



နိ
ဇာ
န
း
—
ပရန်အိဘိ





ପ୍ରମାଣ

ຝຶກ ແລ້ວ ຜົນ

ຂໍ້ມູນຫາງບຣະນາຖຸກຮມ
ຊື່ໜັນສືວ : ຝຶກ ແລ້ວ ຜົນ

ພິມພົດທີ່ ๑ ຕຸລາຄົມ ພ.ສ. ແຂວງ ຈຳນວນ ៥,〇〇〇 ເລີ່ມ

ພິມພົດແຈກເປັນອຣມທານ

ສ່ວນລົມລືທີ່ ນ້ຳມັດລອກ ຕັດຕອນ ທີ່ອຳນາໄປພິມຈຳນ່າຍ

ຫາກທ່ານໄດປະສົງຄະພິມພົດແຈກເປັນອຣມທານ

ປະດີດິດຕ່ວ່າ : ວັດປະຍາຍິກ

១៦២០១ ຄັນທອນໄກ ເມືອງເຮດວັດແວລລືຢ໌ ມລຮູ້ແຄລີຟອຣ්ເນີຍ ៩៥៤៧០
ປະເທດສຫລູອເມົວົາ ໄກ. ៨៧៣ ៩៦៣០ www.abhayagiri.org

Abhayagiri Buddhist Monastery

16201 Tomki Road, Redwood Valley, California, 95470, USA

Tel. 707 485 1630 www.abhayagiri.org

ຄຸນວະພິທີ່ ຖອນພເນື້ອ

Email: nuathong@gmail.com ໄກ. ០៨៣-០៨៨-៧៨០

ທີ່ປັບປຸງ ປສັນໂນກິກຸ່ / ຂຍສາໄວກິກຸ່ / ປີຍສີໄລກິກຸ່ / ອົງປັບປຸງໄລກິກຸ່ /

ລດວັດ ວັນວິທີ່ **ຂໍ້ມູນຫັດ** ຂຍສາໄວກິກຸ່ ບຣນາອກກາຣ ເມມາ ພາຍັພ

ໄໄຣເຕ່ວ່າ ປີຍສີໄລກິກຸ່ / ອົງປັບປຸງໄລກິກຸ່ / ກັດວັນທີ ຂ້າພົງຄົກສົມ /

ໄຄລິພົມ ຈາຽງມີ / ເມມາ ພາຍັພ / ພຣະຫາສີ ຖຸລາບ

ພື້ນອົກຂ່າ ໄຄລິພົມ ຈາຽງມີ / ພຣະຫາສີ ຖຸລາບ /

ສາຍສວາດີ ອວິນນັນທົນເວທຍ່ / ພຶດີ່ຈູ້-ວຽກຄົນາ ໂຮຈນວານິຍ

ຮກຮາມຕົ້ນໜັບບັບ ມນຕົວ ສີຮົວມປິດ / ອຳພລ ຖຸລາບພັນທີ

ອອກແບບປົກ ຕັດປົກຮມ ຮປລ່າມ ລັກດາ ຕັດຕີ້ຢັປກຣນ **ກາພປົກ** ມນຕົວ ສີຮົວມປິດ

ກາພດາຍ ມນຕົວ ສີຮົວມປິດ / ວັດປ່າອກັກຕີ

ຈັດທຳໄດ້ ທໍາມາ ແກ້ວມ ໜ້າຮ່ວມ Email : tammahadhamma@gmail.com

ໄກ. ០៨៥-០៨៩៥-៩៦

ດຳເນີນກາຣທິມພ໌ ບຣີ້ຫັກ ຄົວ ພຣິນທີ່ ແມ່ນາມເມັນທີ່ ຈຳກັດ ໄກ. ០-៩៨០០-៩៩៨៨

ຫາກທ່ານໄມ້ໄດ້ໃໝ່ປະໂຍ້ນຈາກໜັນສືວເລີ່ມນີ້ແລ້ວ

ໂປຣມອບໃຫ້ກັບຜູ້ອື່ນຈະເປັນບຸນຍຸກຸສລອຍ່າງຍິງ

ກຳນຳ

ໜັງສືອ “ຝຶກ ໄດ້ ຜົນ” ທີ່ຄະນະຄີ່ຍີໄດ້ຈັດທຳຂຶ້ນເນື່ອໃນວາຮະອັນເປັນມົງຄລຄຣບ ໤໠ ພຣະຊາຂອງພຣະອາຈາຣຢີປສັນໂນ ຜຶ່ງໄດ້ສືອກຳນົດໃນແດນຕະວັນຕກ ແຕ່ມີຄວາມເລື່ອມໃສສຽກຫາໃນພຣະພຸຖອຄສາສນາ ຕັ້ງແຕ່ຍັງເປັນວຍງຸ່ນ ເມື່ອເຮັນຈົມທາວິທາລີຍ ທ່ານມີໂຄກສະເດີນທາງມາປະເທດໄກເທຍເພື່ອສຶກພາພຣະພຸຖອຄສາສນາ ຈາກນັ້ນຈຶ່ງຕັດສິນໄຈບວກເປັນພຣະກິກຊູ ແລະໄດ້ຝາກຕັວເປັນລູກຄີ່ຍີກັບຫລວງພ່ອໜາ ສຸກັຖິທ ແ່ງວັດຫນອງປ່າພັງ ຈ.ອຸບລາຮ້ານີ້ ທ່ານໄດ້ຮັບກາຮອບຮັມສັ່ສອນ ແລະຝຶກຝົນຕົນເອງຈົນກະທົ່ງທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍໃຫ້ດໍາຮັງຕໍ່ແໜ່ງເຈົາອາວາສວັດປ່ານານາຫາຕີເປັນເວລາ ੧៥ ປີ

ໜັງຈາກນັ້ນ ທ່ານກີໄດ້ນຳພຣະພຸຖອຄສາສນາໄປແຜຍແພື່ເມື່ອງໜ້ານຳ ພຣະຫຼາວ ປະເທດສຫວຼຸງອາເມືດີກາ ເປັນເຈົາອາວາສວັດປ່າອັກຍົກລົງ ໑໖ ປີ

ຕລອດຮະຍະເວລາໃນວິຖີສມະເພດທີ່ຜ່ານກາຮັກຝົນມາຍາວານາຄື່ງ ໤໠ ພຣະຊາ ຜ່ານກາຮັກຝົນ ແລະລົ້ມຮສສິ່ງທີ່ອູ້ໃນໃຈ ໄດ້ລາຍເປັນຮຽມຮະແລະປະສບກາຮົນອັນມີຄຸນຄ່າຍິ່ງ ເມື່ອທ່ານໄດ້ມີໂຄກສອບຮັມສັ່ສອນລູກຄີ່ຍີທີ່ໜ້າໄທແລະຕ່າງປະເທດ ລາຍຄໍາຄາມທີ່ເຕີມໄປດ້ວຍຄວາມສັງສັຍ ຄວາມໄມ່ເຂົາໃຈ ໄດ້ຄູກຄລື່ມລາຍອ່າງກະຈ່າງແຈ້ງ ແຈ່ມໜັດດ້ວຍຄໍາຕອບແລະວິທີກາຮອົບປາຍທີ່ເຮັຍບ່າຍ ລຶກໜຶ່ງ ແລະຄົງໃຈ

ລາຍຄໍາຕອບທີ່ທ່ານໄດ້ແສດງໄວ້ໃນກາຮອບຮັມສັ່ສອນປົງປັດຕິກຣມສູານຊ່ວງທີ່ທ່ານກັບມາເຢືນເມື່ອງໄກຍ ໄນວ່າຈະເປັນທີ່ຍຸວພຸທົກສາມາຄນ

แห่งประเทศไทย บ้านบุญ โรงเรียนสยามสามัคตร และการสอนปฏิบัติธรรมให้แก่คณะศิษย์ที่อุบลราชธานี ล้วนเป็นธรรมะข้อแนะนำ และวิธีการปฏิบัติที่ทรงคุณค่า ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้จริง

คณะศิษย์เห็นถึงคุณประโยชน์ของคำถาມและคำตอบเหล่านี้ จึงได้กราบเรียนขอความเมตตาจากพระอาจารย์ปัลสันใน เพื่อคัดสรรมาพิมพ์เป็นหนังสือ “ฝึก ๔๐ ฝน” ซึ่งพระอาจารย์ชัยสาโรห์ได้เมตตา ตั้งชื่อหนังสือ พร้อมกับให้คำปรึกษาและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำหนังสือเล่มนี้

คณะผู้จัดพิมพ์หวังว่า ประสบการณ์ ๔๐ ฝนที่ผ่านการฝึกและ ฝนมาอย่างดี ทั้งในประเทศไทยและสหรัฐอเมริกา จะเป็นดั่งหยดน้ำ แห่งธรรมที่ช่วยให้ผู้อ่านเกิดความซุ่มเย็นในจิต และเป็นแสงสว่าง ส่องใจให้เกิดปัญญา ที่จะนำพาผู้อ่านให้อยู่บนทางเดินอันประเสริฐ คือ “ทางสายกลาง” ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนมากกว่า ๒,๖๐๐ ปี

กุศลผลบุญอันได้ที่เกิดจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ คณะศิษย์ขอ น้อมถวายเป็นอาภารียบุชาแด่พระอาจารย์ปัลสันใน ด้วยความเคารพรัก เป็นอย่างยิ่ง

คณะศิษย์

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ສ່າງບໍ່

ກ ກົດ
ກິດ



- | | |
|----|---|
| ၅ | ໒ ທົ່ງປົກ ສຳຄັນ |
| ၆ | ເກີດມາພຣ້ອມກັບກິດເລສຫ້ວ |
| ၇ | ຈົດເກຣ້າຮ່ວມອອງ |
| ၈ | ຄືດ ປິ່ນຍາ ຄວາມສົ່ງ |
| ၉ | ແບບຜິກທັດຄວາມສົ່ງ |
| ၁၀ | ໜ້າໃຈຂອງການປົງປັບຕິ |
| ၁၁ | ຄືດແລະການາ ອົງອາຄີຍກັນ |
| ၁၂ | ທຳໄມກາຮຸ່ງທ່ານໄດ້ບໍ່ຢູ່ນີ້ຍັກວ່າການການາ |
| ၁၃ | ອັນທຽຍລໍາຮວມ |
| ၁၄ | ດູຈົດເພື່ອອະໄຮ |
| ၁၅ | ອານື່ສົ່ງສົ່ງມາຮີ |
| ၁၆ | ສຕີ - ສມາຮີ |
| ၁၇ | ສຕີ - ສົ່ມບໍ່ໂຫຼຸງນະ |
| ၁၈ | ໄຟ້ນີ້ສົມນລັກກາຮ |

๒๙ นั่งลงมาซึ่งกำหนดอย่างไร
๓๐ เดินลงกระทำอย่างไร
๓๑ เดินชื้อบปี๊บ ทำไมไม่ปวดเมื่อย
๓๒ ผู้สูงเกตการณ์ไม่ใช่ผู้บังคับการ
๓๓ ความใคร่ในการ
๓๔ มีเสียงรบกวนการทำอย่างไร
๓๕ หลอกลวงนาให้เจอ
๓๖ นั่งนานแล้วปวด
๓๗ วิธีจัดการกับทุกข์เหตุนา
๓๘ ลบล้างจิตอุคคล
๓๙ ทำอย่างไรกับความโกรธ
๔๐ ทำไม่ความโกรธยั่งนานแรง
๔๑ ขอบจับผิด จะแก้ไขอย่างไร
๔๒ อดทนด้อย่างไร
๔๓ เจริญเมตตา
๔๔ เมตตามากบคนไม่มีดี
๔๕ อบายแก็งกวง
๔๖ จดพึ่งทำอย่างไร
๔๗ เห็นความพึ่งช้านไม่เห็นปัญญา
๔๘ คิดเรื่องอดต์ควรทำอย่างไร

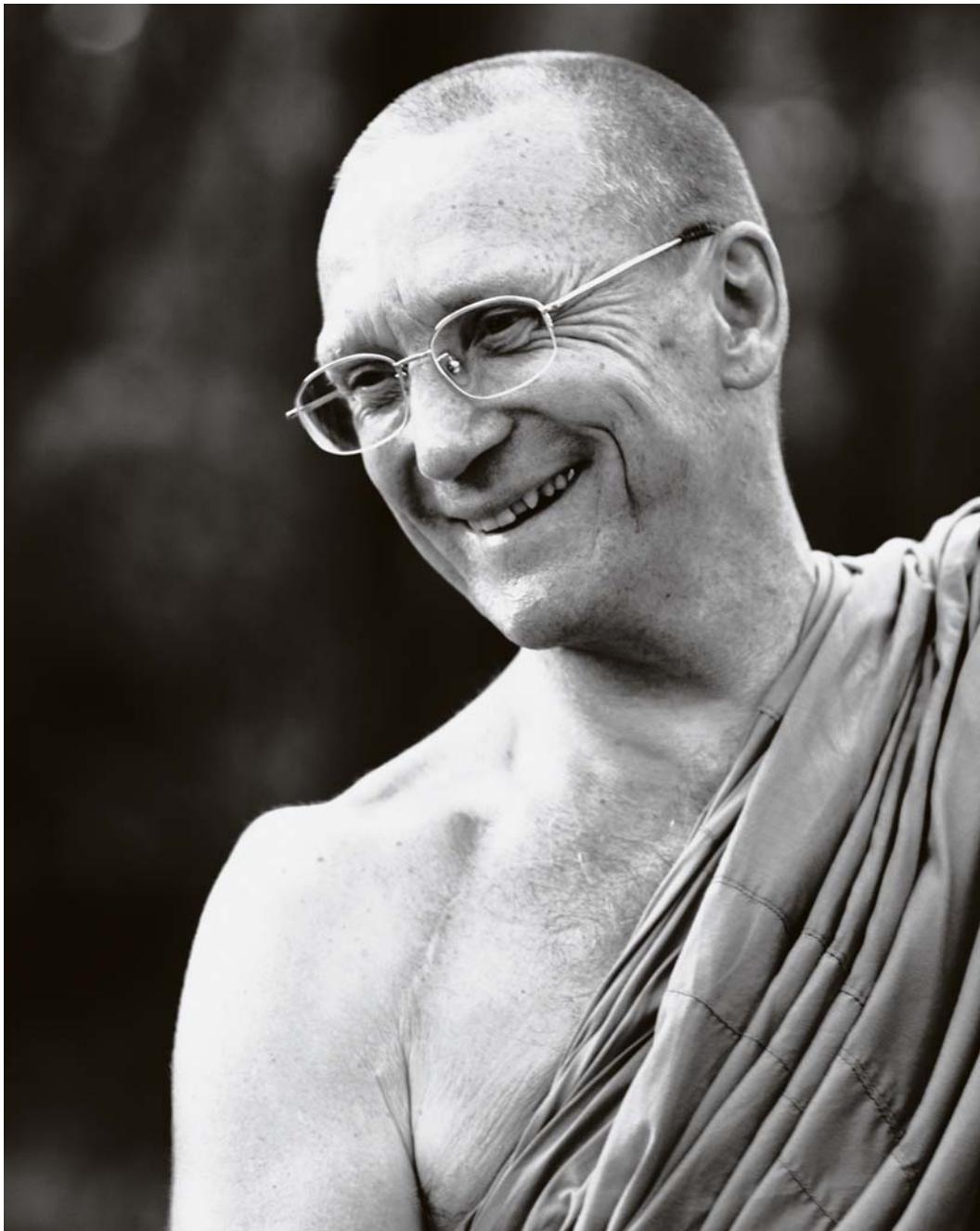
- ໛່າ ຈະລົມອດຕີທີ່ຂົນໄດ້ຍ່າງໄວ
 ໛່າ ລົງເຄີ ສົງສົ່ງ ແກ້ໄຂຢ່າງໄວ
 ໛່າໆ ລົດຄວາມກັງຈາລ
 ໛່າໆ ຂຈດໍຄວາມກລວ

ນ
ຮ່ວມທຳ
ຮ່ວມທຸນ



- ໛່າ ມານະ
 ໛່າ ສັກກາຍທູ້
 ໛່າ ໄພຜົນງົກໆ
 ໛່າ ຕິດສົ່ງ ໄມ່ພື້ນຖາກໆ
 ໛່າ ປັຕ - ສູ່
 ໛່າ ເຫັນແລກສ່ວາງຄວາມທໍາອຍ່າງໄວ
 ໛່າ ສົງບແລກ່າ ຄວາມທໍາອຍ່າງໄວຕ່ອ
 ໛່າ ຜົກຜົ່ງໃຫ້ເທົ່າກັນຄວາມນົ້ງ
 ໛່າ ສະອາດ ສ່ວາງ ສົງບ
 ໛່າ ອະໄຣຕິດຕ້າໄປໜ້າຕິ່ຫນ້າ
 ໛່າ ຜົກຮອງເຮືອນບຽບຮຸດຮ່າມໄດ້ກ່ຽວໄມ່

ជីវិត
រ៉ែន



໒ ຖໍປ່ອງ ຄາສນາ



ຈາກຕະວັນຕຸກ ສູ່ຕະວັນອອກ ເພື່ອພບຮຣມ

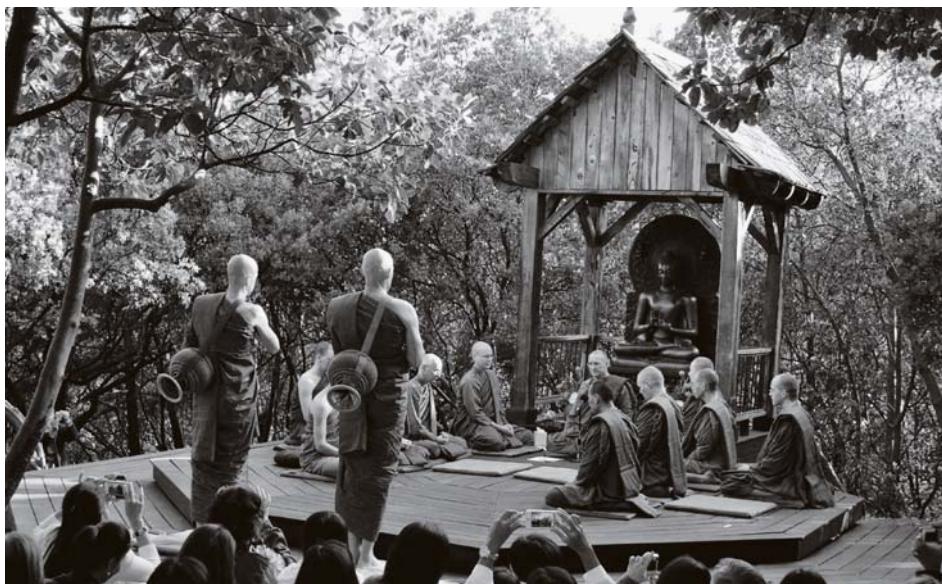
Reed Perry (ຮົດ ໂພຣີ) ຄົວຊື່ອາດີບ
ຂອງພຣະວາຈາຈາຍປະລັບໂນຫຼວມປະລັບໂນກິກູ
ເກີດເນື່ອວັນທີ ໨ ກຣກກວາມ ພ.ສ. ໨໔໨໬
ຖືຈົງຫວັດແມນໄໂທບາ ປະເທດຄະນາດາ ຊຶ່ງເປັນດົບແດນໜ່າງໄກລ
ໄນ່ມີໂຄກາສີກ່ຈະສັນຜັສພຣະພຸດສາສນາໃນວັຍເດືອກ
ແຕ່ພວ່ນເວົ້າສູ່ຊ່ວງວັຍຮຸນ ຂະນະທີ່ເຮັນອູ່ກໍ່ກຳຫາວົກຍາລັຍວິນໄຟເພກ
ກລັບເຮັ່ນມີຄວາມສນໃຈເຮື່ອງການຝຶກຈົດແລະພຣະພຸດສາສນາ

“ອາຕມາເປັນເຕີກບ້ານນອກ ບ້ານໜ່າງໄກລຈາກເມືອງ ເມື່ອເຂົ້າໄປເວີຍນ
ໜັງສື່ອທີ່ມ້າວິທຍາລັຍໃນເມືອງວິນນິເພັກ ຈຶ່ງມີໂຄກາສີໄດ້ສັນຜັສອະໄໝມາກົ່ານ
ຮັມໄປລົງສາສນາຕະວັນອອກ ທີ່ມີການເວີຍນກາສອນໃນມ້າວິທຍາລັຍ ອາຕມາ
ກົກສົມຄຽບເວີຍນ ມີຫົ່ອງສຸມດີ່ໆເຮົາສາມາຮັດຄົນຄວ້າໄດ້ ເມື່ອໄດ້ຄົນຄວ້າກົງສຶກ
ປະທັບໃຈ ແລະເກີດຄວາມຮັກຮາໃນພຣະພຸດຈົດ...

