

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

สุภีร์ ทุมทอง

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

โดย สุภีร์ ทุมทอง

www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๗๑๑๕-๙๕-๕

ภาพประกอบ

ด.ช. พงษ์ไพโรจน์ เลิศสุดวิชัย

แบบปก/รูปเล่ม

ไพบูลย์ วณิชชวรรันต์

ดำเนินการผลิต

บริษัทพรีเมียมด์ พับลิชซิง จำกัด

๒๗/๓๓ ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม ๔

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๖-๒๔๑๔

โทรสาร ๐-๒๒๘๖-๒๔๑๗

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์

๔๕/๑๒-๑๔, ๓๓ หมู่ ๔ ต.บางขุน

อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๔-๖

โทรสาร ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๓

(แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย)

คำนำ

หนังสือ “**สิ่งที่ควรอธิษฐาน**” นี้เรียบเรียงจากคำบรรยายที่กรมศุลกากร กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. คุณจีระภา เข้มทอง เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้นเป็นเรื่องธรรมะที่ควรอธิษฐาน ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ใน ธาตุวิภังคสูตร มัชฌิมนิคาย อุปริปัณณาสก์ ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ คือ (๑) ปัญญาอธิษฐาน (๒) สัจจอธิษฐาน (๓) จาคาอธิษฐาน (๔) อุปสมาธิษฐาน ซึ่งเป็นธรรมะที่ควรตั้งไว้ในใจอยู่

เสมอ แล้วฝึกฝนให้มีจนเต็มสมบูรณ์ ก็จะทำให้เป็น
ผู้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวงได้

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้
และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อ
ผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อัน
เกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอมา
ต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอ
อโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย



สารบัญ

ปัญญาธิษฐาน	๒๕
สัจจาธิษฐาน	๓๙
จาคาธิษฐาน	๘๑
อุปสมาธิษฐาน	๑๐๓
ประวัติผู้บรรยาย	๑๒๔



สิ่งที่ควรอธิษฐาน

บรรยายวันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๓

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ผมก็ได้มีโอกาสมาบรรยายที่นี่ เป็นครั้งที่ ๒
แล้วนะ ช่วงนี้เป็นช่วงปีใหม่ ท่านก็เลยเชิญให้ผมพูด
ให้เข้ากับปีใหม่น้อย ผมก็เลยบอกว่า พูดเรื่องสิ่งที่
ควรอธิษฐานก็แล้วกัน เพราะเราทั้งหลายส่วนใหญ่
ก็ขออธิษฐานกันอยู่แล้ว สิ่งที่ท่านอธิษฐานไปแล้ว
ก็เป็นเรื่องของท่านไป แต่วันนี้ผมจะมาพูดในแง่มุมมอง
ของธรรมะ

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านบอกเอาไว้ว่าควรจะ
อธิษฐาน หรือควรตั้งใจเอาไว้ให้เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ ให้
ซาบซึ้งลงไปในชีวิต การใช้ชีวิตจะได้ถูกต้อง ไม่หลง
สะเปะสะปะไป ในระหว่างการเดินทางจะได้ไม่ไปตก
ตรงนั้นบ้าง ตกตรงนี้บ้าง ไม่ไปเกาะตรงนั้นที่
เกาะตรงนี้ที่ ไม่ไปเกยอยู่ตรงนั้นตรงนี้ ไม่ไปหมกจม
อยู่ที่ใดที่หนึ่ง จะได้เดินทางไปได้โดยปลอดภัย แล้วก็
ถึงในที่สุด ถึงจุดหมายปลายทางของชีวิตได้ ผู้ที่มี
ธรรมะ ที่พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้ ก็จะเป็นผู้ที่ถึง
จุดหมายปลายทาง แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่มีอย่างเราทั่วไป
ก็ต้องอธิษฐานเอาไว้ก่อน

คำว่า **อธิษฐาน** นี้ก็แปลว่า การตั้งใจเอาไว้ให้
เด็ดเดี่ยว แน่วแน่ มั่นคง ให้หยั่งลง ซาบซึ้ง หยั่งลึกลง
ไปในจิตใจ ทำให้ชีวิตของเรานั้นไม่ไขว้เขวออกไป
นอกรทาง เราทั้งหลายคงมีเรื่องอธิษฐานกันเยอะ

คำว่าอธิษฐานในความรู้สึกรของเราโดยทั่วไป
ก็เป็นการขอเพื่อให้ได้ผล เช่นว่า อธิษฐานขอให้
เจอกันอีก ขอให้ได้พบคนนี้อีก ขอให้ได้สามีคนนี้อีก
ได้อยู่ด้วยกันอีก อะไรก็ว่ากันไป แบบนั้นเป็นการ
อธิษฐานขอให้ได้ผล หรือบางคนก็ดีขึ้นมาน้อย
อธิษฐานเพื่อที่จะทำเหตุ เพราะว่าใจของเรานั้น

ยังอ่อนแออยู่ เพื่อให้มั่นคง มีกำลังใจ ก็อธิษฐาน
เอาละจะตื่นเช้าทุกวันเลย ตื่นตี ๔ ให้ได้ทุกวัน
นั่งสมาธิ หรือเดินจงกรมให้ได้วันละ ๑๕ นาที
จะพยายามทำให้ได้ อะไรอย่างนี้ ก็อธิษฐานไป
คนเหล่านี้ก็ดีขึ้นมาน้อย คืออธิษฐานเพื่อที่จะทำเหตุ
แต่ที่นี้บางทีพอทำได้ ๒ วันก็เซ็ง เกิดความรู้สึก
สำนึกผิดขึ้นมาว่า ทำไมไม่ได้อย่างที่ตนเองอธิษฐานไว้
ก็ต้องเหนื่อยยากในการถนอมอธิษฐานกันยกใหญ่
เพราะกลัวจะเป็นบาป นี่ก็เป็นแบบเราทั้งหลาย
โดยทั่วไป บางพวกอธิษฐานขอผลก็มี บางพวก
อธิษฐานที่จะทำเหตุก็มี

โดยส่วนใหญ่แล้ว การอธิษฐานของเราทั้งหลาย นั้นมันมีความผิดพลาดอยู่มาก เพราะมีความติดข้อง มีความต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วก็ทำให้ตนเองไปตกอยู่ หมกอยู่กับที่ใดที่หนึ่ง เนื่องจากความไม่รู้ของเรานั่นเอง เช่น บางคนเขาเป็นแม่เป็นลูกกัน เขารักกันมาก เขารู้สึกว่า การตายจากกัน การต้องพลัดพรากจากกัน มันเป็นเรื่องเลวร้ายมาก เป็นเรื่องผิดปกติมาก เขาก็อยากเจอกันอีก ซาตินี้ เขาเป็นแม่เป็นลูกกัน ไม่ค่อยกล้าพูดเรื่องความตาย ไม่กล้าพูดเรื่องการต้องพรากจากกัน เขาถือว่ามันเป็นอวมงคล เป็นอัปมงคล อะไรก็ว่ากันไป ถ้าตายจากกันแล้ว ก็อยากจะเจอกันอีก อยากเป็นแม่เป็นลูกกัน

ชาติต่อไป อธิษฐานให้เจอกันอีกเถอะ แต่ทุกคนเป็นไปตามกรรม ที่นี้สมมตินะ แม่ของคนนี้ไปเกิดเป็นหมาเข้า เขาอธิษฐานว่า ชาติต่อไป ขอให้ได้เกิดในท้องแม่อีกเถอะ เขาก็กลายเป็นลูกหมาไป ลำบากลำบากน่าดูเหมือนกัน

การอธิษฐานแบบหวังผลผิดๆ พลาดๆ โดยไม่มีความรู้นั้น จะทำให้เกิดอันตรายเป็นอันมากทีเดียว ทำให้ได้ประสบกับความทุกข์ ความยากลำบากที่ไม่จำเป็นเป็นอันมาก เหมือนกับเราบอกว่า ด้วยการทำบุญอันนี้ละ ด้วยการให้ทาน การทำวัตร สวดมนต์ ไหว้พระ อะไรก็ตามแต่ ขอให้ได้เป็นพระราชาเถอะ

ที่นี้การเป็นพระราชา ก็ย่อมเป็นไปตามเหตุ อย่างประเทศไทยเราเนี่ย ๖๐ กว่าล้านคนนะ มีพระราชาอยู่พระองค์เดียว เรายังต้องเกิดวนเวียนไปมาอีกอยู่ที่ชาติ จึงจะได้เป็นพระราชา ต้อง ๖๐ ล้านชาติ น้อยกว่านั้น หรือมากกว่านั้นบ้างก็ว่ากันไป แล้วแต่เหตุปัจจัยว่าพร้อมหรือยัง ในระหว่างที่รอผลนั้น ก็ต้องประสบกับความยากลำบากอีกมากอย่างคาดเดาไม่ได้

การอธิษฐานขอผลลักษณะเช่นนั้น ทำให้เราทั้งหลายไม่ได้เจอสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่เลิศประเสริฐกว่านั้น จิตใจคอยหวังผลอยู่อย่างนั้นนั่นแหละ เราทำบุญแล้วหวังอยากได้ผลของบุญ ผลของบุญก็รอโอกาสที่มัน

เหมาะสมจึงจะให้ผลได้ เราก็ต้องเกิดไปเรื่อยๆ เพื่อ
รับผลของบุญอันนั้น นานมากละทีนี้ ซึ่งระหว่างนั้น
ก็ต้องเวียนเกิดเวียนตาย ประสบกับเรื่องนั้นเรื่องนี้
เกิดความทุกข์ยากมากมาย เพื่อที่จะได้รับผลบุญ
ที่ปรารถนาเอาไว้ นี่พวกที่ปรารถนาผลบุญมันจึงเป็น
ทำนองนี้ คือวนเวียนกันไป

เราทำความดี ทำบุญ ก็อยากได้รับผลของบุญ
แต่บุญนั้นมันไม่ได้มีตัวมีตน ทำไปแล้วก็แล้วกันไป
เป็นของไม่เที่ยง ผลจะเกิดก็รอเหตุปัจจัยที่พร้อมก่อน
จึงจะให้ผลได้ เมื่อเรายังติดข้องกับผล อยากได้ผลอยู่
เหตุมันยังไม่พร้อม มันยังไม่ให้ผล ก็ต้องเกิดไปเรื่อยๆ

เพื่อรอรับผลอันนั้น บางคนก็ต้องเกิดวนเวียน นานมาก กว่าจะได้รับผลของบุญ เป็นทุกข์ยาวนาน มาก เราทั้งหลายโดยส่วนใหญ่ก็เป็นกันอย่างนั้น

บางคู่เป็นสามีภรรยา กัน หรือเป็นแฟนกัน เขารักกันมาก ซาติต่อไปขอให้ได้เจอกันอีกเถอะ แต่อย่างว่าแหละ ทุกคนก็เป็นไปตามกรรมของตน ถ้าแฟนเราตายไป เกิดเป็นงูเหลือม อย่างนี้เราก็กลาย เป็นเมี่ยงงูเหลือมไปอีก ลำบากน่าดูเหมือนกัน ฉะนั้น การคาดหวัง ตั้งใจอยากได้มากหรือการอธิษฐาน เอาไว้แบบผิดๆ พลาดๆ นี้ จะทำให้เราเป็นทุกข์ และทำให้เกิดสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ได้รับทุกข์โทษภัย

เป็นอันมากทีเดียว หากท่านได้ศึกษาเรื่องราวในชาดก ผู้ที่เป็นศัตรู คอยทำร้ายพระโพธิสัตว์ในชาติที่เจอกัน จนกระทั่งได้เป็นพระพุทธรเจ้า ก็ยังมาเจอกันแล้วก็ ทำร้ายกันอีก ก็คือพระเทวทัต ซึ่งก็เกิดจากตั้งใจเอาไว้ ด้วยความโกรธแค้นว่า จะทำอันตรายต่อกันทุกๆ ชาติ นี่ความตั้งใจแบบไม่รู้เรื่อง มีอันตรายมากอย่างนี้

อีกอย่างหนึ่ง เป็นการอธิษฐานแบบทำเหตุ การอธิษฐานแบบนี้ก็ดูดีขึ้นมาน้อย แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว เราทั้งหลายเป็นพวกมีกิเลสเยอะ ใจมันเรรวน ไม่แน่มั่นนอน ตอนที้อธิษฐานต้องการจะทำ มันก็ตั้งใจจริง แต่พอนานไป มันทำไม่ได้ ซึ่งก็เป็นเรื่องปกตินั่นเอง

เราทั้งหลายนี่ก็อยากจะพูดแต่ดีๆ ตั้งใจเอาไว้
มันก็ทำไม่ได้ บางคนแค่อยากจะเลิกกาแฟ
อธิษฐานต่อหน้าองค์พระว่า ต่อไปจะไม่ดื่มกาแฟ
วันดีคืนดี ก็กลับมาดื่มอีก มันไม่แน่มั่นนอน

ทีนี้ บางคนก็เกิดความยึดถือขึ้นมามาก
อธิษฐานไปอย่างนั้นแล้ว ถ้าทำไม่ได้ก็เกิดความรู้สึก
ตัวเองผิดอย่างมาก การรู้สึกที่ตนเองผิดอย่างมาก
มันเป็นความรู้สึกที่ไม่ดี ทำร้ายตนเอง บางคนอาจจะ
รู้สึกว่า เรา รู้สึกผิดนี้ทำทางจะดีนะ ดูเป็นคนดี
เหมือนกัน แต่โดยแท้จริงแล้ว ความรู้สึกอันนี้ มันเป็น
ความรู้สึกที่ทำร้ายตนเอง เป็นความรู้สึกที่บีบคั้น

ตนเอง ให้เราเป็นคนทุกข์ คนที่น่าสมเพช แค่ทำผิด
เล็กๆ น้อยๆ ทำไม่ได้อย่างที่ตนเองอธิษฐานไว้
เรื่องไม่มีอะไร ก็กลายเป็นความผิดที่บีบคั้นตนเองมาก
ทีเดียว ใจของเราก็ไม่เป็นอิสระ ดังนั้น การอธิษฐาน
ที่ทำด้วยความไม่เข้าใจ แล้วเกิดความยึดถือ มันจึง
เป็นอันตรายอย่างมากทีเดียว



ไหนๆ ก็ปีใหม่มาหลายวันแล้ว ผมก็จะมาพูด
เรื่องสิ่งที่ควรอธิษฐาน ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอก
เอาไว้ ซึ่งมีอยู่ ๔ อย่าง ถ้าใครยังไม่เคยอธิษฐาน
ก็ให้มาอธิษฐานอันนี้ หรือใครอธิษฐานไปแล้ว อันเก่าๆ
ก็ไปถอนซะ แล้วก็เอาอันใหม่นี้ เพียรฝึกฝนให้มีขึ้น
ตั้งมั่นขึ้น มั่นคงขึ้น จนกระทั่งมีธรรมะเหล่านี้
เกิดขึ้นมาในใจ ก็จะได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด สมกับ
เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ได้พบคำสอน
ของพระพุทธเจ้า



อธิษฐานธรรม สิ่งที่ควรอธิษฐาน พระพุทธเจ้า

ท่านแสดงเอาไว้ มี ๔ อย่าง

๑. ปัญญา เรียกว่า ปัญญาอธิษฐาน
๒. สัจจะ เรียกว่า สัจจาธิษฐาน
๓. จาคะ เรียกว่า จาคาธิษฐาน
๔. อุปสมะ เรียกว่า อุปสมาธิษฐาน

อริษฐานเรื่องปัญญา อริษฐานเรื่องสัจจะ
อริษฐานเรื่องจาคะ และอริษฐานเรื่องอุปสมะ
มี ๔ อย่างด้วยกัน จำเอาไว้นะ ถ้าใครยังไม่เคย
อริษฐาน ก็ให้อริษฐาน ๔ อย่างนี้ ให้ตั้งใจเอาไว้
ให้เด็ดเดี่ยวใน ๔ เรื่องนี้ ถ้าใครเคยอริษฐาน
ในเรื่องของอย่างอื่นมาแล้ว ก็ไปถอน แล้วก็
มาเอาอันนี้ดีกว่า





๑.

