



วิธีการ "ดูจิต" ตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ อริยมรรคมีองค์แปด

# ไม่ตก ไม่ผิด

๗ โดย พระอาจารย์ธมฺมทีโป

ถอดเทปจากรายการเจาะประเด็น  
ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ NBT

ดำเนินรายการ : อภิรักษ์ หาญพิชิตวณิชย์  
ป้าจี้ อัจฉราพรรณ ไพบูลย์สุวรรณ

# ไม่ถูก ไม่ผิด

ถอดเทปจากรายการ เจาะประเด็น

o ออกจากทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT  
ในวันที่ 29 และ 30 พฤษภาคม 2553

องค์แสดงธรรม

o พระอาจารย์ธมฺมทีโป

อำนวยการผลิต

o อาจารย์ขวัญเรือน อภิณัฐ

ดำเนินรายการ

o อภิรักษ์ หาญพิชิตวณิชย์

o ป้าจี้ อัจฉราพรรณ ไพบูลย์สุวรรณ

ถอดเทป / พิสูจน์อักษร

o Pigbit / ดวงฤทัย อักษรราชย์พฤษ์

ปกและรูปเล่ม

o ศีวีวรรณ สิว์จนกุล



ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง  
อ.ท่ายเหมือง จ.พังงา โทรศัพท์ 086-7025459

Website: [www.thammatipo.com](http://www.thammatipo.com)





# ไม่ถูก - ไม่ผิด

ตอนนี้หลายคนเวลาติดตามข่าว มักจะมีการ  
ถามหาความถูกต้อง ความผิด ใครถูก ใครผิด  
จริงๆแล้ว ถ้าเราจะใช้หลักธรรมทางศาสนา มา  
หาคำตอบเรื่องเหล่านี้ได้ไหมครับ ว่าอะไรถูก...  
อะไรผิด



นี่เรียกว่า..เราต้องรู้ก่อนอย่างหนึ่งว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีบวกและลบในตัวเอง โดยเรื่องข้างนอก..จะนั้นเมื่อไหร่ถ้าเขาพูดแล้ว เราทำแล้วถูกใจเขา เขาก็บอกว่า *ใช่* แต่ถ้าทำแล้วไม่ถูกใจ เขาก็บอกว่า *ไม่ใช่*

เมื่อมีสองฝ่ายเกิดขึ้น จะนั้นมีบวก..ก็ย่อมมีลบ แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ เราต้องมีหลักเลยว่า **คิดไปแล้วพูดไปแล้ว ทำไปแล้ว ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข กับตนเองและผู้อื่น..** **สิ่งนั้นควรคิด ควรพูดและควรทำ** แต่ถ้าสิ่งใดคิดไปแล้วพูดไปแล้ว ทำไปแล้ว ไม่ได้เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขกับตนเอง กับผู้อื่น เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน เป็นไปเพื่อการขัดแย้ง เป็นไปเพื่อการโต้เถียง สิ่งนั้นไม่ควรคิด ไม่ควรพูดและไม่ควรทำ



ส่วนใหญ่ก็อ้างประชาชนทั้งนั้นนะ  
ขอรับ..แล้วทุกคนก็ว่าสิ่งต่างๆทำเพื่อ  
ความสงบสุข ทำเพื่อความต้องการของ  
คนส่วนใหญ่ ..แต่วิธีการที่จะได้มา ดูเหมือน  
ว่ามันไม่เป็นไปตามสิ่งที่มันควรจะเป็น



พระคุณเจ้าจะตั้งข้อสังเกตในเรื่อง  
นี้ยังไ้? ทุกคนก็บอก ..เพื่อประชาชน..  
ทุกคนก็คิดว่าสิ่งที่คิด ..ถูกทั้งนั้น

ก็นี้แหละ เราจะต้องเอาอะไรเป็นหลัก **หนึ่ง**  
เมื่อไหร่ถ้าทุกคน ได้มีจิตสำนึกภายใน ..นี่เขาเรียกว่า จิต  
สำนึก ..บางคนพูดแต่จิตสำนึก แต่ฐานของจิตอยู่ที่ไหน?

ถ้าทุกคนได้กลับดูจิตที่กลางหน้าอก บริเวณ  
ลิ้นปี่ ทุกคนจะมีปัญญาเกิดขึ้น และปัญญาตัวนี้เกิดจาก  
อะไร?

... เกิดจากที่เรากลับมาารู้สึกที่กลางหน้าอก  
บริเวณลิ้นปี่ มันจะวูบๆ รู้สึกไปเรื่อยๆ พอรู้สึกไปเรื่อยๆ  
ความสงบจึงเกิดขึ้น เมื่อความสงบเกิดขึ้น เมตตาภายใน  
จึงเกิดขึ้น ฉะนั้นเมื่อเมตตาภายในเกิดขึ้น อะไรเกิดขึ้นต่อ..  
ความเห็นที่ถูกต้องจึงเกิดขึ้นมา

เมื่อความเห็นถูกต้อง *ความคิด* คราวนี้..คิดถูก  
ละ คำพูดก็พูดจาไพเราะสละสลวยควรแก่การงาน การ  
กระทำ จึงเป็นการกระทำที่ถูกต้อง ฉะนั้น*อาชีพ*จึงเป็น

อาชีพที่บริสุทธิ์ *ความเพียร*จะเป็นความเพียรในอาชีพนั้น  
 สติตัวนี้ จะเป็นมหาสติปฏิฐาน ไม่ใช่สติแบบคนช่างนอกกะ

สมาธิจะเป็นสมาธิแบบที่สี่ คือเห็นจิตเกิด-ดับ  
 เป็นไปเพื่อละอาสวกิเลส นี่เรียกว่า เห็นสังขารตามความ  
 เป็นจริง ฉะนั้นเราต้องใช้ปริยมรรคมีองค์แปด เป็นตัว  
 กำหนดกฎเกณฑ์ว่าสิ่งที่เราคิด.. พุด.. ทำ.. เป็นไปเพื่อ  
 ประโยชน์มั๊ย? เป็นไปเพื่อความสุขมั๊ย? กับตนเอง กับ  
 ผู้อื่นด้วยความไม่ประมาทมั๊ย? ถ้าเห็นว่าประโยชน์ที่จะ  
 เกิดขึ้น เนื่องด้วยความไม่ประมาท ก็ควรคิด ควรพุด  
 ควรทำให้เนืองๆ



ฟังพระ..ผมก็เข้าใจตามพระ  
 บอก พระพุดนะขอรับ แล้วก็เชื่อ แล้วก็คิด  
 ตาม แต่พอถึงเวลาจะต้องไปตัดสินใจอะไร  
 ทุกคนต้องใช้อารมณทั้งนั้น ไม่เคยกลับมาที่จิต  
 ไม่ได้เคยกลับมาที่เหตุและผล เอาอารมณ์เป็นตัวตั้ง  
 แล้วก็บอกว่าเป็นเหตุและผล อธิบายตามอารมณ์ของ  
 ตัวเองทั้งนั้น.. ฉะนั้นเขาไม่มีทางคิดถึงสิ่งที่พระคุณเจ้า  
 พุดหรือขอรับ

คนที่เถียงกันทะเลาะกัน ขอถามว่า... ฝ่ายที่  
ทะเลาะเบาะแว้งกัน คนนั้นมีสติมั้ย?



อาจจะมึบ้าง ไม่มีบ้างครับ

มีบ้างไม่มีบ้าง ถามว่า.. ที่เขาทำ.. ที่บอก  
ว่า **ไม่มี** นี่แปลว่าอะไร



ก็อยากจะเอาชนะนะ เพราะคิดว่าสิ่งที่  
ตัวเองทำนี้..ถูก

แปลว่าเขามีสติมั้ยละ ทำนู่น ทำนี่ ทำอะไร  
สารพัด หรือจะประชุมกัน หรือว่ารวมพรรครวมพวกกัน  
เป็นไปเพื่อประโยชน์หรือเปล่า?

ตอนนั้นที่เขาทำอยู่ เขามีสติมั้ย? เขามีสติอยู่  
เถียงกันทะเลาะกันมีสติมั้ย? มีสติอยู่..แต่เขาขาดสัมปชัญญะ  
คือตัวบยับยังงั้นเอง แต่ตัวสัมปชัญญะนี่คือ “ความ  
รู้สึก” รู้สึกในความรู้สึก ไม่ใช่แค่รู้สึกข้างนอก



พระอาจารย์เจาคะ แต่ว่ากว่าที่คน  
เราจะมาตั้งได้ว่าจะต้องมีทั้งสติและมี  
ทั้งสัมปชัญญะ จะบอกยังงี้ว่า เขาควร  
จะเริ่มตนมาตั้งแต่เมื่อไหร่ เพราะตอนนี้  
เรามาพูดถึงปลายเหตุ แล้วตนเหตุ เราจะเตรียมพร้อม  
คนยังงี้ เพราะจริงๆเรื่องราวทั้งหมดไม่ว่าจะใหญ่หรือ  
จะเล็ก มันเกิดจากคน เราจะเตรียมพร้อมคนยังงี้ให้มี  
ทั้งสติและสัมปชัญญะเจาคะ

ที่ผู้บริหารที่เข้ามานี้ เข้ามาเพื่ออะไร?

