



สิ่งที่ควรอธิษฐาน

อ.สุภีร์ ทুমทอง

สิ่งที่ควรอธิษฐาน
อาจารย์สุภีร์ ทูมทอง



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๑๑๑

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

กรกฎาคม ๒๕๕๓

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓

ปก, ภาพประกอบ : สุวดี ผ่องใสภา

รูปเล่ม : บริษัท วิธิต้า จำกัด โทร ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐

เพลท : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชูมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐ ๒๘๘๕ ๗๘๗๐ - ๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้หิ้งปวง

www.kanlayanatam.com

www.ajsupee.com

คำนำ

หนังสือ “สิ่งที่ควรอธิษฐาน” นี้เรียบเรียง
จากคำบรรยายที่กรมศุลกากร กรุงเทพฯ เมื่อ
วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๐.๐๐ -
๑๒.๐๐ น. **คุณจีระภา เข้มทอง** เป็นผู้ถอดเทป
ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้นเป็นเรื่อง ธรรมะที่
ควรอธิษฐาน ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ใน
ชาตวิมังคสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์
ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ คือ (๑) ปัญญาอธิษฐาน

(๒) สัจจาธิษฐาน (๓) จาคาธิษฐาน (๔) อุป
สมาธิษฐาน ซึ่งเป็นธรรมะที่ควรตั้งไว้ในใจ
อยู่เสมอ แล้วฝึกฝนให้มีจนเต็มสมบูรณ์ ก็
จะทำให้เป็นผู้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวงได้

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการทำ
หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรม
ทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หาก
มีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความ
ด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อ
พระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และ
ขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง
ผู้บรรยาย

สารบัญ

๑. ปัญญาธิษฐาน	หน้า	๒๑
๒. สัจจาธิษฐาน	หน้า	๓๕
๓. จาคาธิษฐาน	หน้า	๗๔
๔. อุปสมาธิษฐาน	หน้า	๑๐๔



สิ่งที่ควรอธิษฐาน

บรรยายวันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๓



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ผมก็ได้มีโอกาสมาบรรยายที่นี่ เป็นครั้งที่ ๒ แล้วนะ ช่วงนี้เป็นปีใหม่ ท่านก็เลยเชิญให้ผมพูดให้เข้ากับปีใหม่น้อย ผมก็เลยบอกว่า พูดเรื่องสิ่งที่ควรอธิษฐานก็แล้วกัน เพราะเราทั้งหลายส่วนใหญ่ก็ชอบอธิษฐานกันอยู่แล้ว สิ่งที่ท่านอธิษฐานไปแล้วก็เรื่องของท่านไป แต่วันนี้ผมจะมาพูดในแง่มุมของธรรมะ

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านบอกเอาไว้ว่า ควรจะอธิษฐาน หรือควรตั้งใจเอาไว้ให้เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ ให้ซาบซึ้งลงไปในชีวิต การใช้ชีวิตจะได้ถูกต้อง ไม่หลงสะเปะสะปะไป ในระหว่างการเดินทางจะได้ไม่ไปตกตรงนั้นบ้าง ตกตรงนี้บ้าง ไม่ไปเกาะตรงนั้นที่เกาะตรงนี้ที่ไม่ไปเกาะอยู่ตรงนั้นตรงนี้ ไม่ไปหมกจมอยู่ที่ใดที่หนึ่ง จะได้เดินทางไปได้โดยปลอดภัย แล้วก็ถึงที่สุด ถึงจุดหมายปลายทางของชีวิตได้ ผู้ที่มีธรรมะที่พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้ ก็จะเป็นผู้ที่ถึงจุดหมายปลายทาง แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่มีอย่างเราทั่วไป ก็ต้องอธิษฐานเอาไว้ก่อน

คำว่า **อธิษฐาน** นี้ก็แปลว่า การตั้งใจเอา
ไว้ให้เด็ดเดี่ยว แน่วแน่ มั่นคง ให้หยั่งลง
ซาบซึ้ง หยั่งลึกลงไป ในจิตใจ ทำให้ชีวิตของ
เรานั้นไม่ไขว่เขวออกไปนอกทาง เราทั้งหลาย
คงมีเรื่องอธิษฐานกันเยอะ

คำว่าอธิษฐานในความรู้สึกของเราโดย
ทั่วไปก็เป็นการขอเพื่อให้ได้ผล เช่นว่า อธิษฐาน
ขอให้ได้เจอกันอีก ขอให้ได้พบคนนี้อีก ขอ
ให้ได้สามีนี้อีก ได้อยู่ด้วยกันอีก อะไรก็ว่า
กันไป แบบนั้นเป็นการอธิษฐานขอให้ได้ผล
หรือบางคนก็ดีขึ้นมาน้อย อธิษฐานเพื่อที่
จะทำเหตุ เพราะว่าใจของเรานั้นยังอ่อนแออยู่
เพื่อให้มั่นคง มีกำลังใจ ก็อธิษฐาน เอาละ

จะตื่นเช้าทุกวันเลย ตื่นตี ๔ ให้ได้ทุกวัน นั่ง
สมาธิ หรือเดินจงกรมให้ได้วันละ ๑๕ นาที
จะพยายามทำให้ได้ อะไรอย่างนี้ ก็อธิษฐาน
ไป คนเหล่านี้ก็ดีขึ้นมาน้อย คืออธิษฐาน
เพื่อที่จะทำเหตุ แต่ที่นี้บางทีพอทำได้ ๒ วัน
ก็เซ็ง เกิดความรู้สึกสำนึกผิดขึ้นมาว่า ทำไม
ได้อย่างที่ตนเองอธิษฐานไว้ ก็ต้องเหนื่อย
ยากในการถนอมอธิษฐานกันยกใหญ่ เพราะ
กลัวจะเป็นบาป นี่ก็เป็นแบบเราทั้งหลายโดย
ทั่วไป บางพวกอธิษฐานขอผลก็มี บางพวก
อธิษฐานที่จะทำเหตุก็มี

โดยส่วนใหญ่แล้ว การอธิษฐานของเรา
ทั้งหลายนั้นมันมีความผิดพลาดอยู่มาก เพราะ

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

มีความติดข้อง มีความต้องการ อยากได้
อยากมี อยากเป็น แล้วก็ทำให้ตนเองไปตก
อยู่ หมกอยู่กับที่ใดที่หนึ่ง เนื่องจากความไม่รู้
ของเรานั้นเอง เช่น บางคนเขาเป็นแม่เป็นลูกกัน
เขารักกันมาก เขารู้สึกว่า การตายจากกัน การ
ต้องพลัดพรากจากกัน มันเป็นเรื่องเลวร้ายมาก
เป็นเรื่องผิดปกติมาก เขาก็อยากเจอกันอีก
ชาตินี้เขาเป็นแม่เป็นลูกกัน ไม่ค่อยกล้าพูดเรื่อง
ความตาย ไม่กล้าพูดเรื่องการต้องพรากจากกัน
เขาถือว่ามันเป็นอวมงคล เป็นอัปมงคล อะไร
ก็ว่ากันไป ถ้าตายจากกันแล้ว ก็อยากจะ
เจอกันอีก อยากเป็นแม่เป็นลูกกัน ชาติต่อไป
อธิษฐานให้เจอกันอีกเถอะ แต่ทุกคนเป็นไป
ตามกรรม ที่นี้สมมตินะ แม่ของคนนี้ไปเกิด

อ.สุภีร์ ทุมทอง

เป็นหมาเข้า เขาอธิษฐานว่า ชาติต่อไป ขอให้
ได้เกิดในท้องแม่อีกเถอะ เขาก็กลายเป็นลูก
หมาไป ลำบากลำบากน่าดูเหมือนกัน

การอธิษฐานแบบหวังผลผิดๆ พลาดๆ
โดยไม่มีความรู้ นั้น จะทำให้เกิดอันตรายเป็น
อันมากทีเดียว ทำให้ได้ประสบกับความทุกข์
ความยากลำบากที่ไม่จำเป็นเป็นอันมากเหมือน
กับเราบอกว่า ด้วยการทำบุญอันนี้นะ ด้วย
การให้ทาน การทำวัตรสวดมนต์ ไหว้พระ
อะไรก็ตามแต่ ขอให้ได้เป็นพระราชาก็
ที่นี่การเป็นพระราชาก็ยอมเป็นไปตามเหตุ
อย่างประเทศไทยเราที่ ๖๐ กว่าล้านคนนะ มี
พระราชายู่องค์เดียว เรายังต้องเกิดวนเวียน

ไปมาอีกอยู่ที่ชาติ จึงจะได้เป็นพระราชชา ต้อง ๖๐ ล้านชาติ น้อยกว่านั้นหรือมากกว่านั้น บ้างก็ว่ากันไป แล้วแต่เหตุปัจจัยพร้อมหรือยัง ในระหว่างที่รอผลนั้น ก็ต้องประสบกับความ ยากลำบากอีกมากอย่างคาดเดาไม่ได้

การอธิษฐานขอผลลักษณะเช่นนั้น ทำให้เราทั้งหลายไม่ได้เจอสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่เลิศ ประเสริฐกว่านั้น จิตใจคอยหวังผลอยู่อย่างนั้น นั้นแหละ เราทำบุญแล้วหวังอยากได้ผลของ บุญ ผลของบุญก็รอโอกาสที่มันเหมาะสมจึง จะให้ผลได้ เราก็ต้องเกิดไปเรื่อยๆ เพื่อรับ ผลของบุญอันนั้น นานมากละทีนี้ ซึ่งระหว่าง นั้นก็ต้องเวียนเกิดเวียนตาย ประสบกับเรื่อง

นั้นเรื่องนี้ เกิดความทุกข์ยากมากมาย เพื่อ ที่จะได้รับผลบุญที่ปรารถนาเอาไว้ นี่พวกที่ ปรารถนาผลบุญมันจึงเป็นทำนองนี้คือวนเวียน กันไป

เราทำความดี ทำบุญ ก็อยากได้รับผลของ บุญ แต่บุญนั้นมันไม่ได้มีตัวมีตน ทำไปแล้ว ก็แล้วกันไป เป็นของไม่เที่ยง ผลจะเกิดก็รอ เหตุปัจจัยที่พร้อมก่อน จึงจะให้ผลได้ เมื่อเรา ยังติดข้องกับผล อยากได้ผลอยู่ เหตุมันยังไม่ พร้อม มันยังไม่ให้ ก็ต้องเกิดไปเรื่อยๆ เพื่อ รอรับผลอันนั้น บางคนก็ต้องเกิดวนเวียนนาน มาก กว่าจะได้รับผลของบุญ เป็นทุกข์ยาวนาน มาก เราทั้งหลายโดยส่วนใหญ่ก็เป็นกันอย่างนั้น

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

บางคู่เป็นสามีภรรยา กัน หรือเป็นแฟนกัน เขารักกันมาก ซัดต่อกันไปขอให้ได้เจอกันอีกเถอะ แต่อย่างว่าแหละ ทุกคนก็เป็นไปตามกรรมของตน ถ้าแฟนเราตายไป เกิดเป็นงูเหลือม อย่างนี้เราก็กลายเป็นเมียงูเหลือมไปอีก ลำบากน่าดูเหมือนกัน ฉะนั้น การคาดหวัง ตั้งใจอยากได้มากหรือการอธิษฐานเอาไว้แบบผิดๆ พลาดๆ นี้ จะทำให้เราเป็นทุกข์ และทำให้เกิดสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ได้รับทุกข์โทษภัยเป็นอันมากทีเดียว หากท่านได้ศึกษาเรื่องราวในชาดก ผู้ที่เป็นศัตรู คอยทำร้ายพระโพธิสัตว์ในชาติที่เจอกัน จนกระทั่งได้เป็นพระพุทธรูปก็ยังมีมาเจอกันแล้วก็ทำร้ายกันอีก ก็คือพระเทวทัต ซึ่งก็เกิดจากตั้งใจเอาไว้ด้วยความ

อ.สุภีร์ ทุมทอง

โกรธแค้นว่า จะทำอันตรายต่อกันทุกๆ ชาติ นี่ความตั้งใจแบบไม่รู้เรื่อง มีอันตรายมากอย่างนี้

อีกอย่างหนึ่ง เป็น**การอธิษฐานแบบทำเหตุ** การอธิษฐานแบบนี้ก็ดูดีขึ้นมาน้อย แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว เราทั้งหลายเป็นพวกมีกิเลสเยอะ ใจมันเรรวน ไม่แน่มั่นนอน ตอนที่อธิษฐานต้องการจะทำ มันก็ตั้งใจจริง แต่พอนานไป มันทำไม่ได้ ซึ่งก็เป็นเรื่องปกตินั่นเอง เราทั้งหลายนี้ก็อยากจะพูดแต่ดีๆ ตั้งใจเอาไว้ มันก็ทำไม่ได้ บางคนแค่อยากจะทำเล็กลงไป อธิษฐานต่อหน้าองค์พระว่าต่อไปจะไม่ดื่มกาแฟ วันดีคืนดีก็กลับมาอีก

มันไม่แน่มันนอน

ที่นี้ บางคนก็เกิดความยึดถือขึ้นมา
อธิษฐานไปอย่างนั้นแล้ว ถ้าทำไม่ได้ก็เกิด
ความรู้สึกว่าตัวเองผิดอย่างมาก การรู้สึก
ตนเองผิดอย่างมาก มันเป็นความรู้สึกที่ไม่ดี
ทำร้ายตนเอง บางคนอาจจะรู้สึกว่า เรา
รู้สึกผิดที่ท่าทางจะดีนะ ดูเป็นคนดีเหมือนกัน แต่
โดยแท้จริงแล้ว ความรู้สึกอันนี้ มัน
เป็นความรู้สึกที่ทำร้ายตนเอง เป็นความรู้สึก
ที่บีบคั้นตนเอง ให้เราเป็นคนทุกข์
คนที่น่าสมเพช แค่ทำผิดเล็กๆ น้อยๆ
ทำไม่ได้อย่างที่ตนเองอธิษฐานไว้
เรื่องไม่มีอะไร ก็กลายเป็นความ
ผิดที่บีบคั้นตนเองมากที่สุดทีเดียว
ใจของเราก็ไม่

เป็นอิสระ ดังนั้น การอธิษฐานที่ทำด้วยความ
ไม่เข้าใจ แล้วเกิดความยึดถือ มันจึงเป็น
อันตรายอย่างมากทีเดียว

ไหนๆ ก็ปีใหม่มาหลายวันแล้ว ผมก็จะ
มาพูดเรื่องสิ่งที่ควรอธิษฐาน ที่พระพุทธเจ้า
ท่านบอกเอาไว้ ซึ่งมีอยู่ ๔ อย่าง ถ้าใครยังไม่
เคยอธิษฐานก็ให้มาอธิษฐานอันนี้ หรือใคร
อธิษฐานไปแล้ว อันเก่าๆ ก็ไปถอนซะ แล้วก็
เอาอันใหม่นี้ เพียรฝึกฝนให้มีขึ้น ตั้งมั่นขึ้น
มั่นคงขึ้น จนกระทั่งมีธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้นมา
ในใจ ก็จะได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด สมกับ
เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ได้พบ
คำสอนของพระพุทธเจ้า

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

อธิษฐานธรรม สิ่งที่ควรอธิษฐาน
พระพุทธเจ้าท่านแสดงเอาไว้ มี ๔ อย่าง

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

อธิษฐานเรื่องปัญญา อธิษฐานเรื่องสัจจะ
อธิษฐานเรื่องจาคะ และอธิษฐานเรื่องอุปสมะ
มี ๔ อย่างด้วยกัน จำเอาไว้นะ ถ้าใครยังไม่
เคยอธิษฐาน ก็ให้อธิษฐาน ๔ อย่างนี้ ให้
ตั้งใจเอาไว้ให้เด็ดเดี่ยวใน ๔ เรื่องนี้ ถ้าใคร
เคยอธิษฐานในเรื่องของอย่างอื่นมาแล้ว ก็
ไปถอน แล้วก็มาเอาอันนี้ดีกว่า



๑. ปัญญาอธิษฐาน

ปัญญาอธิษฐาน คือ การตั้งใจมั่น ตั้งใจ
เอาไว้เด็ดเดี่ยว มั่นคง ในแ่งมุมของการทำให้
เกิดปัญญา ปัญญา คือ การเห็นความจริง
ของทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็น มันเป็น
อย่างไรเราก็เห็นมันเป็นอย่างนั้น แล้วก็ยอมรับ

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

ว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เราเกิดมาในโลกแล้ว เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ แล้ว มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ มากมายแล้ว ก็อย่าไปคาดหวังที่จะครอบครอง เป็นเจ้าของ ยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่มุ่งหมาย ให้เกิดปัญญา เห็นความจริง อย่าได้ตั้งใจที่จะเข้าไปเอานั่นเอานี่ จะมีนั่นจะมีนี่ จะได้ นั่นจะได้นี่

เราเกิดมาในโลกก็เพื่อที่จะเข้าใจโลกให้รู้ ตามที่มันเป็นจริงๆ โลกมันก็เป็นอย่างนี้แหละ มีดีบ้าง มีไม่ดีบ้าง มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีได้ มาบ้าง มีเสียไปบ้าง มีเกิดแล้วก็มีตาย มีได้ ยศแล้วก็เสื่อมยศไป มีสรรเสริญแล้วก็มิมีนินทา เข้าใจมันตามที่มันเป็นจริงๆ **ทุกสิ่งทุกอย่าง**

