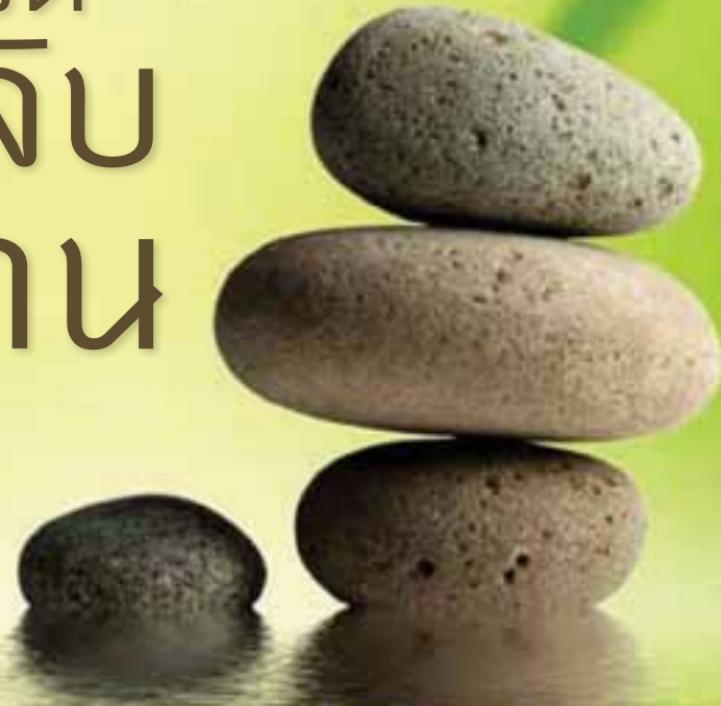


พระอาจารย์ชานนท์ ชัยนุโภ

# พาจิต กู่ลับ บ้าน



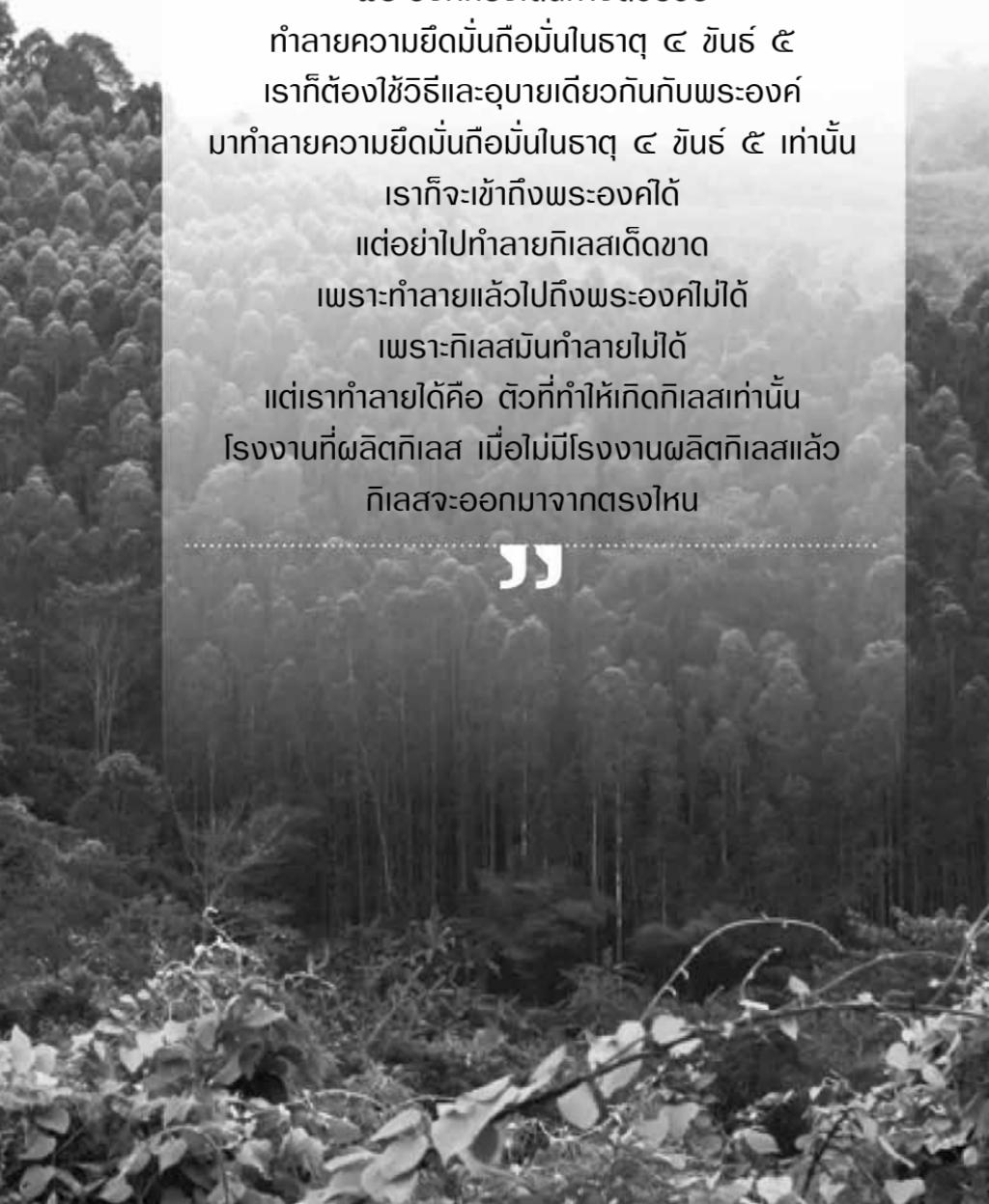
# พาจิต กุลีบ บ้าน

พระอาจารย์ชานนท์ ชัยชนะ





พระองค์ทรงเดินทางด้วยวิธี  
กำล่ายความยึดมั่นก็อ้มมั่นในราตรี ๔ ขันธ์ ๕  
เรา ก็ต้องใช้วิธีและอุบາຍเดียวกันกับพระองค์  
มา กำล่ายความยึดมั่นก็อ้มมั่นในราตรี ๔ ขันธ์ ๕ เท่านั้น  
เรา ก็จะเข้าถึงพระองค์ได้  
แต่อย่าไป กำล่าย กิเลสเด็ดขาด  
เพรา กำล่าย แล้วไป กด พระองค์ไม่ได้  
เพรา กิเลส มัน กำลัย ไม่ได้  
แต่ เรา กำลัย ได้ ก็ อ ตัว ก็ ทำ ให้ กิเลส เท่านั้น  
โรงงาน ก็ พลิต กิเลส เมื่อ ไม่มี โรงงาน พลิต กิเลส แล้ว  
กิเลส จะ ออก มา จาก ตรง ไหน





# คำนำ

ทุกครั้งที่แสดงธรรม อาตมาจะเน้นสอนเรื่องชาตุ ๔ ขันธ์ ๕ เป็นหลัก เพราะที่เราทุกคนหลงกันก็หลงเพียงแค่ชาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ซึ่งก็คือกายกับใจ จิตดวงนี้จึงมีอวิชชาและไปเกิดกับชาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ทุกชาติไป ไม่ต่างอะไรกับคนที่ค้อยแต่จะสร้างบ้าน สร้างแล้วร้างอีก พօสร้างเสร็จก็ต้องมาดูแลรักษาบ้าน มาทุกข์ กับบ้าน เพราะต่อให้เรารักษาบ้านดีแค่ไหน แต่สุดท้ายบ้าน ก็ต้องพัง และพอเราสร้างบ้านใหม่ ก็ต้องดูแลรักษาบ้านอีก แต่แล้วบ้านก็พังลงอีก เป็นอยู่แบบนี้ ทั้งๆ ที่มีบ้านหลังหนึ่งที่ น่าอยู่ที่สุด บ้านที่อยู่แล้วไม่มีทุกข์ ไม่ให้โทษกับเราเลยแม้แต่น้อย บ้านที่ไม่มีวันเลื่อน ไม่มีวันพัง ซึ่งบ้านหลังนี้ต่างหากล่ะที่ จิตของเราระจะอยู่ ขอแค่ทุกคนออกเดินทางตามพ่อของเรา ซึ่งก็คือพระพุทธเจ้า เพื่อหาทางกลับบ้านกัน

พระอาจารย์ชานนท์ ชยัน奴โท

# คำนำ ของชั้นรุนกัลยาณธรรม



การเดินทางไกลในสังสารวัฏสำหรับผู้ไฝธรรมแล้วนับว่าเป็น การเดินทางที่แสนไกลและน่ากลัวเหลือเกิน เราทุกคนต่าง เสียเวลาามาเน้นการในการหลงอยู่ในโลกอันกว้างและหลอก ลวง หากได้รับสักคนมีสติปัญญาฉุกคิดขึ้นมาว่า พอดแล้ว เป็น แล้ว กลัวแล้ว สำหรับการเดินทางไกลไม่มีที่ลินสุดนี้ ขอเดิน ตามรอยพระบาทองค์สมเด็จพระศรัสดาล้มมาสัมพุทธเจ้า กลับ สู่บ้านอันแท้จริง คำรินี้นับว่าท่านเป็นผู้มีบัญแล้วที่จะเริ่ม บ่ายหนักกลับสู่ปิตุภูมิ

แม้เราไม่มีบัญญาสนานได้กราบพระบาทองค์สมเด็จพระ ศรัสดาผู้เปี่ยมด้วยพระบริสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณ และ มหากรุณาธิคุณ แต่เราก็ยังโชคดีที่ได้ฟังธรรมของครูบาอาจารย์ ผู้เมตตาที่ได้เดินตามรอยพระบาทแล้วไม่ทอดทิ้งพากเรา ท่าน เสียสละเวลานำธรรมอันประเสริฐมาถ่ายทอด บอกแนวทางให้ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ตั้งเช่นที่พระอาจารย์ชานแห่ง ชยันโน ท่านได้เมตตาแนะนำแนวทาง ในการเดินทางกลับบ้านด้วยการ



ละเอียด ๕ และรู้เท่าทันขั้นที่ ๕ ตามที่ท่านได้อธิบายไว้เป็นขั้นตอนดีแล้ว ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

ในงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมทาง ครั้งที่ ๓๙ ซึ่งชุมชนกัลยาณธรรมได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ชานนท์ ชัยนันโต มาเป็นหนึ่งในองค์บรรยาย ในโอกาสนี้พระอาจารย์ได้เขียนสรุปแนวทางปฏิบัติ เรื่อง “พาจิตกลับบ้าน” มอบให้ ชุมชนกัลยาณธรรม แจกเป็นธรรมทางในงานดังกล่าว ซึ่งเป็นหนังสือที่อ่านทำความเข้าใจได่ง่าย ไม่มีศัพท์บาลียากๆ เพียง สำหรับทุกท่านที่มุ่งประถนาจะทำความเข้าใจขั้นที่ ๕ อันเป็น กุญแจสำคัญในการเรียนรู้ทุกข์และออกจากทุกข์ ขอขอบคุณ ทีมงานทุกท่านที่มีส่วนในการจัดทำหนังสือนี้ ขอกราบมั่สการ ขอบพระคุณในความเมตตาของพระอาจารย์เป็นอย่างสูงมาก ณ ที่นี่ และหวังว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์จากแก่นธรรม คำสอนอันเป็นประโยชน์ สมดังความเมตตาของพระอาจารย์ โดยทั่วกัน

ขอกราบขอบพระคุณและอนุโมทนาทุกท่าน  
ทพญ. อัจฉรา กลินสุวรรณ  
ประธานชุมชนกัลยาณธรรม

# สารบัญ



แนวทางและวิธีปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องโดยสังเขป.....	๑๑
แผนภูมิขั้นธี ๕ (กาย-ใจ).....	๑๗
มาตรฐานชาติ ๔ ขั้นธี ๕.....	๑๙
ฝึกดุกай.....	๒๖
เผาดูใจ.....	๒๔
การทำนาของกายและใจ.....	๒๖
อวิชชาพาให้เกิด.....	๓๐
อวิชชาคือขันธ์ ๕.....	๓๒
ทานขันธ์ ๕.....	๓๔
กลับสู่ความไม่เมื่อย.....	๓๖
จุดจบแห่งชาติ ชรา มรณะ.....	๓๘
อย่าไปทำลายกิเลสให้เสียเวลา.....	๔๐
อยู่เหนือนอสมมุติ.....	๔๒
กายใจไม่ใช่ของเรา.....	๔๖
กลับบ้านกัน.....	๔๘
ยกคัทເເຫົວດับอุปทานในขันธ์ ๕.....	๕๐
แกะห่วงจากจิตให้ลื้นชาກ.....	๕๒
ปฏิบัติต่อไปในวิธีแห่งมรรค.....	๕๔
ถือคีลควร.....	๕๖
อยู่ด้วยความเป็นกลาง.....	๕๘
ประวัติพระอาจารย์ชานනห์ ชยันโนที.....	๖๑

“

เราดูลมหายใจเข้าไปในกายและออกจากกายนั้น  
ก็เป็นเพียงแค่ลมหนึ่งชิ้นพัดเข้ากายพัดออกจากกาย  
เป็นแค่รากลม ไม่ใช่ลมหายใจของเรา  
ขณะลมที่พัดเข้าสู่กายและลมพัดออกจากกาย  
ก็ไม่แตกต่างอะไรกับต้นไม้ใบไม้ ชั้งถูกลมพัด  
กายของเราก็คือธาตุเดิน  
ต้นไม้ใบไม้ก็คือธาตุเดิน  
เวลาลมพัดใบไม้ หรือลมพัดเข้าสู่กาย  
ให้เรารู้ว่า�ั่นลมกำลังพัดเดิน  
และกายเรามาได้มีแค่รากดินเพียงอย่างเดียว  
แต่มีธาตุน้ำซึ่งล้ำอยู่ด้วย

”



## แนวทาง และวิธีปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องโดยสังเขป



หัวใจของการปฏิบัติธรรมเพื่อความพันทุกข์นั้น ต้องทำ  
ความเข้าใจวิธีปฏิบัติให้ถูกต้อง ถ้าไม่รู้วิธีและแนวทาง ก็จะ  
ทำให้เสียเวลา ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง หรือไม่ประสบความ  
สำเร็จ กว่าจะลองผิดลองถูก กว่าจะเข้าใจ ก็อาจเสียเวลาไปนาน  
สมัยเมื่อพระพุทธเจ้าท่านยังทรงพระชนม์อยู่ พระองค์ทรง  
เน้นสอนและแสดงโทษของการยึดมั่นอยู่ในอุปทาน “ขันธ์  
ทั้ง ๔ เป็นตัวทุกข์” พระองค์ทรงแสดงธรรมเพื่อการตรัสรู้  
เพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพาน คือพระองค์จะทรงหยิบยกและแสดง  
ธรรมในเรื่อง “อริยสัจ ๔” เป็นส่วนมาก และในการแสดงธรรม<sup>๑</sup>  
“อริยสัจ ๔” แต่ละครั้งนั้นจะมีทั้งอุบาลอก อุบาลิกา พระภิกษุ  
สงฆ์และพระภิกษุณี ได้ดูงตามเห็นธรรมเป็นจำนวนมาก



ໃນອริยสັຈ ແລະ ພຣະອອງຄົຈທຽບແນ່ນແສດງ “ຕົວສມຸຖິຍ” ຄືອ  
ເຫດຸໃຫ້ເກີດທຸກໆ ໄດ້ແກ່ “ຕັນຫາ” ຄວາມອຍາກໄດ້ແລະ ຄວາມ  
ໄມ່ອຍາກໄດ້ໃນກອງຂັ້ນນີ້ ແລະ ອັນເປັນເຫດປັ້ງຈັຍສົງຜລໃຫ້ເຮົາເປັນສຸຂ  
ແລະ ເປັນທຸກໆ ເຊັ່ນ ເວລາຂັ້ນນີ້ ແລະ ເປັນສຸຂ ກີໍຢືດໄວ້ ເວລາຂັ້ນນີ້ ແລະ  
ເປັນທຸກໆ ກີໍຜລັກໄສ ຈຶ່ງເກີດຄວາມລຳບາກເພຣະພຍາຍາມທີ່ຈະ  
ແກ້ໄຂ ຄືອຍາກວົງໜີທຸກໆ ແລະ ອຍາກວົງທາສຸຂ ແຕ່ໂດຍຄວາມເປັນ  
ຈົງຂອງລັດວົງແລະ ມນຸ່ງໝຍ ເນື້ອເກີດຂຶ້ນມາເລົວ ມີແຕ່ກອງແຫ່ງທຸກໆ  
ທ່ານ້າມສຸຂໄມ່ເຈົ້າ ເທົ່າທີ່ລັດເຕູມື້ແຕ່ທຸກໆນີ້ນ້ອຍກັບທຸກໆນີ້ມາກ  
ເທົ່ານັ້ນເອງ ດະນັ້ນຈຶ່ງ “ມີແຕ່ທຸກໆເທົ່ານັ້ນທີ່ເກີດຂຶ້ນ ມີແຕ່ທຸກໆເທົ່ານັ້ນ  
ທີ່ຕັ້ງອູ່ ມີແຕ່ທຸກໆເທົ່ານັ້ນທີ່ດັບປັບປຸງ”

ຮວມແລ້ວ ຂະໜາທີ່ຍັງມີຊີວິດຄືອມີຂັ້ນນີ້ ແລະ ອູ່ ເຮົາຈະຕ້ອງອູ່  
ກັບກອງແຫ່ງທຸກໆຂອງອູ່ຕ່ວດ ມີວິທີເດີຍວ່າທີ່ຈະໄມ່ທຸກໆ ຄືອ່ໄມ່ມາເກີດ  
ອີກ ເນື້ອໄມ່ມາເກີດອີກກີ່ໄມ່ມີຂັ້ນນີ້ ດ້ວຍໄມ່ມີຂັ້ນນີ້ໄມ່ມີທຸກໆ ເພຣະ  
ທຸກໆນີ້ມີຂັ້ນນີ້ ໄນໄຟມີທີ່ຈົດ ແຕ່ເຫດຸທີ່ມາເກີດກີ່ເພຣະຄວາມໜ່າງ  
ໄດ້ແກ່ “ອວິຈາກ” ຄືອຄວາມໄມ່ຮູ້ຄວາມຈົງ ໄປຢືດຂັ້ນນີ້ ແລະ ວ່າເປັນ  
ຕົວເປັນຕົວ ຈົດຈຶ່ງກາະຕິດຂັ້ນນີ້ ແລະ ທຳໄຫ້ພາໄທເວີຍນວ່າຍຕາຍເກີດ  
ໄມ່ຮູ້ຈັກຈະລື້ນ ແລະ ກົມາທຸກໆພຣະຂັ້ນນີ້ ແລະ “ອູ່ທຸກ່າຕິປີ” ນີ້ຄືອ  
ເຫດຸໃຫ້ເກີດທຸກໆ