ผู้บริหารในบ้านเมืองเข้ามาเป็นรัฐบาล เข้ามา  
เพื่อให้ประชาชนชาวสยามของในหลวง มีความสุข  
แล้วถ้าเมื่อไหร่ ถ้าเขาทำให้ประชาชนชาวสยามได้มีความสุข..  
ความสุขนี้เกิดขึ้นจากอะไร? ไม่ใช่ความสุขโดยการ  
แค่ให้อย่างเดียว ต้องให้เขามีที่พึ่งที่เกาะภายใน คือให้มี  
จิตเป็นที่พึ่งที่เกาะภายใน ฉะนั้น เด็กนักเรียนตั้งแต่  
อนุบาลเลย ทุกคนต้องฝึกจิต หน้าเสาธง ทุกคนต้องฝึกจิต  
ไม่ว่าพุทธ คริสต์ อิสลาม ก็ฝึกจิตได้

เมื่อฝึกจิต..เรียกว่า มีที่พึ่งที่เกาะภายในตนเอง

เรียกว่าอัทธาคิ อัทธโน นาโถ ตนเท่านั้นแหละ เป็นที่พึ่ง  
 ของตน บางคนบอกว่า ตนต้องเป็นที่พึ่งของตนสิ..

“ที่พึ่ง” ยังไงล่ะ? ก็คือ ต้องมีจิตเป็นที่พึ่งที่เกาะ  
 เมื่อมีจิตเป็นที่พึ่งที่เกาะ ก่อนเข้าห้องเรียน ทุกชั่วโมงเรียน  
 ให้เด็กนักเรียนทุกคนดูจิต ก่อนออกจากห้องเรียน เด็ก  
 ทุกคนต้องดูจิตสามนาทีก่อนดูจิต.. เด็กนักเรียน  
 ทำไมจำแม่นล่ะ? ทำไมความจำดีล่ะ? ก็เพราะหัวเด็กโง่  
 โปรงเบาสบาย ครูก็หัวโง่โปรงเบาสบาย

กลับไปบ้าน เด็กทุกคนต้องทำไง? พอกลับบ้าน  
 เด็กทุกคนต้องกราบเคารพบูชาพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ของเด็ก  
 คนไหนไม่เคยได้ฝึกจิตดูจิต ทุกคนจะได้สอนพ่อแม่ให้ดูจิต  
 เด็กจะมีความกตัญญูกตเวทีกุศลธรรม จริยธรรมไปโดย  
 อัตโนมัตินั่น เพราะคุณธรรมจริยธรรมเกิดขึ้น ต้องเกิดขึ้น  
 จากจิตภายใน

ฉะนั้นเขาจะเป็นคนที่เก่งคือ มีทุกข์และดับทุกข์  
 ได้ นี่เขาเรียกว่าเริ่มต้นเลย ฉะนั้นผู้บริหารในบ้านเมือง ถ้า  
 สมมุติว่านายกรัฐมนตรีได้ฝึกจิต.. ก็บอกรัฐมนตรี รัฐมนตรี  
 ก็บอกปลัดกระทรวง อธิบดีกรมกองต่างๆ ข้าราชการ ..

ทุกคนต้องมีที่พึ่งที่เกาะ ทุกคนจะได้ไม่ทะเลาะ เบาะแว้งกัน  
และมองเห็นประชาชน เวลาประชาชนเข้าไปในหน่วยงาน  
ต่างๆ ประชาชนเข้าไป โอ้โฮ .. ทุกคนยิ้มแย้ม แจ่มใส  
ข้าราชการยิ้มแย้มแจ่มใส ประชาชนทุกคนก็มีความสุขแล้ว  
ข้าราชการก็ให้ที่พึ่งที่เกาะแก่เขาด้วย ถ้าเขาไม่รู้



เจาคะ..เพราะฉะนั้นเท่าที่ฟังดู..  
ในการที่เราจะแก้ไขในเรื่องต่างๆซึ่ง  
เป็นเรื่องภายนอก..แก้ไขยังไงก็ไม่มีทางจบ  
อย่างที่พระอาจารย์บอกต้องแก้มาจากจิต  
ภายในก่อน เพราะฉะนั้นเริ่มต้น..เท่าที่ฟัง ก็จะต้องเริ่ม  
จากผู้ใหญ่ก่อน

จะบอกว่าผู้ใหญ่นั่นได้มัย จะบอกว่าผู้ใหญ่นั่น  
ก่อนก็ได้ เพราะเปรียบเสมือน..ผู้ใหญ่นั่นบอกให้ทำอย่างนี้  
เด็กทุกคนก็ทำอย่างนี้ ... เหมือนเวลาอาตมาไปสอน  
โรงพยาบาลทั่วประเทศ โครงการของอธิบดีกรมการแพทย์  
นายแพทย์เรวัติ วิศรุตเวช พอสอนเสร็จ.. ผู้อำนวยการ  
ทุกคนทำหมดเลย ข้าราชการทุกคนก็ทำตาม ผู้อำนวยการ  
บอกให้มา ข้าราชการทุกคนก็มาหมด พอมาเสร็จ ..พอเขา  
ปฏิบัติได้ เขาบอก “สบายเลย หัวโล่งเลย” แล้วเขาจะ

ได้ช่วยเหลือใคร.. ช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหนึ่ง แล้วก็  
คนเจ็บคนไข้หนึ่ง ก็คือลูกๆหลานๆพ่อแม่พี่น้องเราทั้งนั้น  
นี่แหละ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด



พระคุณเจ้าครับ สิ่งที่ป้าจีได้เรียนถาม  
ถึงเรื่องของการฝึกจิตการแก้ไข้ปัญหา  
จากข้างใน..แต่ว่าผมมองจากสภาพ  
การเมือง หลายๆเรื่อง..

..เหมือนกับวันนี้ทุกคนก็ต้องหาคำตอบก่อน  
ว่าอะไรที่เป็นสาเหตุของความถูกต้องและความผิด หรือ  
ปัญหาที่เกิดขึ้น เช่นใครผิดคนนั้นต้องถูกลงโทษ ฝ่าย  
หนึ่งก็บอก อีกฝ่ายหนึ่งผิด ฝ่ายนี้ก็บอกว่าอีกฝั่งหนึ่งผิด  
ถ้าไม่ลงโทษก็คือไม่จบ

แล้วคนที่ติดตามกันอยู่ทุกคน บางคนก็เชียร์ฝ่าย  
หนึ่ง คิดเรื่องราวเหล่านี้ครับเป็นเรื่องหลักโดยที่ไม่ได้คิด  
เรื่องจิตใจ เรื่องของสติสัมปชัญญะ เรื่องของจะต้อง  
ฝึกจิต เอน้าหนักไปเรื่องนี้หมด พระคุณเจ้าจะแนะนำ  
ได้อย่างไรขอรับ ?

..ก็นี่ไง เมื่อไหร่ที่เขาไม่ได้แก้ไขที่ต้นเหตุ เรื่องราวมันก็ไม่จบ ใครก็ไม่ยอมใคร อีกฝ่ายหนึ่งบอกว่าคนนั้นผิด อีกฝ่ายหนึ่งเขา ก็มองคนของคุณนะผิด ยังอยู่ใกล้ๆ คุณเลยใช่ไหม ? แล้วถามว่า ผิดคืออะไร? ที่คนเขาบอกว่าสองมาตรฐาน.. อะไรคือสองมาตรฐาน?



ผิด..คือสิ่งที่ไม่ได้เหมือนกับที่เราคิด  
อันนี้ถ้าเรามอง จากข้างนอกหยาบๆ  
จากในความคิดของผมนะขอรับ

จะนั้นเมื่อไหร่บอกว่าผิด อะไรคือผิด? ถ้าผิดแล้วเมื่อไหร่ที่ไม่ถูกใจเรา เขาทำไม่พอใจเรา พูดไม่ตรงหูเรา ไม่ใช่อย่างที่เราคิด.. นั่นไม่ใช่ .. เมื่อไหร่ที่พูดถูกใจเราเราพอใจ เพราะพูดอย่างที่ใจเราคิด



เพราะฉะนั้นก็หมายถึงว่าถ้าถูก  
ต้องแต่ไม่ถูกใจ แต่ถ้าหากว่าถูกใจ  
บางทีก็ไม่ถูกต้อง ?

เราต้องเอาจริยบรรทัดเป็นตัว  
กำกับ จะนั้นต้องมีความเห็นถูก..



เห็นถูกก็ยากแฉวนะขอรับ

ถูกต้อง



..เพราะบางคนเห็นแล้วก็บอกว่า  
สิ่งที่ตัวเองคิดว่าถูก แล้วก็หาเหตุผล  
ทุกอย่างมาบอกว่าถูก...แต่พระเจ้าบอก  
**ต้องเห็นถูกก่อน** ผมว่าขอแรกนี้  
ก็ยากแฉวนะ ขอรับ

เพราะตัวนี้แหละ เป็นตัวเริ่มป้การากฐานเลยนะ  
ฉะนั้นอาจมาขอถามนะ รักพ่อแม่มั้ย



รักขอรับ

รักจริงมั้ย ?



