



Do a little thing. Make a better world.

หลวงพ่อมิตซูโอะ: กเวสโก
โลกาใต้ร่มธรรม

เรื่อง ปริญญาวัฒน์ วีระอาภากร

“พลิกใจ เปลี่ยนชีวิต”

ธรรมชาติคือ สภาวะความเป็นอยู่อันหลากหลายของสรรพสิ่ง que เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน สภาวะธรรมชาติในปริบทของความเป็นมนุษย์ มีทั้งธรรมชาติของสรรพสิ่งรอบตัว อันหมายถึงสิ่งแวดล้อมต่างๆ และธรรมชาติภายในตัวที่มีทิศทางจิตวิญญาณซึ่งต่างมีความเชื่อมโยงข้องเกี่ยวกัน กล่าวอย่างที่สุดมนุษย์เป็นตัวแปรสำคัญต่อการดำรงอยู่ของธรรมชาติ เมื่อใดที่เราคิดและทำแบบแยกส่วน เมื่อนั้นจะนำไปสู่การเสียสมดุลและตามมไปด้วยวิกฤตการณ์เสมอ กลับกันหากเราได้ตระหนักและเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันกับโลก ทำดีของเราจะส่งผลต่อธรรมชาติได้เช่นกัน

ในทัศนะพุทธศาสนา มองเห็นธรรมชาติและสรรพสิ่งทั้งหลายว่า เป็นเพื่อนร่วมกฎธรรมชาติเดียวกัน ไม่ว่าคุณจะทำดีหรือไม่ กฎธรรมชาติเหล่านั้นก็ไม่เคยยี่หระ เพราะมันให้ผลตามความเป็นจริงเสมอ ปรัชญาการณทั้งหลายล้วนเป็นอยู่ตามธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้นๆ ธรรมชาติของมนุษย์ก็ต้องเป็นไป

ตามกฎแห่งธรรม กล่าวคือมีหน้าที่อยู่ตามธรรมชาติ และพร้อมรับผลจากธรรมชาติ ตามทศณะที่เกื้อกูลต่อกันเช่นนี้เอง จึงช่วยให้เราได้มองกลับเข้ามาในจิตใจตนเอง ขยายปริบทภายในให้กว้างออกไปจนเกิดเป็นคุณค่าของการกระทำที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์และทุกสรรพสิ่งบนโลกใบเดียวกัน

ผู้คนจำนวนไม่น้อย ที่สัญจรไปมาด้วยรถไฟฟ้า บีทีเอสหรือตามทีสาธารณะต่างๆ ในกรุงเทพฯ คงเคยได้มีโอกาสสลับตากับหนังสือธรรมะของพระภิกษุชาวญี่ปุ่นพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก พระปากลิ้นอวยเซ็น ที่ได้สร้างสรรค์ธรรมะผ่านตัวหนังสืออารมณ์กำลังดี ด้วยรูปเล่มสีสันสดใส เนื้อหาคะทัดรัด ง่ายต่อการเข้าใจ มีเสน่ห์ของถ้อยคำที่จับใจ และขนาดพอดีฝ่ามือหยิบจับพกติดไปมาง่าย จนเป็นที่นิยมของผู้คนกลุ่มวัยทำงานจำนวนมาก จากข้อความหนึ่งของพระอาจารย์มิตซูโอะ สื่อสารกับเราว่า

“ปัญหาทุกอย่าง ล้วนเกิดมาจากใจ เราเองทั้งนั้น การจะมีความสุขได้ ต้องเริ่มจากมีจิตใจที่ดี จิตใจที่ดีย่อมมาจากสุขภาพใจที่เข้มแข็ง และสิ่งเดียวในโลกที่จะช่วยให้สุขภาพใจดีก็คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้า”

Green Idol ฉบับนี้จึงขอนำเสนอเรื่องราวมุมมอง แง่คิด และท่าทีปฏิบัติในวิถีพุทธต่อการใช้ชีวิตให้ดำเนินไป อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติจาก พระญี่ปุ่นใจดี มากรอยยิ้ม พระอาจารย์मितซูโอะ คเวสโก มาฝากกัน