ເພຣະອາຕມາຄືດວ່າ ພຣະພຸດຈົດເປົ້າເປັນພຣະສາສດາທີ່ສອນຫລັກ
ສາສນາທີ່ໄມ່ໄດ້ນັ້ນຄັບໃຫ້ເຊື້ອ ໄນນັ້ນຄັບໃໝ່ມີສັກສົດ ແຕ່ທ່ານທຽງຈໍາແນກ
ແຈກແຈງຄວາມເປັນຈິງ ທ່ານແສດງຄວາມຈິງວ່າ ຄວາມຈິງເປັນອ່າງນີ້
ອ່າງນີ້...ຄຸນຈະເຂົາ ໄນເຂົາ ກົງເຮື່ອງຂອງຄຸນ ໂອີ....ອ່າງນີ້ນ່າສັກສົດ

ทำให้เราเกิดความศรัทธาว่า คนที่สามารถจะพูดอย่างนั้นได้ ต้องมั่นใจในความจริงที่ประภาศอโภกma แล้วยิ่งเรานำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปอ่าน ไปศึกษา ก็ยิ่งเกิดความรู้สึกประทับใจ

ท่านตั้งศาสนานี่นำคนไม่รู้ก็ร้อย กี่พันล้านคนให้เชื่อและปฏิบัติตาม โดยอาศัยหลักการที่ให้ดูที่ตัวเรา พิจารณาในตัวเรา ให้อยู่กับประสบการณ์



ໃບສົດທໍາມກາລງອຮຽມຊາດີ ວັດປ່າອກຍັກຕີ

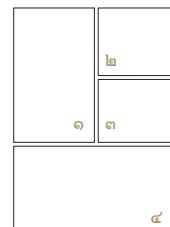
ของตัวเอง ไม่ใช่สิ่งนอกตัว เช่น อธิษัช ຕ ກົບເປັນคำสอนที่เราต้องดู ตัวเราเอง ทุกໆ ແຫດให้เกิดทุกໆ ผลของการดับทุกໆ หนทางของการ ดับทุกໆ มันอยู่ในตัวเราทั้งหมด เราจะพิสูจน์ได้ ກົດ່ວ່າເວົ້າທຸ່ມເທິນ การຝຶກ ກາຮ້າດ...

ทำให้เราเกิดความศรัทธาและมั่นใจว่า ศาสนาก็อย่างนี้นໍາຈະເປັນศาสนາ ທີ່ຄູກຕ້ອງ ຜູ້ທີ່ຕັ້ງศาสนາແບບນີ້ຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ທີ່ເລີຍປະເສົາສູງຈົງຈາ ອັນນີ້ຕັ້ງແຕ່ ເຮຍັງອຸ້ມ໌ທີ່ປະເທດແຄນາດາ”

หลังจากจบการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านประวัติศาสตร์ Reed Perry ได้เดินทางเพื่อหาประสบการณ์ชีวิตจากหลายประเทศ และมาเมืองไทย เพื่อศึกษาพุทธศาสนาเพิ่มเติม จนได้ตัดสินใจเข้าสู่ร่มกาสาวพัสดร บวช เป็นพระภิกษุวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๗ ที่วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานคร โดยมีพระครูญาณศิริวัฒน์เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูสังวรสมารธวัตรเป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระประเสริฐ จันทรังสีเป็นพระอนุสาวนาจารย์ และในปีเดียวกันนี้ พระปัลลันโนได้เดินทางไปวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อขอรับการศึกษาและฝึกอบรมภำวนางจากพระโพธิญาณเถร (ชา สุวัทโธ)

“ก็มีความตั้งใจบวชสัก ๓ เดือน ๔ เดือน เหมือนได้ทดลอง เป็นประสบการณ์ชีวิต แล้วจะได้ไปเที่ยวต่อ คิดแค่นี้ ก็เลยทดลองบวช ต่อมาก็เริ่มได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่อชาและวัดป่า ทำให้เราสนใจ เราอยู่วัดในกรุงเทพฯ รู้ว่ามีวัดป่าในชนบท เป็นวัดที่อิงอาศัยธรรมชาติ มุ่งมั่นในวิถีชีวิตที่เรียบง่าย แต่ข้อวัตรปฏิบัติเคร่งครัด ก็รู้สึกว่า่น่าสนใจ เวลาคนพูดถึงหลวงพ่อชา ก็จะพูดว่าท่านเป็นพระดี อາتمากปฎิกริยาท่านเจ้าอาวาสที่วัดเพลงฯ ท่านก็นับสนุนให้ไปกราบ อາتمาบวชได้ประมาณเดือนหรือหกอาทิตย์ก็ได้ซึ่นไปอุบลฯ เข้าไปในวัดหนองป่าพง ก็เป็นวัดในชนบทจริงๆ ยิ่งสมัยก่อนอุบลฯ มันก็ชนบทน่ะ แต่เป็นวัดป่าที่สะอาด ร่มรื่น เงียบสงบ ก็ประทับใจ

พอเข้าไปทางหลวงพ่อชา ก็กราบลง ๓ ครั้ง แล้วก็เงยหน้าขึ้นมองท่านท่านก้มองดูเรา แล้วก็พูดโผล่ๆ บอกว่า ‘ถ้าท่านจะอยู่ที่นี่ อย่างน้อยต้องอยู่ ๕ ปี’ ใจหายเลย! โอ้อิ...ไม่ไหวละ มันแทงหัวใจ ก็อย่างว่าแหล่ท่านกล้าที่จะไม่เอาใจลูกศิษย์ แต่ท่านก็เมตตา เรายรู้สึกอย่างนั้น แล้วเราก็สังเกตว่า ท่านเป็นพระที่ฝึกหัดลูกศิษย์ได้ดี มีวิธีการในการฝึกคน ทุกอย่างในวัดก็เป็นระเบียบ พระเనร ก็เรียบร้อย แม่ชี ก็เรียบร้อย มีข้อวัตรปฏิบัติที่ชัดเจน แล้วก็เอาใจใส่กัน เป็นสิ่งที่น่าประทับใจ และถึงแม้จะเป็น



๑ ພຣະພິເພີງຢານເຄາ
(ຊາ ສູກັກໄທ)

໨, ໩ ນລວງພ່ອຈາກບຸກຄືຍົບ
ຈາວຕ່າງຈາຕີ

໫ ກຸງິນລວງພ່ອຈາ
ວັດທະນອງປໍາພາງ

ວັດປາ ກີບເປັນວັດທີມີຄວາມເກີຍວ່າອໍານວຍສົມພັນຮັບສັນຄມກາຍນອກ ໄນໃຊ້ວ່າມີແຕ່ ນັກບວຊທ່ານັ້ນທີ່ອູ້ໃນວັດ ດົນກາຍນອກໄມ້ໃຫ້ເຂົ້າມາ ໄນໃຊ້ອ່າງນັ້ນ ວັດໜ້າອັນ ປ່າພັນມືນາຕິໂຍມເຂົ້າອາກປະຈຳ ຍິ່ງວັນພຣະ ດົນກົງຈະເຂົ້າມາມາກີ່ທີ່ເດືອຍາ ມາ ນັ້ນສມາຮີ ເດີນຈກຮມ ຝຶກປະບົບຕີ ພັງອຣມະກັນ ສັງຄມຮອບວັດກົດື່ນໍ້າວ່າ ໄນໃຊ້ ເປັນປະປະຍົນໆເພັະຜູ້ທີ່ອູ້ໃນວັດ

ໄປປຽນແຮກນັ້ນອາຕມາໄດ້ພັກອູ້ທີ່ວັດໜ້າອັນ ປ່າພັນ ແລ້ວ ອາທິດຍ໌ ເພຣະ ໃນໄຈຕິດວ່າຂອລອງຕຶກໜາດູ້ທ່ານັ້ນເອງ ແລ້ວກົງຈະໄປປະບົບຕີທີ່ອື່ນ ຈາກນັ້ນກົງຈະ ທຳມາດໂຄຮງກາຣເຕີມຂອງເຮົາ ດືອີໄປທ່ອງໂລກດ້ວຍ

ແຕ່ເນື່ອອອກຈາກວັດໜ້າອັນ ປ່າພັນແລ້ວ ອາຕມາມີໂອກາສໄດ້ໄປພັກອູ້ທີ່ວັດ ແກ່່ງໜີໃນຈັງຫວັດສຸພຣະນຸ່ງ ເປັນວັດທີ່ເງົບສັບແໜ່ອນກັນ ເຮົາກີໄດ້ທຸ່ມເທ ໄກ້ບກາຣປະບົບຕີອ່າງເຕີມທີ່ ຍິ່ງປະບົບຕີກົງຍິ່ງສັນໃຈ ອີກຈະປະບົບຕີຕ່ອງ ເຮືອງເຖິງກົດໜີ່ເໝືອຈະເລືອນໆ ອອກໄປ ແລ້ວກົງແປລກແໜ່ອນກັນ ດືອຮ່ວ່າງ ປະບົບຕີອູ້ທີ່ນັ້ນ ປະສບກາຣນີທີ່ເກີດື່ນກັບເຮົາ ໄນວ່າຈະເປັນກາພນິມີຕ ຄໍາສອນຂອງໜ່ວງພ່ອໜ້າ ຄໍາພຸດຕ່າງໆ ຂອງທ່ານທີ່ກໍອອງໜີ່ນາໃນຈົດເປັນຮະຍະໆ ລ້ວນເປັນສິ່ງທີ່ທຳໄໝເຮົາຄິດຄິດໜ່ວງພ່ອໜ້າຍິ່ງໜີ່ທຸກທີ່ ເວລາກົງຜ່ານໄປ ຂະໜາ ເຊື່ອນ ຕຸດູກາລເຂົ້າພຣະກີໄກລ້າເຂົ້າມາ ເຮົາກົດ... ເຂາລະ ຂະ ປົກ ຂະ ປືສິນ່ະ ຈົດມັນຍອມແລ້ວ ກົກລັບໄປມອບຕ້ວເປັນຕິ່ຍໍ່ຫ່ວງພ່ອໜ້າດີກວ່າ”

ເນື່ອໄດ້ຮັບກາຣອບຮມສັ່ງສອນຈາກໜ່ວງພ່ອໜ້າ ກາຣຶກັດ ປະບົບຕີອຣມກົ ຄ່ອຍໆ ພັດນາຢືນ ດ້ວຍຄໍາສອນທີ່ເງົບຈ່າຍແຕ່ແຟ່ງດ້າຍຄົດຮຽມອັນລຸ່ມລົກ

“ຄໍາສອນແຮກທີ່ໄດ້ເຈອໜ່ວງພ່ອໜ້າກົງຍິ່ງເປັນຄໍາສອນທີ່ປະທັບໃຈມາກ

ມີຄົນຫົ່ງຂອບຄິດວິເຄຣະໜ້າເໝືອນເປັນນັກປຣາຊໝູ້ເຂົ້າໄປກາມໜ່ວງພ່ອ ຂອໃຫ້ອົບຍາຍແກ່ນແທ້ຂອງພຣະພູທອສາສນາ ແລະ ວິທີປະບົບຕີ

ເນື່ອໜ່ວງພ່ອໜ້າທ່ານໄດ້ພັງ ກົຍກເຂົາໄມ້ທ່ອນໜີ່ທີ່ອູ້ຂ້າງໆ ທ່ານ ແລ້ວ ກົດ່າມເຂົ້າວ່າ ‘ໄມ້ນີ້ເປັນໄມ້ໃໝ່ຫຼູ່ຫຼູ່ໄມ້ເລັກ’

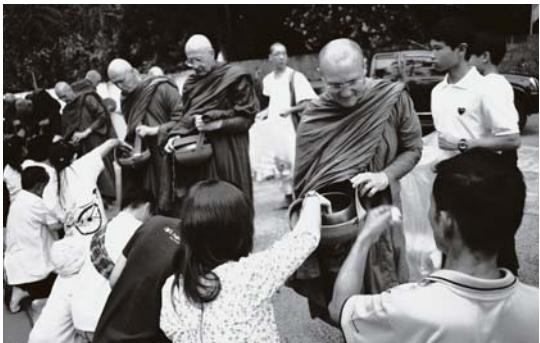
ນັກປຣາຊໝູ້ພັງແລ້ວກົງ ‘ໄມ້ຮູ້ຈະຕອບຍັງໄໝ...’

“หลวงพ่อชาได้ตอบว่า
‘เรื่องเก็นพระพุทธศาสนา
มันขึ้นอยู่กับความต้องการของเรา
ถ้าเราอยากรสร้างบ้าน เราก็ว่า ไม่นี่เป็นไม่เลิก
แต่ถ้าเราอยาจิ่มฟัน เราก็จะว่า ไม่นี่เป็นไม่ใหญ่
ทุกอย่างที่เราว่า เลิกหรือใหญ่ ขอบหรือไม่ขอบ
ดีหรือไม่ดี มันขึ้นอยู่กับความอยากรสของเท่านั้น
เราเป็นผู้สมมติขึ้นมา ด้วยความอยากรสของตัวเอง
แล้วก็ไม่รู้สึกตัว เมื่อไม่รู้สึกตัว เรายังเป็นท่าสของ
ความอยากรสตลอดชาติ
แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา
อยู่ที่การเข้าใจความอยากรส
เพื่อไม่เป็นท่าสของมัน
เมื่อไม่เป็นท่าสของความอยากรส
เราก็มีความอิสระ และจะเข้าถึง
แก่นพระพุทธศาสนาได้’ ”



วัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี





ວັດປ່ານານາຈາຕີ

ຈາກທີ່ຕັ້ງໃຈຈະທດລອງບວຂສັກ ๓-๔ ເດືອນ ແລ້ວໄປທ່ອງໂລກຕ່ອມ ເມື່ອໄດ້
ຝາກຕ້າວເປັນຕິຍໍ່ຫລວງພ່ອໜ້າ ແລະ ໄດ້ຮັບກາරອະນຸມັງສິ່ງສອນ ຈະບັນລາວເກຳ
ໄປລ່ວງເຂົາພຣະຫາທີ່ ພຣະອາຈາරຍີປັນໂນໄດ້ຮັບມອບໝາຍແລະຄວາມໄວ້
ວາງໃຈຈາກຫລວງພ່ອໜ້າໃຫ້ປົງປັບຕິຫນ້າທີ່ເຈົ້າວາສັດປ່ານານາຈາຕີ ອຳເກູ້
ວາຽິນໜໍາຮາບ ຈັງຫວັດອຸບລຮາຊານີ ໃນປີປ.ສ. ២៥៥៥ ທີ່ເປັນຊ່ວງເວລາທີ່
ຜູ້ຄົນຈາກນານາປະເທດເດີນທາງມາເພື່ອສຶກສາປົງປັບຕິຮຽມ ບໍາເພື່ອງວາງນາ
ແລະສົນໃຈບວຊເປັນພະກິກຊຸ່ສາມເດົຣ ອີກທັງໝາດໃຢມຄົນໄກຍ່ທັ້ງໃນຈັງຫວັດ
ອຸບລຮາຊານີແລະຕ່າງດີ່ນ ກີ່ໄດ້ເຂົ້າມາສຶກສາປົງປັບຕິຮຽມມາກັ້ນ ຈຶ່ງທຳໄ້
ວັດປ່ານານາຈາຕີເປັນທີ່ຮູ້ຈັກແລະມີຫຼື່ອເສີຍມາກັ້ນເຮືອຍໆ ພື້ນທີ່ປ່າຍອງວັດກົງຍາຍ
ເຕີບໂຕໄປພວ້ອມກັບສຽງທານູາຕິໂຍມທີ່ເພີ່ມມາກັ້ນ ຈາກເດີມມື້ນີ້ທີ່ ៩០ ໄວ
ກີ່ເພີ່ມເປັນ ៣៥០ ໄວ

