



99

## วุฒิต์ พุทธุมจริย์

ผู้ปฏิบัติเพื่ออรรถเพื่อธรรม ย่อมลำบากเป็นธรรมดา  
การกินอยู่ปุวยลำบาก แต่ท่านไม่สนใจ คือไปหาตัดเจ้าของ

ที่ไหนมีบ้านหลังคาเรือนหลาย ๆ หลังคาเรือน ไม่ไป ไปอยู่  
แห่งละสามสี่หลังคาเรือนอยู่ในเขา ถ้าเราไม่ฉันก็วัน ก็ไม่ได้เห็น  
ใคร เห็นเราองค์เดียว จิตกระดิกพลิกแพลงไปไหน เห็นตรงนั้น  
ละ ตัวพิษตัวภัย คือตัวสังขารมันคิดมันปรุง นี้ ออกมาจากไหน  
ก็ไม่พ้น

ที่ว่า อวิชชาปุจญา สงขารานันนี้สำคัญมาก ลึกลับนะ

ถ้าไม่ใช่ภาคปฏิบัติ จะไม่เจอคำว่า อวิชชาปุจญา อวิชชามัน  
ดันออกมาอยากให้เกิดให้ปรุง คิดออกมาก็เป็นสังขาร สังขารนี้เป็น  
สังขารสมุทัย สังขารของกิเลส สังขารที่ อวิชชาปุจญา สงขารานัน  
ออกมาให้ปรุง

ที่ระจับสังขารเหล่านี้ นั้นเรียกว่า ความเพียร ถ้าสติติดแนบ  
อยู่กับใจแล้ว สังขารอันนี้จะเกิดไม่ได้ เพราะมาจากอวิชชา

อวิชาอ่อนตัว สติครอบเอาไว้ อวิชาไม่ส่งความคิดปรุงออกมา ก็  
ไม่เป็นกิเลส วันนี้ก็ทำนี้ วันนั้นก็ทำนี้ มันก็สงบได้

ทำให้เราได้คิดถึงเรื่องการประกอบความเพียร สักแต่ว่าทำ  
ไม่ได้นะ เดินจงกรมก็เดินเหยือก ๆ นั่งสมาธิก็สักแต่ว่านั่ง ทำต่าง ๆ  
ของความเพียรเป็นความเพียร แต่จิตไม่ได้เป็นความเพียร เผลอ  
สติเสียอย่างเดียวจิตมันเพ่นพ่าน ๆ จึงต้องได้ใช้สติ

เอ้า สติตั้งเหนียวแน่นมั่นคง ถ้ามีด ก็มีดคมหรือไม่คม ถ้า  
มีดไม่คมมันทื่อฟันอะไรไม่ค่อยขาด สติคมหรือไม่คม ถ้าสติไม่คม  
ตั้งพับล้มไปเรื่อย ๆ ล้มไปเรื่อย ๆ ถ้าสติตั้งปั๊บติดปั๊บ ๆ นั้น  
เรียกว่ามีดคม อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับการฝึก

อาหารนี้สำคัญ เป็นเครื่องหนุน เป็นเครื่องเหยียบย่ำ  
ทำลาย หนุนกิเลสตัณหาขึ้นเพื่อเหยียบย่ำทำลายธรรม อาหารเป็น  
สำคัญ ถ้าฉันอาหารน้อยหรืออาหารไม่มีกับ หรือหยุดอาหาร  
ต่างกันนะ

ผู้ตั้งใจประกอบความพากเพียรจริง ๆ แล้วฝึกหัดตนโดยวิธี  
ต่าง ๆ อะไรได้ผลมากผลน้อยต่างกัน จะรู้ด้วยการสังเกตของตัวเอง  
ต้องสังเกต ไม่สังเกตไม่ได้ อาหารน้อยหรือตัดอาหารบ้างเป็นบาง  
กาลบางเวลา ความเพียรก็ตีไม่ค่อยโง่งวง กินมากอาหารดี ๆ  
ยาเสริมความง่วงเหงาหาวนอน