ปัญญาธิษฐาน

ปัญญาธิษฐาน คือ การตั้งใจมั่น ตั้งใจเอาไว้
เด็ดเดี่ยว มั่นคง ในแง่มุมของการทำให้เกิดปัญญา
ปัญญา คือ การเห็นความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างตามที่
มันเป็น มันเป็นอย่างใดเราก็เห็นมันเป็นอย่างนั้น แล้ว
ก็ยอมรับว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เราเกิดมาในโลกแล้ว

เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ แล้ว มีสิ่งนั้นสิ่งนี้มากมาย
แล้ว ก็อย่าไปคาดหวังที่จะครอบครอง เป็นเจ้าของ
ยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่มุ่งหมายให้เกิดปัญญา เห็น
ความจริง อย่าได้ตั้งใจที่จะเข้าไปเอานั่นเอานี่ จะมีนั่น
จะมีนี่ จะได้นั่นจะได้นี่

เราเกิดมาในโลกก็เพื่อที่จะเข้าใจโลก ให้รู้
ตามที่มีมันเป็นจริงว่า โลกมันก็เป็นอย่างนี้แหละ มีดีบ้าง
มีไม่ดีบ้าง มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีได้มาบ้าง มีเสีย
ไปบ้าง มีเกิดแล้วก็มีตาย มีได้ยศแล้วก็เสื่อมยศไป
มีสรรเสริญแล้วก็มีนิินทา เข้าใจมันตามที่มีมันเป็นจริงว่า

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนแต่เป็นของแปรปรวน
จากไม่มีก็มามีขึ้น มีแล้วก็ไปสู่ความไม่มี มันเป็นของ
ไม่เที่ยง ในเมื่อสิ่งต่างๆ เกิดจากสิ่งที่ไม่เที่ยง มันจึงมี
ความบีบคั้นด้วยตัวของมันเอง

อย่างตึกหลังนี้ ทุกส่วนประกอบที่ทำให้มันเกิด
ขึ้นก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง สิ่งที่เกิดจากสิ่งที่มีมันไม่เที่ยงแล้ว
เราจะดูแลรักษามัน ก็ต้องดูแลรักษากันไปด้วยความ
ลำบาก เพราะมันจะต้องเก่าลงทุกวันๆ ทุกสิ่งมันก็เป็น
อย่างนี้ทั้งหมดนั่นแหละ ก็เลยยากลำบากในการรักษา
บีบคั้นให้เราต้องจัดการ ต้องดูแลมัน เรียกว่าเป็นทุกข์

และมันเป็นอนัตตา คือมันเป็นของไม่มีตัวไม่มีตนอัน
แท้จริง บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา

การที่เราปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น
นั่นแหละ คือสังขารม ถ้าเราปรารถนาสิ่งใดแล้วได้
สิ่งนั้น สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่หลอกหลวง ซึ่งเราก็คงจะโดนหลอก
กันยาวนานไปเรื่อยๆ เราเกิดมาแล้วอยากตายมัย
แล้วมันตายมัย อยากหรือไม่อยากก็ตายอยู่ดี เราเกิด
มาแล้วก็มีพ่อแม่อันเป็นที่รัก เราอยากจะทำผิดพราก
กันมัย แล้วมันผิดพรากมัย มันก็ผิดพรากอยู่ดี เรา
มีเงินทอง แล้วจะต้องเสียเงินทองไปด้วยวิธีใด
วิธีหนึ่งหรือเปล่า มันก็ต้องเสียอยู่แล้ว ไม่เสียตอนตีๆ

เราเอาไปทำบุญ หรือไม่ก็เสียตอนเราจากมันไป
เราไม่จากมัน มันก็จากเราอยู่ดี ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็
เป็นอย่างนี้ทั้งหมดนั่นแหละ


ฉะนั้น ควรตั้งใจเอาไว้ให้เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ว่า
เราเกิดมาในโลกแล้ว ก็เพื่อศึกษาโลกให้เข้าใจ ไม่ได้
มาเอาอะไรจากมัน นี่เรียกว่า ปัญญาวิชฐาน อวิชฐาน
ในเรื่องของปัญญา

มีสามีขึ้นมาคนหนึ่ง ก็ไม่ใช่เพื่อจะเอาอะไรจาก
เขานะ เพื่อให้เกิดปัญญา ให้เห็นว่า ไอ้หมอนี้ มันไม่
เที่ยงนี่ แต่เดิมมันรักเราดี ๆ อยู่ ตอนนั้นซัดไม่ได้เรื่อง

ซะแล้ว มันต้องดูแลรักษา บีบคั้นให้เราจัดการ ต้อง
ตื่นก่อนนอนทีหลัง หรือนอนก่อนตื่นทีหลัง อะไรก็ไม่รู้
ละ แต่มันก็บีบคั้น ให้ต้องดูแล ให้รักษา ให้ต้องจัดการ
เขาจะไปมีเมียน้อยหรือจะนอกใจ เราก็ต้องจัดการ
ต้องไปแย่งคืน ปวดหัว ลำบากลำบากเหลือเกิน มีสามี
ขึ้นมาคนหนึ่ง มันไม่เที่ยง เคยรักเราก็เปลี่ยนใจไป
ที่อื่น เพราะก่อนจะมารักเราก็เปลี่ยนใจเหมือนกัน แต่
เดิมเขาอยู่ของเขาดี ๆ มาเจอเราแล้ว เปลี่ยนใจมาชอบ
เราเข้า ต่อไปเปลี่ยนใจไปชอบคนอื่น คูสิ ลำบากมาก
ดูแลของไม่เที่ยงนี้มันสุดทรมานจริงๆ

ถ้าเราไม่เข้าใจความจริงอันนี้ เราก็คงจะทุกข์
ไปอีกยาวนาน ทั้งๆ ที่ได้เขามาก็เพราะเขาไม่เที่ยง
นั่นแหละ พอได้มาแล้ว อยากจะให้เขาเที่ยง เราก็ทุกข์
ปางตาย เราไม่ตายก่อน เขาก็ตายก่อนอยู่ดี วนกันไป
มาอย่างนี้นั่นแหละ ฉะนั้น ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับ
ความคิดว่า จะเอาความสุขอย่างแท้จริงจากเขา จะ
เอานั้นจะเอานี้จากเขา จะเอาที่พึ่งอันถาวร เอาความ
อบอุ่น ทำให้เราสมปรารถนา อะไรต่างๆ เหล่านี้ เรา
ก็คงจะทุกข์ไปนานมาก





เราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ด้วยมุมมอง
ของปัญญา เพื่อให้เกิดปัญญา ให้เห็นว่า เขาเป็นคน
ไม่เที่ยง แต่เดิมเขาอยู่ของเขาดี ๆ วันดีคืนดีมาชอบเรา
ตอนนั้นเรายังสวยอยู่ ตอนนี่เราเริ่มอ้วนขึ้น ๆ ทุกวัน
แถมง่ายตายยาก ก็เปลี่ยนใจ ก็เป็นเรื่องของเขาแหละ
เป็นเรื่องธรรมดาอย่างนั้น

สิ่งที่มันไม่เที่ยง เราต้องดูแล ต้องจัดการ ต้อง
บริหารให้มันพอเป็นไปได้ มันเป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่า
ไม่ใช่ตน เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้จริง คือ บังคับได้
บ้างเหมือนกัน แต่บังคับได้เมื่อเหตุปัจจัยมันพร้อม

เท่านั้นเอง เมื่อเหตุปัจจัยมันไม่พร้อมแล้ว มันก็บังคับไม่ได้ อย่างเราจะบังคับสามี ก็ต้องบังคับตอนที่เขารักเราอยู่ หรือว่าเขายอมเราอยู่ ตอนนั้นก็บังคับได้ แต่ตอนที่เขาเบื่อเราแล้ว หรือว่ามีคนใหม่แล้ว อย่างนี้ก็บังคับเขาไม่ได้ มันจึงบังคับบัญชาไม่ได้ตลอดไป บังคับบัญชาได้บ้างตามสมควร ตามแต่โอกาส ตามแต่สถานที่ แล้วแต่หน้าที่ที่ยอมรับกัน

อย่างเราเป็นเจ้านาย มีลูกน้อง เขายอมรับเราอยู่ ตำแหน่งนี้ หน้าที่นี้ เราก็บังคับลูกน้องเราได้ตามสมควร แต่สักวันหนึ่งเวลาผ่านไป มันไม่เที่ยง เราก็ตก

กระป๋อง ได้ตำแหน่งมากก็เพื่อจะเสียตำแหน่งนั้นแหละ
ทีนี้ เราไม่มีตำแหน่งนี้แล้ว คนนี้ไม่ได้เป็นลูกน้องเรา
แล้ว เราจะไปบังคับเขาได้มัย มันก็บังคับเขาไม่ได้ การ
บังคับอย่างเด็ดขาดหรือบังคับให้ได้ตลอดไป มันจึง
เป็นไปได้ไม่ได้

กายกับใจเรานี้ก็ทำนองเดียวกัน ร่างกายมันยัง
คืออยู่ เราก็พามันไปทำนั่นทำนี่ได้ เราอาจจะคิดว่า
นี่แขนเรานะ บังคับให้ทำอะไรก็ได้ เหตุปัจจัยมันยัง
พร้อมอยู่เลยบังคับได้ พอเหตุปัจจัยมันไม่พร้อม มันก็
บังคับไม่ได้แล้ว สักหน่อยเราแก้ตัวลง มันก็ทำอะไร

ไม่ได้ อยากจะเดินก็เดินไม่ไหว อยากจะทำนั่นทำนี่
ก็ทำไม่ไหว

ฉะนั้น เราเกิดมาในโลกก็ให้ตั้งใจเอาไว้ให้
เด็ดเดี่ยวมั่นคงในเรื่องของปัญญา มาในโลกนี้ไม่ใช่เพื่อ
จะเอาอะไรจากโลก เพราะตอนเกิดมาเราก็ไม่มีอะไรมา
ตอนจากไปก็ไม่เหลืออะไรไป มาอยู่ในโลกแล้วก็เพื่อ
ศึกษาให้มันเข้าใจ ให้รู้ความจริงของโลกว่า โลกมัน
เป็นอย่างนี้ของมันนั่นแหละ มีเจริญขึ้นบ้าง มีเสื่อมลง
บ้าง มีคนทำให้มันดีขึ้นบ้าง มีคนทำร้ายมันบ้าง มีเสียง

สรรเสริญบ้าง มีเสียงนินทาบ้าง ได้สุขบ้าง ได้ทุกข์บ้าง
มีจิตสงบบ้าง มีจิตฟุ้งซ่านบ้าง มันเป็นธรรมดา
เป็นธรรมชาติของมันอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว

การจะมีปัญญาเราก็ต้องฝึกฝน มาคอยสังเกต
มาคอยดูสิ่งต่างๆ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ในตอนที่เรา
ยังไม่มีปัญญา เราต้องตั้งใจเอาไว้อยู่เสมอว่า
เรามาในโลกนี้ เข้าไปเกี่ยวข้องกับคนนี้ กับอะไรต่างๆ
ทั้งหมดนี้ ก็เพื่อให้เกิดปัญญา เข้าใจความจริง
และยอมรับความจริงได้

เรามีตำแหน่งเพื่ออะไรล่ะ มีมากก็ต้องเสียมันไป
ถ้าเราไม่ยอมเสียตำแหน่งเราก็อย่ามีตำแหน่ง
การมีตำแหน่งก็เพื่อเสียมันไป มันมาเพราะความ
ไม่เที่ยง สักหน่อยเราก็ต้องเสียมันไปเพราะความ
ไม่เที่ยง **ไม่เที่ยงจึงมีมา ไม่เที่ยงจึงหมดไป** เราก็ต้อง
ดูแล ต้องจัดการให้มันพอเป็นไปได้

เมื่อมีอะไรขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องเหนื่อยยาก
เพราะสิ่งนั้นมันแหละ เขาให้ตำแหน่งเรามาตำแหน่ง
หนึ่ง เหนื่อยมัย มันเหนื่อยมาก บริหารตำแหน่ง

นี่มันเหนื่อย เพราะตำแหน่งมันเป็นของไม่เที่ยง ถ้าเราไม่เข้าใจประเด็นนี้ เราก็จะเหนื่อยทั้งด้านร่างกาย ด้านความคิด แล้วยังต้องเหนื่อยกับการรักษาให้มันคงทนอยู่ตลอด ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ ต้องเครียด ต้องวิตกกังวลเข้าไปอีก แทนที่จะใช้มันให้เกิดประโยชน์ บริหารมันให้พอเป็นไปได้ เราก็จะทุกข์เพราะมันตกเป็นทาสของมัน

เรื่องการมีปัญญาเห็นความจริงนี้ พระพุทธเจ้า
จะตรัสถามภิกษุอยู่เสมอว่า

สิ่งนั้นมันเที่ยง หรือไม่เที่ยง
ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า
สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข
เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า
สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไป
เป็นธรรมดา ควรหรือไม่ที่จะไปตามเห็น
มันว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็น
อิตตาตัวตนของเรา
ไม่ควรเลย พระเจ้าข้า

พระองค์เน้นให้มีปัญญาเข้าใจความจริงอย่างนี้
ก็ขอให้เราทั้งหลายเพียรฝึกฝนจนกระทั่งมีปัญญา
ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวงได้





๒.

สัจจาธิษฐาน

ข้อที่สอง คือ **สัจจาธิษฐาน** อธิษฐานด้านสัจจะ
อธิษฐานเพื่อให้เห็นสัจจะ การตั้งใจมั่น ตั้งใจเอาไว้
เด็ดเดี่ยว มั่นคง ให้เห็นความจริงที่เป็นสัจธรรม
อันสูงสุด เราเกิดมาในโลก ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกแล้ว
ก็เพื่อให้ได้เห็นสัจจะ ได้เห็นความจริง ไม่ใช่เพื่อจะหนี
ความจริง

เราทั้งหลายทั่วไปชอบหนีความจริง ไม่ชอบ
มองความจริง การที่ความจริงมันเป็นอยู่ต่อหน้าต่อตา
แต่เราไม่มองมันนี่ ก็เป็นความโง่เขลาหรือความไม่รู้
เป็นความพลาดกลัวของเราที่ไม่สมเหตุสมผล
ความจริงมันเป็นของแปรปรวน เป็นของไม่แน่นอน
แต่เวลาเรากลัวนี่ เรากลัวอะไร กลัวความไม่แน่นอน
ทั้งๆ ที่ความจริงก็คือความไม่แน่นอนนั่นเอง แต่เราก็
กลัว กลัวความจริง

เราทั้งหลายพยายามหลบหน้าความจริง หลบ
หน้าตนเอง ตนเองเป็นคนมีกิเลสเยอะ เป็นคนไม่ดี
คิดอะไรต่างๆ มีแต่เพื่อตนเองทั้งนั้น แต่เราก็หลบหน้า

ตนเอง หลอกตัวเองว่า เราเป็นคนดีเหลือเกิน ทำเพื่อคนอื่นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งๆ ที่การรักตนเอง การทำเพื่อตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งผิด แต่การไม่ยอมรับว่าเรารักตนเอง ทำอะไรก็เพื่อตนเอง แล้วไปเสแสร้งหลอกว่าเราทำเพื่อคนอื่น อันนั้นคือสิ่งผิด

การรักตนเองนี้เป็นเรื่องถูกต้องแล้ว เพียงแต่ให้เรายอมรับ แล้วก็รักให้มันถูกต้องเท่านั้นเอง คนที่รักตัวเองเป็นก็จะต้องรักอย่างถูกต้อง ถ้าพวกเราไม่ถูกต้องก็ไปทำทุจริตประการต่างๆ ภายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ทำให้ตนเองเดือนร้อน ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ เครียด วิตกกังวล อะไรต่างๆ ไป

เราบอกว่า เราชักตัวเอง แต่ไปเกลียดคนอื่น
ไปพยาบาลคนอื่นที่มันมาทำร้ายเรา อย่างนี้ชื่อว่ารัก
ตนเองม๊ยะ ไม่รัก เพราะมันทำให้ตนเองเป็นทุกข์ เวลา
เราโกรธเขา พยาบาทเขา นี่ก็ชื่อว่าไม่รักตนเอง เพราะ
มันทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ บางคนเขาบอกว่า ถ้าเขาด่า
เราแล้ว เราต้องด่าคืนเลยมันถึงจะสมควร นี่ชื่อว่ารัก
ตัวเองถูกม๊ยะ บางคนก็ยังคงคิดอย่างนั้นอยู่ อย่างนี้รัก
ตัวเองไม่ถูกต้อง ตัวเองอุตสาห์ได้เกิดมาเป็นมนุษย์
มันก็ยากแสนยากพออยู่แล้ว คนอื่นเขาด่าเราก็อ้างเขา
ไม่เห็นเป็นไร เป็นเรื่องธรรมดา **คนไม่ถูกด่า ไม่ถูก
นินทานี้ไม่มีในโลก** มันเป็นเรื่องตาของมันอย่างนั้น
เป็นสัจธรรมเป็นความจริง แต่เราก็อหลบหน้าสัจธรรม

หลบหน้าความจริงไป

เราบอกว่าเรารักตนเอง ฉะนั้น ใครด่าเรา เรา
ด่าคืนเลย อย่างนี้ เราอุตส่าห์เป็นมนุษย์ยากแสนยาก
การไปด่าคืนเขา โกรธเขานี้ ไปไหนแล้ว ไปอบายแล้ว
นั่นเห็นมัย ตัวเองเป็นมนุษย์แท้ๆ ด้วยความรู้สึกรัก
ตัวเองแบบผิดพลาด มันก็ทำให้ตัวเองไปอบาย ทำกับ
ตัวเองราวกับคนเป็นศัตรูกัน เราทั้งหลายโดยส่วนใหญ่
พากันเป็นอย่างนี้ รักตัวเองไม่ถูกต้อง รักตัวเองไม่เป็น
รักตัวเองไม่ถูกต้องกับเหตุผล **เรารักตัวเองก็ต้องทำให้
ตัวเองได้รับสิ่งที่ดีๆ** ได้รับสิ่งที่จะทำให้เราเป็นสุข ให้
เราสบายใจ คือ ละเว้นจากทุจริต เว้นกายทุจริต