ท่าทีต่อธรรมชาติ

วิถีแบบญี่ปุ่น และสินามิ

ไม่นานมานี้พระอาจารย์मितซูโอะ เคยเล่าถึงชีวิต
ครั้งยังเด็กผ่านหนังสือเล่มหนึ่งว่า แถวบ้านเกิดอำเภอ
ชิสุโอกิชิในฤดูร้อน ท่านกับพี่สาวเอาเตงกามาแช่ใน
น้ำพุธรรมชาติที่เย็นจัดแล้วนำมาจิ้มกินกับมิโสะ มันก็
อร่อยมีความสุขกันแล้ว ที่นั่นไม่มีอาชญากรรม ไม่มี
การลักขโมย ตำรวจมีโรงพักแต่ก็ไม่มีงานจะทำ แม่พูด
กับท่านเสมอว่าชีวิตในชนบทดีที่สุด มีข้าวปลาอาหาร
พออยู่พอกินไม่ต้องเครียดอะไร แม่ไม่เคยบอกให้ลูก
เรียนหนังสือสูงๆ หรือต้องรวย ต้องมีตำแหน่งสูงๆ

บรรยายภาคแวดล้อมเช่นนี้เองกระมัง ที่ทำให้คน
ญี่ปุ่นในสังคมชนบทส่วนใหญ่ค่อยๆ ซึมซับ จนทำให้
รู้จักพอในสันโดษ พอใจในความเรียบง่าย “ประเทศ
ญี่ปุ่นเป็นเกาะ นับถือศาสนาชินโต มีชินโตอยู่ในหัวใจ มี
วัดอยู่ที่ไหน เกิดตรงนั้นก็เป็นชินโต วัดก็เป็นวัดที่
อบอุ่นเป็นธรรมชาติ วัฒนธรรมชินโตก็จะเกี่ยวสัมพันธ์
กับธรรมชาติ เช่น ทำสวน การแสดงดนตรีเพื่อแสดง
ความขอบคุณต่อธรรมชาติ ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ และรัก
ธรรมชาติ คนญี่ปุ่นมีลักษณะชาตินิยมเข้มข้น มีการ
ปลูกฝังคนในด้านการศึกษาและการให้คุณค่าทาง
วัฒนธรรมมายาวนาน ประชาชนได้รับการศึกษาอย่าง

ทั่วถึงและมีนิสัยรักการอ่าน ซึ่งเริ่มกันตั้งแต่เด็กๆ ขนาด
คนไร้บ้านอยู่อาศัย ที่นอนข้างถนนหากเข้าไปดูใน
กระโจมของเขาก็จะเห็นว่ามีหนังสือ วิถีแบบ
ญี่ปุ่นมีส่วนช่วยรับมือกับภัยธรรมชาติครั้งร้ายแรงที่ผ่าน
มาได้มาก เพราะเราได้รับการอบรมมาตั้งแต่เด็กๆ ว่า
ต้องมีวินัย มีความเข้มแข็ง อดทน ไม่รบกวนผู้อื่น มีสติรู้
ว่าภัยธรรมชาติมันเกิดขึ้นได้ ต้องพร้อมที่จะรับมือ มีการ
ถ่ายทอดจากการบอกเล่ารุ่นสู่รุ่น”