เวลาล้มลุกคลุกคลานที่แรกยากนะ หนักมาก คำว่า ล้มลุก  
คลุกคลานคือสติ สำคัญนะ สติ

**สติตั้งไม่ได้แล้ว เรียกว่า ความเพียรล้มลุกคลุกคลาน  
สติตั้งได้ ๆ ๆ เรียกว่า เป็นความเพียรแท้**

## ฝึกไปแบบไหน ๆ ต้องใช้ความสังเกต

สักแต่ว่าเดินจงกรมนั่งสมาธิเฉย ๆ ไม่เกิดประโยชน์ ต้องใช้ความสังเกต เดินมากเป็นอย่างไร นั่งมากเป็นอย่างไร เอาตรงนั้น ฉันทมากเป็นอย่างไร ฉันทน้อยเป็นอย่างไร อดอาหารเป็นอย่างไร ต้องฝึก สังเกตตัวเอง

ที่นี้เวลาถูกกับวิธีการใด ท่านจึงมักจะใช้วิธีการนั้นมากมา ประกอบความเพียร เช่น ผ่อนอาหารดี ท่านมักจะผ่อนตลอด อดดี ท่านมักจะอด

ถ้าสติดี ความเพียรเก่ง ความเพียรจึงขึ้นอยู่กับสติ สติดีเท่าไรความเพียรยิ่งดี ๆ ใช้ความสังเกต นักภาวนาต้องใช้ความสังเกต

ไม่สังเกตสักแต่ว่าทำ ไม่ได้เรื่องนะ วันคืนก็มีแต่มืดกับแจ่ม เกิดประโยชน์อะไร

สิ่งที่ฝึกเจ้าของก็คือ สติปัญญา ฝึกให้ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ

ขอบเขตของจิต คือความคิดปรุงไปถึงไหน ๆ มันหดเข้ามา ๆ เหมือนเรตากลั่นใส อากาของจิตที่มันคิดฟุ้งซ่านเต็มเหนี่ยวของมันเรียกว่าตากลั่นใสเต็มใส

ที่นี้เวลาพุทโธ ๆ เหมือนเราดึงจอมแห จับจอมแหดึงเข้ามา ๆ พุทโธ ๆ ดึงจอมแหเข้ามา ตีนแหก็หดเข้ามา ๆ ที่นี้ตีนแหหดเข้ามา มันเป็นอาการที่ทำให้เกิดความสังเกต สังเกตเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงกึก นี่เป็นกองแหแล้ว ดึงจอมแหเข้ามากองไว้เป็นก้อนแล้ว ที่นี้กระแสน้ำดึงเข้ามา ดึงเข้ามา ๆ เป็นจุดผู้รู้แล้วนั้น

พอผู้รู้รวมกันบีบ นี้เกิดความแปลกประหลาดอัศจรรย์  
ขึ้นมา นี่เราก็ได้อย่างนั้นที่แรก ก็เกิดมาจนกระทั่งวันนั้น ฟังมาเจอ  
เอาความแปลกประหลาดของจิต พอหดเข้ามาๆ ก็ก ถึงจุดกลาง

ถึงจุดกลางคือจิตรวมตัวเป็นผู้รู้ ที่เด่นแล้วมันขาดหมด  
เลย ขาดจากสมมุติทั้งหลาย ขาดหมดเลย มีแต่ความรู้ที่แปลก  
ประหลาดอันเดียว มันก็เกิดความอัศจรรย์ โห ตื่นเต้นเกิดความ  
อัศจรรย์ ไม่นานมันก็ถอนออกมา เราพยายามเอาอีกให้ได้ วันหลัง  
ไม่ได้ๆ

เรียนหนังสืออยู่ ๗ ปี ภาวนานี้ได้ ๓ หน ได้อย่างนี้ ๓ หน

นั่นละมันฝังใจ มันฝังลึกอยู่นะ เป็นอจลศรัทธาก็ได้ ฝังลึก  
ในขั้นนี้ๆ ตั้งเอาไว้ว่าออกปฏิบัติกรรมฐานคราวนี้จะเอาใหญ่ละ  
หยุดเรียนก็ออกจากกรุงเทพฯ มา ก็เข้าไปจำพรรษาที่อำเภอจักราช  
เร่งความเพียรเต็มเม็ดเต็มหน่วย จิตก็ก้าวหน้าเรื่อย ๆ มา

ก็มาเสื่อมที่อุดร ทำกลดหลังหนึ่งไม่เสร็จ เข้าได้บ้างไม่ได้  
บ้างรู้สึกแปลก ريبหยุด เสื่อมหมดตัว ๑ ปีกับ ๕ เดือนจิตเสื่อม