วชิหุจริต มโนหุจริต แล้วก็ทำสิ่งที่ดี คือ กายสุจริต
วชิสุจริต มโนสุจริต อย่างนี้จึงเป็นการรักตนเองอย่างถูก
ต้อง

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า บุคคลนั้นแสวงหาไป
ทั่วสากลจักรวาลแล้ว แสวงหาไปทั่วทั้งโลกแล้ว ไม่มี
คนไหนเลยที่เรารักมากกว่าตัวเราเอง เราทั้งหลายพอ
พูดถึงรักตนเอง ทำเพื่อตนเอง รู้สึกมันเห็นแก่ตัว
เหลือเกิน แต่โดยแท้จริง พระพุทธเจ้าบอกที่เดียวว่า
หาทั่วทั้งโลกแล้ว **เรารักตัวเองมากที่สุด** เราก็ต้องทำ
สิ่งที่ดีที่สุด ให้กับคนที่เรารักมากที่สุดเสียก่อน ถ้าทำ
เพื่อตัวเองอย่างดีที่สุดไม่ได้ ทำให้ตัวเองมีความสุขไม่ได้

เราไปคาดหวังว่าจะทำให้คนอื่นมีความสุข อย่างนี้
ก็ตายเปล่า เราทั้งหลายชอบเป็นอย่างนั้นกันนะ
เป็นพวกตายเปล่ากันอยู่เรื่อย พวกนี้หลบหนีความจริง
หลบหน้าตนเองไป

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้อธิษฐานอีกข้อหนึ่ง
คือ สัจจาธิษฐาน ตั้งใจเอาไว้อย่างแน่วแน่ เด็ดเดี่ยว
ในการเห็นความจริง การเผชิญหน้ากับความจริง แล้ว
ก็ยอมรับความจริง ฟังธรรมะหรือฝึกฝนปฏิบัติอะไร
ต่างๆ ก็เพื่อให้ได้เห็นความจริง ให้ได้เห็นสัจธรรม
ไม่ใช่เพื่อไปติดข้องข้างใดข้างหนึ่ง ไม่ใช่เพื่อไปหลง
ยินดียินร้ายอะไรต่างๆ

ความจริงมันก็อยู่ต่อหน้าต่อตาเราอยู่แล้ว เพียงแต่เราหลบหน้า ไม่มองเห็นมัน พยายามเอาหน้ากากมาสวมเอาไว้ ตัวเองมีกิเลสเยอะ คิดก็ไม่ค่อยดีหรอก แต่ว่าทำทำเป็นคนดี พุดดี ทั้งๆ ที่ก็ไม่ค่อยดีเท่าไรหรอก ความคิดต่างๆ ก็มีแต่เลวๆ ทั้งนั้น เพื่อตัวเองทั้งนั้น แต่เราก็ไม่ยอมรับ

ถ้าเรารู้จักนั่งมองดูความคิด นั่งมองดูตนเองให้เข้าใจ ไม่หลบเลี่ยงมัน มองดูมันไปตรงๆ เราก็จะเห็นว่า ความคิดของเรานั้น โดยส่วนใหญ่ไม่ค่อยดี คำว่าส่วนใหญ่ก็คือพูดแบบให้เกียรติกัน ถ้าใครรู้ความคิดของเรานะ ต้องมุดท่ออย่างเดียว อะไรๆ ที่เราพูด



อะไรๆ ที่เราทำออกมา ภายนอกนี้ดูดีเหลือเกิน แต่ข้างในนี่อย่าให้พูดเลย ถ้ามีใครรู้ความคิดของเรานี้นะ หาทำอะไรผิดหรือหาบิ่บไว้คลุมหัว แต่ผมขอบอกให้ท่านสบายใจได้ เพราะว่าไม่ค่อยมีใครรู้ความคิดท่านถึงคนอื่นเขาจะรู้จักใจท่าน เขาก็ไม่อยากจะสนใจหรอก เพราะมันมีแต่ขยะ มีแต่เรื่องไม่ดี

ให้ท่านดูมัน ศึกษามัน เพื่อที่จะเข้าใจมัน อย่าหลอกตนเอง เราทั้งหลายพากันหลอกตนเอง พอหลอกตนเองเรียบร้อยแล้ว ก็หลอกคนอื่นไปด้วย มันเลยไม่ได้สวรรค์ ไม่ได้ความจริง เมื่อเข้าไปศึกษาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อการอิสระ หรือเพื่อ

การถอดถอนออกมา แต่เป็นไปเพื่อความยึดถือว่า
จะเอานั่นจะเอานี้ จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แม้กระทั่ง
ตัวเราเอง มองดูลงไป เราไม่ตีหรือ ก็ไม่ยอมรับ
ไม่ยอดได้ตัวเราที่เป็นแบบอื่น ก็จะพยายามทำให้
ตัวเองดีขึ้น

ตัวเรานี้มันก็มีทั้งพระเอกบ้าง มีทั้งผู้ร้ายบ้าง มี
ทั้งนางฟ้าบ้าง ทั้งนางมารบ้าง เป็นอยู่อย่างนี้ แทนที่
จะศึกษายอมรับความจริง ให้เห็นความจริง แล้วอยู่
กับมันให้ได้ อีสระจากมันทั้งฝ่ายดีทั้งฝ่ายไม่ดี เรากลับ
ไม่เอาอันหนึ่ง จะเอาอีกอันหนึ่ง ต้องพยายามเป็น
คนดีให้ได้อย่างนั้นอย่างนี้ พอตัวเองคิดไม่ดีขึ้นมา

ก็ว่าเราเลวเหลือเกิน ทำไมมันเลวอย่างนี้ ต้องพยายาม
คิดให้มันดีๆ ตลอด พยายามอย่างเหลือเกินทีเดียว
พยายามจะเป็นสิ่งที่ตัวเองไม่ได้เป็น แทนที่จะยอมรับ
ความจริงว่า ตอนนี้น้เราคิดอย่างนี้ บางครั้งมันคิดดีบ้าง
บางครั้งมันคิดไม่ดีบ้าง บางครั้งมันสงบบ้าง บางครั้ง
มันฟุ้งซ่านบ้าง ล้วนแต่ไม่เพียงพอ ไม่สามารถบังคับมันได้
ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา มันเป็นธรรมดา

ฉะนั้น ต้องรู้จักสำรวจมรรษว้าง ต้องรู้จักมี
สติสัมปชัญญะในการใช้ชีวิต ถึงจะมีไม่ตีบ้าง ก็อย่าให้
ออกมาสู่การกระทำด้านกาย วาจา อย่าให้มันไปทำร้าย
เบียดเบียนคนอื่น อย่ามีเรื่องต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง

สังฆธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน พระองค์ก็สอนเอาไว้เป็นอริยสัจ ๔ **ทุกขอริยสัจ คือ กายกับใจของเรา** ที่มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้นนั่นแหละ มันเกิดเพราะเหตุปัจจัย มีแต่ทุกข์เท่านั้นแหละที่มันเกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นแหละที่มันดับไป คำว่า ทุกข์ นี้ก็หมายถึงสิ่งที่มันว่างเปล่าจากตัวตน ว่างเปล่าจากคำว่าเที่ยง ว่างเปล่าจากความเป็นสุขอันแท้จริง ว่างเปล่าจากตัวตน **มันเป็นเพียงสิ่งที่เกิด เกิดแล้วก็ดับไป** ความสุขมันมีเหตุก็เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เราสุขมาตั้งหลายครั้งแล้วใช่ไหม มันก็เป็นความจริงของมันอย่างนั้นนั่นแหละ ความทุกข์มันมีเหตุก็เกิดขึ้น เกิดแล้วก็ดับไป เราก็ทุกข์มาตั้งหลายทีแล้ว มันก็เป็นอย่างนี้ของมันนั่นแหละ

ความคิดมันมีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น เกิดแล้วก็ดับไป คิด
ดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง

คนที่ไม่เข้าใจข้อเท็จจริงอันนี้ ไม่รู้จักสังขารมที่
เป็นทุกขอริยสัจ คือสิ่งที่มันเป็นของว่างเปล่าจาก
ตัวตน มีเหตุก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เขาก็ไปยึด
มันถือมัน จะเอาอันนั้นจะไม่เอาอันนี้ วนกันไปเรื่อยๆ

คิดไม่ดี เคยคิดมั่ว ก็เคย เคยมาตั้งหลายครั้ง
แล้ว ถึงจะคิดไม่ดีอีกครั้งหนึ่งก็ไม่ได้ตายอะไร แต่
บางคนแค่คิดไม่ดีขึ้นมา เขาก็ยึดถือเหลือเกิน คิดดีก็
เหมือนกัน เคยคิดดีมาตั้งหลายครั้งแล้ว มันก็เป็นของ

มีเหตุปัจจัย เกิดแล้วก็ดับไป คิดดีขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง
คิดถูกขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ก็ไม่เห็นต้องไปยึดถือจริงจัง
กับมันมากนัก ถ้ามีประโยชน์ก็ใช้มันไป หมดประโยชน์
ก็ทิ้งไป ภายกับใจของเราเรียกว่ากองทุกข์ คือสิ่งที่
มันว่างเปล่าจากตัวตน เป็นอริยสัจข้อที่ ๑

อริยสัจข้อที่ ๒ ทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ คือ
ตัณหา ความอยาก ความเพติดเพลิน จะเอาอย่างใด
อย่างหนึ่ง ไม่เอาอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเอาอย่างนั้น
ไม่เอาอย่างนี้ สิ่งนี้เป็นตัวที่ทำให้เกิดทุกข์วนเวียน เป็น
เหตุให้เกิดทุกข์ใหม่ๆ ไม่สิ้นสุด เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
ใหม่ๆ ก็คือเราหลงยินดีกับสิ่งต่างๆ ได้เงินมาเรายินดีมึน


ยินดี รู้สึกว่าเราได้มา นั่นแหละคือเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อเรารู้สึกว่าได้สิ่งนั้นมา สักหน่อยเราจะรู้สึกว่ายั่งยืนไป แท้ที่จริง มันมีได้มามั้ย ไม่มี มีแต่ของเกิดดับ มีแต่ของมาจากความเปลี่ยนแปลง แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่มีสิ่งไหนมันหยุดนิ่ง

เราทั้งหลายนี้เข้าใจผิดคิดว่า เราได้นั้นเราได้นี่ มาอยู่เรื่อย หลงเพิลิตเพิลินยินดีกับมัน ได้ตำแหน่ง ยินดีมัย ถ้าได้ตำแหน่งแล้วยินดี นั่นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อันใหม่ให้เรารู้มัน การได้ตำแหน่งนี้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะมันไม่เที่ยง ทำงานตั้งนานแล้ว ไม่เปลี่ยนตำแหน่งสักที นี่คงต้องพิจารณาตัวเอง เกินคนแล้ว

ทุกอย่างที่เป็นของไม่เที่ยง ดั่งนั้น มันจึงเจริญขึ้น
ก็ได้ เสื่อมลงก็ได้ ความไม่รู้มันไม่เที่ยง จึงรู้ขึ้นมาได้
ประสบการณ์มากขึ้นก็รู้เพิ่มขึ้นๆ ตำแหน่งก็ควรจะ
เปลี่ยน เป็นธรรมดาของมันอย่างนั้นนั่นแหละ การได้
ตำแหน่งใหม่มันจึงเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ความรู้สึก
ที่เราไปเพลิดเพลิดยินดีกับตำแหน่ง อันนี้เป็นเหตุให้
เกิดทุกข์

การได้สามีมานี้เป็นเรื่องปกติ แต่เราไปยินดี
เพลิดเพลิดกับสามี อันนี้แหละคือเหตุให้เกิดทุกข์อัน
ใหม่ ถ้าเราไม่รู้ทันความรู้สึกนี้ เราก็จะต้องทุกข์หนัก
มากขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วก็ต้องเศร้าโศกเมื่อต้องสูญเสีย





ไป เราทั้งหลายไม่รู้สัจธรรม เรารู้สึกว่าได้มา **เมื่อได้
มากก็ดีใจ** สักหน่อยก็รู้สึกว่าจะเสียไป **เสียไปก็เศร้าโศก**
คนเกิดก็ยินดี คนตายก็เศร้า ทั้งๆ ที่มันก็เป็นแค่
กฎเกณฑ์ตามธรรมชาติ เป็นของธรรมดา มีแต่ทุกข์
เท่านั้นที่มันเกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่มันดับไป ไม่ได้มีตัว
มีตน ไม่ได้มีเจ้าของอะไรจริงจัง

สามิเราเขาผ่านใครมาบ้าง แค่นี้ชาติเดียว
ก็ผ่านมาตั้งหลายคนแล้วนะ พอมาถึงเราก็ยึดมั่น
ถือมั่น ไม่ต้องพูดถึงชาติที่แล้วหรอก เอาแค่นี้ก็
ผ่านอะไรมาบ้างก็ไม่รู้ พอมาถึงเราก็ยึดถือ เอาจริงเอาจัง
อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ความยินดีเพลิดเพลิน
อยากให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้มันเป็นอย่างอื่น

นี่แหละเป็นทุกขสมุทัย คือ ตัวตัณหา ตัวความอยาก
ตัวความต้องการ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าคนไหนรู้ได้ไว
คนนั้นก็มองเห็นว่า ความอยาก ความเพติดเพลินยินดี
กับสิ่งต่างๆ นั้นแหละเป็นสาเหตุของทุกข์ เขาก็จะ
ฝึกฝนให้ถอยออกมา เลิกเพติดเพลินยินดีกับสิ่งต่าง ๆ

ทุกข์คือกายกับใจและสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตาม
เหตุตามปัจจัย ให้เราเรียนรู้ว่า มันเป็นของไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทุกขสมุทัย คือตัวตัณหา
ตัวความอยาก ตัวความต้องการ ตัวความคาดหวัง
ให้รู้มันแล้วก็ละมันไป ให้ละความคาดหวังออกไป

เราทั้งหลายที่เป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ แม้แต่เรื่อง เล็กๆ น้อยๆ ก็เพราะมีความคาดหวัง มีความอยาก เรื่องไม่น่าเป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ เราขับรถไปบนถนน อ้าว... ทุกข์ซะแล้ว ทำไมมันทุกข์ล่ะ อยากรไปข้างหน้า ดันมีคนขวางหน้า มีรถคันข้างหน้าขวางทางเพียบเลย ถ้าเราไม่อยากรไปข้างหน้า มันจะมีคนขวางหน้าม๊ยะ ไม่มี มันก็ไม่ทุกข์แล้ว สบายมาก ที่เราทุกข์ขึ้นมา นี้ไม่ใช่เพราะคนไปขวางหน้า ไม่ใช่เพราะรถคันอื่นมัน ขวางหน้า มันก็ขวางมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว กรุงเทพฯ เราเนี่ย ขวางกันทุกวันแหละ ไม่เคยมีว่าวันไหนมันจะไม่ ขวาง แต่เมื่อใดที่เรารู้สึกว่ อยากรไปข้างหน้า เริ่มมี อาการแล้ว ความอยากนี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ส่วนรถ

มันขวางหน้า มันสับสนอลหม่าน การจรรยาบรรณติดขัด นี่
มันเป็นเรื่องปกติมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ใครๆ เขาก็รู้จัก
ท่านอาจจะบ่นว่า ทำไมจรรยาบรรณติดอย่างนั้นอย่างนี้
เครียดเหลือเกิน คนอื่นก็บ่นกันอย่างนี้ทั้งนั้นแหละ
ท่านก็เลยทุกข์เหมือนคนอื่นเขา

บางคนก็รู้สึกแพ้คนนั้นคนนี้อยู่เรื่อย มีคนข้าม
หัวเรา มีคนชนะเรา มีคนข้ามหน้าข้ามตา อะไรก็ว่า
กันไป โดยแท้จริงแล้ว ถ้าเราสามารถเป็นคนแพ้ได้ เรา
แพ้ก็เป็น จะมีคนชนะเราได้มัย ไม่มี เพราะเราแพ้ได้
ซึ่งมันก็แพ้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว มีชนะบ้าง มีแพ้บ้าง
ถ้าเราแพ้เป็นก็ไม่มีใครชนะเราได้ แต่มีคนชนะเราอยู่

เรื่อยนะ เพราะเราไม่รู้จักแพ้ อยากรจะชนะ อยากรจะเป็นที่หนึ่ง มันก็เลยเป็นอย่างนี้

ในชีวิตเรานะ ให้ลองสังเกตดู มองดูให้เห็นว่า
สิ่งต่างๆ นั้นมันเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ
เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันเป็นอย่างนั้นของมันมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แล้วก็จะเป็น
อย่างนั้นไปเรื่อยๆ ส่วนความอยาก ความต้องการ
อยากให้มันเป็นดังใจเรา นี่แหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อใดที่เกิดความอยากขึ้น ให้เรามองเห็น เห็น
แล้วก็ละมันไป เราก็จะได้ไม่ทุกข์ ถ้ามองไม่เห็น เราก็