ເຮົາຕ້ອງມາທຳລາຍເຫດຸຂອງການເກີດກ່ອນ ຄືອທຳລາຍຄວາມຢືດ  
ມັ້ນເຄືອມັ້ນໃນກອງຂັ້ນນີ້ ແລະ ໄທ້ໄດ້ ແລະ ຈຳເປັນອ່າງຍິ່ງທີ່ເຮົາຕ້ອງມາ  
ພິຈາຮາກາຍ-ໄຈ ຄືອຂັ້ນນີ້ ແລະ ບໍ່ໄດ້ໂດຍຄວາມເປັນຂອງໄມ່ເຕີຍ ໂດຍ



ความเป็นทุกข์ โดยความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เพื่อให้จิตเกิดความเบื่อหน่าย แล้วจิตจะได้ถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นในภายใต้นี้สิ่ยได้ จิตจะไม่หลงไปทางติดกับขันธ์ คือถอดถอนตัวเป็นอิสระอยู่เหนือขันธ์ ทั้งที่มีความทุกข์ของขันธ์อยู่ “แต่จิตสบายน” ไม่ทุกข์ไปกับขันธ์ เพราะยอมรับความจริงว่าเกิดมาเมื่อขันธ์ก็ต้องทุกข์แบบนี้ “ไม่มีใครหนีพ้น”

จงพิจารณาว่าก่อนที่เราจะเกิดมาเป็นมนุษย์ เรายังไม่มีรูปกายมาก่อน เมื่อเกิดมาเมื่อรูปกาย แล้วจึงมีเวทนา ความสุข ทุกข์ เนยๆ ตามมา จึงมีสัญญา ความจำได้หมายรู้ตามมา จึงมีสังขาร ความคิดปรงแต่ตามมา จึงมีวิญญาณ ความรับรู้รับทราบตามมา เมื่อรูปกายนี้ดับ เวทนาก็ดับ สัญญา ก็ดับ สังขาร ก็ดับ วิญญาณ ก็ดับ จึงไม่เหลือความเป็นเราอยู่ตรงไหน อีกเลย นี่แหลหที่เราหลงกัน จึงเรียกว่า หลงสมมุติ หลงของชั่วคราว ทั้งที่ยึดเอาไว้ ก็ยึดไม่ได้ แก้ไขไม่ได้ แล้วแต่เราจะเป็นไป และท้ายที่สุดก็ดับสลาย ตายจากไปไม่มีเหลือ และขณะอยู่ก็เป็นทุกข์ด้วย ทุกข์ตลอดเวลาที่เราอาศัยเข้าอยู่

เมื่อเรามาพิจารณาในภายใต้ความเป็นทุกข์ และเป็นธรรมชาติของเข้า ว่าเป็นเพียงปรากฏการณ์อันหนึ่งของธรรมชาติ ซึ่งเป็นไปตามสภาพของเข้า โดยไม่มีใครไปบังคับบัญชาเข้าได้ แม้แต่เราผู้ที่ไปรู้สมมุตินี้ ก็เกิดมาจากการชาติเช่นกัน หาได้เป็นตัวเป็นตนไม่ เมื่อเรามาพิจารณา ภาย กับ ใจ



ວ່າເປັນဓຣມชาຕີທີ່ເກີດດັບ ພາຍໃນຕົວເປັນຕະນໄມໄດ້ ຈິຕົກ ຈະປລ່ອຍວາງຮູບພື້ນຮົບແລະນາມພື້ນຮົບເລື່ອໄດ້ ຈຶ່ງຕ້ອງທຳບ່ອຍໆ ພິຈາຮານພື້ນຮົບ ແລະການທຳມະນຸດຂອງພື້ນຮົບ ໂດຍແກ້ໄຂເຫັນ ທັນທີ່ເຕັ້ນຕົວແລະອາການຕ່າງໆ ຂອງເຂົາຈັນຊັດເຈນ ມອງຫາແລະ ສັງເກຕອຍຸ່ງຕົວດັບເວລາ ເຫົາທີ່ມີເວລາ ໂດຍໄມ່ຈຳເປັນຕ້ອງນັ່ງສາມາຟ ເສມອໄປ ທຳໄດ້ທຸກອີຣີຍາຄ ໄມວ່າຈະເດີນ ຍືນ ນັ່ງ ນອນ ເພຣະ ກາຣທີ່ເຮົາກຳໜັດດູຍຸ່ງທີ່ກາຍ ກີ່ເປັນສາມາຟອູ່ແລ້ວ ແຕ່ໄມ່ໄດ້ໝາຍ ເຄວາມສົງນ ເພຣະຄວາມສົງນຕຽ່ມໄມ່ໄດ້ ເພຣະຂະໜະທີ່ມີ ຄວາມສົງນ ຕັວສັງຂາຈະໄມ່ທຳມະນຸດ ເມື່ອສັງຂາໄມ່ທຳມະນຸດຈະເກີດ ປັບປຸງໄມ່ໄດ້ ຕ້ອງອາສີຍກາຣົດຕົກຈິງຈະຮູ້ຄວາມຈົງ

ເມື່ອເຂົ້າໃຈຄວາມຈົງແລ້ວ ຈຶ່ງປລ່ອຍວາງຕັວສັງຂາອີກທີ່ ເພຣະ ຄົດຄັ້ນຈຶ່ງຮູ້ ເມື່ອຮູ້ແລ້ວຈຶ່ງປລ່ອຍວາງຄວາມຄົດໄປ ເພຣະຄວາມຄົດ ກີ່ເປັນເພີ່ຍງ ສັງຂາພື້ນຮົບ ເປັນຂອງສມມຸດຕີເປັນຂອງໄມ່ເຖິງເຫັນກັນ ທຳແລະພິຈາຮານອ່າຍ່າງນີ້ໄປໜານໆ ກີ່ຈະເກີດຄວາມໜ້ານາງູ້ຂຶ້ນເອງ ເມື່ອຊັດເຈນຂຶ້ນ ຈິຕະຍະຍອມຮັບເອງ ແລະຈະປລ່ອຍວາງໃນທີ່ສຸດ ດ້ວຍໜັງ ໄນປັບປຸງວາມກົດໜີ້ໄປ ຈົນຂ້າໄປເຫັນຄວາມຈົງ ແລ້ວຈິຕະຍະຍອມຮັບ ທຳໜ້າ ໂດຍກາຣທາເຮົາໃນຄວາມເປັນຮູປ ແລະທາເຮົາໃນຄວາມເປັນ ນາມ ວ່າມີເຮົາອູ່ຕຽງໃໝ່ ໃຫ້ເນັ້ນດູໃນ ຮາຕຸທັ້ງ ແລະ ດິນ ນໍ້າ ໄພ ລມ ໃນກາຍນີ້ວ່າມີເຮົາອູ່ຕຽງໃໝ່ ໃນເມື່ອທາເຮົາໃນຮາຕຸທັ້ງ ແລະ ທີ່ ກາຍວ່າມີເຮົາແລ້ວ ກົຍກ ນາມທັ້ງ ແລະ ຂຶ້ນມາຫວ່າມີເຮົາອູ່ຕຽງໃໝ່ ເມື່ອນາມທັ້ງ ແລະ ໄມວ່າມີເຮົາແລ້ວ ກົຍ້ອນກລັບມາຫວ່າໃນ ຕັວຜູ້ຮູ້ ວ່າ



มีเรื่อยู่ตรงไหน ทั้งที่ตัวผู้รู้ก็เป็น **วิญญาณขันธ์** นั่นเอง ก็ไม่เที่ยงเช่นกัน เมื่อเห็นอย่างนี้จะมีอะไรให้หลง เพราะทุกอย่าง เป็นสมมุติของขันธ์ ๕ ทั้งหมดเลย จึงต้องวางทั้งหมด จะได้ชื่อว่าปล่อยวางสมมุติ เพื่อเข้าสู่ความเป็นวิมุตติ คือหลุดพ้นจากการยึดมั่นในสมมุติทั้งปวง...



มองหาและสังเกตอยู่ตลอดเวลา เก่าที่มีเวลา  
โดยไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิเสมอไป  
กำได้ทุกอริยาบถ ไม่ว่าจะเดิน ยืน นั่ง นอน  
เพรารการที่เราทำหนดถืออยู่ที่กาย ก็เป็นสมาธิอยู่แล้ว  
แต่ไม่ได้หมายเอาความสงบ  
เพรารความสงบแต่สร้างไม่ได้  
เพราระขณะที่มีความสงบ ตัวสังขารจะไม่ทำงาน  
เมื่อสังขารไม่ทำงาน จะเกิดปัญญาไม่ได้  
ต้องอาศัยการคิดค้นจึงจะรู้ความจริง

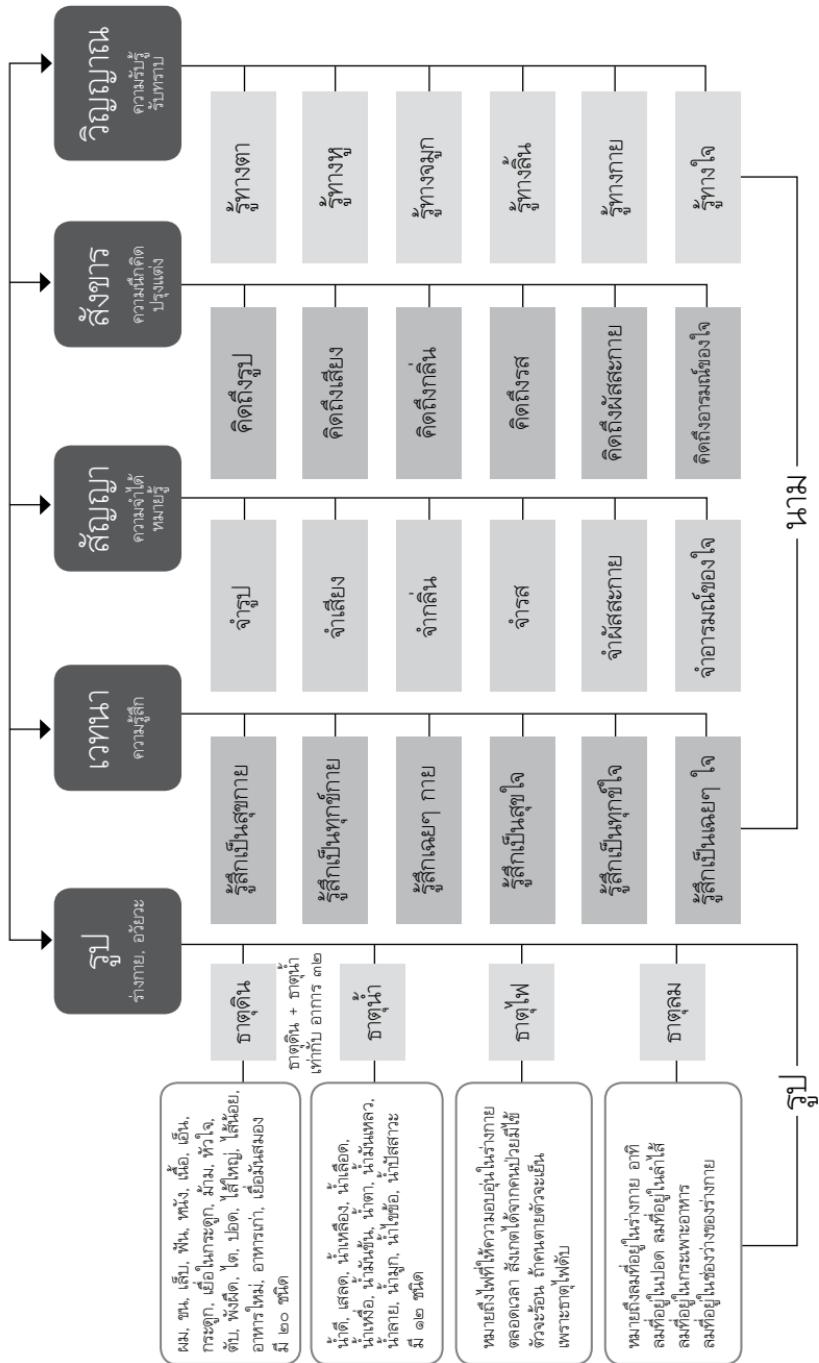


55

衡阳ที่ยังมีชีวิตคือเมืองนี้ อยู่  
เราจะต้องอยู่กับกองไฟหง่านทุกช้อย途ลอด  
เมืองเดียวที่จะไม่ทุกชัย คือไม่มาเกิดอีก  
เมื่อไม่มาเกิดอีก ก็ไม่มีเมืองนี้  
ถ้าไม่มีเมืองนี้ก็ไม่มีทุกชัย เพราะทุกชัยที่เมืองนี้ไม่ใช่มีที่จิต  
แต่เหตุที่มาเกิดเพราความหลง ได้แก่ “อวิชา”  
คือความไม่รู้ความจริง ไปยึดเมืองนี้ ว่าเป็นตัวตน  
จิตจึงเกาะติดเมืองนี้ ๕  
ทำให้พากันเรียนรู้ตามเกิดไม่รู้จักจบสิ้น  
และก็มาทุกชัยเพราเมืองนี้ อยู่ทุกชาติไป  
นี่คือเหตุให้เกิดทุกชัย  
เราต้องมากำลัยเหตุของการเกิด  
คือกำลัยความยึดมั่นก็อ้มั่นในกองเมืองนี้ ๕ เสีย

55

(សំរាប់ការប្រើប្រាស់) និងការប្រើប្រាស់ក្នុងពាណិជ្ជកម្ម។





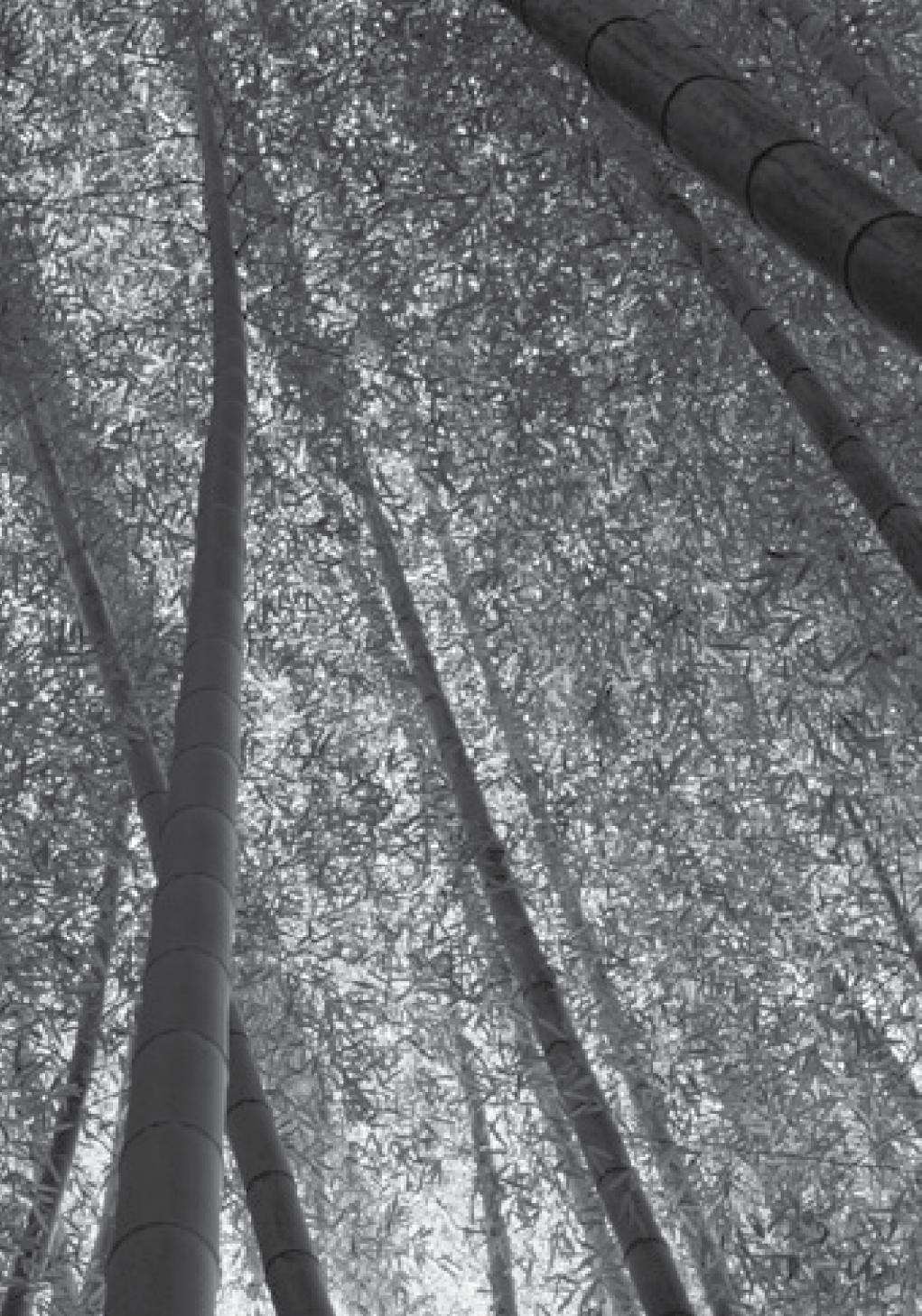
## ນາຮັຈກຮາຕຸ ແລະ ຂັນນີ້



ໃນເບື້ອງຕັນນີ້ ໃຫ້ທຸກທ່ານຈະມາເຮັດວຽກ ແລະ ທຳຄວາມເຂົາໃຈ ໃນ  
ເຮືອງຮາຕຸ ແລະ ຂັນນີ້ ດັ່ງນີ້ ກ່ອນ ເພື່ອຈະເຂົ້າປ່ຽນຄວາມຈິງ  
ວ່າທີ່ແກ່ນີ້ ຮາຕຸ ແລະ ຂັນນີ້ ຕີ່ມີອູ້ໃນກາຍໃຈເຮັນນີ້ ເປັນເພີ່ມ  
ແຄ່ລະຮົມຊາຕີທີ່ນີ້ ຜົນເສົາມາອາຄີຍ ແລະ ລະຮົມຊາຕີທີ່ເສົາມາອາຄີຍນີ້  
ເຂົ້າອູ້ອ່າງເປັນລະຮົມຊາຕີ ຜົນເສົາມາອາຄີຍຂອງເຂົາ ຄື່ອ ອູ້ໃຕ້  
ກົງແໜ່ງໄຕຣລັກຊົນ ແລະ ກົງແໜ່ງໄຕຣລັກຊົນນີ້ ຄື່ອປາກົງກາຣົນ  
ຂອງລະຮົມຊາຕີ ຜົນເສົາມາອາຄີຍ ປົນປະຕິລະຮົມດາ ຮາຕຸທັງ ແລະ ມີໜ້າທີ່  
ອະໄຣ ຂັນນີ້ທັງ ແລະ ມີໜ້າທີ່ອະໄຣ ເຮົາຕ້ອງແຍກໃຫ້ອອກຮະຫວ່າງ  
ຂັນນີ້ ແລະ ກັບ ຈິຕ ຮີ່ອຮະຫວ່າງກາຍ ໃຈ ແລະ ຈິຕ ກາຍສ່ວນທີ່  
ໃຈສ່ວນທີ່ ຈິຕສ່ວນທີ່ ຕ້ອງເຂົ້າໃຈໃນຄຸນແສມບັດ ໃນໜ້າທີ່ຂອງ  
ກາຍ ໃຈ ແລະ ຈິຕ ດ້ວຍການມາເຮັດວຽກ ສກາວະຂອງກາຍ ຄື່ອອະໄຣ