ตันกันไป ๑๕ วัน อยู่สงบเย็นได้ ๓ วัน ลงไม่มีอะไรทำมอยู่  
เหมือนกลิ้งครกลงจากภูเขาปัด ลงเลย เอ้ มันเป็นอะไร

นี่ละได้ตั้งข้อสังเกต เพราะจิตเสื่อมปีหนึ่งกับ ๕ เดือน มัน  
เป็นอย่างไรจิตของเรา นี่ทำความเพียรแทบเป็นแทบตายได้  
๑๔-๑๕ วันไปถึงจุดที่อยู่ตัวในขณะนั้นเวลานั้น แนวสบาย ๓ วัน  
แล้วลง เป็นเพราะเหตุไร ค้นหาเหตุหาผล เรากำหนดเอาแต่ผู้รู้  
ด้วยสติเฉยๆ เผลอได้

เอ้ มันเป็นอย่างไ มันจะเป็นเพราะเราขาดค่าบริการ สติ  
ไม่ได้จับค่าบริการละมั้ง มันถึงได้เสื่อม เอา คราวนี้จะเอาคำ  
บริการกับจิตติดกันแล้ว ก็เอาสติจับเข้าอีกทีหนึ่ง บังคับ  
ไม่ให้มันคิด สติจับติดเอาเลย ไม่มองหน้ามองหลังอะไรทั้งนั้น

พอดีระยะนั้นเราอยู่คนเดียวที่วัดนาสีนวน พ่อแม่ครูจารย์  
ไปเผาศพหลวงปู่เสาร์ เราพีดกันทั้งวันทั้งคืน คืออยู่องค์เดียว  
เท่านั้น ไม่มีงานอะไร มีแต่งานตั้งสติ ท่านบอกว่าท่านมหาอยู่องค์  
เดียวนะ ไปเผาศพเราจะกลับมาอยู่ด้วยแหละ ท่านว่างั้น

พอดีท่านไปเผาศพแล้ว เราไปดักท่านอยู่ที่พระธาตุพนม  
เขาเรียกวัดอ้อมแก้ว ท่านมานั้นพอดี เรากะว่าวัดนี้เป็นวัดที่ท่าน  
พัก สงัดดี เราก้ไปรอ ท่านมาพอดี ก็เลยเข้ามาบ้านนามน จึงมาเอา  
กันตรงนั้น พีดกันใหญ่เลย สติจับติด ๆ ๆ จิตก็เจริญเรื่อย

ที่นี้เจริญขึ้นถึงที่นั้นแล้วไม่เสื่อม เพราะสติไม่ถอยเลย  
เจริญพุ่งไปได้ นี่ขาดสติบอกแล้วนั้น จากนั้นไม่เคยเสื่อมอีก ตั้งแต่  
ตั้งสติกับค่าบริการไม่ให้ผลออกจากกัน มันจะเสื่อมเอาเสื่อมไป  
เจริญก็เจริญไป เคยเสื่อมเคยเจริญ

เราเสียใจเพราะจิตเสื่อมนี้มากต่อมาก คราวนี้ปล่อยเลย  
เอาจะเสื่อมไปไหนเสื่อม แต่พุทธโธกับสตินี้จะไม่ยอมให้เสื่อมกัน  
พีดกันตรงนี้เดี๋ยวก้ขึ้น ขึ้นเลย คราวนี้ไม่เสื่อมนะ คือปล่อยหมด  
แต่สติกับค่าบริการไม่ปล่อย เลยตั้งขึ้นได้ตรงนี้เรื่อย

จากนั้นมาไม่เสื่อมเรื่อย ฟาดเสียนั่งจนหามรุ่งหามค่ำ นั่ง  
ตลอดรุ่งนะ

ที่นี้ก็เอาละ เอาใหญ่เลย นั่งตลอดรุ่ง ๆ กันแแตกนะ เว้นคืน  
หนึ่งหรืออย่างมาสองคืน นั่งตลอดรุ่ง ลองดูซิ ใครนั่งตลอดรุ่งเอา  
มาแข่งกันหน่อยนะ

