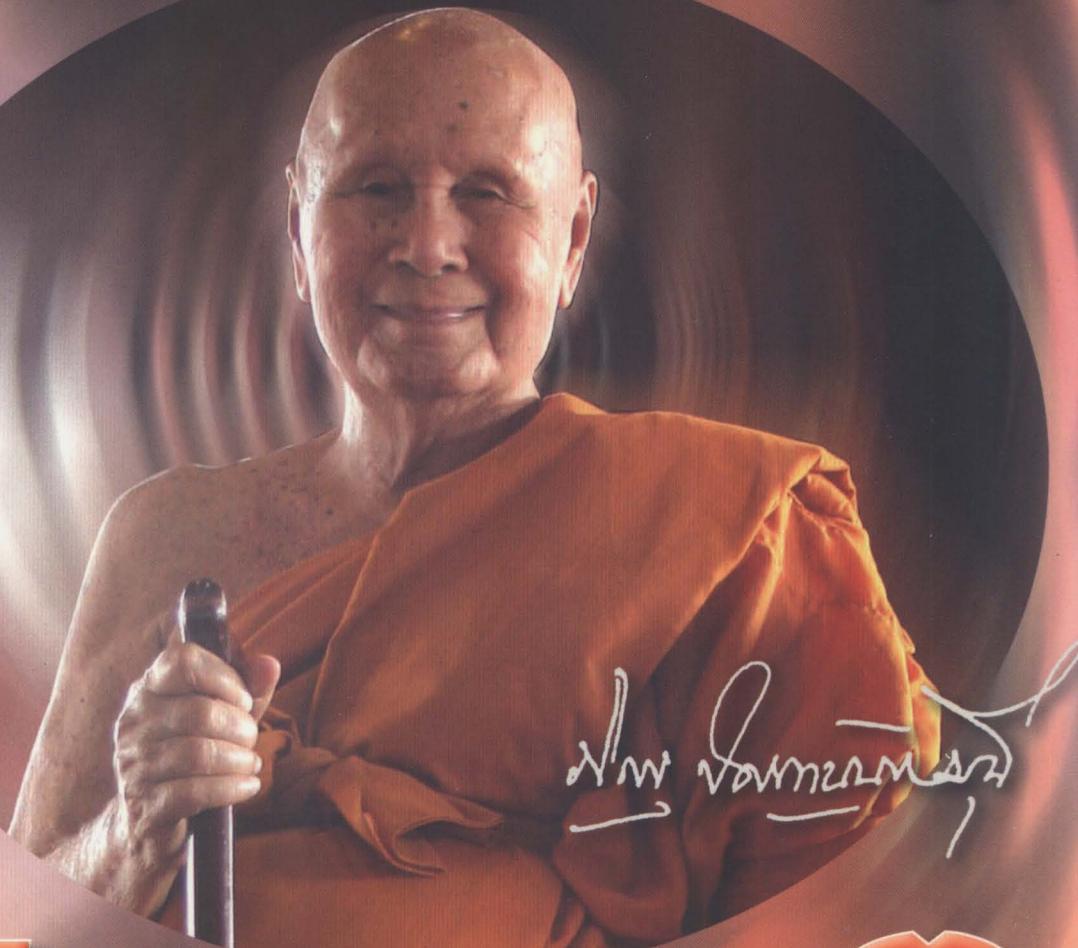


ธ ร ร ม ໂ ອ ສ ດ



ຍາວຣຣໂລງຈັກ

ธรรมโอลิ

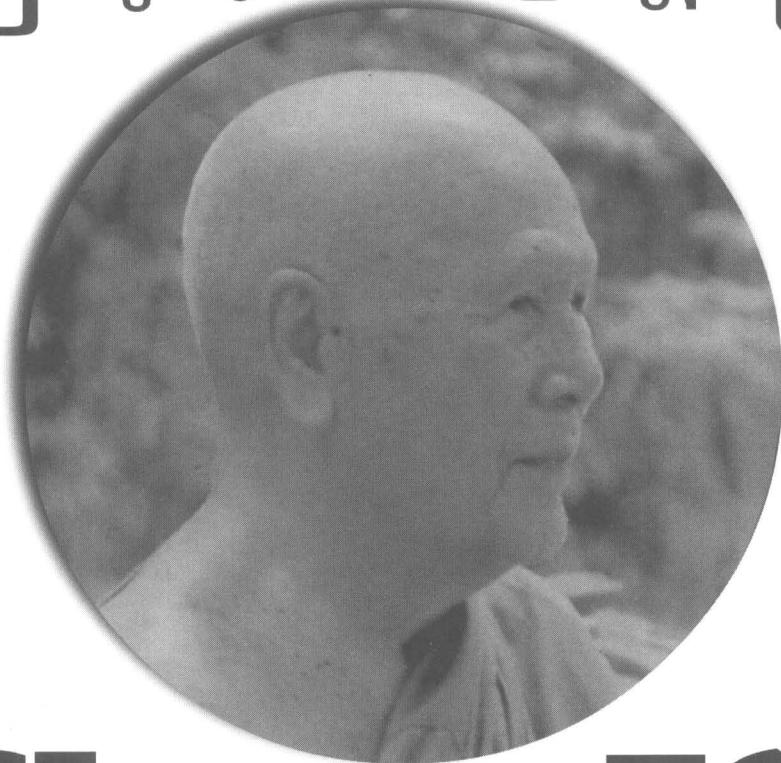
อันหนทางชีวิตคิดดูเกิด
เมื่อเราเกิดแล้วต้องแก่แน่ใจให้
หน้าไม่พ้นเจ็บไข้กายและใจ
จะแก่ไขอย่างไรให้ทุกข์คลาย

เป็นโรคกายหมอยารักษาโรค
ถูกใจลูกถูกเหตุผลลดโรคหาย
เป็นโรคใจภัยรุนเร้าเคร้าปางตาย
ทุกข์มลายเมื่อรู้ใช้ “โอลิธรรม”

เติมธรรมะให้ชีวิตพิชิตโรค
ดับทุกข์โดยการดับต้นหาอย่าถอย
ดับกิเลส โลภ-โกรธ-หลง จงหมั่นจำ
ยึดพระธรรมพระศาสนาเป็นยาใจ

อ.ประไพ เลชัยมลักษณ์ - ประพันธ์
จำมิตร สุขธรรมร - ถ่ายภาพ

នារេ នូ អ ស ត



យោវរលែងវិញ
ជាមួយបានកិច្ចបុ



ยาจารโรงจิต - ปัญญาณทกิกขุ

ปาฐกถาธรรมประจำวันอาทิตย์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๑๗ ณ วัดชลประทานรังสฤษฎิ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี



พิมพ์ครั้งที่ ๑ - สิงหาคม ๒๕๕๑ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย กองทุนห้องสมุดคคลาจำปีรัตน์ วัดชลประทานรังสฤษฎิ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี โทร.๐๘๑-๑๔๒-๓๓๓๗
ภาพปก : เมตตา อิสรารภรณ์ ตกแต่งศิลป์ : สุนันทร์ นวลทอง พิมพ์ด้นฉบับ : ดร.ธนานินช์ เสือวรรรณศรี และคณะ
แม่พิมพ์ โดย สุเนตรพิสเม โทร.๐-๒๙๐๓-๒๒๔๙ พิมพ์ที่ บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง จำกัด โทร.๐-๑๔๕๘-๑๔๔๑

យាជនទេសចរណ៍

បញ្ជាណិត្យការងារ



ឱ្យមានពីយុទ្ធបន្ទីរទៅលាយ
និងបាត់នឹងវេលាដែលការដំឡើងបានរាយរាម
អាមេរិកបានលាស់នៅក្នុងការដំឡើងបានរាយរាម
ខ្លួនឯងជាការងារដែលត្រូវបានដំឡើងបានរាយរាម
ដើម្បីបានបង្ហាញពីការងារដែលបានដំឡើងបានរាយរាម
ដើម្បីបានបង្ហាញពីការងារដែលបានដំឡើងបានរាយរាម

ការដំឡើងបានរាយរាមនឹងបានរាយរាមដោយបានរាយរាម
ក្នុងការងារដែលបានរាយរាមដោយបានរាយរាម
ដើម្បីបានបង្ហាញពីការងារដែលបានរាយរាម
ដើម្បីបានបង្ហាញពីការងារដែលបានរាយរាម
ដើម្បីបានបង្ហាញពីការងារដែលបានរាយរាម

ในบางครั้งบางคราวปัญหามันเกิดขึ้นแล้วสะสางยาก
เป็นเรื่องหนักอกหนักใจ ทำให้เกิดความทุกข์ในชีวิตประจำวัน
เรื่องของความทุกข์ความเดือดร้อนนั้น เป็นสิ่งที่ไม่มีใครต้องการ
เราต้องการแต่ความสุขใจ-เย็นใจ
แต่ทั้งๆ ที่เราไม่ต้องการทุกข์นั้นแหละ
ความทุกข์ความเดือดร้อนก็เกิดขึ้นแก่เราได้ในบางโอกาส
เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ถ้าเราไม่มีการแก้ไข
ความทุกข์จะตั้งอยู่ในตัวเรานาน ทำให้เรามีความทุกข์อยู่หลายๆ วัน
อันนี้เป็นเรื่องที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ใครก็ได้
ถ้าหากผู้นั้นขาด “ยา” สำหรับเป็นเครื่องรักษาใจ

ธรรมะที่พระผู้มีพระภาคทรงสอนไว้นี้ ความจริงก็เป็นยานนิดหนึ่ง
ที่เป็นเครื่องรักษาจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน
พระพุทธเจ้าเอง พระองค์ก็เป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรค
พระองค์เป็นผู้รักษาโรคทางใจอันเกิดขึ้นแก่บุคคลทั่วๆ ไป
เป็นนายแพทย์เคลื่อนที่ คล้ายๆ กับเป็นหมอเท้าเปล่า
ที่เข้าพูดกันในหนังสือพิมพ์นั้นแหละ
แล้วก็เท้าเปล่าจริงๆ ด้วย เพราะว่าพระองค์ไม่ได้สามารถเท้า

เดินทัวไปตามท้องถิ่น เมื่อรู้ว่าใครเป็นทุกข์มีโรคทางใจ
พระองค์ก็เสด็จไปหาบุคคลนั้น

โดยปกติในชีวิตของพระองค์ทุกวัน ทรงตื่นแต่ก่อนรุ่ง คือประมาณตีสี่
เมื่อตื่นแล้วก็แฝ່พระญาณ เรียกว่า ญาณพิเศษ
เป็นญาณแห่งความเมตตาปานี ส่งไปยังทิศทั้งสี่
เพื่อตรวจดูว่า วันนี้ใครมีความทุกข์อยู่บ้าง
ถ้าได้ทราบว่า ใครมีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ
พระองค์ก็จะเสด็จไปสู่ที่นั้น เรียกว่าไปโปรดสัตว์ เอาบาตรไปด้วย
บิณฑบาตไปตามทาง หรือว่าไปบ้านนั้นก่อนแล้วจึงจะไปบิณฑบาตต่อไป
เวลาพระองค์เสด็จไปอย่างนั้นเสมอ กับหม้อไปหานคนไข้
เพื่อนำยาคือธรรมะไปแจกแก่เขา ให้เข้าได้กิน
แล้วคลายจากความเป็นทุกข์ความเดือดร้อน

ในบางครั้งบางคราวเราจะพบว่า พระราชนิมนต์พระองค์ไปฉันที่ในวัง
แต่ว่าในกระท่อมริมทุ่งโน้นมีคนกำลังเป็นทุกข์ กำลังน้ำตาล่องหน้อยู่
พระองค์จะตัดการนิมนต์ไปฉันในวัง แต่ว่าจะไปที่กระท่อมน้อยนั้นก่อน
เพื่อเอาธรรมะไปเชิดน้ำตาคนที่กำลังเศร้าโศกให้หายจากความทุกข์ความโศก
ถ้าเราอ่านพบรื่องอย่างนี้ของพระพุทธเจ้า
ก็จะเห็นว่าพระองค์ทรงเปลี่ยมไปด้วยความกรุณาปานีต่อชาวโลกทั้งหลาย

ยาจารร์ลองอิต - ปัญญาบันทึกกิจบุ

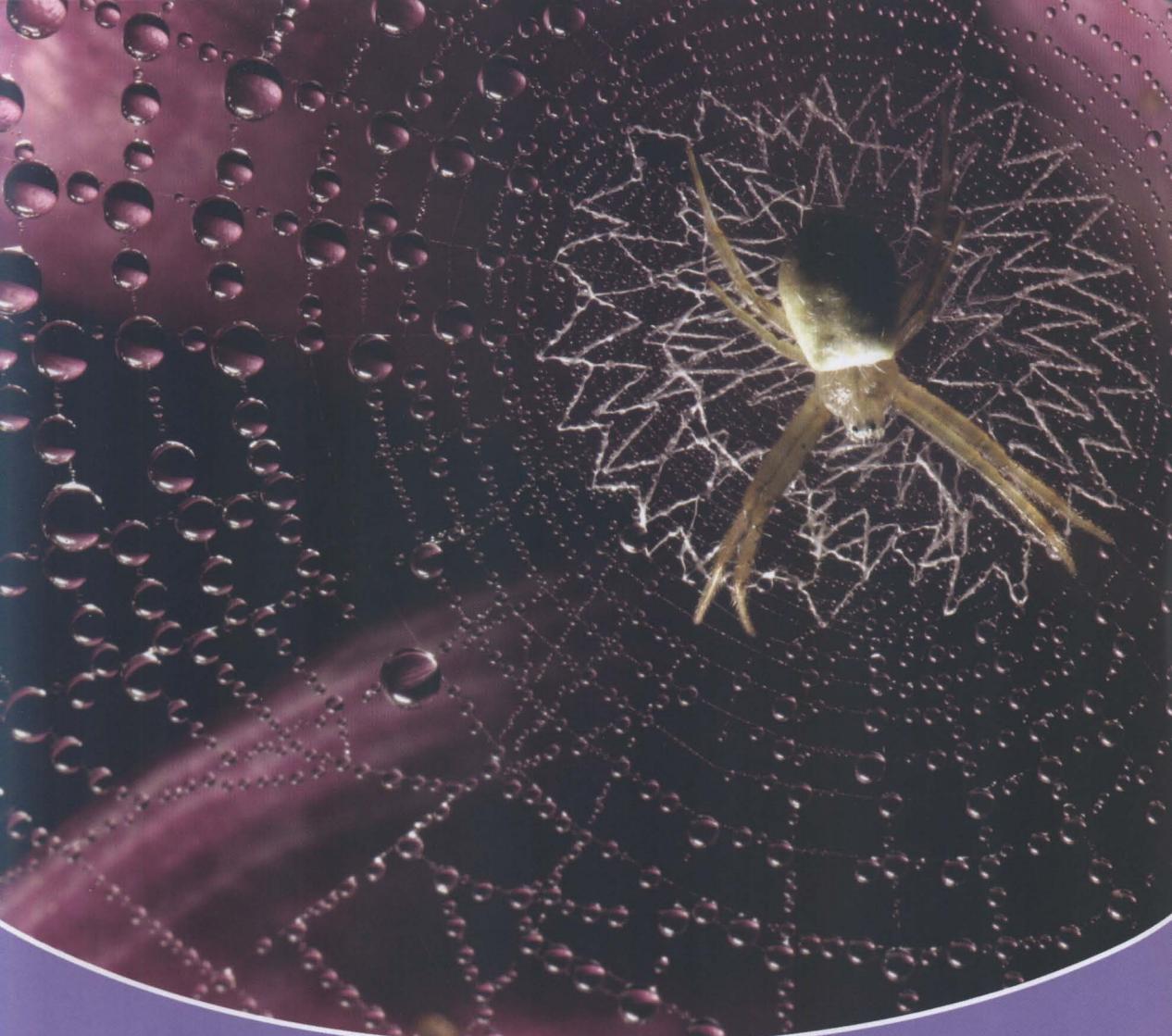
เรางึงได้เรียกพระองค์ว่า “มหาการุณโภగนาໂຄ”

พระองค์เป็นผู้ยิ่งด้วยความกรุณา ทรงเป็นที่พึงของชาวโลกทั้งหลาย ธรรมะที่พระองค์นำไปแสดงนั้น เป็นยาแท้ๆ สำหรับแก้โรคทางวิญญาณ คือโรคที่ให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตนั้นเอง

ในพระสูตรมีอยู่ไม่น้อย ที่พระผู้มีพระภาคได้ไปแก้ไขปัญหา ดับความทุกข์ความเดือดร้อนของประชาชนให้หมดสิ้นไป ในสมัยนี้ไม่มีพระพุทธเจ้าที่จะไปช่วยแก้ไขเราในรูปอย่างนั้น เราต้องเรียนยาเอาเอง เรียนสรรพคุณของยา ตัวยา และรากยาานี้ไปใช้ในเวลาที่เรามีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ยาที่เอาไปใช้นั้นเป็นยาชนิดที่ประเสริฐ ช่วยแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างแท้จริง มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยในสังคมยุคปัจจุบัน ที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นในใจ แล้วก็ได้เข้ามาธรรมะ เมื่อได้ศึกษาธรรมะ ธรรมะก็ช่วยบรรเทาความทุกข์ความเดือดร้อนนั้น ธรรมะจึงเป็นยาช่วยชุมชีวิตจิตใจของคนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน ยาคือธรรมะมีอยู่ในที่ใกล้ หยิบจ่ายได้ง่ายๆ แต่ว่าบางที่เราກ็ทำเฉยเมย ไม่สนใจที่จะหยิบยาานั้นมาใช้บริโภค เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิต เพราะปกติของคนเราทั่วๆ ไปนั้น มีความประมาทในชีวิตประจำวัน



ឧែម្រវាំទេរោនុកតានានកំហែម ឲ្យម៉ែល្វោកកំលែងទូកបើនិផលូយ្យម៉ែល្វិនធម្ប័
ដោកទេល្វុកចរាមអីជមិតិចិត្តប៉ែង ឲ្យម៉ែល្វោងខាងលេងនៅកំណែលោ



ជ័យលូបវររនមជួនដី
ទររនមយ៉ាល់កាយក្រោងព្រះពុទ្ធទិទេទររន
ជ័យចំណែកជួនដី
ជ័យប្រែងព្រះពុទ្ធទិទេទររន

ឯ ទ ទ ុ ន ន

យាងស្រុកលិច

- ប័ណ្ណិតបានកកិកបុ

មិនគឺជាគិតភិ៍រៀងគមទុក្ខិកទិន្នន័យ
មិនគឺជាគិតភិ៍ប៉ូហាមនៃការលព័ន្ធបែប
មិនគឺជាសមតិតាមលើប៉ាងវា តាតារាបីនីយោងនេះ..រោចចាប់យោងទៅ
ពេលនេះពេលរួចរាល់កិតនឹកដីរុក្សនរមតាម

ខ្លះ រោចយុំការិនគ្រប់គ្រង មិនមិនឲ្យបានបិទយោងអុទមសម្បូរណ៍ មិគមសុខសបាយ
តាតាសមតិខ្លះនិងខ្លះ កិតិផិលិមប៉ាន

ប៉ានរើនទៀតិនិងខ្លះ កិតិផិលិមប៉ាន រោចចាប់យោងទៅ
តាតាកិតិវិគិតិនៃប៉ាងយោងនេះ កិតិផិលិមប៉ាន
ពេរាជវាំរោចចាប់យោងទៀតិនិងខ្លះ កិតិផិលិមប៉ាន
ហើយវាំរោចយុំការិនគ្រប់គ្រងទៅយក

សាមិភាពយាយឱ្យតាមគោលការណ៍ សិក្សាសងបសុខិនគ្រប់គ្រង

មិនគឺជាគិតភិ៍ប៉ូហាមនៃការលព័ន្ធ

រោចចាប់យោងទៀតិនិងខ្លះ កិតិផិលិមប៉ាន

មិនគឺជាគិតភិ៍ប៉ូហាមនៃការលព័ន្ធ

ពេរាជវាទិនិងខ្លះ កិតិផិលិមប៉ាន មិនគឺជាគិតភិ៍ប៉ូហាមនៃការលព័ន្ធ
គោលការណ៍ សិក្សាសងបសុខិនគ្រប់គ្រង

ยาจาร์กลิงวิต - ปัญญาบันทึกบุ

เราจึงลองสมมติตั้งปัญหาขึ้นเสียบ้างว่า
ถ้าอยู่ๆ เราจากกันไปสักคนหนึ่งนี่แหละ อีกคนหนึ่งจะเป็นอย่างไร
ควรจะคิดนึกอย่างไรในเรื่องปัญหาอย่างนี้
ถ้าเรามีบุตรหญิงบุตรชายที่น่ารักน่าเอ็นดู
เราเลี้ยงดูเขา ตอน omn เขา เอาอกเอาใจเขา
เราเคยนึกบ้างไหมว่า เอ่อ! ถ้าลูกมันเจ็บใช้ได้ป่วย
หรือว่าเดินไปบนถนนรถชนตาย หรือว่ามีอุบัติเหตุอันใดเกิดขึ้นแก่ลูก
เราจะทำใจอย่างไร อันนี้คนไม่ค่อยได้คิดไว้ล่วงหน้า
หรือว่าเกี่ยวกับความเจ็บใช้ได้ป่วย
เช่น เราอยู่ดีๆ เราไม่เคยนึกถึงความเจ็บใช้ได้ป่วย
ถ้าสมมติว่ามันเกิดเจ็บใช้ขึ้นมา เราจะคิดอย่างไร เราจะทำใจอย่างไร

ภาษาธรรมะเรียกว่า “โยนิสมนสิกการ” หมายถึง การคิดอย่างแยบคาย
คิดอย่างละเอียด ชอยปัญหานั้นให้มันถี่ยินลงไบ
เพื่อให้เห็นปัญหานั้นชัดตามที่มันเป็นจริง
โดยมากเราไม่ค่อยได้คิดไว้
 เพราะว่าปกติของคนเรานั้นมีความเมาอยู่เป็นประจำ
ไม่ใช่เมาเหล้า เมากัญชา เมาเอโรอีนอะไร

ယາວຣຣໂລງຈົດ

- ປະບຸບານທັກສິບ

ເມາແລ້ານັ້ນມັນມີວັນຈະຫຍ່ໄດ້ ທີ່ສູນທຽກງຸກລ່າວວ່າ

“ເມາແລ້າເຊົາສາຍກີຫາຍໄປ ແຕ່ເມາໃຈນີ້ປະຈຳທຸກຄຳຄືນ”

ເມາໃນດວງໃຈມັນເຫຼືອເກີນ ເມາໃນຄວາມມັ້ງມີ ເມາໃນສິ່ງນັ້ນໃນສິ່ງນີ້
ລື້ມຄິດໄປເສີຍວ່າ ສິ່ງນີ້ມັນອາຈະເປັນແປ່ງໄປເສີຍເມື່ອໄຫຼ່ກີໄດ້