ສភາວະຂອງໃຈຄືອະໄຣ ແລະສភາວະຂອງຈິຕຄືອະໄຣ ການກຳຈາກ  
ຂອງຮ່ວມຍໍາມື້ນ້າທີ່ຍ່າງໄຣ ກາຍທີ່ຮ່ວມຕົວມາຈາກຫາຕຸ ດ ດິນ  
ນໍ້າ ໄພ ລມ ເພີ້ມທັນໜ້າທີ່ຍ່າງໄຣ ແລ້ວສភາວະຂອງໃຈເພີ້ມມີການ  
ຍ່າງໄຣ ມີສភາວະໄດ້ບ້າງ ເຮົາຕ້ອງມາສັງເກດແລະຄອຍແຍກການ  
ກຳຈາກຂອງເພີ້ມ ໂດຍເພີ້ມໄປເຮີຍນູ້ການກຳຈາກຂອງເພີ້ມ ແຍກໃຫ້ອອກ  
ວ່າໂຮກຄືອກາຍ ອະໄຣຄືອໃຈ ແລະອະໄຣຄືອຈິຕ ເມື່ອເພີ້ມຈິວວ່າ  
ອະໄຣຄືອກາຍ ອະໄຣຄືອໃຈ ແລະອະໄຣຄືອຈິຕແລ້ວ ທັນຈາກນັ້ນເພີ້ມ  
ກົດມາເຜົ້າດູການກຳຈາກຂອງເພີ້ມໃນເໝົວຕປະຈຳວັນ ໃນຮະຫວ່າງວັນວ່າເພີ້ມ  
ກຳຈາກຍ່າງໄຣ ເພີ້ມເຜົ້າດູ ເຜົ້າຮູ້ ເຜົ້າສັງເກດການກຳຈາກຂອງຫາຕຸ ແລະ  
ແລະໃນຂະແໜ່ງທີ່ເພີ້ມເຜົ້າສັງເກດການຄົດຄວາມເຄີ່ອນໄຫວຂອງກາຍນັ້ນ  
ເພີ້ມໄດ້ດູເພີ່ມແຕ່ການເຄີ່ອນໄຫວຂອງກາຍຍ່າງເດືອນ ແຕ່ໃຫ້  
ໝາຍວ່າເປັນຫາຕຸ ແລະ ກຳລັງເຄີ່ອນໄຫວ ນີ້ຄືອກາເຈີ່ມມຽນມຽນ  
ໃຫ້ເພີ້ມເຈີ່ມດ້ວຍມຽນມຽນ ມຽນຄອງຄົງ ແລະ ຍ່ອລົງເຫຼືອສາມ ຄື ສຕີ  
ສມາຖີ ປັບປຸງ ດັ່ງນັ້ນມຽນມຽນຄອງຄົງ ແລະ ທີ່ເພີ້ມໃຊ້ຕ່ອໄປຄືອສາມ  
ອົງຄົມມຽນມຽນເປັນຫລັກ ຄື ສຕີ ສມາຖີ ປັບປຸງ ເປັນກາເຈີ່ມມຽນມຽນ  
ດ້ວຍກາຣູກາຍເຄີ່ອນໄຫວເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້





## ຝັກດູກາຍ



การດູກາຍສາມາຮັດດູໄດ້ທຸກຂະນະ ທັງ ຍິນ ເດີນ ນັ້ນ ນອນ ໂດຍດູໄດ້ທັງຂະນະທີ່ຫຍຸດນິngແລະເຄລື່ອນໄໝວ ດູໃຫ້ເຫັນໂດຍຄວາມ ເປັນຮາຕຸວ່າເປັນ ດິນ ນຳໄຟ ລມ ເຊັ່ນ ຂະນະທີ່ເຄລື່ອນໄປ ໃຫ້ເຫັນ ວ່າໄໝໃຊ້ເພີ່ມກາຍເທົ່ານັ້ນທີ່ເຄລື່ອນໄໝວ ແຕ່ໃຫ້ເຫັນວ່ານັ້ນຄືອຮາຕຸ ອະ ກຳລັງເຄລື່ອນໄໝວ ເໜືອນເຄຣີອງຈັກກລກກຳລັງທຳນາຍອູ່ໃນຂະນະທີ່ ເຮາຫຍໄຈເຂົ້າກີໃຫ້ຮູ້ວ່າຮາຕຸລຸມກຳລັງເຄລື່ອນເຂົ້າ ເຮາຫຍໄຈອອກກີໃຫ້ ຮູ້ວ່າຮາຕຸລຸມກຳລັງເຄລື່ອນອາກ ເທັນກາທຳນາຍຂອງຮາຕຸລຸມ ເໜືອນ ລົມທີ່ພັດໄປໄໝ້ສິ່ງເປັນຫວົມຫາຕີທີ່ເຂົ້າພັດອູ່ຕລອດເວລາ ເຮົາກີໄໝໄດ້ ໄທັດ່ ໃຫ້ຄວາມໝາຍຂອງລົມທີ່ພັດຜ່ານໄປ ເຮັດຸລມຫາຍໄຈເຂົ້າໄປ ໃນກາຍ ແລະອອກຈາກກາຍນັ້ນກີເປັນເພີ່ມແຕ່ລົມහົ່ນສິ່ງພັດ ເຂົ້າກາຍ ພັດອອກຈາກກາຍ ເປັນແຕ່ຮາຕຸລຸມ ໄມໃຊ່ລົມຫາຍໄຈ ຂອງເຮົາ ຂະນະລົມທີ່ພັດເຂົ້າສູ່ກາຍແລະລົມພັດອອກຈາກກາຍກີ ໄມໄໝແຕກຕ່າງອະໄຮກັບຕົ້ນໄໝໄປໄໝ ສິ່ງຄູກລົມພັດ ກາຍຂອງເຮົາ ກີຄືອຮາຕຸດິນ ຕົ້ນໄໝໄປໄມ້ກີຄືອຮາຕຸດິນ ເວລາລົມພັດໄປໄໝ ທີ່ອ ລົມພັດເຂົ້າສູ່ກາຍ ໃຫ້ເຮົາຮູ້ວ່ານັ້ນລົມກຳລັງພັດດິນ ແລະກາຍເຮົາ ໄມໄດ້ມີແຕ່ຮາຕຸດິນເພີ່ມຍ່ອງຍ່າງເດືອວ ແຕ່ມີຮາຕຸນຳໜຳໜຸ່ມຈໍາອູ້ດ້ວຍ ເວລາເຮາກລື່ນໜ້າລາຍ ເວລານຳເໜື່ອໄຫລອກ ເວລານຳມູກໄໜລ ໃຫ້ຮູ້ເຮັດວ່າຂະນະນັ້ນຮາຕຸນຳກຳລັງໄຫລຊື່ມເຂົ້າໄຫລຊື່ມອອກ ແມ່ ເວລາເຮົາດີ່ມິນໜ້າເຮາກຈົງຮູ້ວ່ານັ້ນເຮາກຳລັງເຕີມນຳໃຫ້ກັບຮາຕຸດິນ



เห็นอ่อนว่าเรากำลังรอดน้ำให้กับต้นไม้ ต้นไม้มีจึงเจริญองอกงามได้ ที่ร่างกายเราเจริญองอกงามได้ เพราะอาศัยน้ำที่อยู่เติมให้กาย อยู่ทุกวัน ไม่ต่างอะไรกับเวลาเราใส่ปุ๋ยให้กับต้นไม้ ต้นไม้มีจึง องอกมาได้ เพราะเราใส่ปุ๋ย การที่เราเติมอาหารให้กับร่างกาย จะเป็นพืชผักผลไม้หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ นั่นก็คือเรากำลังเติมปุ๋ย ให้กับชาตุดินคือกาย เราไม่ได้บริโภคอาหารเพื่อความเมามัน เพื่อความสนุกสนาน หรือเพื่อความเอร็ดอร่อย แต่เป็นไปเพื่อ ดับทุกษาทุกความทิ้ง พิจารณาว่าเรากำลังเติมปุ๋ยให้กับ ชาตุดิน เมื่อเราเติมปุ๋ยให้กับชาตุดินแล้ว ชาตุดินก็เจริญเติบโต จึงเห็นว่าร่างกายของเรางดงาม เล็บของเราก็งอกยาวอ่องมา เราจึงต้องตัดเล็บ ตัดผมบ่อยๆ จะนั่นปุ๋ยที่เราเติมให้กับร่างกายก็เป็นการเพิ่ม เชลล์ใหม่ให้เกิดขึ้น เชลล์ใหม่เกิดขึ้น เชลล์เก่าก็ตายไป ร่างกายเราก็ไม่แตกต่างอะไรกับต้นไม้ จงมองให้เห็นกายเป็น เพียงแค่ชาตุ และต้นไม้ก็ไม่ได้มีเพียงแค่น้ำ หรือดินอย่างเดียว ต้องมีแสงแดด ความร้อนด้วย ถ้าขาดแสงแดดแล้วต้นไม้ก็จะ ไม่โต จะนั่นร่างกายก็ต้องอาศัยชาตุไฟเป็นตัวเร่ง ตัวเผาผลาญ อาหาร เผาผลาญน้ำ ให้กายเรามีการเจริญเติบโตเกิดขึ้น จง พิจารณาวงจรภายในกายอย่างนี้



ເຜົາດຸຈ

เมื่อเราเข้าใจการทำงานของกายแล้ว เราก็จะยกใจขึ้นมาพิจารณา ใจของเรามี ๔ อาการ คือ มีความรู้สึก มีความจำ มีความคิด และมีตัวรู้ จงแยกให้ออกว่าใจเขางานอย่างไร หน้าที่ของความรู้สึก เข้ากับเครื่องสืบอย่างเดียว หน้าที่ของความจำ เข้ากับจำอย่างเดียว หน้าที่ของความคิด เข้ากับคิดอย่างเดียว หน้าที่ของตัวรู้ เข้ากับอย่างเดียว เช่นไม่ได้แทรกแซงกันเลย จะนั่งรู้สึกสักแต่ตัวรู้ เช่นไม่ได้แทรกแซงในความจำ ไม่ได้แทรกแซงในความคิด เช่นไม่ได้แทรกแซงในความจำ และรู้สึกไม่ได้แทรกแซงในความรู้สึก ความรู้สึกก็คือนลส่วนกับรู้ ความจำก็คือนลส่วนกับรู้ ความคิดก็คือนลส่วนกับรู้ คิดก็คิดไปแต่เช่นไม่มีความรู้สึกอะไรเลย แต่หน้าที่ของความรู้สึกกลับเป็นอีกตัวที่มีแค่ความรู้สึกเท่านั้น ความจำมีหน้าที่จำเท่านั้นแต่เช่นไม่มีรู้สึกอะไร ความรู้สึกกับความจำ ก็คือนลตัวกัน เราจะพยายามแยกหน้าที่ของใจที่เข้าทำงานหน้าที่แตกต่างกันไป เพื่อนเราทำงานอยู่ในอพพิคก์มีหลายแผนก มีแผนกอะไรบ้าง เราก็จะแยกเอา แผนกจัดซื้อ แผนกฝ่ายขาย แผนกการตลาด แผนกบัญชี เช่นไม่แทรกแซงกัน แล้วฝ่ายผลิต ก็คือฝ่ายผลิตไม่แทรกแซงกัน ฝ่ายบัญชีก็คือหน้าที่จดจำบันทึก รายรับรายจ่าย ฝ่ายผลิตก็คือกองลังขาร เข้ากับผลิตความคิด ขึ้นมา ฝ่ายรักษาดูแลก็คือผู้จัดการ ดูแลลูกน้องทำงาน แต่เช่นไม่ได้เป็น



ผู้ผลิต เขาหันอยู่่เลยๆ ผู้จัดการไม่ได้เห็นอยู่่เลย แค่นั่งดู เจยๆ แต่ลูกน้องทำงาน นี่คือการทำงานของใจเป็นอย่างนี้ เรา ก็ถูกการทำงานของเขามีอ่อนว่าเราเป็นผู้ดู ผู้รู้ อย่าแทรกแซง การทำงานของเข้า รู้ความรู้สึก รู้ความจำ รู้ความคิด และรู้ในรู้ ซึ่งเข้าทำหน้าที่แตกต่างกันไป ให้มีอนาคตดีๆ ของเราดีๆ ด้วยความเป็นกลางๆ โดยที่เราไม่ได้แทรกแซงในราตรี แต่ และ มาดูการทำงานของใจ โดยที่เราไม่ได้ไปแทรกแซงการทำงาน ของใจ เท็นการเกิดดับของเข้า ทำอย่างนี้มีอยู่ๆ เข้า นั่นแหละ เราจะเข้าใจวิถีการทำงานของใจ



กิเลสมีอยู่่เพียงตัวเดียวเท่านั้น  
คืออุปากานความยืดมั่นกือมั่นต่างหากล่ะที่เป็นกิเลส  
 เพราะเราจึงสิ่งใดสิ่งหนึ่นเป็นทุกข์  
 หากว่าเราไม่สิ่งใด แล้วเราไม่จึงสิ่งหนึ่นๆ  
 เรากิเลสทุกข์  
 ตัวที่ทำให้ทุกข์แท้จริงคืออุปากาน  
 แล้วตัวอุปากานที่ทำให้เราทุกข์  
 ก็คือกิเลสนั่นเอง





## ກາຮັກກາຍແລະໃຈ



ກາຍຂອງເຮັກມືເຄົ່າຮາຕຸ ۴ ດີນ ນໍ້າ ໄຟ ລມ ແລະກາຍໃນ  
ຮາຕຸ ۴ ກົມືເພີ່ຍແຕ່ ແ ຮາຕຸທີ່ເຮົາສາມາດເຫັນໄດ້ ກົມືອ່າຮາຕຸດິນກັບ  
ຮາຕຸນໍ້າ ເຮັດວຽກເປັນ ແ ກລຸມຫລັກາ ທີ່ເຮົາເຫັນແລະຈັບຕ້ອງໄດ້  
ກົມືອ່າກລຸ່ມຂອງຮາຕຸດິນມີ ۲۰ ຜົນດ ແລະກລຸ່ມຂອງຮາຕຸນໍ້າມີ ۱۲  
ຜົນດ ພິຈາຣານາກລຸ່ມຂອງຮາຕຸດິນ ໂດຍເຫັນຮູປ່ວ່າງລັກຊະນະ ສີຂອງ  
ເຂົາ ໂດຍຍົກພົມຂຶ້ນມາກ່ອນ ເຫັນພົມຂອງເຮົາເປັນເສັ້ນໆ ວ່າສີຂອງໄຣ  
ກົມືພິຈາຣານາຕາມສີທີ່ເຮົາເຂົ້າໃຈ ເມື່ອພິຈາຣານາລັກຊະນະຂອງພົມແລ້ວ  
ຈົງພິຈາຣານາລັກຊະນະສີຂອງພົມ ແລ້ວພິຈາຣານາຖົງກລິນຂອງພົມໃຫ້  
ຄຽບຮ່າມດ ລັກຊະນະຮູປ່ຂອງພົມ ສີຂອງພົມ ແລະກລິນຂອງພົມ ເວລາ  
ໄມ່ສະຮົມ ກລິນເປັນຍ່າງໄວ ພິຈາຣານາຖົງກລິນຂອງເຂົາ ພິຈາຣານາ  
ໃຫ້ລະເວີຍດຕຽນນີ້ ຂົນກົມືເຫັນກັນ ພິຈາຣານາລັກຊະນະຂອງຂນ ສີ  
ຂອງຂນ ແລະກລິນຂອງຂນ ເລີບ ຍກຂຶ້ນມາພິຈາຣານາລັກຊະນະຂອງ  
ເລີບ ສີຂອງເລີບ ແລະກລິນຂອງເລີບ ພັນ ຍກພັນຂຶ້ນມາພິຈາຣານາ  
ລັກຊະນະຂອງພັນ ສີຂອງພັນ ແລະກລິນຂອງພັນ ມັນ ຍກໜັງ  
ຂຶ້ນມາພິຈາຣານາລັກຊະນະຂອງໜັງເປັນຜົນໆ ສີຂອງໜັງ ແລະກລິນ  
ຂອງໜັງ ເນື້ອ ກົມືເນື້ອຂຶ້ນມາພິຈາຣານາລັກຊະນະຂອງເນື້ອ ສີຂອງ  
ເນື້ອ ແລະກລິນຂອງເນື້ອ ໄທເຫັນໂດຍຄວາມເປັນຈິງ ເອັນ ເສັ້ນເອັນ  
ທີ່ອູ້ໃນຮ່າງກາຍ ທີ່ເຂົາວ້ອຍຮັດຮ່າງກາຍ ຍືດຮ່າງກາຍເອົາໄວ້ ຍືດຕາມ  
ຂ້ອກຮະດູກເຮົາໄວ້ໃຫ້ເປັນໂຄຮ່າສ້າງຂຶ້ນມາ ເຮັກພິຈາຣານາ