ที่พูดนี้ เราทำแล้วนะจนกันแตก ที่แรกมันออกร้อนกัน มัน  
ไม่ได้แตกละที่แรก ออกร้อน วันหลังเอาอีก คือมันร้อนกันมากเข้า  
มันก็พอง จากพองมันก็แตก แตกก็เลอะเลย ไม่ถอย เอาเสีย  
จนกระทั่งพ่อแม่ครูจารย์มันท่านรังเอาไว้ จากนั้นก็ไม่นั่งตลอดรุ่ง  
อีกเรื่อยมาเลย จิตก็ก้าวเรื่อย ๆ ที่นี้ไม่เสื่อมละ

คือนิสัยเรามันนิสัยผาดโผนรุนแรงมาก ว่าตรงไหนขาด  
สะบั้นไปเลย ที่นี้เวลาลงความเพียรทางนี้ก็เหมือนกัน จนท่านรัง  
เอาไว้ เช่น นั่งตลอดรุ่ง ถ้านั่งตลอดรุ่งวันไหนได้ธรรมอัครรรยทุก  
คืนไม่พลาดนะ นั่นละได้ธรรมอันนั้นละไปกราบเรียนท่านจากการ  
นั่งตลอดรุ่ง ที่แรกท่านก็ชมเชยสรรเสริญ ครั้นต่อมาท่านก็พูดบ้าง  
ไม่พูดบ้าง เรายังไม่รู้ตัว

พอถึงวาระท่านจะรัง พอขึ้นไปกราบปั๊บ ๆ สารดีฝึกม้า ขึ้น  
ก่อนเลย ถ้าม้าตัวไหนมันผาดโผนโจนทะยาน ฝึกยากเขาต้องฝึก  
อย่างหนัก ไม่ควรให้กินหญ้าไม่ให้กิน ไม่ควรให้กินน้ำไม่ให้กิน แต่  
การฝึกหนักตลอด เอาจนกระทั่งมันไม่ค่อยหายใจค่อย ๆ จนกระทั่ง  
ใช้การใช้งานได้แล้วการฝึกเช่นนั้นเขาก็ดี ท่านพูดเท่านั้น

เราก็มาระลึกได้ที่เราหักโหมเรา เราก็ไม่นั่งตลอดรุ่งอีก นี่ก็  
ท่านรังเอาไว้ อย่างนั้นละนิสัยมันจริงจังมาก ถ้าทำอะไรไม่  
เหลาะแหละ ถ้าลงว่าเอา เท่านั้นละเป็นขาดไปเลยเรา เป็นอย่างนั้น  
ละเอาจริงเอาจังมาก

จนกระทั่งความเพียรตั้งได้เลยที่นี้ ตั้งได้เป็นสมาธิ คือจิตนี้  
ธรรมดาไม่ได้ปรุ่อยู่ไม่ได้ มันอยากคิดอยากปรุ่ อยากรู้ อยากเห็น  
มันปรุ่ตันตันออกให้คิดไม่ได้คิดอยู่ไม่ได้ บังคับอันนี้ด้วยสมาธิ  
ไม่ให้มันคิดมันปรุ่ จนกระทั่งจิตเป็นสมาธิ

จิตเป็นสมาธิจริง ๆ แล้วไม่อยากคิดนะ ความคิดปรุ่เป็น  
เรื่องรำคาญ นั่งอยู่เป็นเหมือนหัวตอแนวอยู่ มันติดแล้วนั้น

พ่อแม่ครูจารย์มาลากออกจากนั้น ออกจากสมาธิหมู่ขึ้น  
เขียง ไล่ลงทางด้านปัญญา

พอท่านไล่ออกทางด้านปัญญา ก็สมาธิมันพร้อมแล้วนี่  
พอออกทางด้านปัญญา มันก็ผิงเลยทันที นี่ท่านก็รั้งเอาไว้อีก มัน  
ไม่นอนทั้งวันทั้งคืน

ไปเล่าให้ท่านฟังบอกว่า ที่พ่อแม่ครูจารย์ให้ออกทางด้าน  
ปัญญา เวลานี้มันออกนะ มันออกยังงี้ ก็มันไม่นอนทั้งวันทั้งคืน  
เราก็บอกตรง ๆ