ອາຈະໄມ່ຄົງທນຄາວຮອຍໆໃນສພາພເຊັ່ນນີ້ເສມອໄປ

ຄວາມຄິດອຍ່າງນີ້ໄມ່ຄ່ອຍມື່ອຍໆໃນຈິຕີໃຈຂອງຄນເຮົາທ້າວ່າ ໄປ

ຈຶ່ງໃຈຮ່ວມມືນໃຈວ່າລ່ວງໜ້າ

ສໍາຫັບຜູ້ໄມ່ຕ້ອງການຄວາມທຸກໝົດຄວາມເດືອດຮອນໃນຈິຕີໃຈ

ໃນເມື່ອມື່ອຍໆ ເກີດຂຶ້ນໃນຊີວິຕີຈິຕີໃຈຂອງເຮົາ

ເຊັ່ນມີຄວາມເຈັບໃໝ່ ມີຄວາມຕາຍ ຄວາມພັດພາກຈາກສິ່ງທີ່ເຮົາມີເຮົາໄດ້

හີ່ອມື່ອຍໆ ເປັນບັນຫາເກີດຂຶ້ນ ເຮົກຈະໄມ່ທຸກໝົດຮອນໃນເຮືອນັ້ນມາກເກີນໄປ

ການທີ່ຈະໄມ່ເປັນທຸກໝົດ ໄມ່ເດືອດຮອນເກີນໄປໃນບັນຫາແລ່ານັ້ນ

ກີຕ້ອງອາສີກາຣທີ່ເຮົາຄິດໄວ້ລ່ວງໜ້າ

ເພື່ອເປັນເຄື່ອງເຕືອນຈິຕສະກິດໃຈໃໝ່ໄດ້ສຳນັກໃນເຮືອນອຍ່າງນີ້

ເພຣະວ່າເຮືອນອຍ່າງນີ້ ຄ້າພູດກັນໄປແລ້ວມັນກີເປັນກູ້ຈະກົມາທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ

ສິ່ງທຸກສິ່ງ ໄມ່ວ່າຈະເປັນອະໄຣໃນໂລກນີ້ ເຊັ່ນ ເປັນຄນເປັນສັດວົງ ຕັ້ນໄໝ

ມັນກີຖຸກກູ້ຈະກົມາທີ່ຈະກົມາທັງນັ້ນ

สิ่งทั้งหลายทั้งที่มีชีวิตไม่มีชีวิตที่มีอยู่ในโลกนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับกฎธรรมชาติ หนึ่งกฎธรรมชาติไปไม่ได้

กฎธรรมชาติเรียกว่า “สัจธรรม”

เป็นธรรมะอันหนึ่งที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราได้รู้ได้เข้าใจไว้ เพื่อจะได้ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับแก้ไขปัญหาชีวิต

อันจะไม่ทำให้เราต้องวุ่นวายใจมากเกินไป ในเมื่อต้องประสบกับสิ่งเหล่านั้น เรื่องอย่างนี้เป็นเรื่องที่ควรจะคิดกันไว้หน่อย

แต่คนบางคนไม่ชอบคิดปัญหาอย่างนี้ เพราะมีความเชื่อเหลวไหลอยู่ในใจ เช่น ถ้านึกถึงความเจ็บไข้ ก็นึกไปว่าเป็นการแข่งตัวเองให้เจ็บไข้ ถ้านึกถึงความตาย ก็นึกไปว่าเป็นการแข่งตัวเองให้ตาย

ถ้านึกถึงความพลัดพรากจากลิ้งได้สิ่งหนึ่ง ก็นึกไปว่าไม่เป็นมงคลแก่ตัวเอง อันนี้ไม่ใช่...เรออย่าไปเชื่อในรูปอย่างนั้น

แต่ควรเชื่อเสียใหม่ว่าการคิดถึงเรื่องกฎธรรมชาตินั้นเป็นการคิดที่เป็นมงคล เป็นการคิดที่ก่อให้เกิดปัญญา เป็นการคิดที่ให้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้า เพื่อต้อนรับสถานการณ์เช่นนั้น อันจะเกิดขึ้นในจิตใจของเราต่อไป เพราะสถานการณ์เช่นนั้น เราต้องพบ เรายังไม่พั่น เราเกิดมาอยู่ในโลก เราจะต้องเจอปัญหาดังกล่าวที่ด้วยกันทั้งนั้น

ไม่ว่าจะเป็นใครต้องมีปัญหาอย่างนี้เกิดในโอกาสใดโอกาสหนึ่ง
อาจจะเร็วๆได้ซักก็ได้ มันเป็นเรื่องธรรมชาติที่เราหนีไม่พ้น
เราจะจังควรจะคิดเตือนจิตสะกิดใจไว้ บอกตัวเองไว้ว่า
เราอาจเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อาจมีสิ่งนี้เกิดขึ้นในชีวิตของเราก็ได้
และเมื่อสิ่งนั้นมันเกิดขึ้นจริงๆ เราก็พอมีทางปลอบโยนใจตัวเองได้
 เพราะเราได้เคยคิดไว้ก่อนแล้ว ถึงมันจะมีความทุกข์ มันก็ไม่หนักเกินไป
 พูดตามภาษาชาวบ้านว่า “พอบลง พอวางแผน” รู้จักปลงรู้จักวางแผนไปได้
 แต่ถ้าเรามาได้คิดในเรื่องกฎธรรมชาติไว้เสียเลย
 เราก็ปลงไม่ลง วางไม่ลง เพราะไม่ได้นึกว่ามันจะเป็นเช่นนั้น
 คำพูดหนึ่งที่เราได้ยินคนพูดกันบ่อยๆ คือพูดว่า “ไม่นึกเลยว่าจะเป็นอย่างนั้น
 ไม่รู้ก็เลยว่าลูกจะตายจากไป” ไม่รู้ก็เลยว่าภารรยาจะตาย สามีจะตายจากไป
 ไม่นึกเลยว่าจะถูกจี้เอ้าแหวนเพชรไป ไม่นึกเลยว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้
 คำพูดที่ออกมากในรูปเช่นนั้น เป็นการประกาศให้ผู้อื่นรู้ว่า
 เราเป็นคนไม่เคยนึกคิดในกฎธรรมชาติ
 ไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้าเพื่อต่อสู้เหตุการณ์
 หรือเป็นการพูดที่ให้คนอื่นรู้ว่า
 เราเป็นผู้ไม่เคยคิดถึงธรรม อันเป็นกฎความจริง
 เราจึงได้พูดออกมายอย่างนั้น

សមມតិវាំខ្លួនបិបង្គារ ពេញវ៉ាត្រាំមេតាយ ឬមេដឹប

កើតុជាការណ៍មិនឱ្យលើវា ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ ហើយ
កើតុជាការណ៍មិនឱ្យលើវាទោះ ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ

ពួកខ្លួននៃបុរាណមាតិ កើតុជាការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ ហើយ
អីវាទោះ ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ

កើតុជាការណ៍មិនឱ្យលើវាទោះ ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ

ពេកកើតុជាការណ៍មិនឱ្យលើវាទោះ ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ
អីវាទោះ ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ

ព្រមទាំងកើតុជាការណ៍មិនឱ្យលើវាទោះ ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ

គឺតុជាការណ៍មិនឱ្យលើវាទោះ ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ

ព្រមទាំងកើតុជាការណ៍មិនឱ្យលើវាទោះ ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ
គឺតុជាការណ៍មិនឱ្យលើវាទោះ ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ

ពីនេះ មិនឱ្យលើវាទោះ ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ
ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ គឺតុជាការណ៍មិនឱ្យលើវាទោះ ជាចនខោះ ពេលមិនឱ្យការណ៍នេះឡើងចូរឈានមេតាយ



อุป่าประพฤติสิ่งแผลทรม
อุป่าบีดล็อกความเห็นผิด

อุป่าอุบัติอยคถามประมาท
อุป่าทำตนเป็นคนรากโกร



ໄມ່ກຳຄອາມຂ້ອງທຸກໝົດ ທຳແຕ່ຕວາມຕີ ທຳໄລໃຫ້ຜ່ອງໃນ
ນີ້ເປັນຕົ້ນສິ່ງລູອນຂອງພຣະພທອເຊົ້າທີ່ເງົາຍ

ພູກ ສະ ອຸ ນັກ

ກາງໄດ້ຍ ສອກພ ອົກໂດລ

ယաວত্ত্ৰলিঙ্গট

- ပଞ୍ଚବାବନକିଳିଖ

แต่่ว่าในสมัยนี้เราก็ละเลยเพิกเฉยไม่ค่อยจะสนใจในเรื่องการไปวัด
ไม่สนใจในเรื่องการฟังธรรม การอ่านหนังสือธรรมะ
อันเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตโดยแท้
นี่เป็นความผิดพลาดในชีวิตประจำวัน ที่ไม่ได้สนใจในเรื่องอย่างนั้น
เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ถูกธรรมชาติลงโทษ คือทำให้เป็นทุกข์ในปัญหานั้นๆ
จึงควรขอแนะนำว่า ถ้าเรามีเพื่อนฝูงมิตรสหาย ที่คุณเคยกันรู้จักกัน
จะช่วยเหลือวิญญาณของคนเหล่านั้นให้ได้รับแสงสว่างทางธรรมะ
ด้วยการแนะนำซักจุ่งให้เขามาวัด เพื่อได้ฟังธรรมเสียบ้าง
หรือซักจุ่งให้เขารอ่านหนังสือประเกษาธรรมะเสียบ้าง
หรือว่าเราได้พบเขามีปัญหาอะไร เกิดขึ้นในชีวิตครอบครัว
เรามีธรรมะเป็นของแจก เราก็ควรจะแนะนำแนวทางแก่คนเหล่านั้น
เรยกว่า แนะนำชีวิต เพื่อปรับปรุงชีวิตให้เกิดความสำนึกรู้สึกตัว
ในหน้าที่อันตนจะต้องปฏิบัติ
ในความรู้อันตนจะต้องมีไว้เพื่อนำไปแก้ไขปัญหาชีวิตของตนต่อไป
ถ้าเรามีเพื่อนฝูงมิตรสหาย
แล้วเราได้ช่วยแนะนำซักจุ่งเขามาในรูปอย่างนั้น
นั้นแหล่ะคือการกระทำที่เป็นมหาศุล
ต่อบุคคลที่เราเคารพรักใครรับถือกัน

อาจารร์ลงจิต - ปัญญาบันทึกบุ

คนบางคนรักเพื่อนแต่ชวนเพื่อนไปในทางต่ำ ชวนเพื่อนไปเที่ยวไปดีมั่น้ำเม้า ไปสนุกสนานอะไรต่างๆ อย่างนี้เรียกว่า ดึงเพื่อนลงนรก การดึงเพื่อนลงนรกอย่างนั้นไม่ซื่อว่ารักกันจริง แล้วไม่ซื่อว่าจะช่วยให้พ้นจากความวุ่นวายในทางด้านจิตใจ จึงไม่ควรจะส่งเสริมซักจุ่งในเรื่องอย่างนั้น เราเป็นเพื่อน เป็นมิตร เป็นญาติ เป็นอะไรกับใคร ก็ควรจะได้แนะนำให้เข้าในทางดีทางงาม ไปนั่งใกล้ใครก็ควรจะจุดแสงสว่างส่องส่องให้เข้าเห็น และแสงสว่างนั้นก็คือ ธรรมะ อันเป็นดวงประทีปนำทางชีวิตของทุกคน มีโอกาสใดที่จะส่องแสงไปถึงใครได้ เราถ้าเอาแสงนั้นไปให้เข้า หรือเรารู้ว่าใครมีอะไรเป็นเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ เราถูกแนะนำพรำจุ่งให้คนเหล่านั้นได้เข้าหาธรรมะ อย่างนี้ก็จะเป็นการช่วยกันในทางจิตทางวิญญาณ เป็นการช่วยด้านใน เป็นการช่วยที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของสังคมอย่างแท้จริงประการหนึ่ง อีกประการหนึ่ง ปกติวันพระไม่ได้หยุดงาน แต่ว่าวันอาทิตย์เขาหยุด หยุดวันอาทิตย์เป็นวันพระได้

யາວ္တာလောက

- ပည့်ယာပိန်ဂါဂ္ဂ

เรื่องนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องประหลาดอะไร มันเป็นเรื่องสมมติ
พระพุทธเจ้าท่านสมมติว่าวันพระเป็นวันหยุดงาน เอาวันทางจันทรคติ
 เพราะคนในสมัยนั้นเข้าถือวันทางจันทรคติกันเป็นเกนฑ์
 ถ้าสมมติว่าพระพุทธเจ้าท่านมีอายุยืนมาจนถึงสมัยนี้
 พระองค์ก็คงจะบอกรว่า

“อุบาสก อุบลากิริทั้งหลาย ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป^๑
 เราอนุญาตให้ท่านมาถืออุโบสถในวันอาทิตย์ ให้มาฟังธรรมในวันอาทิตย์ได้
 ให้ถือว่าวันอาทิตย์นั้นแหล่งเป็นวันสำหรับทำความงามความดีต่อไป”
 พระพุทธเจ้าท่านอนุวัตตามโลกเมื่อกัน ไม่ใช่ฝืนโลกตลอดไป
 ทรงฝืนในเรื่องที่มันจะทำโลกให้เสื่อม
 แต่ถ้าสิ่งใดมันเป็นสิ่งที่ทำโลกให้เจริญก้าวหน้า
 พระองค์ก็ไม่ได้ขัดขืนอะไร เห็นว่าเป็นทางดีก็อนุโลมตาม
 เพราะฉะนั้นเมื่อเราหยุดงานในวันอาทิตย์
 วัดได้มีการแสดงธรรมในวันอาทิตย์ เรายังควรจะไปฟังกันที่นั่น
 วัดวาอารามนี้ก็เหมือนกัน ควรจะหมุนให้มันทันสมัยทันเหตุการณ์
 ชาวบ้านเข้าหยุดงานกันในวันอาทิตย์ เรายังเปิดโบสถ์ในวันอาทิตย์
 แสดงธรรมในวันอาทิตย์ ทำกิจกรรมทางศาสนา กันในวันอาทิตย์
 คนที่สนใจก็จะไปฟังธรรมได้ ไม่ต้องลำบากยกเข้าญูอะไร

អันនឹងដែរមីរបៀវយុទ្ធន៍ដោយសងគមនៃប៉ាចុប៉ាន៍

ដើម្បីយកឈុំទិន្នន័យនៅថ្ងៃខាងមុន វិត្តិការពេទ្យសែនសម្រមនេះ

ទៅក្នុងផែនដែរជាមួយខ្លួនខ្លួន ដើម្បីធ្វើនឹងទិន្នន័យជាដំឡើង
ដើម្បីក្រោមឈុំទិន្នន័យទៅក្នុងប៉ាចុប៉ាន៍

ការធ្វើការក្នុងប៉ាចុប៉ាន៍ ដូច ការធ្វើការគោរព

ការធ្វើការក្នុងប៉ាចុប៉ាន៍ ដូច ការធ្វើការគោរព

ឬការធ្វើការក្នុងប៉ាចុប៉ាន៍ ដូច ការធ្វើការក្នុងប៉ាចុប៉ាន៍
ដូច ការធ្វើការក្នុងប៉ាចុប៉ាន៍ ដូច ការធ្វើការក្នុងប៉ាចុប៉ាន៍

យាជ្ឈវត្ថុ

- បញ្ជាបានកិច្ច

ពីនេះការដែងទំនាក់ទំនងការឃើញម៉ាកូណ្ឌមិនពេញ
 ត้องមឹនការដែងទំនាក់ទំនងជាន់ជួយទៅជាទី។
 ការដែងទំនាក់ទំនងជាន់ជួយតុលាបីគឺត្រូវអាមេរោគបានឡើង
 ជាសាស្ត្រភាគស្អែកដែងទំនាក់ទំនងដូចខាងក្រោម。
 ឲ្យដែងទំនាក់ទំនងជាន់ជួយទៅជាទី ដើម្បីស្លែកដារកិច្ច
 ដើម្បីផ្តល់ស្ថាពាហ្វីនៃការពិនិត្យទំនាក់ទំនងជាន់ជួយទៅក្នុងក្រុងការសង្គម។
 ដើម្បីមិនធ្វើការដែងទំនាក់ទំនងជាន់ជួយទៅជាទី ឬបានពិនិត្យដោយ
 ឲ្យដែងទំនាក់ទំនងជាន់ជួយទៅជាទី ដើម្បីបានបញ្ជាបានកិច្ច។
 ដើម្បីរាយការណាគារដែងទំនាក់ទំនងជាន់ជួយទៅជាទី ឬបានពិនិត្យដោយ
 ឲ្យដែងទំនាក់ទំនងជាន់ជួយទៅជាទី ដើម្បីបានបញ្ជាបានកិច្ច។

តារាងនៃការដែងទំនាក់ទំនងជាន់ជួយទៅជាទី គឺរាយការណាគារដែងទំនាក់ទំនងជាន់ជួយទៅជាទី ឬបានបញ្ជាបានកិច្ច។
 តារាងនៃការដែងទំនាក់ទំនងជាន់ជួយទៅជាទី គឺរាយការណាគារដែងទំនាក់ទំនងជាន់ជួយទៅជាទី ឬបានបញ្ជាបានកិច្ច។

นึกถึงชีวิตที่ผ่านมา และความเป็นอยู่ในปัจจุบัน

นึกถึงเรื่องที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของเราในอนาคตต่อไปข้างหน้า

ถ้าเราได้มานั่งพิจารณาเสียบ้างในเรื่องปัญหาดังที่กล่าววนี้

ก็จะช่วยให้จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวด้วยสิ่งที่มากกระทบ

แต่ว่าเราไม่ได้เตรียมตัวไว้เสียเลย

ดังที่กล่าวแล้วว่า “ไม่นึกเลยว่าจะเป็นอย่างนั้น

เราเก็บต้องมีความทุกข์ไปหลายวัน เพราะปัญหาอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ในทางธรรมะ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราพิจารณา

ด้วยหลัก ๕ ประการ เรียกว่า “อภิณหปัจจเวกชน”

คือให้พิจารณาบ่อยๆ ในเรื่องต่อไปนี้ ให้พิจารณาว่า.....

เรามีความแก่เป็นธรรมดा หนีความแก่ไปไม่พ้น

เรามีความเจ็บเป็นธรรมดा หนีความเจ็บไปไม่พ้น

เรามีความตายเป็นธรรมด้า หนีความตายไปไม่พ้น

เราจะต้องผลัดพรางจากสิ่งที่รักที่ชอบใจเป็นธรรมด้า

เราหนีจากกฎเกณฑ์ข้อนี้ไปไม่พ้น

เราทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราจะหนีจากผลที่เราทำไว้ไม่ได้เป็นอันขาด

อันนี้เป็นหลักให้เราได้พิจารณาล่วงหน้า

เพื่อจะได้เป็นเครื่องป้องกันปัญหาต่างๆ ที่ได้เกิดขึ้น



ឧប្បជ្ជកចនាមីន្ទេត្តការណ៍លូយវ៉ាត្រីកមិនស្ថានលេងទៅ
គោរពាល់ទាំងមីន្ទេត្តការណ៍លូយ ប៉ុន្មែមតែប៉ុន្មែមទៀត



ឧប្បជ្ជុកបុរិលេខាន់លូបទាំងក្រុងតួនាទី នៅក្នុងប្រព័ន្ធដែលមានសាលាអាស៊ាន ដែលបានរៀបចំឡើងដោយប្រព័ន្ធ និងប្រព័ន្ធឌីជីថល ដែលបានរៀបចំឡើងដោយប្រព័ន្ធ និងប្រព័ន្ធឌីជីថល

เราจึงควรจะได้นำหลักเหล่านี้มาใช้เป็นแนวพิจารณาเสียบ้าง
อย่างน้อยวันหนึ่งพิจารณาเสียสักครั้งหนึ่ง

เช่น พิจารณาถึงเรื่องความแก่ของร่างกาย

ความแก่นี้ทุกร่างกายมีเหมือนกัน ไม่ว่าคนว่าสัตว์หรือต้นไม้
หรือวัตถุที่เขาก่อสร้าง ก็ยอมจะมีการเปลี่ยนแปลงไป

เข้าถึงสภาพที่ชรา คร่าคร่า ชำรุดทรุดโทรมเป็นธรรมชาติ
บ้านเมืองสร้างใหม่ๆ ก็มีสีสดงดงามดี

แต่ว่าต่อไปมันซักจะเก่าไปเปลี่ยนแปลงไป คร่าคร่าไป
ดูแล้วไม่มีอะไรที่จะหนีพ้นสภาพนี้ไปได้

สิ่งเหล่านั้นมันเป็นเครื่องเตือนใจเรา ให้รู้ว่าสิ่งภายนอกมีอาการฉันใด
ตัวเราเองก็มีสภาพเช่นนั้น

ร่างกายของเราที่มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความแก่อยู่ตลอดเวลา

เริ่มต้นด้วยการแก่ขึ้น เมื่อเริ่มปฏิสนธิในครรภ์ของมารดาเราที่มีการแก่ขึ้น
ที่เขาระบุว่า “เติบโต” ความจริงก็เป็นความแก่นั่นเอง

ค่อยเจริญขึ้นโดยลำดับ เป็นเด็กน้อยรู้จักครัวรู้จักคลาน พูดจาได้
ไปโรงเรียนได้ แล้วก็เป็นคนหนุ่มคนสาว เป็นผู้ใหญ่

เมื่อเจริญถึงที่สุดแล้วไม่เจริญอีกต่อไป
มีแต่ว่าจะลงแล้ว ที่นี่เดินลง

ชีวิตเหมือนกับการขึ้นสะพานโค้ง

เราเดินขึ้นไปถึงกลางสะพาน พอกลังแล้วก็ยืนชมวิวเสียnidหน่อย
มองด้านโน้นด้านนี้ เห็นอน้ำได้น้ำดูว่ามันน่าดูอยู่

เสร็จแล้วเราจะไปยืนอబเดดอยู่ตรงนั้นไม่ได้

เราก็เดินลงไปทางสะพานด้านโน้น ถ้าไม่เดินไปข้างโน้น ก็กลับมาลงสิ่งนี้
ตามแต่บ้านเรารอยู่ผู้ส่งให้ ไม่มีใครจะไปอยู่กลางสะพานได้
ชาวจีนเขาจึงตั้งภาษิตเตือนใจไว้ว่า

“ชีวิตเหมือนสะพาน อย่าไปสร้างบ้านลงบนนั้น”

เขาว่าชีวิตเหมือนสะพาน หมายความว่า ขึ้นไปแล้วก็ต้องลง
ไม่ให้ไปสร้างบ้าน คือไม่ให้ไปสร้างความยึดถือในชีวิตในร่างกายนี้
ว่าเป็นของแข็งแรงคงทนถาวร หรือว่าเป็นตัวเราเป็นของเราขึ้นมา
 เพราะสิ่งทั้งหลายมันเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ตามเรื่องของธรรมชาติ
 คราไปแอบยึดถือเข้าว่าเป็นตัวเราเป็นของเราขึ้นมาแล้ว
 ผู้นั้นก็ต้องมีความทุกข์ เพราะเรื่องการไปยึดถือนั้น