จะทุกข์โดยทันทีนั่นเอง แค่ว่าไปวัด ไปปฏิบัติธรรม
จิตสงบมาก รู้สึกดีจริงๆ พอรู้สึกดีจริงๆ อยากให้คน
ที่บ้านปฏิบัติธรรมด้วย อยากให้เขาดีอย่างที่เราคิด
กลับมาบ้าน สามิ่ไม่ปฏิบัติธรรมเลย เครียดอีกแล้ว แค
ไปปฏิบัติธรรมมา ตัวเองดีก็ยิ่งทุกข์ ทำไมมันเป็นอย่างนั้น
แท้ที่จริง มันรู้ไม่ทันความอยากของตนเอง ตามไม่ทัน
ค้นหาของตนเอง ไม่รู้ความคาดหวังของตนเอง
ที่ไม่อยากให้เขาเป็นอย่างนั้น อยากให้เขาเป็น
อย่างอื่น ที่เขาไม่ได้เป็น เขาก็เป็นอย่างนั้นมาแต่ไหน
แต่ไรแล้ว เลวบ้างดีบ้างอย่างนั้นตั้งนานแล้ว แต่เวลา
เราคาดหวังอะไรบางอย่างแล้วรู้ไม่ทัน เราก็จะเกิด
ความทุกข์ขึ้น นี่เห็นมั๊ย ตัวตัณหามันก่อให้เกิดทุกข์

วนเวียน ทุกข์ใหม่ๆ ซ้ำซ้อนมาไม่สิ้นสุด

ให้สำรวจดูความอยาก ความต้องการ ความคาดหวัง ความเพติดเพลินในใจของท่านทั้งหลายนะ ถ้าเห็นแล้วก็ค่อยๆ ละมันไป เราหลงเพติดเพลินยินดีกับอะไรล่ะ อันนั้นแหละคือทุกข์อันใหม่ๆ ที่ท่านจะต้องพบเจออีกยาวนานมาก จนกระทั่งเครียดกับมัน วิตกกังวลไปกับมัน ทนทุกข์ทรมานไปกับมัน

อริยสัจข้อที่ ๓ ทุกขนิโรธอริยสัจ การดับสนิทของทุกข์ ความสิ้นทุกข์ ความอิสระจากทุกข์ เราทั้งหลายชอบคิดว่า ถ้าได้อะไรตามต้องการแล้ว



จะทำให้เรามีความสุข ทำให้เราพ้นทุกข์ไปหมดทุกข์ไป
ที่จริงมันไม่ใช่ ความสิ้นค้นหา สิ้นความอยาก
สิ้นความต้องการ สิ้นความคาดหวังนั้นแหละ ทำให้
เราพักผ่อนได้ ทำให้เราสบายได้อย่างแท้จริง ถ้า
คนอื่นด่าเรา เราไม่ได้อยากให้มันเป็นอย่างอื่น เขาด่า
ก็รู้ว่าเขาด่า เพราะเขาไม่ชมเขาเลยด่า แค่นี้เราก็
ได้พักผ่อนแล้ว ถ้าเขาด่าเรา ทำไมมาด่าเรา อย่างนี้
มันก็เกิดทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมา พอรถติด ทำไมรถมันติด
เหลือเกิน อยากไปเร็วๆ แต่ถ้าเรารู้มันตามที่มันเป็น
จริงๆว่า รถติดก็เป็นธรรมดาของมัน ไม่ได้แปลก
ประหลาดอัศจรรย์อะไร เราก็พักผ่อนได้

การที่เราอยู่เหนือสิ่งต่างๆ อิศระจากสิ่งต่างๆ ถอนตัวออกมาจากสิ่งต่างๆ ทั้งดีทั้งไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งนิทานทั้งสรรเสริญ เรียกว่าทุกขนิโรธะ จนกระทั่ง สมบูรณ์ที่สุด สูงที่สุดก็เป็นพระนิพพาน สภาวะที่ปราศจากการปรุงแต่ง สภาวะที่ปราศจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวง

ถ้าเราทั้งหลายไม่พักผ่อนกับชีวิตธรรมดาๆ ไม่พักผ่อนกับความธรรมดาสามัญแล้ว ก็จะไม่มีความได้พักผ่อนเลย แสวงหาความสุขไปตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ก็จะไม่มีความได้พบกับสุขอันแท้จริง ไม่ได้พักผ่อนเลย เพราะจะต้องแสวงหาวนเวียนต่อไปเรื่อยๆ

การพักผ่อนอย่างแท้จริง ก็คือการที่เรามีความเข้าใจ
สิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง แล้วหมดความอยากจะ
ให้มันเป็นอย่างอื่น มันเป็นสัจธรรม เป็นของมันอย่าง
นั้น เรานี้ก็มีดีบ้างไม่ดีบ้าง เขาก็มีดีบ้างไม่ดีบ้าง เมื่อ
หลงลืมขาดสติก็ไปทำสิ่งผิดพลาดได้ คนอื่นที่มานินทา
เรา ด่าเรา เขาไม่ใช่คนสำคัญอะไร เป็นพวกขาดสติ
เท่านั้นเอง ก็เหมือนเราทั้งหลายนั่นแหละ เวลาขาด
สติอยากพูดอะไรก็พูด

แต่เรานี้ยิ่งขาดสติหนักกว่าเขาอีก ที่เขานินทา
เรา ด่าเรา ก็เพราะขาดสติ เราไปโกรธพวกขาดสติ นี้
มันขาดสติหนักกว่าเขาอีก พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า มี

คนโกรธเรานี้ละ ถ้าเราไปโกรธตอบ เราเร็วกว่าคนแรกอีก โดยส่วนใหญ่เราโยนให้คนอื่นเลวซะก่อน จะรู้สึกที่เราดี นี่มันเป็นอย่างนี้ แต่พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้นละ คนอื่นโกรธเราแล้ว เราไปโกรธเขาตอบ เรานี้เร็วกว่าเขาอีก เขาหลงลืม ขาดสติมานินทาเรา เราไปโกรธเขา ไปโกรธคนขาดสติ เราก็อิงขาดสติหนักไปกว่าเดิม

เพราะไม่รู้ความจริง ใช้ชีวิตอย่างขาดสติ เราทั้งหลายจึงพากันจมอยู่ในกองทุกข์ แล้วก็มีปัญหาหลากหลาย แกँกันไม่ตก เพราะเราไม่รู้จักทุกขนิโรธะ คือความสิ้นไปของทุกข์ ความสิ้นไปของความวิตก

กังวลอะไรต่างๆ ความสิ้นไปของปัญหาต่างๆว่าจะสิ้นไปได้อย่างไร แต่ที่จริงแล้วปัญหามันไม่ได้เป็นปัญหาอะไร มันก็เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ใครทำงานไม่เคยมีปัญหาบ้าง ไม่มีหรอก มันก็เป็นอย่างนั้นของมันแหละ เราก็จัดการไปตามสมควร ตามกำลังความสามารถ ตามสติปัญญาที่เรามี แต่เราไม่ได้มีความอยาก ไม่ได้มีความต้องการ ไม่ได้คาดหวังด้วยความไม่รู้

ทุกข์ คือ กายกับใจ ที่มันมีแต่ความแปรปรวน ให้รู้มัน ให้เข้าใจมัน ทุกขสมุทัย คือ ตัวค้นหา ตัวความอยาก ความต้องการ ให้ศึกษา ให้เรียนรู้ แล้วก็ละมัน

ทุกชนิดโรธะ คือ ความสิ้นตันทหา สิ้นความอยาก จะได้
พักผ่อน ได้รู้จักความเบิกบาน ได้รู้จักความสบายใจ
อย่างแท้จริง

ความสุขนี้ไม่ต้องหาที่ไหนเลย เพียงแค่เข้าใจ
ความจริงก็มีความสุขแล้ว คนอื่นด่าก็มีความสุขได้
เพราะเข้าใจว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา คนนิทาก็มีความสุข
ได้ เพราะเข้าใจว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา คนชมก็มี
ความสุขได้ ก็มันเป็นเรื่องธรรมดา เราไม่เห็นต้องไป
ยินดี ไม่เห็นต้องไปยินร้ายอะไร แต่เราทั้งหลายเป็น
อย่างไรกันบ้าง วนเวียนหัวหมุน หาแต่ของดี หนีของ
ที่ไม่ดี รักสุข เกลียดทุกข์ หลอกตนเองไปวันๆ

อย่างนั้นแหละ ทั้งๆ ที่สัจธรรมนี้มันอยู่ต่อหน้าต่อตา
นั่นเอง

**เราหลงเพลิดเพลिनยินดีในสิ่งใด นี่เป็นภัยอัน
น่ากลัวที่เราไม่ได้มอง** มันจะทำให้เราเป็นทุกข์ ให้
มองดูให้เห็นความจริงนะ ให้ละความเพลิดเพลिनยินดี
เราจะได้ถึงความสิ้นทุกข์ไป ถ้ามัวหาสุข มัวเพลิดเพลिन
เราก็จะต้องทุกข์วนเวียนไปนานมาก

ดังนั้น เราอย่าไปมัวหาสุข ให้หาวิธีทำให้สิ้น
ทุกข์ไป แค่ว่าพูดมันก็ต่างกันไปแล้วนะ คำพูดที่ว่า เรา
มีความสุขเพราะสามี กับ เราไม่ทุกข์เพราะสามี

คำไหนมันดีกว่ากัน เราเป็นสุขเพราะสามีก็ดี เหมือนกันนะ แต่อันนี้จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ท่าน เพลิดเพลินยินดีในสิ่งใด สิ่งนั้นแหละท่านจะเป็นทุกข์ แต่ถ้าท่านไม่ทุกข์เพราะสามี นี่เป็นอย่างไรบ้าง สบายมากเลย เขาจะเป็นจะตายอย่างไร สบายมาก ถ้าเขาดีท่านก็มีความสุข ถ้าเขาไม่ดีท่านก็ไม่เป็นอะไร

ถ้าท่านเป็นสุขเพราะลูก อันนี้อันตรายมาก ทีเดียว มีความสุขเพราะได้ตำแหน่ง มีความสุขเพราะ มีเงิน มีความสุขเพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ความจริง ต้องสิ้นทุกข์ หหมดทุกข์ไป เราไม่ทุกข์เพราะลูก อันนี้ ประเสริฐกว่ามาก ถ้าไม่ทุกข์เพราะลูก ลูกดีเราก็ก

มีความสุขได้ ถ้าลูกไม่ดี เราก็ไม่ได้ทุกข์กับมัน ไม่ทุกข์
เพราะเงิน ถ้ามีเงินเราก็ใช้ไป ใช้ทำอะไรก็ได้ ทำตัวเอง
ให้มีความสุข เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ ทำบุญ หรือทำอะไร
ก็ตามใจ แต่พอมันไม่มี มันหมดไป เราก็ไม่ทุกข์
ไปกับมัน เห็นมัย มีสุขเพราะเงิน กับ ไม่ทุกข์
เพราะเงิน นี่มันต่างกัน

ถ้ามีคนชมแล้ว มีความสุขเพราะคำชม เริ่ม
อันตรายแล้ว เห็นมัย ให้มองเห็นอันตรายนะ สิ่งที่จะ
ทำให้เกิดทุกข์ คือความเพลิดเพลिनยินดี ที่เราไป
คาดหวังจะเอาอย่างใดอย่างหนึ่งนั่นแหละ

แต่ที่จริงแล้ว ในหนทางที่จะทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ เราก็จะได้รับความสุขอย่างที่ไม่เคยเจอมาก่อน ไม่ต้องหาที่ไหนเลย แค่อมรับมันอย่างที่มีมันเป็น แล้วก็เอาความคาดหวังของเราออกไป พอเอาความคาดหวังออก ท่านก็ไม่ทุกข์ไปกับมัน ไม่ทุกข์ มันก็คือสุขนั่นเอง ถ้ามันดี ท่านก็สุขกับมันได้ ถ้ามันไม่ดี ท่านก็ไม่ทุกข์ไปกับมัน

ท่านกินอาหารอร่อยแล้วมีความสุขก็กินไป แต่ท่านไม่เพลิดเพลिनว่า ต้องอร่อยเท่านั้นจึงจะเป็นสุข ถ้าไม่อร่อยแล้วไม่เป็นสุข ไม่ใช่อย่างนั้น อร่อยก็อร่อยไป แต่ท่านไม่ได้ทุกข์เพราะมัน อย่างนี้พอเข้าใจมั๊ย





อันนี้แหละเป็นอริยสัจข้อที่ ๓ ทุกขนิโรธ เคยรู้จักมั๊ย
ไม่ค่อยรู้จักนะ มีแต่คนหลอกท่านว่า ทำแบบนี้
จะเป็นสุข ทำแบบนี้จะดี ท่านก็พากันไปหาวนเวียน
กันไป หามานานเหลือเกินแล้ว

หนทางที่จะทำให้เข้าใจทุกข์ คือ รู้กายกับใจ
ตามที่มีมันเป็นจริงว่า มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา เป็นของมาจากความเปลี่ยนแปลง แล้วก็
เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ได้รอบรู้มัน ได้ละตัณหา
ละความอยาก ละความคาดหวัง ได้รู้จักทุกขนิโรธะ
คือ ความสิ้นทุกข์ หนทางก็เป็นอริยสัจข้อที่ ๔ เรียกว่า
ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ ประการ

อริยมรรคมงคล ๘ นี้ ถ้ายังไม่มี ท่านก็ไปฝึกฝน
ให้มีขึ้น ให้มีสติสัมปชัญญะในการใช้ชีวิต มีความรู้ตัว
ในเวลาพูด เวลาทำ เวลาคิด ต่อไปจะารู้เท่าทันใจ
ตัวเอง เวลาที่จะไปพูด ไปทำที่ไม่ดี ได้เห็นมันก็ไม่ทำ
ตามมัน เมื่อไม่ทำตามมัน ละกายทุจริต วจีทุจริต
ละเว้นการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติในกาม
ละคำพูดโกหก ละการพูดคำหยาบ ละคำพูดส่อเสียด
ละการพูดเพื่อเจ้อ ก็ **เป็นคนมีศีล** มีศีลก็ไม่ต้อง
เดือดร้อนใจในภายหลัง ไม่ทุกข์แล้วระดับหนึ่งแล้ว
ไม่ทุกข์เพราะไม่ได้ไปทำผิด ไม่ทุกข์ก็คือสุขนั่นเอง

ต่อมา เรามีสติ ก็ไม่หลงตัดสินคนนั้นคนนี้ ไม่
หลงอยากให้โลกมันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มีจิตเบิกบาน
ผ่องใส ปราศจากนิเวรณ เป็นคนที่มีจิตใจตั้งมั่น มองดู
โลกตามที่มันเป็นจริง **เป็นคนมีสมาธิ** มีจิตตั้งมั่น เป็น
คนมีปัญญาเห็นความจริง แล้วก็สิ้นทุกข์ไปตามลำดับ
นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ อริยมรรคมีองค์
๘ ประการ เป็นหนทางที่จะทำให้ถึงความสิ้นไปแห่ง
ทุกข์ นี่ถ้าท่านยังไม่รู้วิธีสัจ ก็ตั้งใจเอาไว้ให้แน่นแน่
เด็ดเดี่ยว เพื่อทำความเข้าใจสัจธรรมนี้ ยังไม่เข้าใจ
ก็ไปศึกษาเรียนรู้ แล้วก็ค่อยๆ ฝึกฝนปฏิบัติไป จน
เข้าใจความจริงได้

อธิษฐานที่พูดไปแล้ว ๒ ข้อ ข้อที่ ๑ คือ ปัญญา
อธิษฐาน ตั้งใจเอาไว้ให้เด็ดเดี่ยวในแง่มุมที่ว่า เราเกิด
มาในโลก เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ในโลกแล้ว ก็
เพื่อให้เกิดปัญญามองเห็นความจริง ให้เห็นว่ามันมีแต่
ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อที่จะได้ยอมรับ
มันตามที่เป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น
นั่นไม่ใช่อดีตตัวตนของเรา

ข้อที่ ๒ คือ สัจจาธิษฐาน ตั้งใจเอาไว้อย่าง
เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ในแง่มุมของการเห็นสัจจะ ยอมรับ
สัจธรรมได้ เวลาทำนไปฟังเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ฟังให้ได้
แบบสัจธรรม เพื่อรู้จักมันตามที่เป็นจริง ไม่หลง

เพลิดเพลินยินดี ไม่หลงคาดหวัง เพื่อความเป็นอิสระ
จะได้ไม่ทุกข์ไปเพราะมัน แล้วก็จะได้รู้จักข้อปฏิบัติให้
ห่างจากความทุกข์ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดทุกข์ไปใน
ที่สุด

บางคนไม่ได้ตั้งใจเอาไว้อย่างนี้ เขาไปฟังคนนั้น
คนนั้นมา เขาก็ยึดมั่นถือมั่น เช่น เมืองไทยเราทุกวันนี้
ก็เน้นเรื่องกรรม บางคนก็ว่า เราไม่มีความสุข เราทุกข์
เยอะ สามีก็ไม่ค่อยดี ลูกก็ไม่ค่อยเชื่อฟัง เราทำกรรม
อะไรไว้หนอ ไปฟังเขาบอก เขาให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้
ก็เชื่อเขา ไปแก้กรรมอย่างโน้นอย่างนี้ วนเวียนกันไป
ไม่รู้เรื่องไม่รู้ราวกันไปนะ

