

สิ่งที่ควร  
อธิษฐาน



โดย

สุภีร์ ทูมทอง

# คำนำ



หนังสือ “**สิ่งที่ควรอธิษฐาน**” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายที่กรมศุลกากร กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. คุณจิระภา เข้มทอง เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้นเป็นเรื่อง ธรรมะที่  
ควรอธิษฐาน ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ใน  
ธาตุวิมังคสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก  
ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ คือ

(๑) ปัญญาอธิษฐาน

(๒) ลัจจาอธิษฐาน

(๓) จาคาอธิษฐาน

(๔) อุปสมาธิษฐาน

ซึ่งเป็นธรรมะที่ควรตั้งไว้ในใจอยู่เสมอ  
แล้วฝึกฝนให้มีจนเต็มสมบูรณ์ ก็จะทำให้  
เป็นผู้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวงได้

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโอสถกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

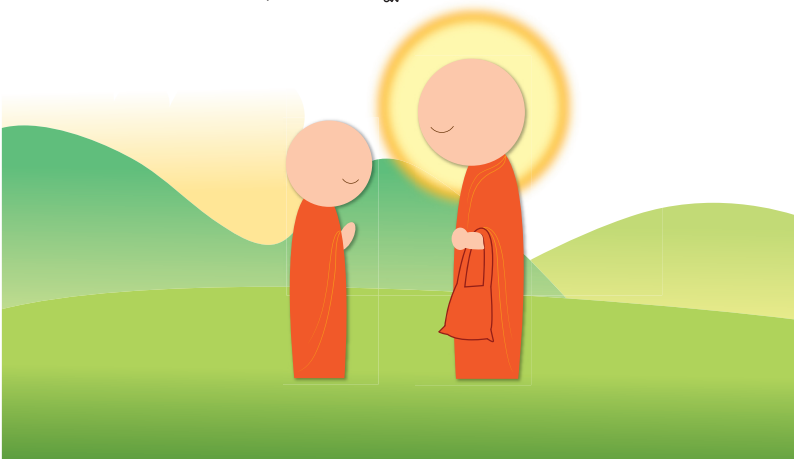
สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

มีนาคม ๒๕๕๓

# สารบัญ

อธิษฐานธรรม	๗
๑. ปัญญาอธิษฐาน	๒๑
๒. สัจจาธิษฐาน	๓๕
๓. จาคาธิษฐาน	๗๙
๔. อุปสมาธิษฐาน	๑๐๕





# สิ่งที่ควรอธิบาย

บรรยายวันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๓

กรมศุลกากร

กรุงเทพฯ

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ผมก็ได้มีโอกาสมาบรรยายที่นี้อีก เป็นครั้งที่ ๒ ช่วงนี้เป็นปีใหม่ ท่านก็เลย เชิญให้ผมพูดให้เข้ากับปีใหม่หน่อย ผมก็ เลยเสนอว่า พูดเรื่อง**สิ่งที่ควรอธิษฐาน**ก็แล้ว กัน เพราะเราทั้งหลายส่วนใหญ่ก็ชอบอธิษฐาน กันอยู่แล้ว สิ่งที่ท่านอธิษฐานไปแล้วก็เรื่อง ของท่านไป แต่วันนี้ผมจะมาพูดในแง่มุม ของธรรมะ

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านบอกเอาไว้ว่า ควรจะอธิษฐาน หรือควรตั้งใจเอาไว้ให้เด็ด เดียวแน่วแน่ ให้ซาบซึ้งลงไปในชีวิตใจ การ

ใช้ชีวิตจะได้ถูกต้อง ไม่หลงสะเปะสะปะไป  
ในระหว่างการเดินทางจะได้ไม่ไปตกตรงนั้น  
บ้างตกตรงนี้บ้าง ไม่ไปเกาะตรงนั้นที่เกาะ  
ตรงนี้ที่ ไม่ไปเกยอยู่ตรงนั้นตรงนี้ ไม่ไป  
หมกจมอยู่ที่ใดที่หนึ่ง จะได้เดินทางไปได้  
โดยปลอดภัย แล้วก็ถึงที่สุด ถึงจุดหมาย  
ปลายทางของชีวิตได้ ผู้ที่มีธรรมะที่พระ  
พุทธเจ้าบอกเอาไว้ ก็จะเป็นผู้ที่ถึงจุดหมาย  
ปลายทาง แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่มีอย่างเรา  
ทั่วไป ก็ต้องอธิษฐานเอาไว้ก่อน

คำว่า **อธิษฐาน** นี้ก็แปลว่า การตั้งใจ  
เอาไว้ให้เด็ดเดี่ยว แน่วแน่ มั่นคง ให้หยั่งลง  
ซาบซึ้ง หยั่งลึกลงไป ในจิตใจ ทำให้ชีวิตของ



เราئنไม่ไขว่เขวออกไปนอทาง เราทั้งหลาย  
คงมีเรื่องอธิษฐานกันเยอะ

คำว่าอธิษฐานในความรู้สึกของเราโดย  
ทั่วไปก็เป็นการขอเพื่อให้ได้ผล เช่นว่า  
อธิษฐานขอให้ได้เจอกันอีก ขอให้ได้พบคน  
นี้อีก ขอให้ได้สามีคนนี้อีก ได้อยู่ด้วยกันอีก  
แบบนี้เป็นการอธิษฐานเพื่อขอให้ได้ผล  
หรือบางคนก็ดีขึ้นมาน้อย อธิษฐานเพื่อที่  
จะทำเหตุ เพราะว่าใจของเราเนี่ยยังอ่อนแอ  
อยู่ เพื่อให้มันคง มีกำลังใจ ก็อธิษฐาน  
เช่น เอาละจะตื่นเช้าทุกวันเลย ตื่นตี ๔ ให้  
ได้ทุกวัน นั่งสมาธิ หรือเดินจงกรมให้ได้วัน  
ละ ๑๕ นาที จะพยายามทำให้ได้ อะไร

อย่างนี้ ก็อธิษฐานไป คนเหล่านี้ก็ดีขึ้นมา  
หน่อย คืออธิษฐานเพื่อที่จะทำเหตุ แต่ที่นี้  
บางทีพอทำได้ ๒ วันก็แข็ง เกิดความรู้สึก  
สำนึกผิดขึ้นมาว่า ทำไม่ได้อย่างที่ตนเอง  
อธิษฐานไว้ ก็ต้องเหนื่อยยากในการถอน  
อธิษฐานกันยกใหญ่ เพราะกลัวจะเป็นบาป  
นี้ก็เป็นแบบที่เราทั้งหลายคุ้นเคยกันโดย  
ทั่วไป บางพวกอธิษฐานขอผลก็มี บางพวก  
อธิษฐานที่จะทำเหตุก็มี

โดยส่วนใหญ่แล้ว การอธิษฐานของ  
เราทั้งหลายนั้นมันมีความผิดพลาดอยู่  
มาก เพราะมีความติดข้อง มีความต้องการ  
อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วก็ทำให้

ตนเองไปตกอยู่ หมกอยู่กับที่ใดที่หนึ่ง  
 เนื่องจากความไม่รู้ของเรานั่นเอง เช่น บาง  
 คนเขาเป็นแม่เป็นลูกกัน เขารักกันมาก เขา  
 รู้สึกว่า การตายจากกัน การต้องพลัดพราก  
 จากกัน มันเป็นเรื่องเลวร้ายมาก เป็นเรื่อง  
 ผิดปกติมาก เขาก็อยากเจอกันอีก ชาตินี้เขา  
 เป็นแม่เป็นลูกกัน ไม่ค่อยกล้าพูดเรื่องความ  
 ตาย ไม่กล้าพูดเรื่องการต้องพรากจากกัน  
 เขาถือว่ามันเป็นอวมงคล เป็นอัปมงคล ถ้า  
 ตายจากกันแล้ว ก็อยากจะเจอกันอีก อยาก  
 เป็นแม่เป็นลูกกันอีกในชาติต่อไป อธิษฐาน  
 ให้เจอกันอีกเถอะ แต่ทุกคนเป็นไปตาม  
 กรรม ที่นี้สมมตินะ แม่ของคนนี้ไปเกิดเป็น  
 หมาเข้า เขาอธิษฐานว่า ชาติต่อไป ขอให้ได้

เกิดในท้องแม่อีกเถอะ เขาก็กลายเป็นลูก  
หมาไป ลำบากลำบากหน้าดูเหมือนกัน

การอธิษฐานแบบหวังผลผิด ๆ พลาด ๆ  
โดยไม่มีความรู้ นั้น จะทำให้เกิดอันตราย  
เป็นอันมากทีเดียว ทำให้ได้ประสบกับความ  
ทุกข์ ความยากลำบากที่ไม่จำเป็นเป็นอันมาก  
เหมือนกับเราบอกว่า ด้วยการทำบุญอันนี้นะ  
ด้วยการให้ทาน การทำวัตรสวดมนต์ ใ้  
พระ ขอให้ได้เป็นพระราชาเถอะ ที่นี้การเป็น  
พระราชา ก็ยอมเป็นไปตามเหตุ อย่างประเทศ  
ไทยเราเนี่ย ๖๐ กว่าล้านคนนะ มีพระราชาอยู่  
องค์เดียว เรายังต้องเกิดวนเวียนไปมาอีก  
อยู่ที่ชาติ จึงจะได้เป็นพระราชา ต้อง ๖๐

ล้านชาติ น้อยกว่านั้นหรือมากกว่านั้นบ้างก็  
 ว่ากันไป แล้วแต่เหตุปัจจัยพร้อมหรือยัง  
 ในระหว่างที่รอผลนั้น ก็ต้องประสบกับความ  
 ยากลำบากอีกมากอย่างคาดเดาไม่ได้

การอธิษฐานขอผลลักษณะเช่นนั้น  
 ทำให้เราทั้งหลายไม่ได้เจอสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่  
 เลิศประเสริฐกว่านั้น จิตใจคอยหวังผลอยู่  
 อย่างนั้นนั่นแหละ เราทำบุญแล้วหวังอยาก  
 ได้ผลของบุญ ผลของบุญก็รอโอกาสที่มัน  
 เหมาะสมจึงจะให้ผลได้ เราก็ต้องเกิดไป  
 เรื่อย ๆ เพื่อรับผลของบุญอันนั้น นานมาก  
 ละที่นี้ ซึ่งระหว่างนั้นก็ต้องเวียนเกิดเวียน  
 ตาย ประสบกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เกิดความ

ทุกข์ยากมากมาย เพื่อที่จะได้รับผลบุญที่  
ปรารถนาเอาไว้ นี่พวกที่ปรารถนาผลบุญมัน  
จึงเป็นทำนองนี้ คือวนเวียนกันไป

เราทำความดี ทำบุญ ก็อยากได้รับผล  
ของบุญ แต่บุญนั้นมันไม่ได้มีตัวมีตน ทำไป  
แล้วก็แล้วกันไป เป็นของไม่เที่ยง ผลจะเกิด  
ก็รอเหตุปัจจัยที่พร้อมก่อน จึงจะให้ผลได้  
เมื่อเรายังติดข้องกับผล อยากได้ผลอยู่  
เหตุมันยังไม่พร้อม มันยังไม่ให้ ก็ต้องเกิด  
ไปเรื่อย ๆ เพื่อรอรับผลอันนั้น บางคนก็  
ต้องเกิดวนเวียนนานมาก กว่าจะได้รับผล  
ของบุญ เป็นทุกข์ยาวนานมาก เราทั้งหลาย  
โดยส่วนใหญ่ก็เป็นกันอย่างนั้น

บางคู่เป็นสามีภรรยา กัน หรือเป็นแฟนกัน เขารักกันมาก ซาติต่อไปขอให้ได้เจอกันอีกเถอะ แต่อย่างว่าแหละ ทุกคนก็เป็นไปตามกรรมของตน ถ้าแฟนเราตายไป เกิดเป็นงูเหลือม อย่างนี้เราก็กลายเป็นเมียงูเหลือมไปอีก ลำบากน่าดูเหมือนกัน ฉะนั้นการคาดหวัง ตั้งใจอยากได้มากหรือการอธิษฐานเอาไว้แบบผิด ๆ พลาด ๆ นี้ จะทำให้เราเป็นทุกข์ และทำให้เกิดสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ได้รับทุกข์โทษภัยเป็นอันมากทีเดียว หากท่านได้ศึกษาเรื่องราวใน **ชาดก** ผู้ที่เป็นศัตรู คอยทำร้ายพระโพธิสัตว์ในชาติที่เจอกัน จนกระทั่งได้เป็นพระพุทธเจ้า ก็ยังมาเจอกันแล้วก็ทำร้ายกันอีก ก็คือพระเทวทัต

ซึ่งก็เกิดจากตั้งใจเอาไว้ด้วยความโกรธแค้น  
ว่า จะทำอันตรายต่อกันทุก ๆ ชาติ นี่ความ  
ตั้งใจแบบไม่รู้เรื่อง มีอันตรายมากอย่างนี้

อีกอย่างหนึ่ง เป็นการอธิษฐานแบบ  
ทำเหตุ การอธิษฐานแบบนี้ก็ดูดีขึ้นมาหน่อย  
แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว เราทั้งหลายเป็นพวกมี  
กิเลสเยอะ ใจมันเรรวน ไม่แน่มั่นนอน ตอน  
ที่อธิษฐานต้องการจะทำ มันก็ตั้งใจจริง แต่  
พอนานไป มันทำไม่ได้ ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติ  
นั่นเอง เราทั้งหลายนี้ก็อยากจะพูดแต่ดี ๆ  
ตั้งใจเอาไว้ มันก็ทำไม่ได้ บางคนแค่อยาก  
จะเลิกกาแฟ อธิษฐานต่อหน้าองค์พระว่า  
ต่อไปจะไม่ดื่มกาแฟ วันดีคืนดีก็กลับมาอีก  
มันไม่แน่มั่นนอน



ที่นี้ บางคนก็เกิดความยึดถือขึ้นมา  
 มาก อธิษฐานไปอย่างนั้นแล้ว ถ้าทำไม่ได้ก็  
 เกิดความรู้สึกว่าตัวเองผิดอย่างมาก การ  
 รู้สึกว่าตนเองผิดอย่างมาก มันเป็นความ  
 รู้สึกที่ไม่ดี ทำร้ายตนเอง บางคนอาจจะรู้สึก  
 ว่า เรา รู้สึกผิดนี้ทำทางจะดีนะ ดูเป็นคนดี  
 เหมือนกัน แต่โดยแท้จริงแล้ว ความรู้สึก  
 อันนี้ มันเป็นความรู้สึกที่ทำร้ายตนเอง เป็น  
 ความรู้สึกที่บีบคั้นตนเอง ให้เราเป็นคนทุกข์  
 คนที่น่าสมเพช แค่มัวผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำ  
 ไม่ได้อย่างที่ตนเองอธิษฐานไว้ เรื่องไม่มี  
 อะไร ก็กลายเป็นความผิดที่บีบคั้นตนเอง  
 มากทีเดียว ใจของเราที่ไม่เป็นอิสระ ดังนั้น  
 การอธิษฐานที่ทำด้วยความไม่เข้าใจ แล้ว

## เกิดความยึดถือ มันจึงเป็นอันตรายอย่างมากทีเดียว

ไหน ๆ ก็ปีใหม่มาแล้วหลายวันแล้ว ผมก็จะมาพูดเรื่องสิ่งที่ควรอธิษฐาน ที่พระพุทธเจ้าท่านบอกเอาไว้ ซึ่งมีอยู่ ๔ อย่าง ถ้าใครยังไม่เคยอธิษฐานก็ให้มาอธิษฐานอันนี้ หรือใครอธิษฐานไปแล้ว อันเก่า ๆ ก็ไปถอนซะแล้วก็เอาอันใหม่นี้ เพื่อยรฝึกฝนให้มีขึ้น ตั้งมั่นขึ้น มั่นคงขึ้น จนกระทั่งมีธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้นมาในใจ ก็จะได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด สมกับเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้า

**อธิษฐานธรรม** - สิ่งที่เราอธิษฐาน  
พระพุทธเจ้าท่านแสดงเอาไว้ มี ๔ อย่าง

๑. ปัญญา เรียกว่า ปัญญาอธิษฐาน

๒. สัจจะ เรียกว่า สัจจาธิษฐาน

๓. จาคะ เรียกว่า จาคาธิษฐาน

๔. อุปสมะ เรียกว่า อุปสมาธิษฐาน

อธิษฐานเรื่องปัญญา อธิษฐานเรื่อง  
สัจจะ อธิษฐานเรื่องจาคะ และอธิษฐานเรื่อง  
อุปสมะ มี ๔ อย่างด้วยกัน จำเอาไว้นะ ถ้า  
ใครยังไม่เคยอธิษฐาน ก็ให้อธิษฐาน ๔  
อย่างนี้ ให้ตั้งใจเอาไว้ให้เด็ดเดี่ยวใน ๔  
เรื่องนี้ ถ้าใครเคยอธิษฐานในเรื่องอย่างอื่น  
มาแล้ว ก็ไปถอน แล้วก็มาเอาอันนี้ดีกว่า