ฉะนั้นจึงต้องพิจารณาเสียบ้าง

ชีวิตคือกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงที่เริ่มต้นเมื่อไหร่ก็ไม่รู้
 แล้วก็จะไปจบลงในวันหนึ่งของชีวิตของเรา
 มันเริ่มต้นแล้วก็ให้ไปแล้วก็มีวันจบ คือวันแตกดับ

อาจารร์ลงวิจ - ปัญญาบินทกิกขุ

ไม่มีการหยุดยั้ง มีแต่ไฟลไปตลอดเวลา
เหมือนกับกระแสงน้ำที่มีแต่การไฟลไปไม่มีไฟลขึ้น
ไฟลงเรื่อยไปจนออกมหาสมุทร แล้วก็ไปรวมกันเป็นน้ำเค็มกันต่อไป

ในชีวิตของคนเรา呢ก็เหมือนกัน มันเกิดขึ้นแล้วก็ไฟลไปเรื่อยๆ
แล้วก็ไฟลงไป เปลี่ยนไป ระยะแรกๆ ก็แก่น่าดู
ร่างกายเปลี่ยนแปลงมาทางน่าดู
ร่างกายแข็งแรงผิวพรรณวรรณะก็เปล่งปลั้ง
คุณตาคุณยายคุณปู่คุณยายชมเปาะ
แต่ว่าเมื่อถึงที่สุดแห่งความเจริญ ก็เจริญลง
พอเจริญลงนี้เห็นง่าย เช่นหมองอกไป พันโยกคลอนไป ตกซักจะไม่ตีแล้ว
มีดม้าดูกไม่ค่อยได้ ดูกไม่ค่อยเห็น
แล้วก็ร่างกายเดียวปวดตรงนั้นตรงนี้
มีอะไร เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของมัน
อันนี้เป็นลางบอกให้เรารู้ว่าแก่แล้ว
เวลาแก่รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่ค่อยจะแข็งแรง
สมัยก่อนนี้ทำอะไรแข็งแรง ต่อมาก็อ่อนแอไม่ค่อยจะมีกำลัง
นั่นแหล่ะคือความแก่เข้ามายิ่มรายเราแล้ว เราเก็บรู้ว่าเรากำลังแก่

ยาจาร์รองจิต - ปัญญาบันทึกบุ

เมื่อรู้ตัวว่าแก่ก็ต้องยอมรับความแก่ อย่าไปฝืนความแก่
แต่ว่าเราต้องรักษาสภาพตามหน้าที่ของร่างกาย
แต่งเนื้อแต่งตัวไปตามเรื่อง สังคมเข้าแต่งกันอย่างไรเราก็แต่งไปอย่างนั้น
แต่งตามฐานะ เอาแต่พอเพียงให้สมกับคนมีอายุอยู่ในปัจุนนี้
แล้วค่อยนบออกตัวเองว่า “ฉันแก่แล้ว” ไม่มีอะไรที่เหมือนเก่า
ผูกเปลี่ยนไป ผิวหนังก็เปลี่ยนไป อะไรๆ ก็เปลี่ยนไป
เดินนิดก็เหนื่อย นั่งนานก็เหนื่อย นอนนานก็เมื่อย
นี่คือความจริงที่จะเกิดกับชีวิตของเราทุกคน หนึ่ไม่พัน

แม้เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรค
กรักษาตัวเองให้พันจากความแก่ไม่ได้ ก็ต้องแก่ไปตามเรื่อง
เวลาสืบมอรุ่นเก่าๆ ไปอนอยู่โรงพยาบาลหลายคนแล้ว
นอนรอเวลาที่พญามัจจุราชจะเอาร้าไว้ไปทั้งนั้น
 เพราะร่างกายเปลี่ยนแปลงไป กำลังจะแตกไปตามวิสัยของสังขาร
 อันนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ
เวลาเราไปเห็นคนแก่ เรายก็ต้องบอกตัวเองว่า
 อย่าไปยิ้มเยาะเขา เพราะวันหนึ่งเจ้าก็ต้องเป็นอย่างนั้น
 เราเห็นคนแก่ก็ต้องนึกอย่างนั้น อย่าดูแล้วก็เฉยๆ

อาจารร์โลหจิต - ปัญญาบันกอกิกบุ

ใน เทวทุตสูตร เป็นปัญหาสามีไว้ว่า คนตายแล้วไปสู่ยมโลก
คราวนี้ยมทุตก็ตั้งปัญหาสามีว่า เมื่อยอยู่ในมนุษย์โลกเคยเห็นคนแก่ไหม
เคยเห็นคนเจ็บไหม เคยเห็นคนตายไหม เห็นเด็กน้อยๆ เห็นนักโทษไหม
สามอย่างนั้น นั่นก็เป็นเทวทุตเหมือนกัน เขาเรียกว่า “เทวทุต”
เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจให้เราได้พิจารณา
ymทุตสามีว่า เห็นเด็กน้อย คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และคิดอย่างไร
ตอบว่า ยะๆ ยมทุตว่า เจ้านี่ประมาณ..จะต้องถูกลงโทษ

เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ก็ไม่ได้คิดอะไรมันเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจ
เห็นเครื่องเตือนใจแล้ว ก็ไม่ใช่ปัญญาพิจารณา
ไม่เอามาเป็นเครื่องเตือนใจว่า เขายังไงเรา ก็เป็นอย่างนั้น
เราหนีจากสภาพเช่นนั้นไปไม่ได้
เช่น เห็นคนแก่ เราต้องบอกตัวเองว่า เราต้องแก่เหมือนกัน
เห็นคนเจ็บ เราอาจจะเจ็บไข้ยอดน้ำบ้าง
เห็นคนตาย เราต้องบอกว่า วันหนึ่งก็ถึงวาระของฉันบ้าง
อย่างนี้เรียกว่า พิจารณาด้วยหลักธรรม
พิจารณาด้วยธรรมะ เราได้ธรรมะ ได้ความรู้ความสร่างในชีวิตขึ้นมา
ความรู้อันนี้จะเป็นเครื่องช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจ

เพราะฉะนั้น เมื่อเราเห็นอะไรเราก็เอามาพิจารณา เช่น เห็นใบไม้เหลือง ก็ต้องเอามาเตือนใจว่า ชีวิตก็เหมือนกับใบไม้เหลือง "ไม่กี่วันก็ร่วงหล่นจากข้าว เห็นใบไม้ร่วงลงกองที่พื้นดินก็ต้องเอามาพิจารณาว่า ชีวิตของเราก็เหมือนกับใบไม้แห้งเหล่านี้ วันหนึ่งเราก็จะต้องเป็นอย่างนี้ พระที่กราดวัดทุกวันๆ ตอนเข้าตอนเย็น ไม่ใช่กราดเพื่อให้ลานวัดสะอาดเฉยๆ แต่ว่ากราดไปก็ต้องพิจารณาไป กราดใบไม้แห้งเราก็เอาใบไม้แห้งนั้นแหละ เป็นครูเป็นอาจารย์สอนธรรมะมาเตือนจิตสะกิดใจให้เกิดปัญญาขึ้นมา มีแม่ชีคนหนึ่ง แก่ไม่ค่อยดีเท่าไหร่ คือมีโรคทางประสาทนิดๆ หน่อยๆ ไปหาท่านเจ้าคุณพุทธทาส ที่ไซ ไปแล้วถามว่า ติชนันนี้มันไม่ค่อยดีเป็นโรคประสาท ท่านก็บอกว่า เออ..ก็ดีแล้ว รู้ตัวว่าเป็นโรคประสาท ภักดามว่าจะรักษาอย่างไร ท่านบอกว่า กราดขยาย ตื่นเช้ากราดเรื่อยไป แม่ชีนั้นทำตาม กราดเช้า กราดเที่ยง กราดเย็น ไม่ได้นอนหลับพักผ่อน กราดแต่ขยายเท่านั้น ไม่ยุ่งกับใคร ท่านเจ้าคุณท่านบอกรักให้หน้าที่เดียว กราดขยายที่หินโถง กราดตามตันไม่ใบไม้แห้งมีที่ตรงไหน ก็กราดตรงนั้น แกก็กราดอยู่วันยังค่ำ



พึงรับเรื่องกระทำดรามตី ແລະ ថ្វាយកំណត់ទាកទន្ទាមខ្លះ
ពេរាងដែលក្រោមការងារបានចាប់បូកជាដំឡើង



นทำดีyle่อมร่าเริงในโอลกนี้ คุณทำดีyle่อมร่าเริงในโอลกหน้า คุณทำดีyle่อมร่าเริงในโอลกที่เอลล์เอล
คุณทำดีyle่อมร่าเริงเปิกบานให้ยิ่งนัก เพราะ มลูงเห็นแต่กรรมปริญญาชื่อของคุณ

กวดนานๆ เข้า จิตใจดีขึ้น โรคประสาทมันก็หายไป

เพราะอาศัยการกวดขยะนี่แหละ

แล้วการกวดขยะนี่ออกกำลัง ออกมากๆ กลางคืนมันเปลี่ยนอนหลับ

ต่อมาก็อาการเป็นปกติเรียบร้อยดีคืนเหมือนธรรมชาติ

กวดขยะก็ได้ประโยชน์เหมือนกัน

ฉะนั้นในกิจของพระเข้าใจว่างกิจวัตรไว้ว่า

บิณฑบาต กวดวัด ปลงอาบัติ ให้พระ เจริญธรรมกรรมฐาน

ให้ทำกิจอย่างนี้ทุกวัน ตื่นเช้าต้องไปบิณฑบาต กลับมาต้องกวดวัด

แล้วก็ต้องปลงอาบัติ ต้องให้พระสาวดมนต์ ต้องเจริญกรรมฐาน

ก็เพื่อให้มีงานทำเป็นประจำ

ผู้ใดมีงานทำเป็นประจำ จิตใจมันก็ไม่พุงช่านไม่รุนแรง

เราทำอะไรก็ต้องทำในแบบปัญญา ทำด้วยความคิดในแบบธรรมะ

เห็นอะไรก็ต้องคิดในแบบธรรมะ

ที่นี่ การคิดในแบบธรรมะ ก็คือการคิดถึงกฎแห่งความจริงนั้นเอง

เอาความไม่เที่ยงเข้าไปคิด ความเป็นทุกข์เข้าไปคิด

ความเป็นอนัตตาในสิ่งนั้นๆ เข้าไปคิด ให้คิดแล้วนำมาเทียบเคียงกับตัวเรา

ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร เราเก็บต้องเป็นอย่างนั้น

อันนี้เป็นเครื่องเตือนใจ ในเมื่อเรารู้สึกตัวว่าเราแก่ขึ้น เราเก็บต้องใจไว้

เด็กหนุ่มน้อยๆ กำลังอยู่ในวัยของการศึกษาเล่าเรียน
ก็ต้องคิดถึงความแก่เป็นเครื่องเตือนใจ
គឺเตือนใจว่าร่างกายเราเจริญขึ้น อายุเรามากขึ้น
ถ้าเราขี้เกียจเราโดยย่างวัวอย่างความ
เราไม่มีความรู้ความฉลาด
โตขึ้นจะไปทำงานที่ไหน ทำงานกับใคร
 เพราะที่ไดๆ เขาก็ต้องการคนดีมีปัญญาทั้งนั้น
 เราไม่มีปัญญาไม่มีความสามารถจะไปทำงานอะไรที่ไหนได้
 ร่างกายเจริญขึ้นทุกวัน ต้องให้เจริญด้วยจิตใจ เจริญด้วยปัญญา
 เจริญด้วยความประพฤติดีประพฤติชอบ
 ถ้าเด็กหนุ่มน้อยทั้งหลายทั้งหญิงทั้งชาย หมั่นเตือนใจไว้ในรูปอย่างนี้
 ก็จะเป็นคนไม่ประมาณ ไม่มัวเที่ยวมัวเล่นมัวสนุกครบเพื่อนเหลวไหล
 ซึ่งผลที่สุดชีวิตอับเฉพาะ ไม่มีราคำไม่มีความหมาย
 การคิดในแง่ธรรมะจึงช่วยให้เป็นคนก้าวหน้าในรูปอย่างนี้
 การคิดถึงความแก่ จึงนับว่าเป็นเรื่องดีมีประโยชน์ในการหนึ่ง

ត่อไปเรารู้คิดถึงเรื่อง ความเจ็บไข้

ความจริงคนเรานี้ไปโรงพยาบาลกันบ่อยๆ ไปเยี่ยมเพื่อนฝูงมิตรสหาย
 เวลาไปโรงพยาบาลจะต้องนึกว่าไปศึกษาธรรมจากโรงพยาบาล

យាងរោលវត្ថុ

- បង្ហាប់បកកិកបុ

อย่าไปเยี่ยมเฉยๆ แต่ไปดูให้เป็นธรรม
ดูให้เป็นธรรมก็ต้องนึกว่าคนเราเกิดมาแล้วก็ต้องเจ็บไข้กันทั้งนั้น
เช่น โรงพยาบาลศิริราช เหมือนกับมีงานใหญ่
ตื้นเข้าไปยืนดูบนสะพานเหลือ คนลงเรือเต็มทุกลำ
พอยืนไปที่โรงพยาบาลก็แօอัดยัดเยียด เดินกันไปเดินกันมา
ต่างคนต่างหน้าตาไม่似บายกันทั้งนั้น เจ็บโน่นเจ็บนี่ร้อยแปด
ไปยืนดูเสียบ้างก็ดีเหมือนกัน ดูแล้วก็คิดว่า เออ! มนุษย์นี้เป็นเรื่องโรค
พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โรคนิทุน ปกุชคุน”
โรคนิทุน แปลว่าเรื่องโรค ปกุชคุน แปลว่ามีอันเปื่อยเน่าเป็นธรรมชา
ร่างกายเราเป็นเรื่องโรค มีโรคเข้ามาอาศัย
ไม่ได้อยู่แต่เรา แต่ว่ามีคนอื่นเข้ามาพลอยอาศัยอยู่ด้วย
เด็กๆ ตามบ้านนอกมีตัวไส้เดือนเข้าไปอยู่ในท้องมากมาย
ท้องป่องกันปอด เวลาเอามาอยู่วัดให้กินยาแก้โรคพยาธิตัวตืด
ให้กินก่อน แล้วให้กินยาถ่าย ถ่ายออกมาเป็นผู้ๆ เลย
นึกๆ แล้วน่าขำ ในไส้ในพุงของคนเรา้มีตัวอะไรเยอะแยะ
สมัยก่อนนี้เป็นเด็กไปโรงเรียนไกลหน่อย
แล้วก้อนนมยเข้าไปให้กินยาพยาธิปากขอ
เข้าให้กินนานนัก่อนแล้วให้กินดีเกลือ խมจังเลย

ယາວໂຮງລົບຈົດ

- ປະຍາບັນກົກປຸ

ພອກິນແລ້ວເດີນກລັບບ້ານ ແວກັນໃຫ້ວຸ່ນໄປໜົດ

ອ້າຍພວກນັ້ນອອກກັນມາເປັນແກວ ຂາດເທົ່າເສັ້ນລວດ ມັນເປັນອຍໍໄດ້
ໃນຄົນໜຶ່ງໄມ້ໃຊ້ຕັ້ງສອງຕົວ ອອກມາຕັ້ງສືບຢືນສືບຕົວ ແລ້ວມັນຈະອ້າວນໄດ້ອຍ່າງໄຣ
ກິນຂ້າວເຂົ້າໄປກີ່ໜາມໆ ພວກນັ້ນມັນແຍ່ງໝົດ ຮ່າງກາຍກີ່ຜ່າຍພອມ
ເພຣະະນັ້ນພວກເດັກທີ່ອູ່ບ້ານນອກໄມ້ໄສ່ຮອງເທົ່າ ໄມໜີສ້ວມເປັນທີ່ເປັນທາງ
ມີພິຍາຕີກັນທັນນັ້ນ ເຄົາມາອູ່ວັດກີ່ຕ້ອງຄ່າຍອອກກັນທຸກຄົນ

ໂຮຄນາງອຢາງຂອບເຂົ້າໄປອາສີຍທີ່ສຳຄັງ

ເຂົ້າໄປອາສີຍທີ່ຕັນ ທີ່ປອດ ທີ່ໄຕ ເຄົາອອກຍາກ

ບາງທີ່ໄປຕັ້ງຮຽກອຍໍໃນສມອງ ບາງຄົນກີ່ເປັນໂຮຄນະເຮັງ ເປັນທີ່ທີ່ສຳຄັງທັນນັ້ນ
ມັນເໜືອເກີນ ໂຮຍອຢາງນີ້ ເຊື້ອໂຮຄມີຮອຍແປດພັນປະກາມອາສີຍ

ບາງໂຮກອາສີຍອຍໍໄຕພິວໜັງ ໄສ່ຍາເທົ່າໄຫຮ່ກີ່ໄມ່ຮູ້ຈັກຫາຍ

ໄດ້ອຸດຸອາກາສດີໆ ກີ່ໂພລ່ີ້ນມາທີ່ໜຶ່ງ ພອພັນຖຸນັ້ນກັ້ຍໄປ

ພິຈາຮາດູ້ແລ້ວກີ່ເຫັນວ່າມັນມາຍີດຄຣອງອາສີຍ ຄລ້າຍກັບຢືດຄຣອງທີ່ດິນນັ້ນແລະ
ແລ້ວກີ່ຈັບຈອງເອາເປັນຂອງຕົວໄປ ໄມ່ຍ່ອມຄລອຍ

ນຶກແລ້ວນ່າສັງເວຊວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເຮົານີ້ມັນເປັນເຮືອນໂຮຄ

ໂຮປະຈຳຕົວມີອູ່ແລ້ວ ຍັງມີໂຮຄຈຣເຂົ້າມາອີກ

ໃນທີ່ໄດ້ສົກປຽກອາກາສໄມ້ດີ ເຊື້ອໂຮຄມັນອຍໍມາກ ແລ້ວເຮົາເດີນໄປ

ມັນກີ່ວ່າຮ່າງກາຍນ່າອູ່ດ້ວຍ ມັນກີ່ຈັບເອາເຮົາເຂົ້າໄທ ແລ້ວກີ່ອູ່ອາສີຍ

ယաவৰ লংজট - পাণুণ্যা বানকগিকু

ถ้าเรารักษาไม่ดีก็ตายไป ถ้ารักษาดีโรคก็แพ้ เรายกอยู่ได้

อันนี้เป็นเรื่องธรรมชาติที่จะเกิดจะมีขึ้นแก่เรา

เราจะจัดการให้ล่วงหน้าว่า เราอาจจะเป็นโรคอะไรได้

การคิดล่วงหน้า เป็นการป้องกันไว้ในตัว

เพราะเรารู้ว่าร่างกายของเรานี้มันประมัณบัง แล้วก็เป็นที่ชอบของโรค
เราก็ต้องระวังตัว

ที่ไหนอากาศไม่ดีมีสิ่งเน่าๆ หรือสถานที่ไม่เชื้อเป็นพาหะของเชื้อโรค
เราก็ไม่เข้าไปในที่นั้น เราระวังเนื้อรังตัว

ไม่เข้าใกล้ในสถานที่ ในบุคคล ในที่ที่มีอันจะเป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น
ความระมัดระวังก็เกิดขึ้น เพราะเราพิจารณาว่า เราอาจจะเป็นโรคเมื่อใดก็ได้
แต่ว่าเชื้อโรคมองไม่เห็นตัว มันลอยอยู่ในอากาศ

ผลอย มันก็เข้ามาอยู่ในตัวเรา

ถ้ามันเกิดขึ้นเราก็ต้องบอกตัวเองว่า ฉันว่าแล้วอาจจะเจ็บป่วยสักวันหนึ่ง
เวลานี้ก็ป่วยแล้ว ถ้าป่วยแล้วจะทำอย่างไร

ก็ต้องกินยา ไปหาหมอให้ตรวจให้รักษา

หมอรักษาทางกาย ส่วนคนไข้ต้องรักษาใจ

จะปล่อยให้หมอรักษาทั้งหมดก็ไม่ได้

ถ้าหมอรักษากายแล้วคนไข้ไม่รักษาใจ โรคมันก็หายช้า

ยาจาร์ร่องอัต - ปัญญาบันทึกกิจบุ

เพราะกำลังใจไม่ดี ไม่ช่วยตัวเอง

เพราะฉะนั้นเราจึงต้องช่วยเหลือตัวเอง คืออย่าเป็นทุกข์
 ร้อนออกร้อนใจว่า ให้มันหายไว

กินยาตามหมออสั่ง กินให้มันถูกเรื่อง กินแล้วนอนพัก
 อย่ารีบร้อนใจว่า “แหม... มันจะหายเมื่อไหร่ พรุ่งนี้จะหายไหม”
 อย่าใจร้อนอย่างนั้น มันไม่ถึงเวลาแม้แต่ก็ไม่หายหรอก
 ปัจจัยมันยังไม่สิ้นแม้แต่ก็ไม่ดับ

เพราะสิ่งทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ถ้าเหตุยังสืบต่อ กันอยู่ตราบได
 ผลมันก็ต้องมีอยู่ตราบนั้น

เราจะไปบังคับว่า หายพรุ่งนี้ มะเร็นนี้ อาทิตย์หน้าฉันจะไปเที่ยว
 เรากับคุณไม่ได้ และถ้าบังคับเข้าจะเป็นอย่างไร
 เรา ก็เป็นทุกข์เองนั้นแหละ

เรื่องอะไรร่างกายไม่สบายแลวยังไปหาเรื่องให้ใจไม่สบายอีก
 มันเรื่องอะไร เป็นทุกข์เปล่าๆ

เรา ก็นอนเดยๆ นอนพิจารณาทำกำหนดลมหายใจเข้าออก
 พิจารณา.r่างกายสังขาร อหิ กาโย ร่างกายนี้ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยงแท้
 ไม่คงทนถาวร มีอันเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมชาติ
 นึกในแต่ละอย่างนั้นใจสบาย แล้วไม่เท่าได้โรคก็หาย



ពុនជំនួយដៃអង្គតាន
ដីរដ្ឋលេខជាបន្ទូល

ទ្រូវនៅក្នុងបិន្ទីដៃអង្គតាន
ម៉ោងទៅក្នុងដៃអង្គតាន



盥洗室
ต้องดูแลอย่างไร^๔ ให้เด็กๆ รักษาสุขอนามัย^๔
ด้วยความรับผิดชอบ^๕ มีสุขภาพดี^๖ เป็นคนดี^๗

แล้วเราก็เดินไปไหนมาไหนได้ต่อไป อันนี้ช่วยให้เราសบายใจประการหนึ่ง เพราะเราคิดถึงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บไว้เป็นเครื่องเตือนใจ

ประการต่อไป ท่านสอนให้นึกถึงเรื่องความตาย

ว่าคนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตายทั้งนั้น หนีความตายไม่พ้น

เพราะว่าเกิดกับตายเป็นของคู่กัน มาด้วยกัน เป็นลูกฝาแฝดของธรรมชาติ
 ความจริงพุดโดยปรมัตถ์คือพุดโดยเนื้อแท้

