



## ศีล

โดย หลวงปู่ขาว อนาลโย

วัดถ้ำก่องเพชร

ต.โนนทัน อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู

(เทศน์โปรด น.พ.อวย เกตุสิงห์ และคณะ พ.ศ. ๒๕๐๙)

เรื่องจิตนี้ พวกฝรั่งเขาทำกันจริงๆ จัง เขาสนใจอยู่ปานนั้น มันจึงเป็นเรื่องใหญ่ มาเอาทางภาวณา ยากจริง พวกนี้เขาทำกันหลายคน สนใจแท้ๆ เรื่องทำบุญ รักษาศีล ให้ทาน ก็เข้าใจหมดแล้ว เรื่องภาวณามันสำคัญ อบรมบมอินทรีย์ อบรมกายนี้แหละ อบรมใจของตนนี้แหละ มันยากอยู่ ครั้นอบรมได้แล้ว ไม่มี ความเดือดร้อน ใจเยือกเย็น ใจสบาย ไม่มีความหวั่นไหว อวิชชาคือใจ ใจดวง เดียวนั้นเรียกว่าอวิชชา คือมันไม่รู้ต่อสิ่งทั้งปวง ไม่รู้ในกองสังขาร แล้วหลงยึด ชอบเข้าก็หลงยึด ไม่ชอบก็ยึดเข้ามาเผาตน มันไม่รู้มันจึงหวั่นไหว พวกเราพากันฝึกหัดใจของตนให้ดี

พระพุทธเจ้าว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจถึงพร้อม มีใจเป็นใหญ่ มีใจ ประเสริฐสุด ครั้นทรมานใจดีแล้ว ฝึกฝนดีแล้ว อบรมดีแล้ว มีใจประเสริฐสุด ถ้า ไม่ทรมาน ไม่ฝึกฝนอบรม อันนี้มันก็ทำพิษ เผาอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน มันเป็น เพราะใจนี้แหละ ใจไม่ดี ใจไม่รู้เท่า ใจโง่ มนสาเจ ปทภูเฐน ใจอันมีโทษ ประทุษร้ายมันอยู่แล้ว เพราะราคะ โทสะ โมหะ ประทุษร้ายอยู่ ไปอยู่ที่ไหนก็

ไม่มีความสุขสบาย มีแต่ความเดือดร้อนเผาผลาญ ท่านเปรียบไว้เหมือนโคที่  
เข็นภาระอันหนักไปอยู่ ใจไม่ดีแล้ว ผู้ไม่ฝึกฝนอบรมใจของตนแล้ว ทำไปตาม  
ความพอใจความชอบใจใจเศร้าหมองไม่มีความสุข ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ไม่มี  
ความสุข ใจที่อบรมดีแล้ว ฝึกฝนทรมาดีแล้ว ไปอยู่ที่ไหนก็มีความสุข พุดอยู่  
ก็เป็นสุข ยืน เดิน นั่ง นอน ทำอะไรอยู่ ก็เป็นสุข ไม่มีความเดือดร้อน มนสาเจ  
ปสนุเนน บุคคลผู้ฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้ดีแล้ว จิตผ่องใสแล้ว

แม้จะพุดอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ไปที่ไหนก็ตาม ความสุขย่อมติดตามไปอยู่ทุก  
อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน พวกเราทำความฝึกฝนจิตใจของตน ให้เอาสติ  
ประจำใจ จะพุดก็ให้มีสติ จะทำก็ให้มีสติ จิตก็ให้มีสติควบคุมใจของตน อย่า  
ไปปล่อยสติ ครั้นไม่ปล่อยสติแล้ว นั้นแหละได้ชื่อว่า เป็นผู้นั่งอยู่ใกล้ความสุข  
ใกล้ทางที่สุด ทางที่เราจะเดินไปหน้าละ ใกล้เข้าๆ พวกเราเหมือนกันกับเดิน  
ทางไกล ไม่รู้ว่าจะเดินมาจากไหน นับวัน นับคืน นับปี นับเดือนไม่ถ้วน การ  
เดินทางเพื่อจะไปสู่จุดหมายปลายทาง คือที่สุด เหมือนที่เราจะไปกรุงเทพฯ  
นั่นแหละ เป็นที่สนุกสุขสบาย เข้าใจว่ากรุงเทพฯ เป็นเมืองพระนคร เป็นเมือง  
สวรรค์ อยากไป พวกเราอยากไปสู่จุดหมายปลายทาง คือพระนิพพานนั่น  
แหละ ว่าเป็นจุดอันเลิศ ว่าเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ มีแต่ความสุข ที่พระพุทธเจ้า  
และสาวกทั้งหลายท่านไปแล้ว จุดอันนั้นแหละ

