

คำนำ

การใช้ชีวิตควรมีเป้าหมาย เพื่อให้การดำเนินชีวิตมีทิศทางไปตามวัตถุประสงค์ที่จะไปถึงในแต่ละขณะ ซึ่งจำเป็นต้องมีปัญหาในการตั้งเป้าหมายและเป้าหมายที่ตั้งจะต้องมีประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และต่อส่วนรวม อีกทั้งจะต้องมีประโยชน์ต่อปัจจุบัน อนาคต และประโยชน์สูงสุด

คำอธิบาย เป็นการช่วยยืนยันจุดยืนในเป้าหมายให้มั่นคงชัดเจน ไม่หลงลืมสัจจะในเป้าหมายที่ตั้งใจนั้น องค์ประกอบของอริชฐาน มี ๔ ข้อ คือ

๑. **ปัญญา** รู้ว่าสิ่งใดเป็นเหตุ เป็นผลลัพธ์ เช่น รู้ว่ากรรมคือเจตนา เป็นที่ตั้งของเวทนาอารมณ์ หากมีเจตนาอกุศล มีผลเป็นทุกข์ หากมีเจตนาเป็นกุศล มีผลเป็นความสุข

๒. **สัจจะ** การตั้งสัจจะอริชฐานจึงสัมพันธ์กับปัญญา เช่น ตั้งสัจจะว่าจะไม่ก่อเจตนาอกุศล ย่อมรักษาประโยชน์ตนในปัจจุบันได้ มีความสุขอยู่

ก่อนแล้ว และไม่ก่อโทษต่อผู้อื่นและส่วนรวม ไม่เพิ่ม
ทุกข์ให้กับทุกชีวิตที่มีทุกข์อยู่แล้วจากชั้น ๕

๓. **จาคะ** จะสละสิ่งที่ตรงข้ามกับสัจจะที่
ตั้งใจนั้น ไม่ว่าอุปสรรคปัญหาใดจะเกิดขึ้น ก็จะไม่สละ
อกุศลออกจากใจ

๔. **อุปสมะ** คือ การมีสติรักษาความปกติ
สุขในใจที่มีอยู่ก่อนแล้ว เพราะอกุศลไม่ได้มีอยู่ก่อน
ไม่สมควรประมาทขาดสติ ทั้งความเป็นปกติสุขที่มี
อยู่ก่อนแล้ว

หนังสืออธิษฐานบันดาลสุขนี้ เขียนขึ้นในช่วง
ที่จัดปฏิบัติธรรมให้กับข้าราชการกระทรวงการ
ต่างประเทศ ซึ่งขณะที่เข้าปฏิบัติธรรมได้ร่วมเป็นเจ้า
ภาพในการจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน อีกทั้ง
ยังเปิดโอกาสแก่หมู่คณะอื่นร่วมในการจัดทำครั้งนี้
ด้วย ได้แก่ คณะกรมศุลกากร, สตรีวิทย์ ม.ศ. ๕ รุ่น
สุดท้าย, อักษร จุฬา รหัส ๒๖, นิชาโยคะ, กลุ่ม นร.
อังกฤษ รุ่นปี ๓๔ - ๓๕, ครอบครัวและเพื่อน ขรก.
กต. เป็นต้น



ขอบุญญานุภาพนี้ จงช่วยอภิบาลให้ท่าน
ได้รับความสุขความเจริญในธรรม เข้าถึงอมตสุข
อันปลอดภัยตลอดกาลทุกเมื่อเทอญ

พระครูใบฎีกาอำนาจ โอภาโส

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๕

อธิษฐานบารมี

ในวัยเด็กฉันเคยอธิษฐานที่จะเป็นพระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง เพื่อผลิแยมธรรมชาติแห่งสันติสุขอันเป็นธรรมชาติเดิมแท้แห่งจิตใจในทุกสรรพชีวิตเหมือนที่ฉันได้เห็นธรรมชาติเดิมแห่งสันติสุขในใจฉัน แม้ว่าคำว่า “ฉันและเธอ” จะเป็นเพียงแค่ชื่อสมมติ ถึงฉันจะได้หยุดคำอธิษฐานในสายธารแห่งหยาดน้ำตาอันยาวไกล แต่ฉันไม่เคยหยุดอธิษฐานที่จะเห็นสันติสุขในหัวใจมนุษยชาติผลิบาน และอยากแบ่งปันคำอธิษฐานที่จะไม่ขอเพิ่มทุกข์ให้กับผู้คนและสรรพชีวิตที่มีทุกข์ท่วมท้นอยู่มากพอแล้ว

เพียงอยากแบ่งปันหนทางแห่งอมตสุขที่ได้เห็นให้แก่เพื่อนร่วมทุกข์ผู้ร่วมเดินทางด้วย **ปัญญา** สัจจะ จาคะ อุปสมะ คือ ธรรมอันยิ่งใหญ่ที่ควรประดิษฐานไว้ในใจ

ปัญญา ที่ได้เห็นอมตสุขอันปลอดภัยจากความปรุงแต่งอกุศลทั้งหลาย



สัจจะ ที่จะรู้สึกตัวถึงปรมาตมส์จะที่บริสุทธิ์
สะอาด ปราศจากอิตตาตัวตนใด ๆ

จาคะ การสละกุศลอันเศร้าหมอง คือ
ราคะ โทสะ โลภะ ออกจากใจที่ไร้มลทินอยู่ก่อน

อุปสมะ การทะนุถนอม รักษาอมตสุขใน
ใจเต็มแท้ที่ไร้กุศลอยู่ก่อน เป็นธรรมชาติเต็มแท้แห่ง
จิตใจในทุกชีวิตที่บริสุทธิ์ สะอาด เสมอภาคอยู่เป็น
นิรันดร์เช่นนั้นตลอดกาล