ถึงลักษณะของเอ็น สีของเอ็น และกลิ่นของเอ็น กระดูก ก็ยก  
กระดูกขึ้นมาพิจารณาลักษณะของกระดูกตั้งแต่กระดูกปลาย  
เท้าถึงกระดูกคีรีจะ ลักษณะของกระดูก สีของกระดูก และ  
กลิ่นของกระดูก เยื่อในกระดูก เราก็ยกกระดูกขึ้นมาพิจารณา  
ภายในกระดูกนั้นจะเป็นโพรง เป็นเยื่อในกระดูกเหมือนฟองน้ำ  
จะพิจารณาเยื่อในกระดูก สีของเข้า และกลิ่นของเข้า ม้าม ก็ยก  
ม้ามขึ้นมาพิจารณา ลักษณะของม้าม สีของม้าม และกลิ่นของ  
ม้าม ตับ เราก็ยกตับขึ้นมาพิจารณา พิจารณาลักษณะของตับ  
สีของตับ และกลิ่นของตับ และยกปอดขึ้นมาพิจารณา พิจารณา  
ลักษณะของปอด กลิ่นของปอด และสีของปอด หัวใจ เราก็  
ยกหัวใจขึ้นมาพิจารณา พิจารณาลักษณะของหัวใจ สีของหัวใจ  
และกลิ่นของหัวใจ ไส้น้อยไส้ใหญ่ เราก็ยกขึ้นมาพิจารณา  
ลักษณะของไส้ สีของไส้ และกลิ่นของไส้ อาหารเก่าและอาหาร  
ใหม่ก็ยกขึ้นมาพิจารณา ลักษณะของอาหารเก่าและอาหารใหม่  
ทั้งสี่ และกลิ่นของอาหารเก่าและอาหารใหม่ เยื่อในสมองก็คือ  
มันสมอง พิจารณาเห็นลักษณะของสมอง กลิ่นของสมอง และ  
สีของสมอง นี่เรียกว่าชาตุดิน ๒๐ ชนิด การพิจารณาชาตุน้ำก็  
ไม่ต่างจากชาตุดิน จงพิจารณาลักษณะเดียวกัน น้ำดีมันสีอะไร  
ลักษณะเป็นอย่างไร กลิ่นเป็นอย่างไร พิจารณาไปให้หมดใน  
ร่างกาย น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเสลด น้ำลาย ไขมันขัน ไขมัน  
เหลว พิจารณาให้หมดตรงนี้ นั่นเราจะได้มีแหล่งมาในความสุข  
ความงาม และเราจะเห็นว่าทั้งสี่และกลิ่นก็ต้อง ชาตุน้ำ



ທັງหมดເປັນເພື່ອສະກວະຫາຕຸ ຜຶ່ງຮົມຕົວມາຈາກພີ່ຜັກຜລໄໝ້ແລະ  
ເໜືອສັ່ວຍຕ່າງໆ ເມື່ອເຮົາເຂົ້າໃຈອາກະຊອງຫາຕຸ ແລະ ຈນສມບູຮົນໄລ້  
ກົດໃຈຂຶ້ນມາພິຈາລະນາການທຳການຂອງເຂົາ ຜຶ່ງໄດ້ກ່າວໄວ້ແລ້ວວ່າ  
ເຂົາມີໜ້າທີ່ຈຳ ກົດໃຫ້ສັ່ວຍເກຕອາການຈໍາວ່າເຂົາຈໍາຍ່າງໄຣ ຮູ່ໃນປັຈບັນ  
ໃນຂະນະທີ່ເຂົາຈຳ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ້າຮູ້ສຶກຍ່າງໄຣ ເຮົາຈັບໃນຄວາມ  
ຮູ້ສຶກຂອງປັຈບັນນີ້ແນ່ງ ວ່າຂະນະທີ່ເຂົາເປັນທຸກໆ ອາການຂອງທຸກໆນີ້ນ  
ເປັນຍ່າງໄຣ ແລະ ອາການຂອງສຸກນີ້ນເຂົາສຸຂຍ່າງໄຣ ອາການທີ່ເຂົາ  
ເຈຍ່າ ເຂົາເຈຍຍ່າງໄຣ ນີ້ເຂົາເຮັດວຽກຈໍາວ່າຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຍກຄວາມຈຳ  
ຂຶ້ນມາດູວ່າເວລາເຂົາຈຳ ເຂົາເປັນລັກຂະນະໄດ ເວລາເຂົາຈຳໄມ້ໄດ້ ເຂົາ  
ເປັນເຫັນໄຣ ຄິດ ກົມາເຝຶ້າດູຄວາມຄິດ ເວລາເຂົາຄິດໂນັ້ນຄິດນີ້ ຄິດຕື່  
ຄິດຊ່ວເປັນຍ່າງໄຣ ເວລາເຂົາຄິດແລະ ເວລາເຂົາໄມ້ຄິດເປັນຍ່າງໄຣ  
ແລ້ວມາເຝຶ້າດູຕ້ວຮູ້ ຕ້ວຮູ້ນີ້ກົງຮູ້ໄດ້ສາຮັດ ເວລາທີ່ເຂົ້າເປັນຍ່າງໄຣ  
ແລະ ເວລາທີ່ເຂົາໄມ້ຮູ້ເປັນຍ່າງໄຣ ນີ້ຄືອດູການທຳການຂອງກາຍແລະ ໄຈ

“

ໃຈຂອງເຮາມີ ອາການ ຂ້ອ  
ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ມີຄວາມຈຳ ມີຄວາມຄິດ ແລະ ມີຕົວຮູ້  
ຈົງແຍກໃຫ້ອອກວ່າໃຈເຂາກຳຈານນອຍ່າງໄຣ

”





## ວົງຫາພາໄທເກີດ



ຂະນະທີ່ກາຍໃຈທຳງານ ຕັ້ງຈິຕັນໜັ້ນເຂົາໄມ້ໄດ້ທຳອະໄຣເລຍ ຈິຕ  
ນັ້ນໄມ້ມີອາການ ໄມ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ໄມ້ມີຄວາມຄົດ ແລະ ໄມ້ມີຕັ້ງຮູ້ ແຕ່  
ມີໜ້າທີ່ເພີ່ງແຄ່ສົງກະຮແສຄລື່ນ ທຳໄໝມີຄວາມຮູ້ສຶກໄດ້ ທຳໄໝມີ  
ຄວາມຈຳໄດ້ ໃ້ວ່າມີຄວາມຄົດໄດ້ ໃ້ວ່າຮູ້ໄດ້ ເປັນຕັກຮະຕຸ້ນເညຍາ ແຕ່  
ຕັ້ງເຂົາເອງໄມ້ໄດ້ທຳອະໄຣເລຍ ເພົະຈິຕັດວັນນີ້ເປັນເພີ່ງແຄ່ພັ້ນງານ  
ຊື່ພັ້ນງານນີ້ເຂົາໄມ້ໄດ້ເປັນອະໄຣເລຍ ແຕ່ມີອູ້ໃນກາຍ ມີອູ້ໃນໃຈ  
ເພົະວ່າຈິຕັດເຂົາມີຄວາມລຸ່ມໜ່າຍອູ້ກັບກາຍໃຈມາຫລາຍພັກຫລາຍ  
ໝາດໄມ້ອາຈັນນັ້ນໄດ້ ເຂົາເວີຍນ່ວຍຕາຍເກີດອູ້ກັບກາຍໃຈ ເພົະ  
ຄວາມລຸ່ມໜ່າຍແຫ່ງວົງຫາຈຶ່ງໄປເກີດກັບກາຍໃຈ ແລ້ວກີ່ຕອນມາຫຼຸກໆ  
ເພົະກາຍໃຈອູ້ນັ້ນໝາດໄມ້ຄ້ວນ ເພົະເຂົາໜ່າຍໃນກາຍໃຈ ແຕ່  
ຕັ້ງເຂົາເອງເຂົາໄມ້ໄດ້ມີອະໄຣເລຍ ອະນັ້ນມີອື່ນຕັ້ງເຂົາເອງໄມ້ມີອະໄຣ ເຂົາ  
ກີ່ຕວະຈະອູ້ໃນທີ່ທີ່ເຂົາໄມ້ມີອະໄຣ ແຕ່ເພົະຄວາມໜ່າຍໃນວັນສັນຫຼວງ  
ທີ່ທຳໄໝດ້ວງຈິຕັນນີ້ໄປເກະຕິດອູ້ກັບກອງສັ້ງຂາຮອງຮູ່ປະໜົນ ດີ  
ອູ້ໃນກັບນ້ອຍກັບໄຫຍ່ ເປັນຄວາມໜ່າຍຮັງເຮັງເພີດເພີ້ນໄປກັບ  
ຮູ່ປະໜົນ ກລື່ນ ເລີ່ງ ໂພນຮູ້ພະ ແລະ ອົງຮາມ ເພີດເພີ້ນ  
ໄປກັບຮູ່ປະໜົນ ແລະ ເພີດເພີ້ນໄປກັບຮູ່ປະໜົນ ດີ ຈິຕັດວັນນີ້ຈຶ່ງຄູກວົງຫາ  
ປິດບັງ ຄຣອບຈຳອູ້ ເຂົາຈຶ່ງໄມ້ສາມາດຄົດລອດອອກຈາກປ່ວງແລະ  
ວັນສັນຫຼວງໄດ້ ທັງໆ ທີ່ເຂົ້າຮູ້ວ່າມັນຫຼຸກໆ ແຕ່ຈິຕັນທີ່ເປັນວົງຫານັ້ນເຂົາຈະ  
ໜ່າຍພັກຫລາຍໄປກັບຮູ່ປະໜົນ ກລື່ນ ເລີ່ງ ສັ້ນຜັດທີ່ເປັນກາມຄຸນ



หลงระเริงไปกับชาตุทั้ง ๔ คือ รูป ที่ประกอบไปด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม หลงระเริงไปกับนามทั้ง ๔ ก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เข้าอาศัยอยู่ และเขาก็ยึดติดกับรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นที่มาของความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง แต่ที่ ที่จิตควรอยู่คืออยู่ในที่ที่ไม่มีอะไร ซึ่งเป็นที่ที่ปลอดภัยจากรูป ปลอดภัยจากเวทนา ปลอดภัยจากสัญญา ปลอดภัยจากสังขาร ปลอดภัยจากวิญญาณ เมื่อปลอดภัยจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณแล้ว เขาจะปลอดภัยจากกิเลสทั้งปวง ก็คือ รากะ โหสระ โมะะ



จงมองให้เห็นกายเป็นเพียงแค่ชาติ  
และตัวไม่ก็ไม่ได้มีเพียงแค่เนื้อหรืออดินอย่างเดียว  
ต้องมีแสงแฉด ความร้อนด้วย  
ถ้าขาดแสงแฉดแล้วตัวไม่ก็จะไม่โต  
จะนั่นร่างกายก็ต้องอาศัยชาตุไฟ  
เป็นตัวเร่ง ตัวเผาผลาญอาหาร เผาผลาญน้ำ  
ให้กายเราไม่การเจริญเติบโตเกิดขึ้น  
จงพิจารณาทางจราจายในการอย่างนี้





## ວົງຫ່າຄົວຂັນນົດ ៥



ກາຮປົງບັດທີຜ່ານມາ ທີ່ປົງບັດແລ້ວໄມ່ກ້າວໜ້າເປັນພຽງວ່າ  
ເຮົາເຂົ້າໃຈກັນຜິດວ່າຈະປົງບັດເພື່ອເຂົ້າໄປທໍາລາຍກີເລສ ຄື່ອໄຟທັ້ງ ๓  
ກອງ ໄດ້ແກ່ ຮາຄະ ໂກສະ ໂມທະ ທຳໄທທີ່ຜ່ານມາເຮົາຕ່າງອາຄັຍສົດ  
ອາຄັຍສມາຮີ ອາຄັຍປຸ້ງຢູ່ ເພື່ອໄປທໍາລາຍກີເລສ ๓ ກອງນັ້ນໃຫ້ໜົດ  
ໄປທ່ຽວວ່າໃຫ້ເບາງລົງໄປ ເພື່ອຈະໄດ້ເຂົ້າສູ່ມຽນຮອບພັນນັ້ນ  
ຈຶ່ງກາຮປົງບັດທີ່ຜິດວິທີ ເພວະເມື່ອເຮົາເຂົ້າສມາຮີໄປພັກ ກີເລສມັນກົງ  
ມອດລົງ ພອເຮົາອາຈາກສມາຮີ ກີເລສມັນກົງເກີດຂຶ້ນອີກ ຈະນັ້ນສມາຮີ  
ນີ້ກີເປັນເພີ່ງແຄ່ຕົວກົດທັບກີເລສໄມ່ໃໝ່ມັນທຳງານຊ້ວຄຣາວ ແມ່ອນ  
ກີນຍາຮະຈັບແກ້ປວດ ພອໜົດຖົ່ມຍາແລ້ວກົກລັບມາປວດເໜືອນແດີມ  
ເຮາຈຶ່ງຕ້ອງກີນຍາບ່ອຍໆ ແມ່ອນກັບເຮົາຕ້ອງມານັ້ນທຳສມາຮີບ່ອຍໆ  
ມັນຈຶ່ງຕ້ອງທຳໄມ່ມີຮູ້ຈັກບໍລິນ ແຕ່ກາຮໃໝ່ປຸ້ງຢູ່ເຂົ້າໄປທໍາລາຍລັງກີ  
ເໜືອນກາຮຜ່າຕັດ ເຮົາມາຜ່າຕັດວະຈະຂອງວິຊາ ທໍາລາຍລັງວິຊາ  
ດ້ວຍກາຮເຂົ້າໄປທໍາລາຍສິ່ງທີ່ມັນທຳໃຫ້ເກີດກີເລສ ແລະສິ່ງທີ່ທຳໃຫ້ເກີດ  
ກີເລສກົງຄື່ອຂັນນົດ ៥ ດັ່ງນັ້ນເຮົາໄມ່ຕ້ອງເຂົ້າໄປທໍາລາຍກີເລສກັນໃຫ້  
ເລີ່ມເວລາເພວະເຮົາທໍາລາຍໄມ່ໄດ້ ແຕ່ເຮາຈຶ່ງເຂົ້າໄປທໍາລາຍຂັນນົດ ៥ ຄື່ອ  
ຮູ່ປ ເວທາ ລຸ້ງຢູ່ ລ້ຳໜາ ວິ້ນຢູ່ ກົງຄົວທຳລາຍກາຍໃຈ ເມື່ອເຮົາ  
ມາທໍາລາຍຄວາມຍື່ດມັ້ນຄົ້ມັ້ນໃນກາຍໃຈໄດ້ແລ້ວ ນັ້ນຄືກາຮທໍາລາຍ  
ກີເລສ ຄືກາຮທໍາລາຍພັກແລະຫາຕີ ຊາຕີ ຊຣາ ມຣະນະ ເກີດຂຶ້ນໄດ້  
ເພວະວິຊາ ແລະວິຊາຄື່ອຂັນນົດ ອົງການກົງຄົວທຳລາຍກາຍໃຈໄດ້ ທີ່



เกิด เพราะมีขันธ์ ๕ จึงมีกองลังขาร เพราะมีกองลังขาร จึงมีรูปนาม เพราะมีรูปนามจึงมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงมีผัสสะ เพราะมีผัสสะจึงทำให้เกิดเวทนา เพราะมีเวทนาจึงทำให้เกิดตัณหา เพราะมีตัณหาจึงทำให้เกิดอุปทาน เพราะมีอุปทานจึงทำให้เกิดภพชาติ เพราะมีภพมีชาติจึงมีชราและมรณะ วิธีที่เราจะเข้าไปตัวของชาติ ชรา มรณะ ก็คือต้องตัดหัวอวิชชา คือขันธ์ ๕ หากเราไม่มีขันธ์ ๕ แล้ว มาทำลายความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ แล้ว กองลังขาร ก็ไม่มี เมื่อไม่มีกองลังขารแล้ว รูปนามก็ไม่มี เมื่อไม่มีรูปนามแล้ว ก็ไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว ก็จึงไม่มีผัสสะ เมื่อไม่มีผัสสะก็จะไม่มี เเมื่อไม่มีเวทนาแล้ว ตัณหาก็ไม่มี เมื่อไม่มีตัณหา ก็จึงไม่มีอุปทาน เมื่อไม่มีอุปทานแล้ว ก็ไม่มีภพ ไม่มีชาติ เมื่อไม่มีชาติแล้ว ชราและมรณะ มันจะเกิดจากไหน นี่คือวงจรของปฏิจสมุปบาท



หน้า ๕

เราต้องเข้าไปทำลายตัวอวิชชาคือขันธ์ ๕ เพื่อถอดถอน  
อวิชชาออกจากจิต ด้วยการเข้าไปเฝ้าดู การทำงานของ  
ขันธ์ ๕ จึงจะเห็นขันธ์ ๕ นี้ล้วนเป็นอนิจัง ทุกขัง อนัตตา  
เพื่อไปภาคเทาเปลี่ยนของจิตออกเสียจนเหลือแต่จิตล้วนๆ ซึ่ง  
เข้าไม่มีอะไร ซึ่งเราจะได้กลับบ้านเสียที่ บ้านที่เราควรจะอยู่  
ก็คือเดนที่ไม่มีอะไรเลย คือพระนิพพาน เพราะฉะนั้นเรา  
ลงตามหาดวงจิตให้เจอและทำลายเปลี่ยนของจิตเสีย เพื่อโน่นจิต  
ของเราดวงนี้กลับบ้าน บ้านที่เราไม่ต้องแก่ บ้านที่เราไม่ต้องเจ็บ  
บ้านที่เราไม่ต้องตาย ก็คือเป็นบ้านที่ปลอดภัยที่สุด ซึ่งพระ-  
พุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ท่านอยู่ที่นั่น พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ  
พระองค์ท่านก็อยู่ที่นั่น พระอริยสงฆ์ของพระพุทธเจ้าทุกๆ  
พระองค์ท่านก็อยู่ที่นั่น เป็นที่อยู่ของจิตล้วนๆ ซึ่งไม่มีรูป ไม่มี  
นาม ไม่มีกาย ไม่มีใจ ไม่มีขันธ์ ๕ ใดๆ ทั้งสิ้นเลย การ  
ทำทานที่สูงสุดคือภัยทานและธรรมทาน เรายেยกสละทรัพย์  
สมบัติส่วนตัวเพื่อบริจาคทาน เพื่อให้เราไม่ตระหนี่ แต่เรา  
เคยทานสิ่งที่ลำค่าบ้างหรือเปล่า หากเรามาทานสิ่งนี้ จะได้  
อนิสังส์มหасาล สิ่งที่ลำค่าที่เราหวงแหนที่สุดคืออะไร ก็คือ  
ภัยกับใจ จงเอาภัยใจของเรามาทานให้กับพระพุทธเจ้า  
ก็คือเอาขันธ์ ๕ มาบริจาคทานเสีย จงสละคืนรูปให้กับรูป