“ภัยธรรมชาติต่างๆ เช่น แผ่นดินไหว สึนามิ มัน
เกิดขึ้นแน่นอนอยู่แล้ว ส่วนใหญ่เขาก็พยายามป้องกัน
เตรียมตัวกัน รัฐบาลก็จะสอน อบรมประชาชน เมื่อเกิด
เหตุการณ์ เด็กๆ เราจะพาเขาไปที่ไหน อย่างประมาณ
38 อำเภอ ที่โดนสินามิ เด็กๆ ที่เรียนอยู่ชั้นอนุบาลเขา
จะอพยพได้ทันที ไม่มีใครเสียชีวิตตอนเกิดสึนามิ คนที่
ออกจากบ้านไปทำงานส่วนใหญ่ก็รอดชีวิตกันมาได้ คนที่
เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นคนที่ยังรอลงอยู่บนถนน และพวกคน
แก่ที่อยู่บ้าน ฟังวิทยุประกาศว่าสึนามิจะมา อีกก็งานที่จะ
มาถึง ก็คิดว่าจะซัก 5-6 เมตร ก็หนีขึ้นบันไดไปอยู่ที่สูง
แต่จริงๆ มา 10-17 เมตร เป็นเพราะเขาไม่คิดว่ามันจะ
มาแรงถึงขนาดนี้ และไม่คิดว่ามันจะเคลื่อนตัวมาได้ถึง
จุดนั้น แต่มันเกิดขึ้น 3 หนติดต่อกัน ไม่ได้เกิดแค่หน
เดียว ทำให้มันรุนแรงมากกว่าที่คิดไว้ เป็นภัยพิบัติ
ร้ายแรงที่ 1,000 ปี จะเกิด 1 ครั้ง อย่างไรก็ตาม
ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นจะทำให้เราพัฒนาขึ้น”

พลิกใจ เปลี่ยนชีวิต

ชีวิตวัยหนุ่ม เป็นช่วงเวลาแห่งการแสวงหา
ความหมาย พระอาจารย์मितซูโอะ เริ่มใช้ชีวิตเดินทาง
พร้อมๆ ไปกับเริ่มตั้งคำถามต่อความหมายของชีวิต

“อาตมาอยู่ที่ญี่ปุ่น ตามบัญชีทะเบียนบ้านเป็นพุทธ
นิกายเซ็น เคยเข้าวัดบ้าง พอพาไปเสียด่าบางรัฐสมาชิก
วัดปีละหน ตั้งแต่อยู่ที่ญี่ปุ่นอาตมาเองก็สงสัยมาก ๆ ว่า
ชีวิตคืออะไร ก็ไม่มีคำตอบ ชอบเดินทางท่องเที่ยว
ตามธรรมชาติ ชอบปีนเขามาตั้งแต่เด็ก ชอบภูเขา
อยากจะเป็นภูเขาสูงๆ เป็นความฝันหนึ่ง อยากจะไปให้
ได้ อยากจะขึ้นไปดู ไปให้ถึงบนยอดเขาจนเมื่ออายุ 20
ก็เริ่มออกเดินทางไกลท่องโลก ประเทศแรกที่เดินทางไป
ไปถึงคือ อินเดีย แล้วก็เดินทางไปอีกหลายประเทศ
ในทวีปเอเชีย จนไปถึงทวีปยุโรป แล้วก็ย้อนกลับมาที่
อินเดียอีกครั้ง”

“การเดินทางมาประเทศอินเดียในครั้งที่ 2 เมื่อไปที่
พุทธคยา มองดูพระพุทธรูปเมตตาที่ประดิษฐานอยู่ใน
มหาเจดีย์แล้วก็ระลึกถึงประวัติพระพุทธรูปเจ้า เกิดจุกคิด
ได้ว่าสิ่งที่แสวงหานั้นอยู่ภายใน อยู่ที่จิตใจ จึงหยุด
ท่องเที่ยว และตั้งใจฝึกฝนเจริญกรรมฐานกับโยคีที่
อินเดีย ฝึกนั่งสมาธิ และได้ประสบการณ์สมาธิที่ทำให้
เข้าใจความหมายที่ว่าที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความสุข
ยิ่งกว่าความสงบไม่มี” รู้สึกว่าการนั่งสมาธิเป็นสิ่งที่เรา
ต้องการ หุ่นชีวิตจิตใจทั้งหมดเพื่อสิ่งนี้ ทำให้รู้สึก
อยากอยู่อินเดียไปตลอดชีวิต แต่มีปัญหาเรื่องการขอ
ต่อวีซ่า จึงต้องออกมา จนกระทั่งเส้นทางแห่งโชคชะตา
นำพาชีวิตมุ่งหน้าสู่ได้ร่มกาสาวพัสตร์ที่เมืองไทย ที่มี
พุทธศาสนาเป็นคำตอบแก่ชีวิต”