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ในโลกล้วนแต่เป็นของแปรปรวน จากไม่มี ก็มาขึ้น มีแล้วก็ไปสู่ความไม่มี มันเป็นเรื่องที่ไม่เที่ยง ในเมื่อสิ่งต่างๆ เกิดจากสิ่งที่ไม่เที่ยง มันจึงมีความบีบคั้นด้วยตัวของมันเอง

อย่างตึกหลังนี้ ทุกส่วนประกอบที่ทำให้ มันเกิดขึ้นก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง สิ่งที่เกิดจากสิ่ง ที่มันไม่เที่ยงแล้ว เราจะดูแลรักษามัน ก็ต้อง ดูแลรักษากันไปด้วยความลำบาก เพราะมัน จะต้องเก่าลงทุกวันๆ ทุกสิ่งมันก็เป็นอย่างนี้ ทั้งหมดนั้นแหละ ก็เลยยากลำบากในการรักษา บีบคั้นให้เราต้องจัดการ ต้องดูแลมัน เรียกว่า เป็นทุกข์ และมันเป็นอนัตตา คือมันเป็นของ มีมีตัวไม่มีตนอันแท้จริง บังคับบัญชาไม่ได้

ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา

การที่เราปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น นั้นแหละคือสังขารม ถ้าเราปรารถนาสิ่งใดแล้วได้สิ่งนั้น สิ่งนั้นเป็นสิ่งหลอกลวง ซึ่งเราก็คงจะโดนหลอกกันยาวนานไปเรื่อยๆ เราเกิดมาแล้วอยากตายม๊ยะ แล้วมันตายม๊ยะ อยากหรือไม่อยากก็ตายอยู่ดี เราเกิดมาแล้วก็มีพ่อแม่แม่อันเป็นที่รัก เราอยากจะทำดีพวักกันม๊ยะ แล้วมันพัวดีพวักม๊ยะ มันก็พัวดีพวักอยู่ดี เรามีเงินทอง แล้วจะต้องเสียเงินทองไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งหรือปล่าว มันก็ต้องเสียอยู่แล้ว ไม่เสียตอนดีๆ เราเอาไปทำบุญ หรือไม่ก็เสียตอนเราจากมันไป เราไม่จากมันมันก็จากเรา

อยู่ดี ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นอย่างนี้ทั้งหมด นั้นแหละ

ฉะนั้น ควรตั้งใจเอาไว้ให้เด็ดเดี่ยว แน่วแน่ ว่า เราเกิดมาในโลกแล้ว ก็เพื่อศึกษาโลกให้เข้าใจ ไม่ได้มาเอาอะไรจากมัน นี่เรียกว่า ปัญญาอธิษฐาน อธิษฐานในเรื่องของปัญญา

มีสามีขึ้นมาคนหนึ่ง ก็ไม่ใช่เพื่อจะเอาอะไรจากเขา นะ เพื่อให้เกิดปัญญา ให้เห็นว่า ไอ้หมอนี่ มันไม่เที่ยงนี่ แต่เดิมมันรักเราดี ๆ อยู่ ตอนนี่ชักไม่ได้เรื่องซะแล้ว มันต้องดูแลรักษา บิบบิ้นให้เราจัดการ ต้องตื่นก่อนนอนที่หลัง หรือนอนก่อนตื่นที่หลัง อะไรก็



ไม่รู้ล่ะ แต่มันก็บีบคั้น ให้ต้องดูแลให้รักษา ให้ต้องจัดการ เขาจะไปมีเมียน้อยหรือจะนอกใจ เราก็ต้องจัดการ ต้องไปแย่งคืน ปวดหัว ลำบากลำบากเหนื่อย มีสามีขึ้นมาคนหนึ่ง มันไม่เที่ยง เคยรักเราก็เปลี่ยนใจไปที่อื่น เพราะก่อนจะมารักเราก็เปลี่ยนใจเหมือนกัน แต่เดิมเขาอยู่ของเขาดี ๆ มาเจอเรา แล้ว

อ.สุภีร์ ทุมทอง

เปลี่ยนใจมาชอบเราเข้า ต่อไปเปลี่ยนใจไปชอบคนอื่น ดูลิ ลำบากมาก **ดูแลของไม่เที่ยงนี้มันสุดทรมานจริงๆ**

ถ้าเราไม่เข้าใจความจริงอันนี้ เราก็คงจะทุกข์ไปอีกยาวนาน ทั้งๆ ที่ได้เขามากก็เพราะเขาไม่เที่ยงนั้นแหละ พอได้มาแล้ว อยากจะให้เขาเที่ยง เราก็ทุกข์ปางตาย เราไม่ตายก่อน เขาก็ตายก่อนอยู่ดี วนกันไปมาอย่างนี้นั้นแหละ ฉะนั้น ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้อง ด้วยความคิดว่า จะเอาความสุขอย่างแท้จริงจากเขา จะเอาอันนั้น จะเอาอันนี้จากเขา จะเอาที่พึ่งอันถาวร เอาความอบอุ่น ทำให้เราสมปรารถนา อะไรต่างๆ เหล่านี้ เราก็คงจะทุกข์ไปนานมาก

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

เราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ด้วยมุมมองของปัญญา เพื่อให้เกิดปัญญา ให้เห็นว่า เขาเป็นคนไม่เที่ยง แต่เดิมเขาอยู่ของเขาดี ๆ วันดีคืนดีมาชอบเรา ตอนนั้นเรายังสวยอยู่ ตอนนี่เราเริ่มอ้วนขึ้น ๆ ทุกวัน แก่ง่ายตายยาก ก็เปลี่ยนใจ ก็เป็นเรื่องของเขาแหละ เป็นเรื่องธรรมดาอย่างนั้น

สิ่งที่มันไม่เที่ยง เราต้องดูแล ต้องจัดการ ต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้ มันเป็นทุกข์และไม่ตัวไม่ใช่ตน **เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้จริง** คือ บังคับได้บ้างเหมือนกัน แต่บังคับได้เมื่อเหตุปัจจัยมันพร้อมเท่านั้นเอง เมื่อเหตุปัจจัยมันไม่พร้อมแล้ว มันก็บังคับไม่ได้

อ.สุภีร์ ทุมทอง

อย่างเราจะบังคับสามี ก็ต้องบังคับตอนที่เขารักเราอยู่ หรือว่าเขาอมเราอยู่ ตอนนั้นก็บังคับได้ แต่ตอนที่เขาเบื่อเราแล้วหรือว่ามีคนใหม่แล้ว อย่างนี้ก็บังคับเขาไม่ได้ มันจึงบังคับบัญชาไม่ได้ตลอดไป บังคับบัญชาได้บ้างตามสมควร ตามแต่โอกาส ตามแต่สถานที่แล้วแต่หน้าที่ที่ยอมรับกัน

อย่างเราเป็นเจ้านาย มีลูกน้อง เขายอมรับเราอยู่ ตำแหน่งนี้หน้าที่นี้ เราก็บังคับลูกน้องเราได้ตามสมควร แต่สักวันหนึ่งเวลาผ่านไป มันไม่เที่ยง เราก็ตกกระป๋อง ได้ตำแหน่งมากก็เพื่อจะเสียตำแหน่งนั้นแหละ ทีนี้เราไม่มีตำแหน่งนี้แล้ว คนนี้ไม่ได้เป็นลูกน้อง

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

เราแล้ว เราจะไปบังคับเขาได้มั๊ย มันก็บังคับเขาไม่ได้ การบังคับอย่างเด็ดขาดหรือบังคับให้ได้ตลอดไป มันจึงเป็นไปไม่ได้

กายกับใจเรานี้ก็ทำนองเดียวกัน ร่างกายมันยังติดอยู่ เราก็พามันไปทำนั่นทำนี่ได้ เราอาจจะคิดว่า นี่แขนเรานะ บังคับให้ทำอะไรก็ได้ เหตุปัจจัยมันยังพร้อมอยู่เลยบังคับได้ พอเหตุปัจจัยมันไม่พร้อม มันก็บังคับไม่ได้แล้ว สักหน่อยเราแก่ตัวลง มันก็ทำอะไรไม่ได้ อยากจะเดินก็เดินไม่ไหว อยากจะทำนั่นทำนี่ก็ทำไม่ไหว

ฉะนั้น เราเกิดมาในโลกก็ให้ตั้งใจเอาไว้

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ให้เด็ดเดี่ยวมั่นคงในเรื่องของปัญญา มาในโลกนี้ไม่ใช่เพื่อจะเอาอะไรจากโลก เพราะตอนเกิดมาเราก็ไม่มีอะไรมา ตอนจากไปก็ไม่เหลืออะไรไป มาอยู่ในโลกแล้วก็เพื่อศึกษา ให้มันเข้าใจ ให้รู้ความจริงของโลกว่า โลกมันเป็นอย่างไรของมันนั่นแหละ มีเจริญขึ้นบ้าง มีเสื่อมลงบ้าง มีคนทำให้มันดีขึ้นบ้าง มีคนทำร้ายมันบ้าง มีเสียงสรรเสริญบ้าง มีเสียงนินทาบ้าง ได้สุขบ้าง ได้ทุกข์บ้าง มีจิตสงบบ้าง มีจิตฟุ้งซ่านบ้าง มันเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติของมันอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว

การจะมีปัญญาเราก็ต้องฝึกฝน มาคอยสังเกต มาคอยดูสิ่งต่างๆ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับ

ในตอนที่เรายังไม่มีความรอบรู้ เราต้องตั้งใจเอาไว้อยู่เสมอว่า เรามาในโลกนี้ เข้าไปเกี่ยวข้องกับกับคนนี้ กับอะไรต่างๆ ทั้งหมดนี้ ก็เพื่อให้เกิดปัญญา เข้าใจความจริงและยอมรับความจริงได้

เรามีตำแหน่งเพื่ออะไรล่ะ มีมากก็ต้องเสียมันไป ถ้าเราไม่ยอมเสียตำแหน่งเราก็อย่ามีตำแหน่ง การมีตำแหน่งก็เพื่อเสียมันไป มันมาเพราะความไม่เที่ยง ลักหน้อยเราก็ต้องเสียมันไปเพราะความไม่เที่ยง **ไม่เที่ยงจึงมีมา ไม่เที่ยงจึงหมดไป** เราก็ต้องดูแล ต้องจัดการให้มันพอเป็นไปได้อ

เมื่อมีอะไรขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องเหนื่อยยากเพราะสิ่งนั้นมันแหละ เขาให้ตำแหน่งเรามาตำแหน่งหนึ่ง เหนื่อยมัย มันเหนื่อยมากบริหารตำแหน่งนี้มันเหนื่อย เพราะตำแหน่งมันเป็นของไม่เที่ยง ถ้าเราไม่เข้าใจประเด็นนี้เราก็จะเหนื่อยทั้งด้านร่างกาย ด้านความคิดแล้วยังต้องเหนื่อยกับการรักษามันให้มันคงทนอยู่ตลอด ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ ต้องเครียดต้องวิตกกังวลเข้าไปอีก แทนที่จะใช้มันให้เกิดประโยชน์ บริหารมันให้พอเป็นไปได้อ เราก็จะทุกข์เพราะมัน ตกเป็นทาสของมัน

เรื่องการมีความรอบรู้เห็นความจริงนี้ พระพุทธเจ้าจะถามอีกขอยุ่เสมอว่า

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

สิ่งนั้นมันเที่ยง หรือไม่เที่ยง

ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า

สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปร

ปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือไม่ที่จะไปตาม

เห็นมันว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็น

อัตตาตัวตนของเรา

ไม่ควรเลย พระเจ้าข้า

พระองค์เนนให้มีปัญญาเข้าใจความจริง

อย่างนี้ ก็ขอให้เราทั้งหลายเพียรฝึกฝนจน

กระทั่งมีปัญญา ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้ง

ปวงได้



๒. สัจจาทิษฐาน

ข้อที่สอง คือ **สัจจาทิษฐาน** อธิษฐาน
ด้านสัจจะ อธิษฐานเพื่อให้เห็นสัจจะ การตั้งใจ
มั่น ตั้งใจเอาไว้เด็ดเดี่ยว มั่นคง ให้เห็นความ
จริงที่เป็นสัจธรรมอันสูงสุด เราเกิดมาในโลก
ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกแล้ว ก็เพื่อให้ได้เห็นสัจจะ

ได้เห็นความจริง ไม่ใช่เพื่อจะหนีความจริง

เราทั้งหลายทั่วไปชอบหนีความจริง ไม่ชอบมองความจริง การที่ความจริงมันเป็นอยู่ ต่อหน้าต่อตา แต่เราไม่มองมันนี่ ก็เป็นความโง่เขลาหรือความไม่รู้ เป็นความพลาดกลัวของเราที่ไม่สมเหตุสมผล ความจริงมันเป็นของแปรปรวน เป็นของไม่แน่ไม่นอน แต่เวลาเรากลัวนี้ เรากลัวอะไร กลัวความไม่แน่นอน ทั้งๆ ที่ความจริงก็คือความไม่แน่นอนนั่นเอง แต่เราก็ก้าว กลัวความจริง

เราทั้งหลายพยายามหลบหน้าความจริง หลบหน้าตนเอง ตนเองเป็นคนมีกิเลสเยอะ

เป็นคนไม่ดี คิดอะไรต่างๆ มีแต่เพื่อตนเอง ทั้งนั้น แต่เราก็หลบหน้าตนเอง หลอกตัวว่า เราเป็นคนดีเหลือเกิน ทำเพื่อคนอื่นอย่างนั้น อย่างนี้ **ทั้งๆ ที่การรักตนเอง การทำเพื่อตนเองนั้นไม่ใช่สิ่งผิด แต่การไม่ยอมรับว่าเรารักตนเอง ทำอะไรก็เพื่อตนเอง แล้วไปเสแสร้งหลอกว่า เราทำเพื่อคนอื่น อันนั้นคือสิ่งผิด**

การรักตนเองนี้เป็นเรื่องถูกต้องแล้ว เพียงแต่ให้เรายอมรับ แล้วก็รักให้มันถูกต้องเท่านั้นเอง คนที่รักตัวเองเป็นก็ต้องรักอย่างถูกต้อง ถ้าพวกเรารักไม่ถูกต้องก็ไปทำทุจริตประการต่างๆ กายทุจริต วลีทุจริต

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

มโนทุจริต ทำให้ตนเองเดือดร้อน ทำให้ตนเอง เป็นทุกข์ เครียด วิตกกังวล อะไรต่างๆ ไป

เราบอกว่า เราชักตนเอง แต่ไปเกลียด คนอื่น ไปพยาบาทคนอื่นที่มันมาทำร้ายเรา อย่างนี้ชื่อว่ารักตนเองมีย ไม่รัก เพราะมัน ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ เวลาเราโกรธเขา พยาบาท เขา นี่ก็ชื่อว่าไม่รักตนเอง เพราะมันทำให้ตัว เองเป็นทุกข์ บางคนเขาบอกว่า ถ้าเขาดำเราแล้ว เราต้องดำคืนเลยมันถึงจะสมควร นี่ชื่อว่ารัก ตัวเองถูกมีย บางคนก็ยังคงคิดอย่างนั้นอยู่ อย่าง นี้รักตัวเองไม่ถูกต้อง ตัวเองอุตุสำหังได้เกิด มาเป็นมนุษย์ มันก็ยากแสนยากพออยู่แล้ว คนอื่นเขาดำเราก็ช่างเขา ไม่เห็นเป็นไร เป็น

อ.สุภีร์ ทุมทอง

เรื่องธรรมดา **คนไม่ถูกดำ ไม่ถูกนิทานี้ไม่มี ในโลก** มันเป็นเรื่องธรรมดาของมันอย่างนั้น เป็น ลัทธิธรรมเป็นความจริง แต่เราก็หลบหน้า ลัทธิธรรม หลบหน้าความจริงไป

เราบอกว่าเรารักตนเอง ฉะนั้น ใครดำเรา เราดำคืนเลย อย่างนี้ เราอุตุสำหังเป็นมนุษย์ ยากแสนยาก การไปดำคืนเขา โกรธเขาหนี ไป ไหนแล้ว ไปอบายแล้ว นั่นเห็นมีย ตัวเองเป็น มนุษย์แท้ๆ ด้วยความรู้สึกรักตัวเองแบบผิด พลาด มันก็ทำให้ตัวเองไปอบาย ทำกับตัว เองราวกับคนเป็นศัตรูกัน เราทั้งหลายโดย ส่วนใหญ่พากันเป็นอย่างนี้ รักตัวเองไม่ถูกต้อง รักตัวเองไม่เป็น รักตัวเองไม่ถูกกับเหตุผล

เรารักตัวเองก็ต้องทำให้ตัวเองได้รับสิ่งที่ดีๆ ได้รับสิ่งที่จะทำให้เราเป็นสุข ให้เราสบายใจ คือ ละเว้นจากทุจริต เว้นกายทุจริต เว้นทุจริต มโนทุจริต แล้วก็ทำสิ่งที่ดี คือ กายสุจริต วชิสุจริต มโนสุจริต อย่างนี้จึงเป็นการรักตนเอง อย่างถูกต้อง

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า บุคคลนั้น แสวงหาไปทั่วสากลจักรวาลแล้ว แสวงหาไปทั่วทั้งโลกแล้ว ไม่มีคนไหนเลยที่เรารักมากกว่าตัวเราเอง เราทั้งหลายพอพูดถึงรักตนเอง ทำเพื่อตนเอง รู้สึกมันเห็นแก่ตัวเหลือเกิน แต่โดยแท้จริง พระพุทธเจ้าบอกที่เดียวว่า หาทั่วทั้งโลกแล้ว **เรารักตัวเองมากที่สุด** เราก็