ສະຄົນແວທາໄທກັບເວທ່າ ສະຄົນສັງລູາໄທກັບສັງລູາ ສະຄົນສັງຂາໄທກັບສັງຂາ ສະຄົນວິຫຼຸງລູາໄທກັບວິຫຼຸງລູາ ແລ້ວນົມຮົມສັກວະທັ້ງໝາດຂອງຂັນນີ້ ແມ່ ມອບຄວາຍໄທກັບພຣະພຸທ່ອງຄົມເປັນພຸທ່ອນູ້ຈາ ຄ້າເວກລ້າບຣິຈາກຂັນນີ້ ແມ່ ກລ້າຖານຂັນນີ້ ແມ່ ແລ້ວນັ້ນຄືອານີສັງລົມທາຄາລເປັນທານສູງສຸດ ຂຶ້ງພຣະພຸທ່ອເຈົ້າທຸກໆ ພຣະອົງຄົມທ່ານທຽບທານມາຕລອດ



ກລ້າບຣິຈາກຂັນນີ້ ແຮ້ອເປົ່າ  
ກລ້າຖານຂັນນີ້ ແກລ້າຖ່າຈະຍົກຄົກເອາກ່າລົງ  
ດ້າໃໂຮກລ້າຖານຂັນນີ້ ແ  
ກລ້າບຣິຈາກຂັນນີ້ ໄດ້ນັ້ນແລະ  
ຖືເລສຖ້າຫລາຍຖົ້ງປວງ  
ກພໜາຕີຖົ້ງຫລາຍຖົ້ງປວງ ດັບໝາດ  
ອຢ່າໄປເສີຍດາຍເລຍ ກາຍໃຈ ຂັນນີ້ ແ  
ທີ່ເຮົາຕັ້ງພາວີຍນວ່າຍຕາຍເກີດອັນນີ້  
ເຮາຖຸກໍກັບເຂາມາຂນາດໃຫນ





## ກລັບສູ່ຄວາມໄນ້



ກ່ອນທີ່ພຣະພຸທຮອງຄຈະໄດ້ຕັດສູ່ເປັນພຣະພຸທຮເຈົ້າ ພຣະອງຄ  
ທຽບຄວັດຕາງຕາຂອງພຣະອງຄບໍຣິຈາຈຳໄປມາກກວ່າດ້ວຍດ້ວຍບັນຫຼົງຟ້າ  
ເລື່ອຖືກ ນໍ້າເລືອດທີ່ບໍຣິຈາຈຳໄປມາກກວ່ານໍ້າໃນມາທາສຸກວ່າພຣະອງຄ  
ຈະເປັນພຣະພຸທຮເຈົ້າໄດ້ ເພົະນັ້ນເຮົາມີເພີ່ມແຕ່ຮ້າຕຸ ๔ ຂັ້ນນີ້ ອີ  
ເຮົາຈາກທານຄືນສູ່ຮ່ວມໜາຕີ ໂດຍກາຮາຍເປັນພຸທຮນູ້ໜາເລີຍ ເຮົາ  
ຈະໄດ້ມີກລັບມາໃຊ້ມັນເອີ້ນຂ່າວອນນັ້ນຕາກາລ ເພື່ອຈະໄດ້ນຳຈິຕດ້ວນນີ້  
ກລັບບ້ານໄປອູ້ກັບພຣະພຸທຮອງຄ ຜົ່ງທ່ານອູ້ໃນສະຖານທີ່ນັ້ນໂດຍ  
ໄມ້ໄດ້ມີຮູບປານ ໄມ້ໄດ້ມີອ່ອໄຮເລຍ ແມ່ແຕ່ສກວະທີ່ວ່າເປັນພຣະພຸທຮ-  
ເຈົ້າກີ່ເມື່ອ ມີແຕ່ຄວາມບົນສຸກທີ່ຂອງຈິຕລ້ວນາ ແລະຈິຕນີ້ເດີມເຂາ  
ໄມ່ເຄຍແກ່ ໄມ່ເຄຍເຈັບ ໄມ່ເຄຍຕາຍເລຍ ແຕ່ສິ່ງທີ່ແກ່ ເຈັບ ຕາຍ  
ນັ້ນເປັນເພີ່ມແຕ່ຮ່າງກາຍຂອງຈິຕ ແລະຮ່າງກາຍຂອງຈິຕກີ້ເອົາ  
ຮູ່ປົກກົງ ເວທະນາ ສັນຍາ ສັງຫຸກ ວິຫຼຸງຢານ ແລະຮູ່ປົກກົງ ເວທະນາ ສັນຍາ  
ສັງຫຸກ ວິຫຼຸງຢານນີ້ກີ່ເອົາກາຍກັບໃຈ ຂະນະທີ່ເຮົາຄ້າຍເຂາອູ້ນີ້  
ມີແຕ່ຄວາມທຸກໆ ເພວະຮູ່ປົກກົງໃນສະຖານທີ່ທີ່ໄດ້ຍາກ ເພວະຮູ່ປົກກົງນັ້ນ  
ເປັນທຸກໆ ເວທະນາກົງອູ້ໃນສະຖານທີ່ທີ່ໄດ້ຍາກ ເພວະເວທະນານັ້ນ  
ເປັນທຸກໆ ສັນຍາກົງອູ້ໃນສະຖານທີ່ທີ່ໄດ້ຍາກ ເພວະສັນຍານັ້ນ  
ເປັນທຸກໆ ສັງຫຸກກົງອູ້ໃນສະຖານທີ່ທີ່ໄດ້ຍາກ ເພວະສັງຫຸກນັ້ນ  
ເປັນທຸກໆ ວິຫຼຸງຢານກົງອູ້ໃນສະຖານທີ່ທີ່ໄດ້ຍາກ ເພວະວິຫຼຸງຢານ  
ນັ້ນເປັນທຸກໆ ແລະຮູ່ປົກກົງບັນດັບບັນຍາໄມ້ໄດ້ ອູ້ໃນສະຖານທີ່ເປັນ



อนัตตา เวทนา ก็บังคับบัญชาไม่ได้ อยู่ในสถานะที่เป็นอนัตตา สัญญา ก็บังคับบัญชาไม่ได้ อยู่ในสถานะที่เป็นอนัตตา สังขาร ก็บังคับบัญชาไม่ได้ อยู่ในสถานะที่เป็นอนัตตา วิญญาณ ก็บังคับบัญชาไม่ได้ อยู่ในสถานะที่เป็นอนัตตา คำว่าอนัตตา ก็คือเข้าเป็นธรรมชาติซึ่งไม่ได้มีตัวตน เราจึงต้องคืนธรรมชาติ หง Hammond นักลับคืนสู่ธรรมชาติเสีย และเรา ก็กลับคืนสู่ธรรมชาติ ของความไม่มีต่อไป



## ຈຸດຈະປແໜ່ງຫາຕີ ປຣາ ມຣະນະ



ເຮົາຍ່າມາເລື່ອດ້າຍເລື່ອກັບຮາຕຸ ແລະ ຂັ້ນນີ້ ແລະ ຖຸກຂົ້າຂະດໄທ່  
ຂະນະທີ່ເຮົາດໍາຮັງຊື່ວິຕອຍໆກັບເຂົາ ພາກິນ ພານອນ ພາຫລັບ ພາຄ່າຍ  
ຕ້ອງຕັກເປັນທາສັບໃຊ້ໃຫ້ກັບຂັ້ນນີ້ທັງ ແລະ ອູ່ຕົລອດຕັ້ງແຕ່ວັນເກີດ  
ຈົນກະຮ່າທັງວັນຕາຍ ນ້ຳກົດອາບທຸກວັນ ເລື້ອຜ້າກົດຊັກທຸກວັນ ຕ້ອງກິນ  
ທຸກວັນ ຕ້ອງຄ່າຍທຸກວັນ ຕ້ອງພາໄປນອນທຸກວັນ ໄນ ນອນນົກໆນ່ວ່າງ ນອນ  
ນານກົດເປັນທຸກໆນີ້ ຕ້ອງພາເຂາລຸກົ້າຂຶ້ນອອກມາຫາກິນຫາອູ່ ເຂົມ່ວຍໆ  
ເພີ່ມແຕ່ນີ້ ທຳກັນ ກິນ ນອນ ແລ້ວກົນອນ ກິນ ທຳກັນ ສຸດທ້າຍ  
ເວລາແກ່ຕ້ວັໄປໄຫວ່າໄມ້ໄທວົກນອນກັບກິນຍ່າງເດືອຍວ່າ ໄນ ຕ້ອງທຳກັນ  
ແລ້ວກົດຕາຍ ແລ້ວເຮົາໄດ້ອະໄຮນັ້ນຈາກການເກີດມາ ນີ້ແລະຄືອວິດີ  
ຊື່ວິຕອນຂັ້ນນີ້ ແລະ ທີ່ເຂົາທຳກັນອູ່ ຈົນສະເລື່ອຍ ຈົນຄືນເລື່ອຍ ທານ  
ອັນຍິ່ງໄຫຼູນນີ້ ຄ້າໂຄຮັກລໍາຖານຂັ້ນນີ້ ແລະ ຝັກພະຍົກງານຈະຈົບລົງ ແຕ່ຄ້າ  
ເຮົາມ້ວຍເລື່ອດ້າຍຍັງອາລີຍ່ອູ່ໃນຂັ້ນນີ້ ເຮົາກົດຕ້ອງໄປເກີດກັບຂັ້ນນີ້ ແລະ  
ອູ່ທຸກພາກພຸກຫາຕີໄປ ແລະ ເປັນທີ່ມາຂອງຫາຕີ ປຣາ ມຣະນະ ແລະ ເປັນ  
ທີ່ມາຂອງວິຊາ ວຈຣນີ້ຈຶ່ງເປັນວັນກູງສາວົກທີ່ໄມ້ຮູ້ຈັກຄໍາວ່າຈົບ ໃນເມື່ອ  
ເຮົາເກີດມາແລ້ວ ເຮົາກົດຕ້ອງແກ່ ຕ້ອງເຈັບ ຕ້ອງຕາຍ ເຮົາຕ້ອງຍອມຮັບ  
ຄວາມຈົງກັນ ແຕ່ເຮົາຈະທຳຍ່າງໄຮສົງຈະໄຟກັບມາແກ່ ມາເຈັບ  
ແລະ ມາຕາຍອືກ ເພຣະຄວາມແກ່ ຄວາມເຈັບ ຄວາມຕາຍນີ້ມັນເປັນ  
ທຸກໆນີ້ ເຮົາກົດຕ້ອງມາປູນບັດເພື່ອໃຫ້ໄໝທຸກໆນີ້ ຂືອໄໝແກ່ ໄນເຈັບ ໄນຕາຍ  
ມືວິທີເດືອຍວ່າຄື່ອທຳລາຍຕົ້ນເຫດຸຂອງການເກີດເລື່ອຍ ກົດຄືອວິຊາ ຊຶ່ງ

เป็นเหตุให้แก่ เจ็บ ตาย ก็คือภพชาติ เมื่อทำลายอวิชชาแล้ว  
ภพชาติก็หมดไป ความแก่ ชาติ ชา ratio มรณะก็หมดไปสิ้น  
แต่การจะเข้าถึงอวิชชาได้ ก็ต้องเข้าถึงขั้นธ์ ๕ ด้วยการ  
พิจารณาขั้นธ์ ๕ เพื่อเข้าไปถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นใน  
ขั้นธ์ ๕ เท่านั้น จนเห็นว่าขั้นธ์ ๕ ไม่ใช่เรา คือจุดจบแห่ง  
ชาติ ชา ratio มรณะ วิธีอุบายนักบอกไว้หมดแล้ว เพียงแต่น้อมนำ  
ไปปฏิบัติ สันทางนี้เท่านั้นที่จะพ้นทุกข์ได้



จงคืนขันธ์ ๕ ให้กับขันธ์ ๕  
จึงจะเกื้อว่าเราได้คืนกิเลสให้กับกิเลสแล้ว  
ใบเมื่อขันธ์ ๕ ยังอยู่ กิเลสก็ยังอยู่  
เมื่อเราไม่ยึดในขันธ์ ๕ แล้ว  
เรา ก็จะไปยึดกิเลสเพื่ออะไร  
 เพราะ กิเลสก็เป็นธรรมชาติส่วนหนึ่ง  
 ซึ่งเป็นเศษและอาการกิริยาของขันธ์ ๕  
 ที่ขาดแสวงตัวมาให้เห็นเป็นระยะๆ เท่านั้นเอง  
 แล้วก็เกิดดับ





## ອຍ່າໄປທໍາລາຍກີເລສໃຫ້ເສີຍເວລາ



ຂອຍ່າເລື່ອງວ່າອຍ່າໄປທໍາລາຍກີເລສໃຫ້ເສີຍເວລາ ຈົນທໍາລາຍ  
ຂັ້ນນີ້ ແກ້ໄຂ ເມື່ອຂັ້ນນີ້ ແກ້ໄຂ ມັນດັບໄປແລ້ວ ກີເລສົກດັບຕາມ ທາກ  
ເຮົາທໍາລາຍຄວາມຍືດມັນຄືອມັນໃນຂັ້ນນີ້ ແກ້ໄຂ ນັ້ນແທລະຄືວ່າ  
ເຮົາທໍາລາຍຄວາມຍືດມັນຄືອມັນໃນກີເລສທັງລື້ນ ຈົນຂັ້ນນີ້ ໃຫ້  
ກັບຂັ້ນນີ້ ຈຶ່ງຈະຄືວ່າເຮົາໄດ້ຄືນກີເລສໃຫ້ກັບກີເລສແລ້ວ ໃນເມື່ອ  
ຂັ້ນນີ້ ຍັງອູ່ ກີເລສົກຍັງອູ່ ເມື່ອເຮົາໄມ່ຢືດໃນຂັ້ນນີ້ ແກ້ໄຂ ເຮົາ  
ກົຈະໄປຢືດກີເລສເພື່ອຂ່າຍ ເພົ່າກີເລສເປັນຮຽມชาຕີສ່ວນໜຶ່ງ  
ຊື່ເປັນເສຍແລະອາກາຮກີຣຍາຂອງຂັ້ນນີ້ ແກ້ໄຂແສດງຕົວມາໃຫ້ເຫັນ  
ເປັນຮະຍະ ເຫັນແອງ ແລ້ວກົກເກີດດັບ ແຕ່ວ່າເຮົາສາມາດອ່ອຍ່ອຍ່າງ  
ປຣາສຈາກກີເລສໄດ້ ແຕ່ກາຣທີ່ເຮົາຍູ່ອ່າຍ່າງປຣາສຈາກກີເລສຫຼື່ອ  
ເບາບາງຈາກກີເລສນີ້ນີ້ ໄນໃໝ່ໃໝ່ໝາຍຄືງວ່າເຮົາຈະໄດ້ມຽຄຜລນິພພານ  
ທາກຈະໄປນິພພານ ເຮົາຕ້ອງທໍາລາຍອຸປາຫານໃນຂັ້ນນີ້ ເຫັນແນ້ນ  
ແຕ່ກາຣອູ່ອ່າຍ່າງປຣາສຈາກກີເລສໄດ້ຈະທຳໃຫ້ເຮົາໄມ່ທຸກໆ ແລະ  
ມຽຄວິວິ້ນແວທາງເພື່ອອູ່ອ່າຍ່າງປຣາສຈາກກີເລສົກຄືກາຣອາສຍ  
ສຕີ ສມາຖື ປັບປຸງ ເຮົາຕ້ອງສ້າງສຕີໃຫ້ແໜັງແຮງ ສ້າງສມາຖືໃຫ້  
ແໜັງແຮງ ສ້າງປັບປຸງໃຫ້ແໜັງແຮງ ເພື່ອເປັນກາຣທໍາລາຍລ້າງກີເລສ  
ທີ່ອູ່ໃນກາຍໃຈຂອງເຮົາໃຫ້ໜົນໄປ ແຕ່ກາຣທໍາລາຍລ້າງກົກທໍາລາຍ  
ລ້າງ ໄດ້ຫຼັງຄະນະນີ້ນີ້ ດ້ວກເຮາຫຼຸດຄວາມເພີຍຈາເມື່ອໄວ່ ກີເລສ  
ກົງອົກຂັ້ນແມ່ນເດີມຈະນັ້ນລື້ນທີ່ເຮົາເລື່ອງໄໝໄດ້ກົດຄືວ່າ ຕ້ອງສ້າງສຕີ



สร้างสมารธ สร้างปัญญาไว้เบ็นตัวคุ้มครอง เป็นตัวป้องกัน สำหรับต้านภัยเลสไม่ให้เกิดขึ้น เมื่อฉันเราตอนหญา ตัดหญา เมื่อเราตัดหญาให้เตียนแล้วเราก็อยู่สบาย แต่ถ้าเราเลิกตัด เมื่อไหร่ หญา ก็งอกและรากเหมือนเดิม เพื่อหวังความสบาย เราต้องค่อยตัดหญาป่อยๆ เมื่อฉันบ้านของเราปลูกหญาไว้ ถ้า เราไม่ตัดหญากรก เราก็จะเดินลำบาก กิเลสก็เช่นกัน เรายัง ทำให้เข้าอ่อนกำลังลงได้ ด้วยการอาสติ สมารธ ปัญญาไปตัด ไม่ใช่เหตุผลที่จะไปนินพพาน แต่เพื่อต้องการอยู่อย่างสบาย ในขณะที่การทำลายขั้นธ ๕ คือ รูป เวหนา สัญญา สังหาร วิญญาณนั้นเป็นไปเพื่อจะได้มรรคผลนินพพาน เมื่อเข้าใจแล้ว นั้นแหลกคือทางของพระนินพพาน แต่ในขณะที่เรายังไม่ไปนินพพาน เรายังต้องเอามรรค สัมมาสติ สัมมาสมารธ สัมมาทิฏฐิ เป็น เครื่องอยู่ดำเนินต่อไปเพื่อให้รากะ โถะ โมหะ มันเบาบางไป จากขั้นธของเรา เรียกว่าขันธลั่นดาน ซึ่งมันหมักหมมอยู่เป็น เวลานาน เรายังต้องอาสติ สมารธ ปัญญา มาหักล้างลั่นดาน ของเรารซึ่งเคยชินกับรากะ โถะ โมหะ ที่มันออกมากำทำงาน ตลอดเวลา