“จากนั้นก็มาเมืองไทย โดยพระชาวฝรั่งเศสเป็นผู้
แนะนำว่าที่เมืองไทยคนต่างชาติสามารถบวชพระได้
สามารถปฏิบัติสมาธิได้ เติบงกรรมได้ จึงมาบวชเป็น
สามเณรที่วัดเบญจมบพิตร ได้ 3 เดือน ก็อยากหาที่
สงบปฏิบัติธรรม ตอนนั้นก็มิพระชาวอินเดียพาไปที่วัด
หนองป่าพง อุบลราชธานี จึงได้มีโอกาสพบกับหลวง
พ่อชา คำสอนแรกที่หลวงพ่อบอกคือ เราต้องอดทน
จึงได้อุปสมบทได้รับฉายาว่า คเวสโก แปลว่า ผู้
แสวงหาสังขาร บวชมาจนถึงวันนี้ 36 พรรษา”

หากเข้าถึงธรรม
มันจะเป็นประสบการณ์
พิเศษ เป็นความ
ไม่ธรรมดา
อย่างอัศจรรย์ที่เราจะได้
พบในชีวิต

ความสุข ซ่อนตัว อยู่ภายใน

พุทธศาสนา กับธรรมชาติ

“เวลาเราอยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติทำให้จิตใจผ่อนคลาย เสียงป่า เสียงของธรรมชาติ ทำให้คนสงบ การสอนธรรมส่วนมากจึงอยู่ตามป่าเขา พระพุทธเจ้าท่านก็เกิดในป่า ตรัสรู้ในป่า สอนธรรมในป่า อยู่ในป่า นิพพานในป่า ดูจากธรรมวินัยพระองค์ก็สอนตั้งแต่การห้ามตัดต้นไม้ ตันหญ้า ให้อยู่ร่วมกับป่า อยู่ร่วมกับธรรมชาติ จิตใจจะสงบได้ อาตมาชอบอยู่ในป่า ป่าทำให้จิตใจสงบ ทำให้วัตรปฏิบัติของเรามีความสำรวม ทั้งกายและใจ รู้จักประมาณตนในการบริโภคปัจจัยสี่ มีน้อยใช้น้อย ช่วยให้เราใช้ธรรมชาติเท่าที่จำเป็น ปัจจุบันคนเราบริโภค เอามากเกินไปมากเกินไป จนธรรมชาติขาดสมดุล”

ราวกว่า 20 ปีมาแล้วพระอาจารย์มิตซูโอะได้เป็นผู้บุกเบิกพื้นที่ที่ผ่านการทำไร่ไถมาช้านาน ก่อตั้งเป็นสำนักสงฆ์ จนต่อมากลายสภาพเป็นวัดป่าที่ร่มรื่น สงบเย็น เป็นแหล่งพำนักพิงของผู้คนและสรรพสัตว์มากมาย ภายใต้ชื่อ วัดสุนันทวาราม ที่มีวัตรปฏิบัติตามแนวทางสายวัดหนองป่าพง ของหลวงพ่อชาอย่างเคร่งครัด เผยแผ่ธรรมแก่ศาสนิกชนที่เลื่อมใสศรัทธาตลอดจนทำงานร่วมกับคนในละแวกข้างเคียงฟื้นฟูสภาพป่าให้ฟื้นคืนความสมดุลตามธรรมชาติ

“วัดสุนันทวาราม ก็เป็นวัดที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ทำให้เหมาะต่อการใช้ชีวิตแบบสันโดษ ช่วยให้อารมณ์จิตใจของเรามองเห็นกระบวนการตามธรรมชาติ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง พื้นที่วัดเป็นเขตอภัยทาน บริเวณไม่ไกลจากวัดมีสาขาของวัด เป็นสำนักสงฆ์แม่บ้านน้อย ช่วงหน้าร้อนข้างจะลงมาหากินแถวๆ นี้เป็นประจำ เรายังมีการปลูกป่าบุญจพรอดเพิ่มพื้นที่ป่าทุกปี คนที่มาที่ปฏิบัติธรรมที่วัดสุนันทวาราม ก็มีกิจกรรมให้เดินจงกรมรอบวัดได้ ใกล้ชีวิตธรรมชาติ แล้วก็มีกิจกรรมทำบุญ ตักบาตร ให้ฝึกนั่งสมาธิ เหมือนวัดต่างๆ ไป คนที่มาเขาก็จะสัมผัสกับต้นไม้ ป่าที่สมบูรณ์ เมื่อกลับไปจะมีจิตใจผ่องใส ช่วงวันสำคัญ เช่นวันสงกรานต์ปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ปีนี้ ก็มีคนมาปฏิบัติธรรมกว่า 1,000 คน”