## ๑. ปณฺญาธิษฐาน

**ปณฺญาธิษฐาน** คือ การตั้งใจมั่น ตั้งใจเอาไว้เด็ดเดี่ยว มั่นคง ในแง่มุมของการทำให้เกิดปัญญา **ปัญญา** คือ การเห็นความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็น มันเป็นอย่างใดเราก็เห็นมันเป็นอย่างนั้น แล้วก็ยอมรับว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เราเกิดมาในโลกแล้ว เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใด ๆ แล้ว มีสิ่งนั้นสิ่งนี้มากมายแล้ว ก็อย่าไปคาดหวังที่จะครอบครอง เป็นเจ้าของ ยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่มุ่งหมายให้เกิดปัญญา เห็นความจริง อย่าได้ตั้งใจที่จะเข้าไปเอานั่นเอานี่ จะมึนั่นจะมีนี่ จะได้นั้นจะได้ที่นี่

เราเกิดมาในโลกก็เพื่อที่จะเข้าใจโลก ให้รู้ตามที่มันเป็นจริงว่า โลกมันก็เป็นอย่างนี้แหละ มีดีบ้าง มีไม่ดีบ้าง มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีได้มาบ้าง มีเสียไปบ้าง มีเกิดแล้วก็มีตาย มีได้ยศแล้วก็เสื่อมยศไป มีสรรเสริญแล้วก็มีนิินทา เข้าใจมันตามที่มันเป็นจริงว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนแต่เป็นของแปรปรวน จากไม่มีก็มา มีขึ้น มีแล้วก็ไปสู่ความไม่มี** มันเป็นของไม่เที่ยง ในเมื่อสิ่งต่าง ๆ เกิดจากสิ่งที่ไม่เที่ยง มันจึงมีความบีบคั้นด้วยตัวของมันเอง

อย่างตึกหลังนี้ ทุกส่วนประกอบที่ทำให้มันเกิดขึ้นก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง สิ่งที่เกิดจากสิ่งที่ไม่เที่ยง เราจะดูแลรักษามัน

ก็ต้องดูแลรักษากันไปด้วยความลำบาก เพราะมันจะต้องเก๋าลงทุกวัน ๆ ทุกสิ่งมันก็เป็นอย่างนี้ทั้งหมดนั่นแหละ ก็เลยยากลำบากในการรักษา บีบคั้นให้เราต้องจัดการ ต้องดูแลมัน เรียกว่าเป็นทุกข์ และมันเป็นอนัตตา คือมันเป็นของไม่มีตัวไม่มีตนอันแท้จริง บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา

**การที่เราปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น นั่นแหละคือสังขารม** ถ้าเราปรารถนาสิ่งใดแล้วได้สิ่งนั้น สิ่งนั้นเป็นสิ่งหลอกลวง ซึ่งเราก็คงจะโดนหลอกกันยาวนานไปเรื่อย ๆ อย่างเช่น เราเกิดมาแล้วไม่อยากตายใช่ไหม แล้วจริง ๆ มันตายไหม... คือว่าเราจะอยากหรือไม่อยากตาย ก็ต้องตายอยู่ดี

เราเกิดมาแล้วก็มีพ่อแม่แม่อันเป็นที่รัก  
เราอยากจะพลัดพรากกันใหม่ แล้วมันพลัด  
พรากใหม่ มันก็พลัดพรากอยู่ดี

เรามีเงินทอง แล้วจะต้องเสียเงินทองไป  
ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งหรือเปล่า มันก็ต้องเสียอยู่  
แล้ว ไม่เสียตอนดี ๆ เช่น เราเอาไปทำบุญ  
เอาไปใช้ หรือไม่ก็เสียตอนที่เราต้องจากมันไป  
เราไม่จากมันมันก็จากเราอยู่ดี ทุกสิ่งทุกอย่าง  
มันก็เป็นอย่างนี้ทั้งหมดนั่นแหละ

ฉะนั้น ควรตั้งใจเอาไว้ให้เด็ดเดี่ยว  
แน่วแน่ ว่า เราเกิดมาในโลกแล้ว ก็เพื่อ  
ศึกษาโลกให้เข้าใจ ไม่ได้มาเอาอะไรจากมัน  
นี้เรียกว่า **ปัญญาวชิฐฐาน** อชิฐฐานในเรื่อง  
ของปัญญา



มีสามีขึ้นมาคนหนึ่ง ก็ไม่ใช่เพื่อจะเอา  
 อะไรจากเขา นะ เพื่อให้เกิดปัญญา ให้เห็น  
 ว่า เขาก็ไม่เที่ยง แต่เดิมก็รักเราดี ๆ อยู่  
 ตอนนั้นชักไม่ได้เรื่องซะแล้ว ต้องคอยดูแล  
 รักษา บีบคั้นให้เราจัดการ ต้องตื่นก่อนนอน  
 ที่หลัง หรือนอนก่อนตื่นที่หลัง อะไรก็ไม่รู้ละ  
 แต่มันก็บีบคั้น ให้ต้องดูแลรักษา ให้ต้อง  
 จัดการ เขาจะไปมีเมียอื่นหรือจะนอกใจ  
 เราก็ต้องจัดการ ต้องไปแย่งคืน ปวดหัว  
 ลำบากลำบากเหลือเกิน มีสามีขึ้นมาคนหนึ่ง  
 ก็ไม่เที่ยง เคยรักเราก็เปลี่ยนใจไปที่อื่น  
 เพราะก่อนจะมารักเราก็เปลี่ยนใจเหมือนกัน  
 แต่เดิมเขาอยู่ของเขาดี ๆ มาเจอเราแล้ว  
 เปลี่ยนใจมาชอบเราเข้า ต่อไปเปลี่ยนใจไป

ชอบคนอื่น ดูลึ ล่ำบามาก **ดูเลของไม่  
เที่ยงนี้มันสุดทรมานจริง ๆ**

ถ้าเราไม่เข้าใจความจริงอันนี้ เราก็  
คงจะทุกข์ไปอีกยาวนาน ทั้ง ๆ ที่ได้เขามาก  
เพราะเขาไม่เที่ยงนั้นแหละ พอได้มาแล้ว  
อยากจะให้เขาเที่ยง เราก็ทุกข์ปางตาย เรา  
ไม่ตายก่อน เขาก็ตายก่อนอยู่ดี วนกันไปมา  
อย่างนี้นั้นแหละ ฉะนั้น ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้อง  
ด้วยความคิดว่า จะเอาความสุขอย่างแท้จริง  
จากเขา จะเอานั้นจะเอานี่จากเขา จะเอาที่  
พึ่งอันถาวร เอาความอบอุ่น ทำให้เราสม  
ปรารถนา อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เราก็คงจะ  
ทุกข์ไปอีกนานมาก

เราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยมุมมองของปัญญา เพื่อให้เกิดปัญญา ให้เห็นว่า เขาเป็นคนไม่เที่ยง แต่เดิมเขาอยู่ของเขาดี ๆ วันดีคืนดีมาชอบเรา ตอนนั้นเรายังสวยอยู่ ตอนนี่เราเริ่มอ้วนขึ้น ๆ ทุกวันแก่ง่ายตายยาก เขาก็เปลี่ยนใจ ก็เป็นเรื่องของเขาแหละ เป็นเรื่องธรรมดาอย่างนั้น

สิ่งที่มันไม่เที่ยง เราต้องดูแล ต้องจัดการ ต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้ มันเป็นทุกข์ และไม่ตัวไม่ใช่ตน **เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้จริง** คือ บังคับได้บ้างเหมือนกัน แต่บังคับได้เมื่อเหตุปัจจัยมันพร้อมเท่านั้นเอง เมื่อเหตุปัจจัยมันไม่พร้อมแล้ว มันก็บังคับไม่ได้ อย่างเราจะบังคับสามี ก็ต้อง

บังคับตอนที่เขารักเราอยู่ หรือว่าเขายอมเรา  
อยู่ ตอนนั้นก็บังคับได้ แต่ตอนที่เขาเบื่อเรา  
แล้วหรือว่ามีคนใหม่แล้ว อย่างนี้ก็บังคับเขา  
ไม่ได้ มันจึงบังคับบัญชาไม่ได้ตลอดไป  
บังคับบัญชาได้บ้างตามสมควร ตามแต่  
โอกาส ตามแต่สถานที่ แล้วแต่หน้าที่ที่  
ยอมรับกัน

อย่างเราเป็นเจ้านาย มีลูกน้อง เขา  
ยอมรับเราอยู่ ตำแหน่งนี้หน้าที่นี้ เราก็  
บังคับลูกน้องเราได้ตามสมควร แต่สักวัน  
หนึ่งเวลาผ่านไป มันไม่เที่ยง เราก็ตกกระป๋อง  
ได้ตำแหน่งมากก็เพื่อจะเสียตำแหน่งนั้นแหละ  
ที่นี่ เราไม่มีตำแหน่งนี้แล้ว คนนี้ไม่ได้เป็น  
ลูกน้องเราแล้ว เราจะไปบังคับเขาได้ไหม

มันก็บังคับเขาไม่ได้ การบังคับอย่างเด็ดขาด หรือบังคับให้ได้ตลอดไป มันจึงเป็นไปไม่ได้

กายกับใจเรานี้ก็ทำนองเดียวกัน ร่างกาย มันยังดีอยู่ เราก็พามันไปทำนั่นทำนี่ได้ เรา อาจจะคิดว่า นี่เขนรณะะ บังคับให้ทำอะไร ก็ได้ เหตุปัจจัยมันยังพร้อมอยู่เลยบังคับได้ พอเหตุปัจจัยมันไม่พร้อม มันก็บังคับไม่ได้ แล้ว ลักหน้อยเราแก่ตัวลง มันก็ทำอะไรไม่ได้ อยากจะเดินก็เดินไม่ไหว อยากจะทำนั่น ทำนี่ก็ทำไม่ไหว

ฉะนั้น เราเกิดมาในโลกก็ให้ตั้งใจเอาไว้ให้เด็ดเดี่ยวมั่นคงในเรื่องของปัญญา มาในโลกนี้ไม่ใช่เพื่อจะเอาอะไรจากโลก เพราะตอนเกิดมาเราก็ไม่มีอะไรมา ตอนจาก

**ไปก็ไม่เหลืออะไรไป** มาอยู่ในโลกแล้วก็เพื่อ  
ศึกษาให้มันเข้าใจ ให้รู้ความจริงของโลกว่า  
โลกมันเป็นอย่างไรของมันนั่นแหละ มีเจริญ  
ขึ้นบ้าง มีเสื่อมลงบ้าง มีคนทำให้มันดีขึ้น  
บ้าง มีคนทำร้ายมันบ้าง มีเสียงสรรเสริญ  
บ้าง มีเสียงนินทาบ้าง ได้สุขบ้าง ได้ทุกข์  
บ้าง มีจิตสงบบ้าง มีจิตฟุ้งซ่านบ้าง มันเป็น  
ธรรมดา เป็นธรรมชาติของมันอย่างนี้มาแต่  
ไหนแต่ไรแล้ว

การจะมีปัญญาเราก็ต้องฝึกฝน มา  
คอยสังเกต มาคอยดูสิ่งต่าง ๆ ที่เราเข้าไป  
เกี่ยวข้อง ในตอนที่เรายังไม่มีปัญญา เรา  
ต้องตั้งใจเอาไว้อยู่เสมอว่า เรามาในโลกนี้  
เข้าไปเกี่ยวข้องกับคนนี้ กับอะไรต่าง ๆ

ทั้งหมดนี้ ก็เพื่อให้เกิดปัญญา เข้าใจความ  
จริงและยอมรับความจริงได้

เรามีตำแหน่งเพื่ออะไรล่ะ มีมากก็ต้อง  
เสียมันไป ถ้าเราไม่อยากเสียตำแหน่งเราก็  
อย่ามีตำแหน่ง การมีตำแหน่งก็เพื่อเสียมัน  
ไป มันมาเพราะความไม่เที่ยง ลักหน้อยเราก็  
ต้องเสียมันไปเพราะความไม่เที่ยง **ไม่เที่ยง  
จึงมีมา ไม่เที่ยงจึงหมดไป** เราก็ต้องดูแล  
ต้องจัดการให้มันพอเป็นไปได้

เมื่อมีอะไรขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องเหนื่อย  
ยากเพราะสิ่งนั้นนั่นแหละ เขาให้ตำแหน่งเรา  
มาตำแหน่งหนึ่ง เหนื่อยไหม มันเหนื่อยมาก  
บริหารตำแหน่งนี้มันเหนื่อย เพราะตำแหน่ง  
มันเป็นของไม่เที่ยง ถ้าเราไม่เข้าใจประเด็นนี้

เราก็จะเหนื่อยทั้งด้านร่างกาย ด้านความคิด  
แล้วยังต้องเหนื่อยกับการรักษามันให้มัน  
คงทนอยู่ตลอด ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ ต้อง  
เครียด ต้องวิตกกังวลเข้าไปอีก แทนที่จะใช้  
มันให้เกิดประโยชน์ บริหารมันให้พอเป็นไป  
ได้ เราก็จะทุกข์เพราะมัน ตกเป็นทาสของมัน

เรื่องการมีปัญญาเห็นความจริงนี้  
พระพุทธเจ้าจะถามภิกษุอยู่เสมอว่า

สิ่งนั้นมันเที่ยง หรือไม่เที่ยง

ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือ

เป็นสุข

เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า



สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปร  
ปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือไม่ที่จะไป  
ตามเห็นมันว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่น  
เป็นอัตตาตัวตนของเรา

ไม่ควรเลย พระเจ้าข้า

พระองค์เห็นให้มีปัญญาเข้าใจความ  
จริงอย่างนี้ ก็ขอให้เราทั้งหลายเพียรฝึกฝน  
จนกระทั่งมีปัญญา ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์  
ทั้งปวงได้





## ๒. สังขาริษฐาน

ข้อที่สอง คือ **สังขาริษฐาน** อริษฐาน ด้านสังจะ อริษฐานเพื่อให้เห็นสังจะ การตั้งใจมั่น ตั้งใจเอาไว้เด็ดเดี่ยว มั่นคง ให้เห็นความจริงที่เป็นสังจรรมอันสูงสุด เราเกิดมาในโลก ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกแล้ว ก็เพื่อให้ได้เห็นสังจะ ได้เห็นความจริง ไม่ใช่เพื่อจะหนีความจริง

เราทั้งหลายทั่วไปชอบหนีความจริง ไม่ชอบมองความจริง การที่ความจริงมันเป็นอยู่ต่อหน้าต่อตา แต่เราไม่มองมันนี้ ก็เป็นความโง่เขลาหรือความไม่รู้ เป็นความพลาดกลัวของเราที่ไม่สมเหตุสมผล ความจริงมัน

เป็นของแปรปรวน เป็นของไม่แน่ไม่นอน แต่เวลาเรากลับนี้ เรากลับอะไร กลับความไม่แน่นอน ทั้ง ๆ ที่ความจริงก็คือความไม่แน่นอนนั่นเอง แต่เราก็กลัว กลัวความจริง

เราทั้งหลายพยายามหลบหน้าความจริง หลบหน้าตนเอง ตนเองเป็นคนมีกิเลส เยอะ เป็นคนไม่ดี คิดอะไรต่าง ๆ มีแต่เพื่อตนเองทั้งนั้น แต่เราก็หลบหน้าตนเอง หลอกตัวว่า เราเป็นคนดีเหลือเกิน ทำเพื่อคนอื่นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่การรักตนเอง การทำเพื่อตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งผิด แต่การไม่ยอมรับว่า เรารักตนเอง ทำอะไรก็เพื่อตนเอง แล้วไปเสแสร้งหลอกว่า เราทำเพื่อคนอื่น อันนั้นคือสิ่งผิด

การรักตนเองนี่เป็นเรื่องถูกต้องแล้ว  
เพียงแต่ให้เรายอมรับ แล้วก็รักให้มันถูกต้อง  
เท่านั้นเอง คนที่รักตัวเองเป็นก็จะต้องรัก  
อย่างถูกต้อง ถ้าพวกเรารักไม่ถูกต้องก็ไปทำ  
**ทุจริต** ประการต่าง ๆ กายทุจริต วจีทุจริต  
มโนทุจริต ทำให้ตนเองเดือดร้อน ทำให้ตนเอง  
เป็นทุกข์ เครียด วิตกกังวล อะไรต่าง ๆ ไป

เราบอกว่า เรารักตนเอง แต่ไปเกลียด  
คนอื่น ไปพยาบาทคนอื่นที่มันมาทำร้ายเรา  
อย่างนี้ชื่อว่ารักตนเองได้ไหม ไม่รัก เพราะ  
มันทำให้ตนเองเป็นทุกข์