แต่ที่จริงแล้ว เวลาฟังเรื่องอะไร หรือไปรับรู้เรื่องอะไรแล้ว ก็ให้มองในแง่มุมของสัจธรรม ถ้าฟังไม่ได้สัจธรรม ก็จะเกิดความยึดถือติดข้องได้ง่าย เราฟังว่า บุญนี้มันดี เราก็ไปหลงรักบุญ บาปนี้มันไม่ดี เราก็ไปเกลียดบาปอีก เหนื่อยมัย เหนื่อยมาก การเป็นคนดีนี้ดีมัย ดีมาก เข้าไปยึดดี ไปเกลียดคนไม่ดี เหนื่อยอีก เวลาคิดไม่ดีขึ้นมา ก็เกลียดตนเอง เวลาคิดดีขึ้นมา ก็รักตนเอง พยายามจะเป็นคนดี รักษาดี ก็เหนื่อย นี่เป็นเพราะว่า เราฟังธรรมะแล้วไม่เข้าใจในแง่มุมของสัจธรรม

ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธะ ทุกขนิโรธคามินี
ปฏิบัติทา นี้ต้องฟังให้จบ ให้ครบถ้วนอย่างนี้ สมมติเรา
ฟังเรื่องกรรม เราก็ต้องฟังเรื่องกรรม กรรมสมุทัย
กรรมนิโรธะ กรรมนิโรธคามินีปฏิบัติทา แต่ละคนๆ
แตกต่างกันไปนี้เพราะทำกรรมมาต่างกัน อุปนิสัยจึง
แตกต่างกัน บางคนใจดี บางคนใจไม่ดี บางคนรวย
บางคนยากจน บางคนอายุยาว บางคนอายุสั้น
มันเป็นไปตามกรรมของแต่ละคน แต่ละคนทำกรรม
วนเวียน เกิดตายซ้ำๆ ซากๆ มันน่าเบื่อหน่าย
ควรที่จะหาทางหลุดพ้น อิศระจากมันไป

เราต้องฟังให้เข้าใจตามหลักอริยสัจอย่างนี้ ถ้า

ฟังไม่เข้าใจ หรือฟังไม่ได้ครบถ้วน เราก็จะหลงรักอัน
หนึ่ง หลงเกลียดอันหนึ่ง ไปคาดหวังจะได้อันหนึ่ง ไม่
เอาอีกอันหนึ่ง แต่ที่จริงเราฟังเรื่องกรรม ก็เพื่อจะ
เข้าใจความจริง เข้าใจความแตกต่างของหมู่สัตว์ที่เลว
และประณีตต่างกันไปตามกรรมของตน แล้วก็เลิก
คาดหวังที่จะเอาอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะความคาดหวัง
มันทำให้เกิดทุกข์ เราต้องอยู่เหนอมนัน ให้เป็น
กรรมนิโรธะ ให้สิ้นกรรมไป สิ้นความอยาก สิ้นความ
ต้องการ สิ่งดีเราก็ไม่อยากได้ ไม่เพลิดเพลินกับมัน
สิ่งไม่ดีก็ไม่ผลักไส ความสุขก็ไม่หลงเพลิดเพลิน
ไปกับมัน ความทุกข์ก็ไม่หลงยินร้ายมัน การ
ไม่เพลิดเพลินกับความสุข ไม่ใช่ที่เราไม่สุข

แต่เราไม่เป็นทุกข์ ห่างไกลจากความทุกข์ ยิ่งห่างไกล
มากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นสุขมากขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ

ถ้าเราไปเพลิดเพลลินกับความสุข ความสุขมัน
เที่ยงมัย ไม่เที่ยง มันแปรปรวนไปเป็นธรรมดา สมมติ
มีคนบอกท่าน ตอนนี้งกรรมของคุณไม่ดีนะ ทำให้เป็น
ทุกข์ คุณต้องแก้ คุณจึงจะมีความสุข ท่านไปแก้ให้มัน
มีความสุข ท่านเพลิดเพลลินอยู่กับความสุข แต่ความ
สุขมันไม่เที่ยง ท่านพยายามรักษาความสุขอย่างนั้น ก็
คงวนเวียนไปอีกนานแสนนาน แทนที่จะได้เข้าใจ
ความจริงว่า ชีวิตมันมีสุขบ้างมันทุกข์บ้างเป็นเรื่อง
ธรรมดา ท่านก็เอาแต่แปลงมันให้เป็นอย่างอื่น หลอก

ตัวเองไปวันๆ คนอื่นก็เลยหลอกท่านได้อยู่เรื่อยๆ

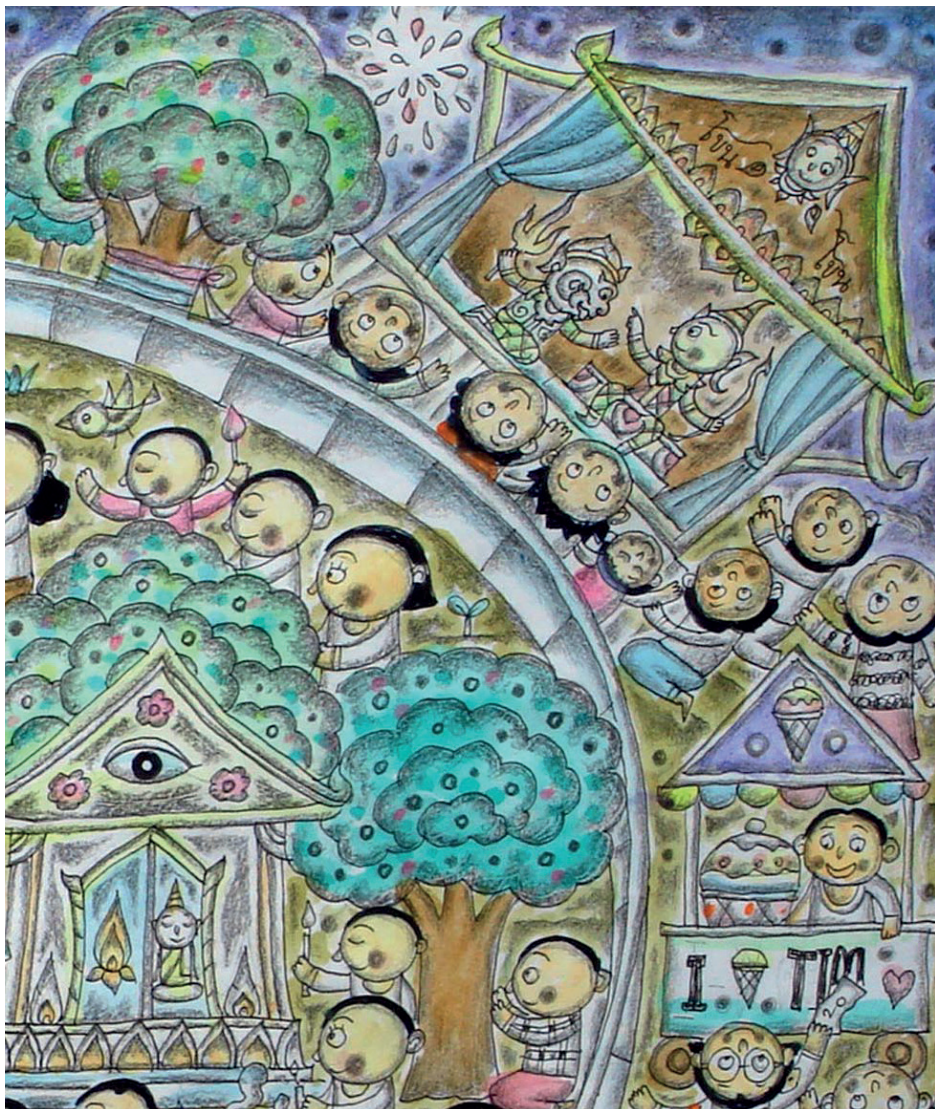
ความทุกข์เกิดขึ้น สิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้น แทนที่จะได้รับศึกษามันให้เข้าใจว่า นี่มันเป็นธรรมดาณะ แต่เราพยายามหนีมัน ไปหาวิธีทำให้มันได้ตั้งใจ เดี่ยวสักหน่อยมันก็สอนเราอีก ไม่ได้ตั้งใจอีกแล้ว ก็ไปหาใหม่ไปเรื่อย แทนที่จะเอามันเป็นกรณีศึกษาให้เข้าใจความจริง ต่อไป เมื่อสิ่งอื่นเกิดขึ้น เราจะได้ไม่ทุกข์ไปกับมัน จะอิสระจากมันได้

นี่ละ พระพุทธเจ้าสอนให้เข้าใจความจริง สอนอริยสัจ สอนเรื่องทุกข์กับความผันไปแห่งทุกข์ สอน

เรื่องกรรมกับความสิ้นกรรม สอนเรื่องความเกิดกับ
ความไม่เกิด สอนเรื่องความตายกับความไม่ตาย สอน
เรื่องบุญกับความสิ้นบุญ อยู่เหนือบุญ อีสระไปจาก
บุญ เพื่อให้เราทั้งหลายนั้นได้พบสัจธรรมอันสูงสุด
อันไม่มีความเปลี่ยนแปลง อันเหนือเกิด เหนือตาย
เหนือบุญ เหนือบาป คือพระนิพพาน









๓.

จาคาธิษฐาน

ต่อไปข้อที่ ๓ **จาคาธิษฐาน** คือ การตั้งใจมั่น ตั้งใจเอาไว้เด็ดเดี่ยว มั่นคง ในแง่มุมของการสละ จาคะ แปลว่า การบริจาค การสละออก เอาออกไป คำว่า เอาออกไปนี้ เป็นการเอาออกไปด้านจิตใจ คือ ไม่ยึดถือเอาไว้ ปล่อยวาง สลัดคืน ไม่ห่วงใยกังวล ไม่ยึดถือเอามาเป็นเจ้าของ

อย่างที่ได้ออกไปแล้วว่า เราเกิดมาในโลกนี้ไม่ได้
เอาอะไรมา ตายไปก็ไม่เหลืออะไรไป เราเกิดมาในโลก
ก็เพราะยังเข้าใจโลกไม่แจ่มแจ้ง ยังมีความไม่รู้หรือริยสัย
ยังมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ หน้าที่ของเราคือมาศึกษา
ให้เข้าใจ ให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด แล้ว
ถอยห่างออกมา

เราไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะตายอยู่เรื่อยๆ วนเวียน
ไปเรื่อยๆ แต่ที่เกิดมาเพราะเรานั้นยังไม่อยู่เหนือความ
ตาย จึงต้องมาศึกษาให้เข้าใจ **ไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะ
ตายนะ เกิดมาเพื่อที่จะฝึกฝนตนเองให้อยู่เหนือ
ความตาย** อีสระจากความตาย ให้ถึงอมตะนั่นเอง

ไม่ใช่ชีวิตเริ่มต้นจากเปลนอน จบลงที่ป้อเต็กตั้ง
ไม่ใช่อย่างนั้นนะ เราส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนั้น เป็น
ชีวิตอย่างนี้ น่าอเนจอนาถเหลือเกิน ใครๆ ก็เป็น
อย่างนี้ทั้งนั้น หมามาแก้วก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น

แต่ที่นี้ เราได้ฟังพระพุทธเจ้าแล้ว ชีวิตเราไม่ได้
เริ่มต้นจากเปลนอนแล้วจบลงที่ความตายอีกต่อไป แต่
ไป**จบลงที่ความไม่ตาย** ห่างจากความตายไปเรื่อยๆ
ยิ่งอยู่ในโลกนาน ก็ยิ่งห่างจากโลกไปเรื่อยๆ โลกทำ
อะไรเราไม่ได้ยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ยิ่งอยู่นานวัน ยิ่งเหนือ
โลก อยู่อย่างผู้ชนะ ไม่ถูกโลกครอบงำ

โลกมันก็มีดี บ้างไม่ดีบ้าง สรรเสริญบ้าง นินทา บ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง น่าพอใจบ้าง ไม่น่าพอใจบ้าง มี เจริญขึ้นบ้าง มีเสื่อมลงบ้าง ทีนี้ ผมจะถามท่าน ท่าน อยู่ในโลกมานานพอสมควรแล้ว ในที่นี้ ดูหน้าตาแล้ว ส่วนใหญ่อายุเป็นพ่อเป็นแม่ผมทั้งนั้นแหละ ท่านก็ ผ่านชีวิตมานานพอสมควรแล้ว ในโลกมันก็มีทั้งสุขทั้ง ทุกข์ ทั้งสรรเสริญทั้งนินทา ท่านอยู่ในโลกมานานแล้ว มีคนสรรเสริญท่าน ท่านยังดีใจมั๊ย ดีใจ อย่างนี้ไม่ได้ เรือง

ท่านอยู่ในโลกมาตั้งนานแล้ว มีคนด่าท่าน นินทาท่าน ท่านยังทุกข์มั๊ย ทุกข์อยู่ อย่างนี้ไม่ได้เรือง เราได้อะไรมาแล้วก็รู้สึกดีใจ ลูกหลานดีเรารู้สึกดีใจ

มันเป็นอย่างนั้นมัย เป็นอย่างนั้น ก็ไม่ได้เรื่อง เหมือนกัน ลูกหลานเราไม่ดี ญาติเราตายไป เสียใจมัย เสียใจ อย่างนี้ก็ได้เรื่องเหมือนกัน เห็นมัย อยู่ในโลกมานาน แทนที่จะห่างไกลจากโลก โลกทำอะไรท่านไม่ได้ กลายเป็นว่า โลกทำอะไรท่านได้มากกว่าเดิม ยิ่งมาอยู่นาน ยิ่งจมลึกไปเรื่อยๆ

เราโดยส่วนใหญ่แล้ว มีสิ่งใดแล้ว หลงเพลิดเพลิดกับสิ่งนั้น ก็ยิ่งจมกับสิ่งนั้นไปเรื่อยๆ แทนที่จะอิสระจากมัน ไม่อาลัย ไม่เพลิดเพลิดกับมัน ตอนท่านคลอດจากท้องแม่ เอาสามีมาด้วยมัย ไม่ได้เอามา ท่านก็อยู่คนเดียวของท่านได้ จนกระทั่งเป็นสาว

ตอนนี้มีสามีแล้ว เขาจะไปจากท่าน ท่านอยู่ไหนมัย น้า
คิดแล้ว ถ้าท่านอยู่ไหน อยากไปไหนก็ไปเถอะ อย่างนี้
ใช้ได้ แสดงว่าท่านใช้ชีวิตอยู่กับโลกอย่างคุ้มค่า ห่าง
ไกลจากโลก ห่างไกลจากความเกิด ห่างไกลจากความ
ตาย ห่างไกลจากความทุกข์

ถ้าแต่เดิมท่านอยู่คนเดียวก็อยู่ได้ พอมีเขา ท่าน
ไปหลงเพลิดเพลินกับเขา ไม่ได้อยู่แบบจาคะ ไม่ได้อยู่
แบบสละออก ยึดเขา เอาเขาเป็นที่พึ่ง พอไม่มีเขา ท่าน
จะตายแล้ว อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง มันหนักไปกว่าเดิม

ยกเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ันะ แต่เดิมประมาณ

สัก ๑๐ ปี หรือ ๑๐ กว่าปีที่แล้ว เราก็ไม่ได้มีโทรศัพท์มือถืออะไร เราก็อยู่กับได้สบายมาก ตอนนี้นักกันมีโทรศัพท์มือถือ ถ้าโทรศัพท์มือถือห่างจากท่านตอนนี้ท่านอยู่ไหนมัย น่าคิดเหมือนกันนะ ชื่อเสียง ตำแหน่ง การยอมรับ และสิ่งต่างๆ มากมาย แต่เดิมท่านไม่มีก็อยู่ได้ ลองดูว่า ถ้าตอนนี้ไม่มีมัน จะอยู่ได้ไหม จะสละมันไปได้ ไม่อาลัย ไม่ห่วงหา ทำได้ไหม

เราเข้าไปเกี่ยวข้อง หรือมีประสบการณ์ใดๆ ในโลกแล้ว ไม่ได้เพื่อจะเอาอะไร ไม่ได้จะมายึดถือ ครอบครองเป็นเจ้าของ เพราะมันเป็นไปไม่ได้ มีแต่ว่าจะเอาอะไรออกไปเท่านั้น มีแต่ว่าจะปล่อยอะไรออกไป