ຊ້ອເສີຍແລະຜູ້ຄົນທີ່ເພີ່ມມາກັ້ນເປັນສາເຫຼຸ້ນນີ້ທີ່ທຳໄ້ພະສົງໝົງຈຳເປັນ
ຕ້ອງມີສຖານທີ່ສົງບ ສັດ ແນະສໍາຮັບການບໍາເພື່ອງເພີ່ມວາງນາ ເພື່ອຄວາມ
ເຈີ່ມກ້າວໜ້າໃນການປົງປັບຕິຮຽມ ດ້ວຍປົງປັກທີ່ມັ້ນຄົງແລະແນ່ວແນ່ງຂອງ
ພຣະອາຈາරຍີປັນໂນ ກອປປັກກຳລັງສຽງທາຂອງນູາຕິໂຍມ ທຳໄ້ໃນປີປ.ສ.
២៥៥៥ ພຣະອາຈາරຍີປັນໂນໄດ້ຮັບກາຮວາຍທີ່ດີນເພື່ອກ່ອຕັ້ງເປັນສຳນັກສົງໝົງ
ກູ່ຈົ່ມກ້ອມ ທີ່ເປັນສາຂາວັດປ່ານານາຈາຕີ ມີພື້ນທີ່ຕິດກັບວຸນຄຸຖຍານແຮ່ງໜາຕີ
ພາແຕ່ມ ອຳເກູ້ວິ່ງເຈີ່ມ ຈັງຫວັດອຸບລຮາຊານີ ຕ່ອມາໃນປີປ.ສ. ២៥៥៥



พิธีบวชต้นไม้ อ.โงเงียม จ.อุบลราชธานี

(ขวaben) สำนักสงฆ์ภูจ้มก้อม

(ขวัญล่าง) สำนักสงฆ์เต่าดำ

พระอาจารย์ได้ก่อตั้งสำนักสงฆ์เต่าดำ ซึ่งมีพื้นที่อยู่ในเขตวนอุทยานไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี สำนักสงฆ์ทั้งสองแห่งนี้ได้เป็นเพียงสถานที่สำหรับการบำเพ็ญเพียรภารนาและฝึกอบรมพระเท่านั้น แต่การมีสำนักสงฆ์ในอุทยานนั้นยังช่วยดูแลป้องกันและรักษาผืนป่า รวมถึงระบบนิเวศน์ให้มีความอุดมสมบูรณ์อย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้สำนักสงฆ์ทั้งสองแห่งยังได้รับการคุ้มครองและสนับสนุนจากการป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในเวลาต่อมาด้วย



ຈາກຕະວັນອອກ ສູ່ຕະວັນຕກ ເພື່ອເພຍແຜ່ຮຽນ



วัดป่าอยุธี (จากชัยปีขวา) บันไดเขื่อนสูบน้ำ ธรรมศาลา ห้องครัวและห้องสมุด

กว่า ๒๐ ฝนที่ผ่านการฝึกมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งการปฏิบัติภารนา และ การทำหน้าที่เจ้าอาวาสในการอบรมสั่งสอนลูกศิษย์มากมายหลายเชื้อชาติ จนกระทั่งได้รับการยอมรับและเคารพนับถืออย่างมาก เมื่อถึงพระราหีที่ ๒๔ พระอาจารย์ปัลลันโนได้เดินทางไปประเทศไทยรัฐอเมริกา ในเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๑๐ เพื่อร่วมกับพระอาจารย์อมโรกอตั้งวัดป่าอภัยคีรี ซึ่งเกิดจาก การรวมตัวของคณะครรภราชากลเมริกันที่อาศัยอยู่บริเวณอ่าวชานฟรานซิสโก และเคยได้รับการอบรมสั่งสอนจากพระราชสุเมธาจารย์ (หลวงพ่อสุเมธ) ที่ประเทศไทย อีกทั้งยังได้เร่งบันดาลใจจากการที่ได้พบหลวงพ่อชา เมื่อครั้งที่พำนกเข้าเครย์เดินทางมาประเทศไทย

วัดป่าอภัยคิรินบัวเป็นวัดป่าสายหลวงพ่อชาแห่งแรกในประเทศไทย
สร้างโดยเมริกา ตั้งอยู่ทางทิศเหนือของเมืองชานปรานชิสโก ในเขตเดวัด
แกลลีย์ มลรัฐแคลิฟอร์เนีย มีเนื้อที่ ๒๘๐ เอเคอร์ หรือ ๗๐๐ ไร่อยู่ใน
เขตพื้นที่ป่าเขา

เป้าหมายสำคัญของการก่อตั้งวัดป่าอวัยศรีคือ เพื่อเป็นการสร้างและพัฒนาพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งจะเป็นแกนหลักสำคัญในการวางรากฐานพระพุทธศาสนาให้มั่นคง โดยใช้ข้อวัตรปฏิบัติแบบวัดป่าสายหลวงพ่อชาในช่วง ๑๖ ปีที่ผ่านมา มีชาวตะวันตกกว่าเป็นพระภิกษุสงฆ์จำนวนมากกว่า ๒๐ รูป

นอกจากการพัฒนาคุณภาพสูงแล้ว การอบรมสั่งสอน เผยแพร่ธรรมให้กับพุทธศาสนาและกลุ่มคนที่สนใจพุทธศาสนาเป็นงานสำคัญที่ทั้งพระอาจารย์ปัลโนและพระอาจารย์อมโรได้ทำมาอย่างต่อเนื่อง จนได้รับความสนใจมากขึ้น ทั้งจากกลุ่มคนที่เดินทางมาฝึกกรรมฐานที่วัดซึ่งจัดเป็นประจำเดือนละ ๒ ครั้ง และที่ได้รับนิมนต์ไปสอนตามสถานที่ต่างๆ เช่น เมืองเบอร์คลีย์ เมืองยูโคลา เมืองฟอร์ต แบร์ก นครซิคากิและศูนย์ปฏิบัติธรรมสปริงต์อค ตลอดจนมลรัฐอินดี้ เช่น โอเรกอน มินนิโซตา และทางตอนใต้ของแคลิฟอร์เนีย

ด้วยรากฐานที่มั่นคงเข้มแข็งของคณะสังฆ์และกลุ่มกัลยานมิตรทางธรรมที่ขยายตัวอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งกำลังศรัทธาที่เพิ่มมากขึ้นของกลุ่มชาวพุทธในเมืองพอร์ตแลนด์ รัฐโอเรกอน ในปีพ.ศ. ๒๕๕๓ สำนักสงฆ์แพซิฟิกจึงได้ดำเนินด้วยที่บริเวณแม่น้ำโคลัมเบีย ระหว่างช่องเขาจิวเวตของเมืองไวน์ แซลมอน เป็นสาขาของวัดป้าอภัยคีรี โดยมีพระอาจารย์สุทันโตเป็นประธานสงฆ์ เป็นสถานที่สำหรับปลูกวิเวกและบำเพ็ญพิธีรากฐานของพระสงฆ์ รวมถึงเผยแพร่วัฒนาและอบรมการปฏิบัติเจริญสมาริภavanaให้แก่ผู้คนในชุมชนและบริเวณใกล้เคียง



ສຳນັກສົງມື່ແບ່ນປີພິກ



ພຣະອາຈາຣຍ໌ສູທັນໃຕ

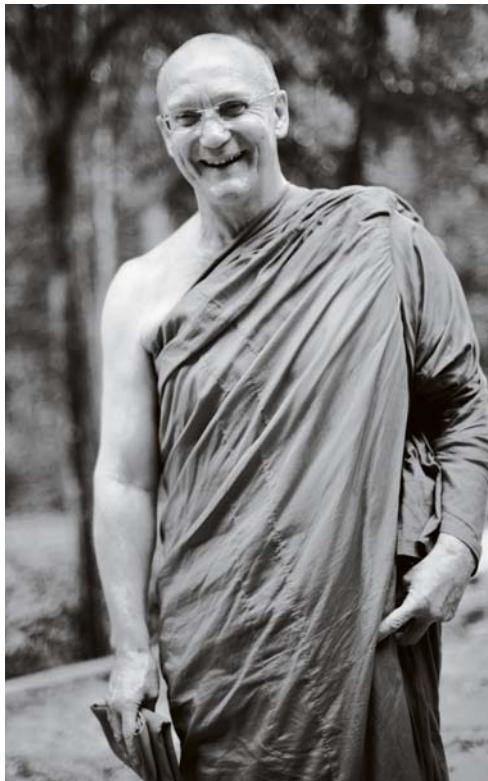
ກວ່າ ๓๐ ປີທີພຣະອາຈາຣຍ໌ປັສັນໄນເປັນເຈົ້າອາວັສທັ້ນໃນດິນແດນຕະວັນອອກແລະຕະວັນຕກ ມີໜັກຫລາຍເຮື່ອງຮາວແລະປະສົບກາຣນ໌ທີ່ທຳໃຫ້ເກີດທັ້ນຄວາມໜັກໃຈແລະຊື່ນໃຈ

“ອາຕມາເປັນເຈົ້າອາວັສມາ ๓๑ ປີ ເຈົ້າອາວັສວັດປໍາອານາຈາຕີ ๑๕ ປີ ເຈົ້າອາວັສວັດປໍາອົກຍົກີ່ ๑๖ ປີ ສິ່ງທີ່ທຳໃຫ້ໜັກໃຈທີ່ສຸດກົກົກີ່ອ ຄນ ສິ່ງທີ່ທຳໃຫ້ຊື່ນໃຈທີ່ສຸດກົກົກີ່ອ ຄນ ມັນກົກົກົມູ່ດ້ວຍກັນ...

ເວລາທີ່ຄົນເຂົາທຳຫາມຄວາມເຫັນ ທີ່ຖື້ນ ຕາມຈິຕັກເອງ ຕາມຄວາມເຫັນແກ່ຕົວຂອງເຂົາ ອຍ່າງນີ້ມັນກົນໜັກໃຈ ເພຣະສ້າງຄວາມທຸກໆໆ ເຂົາແຕ່ປະໂຍ່ນ໌ ຕນ ເວລາເຮົາເຫັນຄວາມເສີຍສລະ ຄວາມເອີ້ນເພື່ອ ມັນກົກົກົມູ່ດ້ວຍກັນ

ມຸນຸ່ຍໍ່ເຣາກົກມີທັ້ນສ່ວນທີ່ດີແລະສ່ວນທີ່ໄມ້ດີ ເວລາເຮົາເຫັດໜູນໃນສິ່ງທີ່ດີກົກົກົມູ່ເປັນກາຣໃຫ້ຄວາມສຸຂັກບັດຕົວເອງແລະໃຫ້ຄວາມສຸຂັກບັດຜູ້ອື່ນ ຕຽບກັນໜັ້ນ ເວລາເຮົາຕາມກິລັສຂອງເຈົ້າຂອງ ກົກົກົມູ່ດ້ວຍກັນ ກົກົກົມູ່ດ້ວຍກັນ ກົກົກົມູ່ດ້ວຍກັນ ມັນກົກົກົມູ່ດ້ວຍກັນ ນັ້ນເປັນເຮື່ອງປະສົບກາຣນ໌ໃນກາຣເປັນເຈົ້າອາວັສ

ຢືນຢັນນານາ ຢືນເຫັນພຸດທິກຣມຕ່າງໆ ນານາຂອງມຸນຸ່ຍໍ່ ຕອນນີ້ເຫັນອະໄຮກົກມີຄ່ອຍຕົກໃຈແລ້ວ ມຸນຸ່ຍໍ່ເຂົາທຳອຍ່າງນີ້ ມຸນຸ່ຍໍ່ສາມາຮັດທຳໄດ້ທຸກອຍ່າງ ເຫັນອະໄຮກົກມີໄມ້ຄ່ອຍຕົກໃຈ”



ក កុល
កិលេស

ប បុណ្យ
បាប

ไม่รู้จะเป็นชนไหน ชาติใด ตะวันตก หรือ ตะวันออก
ทุกข์ไม่เคยเลือกสถานที่และเวลา ถ้าหากว่าเราปล่อยให้ **កិលេស** ครอบงำ
และเมื่อ **បាប** กล้ายเป็นผลเกิดขึ้น วงศ์แห่งทุกข์พร้อมจะขึ้นเคลื่อน
อย่างมีพลัง ทุกข์ไม่เคยเลือกปฏิบัติ และกิเลสก็ไม่เคยเกรงใจใคร
แต่ถ้าเราริมต้นด้วยการบำเพ็ญ **កុល** และเมื่อ **បុណ្យ** บังเกิดอานิสงส์
วงศ์แห่งทุกข์จะค่อยๆ ถอยห่าง และไกลออกจากตัวเรา

ເຮັມທາງເລືອກທີ່ຈະອອກຫ່າງຈາກຄວາມຖຸກໆໄດ້ດ້ວຍເຄື່ອງມືອີ່ມີອາຍຸ
ຍາວນານແລະຝ່ານກາຣພິສູງຈົນມາກວ່າ ۲,۶۰۰ ປີ ນັ້ນຄືອ ຄໍາສັ່ງສອນຂອງ
ພະບຽນສາສດາອົງຄໍສມເຕົຈພະສັນມາສັມພຸທະເຈ້າ ເປັນມຽດກີ່ມີຜູ້ສົບທອດ
ມາອຍ່າງຕ່ອນເນື່ອງໄມ່ຂາດສາຍ ດັ່ງຕົວອຍ່າງທີ່ປະຈັກໝັດຈາກພະກິກຊຸ
ຜູ້ປົງປົງບົດຕິ ປົງປົງບົດຂອບ ຝ່ານກາຣີກາເຖິງ ۳۰ ຜົນ ບນດີນແດນ ۲ ທົ່ວປ
۱ ສາສນາ ທີ່ມີນາມວ່າ **ປສັນໂນກິກຊຸ**

ວັດປ່າອກຍົດຕີ





ຄໍາດາມ?

ດູ້ ຄໍາຕອບ



ໝ ເກືດມາ
ພຣ້ອມກັບ
ກີເລສ໌ຫຮ້ອ?



“(ทำໄມ່ຄນເຮາເກີດມາແລ້ວ ເຕັມໄປດ້ວຍກີເລສ ຂອບ ”)

ດ້ວຍ ທີ່ຈົງຄນເຮາໄມ່ໄດ້ເກີດມາເຕັມໄປດ້ວຍກີເລສ

ກີເລສກົມື ຄຸນຮຽມກົມື

ຖ້າໄມ່ມີຄຸນຮຽມ ເຮັກໄມ່ໄດ້ເກີດມາໃນຄຣອບຄວ້າຂອງເຮາ

ມາເຮັນໂງເຮັນນີ້ ແລະສາມາດຄາມປົງຫາຮຽມ

ທ່າມກລາງຄນເຍຂະ

ມນຸ່ງຍໍ່ເຮາມີທັງກີເລສ ທັງຄຸນຮຽມ

ເວລາມັນປະປັນກັນ ກີເປັນໂອກາສໃຫ້ເຮາໄດ້ຝຶກຫັດລົດກີເລສ

ແລະພົມນາຄຸນຮຽມໃໝ່ມີກຳລັງ

ເຈົ້າໝາຍສີທົ່ວຕະເກີດມາກົມືກີເລສ

ແຕ່ທ່ານວູ້ຈັກຂັດເກລາ ແລະທຳກີເລສໃຫ້ຄອຍໜ່າງຈາກຈິຕິຈີ

ຈະເປັນພະພຸທອເຈົ້າໝື່ນມາໄດ້

ມນຸ່ງຍໍ່ເຮາມີໂອກາສທຸກຄນ ແລ້ວເຮັກຕ້ອງ... ‘ວູ້ຈັກເລື້ອກ ວູ້ຈັກຝຶກ’ ດ້ວຍ

ຜຶກ ແລ້ວ ຜຸນ
ຫຼາຍ

ດີ ຈິຕ
ເຄຣາໝນອງ



“ ທໍານີ້ເປັນຄົນດີແລ້ວ ຈີຕຍັງເຄົາໝອງຂອຮັບ ”

ດ້ວຍ...ຢັ້ງຝຶກໄມ້ໄດ້ສື

ໄມ້ໃຊ້ເວັ້ງງ່າຍສໍາຫຼັບເດືອນນະ
ແມ່ນແຕ່ຜູ້ໃໝ່ ຈີຕົກຍັງເຫຼົາໝອງໄດ້
ເປັນລົງຂາດນັກປວ່າ ເປັນພຣະ ຈີຕົກຍັງເຫຼົາໝອງໄດ້
ເປັນເວັ້ງທີ່ຄ່ອນໜ້າງຈະລະເອີຍດແລະຍາກສັກໜ່ອຍ
ແຕ່ເປັນສິ່ງທີ່ນ່າທຳ

ເພົ່າວະສິ່ງທີ່ມີຄຸນຄ່າທີ່ສຸດໃນชີວິດນີ້
ຄືອກາຮົາເປັນຜູ້ທີ່ໄມ້ມີເຄື່ອງເຫຼົາໝອງໃນຈິຕິໃຈ
ດ້າເຮາຟຶກຕາມຄໍາສອນຂອງພຣະພຸຖຮເຈົ້າດ້ວຍສືລ ສມາຮີ ປັນຈູາ
ຕັ້ງແຕ່ເຮາເປັນເດັກ ເມື່ອເຕີບໂຕເປັນຜູ້ໃໝ່ກີຈະເຂົ້າສູ່ຄວາມຜ່ອນໄສໄດ້



ຝຶກ ແລ້ວ ຜົນ
ໜີ

ດູ ດຳ
ບໍ່ມູນາ ຄວາມສູຂ



“ ทำไม่คิดกับปัญญา ทำให้เรามีความสุขครับ ”



ถ้าเราคิดตามหลักธรรมชาติ เวลาเรารับประทานอาหาร
ที่ประณีตและสะอาด ก็จะทำให้ร่างกายสบาย
เวลาเรารับประทานอาหารสกปรก ก็จะทำให้ห้องเสีย
 เพราะอาหารสกปรก เป็นพิษ ไม่ถูกมาตรฐานร่างกาย