เวลาเราโกรธเขา พยาบาทเขา นี่ก็ชื่อ  
ว่าไม่รักตนเอง เพราะมันทำให้ตัวเองเป็น

ทุกข์ บางคนเขาบอกว่า ถ้าเขาดำเราแล้ว เราต้องดำคืนเลยมันถึงจะสมควร นี่ชื่อว่ารักตัวเองถูกต้องไหม บางคนก็ยังคงคิดอย่างนั้นอยู่ แต่คิดอย่างนี้รักตัวเองไม่ถูกต้อง ตัวเองอุตส่าห์ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มันก็ยากแสนยากพออยู่แล้ว คนอื่นเขาดำเราก็ช่างเขาไม่เห็นเป็นไร เป็นเรื่องธรรมดา **คนไม่ถูกต้อง ไม่ถูกนิทานี้ไม่มีในโลก** มันเป็นเรื่องธรรมดาของมันอย่างนั้น เป็นสังขธรรม เป็นความจริง แต่เราก็หลบหน้าสังขธรรม หลบหน้าความจริงไป

เราบอกว่าเรารักตนเอง ฉะนั้น ใครดำเรา เราดำคืนเลย อย่างนี้ เราอุตส่าห์เป็นมนุษย์ยากแสนยาก การไปดำคืนเขา โกรธ

เขานี้ ไปไหนแล้ว ไปอบายแล้ว นั่นเห็น  
 ใหม่ม ตัวเองเป็นมนุษย์แท้ ๆ ด้วยความรู้สึก  
 รักตัวเองแบบผิดพลาด มันก็ทำให้ตัวเองไป  
 อบาย ทำกับตัวเองราวกับคนเป็นศัตรูกัน  
 เราทั้งหลายโดยส่วนใหญ่พากันเป็นอย่างนี้  
 รักตัวเองไม่ถูกต้อง รักตัวเองไม่เป็น รักตัว  
 เองไม่ถูกต้องกับเหตุผล **เรารักตัวเองก็ต้องทำให้**  
**ตัวเองได้รับสิ่งที่ดี ๆ** ได้รับสิ่งที่จะทำให้เรา  
 เป็นสุข ให้เราสบายใจ คือ ละเว้นจากทุจริต  
 เว้นกายทุจริต เวจฺจทุจริต มโนทุจริต แล้วก็  
 ทำสิ่งที่ดี คือ กายสุจริต เวจฺจสุจริต มโน  
 สุจริต อย่างนี้จึงเป็นการรักตนเองอย่าง  
 ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า บุคคลนั้น  
แสวงหาไปทั่วสากลจักรวาลแล้ว แสวงหาไป  
ทั่วทั้งโลกแล้ว ไม่มีคนไหนเลยที่เรารักมาก  
กว่าตัวเราเอง เราทั้งหลายพอพูดถึงรักตนเอง  
ทำเพื่อตนเอง รู้สึกมันเห็นแก่ตัวเหลือเกิน  
แต่โดยแท้จริง พระพุทธเจ้าบอกที่เดียวว่า  
หาทั่วทั้งโลกแล้ว **เรารักตัวเองมากที่สุด** เรา  
ก็ต้องทำสิ่งที่ดีที่สุด ให้กับคนที่เรารักมาก  
ที่สุดเสียก่อน ถ้าทำเพื่อตัวเองอย่างดีที่สุด  
ไม่ได้ ทำให้ตัวเองมีความสุขไม่ได้ เราไป  
คาดหวังว่าจะทำให้คนอื่นมีความสุข อย่างนี้  
ก็ตายเปล่า เราทั้งหลายชอบเป็นอย่างนั้นกัน  
นะ เป็นพวกตายเปล่ากันอยู่เรื่อย พวกกัน  
หลบหนีความจริง หลบหน้าตนเองไป



พระพุทธเจ้าท่านสอนให้อธิษฐานอีกข้อหนึ่ง คือ **สัจจาธิษฐาน** ตั้งใจเอาไว้อย่างแน่วแน่ เด็ดเดี่ยว ในการเห็นความจริง การเผชิญหน้ากับความจริง แล้วก็ยอมรับความจริง ฟังธรรมะหรือฝึกฝนปฏิบัติอะไรต่าง ๆ ก็เพื่อให้ได้เห็นความจริง ให้ได้เห็นสัจธรรม ไม่ใช่เพื่อไปติดข้องข้างใดข้างหนึ่ง ไม่ใช่เพื่อไปหลงยินดียินร้ายอะไรต่าง ๆ

ความจริงมันก็อยู่ต่อหน้าต่อตาเราอยู่แล้ว เพียงแต่เราหลบหน้า ไม่ได้มองมันพยายามเอาหน้ากากมาสวมเอาไว้ ตัวเองมีกิเลสเยอะ คิดก็ไม่ค่อยดีหรอก แต่ว่าทำทำเป็นคนดี พูดดี ทั้ง ๆ ที่ก็ไม่ค่อยดีเท่าไร

หรรอก ความคิดต่าง ๆ ก็มีแต่เลว ๆ ทั้งนั้น  
เพื่อตัวเองทั้งนั้น แต่เราก็ไม่ยอมรับ

ถ้าเรารู้จักนั่งมองดูความคิด นั่งมองดู  
ตนเองให้เข้าใจ ไม่หลบเลี่ยงมัน มองดูมัน  
ไปตรง ๆ เราก็จะเห็นว่า ความคิดของเรา  
นั้น โดยส่วนใหญ่ไม่ค่อยดี คำว่าส่วนใหญ่  
นี่คือพูดแบบให้เกียรติกัน ถ้าใครรู้ความคิด  
ของเราละ ต้องมุดท้ออย่างเดียว อะไร ๆ ที่  
เราพูด อะไร ๆ ที่เราทำออกมา ภายนอกนี้  
ดูดีเหลือเกิน แต่ข้างในนี่อย่าให้พูดเลย ถ้า  
มีคนรู้ความคิดของเราละนะ หาท้อไว้มุดหรือ  
หาบีบไว้คลุมหัว แต่ผมขอบอกให้ท่านสบาย  
ใจได้ เพราะว่าไม่ค่อยมีใครรู้ความคิดท่าน  
ถึงคนอื่นเขาจะรู้จิตใจท่าน เขาก็ไม่อยาก

สนใจหรือก เพราะมันมีแต่ขยะ มีแต่เรื่อง  
 ไม่ดี

ให้ท่านดูมัน คึกขามัน เพื่อที่จะเข้าใจ  
 มัน อย่าหลอกตนเอง เราทั้งหลายพากัน  
 หลอกตนเอง พอหลอกตนเองเรียบร้อยแล้ว  
 ก็หลอกคนอื่นไปด้วย มันเลยไม่ได้ัจธรรม  
 ไม่ได้ความจริง เมื่อเข้าไปศึกษาเรื่องใดเรื่อง  
 หนึ่ง ก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อความอิสระ หรือเพื่อ  
 การถอดถอนออกมา แต่เป็นไปเพื่อความ  
 ยึดถือว่า จะเอานั่นจะเอานี้ จะเป็นอย่างนั้น  
 อย่างนี้ แม้กระทั่งตัวเราเอง มองดูลงไป  
 เราไม่ดีหรือก ก็ไม่ยอมรับ ไม่อยากได้ตัว  
 เราที่เป็นแบบนี้ อยากได้แบบอื่น ก็พยายาม  
 ทำให้ตัวเองดีขึ้น

ตัวเรานี้มันก็มีทั้งพระเอกบ้าง มีทั้ง  
ผู้ร้ายบ้าง มีทั้งนางฟ้าบ้าง ทั้งนางมารบ้าง  
เป็นอยู่อย่างนี้ แทนที่จะศึกษาให้เห็นความ  
จริง ยอมรับความจริง แล้วอยู่กับมันให้ได้  
อิสระจากมันทั้งฝ่ายดีทั้งฝ่ายไม่ดี เรากลับ  
ไม่เอาอันหนึ่ง จะเอาอีกอันหนึ่ง ต้องพยายาม  
เป็นคนดีให้ได้ อย่างนั้นอย่างนี้ พอตัวเองคิด  
ไม่ดีขึ้นมา ก็ว่า เราเลวเหลือเกิน ทำไมมัน  
เลวอย่างนี้ ต้องพยายามคิดให้มันดี ๆ ตลอด  
พยายามอย่างเหลือเกินทีเดียว **พยายามจะ  
เป็นสิ่งที่ตัวเองไม่ได้เป็น แทนที่จะยอมรับ  
ความจริงว่า ตอนนี้เราเป็นอย่างนี้** บางครั้ง  
มันคิดดีบ้าง บางครั้งมันคิดไม่ดีบ้าง บาง  
ครั้งมันสงบบ้าง บางครั้งมันฟุ้งซ่านบ้าง

ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่สามารถบังคับมันได้ ไม่  
เป็นไปตามใจปรารถนา มันเป็นธรรมดา

ฉะนั้น ต้องรู้จักสำรวจระวัง ต้องรู้จัก  
มีสติสัมปชัญญะในการใช้ชีวิต ถึงจะมีไม่ดี  
บ้าง ก็อย่าให้ออกมาสู่การกระทำด้านกาย  
วาจา อย่าให้มันไปทำร้ายเบียดเบียนคนอื่น  
อย่าได้มีเรื่องต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง

สังฆกรรมที่พระพุทธเจ้าสอน พระองค์ก็  
สอนเอาไว้เป็น**อริยสัง ๔**

อริยสังข้อที่ ๑ - **ทุกขอริยสัง** คือ  
**กายกับใจของเรา** ที่มันเป็นธรรมดาของมัน  
อย่างนั้นนั่นแหละ มันเกิดเพราะเหตุปัจจัย  
มีแต่ทุกข์เท่านั้นแหละที่มันเกิด มีแต่ทุกข์

เท่านั้นแหละที่มันดับไป คำว่า **ทุกข์** นี้ก็หมายถึง สิ่งที่มีว่างเปล่าจากตัวตน ว่างเปล่าจากคำว่าเที่ยง ว่างเปล่าจากความ เป็นสุขอันแท้จริง ว่างเปล่าจากตัวตน **มัน เป็นเพียงสิ่งที่เกิด เกิดแล้วก็ดับไป** ความสุขมันมีเหตุก็เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เราสุขมาตั้งหลายครั้งแล้วใช่ไหม มันก็เป็นความจริงของมันเป็นแบบนี้แหละ ความทุกข์มันมีเหตุก็เกิดขึ้น เกิดแล้วก็ดับไป เราก็ทุกข์มาตั้งหลายทีแล้ว มันก็เป็นอย่างนี้ของมันนั่นแหละ ความคิดมันมีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น เกิดแล้วก็ดับไป คิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง

คนที่ไม่เข้าใจข้อเท็จจริงอันนี้ ไม่รู้จักสังขารที่เป็นทุกขอริยสัจ คือสิ่งที่มันเป็น

ของว่างเปล่าจากตัวตน มีเหตุก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เขาก็ไปยึดมั่นถือมั่น จะเอาอันนั้นจะไม่เอาอันนี้ วนกันไปเรื่อย ๆ

คิดไม่ดี เคยไหม ก็เคย เคยมาตั้งหลายครั้งแล้ว ถึงจะคิดไม่ดีอีกสักครั้งหนึ่ง ก็ไม่ได้ตายอะไร แต่บางคนแค่คิดไม่ดีขึ้นมา เขาก็ยึดถือเหลือเกิน คิดดีก็เหมือนกัน เคยคิดดีมาตั้งหลายครั้งแล้ว มันก็เป็นของมีเหตุปัจจัย เกิดแล้วก็ดับไป คิดดีขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง คิดถูกขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ก็ไม่เห็นต้องไปยึดถือจริงจังกับมันมากนัก ถ้ามีประโยชน์ก็ใช้มันไป หมดประโยชน์ก็ทิ้งไป **กายกับใจของเรา**นี้เรียกว่า**กองทุกข์** คือสิ่งที่มันว่างเปล่าจากตัวตน เป็นอริยสัจข้อที่ ๑

อริยสัจข้อที่ ๒ - ทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา ความอยาก ความเพติดเพลิน จะเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่เอาอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเอาอย่างนั้นไม่เอาอย่างนี้ สิ่งนี้เป็นตัวที่ทำให้เกิดทุกข์วนเวียน เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใหม่ ๆ ไม่สิ้นสุด คือเราหลงยินดีกับสิ่งต่าง ๆ ได้เงินมาเราก็ยินดี รู้สึกว่าเราได้มา นั่นแหละคือเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อเรารู้สึกว่าได้สิ่งนั้นมา ลักหน้อยเราจะรู้สึกว่าเสียมันไป แท้ที่จริงมีแต่ของเกิดดับ มีแต่ของมาจากความเปลี่ยนแปลง แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ไม่มีสิ่งไหนมันหยุดนิ่ง

เราทั้งหลายนี้เข้าใจผิดคิดว่า เราได้นั้น เราได้นี้มาอยู่เรื่อย หลงเพติดเพลินยินดีกับ



มัน อย่างเช่นได้ตำแหน่งแล้วยินดี นั่นแหละ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อันใหม่ ให้เรารู้มัน การได้ตำแหน่งนี้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะมันไม่เที่ยง ทำงานตั้งนานแล้ว ไม่เปลี่ยนตำแหน่งสักที นี่คงต้องพิจารณาตัวเอง เกินคนแล้ว

ทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง ดังนั้น มัน จึงเจริญขึ้นก็ได้ เสื่อมลงก็ได้ ความไม่รู้มัน ไม่เที่ยง จึงรู้ขึ้นมาได้ ประสบการณ์มากขึ้น ก็รู้เพิ่มขึ้น ๆ ตำแหน่งก็ควรจะเปลี่ยน เป็นธรรมดาของมันอย่างนั้นนั่นแหละ การได้ตำแหน่งใหม่มันจึงเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ความรู้สึกที่เราไปเพติดเพลินยินดีกับตำแหน่ง อันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

การได้สามีมานี้เป็นเรื่องปกติ แต่เรา  
ไปยินดีเพลิดเพลินกับสามี อันนี้แหละคือ  
เหตุให้เกิดทุกข์อันใหม่ ถ้าเราไม่รู้ไม่ทันความ  
รู้สึกนี้ เราก็จะต้องทุกข์หนักมากขึ้นไปเรื่อย ๆ  
แล้วก็ต้องเคราะห์โศกเมื่อต้องสูญเสียไป เราหิ่ง  
หลายไม่รู้สังขาร เรารู้สึกว่าได้มา **เมื่อได้  
มาก็ดีใจ** ลักหน้อยก็รู้สึกว่าจะเสียไป **เสียไปก็  
เศร้าโศก** คนเกิดก็ยินดี คนตายก็เศร้า  
หิ่ง ๆ ที่มันก็เป็นแค่กฎเกณฑ์ตามธรรมชาติ  
เป็นของธรรมดา มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่มันเกิด  
มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่มันดับไป ไม่ได้มีตัวมีตน  
ไม่ได้มีเจ้าของอะไรจริงจิง

สามีเราเขาผ่านใครมาบ้าง แค่นี้  
ชาติเดียวก็ผ่านมามากมายคนแล้วนะ พอมา

ถึงเราก็ยึดมั่นถือมั่น ไม้ต้องพูดถึงชาติที่  
แล้วหรือ เออแค่ชาตินี้ก็ผ่านอะไรมาบ้างก็  
ไม่รู้ พอมาถึงเราก็ยึดถือ เอาจริงเอาจัง  
อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ความยินดี  
เพลิดเพลิน อยากให้เป็นอย่างนี้ ไม้อยากให้เป็น  
เป็นอย่างอื่น นี่แหละเป็นทุกขสมุทัย คือ  
ตัวตัณหา ตัวความอยาก ตัวความต้องการ  
เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าคนไหนรู้ได้ไว คน  
นั้นก็มองเห็นว่า ความอยาก ความเพลิด  
เพลินยินดีกับสิ่งต่าง ๆ นั้นแหละเป็นสาเหตุ  
ของทุกข์ เขาก็จะฝึกฝนให้ถอยออกมา เลิก  
เพลิดเพลินยินดีกับสิ่งต่าง ๆ

ทุกข์คือกายกับใจและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิด  
ขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ให้เราเรียนรู้ว่า มัน

เป็นของไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
ทุกขสมุทัย คือตัวต้นเหตุ ตัวความอยาก  
ตัวความต้องการ ตัวความคาดหวัง ให้รู้มัน  
แล้วก็ละมันไป **ให้ละความคาดหวังออกไป**