โลกปรารถนาโอบกอดสันติภาพ
ไว้ในอ้อมแขนแห่งศรัทธา

อริชฐานส์ว่าเธอจะไม่เพิ่มทุกข์
ให้กับคนที่มีทุกข์อยู่แล้ว

จะแบ่งปันสันติสุขในทุกย่างก้าวที่ชีวิตเข้าไปเกี่ยวข้อง
โลกรอคอยของขวัญอันล้ำค่านั้น

อริชฐานส์

อธิษฐานที่จะไม่สร้างทุกข์ให้กับใคร

๑. ปัญญา

เห็นสภาวะธรรมทั้งหลาย ล้วนเกิด
แต่เหตุ และเห็นเหตุแห่งสภาวะนั้น

๒. สัจจะ

ตั้งสัจจะในการสร้างกุศล ผลเป็นสุข

๓. จาคะ

สละอกุศลอันเป็นทุกข์

๔. อุปสมะ

คือรักษาใจที่ปกติสุข

เพราะอกุศลไม่ได้มีมาก่อน

ตั้งสัจจะที่จะไม่เพิ่มทุกข์ให้กับคนที่มีทุกข์อยู่
แล้ว การตั้งสัจจะเพื่อให้เกิดความแน่วแน่มั่นใจ ไม่ว่า
สิ่งใดจะเกิดขึ้นก็จะไม่ละทิ้งสัจจะอธิษฐานนั้น ฝึกตั้ง
สัจจะอธิษฐานในช่วงสั้น ๆ เช่น ขณะพูด โดยเฉพาะ
ขณะพบปะผู้คน จนถึง ๑ - ๓ วัน ๓ เดือน จนเป็น
นิสัย

ความเกลียด ไม่ได้มีประโยชน์ต่อตนและส่วนรวม

ความโกรธเกลียดในสังคมมีมากแล้ว
ไม่ควรสร้างความเกลียดให้เพิ่มมากขึ้น การ
ฝึกอธิษฐานที่จะไม่ก่ออกุศลบนความเกลียด
ทำให้ไม่ประมาท มีสติรักษาความปกติสุขไว้ใน
ทุกสถานการณ์ มีปัญญาเห็นกรรมคือเจตนา
เป็นที่ตั้งของเวทนา เป็นเพียงสภาวะธรรม
ที่อาศัยกันเกิดขึ้นไม่ใช่คน จึงไม่หลงเกลียด
คนชั่วภายนอก ไม่ถูกหลอกด้วยอวิชาภายใน
ในเมื่อขั้น ๕ ในอดีต อนาคต ล้วนเกิด - ดับ
ขั้น ๕ ในปัจจุบัน ภายนอก - ภายใน ย่อม
เกิด - ดับ เป็นทุกข์ จึงไม่ควรเพิ่มทุกข์ให้กับ
ใคร



ละสังโยชน์ ๓

เพราะเห็นเหตุปัจจัยในกรรม คือ เจตนา
เป็นที่ตั้งของเวทนา คือ

เจตนาร้ายย่อมเป็นทุกขเวทนาคืออบายภูมิ

เจตนาดีย่อมมีความสุขจึงปิดประตูดบายภูมิ

หากมีปัญญาเห็นว่า สิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เป็น
เพียงสภาวะธรรมล้วน ๆ ที่อาศัยกันเกิดขึ้น ย่อมละ
ความเห็นผิดว่าเป็น “คน” ละสังกายทิฏฐิ

ย่อมไม่มกมายในศีล เมื่อไม่ก่อเจตนาร้าย
ย่อมปิดอบายภูมิ คือ ละสี่สัพพตปราคาส เห็นเหตุ
ปัจจัยในชั้น ๕ เป็นสภาวะธรรมไม่ใช่คน จึงหาย
สงสัยว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ดำเนินตามมรรค คือ
ละวิจิกิจฉา

หยิ่งรักลงด้วยปัญญา
รักษาสัจจะให้มั่น
สละสิ่งอันเป็นอกุศลอันเศร้าหมอง
ประคับประคองความปกติสุขในใจไว้เสมอ ๆ



ยอมสละชีพเพื่อรักษาสัจจะอธิษฐาน

๑. ปัญญา เห็นสภาวะธรรมในขั้น ๕
ไม่ใช่ “คน”

๒. สัจจะ ย่อมรักษาสัจจะ ไม่ก่ออกุศล
ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น

๓. จาคะ แม้ถูกประทุษร้ายถึงชีวิต ก็จะไม่ก่อเจตนาร้าย สละได้แม้ชีวิต
เพราะเห็นความจริงว่าไม่มี
ตัวเรา

๔. อุปสมะ รักษาอมตสุข คือ พระนิพพาน
อันเป็นสันติลักษณะ

การมีปัญญาเห็นเหตุปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้น
โดยเข้าไปประจักษ์ที่ตัวสภาวะแท้เป็นโลกุตตรปัญญา
ยอมหายสงสัยในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่าท่าน
เห็นอะไรในอริยสัจ ๔

๑. ทำให้ละสักกายทิฏฐิ คือ เห็นสภาวะ
ล้วน ๆ ไม่ใช่ตัวตนของใคร

๒. ทำให้ละสัสสัพพตปราคาส ไม่มมภายในศีล
เพราะเห็นเจตนาร้ายให้ผลเป็นทุกข์
หายสงสัยในการปิดอบายภูมิ

๓. ทำให้ละวิภิกโกณา เพราะเห็นกรรม คือ
เจตนาเป็นที่ตั้งของเวทนา มีสติรักษาจิต
ที่ปกติสุขอยู่ก่อนแล้ว