เราเกิดมานี้ เทียวไปเทียวมาอยู่นี่นะ ไม่ต้องการอะไรทั้งหมด ทั้งนั้นแหละ ไม่  
ต้องการความทุกข์ ไม่ต้องการวันตาย ต้องการหาความสุข แต่หาไม่พบ เพราะ  
ศรัทธาของเราไม่เพียงพอ เชื่อไปตามกามกิเลส ประพฤติไปทางอื่น ไปทาง  
โลกเสีย ทางธรรมของพระพุทธเจ้าไม่เอาใจใส่ ไม่มีความสนใจ ไม่พอใจ ที่  
จริงถึงเราไม่ยากไปก็ตาม พระนิพพานนะ แต่ก็ควรปฏิบัติไว้ อบรมไว้ บางที  
ไปชาติหน้า ชาติใหม่ เราเกิดความเบื่อหน่ายอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะกลับมา  
ปฏิบัติมันจะได้บรรลุคุณวิเศษโดยเร็ว ไม่เฉื่อยช้าไป

พวกเราได้คบหากับนักปราชญ์อาจารย์บ่อยๆ สนใจบ่อยๆ ทำไปๆ ก็จะเป็นไป  
วันหนึ่งนั่นแหละ จะได้รับผลอยู่นั่นแหละ ทำแล้วจะเปล่าประโยชน์ ? ไม่เปล่า  
ดอก ทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนพวกคุณหมอทั้งหลาย ได้ศึกษาวิชาศิลปศาสตร์  
มาแล้ว ก็ได้มาแล้ว รู้อย่างนั้น รู้แบบนี้ ทำอย่างนั้น อย่างนี้ แล้วก็ได้ผล เมื่อ  
ทำลงก็ได้รับผล มีผลตอบแทนอยู่อย่างนั้นแหละ ผลคือลาภยศ เพราะเรามี  
วิชาศิลปศาสตร์ เพราะเราทำคุณความดี ทางที่ไปสู่ความสงบสุขนี้  
พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว ถ้าเรามีความสนใจ พอใจ ตั้งใจทำ ก็คงได้รับ  
ผลตอบแทนเหมือนกัน ไม่ตอบแทนกันไม่มีดอก ทุกสิ่งทุกอย่างนะ ความดีก็ดี  
ความชั่วก็ดี ตอบแทนครือกัน ถ้าทำชั่วลงไปแล้วก็ได้รับความเดือดร้อนขึ้นกับ  
ตัว กับบ่อนั่นแหละ

คนทั้งหลายเขาสงสัยว่า บาปไม่มี บุญไม่มี มันไม่พิจารณาให้เห็นว่า ทำแล้วก็  
ได้รับเหมือนกันในเรื่องนั้นๆ แหละ พอทำเข้าแล้วก็เดือดร้อนหละ วิ่งเข้าป่าเข้า  
ดง ไปอยู่ตามถ้ำตามเหว ไม่มีที่ไหนมันจะพ้นดอก ความชั่วนี้ พวกเราเป็นผู้ทำ  
ความดีความชอบ อาชีพของเราเป็นไปเพื่อเป็นศีลเป็นธรรม ไม่เบียดเบียนใคร  
แล้วเราก็ได้รับความพอใจ ความชอบใจ ดีใจ เห็นกันอยู่อย่างนั้นแล้ว ที่จะว่า