รักจริงขอรับ

จริงหรือ?



จริงครับ..

เคยเถียงพ่อแม่มั้ย?



เคยครับ !!

แล้วบอกว่ารัก.. นี่ไง..ตอนที่เถียง ขอถามว่า

มีสติมั้ย



คงมีน้อย น้อยมาก

อาตมาขอถามว่าเถียงมีสติมั้ย..แค่นั้นเอง..



ไม่แน่ใจครับแต่เถียงเพราะ  
อยากจะทำอะไรเพราะว่าเราคิดของ  
เราอย่างนี้ เราก็จะเถียงไป เพราะว่าอยาก  
จะทำอะไร...

แล้วคิดว่ามีสติมั้ย



ผมไม่แน่ใจนะ แต่ว่าต้องการจะทำอะไร

เห็นมัยนี้ใจก็เหมือนกันเวลาคนเขาประท้วงกัน  
เขาก็ออยากจะเอาชนะ แต่ถ้ามก่อนเขามีสติมัย เขาบอก เอ๊ะ  
.. เขาก็ออยากจะเอาชนะ.. **ชนะเพื่ออะไร?**



ก็ .. ก็เพื่อชนะครับ

**ชนะแล้วได้อะไร?**



ได้ความรู้สึก พอใจที่ได้ชนะ

..แล้วรู้มัยว่าพ่อแม่เสียใจตอนนั้น



จะมารู้ตอนหลังทุกครั้งเลย ตอนที่  
ผ่านไปแล้ว ..แล้วกลับมาีสติดีทีหลัง

ตอนที่โยมเถียงพ่อแม่ นี่แหละ..เขาเรียกว่ามีสติอยู่  
แต่ขาดสัมปชัญญะ คือปัญญา จะเรียกอีกอย่างว่า.. ตัว  
ยับยั้งชั่งใจ เหมือนภาษาชาวบ้าน ยับยั้งชั่งใจหน่อยสิ...  
เห็นมัย? นี่แหละเขาเรียก..ปัญญาตัวนี้เป็นปัญญากำกับสติ

ฉะนั้นเมื่อมีปัญญากำกับสติโยมจะมีความเห็น

ที่ถูกต้องก่อน เมื่อมีความเห็นถูก คราวนี้คิดถูก เห็นว่าอะไร  
พ่อแม่ที่พูดทั้งหมด ว่าเราหรือสอนเรา รักเราหรือเกลียด  
เรา?



รักขอรับ

ว่าเราหรือสอนเรา?..



สอนขอรับ

ต้องเอาตัวนี้เป็นหลักเลยว่า ทั้งหมด.. พ่อแม่พูด  
ทั้งหมด รักเรา สอนเรา ไม่ใช่เกลียดเรา นี่เขาเรียกว่ามี  
ความเห็นที่ถูกต้อง

เมื่อเห็นถูกคราวนี้คิดก็คิดถูก แม่ครับขอบคุณ  
ครับ คำพูดก็พูดจาสละสลวยควรแก่การงาน นี่ไงพอพูดจา  
แม่จะทำอะไร.. มาผมช่วยนะครับ นี่ไงไม่มีความเห็นที่ผิด  
ว่า..โห.. แม่ว่าอีกแล้ว แม่ว่าอีกแล้ว.. การกระทำจึงเป็น  
การกระทำที่ถูกต้อง ฉะนั้นโยมจะทำอะไร ก็เป็นไปด้วย  
ประโยชน์



ต้องเริ่มจากข้างใน ถูกต้องก่อน

ถูกต้อง....

เมื่อมีความเห็นถูกต้องก่อน ความคิด คำพูด การกระทำ อาชีพจะทำอาชีพก็บริสุทธิ์ ฉะนั้นจะไปทำ อาชีพอะไร ไปค้าขายเสพติด ไปค้ำหุ่น คำนี ก็เห็นว่ามันผิด.. ฉะนั้นต้องมีสัมปชัญญะกำกับ อาชีพ ความเพียร สติ และ สมาธิ สมาธิตัวนี้จะเป็นตัวกำกับอีกที



เพราะฉะนั้นในที่นี้สรุปแล้ว เรื่องราวจะถูกจะผิด แต่จิตจะสงบในท่ามกลางเรื่องราว ได้อย่างไรคะ?

ให้รู้ก่อนว่าจิตเดิมแท้มันสงบได้ด้วยตัวของมันเอง มันบริสุทธิ์ได้ด้วยตัวของมันเอง ที่ไม่สงบคือที่ “เรื่องโน้นเรื่องนี้” เกิดขึ้น



เราไปเอามันมาใส่..

ไม่ใช่ “เรา” .. “มัน” วิ่งผ่านมา แล้วมันมา  
ครอบงำจิต อารมณ์ตัวนี้จะเรียกอีกอย่างว่าวิชา คือ  
ความไม่รู้ ฉะนั้น เหมือนกัน .. พระจันทร์เขาสว่างไสวได้  
โดยตัวของเขาเอง เมฆหมอกมาบังพระจันทร์ ..อะไรมีด?



พระจันทร์ก็ยังสว่างอยู่นะขอรับ

ถูกต้อง พระจันทร์สว่างไสวอยู่ ถ้าพูดอย่างนี้  
ถูกต้องแล้ว พอเมฆผ่านไป พระจันทร์ก็สว่างโดยตัวของ  
เขาเอง แต่เมื่อไหร่ที่เมฆผ่านไปบังพระจันทร์ คนก็บอก  
ว่าโห..นี่ พระจันทร์มืดอีกแล้ว จริงๆที่มีดคือเมฆต่างหาก

ฉะนั้นจิตของทุกคน ไม่ว่าจะดีไม่ดี ถูกหรือผิด  
จิตเขาบริสุทธิ์อยู่แล้ว แต่ที่ไม่บริสุทธิ์ก็คือ หลงผิดอยู่ใน  
ความคิดและอารมณ์ต่างๆ เปรียบเสมือนน้ำคลอง ถ้าผ่าน  
เข้ามาแล้วเราตีมันเลย สกปรกมัย?

แต่เมื่อไหร่ที่ผ่านเครื่องกรอง .. ทำไมน้ำ  
สะอาดจิง แล้วที่สกปรกละมันคืออะไร ? ฉะนั้นเราจะไป  
หาคนที่ดี ก็หาในคนที่ไม่ดีนั่นแหละ จะหาคนดี ก็ต้อง  
หาในคนไม่ดี ... ไม่ดีก็อยู่ที่ดี



พระคุณเจ้าขอรับ คนทุกคนก็ยังดูขำ  
ก็ยังเครียด ก็ยังอยู่ในสภาวะไม่ชอบ รัก  
โกรธ หลง แล้วก็รู้สึกแบบนี้ตลอดเวลา ทำ  
อย่างไรที่จะออกจากสภาวะแบบนี้ได้

ทุกคนที่พูดแล้วเราต้องรู้ก่อนว่า ...ตัวความ  
เครียด ถึงไม่มีเรื่อง ขอถามว่าเครียดมั๊ย?



เครียดครับ

ถึงบอกว่า ทำงานเหนื่อยจังเลย .. ไม่ให้  
ทำงานเลย ..เอามั๊ย?



ก็เครียดเหมือนกันครับ

ก็นั่นละสิ เวลาเราจะทำงาน เราต้องมีความ  
สุขก่อน แล้วเราค่อยไปทำงาน ฉะนั้นความสุขตัวนั้นมันเกิด  
จากไหน? ความสุขตัวนี้จริงๆ แล้วมันไม่มี ที่มันมีในโลกนี้  
มีแต่ทุกข์เกิดขึ้นแล้วทุกข์นั้นดับไป จะทุกข์มากหรือจะทุกข์  
น้อยแค่นั้นเอง



แต่ .. ก็มีความสุขนะครับ คุณครู  
ป้าจี้เล่นก็มีความสุข ไปเล่นดนตรี...  
ไปอะไรก็มีความสุข พระคุณเจาบอกว่า  
ไม่มีความสุขบางคนเขาอาจจะคาน

ขอถามว่า สุขตัวนั้นเที่ยงแท้มั๊ย?



มัน มาๆ ก็ไปๆขอรับ

มันอยู่ต่อเนื่องได้มั๊ย?



ก็ ไม่ได้ขอรับ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า..สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้น  
เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ ย่อมไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นของเรา  
เพราะเราคิดว่าจะไปหาความสุข ณ ที่นั้น ณ ตรงนั้น  
ในทีวี่ตรงนั้น สมมุติเกิดโยมไม่เห็นป้าจี้แสดงละครแล้ว  
โยมไม่ได้หัวเราะ อย่างนี้ความสุขโยมก็หายไปสิ



ก็หายไปในช่วงที่ไม่ได้ชม

ก็นั่นแหละ เรียกว่าความสุขตัวนี้มันไม่เที่ยงแท้  
ไม่ยั่งยืน ...ฉะนั้นความสุขนี้จึงไม่เที่ยง แล้วสิ่งใดไม่เที่ยง  
สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ ย่อมไม่ควรยึดมั่นว่าเป็น  
ของเรา



คนอื่นจะจับสุขจับทุกข์ จากสิ่งที่อยู่  
ข้างนอก..