เราทั้งหลายที่เป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้  
แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เพราะมีความ  
คาดหวัง มีความอยาก เรื่องไม่น่าเป็นทุกข์ก็  
เป็นทุกข์ เราขับรถไปบนถนน อ้าว ... ทุกข์  
ซะแล้ว ทำไมมันทุกข์ล่ะ อยากไปข้างหน้า  
ดันมีคนขวางหน้า มีรถคันข้างหน้าขวางทาง  
เพียบเลย ถ้าเราไม่ออกไปข้างหน้า มันจะมี  
คนขวางหน้าไหม ไม่มี มันก็ไม่ทุกข์แล้ว  
สบายมาก ที่เราทุกข์ขึ้นมาี้ ไม่ใช่เพราะคน  
ไปขวางหน้า ไม่ใช่เพราะรถคันอื่นมันขวาง

หน้า มันก็ขวางมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว กรุงเทพฯ  
 หน้านี้ ขวางกันทุกวันแหละ ไม่เคยมีว่าวัน  
 ไหนมันจะไม่ขวาง แต่เมื่อใดที่เราารู้สึกว่า  
 อยากไปข้างหน้า เริ่มมีอาการแล้ว ความ  
 อยากนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ส่วนรถมันขวาง  
 หน้า มันล้นสนอลหม่าน การจราจรติดขัด  
 นี้มันเป็นเรื่องปกติมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว  
 ใคร ๆ เขาก็รู้กัน ท่านอาจจะบ่นว่า ทำไม  
 จราจรมันติดอย่างนั้นอย่างนี้ เครียดเหลือ  
 เกิน คนอื่นก็บ่นกันอย่างนี้ทั้งนั้นแหละ ท่าน  
 ก็เลยทุกข์เหมือนคนอื่นเขา

บางคนก็รู้สึกแพ้คนนั้นคนนี้อยู่เรื่อย  
 มีคนข้ามหัวเรา มีคนชนะเรา มีคนข้ามหน้า  
 ข้ามตาเรา โดยแท้จริงแล้ว ถ้าเราสามารถ

เป็นคนแพ้ได้ เราแพ้เป็น จะมีคนชนะเราได้ ไหม ไม่มี เพราะเราแพ้ได้ ซึ่งมันก็แพ้มาแต่ ไหนแต่ไรแล้ว มีชนะบ้าง มีแพ้บ้าง ถ้าเรา แพ้เป็นก็ไม่มีใครชนะเราได้ แต่มีคนชนะเรา อยู่เรื่อยนะ เพราะเราไม่รู้จักแพ้ อยากจะ ชนะ อยากจะเป็นที่หนึ่ง มันก็เลยเป็นอย่างนี้

ในชีวิตเรานะ ให้ลองสังเกตดู มองดู ให้เห็นว่า สิ่งต่าง ๆ นั้นมันเป็นปรากฏการณ์ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้ง ๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ เป็นอนัตตา มันเป็นอย่างนั้นของมัน มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แล้วก็จะเป็นอย่างนั้น ไปเรื่อย ๆ ส่วนความอยาก ความต้องการ อยากให้มันเป็นดังใจเรา นี่แหละเป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์

เมื่อใดที่เกิดความอยากขึ้น ให้เรามอง  
 เห็น เห็นแล้วก็ละมันไป เราก็จะได้ไม่ทุกข์  
 ถ้ามองไม่เห็น เราก็จะทุกข์โดยทันทีนั่นเอง  
 แค่ว่าไปวัด ไปปฏิบัติธรรม จิตสงบมาก  
 รู้สึกดีจริง ๆ พอรู้สึกดีจริง ๆ อยากให้คนที่  
 บ้านปฏิบัติธรรมด้วย อยากให้เขาดีอย่าง  
 เราคิด กลับมาบ้าน สามิไม่ปฏิบัติธรรมเลย  
 เครียดอีกแล้ว แค่ว่าไปปฏิบัติธรรมมา ตัวเอง  
 ดีก็ยังทุกข์ ทำไมมันเป็นอย่างนั้น แท้ที่จริง  
 มันรู้ไม่ทันความอยากของตนเอง ตามไม่ทัน  
 ตัณหาของตนเอง ไม่รู้ความคาดหวังของ  
 ตนเองที่ไม่อยากให้เขาเป็นอย่างนั้น อยาก  
 ให้เขาเป็นอย่างอื่นที่เขาไม่ได้เป็น เขาก็เป็น  
 อย่างนั้นมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เลวบ้างดีบ้าง

อย่างนั้นตั้งนานแล้ว แต่เวลาเรามีคาดหวังอะไรบางอย่างแล้ว ฐึ่ไม่ทัน เราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้น นี่เห็นใหม่ ตัวตั้นหมั่นก่อให้ เกิดทุกข์วนเวียน ทุกข์ใหม่ ๆ ซ้ำซ้อนมาไม่ ลึ้นสุด

ให้สำรวจดูความอยาก ความต้องการ ความคาดหวัง ความเพลิตเพลิตในใจของ ท่านทั้งหลายนะ ถ้าเห็นแล้วก็ค่อย ๆ ละมันไป เราหลงเพลิตเพลิตยินดีกับอะไรละ อัน นั้นแหละคือทุกข์อันใหม่ ๆ ที่ท่านจะต้องพบ เจออีกยาวนานมาก จนกระทั่งเครียดกับมัน วิตกกังวลไปกับมัน ทนทุกข์ทรมาณไปกับมัน

อริยสัจข้อที่ ๓ - ทุกขนิโรธอริยสัจ  
ความดับสนิทของทุกข์ ความสิ้นทุกข์ ความ



**อิสระจากทุกข์** เราทั้งหลายชอบคิดว่า ถ้าได้  
 อะไรตามต้องการแล้ว จะทำให้เรามีความสุข  
 ทำให้เราพ้นทุกข์ไปหมดทุกข์ไป ที่จริงมัน  
 ไม่ใช่ ความสิ้นตัณหา สิ้นความอยาก สิ้น  
 ความต้องการ สิ้นความคาดหวังนั้นแหละ  
 ทำให้เราพักผ่อนได้ ทำให้เราสบายได้อย่าง  
 แท้จริง ถ้าคนอื่นด่าเรา เราไม่ได้อยากให้มัน  
 เป็นอย่างอื่น เขาด่าก็รู้ว่าเขาด่า เพราะเขาไม่  
 ชมเขาเลยด่า แค่นี้เราก็ได้พักผ่อนแล้ว ถ้า  
 เขาด่าเรา ทำไมมาด่าเรา อย่างนี้มันก็เกิด  
 ทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมา พอรถติด ทำไมรถมันติด  
 เหลือเกิน อยากไปเร็ว ๆ แต่ถ้าเรารู้มันตาม  
 ที่มันเป็นจริงว่า รถติดก็เป็นธรรมดาของมัน  
 ไม่ได้แปลกประหลาดอัศจรรย์อะไร เราก็พักผ่อน  
 ไปได้

การที่เราอยู่เหนือสิ่งต่าง ๆ อีสรระจาก  
สิ่งต่าง ๆ ถอนตัวออกมาจากสิ่งต่าง ๆ ทั้งดี  
ทั้งไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งนิทานทั้งสรรเสริญ  
เรียกว่าทุกขนิโรธะ จนกระทั่งสมบูรณ์ที่สุด  
สูงที่สุดก็เป็นพระนิพพาน สภาวะที่ปราศ  
จากการปรุงแต่ง สภาวะที่ปราศจากเครื่อง  
ร้อยรัดทั้งปวง

ถ้าเราทั้งหลายไม่พักผ่อนกับชีวิต  
ธรรมดา ๆ ไม่พักผ่อนกับความธรรมดาสามัญ  
แล้ว ก็จะไม่มีความได้พักผ่อนเลย แสวงหา  
ความสุขไปตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ก็จะไม่  
มีความได้พบกับสุขอันแท้จริง ไม่ได้พักผ่อน  
เลย เพราะจะต้องแสวงหาวนเวียนต่อไป

เรื่อย ๆ การพักผ่อนอย่างแท้จริง ก็คือการ  
 ที่เรามีความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น  
 จริง แล้วหมดความอยากจะให้มันเป็น  
 อยู่อื่น มันเป็นสังขาร เป็นของมันอย่าง  
 นั้น เรายังก็มีดีบ้างไม่ดีบ้าง เขาก็มีดีบ้างไม่ดี  
 บ้าง เมื่อหลงลืมขาดสติก็ไปทำสิ่งผิดพลาด  
 ได้ คนอื่นที่มานินทาเรา ด่าเรา เขาไม่ใช่คน  
 สำคัญอะไร เป็นพวกขาดสติเท่านั้นเอง ก็  
 เหมือนเราทั้งหลายนั้นแหละ เวลาขาดสติ  
 อยากพูดอะไรก็พูด

แต่เรายังขาดสติหนักกว่าเขาอีก ที่  
 นินทาเรา ด่าเรา ก็เพราะขาดสติ เราไป  
 โกรธพวกขาดสติ นี่มันขาดสติหนักกว่าเขา

อีก พระพุทธเจ้าบอกว่า มีคนโกรธเรานี่นะ ถ้าเราไปโกรธตอบ เราเร็วกว่าคนแรกอีก โดยส่วนใหญ่เราโยนให้คนอื่นเลวซะก่อน จะได้รู้สึกว่าเป็นที่นี้ดี นี่มันเป็นแบบนี้ แต่ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้นนะ คนอื่น โกรธเราแล้ว เราไปโกรธเขาตอบ เราเร็วกว่าเขาอีก เขาหลงลืม ขาดสติมานินทาเรา เราไปโกรธเขา ไปโกรธคนขาดสติ เราก็ยิ่ง ขาดสติหนักไปกว่าเดิม

เพราะไม่รู้ความจริง ใช้ชีวิตอย่างขาดสติ เราทั้งหลายจึงพากันจมอยู่ในกองทุกข์ แล้วก็มีปัญหาหลากหลาย แก่กันไม่ตกเพราะเราไม่รู้จักทุกขนิโรธะ คือความสิ้นไปของ

ทุกข์ ความสิ้นไปของความวิตกกังวลอะไรต่าง ๆ ความสิ้นไปของปัญหาต่าง ๆ ว่าจะสิ้นไปได้อย่างไร แต่ที่จริงแล้วปัญหานั้นไม่ได้เป็นปัญหาอะไร มันก็เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ใครทำงานไม่เคยมีปัญหาบ้าง ไม่มีหรอก มันก็เป็นอย่างนั้นของมันแหละ เราก็จัดการไปตามสมควร ตามกำลังความสามารถ ตามสติปัญญาที่เรามี แต่เราไม่ได้มีความอยาก ไม่ได้มีความต้องการ ไม่ได้คาดหวังด้วยความไม่รู้

ทุกข์ คือ กายกับใจ ที่มันมีแต่ความแปรปรวน ให้รู้มัน ให้เข้าใจมัน ทุกขสมุทัย คือ ตัวต้นเหตุ ตัวความอยาก ความต้องการ

ให้ศึกษา ให้เรียนรู้ แล้วก็ละมัน ทุกชนิดโรค  
คือ ความสิ้นตันทหา ให้ทำให้แจ้ง จะได้  
พักผ่อน ได้รู้จักความเบิกบาน ได้รู้จักความ  
สบายใจอย่างแท้จริง

**ความสุขนี้ไม่ต้องหาที่ไหนเลย** เพียง  
แค่เข้าใจความจริงก็มีความสุขแล้ว คนอื่น  
ดำก็มีความสุขได้ เพราะเข้าใจว่ามันเป็นเรื่อง  
ธรรมดา คนนินทาก็มีความสุขได้ เพราะ  
เข้าใจว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา คนชมก็มี  
ความสุขได้ ก็มันเป็นเรื่องธรรมดา เราไม่  
เห็นต้องไปยินดี ไม่เห็นต้องไปยินร้ายอะไร  
แต่เราทั้งหลายเป็นอย่างไรกันบ้าง วนเวียน  
หัวหมุน หาแต่ของดี หนีของที่ไม่ดี รักสุข  
เกลียดทุกข์ หลอกตนเองไปวัน ๆ อย่างนั้น

แหละ ทั้ง ๆ ที่สัจธรรมนี้มันอยู่ต่อหน้า  
ต่อตานั่นเอง

**เราหลงผลิตเพลนียินดีในสิ่งใด นี่  
เป็นภัยอันน่ากลัวที่เราไม่ได้มอง** มันจะ  
ทำให้เราเป็นทุกข์ ให้มองดู ให้เห็นความจริง  
นะ ให้ละความผลิตเพลนียินดี เราจะได้  
ถึงความสิ้นทุกข์ไป ถ้ามัวหาสุข มัวผลิต  
เพลนียินดี เราก็จะต้องทุกข์วนเวียนไปนานมาก

ดังนั้น เราอย่าไปมัวหาสุข ให้หาวิธี  
ทำให้สิ้นทุกข์ไป แค่ว่าพูดมันก็ต่างกันไป  
แล้วนะ คำพูดที่ว่า เรามีความสุขเพราะสามี  
กับ เราไม่ทุกข์เพราะสามี คำไหนมันดีกว่า  
กัน เราเป็นสุขเพราะสามีก็ดีเหมือนกันนะ

แต่อันนี้จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ท่านเพลิดเพลิดยินดีในสิ่งใด สิ่งนั้นแหละท่านจะเป็นทุกข์ แต่ถ้าท่านไม่ทุกข์เพราะสามี นี่เป็นอย่างไรบ้าง สบายมากเลย เขาจะเป็นจะตายอย่างไร สบายมาก ถ้าเขาดีท่านก็มีความสุข ถ้าเขาไม่ดีท่านก็ไม่เป็นอะไร

ถ้าท่านเป็นสุขเพราะลูก อันนี้อันตรายมากทีเดียว มีความสุขเพราะได้ตำแหน่ง มีความสุขเพราะมีเงิน มีความสุขเพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ความจริง ต้องสิ้นทุกข์ หหมดทุกข์ไป เราไม่ทุกข์เพราะลูก อันนี้ประเสริฐกว่ามาก ถ้าไม่ทุกข์เพราะลูก ลูกดีเราก็มีความสุขได้ ถ้าลูกไม่ดี เราก็ไม่ได้ทุกข์กับมัน ไม่ทุกข์เพราะเงิน ถ้ามีเงินเราก็ใช้ไป ใช้



ทำอะไรก็ได้ ทำตัวเองให้มีความสุข เลี้ยง  
พ่อเลี้ยงแม่ ทำบุญ หรือทำอะไรก็ตามใจ  
แต่พอมันไม่มี มันหมดไป เราก็มองทุกข์ไป  
กับมัน เห็นไหม มีสุขเพราะเงิน กับ ไม่  
ทุกข์เพราะเงิน นี่มันต่างกัน

ถ้ามีคนชมแล้ว มีความสุขเพราะคำชม  
เริ่มอันตรายแล้ว เห็นไหม ให้มองเห็น  
อันตรายนะ **สิ่งที่จะทำให้เกิดทุกข์ คือ**  
**ความเพลิดเพลिनยินดี** ที่เราไปคาดหวังจะ  
เอาอย่างใดอย่างหนึ่งนั่นแหละ

แต่ที่จริงแล้ว ในหนทางที่จะทำให้ถึง  
ความสิ้นทุกข์ เราก็จะได้รับความสุขอย่างที่ไม่  
เคยเจอมาก่อน ไม่ต้องหาที่ไหนเลย แค่  
ยอมรับมันอย่างที่มีมันเป็น แล้วก็เอาความ

คาดหวังของเราออกไป พอเอาความคาดหวังออก ท่านก็ไม่ทุกข์ไปกับมัน ไม่ทุกข์มันก็คือสุขนั่นเอง ถ้ามันดีท่านก็สุขกับมันได้ ถ้ามันไม่ดีท่านก็ไม่ทุกข์ไปกับมัน

ท่านกินอาหารอร่อยแล้วมีความสุขก็กินไป แต่ท่านไม่เพลิดเพลिनว่า ต้องอร่อยเท่านั้นจึงจะเป็นสุข ถ้าไม่อร่อยแล้วไม่เป็นสุขไม่ใช่อย่างนั้น อร่อยก็อร่อยไป แต่ท่านไม่ได้ทุกข์เพราะมัน อย่างนี้พอเข้าใจไหม อันนี้แหละเป็นอริยสังข์ข้อที่ ๓ ทุกขนิโรธ เคยรู้จักไหม ไม่ค่อยรู้จักนะ มีแต่คนหลอกท่านว่า ทำแบบนี้จะเป็นสุข ทำแบบนี้จะดี ท่านก็พากันไปหาวนเวียนกันไป ทามาหนานเหลือเกินแล้ว

หนทางที่จะทำให้เข้าใจทุกข์ คือ กาย  
 กับใจตามที่มันเป็นจริงว่า มันเป็นของไม่  
 เทียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นของมาจาก  
 ความเปลี่ยนแปลง แล้วก็เปลี่ยนแปลงไป  
 เรื่อย ๆ ได้รอบรู้มัน ได้ละตัณหา ละความ  
 ออยาก ละความคาดหวัง ได้รู้จักทุกขนิโรธะ  
 คือ ความสิ้นทุกข์ ก็เป็นอริยสัจข้อที่ ๔ -  
**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ อริยมรรคมีองค์**  
**๘ ประการ**