ไม่เป็นบุญเป็นบาปยังงี้ มันเป็นอยู่อย่างนั้นนี่ เป็นกับที่นั่นแหละ ผู้ให้ทานก็  
ได้รับความดีใจกันที่นั่นแหละ ผู้มีศีลก็ได้ความดีใจ ศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีล  
พระปาฏิโมกข์ของพวกพระ ขรवास ศีลห้า ศีลแปด

เราก็ศึกษาให้มันดี ศึกษาให้เข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วไม่ยาก เรื่องงดเว้นทุกสิ่งทุก  
อย่างนะ พวกเราก็รู้แล้ว เรื่องจะไม่ต้องสมาทานเอา กับพระภิกษุสามเณรก็ตาม  
รู้แล้ว เจตนา งดเว้นเอา เรียกว่าวิริติ เจตนา งดเว้นเอา เข้าใจแล้ว ไม่ต้อง  
สมาทานก็ได้ เอาเจตนาที่นั่นแหละ เราจะไม่ทำ สมมติว่า ศีลห้า บาปห้าอย่าง  
กรรมห้า อย่างนี้เราจะไม่ทำต่อไปเด็ดขาด นี่ก็เป็นอุปนิสัยปัจจัยอยู่ พวกเรา  
สมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว ควรรักษามันให้ดี เรื่องกรรมห้าอย่างนั้นแหละ ครั้นวันวิริติ  
ให้มันขาดลงไปแล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้หมดกรรมหมดเวรหมดภัย ให้มันขาดห้า  
อย่างเบื้องต้นนี้แหละ พระพุทธเจ้าว่ามันไม่ใช่ศีลนะ บาปนะ เวนะ ครั้นวันห้า  
อย่างนี้ เป็นสุจริตธรรม ผู้หญิงผู้ชายก็ตาม ผู้น้อยผู้หนุ่มก็ตาม ผู้แก่ผู้เฒ่าก็ตาม  
เป็นสมบัติของมนุษย์

ปาณาติปาตา ปฏิวีโรโตโหติ ให้มีเจตนา งดเว้น อทินนาทานา ปฏิวีโรโตโหติ  
เจตนาวิริติ งดเว้น มีสติประจำใจ กาเมสุมิจฉาจารา ปฏิวีโรโตโหติ ให้เจตนา งด  
เว้น มุสาวาทา ปฏิวีโรโตโหติ ความไม่จริงจะไม่พูด พูดมีสัจมีศีล คำที่ไม่จริงจะ  
ไม่พูดต่อไป มีจริงพูด ไม่มีไม่พูด สุราเมรย มชฌมปมาทภูฏานา ปฏิวีโรโตโหติ นี้  
แหละห้าอย่างนี้แหละ งดเว้นห้าอย่างนี้ ได้ชื่อว่าเป็นผู้หมดกรรมหมดเวร นี้เป็น  
เค้าเป็นมูลของศีลทั้งหลาย มันจะตั้งอยู่ได้

ศีลแปดนั้น ครั้นเรารักษาไม่ได้ ก็ไม่เป็นโทษเป็นภัยอะไรดอก เป็นแต่เศร้า  
หมอง สามข้อเบื้องต้นนั้นแหละเป็นศีลสูงขึ้นไป รักษาไม่ได้มันก็พาเศร้า  
หมองเท่านั้น ศีลห้าข้อเบื้องต้นนั้นแหละสำคัญ เว้นให้มันเด็ดขาดเรื่อยไป  
ท่านจึงเปรียบไว้เหมือนต้นไม้ ครั้นไปตัดกิ่งก้านสาขาออกแล้วไม่ตาย มันต้อง  
เป็นขึ้นอีก แตกกิ่งก้านสาขาขึ้นอีก แต่ถ้าตัดรากแก้วมันหมดแล้ว มันตาย ไม่มี  
อะไรจะงอกขึ้นอีกต่อไป เค้ามูลมันคือศีลห้า อาตมาจะพูดให้ฟัง พูดชื่อๆ นี้  
แหละ ศีลนี้มีตัวเดียวเท่านั้น มีใจดวงเดียวเท่านั้น ไม่มีอื่นอีก