ต้องทำสิ่งที่ดีที่สุด ให้กับคนที่เรารักมากที่สุด เสียก่อน ถ้าทำเพื่อตัวเองอย่างดีที่สุดไม่ได้ ทำให้ตัวเองมีความสุขไม่ได้ เราไปคาดหวังว่าจะทำให้คนอื่นมีความสุข อย่างนี้ก็ตายเปล่า เราทั้งหลายชอบเป็นอย่างนั้นกันนะ เป็นพวก ตายเปล่ากันอยู่เรื่อย พวกนี้หลบหนีความจริง หลบหน้าตนเองไป

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้อธิษฐานอีกข้อหนึ่ง คือ **สังฆาธิษฐาน** ตั้งใจเอาไว้อย่างแน่วแน่ เต็ดเดี่ยว ในการเห็นความจริง การเผชิญหน้า กับความจริง แล้วก็ยอมรับความจริง ฟังธรรมะหรือฝึกฝนปฏิบัติอะไรต่างๆ ก็เพื่อให้ได้เห็นความจริง ให้ได้เห็นสังฆธรรม ไม่ใช่เพื่อ

ไปติดข้องข้างใดข้างหนึ่ง ไม่ใช่เพื่อไปหลง
ยินดียินร้ายอะไรต่างๆ

ความจริงมันก็อยู่ต่อหน้าต่อตาเราอยู่แล้ว
เพียงแต่เราหลบหน้า ไม่มองเห็นมัน พยายาม
เอาหน้ากามาสวมเอาไว้ ตัวเองมีกิเลสเยอะ
คิดก็ไม่ค่อยดีหรอก แต่ว่าทำทำเป็นคนดี พุด
ดี ทั้งๆ ที่ก็ไม่ค่อยดีเท่าไรหรอก ความคิด
ต่างๆ ก็มีแต่เลวๆ ทั้งนั้น เพื่อตัวเองทั้งนั้น
แต่เราก็ไม่ยอมรับ

ถ้าเรารู้จักนั่งมองดูความคิด นั่งมองดู
ตนเองให้เข้าใจ ไม่หลบเลี่ยงมัน มองดูมัน
ไปตรงๆ เราก็จะเห็นว่า ความคิดของเรานั้น

โดยส่วนใหญ่ไม่ค่อยดี คำว่าส่วนใหญ่ก็คือ
พูดแบบให้เกียรติกัน ถ้าใครรู้ความคิดของ
เรานะ ต้องมุดท่ออย่างเดียว อะไรๆ ที่เราพูด
อะไรๆ ที่เราทำออกมา ภายนอกนี้ดูดีเหลือเกิน
แต่ข้างในนี่อย่าให้พูดเลย ถ้ามีคนรู้ความคิด
ของเรานี้แหละ หาท่อไว้มุดหรือหาบีบไว้คลุมหัว
แต่ผมขอบอกให้ท่านสบายใจได้ เพราะว่าไม่
ค่อยมีใครรู้ความคิดท่าน ถึงคนอื่นเขาจะรู้
จิตใจท่าน เขาก็ไม่อยากสนใจหรอก เพราะ
มันมีแต่ขยะ มีแต่เรื่องไม่ดี

ให้ท่านดูมัน คึกขามัน เพื่อที่จะเข้าใจ
มัน อย่าหลอกตนเอง เราทั้งหลายพากัน
หลอกตนเอง พอหลอกตนเองเรียบร้อยแล้ว

ก็หลอกคนอื่นไปด้วย มันเลยไม่ได้สัญจรธรรม
ไม่ได้ความจริง เมื่อเข้าไปศึกษาเรื่องใดเรื่อง
หนึ่ง ก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อการอิสระ หรือเพื่อ
การถอดถอนออกมา แต่เป็นไปเพื่อความ
ยึดถือว่า จะเอานั่นจะเอานี้ จะเป็นอย่างนั้น
อย่างนี้ แม้กระทั่งตัวเราเอง มองดูลงไป เรา
ไม่ดีหรอก ก็ไม่ยอมรับ ไม่อยากได้ตัวเราที่
เป็นแบบอื่น ก็จะพยายามทำให้ตัวเองดีขึ้น

ตัวเรานี้มันก็มีทั้งพระเอกบ้าง มีทั้ง
ผู้ร้ายบ้าง มีทั้งนางฟ้าบ้าง ทั้งนางมารบ้าง เป็น
อยู่อย่างนี้ แทนที่จะศึกษายอมรับความจริง ให้
เห็นความจริง แล้วอยู่กับมันให้ได้ อิสระจาก
มันทั้งฝ่ายดีทั้งฝ่ายไม่ดี เรากลับไม่เอาอันหนึ่ง

จะเอาอีกอันหนึ่ง ต้องพยายามเป็นคนดีให้
ได้อย่างนั้นอย่างนี้ พอตัวเองคิดไม่ดีขึ้นมา ก็
ว่า เราเลวเหลือเกิน ทำไมมันเลวอย่างนี้
ต้องพยายามคิดให้มันดีๆ ตลอด พยายาม
อย่างเหลือเกินทีเดียว พยายามจะเป็นสิ่งที่
ตัวเองไม่ได้เป็น แทนที่จะยอมรับความจริงว่า
ตอนนี้เราคิดอย่างนี้ บางครั้งมันคิดดีบ้าง
บางครั้งมันคิดไม่ดีบ้าง บางครั้งมันสงบบ้าง
บางครั้งมันฟุ้งซ่านบ้าง ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่
สามารถบังคับมันได้ ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา
มันเป็นธรรมดา

ฉะนั้น ต้องรู้จักสำรวจมรรวัง ต้องรู้จัก
มีสติสัมปชัญญะในการใช้ชีวิต ถึงจะมีไม่ดีบ้าง

ก็อย่าให้ออกมาสู่การกระทำด้านกายวาจา อย่าให้มันไปทำร้ายเบียดเบียนคนอื่น อย่ามีเรื่องต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง

สังฆกรรมที่พระพุทธเจ้าสอน พระองค์ก็สอนเอาไว้เป็นอริยสัง ๔ **ทุกขอริยสัง คือ กายกับใจของเรา** ที่มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้นนั่นแหละ มันเกิดเพราะเหตุปัจจัย มีแต่ทุกข์เท่านั้นแหละที่มันเกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นแหละที่มันดับไป คำว่า ทุกข์ นี้ก็หมายถึง สิ่งที่มีมันว่างเปล่าจากตัวตน ว่างเปล่าจากคำว่าเที่ยง ว่างเปล่าจากความเป็นสุขอันแท้จริง ว่างเปล่าจากตัวตน **มันเป็นเพียงสิ่งที่เกิด เกิดแล้วก็ดับไป** ความสุขมันมีเหตุก็เกิดขึ้น แล้ว

ก็ดับไป เราสุขมาตั้งหลายครั้งแล้วใช้มีย มันก็เป็นความจริงของมันอย่างนั้นนั่นแหละ ความทุกข์มันมีเหตุก็เกิดขึ้น เกิดแล้วก็ดับไป เราก็ทุกข์มาตั้งหลายทีแล้ว มันก็เป็นอย่างนี้ของมันนั่นแหละ ความคิดมันมีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น เกิดแล้วก็ดับไป คิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง

คนที่ไม่เข้าใจข้อเท็จจริงอันนี้ ไม่รู้จักสังฆกรรมที่เป็นทุกขอริยสัง คือสิ่งที่มันเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน มีเหตุก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เขาก็ไปยึดมันถือมัน จะเอาอันนั้นจะไม่เอาอันนี้ วนกันไปเรื่อยๆ

คิดไม่ดี เคยคิดมีย ก็เคย เคยมาตั้ง

หลายครั้งแล้ว ถึงจะคิดไม่ดีอีกครั้งหนึ่งก็ไม่ได้ตายอะไร แต่บางคนแค่คิดไม่ดีขึ้นมา เขาก็ยึดถือเหลือเกิน คิดดีก็เหมือนกัน เคยคิดดีมาตั้งหลายครั้งแล้ว มันก็เป็นของมีเหตุปัจจัยเกิดแล้วก็ดับไป คิดดีขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง คิดถูกขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ก็ไม่เห็นต้องไปยึดถือจริงจังกับมันมากนัก ถ้ามีประโยชน์ก็ใช้มันไปหมดประโยชน์ก็ทิ้งไป ภายกับใจของเรานี้เรียกว่ากองทุกข์ คือสิ่งที่มันว่างเปล่าจากตัวตน เป็นอริยสัจข้อที่ ๑

อริยสัจข้อที่ ๒ ทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา ความอยาก ความเพติดเพลิน จะเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่เอาอย่างใดอย่าง

หนึ่ง จะเอาอย่างนั้นไม่เอาอย่างนี้ สิ่งนี้เป็นตัวที่ทำให้เกิดทุกข์วนเวียน เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใหม่ๆ ไม่สิ้นสุด เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ใหม่ๆ ก็คือเราหลงยินดีกับสิ่งต่างๆ ได้เงินมาเรายินดี มี ยินดี รู้สึกว่าเราได้มา นั่นแหละ คือเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อเรารู้สึกว่าได้สิ่งนั้นมา ลักหน้อยเราจะรู้สึกว่าเสียมันไป แท้ที่จริง มันมีได้มา มี มีแต่ของเกิดดับ มีแต่ของมาจากความเปลี่ยนแปลง แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่มีสิ่งไหนมันหยุดนิ่ง

เราทั้งหลายนี้เข้าใจผิดคิดว่า เราได้นั้น เราได้นี้อยู่เรื่อย หลงเพติดเพลินยินดีกับมัน ได้ตำแหน่ง ยินดีมี ถ้าได้ตำแหน่งแล้วยินดี

นั้นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อันใหม่ ให้เรารู้มัน การได้ตำแหน่งนี้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะมันไม่เที่ยง ทำงานตั้งนานแล้ว ไม่เปลี่ยนตำแหน่งสักที นี่คงต้องพิจารณาตัวเอง เกินคนแล้ว

ทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง ดังนั้น มันจึงเจริญขึ้นก็ได้ เสื่อมลงก็ได้ ความไม่รู้มันไม่เที่ยง จึงรู้ขึ้นมาได้ ประสบการณ์มากขึ้นก็รู้เพิ่มขึ้นๆ ตำแหน่งก็ควรจะเปลี่ยน เป็นธรรมดาของมันอย่างนั้นแหละ การได้ตำแหน่งใหม่ มันจึงเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ความรู้สึกที่เราไปเพลิดเพลนยินดีกับตำแหน่ง อันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

การได้สามีมานี้เป็นเรื่องปกติ แต่เราไปยินดีเพลิดเพลนกับสามี อันนี้แหละคือเหตุให้เกิดทุกข์อันใหม่ ถ้าเรารู้ไม่ทันความรู้สึกนี้ เราก็จะต้องทุกข์หนักมากขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วก็ต้องเศร้าโศกเมื่อต้องสูญเสียไป เราทั้งหลายไม่รู้สัญจรธรรม เรารู้สึกว่าได้มา **เมื่อได้มาก็ดีใจ** ลักหน้อยก็รู้สึกว่าได้มา **เสียไปก็เศร้าโศก** คนเกิดก็ยินดี คนตายก็เศร้า ทั้งๆ ที่มันก็เป็นแค่กฎเกณฑ์ตามธรรมชาติ เป็นของธรรมดา มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่มันเกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่มันดับไป ไม่ได้มีตัวมีตน ไม่ได้มีเจ้าของอะไรจริงจัง

สามีเราเขาผ่านใครมาบ้าง แค่ชาตินี้

ชาติเดียวก็ผ่านมาตั้งหลายคนแล้วนะ พอมาถึงเราก็ยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องพูดถึงชาติที่แล้วหรือก่อนหน้านั้น เอาแค่ชาตินี้ก็ผ่านอะไรมาบ้างก็ไม่รู้ พอมาถึงเราก็ยึดถือ เอาจริงเอาจัง อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ความยินดีเพลิดเพลิน อยากให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้มันเป็นอย่างอื่น นี่แหละเป็นทุกข์สมุทัย คือตัวต้นเหตุของความอยาก ตัวความต้องการ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าคนไหนรู้ได้ไว คนนั้นก็มองเห็นว่า ความอยาก ความเพลิดเพลินยินดีกับสิ่งต่างๆ นั้นแหละเป็นสาเหตุของทุกข์ เขาก็จะฝึกฝนให้ถอยออกมา เลิกเพลิดเพลินยินดีกับสิ่งต่างๆ

ทุกข์คือกายกับใจและสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ให้เราเรียนรู้ว่า มันเป็นเรื่องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทุกข์สมุทัย คือตัวต้นเหตุ ตัวความอยาก ตัวความต้องการ ตัวความคาดหวัง **ให้รู้มันแล้วก็ละมันไป** ให้ละความคาดหวังออกไป

เราทั้งหลายที่เป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็เพราะมีความคาดหวัง มีความอยาก เรื่องไม่น่าเป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ เราขับรถไปบนถนน อ้าว .. ทุกข์ซะแล้ว ทำไมมันทุกข์ล่ะ อยากไปข้างหน้า ดันมีคนขวางหน้า มีรถคันข้างหน้าขวางทางเพียบเลย ถ้าเราไม่ออกไปข้างหน้า มันจะมีคนขวางหน้าม๊าย

ไม่มี มันก็ไม่ทุกข์แล้ว สบายมาก ที่เราทุกข์ขึ้นมาไม่ใช่เพราะคนไปขวางหน้า ไม่ใช่เพราะรถคันอื่นมันขวางหน้า มันก็ขวางมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว กรุงเทพฯ เราเนี่ย ขวางกันทุกวันแหละ ไม่เคยมีว่าวันไหนมันจะไม่ขวาง แต่เมื่อใดที่เรารู้สึกว่ายากไปข้างหน้า เริ่มมีอาการแล้ว ความอยากนี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ส่วนรถมันขวางหน้า มันล้นสนอลหม่าน การจราจรติดขัด นี่มันเป็นเรื่องปกติมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ใครๆ เขาก็รู้กัน ท่านอาจจะบ่นว่า ทำไมจราจรมันติดอย่างนั้นอย่างนี้ เครียดเหลือเกิน คนอื่นก็บ่นกันอย่างนี้ทั้งนั้นแหละ ท่านก็เลยทุกข์เหมือนคนอื่นเขา

บางคนก็รู้สึกแพ้คนนั้นคนนี้อยู่เรื่อย มีคนข้ามหัวเรา มีคนชนะเรา มีคนข้ามหน้าข้ามตา อะไรก็ว่ากันไป โดยแท้จริงแล้ว ถ้าเราสามารถเป็นคนแพ้ได้ เราแพ้ก็นั่น จะมีคนชนะเราได้มัย ไม่มี เพราะเราแพ้ได้ ซึ่งมันก็แพ้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว มีชนะบ้าง มีแพ้บ้าง ถ้าเราแพ้เป็นก็ไม่มีใครชนะเราได้ แต่มีคนชนะเราอยู่เรื่อยนะ เพราะเราไม่รู้จักแพ้ อยากจะชนะ อยากจะเป็นที่หนึ่ง มันก็เลยเป็นอย่างนี้

ในชีวิตเรานะ ให้ลองสังเกตดู มองดูให้เห็นว่า สิ่งต่างๆ นั้นมันเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

เป็นอนัตตา มันเป็นอย่างนั้นของมันมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แล้วก็จะเป็นอย่างนั้นไปเรื่อยๆ ส่วนความอยาก ความต้องการ อยากให้มันเป็นดังใจเรา นี่แหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อใดที่เกิดความอยากขึ้น ให้เรามองเห็น เห็นแล้วก็ละมันไป เราก็จะได้ไม่ทุกข์ ถ้ามองไม่เห็น เราก็จะทุกข์โดยทันทีนั่นเอง แค่ว่าไปวัด ไปปฏิบัติธรรม จิตสงบมาก รู้สึกดีจริงๆ พอรู้สึกดีจริงๆ อยากให้คนที่บ้าน ปฏิบัติธรรมด้วย อยากให้เขาดีอย่างที่เราคิด กลับมาบ้าน สามปีไม่ปฏิบัติธรรมเลย เครียดอีกแล้ว แค่ว่าไปปฏิบัติธรรมมา ตัวเองดีก็ยิ่งทุกข์ ทำไมมันเป็นอย่างนั้น แต่ที่จริง มันรู้ไม่ทัน



ความอยากของตนเอง ตามไม่ทันต้นตอหาของตนเอง ไม่รู้ความคาดหวังของตนเองที่ไม่อยากให้เขาเป็นอย่างนั้น อยากให้เขาเป็นอย่างอื่นที่เขาไม่ได้เป็น เขาก็เป็นอย่างนั้นมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เลวบ้างดีบ้างอย่างนั้นตั้งนานแล้ว แต่เวลาเรามีคาดหวังอะไรบางอย่างแล้ว รู้ไม่ทัน เราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้น นี่เห็นมัย