ศีลกับปัญญาโดยธรรมชาติแล้วเป็นสิ่งที่ประณีต
ช่วยหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจให้มีความสบาย
เวลาเราคำนึงถึงปัญญาเข้าสู่ตัวเอง มันทำให้สบาย

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ไม่มีพิษมีภัยกับมนุษย์
ล้วนแต่ประกอบด้วยคุณธรรม และทำความสุขให้เกิดขึ้น
แต่เราต้องฝึกเอาเอง เพื่อความมั่นใจในตัวเอง
เช่น เราเป็นผู้มีศีลไม่รังแกใคร เราเองก็มีความสุข
คนอื่นก็มีความสุข หรือว่า เราไม่อยากให้ข้องข้องเรายา
ไม่อยากให้ข้องของเราถูกโหมຍ เวลาเราเป็นผู้ซื้อตรง
ก็ทำให้ตัวเราเองมีความสุขสบาย

ศีลเป็นสิ่งที่นำความสุขให้เกิดขึ้น
เหมือนกับเป็นอาหารที่ดีของชีวิต ทำให้เรามีความสบาย
ปัญญา ก็เช่นเดียวกัน เวลาเราคิดถูก
เราคิดตามความเป็นจริง มันจะมีความรู้สึกปลอดไปร่วง เป็นธรรมชาติ

ຜຶກ ແລ້ວ ຜິນ
mo

ດອ ແບບຜຶກຫົດ
ຄວາມສູຂ



“ ທໍາອຍ່າງໄຮ້ໃຈຈະດັ່ງນີ້ ແລະ ມີປິ່ງສາດ້ຢ່າຍຄຣັບ ”

ດ້ວຍ
ຕ້ອງອາສັຍກາຮືກ ກາຮ້າຫັດ ກາຮ້າທດລອງ
ເຊັ່ນ ເຮົາອຸ່ນໆ ປ.ຕ ດ້ວຍບາລມາຖື່ງປ.ຕ
ກາງຂຶ້ດ ກາງເຂົ້ານ ກົດຈະດີຂຶ້ນແຍະ
ທີ່ເຮົາເຂົ້ານໄດ້ດີຂຶ້ນ ເພຣະອາສັຍກາຮືກ ກາຮ້າຫັດ

ສີລີເຊັ່ນເດີຍກັນ ເຮົາຈະທຳສີລີໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ
ກົດຕ້ອງອາສັຍກາຮືກ ກາຮ້າຫັດ
ຕອນແຮກສີລີຂອງເຮົາກີ່ເໜືອນຕອນເຮົາເຂົ້ານຕ້ວອັກຜ່ານ
ກີ່ໄກ ກີ່ໄມ່ຄ່ອຍຕຽງ ແລ້ວ ກີ່ໄມ່ຄ່ອຍຖຸກ
ພອຄ່ອຍຫັດໄປ ເຂົ້ານໄປ ກົດຄ່ອຍສາຍຂຶ້ນ
ສີລີກີ່ເຊັ່ນເດີຍກັນ ເຮົາຮືກຫັດໄປ ມັນຈະຄ່ອຍໆ ການຂຶ້ນມາເອງ

ເຮົາຈະເຫັນວ່າ ເວລາເຮົາມີສີລີ ເຮົາສບາຍໃຈກວ່າ
ອຸ່ນດ້ວຍກັນກີ່ໄມ່ຄ່ອຍເປັນປິ່ງຫາ ທຳໄໝມີຄວາມສູ່
ເພຣະເຮົາທຳສິ່ງທີ່ດີການ ໄມ່ຕ້ອງມາໂທໜຕ້ວເອງ ໄມ່ຕ້ອງມາຮູ້ສຶກອາຍ
...ແໜ່ນ ໄມ່ນ່າທໍາອຍ່າງນັ້ນແລ້ຍ... ໄມ່ຕ້ອງຄິດອຍ່າງນັ້ນ
ເພຣະມັນໄມ່ຮູ້ສຶກສບາຍໃຈ
ເຮົາວ່າເຮົາຮືກຫັດໄປ ເຮົາມີຄວາມສູ່
ຄວາມສູ່ເປັນສິ່ງທີ່ມີນຸ່ງຍົດເຮົາອັບປີໃຫ້ໄໝ
ເຮົາອັບຄວາມສູ່ມາກວ່າຄວາມທຸກໆໃໝ່ໄໝ...ນັ້ນສີ
ເວລາຄວາມສູ່ເກີດຂຶ້ນ ເຮົາກີ່ອຍາກໃໝ່ມີຄວາມສູ່ມາກຂຶ້ນ

ແລະລະເອີຍດີນີ້ ຕັວນີ້ເປັນຫນາທີ່ຂອງປັນຍາ
ປັນຍາຈະທຳຫນາທີ່ແນະນຳວ່າ ທຳອຍ່າງນີ້ ຈະທຳໄໝມີຄວາມສຸຂ
ລະເອີຍດກວ່ານີ້ ປະຣະນີຕົກວ່ານີ້ ນານກວານນີ້ ມັ້ນຄົງກວ່ານີ້

ສືລແລະປັນຍາເກີດຈາກກາຮີກີກ ກາຮ້າດ ແລະກາຮູຜົດ
ພວເຮາດູຜົດ ພນາທີ່ຂອງປັນຍາຈະດູວ່າ
ອັນນີ້ທຳໄໝເຮາທຸກໆ໌ ໄມ່ນ່າເອາ ໄມ່ນ່າເອາ
ແຕ່ເວລາເກີດຄວາມສຸຂ ປັນຍາບອກວ່າ ອຍ່າງນີ້ທຳຕ່ອ
ເຮືອງສືລກັບປັນຍາ ໄມ່ຕ້ອງຄິດສູງເກີນໄປ
ມັນເປັນຂອງຮຽມດາ ໇ຽມດາ
ເວລາເຮາມາຝຶກ ມາຮ້າດ ຈະເຫັນເອງ ຈະມີກຳລັງໃຈເອງ



ໝາຍ ທົມ
ຂອງກາຮປິບຕີ



“ ໄຕຮັກຂາມມີຄວາມສົມພັນຮັກບໍລິຫານ ”

ໄຕຮັກຂາມເປັນຫວັງໃຈຂອງການປົງປັດ

ເພຣະວ່າ ສຶກຂາມແປລວ່າ ສຶກຂາມ ຝຶກຫັດ

ເນື່ອໄດ້ຝຶກຫັດກີ່ຕ້ອງມີຄວາມສມດລູຂອງການຝຶກຫັດ

ຄວາມສມດລູຂອງການຝຶກຫັດອຸ່ນທີ່ສຶກ ສາມາດ ປັບປຸງ

ສຶກຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາມີຄວາມສມບູຽນຂອງການກະທຳ

ເປັນຜູ້ທີ່ຝຶກກາຍແລະວາຈາໄໝມີຄວາມຮມັດຮວວັງ

ເອົ້ວເື່ອຕ່ອງຄວາມຖຸກຕ້ອງ ແລະມີທີ່ ໂອດຕັປປະ ຕັ້ງມັນອຸ່ນໃນຈິຕິໃຈ

ອຳນວຍຫລວງພ່ອຫາທ່ານເຄຍສອນວ່າ ເວລາເຮົາຮັກຂາມສຶກ

ຄືອ ເຮົາຈະໄດ້ເຂົ້າໃຈເຈຕານຂອງຕ້ວເອງ

ເນື່ອໄດ້ມີຄວາມເຂົ້າໃຈໃນເຈຕານຂອງຕ້ວເອງ

ກີ່ຢ່ອມມີຄວາມຊັດເຈນໃນຈິຕິໃຈ ແລ້ວກີ່ມີຄວາມມັນໃຈມາກເືີ້ນ

ເນື່ອມີຄວາມມັນໃຈມາກເືີ້ນ ການທຳສາມາດໃຫ້ເກີດເືີ້ນກົງຈ່າຍເືີ້ນ

ສາມາດແປລວ່າຄວາມຕັ້ງມັນ ເວລາເຮົາມີຄວາມຕັ້ງໃຈມັນກີ່ຕ້ອງອາຫັນ

ຄວາມມັນໃຈໃນການກະທຳຂອງຕ້ວເອງ ມັນອີງອາຫັນກັນ

ປັບປຸງໄມ້ໃຫ້ຂໍ້ມູນລົງທຶນຕ້ອງ

ແຕ່ເປັນການມີທັນະ ການຮອງຕ້ວເອງກີ່

ມອງໂລກກີ່ ດ້ວຍຄວາມຖຸກຕ້ອງ

ສຶກ ສາມາດ ປັບປຸງ ກີ່ຕ້ອງອີງອາຫັນກັນ

ຕ້ອງມີຄວາມສມດລູໃນການຝຶກ

ທັງສຶກ ທັງສາມາດ ທັງປັບປຸງ

ຈົງຈະສັມຜັກຮັດບໍລິຫານໄດ້ຈົງ



ຝຶກ ແລ້ວ ຜິນ
ນາງ

ດີ ຄູລແລະກາງານ ອົງອາຄຍກນ



“ ດ້ານີ່ເວັບຫາຄືດ ແລະ ຈະການນາໄມໄດ້ພຶດຈຳຮູ່ອເປົ່າຄົບ ”

ດ້າທາກວ່າໄມ່ເວັບຫາຄືດ ແລະ ມັນກີ້ອາຈະໄດ້ພຶດ
ແຕ່ວ່າ ພລທີເຮົາປະກາດ ມັນກີ້ຕ້ອງອາສີຍຄວາມບຣິສຸທົ່ງ
ຕຽບໃຫ້ຈິຕີໃຈປະກາດຄວາມບຣິສຸທົ່ງ
ກາຮທີຈະໄດ້ຮັບຜລບຣິບູຮົນ ສມບູຮົນ ມັນກີ້ຍ່ອມໄມ່ເກີດ
ຕືລນີ້ຄວາມສຳຄັນມາກ ແລະ ເປັນທີ່ນໍາສັງເກດ
ອຢ່າງຫລວງພ່ອໜາ ທ່ານຈະເນັ້ນມາກເຮືອງກາຮວັບຫາຄືດ

ແຕ່ອີກແ່ງໜຶ່ງເວລາເຮົາພຍາຍາມທຳສາມາຟີ ພຍາຍາມເຈົ້າງວານ
ມັນກີ້ຍ່ອມມີສົດເພີ່ມຂຶ້ນ ແລ້ວດ້າເຮົາສັງເກດກາຮກະທຳຂອງຕົວເອງ
ຜລຂອງກາຮົກທັດຂອງຕົວເອງກີ້ ເວລາເຮົາພຍາຍາມທີ່ຈະການາ
ແລ້ວໄດ້ພຶດໃນຮະດັບໜຶ່ງ ກົມັກຈະເປັນສ່ວນທີ່ທຳໄ້
ເຮົາມີກຳລັງໃຈມາກຈຶ່ງວ່າ ຍັງໃໝ່ເຮົາກີ້ຕ້ອງຮັບຫາຄືດດ້ວຍ

ໄມ້ໃຫ້ວ່າ ເຮົາການນາຝຶກຈິຕີໃຈຂອງຕົວເອງ
ແລ້ວກີ້ໄມ້ຕ້ອງຄຳນິ້ງຄືນເຮືອງກາຮວັບຫາຄືດ
ມັນອີງອາສີຍກັນຈົງໆ ມັນແຍກໄມ່ອອກ

ກາຮການນາຕ້ອງອາສີຍຄືດ
ແຕ່ວ່າຄືດກີ້ຕ້ອງອາສີຍກາຮການເຊັ່ນເດືອກກັນ

ຝຶກ ແລ້ວ ຜູນ
ຕົວ

ດີ ທຳໄນກຮ່າງ ໄດ້ບັນຍ້ອຍກວ່າກາງການ



“ การงานให้ใจสบุ จะเป็นบัญญัติการให้ท่านได้อย่างไร
เพราะการให้ท่านเป็นการลับๆ ทรัพย์ของตนเพื่อคนอื่น
แต่การงานเป็นความสบเพื่อตัวเราเอง
ขอท่านอาจารย์เมตตาให้ค้ำตอบ เพื่อนำไปถ่ายทอดด้วยค่ะ ”

 การทำจิตใจให้สงบเป็นบุญอย่างยิ่ง ถ้าเราสามารถทำความสงบ
และเห็นความสำคัญของความสงบ สามารถที่จะรักษาความสงบ
ทุกคนที่พบเจอก็จะได้รับอานิสنج্চ์ของความสงบอนันน์

สำหรับคนที่ทำบุญ แล้วดูคนนี้ เอ็ตคนนั้น
พุดด้วยความไม่สำรวจ ใจให...มากมายเต็มบ้านเต็มเมืองเลย

การสละทรัพย์เป็นการทำบุญก็จริงอยู่
ใจก็สามารถสละทรัพย์เพื่อทำบุญ
นักการเมืองก็สามารถที่จะสละทรัพย์เพื่อทำบุญ อันนั้นเรื่องง่าย

แต่การทำจิตสงบ และรู้จักการรักษาความสงบ
เป็นสิ่งที่เราได้พบกับใคร สัมผัสกับใคร เขาจะได้รับอานิสงส์
พบกับคนสงบ กับ พากับคนวุ่นวาย
อันไหนจะรู้สึกสบายกว่ากัน
อันนี้ไม่ต้องตอบ เพราะอยู่ในคำตามอยู่แล้ว

พระพุทธเจ้าได้เริ่งลำดับการทำบุญไว้
เริ่มจากการสละทรัพย์เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น
ที่มีบุญยิ่งกว่า คือ การเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะ เพราะว่าเราเริ่มนีหลักในชีวิต
เอกสารนี้รวมมาเป็นทิศทางในชีวิต

การรักษาศีล & ยิ่งเป็นบุญใหญ่
การดำเนินชีวิตโดยมีศีล & เป็นพื้นฐาน เป็นประโยชน์มาก
 เพราะเราจะดำเนินชีวิตโดยไม่เป็นพิษเป็นภัย
 ไม่เป็นอันตรายต่อใคร ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร
 ไม่ทำให้คนสังสัยในความประพฤติของเรา
 อย่างนี้เป็นสิ่งที่สร้างความไว้ใจซึ่งกันและกันได้
 เป็นการทำให้มีความสม่ำเสมอในความประพฤติในชีวิตประจำวัน
 เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มาก เป็นบุญมหาศาล

สิ่งที่เป็นบุญมากกว่าการรักษาศีล & คือ
การยกจิตโดยเมตตาธรรมและแผ่เมตตาได้
 เราสามารถตั้งจิตด้วยความอ้อเพื่อ เอื้ออาทร
 หัวใจต่อผู้อื่นให้มีความสุข อันนี้เริ่มอาศัยการภาวนาแล้ว
 การได้ฝึก ได้หัดให้มีเมตตาธรรมในชีวิตประจำวัน
 และในการฝึกภาวนा ทำให้เวลาเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์

เมตตาธรรมจะหลังให้หลอกมา เป็นกุศลธรรม
ถือว่าเป็นบุญมหาศาล

พระพุทธเจ้ากล่าวว่า ถึงแม้การตั้งอยู่ในเมตตาธรรม
เป็นบุญมหาศาล แต่ว่าการหวานเห็นหลักอนิจจัง
เพียงแค่วินาทีเดียว ก็เป็นบุญยิ่งกว่านานั้นอีก

เพราะว่าทำให้เราเห็นหลักของความเป็นจริง
 เมื่อเรารู้เห็นตามความเป็นจริง โลกภายนอกก็ดี
 อารมณ์ภายในก็ดี เราจะไม่ถูกหลอกหลวงจากอะไรทั้งสิ้น
 นี่เป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้ตัวเรา

เมื่อเราเองเป็นคนมีความมั่นคงในความสุข
 เราอยู่กับเพื่อนมนุษย์ก็เป็นไปเพื่อความสุขสบายนของเขา
 เราสามัคคิคร เกี่ยวข้องกับคร
 ก็เป็นไปเพื่อความสุข เยือกเย็นของเขาเท่านั้น

คำศัพท์ว่า “บุญ” พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า
 บุญเป็นซื่ออีกซื่อหนึ่งของความสุข
 เราทำความสุขให้เกิดขึ้นก็เป็นบุญ



ຝຶກ ແລ້ວ ຜິນ
ເຕັມ

ດອ ອືນທີ່ຍໍ ສໍາຮວມ



“ ការសំរាប់អាណាព្យាយកចូលទៅតាមរយៈ
និងសំគាល់ការប្រើប្រាស់រោមឲ្យបានឱ្យគ្រប់ ”

ឧបាទេស្តីកិច្ចការប្រើប្រាស់រោម
និងសំគាល់ការប្រើប្រាស់រោមឲ្យបានឱ្យគ្រប់

ការសំរាប់អាណាព្យាយកចូលទៅតាមរយៈ
និងសំគាល់ការប្រើប្រាស់រោមឲ្យបានឱ្យគ្រប់
និងសំគាល់ការប្រើប្រាស់រោមឲ្យបានឱ្យគ្រប់

ការសំរាប់អាណាព្យាយកចូលទៅតាមរយៈ
និងសំគាល់ការប្រើប្រាស់រោមឲ្យបានឱ្យគ្រប់

ការសំរាប់អាណាព្យាយកចូលទៅតាមរយៈ
និងសំគាល់ការប្រើប្រាស់រោមឲ្យបានឱ្យគ្រប់

ការសំរាប់អាណាព្យាយកចូលទៅតាមរយៈ
និងសំគាល់ការប្រើប្រាស់រោមឲ្យបានឱ្យគ្រប់

โดยปกติหมุ่มนຸ່ຍົກຂອບເຂົ້ານັດຕາມອາຮມນີ້
ຂອງຄວາມພອໃຈ ແລະ ຄວາມໄມ່ພອໃຈ
ເວລາເປັນທາສຂອງຄວາມພອໃຈກັບຄວາມໄມ່ພອໃຈ
ດຶງຈະອຍາກສັບ ອຍາກເຢືອເຢັນ ອຍາກສບາຍ
ແຕ່ເງົາຄວາມອຍາກຂອງຕ້າວເອງກົງຈະຫຼັກລາກໄປຕາມກະແສ
ຂອງຄວາມທຸກໆ