## ອຸຍ່ເຫື່ອສມມຸດ



ເຮົາຕ້ອງປັບໃຈຂອງເຮົາໃຫ້ເຂົາມາໃນທາງຂອງສັມມາທິກູລີ ໃຫ້ເຂົາເຫັນຄູກຕາມຄວາມເປັນຈິງ ໃຫ້ເຂົ້າຮູ້ສປາວະຂອງກາຍໃຈນີ້ວ່າ ຍືດຄືອໍໄມ່ໄດ້ ແລ້ວກີເລສົກຍີດຄືອໍໄມ່ໄດ້ເຊັ່ນກັນ ເນື້ອເຮົາເຫັນວ່າ ຂັ້ນນີ້ ອະ ຍືດຄືອໍໄມ່ໄດ້ ກີເລສົກຍີດຄືອໍໄມ່ໄດ້ ເຮົາກີຈະອຸຍ່ເຫື່ອຂັ້ນນີ້ ອະ ແລ້ວອຸຍ່ເຫື່ອກີເລສ ເຮົາຈຶ່ງອຸຍ່ເຫື່ອສມມຸດ ອຸຍ່ເຫື່ອອະຮົມຈາຕີ ໂດຍທີ່ໄມ່ຢືນມັນຄືອໍມັນອະຮົມຈາຕີ ແລ້ວໄມ່ຢືນມັນຄືອໍມັນໃນສມມຸດ ເລັຍ ຕຶ້ງຈຸດນີ້ເຮົາກີຈະອຸຍ່ອຢ່າງອົສຮະ ແຕ່ໄມ່ໄດ້ໜ້າຍຄື່ນຄວາມສປາຍ ອຢ່າງເດືອຍ ໄນໄມ່ໄດ້ໜ້າຍຄື່ນຄວາມສຸຂ ແຕ່ທີ່ເຮົາອຸຍ່ຕຽນນີ້ ເຮົາອຸຍ່ເຫື່ອສຸຂ ເຮົາອຸຍ່ເຫື່ອທຸກໆ ເຮົາອຸຍ່ເຫື່ອສຸຂທຶນີ້ເຫື່ອທຸກໆເພຣະສຸຂແລະທຸກໆ ເປັນເຮືອງຂອງຂັ້ນນີ້ ເພຣະເຮົາອຸຍ່ເຫື່ອຂັ້ນນີ້ເຮົາຈຶ່ງອຸຍ່ເຫື່ອສຸຂ ແທນີ້ທຸກໆ ອຸຍ່ເຫື່ອສຸຂທຶນີ້ເຫື່ອທຸກໆໄດ້ເຮົາຈຶ່ງມີຄວາມສປາຍ ເພຣະ ເຮົາອຸຍ່ເຫື່ອອະຮົມຈາຕີຂອງຂັ້ນນີ້ ແຕ່ຄວາມສປາຍໃນທີ່ນີ້ຄື່ນຄວາມ ອົສຮະ ໄນໄມ່ໃຊ້ຄວາມສຸຂ ເພຣະເຮົາໄມ່ໄດ້ຢືນໃນສຸຂແລະໄມ່ຢືນໃນ ທຸກໆແລ້ວ ຈະຮູ້ສຶກວ່າເບາແລະສປາຍເພຣະເຮົາໄມ່ເກີ່ວຂ້ອງຍືດຕິດ ກັບສປາວະທີ່ໜ້າແລ້ວ ນີ້ຄື່ການເຈີຄົມຮຣຄ ເນື້ອເຮົາເຂົ້າໃຈ ໃນຮຣຄແລ້ວ ເຮົາກີຕ້ອງທຳມຮຣຄໃຫ້ມາກຂຶ້ນ ທຳມຮຣຄໃຫ້ແຈ້ງຂຶ້ນ ທຳມຮຣຄໃຫ້ເກີດຂຶ້ນໃນໃຈຂອງເຮົາ ເນື້ອເຂົ້າໃຈໃນອຣີຍລັຈ ອະ ແລ້ວ ເຮົາກີຕ້ອງທຳວອຣີຍລັຈ ອະ ໃຫ້ແຈ້ງ ຮູ້ຈັກທຸກໆ ຮູ້ເທດ ໃຫ້ເກີດທຸກໆ ຮູ້ທັກທາງດັບທຸກໆ ຄືອນໂຣຮເກີດຂຶ້ນແລ້ວ ຖາງດັບທຸກໆກີຄື່ມຮຣຄ



นั่นเอง มีสติ สมารท ปัญญา เพื่อไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้นอีก แต่ไม่ใช่ ไม่ให้เกิดที่จิต แต่เพื่อไม่ให้เกิดขึ้นที่ขันธ์ ๕ เท่านั้น ในขณะที่ เราดำรงขันธ์อยู่ก็ยังทุกข์ แต่ถ้าขันธ์ดับแล้วเรา ก็ไม่ต้องแก่ใจ ทุกข์ที่เกิดขึ้นในขันธ์อีกต่อไป และสติ สมารท ปัญญาเท่านั้น ที่จะทำให้ขันธ์นั้นไม่ทุกข์ ถึงทุกข์อยู่ก็ทุกข์น้อยลง จนในที่สุด ทุกข์เหมือนไม่ทุกข์ สุขเหมือนไม่สุข เพราะว่าเราอยู่เหนือขันธ์ แต่ว่าไม่ได้ดับทุกข์แต่เราดับความยึดมั่นถือมั่นในทุกข์ ไม่ใช่ เราหมดกิเลส แต่ว่าเราดับความยึดมั่นถือมั่นในกิเลส จึง ไม่ทุกข์ในกิเลส จะนี้การปฏิบัติเราไม่ได้ไปแก้อะไรเลย

“  
ใช้กายและจิตวิทางกาย  
ใช้ใจและจิตวิทางใจ  
ให้เป็นหน้าที่ของเขางานต่อไป  
นี่คือการอยู่กับโลกสมมุติ  
อยู่โดยไม่ยึดติด  
ไม่ได้เป็นอุปสรรค  
กับการดำรงชีวิตของเราเลย

”







## กายใจไม่ใช่ของเรา



กิเลสคืออะไร จริงๆ แล้วรากคະ ໂທສະ ໂມහະ ໄນໃຊ້ກີເລສ  
ນະ ກີເລສມື່ອຢູ່ເພີ່ງຕັວເດີຍວ່າເຫັນນີ້ ດືອນຸປາຫາຄວາມຍືດມັນ  
ຄືອມັນຕ່າງໜາກລະທີ່ເປັນກີເລສ ເພຣະເຮຍີດສິ່ງໄດ້ສິ່ງນີ້ເປັນທຸກໆ  
ໜາກວ່າເຮົາມີສິ່ງໄດ້ແລ້ວເຮົາໄມ່ຍືດໃນສິ່ງນີ້ໆ ເຮັກໆໄມ່ທຸກໆ ຕັວທີ່  
ທຳໃຫ້ທຸກໆແທ່ຈິງຄືອນຸປາຫາ ແລ້ວຕົວອຸປາຫາທີ່ທຳໃຫ້ເຮົາທຸກໆ  
ກີຄືອກີເລສນີ້ນ່ອງ ດັ່ງນີ້ເຮົາຈະດັບກີເລສ ເຮົາຕ້ອງດັບຕັ້ງທີ່ມັນທຳໃຫ້  
ເຮົາທຸກໆຄື່ອງຄວາມຍືດມັນຄືອມັນ ເມື່ອເຮົາລີກຍີດມັນຄືອມັນແລ້ວ ຄວາມ  
ທຸກໆກົຈະໄມ່ມີ ແລ້ວວິທີທີ່ຈະທຳລາຍຄວາມຍືດມັນຄືອມັນ ເຮັກໆຕ້ອງມາ  
ທຳລາຍຄວາມຍືດມັນຄືອມັນໃນກາຍແລະ ໃຈ ເພຣະເຮຍີດມັນ  
ຄືອມັນໃນກາຍ ໃຈ ເຮົາຈຶ່ງທຸກໆພະເພະກາຍໃຈ ແກ້ໄຂເຮົາເຫັນວ່າກາຍໃຈ  
ໄມ່ໃຊ້ຂອງເຮົາແລ້ວ ມັນໄມ່ຍືດມັນຄືອມັນໃນກາຍ ໃຈ ມັນກົຈະໄມ່ທຸກໆ  
ພະເພະກາຍ ໃຈ ຈຶ່ງເຫັນກາຍໃຈນີ້ເປັນຮຽມชาຕີແລະຕຽງນີ້ເອງທີ່ຈະ  
ອູ່ເໜີ້ອຮຽມชาຕີຂອງກາຍ ໃຈ ແນ້ກາຍໃຈຈະທຸກໆອູ່ແຕ່ກໍໄມ່ຍືດ  
ທຸກໆຂອງກາຍ ໂຈາເປັນຂອງເຮົາ ທີ່ວີເປັນຂອງຈິຕ ເພຣະເຮົ້າ  
ຄວາມຈົງວ່າຈິຕດວງນີ້ເຂົາໄມ່ໄດ້ມີ ໄນໄດ້ເປັນ ຄວາມມີ ຄວາມເປັນ  
ທັ້ງໝາດນີ້ໄມ່ໃຊ້ຈິຕ ເພຣະຈະນີ້ຈິຕໄມ່ໄດ້ເປັນອຍ່າງທີ່ເຮົາເຫັນ  
ເພຣະຈິຕໄມ່ໄດ້ເປັນຂອງໄຣ ສິ່ງທີ່ມີທີ່ເປັນນີ້ໄມ່ໃຊ້ຈິຕ ແຕ່ເປັນແຄ່  
ຮຽມชาຕີອັນຫຼຶນ່ອງຮູ່ປະນາມຂັ້ນນີ້ ອີ ແລະເຮັກໆໄມ່ໄດ້ເປັນຮູ່ປະນາມ  
ຂັ້ນນີ້ ອີ ແລະຮຽມชาຕີຂອງຈິຕເຂົາເປັນຫຼຶນ່ອງເດີຍວ່າ ຜົ່ງເຂົາໄມ່ໄດ້



เป็นอะไรมาก็ไม่ได้เป็นอะไรมากด้วย เพราะ  
เขานั่นแหลกคือผู้ไม่มีอาการ หมายไม่ได้ว่าเขานะเป็นสภาวะใด  
จะนั่นจิตจึงอยู่ในสถานะที่เขาไม่ได้เป็นสภาวะใดๆ เลยทั้งสิ้น  
และสภาวะที่มีอยู่ทั้งหมด เป็นสภาวะที่เกิดและดับ และสิ่งที่  
เกิดดับนั้นเป็นเพียงรูปนามขันธ์ แต่นั่นที่เกิดดับ ส่วนสิ่งที่  
ไม่เกิดดับนั้นคือจิต ในขณะที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าอะไร  
เกิดขึ้นมา สิ่งนั้นก็ต้องดับทั้งหมด และสิ่งที่ดับทั้งหมดจึงเรียก  
ว่ากองลังข้า แต่มีสิ่งเดียวที่ไม่เคยดับเลยและจะไม่ดับซึ่ง  
อนันตภalaคือจิตดวงนี้ เพียงแค่เรามาหลงสิ่งที่เกิดดับว่าเป็น  
อันเดียวกันกับจิต เราก็เลยมาทุกข์ เพราะสิ่งที่เรามาอาศัยคือ  
กายกับใจ ถ้าหากว่าเราแยกออกจากว่าอะไรมาก็คือกาย อะไรมาก็  
อะไรมาก็จิตแล้ว เราก็จะไม่ไปหลงสิ่งที่ไม่ใช่จิต



## ກລັບບ້ານກັນ



ຈົບປ່ອຍກາຍໃຈໄທເປັນຫວຸມຫາດີໄປ ສະຄືນເຂາເສີຍ ກລັບບ້ານກັນເຄອະ ບ້ານທີ່ຈິຕົວຮະອຢູ່ກົດຝຶກແດນທີ່ເຂົາໄມ່ມີອະໄຣເລຍ ສົງສາຣຈິຕົວເຂົາບ້າງເຄີດ ພາເຂາຕາກແດດຕາກຝົນມາຫລາຍກພຫລາຍຫາຕີແລ້ວ ເພົ່າຄວາມຫລົງຂອງເຮົານັ້ນເອງ ຜົ່ງໄດ້ພາຈິຕີໃຫ້ໄປຢຶດຕິດກັບຮູບປັບ ເວທຳ ສັນຍາ ສັງຫຸກ ວິຫຼຸງຫານ ອາຕມາມາໃນຫຼານະລູກຂອງພ່ອ ເພື່ອມາຊັກຊັນດວງຈິຕຂອງທ່ານໃຫ້ກລັບບ້ານໄປອຢູ່ກັບພ່ອຂອງເຮົາ ຜົ່ງກົດຝຶກໂພຣະພຸທຮເຈົ້າ ມາເປັນຜູ້ທໍາທຳນໍາທີ່ນອກເລ່າເຮືອງຂອງພ່ອ ແລະມາບອກເລ່າຄວາມຮູ້ຄວາມເຫັນຂອງພ່ອວ່າພ່ອຂອງເຮົາຮູ້ເຫັນອະໄຣ ແລະພ່ອຂອງເຮົາຕ້ອງກາລື່ອອະໄຣ ເພື່ອຈະໄດ້ກລັບໄປໜ້າພ່ອຂອງເຮົາໄດ້ຄູກຕ້ອງ ພວກເຮົາທັງຫລາຍຄື້ອໄດ້ວ່າເປັນໜ້າພຸທ ເປັນບໍລິຫານຂອງພຣະພຸທຮອງຄົມເໝືອນກັນໜົມດຸກຄົນ ຜົ່ງປະກາດນາມາເພື່ອໄດ້ເຈອພຣະພຸທຮອງຄົມ ແຕ່ວ່າເພຣະວິສີແໜ່ງກຣມ ເຮົາຈຶ່ງໄມ່ອ່ານໄດ້ເຂົາເຟາພຣະພຸທຮອງຄົມຕ່ອໜ້າພຣະພັກຕົງແຕ່ກົດຝຶກຕີທີ່ຍັງມີຜູ້ເຂົາຮຽນພຣະພຸທຮອງຄົມມາສືບຫອດຕ່ອໄປ ໃຫ້ເຮົາສາມາດເຂົ້າຖິ່ງພຣະພຸທຮອງຄົມໄດ້ ເພຣະກ່ອນທີ່ພຣະອງຄົມຈະປັນິພານນັ້ນພຣະອງຄົມທຽງກວາງຫລັກຮຽມໄວ້ແລ້ວ ຜູ້ໄດ້ທີ່ປະກາດນາຈະເຫັນພຣະຕາຄາຕແລ້ວ ຂອໃຫ້ຜູ້ນໍາຮຽມແລະຄໍາສອນໄປປົງປັດຕິກົດຈະເຫັນຫວຸມແລະເຫັນພຣະຕາຄາຕ ຕ່ອໄຫ້ຜູ້ນໍາໄດ້ເກາະໝາຍຈົວວ່າຂອງພຣະອງຄົມອູ່ ໄດ້ກອດຂາຂອງພຣະອງຄົມອູ່ ກົຍ້ງໄມ້ເຊື່ອວ່າອູ່ໄກລ້



พระตถาคต แต่หากผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นพระตถาคตและ  
อยู่ใกล้พระตถาคต เมื่อผู้นั้นจะอยู่ใกล้จากพระองค์ตาม เพราะ  
เข้าเหล่านั้นได้เป็นหนึ่งเดียวกับพระพุทธ พระธรรม พระสัทช  
และพระธรรมที่พระองค์ทรงนำมาแสดงนั้น เป็นความจริง  
ทั้งหมด พระองค์ไม่ได้หลอกลวง พระองค์เอาความจริงมาเผยแพร่  
ให้พวกเราทั้งหลายเข้าถึงพระองค์ได้



พระเราอยู่เหนือขันธ์  
เราจึงอยู่เหนือสุขเหนือทุกข์  
อยู่เหนือสุขเหนือทุกข์ได้เราจึงมีความสหาย  
พระเราอยู่เหนือธรรมชาติของขันธ์  
แต่ความสหายในที่นี้คือความอสrusticไม่ใช่ความสุข  
พระเราไม่ได้ยึดในสุขและไม่ยึดในทุกข์แล้ว  
จะรู้สึกว่าเบาและสหาย  
พระเราไม่เกี่ยวข้องยึดติดกับสภาวะทั้งหลายทั้งปวง  
นี่คือการเจริญมรรค





## ยกคัทເວາທີດັບອຸປາຖານໃນຂັນນີ້ ៥



พระพุทธเจ้าก็คือพุทธะ พุทธะคือเป็นพุทธะที่จิต มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะเป็นพุทธะได้ เพราะพระองค์ตรัสรู้ได้โดยพระองค์เอง จิตของพระพุทธเจ้านั้นคือจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ตื่นจากอะไร ตื่นจากตัณหา ตื่นจากอุปทาน ตื่นจากความยึดมั่นถือมั่นหั้งหularyหั้งปวง นั้นคือจิตของพุทธะ เพราะฉะนั้นໂຢມຈົງເດີນຕາມຮອຍพระองค์ พระองค์ทรงເດີນທາງດ້ວຍວິທີ ทำລາຍຄວາມຍື່ດມໍນຄືອໍມໍນໃນຫາຕຸ ៥ ຂັນນີ້ ៥ ເຮັກຕົ້ນໃຊ້ວິທີ ແລະອຸບາຍເດີຍວັນກັບพระองค์ມາทำລາຍຄວາມຍື່ດມໍນຄືອໍມໍນໃນຫາຕຸ ៥ ຂັນນີ້ ៥ ເທົ່ານີ້ ເຮັກຈະເຂົ້າງິນพระองค์ໄດ້ ແຕ່ອ່າໄປທຳລາຍກິເລສເດັດຂາດ ເພະທຳລາຍແລ້ວໄປຄຶງພຣະອົງຄ໌ໄມ້ໄດ້ ເພະກິເລສມັນທຳລາຍໄມ້ໄດ້ ແຕ່ເຮັກທຳລາຍໄດ້ຄື່ອ ຕັວທີ່ກຳໃຫ້ກິດກິເລສເທົ່ານີ້ ເມື່ອໄມ້ໂຮງຈານຜລິຕິກິເລສແລ້ວ ກິເລສຈະອອກມາຈາກຕຽງໃໝ່ ໂຮງຈານທີ່ຜລິຕິກິເລສກົ່າວິທີ ສູບ ເວທະນາ ສັນນູາ ສັງຂາຣ ວິຫຼຸງຄູານ ເມື່ອເຮົາດັບຄວາມຍື່ດມໍນຄືອໍມໍນໃນ ສູບ ເວທະນາ ສັນນູາ ສັງຂາຣ ວິຫຼຸງຄູານ ແລ້ວ ມັນຈະຜລິຕິກິເລສໄດ້ຈາກຕຽງໃໝ່ ການທີ່ເຮົາຈະດັບໄຟ ເຮົາດັບທີ່ໃໝ່ແລ້ວ ໄນໃຫ້ໄປດັບທີ່ຫລອດໄຟ ເພະໄຟມີຫລາຍດວງ ເຮົາຕ້ອງດັບທີ່ລວິທີ່ໄຟ ແລະຕ່ອໄປກິໄມ້ຕ້ອງດັບທີ່ລວິທີ່ ແຕ່ໃຫ້ໄປຢາກຈັກເອົາທີ່ລົງເລຍ ໄຟຈະໄດ້ດັບທີ່ຫລອດ ຈັກເອົາທີ່ຄື່ອອະໄຕ ຜັກເອົາທີ່ກົ່າຂັນນີ້ ៥ ເຮັກຂັນນີ້ ៥ ອອກຕ້າວເດືອຍວ ຮາຄະ ໂກສະ