เป็นธรรมดา.. เพราะว่าเขาเสพอารมณ์อยู่ ว่า  
สิ่งนี้คืออย่างนี้ สิ่งนี้เขาพอใจ สิ่งนี้คือเขาไม่พอใจ เมื่อไหร่ที่  
กลับมารู้สึกที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่.. เขาจะเห็นอารมณ์  
ตัวนี้ ..พอใจ ไม่พอใจ ยินดี หรือเฉยๆ

อารมณ์ตัวนี้วิ่งเข้ามา เต็มก็ผ่านไป แต่  
เมื่อไหร่ที่เขาไม่ได้ฝึกจิต เขาก็เจออารมณ์ตัวนี้ ครอบงำจิต  
แล้วก็เลยปรุงแต่ง ว่าต้องเป็นอย่างนั้นต้องเป็นอย่างนี้ ถ้า  
ถูกใจเราก็พอใจ ไม่ถูกใจเราก็เสียใจ ฉะนั้นเสีย.. ผ่าน  
มาแล้ว ...จริงๆแล้วก็ผ่านไป เหมือนกัน.. ถ้าสมมุติอาตมา  
บอกว่า มีคนเชื่อว่าโยมคิดว่าใครโกรธ?



เราก็ต้องโกรธ

เราโกรธเห็นมัย?... แล้วใครทุกข์?



เราก็ต้องทุกข์

จะนั้น ถ้ามีคนว่าเรา.. เราโกรธ..

เราทุกข์ ถ้าเราแผ่เมตตาให้เขามีความสุข ใครสุขก่อน?



เราก่อนครับ

ใช่มัย? แล้วถ้าเวลาเราแผ่เมตตาแล้วเราสุข  
แต่ถ้าเราโกรธตอบใครทุกข์?



เราทุกข์ครับ

ตกลงอยากสุขหรืออยากทุกข์?



อยากสุขขอรับ

กล้าแผ่เมตตาให้เขามีมัย?



ก็ กล้าขอรับ ก็ไม่ยากครับ ก็น่าจะทำได้

ใช่มั้ย?.. นี่ไง สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าแพ้  
เมตตาหรือเปล่า? ถ้ากลัวใครสุขก่อน บางคนนึกว่าพอแพ้  
เมตตาไปแล้วเขาจะมีความสุข..



จะไปทำให้เขาทำไม จะไปทำให้มันทำไม?

ใช่มั้ยเพราะมันไม่แพ้ นี่ไง..มันเป็นความคิด  
มันเป็นอารมณ์ต่างๆ ที่วิ่งเข้ามาครอบงำจิต เมื่อครอบงำ  
จิตแล้ว จิตมันก็เลยหลุดพ้นไปไม่ได้ จะนั้นเมื่อไหร่ที่เรา  
กลับมาดูจิต เราก็เห็นเลย ความคิด.. อารมณ์ต่างๆ มัน  
ไม่เที่ยง นี่ไงเมื่อไม่เที่ยง เราก็แพ้เมตตาให้เขามีความสุข  
ให้เขามีความสุข แต่มันยากมั๊ยละ?



ถ้าทำ..ไม่ยากขอรับ

แล้วที่ทำยากคือ?



ไม่ทำ

ก็นั่นละสิ..ในหลวงของเราตรัสไว้ว่า เราจะครอง  
แผ่นดินโดยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม

การบริหารบ้านเมืองนี้ .. ผู้บริหารบ้านเมือง  
จริงๆแล้ว ต้องทำให้ประชาชนชาวสยามของในหลวง มี  
ความสุข แล้วก็ทำได้ง่ายๆ แต่ที่ประชาชนชาวสยามของ  
ในหลวงยังมีความสุข เพราะเขายังไม่ได้ทำต่างหาก  
ใช่มั้ย?

สิ่งสำคัญที่สุดคือไม่ได้ทำ..ถ้าทำแล้วเรื่องเล็ก



เท่าที่ฟังพระอาจารย์ทั้งหมด..  
แสดงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างแยกจากข้างนอก  
ไม่ได้.. ต้องภายในเท่านั้น..

เมื่อจิตยอม..ทุกสิ่งเป็นอันจบ ในส่วนนี้ อย่างที่  
พระอาจารย์พูดตั้งแต่ตอนแรกว่า คนยังไม่ทราบ ว่าจิต  
อยู่ตรงไหน เพราะฉะนั้นก็เลยไม่สามารถทำอะไรได้

ตอนนี้ต้องขอความเมตตาจากพระอาจารย์เจ้า  
ค่ะ..ที่จะบอกว่าฐานจิตอยู่ตรงไหนแล้วเราสามารถที่จะ  
ดูแลจิตของเราได้อย่างไร เพื่อที่ให้สงบ ยอมแผ่เมตตา  
ได้จากจิตภายในจริงๆ โดยที่ไม่มีตัวที่จะตามมาบอกว่า  
ไม่เอา ยังไม่อยากทำ..



เรามาลองปฏิบัติแป็บหนึ่ง เราจะได้เรียนรู้ว่า  
ที่เราจะแผ่เมตตา แผ่มาจากไหน? แล้วทุกคนสามารถรับ  
กระแสได้ด้วย ประชาชนทุกคนสามารถรับกระแสได้ แล้ว  
พวกเราจะได้แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาท  
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา.. ที่พระองค์ทรงครอง  
แผ่นดินโดยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม ไป  
พร้อมๆ กัน

ใช้สมาธิทำก่อนนะเพราะเราต้องไปบูรณาการ  
กับชีวิตประจำวัน หายมือไว้ที่หน้าตัก สูดลมหายใจยาวๆ  
ตั้งขึ้นไปทีละมอง ผ่อนความรู้สึกมาที่กลางทรวงอกบริเวณ  
ลิ้นปี่ช้าๆ สูดลมหายใจยาวๆอีกครั้งหนึ่ง ช้าๆ ลึกๆ ผ่อน  
ความรู้สึกมาที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ช้าๆ



เราจะใช้สมาธิทำก่อน...  
สังเกตนะ.. ยกมือขวา ขึ้นมาสองนิ้วแตะ  
ไปที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ไว้คือฐาน  
ของจิต เมื่อรู้สึกกลางหน้าอกไปเรื่อยๆ  
จะมีความรู้สึกวูบๆ อยู่ที่กลางหน้าอก  
บริเวณลิ้นปี่ จะมีความรู้สึกคล้ายๆ  
หัวใจเต้น.. เมื่อรู้จักฐานของจิตแล้ว

กลางหน้าอกยังรู้สึกไวอยู่นะ ค่อยๆเอามือออกช้าๆ แล้ว  
ยกมือขึ้นมาทั้งสองข้าง

เรามาเรียนรู้ซึ่งการรับส่งกระแสกันเพราะเวลา  
คนที่โกรธ เป็นไปได้ยังไง.. โกรธได้ยังไง สังเกตความ  
รู้สึกที่มือไว้ เดี่ยวจะมีคลื่นกระแสอุ่นๆ วั๊บๆ วั๊บๆ ไปอยู่ที่  
มือ เหมือนแบตเตอรี่ ใครไม่มีไฟ เดี่ยวอาตมาจะพ่วงให้

คราวนี้ลองขยับมือเข้าออกช้าๆดูซิ เหมือนมี  
คลื่นกระแสขยับ สังเกตความรู้สึกที่กลางหน้าอกไว้ รู้สึก  
ได้มั้ย .. เหมือนมีแรงดึงดูด เหมือนแม่เหล็กดูดไปอยู่ที่มือ  
สังเกตความรู้สึกไปเรื่อยๆ ทำไปพร้อมๆกัน คราวนี้มือ  
นิ่งสักครู่ รวมกระแสไปอยู่ที่มือ คราวนี้ลองขยับมือเหมือน  
เราบีบลูกโป่ง... รู้สึกได้อย่างไรบ้าง?  
เหมือนอะไรบ้าง?



หยุ่นๆ ขอรับ

คราวนี้มือนี้รู้สึกครู่ ตามองไปที่มืออาตมา  
มืออยู่เฉยๆไม่ต้องขยับนะ อาตมาจะเคลื่อนมือ.. มืออยู่  
เฉยๆนะจะมีคลื่นกระแสวิ่งเข้าไปที่มือ เราารู้สึกได้อย่างไร  
เหมือน..?

เหมือนจังหวะที่พระคุณเจ้า  
เคลื่อนมือเข้า ออกขอรับ...