หายสงสัยว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร
แท้จริงแล้วท่านรู้เข้าสู่ตัวสภาวะแท้แห่งธรรมชาติที่
ไม่ปรุงแต่งคือ *อสังขตธรรม* และเห็นกระแสเหตุปัจจัย
เป็นธรรมที่ปรุงแต่งคือ *สังขตธรรม*

แต่ธรรมทั้ง ๒ ล้วนเป็นเพียงสภาวธรรม
ล้วน ๆ ไม่มีอัตตาตัวตนของใครอยู่ในนั้น

“ผู้ใดเห็นปฏิจาสุมุขบาท ผู้นั้นเห็นธรรม”

“ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ตถาคต”

อธิษฐานปดอบายภุมิ

ทุกเช้าฉันจะตั้งสัจจะอธิษฐานว่าจะไม่ก่อ
เจตนาเบียดเบียนใคร หากมีเจตนาร้ายต่อผู้อื่น ขอให้
ตายลงตรงนาที่นั้น

๑. มีปัญญาเห็นเจตนาร้ายทำให้ไม่สบายใจ

คือ อะ แปลว่า ไม่

บาย แปลว่า สบาย

ภุมิ คือ ภาวะของใจ

อบายภุมิ แปลว่า ไม่สบายใจ

อบายภุมิไม่ได้มีมาก่อนจนกว่าจะก่อเจตนา
ร้าย เพราะกรรมคือเจตนา เป็นที่ตั้งของเวทนา
แต่เจตนาและเวทนาเป็นสภาวะธรรมไม่ใช่คน หากไม่
ก่อเจตนาอกุศล ผลแห่ง**อบาย**ย่อมไม่มี

๒. ตั้งสัจจะที่จะไม่ก่อเจตนาร้ายในทุกเหตุการณ์
แม้ว่าจะต้องกระทบกับผัสสะที่ไม่คาดคิด แม้ผู้อื่นจะ
สร้างเจตนาร้ายใส่ตน แต่เราจะไม่สร้างเจตนาร้าย
เบียดเบียนตนและผู้อื่น

๓. จะสละเจตนาร้ายออกจากใจ แม้ในท่ามกลางสิ่งที่ยั่วเย้าให้เกิดเจตนาร้าย จะระวังสละอารมณ์ออกทุกครั้ง ไม่ระบายอารมณ์ใส่ผู้อื่น ไม่ว่าเขาจะถูกหรือผิด หรืออยู่ในฐานะใด ๆ

๔. อุปสมะ จะมีสติรักษาจิตที่ปกติสุขไว้เสมอ ๆ ไม่ปล่อยปละตั้งแต่เจตนาร้ายที่ไม่มีมาก่อนในใจ แต่จะรักษาธรรมชาติเดิมของใจที่มีสันติสุขอยู่ก่อน เห็นธรรมชาติเดิมในใจผู้อื่นที่ปกติอยู่ก่อนเช่นกัน





มีปัญญา รู้ชัดต่อสภาวะธรรมตรงหน้า
รักษาสิ่งที่จะไม่เต็มอกศลงไป
สละเพื่อสลายอดีตตัวตนที่ไม่มีมาก่อน
ทะนุถนอมรักษาสันติสุขไว้ในทุกย่างก้าว

อธิษฐานในช่วงปฏิบัติธรรม

เช่น ในขณะที่เดินด้วยสติ

๑. ปัญญา

ตั้งสติระลึกถึงสิ่งที่เท้ากระทบพื้น รู้สึกชัดต่อ
สภาวะที่ปกติไม่มีสมมติอยู่ก่อน ไม่มีชื่อว่าเท้าหรือพื้น
ความรู้สึกตัวถึงตัวใจแท้อันปราศจากชื่อกระ้างอยู่
ทั่วความรู้สึกตัวโปร่งเบา

๒. ตั้งสัจจะ

ที่จะถนอมรักษาความปกติสุข ไม่ขาดสติเปลอ
ปรองอุกุลด้วยราคะ โทสะ โมหะ เห็นธรรมชาติเดิม
ของใจเป็นภาวะที่ปราศจากอุกุล ตั้งสัจจะว่าในขณะที่
ก้าวเดิน ๑๐ ก้าวนี้ ไม่มีเจตนาร้าย สังเกตดูในใจขณะ
ก้าวเดิน ๑๐ ก้าว หากไม่มีอุกุล สังเกตเห็นใจที่ปกติ
สุข และถนอมรักษาไว้ในขณะก้าวเดินต่อไป โดยไม่
ต้องนับ ๑๐ ก้าว เดินปกติ เห็นใจปกติ

๓. จาคะ

มีสติไม่ประมาท ไม่หลงลืมใจ สังเกตเห็นใจ
ที่ปกติประณีตอยู่ก่อน อกุศลทั้งหลาย ล้วนจรมายา
หลัง สละราคะ โทสะ โมหะ ออกจากใจทันทีที่เห็น
ไม่ปล่อยให้อกุศลน้อยนินดองงาม

๔. อุปสมะ

มีสติระลึกและรู้ชัดลงที่เท้ากระทบพื้น
เห็นใจปกติที่ปราศจากอกุศลอยู่ก่อน มีสติจับใจไว้
ไม่ให้ล่องลอยเปลวไหลไปในอกุศล ผลแห่งความทุกข์
ทั้งหลายย่อมไม่มี