ໂມහະ ມັນກົດຕາຍໄປພຣ້ອມກັບຂັ້ນນີ້ ກາພຈາຕິກົງອູໝູທີ່ຂັ້ນນີ້ ແລະ ຍາກ  
ຂັ້ນນີ້ ແລະ ອອກແລ້ວສັງຫາຮົກດັບ ເຮັກຂັ້ນນີ້ ແລະ ອອກແລ້ວ ຮູ່ປະນາມ  
ຮົກດັບ ເຮັກຂັ້ນນີ້ ແລະ ອອກແລ້ວ ຕາ ຫຼູ ຈມູກ ລື້ນ ກາຍ ໄຈ ກົດັບ  
ຍກຂັ້ນນີ້ ແລະ ອອກ ຜັສສະກົດັບ ຍກຂັ້ນນີ້ ແລະ ອອກ ເວທນາຮົກດັບ ຍກ  
ຂັ້ນນີ້ ແລະ ອອກ ຕັັນທາຮົກດັບ ອຸປາທານຮົກດັບ ຍກຂັ້ນນີ້ ແລະ ອອກ  
ກາພດັບ ທາຕິດັບ ຍກຂັ້ນນີ້ ແລະ ອອກ ທາຕີ ປຣາ ມຣະ ດັບໜົມດ  
ໄມ່ເຫຼືອ ເພຣະລະໜັ້ນອ່າມວ້າໄປດັບລວິຫຼົງກັນເລຍ ໄປຍົກຄັກເວົ້າ  
ທີ່ເຕີຍວິຈີ່ຂັ້ນນີ້ ແລະ



ອະໄຮທີ່ເກີດມາ ສິ່ງເນັ້ນກົດຕ້ອງດັບໜົມດ  
ແຕ່ນີ້ສິ່ງເດີຍວິທີ່ໄມ່ເຄຍດັບເລຍ  
ແລະຈະໄມ່ດັບຂ່ວວອນັນຕາກາລ ຄົວຈິຕດວງນີ້  
ເພື່ອງແກ່ເຮົາມາຫລູງສິ່ງທີ່ເກີດດັບ  
ວ່າເປັນອັນເດີຍວັນກັບຈິຕ  
ເຮາກົດຍາຖຸກ່ ເພຣະສິ່ງທີ່ເຮົາມາອາຄີຍ  
ຄື້ອກາຍກັບໃຈ  
ດ້າໜາກວ່າເຮາແຍກອອກວ່າ  
ອະໄຮຄື້ອກາຍ ອະໄຮຄື້ອໃຈ ອະໄຮຄື້ອຈິຕ  
ແລ້ວເຮາກົດຈະໄມ່ໄປລຸ່ມຫລູງສິ່ງທີ່ໄມ່ໃຈຈິຕ





## ແກະຫ່ວງຈາກຈົດໄທສັນຫາກ



ເຮັມວ່າແຕ່ໄປດັບອາກາຮອງຈົດ ແຕ່ໄມ່ເຄຍດູຕັ້ນເຫດຸອງຈົດ  
ໄປໄລ່ນັບທຳໄມ່ດວງດາວນທົ່ວໜ້າ ດາວມີກີ່ດວງໄປນັບທຳໄມ່ ຈົດມີ  
ກີ່ດວງໄປດັບທຳໄມ່ ໄປຮູ້ທຳໄມ່ເຮືອງດວງດາວ ແຕ່ເຮົາທຳໄມ່ໄມ່ຮູ້ເຮືອງ  
ຂອງດວງຈົດ ເຮົາໄປດູແຄ່ດວງຈັນທົດວົງເດີຍວົງພອແລ້ວ ໄມ່ຕ້ອງ  
ໄປດູຮັສມີຂອງດວງດາວ ຈະມີກີ່ດວງກີ່ຫຸ້ນ ອາກາຮອງຂັ້ນຮົ້ຈະມີ  
ກີ່ອາກາຮົກີ່ຫຸ້ນ ອຍໍາໄປສັນໃຈອາກາຮອງເຂົາ ຈົນປລ່ອຍໃຫ້ເປັນເຮືອງ  
ອາກາຮອງຂັ້ນຮົ້ໄປ ດູກາຍເຖິ່ນຮົ້ ດູຈີເຖິ່ນຮົ້ ໄມ່ຕ້ອງໄປດັບອາກາຮ  
ຂອງເຂົາ ແຄ່ດັບຄວາມຢືດມັນເລື້ອມັນໃນກາຍໃຈໄດ້ ກິເລສ ຕັ້ນຫາ  
ອຸປາຫານກົດັບໄປສິ້ນ ເຮົາຈະໄປເໜີຍທຳໄມ່ກັບກາຣໄປໄລ່ນັບ  
ດວງດາວ ຈະໄປເຝົ້າດູວະໄຮກັບມັນ ກັບອາກາຮອງຈົດ ໃນນຳ້ນມີ  
ຫລວດໄຟກີ່ດວງ ຈະໄປໄລ່ນັບທຳໄມ່ທີ່ລະດວງ ທຳໄມ່ໄມ່ຍົກຄັທເວົ້າທໍ  
ລົງເສີຍ ໄປດັບໜົດ ພັພະຕິກົງຍູ່ທີ່ຂັ້ນຮົ້ ແລະ ຍກຂັ້ນຮົ້ ແລະ ອອກເສີຍ  
ທຸກອ່າງດັບໜົດ ທານຂັ້ນຮົ້ ແລະ ເຖິ່ນຮົ້ ກລ້າບຮົຈາຂັ້ນຮົ້ ແລະ ຮີ້ອ  
ເປົ່າ ກລ້າຫານຂັ້ນຮົ້ ແລະ ກລ້າທີ່ຈະຍົກຄັທເວົ້າທໍລົງ ຄ້າໃຄກລ້າ  
ທານຂັ້ນຮົ້ ແລະ ກລ້າບຮົຈາຂັ້ນຮົ້ ແລະ ໄດ້ ນັ້ນແລະ ກິເລສທັ້ງໝາຍ  
ທັ້ງປວງ ພັພະຕິທັ້ງໝາຍທັ້ງປວງ ດັບໜົດອຍໍາໄປເສີຍດາຍເລຍ  
ກາຍໃຈ ຂັ້ນຮົ້ ແລະ ທີ່ເຮົາຕ້ອງພາເວີຍນວ່າຕາຍເກີດອັນນີ້ ເຮົາຖຸກໆ  
ກັບເຂົາມາຂັາດໄໜ່ ແຄ່ຂັ້ນຮົ້ ແລະ ທີ່ມີຍູ່ ແລະ ຂັ້ນຮົ້ຂອງເວາຍັງ  
ໜັກເລຍ ແຕ່ເຮົາຍັງໄປແບກຂັ້ນຮົ້ຄົນອື່ນ ແບກຂັ້ນຮົ້ຂອງຄົນໄກລ້ຕ້ວ



อีก ๕ ขั้นธ์ เป็น ๑๐ ขั้นธ์ แล้วมีลูกมาอีกสามคน เป็น  
๑๕ ขั้นธ์ รวมแล้ว ๒๕ ขั้นธ์ ถ้ามีลูกห้าคนก็เป็น ๓๐ ขั้นธ์  
บวกกับขันธ์ของเราและคนใกล้ตัวอีก ๑๐ ขั้นธ์ เป็น ๓๕ ขั้นธ์  
ขนาด ๕ ขั้นธ์ของเราก็หนักขนาดไหนแล้ว รูป ก็หนัก เวลา  
ก็หนัก สัญญา ก็หนัก สังฆาร ก็หนัก วิญญาณ ก็หนัก แค่เราดับ  
เราออกจาก ๕ ขั้นธ์เท่านั้น ขันธ์อื่นก็ดับหมด นี่เป็นเหตุให้  
พระพุทธเจ้าทรงออกบวช เพราะพระองค์ทรงเห็นพระราหู  
เกิด พระองค์ทรงตั้งชื่อพระราหู ว่าราหู เพราะราหูแปลว่า  
คือห่วง พระองค์จึงสัลต์ห่วงนั้นเสียด้วยการออกบวช จนได้  
ตรัสรู้ และในที่สุดพระองค์ก็กลับมาแกะห่วงของท่าน มาแกะ  
ห่วงของพระราหู มาแกะห่วงของพระนางพิมพา และมา  
แกะห่วงของพระบิดา แม้แต่พระมารดา พระองค์ยังเสร็จขึ้นไป  
จำพรรษาบนสวรรค์และไปแกะห่วงของพระมารดา ไปเทศน์โปรด  
พุทธพระมารดาตั้งสามเดือน เพื่อไปแกะห่วง เพราะพระองค์  
ทรงเห็นห่วงของขันธ์ ๕ นั้นเอง เพราะฉะนั้นห้าห่วง ทน  
หายห่วง เรายังต้องมาแกะห่วงออกจากจิตของเรา อย่าไปห่วง  
อีกเลย ท่านเข้าเลียนนะ เมื่อท่านเข้าได้ เราก็จะหมดห่วง หมด  
จากภัยสังสารนี้ จงพากันแกะให้ลื้นชากรเลีย เพื่อเราจะได้ไม่ต้อง  
กลับมาแก่ มาเจ็บ มาตายอีกเลียซึ่วนั้น屠ก กลับบ้านเรา ไปอยู่กับพ่อเรา  
ซึ่งพระองค์รอเราอยู่แล้ว ณ денที่ไม่มีอะไรเลีย



## ປົງປັດຕ່ວໄປໃນວິທີແຫ່ງມຣຄ



ເມື່ອໄມ່ມີອະໄວແລ້ວມັກສາຍ ໄນມີຮູປັກສາຍ ເພຣະ ໄນຕ້ອງມີກະຣາ ໄນຕ້ອງພາກິນ ພາຫລັບ ພານອນ ພາຄ່າຍ ໄນມີ ເວທາກົກສາຍ ເຮົາໄມ່ຕ້ອງມາຄອຍໃຊ້ສາມາຝີແກ້ເວທານາ ໄນມີສັນຍາ ສັງຂາ ວິຜູ້ຍານ ເຮົກສາຍ ໄນຕ້ອງອາຄີຍສົຕີ ສາມາຝີ ປັນຍາ ມາເປັນຕົວຮັກໜ້າເຂົາ ເມື່ອເຮົາໂມດຮາຕຸ ດ ຊັນຮົ້ ດ ແລ້ວ ເຮົກ ໄນຕ້ອງຮັກໜ້າແລ້ວ ເໜືອຈິຕົວງເດີຍວັນໆ ເຮົກໄມ່ຕ້ອງຮັກໜ້າ ໄປສູ່ແດນທີ່ໄມ່ມີອະໄວເລີຍ ເພຣະຂະນັ້ນຈຳດຳເນີນ ແລະປົງປັດຕິ ຕ່ວໄປໃນວິທີແຫ່ງມຣຄ ຂັນທີ່ເຮົາມີຊີວິຕອຍໆ ເຂຍັງໄມ່ຕາຍ ເຮົກ ໃຊ້ຊີວິຕອຍໆປັບປຸງລຸ່ມທີ່ສຸດ ອູ້ກັບເຂົາໃນຊີວິຕົປະຈຳວັນຄືອ ເລີນໄປ ຕາມບທບາກ ເລີນໄປຕາມສມມຸດີ ທີ່ເຂົາຈະເປັນໄປ ເພຣະວ່າເວັນນັ້ນ ເປັນເພີຍແຄູ່ປັ້ງປຸລ່ອຍວາງເຂົາ ແຕ່ວ່າເຮົາໄມ່ໄດ້ປັ້ງປຸລ່ອຍທີ່ປັ້ງປຸລ່ອຍວ້າງເຂົາ ເຮົາຈະຕ້ອງອາຄີຍເຂົາໃຫ້ເປັນປະໂຍ່ນ໌ ໃນມີອ່າວັດຕ້ອງອາຄີຍ ເຂົາໃຫ້ເປັນປະໂຍ່ນ໌ ເຮົາຈະທຳຍັງໄງ້ທີ່ຈະອູ້ກັບເຂົາໄດ້ໂດຍທີ່ ໄນເດືອດ້ວອນ ເຮົກຕ້ອງໃຊ້ເຂົາດ້ວຍກາເຫັນໂທ່ງ ໃຊ້ແລ້ວວາງໆ ພຍົບມາໃຊ້ເສົ່ງຈົກວາງ ແກ້ມືອນເຮົາໃຊ້ມີກວາດກວາດບ້ານ ກີ່ໄມ່ມີ ໄຄຮຮອກທີ່ກວາດບ້ານເສົ່ງແລ້ວຈະແບກໄມ້ກວາດໄປທ່ວບ້ານ ມັນຮໍາຄາງົກົກຕ້ອງວາງໄມ້ກວາດເລີຍ ສົຕີ ສາມາຝີ ປັນຍາ ກົກເຊັ່ນກັນ ໃຊ້ສົຕີ ໃຊ້ສາມາຝີ ໃຊ້ປັນຍາ ເສົ່ງແລ້ວກວາງໃຫ້ໂມດ ທານຂ້າວເສົ່ງ ກົກວາງຊ້ອນ ວາງຈານ ຈະແບກຊ້ອນ ແບກຈານໄມ່ໄດ້ ໃຊ້ສົມມຸດີເສົ່ງ



แล้วก็ว่างสมมุติ ใช้กายเสร็จก็ว่างกาย ใช้ใจเสร็จก็ว่างใจ ให้เป็นหน้าที่ของเข้าทำงานต่อไป นี่คือการอยู่กับโลกสมมุติ อยู่โดยไม่ยึดติด ไม่ได้เป็นอุปสรรคกับการทำธุรกิจชีวิตของเราเลย เคยดำเนินชีวิตอย่างไร ก็ดำเนินไปปกติ มีอาชีพอะไร ก็ทำไป ไม่เป็นอุปสรรคกับอาชีพและงานของเราเลย เพียงแค่เราทำหน้าที่ให้ดีที่สุด และอยู่กับหน้าที่ของเราโดยไม่ให้หน้าที่ของเราบกพร่อง และหน้าที่ที่เราอาครัยให้อยู่ เป็นหน้าที่ เป็นอาชีพ ซึ่งเราไม่ได้เบียดเบียนตัวเราเองและไม่ได้เบียดเบียนผู้อื่น เป็นอาชีพที่บริสุทธิ์ ก็คือไม่ได้ทำตัวเองให้เดือดร้อน หรือไม่ได้ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราทำไปเลย



## ກົວສີລຄວງ



គື່ລ ៥ ຂື່ລ ៨ ຂື່ລ ១០ ຂື່ລ ២៤៧ ខ້ອງ “ມີເຕືອນຄື່ອ ປື້ນ  
ຂ້ອດເດືອນນັ້ນ ຈະໃຫ້ຄື່ອຄື່ລຂ້ອດເດືອນ ຄື່ລຕົວນິ້ງກົວຄື່ອຄື່ລຄວງ ກົວຄື່ອ  
ກ່ອນທີ່ຈະທຳອະໄໄປ ເຮັດວຽກກ່ອນ ຄື່ອໄຄວ່າຄວາມກ່ອນ ຄໍາທຳດ້ວຍ  
ກາຍ ວາຈາ ໃຈຂອງເຮົາແລ້ວຕ້ວເອງເດືອດຮ້ອນ ດັນອື່ນເດືອດຮ້ອນ  
ຖືວ່າມີຄວາມ ຄໍາທຳແລ້ວ ຕ້ວເອງມີເດືອດຮ້ອນ ດັນອື່ນມີເດືອດຮ້ອນ  
ຄວາມທຳ ແມ່ວ່າສິ່ງນັ້ນມັນຈະມີຄູກຕ້ອງຕາມປະເພນີນິຍມົກຕາມ  
ແຕ່ເຮົາພິຈານາແລ້ວວ່າມີໄດ້ເດືອດຮ້ອນໃໂຮ ທຳໄປເລຍ ແລະ ມີໄດ້  
ເດືອດຮ້ອນເຮົາດ້ວຍນະ ທຳໄປເລຍ ຄໍາທຳແລ້ວເຮົາມີເດືອດຮ້ອນ  
ເຂົາເດືອດຮ້ອນ ແສດງວ່າຍັງເບີຍດເບີຍນເຂົາຍູ່ ໄນທຳ ຄໍາທຳແລ້ວ  
ເຮົາເດືອດຮ້ອນ ແຕ່ເຂົາມີເດືອດຮ້ອນ ນັ້ນກິຍັງເບີຍດເບີຍນຕ້ວເອງ  
ຍູ່ ມີທຳ ແຕ່ຄໍາທຳແລ້ວ ເຮົາມີເດືອດຮ້ອນ ເຂົາມີເດືອດຮ້ອນ  
ທຳເລຍ ແມ່ແຕ່ສິ່ງນັ້ນຈະມີຄູກຕ້ອງຕາມທີ່ໂລກເຂາສມຸດ ກົວໄປ  
ເພື່ອວ່າເຮົາມີໄດ້ສ້າງຄວາມເດືອດຮ້ອນໃຫ້ກັບໃໂຮ ເພົ່າວ່າ ຄື່ລທັ້ງ  
៥ ខ້ອງ ៨ ខ້ອງ ១០ ខ້ອງ ២៤៧ ພະອອງຄົບຜູ້ຜູ້ຕີໄວ້ເພື່ອ  
ຄວາມມີເດືອດຮ້ອນທັ້ງໝົດ ທາກເຮົາທຳອະໄໄປແລ້ວມີເດືອດຮ້ອນ  
ຖືວ່າເຮົາມີໄດ້ຜິດຄື່ລ ສີລົກຄື່ອຕົວບທ ຕັວບຜູ້ຜູ້ຕີແຍ່ງ ແຕ່ທີ່  
ພຣະພຸທຮອງຄົບທຽບໝາຍຄື່ອງນັ້ນຄ້ອງກະຮະທຳທີ່ທຳໃຫ້ຜູ້ອື່ນ  
ເດືອດຮ້ອນຕ່າງໜາກລະ ນັ້ນຄ້ອງກະຜິດຄື່ລ ແມ່ແຕ່ກະຮະທຳໃຫ້ຕ້ວເອງ  
ເດືອດຮ້ອນ ກົວຜິດຄື່ລເຊື່ອກັນ ເພົ່າວ່າ ກົວຄື່ອຄື່ນໆ ນີ້ແມ່ນກັນ