...สังเกตความรู้สึกไว้นะ ตามองเห็นอาตมา  
เคลื่อนมือ แต่ที่เราจับได้คือความรู้สึกภายในนั่นเอง นี่  
เรียกว่าเป็น**คลื่นกระแส** คราวนี้ลองขยับมือดูอีกทีซิ รู้สึกได้  
อย่างไร..ตาเรามองอยู่นะ..ปกติ..แต่ความรู้สึกเราอยู่ภายใน

คราวนี้มือนี้รู้สึกครู่ สูดลมหายใจยาวๆ  
ตั้งขึ้นมาที่สมอง ... ฟ่อนความรู้สึกลงมาที่กลางหน้าอก  
ค่อยๆหายใจมือ แล้วตามองไปที่มืออาตมา แต่ความ  
รู้สึกอยู่ที่มือเราเอง ทุกคนหายใจไว้นะ อาตมาจะพูด  
กลางหน้าอก *ให้มีความสุข..* ดูนะอาตมาเคลื่อนมือ รู้สึก  
ได้อย่างไรต่างคน ต่างบอกออกมาเลย



เหมือนโดนกด.. มีน้ำหนักลงมา

ดูนะอาตมาจะเคลื่อนมือเป็นวงกลม มีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นกระแทมัย?



เหมือนวิ่งจากข้างในออกข้างนอกครับ

... สัมผัสความรู้สึกไว้นะ นี่เรียก เรารับรู้ได้ด้วย “คลื่นกระแท” เรียกว่า **อิทัปปัจจยตา** ทุกสิ่งในโลกล้วนเป็นกระแสเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ดูนะ.. อาตมาจะเอามือลงช้าๆ สูดลมหายใจยาวๆ ดึงขึ้นมาที่สมอง ผ่อนความรู้สึกลงมาที่กลางหน้าอก

ค่อยๆ หายมือบนหน้าตัก กลางหน้าอกรู้สึกไว้มือรู้สึกไป ค่อยๆ กลับตาช้าๆ เมื่อมีกุศลในการปฏิบัติแล้ว เราจะมาแผ่เมตตาออกจากจิต โดยไม่ต้องออกเสียง

ตั้งจิตกลางหน้าอก แผ่เมตตาไปไม่มีประมาณ จากกลางหน้าอกแผ่ออกไปที่มือ แผ่ออกไปทั่วตัว แผ่ออกไปรอบบริเวณห้อง.. ออกไปทั่วจังหวัด.. ทั่วประเทศ.. โดยมี

ในหลวงของเราเป็นประมุข ผู้ทรงครองแผ่นดินโดยธรรม  
เพื่อประโยชน์สุข แห่งมหาชนชาวสยาม

..ขอให้ในหลวงของพวกเราทรงพระเจริญยิ่ง  
ยืนนาน ขอให้ในหลวงของพวกเรา ทรงมีพระพลานามัย  
แข็งแรงสมบูรณ์ ขอให้ในหลวงของพวกเราทรงหายจาก  
พระประชวรโดยเร็วพลัน ..ประชาชนชาวสยามของในหลวง  
ขอให้มีความสุข ขอให้มีความสุข.. ซึ่งเกิดจากที่ทุกคน  
ได้ฝึกจิต ไม่ว่าพุทธ คริสต์ อิสลาม ทุกคนคือมนุษย์  
ทุกๆคน

สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอกไปเรื่อย ๆ ตั้งที่  
หัวอยู่ผ่อนคลายมา ไหล่ตั้งอยู่มัย..ผ่อนคลายมา กลางหน้าอก  
รู้สึกไว้ เมื่อรู้สึกไปเรื่อย ๆ ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน  
ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จะทำอะไรให้กลับมาดูจิต ที่กลางหน้าอก  
บริเวณลิ้นปี่

ก่อนจะออกจากการนั่งทุกครั้ง สูดลมหายใจ  
ยาว ๆ ตั้งจิตกลางหน้าอกว่า “กลับ..” ผ่อนความรู้สึกลง  
มาที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ซ้ำ ๆ ... สูดลมหายใจยาว ๆ  
อีกครั้ง ซ้ำ ๆ ลึก ๆ ตั้งขึ้นมาที่สมอง ผ่อนความรู้สึกลงมา

ที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ พร้อมกับค่อยๆ ลืมตา แล้ว  
ทอดตาต่ำลึกครู่

เวลาลืมตาแล้วทอดตาต่ำแล้ว น้อมความรู้สึก  
ไว้ที่กลางหน้าอกอยู่นะ สดุดมหายใจยาวๆ อีกครั้งหนึ่ง ซ้ำๆ  
ลึกๆ ด้วยความสดชื่น ผ่อนความรู้สึกมาที่กลางหน้าอก  
ที่มือที่ขา ค่อยๆ ลืมตาซ้ำๆ นี่แหละจะเป็นที่พึงที่เกาะ  
ภายในตนเอง ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน สังเกตความ  
รู้สึกกลางหน้าอกไว้ เวลาลืมตาค่อยๆ ลืมตาซ้ำๆ สบายๆ  
เจริญธรรม...



# อาชีพช่างภาพ

## แฟ้มรักนี้รักความสุก

กราบนมัสการพระคุณเจ้าขอรับ คนที่รู้ธรรมะ  
กับคนปฏิบัติธรรมะ ผลที่ได้ต่างกันมากมัยขอรับ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า อามิสฺวชานันติจริงอยู่  
แต่เรายังไม่รับบูชา บุคคลใดบูชาเราตถาคตด้วยการปฏิบัติ  
บูชา บุคคลนั้นชื่อว่าบูชาเราอย่างแท้จริง



**ปฏิบัติบูชา** หมายถึงการไปกราบ  
องค์พระพุทธรูปในอุโบสถอย่างนั้นไหม้  
ครับ ?

ไม่ใช่.. ปฏิบัตินี้..เขาเรียกว่าเป็นการ “เข้าถึง”  
อ่านหนังสือเรียนหนังสือท่องพระไตรปิฎกหมดเลย 84,000  
พระธรรมชั้นตรี เขาเรียก “รู้และเข้าใจ” แต่ไม่ได้เข้าถึง

“เข้าถึง” ของพระพุทธเจ้าคือ ปฏิบัติบูชาใน  
มหาสติปัฏฐานสี่ อริยมรรคมีองค์แปด เพราะพระพุทธองค์  
ทรงตรัสไว้ว่า เอกายโน อะยัง ภิกขเว มัคโค  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้แลเป็นทางสายเอก เป็นที่ไป  
อันเอก เป็นที่ไปแห่ง บุคคลผู้เดียว เป็นไปในที่แห่งเดียว  
คือมหาสติปัฏฐานสี่

มหาสติปัฏฐานสี่เป็นไหน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้  
ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนืองๆ เวทนาในเวทนา

อยู่เนืองๆ จิตในจิตอยู่เนืองๆ ธรรมในธรรมอยู่เนืองๆ  
สมัยก่อน หรือว่าปัจจุบัน คนเขาจะพูดคำว่า กาย เวทนา  
จิต ธรรม ...

นี่เขาเรียกว่าเขารู้แค่นั้น เขาเลยให้อ่านหนังสือ  
บ้าง ท่องหนังสือบ้าง เขารู้เป็นเพียงแค่ภายนอก เขาก็เลย  
ฝึกกันแค่ภายนอก เขาไม่ได้ฝึกให้เขาถึงภายใน ให้มีอาตาปี  
คือมีความเพียรเผากิเลสให้เราร้อน เผาอะ..มันต้องเผา..  
เผาแล้วกิเลสมันจะเราร้อน มันจะขุดคุ้ยขึ้นมาเป็นอาสว  
กิเลส .. ไม่ใช่ นั่งแล้วสงบ นั่งแล้วมีสมาธิไม่ใช่ นี่เขาเรียก  
ว่าคนจตจ่ออยู่แค่สมาธิ ไม่ได้เผากิเลสให้เราร้อน

ให้มี อาตาปี คือมีความเพียรเผากิเลสให้เราร้อน  
สัมปชาโนคือสัมปชัญญะ สติมา.. ให้มีสติ พึงกำจัด  
อภิชฌา โทมนัส คือความยินดียินร้าย ออกจากโลกเสีย  
ให้พิณาศ



แต่ว่าส่วนใหญ่นะ ตั้งแต่เป็นเด็ก  
คนก็จะรู้แต่ว่า นั่งปุ๊บต้องหลับตาแล้ว  
ก็กดจิตให้นิ่ง



แต่ที่พระอาจารย์กำลังบอกนี่..  
เผากิเลส แล้วสิ่งที่ได้ มันแตกต่าง  
กันอย่างไรเจ้าคะ ?