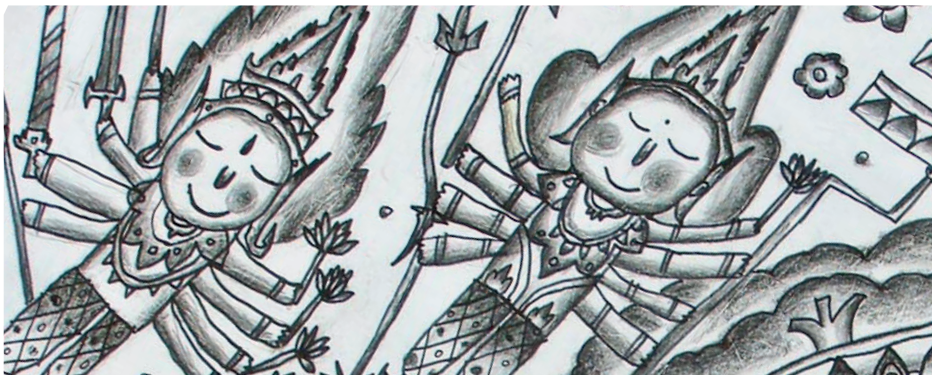
บ้าง เหมือนท่านมาฟังผมพูดนี้ ก็ไม่ใช่เพื่อจะเอาอะไร
จากผม ไม่ใช่เพื่อจะเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้เข้าไปเพิ่ม ท่านยัง
ไม่มี จะมาเอาเพิ่ม ไม่ใช่อย่างนั้น แต่มาเอาสิ่งที่ท่าน
เคยยึดถือไว้ออกไป เอาความเข้าใจผิดที่มีอยู่ออกไป

เราทำอะไรต่างๆ ก็อย่าไปคิดถึงการได้ แม้แต่
การทำบุญ รักษาศีล ก็ไม่ใช่เรื่องการได้ แต่มันเป็นเรื่อง
การเอาออก การงดเว้น การสละ บางคนชอบถาม
อาจารย์... ทำแบบนี้ได้บุญมั๊ย นี่แค่คำถามก็แสดงถึง
ความอยากได้อย่างเต็มที่ทีเดียว เราไม่ได้ทำเอาบุญ
แต่เอาอะไรออกไปได้บ้าง ได้สละอะไรออกไปบ้าง



ในเมื่อเราจะต้องวนเวียนอยู่กับโลก ยังสุขยัง
ทุกข์กับมัน เราก็ตั้งใจเอาไว้อย่างเด็ดเดี่ยวในแง่ที่ว่า
เข้าไปเกี่ยวข้อแบบจาคะ คือ การสละออก เอาออก
ไม่ใช่เอาเข้ามา

เราไม่ได้อยู่โลกเพื่อที่จะจมเข้าไปเรื่อยๆ แต่ให้
ห่างออกมา ไม่ใช่เกิดมาเพื่อจะไปสู่ความตาย แต่เกิด
มาเพื่อที่จะห่างออกมาจากความตาย คำว่า ห่างออก



มาจากความตาย ก็คือ ความตายนั้นไม่ได้มีอิทธิพลกับใจเราต่อไปแล้ว เพราะความเกิด ความตายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ไปอย่างนั้น ไม่มีตัวตนอะไร เราเกิดมานี้ ก็ต้องตายอยู่แล้ว แต่เราเกิดมาเพื่อฝึกฝน ไม่ให้ความเกิดและความตายนั้นมามีอิทธิพลกับใจเราอีก ถ้าความตายยังมีอิทธิพลต่อใจเรา เราก็ได้ตายต่อไปเรื่อยๆ เพราะเรากลัวตาย ได้ตายบ่อยๆ จะได้กลัวบ่อยๆ มันก็เป็นอย่างนี้ วนเวียนไปเรื่อยๆ

แต่เมื่อใดที่เราห่างออกมาจากมัน ความเกิดมันก็น้อยลง ความตายก็น้อยลง จนกระทั่งอยู่เหนือความตาย ไม่ตาย เรียกว่า**อมตะ** เราเกิดมายังอายุมาก ก็

ยิ่งห่างจากความตายไปเรื่อยๆ ท่านทั้งหลายเป็นยังไง
กันบ้าง ไกล่ตายเข้าไปทุกวัน เป็นไม่ไกล่ฝั่งไปแล้ว
อย่างนั้นหรือ

คนที่รู้จักพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องนะ ยิ่ง
เกิดนาน ยิ่งห่างไกลจากความตาย เดินเข้าไปใกล้
ฝั่งคือพระนิพพานแทน ไม่ใช่ใกล้ความตายนะ ต้อง
ไกลจากความตายไปเรื่อยๆ มาอยู่ในโลกนี้นาน ไม่ใช่
ว่าโลกทำอะไรเราได้เยอะขึ้นๆ ยึดนั่นยึดนี่ไว้เยอะ
แบกโน่นแบกนี่ไว้ หน้าตา ตำแหน่ง การยอมรับ ความ
สำคัญเยอะขึ้น ทุกข์ก็เยอะขึ้นทุกวันๆ มันไม่ใช่
อย่างนั้น แบบนั้นมันผิดพลาดแล้ว ผิดพลาดไปไกล

อย่างมากทีเดียว

เราทั้งหลายโดยส่วนใหญ่พากันจมในโลกมาก
ลงไปเรื่อยๆ ตอนเด็กๆ ไม่มีเรื่องอะไรต้องรับผิดชอบ
มาก ก็ไม่มีเรื่องให้ทุกข์มาก พอโตขึ้นก็มีเรื่องให้
รับผิดชอบเยอะ เรื่องเรียน เรื่องการงาน พอมี
ครอบครัว ก็รับผิดชอบสามี รับผิดชอบลูก รับผิดชอบ
พ่อสามี แม่สามี รับผิดชอบญาติพี่น้องของสามี พอโต
ขึ้นอีกเป็นปู่เป็นย่าเขา ก็รับผิดชอบหลานๆ หลานๆ
เป็นยังงี้บ้าง ทุกข์หนักขึ้น โอ้โห... ทำไมมันเยอะอย่าง
นี้ ทำไมมีที่ให้ทุกข์เยอะขนาดนั้น ทั้งๆ ที่มันก็ไม่ได้มี
อะไรมาตั้งแต่ต้นแล้ว เราก็หาอะไรๆ มายึดถือให้เป็น

ทุกข์เองแท้ๆ แทนที่จะเป็นเรื่องของจาละ คือ การ
สละออก ไม่ยินดี ไม่อาลัยกับมัน กลับกลายเป็นเรื่อง
ยึดถือ หลงหมกมุ่นมัวเมาไป

สมมติเราเข้าไปหาคนคนหนึ่ง พอไปหาแล้ว ได้
ความรู้ความเข้าใจแล้ว ก็ไม่เพลิดเพลिन สลัดออก ไม่
ห่วงใย เขาจะเป็นจะตายก็ไปตามกรรมของเขา จะดี
จะชั่วก็เป็นเรื่องของเขา เราเข้าไปเกี่ยวข้องอย่าง
ถูกต้องก็เป็นแบบจาละ ถ้าเป็นกัลยาณมิตรกัน
ก็แนะนำกัน แต่พอจากกันก็ไม่อาลัย ไม่คำนึงในแง่มุม
ที่จะทำให้ตัวเองเป็นทุกข์อะไร ส่วนการดูแลกัน
หรือการที่ช่วยเหลือกัน นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา

ชาวโลกก็ทำกันอยู่แล้ว แต่ไม่ทำให้เกิดการยึดถือจน
เป็นห่วงเป็นใยกัน อาลัยอาวรณ์กัน

แท้ที่จริง ทุกคนต้องพึ่งตนเองให้ได้ เรา
ทั้งหลายพากันเป็นห่วงเป็นใยกัน แม้ก็เป็นห่วงลูก ลูก
ก็เป็นห่วงแม่ ต้องดูแลกัน ต้องรับผิดชอบกัน อะไร
อย่างนี้ แท้ที่จริงแล้ว ความผิดพลาดอันใหญ่หลวงข้อ
หนึ่ง ที่เราทั้งหลายไม่ค่อยคิด ก็คือการทำที่เราทำให้คน
อื่นเขารู้สึกว่า เราต้องรับผิดชอบต่อเขา เราต้องช่วยให้
เขาช่วยตัวเองได้ อยู่ได้ด้วยตัวเอง รู้จักรับผิดชอบชีวิต
ด้วยตัวเอง อย่างเราเลี้ยงลูกให้ดีนี่ หมายถึง เลี้ยงให้
เขาโตโตโต ให้เขารับผิดชอบตัวเองได้ อยู่ได้ด้วย

ตนเอง รู้จักคิด รู้จักรู้อันไหนถูกอันไหนผิด พอเขาช่วยเหลือตัวเองได้ ฟังตัวเองได้ ก็จบ ไม่ใช่เลี้ยงให้เขารู้สึกว่า เขาต้องพึ่งเราอยู่เรื่อย

ฉะนั้น ให้รู้ว่า การที่คนอื่นยังหวังพึ่งเราอยู่ อันนี้เป็นความผิดพลาด เราอยู่ด้วยกันเพื่อที่จะบอกกันว่า เราพึ่งกันและกันไม่ได้นะ ต้องอิสระจากกัน อยู่กับสามีก็ไม่ใช่เพื่อจะพึ่งสามี แต่เพื่อที่จะบอกกันและกันว่า เราต่างคนต่างไปตามกรรมของตน ถ้าใครยึดก็เป็นทุกข์ ไปมีปัญหากับสิ่งต่างๆ เอง ทำผิดเองก็ทุกข์เอง สิ่งต่างๆ ไม่เป็นปัญหาหรอก เรานั้นแหละ เป็นปัญหาซะเอง เหมือนผมมาพูดที่นี้แหละ สักหน่อย

๑๑ โมงกว่าก็เลิก ต่างคนต่างไปแล้ว ถ้าท่านไหน
มีปัญหากับผม ท่านก็ทุกข์ของท่านเอง ท่านมาชอบผม
ท่านก็ทุกข์ ช่วยไม่ได้ ท่านมาเกลียดผม ท่านก็ทุกข์เอง
ช่วยไม่ได้ แต่ที่จริงผมก็เป็นอย่างที่ผมเป็น ไปตาม
กรรมของตน


เราโดยส่วนใหญ่ ไปยึดถือ ไปติดข้อง จริงจัง ไป
อาศัยกับมันเอง ไม่สละมันออกไป ไม่ได้ปล่อยให้มัน
เป็นอย่างที่มันเป็น ไม่ได้ปล่อยให้มันเป็นไปตามเหตุ
จนกระทั่งท่านรู้สึกว่าจะต้องรับผิดชอบอะไรเยอะแยะไป
หมด ผลที่มันเกิดขึ้น ท่านรู้สึกว่าจะต้องรับผิดชอบ

บางคนลูกไม่ดี ผมเป็นพ่อ ผมก็ต้องรับผิดชอบ
ครอบครัวยากจนก็ต้องรับผิดชอบ บริษัทเจ๊งก็ต้อง
รับผิดชอบ ตลาดหุ้นล่มก็ต้องรับผิดชอบ โลกร้อนก็
ต้องรับผิดชอบ จนกระทั่งจักรวาลจะแตกทำลายก็ต้อง
รับผิดชอบไป ทั้งๆ ที่ตัวเขานี้เล็กนิดเดียว จะไปรับผิด
ชอบทุกเรื่องเลย ขนาดตัวเองยังรับผิดชอบไม่ได้เลย
ยังทุกข์อยู่ ตัวเองยังช่วยไม่ได้ ยังไปคิดเรื่องช่วยคนอื่น
ตนเองยังแก้ไขไม่ได้ มัวแต่นึกเรื่องแก้ไขคนอื่นอยู่
นั่นแหละ

โดยแท้จริงแล้ว เราไม่มีความจำเป็นต้อง
รับผิดชอบต่อผลที่มันจะเกิดขึ้น เพราะผลนั้นมันเกิดจาก

เหตุหลายอย่าง เราไม่สามารถควบคุมได้ เรารับผิดชอบเฉพาะตอนเราทำเท่านั้นเอง รับผิดชอบต่อการกระทำตอนที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น แต่สิ่งนั้นมันไม่ได้เป็นไปตามที่เราต้องการ มันเป็นไปตามเหตุ





สมมติเราทำงานที่บริษัท บริษัทจะเจริญรุ่งเรือง
ได้กำไรมากหรือบริษัทเจ๊ง นั่นไม่ใช่ความรับผิดชอบ
ของเรา ความรับผิดชอบของเราก็คือ เขาให้หน้าที่
อะไรเรา เราก็ทำหน้าที่ของเราอย่างนั้นให้มันเต็มที่
เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ เต็มความสามารถ เต็ม
ความรู้ที่มี ถ้าเรายังไม่ได้มีความรู้ ก็แสวงหาความรู้มา
ทำ ทำอย่างเต็มที่ อย่างสุดความสามารถ มีความรู้เนื้อ
รู้ตัวในขณะที่ทำ เอาใจใส่ให้ดี ระวังไม่ให้ตัวเองและ
คนอื่นเดือดร้อน นั่นแหละคือความรับผิดชอบอย่างดี
ที่สุดที่เราทำได้แล้ว ผลที่มันจะเกิดขึ้นมันจะไปตาม
เหตุ มันไม่ได้เป็นไปตามที่เราต้องการ เราทำดีที่สุด
แล้ว ผลมันอาจจะไม่ดี ไม่น่าพอใจ อันนั้นเราไม่ต้อง
รับผิดชอบ ไม่ต้องเป็นทุกข์ไปกับมัน

บางคนเป็นหมอ ความรับผิดชอบที่ดีที่สุดของเขา ก็คือรักษาคนไข้ให้ดีที่สุด ทำอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร ช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ตอนนั้น เสร็จแล้วก็จบกัน เขาไม่ได้มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบต่อคนไข้จะต้องไม่ตาย เพราะยังไงก็ตายอยู่แล้ว ไม่ตายตอนนี้ก็ตายตอนอื่น

เราทั้งหลายพากันไปรับผิดชอบต่อผลที่มันเกิดขึ้น แล้วก็บ่นเออๆ ยิ่งบ่นมาก ก็เป็นการทำเหตุชนิดใหม่ๆ ที่มันผิดพลาดยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ เห็นผิดยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ผลที่เกิดก็ยิ่งเลวร้ายขึ้น แท้ที่จริง ความรับผิดชอบต่อหนึ่งเดียวของเรา ก็คือตอนที่เราเข้าไป

เกี่ยวข้อง ตอนที่เรากำ ตอนที่เรารู้ ตอนที่เราคิด ให้มี
สติสัมปชัญญะ รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัวเองทำให้เต็มที่
ให้สมบูรณ์ เท่านั้นแหละคือความรับผิดชอบที่เรา
จะทำได้ ทำแล้วก็แล้วกันไป ไม่ไปห่วงใยถึงผล
ปล่อยมันเป็นไปตามเหตุ ยอมรับอย่างที่มีมันเป็น

เราทั้งหลายไม่ได้ใช้ชีวิตแบบจาณะ แบบสละ
ออก จึงไปห่วงใยไปกับผล เอาความสุขความทุกข์
ไปผูกไว้กับผลที่มันเกิดขึ้น บริษัทได้กำไร เขาก็มีหน้า
มีตา เอาหน้าไปโผล่กับเขาด้วย ทั้งๆ ก็ทำดีบ้าง
ไม่ดีบ้าง บริษัทเจ๊งไป ก็ต้องรับผิดชอบด้วย เสียใจ
ร้องไห้ร้องให้ไปด้วย อย่างนี้มันก็กระโดดไปข้างโน้นที

ข้างนี้ที่ ยังเพลิดเพลิน ยังอาลัย กับสิ่งต่างๆ

ในการที่做事情ต่างๆ อย่าไปห่วงเรื่องผล อย่าไปห่วงเรื่องคนอื่นจะเป็นอย่างไร จะว่าอย่างไร ให้ดูตัวเราเองเป็นหลัก ทำให้ถูกต้อง ให้มีสติสัมปชัญญะอย่างเต็มที่ในการทำก็พอแล้ว เราทั้งหลายชอบไปคิดถึงคนอื่น เช่น เราคุยกับคนอื่น จะมีคำสอนบอกว่า เวลาคุยกับคนอื่นนะ ต้องรู้จักเห็นใจคนอื่น ต้องพูดให้ถูกใจเขา เดี่ยวเขาจะเสียใจอย่างนั้นอย่างนี้ กลัวเขาจะเสียใจ ก็ไปโกหกเขาบ้าง พูดอ้อมบ้าง วนเวียนกันไป คิดถึงแต่คนอื่น ไม่ยอมคิดถึงความรักผิดชอบอย่างสูงสุดที่เราทำได้

เวลาเราพูดกับคนอื่น การสนใจคนอื่นนั้นมันเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้ว ต่อไปให้สนใจตัวเอง ไม่ต้องสนใจคนอื่น ให้ดูตัวเองก็พอ ให้มีสติสัมปชัญญะ นี้เราคิดอย่างนี้ รู้สึกอย่างนี้ จึงมาพูด ไม่ต้องไปสนใจคนอื่น เวลาเราจะพูด เราดูตัวเอง นี้เราจะพูดไม่จริง นี้เราอยากได้หน้า นี้เราอยากให้เขารัก นี้เราอยากให้เขาเกลียดคนอื่น นี้เราอยากด่ามัน พอเห็นเราก็ไม่พูด คนที่ได้รับประโยชน์ก่อนคือใคร คือตัวเราเอง ไม่พูดโกหก ไม่พูดเพราะอยากได้หน้า ไม่พูดเพื่อเจ้าไปไม่ผิดศีล ไม่เกิดความเดือดร้อนใจทีหลัง เมื่อไม่พูดโกหก ถ้าจะพูดก็พูดแต่คำจริง เราได้รับประโยชน์ก่อนคนอื่นก็ได้รับประโยชน์ คือได้ฟังคำจริง ได้ฟังแต่