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ถ้ายังไม่มี  
 ท่านก็ไปฝึกฝนให้มีขึ้น ให้มีสติสัมปชัญญะ  
 ในการใช้ชีวิต มีความรู้ตัวในเวลาพูด เวลา  
 ทำ เวลาคิด ต่อไปจะได้รู้เท่าทันใจตัวเอง

เวลาที่จะไปพูด ไปทำที่ไม่ดี ได้เห็นมันก็ไม่ทำตามมัน เมื่อไม่ทำตามมัน ละกายทุจริต วลีทุจริต ละเว้นการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติในกาม ละคำพูดโกหก ละการพูดคำหยาบ ละคำพูดส่อเสียด ละการพูดเพื่อเจ้อ ก็**เป็นคนมีศีล** มีศีลก็ไม่ต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง ไม่ทุกข์ระดับหนึ่งแล้ว ไม่ทุกข์เพราะไม่ได้ไปทำผิด ไม่ทุกข์ก็คือสุขนั่นเอง

ต่อมา เรามีสติ ก็ไม่หลงตัดสินใจคนนั้น คนนี้ ไม่หลงอยากให้โลกมันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ มีจิตเบิกบาน ผ่องใส ปราศจากนิวรณ์ เป็นคนที่มีจิตใจตั้งมั่น มองดูโลกตามที่มันเป็นจริง **เป็นคนมีสมาธิ** มีจิตตั้ง

มัน **เป็นคนมีปัญญา**เห็นความจริง แล้วก็  
 ลื่นทุกข์ไปตามลำดับ นี่เรียกว่า ทุกขนิโรธ  
 คามินีปฏิบัติ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘  
 ประการ เป็นหนทางที่จะทำให้ถึงความสิ้นไป  
 แห่งทุกข์ นี่ถ้าท่านยังไม่รู้วิธีสลัก ก็ตั้งใจเอา  
 ไม้ให้แน่นแนบแต่เดี๋ยวนั้น เพื่อทำความเข้าใจสลัก  
 ธรรมนี้ ยังไม่เข้าใจก็ไปศึกษาเรียนรู้ แล้วก็  
 ค่อย ๆ ฝึกฝนปฏิบัติไป จนเข้าใจความ  
 จริงได้

อธิษฐานที่พูดไปแล้ว ๒ ข้อ ข้อที่ ๑  
 คือ ปัญญาอธิษฐาน ตั้งใจเอาไม้ให้เด็ดเดี่ยว  
 ในแง่มุมที่ว่า เราเกิดมาในโลก เข้าไป  
 เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในโลกแล้ว ก็เพื่อให้  
 เกิดปัญญามองเห็นความจริง ให้เห็นว่า มัน

มีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
เพื่อที่จะได้ยอมรับมันตามที่เป็นจริงว่า นั่น  
ไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่  
อัตตาตัวตนของเรา

ข้อที่ ๒ คือ ลัจจาทิษฐฐาน ตั้งใจเอาไว้  
อย่างเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ในแง่มุมของการเห็น  
ลัจจะ ยอมรับลัจธรรมได้ เวลาผ่านไปฟัง  
เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ฟังให้ได้แบบลัจธรรม  
**เพื่อรู้จักมันตามที่เป็นจริง ไม่หลงเพลิดเพลिन  
ยินดี** ไม่หลงคาดหวัง เพื่อความเป็นอิสระ  
จะได้ไม่ทุกข์ไปเพราะมัน แล้วก็จะได้รู้จักข้อ  
ปฏิบัติให้ห่างจากความทุกข์ไปเรื่อย ๆ จน  
กระทั่งหมดทุกข์ไปในที่สุด

บางคนไม่ได้ตั้งใจเอาไว้แบบนี้ เขาไปฟังคนนั้นคนนี้มา เขาก็ยึดมั่นถือมั่น เช่นเมืองไทยเราทุกวันนี้ก็เห็นเรื่องกรรม บางคนก็ว่า เราไม่มีความสุข เราทุกข์เยอะ สามีก็ไม่ค่อยดี ลูกก็ไม่ค่อยเชื่อฟัง เราทำกรรมอะไรไว้หนอ ไปฟังเขาบอก เขาให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ก็เชื่อเขา ไปแก้กรรมอย่างนั้นอย่างนี้ วนเวียนกันไป ไม่รู้เรื่องไม่รู้ราวกันไปนะ

แต่ที่จริงแล้ว เวลาฟังเรื่องอะไร หรือไปรับรู้เรื่องอะไรแล้ว ก็ให้มองในแง่มุมของสังขาร ถ้าฟังไม่ได้สังขาร ก็จะเกิดความยึดถือติดข้องได้ง่าย เราฟังว่า บุญนี้มันดี

เราก็ไปหลงรักบุญ บาปนี้มันไม่ดี เราก็ไป  
เกลียดบาปอีก แล้วเหนื่อยไหม เหนื่อยมาก  
การเป็นคนดีนี่ดีไหม ดีมาก เขาไปยึดดี  
ไปเกลียดคนไม่ดี เหนื่อยอีก เวลาคิดไม่ดี  
ขึ้นมา ก็เกลียดตนเอง เวลาคิดดีขึ้นมา  
ก็รักตนเอง พยายามจะเป็นคนดี รักษาดี ก็  
เหนื่อย นี่เป็นเพราะว่า เราฟังธรรมะแล้วไม่  
เข้าใจในแง่มุมของสังขาร

ทุกข์, ทุกขสมุทัย, ทุกขนิโรธะ, ทุกข  
นิโรธคามินีปฏิปทา นี่ต้องฟังให้จบ ให้ครบ  
ถ้วนอย่างนี้ สมมติเราฟังเรื่องกรรม เราก็  
ต้องฟังเรื่อง กรรม กรรมสมุทัย กรรม  
นิโรธะ กรรมนิโรธคามินีปฏิปทา แต่ละคนๆ



แตกต่างกันไปนี่เพราะทำกรรมมาต่างกัน  
อุปนิสัยจึงแตกต่างกัน บางคนใจดี บางคน  
ใจไม่ดี บางคนรวย บางคนยากจน บางคน  
อายุยาว บางคนอายุสั้น มันเป็นไปตาม  
กรรมของแต่ละคน **แต่ละคนทำกรรมวน  
เวียน เกิดตายซ้ำ ๆ ซาก ๆ มันน่าเบื่อ  
หน่าย ควรที่จะหาทางหลุดพ้น อีสระจาก  
มันไป**

เราต้องฟังให้เข้าใจตามหลักอริยสัจ  
อย่างนี้ ถ้าฟังไม่เข้าใจ หรือฟังไม่ได้ครบ  
ถ้วน เราก็จะหลงรักอันหนึ่ง หลงเกลียดอัน  
หนึ่ง ไปคาดหวังจะได้อันหนึ่ง ไม่เอาอีกอัน  
หนึ่ง แต่ที่จริงเราฟังเรื่องกรรม ก็เพื่อจะ

เข้าใจความจริง เข้าใจความแตกต่างของหมู่  
สัตว์ที่เลวและประณีตต่างกันไปตามกรรม  
ของตน แล้วก็เลิกคาดหวังที่จะเอาอย่างนั้น  
อย่างนี้ เพราะความคาดหวังมันทำให้เกิด  
ทุกข์ เราต้องอยู่เหนือมัน ให้เป็นกรรม  
นิโรธ **ให้สิ้นกรรมไป** สิ้นความอยาก สิ้น  
ความต้องการ สิ่งดีเราก็ไม่อยากได้ ไม่  
เพลิดเพลินกับมัน สิ่งไม่ดีก็ไม่ผลักไส ความ  
สุขก็ไม่หลงเพลิดเพลินไปกับมัน ความทุกข์  
ก็ไม่หลงยินร้ายมัน การไม่เพลิดเพลินกับ  
ความสุข ไม่ใช่เราไม่สุข แต่เราไม่เป็น  
ทุกข์ ห่างไกลจากความทุกข์ ยิ่งห่างไกลมาก  
เท่าไร ก็ยิ่งเป็นสุขมากขึ้นไปเรื่อย ๆ

ถ้าเราไปเพลิดเพลินกับความสุข ความ  
 สุขมันเที่ยงใหม่ ก็ไม่เที่ยง มันแปรปรวนไป  
 เป็นธรรมดา สมมติมีคนบอกท่าน ตอนนี  
 กรรมของคุณไม่ดีนะ ทำให้เป็นทุกข์ คุณ  
 ต้องแก้ คุณจึงจะมีความสุข ท่านไปแก้ไขให้  
 มันมีความสุข ท่านเพลิดเพลินอยู่กับความ  
 สุข แต่ความสุขมันไม่เที่ยง ท่านพยายาม  
 รักษาความสุขอย่างนั้นไว้ ก็คงวนเวียนไป  
 อิกนานแสนนาน แทนที่จะได้เข้าใจความ  
 จริงว่า ชีวิตมันมีสุขบ้างมันทุกข์บ้างเป็นเรื่อง  
 ธรรมดา ท่านก็เอาแต่แปลงมันให้เป็นอย่าง  
 อื่น หลอกตัวเองไปวัน ๆ คนอื่นก็เลยหลอก  
 ท่านได้อยู่เรื่อย ๆ

ความทุกข์เกิดขึ้น สิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้น แทนที่จะได้รับศึกษามันให้เข้าใจว่า นี่มันเป็นธรรมดาณะ แต่เราพยายามหนีมันไปหาวิธีทำให้มันได้ตั้งใจ เดียวสักหน่อยมันก็สอนเราอีก ไม่ได้ตั้งใจอีกแล้ว ก็ไปหาใหม่ไปเรื่อย แทนที่จะเอามันเป็นกรณีศึกษาให้เข้าใจความจริง ต่อไป เมื่อสิ่งอื่นเกิดขึ้น เราจะได้ไม่ทุกข์ไปกับมัน จะอิสระจากมันได้

นี่นะ พระพุทธเจ้าสอนให้เข้าใจความจริง สอนอริยสัจ **สอนเรื่องทุกข์กับความพ้นไปแห่งทุกข์** สอนเรื่องกรรมกับความสิ้นกรรม สอนเรื่องความเกิดกับความไม่เกิด สอนเรื่องความตายกับความไม่ตาย สอน

เรื่องบุญกับความสิ้นบุญ อยู่เหนือบุญ อิศระ  
ไปจากบุญ เพื่อให้เราทั้งหลายนั้นได้พบสัง  
ฆธรรมอันสูงสุด อันไม่มีความเปลี่ยนแปลง  
อันเหนือเกิด เหนือตาย เหนือบุญ เหนือ  
บาป คือพระนิพพาน





### ๓. จากาธิษฐาน

ต่อไปข้อที่ ๓ จากาธิษฐาน คือ การตั้งใจมั่น ตั้งใจเอาไว้เด็ดเดี่ยว มั่นคง ในแง่มุมของการสละ จากะ แปลว่า การบริจาค การสละออก เอาออกไป คำว่า เอาออกไปนี้ เป็นการเอาออกไปด้านจิตใจ คือ ไม่ยึดถือเอาไว้ ปล่อยวาง สลัดคืน ไม่ห่วงใยกังวล ไม่ยึดถือเอามาเป็นเจ้าของ

อย่างที่พูดไปแล้วว่า เราเกิดมาในโลกนี้ไม่ได้เอาอะไรมา ตายไปก็ไม่เหลืออะไรไป เราเกิดมาในโลกก็เพราะยังเข้าใจโลกไม่แจ่มแจ้ง ยังมีความไม่รู้หรือริยสัจ ยังมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ หน้าที่ของเราคือมา

ศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจ ให้เกิดความเบื่อหน่าย  
คลายกำหนด แล้วถอยห่างออกมา

เราไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะตายอยู่เรื่อย ๆ  
วนเวียนไปเรื่อย ๆ แต่ที่เกิดมาเพราะเรานั้น  
ยังไม่อยู่เหนือความตาย จึงต้องมาศึกษาให้  
เข้าใจ **ไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะตายนะ เกิดมา  
เพื่อที่จะฝึกฝนตนเองให้อยู่เหนือความตาย**  
อิสระจากความตาย ให้ถึงอมตะนั่นเอง ไม่ใช่  
ว่าชีวิตเริ่มต้นจากเปลนอน จบลงที่पोเด็ก  
ตั้ง ไม่ใช่อย่างนั้นนะ เราส่วนใหญ่จะเป็น  
อย่างนั้น เป็นชีวิตที่น่าเอ็นจอนาถเหลือเกิน  
ใคร ๆ ก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น หมามาแหมก็เป็น  
อย่างนี้



แต่ที่นี้ เราได้ฟังพระพุทธเจ้าแล้ว ชีวิต  
เราไม่ได้เริ่มต้นจากเปลนอนแล้วจบลงที่  
ความตายอีกต่อไป แต่ไป**จบลงที่ความไม่**  
**ตาย** ห่างจากความตายไปเรื่อย ๆ ยืนอยู่ใน  
โลกนาน ก็ยิ่งห่างจากโลกไปเรื่อย ๆ โลกทำ  
อะไรเราไม่ได้ยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ ยืนอยู่นานวัน  
ยิ่งเหนือโลก อยู่อย่างผู้ชนะ ไม่ถูกโลก  
ครอบงำ

โลกนี้ธรรมดามันก็มีดีบ้างไม่ดีบ้าง  
สรรเสริญบ้าง นินทาบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง  
น่าพอใจบ้าง ไม่น่าพอใจบ้าง มีเจริญขึ้นบ้าง  
มีเสื่อมลงบ้าง ที่นี้ ผมจะถามท่านทั้งหลายที่  
อยู่ในที่นี้บ้างว่าท่านก็เกิดมาในโลกนานพอ

สมควรแล้ว ผ่านชีวิตมานานพอสมควรแล้ว  
เวลามีคนสรรเสริญท่าน ท่านยังดีใจใหม่  
ถ้ายังดีใจ อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง

ท่านอยู่ในโลกมาตั้งนานแล้ว มีคนด่า  
ท่านนิินทาท่าน ท่านยังทุกข์ใหม่ ทุกข์อยู่  
อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง

เวลาได้อะไรมาก็รู้สึกดีใจ ลูกหลาน  
ดีรู้สึกดีใจ เป็นอย่างนั้นใหม่ เป็นอย่างนั้น ก็  
ไม่ได้เรื่องเหมือนกัน

ลูกหลานเราไม่ดี ญาติเราตายไป เสีย  
ใจใหม่ เสียใจ อย่างนี้ก็ไม่ได้เรื่องเหมือน  
กัน เห็นใหม่ อยู่ในโลกมานาน แทนที่จะ  
ห่างไกลจากโลก โลกทำอะไรท่านไม่ได้

กลายเป็นว่า โลกทำอะไรท่านได้มากกว่าเดิม  
ยิ่งมาอยู่นาน ยิ่งจมลึกไปเรื่อย ๆ

เราโดยส่วนใหญ่แล้ว มักหลงเพลิด  
เพลิดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วก็ยิ่งจมกับสิ่งนั้นไป  
เรื่อย ๆ แทนที่จะมีอิสระจากมัน ไม่อาลัย  
ไม่เพลิดเพลิดกับมัน

ตอนท่านคลอดจากท้องแม่ เอาสามีมาร  
ด้วยไหม ไม่ได้เอามา ท่านก็อยู่คนเดียวของ  
ท่านได้ จนกระทั่งเป็นสาว ตอนนี้มีสามีแล้ว  
เขาจะไปจากท่าน ท่านอยู่ไหนไหม น่าคิด  
แล้ว ถ้าท่านอยู่ไหน อยากไปไหนก็ไปเถอะ  
อย่างนี้ใช้ได้ แสดงว่าท่านใช้ชีวิตอยู่กับโลก  
อย่างคุ้มค่า ห่างไกลจากโลก ห่างไกลจาก

ความเกิด ห่างไกลจากความตาย ห่างไกล  
จากความทุกข์

ถ้าแต่เดิมท่านอยู่คนเดียวก็อยู่ได้ พอ  
มีเขาท่านไปหลงเพติดเพติดกับเขา ไม่ได้อยู่  
แบบจาละ ไม่ได้อยู่แบบสละออก ยึดเขา  
เอาเขาเป็นที่พึ่ง พอไม่มีเขา ท่านจะตายแล้ว  
อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง มันหนักไปกว่าเดิม

ยกเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ได้นะ แต่เดิม  
ประมาณสัก ๑๐ ปี หรือ ๑๐ กว่าปีที่แล้ว  
เราก็ไม่ได้มีโทรศัพท์มือถืออะไร เราก็อยู่กันได้  
สบายมาก ตอนนี้อ่ากันมีโทรศัพท์มือถือ  
ถ้าโทรศัพท์มือถือห่างจากท่าน ตอนนี้อ่า  
อยู่ได้ไหม น่าคิดเหมือนกันนะ ชื่อเสียง