แตกต่างกันคือ .. อุปมา เหมือนน้ำที่นิ่งอยู่  
ถามบอกว่าถ้าน้ำนิ่ง เห็นตัวปลาได้ง่ายมั๊ย ถ้าน้ำไม่นิ่งเห็น  
ตัวปลาได้ยากมั๊ย

ฉันใดก็ฉันนั้น เมื่อจิตภายใน เรารู้สึกไปเรื่อยๆ  
ภายในก็นิ่ง เมื่อภายในนิ่ง ก็เลยเห็นกิเลส อารมณ์ต่างๆ  
ที่โฉบเข้ามา ทั้งความคิด โลก โกรธหลง อารมณ์วิ่งเข้ามา  
เมื่อผ่านเข้ามาเห็นแล้วว่า อ้อ .. ไม่ควรยึดมั่น จิตก็  
ปล่อยวาง จิตก็ปล่อยนะ ไม่ใช่เราเป็นผู้ปล่อยวาง .. จิต  
เห็นแล้ว ก็ปล่อยได้ด้วยตัวเอง นี่เรียกว่าเห็นจากจิตภายใน  
นั่นเอง



แต่ถ้าเกิดว่าสมมุติว่าคนที่ยัง  
ไม่ทราบ..ก็คิดว่ามันรวมกันเป็นเรื่อง  
เดียวกัน ทั้งเรื่องของความคิด แล้วก็เรื่องของ  
ของจิต แล้วจะพูดอยู่อย่างเดียวกันว่า จิต  
ไม่สงบ

จิตก็สงบด้วยตัวจิตเอง ที่ไม่สงบเป็นตัวความคิด  
 .. จิตกับความคิดก็แตกต่างกัน จิตก็อยู่ส่วนจิต ความคิด  
 ก็อยู่ส่วนความคิด

การที่เราดูจิต เป็นปัญญา คือเห็นการเกิด-ดับ  
 เป็นการเกิด-ดับ มันตื้นๆๆ ที่กลางหน้าอก บริเวณลิ้นปี่  
 มันตื้นๆๆ ทำไมต้องบอกว่าเกิด-ดับตรงนี้ล่ะ เพราะว่า  
 บางคนถามว่าเอ๊ะ.. เหนือสะดือ สองนิ้วได้มัย ได้..นี่เรียก  
 ว่าเป็นชุมพลึง หรือว่าเพ่งที่หน้าผากได้มัย จิตอยู่ที่ตรงนี้  
 ได้มัย ..ได้ .. นี่เขาเรียกว่า ทางออกของกระแสวิญญาณ  
 ตรงมโนทวาร แต่จิตที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ที่เขาเต็น  
 ตื้นๆๆๆ นี่เรียกว่าเป็นองค์แห่งการตรัสรู้

จะนั้นทางสายเอกของพระพุทธเจ้ามีทางเดียว  
 ไม่ใช่มีหลายทางนะ บางคนบอกมีหลายทาง ทางนั้นทางนี้  
 ไม่ใช่ ทางสายเอกมีทางเดียว ถ้ามีหลายทางเป็นลัทธิธรรม  
 ปฏิกูรูป



ทำไมต้องฝึกปฏิบัติด้วยซ้ำ  
 เพราะว่าถาคิดแบบปุณฺณ ธรรมดา  
 ทั่วไป อะไรที่ถูกก็ทำ อะไรที่ไม่ถูกก็ไม่  
 ต้องทำ สิทธิของตัวเองมีแค่ไหน..ก็ทำ  
 อย่านไปรุกร้าเสรีภาพ .. เท่านั้น  
 พอแล้ว

มีเวลาก็ไปทำบุญ มีเวลาก็ไปใส่บาตรตอนเช้า  
 มีเวลาก็ไปบริจาคเลือด แค่นี้ไม่พอกับการใช้ชีวิตในแต่ละ  
 วันแต่ละปี ของแต่ละคนบนโลกนี้เหวอซ้ำ

ถ้าเรารู้แค่นี้ เราก็เปรียบเสมือน กับการทำบุญ  
 คนเขาบอกว่าถ้าทำบุญก็ได้แค่เทวดา และเวลาทำบุญแล้ว  
 ถามบอกว่าทำบุญแล้ว ได้กุศล ทำบุญ..ได้เอง ทำแล้ว..  
 นี่เขาเรียกว่า บุญเป็นชื่อของความสุข แต่สุขนี้ เจืออามิส  
 หรือเปล่า เจืออามิส แปลว่ามีการปรุงแต่งอยู่ด้วย ทำบุญ  
 ไปแล้ว เสียตายที่หลังหรือเปล่า เรียกว่า ก่อนทำ ขณะทำ  
 หลังทำ... ก่อนทำมีจิตที่ตั้งมั่น ขณะทำตั้งมั่นหรือเปล่า?  
 มีความสุข มีความตั้งมั่นอยู่ภายในแล้วนะ ไม่หวั่นไหว  
 หรือเปล่า? หลังทำ ทำแล้วเสียตายภายหลังหรือเปล่านั้นอีก

นี่เขาเรียกว่า ครอบงำแห่งการทำบุญ แต่ถ้าปฏิบัติแล้ว ทุกคนได้เข้าถึงจิตภายใน ทุกคนจะเข้าสู่ความสงบ ตัวจิตนี้จะมีพลัง พลังตัวนี้เป็นตัวหนุนบุญอีกทีหนึ่ง ให้บุญตัวนี้ส่งผลต่างหาก ฉะนั้นเมื่อไหร่ที่ทุกคนได้ดูจิตตรงกลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ รู้สึก วูบๆ ๆ รู้สึกไปเรื่อยๆ รู้สึกไปเรื่อยๆ ที่หัวก็จะโล่งโปร่งเบาสบาย

แล้วเวลาก่อนตาย.. ที่เราฝึกนี้ ฝึกเพื่อไปตายนะ ไม่ได้ฝึกเพื่ออยู่ ฉะนั้นก่อนตาย เราจะได้มีจิตที่ฝึกดีแล้วไป แม้แต่ปัจจุบันถามว่า คนทำบุญมีความทุกข์มั๊ย



ก็ยังมี

ก็นั่นแหละสิ.. แต่ถ้าทุกคนทำได้อย่างที่โยมพูด ถ้าทุกคนทำได้อย่างนี้ก็ดีนะสิ ประเทศชาติก็มีความสุข คือเป็นผู้ให้



แต่ทำกันลำบาก..

ถูกต้อง .. เพราะอะไร? เพราะไม่ได้ทำจากจิตภายใน



..เท่าที่ฟัง นี่ถ้าเกิดสมมุติว่าทำ  
ทั้งหมด.. ก็ยังเป็นเรื่องของภายนอกอยู่  
นะเจาคะ ก็ได้แต่บุญได้แต่ความสุข...

เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าเราอยากที่จะหลุดพ้น  
ก็คงมีวิธีการเดียว ก็จะต้องกลับมาที่จิตภายใน แยกจาก  
ภายใน ไม่ใช่เรื่องภายนอก

ใช่..คนสมัยก่อน บางคนท่อง พุทโธ ยุบหนอ  
พองหนอ สัมมาอะระหัง ...ต่าง ๆ นานา สมัยก่อนเขาท่อง  
กันแบบนั้น บริกรรมกันแบบนั้น นี่เรียกว่า ยังไม่เห็นตาม  
ความเป็นจริง

มีคนบอกว่า ทางสายเอกมีทางเดียว แล้ว  
ทำอะไร แล้วทางอื่นล่ะ ผิดทางหรือเปล่า? ฉะนั้น  
อิงหลักของ พระพุทธเจ้าไว้เลยว่า สมาธิมีสี่แบบ สมาธิแบบ  
ที่หนึ่ง เป็นไปเพื่อความสุขกับปัจจุบัน สมัยก่อนเด็กๆ  
เรานั่งสมาธิ ครูก็สอนเรา พระก็สอนเรา นั่งหลับตาก่อนละ  
เข้าวัดก็นั่งสมาธิ ..ทำงานอยู่ นั่งหลับตาได้หรือเปล่า?



เออ . ไม่มีเวลาครับ

ก็โดนไล่ออกแน่ๆเลย ถูกมั้ย? นี่เรียก ว่าสมาธิแบบที่หนึ่ง ได้ความสุขกับปัจจุบัน พ้นจากทุกข์ไปไม่ได้  
สมาธิแบบที่สอง เป็นไปเพื่อญาณทัศนะ เคยได้ยินมั้ย คนนี้มีตาทิพย์ คนนั้นเห็นวิญญาณได้ คนนั้นเห็นแสงสว่างได้ คนนั้นเพ่งดวงแก้ว คนนั้นเพ่งกลีณ เรียกว่าเป็นไปเพื่อญาณทัศนะ เห็นได้.. เห็นนรก สวรรค์ เห็นวิญญาณได้ .. ไม่แปลก



ในความเห็นของผมนะขอรับ  
สำหรับผมมันก็ไม่ได้มีประโยชน์  
อะไร

มันพ้นจากทุกข์ไปไม่ได้ ..ได้แค่เห็น ได้แค่สมาธิแบบที่สอง พ้นจากทุกข์ไปไม่ได้

สมาธิแบบที่สาม เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สมัยก่อนที่เราเรียน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ เห็น.. มีอารมณ์ต่างๆ มีความคิดต่างๆ แล้วไปปริกรรมทับความคิด นี่เรียกว่า ปริกรรม เกิดขึ้นแล้ว ..ไปปริกรรมภาวนา

ขอถามว่าความคิดต่างๆ อารมณ์ต่างๆ เทียง  
มัย ? ไม่เที่ยง ใช่มั้ย? สิ่งใดไม่เที่ยงพระพุทธรองค์ตรัสไว้  
สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ ย่อมไม่ควรยึดมั่นว่าเป็น  
ของเรา