คำตื้นๆ เห็นมัย เรารับผิดชอบต่อการกระทำอย่างเต็มที่
ไม่ต้องห่วงใยอาลัยถึงผล ทำแล้วก็แล้วไป แค่ทำเหตุ
มีแต่เรื่องจาอะ สละออก

เรามักจะนึกถึงผลจึงค่อยทำ อยากได้ผลเยอะๆ
เช่น ผลของบุญ เราคงเคยได้ยินกันบ่อยๆ ว่า บุคคล
ให้ทานกับสัตว์เดรัจฉานได้ผลเท่านี้ ให้ทานกับคนไม่มี
ศีลได้ผลเท่านี้ ให้ทานกับคนมีศีลได้ผลเท่านี้ ผลมันก็
มากขึ้นเรื่อยๆ นะ ให้ทานกับพระอริยะเจ้าได้ผล
เท่านี้ ให้ทานกับพระสงฆ์มีพระพุทเจ้าเป็นประมุข
มีผลประมาณไม่ได้ เราอยากได้ผลบุญเยอะๆ ก็พากัน
หาพระอริยะเจ้ากันใหญ่ พระพุทเจ้าแสดงไว้เหมือนกัน

จนกระทั่งถึงว่า บุคคลเจริญเมตตาจิตชั่วเวลาหยด
น้ำนมของแม่โค ก็ให้ผลมากมายมหาศาลนับไม่ได้ เรา
ก็คงอยากได้เหมือนกัน พระองค์กล่าวสิ่งสุดท้ายว่า
**บุคคลเจริญอุเบกขา แม้อายุสั้นที่สุดของหม
มีผลมากกว่าสิ่งทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วนั้นเสียอีก**

รู้จักมั้ เจริญอุเบกขา คือ การเข้าใจความ
จริงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันไม่เที่ยง เป็น
ของแปรปรวน เป็นของไม่แน่ไม่นอน อย่าไปอยากได้
อยากมี อยากเป็น ให้สละทิ้ง ไม่ต้องหวังผล เพราะ
ทุกอย่างมันเป็นของไม่เที่ยง ถ้ามีสิ่งของที่เราไม่จำเป็น
ต้องใช้ เราก็ให้เขาไป ถามว่าทำไมจึงให้ละ เราสามารถ

ให้ได้เราก็ให้ไป เราไม่สามารถให้ได้เราก็ยังไม่ได้ให้ **ให้**
แล้วได้อะไรละ ก็ได้ให้ ก็จบไป ไม่ได้หวังผล ไม่ได้
ต้องการอะไรเลย สิ่งนี้มีผลมากที่สุด นำมาซึ่งความ
เบาสบาย ปลอดภัย โลงใจ เป็นอิสระ

นี่อิच्छุานธรรมข้อที่ ๓ จากอิच्छุาน อิच्छุาน
ในแง่มุมของจาคะ การสละออก ไม่ใช่เพื่อที่จะเอาเข้า
มา เราทิ้งหลายมีสิ่งของเยอะอยู่แล้ว ไปดูแล้วเอาออก
ให้เพิ่มพูนแต่การเอาออก อย่าไปเพิ่มพูนสิ่งของ **ให้**
เพิ่มพูนความสามารถที่จะสละออก ปล่อยวาง **ให้**
เอาสิ่งที่มีออก ไม่ใช่มาหาสิ่งที่ไม่มีเพิ่ม จนกระทั่ง
สลัดคืนกายกับใจนี้คืนสู่ธรรมชาติไป





๔.

อุปสมาริษฐาน

ต่อไปข้อที่ ๔ **อุปสมาริษฐาน** คือ การตั้งใจมั่น ตั้งใจเอาไว้เด็ดเดี่ยว มั่นคง ในแง่มุมของการสงบระงับ กิเลส อุปสมะ แปลว่า สงบระงับ หมายความว่า ไม่เกิดขึ้นอีก ไม่โผล่ขึ้นมาอีก ระงับดับสนิทไปเพราะหมดเหตุแล้ว เหมือนต้นไม้ไม่มีทางงอกขึ้นได้อีก เพราะเรา ได้ตัดรากถอนโคน เอาไปตากแดด เผาไฟ โปรรยชีเฝ้า ไปในสายลมเรียบร้อยแล้ว

เราทั้งหลายนั้นสะสมสิ่งต่างๆ มาเยอะ อุปนิสัย
อัธยาศัยแตกต่างกันไป มีความเคยชินของจิตชนิด
ต่างๆ เมื่อกระทบอารมณ์แล้ว ก็มีปฏิกิริยาตอบสนอง
ต่ออารมณ์ เป็นกิเลสชนิดต่างๆ เกิดขึ้น เมื่อเจอกับสิ่ง
ที่ชอบ กิเลสก็เกิดขึ้น เป็นความอยากได้ อยากเอา เจอ
สิ่งที่ไม่ชอบ กิเลสก็เกิดขึ้น ไม่พอใจ เป็นปฏิกิริยาตอบ
สนองที่ดูเหมือนอัตโนมัติเหลือเกิน ที่เป็นอย่างนี้
เพราะกิเลสมันยังไม่สงบระงับ พอมีเหตุ มีอะไร
กระทบเข้า ก็เกิดขึ้นบ่อยๆ

หน้าที่ของเราทั้งหลายก็มาฝึกฝน โดยวิธีการที่
จะทำให้กิเลสทั้งหลายลดกำลังลง จนกระทั่งหมดไป

ในที่สุด การตั้งใจอย่างแน่วแน่ในแง่มุมมองของการฝึกฝน
ตนเอง เพื่อให้กิเลสที่เคยเกิดมันสงบระงับ **มุ่งหมาย**
ไปสู่การทำลายกิเลส นี่ก็เป็นอธิษฐาน เป็นธรรมะที่
ควรตั้งไว้ในใจข้อที่ ๔

เวลาพูดถึงความสงบ เราทั้งหลายส่วนใหญ่ก็จะ
มองถึงการทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ไปกดข่ม ไปผลักไส
หลีกหนีอารมณ์ ไปนั่งเสียบๆ นิ่งอยู่คนเดียว ทำเป็น
ลึ้มๆ มันไป ความสงบก็ได้แต่ความสงบปลอมๆ
ความดีก็ได้แต่ความดีปลอมๆ แต่การอธิษฐานนี้
เราจะเอาแบบจริงๆ ดีก็ดีจริงๆ สงบก็สงบจริงๆ

ความดีแบบปลอมๆ เป็นยังไง ตอนนี้น่าท่านเป็นคนดีอยู่ใช่ไหม ไม่ได้ด่าใคร ไม่ได้ทำร้ายใคร ไม่ได้ขโมยของใคร อย่างนี้เรียกว่าดีปลอม ถ้ามีคนมาด่าท่าน ท่านจะด่าคืนมั๊ย ท่านจะโกรธเขามั๊ย ถ้าท่านไม่ด่าเขาคืน อันนี้ดีจริง

บางคนนี่ ชอบไปยกความดีให้คนอื่น คนนี้เป็นคนดีเหลือเกินนะ เราทำดีกับเขา เขาก็ดีกับเราตลอดเลย ดีเหลือเกิน ไม่แฉ่หรอก คนนี้อาจจะไม่ดีจริงก็ได้ ที่เขายังดีกับเราอยู่ อาจจะเป็นเพราะความดีของเราต่างหาก วันหลังลองแหย่เสือดูกี่ได้ สมมติเราเคยรับใช้เขาอย่างดีเลยนะ มาตรงเวลาทุกเช้าเลย วันหลัง

ลองมาสายสัก ๑๐ นาที วันต่อมาก็เพิ่มอีกเป็นสาย ๓๐ นาที วันต่อไปไม่มาเลย ดูซิ เป็นไงบ้าง ถ้าเขา ระเบิดลง ก็ยังไม่ใช่คนดีจริง โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลาย เป็นพวกตีปปลอม ความสงบก็เป็นการทำปลอมๆ กัน ขึ้น ในแง่มุมมองของอริชฐาน เราไม่ได้ต้องการของปลอมๆ อย่างนั้น

บางคนก็ไปภูเขา ห่างไกลผู้คน นั่งสมาธิ ไม่มีคนกวนเลยนะ ไม่มีภาระงานอะไรมากวนเลย สงบจริงๆ เลย ท่านว่า มันเป็นความสงบของเขา หรือสงบเพราะว่าไม่มีงานมากวนกันแน่ ที่สงบเพราะว่าเขาไม่มีงานยุ่งต่างหาก ถ้างานยุ่งละก็หัวฟูทีเดียว นี่มันสงบปลอม


ถ้าคนมีความสงบอันแท้จริง งานจะยุ่งแค่นั้น เรื่องจะ
มากแค่นั้น เขาก็ต้องสงบได้ เหมือนคนดีจริง คนอื่น
จะด่า จะนินทา เขาก็ต้องดีอยู่แล้ว

เราฝึกฝนเพื่อให้สิ่งต่างๆ ในโลกนั้นมันไม่มี
อิทธิพลต่อจิตใจ ก็เลสไม่เกิดขึ้น ใจจะได้มีความสงบ
ระงับ ถ้าแต่เดิมมันรุนแรง ต่อมาก็คจะได้เบาลง แต่เดิม
มันเกิดขึ้นครอบงำจิต ให้เราไปทำด้านกาย วาจา
ที่ผิดพลาด เป็นคนขาดศีลไป ต่อมา เราฝึกให้มี
สติสัมปชัญญะ รู้ทัน ถ้ามีกิเลสเกิดขึ้น อย่างน้อยก็ไม่
ออกมาด้านกาย วาจา เป็นคนมีศีล ไม่ทำให้คนอื่น
เดือดร้อน ถึงยังมีกิเลสมากอยู่ อย่างน้อยก็ไม่ไปเที่ยว

ตัดสินคนอื่น ไม่ไปนิินทาว่าร้ายคนอื่น นี่ก็เริ่มดีขึ้น
สงบระงับขึ้นกว่าเดิม

การที่กิเลสจะสงบระงับได้อย่างแท้จริง เราต้อง
ย้อนกลับมาที่การมีสติสัมปชัญญะ **มีความรู้ตัวในการ
ใช้ชีวิต** เรียนรู้และยอมรับตนเองให้ได้ก่อนว่า ตนเอง
มีกิเลสเยอะ ถ้าใครยังไม่เห็นว่าตนเองมีกิเลสเยอะ
คนนั้นจะละกิเลสไม่ได้ กิเลสไม่สามารถสงบระงับได้
ต้องเห็นมัน ตูมัน ศึกษามัน อันไหนแรงๆ กิ่งคเว้นไป
เอามันออกไปก่อน รู้จักสำรวจระวังในการรักษาศีล
แล้วก็ฝึกฝนไปเรื่อยๆ ให้มีสติสัมปชัญญะในการใช้
ชีวิต รู้ทันความคิด รู้ทันความรู้สึกของตนเองไปบ่อยๆ





โดยวัตถุประสงค์อันแท้จริง เราฝึกฝนก็เพื่อให้
เข้าใจความจริง ทำให้สิ่งต่างๆ ในโลกนั้นมีอิทธิพลต่อ
จิตใจน้อยลง กิเลสน้อยลง เบาบางลง เป็นอิสระจาก
โลกได้ บางคนบอกว่า เขาจะทำสมาธิ ตอนที่เขายังไม่
ทำสมาธิ ยังไม่อยากสงบ หมาเห่าบ้าง ลูกกวนบ้าง
สามีกวนบ้าง ก็ไม่เป็นไร พอทนได้ แต่ตอนนี้ เขาจะ
ทำสมาธิแล้ว หมาห้ามเห่านะ ลูกห้ามกวนใจนะ สามี
ก็ห้ามกวนใจนะ อย่างนี้มันได้เรื่องมัยเนี่ย มันหนักไป
กว่าเดิม

แต่ที่จริง ต้องเป็นว่า แต่เดิมหมาเห่า เราโกรธ
หมา ต่อมาเราฝึกฝนทำสมาธิ ให้นมันเห่าเหมือนเดิม
แหละ แต่เราไม่โกรธ นีมันต้องอย่างนี้ ต้องอุปสมะ
อย่างแท้จริง แต่เดิมสามีมันกวนใจ เราก็เครียดอยู่
เรื่อย ต่อมามันกวนใจอีก เราไม่เครียด นีมันต้องอย่างนี้
บางคนทำผิดพลาดไปไกลมากเหลือเกิน พวกนี้ก็จะ
อยู่กับใครไม่ได้ ไปหาอยู่ถ้า อยู่คนเดียวมันแหละ
กลายเป็นว่าตัวเองดีเกิน สงบเหลือเกินแล้ว มันเป็น
ความสงบจอมปลอมที่เราสร้างขึ้น เป็นความสงบของ
คนอื่น สงบของภูเขาบ้าง สงบเพราะไม่มีหมาเห่าบ้าง

เราทั้งหลายก็ให้รู้จักวิธีฝึกฝนเพื่อที่จะให้เกิด
ศีลอย่างแท้จริงนะ คือการย้อนกลับมามีสติสัมปชัญญะ
มีความรู้ตัว **ให้รู้ที่กายที่ใจของเรา** กายมันหายใจเข้า
หายใจออกก็รู้ เดินไปเดินมาก็รู้ เหยียด คู้ อาบน้ำ ล้าง
หน้า แปรงฟัน กินข้าว นุ่งห่มเสื้อผ้า ก็ให้รู้ตัว **อย่ามัว
แต่ลืมตัว** ใจสบาย ใจไม่สบาย มันหลงคิดไปเรื่องนั้น
เรื่องนี้ก็รู้ มันสุข มันทุกข์ มันอิจฉา มันพอใจ มันไม่
พอใจ มันเปื้อน มันแข็ง หงุดหงิด เร่าร้อน ฟุ้งซ่าน
รำคาญใจ อย่างนี้ก็ให้รู้ **อย่าหลงลืมจิตใจตัวเอง** การ
รู้แบบนี้บ่อยๆ ก็จะทำให้มีสติ รู้เท่าทันจิตใจของ

ตนเองมากขึ้น เมื่อรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง หากมีความคิดอะไรเกิดขึ้น มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น มีกิเลสอะไรเกิดขึ้น ก็จะมองเห็น พอมองเห็น ก็ไม่ถูกกิเลสครอบงำ ไม่ไปทำ ไม่ไปพูด ไม่ไปมัวแต่คิดในสิ่งที่ผิดพลาด

เมื่อรู้เท่าทันใจตัวเอง ละการพูดและการกระทำที่ไม่ดีได้ ก็เรียกว่าคนมีศีล ศีลที่แท้จริงเป็นอย่างนี้ เราทั้งหลายนั้นสมทานศีลกันมาตั้งแต่เด็กยันแก่ แต่ก็ไม่เคยมีศีลจริงๆ สักทีหนึ่ง คนอื่นด่าก็ยังไม่ตอบอยู่เหมือนเดิม มีเรื่องอะไรนิดอะไรหน่อยก็บ่นอยู่

เหมือนเดิม มีโอกาสก็ยังทำผิดกันอยู่บ่อยๆ นี่มันไม่ได้
มีศีลอย่างแท้จริง สมาทานกันบ่อยแต่ไม่เคยมีศีล บาง
คนก็นั่งสมาธิมาตั้งนานแล้ว นั่งที่ไรหลับทุกที นั่งที่ไร
ก็สงบทุกที แต่ไม่เคยมีสมาธิอันแท้จริง มีสภาวะอะไร
เกิดขึ้น ใจก็วอกแวก หลงชอบ หลงชังอยู่เรื่อย ความ
สงบก็ชอบ ไม่สงบก็ชัง อยากรได้ความสงบ ความ
ฟุ้งซ่านก็ไม่เอา สมาธิก็เป็นของปลอมๆ อยู่อย่างนั้น
นั่นแหละ

เราต้องฝึกฝนให้มีศีลอันแท้จริง สมาธิอัน
แท้จริง ศีลอันแท้จริง ก็คือ การที่เรามีความรู้ตัว มีสติ

รู้ทันใจของตนเอง เวลาคิด เวลารู้สึก มีกิเลสเกิดขึ้น
แรงๆ ก็รู้ทัน อย่าให้มันครอบงำจนกระทั่งไปทำทาง
กาย วาจา ถ้าเคยทำผิดไปแล้ว ก็ให้รู้ว่าการกระทำ
เช่นนั้นไม่ถูกต้อง มันไม่ดี ก็สำรวจระวังต่อไป ก็คือมี
สติให้เยอะขึ้น ต่อไปจะได้รู้ทัน ห่างจากความผิดพลาด
ออกไปเรื่อยๆ

เมื่อมีสติอย่างนี้ ก็ให้มีสติยิ่งขึ้นไปอีก ให้รู้เท่า
ทันจิตใจที่มันไปคิด อันนั้นดี อันนั้นถูก อันนั้นผิด อันนี้
น่าเอา อันนี้ไม่น่าเอา อันนี้ดีกว่า อันนี้ไม่ดี เทียบไป
ตัดสินอันนั้นอันนี้ อย่างนี้เรียกว่าจิตไม่มีสมานธิ ไม่มี