ກາຣົກໃຫ້ມີຄວາມສໍາຮວມຂອງອິນທຣີຢ່າງ ๖
ທຳໃໝ່ພື້ນສູານຂອງກາຣສ້າງຄວາມຊັດເຈນ
ສ້າງສົດປົງຄູາ ສ້າງຄວາມຮູ້ຕ້າວ
ອຢ່າງຄຳສັບຖື ສົດສັນປັງຄູາ ຮູ້ຕ້າວທ່າພວ່ອມ
ເປັນແໜ່ງຮ່ວມທີ່ທຳໃຫ້ສບາຍ
ເພົ່າວ່າ ດັນສ່ວນມາກູ້ທ່ານີ່ມີຄືກາຣນີ້ ຮູ້ໄມ່ທ່ານີ່
ແລ້ວກົງສ້າງເຫດຖຸໃຫ້ເກີດຄວາມທຸກໆ
ເກີດຄວາມທຸກໆເມື່ອໄຫວ່າ ກົບນີ້ເມື່ອນັ້ນ
ໄມ້ໄດ້ສັງເກດວ່າຕ້າວເອງເປັນຜູ້ທ່ານີ້ມາໄສ່ເຈົ້າຂອງ

ແຕ່ເວລາເຮົາມີຄວາມສໍາຮວມອິນທຣີຢ່າງ
ເກູ້ວ່າເຮົາຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ຮັບຜິດຂອບ
ກົກທຳໃຫ້ເຮົາມີຄວາມມັນຄົງມາເຂົ້າໃນກາຣປົງປັດຮ່ວມຂອງເຮົາ



ជីវិត ទេស ដំណើន
សាស្ត្រ

ឈុំ ទៀត
កែវ
ពេលខោល្បួន



“**ກາຮຕາມດຸຈີຕ ມິຈົດປະສົງຄເພື່ອອະໄຮຄະ
ເມື່ອຮາຕາມດຸຈີຕເຮົາເຮອຍງ ແລ້ວຈະເກີດອະໄຮຫຼັນ”**

ຢ່າງເປົ້າໝາຍຂອງກາຮດຸຈີຕ ຄືອ ດູ້ເພື່ອຮູ້ ຮູ້ເພື່ອເຫັນ ເຫັນເພື່ອລະ
ເປັນກະບວນກາຮເພື່ອເຂົ້າໃຈເຫດປັຈຈີໍຍ ໄນໃຊ້ເພີຍແຕ່ເພື່ອມີໄໝໃໝ່
ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ໄນໃໝ່ມີຄວາມຄິດ ພ້ອມໄໝໃໝ່ມີອາຮມົນອະໄຮທັງສິນ
ເກົດດຸຈີຕເພື່ອເຂົ້າໃຈວ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກເປັນຍ່າງນີ້ ມີຄຸນ ມີໂທະຍ່າງນີ້
ແລ້ວເຫັນທາງອອກ ສາມາດຖືຈະລະໄດ້ ປັບປຸງໄດ້

ເຫັນຄຸນ ຄືອ ເຫັນປະໄຍ້ໜົນ ເຫັນຂ້ອດີ
ເຫັນໂທະ ຄືອ ເຫັນຂ້ອເສີຍ ເຫັນສິ່ງທີ່ເປັນພິ່ນ ເປັນກັບ
ເຫັນທາງອອກ ຄືອ ເຫັນທາງທີ່ຈະເຂົ້າສູ່ກາຮພັນທຸກໆໄດ້
ອັນນີ້ເປັນວິທີມອງທີ່ພຣະພຸທຣເຈົ້າເຄຍເທັນສັ່ງສອນໄວ້
ໃນຮັ້ນມັຈັກກັບປັວດນສູດຮ

ທຸກຍ່າງມີທັງສ່ວນທີ່ເປັນຄຸນແລະສ່ວນທີ່ເປັນໂທະ
ໂດຍປັກຕິເວລາເຮັມອອງເຫັນຄຸນ ເຫັນສ່ວນທີ່ເປັນປະໄຍ້ໜົນ
ເຮັກດີອັກດີໃຈ ເວລາເຫັນສິ່ງທີ່ເຮົາໄມ່ພຶ່ງປາການ ເຮັກມອງແຕ່ໂທະ
ໄມ່ເຫັນຄຸນ ໄນໄໝເຫັນທາງອອກ ທາງທີ່ຈະເປັນທີ່ພື້ນ ທີ່ປລອດກັບ
ດ້າເຫັນຕາມຄວາມເປັນຈິງໃນສິ່ງແລ່ລ່ານີ້ຕາມຄໍາສອນຂອງພຣະພຸທຣເຈົ້າ
ເຮັກສາມາດຖືຈະລະໄດ້

ກາຮດຸຈີຕ ເມື່ອຮາເຫັນຄຸນ ເຫັນປະໄຍ້ໜົນຂອງອາຮມົນ
ເຮັກພິຈາການ ເຫັນຄຸນຕາມຄວາມເປັນຈິງ
ເຫັນໂທະຕາມທີ່ເປັນໂທະຂອງອາຮມົນ ຄວາມຄິດນຶກຕາມຄວາມເປັນຈິງ
ເຮັກທາງອອກທີ່ປລອດໂປ່ງ ປລອດກັບ ແລ້ວກົ່ອງຢູ່ໃນກາຮປລ່ອຍວາງ

ជីវិត ទេស ដំណោះស្រាយ

៩៨ អានិស្សស៊ី
សមារិ



“ ຂອທຮາບອານີສັງສົງອກກຽທໍາສ່ມາຮີໃນຂັ້ນຕອນຕ່າງໆ
ຈ່ານໍາໄປສຸດໆຄວາມພື້ນຖານທີ່ໄດ້ອ່າຍ່າງໄຮຄຮັບ ”

ດ້ວຍ ในຂັ້ນຕົ້ນ ເວລາເຮົາຝຶກສມາຮີ ເຮົາຝຶກໃຫ້ຈິຕີໃຈຈະຈຳອົບ
ມີຄວາມຕ່ອນເນື່ອງ ເພື່ອໃໝ່ສົດສຳນຳເສມອ
ໃນແໜ່ງໜຶ່ງກີ່ທຳໃຫ້ເຮົາເປັນຄົນປັກຕິ ເຮົາຄິດຄູ ດັນທີ່ອາຮມຜົນໜີ້ນາ ລົງໆ
ໄນ່ສາມາດຕັ້ງໃຈທໍາອະໄວປະຕິດປະຕ່ອ ອຍ່າງນີ້ລະພິດປັກຕິ

ສໍາຮັບຂັ້ນຕົ້ນພື້ນຖານ ຄືອເຮົາໄດ້ວາງຄວາມເປັນປັກຕິ
ຂອງຈິຕີໃຈໃກ້ກັບຕົວເອງ ນີ້ແລ້ວເປັນອານີສັງສົ່ງ

ຂັ້ນກລາງ ເວລາຈິຕີໃຈເກີດສມາຮີ ມີຄວາມຕັ້ງມັນ
ຈະໄດ້ຮັບຄວາມແຊ່ມເຊື່ນ ມີກຳລັງ ເບີກບານ ປລອດໂປ່ງ
ດັ່ງຈິຕີໃຈເປັນສມາຮີ ໄນໃໝ່ເຊີພາະເວລານີ້ສມາຮີ
ເວລາອອກຈາກສມາຮີ ພລນີ້ນີ້ຈະປຣາກງວອອກມາ
ເພຣະຈິຕີໃຈໄດ້ຊູບອໝູນໃນຄວາມລະເຄີຍດ

ຈິຕີທີ່ປະນິຕ ມັນຈະສ່ວ່າງແລະມີກຳລັງ
ເຮືອກການພັກຜ່ອນ ກີ່ໄມ່ຈໍາເປັນຕ້ອງນາກ
ເວລາເຮົາທໍາອະໄວ ກີ່ຈະມີອາຮມຜົນທີ່ເບີກບານ
ໂດຍອາສີຍກຳລັງຂອງສມາຮີ

ອານີສັງສະດັບສູງ ເວລາຈິຕໃຈເກີດສມາຮີ

ຈິຕໃຈຈະມີຄວາມໜັກແນ່ນ ຄວາມໜັກແນ່ນມີໄວ້ເພື່ອສະຫຼອນ
ເຂົ້າມາພິຈາຮນາຈິຕໃຈຂອງເຈົ້າຂອງເພື່ອເຫັນອຽມຍະຍ່າງຫັດເຈັນ
ເຫັນອາກັກປົກລົງຄວາມເຄລື່ອນໄໝວໃນຈິຕໃຈ
ເນື່ອເຫັນຍ່າງຫັດເຈັນ ກີ່ໄມ່ຫລັງ
ເນື່ອໄມ່ຫລັງ ກົດສາມາດທີ່ຈະປລ່ອຍ
ສາມາດທີ່ຈະລະທຶນເສີຍຫຼືງກີເລສທີ່ໜອບ ທີ່ເກາະໄວ້ໃນຈິຕໃຈ
ມັນທຶນໄດ້ເພຣະເຫັນຫັດ ແໜ້ອນກັບເຄີຍໄມ້ໄດ້ ກົດປລ່ອຍ

ດ້າຈິຕໄມ່ເປັນສມາຮີ ເຫັນທຸກໆ ເຫັນກີເລສຂອງເຈົ້າຂອງ
ມັນຮົບຫາເຫດຸຜລທີ່ຈະສົງວິໄວ ແຕ່ດ້າມີສມາຮີ ເຫັນຫັດເຈັນແລຍ
ໂດຍອາສັຍຄຳນາຈຂອງຄວາມຫັດເຈັນ ກີເລສມັນຫາເຫດຸຜລໄມ້ໄດ້



ଫିଲେ ଓ ମନ
ଦେଖ

ଦୂ ଲତ୍ତ
ଶମାରୀ



“ ເຈະມາຮັກໂຍ່ງໄຈ ໄຫສຕີແລະສມາຮືອຢູ່ຄົກນຳກັນນຳ
ຈະກະທົ່ວໂຍ່ງຄົກນຳຕລອດຄະ ”

ດ້ານອິນໄນແໜ່ງໜຶ່ງ ສຕີເປັນເຫດຸ ສມາຮີເປັນຜລ
ຢືນໂດຍເຊີພາວເລາທໍາໃຫ້ຕ່ອນເນື່ອງແລະແນບແນ່ນ

ສຕີ ຄືອ ສວພຂອງຈົດທີ່ຮະລິກຽ້ວ້ອຣມນີໃນປັຈຈຸບັນ
ອຣມນີກາຍນອກກົດີ ອຣມນີກາຍໃນກົດີ

ສມາຮີເປັນຄວາມຕັ້ງມັນຂອງຈົດ
ຈົດຕັ້ງມັນເປັນໜຶ່ງປຣາສຈາກນິວຮົນ
ມີຄວາມສົງບ ປລອດໂປ່ຮ່ງ ແຈ່ມໃສ

ພື້ນຖານຂອງກາຮັກຈົດໃໝ່ສຕີແລະສມາຮີ
ເກົ່າຮັກດ້ວຍກາຮັກສ້າງເຫດຸກ່ອນ ໂດຍກາຮ່ານ້ຳເຈີບສຕີເນື່ອງໆ
ທໍາສຕີໃຫ້ຕ່ອນເນື່ອງແລະແນບແນ່ນ ທໍາໃຫ້ຄວນ ສົ່ມາເສມອ
ໄມ່ຂາດສາຍ ສມາຮີກົບໝ່ອມເກີດ ເພຣະມັນເປັນອຣມໜາຕີຂອງຈົດ

ເມື່ອເກົ່າຮັກຈົດໃໝ່ສຕີເປັນພື້ນຖານ
ສມາຮີທີ່ເກີດຂຶ້ນຈະເປັນສມາຮີທີ່ຖູກຕ້ອງ ເປັນສົ່ມມາສມາຮີ
ພ້ອມທີ່ຈະພິຈານາ ພ້ອມທີ່ຈະເກີດປັ້ງປຸງ

ເພຣະສຕິທໍາໄໜຈີຕິໃຈອ່ອນໂຢັນ ນຸ່ມນວລ ຄວາງແກ່ກາຮງນ
ເປັນຈົດທີ່ລະເອີຍດ ມີຄວາມຕັ້ງມົ່ນ ສາມາດຖືຈະປັກຫຼັກລົງໄປໄນ
ອາຮມຄົນເດືອຍວ ແລະສາມາຮຖທີ່ຈະລະນິວຮນີໄດ້

ບາງທີ່ເຮົາຝຶກສມາຮີໄດຍລະເລຍ ໄນໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບກາຮງສ້າງສຕິ
ອາສັຍແຕ່ວິວຽະ ຄວາມເພີຍຮ ບັງຄັບຈິຕ ກີ່ອຈາດທໍາໄໜເກີດຄວາມສົງປັໄດ້
ແຕ່ເນື່ອຂາດສຕິຄອບຄວບຄຸມ ຮະມັດຮະວັງ ແລະປະກັບປະກອງ
ຈົດຈະແຂ້ງກະຮດ້າງ ໄນອ່ອນໂຢັນນຸ່ມນວລ ຈົດກີ່ຈະຕກໄປໆຂ້າງມີຈາສມາຮີ

ສຕິຈຶງເປັນອຮຣມທີ່ມີອຸປະກະຄຸນມາກ
ອຍ່າງທີ່ຫລວງພ່ອໜ້າກີ່ເຄຍພຸດຂອງຢູ່ບ່ອຍໆ ວ່າ
ສຕິຈຳເປັນໃນທີ່ທຸກສຖານ ໃນກາລທຸກເມື່ອ

ກາຮົາຝຶກຈົດຈຶງຕ້ອງໃໝ່ສຕິເປັນພື້ນຈູານ ອາສັຍສຕິເປັນກຳລັງ
ເນື່ອສຕິຕ່ອນເນື່ອງແນບແນ່ນ ຜູ້ຮັກຈະຕັ້ງເດັ່ນຫັດເຊື້ນ
ສມາຮີທີ່ເກີດດົງຈະເປັນສົມມາສມາຮີ
ໜຶ່ງເປັນລັກໜະນະທີ່ພຣະພູທຣເຈົ້າປຣາດນາໃຫ້ເຮົາຝຶກຫັດ



ជីវិត ទេស ដំណោះ
៩៦

ព្រៃន
សំបុរាណ



“ ສຕິກັບສົມປັບປຸງຄະ ຕ່າງກັນອ່າງໄຮຄ ”

ດ້ວຍ ສຕິ ຄືອ ຮູ້ເທົ່ານອາຮມນີ້
ສົມປັບປຸງຄະ ຄືອ ຮູ້ຕັ້ງທີ່ພວກຄົມ

ສຕິມີໜ້າທີ່ໃນກາຣ້ອູ້ອູ່ ໃນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນປັຈຈຸບັນ
ສົມປັບປຸງຄະມີໜ້າທີ່ໃນກາຣ້ອູ້ຮອບດ້ວ
ຄືອມີອະໄຣເກີດຂຶ້ນ ກີ່ຮູ້ວ່າຈະເຂື່ອມໂຍງກັບຜລທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນຢັ້ງໄໝ
ຫົວໆເວົາກຳລັງຮັບຜລຢັ້ງໄໝ ແລ້ວກີ່ມີຄວາມເໝາະສມກັບກາລ ກັບເວລາ
ກັບບຸຄຄລຢັ້ງໄໝ ນີ້ຄືອໜ້າທີ່ຂອງສົມປັບປຸງຄະ

ສຕິ ດ້າເຮາໃຊ້ຄຳສັພທ ຄືອ ຮູ້ອູ້ໃນປັຈຈຸບັນ ແລ້ວກີ່ເທົ່ານ
ແຕ່ສົມປັບປຸງຄະກົດຍົມອອງ ຮູ້ວ່າເຫດຸກຮານນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນຫຼືອ່ານ
ເປັນກາຣກະທຳທີ່ມີຜລທີ່ເວົາປ່ຽນນາຫຼືອ່ານ

គັ້ນໜຶ່ງ ມີໂຍມທີ່ໄປວັດອມຮາວດີປະຈຳ
ເປັນນາຍຕໍ່າວົງຊາວອັກຖະເກີດຄວາມຄວັດຫາພະພຸທອຄາສນາ
ແລ້ວພຍາຍາມຈະປົງປັດ...ໃນກາຣມີສຕິ
ດ້ວຍກາຣນຳຄໍາສັ່ງສອນຂອງພະພຸທອເຈົ້າມາໃຊ້
ໃຫມີຜູ້ອູ້ໃນກາຣກະທຳ ແຕ່ວ່າວັນໜຶ່ງກົມາວັດເພື່ອຂອງຄຳປັບປຸງ
ເພວະຮູ້ສຶກວ່າທຸກໆ

อาจารย์ : ทุกໆພວະອະໄຮ

ໂຢມ : ຄືອເຮາພຍາຍາມຈະປົງບັດ ພຶກສຕິໃນຫີວິດປະຈຳວັນຂອງເຮົາ
ແຕ່ວ່າງຮຽກບັນລຸກໄນ່ຄ່ອຍດູກໃຈ ຮູ່ສຶກວ່າທຳໃຫ້ຫີວິດ
ຄຣອບຄວ້ວລໍາບາກ

อาจารย์ : ເອົນ....ການມີສຕິກຳນ່າຈະທຳໃຫ້ຫີວິດຄຣອບຄວ້ວດີຂຶ້ນ
ໄປທຳອຍ່າງໄຮຈຶງເກີດມີປັນຫາຂັດແຍ້ງໃນຄຣອບຄວ້າ

ໂຢມ : ຕື່ນເຊົ້າກົດພຍາຍາມກຳຫນົດທຸກອຍ່າງ ເຮີ່ມຕັ້ງແຕ່....
ແ....ປ....ຮ....ງ.....ພັນ ກົດກຳຫນົດ ເວລາທານອາຫາຮເຊົ້າ
ເທັນມີເສັກແພັກ ຍ...ກ...ໜ...ອ.....