หมูนั่นมันเป็นอาการมัน ถ้าเราไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่มารยาสาไถยกับใคร นอกจาก  
เมียของตนซึ่งอยู่ในปกครองของตน พูดแต่ความจริง ไม่ดื่มสุรายาเมา นี้แหละ  
๕ อย่างนี้มีแต่บาปทั้งนั้น พระพุทธเจ้าจึงว่า เรากล่าวว่าเจตนาเป็นตัวกรรม  
เจตนาเป็นตัวศีล เจตนาที่ใจเท่านั้นแหละ เจตนา งดเว้น ใจมีอันเดียวเท่านั้น  
แหละ และให้มีสติควบคุม ระวังจิตมันคิดจะทำอะไรก็ดี จะพูดอะไรไม่เป็นศีล  
เป็นธรรม ก็มีสติยับยั้ง รู้สึกตน สติคือความระลึก สัมปชัญญะ ความระลึกว่าผิด  
หรือถูก มันต้องตัดสินใจ สัมปชัญญะเป็นผู้ตัดสินใจ พวกเราให้หัดทำสติให้แม่นยำ  
ให้สำเนียงแล้ว จะทำอะไรก็ถูกต้อง พูดถูกต้อง คิดถูกต้อง มันก็เป็นศีลแล้ว  
เพียง ศีลห้ามันก็ติดอยู่ ศีลแปดเป็นบางครั้งเป็นคราวก็ได้อยู่

ครั้นรักษาให้ดี เป็นบริสุทธิแล้ว ได้อยู่ ราชาก็ได้อยู่ จักรพรรดิก็ได้อยู่ มหา  
เศรษฐีก็ได้อยู่ ไม่ต้องสงสัย พระพุทธเจ้าพูดความจริง ผู้มีศีลยอมเป็นผู้องอาจ  
กล้าหาญต่อหน้าประชุมชน ผู้มีศีลยอมมีความสุข ท่านบอกไว้ละ เมื่อรับศีล

ด้วยปากแล้วท่านว่า สีเลน สดดีย่นติ กุลบุตรผู้รักษาศีล ถึงพร้อมด้วยศีล บริบูรณ์แล้ว ย่อมมีความสุข แม้จะเข้าไปคบหาสมาคมกับบริษัทใดๆ ก็ตาม บริษัทกษัตริย์ก็ตาม บริษัทคหบดีก็ตาม บริษัทสมณพราหมณ์ก็ตาม เป็นผู้ อองอาจกล้าหาญ ไม่มีความครั่นคร้ามต่อผู้คน เพราะคิดว่าเราบริสุทธิ์ดีแล้ว ถึง ไม่มีความรู้ก็ตาม ไม่คิดกลัวว่าคนอื่นเขาจะมาโทษเราว่าเป็นผู้ไม่บริสุทธิ์ยังงั้น ยังงี้ ไม่คิดอย่างนั้น ไม่กลัว แล้วก็เป็นที่รักของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เป็นที่รักแก่ สัตว์ทั้งหลายด้วยกัน

คนผู้มีศีลแล้วย่อมใจเย็น จิตมั่นยังเข้าไปถึงกัน สัตว์เดรัจฉานก็ตาม สัตว์ใดๆ ก็ตาม ได้เห็นแล้ว มันยังเข้าไปถึงกันเหมือนกันยังกับไฟฟ้า ไปถึงจิตถึงใจ กันแล้ว แล้วจิตของเรามันเย็นแล้ว มันก็ไม่กลัว ถ้ามันเห็นพวกคฤหัสถ์พวกที่ เขาจะฆ่ามันแล้ว มันไม่รอ มันวิ่งเข้าป่าเข้าดงไปเลย นี่แหละ ไปอยู่ที่ไหนก็มี ความสุข ศิลนำความสุขมาให้ตราบเท่าชรา ศิลนำความสุขมาให้ตลอดชีวิต ศิล นำความสุขไปให้ตลอดและมีสุดที่เป็นที่ไป สีเลน โภคสมบัติ ผู้จักมั่งคั่ง บริบูรณ์สมบูรณ์ ไม่อด ไม่อยาก ไม่ยากไม่จน ก็เพราะเป็นผู้รักษาศีลให้ สมบูรณ์บริบูรณ์นี้แล เป็นแท้ เป็นกรรมดีแท้ เป็นกรรมร้ายแท้ ให้คิดดู ถ้าบุญ ไม่มีแล้ว บาปไม่มีแล้ว มันเป็นเพราะกรรมดีกรรมชั่ว