มีปัญญาเห็นความทุกข์จากโลภะ โทสะ โมหะ

มีสัจจะที่จะไม่ก่อโทสะด้วยอวิชชา

สละอัตตา ทิฏฐิมานะ อหังการ

รักษาสันติสุขอันเสมอภาค
ในธรรมชาตได้เต็มแท้ของกันและกัน

สันติภาพไม่ได้มาจาก รากฐานของความเกลียด

เราอาจจะห่วงใยสังคมและประเทศชาติ ไม่
ปรารถนาเห็นความขัดแย้งแบ่งแยก ดังนั้น

๑. ปัญญา

เราจึงไม่ควรสร้างความขัดแย้ง ไม่เพิ่ม
ความเกลียดชังลงไปตบับสันติสุขที่มีอยู่ก่อน

๒. สัจจะ

ตั้งสัจจะที่จะไม่ปรุงแต่งความโกรธเกลียด
เห็นสัจจะในธรรมชาติเดิมแท้ของทุกชีวิต ที่มีธรรมชาติ
เดิมของจิตใจที่ปกติสุขเหมือนกันอยู่ก่อน เห็นสัจจะ
ในธรรมชาติรอบตัว ที่เป็นเหตุปัจจัยไม่คงที่ เข้าใจ
สัจจะนั้นด้วยปัญญาและรักษาสัจจะที่จะไม่เกลียด
ใคร เพราะความเกลียดไม่ได้ช่วยให้เกิดสันติสุขได้

๓. จาคะ

หากเพลอยามกระทบสิ่งไม่เป็นดังใจ เห็น
ความเกลียดผุดขึ้นในใจแล้วสละทิ้งทันที เมื่อไม่ให้
อาหารความเกลียด ความโกรธก็เติบโตไม่ได้

๔. อุปสมะ

รักษาสันติภาพในจิตใจไว้ในทุกสถานการณ์
ที่แปรปรวน ไม่พูดอาชวาทะเลาะขัดแย้งแบ่งแยก
แต่พูดเพื่อปลุกจิตสำนึกที่ปกติสุขให้ผลิบาน





มีปัญญาผลิบานสวนดอกไม้แห่งกุศลในสายตา
มีสัจจะที่จะแบ่งปันละอองเกสรแห่งแสงสว่าง
จะยอมสละแม้ชีวิต ไม่ยินยอมให้อุญครุ่นเปลี่ยนใจ
จะถนอมรักษาใจที่ปกติสุข เข้าสู่้อมตะอันปลอดภย

อิฐฐานจะแบ่งปันความสุข ท่ามกลางปัญหา

ไม่เพิ่มทุกข์ให้กับคนที่มีทุกข์อยู่แล้ว บ่อยครั้งที่เราต้องประสบกับปัญหาร่วมกัน เช่น รถติด - ฝนตก - พายุโหมกระหน่ำ - น้ำท่วม - เครื่องบินหรือยานพาหนะมาไม่ตรงเวลา จนถึงปัญหาความขัดแย้งในสังคมและครอบครัว การตั้งสติรักษาจิตที่ปกติสุข ท่ามกลางความระส่ำระสาย ความขัดเคือง ความขัดแย้งของผู้คน ในท่ามกลางความสับสน ล้วนต้องการแสงสว่างแห่งปัญญาและแรงบันดาลใจ - กำลังใจ ไม่สมควรเพิ่มทุกข์ให้กับผู้คนที่กำลังมีทุกข์ แต่ตั้งเป้าหมายที่จะมีสติรักษาความปกติสุขในใจและแบ่งปันรัศมีภาพนั้นออกไปเป็นความสุข

๑. ปัญญา

เห็นเหตุปัจจัยในความแปรปรวนของ
ธรรมชาติรอบด้าน ไม่หลงโทษใคร

๒. สัจจะ

ตั้งสัจจะที่จะเคารพและให้เกียรติในธรรมชาติ
เต็มแท้ของจิตใจในทุกชีวิตที่บริสุทธิ์ สะอาดเหมือนกัน
อยู่ก่อน ไม่หลงเปลือกปรุงแต่งที่แตกต่างชั่วคราว

๓. จาคะ

สละความปรุงแต่งร้ายออกจากใจทุกขณะ
แม้ความหุดหิดขุ่นเคืองเล็กน้อย

๔. อุปสมะ

มีสติรักษาความปกติ เห็นปัญหาเกิด-ดับ
ผ่านไปทีละขณะ แบ่งปันรอยยิ้มแห่งสันติสุขและ
กำลังใจเท่าที่จะทำได้





มีปัญญาไม่หลงกลอุกศล ว่ามีตนเป็นคนดี
มีสัจจะที่จะก่อกุศล แต่ไม่หวังผลตอบแทน
เสียสละ ไม่เก็บความคับแค้นใด ๆ ไว้ในใจ
รักษาใจเดิมที่ผ่องใสไว้เสมอ ๆ

อธิษฐานสัมพันธ์กับบาร์มี

คำว่า บาร์มี แปลว่า ทำบ่อย ๆ จนเป็นนิสัยในฝ่ายกุศลต่าง ๆ ตั้งแต่ทาน-เมตตา-ปัญญา-ขันติ-ศีลจนถึงอุเบกขา

ดังนั้น การตั้งสัจจะอธิษฐานให้สัมพันธ์กับแต่ละเหตุปัจจัยอย่างฉลาดในแต่ละชุมชนที่เกี่ยวข้องจะเกิดกุศลแต่ไม่ก้าวก่าย แม้ในขณะที่บุคคลนั้นเข้าอาศัยในชายคาร่มเงาของเรา แม้จะปรารถนาดีต่อเขา หากไม่เป็นดังใจ ก็ไม่ควรใช้โทสะข่มเหงเหยียดหยาม

๑. ปัญญา ในนามของความปรารถนาดี ย่อมมีผลเป็นความสุข หากมีความปรารถนาดีแล้วมีโทสะ ย่อมถูกหลอกด้วยอกุศล มีผลเป็นทุกข์