“การเป็นขรवास ก็หาความสุขสงบได้ ขอให้ตั้งใจ
วางใจไว้ให้เป็นประธาน ให้เฝ้าดูใจ เฝ้าดูคำพูด เฝ้าดู
ความประพฤติของตัวเองก่อน แล้วจะมองเห็นทุก
อย่างชัดเจนขึ้น ภาหะทุแห่งทุกขได้งายขึ้น”

ความสุขซ่อนตัวอยู่ภายใน

“อาตมามองว่า ความสุขอยู่ที่ใจ เป้าหมายของชีวิตก็คือ ใจมีความสุข มีธรรมะรักษาใจ หากเข้าถึงธรรม มันจะเป็นประสบการณ์พิเศษ เป็นความไม่ธรรมดาอย่างอัศจรรย์ที่เราจะได้พบในชีวิต อาตมาเองเจริญกรรมฐานเจริญสติปัญญา 4 ได้ผลแล้ว เมื่อทำสมาธิจึงรู้ว่าไม่มีความสุขใดๆ จะเทียบเสมอความสุขสงบนั้นได้ ตามที่พระพุทธองค์ตรัสว่า นิพพานเป็นบรมสุข สติปัญญา 4 ทำให้เรารู้เท่าทันจิต ทำให้รู้จักตัวเอง อันเป็นแนวทางแห่งความสุขที่แท้จริง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความรักเสมอต้นไม่มี” หมายความว่า เราต้องรู้จักรักและเมตตาแก่ตัวเอง ซึ่งก็หมายถึงรู้จักทำจิตใจตัวเองให้มีความสุข สบายใจ การหาความสุขให้แก่จิตใจ จึงไม่ใช่แสวงหาจากบุคคลภายนอก สิ่งภายนอก แต่คือการรักษาจิตใจตัวเองให้มีความสุขสบายใจ รู้จักคิดดี คิดถูก ปล่อยวางอารมณ์ที่ไม่สบายใจต่างๆ ด้วยการเจริญสติ สัมผัสปัญญาชีวิตนี้ ให้มีใจเป็นประธาน”

“การเป็นขรवास ก็หาความสุขสงบได้ ขอให้ตั้งใจ วางใจไว้ให้เป็นประธาน ให้เฝ้าดูใจ เฝ้าดูคำพูด เฝ้าดูความประพฤติของตัวเองก่อน กำหนดใจให้เป็นประธานของชีวิต เฝ้าดูจิตของตนเอง แล้วจะมองเห็นทุกอย่างชัดเจนขึ้น หาเหตุแห่งทุกขได้ง่ายขึ้น ทุกขทั้งหลายก็มาจากใจเรานี้แหละ ความรู้สึกต่างๆ ขึ้นน้อยใจ ชี้กังวล ชี้อิจฉา ชี้กลัว ชี้โกรธ ฯลฯ คำตอบจะเกิดขึ้นได้จากการสังเกตตัวเอง พัฒนาจิตใจ ใช้สติปัญญาตามปกติเสถียรหาความสำเร็จในชีวิต จึงอยู่ที่เราทำใจได้ดีต่อทุกสถานการณ์ เจอปัญหา เจอวิกฤต เราต้องรู้จักใช้สติปัญญา รู้จักคิดดีคิดถูก ก็จะผ่านพ้นอุปสรรคได้ มองว่าการเอาชนะอุปสรรคได้ก็เป็น การช่วยสร้างบารมีของชีวิต”



Do a little thing. Make a better world.