พระพุทธเจ้าว่าคนเกิดมา สัตว์เกิดมาในโลกนี้คงเพียงกัน ไม่มีสูงมีต่ำ มีดำ มี ขาว ถ้าขาวก็ขาวอย่างเดียวกัน จะมั่งคั่ง ก็มั่งคั่งอย่างเดียวกัน จะจนก็จนอย่าง เดียวกัน โง่ก็โง่อย่างเดียวกัน แต่ความจริงนี้ มันมีสูงมีต่ำกว่ากัน มีต่ำลง มีสูง ที่สุด เห็นเป็นพยานอยู่ที่นี่แล้ว จะโง่ ผู้โง่ก็โง่ล้มตาย ผู้ฉลาดเหมือนพวกคุณ หมอนี้ก็ฉลาด จนก็จนล้มตาย ทำไมเกิดมาเป็นมนุษย์เหมือนกัน แต่ทำไมไม่ เหมือนกันละ ไม่เหมือนกันเพราะความประพฤตินั้นหรือ

ถ้าประพฤติดี มีการรักษาศีลให้ท่าน มีการสดับรับฟังธรรม เขาจะมีปัญญาที่ดี เขาเป็นผู้เล่าเรียน เพราะเหตุนี้แหละ เป็นเพราะกรรม กรรมเป็นผู้จำแนกแจก สัตว์ให้ดีให้ชั่วต่างกัน มันเป็นเพราะกรรม พระพุทธเจ้าไม่พยากรณ์ดอกว่า ตาย แล้วสูญ หรือตายแล้วเกิดอีก อย่างนี้พระพุทธเจ้าไม่พยากรณ์ ไม่ว่า เราไม่ พยากรณ์สัตว์นี้มันจะเกิดอีกหรือไม่เกิด ถ้ามันยังทำกรรมอยู่ มันต้องได้รับผล ของกรรม ทำกรรมดี ทำกรรมชั่ว มันต้องได้รับผลตอบแทนอยู่ ทำแล้วจะไม่ได้ รับผลตอบแทนนั้นไม่มี คิดดู เหมือนเขายืมปัจจัยของเราไป เราก็กู้ เขา จะต้องตอบแทนใช้ให้เรา ครั้นไม่ใช้ให้ ก็ต้องเป็นถ้อยเป็นความกันละ ได้รับ ความเดือดร้อน เขาก็ต้องตอบแทน คิดดู เหมือนพวกเราเห็นกัน ถ้ามกัณ ทอบ แทนกัน ทำดีก็ตอบแทนกันอยู่อย่างนั้น ผลร้ายก็ตอบแทนกันให้ได้รับความ ลำบากอยู่อย่างนั้น

ถ้ารักษาศีลดีแล้ว เมื่ออบรมสมาธิเข้า มันจะมีความสงบ มันลงเร็ว ถ้ามัน ชัดซ่อง ก็หมายว่าศีลของเราข้อใดข้อหนึ่งผิดพลาดไป มันจึงชัดซ่อง ไม่ลง ถ้า ศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว เหมือนกับเขาจะปลุกบ้านปลุกช่อง เขาจะปราบพื้นที่ เสียก่อน ฉันทใดก็ดี ศิล พวกเรารักษาดีแล้ว ก็เหมือนปราบพื้นที่จนไม่มีหลักมี ดออะไรแล้ว ปลุกบ้านมันก็ได้ดี ไม่มีความเดือดร้อน จิตมันก็ไม่มีความ เดือดร้อน มันก็สงบอยู่ จะลงอยู่ เพราะมันเย็น มันราบรื่น ไม่มีสิ่งลุ่มดอน พา