๒. สัจจะ ตั้งสัจจะไว้ในใจ แม้ปรารถนาดีแล้วเขาไม่ทำตาม จะไม่มีโทสะ

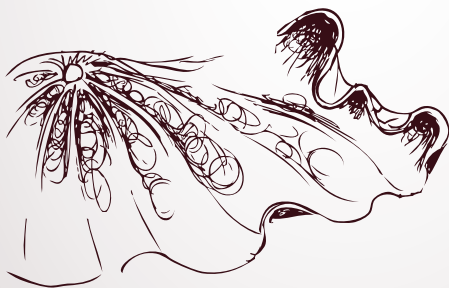
๓. จาคะ สละโทสะและอกุศลแม้แต่น้อยนิด ก็ไม่ปล่อยให้งอกงาม ลุกลามปัญหาให้ใหญ่ขึ้น

๔. อปสัมะ รักษาประโยชน์ตน คือ ความปกติสุขในใจ มิใช่อยากให้เขาเป็นดังใจแล้วทำลายประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นด้วยโทสะ

บาปแห่งความล้มเหลว

คือ ตั้งเป้าหมายไม่เป็น

หากมีปัญญาเห็นว่าเป้าหมายนั้น
มีประโยชน์ ต่อปัจจุบัน-อนาคต-ต่อส่วนรวม
และเกิดประโยชน์สูงสุดในการพ้นทุกข์
ไม่ควรหยุดที่จะท้อแท้พ่ายแพ้แก่อุปสรรคปัญหา
แสวงสว่างแห่งปัญญาที่จะนำความสุขมาสู่ส่วนรวม
ควรค่าแก่การทุ่มเทอยู่เสมอ



อธิษฐานในสิ่งที่เป็ประโยชน์

การตั้งสัจจะอธิษฐานในแต่ละครั้ง ควรมึ
ปัญญาเห็นเหตุและผลลัษณ์อันสมควรแก่เงื่อนไข เหตุ
ปัจจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ควรคำนึงถึงประโยชน์ที่
จะเกิดขึ้นต่อมหากและส่วนรวมเป็นที่ตั้ง หากเห็นว่า สิ่ง
นั้นเป็นประโยชน์ ไรโทษ ก็ไม่ควรย่อท้อต่ออุปสรรค
หรือถ้อยคำคัดค้านขัดขวางของมิฉนาทิกฤติใด ๆ ควร
มั่นใจในกุศลเจตนาที่ปรารถนาให้เกิดประโยชน์สุข
ต่อส่วนรวม ด้วยประโยชน์ในปัจจุบันและอนาคต
อันอองาม บาปแห่งความล้มเหลว คือ การตั้งเป้า
หมายที่ไร้ประโยชน์ต่อปัจจุบันและอนาคต

๑. ปัญญา เห็นเหตุปัจจัยในผลลัษณ์ที่เป็น
ประโยชน์ต่อส่วนรวม และเกื้อกูลต่อปัจจุบันและอนาคต
จนถึงการต้อยอดไปสู่ประโยชน์สูงสุด

๒. สัจจะ รักษาสัจจะอย่างไมย่อท้อต่อ
อุปสรรคโดยเฉพาะปัจจุบันของใจที่ปกติสุข

๓. จาคะ สละสิ่งอันเป็นข้าศึกต่อใจ
คือ อกุศล ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น

๔. อุปสมะ รักษาความมั่นคงในใจอันสงบ
สุขไว้ให้ได้ในทุกสถานการณ์ หากเห็นสิ่งนั้นเป็น
ประโยชน์ต่อส่วนรวม จงตั้งจิตอธิษฐานด้วยสัจจะ
อันมั่นคง



สำรวจในฐานะที่มันลึว่า มือกุศลหรือไม่
หากมีปัญญาเห็นอกุศล ผลเป็นทุกข์
ก็สมควรสละอกุศลออกจากใจ
แล้วตั้งสัจจะอาศัยอยู่ฐานที่มันแห่งความรู้สึกตัว
อันเป็นปรมาตมภาวะที่ไร้ชื่อสมมุติ
หุ้มเหนอรูสึกซ์ถึงความรู้สึกที่ปราศจากการปรุงแต่ง
อธิฐานที่จะรักษาธรรมที่ควรประดิษฐานไว้ในใจ
ด้วยปัญญา สัจจะ อาคะ อุปสมะ



อธิษฐานในขณะที่เจริญสมาธิ

๑. ปัญญา

การมีปัญญารู้ว่าสติเป็นองค์ประกอบของสมาธิ ด้วยการที่สตินั้นทำหน้าที่จับใจไว้ไม่ให้ล่องลอยไปในความปรุงแต่งอกุศลอันมีผลเป็นทุกข์ สติจึงทำหน้าที่หนักในช่วงเริ่มต้น เช่น อานาปานสติ แปลว่ามีสติจับไว้กับลมหายใจ หรือกายคตาสติ มีสติระลึกรู้ลงที่กายเพื่อวัตถุประสงค์หลักคือ ให้ใจมีฐานที่ตั้ง ไม่เผลอไหลล่องลอยไปในเจตนาร้ายให้ใจเศร้าหมอง คำว่า “ฐานที่ตั้ง” จึงถูกบัญญัติเป็นสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย-เวทนา-จิต-ธรรม เป็นฐานที่ตั้งแห่งสติหรืออาศัยเป็นที่ตั้งแห่งรู้ เพื่อไม่เป็นที่อาศัยของอวิชชา คือ ความไม่รู้ และไม่เป็นที่อาศัยของตัณหาทิฏฐิ อันเป็นสมุทัย เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ เห็นเหตุปัจจัยที่เกิด-ดับ ในกาย-เวทนา-จิต-ธรรม ขณะนั้นชื่อว่าเจริญปัญญาในอัมมวិจยะ