ตัวต้นหามันก่อให้เกิดทุกข์วนเวียนทุกข์ใหม่ๆ
ซ้ำซ้อนมาไม่สิ้นสุด

ให้สำรวจดูความอยาก ความต้องการ
ความคาดหวัง ความเพลิดเพลิดในใจของ
ท่านทั้งหลายนะ ถ้าเห็นแล้วก็ค่อยๆ ละมันไป
เราหลงเพลิดเพลิดยินดีกับอะไรล่ะ อันนั้น
แหละคือทุกข์อันใหม่ๆ ที่ท่านจะต้องพบเจอ
อีกยาวนานมาก จนกระทั่งเครียดกับมัน วิตก
กังวลไปกับมัน ทนทุกข์ทรมาณไปกับมัน

อริยสังข์ข้อที่ ๓ **ทุกขนิโรธอริยสังข์ การ
ดับสนิทของทุกข์ ความสิ้นทุกข์ ความอิสระ
จากทุกข์** เราทั้งหลายชอบคิดว่า ถ้าได้อะไร

ตามต้องการแล้ว จะทำให้เรามีความสุข ทำให้
เราพ้นทุกข์ไป หหมดทุกข์ไป ที่จริงมันไม่ใช่
ความสิ้นตัณหา ล้นความอยาก ล้นความ
ต้องการ ล้นความคาดหวังนั้นแหละ ทำให้
เราพักผ่อนได้ ทำให้เราสบายได้อย่างแท้จริง
ถ้าคนอื่นด่าเรา เราไม่ได้อยากให้มันเป็น
อย่างอื่น เขาด่าก็รู้ว่าเขาด่า เพราะเขาไม่ชม
เขาเลยด่า แค่นี้เราก็ได้พักผ่อนแล้ว ถ้าเขา
ด่าเรา ทำไมมาด่าเรา อย่างนี้มันก็เกิดทุกข์
ซ้ำซ้อนขึ้นมา พอรถติด ทำไมรถมันติด
เหลือเกิน อยากไปเร็วๆ แต่ถ้าเรารู้มันตาม
ที่มันเป็นจริงๆว่า รถติดก็เป็นธรรมดาของมัน
ไม่ได้แปลกประหลาดอัศจรรย์อะไร เราก็พัก
ผ่อนได้

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

การที่เราอยู่เหนือสิ่งต่างๆ อีสรระจากสิ่งต่างๆ ถอนตัวออกมาจากสิ่งต่างๆ ทั้งดีทั้งไม่ดี ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งนิทานทั้งสรรเสริญ เรียกว่า ทุกขนิโรธะ จนกระทั่งสมบูรณ์ที่สุด สูงที่สุด ก็เป็นพระนิพพาน สภาวะที่ปราศจากการปรุงแต่ง สภาวะที่ปราศจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวง

ถ้าเราทั้งหลายไม่พักผ่อนกับชีวิตธรรมดาๆ ไม่พักผ่อนกับความธรรมดาสามัญแล้ว ก็จะไม่มีความได้พักผ่อนเลย แสวงหาความสุขไปตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ก็จะไม่มีความได้พบกับสุขอันแท้จริง ไม่ได้พักผ่อนเลย เพราะจะต้องแสวงหาวนเวียนต่อไปเรื่อยๆ การพักผ่อนอย่างแท้จริง ก็คือการที่เรามีความเข้าใจสิ่ง

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง แล้วหมดความอยาก จะให้มันเป็นอย่างอื่น มันเป็นสังขาร เป็นของมันอย่างนั้น เรายังก็มีดีบ้างไม่ดีบ้าง เขาก็มีดีบ้างไม่ดีบ้าง เมื่อหลงลืมขาดสติก็ไปทำสิ่งผิดพลาดได้ คนอื่นที่มานินทาเรา ด่าเรา เขาไม่ใช่คนสำคัญอะไร เป็นพวกขาดสติเท่านั้นเอง ก็เหมือนเราทั้งหลายนั้นแหละ เวลาขาดสติอยากพูดอะไรก็พูด

แต่เรายังขาดสติหนักกว่าเขามาก **ที่เขา** นินทาเรา ด่าเรา ก็เพราะขาดสติ **เราไปโกรธพวกขาดสติ** นี่มันขาดสติหนักกว่าเขามาก **พระพุทธเจ้าบอกว่า มีคนโกรธเรานี้ละ** ถ้าเราไปโกรธตอบ เราเร็วกว่าคนแรกอีก โดย

ส่วนใหญ่เราโยนให้คนอื่นเลวซะก่อน จะ
ได้รู้สึกว่าเป็นดี นี่มันเป็นแบบนี้ แต่
พระพุทธรูปเจ้าท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้นนะ คนอื่น
โกรธเราแล้ว เราไปโกรธเขาตอบ เรานี้เลว
กว่าเขาอีก เขาหลงลืม ขาดสติมานินทาเรา
เราไปโกรธเขา ไปโกรธคนขาดสติ เราก็ยิ่ง
ขาดสติหนักไปกว่าเดิม

เพราะไม่รู้ความจริง **ใช้ชีวิตอย่างขาดสติ**
เราทั้งหลายจึงพากันจมอยู่ในกองทุกข์ แล้วก็
มีปัญหาหลากหลาย แก้กัันไม่ตก เพราะเรา
ไม่รู้จักทุกขนิโรธะ คือความสิ้นไปของทุกข์
ความสิ้นไปของความวิตกกังวลอะไรต่างๆ
ความสิ้นไปของปัญหาต่างๆ ว่าจะสิ้นไปได้

อย่างไร แต่ที่จริงแล้วปัญหามันไม่ได้เป็น
ปัญหาอะไร มันก็เป็นเรื่องธรรมดาของมัน
ใครทำงานไม่เคยมีปัญหาบ้าง ไม่มีหรอก มัน
ก็เป็นอย่างนั้นของมันแหละเราก็จัดการไปตาม
สมควร ตามกำลังความสามารถ ตามสติปัญญา
ที่เรามี แต่เราไม่ได้มีความอยาก ไม่ได้มีความ
ต้องการ ไม่ได้คาดหวังด้วยความไม่รู้

ทุกข์ คือ กายกับใจ ที่มันมีแต่ความ
แปรปรวน ให้รู้มัน ให้เข้าใจมัน ทุกขสมุทัย
คือ ตัวตัณหา ตัวความอยาก ความต้องการ
ให้ศึกษา ให้เรียนรู้ แล้วก็ละมัน ทุกขนิโรธะ
คือ ความสิ้นตัณหา สิ้นความอยาก จะได้
พักผ่อน ได้รู้จักความเบิกบาน ได้รู้จักความ

สบายใจอย่างแท้จริง

ความสุขนี้ไม่ต้องหาที่ไหนเลย เพียงแค่เข้าใจความจริงก็มีความสุขแล้ว คนอื่นด่าก็มีความสุขได้ เพราะเข้าใจว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา คนนินทาก็มีความสุขได้ เพราะเข้าใจว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา คนชมก็มีความสุขได้ ก็มันเป็นเรื่องธรรมดา เราไม่เห็นต้องไปยินดี ไม่เห็นต้องไปยินร้ายอะไร แต่เราทั้งหลายเป็นอย่างไรกันบ้าง วนเวียนหัวหมุนหาแต่ของดี หินของที่ไม่ดี รักสุขเกลียดทุกข์ หลอกตนเองไปวันๆ อย่างนั้นแหละ ทั้งๆ ที่สังกรรมนี้มันอยู่ต่อหน้าต่อตาตนเอง

เราหลงผลิตเพลินยินดีในสิ่งใด นี่เป็นภัยอันน่ากลัวที่เราไม่ได้มอง มันจะทำให้เราเป็นทุกข์ ให้มองดู ให้เห็นความจริงนะ ให้ละความผลิตเพลินยินดี เราจะได้ถึงความสิ้นทุกข์ไป ถ้ามัวหาสุข มัวผลิตเพลิน เราก็จะต้องทุกข์วนเวียนไปนานมาก

ดังนั้น เราอย่าไปมัวหาสุข ให้หาวิธีทำให้สิ้นทุกข์ไป แค่คำพูดมันก็ต่างกันไปแล้วนะ คำพูดที่ว่า **เรามีความสุขเพราะสามี กับ เราไม่ทุกข์เพราะสามี คำไหนมันดีกว่ากัน เราเป็นสุขเพราะสามีก็ดีเหมือนกันนะ แต่อันนี้จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ท่านผลิตเพลินยินดีในสิ่งใด สิ่งนั้นแหละท่านจะเป็นทุกข์** แต่ถ้า

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

ท่านไม่ทุกข์เพราะสามี นี่เป็นอย่างไรบ้าง สบายมากเลย เขาจะเป็นจะตายอย่างไร สบายมาก ถ้าเขาดีท่านก็มีความสุข ถ้าเขาไม่ดีท่านก็ไม่เป็นอะไร

ถ้าท่านเป็นสุขเพราะลูก อันนี้อันตรายมากที่สุดทีเดียว มีความสุขเพราะได้ตำแหน่ง มีความสุขเพราะมีเงินมีความสุขเพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ความจริง ต้องสิ้นทุกข์ หหมดทุกข์ไป เราไม่ทุกข์เพราะลูก อันนี้ประเสริฐกว่ามาก ถ้าไม่ทุกข์เพราะลูก ลูกดีเราก็มีความสุขได้ ถ้าลูกไม่ดี เราก็ไม่ได้ทุกข์กับมัน ไม่ทุกข์เพราะเงิน ถ้ามีเงินเราก็ใช้ไป ใช้ทำอะไรก็ได้ ทำตัวเองให้มีความสุข เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ ทำบุญ หรือ

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ทำอะไรก็ตามใจ แต่พอมันไม่มี มันหมดไป เราก็ไม่ทุกข์ไปกับมัน เห็นมัย มีสุขเพราะเงิน กับ ไม่ทุกข์เพราะเงิน นี่มันต่างกัน

ถ้ามีคนชม แล้วมีความสุขเพราะคำชม เริ่มอันตรายแล้ว เห็นมัย ให้มองเห็นอันตรายนะ สิ่งที่จะทำให้เกิดทุกข์ คือความเพลิดเพลिन ยินดี ที่เราไปคาดหวังจะเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง นั้นแหละ

แท้ที่จริงแล้ว ในหนทางที่จะทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ เราก็จะได้รับความสุขอย่างไม่เคยเจอมาก่อน ไม่ต้องหาที่ไหนเลย แค่อยอมรับมันอย่างที่มันเป็น แล้วก็เอาความ

คาดหวังของเราออกไป พอเอาความคาดหวัง ออก ท่านก็ไม่ทุกข์ไปกับมัน ไม่ทุกข์ มันก็คือ สุขนั่นเอง ถ้ามันดีท่านก็สุขกับมันได้ ถ้ามัน ไม่ดีท่านก็ไม่ทุกข์ไปกับมัน

ท่านกินอาหารอร่อยแล้วมีความสุขก็กิน ไป แต่ท่านไม่เพลิดเพลินว่า ต้องอร่อยเท่านั้น จึงจะเป็นสุข ถ้าไม่อร่อยแล้วไม่เป็นสุข ไม่ใช่ อย่างนั้น อร่อยก็อร่อยไป แต่ท่านไม่ได้ทุกข์ เพราะมัน อย่างนี้พอเข้าใจมั๊ย อันนี้แหละ เป็น อริยสังขข้อที่ ๓ ทุกขนิโรธ เคยรู้จักมั๊ย ไม่ ค่อยรู้จักนะ **มีแต่คนหลอกท่านว่า ทำแบบนี้ จะเป็นสุข ทำแบบนี้จะดี ท่านก็พากันไปหา วนเวียนกันไป** หามานานเหลือเกินแล้ว

หนทางที่จะทำให้เข้าใจทุกข์ คือ กาย กับใจตามที่มันเป็นจริงว่า มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นของมาจากความ เปลี่ยนแปลง แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ได้รอบรู้มัน ได้ละตัณหา ละความอยาก ละ ความคาดหวัง ได้รู้จักทุกขนิโรธะ คือ ความ ลื่นทุกข์ หนทางก็เป็นอริยสังขข้อที่ ๔ เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ถ้ายังไม่มี ท่าน ก็ไปฝึกฝนให้มีขึ้น ให้มีสติสัมปชัญญะในการ ใช้ชีวิต มีความรู้ตัวในเวลาพูด เวลาทำ เวลา คิด ต่อไปจะได้รู้เท่าทันใจตัวเอง เวลาที่จะ

ไปพูด ไปทำที่ไม่ดี ได้เห็นมันก็ไม่ทำตามมัน
เมื่อไม่ทำตามมัน ละกายทุจริต วจีทุจริต ละเว้น
การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติในกาม ละ
คำพูดโกหก ละการพูดคำหยาบ ละคำพูด
ส่อเสียด ละการพูดเพ้อเจ้อ ก็**เป็นคนมีศีล**
มีศีลก็ไม่ต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง ไม่ทุกข์
แล้วระดับหนึ่งแล้วไม่ทุกข์เพราะไม่ได้ไปทำผิด
ไม่ทุกข์ก็คือสุขนั่นเอง

ต่อมา **เรามีสติ** ก็ไม่หลงตัดสินใจคนนั้น
คนนี้ ไม่หลงอยากให้โลกมันเป็นอย่างนั้น
อย่างนี้ มีจิตเบิกบาน ผ่องใส ปราศจากนิเวรณ์
เป็นคนที่มีจิตใจตั้งมั่น มองดูโลกตามที่มันเป็น
เป็นจริง เป็นคนมีสมาธิ มีจิตตั้งมั่น เป็น

**คนมีปัญญาเห็นความจริง แล้วก็สิ้นทุกข์ไป
ตามลำดับ** นี้เรียกว่า **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา**
คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เป็นหนทางที่
จะทำให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ นี่ถ้าท่านยังไม่
รู้วิธีสลัด ก็ตั้งใจเอาไว้ให้แน่วแน่เด็ดเดี่ยว
เพื่อทำความเข้าใจสังขารนี้ ยังไม่เข้าใจก็ไป
ศึกษาเรียนรู้ แล้วก็ค่อยๆ ฝึกฝนปฏิบัติไป
จนเข้าใจความจริงได้

อธิษฐานที่พูดไปแล้ว ๒ ข้อ ข้อที่ ๑ คือ
ปัญญาธิษฐาน ตั้งใจเอาไว้ให้เด็ดเดี่ยวในแง่
มุมที่ว่า เราเกิดมาในโลก เข้าไปเกี่ยวข้องกับ
สิ่งต่างๆ ในโลกแล้ว ก็เพื่อให้เกิดปัญญามอง
เห็นความจริง ให้เห็นว่า มันมีแต่ของไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อที่จะได้ยอมรับ
มันตามที่เป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่
ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา

ข้อที่ ๒ คือ **สังจาธิษฐาน** ตั้งใจเอาไว้
อย่างเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ในแง่มุขของการเห็น
สังจะ ยอมรับสังธรรมได้ เวลาท่านไปฟังเรื่อง
ใดเรื่องหนึ่ง ก็ฟังให้ได้แบบสังธรรม เพื่อรู้จัก
มันตามที่เป็นจริง ไม่หลงเพลิดเพลนยินดี
ไม่หลงคาดหวัง เพื่อความเป็นอิสระ จะได้
ไม่ทุกข์ไปเพราะมัน แล้วก็จะได้รับรู้จักข้อปฏิบัติ
ให้ห่างจากความทุกข์ไปเรื่อยๆ จนกระทั่ง
หมดทุกข์ไปในที่สุด

บางคนไม่ได้ตั้งใจเอาไว้แบบนี้ เขาไป
ฟังคนนั้นคนนี้มา เขาก็ยึดมั่นถือมั่น เช่น เมือง
ไทยเราทุกวันนี้ก็เน้นเรื่องกรรม บางคนก็ว่า
เราไม่มีความสุข เราทุกข์เยอะ สามีก็ไม่ค่อยดี
ลูกก็ไม่ค่อยเชื่อฟัง เราทำกรรมอะไรไว้หนอ
ไปฟังเขาบอก เขาให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ก็เชื่อ
เขา ไปแก้กรรมอย่างโน้นอย่างนี้ วนเวียน
กันไป ไม่รู้เรื่องไม่รู้ราวกันไปนะ

แท้ที่จริงแล้ว เวลาฟังเรื่องอะไร หรือไป
รับรู้เรื่องอะไรแล้ว ก็ให้มองในแง่มุขของสัง
ธรรม ถ้าฟังไม่ได้สังธรรม ก็จะเกิดความ
ยึดถือติดข้องได้ง่าย เราฟังว่า บุญนี้มันดี เรา
ก็ไปหลงรักบุญ บาปนี้มันไม่ดี เราก็ไปเกลียด

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

บาปอีก เหนื่อยมัย เหนื่อยมาก การเป็นคนดี
นี่ดีมัย ดีมาก เขาไปยึดดี ไปเกลียดคนไม่ดี
เหนื่อยอีก เวลาคิดไม่ดีขึ้นมา ก็เกลียดตนเอง
เวลาคิดดีขึ้นมา ก็รักตนเอง พยายามจะเป็น
คนดี รักษาดี ก็เหนื่อย นี่เป็นเพราะว่า เรา
ฟังธรรมะแล้วไม่เข้าใจในแง่มุมของสังขาร

ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธะ ทุกขนิโรธ
คามินีปฏิปทา นี่ต้องฟังให้จบ ให้ครบถ้วน
อย่างนี้ สมมติเราฟังเรื่องกรรม เราก็ต้องฟัง
เรื่อง กรรม กรรมสมุทัย กรรมนิโรธะ กรรม
นิโรธคามินีปฏิปทา แต่ละคนๆ แตกต่างกัน
ไปนี่เพราะทำกรรมมาต่างกัน อุปนิสัยจึง
แตกต่างกัน บางคนใจดี บางคนใจไม่ดี บางคน