ตำแหน่ง การยอมรับ และสิ่งต่าง ๆ มากมาย แต่เดิมท่านไม่มีก็อยู่ได้ ลองดูว่า ถ้าตอนนี้ ไม่มีมัน จะอยู่ได้ไหม สละมันไปได้ ไม่ อาลัย ไม่ห่วงหา ทำได้ไหม

เราเข้าไปเกี่ยวข้อง หรือมีประสบการณ์ ใด ๆ ในโลกแล้ว ไม่ได้เพื่อจะเอาอะไร **ไม่ได้จะมายึดถือ** ครอบครองเป็นเจ้าของ เพราะมันเป็นไปไม่ได้ มีแต่ว่าจะเอาอะไร ออกไปเท่านั้น มีแต่ว่าจะปล่อยอะไรออกไป บ้าง เหมือนท่านมาฟังผมพูดนี้ ก็ไม่ใช่เพื่อ จะเอาอะไรจากผม ไม่ใช่เพื่อจะเอาสิ่งนั้นสิ่ง นี้เข้าไปเพิ่ม ท่านยังไม่มี จะมาเอาเพิ่ม ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น แต่มาเอาสิ่งที่ท่านเคยยึดถือ ปล่อยออกไป เอาความเข้าใจผิดที่มีอยู่ออกไป

เราทำอะไรต่าง ๆ ก็อย่าไปคิดถึงการ  
ได้ แม้แต่การทำบุญ รักษาศีล ก็ไม่ใช่เรื่อง  
การได้ แต่มันเป็นเรื่องการเอาออก การงด  
เว้น การสละ บางคนชอบถาม อาจารย์ ...  
ทำแบบนี้ได้บุญไหม นี่แค่คำถามก็แสดงถึง  
ความอยากได้อย่างเต็มที่ทีเดียว เราไม่ได้  
ทำเอาบุญ แต่เอาอะไรออกไปได้บ้าง ได้  
สละอะไรออกไปบ้าง

ในเมื่อเราจะต้องวนเวียนอยู่กับโลก  
ยังสุขยังทุกข์กับมัน เราก็ตั้งใจเอาไว้อย่าง  
เด็ดเดี่ยวในแง่มุมมองว่า **เข้าไปเกี่ยวข้องกับแบบ  
จาคะ คือ การสละออก เอาออก ไม่ใช่ไป  
เอาเข้ามา**

เราไม่ได้อยู่โลกเพื่อที่จะจมเข้าไปเรื่อย ๆ แต่ให้ห่างออกมา ไม่ใช่เกิดมาเพื่อจะไปสู่ความตาย แต่เกิดมาเพื่อที่จะห่างออกมาจากความตาย คำว่า ห่างออกมาจากความตาย ก็คือ ความตายนั้นไม่ได้มีอิทธิพลกับใจเราต่อไปแล้ว เพราะความเกิด ความตายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่เป็นไปอย่างนั้น ไม่มีตัวตนอะไร เราเกิดมานี้ ก็ต้องตายอยู่แล้ว แต่เราเกิดมาเพื่อฝึกฝนไม่ให้ความเกิดและความตายนั้นมา มีอิทธิพลกับใจเราอีก ถ้าความตายยังมีอิทธิพลต่อใจเรา เราก็ได้ตายต่อไปเรื่อย ๆ เพราะเรากลัวตาย ได้ตายบ่อย ๆ จะได้กลัวบ่อย ๆ มันก็เป็นอย่างนี้วนเวียนไปเรื่อย ๆ

แต่เมื่อใดที่เราห่างออกมาจากมัน ความเกิดมันก็น้อยลง ความตายก็น้อยลง จนกระทั่งอยู่เหนือความตาย ไม่ตาย เรียกว่า**อมตะ** เราเกิดมายิ่งอายุมาก ก็จะยิ่งห่างจากความตายไปเรื่อย ๆ ท่านทั้งหลายเป็นยังไงกันบ้าง ไกล่ตายเข้าไปทุกวัน เป็นไม้ไกล่ฝั่งไปแล้วอย่างนั้นหรือ

คนที่รู้จักพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องนะ **ยิ่งเกิดนาน ยิ่งห่างไกลจากความตาย** เดินเข้าไปไกล่ฝั่งคือ**พระนิพพาน** แทนไม่ใช่ไกล่ความตายนะ ต้องไกล่จากความตายไปเรื่อย ๆ มาอยู่ในโลกนี้นาน ไม่ใช่ว่าโลกทำอะไรเราได้เยอะขึ้น ๆ ยึดนั่นยึดนี่ไว้เยอะ แยกโน่นแยกนี่ไว้ หน้าตา ตำแหน่ง



การยอมรับ ความสำคัญเยอะขึ้น ทุกข์ก็  
เยอะขึ้นทุกวัน ๆ มันไม่ใช่อย่างนั้น แบบนั้น  
มันผิดพลาดแล้ว ผิดพลาดไปไกลอย่างมาก  
ทีเดียว

เราทั้งหลายโดยส่วนใหญ่พากันจมใน  
โลกมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ตอนเด็ก ๆ ไม่มีเรื่อง  
อะไรต้องรับผิดชอบมาก ก็ไม่มีเรื่องให้ทุกข์  
มาก พอโตขึ้นก็มีเรื่องให้รับผิดชอบเยอะ  
เรื่องเรียน เรื่องการงาน พอมีครอบครัว  
ก็รับผิดชอบสามี รับผิดชอบลูก รับผิดชอบ  
พ่อสามี แม่สามี รับผิดชอบญาติพี่น้องของ  
สามี พอโตขึ้นอีกเป็นปู่เป็นย่าเขา ก็รับผิดชอบ  
หลาน ๆ เหลน ๆ แล้วเป็นยังไงบ้าง  
ก็ทุกข์หนักขึ้น โอ้โห .. ทำไมมันเยอะอย่างนี้

ทำไมมีที่ให้ให้ทุกซ์เยอะขนาดนั้น ทั้ง ๆ ที่มัน  
ก็ไม่ได้มีอะไรมาตั้งแต่ต้นแล้ว เราก็หา  
อะไร ๆ มายึดถือให้เป็นทุกซ์เองแท้ ๆ  
แทนที่จะเป็นเรื่องของจาคะ คือ การสละ  
ออก ไม่ยินดี ไม่อาลัยกับมัน กลับกลายเป็น  
เป็นเรื่องยึดถือ หลงหมกมุ่นมัวเมาไป

สมมติเราไปเข้าหาคน ๆ หนึ่ง พอไป  
หาแล้ว ได้ความรู้ความเข้าใจแล้ว ก็ไม่  
เพลิดเพลिन สลัดออก ไม่ห่วงใย เขาจะเป็น  
จะตายก็ไปตามกรรมของเขา จะดีจะชั่วก็  
เป็นเรื่องของเขา เราเข้าไปเกี่ยวข้องอย่าง  
ถูกต้องก็เป็นแบบจาคะ ถ้าเป็นกัลยาณมิตร  
กันก็แนะนำกัน แต่พอจากกันก็ไม่อาลัย ไม่  
คำนึงในแง่มุมที่จะทำให้ตัวเองเป็นทุกซ์อะไร

ส่วนการดูแลกันหรือการที่ช่วยเหลือกัน นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา ชาวโลกก็ทำกันอยู่แล้ว แต่ไม่ทำให้เกิดการยึดถือ จนเป็นห่วงเป็นใยกัน อาลัยอาวรณ์กัน

แท้ที่จริง **ทุกคนต้องพึ่งตนเองให้ได้** เราทั้งหลายพากันเป็นห่วงเป็นใยกัน แม่ก็เป็นห่วงลูก ลูกก็เป็นห่วงแม่ ต้องดูแลกัน ต้องรับผิดชอบกัน อะไรวะอย่างนี้ แท้ที่จริงแล้ว ความผิดพลาดอันใหญ่หลวงข้อหนึ่งที่เราทั้งหลายไม่ค่อยคิด ก็คือการทำให้อันอื่นเขารู้สึกว่า เราต้องรับผิดชอบเขา เราต้องช่วยให้เขาช่วยตัวเองได้ อยู่ได้ด้วยตัวเอง รู้จักรับผิดชอบชั่วดีด้วยตัวเอง อย่างเราเลี้ยงลูกให้ดีนี่ หมายถึง เลี้ยงให้เขาโตใช้ไหม

ให้เขารับผิดชอบตัวเองได้ อยู่ได้ด้วยตนเอง รู้จักคิด รู้จักรู้อันไหนถูกอันไหนผิด พอเขาช่วยเหลือตัวเองได้ ฟังตัวเองได้ ก็จบ ไม่ใช่เลี้ยงให้เขารู้สึกว่า เขาต้องพึ่งเราอยู่เรื่อย

ฉะนั้น ให้รู้ว่า **การที่คนอื่นยังหวังพึ่งเราอยู่ อันนี้เป็นความผิดพลาด** เราอยู่ด้วยกันเพื่อที่จะบอกกันว่า เราฟังกันและกันไม่ได้ นะ ต้องอิสระจากกัน อยู่กับสามีก็ไม่ใช่ เพื่อจะฟังสามี แต่เพื่อที่จะบอกกันและกันว่า เราต่างคนต่างไปตามกรรมของตน ถ้าใครยึดก็เป็นทุกข์ ไปมีปัญหากับสิ่งต่าง ๆ เอง ทำผิดเอง ก็ทุกข์เอง **สิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นปัญหาหรอก** เรานั้นแหละเป็นปัญหาของตัวเอง เหมือนผมมาพูดที่นี้แหละ ลักหน้อย ๑๑ โมง

กว่าก็เลิก ต่างคนต่างไปแล้ว ถ้าท่านไหนมี  
ปัญหากับผม ท่านก็ทุกข์ของท่านเอง ท่านมา  
ชอบผมท่านก็ทุกข์ ช่วยไม่ได้ ท่านมาเกลียด  
ผม ท่านก็ทุกข์เอง ช่วยไม่ได้ แต่ที่จริงผมก็  
เป็นอย่างที่ผมเป็น ไปตามกรรมของตน

เราโดยส่วนใหญ่ ไปยึดถือ ไปติดข้อง  
จริงจัง ไปอาลัยกับมันเอง ไม่สละมันออก  
ไป ไม่ได้ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่มีมันเป็น ไม่  
ได้ปล่อยให้มันเป็นไปตามเหตุ จนกระทั่ง  
ท่านรู้สึกว่าจะต้องรับผิดชอบอะไรเยอะแยะไป  
หมด ผลที่มันเกิดขึ้น ท่านรู้สึกว่าจะต้องรับ  
ผิดชอบ

บางคนลูกไม่ดี ผมเป็นพ่อผมก็ต้องรับ  
ผิดชอบ ครอบครัวยากจนก็ต้องรับผิดชอบ

บริษัทเจ็งก็ต้องรับผิดชอบ ตลาดหุ้นล้มก็ต้องรับผิดชอบ โลกร้อนก็ต้องรับผิดชอบ จนกระทั่งจักรวาลจะแตกทำลายก็ต้องรับผิดชอบ ทั้ง ๆ ที่ตัวเขานี้เล็กนิดเดียว จะไปรับผิดชอบทุกเรื่องเลย ขนาดตัวเองยังรับผิดชอบไม่ได้เลย ยิ่งทุกข์อยู่ ตัวเองยังช่วยไม่ได้ ยิ่งไปคิดเรื่องช่วยคนอื่น ตนเองยังแก้ไขไม่ได้ มัวแต่นึกเรื่องแก้ไขคนอื่นอยู่นั้นแหละ



โดยแท้จริงแล้ว **เราไม่มีความจำเป็น**  
**ต้องรับผิดชอบผลที่มันจะเกิดขึ้น** เพราะ  
ผลนั้นมันเกิดจากเหตุหลายอย่าง เราไม่  
สามารถควบคุมได้ เรารับผิดชอบต่อเฉพาะ  
ตอนเราทำเหตุเท่านั้นเอง **รับผิดชอบต่อการ**  
**กระทำตอนที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น**  
แต่สิ่งนั้นมันไม่ได้เป็นไปตามที่เราต้องการ  
มันเป็นไปตามเหตุ

สมมติเราทำงานที่บริษัท บริษัทจะ  
เจริญรุ่งเรืองได้กำไรมากหรือบริษัทเจ๊ง นั้น  
ไม่ใช่ความรับผิดชอบของเรา ความรับผิด  
ชอบของเรา ก็คือ เขาให้หน้าที่อะไรเรา เรา  
ก็ทำหน้าที่ของเราอย่างนั้นให้มันเต็มที่ เต็ม

ไปด้วยสติสัมปชัญญะ เต็มความสามารถ  
เต็มความรู้ที่มี ถ้าเรายังไม่ได้มีความรู้ ก็  
แสวงหาความรู้มาทำ ทำอย่างเต็มที่ อย่างสุด  
ความสามารถ มีความรู้เนื้อรู้ตัวในขณะที่ทำ  
เอาใจใส่ให้ดี ระวังไม่ให้ตัวเองและคนอื่น  
เดือดร้อน นั่นแหละคือความรับผิดชอบ  
อย่างดีที่สุดที่เราทำได้แล้ว **ผลที่มันจะเกิด  
ขึ้นมันเป็นไปตามเหตุ มันไม่ได้เป็นไปตาม  
ที่เราต้องการ** เราทำดีที่สุดแล้ว ผลมันอาจ  
จะไม่ดี ไม่น่าพอใจ อันนั้นเราไม่ต้องรับ  
ผิดชอบ ไม่ต้องเป็นทุกข์ไปกับมัน

บางคนเป็นหมอ ความรับผิดชอบที่ดี  
ที่สุดของเขา ก็คือรักษาคนไข้ให้ดีที่สุด ทำ



อย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร ช่วยเหลืออย่างเต็มที่ตอนนั้น เสร็จแล้วก็จบกัน เขาไม่ได้มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบว่าคนไข้จะต้องไม่ตาย เพราะยังไงก็ตายอยู่แล้ว ไม่ตายตอนนี้ก็ตายตอนอื่น

เราทั้งหลายพากันไปรับผิดชอบกับผลที่มันเกิดขึ้น แล้วก็บ่นเอา ๆ ยิ่งบ่นมาก ก็เป็นการทำเหตุชนิดใหม่ ๆ ที่มันผิดพลาดยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ เห็นผิดยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ ผลที่เกิดก็ยิ่งเลวร้ายขึ้น แท้ที่จริง ความรับผิดชอบหนึ่งเดียวของเรา ก็คือตอนที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ตอนที่เราทำ ตอนที่เราพูด ตอนที่เราคิด ให้มีสติสัมปชัญญะ รับผิดชอบ

ชอบต่อสิ่งที่ตัวเองทำให้เต็มที่ ให้สมบูรณ์  
เท่านี้แหละคือความรับผิดชอบที่เราจะทำได้  
ทำแล้วก็แล้วกันไป ไม่ไปห่วงใยถึงผล ปล่อยให้  
มันเป็นไปตามเหตุ ยอมรับอย่างที่มีมันเป็น

เราทั้งหลายไม่ได้ใช้ชีวิตแบบจาละ  
แบบสละออก จึงไปห่วงใยไปกับผล เอา  
ความสุขความทุกข์ไปผูกไว้กับผลที่มันเกิด  
ขึ้น บริษัทได้กำไร เขาก็มีหน้ามีตา เอาหน้า  
ไปไต่ผลกับเขาด้วย ทั้ง ๆ ก็ทำดีบ้างไม่ดีบ้าง  
บริษัทเจ๊งไป ก็ต้องรับผิดชอบด้วย เสียใจ  
ร้องไห้ร้องไห้ไปด้วย อย่างนี้มันก็กระโดด  
ไปข้างโน้นที่ข้างนี้ที่ ยังเพลิดเพลิด ยังอาลัย  
กับสิ่งต่าง ๆ

ในการที่做事情ต่าง ๆ อย่าไปห่วงเรื่องผล อย่าไปห่วงเรื่องคนอื่นจะเป็นอย่างไร จะว่าอย่างไร ให้ดูตัวเราเองเป็นหลัก ทำให้ถูกต้อง **ให้มีสติสัมปชัญญะอย่างเต็มที่ในการทำก็พอแล้ว** เราทั้งหลายชอบไปคิดถึงคนอื่น เช่น เราคุยกับคนอื่น จะมีคำสอนบอกว่า เวลาคุยกับคนอื่นนะ ต้องรู้จักเห็นใจคนอื่น ต้องพูดให้ถูกใจเขา เดียวเขาจะเสียใจอย่างนั้นอย่างนี้ กลัวเขาจะเสียใจก็ไปโกหกเขาบ้าง พูดอ้อมบ้าง วนเวียนกันไป คิดถึงแต่คนอื่น ไม่ยอมคิดถึงความรับผิดชอบอย่างสูงสุดที่เราทำได้

เวลาเราพูดกับคนอื่น การสนใจคนอื่นนั้นมันเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้ว ต่อไปให้