คนเราแต่ละคนกำลังเกิดอยู่และกำลังตายอยู่

สิ่งใดเกิดในขณะใด มันก็ตายในขณะนั้น เกิดบุบก็ตายปีบไปทันที

แต่ว่ามันไม่ตายหมดเลยที่เดียว เพราะมีเกิดสืบต่อ คือมีสิ่งสืบท่ออยู่

สิ่งสืบท่อนี้ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า “สันตติ” แปลว่า สิ่งสืบท่อ

ร่างกายของเรานี่แหละ ผอมเก่าหลุดไป ผอมใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทน

เล็บตัดไปเล็บใหม่ขึ้นมาแทน เขาเรียกว่า มีสันตติ

ขนก็เหมือนกัน ร่วงไป ขนใหม่ขึ้นมาแทน

เป็นผลเนื้อเปื่อยไป เนื้อใหม่ก็อกขึ้นมาแทน ผิวนองมันก็เพิ่มขึ้น

ผลมันจึงหายไปได้ ถ้าไม่มีสันตติสืบท่อแล้ว มันก็ไม่มีอะไรมีดเชย

เมื่อไม่มีอะไรมีดเชย ส่วนไดสึกหรอไปก็เป็นหลุมอยู่อย่างนั้น

เพราะไม่งอกต่อไป เมื่อมีสิ่งชดเชยอยู่ตราชได สิ่งนั้นก็ยังมีอยู่

อาจารร์ลงวิจ - ปัญญาบันทึกบุ

เมื่อได้สิ่งชดเชยหมดปัจจัยหมดเหตุ ร่างกายส่วนนั้นก็ต้องแตกสลายไป
ความตายจึงเป็นของคู่กันกับความเกิด เกิดเมื่อได้ก็ตายเมื่อนั้น
เวลาที่เรามาทำสังเวย์ แล้วเราเก็บมาทำสังเวย์ แล้วก็ทำสังเวย์
เกิด-ตาย เกิด-ตาย ถือว่าอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรคงที่
นี่คือความจริงของชีวิตที่เรามาทำเป็นอยู่
แต่ว่าเมื่อได้ความตายจริงๆ มันมาปรากฏ
เมื่อนั้นก็เรียกว่า ตาย ตายเปิดเผย
ภาษาธรรมะท่านเจ้าเรียกว่า ตายปกปิด กับ ตายเปิดเผย
อุปปภูชนมนtran นี่เรียกว่าตายเปิดเผย
ภูชนมนtran นี่เรียกว่า ตายปกปิด คือตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก
ตายเปิดเผยคือตายหมดลมหายใจ หมดไอกุ่น หมดความรู้สึก
ท่านกล่าวว่าร่างกายนี้เมื่อไม่มีใจรองแล้ว ไม่มีไอกุ่นแล้วก็เรียกว่า “ตาย”
ความตายก็คือที่สุดของความเปลี่ยนแปลง
ร่างกายเราเปลี่ยนแปลงเรื่อยๆ ไปถึงที่สุดตรงไหนมันก็ตายกันตรงนั้น
คนทุกคนต้องไปถึงจุดนั้น แต่การถึงอาจจะเร็วจะช้ากว่ากัน
เร็วช้ากว่ากัน ก็เนื่องจากการปรุงแต่งของบุคคลนั้น
คนได้ภาระการปรุงแต่งดี ก็อยู่นานหน่อย
ปรุงแต่งไม่ดี ก็อยู่ไม่นาน ชีวิตก็แตกดับ

ยาจรอสลงจิต - ปัญญาบันทึกกิจบุ

บางคนตายตั้งแต่อยู่ในท้อง บางคนตายพอเกิดออกมานิดเดียว
บางคนพอรู้จักค่าว่า รู้จักนั่ง รู้จักเดินแล้วก็ตาย

บางคนตายในขณะเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา บางคนอยู่ในชั้นมหาวิทยาลัย
บางคนเรียนจบยังไม่ได้ทำงานให้พ่อแม่ซื่นใจ ตายเสียแล้ว

บางคนไปเรียนถึงเมืองนอกเมืองนา กลับมาเยี่ยมพ่อแม่แปดวันตายเสียแล้ว
พ่อแม่ก็เศร้าใจ เรื่องมันไม่น่าจะเกิดอีก

นั่นแหล่ะคือไม่ได้คิดไว้ล่วงหน้าว่า ลูกเราอาจตายเมื่อใดก็ได้
มือยุ่คุณหนึ่ง สมครามเกิดขึ้นในยุโรป เที่ยวหลบลูกะเบิดอยู่ได้ไม่ตาย
พอเข้าแลกเชลยได้มาอยู่บ้าน ๕ วันตายแล้ว

พ่อแม่ก็เศร้าใจ พุทโธ! มันหนีลูกกระสุนมาได้ไม่ตาย
คือตายที่โน่นพ่อแม่ไม่ได้เผา เลยมาตายให้พ่อแม่เผาที่นี่
มันบังคับกันได้มีอะไร ก็ตายกันเท่านั้นเอง

เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ เราทุกคนจึงควรบอกรู้ว่า
ไม่ใช่แต่เขาเท่านั้น เรายังต้องเป็นเหมือนกัน ให้นึกอย่างนั้น

เวลาไปงานศพก็ให้นึกเตือนตัวเองว่า
วันนี้ฉันมาเผาเขา วันหนึ่งเขาอาจจะเผาฉันต่อไป
ไม่ใครหนีกฎธรรมชาติได้ เราบอกรู้ว่าอย่างนั้น

อยู่กันในครอบครัว สมมติว่าแม่บ้านเราตายจากไป
คนที่อยู่ข้างหลังคือลูก คือพ่อ ก็ไม่สบายใจ มีความทุกข์มีความเดือดร้อน
แต่ถ้าเรานึกถึงกฎหมายดาว่า เป็นธรรมชาติเกิดมาแล้วก็ต้องตาย
แล้วเมื่อเรามาอยู่กัน ก็ไม่ได้สัญญาว่าจะอยู่ด้วยกันจะตายพร้อมกัน
มันไม่ตายพร้อมกันหรอก ไม่มีสักคู่หนึ่งที่จะตายพร้อมกัน
นานๆ จะมีสักทีหนึ่ง เกิดอุบัติเหตุตาย เช่น รถคว้าตายทั้งผัวทั้งเมีย
มันมีบ้าง แต่ว่าโดยปกติมันไม่ค่อยมีอย่างนั้น
คนหนึ่งอาจจะตายก่อนคนหนึ่งก็ได้
เราอยู่ๆ กัน คุยกันเสียบ้างว่า เออ..อย่าสนุกไปเลย ไม่รู้ว่าใครจะไปก่อน
พุดกันเสียบ้างอย่างนั้น ก็จะเตือนจิตสะกิดใจให้เกิดความรู้สึกตัว ว่า
เออ..วันหนึ่งเราจะต้องตาย
เมื่อรู้ตัวว่าจะตายแล้วจะทำอย่างไร
อย่างลัว อย่าใจอ่อน อย่าห้อแท้
บางคนพอนึกถึงความตายแล้วมีอ่อนตื่นอ่อนชื่นมาทีเดียว
ไม่อยากจะทำอะไรมั่ว ทำมันก็เอาไปไม่ได้ นั่นไม่ถูกเรื่อง
เราเกิดมาเพื่อหน้าที่ เกิดมาเพื่องาน
เกิดมาเพื่อใชชีวิตร่างกายนี้ให้เป็นประโยชน์
เมื่อยังไม่หมดลมหายใจก็ต้องทำเรื่อยไปตามหน้าที่

เรามีหน้าที่อะไรក็ทำเรื่อยไป ทำจนวาระสุดท้าย
 គឺทำไม่ได้แล้วนั้นแหล่งจึงเลิกកัน ถ้ายังทำได้เราก็ทำเรื่อยไปตามหน้าที่
 อย่างนี้เรียกว่า นึกถึงความตายแล้วก็ไม่ประมาณ ชีวิตมีค่ามีราคา
 แต่ถ้านឹកถึงความตายแล้วมืออ่อนตื๊นอ่อน ไม่อยากจะทำอะไรกับเขาเลย
 มันก็ใช่ไม่ได้ ไม่ถูกพุทธประสงค์ พระพุทธเจ้าท่านไม่ต้องการอย่างนั้น
 ต้องการให้เราสำนึกรู้ว่าเราจะต้องตาย

เราพาลูกพาหลานไปไหว้ศพ เช่นเดือนห้าไปเชิญเม้งที่ช่วงซ้าย
 ก็ควรจะบอกลูกหลานให้รู้เสียว่า นี่แหล่งชีวิตมันสุดกันตรงนี้
 อาการตายไปแล้ว อาป្យ่าาม่าตายไปแล้ว
 และวันหนึ่งก็จะถึงวาระของพากเราละ พากเรานี้ไม่รู้ว่าใครจะไปก่อน
 ไม่รู้ว่าเตียวหรือว่าแม่ ไม่รู้ว่าคนไหน
 เมื่อนឹកได้อย่างนี้ก็อย่าขี้เกียจเหลวไหล
 อย่ามัวแต่เที่ยวแต่เล่น เอาแต่สนุก ตั้งใจทำหน้าที่
 ลูกเล็กเด็กน้อยก็ต้องตั้งใจทำหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน จะได้มีความรู้มีปัญญา
 ถ้าไม่ต่ายเสียเติบโตไปข้างหน้าจะเอาตัวรอดได้
 ถ้าหากว่าไม่มีความรู้ไม่มีปัญญา ก็จะลำบาก
 เราสอนเราเตือนให้เขานឹកถึงความตาย

யາວໂຮງຈົດ - ປະຍາບັນທຶກບຸ

เรามางานศพกີບອກຕົວເອງຍ່າງນັ້ນ ພາເຕັກມາເຫັນເມຣູທີ່ເພັດພ
ກີບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ນີ້ແລະຈາກສຸດທ້າຍຂອງຊື່ວິດ
ຄນເຮົາທຸກຄນຈະຕ້ອງເປັນຍ່າງນີ້ ມີໃໝ່ເພັນ ຖຸກຄນຕ້ອງຕາຍກັນທັງນັ້ນ
ຄອຍນອກຕົວເອງໄວ້ບໍ່ຍ່າງ ກີບໄດ້ເກີດປັບປຸງເກີດຄວາມຄິດຄວາມອ່ານ
ແລ້ວສ້າຫາກວ່າເຮົາໄປໄໜມາໄໜ ຄ້ານີກຄື່ງຄວາມຕາຍໄວ້ມັນໄມ່ປະມາຫ
ເຊັ່ນ ຂັບຮັນນີກຄື່ງຄວາມຕາຍ ໄມ່ປະມາຫ ໄມ່ຂັບເຮົວເກີນໄປ
ໄມ່ແຜ່ງໃນທີ່ໄມ່ຄວາມແຜ່ງ ໄມ່ຕັດໜ້າໃຈຈົນເຂາຫນຄວ່າໄປ
ເຮົານີກຄື່ງຄວາມຕາຍໄວ້ເປັນເຄື່ອງເຕືອນໄຈ ມັນກີໄດ້ປະໂຍ່ນຍ່າງນີ້
ເພົະຈະນັ້ນຂອ້າໃຫ້ຢູ່ຕີໂຍມເອາຫລັກນີ້ໄປໃຊ້ເປັນເຄື່ອງເຕືອນໄຈ
ພິຈາດາໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຂື່ວິດຂອງເຮົາເປັນຍ່າງນີ້ເປັນຫຮຽມດາ ມີໃໝ່ເພັນ
ເຮົາຕ້ອງແກ່ ເຮົາຕ້ອງເຈັບ ເຮົາຕ້ອງຕາຍ
ເຮົາຈະຕ້ອງພລັດພຣາກຈາກສິ່ງທີ່ເຮົາກເຮົາຂອບໃຈ
ທຳອະໄໄວສິ່ງນັ້ນກີ່ຍູ່ໃນໃຈຂອງເຮົານັ້ນແລະ
ທຳດີກີໄດ້ດີ ທຳຂ້າງີໄດ້ຂ້າວ, ທຳດີໄດ້ສຸຂ ທຳຂ້າວໄດ້ທຸກໆໃດໆຮ້ອນ
ເຕືອນໄຈໄວ້ໃນຮູ່ປອຍຍ່າງນີ້ ກີບໄມ່ຫວັນໄໜວໂຍກໂຄລົງດ້ວຍສິ່ງອະໄຮງ ທີ່ເກີດຂຶ້ນ
ເຮົາກີຈະມີຊື່ວິຕອຍູ່ໃນໂລກໄດ້ອຍ່າງສນາຍ ຕາມສມຄວຣແກ່ຮ້ານະ





ត្រាំរូមទានកាយដែនការទី ត្រាំរូមទានវាត្រាយដែនការទី ត្រាំរូមទានទិន្នន័យដែនការទី
ដៃត្រាំរូមទុកទាន យ៉ានដំណឹងលាកទុកទុកខ្លួចប៉ែង



ພ୍ରକାଶନକୁ ପରିମାଣ ଉପରେ ଏହା ତଥା ଏହାର ଅନ୍ତରେ ଯେତେବେଳେ
ଫୁଲିର ପରିମାଣ ଏହାର ଅନ୍ତରେ ଯେତେବେଳେ ଯେତେବେଳେ

គរវមនោសាត



ពុជាគារ និងបណ្តុះបណ្តាល

យោនកេចបស្តីព្រំ

ยาระงับสรรพทุกข์

ต้น “ไม้รูรู-ไม้ชี้” นี่เอาเปลือก

ต้น “ช่าบหัวมัน” นั้นเลือก เอาแก่นแข็ง
“อย่างนั้นเออ” เอาแต่ราก ถุงอิมันแรง
“ไม่มีภู-ขอบภู” แสวง เอาแต่ใบ

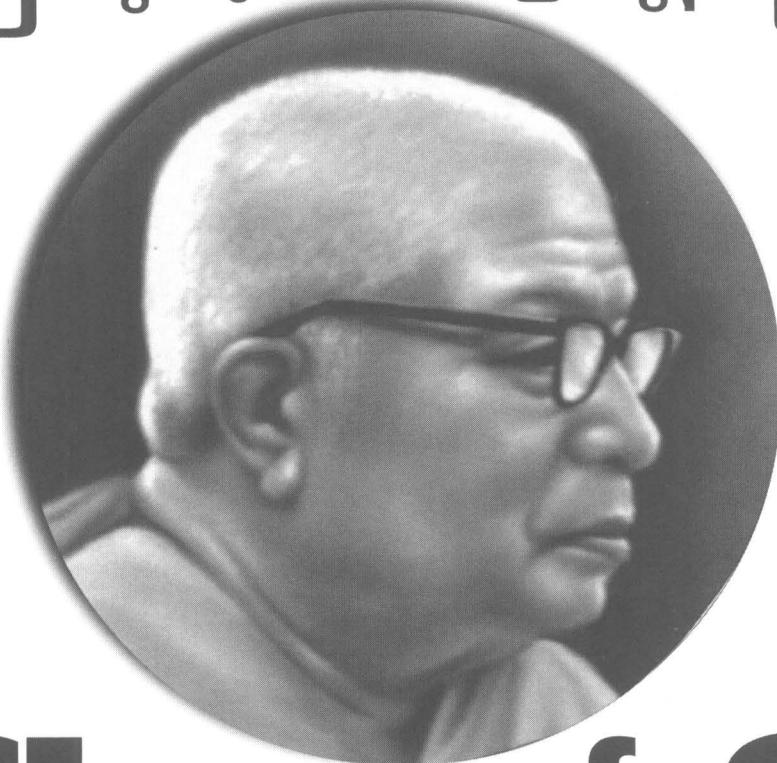
“ไม่น่าเอา-น่าเป็น” เพ่นเอาดอก

“ตายก่อนตาย” เลือกออก ลูกใหญ่ ๆ
หกอย่างนี้ อย่างละซึ้ง ตั้งเกณฑ์ไว
“ดับไม่เหลือ” สิ่งสุดท้าย ใช้เมล็ดมน

หนักหกชั้ง เท่ากับ ยาทั้งหลาย
เคล้ากันไป เสกคานา ที่อาถรรพน์
“สพเพ อามุมา นาล อกนิเวสา” อัน
เป็นธรรมชั้น หาทัย ในพุทธนาม

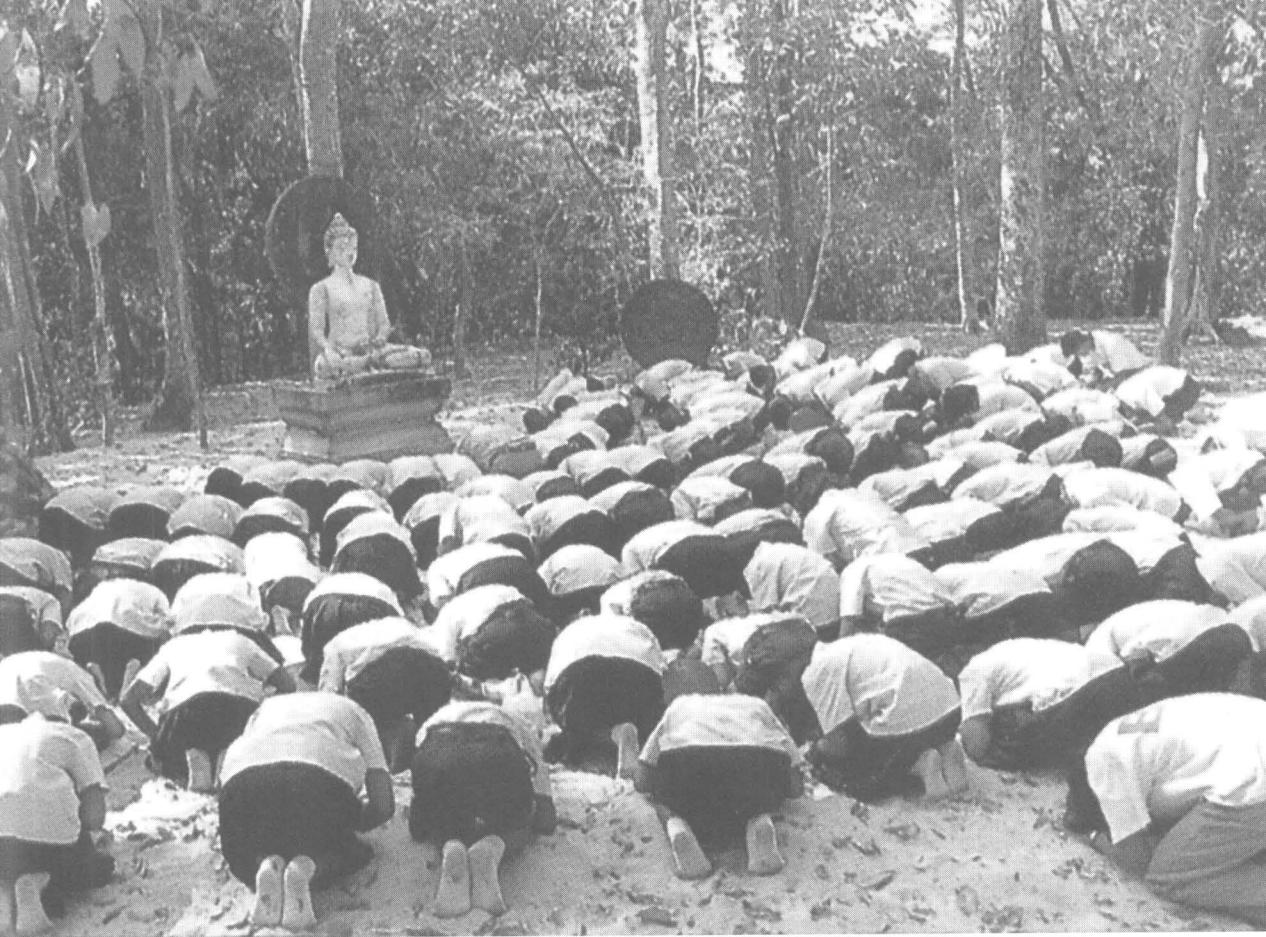
จัดลงหม้อ ใส่น้ำ พอท่ำมยา
เคี่ยวไฟก้าว เหลือได้ หนึ่งในสาม
หนึ่งข้อนยา สามเวลา พยายาม
กินเพื่อความ หมวดสรรพโโรค เป็นเลิกอุดร ฯ

ម រ ុ ន វ ូ ស ក



យ ោ ន េ ប ស រ រ ិ ស ក

គុណភាសាកុណ្យ



ยาระงับสรรพโรค - พุทธทาสภิกขุ

ธรรมบรรยายประจำวันเสาร์ที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑ ณ สวนโมกพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี



พิมพ์ครั้งที่ ๑ - สิงหาคม ๒๕๓๑ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย กองทุนห้องสมุดศาลาบำเพ็รดน์ วัดชลประทานรังสฤษฎิ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี โทร.๐๘-๑๔๒๒-๓๓๓๗
ภาพปก : อรุณ เวชสุวรรณ ตกแต่งศิลป์ : สุนันท์ นวลทอง พิมพ์ด้นฉบับ : ดร.ธนานินธ เสือวรรณศรี และคณะ
แม่พิมพ์ โดย สุนเดอร์พิล์ม โทร.๐-๒๕๐๓-๒๒๔๙ พิมพ์ที่ บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง จำกัด โทร.๐-๒๕๕๘-๒๒๔๑

ຍາຮະຈັບສຣາວໂຣຄ

ພຸກທາສົກບູ



ທ່ານສາຫະຜູມມີຄວາມສົນໃຈໃນທິຣົມທັງໝາຍ

ກາຮບຮຽຍປະຈຳວັນເສົາ ແກ່ງກາຄມາພູ້ຊາໃນວັນນີ້ ອາຕມາ
ຈະບຮຽຍໂດຍຫັ້ວຂ້ອວ່າ “ຍາຮະຈັບສຣາວໂຣຄ” ເພຣະວ່າ ໄດ້ແຈກລາກຍາ
ໄປມາກແລ້ວ ນານແລ້ວ ກົຈະຕິດຕາມອົບຍາໃຫ້ສໍາເຮົງປະໂຍ້ໜຶ່ງ

ໂຣຄມີ ๓ ອຍ່າງ

ສິ່ງແຮກກີ້ຄືອເຮື່ອງ “ໂຣຄ” ເຮື່ອງກາຮບເປັນໂຣຄ ບາງຄນອາຈຈະຄິດວ່າຕ້ວ
ເອງໄມ່ມີໂຣຄ ຂ້າພເຈົາໄມ່ມີໂຣຄ ໄມ່ເປັນໂຣຄ ໄມ່ມີໂຣຄທີ່ນ່າກລ້ວອະໄຣ ຂອໃຫ້
ສັງເກຕພິຈາຮັດດູກັນເສີຍໄໝ່ວ່າ ໂຣຄທາງຈິຕໃຈນີ້ແລະສຳຄັນມາກ