อ.สุภีร์ ทุมทอง

รวย บางคนยากจน บางคนอายุยาว บางคน
อายุสั้น มันเป็นไปตามกรรมของแต่ละคน
แต่ละคนทำกรรมวนเวียน เกิดตายซ้ำๆ ซากๆ
มันน่าเบื่อหน่าย ควรที่จะหาทางหลุดพ้น อิศระ
จากมันไป

เราต้องฟังให้เข้าใจตามหลักอริยสัจ
อย่างนี้ ถ้าฟังไม่เข้าใจ หรือฟังไม่ได้ครบถ้วน
เราก็จะหลงรักอันหนึ่ง หลงเกลียดอันหนึ่ง
ไปคาดหวังจะได้อันหนึ่ง ไม่เอาอีกอันหนึ่ง แต่
**ที่จริงเราฟังเรื่องกรรม ก็เพื่อจะเข้าใจความจริง
เข้าใจความแตกต่างของหมู่มสัตว์ที่เลวและ
ประณีต ต่างกันไปตามกรรมของตน แล้วก็
เลิกคาดหวัง ที่จะเอาอย่างนั้นอย่างนี้** เพราะ

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

ความคาดหวังมันทำให้เกิดทุกข์ เราต้องอยู่เหนือมัน ให้เป็นกรรมนิโรธะ ให้สิ้นกรรมไป สิ้นความอยาก สิ้นความต้องการ สิ่งดีเราก็ไม่อยากได้ ไม่เพลิดเพลินกับมัน สิ่งไม่ดีก็ไม่ผลักใส่ ความสุขก็ไม่หลงเพลิดเพลินไปกับมัน ความทุกข์ก็ไม่หลงยินร้ายมัน การไม่เพลิดเพลินกับความสุข ไม่ใช่เราไม่สุข แต่เราไม่เป็นทุกข์ ห่างไกลจากความทุกข์ ยิ่งห่างไกลมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นสุขมากขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ

ถ้าเราไปเพลิดเพลินกับความสุข ความสุขมันเที่ยงมัย ไม่เที่ยง มันแปรปรวนไปเป็นธรรมดา สมมติมีคนบอกท่าน ตอนนี้กรรมของคุณไม่ดีนะ ทำให้เป็นทุกข์ คุณต้องแก้

อ.สุภีร์ ทุมทอง

คุณจึงจะมีความสุข ท่านไปแก้ให้มันมีความสุข ท่านเพลิดเพลินอยู่กับความสุข แต่ความสุขมันไม่เที่ยง ท่านพยายามรักษาความสุขอย่างนั้น ก็คงวนเวียนไปอีกนานแสนนาน แทนที่จะได้เข้าใจความจริงว่า ชีวิตมันมีสุขบ้าง มันทุกข์บ้างเป็นเรื่องธรรมดา ท่านก็เอาแต่แปลงมันให้เป็นอย่างอื่น หลอกตัวเองไปวันๆ คนอื่นก็เลยหลอกท่านได้อยู่เรื่อยๆ

ความทุกข์เกิดขึ้น สิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจเกิดขึ้น แทนที่จะได้รับศึกษามันให้เข้าใจว่า นี่มันเป็นธรรมดานะ แต่เราพยายามหนีมัน ไปหาวิธีทำให้มันได้ตั้งใจ เตียวลักหน้อยมันก็สอนเราอีก ไม่ได้ตั้งใจอีกแล้ว ก็ไปหาใหม่ไป

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

เรื่อย แทนที่จะเอามั่นเป็นกรณีศึกษาให้
เข้าใจความจริง ต่อไป เมื่อสิ่งอื่นเกิดขึ้น เรา
จะได้ไม่ทุกข์ไปกับมัน จะอิสระจากมันได้

นี่ละ พระพุทธเจ้าสอนให้เข้าใจความจริง
สอนอริยสัจ สอนเรื่องทุกข์กับความผันไป
แห่งทุกข์ สอนเรื่องกรรมกับความสิ้นกรรม
สอนเรื่องความเกิดกับความไม่เกิด สอนเรื่อง
ความตายกับความไม่ตาย สอนเรื่องบุญกับ
ความสิ้นบุญ อยู่เหนือบุญ อีสระไปจากบุญ
**เพื่อให้เราทั้งหลายนั้นได้พบสัจธรรมอันสูงสุด
อันไม่มีความเปลี่ยนแปลง อันเหนือเกิด
เหนือตาย เหนือบุญ เหนือบาป คือพระ
นิพพาน**



๓. จาคาธิษฐาน

ต่อไปข้อที่ ๓ **จาคาธิษฐาน** คือ การ
ตั้งใจมั่น ตั้งใจเอาไว้เด็ดเดี่ยว มั่นคง ในแง่
มุมของการสละ จาคะ แปลว่า การบริจาค
การสละออก เอาออกไป คำว่า เอาออกไปนี้
เป็นการเอาออกไปด้านจิตใจ คือ **ไม่ยึดถือ
เอาไว้ ปล่อยวาง สลัดคืน ไม่ห่วงใยกังวล
ไม่ยึดถือเอามาเป็นเจ้าของ**

อย่างที่รู้ได้พูดไปแล้วว่า เราเกิดมาในโลกนี้ไม่ได้เอาอะไรมา ตายไปก็ไม่เหลืออะไรไป เราเกิดมาในโลกก็เพราะยังเข้าใจโลกไม่แจ่มแจ้ง ยังมีความไม่รู้หรือริยสัจ ยังมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ หน้าที่ของเราคือมาศึกษา เรียนให้เข้าใจ ให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด แล้วถอยห่างออกมา

เราไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะตายอยู่เรื่อยๆ วนเวียนไปเรื่อยๆ แต่ที่เกิดมาเพราะเรานั้นยังไม่อยู่เหนือความตาย จึงต้องมาศึกษาให้เข้าใจ **ไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะตายนะ เกิดมาเพื่อที่จะฝึกฝนตนเองให้อยู่เหนือความตาย** อีสระจากความตาย ให้ถึงอมตะนั่นเอง ไม่ใช่

ว่าชีวิตเริ่มต้นจากเปลนอน จบลงที่ปอดแตกตั้งไม่ใช่อย่างนั้นนะ เราส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนั้น เป็นชีวิตอย่างนี้หน้าเอเน็จนารถเหลือเกิน ใครๆ ก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น หมาแมวก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น

แต่ที่นี่ เราได้ฟังพระพุทธเจ้าแล้ว ชีวิตเราไม่ได้เริ่มต้นจากเปลนอนแล้วจบลงที่ความตายอีกต่อไป แต่ไป**จบลงที่ความไม่ตาย** ห่างจากความตายไปเรื่อยๆ ยิงอยู่ในโลกนาน ก็ยิ่งห่างจากโลกไปเรื่อยๆ โลกทำอะไรเราไม่ได้ ยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ยิงอยู่นานวัน ยิ่งเหนือโลก อยู่อย่างผู้ชนะ ไม่ถูกโลกครอบงำ

โลกมันก็มีดี บ้างไม่ดีบ้าง สรรเสริญบ้าง

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

นินทาบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง นำพอใจบ้าง
ไม่นำพอใจบ้าง มีเจริญขึ้นบ้าง มีเสื่อมลงบ้าง
ที่นี่ ผมจะถามท่าน ท่านอยู่ในโลกมากี่นาน
พอสมควรแล้ว ในที่นี้ ดูหน้าตาแล้ว ส่วน
ใหญ่อายุเป็นพ่อเป็นแม่ผมทั้งนั้นแหละ ท่าน
ก็ผ่านชีวิตมานานพอสมควรแล้ว ในโลกมัน
ก็มีทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งสรรเสริญทั้งนินทา ท่าน
อยู่ในโลกมานานแล้ว มีคนสรรเสริญท่าน
ท่านยังดีใจมั๊ย ดีใจ อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง

ท่านอยู่ในโลกมาตั้งนานแล้ว มีคนด่า
ท่านนินทาท่าน ท่านยังทุกข์มั๊ย ทุกข์อยู่ อย่าง
นี้ไม่ได้เรื่อง เราได้อะไรมาแล้วก็รู้สึกดีใจ ลูก
หลานดีเรารู้สึกดีใจ มันเป็นอย่างนั้นมั๊ย เป็น

อ.สุภีร์ ทุมทอง

อย่างนั้น ก็ไม่ได้เรื่องเหมือนกัน ลูกหลาน
เราไม่ดี ญาติเราตายไป เสียใจมั๊ย เสียใจ
อย่างนี้ก็ไม่ได้เรื่องเหมือนกัน เห็นมั๊ย อยู่ใน
โลกมานาน แทนที่จะห่างไกลจากโลก โลก
ทำอะไรท่านไม่ได้ กลายเป็นว่า โลกทำอะไร
ท่านได้มากกว่าเดิม ยิ่งมาอยู่นาน ยิ่งจมลึก
ไปเรื่อยๆ

เราโดยส่วนใหญ่แล้ว มีสิ่งใดแล้ว หลง
เพลิดเพลินกับสิ่งนั้นก็ยิ่งจมกับสิ่งนั้นไปเรื่อยๆ
แทนที่จะอิสระจากมัน ไม่อาลัย ไม่เพลิดเพลิน
กับมัน ตอนท่านคลอดจากท้องแม่ เอาสามี
มาด้วยมั๊ย ไม่ได้เอามา ท่านก็อยู่คนเดียวของ
ท่านได้ จนกระทั่งเป็นสาว ตอนนี้มีสามีแล้ว

เขาจะไปจากท่าน ท่านอยู่ไหมมัย นาคิดแล้ว
ถ้าท่านอยู่ไหว อยาไปไหนก็ไปเถอะ อย่างนี้
ใช้ได้แสดงว่าท่านใช้ชีวิตอยู่กับโลกอย่างคุ้มค่า
ห่างไกลจากโลก ห่างไกลจากความเกิด ห่างไกล
จากความตาย ห่างไกลจากความทุกข์

ถ้าแต่เดิมท่านอยู่คนเดียวก็อยู่ได้ พอ
มีเขา ท่านไปหลงเพลิดเพลินกับเขา ไม่ได้
อยู่แบบจาอะ ไม่ได้อยู่แบบสละออก ยึดเขา
เอาเขาเป็นที่พึ่ง พอไม่มีเขา ท่านจะตายแล้ว
อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง มันหนักไปกว่าเดิม

ยกเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้นะ แต่เดิม
ประมาณสัก ๑๐ ปี หรือ ๑๐ กว่าปีที่แล้ว เรา

ก็ไม่ได้มีโทรศัพท์มือถืออะไร เราก็อยู่กันได้
สบายมาก ตอนนีพากันมีโทรศัพท์มือถือ ถ้า
โทรศัพท์มือถือห่างจากท่าน ตอนนีท่านอยู่
ไหมมัย นาคิดเหมือนกันนะ ชื่อเสียง ตำแหน่ง
การยอมรับ และสิ่งต่างๆ มากมาย แต่เดิม
ท่านไม่มีก็อยู่ได้ ลองดูว่า ถ้าตอนนี้ไม่มีมัน
จะอยู่ได้ไหม จะสละมันไปได้ ไม่อาลัย ไม่
ห่วงหา ทำได้ไหม

เราเข้าไปเกี่ยวข้อง หรือมีประสบการณ์
ใดๆ ในโลกแล้ว ไม่ได้เพื่อจะเอาอะไร **ไม่ได้**
จะมายึดถือ ครอบครองเป็นเจ้าของ เพราะ
มันเป็นไปไม่ได้ มีแต่ว่าจะเอาอะไรออกไป
เท่านั้น มีแต่ว่าจะปล่อยอะไรออกไปบ้าง

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

เหมือนท่านมาฟังผมพูดนี้ ก็ไม่ใช่เพื่อจะเอาอะไรจากผม ไม่ใช่เพื่อจะเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้เข้าไปเพิ่ม ท่านยังไม่มี จะมาเอาเพิ่ม ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น แต่มาเอาสิ่งที่ท่านเคยยึดถือไว้ออกไป เอาความเข้าใจผิดที่มีอยู่ออกไป

เราทำอะไรต่างๆ ก็อย่าไปคิดถึงการได้ แม้แต่การทำบุญ รักษาศีล ก็ไม่ใช่เรื่องการได้ แต่มันเป็นเรื่องการเอาออก การงดเว้น การสละ บางคนชอบถาม อาจารย์ .. ทำแบบนี้ได้บุญมั๊ย นี่แค่คำถามก็แสดงถึงความอยากได้อย่างเต็มที่ทีเดียว เราไม่ได้ทำเอาบุญ แต่เอาอะไรออกไปได้บ้าง ได้สละอะไรออกไปบ้าง

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ในเมื่อเรายังจะต้องวนเวียนอยู่กับโลก ยังสุขยังทุกข์กับมัน เราก็ตั้งใจเอาไว้อย่างเด็ดเดี่ยวในแง่มุมมองว่า เข้าไปเกี่ยวข้องกับแบบจาจะ คือ การสละออก เอาออก ไม่ใช่มาเอาเข้ามา

เราไม่ได้อยู่โลกเพื่อที่จะจมเข้าไปเรื่อยๆ แต่ให้ห่างออกมา ไม่ใช่เกิดมาเพื่อจะไปสู่ความตาย แต่เกิดมาเพื่อที่จะห่างออกมาจากความตาย คำว่า ห่างออกมาจากความตาย ก็คือ ความตายนั้นไม่ได้มีอิทธิพลกับใจเราต่อไปแล้ว เพราะความเกิด ความตายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่เป็นไปอย่างนั้น ไม่มีตัวตนอะไร เราเกิดมานี้ ก็ต้องตายอยู่แล้ว แต่เราเกิดมาเพื่อฝึกฝนไม่ให้ความเกิดและความ

ตายนั้นมามีอิทธิพลกับใจเราอีก ถ้าความตายยังมีอิทธิพลต่อใจเรา เราก็ได้ตายต่อไปเรื่อยๆ เพราะเรากลัวตาย ได้ตายบ่อยๆ จะได้กลัวบ่อยๆ มันก็เป็นอย่างนี้ วนเวียนไปเรื่อยๆ

แต่เมื่อใดที่เราห่างออกมาจากมัน ความเกิดมันก็น้อยลง ความตายก็น้อยลง จนกระทั่งอยู่เหนือความตาย ไม่ตาย เรียกว่า **อมตะ** เราเกิดมาyingอายุมาก ก็เลยห่างจากความตายไปเรื่อยๆ ท่านทั้งหลายเป็นยังไงกันบ้าง ใกล้ตายเข้าไปทุกวัน เป็นไม้ใกล้ฝั่งไปแล้วอย่างนั้นหรือ

คนที่รู้จักพระพุทธรูปศาสนาอย่างถูกต้องนะ

ยิ่งเกิดนาน ยิ่งห่างไกลจากความตาย เดินเข้าไปใกล้ฝั่งคือพระนิพพานแทน ไม่ใช่ใกล้ความตายนะ ต้องไกลจากความตายไปเรื่อยๆ มาอยู่ในโลกนี้นาน ไม่ใช่ว่าโลกทำอะไรเราได้ เยอะขึ้นๆ ยึดนั่นยึดนี่ไว้เยอะ แยกโน่น แยกนี้ไว้ หน้าตา ตำแหน่ง การยอมรับ ความสำคัญเยอะขึ้น ทุกข์ก็เยอะขึ้นทุกวันๆ มันไม่ใช่อย่างนั้น แบบนั้นมันผิดพลาดแล้ว ผิดพลาดไปไกลอย่างมากทีเดียว

เราทั้งหลายโดยส่วนใหญ่พากันจมในโลกมากขึ้นไปเรื่อยๆ ตอนเด็กๆ ไม่มีเรื่องอะไรต้องรับผิดชอบมากก็ไม่มีเรื่องให้ทุกข์มาก พอโตขึ้นก็มีเรื่องให้รับผิดชอบเยอะ เรื่องเรียน

เรื่องการทำงาน พอมีครอบครัว ก็รับผิดชอบสามี รับผิดชอบลูก รับผิดชอบพ่อสามี แม่สามี รับผิดชอบญาติพี่น้องของสามี พอโตขึ้นอีกเป็นปู่เป็นย่าเขา ก็รับผิดชอบหลานๆ เหลนๆ เป็นยังไงบ้าง ทุกข์หนักขึ้น โอ้โห .. ทำไม่มันเยอะอย่างนี้ ทำไม่มีที่ให้ทุกข์เยอะขนาดนั้น ทั้งๆ ที่มันก็ไม่ได้มีอะไรมาตั้งแต่ต้นแล้ว เราก็หาอะไรๆ มายึดถือให้เป็นทุกข์เองแท้ๆ แทนที่จะเป็นเรื่องของจาคะ คือ การสละออกไป ยินดี ไม่อาลัยกับมัน กลับกลายเป็นเรื่องยึดถือ หลงหมกมุ่นมัวเมาไป