๒. สัจจะ

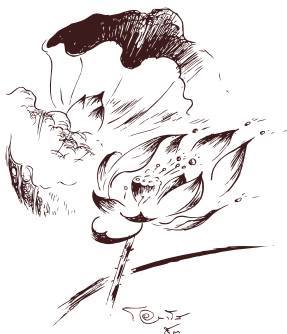
คือ การเข้าถึงความจริงในตัวสภาวะแท้ของ
สิ่งนั้น ตั้งแต่ลมหายใจที่ไร้ชื่อสมมติจนถึงใจ

๓. จาคะ

คือ การสละความปรุงแต่งที่ไม่มีตัวตนออก
จากใจ

๔. อุปสมะ

คือ การเข้าถึงธรรมชาติเดิมแท้ของใจที่
ปกติสุขอยู่ก่อน เป็นอมตสุขอันนิรันดร์





สรรพสิ่งล้วนเป็นอน

คำว่า “สรรพสิ่ง” หมายถึง
ปรากฏการณ์อันสัมพันธ์กับเงื่อนไข
เหตุปัจจัยหลากหลาย เกิดจากเหตุอน
ส่งผลอนันต์ไม่สิ้นสุด
สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยอื่น

ย่อมไม่มีตัวตนด้วยตนเอง เป็นอนัตตา
การมีปัญญาเห็นความเป็นอื่นในเหตุปัจจัย
ย่อมมีสัจจะรักษาอมตะในใจที่ไม่ปรุงแต่ง
ไม่เป็นอื่น เป็นที่ปลอดภัย
ในท่ามกลางอุปสรรคปัญหา

อธิษฐานในท่ามกลางอุปสรรคปัญหา

ใจปกติสุขมีอยู่ก่อน อุปสรรคปัญหาล้วนจรมายภายหลัง หากมีปัญหาเห็นว่าอุปสรรคทั้งหลายล้วนเป็นเพียงเหตุปัจจัยที่มีเงื่อนไขหลากหลายในการเป็นอื่น ตั้งแต่รูปธรรมทั้งหลายล้วนแปรปรวนเป็นอื่นอยู่ตลอดเวลา จนถึงนามธรรมตั้งแต่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมถึงเหตุปัจจัยภายนอกที่พร้อมจะแปรปรวนอยู่ตลอดเวลาตามเหตุปัจจัยที่เป็นเช่นนั้น

๑. ปัญญา

ที่เห็นเหตุปัจจัยเป็นเช่นนั้นเอง เป็นเพียงสภาวะธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น แล้วเป็นอื่นอยู่ตลอดเวลา

๒. สัจจะ

การเห็นสัจธรรมทั้งที่เป็นสังขตธรรม คือ ธรรมที่ปรุงแต่งแปรปรวนไปตามเหตุปัจจัย และ ธรรมที่ไม่ปรุงแต่ง คือ อสังขตธรรมที่ไม่อาศัยเหตุปัจจัย เป็นอมตสุข

๓. จาคะ

การสละความปรองดองอกุศลออกจากใจใน
ท่ามกลางอุปสรรคปัญหา

๔. อุปสมะ

การยังคงรักษาความปกติสุขใจไว้ได้ ในท่าม
กลางความแปรปรวนของเหตุปัจจัยอันเป็นอื่นอยู่
ทุกขณะ แต่อมตะไม่เป็นอื่น



ฝึกตั้งสัจจะอธิษฐานจนเป็นบารมี

การไม่ละทิ้งสิ่งที่ตั้งใจทำ หากเห็นว่ามี
ประโยชน์ควรทำให้ได้ โดยเริ่มต้นจากสิ่งที่ไม่เกิน
กำลังความสามารถ เช่นตั้งสัจจะอธิษฐานว่าเจริญ
สติกับอริยาบถสัก ๑๐ นาที โดยไม่ขาดสติเพลอเต็ม
อกุศลลงไปในแต่ละอย่างก้าว โดยเริ่มต้นจาก

ปัญญา เห็นความรู้สีกตัวชัดที่ปราศจาก
อกุศลอยู่ก่อน

สัจจะ ตีเมต้ากับความรู้สีกตัวชัดขึ้น
จนเข้าถึงปรมัตตสัจจะที่ไร้ชื่อว่าง
จิตหรือใจ

จาคะ สละอกุศลทุกขันธ์นั้นออกจากจิต
น้อยนิดก็ไม่เอา

อุปสมะ รักษาความปกติที่รู้ชัดนั้นไว้
อย่างมั่นคง

เมื่อจัดทิศทางเป้าหมายในใจไว้แล้ว ตั้งสัจจะ
อธิษฐานว่า ในขณะที่ก้าวเดินจะไม่เติมอกุศลลงไป
แต่ละขณะ สู้อีกหนึ่งขณะ มีสติรักษาจิตที่ปกติสุขไว้แล้ว
ในขณะที่ดำริจะเดิน หรือนั่งสมาธิ

เมื่อทำได้ดังนี้ ทดลองตั้งสัจจะอธิษฐาน
ตั้งแต่ตื่นนอน ขณะเดินไปเข้าห้องน้ำจนถึงขณะออก
จากบ้านจะมีสติรักษาจิตที่ปกติสุขอย่าง...