ພຣະພຸທທເຈົາທ່ານໄດ້ຕັຮສວ່າ ໂຣຄມີ ๒ ຊນິດ ຄືອ ກາຍິກໂຣຄ ໂຣຄທີ່
ເກື່ຽວກັບທາງກາຍ ນີ້ພວກໜຶ່ງ ແລ້ວ ເຈຕສິກໂຣຄ ໂຣຄທີ່ເກີດເກື່ຽວກັບທາງຈິຕ
ນີ້ກີ້ອັກໂຣຄໜຶ່ງ ເປັນ ๒ ໂຣຄ

แต่อาทิตย์มาเดยเอามาแยกออกเป็น ๓ โรค คือว่า โรคทางจิตนั้นแยกออกเป็น ๒ คือ เป็นโรคทางสติปัญญาอีกโรคหนึ่ง เรียกว่า “โรคทางวิญญาณ”

โรคทางกาย เจ็บป่วยทางกายก็ไปหาโรงพยาบาลตามธรรมดា โรคทางจิต จิตไม่สมประกอบ บ้านอ เป็นโรคประสาทบกวนอะไรเหล่านี้ ก็เป็นโรคทางจิต ก็ต้องจัดการไปอีกอย่างหนึ่ง หรือไปหาโรงพยาบาล โรงพยาบาลโรคจิต แต่ถ้าเป็นโรคทางวิญญาณ คือโรคทางสติปัญญาแล้ว ต้องไปหาโรงพยาบาลของพระพุทธเจ้า คือธรรมะ ที่จะช่วยขจัดโรคทางวิญญาณ เห็นชัดเป็น ๓ อย่าง ๓ ประการด้วยกัน ดังนี้

โรคทางจิตวิญญาณ สำคัญและเป็นกันมาก

ต่อไปก็จะได้พูดถึงสิ่งที่จะระงับโรคเหล่านี้ ใช้คำว่า “สรรพโรค” คือ โรคทั้งปวง ก็เป็นโรคทางวิญญาณนั้นแหล่ะ แต่ต้องสังเกตดูให้ดีว่า โรคทางวิญญาณนั้นมันเป็นปัญหามากที่สุด เพราะว่าโรคทางกายนั้นมันไม่มีความหมายอะไرنัก มันไม่ได้ทำอันตรายอะไرنัก มันเป็นแต่ทางกาย แล้ว อีกอย่างหนึ่ง โรคทางกายนี้ไม่ค่อยจะเป็นกัน นานๆ จะปวดหัวตัวร้อน สักทีหนึ่ง นานๆ จะเจ็บด้วยโรคนั้นโรคนี้สักทีหนึ่ง

แต่ถ้าว่า โรคทางจิตทางวิญญาณ นี่ดูจะเป็นกันตลอดเวลา จนจะเรียกว่าแบบทุกลมหายใจเข้าออกก็ได้ คิดดูให้ดีເเอกสาร โรคทางจิตนั่น มันเกิดเร็ว ดับเร็ว วันเดียวเป็นสักร้อยโรคก็ได้ แล้วมันก็ไม่แสดงอะไรให้ເเอกสารตึงตังในทางกาย แสดงแต่ในทางจิต คนก็คิดไปเสียอย่างอื่นก็ได้ จึงคล้ายๆ กับว่าไม่ได้เป็นโรคอะไร ที่จริงเป็นอยู่แบบตลอดเวลา

นั่นอยู่ตรงนี้ ดูให้ดีເเอกสาร ก็มีโรคทางจิตอย่างได้อย่างหนึ่งอยู่ รบกวนอยู่ ถ้าไม่สังเกตดูให้ดีก็จะไม่เห็น เพราะฉะนั้นเราจะต้องจาระในแยกแยะ ในเรื่องโรคทางจิตกัน ให้เห็นว่ามันเป็นอยู่เกือบจะตลอดเวลาเลย วันหนึ่งไม่รู้กี่สิบครั้งร้อยครั้ง ถ้ามันเป็น เป็นเก่ง พุดกำปั้นทุบดินก็พูดว่า เกิดกิเลสที่หนึ่ง ก็เป็นโรคทางจิตที่หนึ่ง เกิดกิเลสวันละกี่ครั้งก็เป็นเท่านั้นนั่นครั้ง

โรคทางจิตวิญญาณ เป็นต้นเหตุให้เกิดโรคทางกาย

ขอให้ฟังให้ดีว่า โรคทางจิตนั่นมันมีอาการอย่างไร ถ้ารู้จักอาการของมันแล้ว ก็จะเข้าใจได้ มันเป็นอยู่แบบจะทุกลมหายใจเข้าออก เกือบทุกลมหายใจเข้าออก แล้วเมื่อเป็นโรคทางจิตแล้วมันจะพาลเป็นโรคทางกายเอาด้วย เช่น เป็นโรควิตกกังวล นอนไม่หลับ เดียวมันก็ปวดหัว เป็นโรคทางกาย มีความรบกวนทางจิตมาก มันก็เป็นโรคกระเพาะอาหาร เป็น

โรคลำไส้ เป็นโรคร้ายๆ ต่างๆ สารพัดอย่างขึ้นมา เพราะว่ามันมีโรคทางจิตเป็นต้นเหตุอยู่ภายใน โรคทางจิตเป็นเหตุให้เกิดโรคทางกาย

ตัวอย่างโรคทางจิตวิญญาณ

จะยกตัวอย่าง โรคทางจิต ให้เป็นเครื่องสังเกตได้ง่ายๆ ว่า ความรักเป็นโรคทางจิต ความโกรธเป็นโรคทางจิต ความเกลียดเป็นโรคทางจิต ความกลัวเป็นโรคทางจิต ความตื่นเต้นเป็นโรคทางจิต ความอิจฉาวิชยาเป็นโรคทางจิต ความหิงเป็นโรคทางจิต ความยึดมั่นเป็นคู่ ๆ บวกลบ ดี-ชั่ว บุญ-บาป ยึดมั่นเป็นคู่ ๆ แล้วก็ต้องเสียใจ เป็นโรคทางจิต ความสังสัยไม่แน่ใจ ไปเสียทุกอย่าง กระทั้งว่าไม่แน่ใจว่าได้สิ่งที่ควรจะได้แล้ว

ที่นี้ก็จะขอถามทุกคนที่นั่งอยู่ตรงนี้ว่า ใครไม่มีความสงสัยข้อนี้บ้าง ใครมีความแน่ใจว่าได้สิ่งที่ควรได้โดยแน่นอนแล้ว หรือใครยังมีปัญหาว่า เรายังไม่ได้สิ่งที่ควรจะได้ ถ้ายังมีความสงสัยอยู่ ลังเลอยู่อย่างนี้ ก็นั่งอยู่ที่นี่ตรงนี้แหละ พังบรรยายอยู่นี่แหละเป็นโรคจิต เป็นโรคสงสัยอยู่เสมอ ว่า มันยังไม่ได้สิ่งที่ควรจะได้ ยังดับทุกข์ไม่ได้ ยังไม่ได้ดับทุกข์ ยังไม่มี pronippan เป็นที่หวังอันแน่นอน มันวิตกกังวลลงสัก อาลัยอาวรณ์ นี่ก็เป็นโรคทางจิตทางวิญญาณ จึงว่าไม่ยกเว้นใครทั้งนั้น ไม่ยกเว้น มันเป็นได้ทุกหนทุกแห่ง เมื่อไรก็ได้ อย่างไรก็ได้ ขอให้ลองคิดดู



គ្រាមវិម័ន្ធទែរ
គ្រាមត្បូនធី

គ្រាមគុណធម៌
គ្រាមលោងបេជ្ជិន



ไม่ใช่ใจเลื่อมอต้อบราคัง ไม่ใช่ใจเลื่อมอต้อบโภลง
ไม่ใช่ทุกปีใจเลื่อมอต้อบเปญญาชั้นดี ไม่ใช่สูปปีใจเลื่อมอต้อบดรามลูบ

โรคทางจิตทางวิญญาณจึงเป็นโรคที่มีมาตั้งแต่古 น่ากลัวยิ่งกว่าโรคใดๆ เลยเสียอีก ถ้าเราไม่มีโรคทางจิตแล้ว เรา ก็ไม่มีความทุกข์ คิดดูให้ดีๆ ถ้าเราไม่มีโรคทางจิตแล้วเราก็ไม่มีความทุกข์ แล้วเราก็ไม่ต้องมาศึกษา พุทธศาสนาให้ลำบาก เดียวนี้มันมีโรคเป็นไปทางจิต มีความทุกข์ จึงต้องพยายามอย่างยิ่งที่จะศึกษา ที่จะต่อสู้ ที่จะรักษาโรคทางจิต

๑. ความรัก

ที่นี่ก็จะขอให้ดูให้ดี อย่างที่ว่ามาแล้วคือ ความรัก ถ้ารักเรื่องการมั่นคงเป็นเรื่องเสียบแทนอย่างยิ่ง บ้าๆ บอๆ แม้จะรักอย่างฟอร์รักรุก ลูกรักพ่อ นี่มันเป็นความสุขอยู่เมื่อไร มันเป็นปัญหาอยุ่งยาก ลำบาก ใจสักเท่าไร แม้แต่ว่ามันเป็นความรักและเมตตากรุณา แม้ว่า รักเพื่อนบ้าน รักผู้อื่น รักที่จะช่วยเขาให้พ้นทุกข์มันก็มีปัญหา มันเนื่องมาจากการความรัก แล้วครับบ้างที่มันไม่มีความรัก มันก็มีความรักตามสัญชาตญาณ มีความรักในสันดานของสิ่งที่มีชีวิต

อย่างแม่ไก่มันก็รักลูกยิ่งกว่าชีวิตของมันเอง ลูกไก่มันก็รักแม่ไก่เหมือนกัน นี่ก็เป็นปัญหา แม้ว่าความรักที่เรียกว่าด้วยเมตตากรุณาที่ยังต่ออยู่นั่น ยังเป็นเมตตากรุณาที่มาจากความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน นี่ฟังดูให้ดี เมตตากรุณานั้นมาจากตัวตนก็มี มาจากอวิชชาน้อยๆ ก็มี

เมตตามกรุณามาจากปัญญาอันสูงสุดไม่เกี่ยวกับตัวตน เช่น เมตตามกรุณาของพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ไม่มีตัวตน ไม่มีวิชชา ก็มีเมตตามกรุณาย่างนี้ไม่มีปัญหา ไม่รวมอยู่ในข้อนี้ที่ว่า มีความรักแล้วจะเป็นทุกข์

ถ้าเป็นเมตตามกรุณามีตัวตน ยังมีวิชชาที่ทำให้เห็นว่าตัวตนแล้วก็เห็นแก่ตัวตน แล้วก็รักเพราเหตุความเห็นแก่ตัวตน อย่างนี้ยังเป็นทุกข์ แม้แต่แม่จะรักลูก ลูกจะรักแม่ รักเพื่อรักอะไรต่างๆ ผู้มีพระคุณอะไรตามมันยังเป็นความรักอย่างมีตัวตน แล้วก็ยังเป็นโรคทางวิญญาณอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แล้วมันสนับสนุนกีมากน้อย เป็นทุกข์กีมากน้อย ขอให้ลองคิดดู มันเกิดเมื่อไรก็ได้ ที่ไหนก็ได้ เท่าไรก็ได้ อย่างไรก็ได้

๒. ความโกรธ

ที่นี่ในทางตรงกันข้ามพอเกิด โกรธ ขึ้นมาก็เป็นไฟลະ แล้วมันไปเก็บ เก็บเอาความโกรธไว้เป็นความอาษาตพยาบาท แล้วมันก็ยิ่งยืดเยื้อ มันก็เป็นโรคฝ่าย ไฟโโทสะ (อ่านรายละเอียดเรื่องนี้เพิ่มเติมใน “เก็บความโกรธใส่ยังฉาง”)

๓. ความเกลียด

ที่นี่ความเกลียด นี่ก็ลำบาก ถ้าไม่ถูกใจมันก็เกลียด บางทีก็ไม่ใช่เรื่องอะไรของเรา แต่ว่ามันไม่ถูกใจ ไม่ถูกแก่ความรู้สึกก็เกลียด มันอาจ

จะโน่นมาก ไปเกลียดอย่างไม่มีเหตุมีผลมีตัวมีตนอะไร ถ้าไปดูยี่เก ไปดูหนังตะลุง แล้วเกิดทะเลาะวิวาทกันระหว่างพากมนุษย์กับยักษ์ เรายังพอลอย เกลียดยักษ์ เข้าข้างมนุษย์ นี่ความเกลียดมันเกิดได้ง่ายๆ อย่างนี้

หรือแม้ความเกลียดของน่าเกลียดน่าชังอย่างนี้ ของสกปรกเน่าเหม็นชาดคนมั่นก็มีความทุกข์นั่น มีความเกลียดที่ไหนมั่นก็มีความทุกข์เสียบแหงจิตใจที่นั่น ไม่มีความเกลียดอะไรมากกว่า ไม่รู้สึกว่า�่าเกลียด รู้สึกว่ามันธรรมดาน่าเช่นนั้นเอง ไม่ใช่ชาดผี ชาดคนเน่าเหม็นอะไรมิ่ต้องไปเกลียดมันให้ลำบาก

แต่มั่นก็อดไม่ได้ เห็นเขาทะเลาะกันมั่นก็มักจะเข้าข้างอีกฝ่ายหนึ่ง มั่นเกลียดฝ่ายที่ไม่ชอบ ไม่พอใจ เพียงแต่ไม่ถูกหูถูกตา ก็เกลียดเสียแล้ว ไม่อยากจะให้เห็นหน้า แล้วก็เกลียด มั่นก็เป็นโรคทางวิญญาณ

๔. ความกลัว

ที่นี่ความกลัว มั่นก็เป็นสัญชาตญาณอันหนึ่งที่กลัวสิ่งที่น่ากลัวติดมาแต่ในท้อง แต่พอเกิดมาจากการท้องแม่แล้วมั่นก็ถูกสอนให้กลัวยิ่งขึ้นไปอีก ให้โง่ยิ่งขึ้นไปอีก เพราะมันเป็นอุบayaอันหนึ่งที่จะควบคุมเด็ก กีหลอกให้เด็กกลัวนั่นกลัวนี่ กลัวจึงจาก กลัวตื้กแก กลัวอะไรต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องไม่จริงทั้งนั้นแหล่ะ มั่นก็เลยกลัวมากเกินกว่าเหตุ กระทั้งกลัวผี

ถ้าพูดถึงกลัวผีแล้ว คนก็สู้มากก็ไม่ได้ เพราะว่าหมายมัณไม่กลัวผีไม่มีปัญหารือกลัวผี แต่ว่าคนเรานี่มันก็ถูกหลอกให้กลัวผีกลัวอะไรเสียอย่างแน่นแฟ้น มันก็มีปัญหา ถ้าเด็กๆ อย่าถูกสอนให้กลัวมากเหมือนที่สอนๆ กันอยู่ ปัญหาก็จะไม่ค่อยมี เดี๋วนี้พอเด็กรู้ประสาทีประสาทผู้ใหญ่ก็ทำท่ากลัวนั่นกลัวนี่ ทำท่าให้ถูกกลัวนั่นกลัวนี่ก็มีประโยชน์อยู่เหมือนกันที่กลัวนะ มันจะได้ไม่ไปทำสิ่งที่อันตราย แต่ว่ามันกลัวเกินกว่าเหตุ แล้วมันก็เป็นเรื่องทำลายความสงบสุข

สุขความกล้าที่ถูกต้องไม่ได้ ความกลัวนี่มันเป็นความไม่รู้มากกว่าความกล้านี่บางทีก็บ้าบิ่น กล้าเพราะไม่รู้ก็มีเหมือนกัน แต่ยังดีกว่าความกลัว เป็นโรคทางวิญญาณ เดี๋วนี้ก็มีความกลัวกันอยู่ทั่วโลก กลัวระเบิด ปรมาṇุ กลัวโลกจะพินาศ กลัวอะไรหลายอย่างที่ว่ากันไป ทั้งโลกเลย

๕. ความตื่นเต้น

ที่นี่ความตื่นเต้น คืออยู่ปักติไม่ได้ ต้องตื่นเต้น ถ้าเขามาทำตลาดให้ดูก็อดหัวเราไม่ได้ ทั้งที่รู้ว่าเข้าแกลังทำตลาด คนที่ดูตลาดมันก็อดหัวเราไม่ได้ เพราะมันโง่นะ มันมีความตื่นเต้นๆ ยิ่งสิ่งนั่นมันประหลาดด้วยแล้ว ก็ยิ่งอดไม่ได้ ยิ่งต้องตื่นเต้น ไปดูกีฬาที่น่าตื่นเต้น ก็ต้องดูด้วยความโง่คือ ต้องมีความตื่นเต้นจึงจะสนุก ถ้าไม่ตื่นเต้นมันก็ไม่สนุก

ไปดูของที่น่าตื่นเต้น เช่น กิจกรรมมาจากเมืองจีน เรียกว่า กิจกรรมกว้างเจ้า นี้ดูเข้าแล้วมันก็น่าตื่นเต้นจริงเหมือนกัน ใครเคยไปดูแล้วก็รู้เองว่ามันน่าตื่นเต้น เพราะความโง่ของเรานี่ไม่รู้ว่ามันเช่นนั้นเอง เมื่อฝึกเข้าๆ มันก็แสดงได้ชั่วนั้นเอง ไม่ต้องตื่นเต้น แต่มันก็อดไม่ได้ แล้วไปดูของแปลกที่ทำให้เกิดความตื่นเต้น

มีคนไปเที่ยวกัน เที่ยวที่นั้น เที่ยวที่นี่ ไปเกาะสมุย ไปเกาะพีพี ไปเกาะอะไร์ต่างๆ และที่นี่ด้วย ไปดูที่นั่นที่นี่ นี่เป็นผลของความโง่ที่มันตื่นเต้น ทำให้ต้องไปดู ไปดูแล้วมันก็ตื่นเต้นๆ กลับมาก็ได้แต่ความตื่นเต้นๆ มันจะปกติไม่ได้ มันต้องตื่นเต้น นี่ก็เป็นโรคทางวิญญาณ

ตื่นเต้นเวลา่มเพลงหรือมีจำواด มียีเกอะไรมาแสดงที่ตลาดนี่ คนก็ไปกันทั้งบ้าน ให้ลูกกุญแจอยู่่เฝ้าเรือน ไปดูเพลงที่ตลาดได้ แต่ถ้าว่าบอกมาฟังเทคโนโลยีวัดก็ไม่มีคน อยู่่เรือนหมด เฝ้าบ้าน ถ้าไปดูสิ่งที่น่าตื่นเต้น มีลูกกุญแจอยู่่เรือนไม่มีคนอยู่่เรือน คิดดูเถอะ ความตื่นเต้นนี่มีอิทธิพลมีอำนาจมากมายเหลือเกินที่จะดึงให้คนไปที่ไหนๆ ก็ได้

ต้องขออวดดีสักหน่อยว่า เดียวนี้อาทิตย์ไม่สู้จะตื่นเต้นแล้วตัวเองนะ ก่อนนี้อยากจะไปเมืองนอกเมืองนา ไปดูที่แปลงประหลาด ที่ได้อ่านได้ยินได้ฟัง อยากจะไปดู อยากจะไป พอมาก็เข้าใจธรรมะนานเข้าๆ บอกไว้ใจความโง่ไว้ย มันมีอะไรที่ไหนแปลงประหลาดล่ะ มันไม่มีอะไรแปลง

ประหลาด มันเป็นอิทปัปจจยตาทั้งนั้นเลย ไม่ว่าชนิดไหน ต่อให้ไปเมือง เทเวดา ก็ไม่แปลงประหลาด ก็เป็นอิทปัปจจยตา เลยไม่ตื่นเต้น

เดียวนี้ใครจะมาออกเงินให้หมด พาไปเที่ยวเมืองนอก ไปดูของ แปลงประหลาด ก็บอกว่าไม่ไปหรอก ขอทีก่อน อย่าต้องไป ไม่อยากจะที่ เรียกว่า ยักษกระดูก ไม่อยากจะยักษกระดูก ไม่ต้องไป ไม่ต้องไปที่ไหน ขออนอนอยู่ที่นี่ ไม่ต้องไปหรอก นี่ เพราะว่าความตื่นเต้นมันลดลงไป

ถ้าความตื่นเต้นมันมีมาก ครุพุดจะไร้ที่ไหนก็ไปแหล่ง เสียสตางค์ เองแหล่ง ไม่ต้องมีครามาเสียสตางค์ให้ ให้มันไปดูของแปลง ไปเมืองนอก เมืองนา เดียวนี้ไม่มีอะไรหรอก ต่อให้ครามาชวนไปโลกพระจันทร์ก็ไม่ไป ออกค่ารถ ค่าเรือ ค่าพาหนะให้หมด ก็ไม่ไปหรอก มันบ้านนี่ มันโง่นี่ เป็น โรคตื่นเต้น แล้วก็เป็นโรคชนิดหนึ่ง

๖-๗. ความวิตกกังวล และอาลัยอวารณ์

ที่นี่มันก็มีโรควิตกกังวล นี่มันเป็นเรื่องอนาคต วิตกไปว่าจะเป็น อย่างนั้นจะเป็นอย่างนี้ ความวิตกนี้คู่กันกับ อาลัยอวารณ์ นี่เป็นเรื่องอดีต ที่ผ่านมาแล้วมันยังอาลัยอวารณ์ วิตกกังวลมันเป็นเรื่องอนาคตข้างหน้า อาลัยอวารณ์ก็เป็นเรื่องอดีตข้างหลัง ครับบ้างไม่เป็นโรคนี้ ครอนอลลง



តិចបែនគ្រូលេងពីនិក្រាង តិចបែនគ្រូលេងកំករចន
តិចបែនតិចលេងថ្មីទុកមេះខ្លួន គរាមត្បូនូយ្យឱ្យក្រោលតាំខ្លួន

ឃុំសាច់សាន់

រាយការណ៍ តិចបែន



ปัญญาเป็นแลลงแล้วร่างในโถก ปัญญาเป็นรัตน์และกลองนราชน
ปัญญาประเสริฐกอกร่างทรัพย์ ข้อดีที่เป็นอยู่ด้วยปัญญาประเสริฐที่สุด

ยาระบบสตรอฟโรค - พุทธกาลกิกขุ

แล้วหลับสนิททันทีบ้าง มันก็ต้องมีอาการที่นั่นที่นี่ อารณ์ที่นั่นที่นี่ แล้วโดยเฉพาะถ้ามันเป็นเรื่องรุนแรง แล้วมันจะเป็นจะตาย ลูกมันจะตกน้ำตาย ลูกมันจะถูกรถทับตาย นี่พ่อแม่มันก็หายใจไม่เป็นสุขอยู่ที่บ้านนั่น หรือว่าถ้าลูกมันได้ตายไปจริงๆ มันก็อาลัยอาวรณ์ ร้องห่มร้องให้อยู่หลายวันหลายเดือน นี่มันเป็นโรคอาลัยอาวรณ์ โรคทางจิต โรคทางวิญญาณ