สมมติเราไปเข้าหาคนๆ หนึ่ง พอไปหาแล้ว ได้ความรู้ความเข้าใจแล้ว ก็ไม่

ผลิตเพลิน สัตตออก ไม่ห่วงใย เขาจะเป็นจะตายก็ไปตามกรรมของเขา จะดีจะชั่วก็เป็นเรื่องของเขา เราเข้าไปเกี่ยวข้องอย่างถูกต้อง ก็เป็นแบบจาคะ ถ้าเป็นกัลยาณมิตรกันก็แนะนำกัน แต่พอจากกันก็ไม่อาลัย ไม่คำนึงในแง่มุมที่จะทำให้ตัวเองเป็นทุกข์อะไร ส่วนการดูแลกันหรือการที่ช่วยเหลือกัน นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา ชาวโลกก็ทำกันอยู่แล้ว แต่ไม่ทำให้เกิดการยึดถือ จนเป็นห่วงเป็นใยกัน อาลัยอาวรณ์กัน

แต่ที่จริง ทุกคนต้องพึ่งตนเองให้ได้ เราทั้งหลายพากันเป็นห่วงเป็นใยกัน แม้มือเป็นห่วงลูก ลูกก็เป็นห่วงแม่ ต้องดูแลกัน

ต้องรับผิดชอบกัน อะไอย่างนี้ แท้ที่จริงแล้ว
ความผิดพลาดอันใหญ่หลวงข้อหนึ่ง ที่เรา
ทั้งหลายไม่ค่อยคิด ก็คือ**การที่เราทำให้คนอื่น**
เขารู้สึกว่า เราต้องรับผิดชอบเขา เราต้องช่วย
ให้เขาช่วยตัวเองได้ อยู่ได้ด้วยตัวเอง รู้จัก
รับผิดชอบชีวิตได้ด้วยตัวเอง อย่างเราเลี้ยงลูกให้ดีนี้
หมายถึง เลี้ยงให้เขาโตโตโตโตโต ให้เขารับผิดชอบ
ตัวเองได้ อยู่ได้ด้วยตนเอง รู้จักคิด รู้จักรู้
อันไหนถูกอันไหนผิด พอเขาช่วยเหลือตัวเอง
ได้ ฟึ่งตัวเองได้ ก็จบ ไม่ใช่เลี้ยงให้เขารู้สึก
ว่า เขาต้องพึ่งเราอยู่เรื่อย

ฉะนั้น ให้รู้ว่า **การที่คนอื่นยังหวังพึ่งเรา**
อยู่ อันนี้เป็นความผิดพลาด เราอยู่ด้วยกัน

เพื่อที่จะบอกกันว่า เราพึ่งกันและกันไม่ได้นะ
ต้องอิสระจากกัน อยู่กับสามีก็ไม่ใช่เพื่อจะ
พึ่งสามี แต่เพื่อที่จะบอกกันและกันว่า เรา
ต่างคนต่างไปตามกรรมของตน ถ้าใครยึดก็
เป็นทุกข์ ไปมีปัญหากับสิ่งต่างๆ เอง ทำผิด
เอง ก็ทุกข์เอง สิ่งต่างๆ ไม่เป็นปัญหาหรอก
เรานั้นแหละเป็นปัญหาซะเอง เหมือนผมมา
พูดที่นี้ นะ สักหน่อย ๑๑ โมงกว่าก็เลิก ต่าง
คนต่างไปแล้ว ถ้าท่านไหนมีปัญหากับผม
ท่านก็ทุกข์ของท่านเอง ท่านมาชอบผม ท่านก็
ทุกข์ ช่วยไม่ได้ ท่านมาเกลียดผม ท่านก็
ทุกข์เอง ช่วยไม่ได้ แท้ที่จริงผมก็เป็นอย่าง
ที่ผมเป็น ไปตามกรรมของตน

**เราโดยส่วนใหญ่ ไปยึดถือ ไปติดข้อง
จริงจัง ไปอาลัยกับมันเอง ไม่สละมันออกไป
ไม่ได้ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่มันเป็น ไม่ได้
ปล่อยให้มันเป็นไปตามเหตุ จนกระทั่งท่าน
รู้สึกว่าจะต้องรับผิดชอบอะไรเยอะเยอะไปหมด
ผลที่มันเกิดขึ้น ท่านรู้สึกว่าจะต้องรับผิดชอบ**

บางคนลูกไม่ดี ผมเป็นพ่อผมก็ต้องรับผิดชอบ
ครอบครัวยากจนก็ต้องรับผิดชอบ
บริษัทเจ๊งก็ต้องรับผิดชอบ ตลาดหุ้นล้มก็ต้อง
รับผิดชอบ โลกออนไลน์ก็ต้องรับผิดชอบ
จนกระทั่งจักรวาลจะแตกทำลายก็ต้องรับผิดชอบ
ไป ทั้งๆ ที่ตัวเขานี้เล็กนิดเดียว จะไปรับ
ผิดชอบทุกเรื่องเลย ขนาดตัวเองยังรับผิดชอบ

ไม่ได้เลย ยังทุกข์อยู่ ตัวเองยังช่วยไม่ได้ ยัง
ไปคิดเรื่องช่วยคนอื่น ตนเองยังแก้ไขไม่ได้
แล้วแต่นึกเรื่องแก้ไขคนอื่นอยู่นั้นแหละ

โดยแท้จริงแล้ว **เราไม่มีความจำเป็น
ต้องรับผิดชอบต่อผลที่มันจะเกิดขึ้น** เพราะผล
นั้นมันเกิดจากเหตุหลายอย่าง เราไม่สามารถ
ควบคุมได้ เรารับผิดชอบต่อเฉพาะตอนเราทำ
เท่านั้นเอง **รับผิดชอบต่อการกระทำตอนที่เรา
เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น แต่สิ่งนั้นมันไม่ได้
เป็นไปตามที่เราต้องการ มันเป็นไปตามเหตุ**

สมมติเราทำงานที่บริษัท บริษัทจะเจริญ
รุ่งเรืองได้กำไรมาก หรือบริษัทเจ๊ง นั้นไม่ใช่

ความรับผิดชอบของเรา ความรับผิดชอบของเรา ก็คือ เขาให้หน้าที่อะไรเรา เราก็ทำหน้าที่ของเราอย่างนั้นให้มันเต็มที่ เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ เต็มความสามารถ เต็มความรู้ที่มี ถ้าเรายังไม่ได้มีความรู้ ก็แสวงหาความรู้มาทำ ทำอย่างเต็มที่ อย่างสุดความสามารถ มีความรู้เนื้อรู้ตัวในขณะที่ทำ เอาใจใส่ให้ดี ระวังไม่ให้ตัวเองและคนอื่นเดือดร้อน นั่นแหละคือความรับผิดชอบอย่างดีที่สุดที่เราทำได้แล้ว ผลที่มันจะเกิดขึ้นมันจะไปตามเหตุ มันไม่ได้เป็นไปตามที่เราต้องการ เราทำดีที่สุดแล้ว ผลมันอาจจะไม่ดี ไม่น่าพอใจ อันนั้นเราไม่ต้องรับผิดชอบ ไม่ต้องเป็นทุกข์ไปกับมัน

บางคนเป็นหมอ ความรับผิดชอบที่ดีที่สุดของเขา ก็คือรักษาคนไข้ให้ดีที่สุด ทำอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร ช่วยเหลืออย่างเต็มที่ตอนนั้น เสร็จแล้วก็จบกัน เขาไม่ได้มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบว่าคนไข้จะต้องไม่ตาย เพราะยังไงก็ตายอยู่แล้ว ไม่ตายตอนนี้ก็ตายตอนอื่น

เราทั้งหลายพากันไปรับผิดชอบกับผลที่มันเกิดขึ้น แล้วก็บ่นเออๆ ยิ่งบ่นมาก ก็เป็นการทำเหตุชนิดใหม่ๆ ที่มันผิดพลาดยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ เห็นผิดยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ผลที่เกิดก็ยิ่งเลวร้ายขึ้น แท้ที่จริง ความรับผิดชอบหนึ่งเดียวของเรา ก็คือตอนที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

ตอนที่เรำทำ ตอนที่เรำพูด ตอนที่เรำคิด ให้มีสติสัมปชัญญะ รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัวเองทำ ให้เต็มที่ ให้สมบรูณ์ เทำนี้แหละคือความรับผิดชอบที่เรำจะทำได้ ทำแล้วก็แล้วกันไป ไม่ไปห่วงใยถึงผล ปล่อยมันเป็นตามเหตุ ยอมรับอย่างที่มีมันเป็น

เรำทั้งหลายไม่ได้ใช้ชีวิตแบบจาคะ แบบสละออก จึงไปห่วงใยไปกับผล เอาความสุข ความทุกข์ไปผูกไว้กับผลที่มีมันเกิดขึ้น บริษัทได้กำไร เขาก็มีหน้ามีตา เอาหน้าไปโผล่กับเขาด้วย ทั้งๆ ก็ทำดีบ้างไม่ดีบ้าง บริษัทเจ๊งไป ก็ต้องรับผิดชอบด้วย เสียใจร้องไห้ร้องไห้ไปด้วย อย่างนี้มันก็กระโดดไปข้างโน้นที

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ข้างนี้ที ยังเพลิดเพลิน ยังอาลัย กับสิ่งต่างๆ

ในการที่ทำสิ่งต่างๆ อย่าไปห่วงเรื่องผล อย่าไปห่วงเรื่องคนอื่นจะเป็นอย่างไร จะว่าอย่างไร ให้ดูตัวเราเองเป็นหลัก ทำให้ถูกต้อง ให้มีสติสัมปชัญญะอย่างเต็มที่ในการทำก็พอแล้ว เรำทั้งหลายชอบไปคิดถึงคนอื่น เช่น เรำคุยกับคนอื่น จะมีคำสอนบอกว่า เวลาคุยกับคนอื่นนะ ต้องรู้จักเห็นใจคนอื่น ต้องพูดให้ถูกใจเขา เดี่ยวเขาจะเสียใจอย่างนั้น อย่างนี้ กลัวเขาจะเสียใจ ก็ไปโกหกเขาบ้าง พูดอ้อมบ้าง วนเวียนกันไป **คิดถึงแต่คนอื่น ไม่ยอมคิดถึงความรับผิดชอบอย่างสูงสุดที่เรำทำได้**

เวลาเราพูดกับคนอื่น การสนใจคนอื่น นั้นมันเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้ว ต่อไปให้สนใจตัวเอง ไม่ต้องสนใจคนอื่น ให้ดูตัวเองก็พอ ให้มีสติสัมปชัญญะ นี้เราคิดอย่างนี้ รู้สึกอย่างนี้ จึงมาพูด ไม่ต้องไปสนใจคนอื่น เวลาเราจะพูด เราดูตัวเอง นี้เราจะพูดไม่จริง นี้เราอยากได้ หน้า นี้เราอยากให้เขารัก นี้เราอยากให้เขาเกลียดคนอื่น นี้เราอยากด่ามัน พอเห็นเราก็ไม่พูด คนที่ได้รับประโยชน์ก่อนคือใคร คือตัวเราเอง ไม่พูดโกหก ไม่พูดเพราะอยากได้หน้า ไม่พูดเพื่อเจ้อไป ไม่ผิดศีล ไม่เกิดความเดือดร้อนใจทีหลัง เมื่อไม่พูดโกหก ถ้าจะพูดก็พูดแต่คำจริง เราได้รับประโยชน์ก่อน คนอื่นก็ได้รับประโยชน์ คือได้ฟังคำจริง ได้

ฟังแต่คำดีๆ เห็นมีย เรารับผิดชอบต่อการกระทำอย่างเต็มที่ ไม่ต้องห่วงใยอาลัยถึงผลทำแล้วก็แล้วไป แค่ทำเหตุ มีแต่เรื่องจาจะสละออก

เรามักจะนึกถึงผลจึงค่อยทำ อยากได้ผลเยอะๆ เช่น ผลของบุญ เราคงเคยได้ยินกันบ่อยๆ ว่า บุคคลให้ทานกับสัตว์เดรัจฉานได้ผลเท่านี้ ให้ทานกับคนไม่มีศีลได้ผลเท่านี้ ให้ทานกับคนมีศีลได้ผลเท่านี้ ผลมันก็มากขึ้นเรื่อยๆ นะ ให้ทานกับพระอริยะเจ้าได้ผลเท่านี้ ให้ทานกับพระสงฆ์มีพระพุทธรเจ้าเป็นประมุข มีผลประมาณไม่ได้ เราอยากได้ผลบุญเยอะๆ ก็พากันหาพระอริยะเจ้ากันใหญ่ พระพุทธรเจ้า

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

แสดงไว้เหมือนกัน จนกระทั่งถึงว่า บุคคลเจริญเมตตาจิตชั่วเวลาหยดน้ำนมของแม่โค ก็ให้ผลมากมายมหาศาลนับไม่ได้ เราก็คงอยากได้เหมือนกัน พระองค์กล่าวสิ่งสุดท้ายว่า บุคคลเจริญอนิจจสัญญา แม้ชั่วเวลาสุดดม ของหอม มีผลมากกว่าสิ่งทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วนั้นเสียอีก

รู้จักมั๊ย เจริญอนิจจสัญญา คือ การเข้าใจความจริงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง นั้นมันไม่เที่ยง เป็นของแปรปรวน เป็นของไม่แน่ไม่นอน อย่าไปอยากได้ อยากมี อยากเป็น ให้สละทิ้ง ไม่ต้องหวังผล เพราะทุกอย่างมันเป็นของไม่เที่ยง ถ้ามีสิ่งของที่เราไม่จำเป็นต้องใช้ เราก็ให้เขาไป ถ้ามว่าทำไมจึง

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ให้ละ เราสามารถให้ได้ เราก็ให้ไป เราไม่สามารถให้ได้เราก็ยังไม่ได้ให้ ให้แล้วได้อะไรล่ะ ก็ได้ให้ ก็จบไป ไม่ได้หวังผล ไม่ได้ต้องการอะไรเลย สิ่งนี้มีผลมากที่สุด นำมาซึ่งความเบาสบาย ปลอดภัย ปลอดภัย เป็นอิสระ

นี่อธิษฐานธรรมข้อที่ ๓ จากอธิษฐานอธิษฐานในแง่มุมของจาคะ การสละออก ไม่ใช่เพื่อที่จะเอาเข้ามา เราทั้งหลายมีสิ่งของเยอะอยู่แล้ว ไปดูแล้วเอาออก ให้เพิ่มพูนแต่การเอาออก อย่าไปเพิ่มพูนสิ่งของ ให้เพิ่มพูนความสามารถที่จะสละออก ปล่อยวาง ให้เอาสิ่งที่มีออก ไม่ใช่มาหาสิ่งที่ไม่เพิ่ม จนกระทั่งสลัดคืนกายกับใจนี้คืนสู่ธรรมชาติไป



๔. อุปสมาศิษฐาน

ต่อไปข้อที่ ๔ **อุปสมาศิษฐาน** คือ การตั้งใจมั่น ตั้งใจเอาไว้เด็ดเดี่ยว มั่นคง ในแง่มุมของการสงบระงับกิเลส อุปสมะ แปลว่า สงบระงับ หมายความว่า ไม่เกิดขึ้นอีก ไม่โผล่ขึ้นมาอีก ระงับดับสนิทไปเพราะหมดเหตุแล้ว

อ.สุภีร์ ทุมทอง

เหมือนต้นไม้ไม่มีทางออกขึ้นได้อีก เพราะเรา
ได้ตัดรากถอนโคน เอาไปตากแดด เผาไฟ
ไปรยชี้เถ้าไปในสายลมเรียบร้อยแล้ว

เราทั้งหลายนั้นสะสมสิ่งต่างๆ มาเยอะ
อุปนิสัยอัธยาศัยแตกต่างกันไป มีความเคยชิน
ของจิตชนิดต่างๆ เมื่อกระทบอารมณ์แล้ว ก็
มีปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ เป็นกิเลส
ชนิดต่างๆ เกิดขึ้น **เมื่อเจอกับสิ่งที่ชอบ กิเลส**
ก็เกิดขึ้น เป็นความอยากได้ อยากเอา **เจอ**
สิ่งที่ไม่ชอบ กิเลสก็เกิดขึ้น ไม่พอใจ เป็น
ปฏิกิริยาตอบสนองที่ดูเหมือนอัตโนมัติเหลือเกิน
ที่เป็นอย่างนี้ เพราะกิเลสมันยังไม่สงบระงับ
พอมีเหตุ มีอะไรกระทบเข้า ก็เกิดขึ้นบ่อยๆ

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

หน้าที่ของเราทั้งหลายก็มาฝึกฝน โดยวิธีการที่จะทำให้กิเลสทั้งหลายลดกำลังลง จนกระทั่งหมดไปในที่สุด การตั้งใจอย่าง แน่วแน่ในแง่มุมของการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้ กิเลสที่เคยเกิดมันสงบระงับ **มุ่งหมายไปสู่ การทำลายกิเลส** นี้ก็เป็นอธิษฐาน เป็น ธรรมะที่ควรตั้งไว้ในใจข้อที่ ๔

เวลาพูดถึงความสงบ เราทั้งหลายส่วน ใหญ่ก็จะมองถึงการทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ไป กดข่ม ไปปลุกไส หลีกหนีอารมณ์ ไปนั่ง เงียบๆ นิ่งอยู่คนเดียว ทำเป็นลึ่มๆ มันไป ความสงบก็ได้แต่ความสงบปลอมๆ ความดี ก็ได้แต่ความดีปลอมๆ แต่การอธิษฐานนี้เรา