รู้ เท่าทันใจทุกขณะ

ตื่น ออกจากความปรุงแต่ง เห็นความคิดว่า
“เรา” ไม่ใช่ “เรา” แต่เป็นเพียงความคิดปรุงแต่ง
คำว่า “เรา”

เบิกบาน ในอิสรภาพ ไม่เป็นทาสตัณหา
ตั้งสัจจะทีละขณะ



ก่อนออกจากบ้านไปพบปะใคร
ตั้งสัจจะอธิษฐานจะไม่สร้างทุกข์ให้กับคนอื่น
รักษาสัจจะที่จะยืนยันกับใจเช่นนั้นไว้เสมอ
ไม่เพเลอสร้างเจตนาร้าย

ตั้งสัจจะอธิษฐานในการเสียสละ
ทำประโยชน์ตามเหตุปัจจัย
เมื่อทำได้ตามความตั้งใจ
จะเกิดเป็นบารมีได้รับความเชื่อถือ
และความสำเร็จทั้งหลายจะตามมา

ตั้งสัจจะอธิษฐานอย่างมีปัญญา

ควรตั้งอธิษฐานอย่างไม่มมงายด้วยการ
ร้องขออย่างขาดเหตุผล แต่ให้มีปัญญาเห็นเหตุปัจจัย
ในเชิงกว้างและเชิงลึกของพลังงานภายใน

๑. ศรัทธา ความเชื่ออย่างมีเหตุผล
กำจัดความมมงาย

๒. วิริยะ เพียรปิดกั้นอกุศล ไม่เกียจคร้าน

๓. สติ มีที่ตั้งแห่งรู้อยู่ที่กายใจ ไม่ประมาท

๔. สมาธิ มีจิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน

๕. ปัญญา เห็นความจริงของเหตุปัจจัย
ไม่หลงด้วยอวิชชา

เมื่อพลังภายในเดินปัญญาอย่างรู้ชัด รู้รอบ
รู้ทั่วในเหตุปัจจัย จึงค่อยอธิษฐานและตั้งสัจจะที่จะ
ทำตามเหตุปัจจัยนั้น ๆ

๑. **ปัญญา:** ในอริยสัจ คือ ทุกข์ให้รู้
สมุทัยให้ละ นิโรธให้แจ้ง มรรคให้เจริญ

๒. **สัจจะ:** ตั้งสัจจะอธิษฐานที่จะทำตามนั้น แล้วพิจารณาดูว่าได้ทำตามสัจจะที่รู้แล้วนั้นหรือ
ยัง?

๓. **จาคะ:** สละเครื่องขัดขวางความเจริญ คือ ความเกียจคร้าน หรือความประมาททั้งหลาย

๔. **อุปสมะ:** รักษาความปกติสุขอันเกิด จากปัญญานั้น แล้วแบ่งปันความสุขจากการพ้นทุกข์ ไปยังสรรพชีวิตรอบด้าน

การตั้งสัจจะอธิษฐานอย่างมีปัญญาในการ เจริญมรรคมืองค์ ๘ เป็นการช่วยต่อยอดปัญญา บารมีให้สว่างไสวเรืองรองขึ้นด้วยสัจจะอธิษฐาน บารมีที่ช่วยเสริมบารมีทั้ง ๑๐ ให้งอกงามตั้งแต่การ อธิษฐานที่จะเสียสละ มีเมตตา อดทน **รักษาศีล** ออก จากกามคุณ ๕ รักษาสัจจะอธิษฐานด้วยใจ **มีสมาธิ** มั่นคง มีความเพียรไม่ย่อท้อ **มีปัญญา** เห็นความจริง จนถึงอุเบกขาบารมี ที่ฝึกวางใจเป็นกลาง อธิษฐาน บารมีนี้ย่อมส่งเสริมบารมีทั้ง ๑๐ ให้สอดคล้องอย่าง กลมกลืน

รักษาสัจจะอธิฐานด้วยความอดทน

การมีปัญญาเห็นความลับในสังสารวัฏ คือ **กิเลสวัฏ** ส่งผลสู่ **กรรมวัฏ** คือ หลงก่อเจตนาอกุศล ส่งผลสู่ **วิปากวัฏ** คือ เวทนาอารมณ์อันเกิด-ดับ สังสารวัฏจึงมิได้มีตัวตนด้วยตนเอง เป็นองค์ประกอบที่อาศัยกันเกิดขึ้น หมุนวนจากสภาวะหนึ่งไปสู่อีกสภาวะหนึ่ง แม้แต่อวิชชา-กรรมคือเจตนา-ส่งผลสู่เวทนา ทั้งหมดล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่ “คน”

การอดทน คือ การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น เรียกว่า **อด** ส่วนการต้องประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา เรียกว่า **ทน** ดังนั้น หากไม่หลงกลกิเลสอีก ก็ต้องอดทน ไม่หลงกลต่ออกุศลกรรม ตั้งสัจจะไม่ก่ออกุศล กรรมวัฏ วิปากวัฏย่อมไม่มี

จาคะ คือ สละต่ออกุศลที่ชวนปรุงแต่งทุกข์

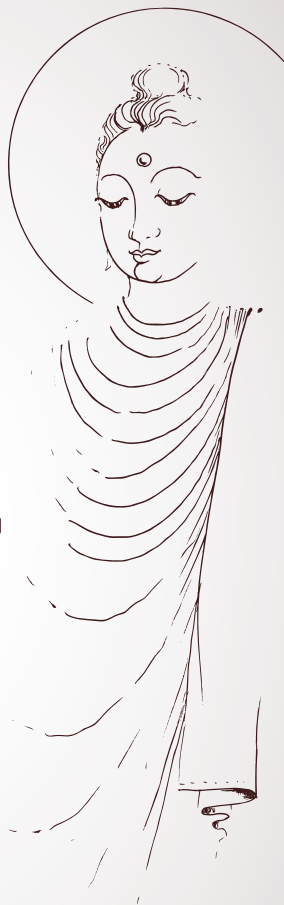
อุปสมะ รักษาความสงบสุข ไม่หลงกลสังสารวัฏ เห็นภัยในเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตน เมื่อไม่ทำตามกิเลสวัฏ กรรมวัฏดับ วิปากย่อมไม่มีในใจ