สนใจตัวเอง ไม่ต้องสนใจคนอื่น **ให้ดูตัวเอง**  
**ก็พอ ให้มีสติสัมปชัญญะ** นี่เราคิดอย่างนี้  
รู้สึกอย่างนี้ จึงมาพูด ไม่ต้องไปสนใจคนอื่น  
เวลาเราจะพูด เราดูตัวเอง นี่เราจะพูดไม่  
จริง นี่เราอยากได้หน้า นี่เราอยากให้เขารัก  
นี่เราอยากให้เขาเกลียดคนอื่น นี่เราอยากด่า  
มัน พอเห็นเราก็ไม่พูด คนที่ได้รับประโยชน์  
ก่อนคือใคร คือตัวเราเอง ไม่พูดโกหก  
ไม่พูดเพราะอยากได้หน้า ไม่พูดเพื่อเจ้าไป  
ไม่ผิดศีล ไม่เกิดความเดือดร้อนใจที่หลัง  
เมื่อไม่พูดโกหก ถ้าจะพูดก็พูดแต่คำจริง  
เราได้รับประโยชน์ก่อน คนอื่นก็ได้รับ  
ประโยชน์ คือได้ฟังคำจริง ได้ฟังแต่คำดี ๆ  
เห็นไหม เรารับผิดชอบต่อการกระทำอย่าง

เต็มที ๗ ไม่ต้องห่วงใยอาลัยถึงผล ทำแล้วก็  
แล้วไป **แค่ทำเหตุ** มีแต่เรื่องจาละ สละออก

เรามักจะนึกถึงผลจึงค่อยทำ อยากได้  
ผลเยอะ ๆ เช่น ผลของบุญ เราคงเคย  
๗ ได้ยินกันบ่อย ๆ ว่า บุคคลให้ทานกับสัตว์  
เดรัจฉานได้ผลเท่านี้ ให้ทานกับคนไม่มีศีล  
๗ ได้ผลเท่านี้ ให้ทานกับคนมีศีลได้ผลเท่านี้  
ผลมันก็มากขึ้นเรื่อย ๆ นะ ให้ทานกับ  
พระอริยเจ้าได้ผลเท่านี้ ให้ทานกับพระสงฆ์  
มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข มีผลประมาณไม่  
๗ ได้ เราอยากได้ผลบุญเยอะ ๆ ก็พากันหา  
พระอริยเจ้ากันใหญ่ พระพุทธเจ้าแสดงไว้  
เหมือนกัน จนกระทั่งถึงว่า บุคคลเจริญ  
เมตตาจิตชั่วเวลาหยดน้ำนมของแม่โค ก็ให้

ผลมากมายมหาศาลนับไม่ได้ เราก็คงอยาก  
ได้เหมือนกัน พระองค์กล่าวสิ่งสุดท้ายว่า  
**บุคคลเจริญอนิจจสัญญา แม้ชั่วเวลาสุดดม  
ของหอม มีผลมากกว่าสิ่งทั้งหมดที่กล่าวมา  
แล้วนั้นเสียอีก**

รู้จักไหม **เจริญอนิจจสัญญา** คือ การ  
เข้าใจความจริงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทั้ง  
ปวงนั้นมันไม่เที่ยง เป็นของแปรปรวน เป็น  
ของไม่แน่ไม่นอน อย่าไปอยากได้ อยากมี  
อยากเป็น ให้สละทิ้ง ไม่ต้องหวังผล เพราะ  
ทุกอย่างมันเป็นของไม่เที่ยง ถ้ามีสิ่งของที่  
เราไม่จำเป็นต้องใช้ เราก็ให้เขาไป ถ้ามว่า  
ทำไมจึงให้ละ เราสามารถให้ได้เราก็ให้ไป  
เราไม่สามารถให้ได้เราก็ยังไม่ได้ให้ **ให้แล้ว**

ได้อะไรละ ก็ได้ให้ ก็จบไป ไม่ได้หวังผล  
ไม่ได้ต้องการอะไรเลย สิ่งนี้มีผลมากที่สุด  
นำมาซึ่งความเบาสบาย ปลอดภัย ปลอดภัย  
เป็นอิสระ

นี่คืออิฐฐานธรรมข้อที่ ๓ จากอิฐฐาน  
อิฐฐานในแง่มุมของจาคะ การสละออก  
ไม่ใช่เพื่อที่จะเอาเข้ามา เราทั้งหลายมีสิ่งของ  
เยอะอยู่แล้ว ไปดูแล้วเอาออก ให้เพิ่มพูน  
แต่การเอาออก อย่าไปเพิ่มพูนสิ่งของ ให้  
เพิ่มพูนความสามารถที่จะสละออก ปล่อยวาง  
ให้เอาสิ่งที่มีออก ไม่ใช่มาหาสิ่งที่ไม่มีเพิ่ม จน  
กระทั่งสลัดคืนกายกับใจนี้คืนสู่ธรรมชาติไป





## ๔. อุปสมานิชฐาน

ต่อไปข้อที่ ๔ อุปสมานิชฐาน คือ การตั้งใจมั่น ตั้งใจเอาไว้เด็ดเดี่ยว มั่นคง ในแง่มุมของการสงบระงับกิเลส อุปสมะ แปลว่า สงบระงับ หมายความว่า ไม่เกิดขึ้นอีก ไม่โผล่ขึ้นมาอีก ระงับดับสนิทไป เพราะหมดเหตุแล้ว เหมือนต้นไม้ไม่มีทางงอกขึ้นได้อีก เพราะเราตัดรากถอนโคน เอาไปตากแดด เผาไฟ โปรรยชี้เข้าไปในสายลมเรียบร้อยแล้ว

เราทั้งหลายนั้นสะสมสิ่งต่าง ๆ มาเยอะ อุปนิสัยอัธยาศัยแตกต่างกันไป มีความเคยชินของจิตชนิดต่าง ๆ เมื่อกระทบ

อารมณ์แล้ว ก็มีปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ เป็นกิเลสชนิดต่าง ๆ เกิดขึ้น เมื่อเจอกับสิ่งที่ชอบ กิเลสก็เกิดขึ้น เป็นความอยากได้ อยากเอา เจอสิ่งที่ไม่ชอบ กิเลสก็เกิดขึ้น ไม่พอใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ดูเหมือน อัตโนมัตติเหลือเกิน ที่เป็นอย่างนี้ เพราะ กิเลสมันยังไม่สงบระงับ พอมีเหตุ มีอะไร กระทบเข้า ก็เกิดขึ้นบ่อย ๆ

หน้าที่ของเราทั้งหลายก็มาฝึกฝน โดยวิธีการที่จะทำให้กิเลสทั้งหลายลดกำลังลง จนกระทั่งหมดไปในที่สุด การตั้งใจอย่าง แน่วแน่ในแง่มุ่งของการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้กิเลสที่เคยเกิดมันสงบระงับ **มุ่งหมายไป**

**สู่การทำลายกิเลส** นี้ก็เป็นอธิษฐาน เป็น  
ธรรมะที่ควรตั้งไว้ในใจข้อที่ ๔

เวลาพูดถึงความสงบ เราทั้งหลายส่วน  
ใหญ่ก็จะมองถึงการทำอย่างนั้นทำอย่างนี้  
ไปกดข่ม ไปปลักไส หลีกหนีอารมณ์ ไปนั่ง  
เงียบ ๆ นั่งอยู่คนเดียว ทำเป็นลึ้ม ๆ มั่นไป  
ความสงบก็ได้แต่ความสงบปลอม ๆ ความ  
ดีก็ได้แต่ความดีปลอม ๆ แต่การอธิษฐานนี้  
เราจะเอาแบบจริง ๆ ดีก็ดีจริง ๆ สงบก็สงบ  
จริง ๆ

ความดีแบบปลอม ๆ เป็นยังไง ตอน  
นี้ท่านเป็นคนดีอยู่ใช่ไหม ไม่ได้ด่าใคร ไม่  
ได้ทำร้ายใคร ไม่ได้ขโมยของใคร อย่างนี้

เรียกว่าดีปลอม ถ้ามีคนมาด่าท่าน ท่านจะ  
ด่าคืนใหม่ ท่านจะโกรธเขาใหม่ ถ้าท่านไม่  
ด่าเขาคืน อันนี้ดีจริงหละ

บางคนก็ชอบไปยกความดีให้คนอื่น  
คนนี้เป็นคนดีเหลือเกินนะ เราทำดีกับเขา  
เขาก็ดีกับเราตลอดเลย ดีเหลือเกิน ที่จริง  
แล้วไม่แน่หรอก คนนี้อาจจะไม่ดีจริงก็ได้ ที่  
เขายังดีกับเราอยู่ อาจจะเป็นเพราะความดี  
ของเราต่างหาก วันหลังลองเหย่เลื้อดูก็ได้  
สมมติเราเคยรับใช้เขาอย่างดีเลยนะ มาตรง  
เวลาทุกเช้าเลย วันหลังลองมาสายลัก ๑๐  
นาที วันต่อมาก็เพิ่มอีกเป็นสาย ๓๐ นาที  
วันต่อไปไม่มาเลย ดูซิ เป็นไงบ้าง ถ้าเขา  
ระเบิดลง ก็ยังไม่ใช่คนดีจริง โดยส่วนใหญ่

เราทั้งหลายเป็นพวกดีปลอม ความสงบก็  
เป็นการทำปลอม ๆ กันขึ้น ในแง่มุมของ  
อริษฐาน เราไม่ได้ต้องการของปลอม ๆ  
อย่างนั้น

บางคนก็ไปภูเขา ห่างไกลผู้คน นั่ง  
สมาธิ ไม่มีคนกวนเลยนะ ไม่มีการงานอะไร  
มากวนเลย สงบจริง ๆ เลย ท่านว่า มัน  
เป็นความสงบของเขา หรือสงบเพราะว่าไม่มี  
งานมากวนกันแน่ ที่สงบเพราะว่าเขาไม่มีงาน  
ยุ่งต่างหาก ถ้างานยุ่งล่ะก็หัวฟูทีเดียว นี่มัน  
สงบปลอม ถ้าคนมีความสงบอันแท้จริง  
งานจะยุ่งแค่ไหน เรื่องจะมากแค่ไหน เขาก็  
ต้องสงบได้ เหมือนคนดีจริง คนอื่นจะด่า  
จะนินทา เขาก็ต้องดีอยู่แล้ว

เราฝึกฝนเพื่อให้สิ่งต่าง ๆ ในโลกนั้น  
มันไม่มีอิทธิพลต่อจิตใจ กิเลสไม่เกิดขึ้น  
ใจจะได้มีความสงบระงับ ถ้าแต่เดิมมัน  
รุนแรง ต่อมาก็จะได้เบาลง แต่เดิมมันเกิด  
ขึ้นครอบงำจิตใจ ให้เราไปทำทางกายวาจาที่ผิด  
พลาด เป็นคนขาดศีลไป ต่อมา เราฝึกให้มี  
สติสัมปชัญญะ รู้ทัน ถ้ามีกิเลสเกิดขึ้น  
อย่างน้อยก็ไม่ออกมาทางกายวาจา เป็นคน  
มีศีล **ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน** ถึงยังมี  
กิเลสมากอยู่ อย่างน้อยก็ไม่ไปเที่ยวตัดสิน  
คนอื่น ไม่ไปนินทาว่าร้ายคนอื่น นี้ก็เริ่มดีขึ้น  
สงบระงับขึ้นกว่าเดิม

การที่กิเลสจะสงบระงับได้อย่างแท้จริง  
เราต้องย้อนกลับมาที่การมีสติสัมปชัญญะ **มี**

**ความรู้ตัวในการใช้ชีวิต** เรียนรู้และยอมรับตนเองให้ได้ก่อนว่า ตนเองมีกิเลสเยอะ ถ้าใครยังไม่เห็นว่าตนเองมีกิเลสเยอะ คนนั้นจะละกิเลสไม่ได้ กิเลสไม่สามารถสงบระงับได้ ต้องเห็นมัน ดูมัน คึกขามัน อันไหนแรง ๆ กิ่งดเว้นไป เอามันออกไปก่อน รู้จักสำรวจระวังในการรักษาศีล แล้วก็ฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะในการใช้ชีวิต รู้ทันความคิด รู้ทันความรู้สึกของตนเองไปบ่อย ๆ

โดยวัตถุประสงค์อันแท้จริง เราฝึกฝนก็เพื่อให้เข้าใจความจริง ทำให้สิ่งต่าง ๆ ในโลกนั้นมีอิทธิพลต่อจิตใจน้อยลง กิเลสน้อยลง เบาบางลง เป็นอิสระจากโลกได้ บางคน

บอกว่า เขาจะทำสมาธิ ตอนที่เขายังไม่ทำสมาธิ ยังไม่อยากสงบ หมาเห่าบ้าง ลูกกวนบ้าง สามีกวนบ้าง ก็ไม่เป็นไร พอทนได้ แต่ตอนนี้ เขาจะทำสมาธิแล้ว หมาห้ามเห่านะ ลูกห้ามกวนใจนะ สามีก็ห้ามกวนใจนะ อย่างนี้มันได้เรื่องใหม่เนีย มันหนักไปกว่าเดิม

แต่ที่จริง ต้องเป็นว่า แต่เดิมหมาเห่า เราโกรธหมา ต่อมาเราฝึกฝนทำสมาธิ ให้มันเห่าเหมือนเดิมแหละ แต่เราไม่โกรธ นี่มันต้องอย่างนี้ ต้องอุปสมะอย่างแท้จริง แต่เดิมสามีกวนใจ เราก็เครียดอยู่เรื่อย ต่อมากวนใจอีก เราไม่เครียด นี่มันต้องอย่างนี้ บางคนทำผิดพลาดไปไกลมากเหลือเกิน



พวกนี้ก็จะอยู่กับใครไม่ได้ ไปหาอยู่ถ้า อยู่  
คนเดียวมันแหละ กลายเป็นว่าตัวเองดีเกิน  
สงบเหลือเกินแล้ว มันเป็นความสงบจอม  
ปลอมที่เราสร้างขึ้น เป็นความสงบของคน  
อื่น สงบของภูเขาบ้าง สงบเพราะไม่มีหมา  
เห่าบ้าง

เราทั้งหลายก็ให้รู้จักวิธีฝึกฝนเพื่อที่จะ  
ให้เกิดศีลอย่างแท้จริงนะ คือการย้อนกลับ  
มามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว **ให้รู้ที่กาย  
ที่ใจของเรา** กายมันหายใจเข้าหายใจออกก็รู้  
เดินไปเดินมาก็รู้ เหยียด คู้ อาบน้ำ ล้าง  
หน้า แปรงฟัน กินข้าว นุ่งห่มเสื้อผ้า ก็ให้  
รู้ตัว **อย่ามัวแต่ลืมตัว**

ใจสบาย ใจไม่สบาย มันหลงคิดไป  
เรื่องนั้นเรื่องนี้ก็รู้ มันสุข มันทุกข์ มันอิจฉา  
มันพอใจ มันไม่พอใจ มันเบื่อ มันแข็ง  
หงุดหงิด เร้าร้อน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ อย่าง  
นี้ก็ให้รู้ **อย่าหลงลืมจิตใจตัวเอง** การรู้อย่าง  
นี้บ่อย ๆ ก็จะทำให้มีสติ รู้เท่าทันจิตใจของ  
ตนเองมากขึ้น เมื่อรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง  
หากมีความคิดอะไรเกิดขึ้น มีความรู้สึก  
อะไรเกิดขึ้น มีกิเลสอะไรเกิดขึ้น ก็จะมอง  
เห็น พอมองเห็น ก็ไม่ถูกกิเลสครอบงำ  
ไม่ไปทำ ไม่ไปพูด ไม่ไป罵แต่คิดในสิ่งที่  
ผิตพลาด

เมื่อรู้เท่าทันใจตัวเอง ละการพูดและ  
การกระทำที่ไม่ดีได้ ก็เรียกว่าคนมีศีล ศีล

ที่แท้จริงเป็นอย่างนี้ เราทั้งหลายนั้นสมาทาน  
ศีลกันมาตั้งแต่เด็กยันแก่ แต่ก็ไม่เคยมีศีล  
จริง ๆ ลักที่หนึ่ง คนอื่นด่าก็ยังไม่ตอบอยู่  
เหมือนเดิม มีเรื่องอะไรนิดอะไรหน่อยก็บ่น  
อยู่เหมือนเดิม มีโอกาสก็ยังทำผิดกันอยู่  
บ่อย ๆ นี่มันไม่ได้มีศีลอย่างแท้จริง สมาทาน  
กันบ่อยแต่ไม่เคยมีศีล บางคนก็นั่งสมาธิมา  
ตั้งนานแล้ว นั่งที่ไรหลับทุกที นั่งที่ไรก็สงบ  
ทุกที แต่ไม่เคยมีสมาธิอันแท้จริง มีสภาวะ  
อะไรเกิดขึ้น ใจก็วอกแวก หลงชอบหลงชัง  
อยู่เรื่อย ความสงบก็ชอบ ไม่สงบก็ชัง  
อยากได้ความสงบ ความฟุ้งซ่านก็ไม่เอา  
สมาธิก็เป็นของปลอม ๆ อยู่อย่างนั้นนั่นแหละ