ความตั้งมั่น ไปหลงกับดี กับไม่ดี ไปหลงว่าคนนั้นคนนี้
ความจริงคนนั้นเขาก็เป็นอย่างที่เขาเป็นนั่นแหละ
สภาวะนั้นมันก็เป็นอย่างที่มันเป็น การไปหลงว่าเขาดี
บ้างไม่ดีบ้าง ก็เป็นลักษณะของจิตที่มันมีอคติ มีความ
พอใจ ไม่พอใจ ยังมีความยินดีกับฝ่ายหนึ่ง มีความ
ยินร้ายกับฝ่ายหนึ่ง มันก็ไม่เกิดการศึกษาริเริ่มรู้โลก
สักที

ต้องฝึกฝนให้รู้ทัน เวลาชอบก็ให้รู้ทันมัน เวลา
ไม่ชอบก็ให้รู้ทันมัน เวลามันไปค่าคนนี้ ก็ให้รู้ทันมัน
ส่วนใหญ่จะค่าคนอื่นทั้งวัน เราคืออยู่คนเดียว เราก็อย่า

ไปเชื่อมั่นมาก ถ้ามีความคิดหรือมีความรู้สึกใดๆ
เกิดขึ้น ก็ให้ดูมัน สังเกตมัน ก็จะเห็นได้ว่า ทุกอย่าง
ล้วนแต่เป็นของผ่านไปมาแล้วผ่านไป ต่อไปมันเกิดขึ้นมา
อีก เราก็จะได้ไม่เชื่อมั่น **ไม่หลงจริงจังไปกับสิ่งที่เกิด
เป็นคราวๆ**

พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้แล้ว อย่าไปคบคน
พาล อย่าไปเชื่อถือคนพาล คนทั้งหลายโดยมากเป็น
พวกหลงลืมสติ เป็นพวกขาดเหตุผลทั้งนั้นแหละ ถ้า
เขาชอบ เขาก็ว่าดี เขาไม่ชอบ เขาก็ว่าไม่ดี อย่างนี้
ทั้งนั้นแหละ อย่าไปเชื่อคนอื่นมาก รวมทั้งตัวเราด้วย

ท่านจึงว่า อย่าไปคบคนพาล ให้คบบัณฑิตเอาไว้ คือ
ฟังพระพุทธเจ้าเอาไว้เยอะๆ จนกว่าเราจะฝึกฝน
ตนเองให้เป็นบัณฑิตได้

ฝึกฝนให้รู้ทันจิตใจตนเองเพิ่มขึ้นนะ ให้มีสติ ให้
มีสมาธิ ให้มีจิตตั้งมั่นในการศึกษาเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่มัน
ผ่านมาผ่านไป ทั้งดีทั้งไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งสงบทั้ง
ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตมีสมาธิมีความตั้งมั่นเป็นกลางแล้ว เรา
ศึกษาอะไรต่างๆ ก็จะเข้าใจความจริงของสิ่งนั้นได้ว่า
มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของผ่านไปมาแล้วผ่านไป เป็น
ของเป็นทุกข์บีบคั้น ไม่มีสิ่งไหนที่มันสุขจริงหรืออก ไม่มี

ตัวไม่มีตนอันแท้จริง เป็นของเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อเห็นความจริงอย่างนี้ กิเลสต่างๆ ที่เคยมี เนื่องจากความเข้าใจผิด ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ก็จะสงบระงับลงไป

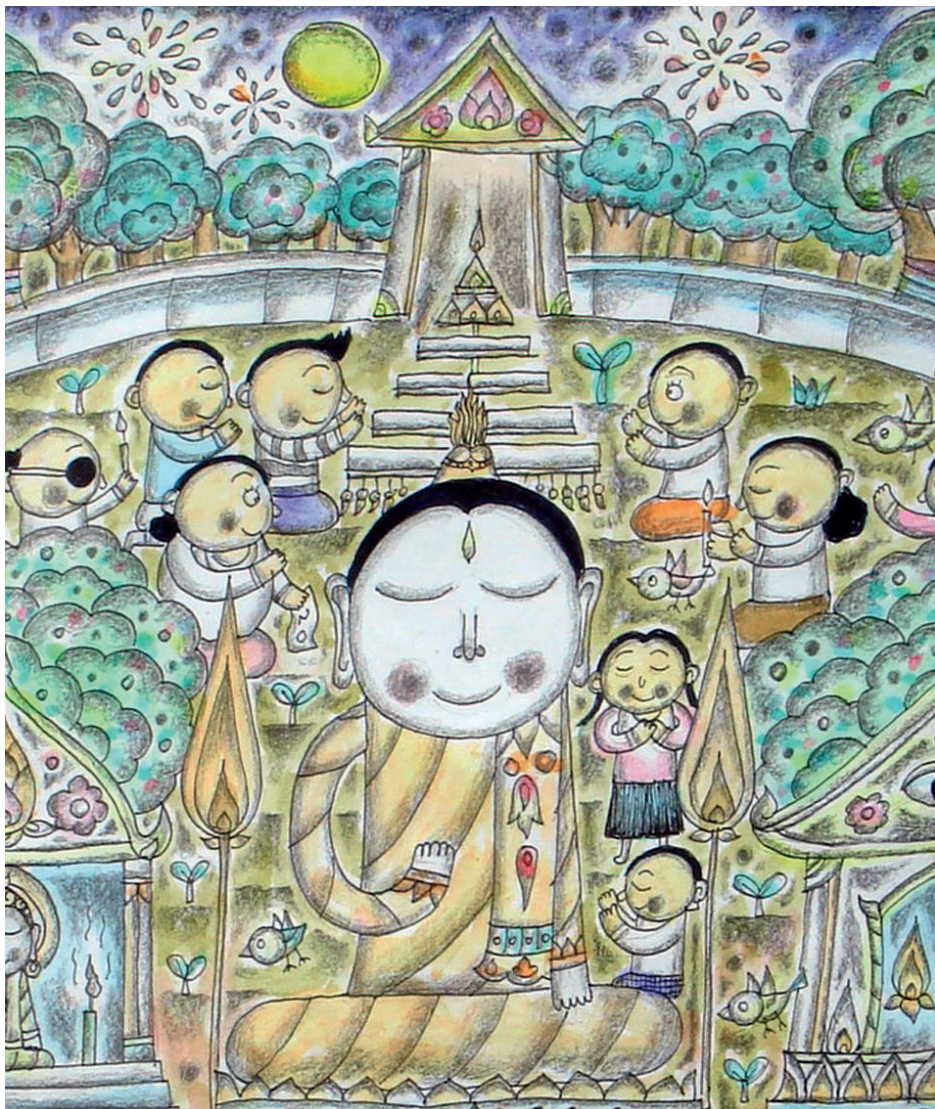
กิเลสแรงๆ ที่ก่อให้เกิดการกระทำผิดพลาดทางกาย วาจา ก็ทำให้สงบระงับด้วยศีล กิเลสที่ครอบงำปิดบังจิตใจให้มีดีมัว หดหู่ เชื่องซึม ท้อแท้ ก็ถูกทำให้สงบระงับด้วยสมาธิ ทำให้เป็นจิตใจที่ปลอดโปร่ง เบาอ่อน นิ่มนวล ควรแก่การทำงาน **กิเลสที่ลึก ยังละไม่ได้**

ก็ถูกถอดถอน ทำให้สงบระงับด้วยปัญญา ทำให้จิต เป็นอิสระอย่างแท้จริง

อธิษฐานธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่อง
กันอยู่นั่นเอง เป็นสิ่งที่ควรฝึกฝนให้มีขึ้นมาในจิตใจ ให้
จิตประกอบไปด้วยธรรมเหล่านั้น ถ้าท่านยังไม่มี ยังไม่
เข้าใจก็ตั้งใจเอาไว้อีก่อน แล้วก็ค่อยๆ ศึกษาให้เข้าใจยิ่ง
ขึ้น ฝึกฝนให้มีขึ้น ถ้าใครมีธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้นมาใน
ใจ ก็จะเป็นผู้ที่มั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่พ่ายแพ้ อยู่อย่าง
ผู้ชนะ เหมือนต้นไม้ รากแก้วลึกลงไปเท่าไร ก็จะมั่นคง
เท่านั้น

ถ้าธรรมะเหล่านี้ยังไม่เกิดขึ้นมาในใจ ยังไม่หยั่ง
ลึกซาบซึ่งลงไปในใจ ก็จะต้องวอกแวก หลงไปทางนั้น
บ้างทางนี้บ้าง ไปติดตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง ทำให้เกิด
ทุกข์วนเวียนไป การดำเนินชีวิตไปในโลกก็เต็มไปด้วย
ความทุกข์ เหมือนกับเดินไปบนถนนอันขรุขระ
ประสบความยากลำบาก วนเวียนไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเรา
รู้จักอริชฌานธรรม ฝึกฝนธรรมะที่ควรอริชฌาน ๔
อย่าง ตามที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ ให้มีธรรมะ
เหล่านี้หยั่งลงมาในใจเพิ่มขึ้นๆ ก็จะเป็นผู้มั่นคง
ในหนทาง การดำเนินชีวิตก็เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง
ทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้







เท่าที่บรรยายมาก็คงสรุปได้ว่า ในปีใหม่นี้ก็ให้
ท่านทั้งหลายมารู้จักสิ่งที่ควรอธิษฐาน ๔ อย่างนี้

ข้อที่ ๑ คือ **ปัญญาอธิษฐาน อธิษฐานเกี่ยวกับ
ปัญญา** ตั้งใจมั่นเอาไว้ในแง่มุมของปัญญา ให้เห็น
ความจริงของสิ่งทั้งปวงว่า มันเป็นของไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ เป็นอนัตตา นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่น
ไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา ถ้ายังไม่เห็นก็ลองถามตัวเอง
บ่อยๆ หนอย่ว่า นี่มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง เราก็คจะรู้ว่า
มันไม่เที่ยง ผ่านมาแล้วผ่านไป สิ่งใดที่ไม่เที่ยง สิ่งนั้น
เป็นทุกข์หรือเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นของบีบคั้น ให้เรา
ทำนั่นทำนี่ ต้องดูแล ต้องบริหารด้วยความยากลำบาก

สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็น
ธรรมดาอย่างนี้ ควรแล้วหรือที่เราจะหลงยึดมั่นถือมั่น
มันว่า นั่นเป็นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ นั่นเป็นอิตตา
ตัวตนของเรา ก็ยอมไม่สมควร นี่มองให้เห็นบ่อยๆ ก็
แล้วกัน

ข้อที่ ๒ **สัจจาธิษฐาน อธิษฐานเกี่ยวกับสัจจะ**
ตั้งใจมั่นในเรื่องของสัจธรรม เอาความจริงอันสูงสุด
จริงแท้ ไม่แปรปรวน เราไม่เอาเรื่องหลอกๆ กัน ไป
เรียนเรื่องอะไรก็ให้เป็นไปเพื่อเข้าใจความจริง เรียน
เรื่องบุญก็ไม่ใช่เพื่อจะหลงบุญ เมาบุญ อยากได้บุญ
แต่เรียนเรื่องบุญเพื่อที่จะฝึกฝนให้อยู่เหนือบุญ อิศระ

จากบุญ ไม่ได้ให้บุญมันมีอำนาจเหนือเรา เรียนเรื่องภ
ภูมิ เรียนเรื่องกรรม เรียนเรื่องอะไรต่างๆ ก็เหมือนกัน
นั่นแหละ ไม่ใช่เพื่อที่จะให้มันมีอำนาจเหนือเรา แต่
เรียนเพื่อจะหาวิธีที่จะอิสระจากมัน อยู่เหนือมัน จน
ได้พบสัจธรรมอันสูงสุด

ข้อที่ ๓ **จาคาธิชฐาน อธิชฐานเกี่ยวกับจาคะ**
ตั้งใจมั่นในการที่เราจะไม่เข้าไปเอาอะไร ไม่เข้าไป
ยึดถือเพิ่ม แต่มีแต่เรื่องเอาออก สละออก ไม่ติดข้อง
ไม่เพติดเพติดกับมัน ถ้ามันผ่านไปแล้วก็ไม่อาลัยกับ
มัน ถ้ามันยังมาไม่ถึง ก็ไม่คาดหวังให้มันเป็นอย่างนั้น
อย่างนี้ มีแต่การสละออกไปอย่างเดียว **ให้เพิ่มพูน**

เพียงอย่างเดียวเท่านั้นคือเพิ่มพูนจาคะ เราทั้งหลาย
นี้เพิ่มพูนหลายเรื่องแล้วนะ บางคนอยู่คนเดียวไม่ไหว
ก็เพิ่มเพื่อน เพิ่มสามี เพิ่มลูก เพิ่มเงิน เพิ่มหน้าตา เพิ่ม
อะไรมาเรื่อยๆ แต่ตอนนี้ เข้าใจการอธิษฐานที่ถูกต้อง
แล้ว สิ่งที่เราควรเพิ่มพูนก็มีอย่างเดียวคือจาคะ ควร
เพิ่มพูนแต่เรื่องจาคะ การสละออก การปล่อยวาง การ
ไม่อาลัย

ข้อที่ ๔ คือ อุปสมภาณิฐาน อธิษฐานเกี่ยวกับ
อุปสมะคือความสงบระงับ ตั้งใจมั่นในเรื่องของการ
ทำกิเลสทั้งหลายที่เคยมีให้มันสงบระงับไป ไม่ให้

กำเร็บขึ้นมามาก ซึ่งเราทั้งหลายนั้นกิเลสเยอะอยู่แล้ว ก็ฝึกฝนให้มันสงบระงับไปตามลำดับ สงบระงับกิเลส ชนิดที่แรงๆ ก่อน คือกิเลสชนิดที่มันครอบงำใจจนไป ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดโกหก หรือ ทำให้คนอื่นเดือดร้อนอะไรต่างๆ แล้วก็ละกิเลสที่ ละเอียดยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ จนสงบระงับไปโดยสิ้นเชิง

นี่ก็พูดถึงสิ่งที่ควรอธิษฐานที่พระพุทธเจ้าท่าน ตรัสเอาไว้ ถ้ายังไม่เข้าใจก็ไปศึกษาเพิ่มเติมเอานะ สุดท้ายก็ขอฝากพระพุทธพจน์ที่มาจาก ธาตุวิภังคสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เอาไว้ว่า

ปณฺธิ นปฺมชฺเชยฺย
สจฺจมนุรฺกฺเขยฺย
จาคมฺนุพฺรฺฐฺเหยฺย
สนฺติเมว โส สิกฺเขยฺย
บุคคลไม่พึงประมาทปัญญา
พึงอนุรักษ์สัจจะ
พึงเพิ่มพูนจาคะ
พึงศึกษาเฉพาะสันติเท่านั้น

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะคะ
ขออนุโมทนาทุกท่าน

สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา
ควรหรือไม่ที่จะไปตามเห็นมันว่า
นั้นของเรา เราเป็นนั้น
นั้นเป็นอึดตายตัวของเรา

การพักผ่อนอย่างแท้จริง
ก็คือการที่เรามีความเข้าใจ
สิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง
แล้วหมดความอยาก
จะให้มันเป็นอย่างอื่น

ไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะตายนะ
เกิดมาเพื่อที่จะฝึกฝนตนเอง
ให้อยู่เหนือความตาย

หน้าที่ของเราทั้งหลายก็มาฝึกฝน
โดยวิธีการที่จะทำให้กิเลสทั้งหลายลดกำลังลง
จนกระทั่งหมดไปในที่สุด

ผู้ที่สนใจหนังสือและคำบรรยายของอาจารย์
สุกักร์ ทุมทอง สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน
www.ajsupee.com และ สามารถติดต่อได้ ดังนี้

๑. ขอรับได้ฟรี ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์
จากเว็บไซต์ ajsupee.com ขอรับหนังสือได้
ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น
โดยการเลือกหนังสือ หรือ ซีดี ที่ต้องการ
ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ ยืนยัน
และ กรอกชื่อที่อยู่ผู้รับ ในระบบสามารถ
ตรวจสอบสถานะการส่งได้

๒. ขอรับได้ฟรีทางไปรษณีย์ ขอรับหนังสือได้
ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น
ส่งชื่อ ที่อยู่ของผู้รับ, ชื่อหนังสือ, mp3, DVD
ที่ต้องการไปที่ suriyan2t@gmail.com หรือทาง
Line ID : ajsupee.com ติดต่อสอบถามรายละเอียด
คุณสุรียัน โทร. ๐๘-๐๕๕๓-๕๕๕๓ ครับ

๓. ติดต่อขอรับที่ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยา
ชั้น ๓ โรงพยาบาลศรีธัญญา อ.เมือง จ.นนทบุรี
โทร. ๐-๒๙๖๘-๙๙๕๔ ติดต่อคุณสุคนธ์

๔. ติดต่อขอรายละเอียดได้จากชมรมกัลยาณธรรม
<http://www.kanlayanatam.com>



ประวัติ
อาจารย์สุกิต์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
ประกาศณียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- ปริญาตรี วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน

- อาจารย์สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ
ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด

เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com