รักษาสัจจะอธิษฐานจนเป็นนิสัยบารมี
ทั้งสัจจะอธิษฐานอย่างมีปัญญา
ยอมสละชีพเพื่อรักษาสัจจะอธิษฐาน



มีปัญญารู้ว่าบุญคือเจตนาดี
ให้ผลเป็นความสุข

มีสัจจะที่จะไม่สร้างทุกข์ให้แก่ใคร
ด้วยเจตนาร้าย จะสละความคิดร้าย
ออกจากใจในทันทีที่เห็น
จะรักษาความสงบเย็นไว้ในใจ
ให้ได้ตลอดเวลา



อิฐฐานด้วยบุญบารมี

บารมี คือ ความชุ่น

บุญ คือ ความสุข

๑. ความสุข อันเกิดจากการเสียสละเกื้อกูล
๒. ความสุข จากการประพาสดี มีศีล
๓. ความสุข จากการพัฒนาปัญญาให้มั่นคง
๔. ความสุข จากการอ่อนน้อม ไม่อหังการ
๕. ความสุข จากการชวนช่วยช่วยเหลือกัน
๖. ความสุข จากการยินดีในความดีของผู้อื่น
๗. ความสุข จากการได้แบ่งส่วนแห่งความดีนั้น
๘. ความสุข จากการได้ฟังความจริง อันประเสริฐ
๙. ความสุข จากการกล่าวความจริง อันงดงาม
๑๐. ความสุข จากการมีความเห็นตามความเป็นจริง

ดังนั้น ด้วยบุญบารมีทั้งหลาย ของอิชชาน
ด้วย **ปัญญา** อันยิ่งใหญ่แห่งบุญและผลลัพท์แห่ง
ความสุขต่อตนและผู้อื่น

สัจจะ จะรักษาสัจจะ จะบำเพ็ญบุญกิริยา
ทั้ง ๑๐ นั้น ด้วยเจตนากุศล
และพิจารณาว่าได้ทำตามนั้น
หรือยัง

จาคะ จะสละอกุศลทั้งหลาย
ออกจากใจ ไม่ให้มีมลทิน
อันปนเปื้อน พิจารณาได้ว่า
ได้ก่อเจตนาร้ายหรือไม่

อุปสมะ จะรักษาใจที่ไร้มลทิน บริสุทธิ์
สะอาดอยู่ก่อนด้วยชีวิต



มีปัญหา เมตตาต่อเพื่อนร่วมทุกข์
ตั้งสัจจะ จะไม่สร้างทุกข์ไปทรมานใคร
จากะ จะละปฏิมะ ความขัดเคืองออกจากใจ
จะเห็นใจของทุกชีวิต บริสุทธิ์
สะอาดเสมอกันแต่ดั้งเดิม

อธิษฐานด้วยเมตตาบารมี

การวางเมตตาไว้ในใจ ด้วยความปรารถนาดี จนถึงความกรุณาสงสาร ไม่ปรารถนาเพิ่มทุกข์ และ สงเคราะห์ให้เขาได้รับความสุขใจ เท่าที่โอกาสและ กำลังของสติปัญญาจะอำนวย

การวางเมตตาไว้ในใจ ช่วยผลิบันความสุขใจ ทำให้โทสะที่ยังไม่เกิด ไม่ถูกเปิดโอกาสให้เกิดขึ้น เพราะเมตตาเป็นสวนดอกไม้แห่งความปรารถนา ตรงข้ามกับโทสะ ที่เกิดจากการวางปฏิฆะไว้ในใจ

๑. ปัญญา รู้ว่าการวางเมตตาไว้ในใจมี ผลเป็นความสุข ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ตื่นก็เป็นสุข หลับก็เป็นสุข เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา ภาวนาก็ง่าย ตายก็ไปสุคติ

๒. สัจจะ ตั้งใจมั่นคงที่จะไม่เติมปฏิฆะลงไป ในใจ จะวางใจไว้ด้วยความเมตตาเอ็นดู

๓. จาคะ แม้ในยามที่ถูกประทุษร้ายก็จะ ไม่คิดโต้ตอบด้วยเจตนาร้าย เพราะคนอื่นทำให้ใจเรา

เศร้าหมองไม่ได้ ถ้าเราไม่ปล่อยทำร้ายใจตนเองด้วย
เจตนาร้าย

๔. อุปสมะ จะถนอมรักษาอมตสุขไว้ในใจ
ด้วยความเมตตาสงสารต่อใจทุกดวงที่มีธรรมชาติ
เป็นอมตสุขเหมือนกันอยู่ก่อน แต่ต้องประสบกับ
ความแปรปรวนอันไม่คาดคิด

จงอธิษฐานไว้ในจิตว่า
จะวางใจไว้ด้วยความเมตตาต่อเพื่อนร่วมทุกข์
จะพูดด้วยความเมตตาปรารถนาดี
จะกระทำทุกอย่างด้วยความเมตตา
เพื่อให้เขาพ้นจากทุกข์ที่กำลังประสบ





อธิษฐาน

ว่าเธอจะดูแลใจผู้อื่น

เหมือนที่เธอดูแลใจตนเอง

เพราะการมีสติรักษาใจตนคือการดูแลผู้อื่น

จะไม่เปลืองเพิ่มทุกข์ให้แก่กันและกัน

จะแบ่งปันของขวัญแห่งปัญญาให้แก่กันเสมอ

จะไม่เปลืองลืมความจริงว่า ธรรมชาติใจเดิมแท้

เป็นหนึ่งอย่างเสมอภาค ด้วยสันติสุขนิรันดร์

อธิษฐาน

เธอจะทำเช่นนั้น ไหม?