๙. ความอิจฉาริษยา

ที่นี่ โรคอิจฉาริษยา นี้อย่าเข้าใจว่าเป็นเรื่องง่ายๆ นะ อิจฉาริษยา นี่มันโรคลึกในวิญญาณเหมือนกัน เป็นโรคทางสัญชาตญาณเหมือนกัน ไม่อย่างนั้นแล้วเด็กเล็กๆ มันไม่อิจฉาพี่อิจฉาน้องมันไปได้หรอก ตัวเล็กๆ นั่นมันอิจฉาเป็นแล้ว เพราะมันติดมาแต่ในสันดาน

อิจฉาริษยา เป็นโรคของสัญชาตญาณ เพียงเข้าดีกว่าเราเท่านั้น แหล่ เข้าไม่ได้ทำอะไรเรามากมาย เข้าดีกว่าเราก็อิจฉาแล้ว ผู้หญิงก็เป็นมากแหล่ ถ้าใครสวยกว่าตัวแล้วอิจฉาทั้งนั้นแหล่ ไม่ต้องมีเรื่องอะไร เพียงแต่เข้าสวยกว่าตัวมันก็อิจฉา โรคอิจฉาริษยามันไม่มีเหตุผลอะไรมาก แหล่ แล้วมันก็กดหัวใจกีมานักน้อย

โรคอิจฉาริษยานี่มันกดหัวใจกีมานักน้อย ขอให้ลองคิดดู ถ้าเป็นเรื่อง ร้าย สวยกว่า ดีกว่า มีอำนาจวาสนา กว่าแล้วมันก็อิจฉาริษยาๆ

เดียวันนี้มันก็เป็นเรื่องอิจฉากันระหว่างประเทศต่างๆ นานา มันจะแย่งกันครองโลก มันอิจฉาริชยา กัน ก็คิดจะล้างผลลัพธ์ กัน อิจฉาริชยานี่แหละ จะทำให้โลกวินาศ “อรติ โลกนาสิกา – ความริชยาเป็นเครื่องทำลายโลกให้ฉบับหาย” คอยดูถ้ามันจะรังบความอิจชาไม่ได้แล้ว มันก็ใช้อาวุธมหาประลัย นิวเคลียร์อะไรกันขึ้นมา มันก็วินาศเท่านั้น เพราะโรคอิจฉาริชยา อิจฉากันทั่วไป อยู่ที่บ้านที่เรือนนี้มันก็อิจชา ถ้าเห็นว่าพริก มะเขือ มะละกอ หมาก ส้มของเข้า เป็นลูกดกกว่าของเรา ก็อิจชาเสียแล้ว เพียงเท่านั้นมันก็อิจชาเสียแล้ว เป็นเรื่องธรรมดางามัญที่สุด บางทีไม่ได้เป็นเรื่องอะไรกัน ก็อยากให้เพื่อนฉบับหาย เพราะมันเป็นคู่เคียง คู่แข่งกัน อยากรให้ไฟไหม้บ้านเพื่อน น้ำท่วมบ้านเพื่อน อย่ามาท่วมบ้านกู นี่ค้อยอิจฉาริชยา เป็นโรคทางวิญญาณอย่างนี้ ถ้าไม่มีจะดีไหม

๙. ความหวง

ความหวงนี้ก็เป็นเรื่องเป็นไปได้กระทั้งชนิดวิตกกังวล คือ หวงล่วงหน้าๆ ไม่ทันมีเรื่องมีราวก์หวงไว้ล่วงหน้า ยิ่งกว่า มดแดง มดแดงมันหวง เพราะมีสิ่งที่จะหวง แต่คนนี้ไม่ต้องมีวัตถุข้าวของ มันก็หวงไว้ล่วงหน้า ตั้งแต่ว่ามอม่วงยังไม่ออกลูกก็หวงไว้ล่วงหน้า ว่ามันออกมากุจะไม่ให้ใครหรอ ก มันก็หวงไว้ล่วงหน้าอย่างนี้ก็ได้ เป็นความหวง หวงแทน

“มัจฉริยะ” แปลว่า หลวงแห่ง หลวงเงินหลวงทอง หลวงข้าวหลวงของ หลวงความดี ก็ล้วนว่าคนอื่นจะดีเท่าตัว ก็ไม่อยากจะให้คนอื่นดีขึ้นมา ก็หลวงความดี ก็ปิดความรู้ มีความรู้อะไรก็ไม่อยากจะให้เพื่อนรู้ หลวงเสียนี้

๑๐. ความหึง

ถ้ามันเป็นในวงแคบเข้ามา เข้มข้นเข้ามา มันก็เป็น ความหึง ความหึงนี่รักกันแล้วไม่ต้องอธิบายมากหรอก ความหึงนี่มันกัดหัวใจเท่าไร คนหึงรู้ดี ไม่ต้องพูดก็ได้ กัดหัวใจกิ่มakan้อย คนที่หึงเป็น Hari หรือหึงอยู่มันรู้ดี ความหวง ความหึง อันนี้ก็เป็นโรคทางวิญญาณ

๑๑. ความยึดติดของคู่

ความยึดในของคู่ อันนี้ลึกอะเอียด ติดยึดในของเป็นคู่ๆ ทำให้เกิดความอยากขึ้นมาสองทาง คือทางบวกและทางลบ ทางบวกอย่างจะได้อยากจะเอา อยากรู้มี อยากรู้เป็น อยากรู้ยึดครอง คือ ยินดี ทางลบ ก็ตรงกันข้าม อยากไม่มีไม่เป็น อยากรู้ซ่าเสีย อยากรู้ทำลายเสีย อยากจะไปให้พ้นเสีย คือ ยินร้าย มีสิ่งที่น่ายินดีก็ยินดีหลงใหล มีสิ่งที่น่ายินร้าย ก็ยินร้าย ปกติอยู่ไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า บวกหรือลบ เป็นภาษาวิทยาศาสตร์ บวกนั่นคือต้องการ ลบนั่นคือไม่ต้องการ มีบวกมีลบ เมื่อมีสิ่งมากจะทำทาง

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พังให้ดี ถ้ามีสิ่งมากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดเวทนาขึ้นมาแล้วจะมีความรู้สึก “ไม่เป็นบวกก็เป็นลบ” และ ถ้า เวทนานั้นถูกใจรับเอา ยินดี หวานແนน เป็นบวกนะ ถ้าไม่ถูกใจมันก็เป็น ลบ เกลียด โกรธ อยากจะผ่า อยากจะทำลาย นี่เรื่องเป็นบวกเป็นลบ ยินดียินร้าย พูๆ แบบๆ

นี้เป็นเรื่องเป็นของคู่ ๆ เป็นธรรมชาติ กำไรก็ชอบ ขาดทุนก็ไม่ชอบ ได้เปรียบก็ชอบ เสียเปรียบก็ไม่ชอบ ชนะก็ชอบ แพ้ก็ไม่ชอบ มันก็เป็น คู่ ๆ “ไม่รู้สักกี่ร้อยคู่” เป็นคนที่ติดอยู่ในความหมายของสิ่งที่เป็นคู่ มีจิตใจ ไม่ปกติ ไม่เป็นอุเบกษา มันก็เป็นทุกข์

แล้วมันก็หวังด้วย ความเป็นบวกนะก็หวัง หวังยิ่งกว่าหวังสิ่งใด เหมือนกับคนหวังสวรรค์นั่น ก็หวังจนหมดหัวใจ หวังจนตายและ หรือ ว่าถ้าว่าเกลียดคนรักก็อาจมาเกลียดกลัวจนไม่มีความสุข ถ้าไม่ต้องเกลียด ไม่ต้องรัก ไม่ต้องหวังอะไร มันไม่ดีกว่าหรือ

ที่จริง ความเป็นคู่นี้เป็นเหตุให้เกิดความเห็นแก่ตัว ที่มันน่ารักก็เกิด ตัวภูที่จะรักขึ้นมาทันที ที่มันน่าโกรธไม่น่ารักก็เกิดตัวภูที่ไม่รักขึ้นมาทันที ตัวภูไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลาหรอก แต่เมื่อมีสิ่งที่มาครอบงำใจรุนแรง เช่น ความอ่อนโยน สวยงามอะไรครอบงำใจก็เกิดตัวภูที่รัก ที่จะเข้ามา ถ้าว่า มันไม่อ่อนโยน ไม่สวยงาม ไม่น่าประทันาก็เกิดตัวภูที่เกลียดโกรธขึ้นมา

ຕັວກຸມັນເພີ່ມເກີດເມື່ອມີອາຮມັນຍ່າງນີ້ເຂົ້າມາ ຄໍາໄມ່ມີອາຮມັນຍ່າງນີ້ ຈິຕມັນກີປກຕິ ມັນກັນອນຫລັບ ພອມີອາຮມັນແຮງໆ ເຂົ້າມາທາງບວກ ກີເກີດຕັວກຸມັນຍ່າຍບວກ ອາຮມັນແຮງໆ ຜ່າຍລົບເຂົ້າມາກີເກີດຕັວກຸມັນຍ່າຍລົບ

ນີ້ກີເຮັກຂອງເປັນຄູ່ງ ເປັນດີເປັນຊ່ວກໄດ້ ແຕ່ວ່າດີ່ຈົນດີທີ່ມັນບ້າໄດ້ ລົງໄດ້ ເມາໄດ້ ບ້າດີ ເມາດີ ລົງດີ ນີ້ກີຄື່ອຟິເພີນນິດທີ່ນີ້ ຊ່ວກໆເໝືອນກັນ ລົງເຂົ້າກິວິນາຄທັນນັ້ນ ສຸຂົກໆເຄວະ ບ້າສຸຂ ເມາສຸຂ ລົງສຸຂ ກີໄມ່ມີຄວາມສຸຂຮອກ

ທີ່ຄວາມຕິດຍືດນີ້ມັນກີສູງຂຶ້ນມາຖື່ງບຸ້ນ ລອງບ້າບຸ້ນໆ ບ້າບຸ້ນ ເມາບຸ້ນ ລົງບຸ້ນຈະໄມ່ມີແຜ່ນດີນອູ່ ດະນັ້ນ ອຍ່າຫລັງຂອງເປັນຄູ່ເລຍ ອູ່ເປັນປກຕິຕຽກລາງດີກວ່າ ພຸດແລ້ວຈະໄມ່ມີໂຄຮອບຮອກ ເມື່ອໄມ່ເອົາຮອກແລ້ວກີຍ່າເອົາສວຣົກເລຍ ມັນບ້າເທົ່າງ ກັນແລະ ຕ້ອງກາຣະນິພພານເສີດ ໄມ່ບວກໄມ່ລົບ ສວຣົກເປັນບວກ ນຮກເປັນລົບ ປຣະນິພພານໄມ່ເປັນບວກໄມ່ເປັນລົບ ເພຣະມັນໄມ່ອູ່ເປັນຄູ່ ມັນອູ່ນອກຄູ່ຫີ່ອໜີ່ອຄູ່ ແຕ່ຄົນເຮົາກີມີຈິຕິໃຈຕິດອູ່ໃນຂອງເປັນຄູ່ງ ອຍ່າງນີ້ເຮັກວ່າເປັນໂຣຄທາງວິໝູ້ໝູ້າ

ໂຣຄຮ້າຍກາຈທາງວິໝູ້ໝູ້າ ທຣມານຈິຕິໃຈທີ່ສຸດ ທີ່ຮັກກີທຳໄ້ລົບກາກເພຣະຮັກ ທີ່ເກລື້ອດ ທີ່ນ່າເກລື້ອດ ທີ່ນ່າຊັງ ກີທຳໄ້ລົບກາກເພຣະອູ່ໃນກອງເພີ້ງ ອຍ່າມີຮັກຍ່າມີຊັງ ໄມ່ມີບວກໄມ່ມີລົບ ນັ້ນແລະກີຈະສບາຍ

ນີ້ເຮັກວ່າເປັນໂຣຄຫລັງໃນຂອງທີ່ເປັນຄູ່ ໄດ້ຫີ່ອເສີຍນີ້ມັນກີເປັນຄູ່ທີ່ນີ້ ຕຽກກັນຂ້າມ ບ້າໄດ້ ລົງໄດ້ ກລັວເສີຍ ກລັວວະໄຮກັນອູ່ຕລອດເວລາ ທຣມານ

จิตใจด้วยเรื่องได้เรื่องเสียอยู่ตลอดเวลา ขยายออกไปเป็นวิตกกังวล วิตก กังวลนอนไม่หลับ วิตกกังวลนานๆ เข้าก็เป็นโรคระเพาะ โรคมีแพลใน ระเพาะใหญ่โตไปเลย

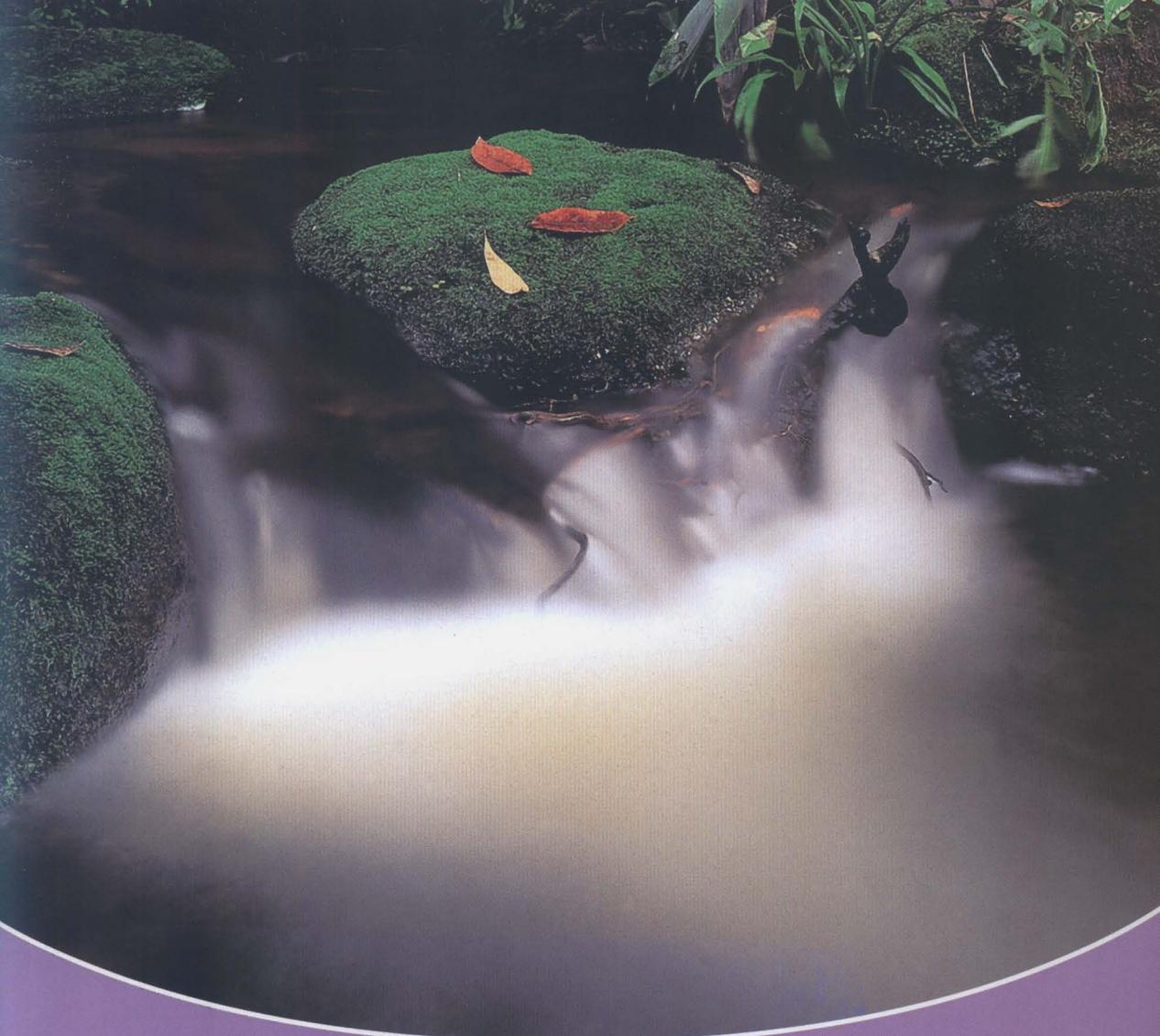
ขอให้เรารู้ว่า เรื่องความรู้สึกที่เป็นบวกเป็นลบนี้ร้ายกาจที่สุดเลย อย่าไปบวกไปลบกับมัน ปกติๆ น่าหมายความว่าไม่เป็นบวกไม่เป็นลบ ถ้าว่ามันมีความเป็นบวกขึ้นมาแล้ว มันก็หลอกให้รัก ถ้ามีความเป็นลบ ขึ้นมา มันก็หลอกให้เกลียดให้กลัว ขอให้เข้าใจไว้อย่างนี้

๑๒. ความสงสัย

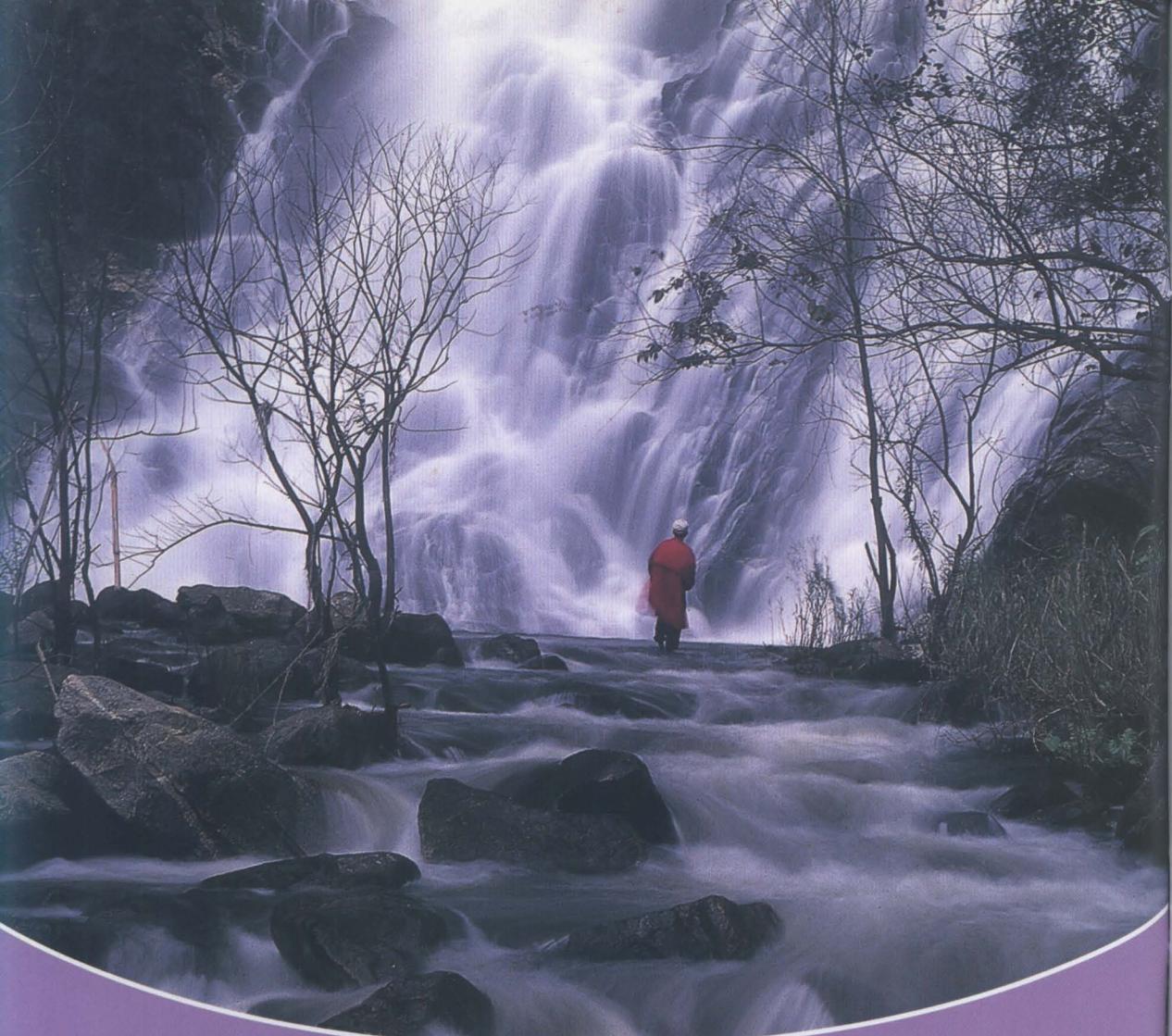
ที่นี่ ตัวอย่างข้อสุดท้ายอีกสักข้อหนึ่งก็ว่า ความสงสัย

คำว่า “สงสัย” นี่ก็คือ ความไม่แน่ใจ หรือ ความไม่มีศรัทธา ก็ได้ ไม่มีศรัทธามันก็ไม่แน่ใจ มันก็สงสัย ถ้าไม่แน่ใจว่าเราทำได้ถูกต้องแล้ว ครบถ้วนแล้ว ปลอดภัยแล้ว มันก็ต้องเป็นวิตกกังวลอยู่อย่างนั้นแหละ

เรื่องละกิเลสเป็นพะนิพพาน ก็เหมือนกันแหละ มันยังไม่แน่ใจ มันยังสงสัยอยู่ ว่าเรายังทำไว้ไม่พอ ยังจะต้องไปตกนรกเล่นสักพักหนึ่ง ก่อน ใครบ้างล่ะที่มันแน่ใจได้ ก็มีบุญมากแหละ ใครที่แน่ใจได้ ไม่มี ความสงสัยในข้อนี้แล้วก็นับว่ามีบุญมาก ถ้ายังสงสัยไม่แน่ใจอยู่ก็ยังเป็น โรคทางวิญญาณ



ទរាមអូតុនបើនត្រីលេងយោកិលេនលូយ៉ាំយិំ
ទរាមអូតុននាំមាចិំប្រែចូលឯណីត្រួរ
ទរាមអូតុនបើនត្រីលេងប្រែតុបុប្បិជ្ជ



ឃុំបាយក្រោម សង្កាត់ពីរដ្ឋាន និងភ្លេទ សង្កាត់ពីរដ្ឋាន និងភ្លេទ

เป็นโรคทางวิญญาณ

พระบาทมหาราช

ขอให้จำไว้ดีๆ เถอะ นี่มันเป็นเรื่องทดสอบๆ ว่ามีธรรมะหรือไม่มี ธรรมะเครื่องดับทุกข์เพียงพอแล้วหรือยัง อาการของโรคทางวิญญาณ นั้นมีมาก ถ้าจะแยกกันแล้วมีมากหลายสิบอย่าง แต่เอาอย่างที่เข้มๆ ข้นๆ เห็นได้ง่ายมาพูดให้ฟังพอเป็นตัวอย่างสำหรับศึกษาต่อไปว่า