อ.สุภีร์ ทุมทอง

จะเอาแบบจริงๆ ดีก็ดีจริงๆ สงบก็สงบจริงๆ

ความดีแบบปลอมๆ เป็นยังไง **ตอนนี้ ท่านเป็นคนดีอยู่ใช่ไหม ไม่ได้ด่าใคร ไม่ได้ ทำร้ายใคร ไม่ได้ขโมยของใคร อย่างนี้เรียกว่าดีปลอม** ถ้ามีคนมาด่าท่าน ท่านจะด่าคืน ้มัย ท่านจะโกรธเขามั้ย ถ้าท่านไม่ด่าเขาคืน อันนี้ดีจริงแหละ

บางคนนี่ ชอบไปยกความดีให้คนอื่น คนนี้เป็นคนดีเหลือเกินนะ เราทำดีกับเขา เขาก็ดีกับเราตลอดเลย ดีเหลือเกิน ไม่แค้นหรอก คนนี้อาจจะไม่ดีจริงก็ได้ ที่เขายังดีกับเราอยู่ อาจจะเป็นเพราะความดีของเราต่างหาก วันหลัง

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

ลองแห่เสื้อดูก็ได้ สมมติเราเคยรับใช้เขา
อย่างดีเลยนะ มาตรงเวลาทุกเช้าเลย วันหลัง
ลองมาสายสัก ๑๐ นาที วันต่อมาก็เพิ่มอีก
เป็นสาย ๓๐ นาที วันต่อไปไม่มาเลย ดูซิ เป็น
ไบบ้าง ถ้าเขาระเบิดลง ก็ยังไม่ใช่คนดีจริง
โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายเป็นพวกดีปลอม
ความสงบก็เป็นการทำปลอมๆ กันขึ้น ในแง่
มุมของอธิษฐาน เราไม่ได้ต้องการของปลอมๆ
อย่างนั้น

บางคนก็ไปภูเขา ห่างไกลผู้คน นั่ง
สมาธิ ไม่มีคนกวนเลยนะ ไม่มีภาระงานอะไร
มากวนเลย สงบจริงๆ เลย ท่านว่ามันเป็น
ความสงบของเขา หรือสงบเพราะว่าไม่มีงาน

อ.สุภีร์ ทุมทอง

มากวนกันแน่ ที่สงบเพราะว่าเขาไม่มีงานยุ่ง
ต่างหาก ถ้างานยุ่งละก็หัวฟูทีเดียว นี่มันสงบ
ปลอม ถ้าคนมีความสงบอันแท้จริง งานจะ
ยุ่งแค่ไหน เรื่องจะมากแค่ไหน เขาก็ต้อง
สงบได้ เหมือนคนดีจริงๆ คนอื่นจะด่า จะ
นินทา เขาก็ต้องดีอยู่แล้ว

เราฝึกฝนเพื่อให้สิ่งต่างๆ ในโลกนั้น
มันไม่มีอิทธิพลต่อจิตใจ ก็เลสไม่เกิดขึ้น ใจ
จะได้มีความสงบระงับ ถ้าแต่เดิมมันรุนแรง
ต่อมาก็คจะได้เบาลง แต่เดิมมันเกิดขึ้นครอบงำ
จิต ให้เราไปทำด้านกายวาจาที่ผิดพลาด เป็น
คนขาดศีลไป ต่อมาเราฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ
รู้ทัน ถ้ามีกิเลสเกิดขึ้น อย่างน้อยก็ไม่ออก

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

มาด้านกายวาจา เป็นคนมีศีล ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ถึงยังมีกิเลสมากอยู่ อย่างน้อยก็ไม่ไปเที่ยวตัดสินคนอื่น ไม่ไปนินทาว่าร้ายคนอื่น นี่ก็เริ่มดีขึ้น สงบระงับขึ้นกว่าเดิม

การที่กิเลสจะสงบระงับได้อย่างแท้จริง เราต้องย้อนกลับมาที่การมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวในการใช้ชีวิต เรียนรู้และยอมรับตนเองให้ได้ก่อนว่า ตนเองมีกิเลสเยอะ ถ้าใครยังไม่เห็นว่าตนเองมีกิเลสเยอะ คนนั้นจะละกิเลสไม่ได้ กิเลสไม่สามารถสงบระงับได้ ต้องเห็นมัน ดูมัน คืกษามัน อันไหนแรงๆ ก็งดเว้นไป เอามันออกไปก่อน รู้จักสำรวจระวังในการรักษาศีล แล้วก็ฝึกฝนไปเรื่อยๆ

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ให้มีสติสัมปชัญญะในการใช้ชีวิต รู้ทันความคิด รู้ทันความรู้สึกของตนเองไปบ่อยๆ

โดยวัตถุประสงค์อันแท้จริง เราฝึกฝนก็เพื่อให้เข้าใจความจริง ทำให้สิ่งต่างๆ ในโลกนั้นมีอิทธิพลต่อจิตใจน้อยลง กิเลสน้อยลง เบาบางลง เป็นอิสระจากโลกได้ บางคนบอกว่า เขาจะทำสมาธิ ตอนที่เขายังไม่ทำสมาธิยังไม่อยากสงบ หมาเห่าบ้าง ลูกกวนบ้าง สามีกวนบ้าง ก็ไม่เป็นไร พอทนได้ แต่ตอนนี้เขาจะทำสมาธิแล้ว หมาห้ามเห่านะ ลูกห้ามกวนใจนะ สามีก็ห้ามกวนใจนะ อย่างนี้มันได้เรื่องมียะเนี่ย มันหนักไปกว่าเดิม

แต่ที่จริง ต้องเป็นว่า **แต่เดิมหมาเห่าเรา โกรธหมา ต่อมาเราฝึกฝนทำสมาธิ ให้มันเห่าเหมือนเดิมแหละ แต่เราไม่โกรธ นี่มันต้องอย่างนี้ ต้องอุปสมะอย่างแท้จริง** แต่เดิมสามีมั่นกวนใจ เราก็เครียดอยู่เรื่อย ต่อมามั่นกวนใจอีก เราไม่เครียด นี่มันต้องอย่างนี้ **บางคนทำผิดพลาดไปไกลมากเหลือเกิน พวกนี้ก็จะอยู่กับใครไม่ได้ ไปหาอยู่ถ้า อยู่คนเดียวมันแหละ กลายเป็นว่าตัวเองดีเกิน สงบเหลือเกินแล้ว มันเป็นความสงบจอมปลอมที่เราสร้างขึ้น เป็นความสงบของคนอื่น สงบของภูเขาบ้าง สงบเพราะไม่มีหมาเห่าบ้าง**

เราทั้งหลายก็ให้รู้จักวิธีฝึกฝนเพื่อที่จะ

ให้เกิดศีลอย่างแท้จริงนะ คือการย้อนกลับมา มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว **ให้รู้ที่กาย ที่ใจของเรา** กายมันหายใจเข้าหายใจออกก็รู้ เดินไปเดินมาก็รู้ เหี่ยยด คู้ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน กินข้าว นุ่งห่มเสื้อผ้า ก็ให้รู้ตัว **อย่ามัวแต่ลืมตัว** ใจสบาย ใจไม่สบาย มันหลงคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็รู้ มันสุข มันทุกข์ มันอิจฉา มันพอใจ มันไม่พอใจ มันเบื่อ มันเซ็ง หงุดหงิด เกรี้ยวกราด ฟุ้งซ่าน ไร้สติปัญญา อย่างนี้ก็ให้รู้ **อย่าหลงลืมจิตใจตัวเอง** การรู้อย่างนี้บ่อยๆ ก็จะทำให้มีสติ รู้เท่าทันจิตใจของตนเองมากขึ้น เมื่อรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง หากมีความคิดอะไรเกิดขึ้น มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น มีกิเลสอะไรเกิดขึ้น ก็จะมองเห็น

พอมองเห็น ก็ไม่ถูกกิเลสครอบงำ ไม่ไปทำ
ไม่ไปพูด ไม่ไป罵แต่คิดในสิ่งที่ผิดพลาด

เมื่อรู้เท่าทันใจตัวเอง ละการพูดและ
การกระทำที่ไม่ดีได้ ก็เรียกว่าคนมีศีล ศีล
ที่แท้จริงเป็นอย่างนี้ เราทั้งหลายนั้นสมათาน
ศีลกันมาตั้งแต่เด็กยันแก่ แต่ก็ไม่เคยมีศีล
จริงๆ สักทีหนึ่ง คนอื่นด่าก็ยังด่าตอบอยู่
เหมือนเดิม มีเรื่องอะไรนิดอะไรหน่อยก็บ่น
อยู่เหมือนเดิม มีโอกาสก็ยังทำผิดกันอยู่บ่อยๆ
นี่มันไม่ได้มีศีลอย่างแท้จริง สมათานกันบ่อย
แต่ไม่เคยมีศีล บางคนก็นั่งสมาธิมานานแล้ว
นั่งที่ไรหลับทุกที นั่งที่ไรก็สงบทุกที แต่ไม่เคย
มีสมาธิอันแท้จริง มีสภาวะอะไรเกิดขึ้น ใจ

ก็วอกแวก หลงชอบหลงชังอยู่เรื่อย **ความ
สงบก็ชอบ ไม่สงบก็ชัง** อยากรได้ความสงบ
ความฟุ้งซ่านก็ไม่เอา สมาธิก็เป็นของปลอมๆ
อยู่อย่างนั้นนั่นแหละ

เราต้องฝึกฝนให้มีศีลอันแท้จริง สมาธิ
อันแท้จริง ศีลอันแท้จริง ก็คือ การที่เรามี
ความรู้ตัว มีสติ รู้ทันใจของตนเอง เวลาคิด
เวลารู้สึก มีกิเลสเกิดขึ้นแรงๆ ก็รู้ทัน อย่า
ให้มันครอบงำจนกระทั่งไปทำทางกายวาจา
ถ้าเคยทำผิดไปแล้ว ก็ให้รู้ว่าการกระทำเช่น
นั้นไม่ถูกต้อง มันไม่ดี ก็สำรวจระวังต่อไป
ก็คือมีสติให้เยอะขึ้น ต่อไปจะได้รู้ทัน ห่าง
จากความผิดพลาดออกไปเรื่อยๆ

เมื่อมีศีลอย่างนี้ ก็ให้มีสติยิ่งขึ้นไปอีก ให้รู้เท่าทันจิตใจที่มันไปคิด อันนั้นดี อันนี้ถูก อันนั้นผิด อันนี้หน้าเอา อันนี้ไม่น่าเอา อันนี้ดีกว่า อันนี้ไม่ดี เทียบไปตัดสินอันนั้นอันนี้ อย่างนี้ เรียกว่าจิตไม่มีสมาธิ ไม่มีความตั้งมั่น ไปหลงกับดีกับไม่ดี ไปหลงว่าคนนั้นคนนี้ ความจริง คนนั้นเขาก็เป็นอย่างที่เขาเป็นนั่นแหละ **สภาวะนั้นมันก็เป็นอย่างของมันเป็น** การไปหลงว่าเขาดีบ้างไม่ดีบ้าง ก็เป็นลักษณะของจิตที่มันมีอคติ มีความพอใจไม่พอใจ ยังมีความยินดีกับฝ่ายหนึ่ง มีความยินร้ายกับฝ่ายหนึ่ง มันก็ไม่เกิดการศึกษารเรียนรู้โลกสักที

ต้องฝึกฝนให้รู้ทัน เวลาชอบก็ให้รู้ทันมัน เวลาไม่ชอบก็ให้รู้ทันมัน เวลามันไปตำคนนี้ก็ให้รู้ทันมัน ส่วนใหญ่จะตำคนอื่นทั้งวัน เราดีอยู่คนเดียว เราก็อย่าไปเชื่อมั่นมาก ถ้ามีความคิดหรือมีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้น ก็ให้ดูมัน สังเกตมัน ก็จะเห็นได้ว่า ทุกอย่างล้วนแต่เป็นของผ่านมาแล้วผ่านไป ต่อไปมันเกิดขึ้นมาอีก เราก็จะได้ไม่เชื่อมั่น **ไม่หลงจริงจัง** ไปกับสิ่งที่เกิดเป็นคราวๆ

พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้แล้ว อย่าไปคบคนพาล อย่าไปเชื่อถือคนพาล **คนทั้งหลาย** โดยมากเป็นพวกหลงลืมสติ เป็นพวกขาดเหตุผลทั้งนั้นแหละ ถ้าเขาชอบ เขาก็ว่าดี

**เขาไม่ชอบ เขาก็ว่าไม่ดี อย่างนี้ทั้งนั้นแหละ
อย่าไปเชื่อคนอื่นมาก รวมทั้งตัวเราด้วย ท่าน
จึงว่า อย่าไปคบคนพาล ให้คบบัณฑิตเอาไว้
คือ ฟังพระพุทธรเจ้าเอาไว้เยอะๆ จนกว่าเรา
จะฝึกฝนตนเองให้เป็นบัณฑิตได้**

ฝึกฝนให้รู้ทันจิตใจตนเองเพิ่มขึ้นนะ ให้
มีศีล ให้มีสมาธิ ให้มีจิตตั้งมั่นในการศึกษา
เรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่มันผ่านมาผ่านไป ทั้งดีทั้งไม่ดี
ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งสงบทั้งฟุ้งซ่าน เมื่อจิตมีสมาธิ
มีความตั้งมั่นเป็นกลางแล้ว เราศึกษาอะไรต่างๆ
ก็จะเข้าใจความจริงของสิ่งนั้นได้ว่ามันเป็นของ
ไม่เที่ยง เป็นของผ่านมาแล้วผ่านไป เป็นของ
เป็นทุกข์บีบคั้น ไม่มีสิ่งไหนที่มันสุขจริงหรือ

ไม่มีตัวไม่มีตนอันแท้จริง เป็นของเป็นไปตาม
เหตุตามปัจจัย เมื่อเห็นความจริงอย่างนี้ กิเลส
ต่างๆ ที่เคยมี เนื่องจากความเข้าใจผิด ความ
ยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรา
ก็จะสงบระงับลงไป

**กิเลสแรงๆ ที่ก่อให้เกิดการกระทำผิด
พลาดทางกายวาจา ก็ทำให้สงบระงับด้วยศีล
กิเลสที่ครอบงำปิดบังจิตใจให้มีเดมะ หดหู่
เชื่องซึม ท้อแท้ ก็ถูกทำให้สงบระงับด้วยสมาธิ
ทำให้เป็นจิตใจที่ปลอดโปร่ง เบา อ่อน นิ่มนวล
ควรแก่การทำงาน กิเลสที่ลึก ยังละไม่ได้
ก็ถูกถอดถอน ทำให้สงบระงับด้วยปัญญา
ทำให้จิตเป็นอิสระอย่างแท้จริง**

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

อธิษฐานธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันอยู่นั่นเอง เป็นสิ่งที่ควรฝึกฝนให้มีขึ้นมาในจิตใจ ให้จิตประกอบไปด้วยธรรมเหล่านั้น ถ้าท่านยังไม่มี ยังไม่เข้าใจก็ตั้งใจเอาไว้ก่อน แล้วก็ค่อยๆ ศึกษาให้เข้าใจยิ่งขึ้น ฝึกฝนให้มีขึ้น ถ้าใครมีธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้นมาในใจ ก็จะเป็นผู้ที่มั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่พ่ายแพ้ อยู่อย่างผู้ชนะ เหมือนต้นไม้ รากแก้วลึกลงไปเท่าไร ก็จะมั่นคงเท่านั้น

ถ้าธรรมะเหล่านี้ยังไม่เกิดขึ้นมาในใจ ยังไม่หยั่งลึกซาบซึ้งลงไปใใจ ก็จะต้องวอกแวก หลงไปทางนั้นบ้างทางนี้บ้าง ไปติดตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง ทำให้เกิดทุกข์วนเวียนไป การดำเนิน

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ชีวิตไปในโลกก็เต็มไปด้วยความทุกข์ เหมือนกับเดินไปบนถนนอันขรุขระ ประสบความยากลำบาก วนเวียนไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเรารู้จัก **อธิษฐานธรรม ฝึกฝนธรรมะที่ควรอธิษฐาน ๔ อย่าง** ตามที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ ให้มีธรรมะเหล่านี้หยั่งลงมาในใจเพิ่มขึ้นๆ ก็จะเป็นผู้มั่นคงในหนทาง การดำเนินชีวิตก็เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง ทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้

เท่าที่บรรยายมาก็คงสรุปได้ว่า ในปีใหม่นี้ก็ให้ท่านทั้งหลายมารู้จักสิ่งที่ควรอธิษฐาน ๔ อย่างนี้

ข้อที่ ๑ คือ **ปัญญาธิษฐาน อธิษฐาน**

เกี่ยวกับปัญญา ตั้งใจมั่นเอาไว้ในแง่มุมของปัญญา ให้ความจริงของสิ่งทั้งปวงว่า มัน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นั่น ไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา ถ้ายังไม่เห็นก็ลองถามตัวเอง บ่อยๆ หนอยๆ นี่มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง เราก็จะรู้ว่า มันไม่เที่ยง ผ่านมาแล้วผ่านไป สิ่งใดที่ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นของบีบคั้น ให้เราทำนั่นทำนี่ ต้องดูแล ต้องบริหารด้วยความยากลำบาก สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวน ไปเป็นธรรมดาอย่างนี้ ควรแล้วหรือที่เราจะหลงยึดมั่นถือมั่นมันว่า นั่นเป็นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา ก็