เราต้องฝึกฝนให้มีศีลอันแท้จริง สมาธิอันแท้จริง ศีลอันแท้จริง ก็คือ การที่เรามีความรู้ตัว มีสติ รู้ทันใจของตนเอง เวลาคิด เวลารู้สึก มีกิเลสเกิดขึ้นแรง ๆ ก็รู้ทัน อย่าให้มันครอบงำจนกระทั่งไปทำทางกายวาจา ถ้าเคยทำผิดไปแล้ว ก็ให้รู้ว่าการกระทำเช่นนั้นไม่ถูกต้อง มันไม่ดี ก็สำรวจระวังต่อไป ก็คือมีสติให้เยอะขึ้น ต่อไปจะได้รู้ทัน ห่างจากความผิดพลาดออกไปเรื่อย ๆ

เมื่อมีศีลอย่างนี้ ก็ให้มีสติยิ่งขึ้นไปอีก ให้รู้เท่าทันจิตใจที่มันไปคิด อันนั้นดี อันนี้ถูก อันนั้นผิด อันนี้น่าเอา อันนี้ไม่น่าเอา อันนี้ดีกว่า อันนี้ไม่ดี เทียบไปตัดสินอันนั้น อันนี้ อย่างนี้เรียกว่า **จิตไม่มีสมาธิ** ไม่มี

ความตั้งมั่น ไปหลงกับดีกับไม่ดี ไปหลงว่า  
 คนนั้นคนนี้ ความจริง คนนั้นเขาก็เป็นอย่าง  
 ที่เขาเป็นนั่นแหละ สภาวะนั้นมันก็เป็นอย่าง  
 ที่มันเป็น การไปหลงว่าเขาดีบ้างไม่ดีบ้าง  
 ก็เป็นลักษณะของจิตที่มันมี**อคติ** มีความ  
 พอใจไม่พอใจ ยังมีความยินดีกับฝ่ายหนึ่ง  
 มีความยินร้ายกับฝ่ายหนึ่ง มันก็ไม่เกิดการ  
 ศึกษาเรียนรู้โลกสักที

ต้องฝึกฝนให้รู้ทัน เวลาชอบก็ให้รู้ทัน  
 มัน เวลาไม่ชอบก็ให้รู้ทันมัน เวลามันไปด่า  
 คนนี้ ก็ให้รู้ทันมัน ส่วนใหญ่จะด่าคนอื่น  
 ทั่ววัน เราดีอยู่คนเดียว เราก็อย่าไปเชื่อมัน  
 มาก ถ้ามีความคิดหรือมีความรู้สักใด ๆ  
 เกิดขึ้น ก็ให้ดูมัน **สังเกตมัน** ก็จะเห็นได้ว่า

ทุกอย่างล้วนแต่เป็นของผ่านไปผ่านมาแล้วผ่านไป  
ต่อไปมันเกิดขึ้นมาอีก เราก็จะได้ไม่เชื่อมั่น  
**ไม่หลงจริงจังไปกับสิ่งที่เกิดเป็นคราว ๆ**

พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้แล้ว อย่า  
ไปคบคนพาล อย่าไปเชื่อถือคนพาล คน  
ทั้งหลายโดยมากเป็นพวกหลงลืมสติ เป็น  
พวกขาดเหตุผลทั้งนั้นแหละ ถ้าเขาชอบ เขา  
ก็ว่าดี เขาไม่ชอบ เขาก็ว่าไม่ดี อย่างนี้ทั้ง  
นั้นแหละ อย่าไปเชื่อคนอื่นมาก รวมทั้งตัว  
เราด้วย ท่านจึงว่า อย่าไปคบคนพาล ให้  
คบบัณฑิตเอาไว้ คือ ฟังพระพุทธเจ้าเอาไว้  
เยอะ ๆ จนกว่าเราจะฝึกฝนตนเองให้เป็น  
บัณฑิตได้

ฝึกฝนให้รู้ทันจิตใจตนเองเพิ่มขึ้นนะ ให้มีศีล ให้มีสมาธิ ให้มีจิตตั้งมั่นในการศึกษาเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มันผ่านมาผ่านไป ทั้งดีทั้งไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งสงบทั้งฟุ้งซ่าน เมื่อจิตมีสมาธิมีความตั้งมั่นเป็นกลางแล้ว เราศึกษาอะไรต่าง ๆ ก็จะเข้าใจความจริงของสิ่งนั้นได้ว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของผ่านมาแล้วผ่านไป เป็นของเป็นทุกข์บีบคั้น ไม่มีสิ่งไหนที่มันสุขจริงหรือ ไม่มีตัวไม่มีตนอันแท้จริง **เป็นของเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย** เมื่อเห็นความจริงอย่างนี้ ก็เลสต่าง ๆ ที่เคยมี เนื่องจากความเข้าใจผิด ความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ ว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรา ก็จะสงบระงับลงไป

กิเลสแรง ๆ ที่ก่อให้เกิดการกระทำผิด  
พลาดทางกายวาจา ก็ทำให้สงบระงับด้วย**ศีล**

กิเลสที่ครอบงำปิดบังจิตใจให้มีมืดมัว  
หดหู่ เชื่องซึม ท้อแท้ ก็ถูกทำให้สงบระงับ  
ด้วย**สมาธิ** ทำให้เป็นจิตใจที่ปลอดโปร่ง เบา  
อ่อน นิ่มนวล ควรแก่การทำงาน

กิเลสที่ลึก ยังละไม่ได้ ก็ถูกถอดถอน  
ทำให้สงบระงับด้วย**ปัญญา** ทำให้จิตเป็น  
อิสระอย่างแท้จริง

อธิษฐานธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นสิ่งที่  
เกี่ยวเนื่องกันอยู่นั่นเอง เป็นสิ่งที่ควรฝึกฝน  
ให้มีขึ้นมาในจิตใจ ให้จิตประกอบไปด้วย  
ธรรมเหล่านั้น ถ้าท่านยังไม่มี ยังไม่เข้าใจก็



ตั้งใจเอาไว้ก่อน แล้วก็ค่อย ๆ ศึกษาให้  
 เข้าใจยิ่งขึ้น ฝึกฝนให้มีขึ้น **ถ้าใครมีธรรมะ  
 เหล่านี้เกิดขึ้นมาในใจ ก็จะเป็นผู้ที่มั่นคง  
 ไม่หวั่นไหว ไม่พ่ายแพ้ อยู่อย่างผู้ชนะ  
 เหมือนต้นไม้ รากแก้วลึกลงไปเท่าไร ก็จะ  
 มั่นคงเท่านั้น**

ถ้าธรรมะเหล่านี้ยังไม่เกิดขึ้นมาในใจ  
 ยังไม่หยั่งลึกซาบซึ้งลงไปใใจ ก็ยังงวอกแวก  
 หลงไปทางนั้นบ้างทางนี้บ้าง ไปติดตรงนั้น  
 บ้างตรงนี้บ้าง ทำให้เกิดทุกข์วนเวียนไป การ  
 ดำเนินชีวิตไปในโลกก็เต็มไปด้วยความทุกข์  
 เหมือนกับเดินไปบนถนนอันขรุขระ ประสบ  
 ความยากลำบาก วนเวียนไปเรื่อย ๆ แต่ถ้า  
 เรา รู้จักอธิษฐานธรรม ฝึกฝนธรรมะที่ควร

อธิษฐาน ๔ อย่าง ตามที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ ให้มีกรรมเหล่านี้หยั่งลงมาในใจเพิ่มขึ้น ๆ ก็จะเป็นผู้มั่นคงในหนทาง การดำเนินชีวิตก็เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง ทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้

เท่าที่บรรยายมาก็คงสรุปได้ว่า ในปีใหม่นี้ก็ให้ท่านทั้งหลายมารู้จักสิ่งที่ดี อธิษฐาน ๔ อย่างนี้

ข้อที่ ๑ คือ **ปัญญาอธิษฐาน อธิษฐานเกี่ยวกับปัญญา ตั้งใจมั่นเอาไว้ในแง่มุมของปัญญา ให้เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวงว่า** มั่นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่

อดตาตัวตนของเรา ถ้ายังไม่เห็นก็ลองถาม  
 ตัวเองบ่อย ๆ หน้อยว่า นี่มันเที่ยงหรือไม่  
 เที่ยง เราก็จะรู้ว่า มันไม่เที่ยง ผ่านมาแล้ว  
 ผ่านไป สิ่งใดที่ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือ  
 เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นของบีบคั้น ให้เราทำ  
 นั่นทำนี่ ต้องดูแล ต้องบริหารด้วยความ  
 ยากลำบาก สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความ  
 แปรปรวนไปเป็นธรรมดาอย่างนี้ ควรแล้ว  
 หรือที่เราจะหลงยึดมั่นถือมั่นมันว่า นั่นเป็น  
 ของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ นั่นเป็นอดตาตัว  
 ตนของเรา ก็ย่อมไม่สมควร นี่มองให้เห็น  
 บ่อย ๆ ก็แล้วกัน

ข้อที่ ๒ สัจจาธิษฐาน อธิษฐานเกี่ยว  
 กับสัจจะ **ตั้งใจมั่นในเรื่องของสัจธรรม** เอา

**ความจริงอันสูงสุด** จริงแท้ ไม่แปรปรวน  
เราไม่เอาเรื่องหลอก ๆ กัน ไปเรียนเรื่อง  
อะไรก็ให้เป็นไปเพื่อเข้าใจความจริง เรียน  
เรื่องบุญก็ไม่ใช่เพื่อจะหลงบุญ เมานุญ อยาก  
ได้บุญ แต่เรียนเรื่องบุญเพื่อที่จะฝึกฝนให้  
อยู่เหนือบุญ อิศระจากบุญ ไม่ให้บุญมันมี  
อำนาจเหนือเรา เรียนเรื่องภพภูมิ เรียนเรื่อง  
กรรม เรียนเรื่องอะไรต่าง ๆ ก็เหมือนกัน  
นั่นแหละ ไม่ใช่เพื่อที่จะให้มันมามีอำนาจ  
เหนือเรา แต่เรียนเพื่อจะหาวิธีที่จะอิศระจาก  
มัน อยู่เหนือมัน จนได้พบสังขารอันสูงสุด

ข้อที่ ๓ จากาธิษฐาน อธิษฐานเกี่ยว  
กับจาคะ ตั้งใจมั่นในการที่เราจะไม่เข้าไป

เอาอะไร ไม่เข้าไปยึดถือเพิ่ม แต่มีแต่เรื่อง  
 เอาออก สละออก ไม่ติดข้อง ไม่เพติดเพติด  
 กับมัน ถ้ามันผ่านไปแล้วก็ไม่อาลัยกับมัน  
 ถ้ามันยังมาไม่ถึง ก็ไม่คาดหวังให้มันเป็น  
 อย่างนั้นอย่างนี้ มีแต่การสละออกไปอย่าง  
 เดียว ให้เพิ่มพูนเพียงอย่างเดียวเท่านั้นคือ  
**เพิ่มพูนจาคะ** เราทั้งหลายนี้เพิ่มพูนหลาย  
 เรื่องแล้วนะ บางคนอยู่คนเดียวไม่ไหวก็เพิ่ม  
 เพื่อน เพิ่มสามี เพิ่มลูก เพิ่มเงิน เพิ่ม  
 หน้าตา เพิ่มอะไรมาเรื่อย ๆ แต่ตอนนี้  
 เข้าใจการอธิษฐานที่ถูกต้องแล้ว สิ่งที่เราควร  
 เพิ่มพูนก็มีอย่างเดียวคือจาคะ ควรเพิ่มพูน  
 แต่เรื่องจาคะ การสละออก การปล่อยวาง  
 การไม่อาลัย

ข้อที่ ๔ คือ อุปสมมติฐาน อธิษฐาน  
เกี่ยวกับอุปสมมติคือความสงบระงับ **ตั้งใจมั่น  
ในเรื่องของการทำกิเลสทั้งหลายที่เคยมีให้  
มันสงบระงับไป** ไม่ให้กำเริบขึ้นมาอีก ซึ่ง  
เราทั้งหลายนั้นกิเลสเยอะอยู่แล้ว ก็ฝึกฝน  
ให้มันสงบระงับไปไปตามลำดับ สงบระงับ  
กิเลสชนิดที่แรง ๆ ก่อน คือกิเลสชนิดที่มัน  
ครอบงำใจจนไปฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ  
ผิดในกาม พวดโกหก หรือทำให้คนอื่นเดือด  
ร้อนอะไรต่าง ๆ แล้วก็ละกิเลสที่เอียดยิ่งขึ้น  
ไปเรื่อย ๆ จนสงบระงับไปโดยสิ้นเชิง

นี่ก็พูดถึงสิ่งที่ควรอธิษฐานที่พระ  
พุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ถ้ายังไม่เข้าใจก็ไปศึกษา  
เพิ่มเติมเอานะ สุดท้ายก็ขอฝากพระพุทธพจน์

ที่มาจาก ชาตวิมังคสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริ  
ปัณณาสก์ เอาไว้ว่า

ปณฺณํ นปฺปมชฺเชยฺย

สจฺจมนุรทฺตเษยฺย

จาคมฺนุพฺรุตฺตเษยฺย

สนฺตติเมว โส ลิกฺกเษยฺย

บุคคลไม่พึงประมาทปัญญา

พึงอนุรักษ์สัจจะ

พึงเพิ่มพูนจาคะ

พึงศึกษาเฉพาะสันติเท่านั้น

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขอ

อนุโมทนาทุกท่าน

## รายชื่อผู้ร่วมบริจาค

ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑.	ชมรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม รพ. บางบ่อ	๗,๐๐๐
๒.	คุณจิตปราณี	๕๐๐
๓.	คุณเฉลียว คุ้มคดิลก	๒๐๐
๔.	คุณหงนุช วงศ์ไวยวรรณ	๓๐๐
๕.	แม่ชีปิยอภิวรี อภิไกรสวัสดิ์	๑,๐๐๐
๖.	คุณสุภาพ ทิพยทัศน์	๕,๐๐๐
๗.	ทพญ. สุวิมล ศรีรัตนวงศ์	๘,๐๐๐
๘.	คุณขจิต เสรีรัตน์	๒,๖๒๕
๙.	คุณชัชวาลย์ คุณพวงพยอม อ้นวงศ์และครอบครัว	๕๐๐
๑๐.	คุณประภาศรี เรียวพานิชกุล	๒,๐๐๐
๑๑.	ผู้ฟังธรรมอาคารลีลอคโฮม เบ็นซ์ทองหล่อ ๒๘ ก.พ. ๕๓	๒,๔๕๐
๑๒.	คุณอัจฉริยา เกตุทัต	๑,๐๐๐
๑๓.	ผู้ฟังธรรมกรมศุลกากร ๓ มี.ค. ๕๓	๙,๔๙๕
๑๔.	เงินบริจาครวบรวมจากคุณิชาณ์ริสอร์ท ๒๓ ก.พ. ๕๓	๓,๕๔๑
๑๕.	อาจารย์นงเยาว์ โพธิ์ทอง	๑,๐๐๐



๑๖.	ผู้ร่วมสนทนาธรรมหมู่บ้านเลิศอุบล ๓ ๖ มี.ค. ๕๓	๑,๔๐๐
๑๗.	คุณวันชื่น คุณจินตนา ธรรมไฟโรจน์	๒๐๐
๑๘.	คุณปรีดา ตุ่มทอง	๕๐๐
๑๙.	คุณนฤมล มีลาภ	๕๐๐
๒๐.	บ. มหพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์ จำกัด (มหาชน)	๕๐,๐๐๐
๒๑.	คุณรัชนิวรรณ อุทัยศรี	๑๐,๐๐๐
๒๒.	คุณช่อพิภพ ไอสถาณูเคราะห์	๒,๐๐๐
๒๓.	คุณทศพร คุณสุภาพร ศิริกร	๓,๐๐๐
๒๔.	รศ.ดร. วิไล เทียนรุ่งโรจน์ หนูนักดี	๒,๐๐๐
๒๕.	คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ ฌ อยุธา	๒,๐๐๐
๒๖.	ดร. นวลศิริ เปาโรหิตย์	๓,๐๐๐
๒๗.	อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง	๒๕,๗๘๙
	รวม	<u>๑๔๕,๐๐๐</u>



## ประวัติ

อาจารย์สุกรี ทุมทอง

### วันเดือนปีเกิด

- พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองฮะ ต. หนองฮะ อ. ลำโรงทาบ จ. สุรินทร์

### การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ. ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๓)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกพร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎก นิสสยะและตรวจชำระคัมภีร์

- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต บาลีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)