#### นั่นละมันหลงสังขาร

เถียงท่านสักพักหนึ่ง หมอบ ต่อจากนั้นไปก็เอากันเรื่อย ที่นี้  
ก้าวเข้าสู่ความเพียรอัตโนมัตินะ ความเพียรระหว่างกายกับจิต  
อสุระอสุภังนี้หนักมากประเภทหนึ่ง อสุระอสุภังป่าช้าผีดิบนี้เอากัน  
อย่างหนัก พอผ่านอันนี้ไปแล้วมันก็หมด

นี่มันเป็นขั้น ๆ ของมันนะ พอหมดสภาพอันนี้แล้วจะ  
พิจารณาเรื่องกายเป็นอสุระอสุภังไม่ทัน พอเกิดพั่ดับพร้อม ๆ แยก  
ไม่ทันเลย จากนั้นก็มีแต่ภาพปรากฏ ๆ เกิดดับพร้อม ๆ ตามเข้าหา  
จิต ไปม้วนเสื่อกันที่จิต นั่นละหมด หมดตรงนั้นละ

นี่พูดถึงเรื่องความเพียรมันเป็นขั้น ๆ นะ พอก้าวเข้าสู่  
สติปัญญาอัตโนมัติแล้วก็หมุนเข้ามาหามหาสติมหาปัญญา เข้าสู่  
ความเกิดความดับของจิต เกิดดับพร้อม ๆ เกิดที่จิตดับที่จิต ๆ  
จ้อเข้าไป ๆ ต่อไปก็ไล่เข้าไปถึงอวิชชาที่อยู่กับจิต

พออวิชชาขาดสะบั้นลงไปแล้วหมดเลย ไม่มีอะไรที่จะมาดัน  
ให้ปรุงคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่คิด ไม่คิดไม่อยากปรุงละ นั่นเป็นขั้น ๆ  
นะ

ขั้นอสุภะอสุภังเป็นขั้นที่หนักมากที่สุด นี่ละเขาเรียกว่า  
ขั้นกามราคะ ราคะตัณหาอยู่ขั้นนี้ ถ้าเอาอสุภะอสุภังหนัก ๆ แล้วอัน  
นี้จะสงบตัวลง ท่านให้ไปเยี่ยมป่าช้าก็ไปเยี่ยมอันนี้เอง พออันนี้เบา  
ลง ๆ อันนี้หมดปัญหา

พออันนี้หมดปัญหากามราคะก็หมดไปตาม ๆ กัน จากนั้น  
มันก็ฝึกซ้อม รูปภาพปรากฏขึ้นยังไม่ได้แยกเป็นสุภะอสุภะเลย พอ  
เกิดดับพร้อม ๆ มันก็เอาความเกิดความดับเข้าไปจับไว้ที่จิต  
เกิดดับ ๆ ที่จิต ตามเข้าไป ๆ ก็ไปถึงขั้นที่นั่น

อวิชชาอยู่ที่นั่น ทำให้คิดให้ปรุง ฟาดอวิชชาขาดสะบั้นลง  
แล้ว ความคิดปรุงประเภทนี้ ไม่มี หมด นั่นเป็นขั้น ๆ ไปอย่าง  
นั้น

เมื่อเวลาถึงขั้นพอแล้ว มันพอ ไม่ได้เหมือนทางโลก งาน  
ทางโลกไม่มีพอ ได้เท่าไรไม่พอ หาดลอดหาจนวันตาย ได้เท่าไรไม่  
มีวันพอคือกิเลส ธรรมนี้พอเป็นลำดับลำดับ พอจนกระทั่งถึงกิเลส  
ขาดไปหมดแล้วพอ

วุฒิต์ พุรหมจรรย์ กตฺ ฅรณียํ ดับหมต ฅารถอดถอนกิเลสที  
เป็นงานอันใหญ่โตมากที่สุด พออันนี้ขาดสะบั้นลงไปแล้ว วุฒิต์ พุร  
หมจรรย์ ขึ้นเอง จากนั้นมาก็ไม่ได้ชำระกิเลสตัวใด หมด นี้ละพอพอ  
ถึงขั้นนั้นแล้ว พอ

พระอรหันต์ท่านไม่ได้ชำระกิเลส พอกิเลสขาดสะบั้นลงไป  
แล้ว ท่านอยู่ด้วยวิหารธรรม เติญจกรมท่านก็เติญ