ความรักก็เป็นโรคทางวิญญาณ ความโกรธก็เป็นโรคทางวิญญาณ ความเกลียดก็เป็นโรคทางวิญญาณ ความกลัวก็เป็นโรคทางวิญญาณ ความดื่นเด้นส่งบอรามณ์ไว้ไม่ได้ก็เป็นโรคทางวิญญาณ ความวิตกกังวล ในอนาคตก็เป็นโรคทางวิญญาณ ความอัลัยอาวรณ์ในอดีตก็เป็นโรคทางวิญญาณ ความอิจฉาริษยา ก็เป็นโรคทางวิญญาณ ความหวังก็เป็นโรคทางวิญญาณ ความหึงก็เป็นโรคทางวิญญาณ ความหลงใหลในของ เป็นคู่ ดึงซ้ายดึงขวาอยู่ไม่หยุดหย่อนนี่ก็เป็นโรคทางวิญญาณ ความสงสัย ไม่มีความแน่ใจว่าปลอดภัยแล้ว ไม่แน่ใจว่าหลุดพันได้แล้วก็เป็นโรคทางวิญญาณ ทรมานใจ

เห็นได้หรือยังว่าการเป็นโรคทางวิญญาณนั่น เป็นได้ติดต่อกันทุกลมหายใจเข้าออกก็ได้ ส่วนโรคทางกายนั้นบางที่เดือนหนึ่งไม่ได้เป็นอะไร

ເລຍກົມື້ ໂຣຄທາງກາຍນະຕັ້ງເດືອນຫົ່ງກີໄມ້ໄດ້ເປັນອະໄຮເລຍ ແຕ່ໂຣຄທາງວິຫຼຸງຢາມນີ້ໃນວັນທີນີ້ເທົ່ານັ້ນມັນຈະເປັນເສີຍຕັ້ງສົບຍ່າງ ຍື່ສົບຍ່າງ ຮ້ອຍຍ່າງກີໄດ້ຄ້າມັນເກົ່າ ຄວາມຄົດທີ່ມັນພຶດປກຕິໄປ ພຶດຫລັກຫຣມະໄປເທົ່ານັ້ນແລະ ມັນກີເປັນໂຣຄທາງວິຫຼຸງຢາມ ເຮົາມາຮັກຂາໂຣຄທາງວິຫຼຸງຢາມນັ້ນແລະ ມັນຈຶ່ງຈະໝາດໂຣຄຫຼືອຈຶ່ງຈະປລອດໂຣຄ

ຍາແກ້ໂຣຄທາງວິຫຼຸງຢາມ

ທີ່ກີຈະພຸດກັນຄຶງຍາແກ້ໂຣຄທາງວິຫຼຸງຢາມ ພິມພົງແຈກກັນໄປໜາຍພັນຫລາຍໜີ່ນຈົບແລ້ວ ຈະໄດ້ຜລຄຸມຄ່າຫຼືອຍັງກີໄມ່ທຽບ ຈະບອກຊ່ອຕ້າຍຫຼືອເຄື່ອງຍາເສີຍກ່ອນ

- ຕັນ “ໄມ່ຮູ້-ໄມ່ຊື່” ນີ້ເອາເປີເລືອກ “ອຍ່າງນັ້ນເອງ” ເອາແຕ່ຮາກ ຖົກທີ່ມັນແຮງ
- “ໄມ່ນ່າເອາ-ນ່າເປັນ” ເພັນເອົາດອກ ທກອຍ່າງນີ້ ອຍ່າງລະຫັ້ງ ດັ່ງເກະໂຫຼໄວ້
- ມັກທັກຊັ້ງ ເທົ່າກັບ ຍາທັ້ງໝາຍ “ສຸພເພ ດມູມາ ນາລຳ ອົກນິເວສາຍ” ອັນ
- ຈັດລົງໜົມ້ວ ໄສ່ນໍ້າ ພອທ່ວມຍາ ມັນຈຶ່ງຂົ້ນຫາ ສາມເວລາ ພຍາຍາມ

ຕັນ “ຂ່າງຫ້ວມັນ” ນັ້ນເລືອກ ເອາແກ່ນແໜຶງ “ໄມ່ມີກູ່-ຂອງກູ່” ແສວງ ເອາແຕ່ໄປ “ຕາຍກ່ອນຕາຍ” ເລືອກອອກ ລູກໃຫຍ່ ຈົກໃຫຍ່ “ຕັບໄມ່ເຫຼືອ” ສິ່ງສຸດທ້າຍ ໃຫ້ເມີນດົດມັນ ເຄົ້າກັນໄປ ເສັກຄາຕາ ທີ່ອາຄຣຣົນ ເປັນນັກຮົມຫັ້ນ ອຸກທັຍ ໃນພຸຖນານາມ ເຄີຍວິໄພກລ້າ ເໜືອໄດ້ ມັນຈຶ່ງໃນສາມ ກິນເພື່ອຄວາມ ແມ່ນສຣພໂຣຄ ເປັນໂລກອຸດຮ

yan นี่ต้องการเครื่องยา ๗ อย่าง คือ เปเลือกตัน “ไม่รู้ไม่ชี้” แล้วก็ แก่นตัน “ช่างหัวมัน” แล้วก็รากตัน “อย่างนั้นเอง” แล้วก็ใบตัน “ไม่มี ตัวภูของภู” แล้วก็ดอกตัน “ไม่น่าเอาไม่เป็น” แล้วก็ลูกของตัน “ตายเสีย ก่อนตาย” แล้วก็เมล็ดตัน “ดับไม่เหลือ” ๖ อย่างแรกเอาอย่างละ ๑ ชั้ง อย่างสุดท้าย “ดับไม่เหลือ” นี่สำคัญมาก เอา ๖ ชั้งเท่ากับสิ่งอื่นรวมกัน เรียกว่าเท่ายาทั้งหลายรวมกันแล้วก็เป็น ๑๒ ชั้ง ก็ใส่หม้อ ใส่น้ำตามให้ เหลือ ๑ ใน ๓ กิน ๓ เวลา ครั้งละหนึ่งช้อนชาเรื่อยๆ ไป ก็จะหมดโรค หมดสรรพโรคเป็น “โลกอุดร” นั่น อยู่เหนือโลก เหนือโลกซึ่งเป็นโรค

เครื่องยาหาได้ที่ในตัวเอง

จะต้องรู้จักเครื่องยา มีคุณสามารถเหมือนกัน ตามอาทิตมาว่า เครื่อง ยานี้จะไปซื้อที่ไหน ไปซื้อที่ร้านไหน ออาทมา ก็ตอบไม่ถูก งงเหมือนกัน เครื่องยาเหล่านี้มันคงไม่มีที่ร้านไหนขายหรอก แล้วที่ในป่าในทุ่งในนานี มันก็คงจะไม่มี มันก็ต้องหาในตัวคนนั่น ในตัวคุณเองนั่น ที่กาย วาจา ใจ ของคุณ ในชีวิตของคุณนั่น ก็หาเครื่องยานี้ดูสิ

๑. ไม่รู้ไม่ชี้

“ไม่รู้ไม่ชี้ ๆ” ก็อย่าไปรู้จี้อะไรให้มันมากนัก อย่าไปรู้จี้อะไรให้มัน

เกินไป อย่าจุ่มพิถีพิถันนั่นนี่มากเกินไป ไม่มีเรื่องก์ทำให้มีเรื่อง เรื่องน้อย ก์ไปทำให้เรื่องมาก นั่นนะเรียกว่ามันรู้มันซึ่มากเกินไป มันวิตกกังวลไม่เข้าเรื่อง อาลัยอาวรณ์ไม่เข้าเรื่อง

นี่รู้จักไม่รู้ไม่ซึ่งเสียบ้าง ที่ควรจะไม่รู้ไม่ซึ่ได้ก็อย่าไปรู้ไปซึ่กมัน คนแก่ๆ เขาว่าจุ่มพิถีพิถันมากจะเป็นโรค นี่ต้องรู้จักไม่รู้ไม่ซึ่กันเสียบ้าง บางอย่างแกลังทำหุหุวนกตาบอดเสียดีกว่า

๒. ช่างหัวมัน

แล้วก็ “ช่างหัวมัน” ช่างหัวมันคือรู้ว่า ทุกอย่างมันต้องเป็นไปตามกฎอิทปปจจยตา กฎอิทปปจจยตาปฏิจสมบูบท มันมีของมันอย่างนั้น เราจะไม่ให้มันเป็นอย่างนั้น ให้มันไปตามความต้องการของเรานี่นั่น มันก็ไม่ได้ เมื่อมันต้องเป็นไปตามกรรม หรือต้องเป็นไปตามกฎอิทปปจจยตา ก็ช่างหัวมัน ก็ได้ในที่ๆ ควรจะช่างหัวมัน

แต่มีข้อยกเว้นบางเรื่อง ช่างหัวมันไม่ได้ ซึ่กระจ่างเข้าเอาเครื่องซั่งมาวาง แล้วเอาหัวมันมาวางไว้บนเครื่องซั่ง เพื่อจะให้เกิดความหมายว่า “ซั่งหัวมัน” “ซั่งหัวมัน” อย่างนี้คุณเอาไปทำยาไม่ได้หรอก เครื่องซั่ง กับหัวมันนี่คุณเอาไปทำยาไม่ได้ เอาไปทำยาไม่ได้ จะต้องรู้จักทำจิตใจอย่าให้มันเป็นทุกข์ มันรู้มันซึ่ มันจุ่มซึ่ มันจริงจังไปเสียหมด

“ช่างหัวมัน”นี่มีคำกลอนที่เขียนไว้ว่า

- จงยืนกราน สลัดท้า “ช่างหัวมัน”
อย่าสำอยอย ตะบอยจัด ไว้อัตรา
 - เรื่องนั้นนิด เรื่องนี้หน่อย ลอยมาเอง
เรื่องเล็กน้อย ตะบอยเห็น เป็นมากมาย
 - เมื่อตัวกู ลุ่หลุบ ลงเท่าไร
รอดตัวได้ เพราะรู้ใช้ “ช่างหัวมัน”
- ถ้าเรื่องนั้น เป็นเหตุ แห่งทุกข์หนา
ตัวกูกล้า ขึ้นเรื่อยไป อัดใจตาย
ไปบวกลบ ให้เห็นว่า จะฉบับหาย
แต่ละราย รีบเขวี้ยงขว้าง ช่างหัวมัน
จะเยือกเย็น ลงไป ได้เท่านั้น
จงพากัน หัดใช้ ไว้ทุกคน ฯ

หัดใช้ความคิดเรื่อง “ช่างหัวมัน” นี้ไว้พอสมควร ให้รู้จักช่างหัวมัน ถ้ามันเป็นเรื่องที่ว่า มันเป็นไปตามธรรมชาติ ตามกฎอิทัปปัจจยาตา

ที่นี่อีกทางหนึ่ง ตรงกันข้าม อย่าช่างหัวมันๆ ถ้ามันเป็นเรื่องที่จะต้องช่วย จะต้องแก้ไขแล้วนี่ อย่าช่างหัวมัน ก็เลยมีคำกลอนที่ตรงกันข้ามว่า

- อย่าบินบ้า มัวแต่อ้าง “ช่างหัวมัน”
ต้องเอื้อเพื่อ ปฏิบัติ เต็มอัตรา
 - การช่วยเพื่อน เหมือนช่วย ตัวเราเอง
ย้อมลดความ เห็นแก่ตัว ลงมากมาย
 - เห็นแก่ตัว บางเบา ลงเท่าไร
รอดตัวได้ เพราะไม่มัว “ช่างหัวมัน”
- ถ้าเรื่องนั้น เกี่ยวกับเพื่อน มนุษย์หนา
โดยถือว่า เป็นเพื่อนเกิด- แก่- เจ็บ- ตาย
เมื่อจิตเพ่ง เลึงช่วย ทวยสหาย
ทุกทุกราย อย่าเขวี้ยงขว้าง ช่างหัวมัน
ยิ่งเข้าใกล้ พระนิพพาน เห็นปานนั้น
จงพากัน โคร์ครวญ ถ้วนทุกคน ฯ

๓. เช่นนั้นเอง

ที่นี่ก็มาถึง “เช่นนั้นเอง” ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันมีตามธรรมชาติ ความวิบัติที่เราไม่คิดไม่หวังมันก็ตามธรรมชาติ เราจะเห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ดี-ชัว บุญ-บาป บวก-ลบ นี่ก็เป็นเช่นนั้นเอง บุญมันก็ทำให้เวียนว่าย บาปมันก็ทำให้เวียนว่ายในวภภูสงสาร ต้องพันบุญพันบาป ให้เห็นว่ามันเช่นนั้นเอง จึงจะหยุดเวียนว่าย

คำนี้เป็นคำสูงสุดในพระพุทธศาสนาคำหนึ่งด้วยเหมือนกัน จำไว้ว่า “ตถา” หรือ “ตถาตา” แปลว่า “เช่นนั้นเอง” ยิ่งอายุมากๆ แก่ชราแล้ว ก็ยิ่งเก่งที่จะใช้เช่นนั้นเองๆ เพราะความเจ็บไข้มันมารบกวนมากขึ้น ลูกหลานก็มากขึ้น มันก็รบกวนมากขึ้น รู้จักเช่นนั้นเอง

เห็นว่ามันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่ตัวตน คือที่แรกมันเห็นเป็นอนิจัง เปเลี่ยนแปลงเรื่อย เพราะเปลี่ยนแปลงเรื่อยจึงลำบากยุ่งยาก เลยเป็นทุกข์ แล้วไม่มีครั้นทานได้ นั่นมันเป็นอนัตตา มันเป็นอนัตตาคือมันเป็น เช่นนั้นเอง มันเป็นไปตามกฎอิทปัปจจยตา แล้วก็เห็นว่าเช่นนั้นเอง ก็เห็นสุขสูญตา ว่างจากตัวตน ๆ นี่ก็จะเห็นเช่นนั้นเองถึงที่สุด เห็นตถาตาในที่สุด ไม่หวั่นไหว ไม่บวกลบ ไม่ดีไม่ชัว ไม่เกลียดไม่กลัว ไม่รักไม่โกรธ ไม่อະไรมด ถ้าเห็นเช่นนั้นเองคือ ตถาตา



ថែងការណ៍នេះបានគិតឡើងដោយ ក្រុមអាជីវកម្មបណ្តុះបណ្តុះ
ពេទ្យដែលបានរាយការណ៍នេះត្រូវបាន ត្រួសពីការបង្កើតបណ្តុះបណ្តុះ



พืชในโครงการต่ออายุธรรมไม่ถาวร
พืชในโครงการนี้ได้รับการให้

พืชในโครงการต่ออายุธรรมดี
พืชในเพดพล์อยู่ต่ออายุคำแล้ว

ຕາ ແປລວ່າ ເຊັ່ນນັ້ນເອງ ຄຕະ ແປລວ່າ ຄື້ງ ຕາດຕະ ຄື້ອ ພຣະຕຄາດຕ ແປລວ່າ ຜູ້ຄົງໝື່ໜ້ານັ້ນເອງ ຄື້ອເປັນພຣະອຣໜັດຕ ຜູ້ໄດ້ມີເຊັ່ນນັ້ນເອງເຕັມທີ່ ໄມມີຫວັນໃຫວ ໄມມີບາກໄມ່ມີລົບ ໄມມີຂຶ້ນໄມ່ມີລົງ ໄມມີດີຈາເສີຍໃຈ ໄມມີອະໄຮ ອີກຕ່ອໄປ ນີ້ເຮັດວຽກວ່າ ພຣະຕຄາດຕ ຄື້ງໝື່ຄວາມເປັນເຊັ່ນນັ້ນເອງ ຄື້ອ ຄວາມ ຄົງທີ່ຈ ອະໄຮປຽງແຕ່ງໄມ່ໄດ້ອີກຕ່ອໄປ ນ່າຮັກມາກີເຊັ່ນນັ້ນເອງ ນ່າເກລື້ອມາ ກີເຊັ່ນນັ້ນເອງ ນ່າກລົວມາກີເຊັ່ນນັ້ນເອງ ອະໄຮກີປຽງແຕ່ງໄມ່ໄດ້ ນັ້ນລະຄືວ່າ ເທັນເຊັ່ນນັ້ນເອງ ກົງຄົງທີ່ ກີເປັນພຣະຕຄາດຕ ຄື້ອເປັນພຣະອຣໜັດຕ

๔. ໄມມືຖຸ-ຂອງກຸ

ທີ່ເຄື່ອງຍາທີ່ສີກີ “ໄມ່ມີຕັກຸ-ຂອງກຸ” ນີ້ຄື້ອສຕິປັບປຸງຄູາສູງສຸດ ຈະເຫັນ ວ່າມັນເປັນຕາມນຮຣມດາ ຕາມນຮຣມຈາຕີ ມີເຫດຖຸບັນຈັຍປຽງແຕ່ງ ມັນກີເປັນໄປ ຕາມເຫດຖຸຕາມບັນຈັຍຕາມອີທັບປ້ອຍຕາ ຕາມປົງວິຈຈສມູປບາກ ໄມ່ເທິ່ງ ເປັນ ທຸກໆ໌ ເປັນອນຕຕາ ໄປຕາມກວ່າຂອງໄຕຮລັກໜົນ ໄມ່ມີອະໄຮທີ່ຈະດຶງເຄົາມາເປັນ ຕັກຸຂອງກຸ ທີ່ຈະຕ່ອສູ້ກັບກົງຂອງນຮຣມຈາຕີໄດ້

ແຕ່ວ່າຕັກຸຂອງກຸນີ້ມັນເກີດມາໃນໃຈເພຣະຄວາມໄມ່ຮັ້ງ ເພຣະອວິ່ຈາ ເພຣະສັງຫຼາຕ່າງໆ ໂດຍຕາມນຮຣມດາຂອງສິ່ງທີ່ມີໝົວິດ ຕ້ອງຮັ້ງສີກີເປັນຕັກຸຂອງກຸ ເປັນຮາກສູານສໍາຫັນຈະໄດ້ຫາກີນ ຈະໄດ້ຕ່ອສູ້ ຈະໄດ້ວິ່ງໜີອັນຕຽຍ ຈະໄດ້ສືບ ພັນນີ້ໄວ້ອຢ່າໄຫສູ້ພັນນີ້ ມັນເປັນຄວາມຮູ້ສີກີຂອງສັງຫຼາຕ່າງໆ ໃນສິ່ງທີ່ມີໝົວິດ

ทั้งหลาย ของมนุษย์ก็มี ของสัตว์เดรัจฉานก็มี ของต้นไม้ต้นไ�ก็มี ความรู้สึกว่าตัวภู แม้แต่ต้นหญ้าไม้ยราบนั่น เอาเมื่อไปถูกเข้ายังหับเลย แล้วมันหนีภัย มันรู้จักสงวนตัวภู ความรู้สึกเป็นตัวภูมันมีในสิ่งที่มีชีวิต แต่แล้วมันทำให้เกิดปัญหา เกิดความเป็นทุกข์ เกิดความหนักอกหนักใจ

อย่ามีตัวภูของภูกันให้ถึงขนาดนั้นเลย ให้มี “ตัวภูซึ่งมิใช่ตัวภู” พังเหมือนกับบ้า มีตัวภูซึ่งมิใช่ตัวภูนั้นแหลกถูกต้อง เราเรียกว่าตัวภู เรายุดว่าตัวภู เราเห็นว่าเป็นตัวภู จะรักมันอย่างตัวภู แต่อย่าไปถือว่ามันเป็นตัวภูที่แท้จริง มันเป็นความคิดผิด เข้าใจผิดที่เกิดขึ้นมาเอง นี่ “ตัวภูซึ่งมิใช่ตัวภู” พูดอีกอย่างหนึ่งว่า “ตัวตนซึ่งมิใช่ตัวตน” นั้นแหลก

คือความจริง มันไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง แต่จิตโง่มันไปเอามาเป็นตัวตนที่แท้จริง มันจึงมีตัวตนที่มิใช่ตัวตน ไม่มีตัวภูที่แท้จริง มันมีความโง่ทำให้เกิดเป็นความคิดขึ้นมาว่า “ตัวภู” แล้วก็รักสิ่งที่น่ารักแก่ตัวภูนี่ แล้วก็เกลียดโทรศัพท์ที่น่าเกลียดน่าโทรศัพท์แก่ตัวภู ตัวภูมันจึงกระโดดขึ้นกระโดดลงๆ ตามความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบอยู่อย่างนี้ มันก็เป็นทุกข์เท่านั้นเอง

ที่มันมาพบกันเข้าอย่างนี้มันก็เหมือนกับว่าบังเอิญ มีชาตุคือ ชาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ลอยมากระทบกันเข้า อาศัยอากาศชาตุ วิญญาณชาตุ เป็นเครื่องผูกพันกันเข้าก็เกิดเป็นสังขารร่างกายนี้ขึ้นมา มีชีวิตอยู่ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ก็ลากากันไป มันเป็นเพียงเท่านี้ ตัวภูซึ่งมิใช่ตัวภู

หรือว่าเหมือนกับของยีม ยีมมาไม่เท่าไหร่ก็ต้องส่งคืนเจ้าของ ดินน้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณที่ยีมมา ทำเป็น “ตัวภู” สักพักหนึ่งแล้วก็คืนเจ้าของไป มีความรู้ในข้อนี้ก็จะได้เครื่องยา ชื่อ “ไม่มีตัวภู-ของภู” เราจะรู้เรื่องตัวภูของภูกันไว้ให้เพียงพอ อย่าไปยืดมั่นถือมั่นในเรื่องนี้เลย

๔. “ไม่น่าเอา-น่าเป็น”

ที่นี่ที่ว่า “ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น” คือ “ไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น คำว่า “เอา” นี่ เอาด้วยความโง่ ด้วยอุปทานความยึดมั่นถือมั่นว่า กูเอา แล้วกูได้มาเป็นของกู อย่างนี้เรียกว่าเอา ถ้าเอารอย่างนี้แล้วไม่มีอะไรที่น่าเอารอก เอ้าแล้วกัด ไปเอาเข้าแล้วกัดทั้งนั้น

“เป็น” ก็เหมือนกัน ด้วยความหมายมั่นอุปทานว่า กูเป็น กูเป็นอย่างนั้น กูเป็นอย่างนี้ ก็เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นพ่อแม่ เป็นลูก เป็นอะไร เป็นด้วยอุปทาน นี้มั่นกัดเอารหั้นนั้น ถ้าเป็นก็เป็นไปตามรู้สึกว่า มั่นสมมติ มั่นชั่วคราว อย่าหมายมั่นให้มากมายไปกว่านั้น มีคำกลอนเชียนไว้ว่า

● ถ้าจะอยู่ ในโลกนี้ อย่างมีสุข
มั่นจะสุม เพากบาล ท่านหั้นวัน
เป็นของกู ในอำนาจ แห่งตัวภู
อย่างน้อยก็ เป็นนกเข้า เข้าตำรา

อย่าประยุกต์ สิ่งหั้นผอง เป็นของฉัน
ต้องปล่อยมั่น เป็นของมั่น อย่าผันมา
มั่นจะดู วุ่นวาย คล้ายคนบ้า
มั่นคึกว่า “ภู-ของภู” อยู่รำไร