ยอมไม่สมควร นึกมองให้เห็นบ่อยๆ ก็แล้วกัน

ข้อที่ ๒ สัจจาริษฐาน อธิษฐานเกี่ยวกับ สัจจะ ตั้งใจมั่นในเรื่องของสัจธรรม เอาความจริงอันสูงสุด จริงแท้ ไม่แปรปรวน เราไม่เอาเรื่องหลอๆ กัน ไปเรียนเรื่องอะไรก็ให้ เป็นไปเพื่อเข้าใจความจริง เรียนเรื่องบุญก็ ไม่ใช่เพื่อจะหลงบุญ เมามบุญ อยากได้บุญ แต่เรียนเรื่องบุญเพื่อที่จะฝึกฝนให้อยู่เหนือบุญ อิศระจากบุญ ไม่ให้บุญมันมีอำนาจเหนือเรา เรียนเรื่องภพภูมิ เรียนเรื่องกรรม เรียนเรื่องอะไรต่างๆ ก็เหมือนกันนั่นแหละ ไม่ใช่เพื่อที่จะให้มันมีอำนาจเหนือเรา แต่เรียนเพื่อจะหาวิธีที่จะอิสระจากมัน อยู่เหนือมัน จนได้

พบสัจธรรมอันสูงสุด

ข้อที่ ๓ **จาคาธิษฐาน อธิษฐานเกี่ยวกับ จาคะ** ตั้งใจมั่นในการที่เราจะไม่เข้าไปเอาอะไร ไม่เข้าไปยึดถือเพิ่ม แต่มีแต่เรื่องเอาออก สละ ออก ไม่ติดข้อง ไม่เพติดเพติดกับมัน ถ้า มันผ่านไปแล้วก็อย่าลืยกับมัน ถ้ามันยังมาไม่ถึง ก็ไม่คาดหวังให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มีแต่การสละออกไปอย่างเดียว **ให้เพิ่มพูน เพียงอย่างเดียวเท่านั้นคือเพิ่มพูนจาคะ** เราทั้งหลาย นี่เพิ่มพูนหลายเรื่องแล้วนะ บางคน อยู่คนเดียว ไม่ไหวก็เพิ่มเพื่อน เพิ่มสามี เพิ่ม ลูก เพิ่มเงิน เพิ่มหน้าตา เพิ่มอะไรมาเรื่อยๆ แต่ตอนนี้ เข้าใจการอธิษฐานที่ถูกต้องแล้ว

สิ่งที่เราควรเพิ่มพูนก็มีอย่างเดียวคือจาคะ ควรเพิ่มพูนแต่เรื่องจาคะ การสละออก การ ปล่อยวาง การไม่อาลัย

ข้อที่ ๔ คือ **อุปสมาธิษฐาน อธิษฐาน เกี่ยวกับอุปสมะคือความสงบระงับ** ตั้งใจมั่น ในเรื่องของการทำกิเลสทั้งหลายที่เคยมีให้มัน สงบระงับไป ไม่ให้กำเริบขึ้นมาอีก ซึ่งเราทั้งหลายนั้นกิเลสเยอะอยู่แล้ว ก็ฝึกฝนให้มัน สงบระงับไปไปตามลำดับ สงบระงับกิเลส ชนิดที่แรงๆ ก่อน คือกิเลสชนิดที่มันครอบงำใจจนไปฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิด ในกาม พุดโกหก หรือทำให้คนอื่นเดือดร้อน อะไรต่างๆ แล้วก็ละกิเลสที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป

สิ่งที่ควรอธิษฐาน

เรื่อยๆ จนสงบระงับไปโดยสิ้นเชิง

นี่ก็พูดถึงสิ่งที่ควรอธิษฐานที่พระพุทธเจ้า
ท่านตรัสเอาไว้ ถ้ายังไม่เข้าใจก็ไปศึกษาเพิ่ม
เติมเอานะ สุดท้ายก็ขอฝากพระพุทธพจน์
ที่มาจาก ธาตุวิภังคสูตร มัชฌิมนิกาย อุบัติ
ปัญณาสก์ เอาไว้ว่า

ปณฺณํ นปฺปมชฺเชยฺย

สจฺจมนุรุทฺเทยฺย

จาคมนุพฺพุทฺเทยฺย

สนฺตฺติเมว โส ลิกฺขะยฺย

บุคคลไม่พึงประมาทปัญญา

พึงอนุรักษ์สั่งจะ

๑๒๖

อ.สุภีร์ ทุมทอง

พึงเพิ่มพูนจาคะ

พึงศึกษาเฉพาะสันติเท่านั้น

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขอ
อนุโมทนาทุกท่าน



๑๒๗

ประวัติ
อาจารย์สุภีร์ หุมทอง

วันเดือนปีเกิด

พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองสะ ต.หนองสะ อ.ลำโรงทาบ

จ.สุรินทร์

การศึกษา

ปริญญาธรรม ๔ ประโยค

ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ

จ.ลำปาง

วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรม
ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น



งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๓)

ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอก
พรีอเพอร์ตี คอร์ปอเรชั่น จำกัด

คณะกรรมการโครงการแปลพระไตร
ปิฎกนิสสยะและตรวจชำระคัมภีร์

อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชา
พระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษา
พุทธโฆส จ.นครปฐม

บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งใน
กรุงเทพฯ และต่างจังหวัด เผยแพร่ธรรมะทาง
เว็บไซต์ www.ajsupee.com

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือสิ่งที่ควรอธิษฐาน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณณรงค์ฤทธิ์ - คุณรัชดา - ด.ช.นวพรรษ อุบัติมภ์	๑๐,๐๐๐
๒	ครอบครัวคุณจักรกฤษณ์ โรจน์ศิริรัตน์	๑๐,๐๐๐
๓	คุณอุตมพร สายเพชร	๑๐,๐๐๐
๔	คณะเจ้าภาพงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๑๖	๕,๔๕๐
๕	คุณสมพร พุทพันธ์	๕,๐๐๐
๖	คุณพัชนี ทองลิมา	๕,๐๐๐
๗	คุณวาทินี แม่นยำ	๔,๐๐๐
๘	คุณฉานวัฒน์ ทองแฉล้ม	๓,๒๑๐
๙	คุณน้ำทิพย์ กววงษ์ และครอบครัว	๓,๒๐๐
๑๐	บ้านชนมนันทวัน เพชรบุรี	๓,๐๐๐
๑๑	ชมรมกัลยาณธรรม	๓,๐๐๐
๑๒	ดร.กมลชัย ตรงวานิชนาม	๒,๓๐๐
๑๓	คุณสุกัญญา การงานอันวิจิตร	๒,๑๕๐
๑๔	คุณวัน	๒,๐๕๐
๑๕	อุทิศให้คุณเกิมนิ้ว แซ่ล้อ	๒,๐๐๐
๑๖	คุณอังศณา สุขสุวรรณ	๒,๐๐๐
๑๗	คุณเรวัต-คุณนัชชา สุวรรณกิตติ และครอบครัว	๒,๐๐๐
๑๘	คุณอ้วน เพื่อนคุณสมจิตต์	๒,๐๐๐
๑๙	คุณวิชญ์-คุณณัฐภัทลักษณ์ วงศาโรจน์	๒,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๐	คุณพรพิมล จรุงจิตอารี	๒,๐๐๐
๒๑	คุณดวงใจ บุญพัฒน์	๑,๙๓๐
๒๒	คุณสุรีย์ เหล่าววิทย์	๑,๖๒๐
๒๓	พ.อ.ถนอม สุวรรณธรรม	๑,๖๒๐
๒๔	คุณสุจิตรา ชวนะนันท์	๑,๖๐๐
๒๕	คุณศศิธร	๑,๕๐๐
๒๖	คุณสุปราณี เห็นเจริญ	๑,๕๐๐
๒๗	คุณธนัช ฤกษ์อาษา และคุณอัชนีย์ สุทธิศาสตร์	๑,๕๐๐
๒๘	คุณอานภาพ ทัดพิทักษ์กุล	๑,๕๐๐
๒๙	คุณบุญเลิง พันเดช และคุณรชญา มีวงศ์	๑,๕๐๐
๓๐	คุณกาญจนา หล่อพัฒนเกษม	๑,๓๖๐
๓๑	คุณพิพัฒน์	๑,๒๙๐
๓๒	คุณดา	๑,๒๐๐
๓๓	คุณศิริสวัสดิ์ อารยวุฒิกุล	๑,๒๐๐
๓๔	คุณบุญชัย บุญพาลำเลิศ	๑,๑๐๐
๓๕	คุณธัญพร พรหมบุรี	๑,๑๐๐
๓๖	คุณบุญชัย บุญพาลำเลิศ	๑,๐๖๐
๓๗	คุณจิตรา ลาวัลย์ชัยกุล	๑,๐๔๕
๓๘	คุณกณิศา สูดาวงค์	๑,๐๔๐
๓๙	คุณอัญชลา พรชอุ่มศรี	๑,๐๐๐
๔๐	คุณโชคชัย - คุณวิลาวัลย์ อิงค์ชัยกุลรัตน์	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๑	คุณสุกัญญา การงานอันวิจิตร	๑,๐๐๐
๔๒	คุณอุตมพร สายเพชร	๑,๐๐๐
๔๓	คุณเรวัตร์ - คุณวัลยา แสงนิล	๑,๐๐๐
๔๔	ม.ล.(พ.) ถนอม สุวรรณธรรม	๙๔๐
๔๕	คุณนฤมล วรดาวิสันต์	๘๘๐
๔๖	แม่ชีพวง	๘๕๐
๔๗	คุณอรทัย ไทยผลิตเจริญ	๘๔๐
๔๘	คุณอุตมพร สายเพชร	๘๒๐
๔๙	คุณภัลลสร สวัสดิ์	๘๐๐
๕๐	คุณโชติระพี คำฟู	๗๙๐
๕๑	คุณศุภกิจ แก้วทรง	๗๐๐
๕๒	คุณสมนึก เหนวรัตน์โสภณ	๖๗๐
๕๓	คุณพรรณธิภา จันทร์ผอง	๖๖๐
๕๔	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๖๖๐
๕๕	คุณศุภกิจ แก้วทรง	๖๕๐
๕๖	คุณพนารัชต์ นະลิตา	๖๔๕
๕๗	คุณรัตสุต ไกรรวี	๖๔๐
๕๘	พศ.ดร.ดรุณี ศรีชนะ	๖๒๐
๕๙	คุณพิมพ์พรรณ	๖๑๐
๖๐	คุณรัตนา ปานแดง	๕๗๐
๖๑	คุณพันธ์ศักดิ์ พงษ์หาญพจน์	๕๖๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๖๒	คุณวนิดา แซ่ตั้ง	๕๖๐
๖๓	พระชัยพร จันทวงโส	๕๐๐
๖๔	คุณธวัชชัย - คุณวรรณมา วัฒนาศิขิตี หจก.เซ็นทรัลออฟฟิศอัครวิปแม่เหล็กจำกัด	๕๐๐
๖๕	คุณแม่กุยฮวย แซ่ตั้ง	๕๐๐
๖๖	คุณนภาพร ยิงมโนกิจ	๕๐๐
๖๗	คุณพิชัย - คุณมาลี - คุณฐานิตา - คุณพิสุทธิ์ จันทรวังรังกุล	๕๐๐
๖๘	คุณจิรนนท์	๕๐๐
๖๙	คุณญาณภัค อวารณ	๕๐๐
๗๐	คุณศิริลักษณ์ เลขนอก	๕๐๐
๗๑	คุณศิริสวัสดิ์ อารยวุฒิกุล	๕๐๐
๗๒	คุณเมณีนุช ทรงแสงธรรม	๕๐๐
๗๓	คุณมู่ย แซ่หยิบ	๕๐๐
๗๔	คุณอรุพร นิวัฒน์เศรษฐ์	๔๕๐
๗๕	คุณแสงไสม สีนะวัฒน์	๔๔๐
๗๖	คุณอรุณ - คุณปลีก ยุ่นสมาน	๔๔๐
๗๗	คุณณัฐกิตต์ กอพัฒนาชัยเจริญ	๓๙๐
๗๘	คุณวรรณวิสาข์ ชุลศักดิ์สกุล	๓๙๐
๗๙	คุณสุนีย์ เอกภาพสกุลวงศ์	๓๗๐
๘๐	คุณรวาวิทย์ เจตนาวิณิช	๓๖๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๘๑	คุณวิภา สันติเจริญกุล	๓๐๐
๘๒	คุณจินต์ศุภี โค้งสูงเนิน และคุณนาถอนงค์ ทรงบรรพต	๓๐๐
๘๓	คุณอุษา สว่างาม	๓๐๐
๘๔	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	๓๐๐
๘๕	คุณปกรณ์ วัฒนแพญไพบูลย์	๒๙๐
๘๖	คุณเสาวลักษณ์ เพียงอภิชาติ	๒๘๐
๘๗	คุณมาลีวรรณ บุญวงศ์	๒๖๐
๘๘	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๖๐
๘๙	คุณวิไล บุญเต็ม	๒๒๐
๙๐	คุณภาณุวัชร ฝ่าทฤทธิชัย	๒๑๕
๙๑	คุณประสิทธิ์ วิเศษจันทา	๒๐๐
๙๒	คุณปณิธิย์ ธรรมรัตน์	๒๐๐
๙๓	คุณนิพนธ์ ช่อผูก	๒๐๐
๙๔	คุณพนทิพย์ ประมูลวงศ์	๒๐๐
๙๕	คุณรัตนา เจียรมนคง	๒๐๐
๙๖	คุณวันเพ็ญ-คุณวิไล อุดมทรัพย์กุล	๒๐๐
๙๗	คุณท้อ-คุณสุนันทา แผลมไพศาล	๒๐๐
๙๘	คุณอุษา สว่างาม	๒๐๐
๙๙	คุณรุ่งเกียรติ อิงคชัยกุลรัตน์	๒๐๐
๑๐๐	แม่ชียงค์ วัชรวิลาส	๒๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๐๑	คุณศศิธร สุขเลิศกิจ	๒๐๐
๑๐๒	คุณจินดารัตน์ คุณทวีลาภ	๒๐๐
๑๐๓	คุณสุนีย์ เอกภาพสกุลวงศ์	๑๙๐
๑๐๔	คุณเรืองฤทธิ์ เปรมปราชญ์	๑๗๕
๑๐๕	คุณนวลจันทร์ ทองก้อน	๑๖๐
๑๐๖	คุณวิริญญา กางสันเทียะ	๑๕๐
๑๐๗	คุณนาฎยา พณิชยกร	๑๕๐
๑๐๘	คุณธัญรัตน์ ภูมิประเสริฐ	๑๕๐
๑๐๙	คุณพีรวัส เจียรณะภานนท์	๑๕๐
๑๑๐	คุณอริวัฒน์ รักพรเวโรจน์	๑๔๐
๑๑๑	คุณทัศนีย์ วรศรี	๑๓๐
๑๑๒	คุณทานตะวัน หงษ์ตัน	๑๓๐
๑๑๓	คุณศุภาวีร์ แก้วคะตา	๑๒๐
๑๑๔	คุณปณิณวัฒน์ เนตรงามวงศ์	๑๒๐
๑๑๕	คุณทองสุข ประมูลวงศ์	๑๐๐
๑๑๖	คุณอารีวรรณ งามโรจน์สวัสดิ์	๑๐๐
๑๑๗	คุณจินตนา เล็งสุข	๑๐๐
๑๑๘	คุณภิรมย์วลี กาทิวรรณรัตน์	๑๐๐
๑๑๙	คุณวิรัชพร กลิ่งวิจิตร	๑๐๐
๑๒๐	คุณวรพล แซ่จู้	๑๐๐
๑๒๑	คุณประเสริฐ ชัยประสิทธิ์	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๒๒	คุณกิตติศักดิ์ รัตนะเย็นใจ	๑๐๐
๑๒๓	คุณสมบุญ โค้งสูงเนิน	๑๐๐
๑๒๔	คุณปิยะธิดา มังกรกาญจน์	๑๐๐
๑๒๕	คุณเบญญาภา หาญนันทน์	๑๐๐
๑๒๖	คุณเนกัส ยิงมโนกิจ	๑๐๐
๑๒๗	คุณภาณุธนากร นิตยานันท์	๙๐
๑๒๘	คุณสุธิรา อินทรนุพัฒน์	๗๐
๑๒๙	คุณอรุณี สังข์มณีรักษ์	๗๐
๑๓๐	คุณอารณีย์ อนุรักษ์ธนากร	๖๐
๑๓๑	พระวิชาญ ฉวีวัฒน์	๖๐
๑๓๒	คุณสุชิน จันทศร	๖๐
๑๓๓	คุณเจนจิรา นวมงคลกุล	๖๐
๑๓๔	คุณเกรียงศักดิ์ อารีย์จิตเกษม	๖๐
๑๓๕	คุณฉลองชัย คงบันเทิง	๖๐
๑๓๖	คุณมาลี โมกชะเวส	๖๐
๑๓๗	คุณรัตดาวรรณ นีรุต	๕๐
๑๓๘	คุณทัศนีย์ โชติสถิตย์ชัย	๕๐
๑๓๙	คุณก้ำพล หนองยาง	๔๐
๑๔๐	พระอาจารย์สวน กิตติญาโณ	๒๐
๑๔๑	คุณเอทิตชยาธิษฐ์ ธนาโชติคนกพัฒน์	๒๐
๑๔๒	คุณเพิ่มพงศ์-ต.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์ลัจจา	๒๐
รวมศรัทธาทั้งสิ้น		๑๓๙,๒๗๐