พี่อยู่บนโลกนี้ ถ้าหากเปลี่ยนเป็นตัวเราเอง ทำร้ายตัวเอง ฆ่าตัวเอง นั่นถือว่าเรามาสัตว์เช่นกัน ผิดคีลเช่นกัน สามารถที่จะต้องปรับกรรมให้มีอนาคต พระจะนั้นเราเพียงแค่รักษาคีลข้อเดียว คือศีลคvar เอาควรไม่ครตัวนี้มาเป็นที่ตั้ง นั่นคือคีล ศีลก็คือสิ่งที่เป็นปกติ เป็นธรรมดा หากเรา.raksha ความเป็นปกติได้ รักษาความเป็นธรรมด้าได้ นั้นจะชี้ว่าเรา.raksha คีล รักษาภายในให้ปรกติรักษาใจให้ปรกติ ไม่ได้ออกจากไปเปลี่ยนเข้าและเรา ไม่ได้ออกใจไม่ได้ออกกาย ไม่ได้ออกใจไม่ได้ออกกาย ไม่ได้ออกเข้าและเรา ไม่ได้ออกเรา นั่นคือเราไม่ได้ให้โทษตัวเราเอง และไม่ได้ให้โทษกับผู้อื่น เพราะจะนั้นเราคงรักษาคีล เพียงแค่ข้อเดียว คือคีลควรเป็นที่ตั้ง ง่ายนิดเดียว ไม่ต้องไปท่องหรอก ปานา-ติปata อหินนาทานา กามเมสุเมจชา มุสาวาทा สุราเมรยะ ไปท่องทำไม่คีลไม่ได้อยู่ที่ตัวบท แต่คีลนั้นอยู่ที่ตัวเจตนาของใจของการกระทำเป็นหลัก ในเมื่อเจตนาเรางดเว้นแล้ว เจตนาของเรามีคิดจะไปเปลี่ยนคนอื่น และไม่คิดจะเปลี่ยนตัวเราเอง นั่นคือรักษาคีลแล้ว เอาตรงนี้เป็นเครื่องอยู่ง่ายๆ ใหม่คีลข้อเดียว รักษาข้อเดียวคือคีลคvar



## ອຢູ່ດ້ວຍຄວາມເປັນກລາງ



ເນື່ອຄື່ອກີ່ຄວາມແລ້ວອ່າງອືນກີ່ໄມ່ຕ້ອງຮັກຊາ ຕາ ຫຼຸ ຈົນກ  
ລື້ນ ກາຍ ໃຈ ກີ່ໄມ່ຕ້ອງຮັກຊາ ຮັກຊາແຄ່ງໃຈດວງເຕີຍວ ໃຈທີ່ໃຫ້ຄ່າ  
ໃຫ້ຄວາມໝາຍນີ້ແທລະ ໃຈທີ່ກຳໄໝໃຫ້ເກີດຄວາມເດືອດຮ້ອນ ກົດ້ອໃຈ  
ທີ່ໃຫ້ຄວາມພອໃຈ ແລະໄມ່ພອໃຈ ໃຫ້ເຮົາດູແຄ່ສອງອາການ ເວລາພອໃຈ  
ກົງໆ ໄມ່ພອໃຈກົງໆ ຮັກຊາໃຈຕຽນນີ້ ໃຫ້ເຂົາເປັນກລາງໆ ອຍ່າໄປໜົງ  
ຄວາມພອໃຈ ແລະອຍ່າໄປໜົງຄວາມໄມ່ພອໃຈ ໃຫ້ໃຈຂອງເຮົານີ້  
ອຢູ່ກັບສກວະຂອງຄວາມເປັນກລາງໆ ເຮີຍກວ່າການຮັກຊາໃຈ ຮັກຊາ  
ຄື່ລ ຜຶ້ງການຮັກຊາໃຈຂ້ອເດີຍກົງໆເໜືອນກັບການຮັກຊາຄື່ລຂ້ອເດີຍວ  
ຮັກຊາໃຈດວງເຕີຍກົດ້ອການໃຫ້ໃຈຂອງເຮົາອຢູ່ດ້ວຍຄວາມເປັນກລາງໆ  
ໄມ່ຍືນດີແລະໄມ່ຍືນຮ້າຍກັບ ສູງ ຮສ ກລື່ນ ເລີ່ງ ສັມຜັລທີ່ມາກະທບ  
ດ້ວຍການຝ່າດູ ຄວາມພອໃຈເກີດຂຶ້ນ ຄວາມໄມ່ພອໃຈເກີດຂຶ້ນ ເຫັນ  
ຄວາມພອໃຈເປັນເຮືອງຮຽມດາ ເຫັນຄວາມໄມ່ພອໃຈເປັນເຮືອງ  
ຮຽມດາ ດູຄວາມພອໃຈແລະດູຄວາມໄມ່ພອໃຈບ່ອຍໆ ເຂົາ ແລ້ວເຮົາ  
ກົຈະເຂົາຄື່ງຄວາມເປັນກລາງໄດ້ ກົດ້ອໃມ່ແທຣກແໜ່ງທັງຄວາມພອໃຈ  
ແລະໄມ່ແທຣກແໜ່ງທັງຄວາມໄມ່ພອໃຈ ນີ້ຄື່ອການເຂົ້າໄປຮັກຊາໃຈ  
ໃຫ້ອຢູ່ດ້ວຍຄວາມເປັນກລາງໆ ຮັກຊາໃຈດວງເຕີຍວ ຮັກຊາຄື່ລຂ້ອເດີຍວ  
ແຕ່ຈິຕໄມ່ຕ້ອງຮັກຊາ ກາຍໃຈຢັງເປັນສອງດ້ານ ແຕ່ຈິຕເຂົາໄມ່ໄດ້  
ເປັນສອງ ເພວະຈິຕເຂົາເປັນທີ່ນີ້ອຢູ່ແລ້ວ ຈຶ່ງໄມ່ຕ້ອງຮັກຊາຈິຕ ແຄ່າກຳ  
ຄວາມເປັນທີ່ນີ້ໃຫ້ເຂົາເປັນທີ່ນີ້ເດີຍວເທົ່ານັ້ນ ອຍ່າເຂົ້າຂົ້ນ ៥



ไปรวมกับจิต อย่าเอาสูป เวทนา สัญญา สังฆาร วิญญาณ ไปรวมกับจิต มันจะเป็นหัวดาวน์ เพราะจะนั่งทำดวงจิตของเราให้เป็นดวงหนึ่งดวงเดียว ซึ่งไม่มีอะไรเลยให้เกิดดับ รักษาจิต รักษาอย่างนี้ รักษาคือลักษ้อเดียว รักษาใจดวงเดียว และรักษาจิตดวงเดียว พอแล้ว อะไรซึ่งอ่าวเป็นหนึ่ง นิพพานซึ่งอ่าวเป็นหนึ่ง และสิ่งที่จะเป็นหนึ่งได้เท่านั้นที่จะไปนิพพาน จรรยาจิต ให้เป็นหนึ่ง จรรยาใจให้เป็นหนึ่ง จรรยากายให้เป็นหนึ่ง จิตดวงนี้จึงจะไปนิพพาน ให้ดูกายเดียว จิตเดียว อย่าดูหลายกาย เดยกิ่งๆ ไปกราบหลวงปู่บุดดา หลวงปู่บุดดาแมกจะท่องคำนี้เสมอ กายเดียวจิตเดียว กายเดียวจิตเดียว อาตามาท่องมานาน ก็ไม่เข้าใจ จนถึงวันนี้เราจึงเข้าใจว่าที่หลวงปู่บุดดาบอก ให้ทำกายเดียวจิตเดียวคือตรงนี้นั่นเอง ให้อยู่กับกายปัจจุบัน ให้อยู่กับใจปัจจุบัน กายเดียวจิตเดียวของท่าน คือให้อยู่กับใจเดียว ให้อยู่กับกายเดียว แต่จิตนี้เขาเป็นจิตเดียวอยู่แล้ว ไม่ต้องรักษา การดำเนินชีวิตเราต่อไปก็ดำเนินด้วยวิธีนี้ รักษาคือลักษ้อเดียว รักษาใจดวงเดียว ให้เข้าเป็นกลาง จิตก็ไม่ต้องรักษา เพราะเข้าเป็นธรรมชาติอย่างเดียวเท่านั้นอยู่แล้ว เขาก็ไม่เคยเกิดไม่เคยดับอยู่แล้วมาเป็นเวลาันบกัปนบกัลป์ และเขาก็ไม่เกิดไม่ดับอีกเลยชั่วอนันต์กาล...



# ประวัติ พระอาจารย์ชานนท์ ชยันโนท

พระอาจารย์ชานนท์ ชยันโนท เป็นพระป่าสายวิปัสสนากรรมฐาน ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าเจริญธรรม ต. เกษตรสุวรรณ อ. บ่อทอง จ. ชลบุรี แรกเริ่มวัดแห่งนี้ถูกมอบให้วัดเขียนลาก โดย มีการส่งพระสงฆ์มาประจำที่วัด แต่อยู่ได้ไม่นานก็ต้องกลับไป เพราะในตอนนั้นที่วัดมีความยากลำบากมาก พระสงฆ์ส่วนใหญ่ จึงอยู่กันไม่ค่อยได้ รวมแล้วภายใน ๒ ปี มีพระสงฆ์มาอยู่ถึง ๘ ชุด จนในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ เจ้าอาวาสชุดที่ ๘ ได้นิมนต์พระอาจารย์ชานนท์ให้มาจำพรรษาต่อจากท่าน ซึ่งตลอดทั้งพระชา นั้นมีพระอาจารย์ชานนท์จำพรรษาเพียงรูปเดียว ทำให้ท่านมีเวลา ทำความเพียรอย่างเต็มที่จนจิตพลิกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์อย่าง ชัดเจนและต่อเนื่อง ต่อมาปี พ.ศ. ๒๕๕๗ จิตของท่านก็หมุนอยู่



ในกาຍໄຈຕລອດເວລາ ໂດຍແຍກກາຍແຍກໃຈອາກຈາກກັນ ເທິນກາຣ  
ທຳງານຂອງຂັ້ນນີ້ ຊະຍົງຍືດເຈັນ ແລະຈິຕເຮີມປລ່ອຍວາງຂັ້ນນີ້ ຊະ  
ເຫຼືອເພີ່ງເປັນຜູ້ດູ ແລ້ວທ່ານຈຶ່ງຍັນເຂົ້າມາດູຜູ້ຮູ້ ຜູ້ເຂົ້າໃຈ ແລະເຫັນ  
ຄວາມເກີດດັບຂອງສກວະປັຈຈຸບັນ ທຳໄທ້ທຽບວ່າສກວະຮູ້ນີ້ກີບເປັນ  
ຮຽມຈາຕິທີ່ເຮົາມາຄັກຍ ແລະຮູ້ນີ້ເຮີມລະເອີຍດີ່ນ ຈນທ່ານ  
ມອງເກີນກອງແທ່ງທຸກໆໃນສັງສາວັກວ່າມີແຕ່ທຸກໆລ້ວນາ ຈິຕຈຶ່ງມີຄວາມ  
ຄັບແຄັນ ເປົ້ອທຸນ່າຍ ແລະພຍາຍາມດິນຮາທາທາງອອກຈາກທຸກໆໆ ທຳໄທ້  
ຢື່ງເຫັນສກວະຂອງສມຸຖ້ຍອຍ່າງລະເອີຍດ ເທິນກາຣທຳງານຂອງຂັ້ນນີ້ ຊະ  
ວ່າເຮົາມີເຈົ້າເຂົ້າໄປແກ້ໄຂອະໄຣໄດ້ ຈິຕຈຶ່ງປລ່ອຍວາງແລະຄອນຕົວອອກ  
ມາອ່າຍອີສຣະ ໂດຍທີ່ທ່ານໄດ້ແຕ່ມອງດູກາຣທຳງານຂອງຂັ້ນນີ້ ຊະ ເຫັນວ່າ  
ໄຟມືອະໄຣເປັນເຮົາໃນນັ້ນ ໄຟມືອະໄຣໃນນັ້ນເປັນເຮົາ ມອງດູຂ້າງໃນແລະ  
ຂ້າງນອກ ມອງອອກໄປໄກລສິ່ງຈັກວາລ ທັ້ງສາມແດນໂລກຈາຕຸກີ່ໄຟມືເຮົາ  
ມີເພີ່ງແຄ່ສກວະຮຽມ ຈິຕຈຶ່ງອຸທານອອກມາວ່າ “ສັພເພ ອັນມາ  
ອນຕຕາຕີ” ອຽມທັ້ງຫລາຍໄຟມືຕັ້ງຕັ້ງນີ້ ເຮົາມາຫລັງເພີ່ງແຄ່ນີ້  
ທັ້ງໆ ທີ່ໄຟມືອະໄຣເລີຍ ຍັງຄວາມປລາບປິ້ນໃນຮຽມຂອງພຣະຕັກຕາ-  
ເຈົ້າວ່າລ້ວນເປັນຈິງທັ້ງໝາດ ທຳໄທ້ຈິຕຍອມຄີໂຮບອຍ່າງເໜືອເຄີຍຮ  
ເໜືອເກລັ້ນ ນ້ຳຕາແທ່ງຄວາມປີຕີໄດ້ໃຫລະລັກຈາກກາຍໃນສູ່ກາຍນອກ  
ໃນຂະນະນັ້ນທ່ານຮັບຮູ້ໄຟວ່າພຣະອົງຄໍທຽງກຳລັງໂອນກອດຕະຈິຕນີ້ເພື່ອ  
ພາຈິຕດວງນ້ອຍຂອງທ່ານກລັບນ້ານ ທັ້ງຍັງສັນພັສໄດ້ສິ່ງກລິນໄອຈິວ  
ຂອງພຣະອົງຄໍທີ່ມີກະຮະແສທີ່ອບອຸ່ນມາກ ທຳໄທ້ທ່ານທຽບວ່າໄຟມືໄດ້ອູ່  
ອ່າຍ່າງໂດດເດືອຍວແຕ່ມີພຣະອົງຄໍທຽງອູ່ດ້ວຍຕລອດເວລາ ຈຶ່ງຮູ້ວ່າ  
ຈາຕິສິ່ນແລ້ວ ພຣະມຈຈະຮົງຈົບແລ້ວ ກິຈອື່ນຍິ່ງກວ່ານີ້ໄຟມືອົກແລ້ວ ຜື້ນ



เวลาันนี้ท่านจำได้มึนี่ว่าเลื่อนว่า เย็นวันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙  
เวลา ๑๓.๓๐-๑๔.๐๐ น. หลังจากรู้แจ้งในธรรมแล้ว ท่านจึง  
น้อมจิตอธิษฐานว่าจะขอมอบกายถวายชีวิตเพื่อเป็นพุทธบูชา  
ทำงานเพื่อพระพุทธศาสนาตอบแทนพระองค์ตราบจนชีวิตจะหายไป  
ภายใจขันธ์ ๕ นี้เป็นของพระพุทธองค์แล้ว จะขอสืบทอดหน้าที่  
เท่าที่สติปัญญาอันน้อยนิดนี้จะทำได้ และขอให้พระองค์ทรง  
เป็นกำลังใจในการทำงานที่ยิ่งใหญ่นี้ หลังจากวันนี้ท่านจึงพยายาม  
เผยแพร่ธรรมคำสอนที่ถูกต้อง เพื่อให้คนเกิดสัมมาทิฏฐิ รู้แจ้ง  
เห็นจริงตามพระพุทธองค์เสมอมา



# พาจิต กุลับ<sup>บ้าน</sup>

พระอาจารย์ชานนท์ ชยันนุโถ<sup>ท</sup>  
[www.phrachanon.com](http://www.phrachanon.com)



ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือดีลำดับที่ ๓๓๖

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม

## จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประดิษฐ์มนูหะ ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทร.พ.ท. ๐-๒๗๐๘-๗๗๕๕ และ ๐-๒๗๐๘-๙๙๒๔

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนเข้าทาง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม  
เพลต แคนนา กราฟฟิก

พิมพ์ บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร.๐-๒๘๘๕๕-๗๗๗๐-๓

ลิขสิทธิ์ของ วัดป่าเจริญธรรม  
เลขที่ ๑๑๑ หมู่ ๗ ต. เกษตรสุวรรณา อ. ป่าทอง จ. ชลบุรี

สัพพทานัง ชัมมทาหนัง ชินาติ  
การให้ธรรมเป็นทาน ยอมชนะการให้ทั้งปวง

“

อาทิตย์มาในฐานะลูกของพ่อ เพื่อมาชักชวนดวงจิตของท่านให้กลับบ้านไปอยู่กับพ่อของเรา ซึ่งก็คือพระพุทธเจ้า มาเป็นผู้ทำหน้าที่บอกเล่าเรื่องของพ่อ และมาบอกเล่าความรู้ความเห็นของพ่อ ว่าพ่อของเรารู้เห็นอะไร และพ่อของเราต้องการสื่ออะไร เพื่อจะได้กลับไปหาพ่อของเราได้ถูกต้อง พากเราทั้งหลายลือได้ว่าเป็นชาวพุทธ เป็นบริวารของพระพุทธองค์ เมื่อกันหมัดทุกคนซึ่งปรารถนามาเพื่อได้เจอพระพุทธองค์ แต่ว่า เพราะวิถีแห่งกรรมเราจึงไม่อาจได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์ต่อหน้าพระพักตร์ แต่ก็โชคดีที่ยังมีผู้อาธรรมพระพุทธองค์มาสืบทอดต่อไปให้เราสามารถเข้าถึงพระพุทธองค์ได้

”



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)  
Facebook: kanlayanatam.com