## กันทำไป อุดสำหรับทำไป

อิริยาบถทั้งสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน พระพุทธเจ้าไม่ห้าม แล้วก็ไม่ใช่เป็นของหนัก ของลำบาก นึกเอาแต่ในใจ จะเอาอะไรก็ตาม แล้วแต่ความถนัด แล้วแต่จริต ของเรา มันถูกอันใด สะดวกใจ สบายใจ หายใจดี ไม่ขัดข้อง ไม่ฝืดเคือง อัน นั้นควรเอามาเป็นอารมณ์ของเรา เอา พุทโธๆ หมายถึงให้ใจหยุด เอาพุทโธ เป็นอารมณ์นั้นแหละ ต้องการไม่ให้จิตมันออกไปสู่อารมณ์ภายนอก อารมณ์ ภายนอกมันก็ไปจดจ่ออยู่กับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความถูกต้องทุกสิ่งทุกอย่าง มันไปจดจ่ออยู่ที่นั่น จิตมันจึงไม่หลง พวกนี้เรียกว่านิรณฺโณ เรียกว่าเป็นมาร จึงว่าให้มีสติ อย่าให้มันไป กุมไว้ให้มันอยู่กับที่นี้

ให้เอาพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ พระธรรมเป็นอารมณ์ พระสงฆ์เป็นอารมณ์ พุท โธ ธัมโม สังฆโม ก็ตาม หรือจะเอาอ้อๆ กระจุกๆ ก็ตาม ให้นึกอยู่อย่างนั้น ยืนอยู่ ก็ตาม เดินอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม นอนอยู่ก็ตาม เอามันอยู่อย่างนั้นแหละ หลับ ไปแล้วก็แล้วไป อุดสำหรับ มันก็เป็นของไม่เหน็ดไม่เหนื่อย พระพุทธเจ้าก็ว่าไว้ อยู่ ผู้ที่ภาวนา จิตสงบลง แม้ชั่วเวลาข้างพับหู ภูเขาบลิ้น อาณิสสก็อีกโขอีกขัง ทำไป มันมีสามสมาธิ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ขณิกสมาธินี้เรา บริกรรมไป บริกรรมไป ว่าพุทโธก็ตาม อะไรก็ตาม รู้สึกว่าสบายๆ เข้าไปสัก หน่อย จิตสงบเข้าไปสักหน่อย ถอนขึ้นมา ก็กลับเป็นอารมณ์ของเก่ามัน นี้ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ ลงไปนานๆ สักหน่อย ถอนขึ้นมาอีก ไปสู่อารมณ์อีก ภาวนาไปๆ มาๆ อย่าหยุดอย่าหย่อน แล้วมันจะค่อยเป็นไปเอง

ทำไปๆ จะให้มันเสียผล มันไม่เสีย ต้องทำไป เป็นก็ไม่ว่า ไม่เป็นก็ไม่ว่า แล้วแต่ อย่าไปนึกว่าเมื่อไรมันถึงจะลง จิตนี้ อย่าไปนึก ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ ความเพียร เราทำเพื่อจะเอาเนื้อและเลือด ชีวิตจิตใจถวายบูชาพระพุทธเจ้า ถวายบูชาพระธรรม บุษยาพระสงฆ์ต่างหาก ความอยากนี้ให้เข้าใจว่า นั่นแหละ คือหน้าตาของตัณหา อยากให้มันเป็น อยากให้มันลงเร็วๆ อันนั้นมันตัวร้ายละ หน้าด่าละ ความอยากของมันมีดละ ให้ตั้งใจไว้ เจตนาไว้ว่า เป็นก็ไม่ว่า ไม่ เป็นก็ไม่ว่า จะเอาเลือดเนื้อชีวิตจิตใจถวายบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้าตลอดวันตาย อย่างนี้ได้ชื่อว่า มชฺฌิมา ปฏิปทา อยากมันเป็นตัณหา เสีย ยืนขวางหน้าเสีย ยิ่งไม่ลงละ เอาละ ให้พากันทำไป