.....ທ.....ທ.....ນ.....ອ

ກົດພຍາຍາມໃໝ່ມີສຕິອູ່ທຸກໆ ການເຄລື່ອນໄຫວ ແຕ່ຄົນອື່ນກົດ
ບ່ນຈຳຄາງ.....ເມື່ອໄຮ່ຈະເສົ້າສັກທີ ເຂົອຍາກຈະໃໝ່ບ້າງ

อาจารย์ : ອົມ... ມີສຕິ ແຕ່ສັນປັບປຸງບັນລຸກໄມ່ມີເລຍ

ນີ້ແລະ ສັນປັບປຸງບັນລຸກມີໜ້າທີ່ໃນກາຮຽວ່າ

ຜລູຂອງກາຮຽກທຳເປັນອຍ່າງໄວ

ເຊື່ອມໂຢກກັບບຸດຄຣອບຂໍາງ

ສິ່ງທີ່ກຳລັງທຳສຳເຮົງປະໂຍ້ໜົນ ທີ່ໄໝໄໝສຳເຮົງປະໂຍ້ໜົນ

ສັນປັບປຸງບັນລຸກໃນວິສຸທົມຮຽກອົບໃບຍາວ່າ

ເປັນຫຼືອອີກຫຼືອໜິງຂອງປັນຫຼາ



ଫିଲେସନ ମ୍ୟାନ୍
ଏଲ୍ଲା

୧୦ ଐନ୍ଦ୍ରିସମନ୍ତକାର



“ ເລາຍຸ່ມສາຮີ ມັກຈະມີຄວາມຄົດນໍາສ່າງໄປ ແຊ່ນ ຄືດວ່າ
ກາຍນີ້ມີເທິງ ຈົດໃຈນີ້ມີເທິງ ແຕ່ອັນນີ້ເປັນພິຍາງຄວາມຄົດ
ຍີ່ນີ້ໃຫ້ຈົກ ດຽວຈະແກ້ວຍ່າງໄຮດ້ຄະ ”

ໝ່າຍ
ໄມ້ຕ້ອງແກ້ ຄືດໄວ້ກ່ອນ ດີກວ່າໄມ້ຄືດເສີຍເລີຍ...
ດ້າມີເຄີດເລີຍ ກີ່ເທົກັບສັນບສູນຄວາມໂຟ່ເຂົາໃນຕັ້ງອົງ

ກາຣໄດ້ຊຸກຄົດ ພຣີຍກປະເດີນຂຶ້ນມາພິຈາຮານາ
ພຣະພຸທ່ອເຈົ້າທ່ານເປົ້າຍບເຖິຍບແໜ່ງອັນກັບເວລາເຮົ້າເຫັນ
ແສງທີ່ຂອບພ້າຍາມເຫັນມີດ ດ້າເຮົາໄດ້ເຫັນແສງອຽຸນ
ກົມ້ນ໌ຈະໄດ້ວ່າວັນໃໝ່ມາຄຶ້ງແລ້ວ
ດ້າໂຍນີສົມນສີກາຣເກີດຂຶ້ນເມື່ອໄຫ່ຮ
ເຮົາກົມ້ນ໌ຈະວ່າ ອຣິຍມຣຄມືອງຄໍ ດ ກົມ້ນ໌ອມເກີດຂຶ້ນໃນຕັ້ງເຮົາ

ໂຍນີສົມນສີກາຣ ດ້າເຮົາຕີຄວາມກົມ້ນ໌ເປັນກາຣຄົດ
ແຕ່ເປັນກາຣຄົດໂດຍຫລັກອຽມ ເປັນກາຣໄຄວ່າຄວາມມູນີໂດຍຫອບອຽມ
ເຮົາກົມ້ນ໌ຕ້ອງສັນບສູນ ແຕ່ດ້າເປັນຄວາມຄົດທີ່ທຳໄຫ້ເຮົາຝູ້ໜ່ານ ວຸ່ນວາຍ
ເກີດກີເລສແລະຕົນຫາ ສັນບສູນອົກສລອຽມ
ເອົວ....ອ່າຍ່ານີ້ເຮົາກົມ້ນ໌ຕ້ອງຫາທາງທີ່ຈະລະ ທີ່ຈະປລ່ອຍ

ດ້າເຮົາເຫັນຄວາມຄົດເກີດຂຶ້ນ ແລະເຫັນວ່າຄວາມຄົດນັ້ນສັນບສູນ
ກາຣນ້ອມຮະລືກຄື້ງກຸສລອຽມ ນ້ອມຮະລືກຄື້ງຄຸນກາມຄວາມດີ

ເປັນຄວາມຄິດທີ່ສ່ວຍເຫຼີມການປະລິບຕີ ທຳໄໝເຮົາມີກຳລັງໃຈ
ຄວາມຄິດນັ້ນກີບເປັນປະໄຍ້ໜີ ດື່ອວ່າເປັນໂຍນີສົມນສິກາຣ

ບາງທີ່ເຮົາໃຊ້ເຫດຸພລວ່າ ຄິດແລ້ວເປັນທຸກໆ ດ້ວຍເກີດຄອງຈະໄມ່ທຸກໆ
ເກົກລາຍທຸ່ມທີ່ກຳລັງຂອງເຮົາເພື່ອຈະໄມ່ເກີດ ຈະໄດ້ໄມ່ທຸກໆ
ແຕ່ດ້ວຍເຮົາທຳສໍາເຮົາ ອາກາຣທີ່ຈະປະກຸງກີ່ອ ໄມ່ເກີດ
ແຕ່ວ່າມີຄວາມທຸກໆແບບຄນ້າໄມ່ເກີດ...

ເປັນເພີ່ມແຕ່ເປັນຄວາມທຸກໆ ຈາກຄວາມທຸກໆທີ່ເກີດຈາກຄວາມຄິດ
ເປັນຄວາມທຸກໆທີ່ເກີດຈາກກາຣໄມ່ເກີດ
ເກົກຕ້ອງແກ້ໄຂດ້ວຍສົດປັ້ງປຸງ

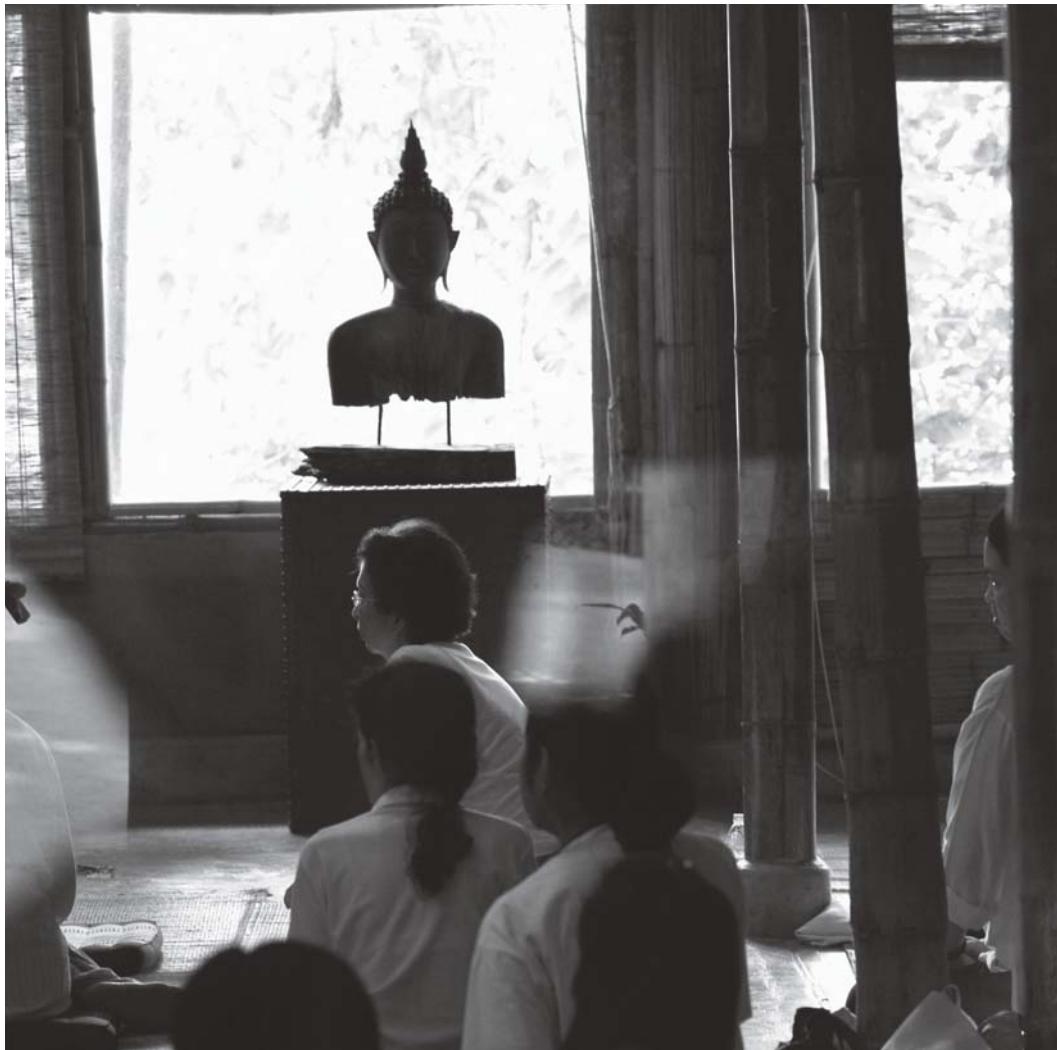
ໜລວງພ່ອໜາເຄຍບອກວ່າ ດັນທີ່ໄມ່ເຄຍຄິດ ດື່ອ ດັນຕາຍ
ການປະລິບຕີໃຫ້ເປັນຄົນຕາຍ ອັນນີ້ໄມ່ຢາກເລີຍ....ເຕັມໂລກເລີຍ
ແຕ່ເຮົາປະລິບຕີເພື່ອເປັນຜູ້ທີ່ໃໝ່ຫລັກອຽມໃນກາຣຄິດ
ເນື່ອເຮົາໃໝ່ຫລັກອຽມໃນກາຣຄິດ
ເກົສາມາຮາດແກ້ໄຂສາເຫດຸຂອງຄວາມທຸກໆໄດ້
ກາຣຄິດໂດຍຫລັກອຽມຈຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ເຮົາຄວາມພິຈາຮານາ



ជីវិត ទេស ដំណោះ

៩៨ នងសមារិ

ការអណ្តល់យ៉ាងវិរ



“ ນັ້ນລມາອີກໍາທັນດອຍ່າງໄຮຄະ ອ້ອຣແກ່ຕາມຮູ້ ແລະຈະຕ້ອງກໍາທັນດທໍ
ພອງຍບ ອ້ອລມໝາຍໃຈ ”

ມັນກີ້ນັ້ນກັບຄວາມເໝາະສມ ຄວາມພອງໃຈຂອງແຕ່ລະຄນ
ບາງທີ່ດູລມໝາຍໃຈເຂົ້າ ລມໝາຍໃຈອອກ ມັນກີ້ນັ້ນເພື່ອພອ
ບາງທີ່ໃຊ້ຢຸບໜອ ພອງໜອນອົງເໝາະສມ
ແຕ່ບາງທີ່ກີ້ນັ້ນໃຫ້ພະຈຸງພະຈັງ ມາກເຮືອງເກີນໄປ

ກາຮປົງບັດໄມ້ໄດ້ອູ້ຍື່ງທີ່ວິທີກາຮ

ວິທີກາຮເປັນສິ່ງທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສັດເຈນມາກີ້ນ
ໃນຮ່າງກາຍ ຈິຕໃຈ ອາຮມ໌ ຄວາມຄິດນີກ ແລະຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງໆ
ໄມ້ໃໝ່ວ່າທີ່ວິທີກາຮໃຫ້ຖຸກຕ້ອງ ແລ້ວຈະໄດ້ສໍາເວົາເປັນພະອວກຫັນດີ

ວິທີກາຮເປັນອຸບາຍທີ່ຈະຊ່ວຍ ເຮົາຕ້ອງທດລອງກັບວິທີກາຮເພື່ອຈະດູວ່າ
ເກົາຈະປະປັບປະປົກອົງຈິຕໃຈໃຫ້ອູ້ຍື່ງໃນຂອບເຂດຂອງສົດີແລະປັນຍາ
ໄດ້ອ່າຍ່າງໄຮ ດັ່ງດູລມໝາຍໃຈເຂົ້າ ລມໝາຍໃຈອອກ
ເດືອກົງກົງ່ງເໝາຫາວານອນ ເດືອກົງກົງ່ງໜ່າງ ວຸ່ນວາຍ ຫາເຮືອງປ່ຽນແຕ່ງ
ເກົາກີ້ນັ້ນຫາອຸບາຍອື່ນທີ່ຈະຊ່ວຍທຳໃຫ້ຈິຕມີເງິນມາກີ້ນ

ອ່າຍ່າງເຂົ້ນ ຢຸບໜອ ພອງໜອ ພຸທໂຣ ອ້ອງ ນັບ ១ ຕື່ງ ຂີ້ນ
ກີ້ນັ້ນເປັນວິທີກາຮທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຈິຕຕ້ອງຈົດຈ່ອກກັບກາຮກະທຳມາກີ້ນ
ດັ່ງກັນໄປແລ້ວຊ່ວຍໃຫ້ຈິຕໃຈມີສົດີຕ່ອນເນື່ອງ ແຈ່ນໄສ ກີ້ໃຊ້ໄດ້
ບາງຄວັງອຸບາຍທີ່ເກົາໃກ້ຊ່ວຍໄດ້ໃນຮັບໜຶ່ງ
ແຕ່ເນື່ອໃຊ້ຕ່ອໄປກັບທຳໃໝ່ເຮືອງໃນຈິຕໃຈມາກເກີນໄປ
ທຳໃໝ່ເນື່ອສົງບົກໄດ້ ອ່າຍ່າງນີ້ກົມ ມັນກີ້ນັ້ນອູ້ຍື່ງກັບຄວາມພອດີ

ລັກຂະນະທີ່ພຣະພຸທອເຈົ້າທ່ານສອນ

ແລະເປັນວິທີທີ່ຫລວງພ້ອມສອນດ້ວຍ ຄື້ອ ທ່ານຈະໄມ້ແນ້ນວິທີໄດ້ວິທີໜຶ່ງ

ແຕ່ອາສັຍວິທີກາຣໃຫນກີໄດ້ທີ່ຂ່າຍໃໝ່ຈິຕິຈີເປັນກຸສລ ເກີດຄວາມສົບ ແລະ ຂ່າຍໃໝ່ເກີດກາຣພິຈາຮານາ

ໜັງສືອ່ຽນໜັງອ່າງວິສຸທິມຣົກຊົງຮວບຮາມກຣມຈູານ ៥០ ອ່າງ
ກີໃໝ່ສອນແຕ່ລະບຸຄຄລ ແຕ່ລະກຣນີ ແຕ່ລະໂອກາສ ໄນ ເໜີອັນກັນ
ແລ້ວແຕ່ຄວາມເໜາະສົມ ເຮົາເອງກີຈະຕ້ອງເຂາມາທດລອງ
ເຂາມາຝຶກຫັດ ແລ້ວກີດຜລວ່າເປັນອ່າງໄຮ
ດ້າທໍາໃໝ່ຝູ້ໜ້ານ ຖ່ານວາຍ ເຮົາກີຕ້ອງຫາອຸບາຍໃໝ່
ແຕ່ດ້າທໍາໃໝ່ຈິຕິຈີ ສົບ ແລ້ວໃສ ກີໃໝ່ຕ່ອໄປ

ອຸບາຍຕ່າງໆ ເປັນເຄື່ອງມືອຂອງຜູ້ປົງປົມບົດ
ເປົ້າຍປີໄດ້ກັບເຄື່ອງມືອຂອງໜ້າ ດ້າເຮົາໄປຈ້າງໜ້າມາຫຼືອມບ້ານ
ແລ້ວເຂົາມາໄດຍນີ້ຄອນອັນເດີຍວທ່ານັ້ນ ເຮົາກີອ່າໄປຈ້າງເຂາເລຍ
ເພຣະຄົງຈະໄຟ່ສໍາເຮົງປະປະໄຍ້ໜົນ ເວລາຫຼືອມບ້ານຕ້ອງອາສຍ
ເຄື່ອງມືອຫລາຍອ່າງ ໄນໃໝ່ໃໝ່ຕ່ອນທຸບອ່າງເດີຍວ

ກາຣປົງປົມຝຶກຫັດຈິຕິຈີຂອງເຮົາກີເຊັ່ນເດີຍກັນ
ບາງຄຽງເຮົາຕ້ອງໃໝ່ອຸບາຍທີ່ຂ່າຍໃໝ່ສົບ
ບາງຄຽງເຮົາຕ້ອງໃໝ່ອຸບາຍທີ່ຈະກະຕຸ້ນ
ບາງຄຽງເຮົາຕ້ອງໃໝ່ອຸບາຍທີ່ທໍາໃໝ່ພິຈາຮານາ
ບາງທີ່ເຮົາຕ້ອງໃໝ່ອຸບາຍທີ່ປຸກູກຕຽກທ່າໄວໃນຈິຕິຈີ
ແລ້ວແຕ່ກຣນີ ແລ້ວແຕ່ສ່າພາຈິຕິຈີຂອງເຮົາ
ເປັນຮຽມະທີ່ເຮົາເອງຈະຮູ້ເນັພາະ ຈະພິສູ່ຈົນ ເຂົ້າໃຈໄດ້
ເໜີອັນບທທີ່ເຮົາສວດ “ປັ້ງຈັດຕັ້ງ ເວທີຕັພໂພ ວິຫຼຸງຄູ່ນິ” 

ຝຶກ ແລ້ວ ຜິນ
ຈາກ

ດោនຈុករម
ការណែនដល់បានໄរ



“ ເດັ່ນຈົງກຣມທີ່ອຳນວຍດ້ວຍຄະ ຮ່ອເພື່ອຢັງແຕ່ຕາມຮູ້ປິເປີໂຮຍ່າງ ”