ຈະຫາມາ ມີໄວ້ ໃຊ້ຫຣູກິນ
ໂດຍໄມ່ຕ້ອງ ມັນໝາຍ ໄທຂອະໄຮ ၅
ຄ້າຈະມື່ອະໄຮ ຈະຫາອະໄຮ ຈະເກີນອະໄຮ ຈະໃຊ້ອະໄຮ ໃນຈິຕ
ໃຈຍ່າໝາຍມັນວ່າເປັນ “ຕັກູ” ເພຣະຈະຮູ້ສຶກໜັກຂຶ້ນມາໃນຈິຕໃຈ ແລ້ວຈະ
ມີຄວາມໄມ່ໄດ້ຕາມຕ້ອງການແທຣກແໜງອູ່ເສມອ ຈະເກີດເປັນທຸກໆຂຶ້ນມາ ຈຶ່ງ
ວ່າ ຄ້າຈະອູ່ກັນໃນໂລກນີ້ຍ່າງມີຄວາມສຸຂແລ້ວ ອຢ່າໄປເອາວະໄຣມາຍືດຄືວ່າ
ເປັນຂອງໜັນ ມັນຈະສຸມເພາກບາລທ່ານທັງວັນ ພຸດກັນລື່ມ ພຸດໃຫ້ແຮງ ၅ ໃ້້ມັນ
ກັນລື່ມວ່າ ຄ້າເອມາເປັນຂອງໜັນ ຂອງກູແລ້ວມັນກີຈະສຸມກົບາລໃຫ້ຮ້ອນ ແມ່ນ
ກັບເອາໜັກໄຟມາຖຸນໄວ້ບນຕີຮະທັງວັນເລີຍ ປລ່ອຍໃຫ້ມັນເປັນຂອງນຽມຈາຕີ
ໄປຕາມເຫດຕາມປັຈຍ ຕາມອີທັບປັຈຍຕາ ຕາມປົງຈົສມຸປນາທ

ຄ້າເອມາໄວ້ໃນອຳນາຈແໜ່ງຕັກູ ມັນກີຕ້ອງຕ່ອສູ້ກັນ ເພຣະມັນໄມ່ອູ່
ໃນອຳນາຈນີ່ ມັນກີຕ້ອງຕ່ອສູ້ກັນເວຣະອະຕິງຕັງເໜີ່ມີອັນກັບບ້ານເຮືອນຂອງຄົນນຳ
ຫຣູກີຈະໂປ່ງເປັນນັກເຂົາ ນັກເຂົານີ້ເປັນນັກທີ່ຂັ້ນວ່າ “ກູຂອງກູ ၅ ၅” ກາຜະບາລື
ກີເຮັຍກັນເຂົາວ່າ ກູຂອງກູ ၅ ແມ່ນອັນກັນ “ມ້ຍຫກະ” ແປລວ່າ ກູຂອງກູ ၅

ເພຣະລະນັ້ນ ດັນທີ່ຈະໄມ່ເປັນນັກເຂົາກີຍ່າໄປໝາຍມັນອະໄຮວ່າເປັນ
ຂອງກູ ຈະຫາມາກີຫາມາຍ່າງນຽມຈາຕີຍ່າງນັ້ນ ເກີບໄວ້ຍ່າງນຽມຈາຕີ
ກິນກິນຍ່າງນຽມຈາຕີ ຄ່າຍກີຄ່າຍໄປຍ່າງນຽມຈາຕິນັ້ນ ອຢ່າໄໝມີ
ຄວາມໝາຍໃນສິ່ງໄດ້ສິ່ງໜຶ່ງໃຫ້ວ່າເປັນ “ຂອງກູ” ຂຶ້ນມາເລີຍ

ที่นี้อีกบทหนึ่งว่า “มีโดยไม่ต้องมีผู้มี” ให้มีการมีตามกฎหมาย เรา มีบ้านมีเรือน มีเงินมีทอง ตามกฎหมาย มีได้โดยสมมตินั่นมี แต่ว่าโดย ไม่ต้องมีผู้มี คือจิตใจอย่างไปมีเข้า ถ้ามีแล้วมันจะกัดเอา มีคำกลอนว่า

● ถ้ามีอะไร แล้วใจ รู้สึกเห็นน้อย
มีทั้งกฎ ทั้งของกฎ อยู่อัตรา

● ถ้ามีอะไร มีไป ตามสมมุติ
แห่งจิตใจ ไม่วิปริต ผิดวิธี

● จะนั่นมีอะไร อย่าให้มี อัตราเกิด
สมบูรณ์ด้วย สัมปชัญญ์ และปัญญา

● เป็นศิลปะ แห่งการมี ที่ชั้นยอด
“มีอย่างว่าง ว่างอย่างมี” มีได้เพลิน

สำนึกรื่นเรื่อง ว่ากฎมี อย่างนี้หนา
นั่นอัตรา มาผุดขึ้น ในการมี
ไม่จับยุด ว่าของกฎ รู้วิธี
มีอย่างนี้ ย่อมไม่เกิด ตัวอัตรา
พระสติ อันประเสริฐ คงยกันท่า
นี้เรียกว่า รู้จักมี ที่เก่งเกิน
ไม่ต้องกอด ไฟนรก ระหว่างเหนิน
ขอชวนเชิญ ให้รู้มี อย่างนี้แล ฯ

“มีอย่างว่าง ว่างอย่างมี” คำนี้ลึกมาก ถ้าเข้าใจก็วิเศษ มีอย่างว่าง
แล้วก็ว่างอย่างมี มีอย่างว่าง ไม่ต้องมีตัวผู้มี ก็มีไปตามสมมติอย่างว่าง
แล้วก็ว่างอย่างมี คือว่าง เรียกว่า “ว่าง” แต่มันก็มีการมี ไม่ถืออะไรเป็น
ของเราแต่มันก็มีการมีตามสมมติ กฎหมายช่วยคุ้มครองให้ เงินทองบ้าน
เรือนข้าวของไว่นาอะไรของเรา เราไม่ได้ยึดถือว่ามี แต่มันก็มีโดยตาม
สมมติ มีตามสมมติ กฎหมายช่วยคุ้มครองให้ นี่ละ “มีอย่างว่าง ว่างอย่าง
มี” ส่องคำนี้จำไว้ให้ดี แล้วมันก็จะไม่มีอะไรกัด

๖. ตายก่อนตาย

เครื่องยาที่ ๖ คือ “ตายก่อนตาย” นี่ฟังยาก แต่ถ้าเข้าใจได้ก็จะวิเศษ ที่จริงมันไม่ได้มีบุคคลตัวตนเราเข้า เราคิดว่าเรามีเรารอยู่ แล้วพอร่างกายแตกดับเราก็ว่าเราตาย แต่ถ้าเห็นว่ามันไม่ได้มีเรา มันก็ไม่มีอะไรตาย ก็เท่ากับตายตั้งแต่แรกเริ่มเดิมที่ ตายตลอดเวลา นี่เรียกว่า “ตายก่อนตาย”

● ตายเมื่อตาย ย่อมกล้าย ไปเป็นผี
ตายทำไม่ เพียงให้ เข้าใส่โลง

● ตายก่อนตาย มิใช่กล้าย ไปเป็นผี
ที่แท้คือ ความตาย ที่ไม่ตาย

● คำพูดนี้ ผันผวน ชวนฉนน
แต่เป็นความ จริงอัน ไม่ผันแปร

ตายไม่ดี ได้เป็นที่ ผิตายโหง
ตายโอลอง นั้นคือตาย เสียก่อนตาย
แต่กล้ายเป็น สิ่งที่ ไม่สูญหาย
มีความหมาย ไม่มีใคร ได้เกิดแล้ว
เหมือนเล่นลิ้น กระลวน คนตอแหล
ครรคิดแก้ อรหณได้ ไม่ตายโดย ฯ

“ตายก่อนตาย” เป็นปริญญาของสวนโมกข์ ครรเรียนจบ ศึกษาจบ
ได้ปริญญา “ตายก่อนตาย” คือไม่มีตัวตลอดเวลา ถ้าตายเมื่อตายมันตาย
ของคนมีตัว..ตัวภู แล้วตายก็กล้ายเป็นผี ตายไม่ดีก็ได้ตำแหน่งผิตายโหง
ตายก่อนตายไม่ใช่กล้ายไปเป็นผี ยังอยู่ ไม่รู้จักตาย นี่แหละ ตายเสีย
ก่อนตาย หมดตัวภูเสียก่อนตาย จิตเข้าถึงสิ่งที่ไม่รู้จักตาย เข้าถึงอัมตธรรม
อัสังขตธรรม แล้วมันก็ไม่รู้จักตายอีกต่อไป เป็นความตายที่ไม่ตาย



ជួរតាមពេលម៉ោង មិនត្រូវយុំពើយេងទៀត
ប៊ុន លើកវៅ ចូលចិត្ត រលូយិបុប្បន្ន កើតឡាន វិគីតាមពេល



ផែនទីល ត្រមាធ បំបុណ្យា អិវិតលូយ៉ែដឹងទីយេ
បរេ ស្រីរួចកោះខ្លួចព័េចទៅយិប៉លេងផែនទីល វិត្រមាធ ទរាមបំបុណ្យា

ឃ ទ ស ុ ន ឌ

រាប់ដី សម្រាយ តានកិច្ចុក

คนที่ไม่รู้ความหมายพังไม่ถูก หาว่าเป็นเรื่องเล่นลิ้นตลาดตะลงใช้ไม่ได้ แต่มันกลับเป็นความจริงที่ยิ่ง ว่ามันเป็นสิ่งที่แท้จริงว่า ที่แท้มันไม่ได้มีอะไรเกิด ไม่ได้มีอะไรตาย มันมีแต่กระแสแห่งอิทธิปัจจัยตา

นี่เราจะต้องดูให้รู้ความจริงที่มีอยู่ที่เนื้อที่ตัว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผม ขน เล็บ พัน หนัง อะไร ดูให้ดี ดูให้ทั่วว่า มันไม่ได้เป็นตัวตน มันเป็นธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ มันทำหน้าที่ของมันตามเหตุตามหน้าที่ ตามทำหน้าที่ตา หูทำหน้าที่หู จมูกทำหน้าที่จมูก ลิ้นทำหน้าที่ลิ้น ผมขนเล็บพันหนังอะไรก็ทำหน้าที่ไปตามนั้น และมันก็หมดปัจจัย มันก็หยุดทำหน้าที่ นี่เป็นเคล็ดที่ลึก ถ้าเข้าถึงได้มันก็พ้นตาย มันก็ไม่ตาย คือไม่มีตัวภูอยู่ตั้งแต่เกิดจนดับ เกิดดับๆ ก็เป็นธรรมชาติ เป็นชาตุตามธรรมชาติ แต่ว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น ที่เกิดดับๆ เราเห็นความไม่ตาย เพราะมันไม่มีตัวตนที่จะตาย ถ้าเห็นอย่างนี้เรียกว่า เห็นความตายก่อนตาย ได้ตายเสียแต่ก่อนตาย นี่หากอย่างแล้ว อย่างละชั้ง อย่างละชั้ง

๗. ดับไม่เหลือ

ที่นี่อย่างที่ ๗ “ดับไม่เหลือ” เรื่องนี้ก็เคยพิมพ์แจกไปแล้ว เรื่องดับไม่เหลือ เราเห็นว่า ต่อสู้ดืนرنอยู่นี่เป็นความทรมานแล้วเป็นทุกข์ คือตัวภู มีตัวภูต่อสู้ มีตัวภูอยู่เท่าไร มันก็มีความทุกข์เท่านั้น ดับตัวภูเสีย

มันจะไม่เป็นทุกข์ ดับเหตุดับปัจจัย เข้าถึงความไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย ก็“ดับไม่เหลือ” เรียกอีกอย่างหนึ่งก็ว่า ดับอย่างนิพพาน ดับความร้อน ดับกิเลส ดับตัวภู ไม่เกี่ยวกับร่างกายตามหรือไม่ตาม ถ้าดับตัวภูเสียได้ ไม่มีตัวภูเหลือ ก็ไม่เกิดความเห็นแก่ตัว ก็ไม่เกิดโลภะ โถะะ โมะะ ไม่เกิดไฟคือ กิเลส ไม่เกิดไฟคือความทุกข์ ดับตัวตนเสีย ดับกิเลสเสีย ดับทุกข์เสีย นี่คือดับไม่เหลือ เรายินดีที่จะดับไม่เหลือ พร้อมจะดับไม่เหลือ

ตกรกระไกด์โดยโจน

ที่นี่ก็พูดประสมโรงเสียเลยว่า ร่างกายนี้มันก็ขึ้นอยู่กับสิ่งนี้ ถ้าถึงคราวที่จะดับไม่เหลือ ก็ได้แล้ว จะได้จบเสียที่ คือไม่ต้องมีเครื่องรองรับอยู่อีก แล้วดับเสียทั้งเครื่องรองรับ กายที่เหมือนกับเปลือก จิตใจเหมือนกับเนื้อใน ถ้าจิตใจดับ ร่างกายก็หมดความหมายไปเอง แต่ถ้าว่าความตายมันมาตัดบทก็ปล่อย สมัครดับไม่เหลือ ถ้ามันเกิดเป็นโรคภัยไข้เจ็บจะตายขึ้นมา จะตายอยู่แห่งบุญ นี้แล้ว ก็สมัครดับไม่เหลือ ไม่ต้องต่อสู้ ดิ้นранให้ลำบากยุ่งยาก เศรยกตัวอย่างว่า แม้เดินไปความมาซ้างหลัง ขวดเบ็ดให้แล้ว ก็สมัครตายเถอะ ไม่ต้องดิ้นранให้เป็นทุกข์ ไม่ต้องเป็นทุกข์ในการตาย นี่ สมัครดับไม่เหลือ หรือว่า เดินอยู่กลางถนน รถยนต์ทับเบ็ดเข้าไปแล้วก็พอใจ สมัครดับไม่เหลือ คำเดียวแล้วก็เลิกกัน

นี่เรียกว่าสมัครที่จะกระโจน ตกกระไดพลอยกระโจน ดับไม่เหลือ เลยไม่มีคนทุกชี ถ้าว่ามันไม่ตาย มีคนเก็บมารักษาให้หายมันก็ไม่เป็นไร แต่หากไม่เป็นทุกชีแล้วกัน ยาศักดิ์สิทธินั้นก็คือความสมัครดับไม่เหลือ ทำให้ไม่เป็นทุกชี เดียวนี้ก็เตรียมพร้อม เดียวนี้ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น ยังไม่ตาย ขี้เกียจวุ่นวาย ขี้เกียจเวียนว่าย ขี้เกียจเป็นไปตามกรรม ขี้เกียจที่จะยุ่งยากลำบาก ข้าพเจ้าพร้อมที่จะสมัครดับไม่เหลือ ก็ไม่มีปัญหา ไม่มีความกลัว ไม่มีวิตกกังวลอย่างใดๆ ก็ไม่มีปัญหา ไม่มีความกลัวจะต้องตาย เพราะมันสมัครดับไม่เหลืออยู่แล้ว จะไปกลัวอะไรอีกที่จะต้องตายนั่น เป็นยาแก้กลัว ยาแก้ทุกชีอันสุดท้าย เรียกว่าสมัครดับไม่เหลือ อันนี้สำคัญมาก อย่างที่ ๗ นี่จึงต้องเอา ๖ เท่า

เสกคถา

อย่างอื่นเอาอย่างละหนึ่งส่วน ๆ อย่างสุดท้ายเอา ๖ ส่วนให้มากเข้าไว้ รวมกัน นี่ก็เสกคถา “สพเพ ธรรมมา นาล อกนิเวสา” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใดๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนหรือของตน” สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นสังขะก็ดี เป็นอสังขะก็ดี เป็นสังขารก็ดี เป็นวิสังขารก็ดี เป็นอะไรก็ตามเดิດ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สิ่งที่ใคร ๆ จะควรยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน นี่ล่ะคถาสูงสุด หัวใจพุทธศาสนา เอามาเสกยา

ญาของเรา ๗ อย่างนี้ มาเคล้ากันใส่หม้อ เสกคถา “สพเพ ธรรมานาถ อภินิเวสา” แต่ว่าคนเสกต้องไม่โง่นะ คนเสกต้องรู้ด้วยว่าหมายความว่าอะไร อย่าว่าพึ่มพัมๆ ไปเฉยๆ “สิ่งทั้งปวง หรือธรรมทั้งปวง อันใดๆ ไม่ควรผังตัวเข้าไปด้วยความโง่ ว่ามันเป็นตัวภู มันเป็นของภู” ว่า อย่างนี้ก็ได้ ว่าเป็นไทย ๆ อย่างนี้ก็ได้

ใส่น้ำต้มยาให้เหลือหนึ่งในสาม ให้มันเข้มข้น แล้วกินทุกวันนี้ หมายความว่า ทุก ๆ วัน มีความรู้สึกคิดนึกหั้ง ๆ ประการนื้อยู่ทุกวัน ๆ ตันไม่รู้ไม่ชี้ แล้วก็ซ่างหัวมัน เช่นนั้นเอง ไม่มีตัวภู-ของภู ไม่มีอะไรที่น่าอาบน้ำเป็น ตายก่อนตาย ดับไม่เหลือ

สรรพคุณของยา คือเย็น

นี้เรียกว่ายาแก้สรรพโรค หายเป็นนิพพุตติ เย็นชั่วคราว เย็นยังไม่ถึงที่สุด เป็นนิพพาน เย็นถึงที่สุด เย็นตลอดกาล ไม่มีอะไรที่จะต้องให้เป็นปัญหาอย่างมาก ไม่มีความเป็นบวก ไม่มีความเป็นลบ ไม่มีได้ไม่มีเสีย ไม่มีแพ้ไม่มีชนะ ไม่มีบุญไม่มีบาป ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ไม่มีกุศลไม่มีอกุศล ไม่มีอะไรหมด นี่สรรพคุณของยา สรรพคุณของยาทำให้เย็นคือนิพพาน มันไม่ร้อน ไม่ร้อน เพราะมันไม่ทุกข์ เพราะไม่ทุกข์มันไม่มีกิเลส ยานี้กินเข้าไปแล้วมีสรรพคุณเย็นอย่างนี้ แก้สรรพโรค คือ โรคตัวภูของภู

ในชั้นกามาวจร เป็นมนุษย์หรือเป็นเทวดา karma ภารกิจแก่โรคนี้ได้ไม่เป็นคนบ้า กามาวจร ชั้นรูปป่าวจร พระมหาโลก ที่มีรูปกิมันบ้าที่จะเป็นรูปพระมหา ใจอรูปป่าวจรกิมันจะเป็นบ้า เป็นพระมหาที่เป็นอรูป นี่ไม่หลงให้หลงมาในกามาวจร รูปป่าวจร อรูปป่าวจร ก็เรียกว่า หมดสรรพโรค

ทำให้อยู่เหนื่อยโลก

เป็นโลกอุดรคือ ออยู่เหนื่อยโลก ไม่ใช่ต้องไปอยู่ในฟ้า ในอะไรที่ไหนอยู่กลางโลก แต่ว่าโลกไม่ท่วมทับ โลกนี้ไม่ทำอะไรได้ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในโลกมันก็ทำอะไรเราไม่ได้ ความดีใจเสียใจในโลกก็ทำอันตรายเราไม่ได้ ออยู่เหนื่อยความปรุงแต่งของสิ่งทั้งปวง เหนื่อยบุญหนีอบاป เหนื่อยสุขเหนื่อยทุกข์ เหนื่อยดีเหนื่อยชั่ว เหนื่อยทุกอย่าง ไม่มีอะไรมีปรุงแต่งได้อีก ต่อไป อิทธิพลใดๆ อำนาจใดๆ ฤทธิ์เดชใดๆ ในโลกนี้ครอบจำกัดใจของเราไม่ได้ จิตใจนี้มันอยู่เหนื่อยโลกอย่างนี้ นี่เรียกว่า “โลกอุดร”

คำว่า “โลกอุดร” โลกตตรธรรมนี้เข้าลดลงมาถึงพระศาสนาบันนະ แม้เป็นพระศาสนา ก็เรียกว่า เริ่มอยู่เหนื่อยโลกแล้ว ศึกษาค่า อนาคต อรหันต์ กิสูงขึ้นไปจนถึงที่สุด กิน咽านี้แล้วหมดสรรพโรค แล้วจิตใจก็อยู่เหนื่อยโลกๆ เหนื่อยโลกไปตามลำดับจนถึงที่สุด

ทบทวนสลากรยาให้เข้มใจ

ขอให้ท่านทึ้งหลายสนใจกันใหม่ เอฉลากยาไปเห็นไว้ข้างฝามอด กินหมดแล้วก็ไม่รู้ ไปดึงเอามาอ่านดูใหม่ ว่าหมายความว่าอย่างนี้ ให้มาตามฉลากยา หากเครื่องยาจากที่ไหน หากที่เนื้อที่ตัว ที่กาย วาจา ใจ ให้เพบเครื่องยาทั้ง ๗ อาย่างนี้ แล้วมาพิจารณา คือต้มกินๆ นะ คือ พิจารณาให้เกิดญาณ มองเห็นตามที่เป็นจริงว่า มันเป็นอย่างนี้ ๆ อยู่ ทุกวัน อาย่างน้อยวันละสามหน ๑ ช้อนชา ๓ เวลา จีบนะ อาย่างน้อยวัน ละ ๓ หน มองเห็นความจริงเหล่านี้อยู่ เรียกว่า “กินยาแก้สรรพโโรค”

กินมากพลูทำไม่กินได้ทุกวันล่ะ กินยาแก้โรคทางจิตกันเสียบ้าง เหมือนกับกินมากกินพลูนนะ กินกันบ่อยๆ ทั้งวัน ไม่เป็นโรคทางวิญญาณ แล้วโรคจิตก็ไม่เกิด โรคกายก็ไม่เกิด จิตวิปริตก็ เพราะว่าความรู้ สถิปัญญา มันวิปริต ร่างกายวิปริตก็ เพราะจิตมันวิปริต จะนั่นตัดตันเหตุเสีย โรคทางวิญญาณก็ไม่มี โรคทางจิตจึงไม่มี โรคทางจิตไม่มี โรคทางกายก็ไม่มี มันไม่โง่ไม่เขลา ไม่ทำอะไรผิดพลาดให้เกิดโรคซึ่นมา

หวังว่าเราจะเป็นผู้พ้นจากโรคหรือทุกข์สมตามความมุ่งหมายในพระพุทธศาสนาว่า จะอยู่เหนือทุกข์ทั้งปวง คือเหนือโลกทั้งปวง การเหนือโลกทั้งปวงนั้นเองเป็นโลกอุดร

๔๕๖



การให้ธรรมะ บันดาการให้ทั้งปวง
คุณธรรมยืนตึในธรรมะ บันดุคุณธรรมยืนตึทั้งปวง^๔
คุณธรรมยืนตึในธรรมะ บันดุคุณธรรมยืนตึทั้งปวง^๕
คุณธรรมล้วนตั้มหนา บันดุทุกชีวิทั้งปวง^๖



គ្រាមໄង់បរេមាតបើនហាងនៅក្នុងគ្រាមໄង់តាយ គ្រាមបរេមាតបើនហាងនៅក្នុងគ្រាមតាយ
ដូចស្នើសុំជាប្រព័ន្ធដែលបានរៀបចំឡើងជាអំពីរបៀបបង្ហាញទិន្នន័យ