เติญมีสามประเภท ฅารเติญจกรมของพระอรหันต์

เติญพิจารณาความหยาบความละเอียดยของธรรมทั้งหลาย  
ด้วย

เติญเพื่อธาตุเพื่อขันธเป็นวิหารธรรม ความอยู่สะดวกสบาย  
บ้าง เปลี่ยนกันไปเปลี่ยนกันมาอยู่ัน ที่จะได้ละกิเลส ไม่มี หมด

พระพุทฐเจ้าและพระอรหันต์ท่านจึงเติญจกรมอยู่กระทัง  
วันนิพพาน มีในตำรา ท่านเติญเพื่อวิหารธรรมของท่านหนึ่ง

เติญเพื่อพิจารณาเล็งญาณดูสัตว์โลก ันก็ันงเพื่อพิจารณา  
เล็งญาณดูสัตว์โลก ตามกำลังความสามารถของท่าน ผู้มีความลึก  
ตันหยาบละเอียดยแห่งญาณความรู้ของท่าน

จากนั้นก็วิหารธรรมทางธาตุขันธให้อยู่สะดวกสบาย ยืน  
เติญ ันง นอน สม่่าเสมอหนึ่ง ันง ส่วนที่จะให้ท่านแก้กิเลสไม่มี  
หมด ที่นี้ก็พอละ หมด

ธรรมนี้เมื่อไปถึงขั้นพอแล้วพอ จะทำงให้เพิ่มเติมอีกไม่มี  
ส่วนกิเลสนี้ไม่มีค้ำว่าพอ ตายทีงเปล่าๆ ได้มากเท่าไรยั้งคึบยั้ง  
คลานยั้งดีดยังดีน เอาจนตายกับกงสมบัตติ ได้มากน้อยเพียงไร  
ตายกับกงสมบัตติ หาวันแยกตัวออกไม่ได้ แต่ธรรมนี้ เวลาหนักเข้า

ภายในใจอันนั้นมันจะจางออกๆ วัตถุประสงค์ของอะไรมีมากมีน้อย แต่ก่อนมีค่ามาก พอธรรมเกิดขึ้นมันเป็นคู่แข่งกัน ธรรมมีคุณค่ามีราคาเหนือกว่าๆ แล้วก็ค่อยจางไป

ข้างนอกจางไปข้างในหนักแน่นเข้าๆ ต่อมาก็หม่นอยู่ที่ใจ ฟาดที่หัวใจขาดสะบั้นลงไป ปล่อยหมดโดยสิ้นเชิง ไม่มีอะไรเหลือ

นั่น ท่านว่าท่านเสร็จกิจ วุสิต พุทธุมจริย ไปเสร็จที่ตรงนั้น ที่นี้ปล่อยเลย ไม่ได้ทำอะไร ความพากความเพียรแก้กิเลสอะไร ไม่มี อย่างนั้นละการประกอบความเพียรถึงขั้นพอพอ ส่วนกับกิเลส ไม่มีคำว่าพอ ตายทิ้งเปล่าๆ ทางธรรมะนี้พอ ถึงขั้นพอแล้วพอ หาอะไรมาเพิ่ม เพิ่มอะไร มันพอแล้วนี่ นั่นมันก็รู้อย่างนั้น

ให้พากันตั้งใจปฏิบัตินะ

นักภavanaเท่านั้นที่จะรู้เหตุรู้ผลรู้ธรรมที่พระพุทธเจ้า สอนไว้ นอกจากนั้นรู้ได้ยากนะ ที่จะรู้ธรรมเป็นของแปลก ประหลาดรู้ที่จิต สติเป็นสำคัญ อย่าปล่อยให้จิตมันเพ่นพ่านๆ

ถ้าสติเผลอแล้วจิตจะเพ่นพ่านๆ ออกไปกวน ไปหากวาม เอนนั้นกวามเอนนี้เป็นกิเลสมาเผาตัวเอง ถ้าสติครอบเอาไว้แล้วมัน ก็ไม่คิด มันก็สร้างฐานแห่งความสงบร่มเย็นขึ้นมาๆ ต่อไปก็แน่นหนา มันคงขึ้นภายในใจ พากันจำเอา เอาละเท่านั้นละพอ วันนี้ว่าจะไม่พูดอะไรมากนะ ก็พูดมากอยู่แล้วนี่