ດ້ວຍ ການເດັ່ນຈົງກຣມມີຫລາຍວິທີ ກີ່ແລ້ວແຕ່ຄວາມພອໃຈ
ຄວາມຄັດຂອງແຕ່ລະຄນ ຈະເດັ່ນຈົງກຣມຫົວໜ້າສາມາຊີກີ່
ທີ່ສໍາຄັຟຸກີ່ດ້ວຍຂຶ້ນອູ້ກັບການພິຈາລາຍາຂອງເຮົາວ່າ
ວິທີໃໝ່ໄໝໄດ້ຜລດີ ວິທີໃໝ່ທີ່ຖູກກັບຈົບຈົດ ວິທີໃໝ່ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ມີສົດ
ວິທີໃໝ່ຊ່ວຍໃໝ່ເຮົາຍືນດີ ພອຈັກກັບກຣມຮູ້ຮັນທີ່ເຮົາທໍາ
ໃໝ່ເຂົ້າໃຈຢ່າງນີ້ໄວ້ກ່ອນ ເພຣະວ່າ ເດືອນອາຕາມບອກວິທີກຣມ
ກີ່ຈະຄືດວ່າມີວິທີນີ້ເຫັນນັ້ນ ແທ້ຈົງແລ້ວກີ່ມີຫລາຍວິທີ

ສໍາຫຼັບການເດັ່ນຈົງກຣມນັ້ນ ໃຫ້ກໍານົດຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຝ້າເທົ່າ
ເວລາເທົ່າຂອງເຮົາແຕ່ເພື່ນຫົວໜ້າກັບຂຶ້ນຈາກເພື່ນ
ກໍານົດຄວາມຮູ້ສຶກໃຫ້ໜັດເຈັນ ຄື່ອໃໝ່ມີສົດຕິລົງໄປອູ້ກັບການສັມຜັສ
ແລະການເຄລືອນ້າໃໝ່ ທີ່ຈຶ່ງເປັນວິທີທີ່ຄ່ອນໜ້າງຈະຈ່າຍແລະໜັດເຈັນ
ເວລາເຮົາເດັ່ນຈົງກຣມ ໂດຍປົກຕິເດັ່ນໜ້າ ມີຄວາມຈະດີ
ເພຣະຈະຊ່ວຍສັນບສຸນຄວາມສໍາຮັມຂອງເຮົາ

ອຍ່າງທີ່ໜລວງພ່ອຈາສອນ ທ່ານໃໝ່ເດັ່ນໜ້າກວ່າປົກຕິສັກໜ່ອຍ
ເພື່ອຈະໄດ້ທຳຄວາມຕັ້ງມັນໃນສິ່ງທີ່ກຳລັງທຳ ຄື່ອ ການເດັ່ນ
ແຕ່ພະສັງເກຕເຫັນວ່າ ລວງພ່ອເອງຫອບເດັ່ນເວົວ
....ພອໄປຄານ ທ່ານຕອບວ່າ
ສໍາຫຼັບຄົນທີ່ໄປການເດັ່ນໜ້າຈະເປັນສິ່ງທີ່ສັນບສຸນ
ແຕ່ສໍາຫຼັບທ່ານເໜາະກັບຈົບຈົດທີ່ຈະເດັ່ນເວົວ

ອຍ่างหนึ่ງກີ່ນອື່ນອູ່ກັບຈົມ ອີກອຍ่างหนີ່ງກີ່ນອື່ນອູ່ກັບສຕານທີ່
ເຊັ່ນ ດ້າວອູ່ໃນວັດປໍາ ທາງເດີນຈົມຍາວປະມານສັກ ໂຮໂ ກວ່າກ້າວ
ຫົວໝອຍ່າງທີ່ວັດອກຍົດຕີ ທາງເດີນຈົມຍາວປະມານ ເຮ-ໜ່ອ ເມຕຣ
ອຍ່າງນີ້ເດີນເວົ້າໄດ້ ບາງຄັ້ງເຮາວອູ່ໃນສຕານທີ່ທີ່ຈຳກັດ
ເຮາກີ່ເດີນໜ້າ ກຳນົດກາຮເຄລື່ອນໄຫວອຍ່າງໜ້າ
ກົດ້ອງທດລອງດູ່ວ່າ ຄັ້ນໄໝ່ເໜ້ານະກັບເຮາ

ແລ້ວເຮາສາມາຮັດທີ່ຈະມີສິ່ງກຳນົດອຍ່າງອື່ນເສຣິມໃນກາຮເດີນຈົມ
ຂອງເຮາດ້ວຍ ເຊັ່ນ ບາງທີ່ເຮາກຳນົດລມໝາຍໃຈເຂົ້າ
ລມໝາຍໃຈອອກກົຍັງໄດ້

ອຍ່າງອາຕມາເອງ ເວລາເດີນ ກີ່ເດີນໜ້າຫຸ່ນອຍ
ລມໝາຍໃຈເຂົ້າຢັກເທົ່າຂຶ້ນມາ ລມໝາຍໃຈອອກວາງເທົ່າລັງໄປ
ຈັງກະຊວງກາຮເດີນຈະຂຶ້ນອື່ນອູ່ກັບລມໝາຍໃຈເຂົ້າ ລມໝາຍໃຈອອກ
ສໍາຮັບອາຕມາເອງໜ່າຍໃນກວາມຕັ້ງໃຈມື້ນ
ອຍ່າງນີ້ພົດຕື່ສໍາຮັບອາຕມາໃນກາຮທຳສາມາຮີເວລາເດີນຈົມ
ມັນຂຶ້ນອື່ນອູ່ກັບກາຮທດລອງ

ແຕ່ທີ່ສໍາຄັນ ເຮາໃຊ້ວິທີກາຮເດີນຈົມ
ເປົ້ນວິທີທີ່ຈະທຳໄໝມີສົດເກີດຂຶ້ນກັບອົຣິຍາບຄາກາຮເດີນ...
ກົມໜ້າສັກໜ່ອຍ ດູ້ຂ້າງໜ້າປະມານສັກ ໂຮໂ ເມຕຣ
ຈັບມືອຂອງເຮາອູ່ດ້ານໜ້າ ເພື່ອໃໝ່ມີກວາມສໍາຮັມກາຍ
ເວລາມີກວາມສໍາຮັມກາຍ ກົດ່ຈ່າຍໃໝ່ມີກວາມສໍາຮັມໃຈ
ຈະໄດ້ມີກວາມຕ່ອນເນື່ອງຂອງສົດ ເນື່ອມີກວາມຕ່ອນເນື່ອງ
ສົດກົມ່ນຄົງມາກົ່ນ ຄວາມສົບ ແຈ່ນໃສກົຈະເກີດ



ເດືອນ
ເດືອນຂ່ອບປົງ
ທຳໄມໄມ່ປວດເມ້ວຍ



“ ທຳໄມ່ເຮັດໃຫ້ບົນ ၃-၄ ຂໍາໄມ່ໄມ່ປົດເນື້ອຍ
ແຕ່ເນື້ອເດີນຈົງກຣມ ၅-၆ ຂໍາໄມ່ ກລັບປົດຫລັ້ງ ປົດໄຫລ່
ໄປໜົມດົກ ”

❖ ເຊິ່ງນີ້ຂຶ້ນຍຸ່ງກັບຄວາມພອໃຈ ເຮັດໂຈກັບເດີນຫຼົບປົງ
ເຮັດໂຈກັບການນັ່ງດູຂອງເລີ່ມ ພົມເລີ່ມການພັນ
ນັ່ງໄດ້ມາເລີຍ ກີ່ເພຣະວ່າ ພອໃຈ
ອັນນີ້ເປັນລັກໜະຂອງກາປປົງບົດທີ່ສໍາຄັນ
ເຮັດຕ້ອງສ້າງຄວາມພອໃຈໃນສິ່ງທີ່ກຳລັງທຳ

ໃນໜົມດົກຮຽມທີ່ພຣະພຸທຣເຈົ້າເຮີຍວ່າ ອິທີບາທ ແລ້ວ
ຮຽມທີ່ນຳຄວາມສໍາເຮົາໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ ແລ້ວ ປະກາງ
ຂ້ອແຮກ ຂັນທະ ຄວາມພອໃຈ
ຄ້າທາກວ່າມີຄວາມພອໃຈ ມັນກີ່ຢືນດີທີ່ຈະທຳ
ແລະສາມາດຖືທີ່ຈະອຳດຫນອະໄຮຫລາຍໆ ອຍ່າງ

ຈຶ່ງເປັນເຫດຖືທີ່ເວລາເຮັດປົງບົດ
ເຮັດຕ້ອງພຍາຍາມສ້າງຄວາມພອໃຈກັບສິ່ງທີ່ເຮັດທຳ
ຂຶ້ນເຮັດຕ້ອງໃໝ່ກາຮູກຄິດຂຶ້ນມາວ່າ
ເຮັດອອງເຫັນປະໂຍ້ນອະໄຮສັກອຍ່າງ
ເຮັດອອງເຫັນຄຸນຄ່າອະໄຮສັກອຍ່າງ ເຊັ່ນ ເຮັນ້ຳສມາຮີ
ເຮັດອອງເຫັນຄຸນຄ່າຂອງກາທຳຄວາມສົງປິໄຫ້ເກີດຂຶ້ນ
ມອງເຫັນຄຸນຄ່າໃນເປົາໝາຍທີ່ເຮັດຕັ້ງໄວ້

ທີ່ຈະທຳຈິດໃຈໃຫ້ເກີດຄວາມແຈ່ມໄສ ເກີດປັບປຸງຢາໄດ້
ຫົວໆອກາດເດີນຈົງກຣມ ເຮັກສ້າງຄວາມພອໃຈທີ່ຈະໃຊ້ອກາສ
ໃນການຝຶກສົດໃນການເດີນ ເປັນສິ່ງທີ່ເຮົາຕ້ອງໃຫ້ຄວາມສັນໃຈ

ເຮົາຕ້ອງສ້າງຄວາມພອໃຈ ເຮົາທຳເພື່ອຂະໄວ
ເປົາໝາຍມືອຍ່າງໄຮບ້າງ
ເຮົາມີຄວາມຕັ້ງໃຈຍ່າງໄຮ
ເຮົາກຳລັງຈະປະສບກັບອຸປະສໂຮຄະໄຮບ້າງ
ເຮົາກຳລັງຈະປະສບກັບຄວາມສໍາເຮົາຈະໄຮບ້າງ
ເຮົາກຳລັງຈະເຮືອນຮູ້ອະໄຮບ້າງ
ເປັນຂໍ້ມູນລືໃນການພັດທະນາຕ້ວເອງຕ່ອໄປ
ນີ້ກີ່ຕ້ອງສ້າງຄວາມພອໃຈ

ຜູ້ປະກົບຕີໃນພຸທ່ອສາສນາຕ້ອງໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນກັບຈຸດນີ້
ເພຣະວ່າ ດ້ວຍເຫຼືອໄວ້ມີສ້າງຄວາມພອໃຈ ໄມ່ນານມັນກີບເປົ້ອ
ໄມ່ນານເດືອຍວັກບ່ນ ແລ້ວກີບທ້ອໄຈ ແລ້ວກີບທອດທີ້ງ
ດ້ວຍເຫຼືອໄວ້ມີສ້າງຄວາມພອໃຈ ໄມ່ນກີບເປົ້ອໄວ້ມີສ້າງຄວາມພອໃຈ
ສິ່ງທີ່ເປັນແຫຼຸດໃຫ້ເກີດຄວາມພອໃຈ ມັນກີບເປົ້ອໄວ້ມີສ້າງຄວາມພອໃຈ
ອັນນີ້ເປັນສິ່ງທີ່ເຮົາຍ່າມອອນຂ້າມ



៩៨ ដែលកំណត់របាយការណ៍
និងឱ្យជួយបង្ហាញការងារ



“ ເລານີ້ສມາະ ເນື່ອກຳນົດລມໜາຍໃຈເຂົ້ອອກ
ຮັດກວ່າເກົ່າໜ້າທ່ອງ ແລະລມໜາຍໃຈໄມ່ເປັນຮຽມชาຕີ
ແໜ້ນອນໄປບັນຄົບໄດ້ອຕີໃນມື້ ຈະທຳຍ່າງໄຮດີຄະ ”

ດ້ວຍ ລມໜາຍໃຈເຂົ້າ ລມໜາຍໃຈອອກມີຕລອດເວລາອູ້ແລ້ວ
ດ້າເຮາເປັນຜູ້ບັນຄັບບໍລຸ່ມາກເກີນໄປ ເຈົ້າກີ່ເຈົ້າການ
ຕ້ອງການໃຫ້ມັນເປັນຍ່າງນັ້ນ ອຍ່າງນີ້
ມັນກີ່ພິດຮຽມชาຕີຈົງໆ ເທົ່າກັບເຮົວໜັງແກຕົວເອງ
ມັນກີ່ຈະໄໝສົງບ

ວິທີທີ່ຈະກຳນົດ ລມໜາຍໃຈເຂົ້າ ລມໜາຍໃຈອອກ
ເຮາຕ້ອງພຍາຍາມໃຫ້ໃຈເປັນກາລົງໂດຍຕັ້ງປະເຕີນວ່າ
ເຮາຈະເປັນຜູ້ສັງເກດກາຣົນ ໄນໄຟ່ເປັນຜູ້ບັນຄັບກາຣ
ຄອຍສັງເກດດູວ່າ ມີຄວາມຮູ້ສຶກຍ່າງໄຮບ້າງ
ລມລະເອີຍດ້ວຍ ລມໜາຍໃຈລມສັ້ນ
ເບາຫຼືອໜັກ ເຮັກຄອຍສັງເກດດູ
ໄໝຈໍາເປັນທີ່ຈະຕ້ອງບັນຄັບອະໄວມາກນັກ

ຈຸດທີ່ຈະສັງເກດ ທ້ອງຈຸດທີ່ຈະເປັນຈຸດຮ່ວມຂອງສົດ
ກົບຂັ້ນອູ້ກັບຄວາມພວໄຈ
ຈຸດໄໝໜັດເຈນກວ່າ ສິ້ງເຮາຕ້ອງສັງເກດເອງ

ບາງທີເວລາທີ່ເຮົາເພີ່ມເຮົ່ມ ອາຈະເດັ່ນທີ່ປລາຍຈມູກກີ່ໄດ້
ບາງທີ່ກົງອູ້ທີ່ຂ້າງໃນຕັ້ນຄອ ບາງທີ່ກົງອູ້ໃນໜ້າອກ
ບາງທີ່ກົງອູ້ທີ່ໜ້າທ່ອງ ກົດ້ອງຄອຍສັງເກດ

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນຕືອນ ເຮົາພາຍາມທຳຄວາມຄືລືຄລາຍໃນຮ່າງກາຍ
ໄມ່ເຄຸ່ງ ໄມ່ເຄຣີຍດ ໄມ່ບັນກັບລມ
ພຍາຍາມນັ່ງໃຫ້ເທິ່ງຕຽງເທົ່າທີ່ຈະທຳໄດ້
ລມກີຈະຄ່ອຍເປັນຄ່ອຍໄປໃນລັກຜະນະທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ

ເຮົາກົດ້ອງສັງເກດດູຈຸດໃຫ້ນິ່ງສັນໄຈ
ຈຸດໃຫ້ທີ່ຫັດເຈນເພີ່ງພອ ທີ່ຈົດພອໃຈຈະອູ້
ເພື່ອທຳໃຫ້ກໍານົດໄດ້ອ່າງຕ່ອນເນື່ອງ
ຕຽນນີ້ສຳຄັນ ມັນຂຶ້ນອູ້ກັບປະສົບກາຮົນ

ແຕ່ໄມ່ໃຊ້ວ່າເລືອກເອງວັນນີ້ ແລ້ວຈະເໜີອັນກັນຕລອດໜາຕີ
ບາງທີ່ເຮົາເຮົ່ມຝຶກ ເຮົ່ມທັດ ກົງສຶກວ່າທີ່ໜ້າທ່ອງສນາຍ
ຕ່ອມາ ອາຈະເປັນກີ່ໄດ້ ແລ້ວແຕ່ກຣນີ



◊ ความใคร่
ในกาม



“ ຄາງປົງບຕໍ່ອ່າງໄຮ ຕ່ອນໄຮນ໌ຂໍຄວາມໃຈຮີໃນການຄະບຸ ”

ດ້ວຍ
ກີ່ຕ້ອງຮັມດະວັງ
ຄວາມໃຈຮີໃນການ
ມັນມີເຫດຜລເຍຂະແຍະເລຍ
ມັນຈະສ້າງເຫດຜລ
ໄທໍລ້າເອີ້ນຕ່ອກີເລສໄດ້ຈ່າຍ
ເຮົາຕ້ອງເປັນຜູ້ທີ່ຮັມດະວັງມາກ

ເພຣະວ່າ ຄວາມພອິຈີໃນການ
ກີ່ສ້າງກວະເທິ່ງເກີດຂຶ້ນ
ສ້າງຄວາມປັ້ນປ່ວນ ຖຸ່ນວາຍເທິ່ງເກີດຂຶ້ນ
ສ້າງຄວາມໄມ່ສັນໂດໜີໃນຕັ້ງ
ກີ່ເປັນອຽມໜາຕີຂອງຄວາມພອິຈີໃນການ
ເຮົາກີ່ຕ້ອງພິຈາຮນາໄທ້ເຫັນໄທໜ້າ ຕັ້ນນີ້ເປັນຕົວສຳຄັນ

៩៨ មិត្តឱ្យរបកវាន
គរាំខាងក្រោម



“ ໃນຂະໜາດສຳເນົາ ມີເສຍງຮບການ ດຽວຈະພິຈາລານອ່າງໄຣຄະ ”

ດອ ໄທພິຈາລານວ່າມັນໄມ່ເຖິງ ເກີດເຊື້ນ ຕັ້ງອູ່ ແລະ ດັບໄປ
ອ່າຍ່າໄປຄິດສົ່ງເສີມຄວາມຮໍາຄາງ ຄວາມໄມ່ພອໃຈຂອງເຮົາ

ຕອນທີ່ລວງພ່ອຫາໄປປະເທດອັກຄຸ້ມ ກຽງລອນດອນ
ທີ່ວັດສຳນັກແໜ່ງແຮກ ຕັ້ງອູ່ບຸນຄຸນນິ່ບູ່ ຕຽບກັນຂໍ້ມູນມີຜັບ
ວັນຄຸກ໌ ວັນເສາຣ໌ ດົກກົມາຮ່ວມກັນນິ່ສມາຮີ ພອດີເປັນຊ່ວງຄຸວັວນ
ກີເປີດໜ້າຕ່າງ ເສີຍງຈາກຄຸນນິ່ມີ ເສີຍງດຸຕີ ເສີຍງຮັກເຂົ້າມາ