Idol มอธสสุ

“หลวงพ่อบุชา เป็นพระอุปัชฌาย์และเป็นครูบาอาจารย์ของอาตมา หลวงพ่อบุชา ท่านมาจากฆราวาสชาวไร่ ไม่ได้เรียนจบสูง แต่ท่านปฏิบัติธรรมจนเข้าใจชีวิต และสามารถสอนทุกคนให้เข้าใจธรรมะจากธรรมชาติได้จริงๆ วิธีสอนของท่านก็คือการปฏิบัติในอิริยาบถตามธรรมชาติ อยู่กับป่า อยู่กับธรรมชาติ เน้นการรักษาศีลและอุคตศีลวัตร เน้นให้ดูกายดูใจของตัวเอง เพื่อให้มองเห็นความเป็นจริงของกายและใจ ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่เคร่งครัดในวัตรปฏิบัติ สามารถสอนได้ทุกวัย ทุกวรรณะ ทุกระดับการศึกษา แม้ชาวต่างชาติที่ไม่รู้ภาษาไทย ท่านก็สอนได้ด้วยภาษาธรรม”



หนังสือธรรมะบำบัดใจ
ใครมีทุกข์ลองหามาอ่าน
ธรรมะช่วยให้เกิดปัญญา
ในการแก้ปัญหาได้



หนังสือธรรมะบำบัดใจ

พระอาจารย์มิตชูโอะมองว่า ปัญหาทางโลกทั้งปวงล้วนเกิดจากใจ หน้าที่ของพระคือ การทำให้โลกดีขึ้น ด้วยการให้ธรรมะเป็นเครื่องนำทาง ท่านจึงเรียบเรียงหนังสือธรรมะเล่มเล็ก พกติดไปมาง่าย ออกเผยแพร่อีกเป็นจำนวนมาก เนื้อหาส่วนใหญ่เป็นการประยุกต์หลักธรรมเข้ากับเรื่องใกล้ตัว ทำให้เข้าใจง่าย ผู้อ่านเข้าถึงได้ง่าย หยิบจับพกติดตัวไปอ่านได้ง่าย ได้อ่านก็จะได้ฝึกทบทวนความคิด เหมือนกับได้ใช้ธรรมะบำบัดอาการป่วยไข้ทางใจด้วยตนเอง ดังหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่ท่านได้ถ่ายทอดไว้ในหนังสือ ชั่วโมงแห่งความคิดดี

ข้อปฏิบัติ 7 ประการ เพื่อสุขภาพใจดี

1. ลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร: ระลึกได้เมื่อไร กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อนั้น
2. ลมหายใจยาวๆ เป็นปฐมพยาบาลทางจิตใจ: เมื่อมีทุกข์ ไม่สบายใจเกิดขึ้น ให้หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ มีสติสัมปชัญญะกับลมหายใจ ไม่ปล่อยให้คิดไปตามอารมณ์
3. เจริญอานาปานสติ อย่างน้อยวันละ 20 นาที: ให้มีสติสัมปชัญญะกับลมหายใจเข้า ออก ลึก ยาวๆ เป็นการชำระจิตใจ
4. มีสัมมาวาจา: สำรวมระวังในคำพูด เว้นจากการพูดไม่จริง พูดไม่ให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น
5. พยายามแก้ไขตนเอง: ดูตนเอง 90% ดูคนอื่น 10% สำรวมตนเอง แก้ไขข้อบกพร่อง
6. ทำความดีเพิ่ม อย่างน้อยวันละ 1 อย่าง: ลองคิดว่าจะทำดีอะไรบ้าง เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ให้มีความตั้งใจและสร้างสรรค์สิ่งดีให้คนอื่น
7. กำหนดชั่วโมงแห่งความคิดดี: แต่ละวัน พักอิริยาบถสบายๆ คอยติดตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รักษาไว้ซึ่งความคิดดี ความคิดถูก

เราอยู่บนโลกที่ช่างหมุนเวียน

และเปลี่ยนแปลงแต่

ธรรมะในโลก

เป็นสัจธรรมที่ไม่เคยเปลี่ยน

และพร้อมอยู่กับเรา

อย่างยืนหยัดและดงทน