อารมณ์ตัวนี้มันเกิดขึ้น เดี่ยวมันก็ดับไป  
ต่างหาก แต่ไปปริกรรมทับ อุปมาเหมือนหินทับหญ้า ไป  
ทับมันไว้ว่า เราไม่ได้คิดว่า เราไม่โกรธ “โกรธ” ก็มีอยู่  
แต่เราต้องเมตตาออกไปต่างหาก ชนะคนโกรธด้วยความ  
ไม่โกรธ ชนะคนชั่วด้วยความดี ชนะคนตระหนี่ด้วยการให้  
ชนะคนพูดเท็จด้วยคำจริง

เมื่อเราไปปริกรรมทับความคิด ทับอารมณ์  
ต่างๆ เจ็บอยู่ก็เปลี่ยนอิริยาบถสิ อย่าไปทน ไม่ต้องทน..  
ที่เราฝึก.. เราฝึกจิตต่างหาก เมื่อไหร่ที่เห็นความคิด  
อารมณ์ต่างๆเกิดขึ้น เดี่ยวก็ดับไป ฉะนั้นไม่มีองค์ปริกรรม  
เพราะองค์ปริกรรมนั้นจะไปบังสภาวะจิตภายในที่เห็นการ  
เกิดดับ

สมาธิแบบที่สี่ คือเห็นจิตเกิดดับเป็นไปเพื่อละ  
อาสวกิเลส เห็นจิตเกิด-ดับในมหาสติปัฏฐานสี่อริยมรรคมี

องค์แปตนั่นเอง ฉะนั้นเมื่อเห็นจิตเกิด-ดับที่กลางหน้าอก  
บริเวณลิ้นปี่ ที่พระพุทธเจ้าบอกไว้ ที่ทำนี้วอย่างนี้ คืออะไร?  
ศีล สมาธิ.. ปัญญา คุณอะไร? กายกับใจ เพราะกายกับใจ  
มันวอกแวก โอ๊ย ปวดอีกละ เมื่อยอีกละ คิดอีกละ  
ใจมันคิดนึก

อารมณ์ตัวนี้

ต้องใช้ศีล สมาธิ ปัญญา  
คุณกายกับใจไว้ ให้เห็น  
อะไร..ที่พระพุทธเจ้าทำ?  
ให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา เข้าสู่การเห็นจิต  
เกิดดับชั่วลัดนิ้วมือเดียว



เหมือนช่างกระตึกหู ูแกลบลิ้น นี่ไงเห็นจิตเกิดดับ ตั๊บบๆๆๆ  
ชั่วลัดนิ้วมือเดียวไง..สามารถสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้เลย  
การฝึกจิตนี้ไม่ใช่ยาก เป็นสิ่งที่ไม่ต้องทำเยอะ พระพุทธเจ้า  
บอก **ตามรักษาจิต** บุคคลใดตามรักษาจิต เห็นจิตเกิดดับ  
บุคคลนั้นย่อมพ้นจากบ่วงมาร



ต้องถึงระดับเป็นป้าจี้หรือเปล่า  
ถึงจะมาปฏิบัติธรรมได้...หรือว่า  
เป็นใครก็ได้ขอรับ



คือใครก็ได้..ทุกคนไม่ใช่ระดับ  
ป้าจี้..ป้าจี้ไม่มีระดับก็จริงอยู่แล้วตั้งแต่  
เริ่มปฏิบัติกับพระอาจารย์ จะทำให้  
ทราบเลยว่าการปฏิบัติ ไม่ใช่ต้องรอคอย  
เพราะเมื่อก่อนนี่ก็จะเหมือนวาร์วคอย

ว่าสิ้นปีที ไป 7 วัน 10 วัน แต่พอปฏิบัติกับพระอาจารย์  
พระอาจารย์จะบอกว่า **ปฏิบัติทุกขณะจิต** เพราะเรา  
ไม่รู้เลยว่าลมหายใจของเราต่อไปจะมีมัย



ต้องเริ่มที่อายุเท่าไรครับป้าจี้



ไม่มีอายุ.. เด็กเล็ก พระอาจารย์  
สอนหมดเลย ผู้สูงอายุ ..ที่บ้านนี่เปิด  
ปฏิบัติธรรม มีมาหมดเลย ตั้งแต่  
เด็กเล็กแล้วก็มีผู้ใหญ่

แล้วพระอาจารย์จะบอกว่า ปฏิบัติตลอด ปฏิบัติตลอด  
 บางทีเราก็อึดใจว่ามันยากนะเจ้าคะ.. ยิ่งฟัง ยิ่งปฏิบัติ  
 แล้วรู้ว่า เรื่องราวทั้งหมดนี้ ไม่ใช่เหตุ ไม่ใช่ผล ไม่ใช่  
 แก่นางนอก. ..เรื่องข้างนอกทั้งหลายไม่มีทางจบ..  
 เพราะว่า ทุกคนก็จะมีเหตุและผลของตัวเอง ในการแก้  
 ตัวนอก จิตอย่างเดียวกันนั้นที่จะทำให้ทุกอย่างจบสิ้น  
 เพราะว่ามันจะยอมจากข้างใน



พระคุณเจ้าชอร์บั้ง ผมถามใน  
 เรื่องนี้นิดหนึ่ง ก็คือว่า เมื่อวานนี้ที่เรา  
 บันทึกรายการ พอผมได้ลองปฏิบัติ  
 ผมก็รู้สึกว่ามันไม่ยาก ขอแค่เริ่ม

แต่ว่าคุณผู้ชมหลายคนที่ชมอยู่ .. ผมเชื่อว่า  
 บางคน รู้จักรธรรมะได้ดี พุทธธรรมะได้ บอกธรรมะเป็น  
 แต่ยังไม่เคยลองเข้าถึง แต่พอเข้าถึงแล้วก็รู้สึกว่ามันลัม  
 ผัสได้แล้วก็ไม่ยาก จะเริ่มต้นที่ตรงไหนยังไง จะเป็น  
 เด็กหรือจะเป็นผู้ใหญ่ หรือเป็นผู้สูงอายุก็ตาม เท่าที่ฟัง  
 พระคุณเจ้าตรงนี้ จะให้เริ่มต้นฝึกยังไงชอร์บ

เด็กนักเรียนที่อาตมาสอน เขาบอกว่าสามารถปฏิบัติได้ ลูกๆหลานๆ ในบ้านก็สามารถปฏิบัติได้

แค่สุดลมหายใจยาวๆผ่อนคลายความรู้สึก ลงมาที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ ให้รู้จักว่าฐานของจิตอยู่กลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ แล้วแค่รู้สึกไปเรื่อยๆ รู้สึกไปเรื่อยๆ มันจะวูบๆ เบาบ้างแรงบ้าง ว่างบ้าง

พอดูๆไป จิตก็ติ่งลงไป เอ๊ะ..มันหายไปไหน ไม่ต้องตามหา เหมือนก้อนหินที่โยนลงไปใต้น้ำตุ่ม .. คลื่นน้ำแรกๆ ก็แผ่วๆ ง่ายๆ ไปเรื่อยๆ อีกแป๊บหนึ่งก้อนหินก็ติ่งลงไป คลื่นน้ำที่แผ่ไปก็กลับเข้ามา เราก็บอกว่า เอ๊ะ ก้อนหินหายไปไหน ไม่ต้องไปหา ก้อนหินก็ติ่งลงไปของมัน

ฉะนั้นเมื่อกลับมารู้สึก วูบๆ แม้แต่ตัวจิตเองก็ไม่เที่ยงด้วยตัวเองเรียกว่าอิทัปปัจจยตาจะเป็นคลื่นกระแสวิบๆ แผ่ออกไปเรื่อยๆ เมื่อไหร่ที่กลับมารู้สึก วูบๆ รู้สึกไปเรื่อยๆ จิตภายใน จะปล่อยวางได้ด้วยตัวเอง จะเห็นความคิดและอารมณ์ต่างๆ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เรืองราวต่างๆ ผ่านเข้ามาแล้วผ่านไป

สิ่งที่ไม่ดี... โอ๊ยไม่เอา เตือนร้อนแน่ๆเลย  
แผ่เมตตาดูออกไป..ให้มีความสุข ทำให้ผู้อื่นมีความสุข อย่า  
คิดถึงแค่ตนเอง เมื่อเราคิดถึงคนอื่น ให้คนอื่นเขามีความสุข  
เราก็มีความสุข



ผมถามแบบทุนนิยมได้มั๊ยครับ  
ก็คือถ้าจะบอกว่าฝึกแล้วเพื่อหลุดพ้น  
มันก็ไกลเกินไป หลุดพ้นไปทำไม?

อยากจะรู้ว่าฝึกแล้วมันดียังไงเช่น..ถ้าบอกว่าฝึก  
แล้วทำงานดีขึ้น มีโปรดักส์ทิวิตี้(productivity) มี  
ผลิิตภาพ..คิดไ้ อะไรต่อมิอะไร ตรงนี้.... มันจะเห็นผล  
อย่างนี้มั๊ยครับ ปลายทาง.. ผมขอเป็นหลุดพ้น แต่  
ระหว่างทางเพื่อที่จะชักชวนให้คนได้ลอง พระคุณเจ้า  
จะมีคำแนะนำอย่างไรครับ

ที่อาตมาสอนคือเอาไปใช้กับชีวิตประจำวัน  
ต้องทำงานมั๊ย?.. ใครมีความเครียด ไม่เกรน ปวดหัว นอน  
ไม่หลับ หายได้เลยทันที พอใจมั๊ย? ทำงานมีความสุข

แล้วทำงานเราต้องรู้ก่อนว่า เราเป็นผู้บริหาร

ถ้าลูกน้องเกิดชี้เกียจ เราบอกว่า..นี่ชี้เกียจจังเลย แล้วถาม  
บอกว่าคนที่ชี้เกียจนี้ ถ้าเกิดว่าเขาจะขยัน ต้องขยันจากไหน  
เขาต้องขยันจากจิตข้างในที่ต้องการทำ



มันดีกว่าขยันโดยที่เราไปคุม

ถูกต้อง ทุกคนเขารู้อยู่แล้วว่าหน้าที่ต้องทำ  
อะไร แต่ที่ไม่สำเร็จที่มีปัญหา ..เขาไม่ได้ทำต่างหาก



พอฝึกจิตตัวเขาเอง  
ไม่ใช่ไปบังคับตัวเขา

ใช่.. เมื่อฝึกจิต ความขยันจะมาจากจิตภายใน  
ไม่ต้องบังคับตัวเองให้ขยัน

..อาตมาขอถามว่าทำงาน เหนื่อยมั๊ย?



เหนื่อยขอรับ

เหนื่อย .. งั้นไม่ต้องทำ



ก็ไม่ได้ขอรับ

ก็นั่นแหละสิ จะเหนื่อยที่เหนื่อย.. ขอถามว่า  
คิดเหนื่อยกับทำงานแล้วเหนื่อย อันไหนเหนื่อยมากกว่า?



.. คิด ขอรับ

ตกลงคิดเหนื่อยใช่ไหม?

ที่หลังโยมจะได้พูดว่า ทำงานแล้วไม่เหนื่อย ที่เหนื่อยคือ..  
คิดนะสิ จะเหนื่อยที่คิด.. มันเหนื่อย ใจนี้มันคิดนึกไปเรื่อย  
แต่เราจะคุมตัวคิดนึกได้ เราต้องฝึกจิต เมื่อฝึกจิตถึงจะ  
พิชิตใจนั่นเอง



.. ป้าจี้แทรกตรงนี้นิดนึง ว่าเวลา  
ที่มีการปฏิบัติขึ้นมา บางทีตอน  
แรกๆเหมือนกับยาก ... แล้วไม่รู้จะ  
เริ่มต้นตรงไหน.. ขอให้แค่เริ่มต้น



แต่ถ้าเกิดสมมุติคนพูดถึง  
ปฏิบัติธรรม เหย.. โบราณ... ยาก..  
หาเวลาไม่ได้ แต่จริงๆ พระอาจารย์  
บอกว่าหายใจได้ก็มีเวลา

แล้วอีกอย่างหนึ่ง พอเวลาฝึกไปเรื่อยๆ มันทั้งซึ่ง  
เหตุและผล ไม่มีเลยเรื่องเหตุและผล แต่มันกลับมา  
อยู่ข้างใน พอกลับ มาอยู่ข้างใน พอจิตเรารู้ว่า สิ่งใดถูก  
ไม่ถูก จะรู้ได้ด้วยตัวเอง เพราะป้าจี้จะสรุปกับตัวเองอยู่  
ตลอดเวลาว่า มันจะเกิดความเกรงกลัวและละอายต่อบาป

ถ้าเกิดสมมุติเรารู้แค่สองตัวนั้นนะ อะไรเกิดขึ้น  
ปุ๊บ แล้วเราจะทำดีมั๊ย? มันจะมีตัวข้างในบอก เหย  
ไม่เอา.. ชะงักแล้ว แม้แต่เรื่องนิดๆ ก็ยังไม่ทำเรื่องหยาบๆ  
ก็ไม่ทำ เพราะฉะนั้นจะมาอะไรกับเรื่องละเอียด



ขอรับพระคุณเจ้าผมขอ  
คำแนะนำทั้งท่าย เพราะสิ่งที่ป้าจี้  
ได้บอก ผมทงได้ ..หิริโอตฺปปะ..  
ละอายและเกรงกลัวต่อบาป

แต่พอถึงเวลาจริงๆ พอถึงเวลา.. จิตที่ไม่ได้ฝึก  
บางที่บางคน บอกว่า ก็ไม่กลัว บางช่วงเวลาก็ไม่ละอาย  
เหมือนกันนะครับ

วันพระใหญ่นี้พระคุณเจ้าจะแนะนำเพื่อเป็นการ  
ทิ้งท้ายให้กับประชาชนหรือสาธุชนที่ได้ชมรายการตรงนี้  
ยังไบบ้างครับ นอกเหนือจากการรู้ธรรมะ ละอายและ  
เกรงกลัวต่อบาป จะฝึกยังไบบ้างจะเริ่มต้นตรงไหนยังไบบ้าง เพื่อ  
เป็นการทิ้งท้ายในวันนั้นบ้าง

ในวันวิสาขบูชา พระพุทธเจ้าได้ ประสูติ ตรัสรู้  
และปรินิพพาน เมื่อประสูติแล้ว ได้เดินบนดอกบัว 7 ดอก  
เดิน 7 ก้าว และเปล่งวาจาว่า เราจะเป็นผู้เลิศของโลก  
เป็นใหญ่ที่สุดและประเสริฐสูงสุด

.. เวลาพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ตรัสรู้อะไร?  
อริยสัจสี่ เมื่อตรัสรู้ อริยสัจสี่ ซึ่งเป็นความจริงทั้งหมดว่า  
ที่สุดคนเราต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราต้องพลัดพรากจาก  
ของอันเป็นที่รักอย่างแน่นอน

พระพุทธเจ้าได้เข้าสู่หนทางแห่งการตรัสรู้คือ

เห็นจิตเกิดดับ เข้าสู่จิตเกิดดับ พอจิตเกิดดับ ก็จะมีอะไร?  
มันขึ้นมาปฏิบัติทางจิตเกิดขึ้น คือทางสายกลางนั่นเอง

เมื่อประชาชนชาวสยามได้กลับมาดูจิต แค่อุส  
ลมหายใจยาวๆ กลับมารู้สึกที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่  
รู้สึกไปเรื่อยๆ ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน นี่แหละคือที่  
ฟังที่เกาะของตนเองตลอดไป

เวลาพระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน พระพุทธเจ้า  
ตรัสไว้ว่า อัปมาเทนนะ สัมปาเทตะ เธอทั้งหลาย จงยัง  
ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ที่ไม่ประมาทเพราะ  
อะไร? ที่สุดเราเอาอะไรไปไม่ได้นะ เราอยู่ในโลกธรรม  
แปดประการทั้งหมด มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สุข  
ทุกข์ นินทา และสรรเสริญ

แต่เมื่อไหร่ที่เราเกิดมาชาตินี้ เราเกิดมาชาติ  
นี้ไม่ได้มาใช้กรรม ... เราเกิดมาชาตินี้เพื่อมาสร้างบารมี  
ฉะนั้น ทำความดีกันสักชาติหนึ่ง ตอบแทนบุญคุณแผ่นดิน  
ตอบแทนบุญคุณของในหลวง เพราะในหลวงของเราตรัสไว้  
ว่า.. เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่ง  
มหาชนชาวสยาม

พวกเรานี้แหละ ... ประชาชนชาวสยามของ  
 ในหลวง ร่วมกันกลับมามีความรักสามัคคี ที่เกิดจากจิต  
 ภายใน ไม่ว่าพุทธ คริสต์ อิสลาม ให้กลับมาดูจิตที่กลาง  
 หน้าอก ทุกคนจะเป็นคนที่เก่ง ดี และมีความสุข เก่งคือ  
 มีทุกข์แล้วดับทุกข์ได้ และคนดีมีศีลธรรมจะกลับมาอีกครั้ง  
 ในกึ่งพุทธกาล ประชาชนชาวโลกจะกลับมานับถือศาสนา  
 อีกครั้งในกึ่งพุทธกาล เจริญธรรม..



เมื่อมีสองฝ่ายเกิดขึ้น มีบวก..ก็ย่อมมีลบ  
แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ เราต้องมีหลักเลยว่า..  
คิดไปแล้ว พุดไปแล้ว ทำไปแล้ว ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน  
แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข กับตนเองและผู้อื่น..  
สิ่งนั้นควรคิด ควรพุดและควรทำ  
แต่ถ้าสิ่งใดคิดไปแล้ว พุดไปแล้ว ทำไปแล้ว  
ไม่ได้เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข กับตนเอง กับผู้อื่น  
เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน เป็นไปเพื่อการขัดแย้ง  
เป็นไปเพื่อการโต้เถียง  
สิ่งนั้นไม่ควร คิด ไม่ควรพุดและไม่ควรทำ