ພອຈບການນິ່ສມາຮີ ກີມີຄຸນຄາມ...
“ທໍາຍັງໄໝ ເສີຍງມາຮບກວນເຮາວເລານນິ່ສມາຮີ”

ລວງພ່ອຫາຕອບ... “ເສີຍງໄມ່ໄດ້ຮບກວນເຮາ ເຮາໄປຮບກວນເສີຍງ”
ເສີຍງກຳລັງທ່ານ້າທີ່ຂອງເສີຍງ ເຮາມີ້ນ້າທີ່ທີ່ຈະຮັບຮູ້
ໄມ້ມີ້ນ້າທີ່ທີ່ຈະໄປທະເລາກັບມັນ ທີ່ຈະຮໍາຄາງກັບມັນ
ອັນນີ້ເປັນການເສີມ ອ້ອງພອກພູນສິ່ງທີ່ທຳໄໜຈິຕີໃຈເຮາເຫຼັກຮ່າມອອງ

ອ່າຍ່າທີ່ເຮົາພິຈາລານຂັ້ນຮີ ຂີ່ເປັນທຸກໆ໌ ເພົ່າເປັນອຸປະການຂັ້ນຮີ
ຂັ້ນຮີ ແລະ ໄມ່ເປັນທຸກໆ໌ ແຕ່ຂັ້ນຮີ ແລະ ທີ່ມີອຸປະການແທຮກອູ່ດ້ວຍເປັນທຸກໆ໌
ຮູ່ປ່ານ ເວທານ ສັນນູາ ສັງຂາ ວິຫຼຸງຫຼູານ ທີ່ມີອຸປະການແທຮກອູ່ດ້ວຍ
ຕຽນນີ້ເປັນຕົວທຸກໆ໌ ປັບຫາອູ່ທີ່ອຸປະການ ກາຮີດມັນຄືອມັນ

ເຮົາຕ້ອງແຍກອອກວ່າ ນັ້ນເປັນປ្រាក្យការណົំທາງទຣມຈາຕີ
ທີ່ໄວ່ເປັນປັ້ງຫາພະຍາຍືດມັນຄືອມັນຕຽງໃໝ່
ເຮົາມີອຸປາຫາຕຽງໃໝ່ ເຮົາຕ້ອງແກ້ຕຽນນັ້ນ
ເວລາແກ້ຕຽນນັ້ນ ປ្រាក្យກາរណົំອາຈະແມືອນເດີມ
ແຕ່ເຮົາໄມ່ເປັນທຸກໆ

ສນັບທີ່ອາດມາເຮີ່ມຫັດນັ້ນສາມາຝີ ເຂົາກຣມຈູ້ານທີ່ວັດເມີນມາງ
ຈັງຫວັດເຊີຍໃໝ່ ເປັນເວລາ ៣០ ວັນ ນັ້ນສາມາຝີ ໔ົດຈົງກຣມ ສລັບກັນ
ແລ້ວກົມາຮາຍງານກັບອາຈາຣຍີວັນລະຄຽງ
ຈາກທີ່ໄມ່ເຄຍນັ້ນ ມາເຂົາຫ້ອງປົງປັບປຸງກຣມຈູ້ານ ກີ່ໄດ້ລິ້ມຮສຫລາຍອ່າງ

ອ່າຍ່າງໜຶ່ນທີ່ຄືດວ່າການນັ້ນສາມາຝີໄມ່ເງ່າຍ ເພຣະວັດອູ້ໃນເມືອງໃໝ່
ຂ້າງວັດກີ່ເປັນທີ່ທຳເຄື່ອງເງິນ ພວກຄົນກົມໍທຳການ ຕີເຄື່ອງມືອ
ເສີຍດັ່ງ...ກຶ່ງ ກຶ່ງ ກຶ່ງ ທັ້ງວັນ
ອີກຂ້າງໜຶ່ນກີ່ ແກະໄມ້ສັກປຶກ ປຶກ ປຶກ ທັ້ງວັນ
ທີ່ທັ້ງພັກຕຽງຂ້າມກີ່ເປີດເພັນທັ້ງວັນ
ອາດມາກີ່ຈະເປັນໂຮຄປະສາທ...ກຶ່ງ ກຶ່ງ ກຶ່ງ...ປຶກ ປຶກ ປຶກ
ແລ້ວກີ່ໃໝ່ນັ້ນສາມາຝີອີກ ເອົ... ນັ້ນເປັນໄປໄນ້ໄດ້

ກີ່ໄປປ່ນກັບອາຈາຣຍີ.....

ອາຈາຣຍີບອກວ່າທ່ານໄມ່ມີໜ້າທີ່ທີ່ຈະຟັງ
ທ່ານມີໜ້າທີ່ກຳທັນດລມຫາຍໃຈເຂົາ ລມຫາຍໃຈອອກ
ທຳໄມ່ໄປທຳສິ່ງທີ່ໄມ່ໃຊ້ໜ້າທີ່.....

ອາດມາກ්ເລຍ ໂອເຄ ອາຕມາຍັງໃໝ່ ກລັບໄປທໍາ ກົ່າເໜືອນເດີມ
ແຕ່ກົດຍື່ອຝຶກ ຄອຍຫັດ ພອປົງບົດໄປໄດ້ອາທິຍົກວ່າ
ມີອຸ່ນວັນທີນີ້ ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກແປລກ...
ເຂົ້າ...ຄວາມຮູ້ສຶກເປັນອະໄຈນອ ອ ອ...
ເປັນອະໄຈ ມັນແປລກອຍ່າງນີ້
ເຂົ້າ...ມັນເງີຍບັງຈັງ ເງີຍບ ດືອ ເງີຍບໃນຈິຕິໃຈ
ເຮົາກົດຍື່ອສັ່ງເກຕ ເອອ...ເສີຍງົກຍັງມີ ແຕ່ມັນເງີຍບໃນໃຈ

ດ້າເຮາໄປພັ້ນກົ່າພັ້ນໄດ້ ແຕ່ໄມ່ທຳໄຫ້ຮ້າຄາງ
ດ້າເຮາຈະໄມ່ພັ້ນ ເຮົາກົດລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ລົມຫາຢືໃຈອອກ
ເຮົາສາມາຮາດຖືຈະແຍກອອກ

ເຮົາດູວ່າ ຄວາມເງີຍບເປັນກວາວທີ່ເຮົາສາມາຮັດສັນຜັສໃນຈິຕິໃຈເຮາໄດ້
ດ້າເຂົາເສີຍມາທັບອີກ...ມັນທຳໄຫ້ເສີຍດັ່ງ ເກີດຄວາມຮ້າຄາງ
ອັນນີ້ອູ່ທີ່ເຮົາເລືອກຂອງເຮົາວ່າ ຈະໄສ່ອະໄໄວໃນຈິຕິໃຈ
ເປັນປະສົບກາຣນີ້ອາຕມາຈຳກຳໄດ້ຈຸນທຸກວັນນີ້ ມັນໄມ່ລືມ



ជីវិត និង
សំណង

៩៨ អាមេរិកភាពនា
ឲ្យបាន



“ เมื่อนั้นสมารถไปลักพก กระสุนกว่า จิตว่างเฉยๆ แต่ยังมีลมหายใจอยู่ ถ้าจะให้ตามดรามาหลายใจ กระสุนกว่าบงคับ จิตจะเป็นหรอฟฟ์ อดอัด จึงดรามาความวางแผนลักพก แต่จากนั้นเมื่อนอกบุคคลไม่มีที่ เกาะ กermen พึ่ง จะกลับมาหาลมหายใจก็อดอัด จะพิจารณาถูก กระสุนกว่าเบื้อง เพราะเคยทำแล้ว เมื่อจิตไม่มีที่ทาง หรือพิจารณามากก็จะพึ่ง ควรทำอย่างไรเจ้าค่ะ ”

 ปัญหาอยู่ที่ hairy ภายนอก แล้วก็ไม่พอใจกับอะไรทั้งสิ้น
มันก็ยกที่จะให้ถูกต้อง

เราควรจะดูความรู้สึก ความผลักดันในจิตใจที่ไม่พอใจ
และอึดอัดกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทดลอง และคงไม่ได้เป็นเฉพาะ
เวลานั่งสมาธิ คงจะเป็นอาการในชีวิตประจำวัน
เดียว ก็เป็นนี้ เดียว ก็เป็นนั่น เดียว ก็ไปหาเรื่องนั้น
เพื่อจะได้หากความถูกใจ อันนี้เป็นส่วนที่เราต้องลังเลติด

เพราะว่าเราเป็นทาสของต้นหา
 วิ่งไปตามต้นหา เพื่อหาสิ่งที่พอยใจ ถูกใจ
 โลกนี้มันจะมีความถูกใจเรา ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ที่ไหน^๔
 ไม่รู้จะหาที่ไหน เรายังต้องสังเกตดุภัยในจิตของเจ้าของ

การสร้างพื้นฐานความมั่นคงทางจิตใจ
จิตต้องมีงานทำ ช่วยให้จิตใจอยู่กับการฝึกสติ
ทำให้มีความต่อเนื่องของผู้รู้ ก็ต้องอาศัยความสนใจ
พอใจ ความสันโดษ พอใจกับสิ่งที่กำลังทำ

ถ้าหากจิตไม่มีงานทำ มันก็ว่าง
เมื่อว่างจะเกินไป มันก็หาเรื่องอกุศลไปก่อน มันก็ไม่ดี
บางครั้งเราทำหนดตรงนี้ เรายังไม่รู้สึกสงบเท่าที่ควร
เราเก็บความเปลี่ยนจากที่ตรงนี้ แต่ว่าให้อยู่ใกล้เคียงกัน
ไม่ใช่กระโดดไป กระโดดมา เดียวสติแตก สมารธะไม่มี
เราเก็บพยายามให้อยู่ในขอบเขต

เราเก็บลับมาที่หลักアナปานสติ
ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ถ้ากำลังมีอุปสรรค เราเก็บทดลองดู
ถ้าหากว่าไม่ได้ ก็กลับมาที่หลักอีก
สำคัญที่เราต้องมีหลักที่เราจะกลับมาได้
ถ้าหลักของเรามาไม่มั่นคง ไม่ซัดเจน
เดียวเก็บพ้าอกไปฟุ่งซ่าน วุ่นวาย
มันก็จะเสียเวลาในการภาวนา



ຝຶກ ແລ້ວ ຜິນ
ໜີ່

ດອ ນັ້ງກາວນາ
ແລ້ວປາດ



“ເລານີ່ຍີ່ໄມ່ພຶບຄວາມສົບ ແຕ່ປົດຫລື່ ເວ ແລະ ດອກອ່ອນ
ເຮັດວຽກຈະການາອຍ່າງໄຮຮະ”

ດ້ວຍ ໄທ້ກວານວ່າປົດໜອ ປົດໜອ....(ຫວເຮັດ)

ກາຣທີ່ຍີ່ໄມ່ສົບກີ່ໂຮມດາ ອາດມານີ່ສົມາຮິມາຕັ້ງ ๓๐ ກວ່າປີແລ້ວ
ບາງວັນກີ່ປົດແໜ່ອນກັນ ກີ່ເປັນໂຮມດາ ໄມ່ເຫັນວ່າເປັນອຸປ່ສວຣຄ
ເລາເກີດອາກາຮປົດ ເຈັບ ເນື່ອຍ ເຮັດວຽກຈະການາອຍ່າງໄຮຮະ
ເຮັດວຽກຈະການາອຍ່າງໄຮຮະ ໂດຍເຊີພະໃນທ່ານີ່
ເກາະປັບທ່ານີ່ອ່າງໄຮຮະ ໃຫ້ຄລື່ຄລາຍ
ລມໝາຍໃຈເຂົ້າ ລມໝາຍໃຈອອກ
ເຮັດວຽກຈະການາອຍ່າງໄຮຮະ

ເລາເຮັດວຽກຈະການາອຍ່າງໄຮຮະ ເຈັບປົດຂຶ້ນມາ
ໃຫ້ເຮົາເສົຕີປູ້ມູ້ ລມໝາຍໃຈເຂົ້າ ລມໝາຍໃຈອອກ ເຂົ້າສູ່ຈຸດນີ້
ໂດຍພຍາຍາມໃຫ້ອ່ອນໂຍນ ຄລື່ຄລາຍ ຮູ້ສຶກສບາຍ
ແທນທີ່ຈະໄປເພັ່ງວ່າ ເນື່ອໄຫວ່ຈະໝດກາຮປົດໜອ
ເນື່ອໄຫວ່ຈະໄມ່ເຈັບ ຍິ່ງຄິດ ກີ່ຍິ່ງທຳໃຫ້ຍິ່ງເຈັບ ຍິ່ງປົດມາກຂຶ້ນ

ຮ່າງກາຍເກີດຄວາມເຈັບປົດຂຶ້ນມາ
ແລ້ວຈິຕີໃຈເກີດຄວາມໄມ່ຂອບໃຈ
ຄືອ ປົດທັ້ງ ແລະ ດັບ ຮ່າງກາຍເຈັບອູ່
ແລ້ວເອົາຈິຕີໃຈເຂົ້າໄປຮ່ວມດ້ວຍ

ความຮູ້ສຶກໄມ່ຕ່ອດຕານ ໄນວິພາກໝວງຈາກນີ້ໃນແໜ່ລົບ
ແລະພຍາຍາມຈະສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຄລື່ຄລາຍ ສປາຍ
ມັນສາມາດທີ່ຈະທຳໄດ້ ແລ້ວກີຈະຫຼວຍໄດ້ເພະ
ລມໝາຍໃຈເຂົ້າ ລມໝາຍໃຈອອກ ໃນຈຸດທີ່ເຈັບປວດ
ໃຫ້ມັນຄລື່ຄລາຍ ໄນລອອກໄປ
ລມອອກ ຄວາມເຈັບປວດກົອກໄປ ລມເຂົ້າກີສດ໌ຫື່ນ
ເປັນກາຣໃຈໆຈິນຕານາກາຮ່ວຍໃຫ້ຈົດໃຈຕອຍອອກຈາກອຸກຸສລ

ແໜ່ໜຶ່ນນັ້ນເປັນຈົດທີ່ມີນິວຮົນ ພຍາບາທ
ໄມ່ພອໃຈ ໄນ່ຂອບ ໄນ່ອຍາກໃຫ້ເປັນອ່າງນັ້ນ
ເຮັກຖດແທນດ້ວຍຈົດໃຈທີ່ໄໝເຄຣ່ງ ໄນ່ເຄຣີຍດ ຄລື່ຄລາຍ ສປາຍ
ຄ້າຫາກວ່າມັນສຸດທනຈົງໆ ເຮັກຕັ້ງສົດໄວ ຮູ່ວ່າໄມ່ໄໝແລ້ວ
ແລ້ວກີເປີ່ຍິນເປັນການນັ້ນພັບເພີຍບ ມັນກີຈະຄລື່ຄລາຍ
ແຕ່ເຮົາຕໍ່ອັນໄມ່ທັ້ງສົດ ທຳໄໝເຫັດຕ່ອນເນື່ອງ



ດີ ວິຊີຈັດກາຮ
ກັບທຸກຂເວທນາ



“ การແຍກຈົດອອກຈາກທຸກຂ່າງໜາທາງກາຍ ມາຮັກຮອຍ່າງໄສ
ແລະແທ່ຈົງແລ້ວຄວາມທຸກທາງກາຍເປັນຈົງຮ້ອມໄມ່ຄະ ”

ມັນຈະຕ້ອງແຍກຈົດອອກທຳໄມ້ ຈີຕໍໄມ້ໄປໜີ
ເຮັດວຽກທີ່ຈຳກັດວ່າງກາຍແລະຈົດໃຈ

ຄວາມຮູ້ສັກທີ່ອູ້ຢືນໄດ້ຄວາມປຣາດນາທີ່ຈະແຍກຈົດອອກຈາກກາຍ
ມັກຈະເປັນຄວາມໄມ່ພອໃຈ ເປັນວິກາຕັ້ນຫາ ໄມ່ອຍາກມີ
ໄມ່ອ່າຍາກເປັນ

ເນື່ອເຮັດວຽກມີຄວາມຮູ້ສັກອ່າງນີ້
ມັກກີ່ເປັນແຫຼ່ງໃຫ້ເກີດຄວາມທຸກໆຕ່ອໄປ
ເປັນແຫຼ່ງໃຫ້ຢືນຕິດ ຍິ່ງພັນໄວ້ກັບຄວາມຮູ້ສັກຕ່າງໆ

ຜູ້ປະລິບຕີຕ້ອງອູ້ກັບກາຮູ້ອ່າງຊັດເຈນ ອັນນີ້ຄືອກາຍ ອັນນີ້ຄືອຈົດ
ອັນນີ້ຄືອຄວາມຮູ້ສັກ ອັນນີ້ຄືອກາຮົດ ເຮັດວຽກໃຫ້ຊັດເຈນ

ມັນໄໜ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງແຍກຮ່ອກ ຈົດຂອງເຮັດວຽກແປ່ນຜູ້ຮັບຮູ້
ມັນໄໜ່ຈຳເປັນຈະໄປໜີ ເຮັດວຽກອູ້ກັບຄວາມຮູ້ສັກ
ເຮົາໄໜ່ມີອາການຂອງຄວາມພອໃຈ ໄມ່ພອໃຈ ມັກໂອູ້ສັບປາຍ
ເນື່ອໄມ່ດີ່ນຮັນຕາມຄວາມຂອບແລະໄມ່ຂອບ
ຄວາມຮູ້ສັກໜັກແນ່ນກີ່ເກີດຂຶ້ນມາໄດ້

เรื่องกายก็ดี จิตก็ดี เรายกกำหนดธูปในลักษณะว่า
เป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่เปลี่ยนแปลง
ธรรมชาติเป็นอย่างนั้น มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ร่างกายก็อาศัยส่วนประกอบ
ส่วนประกอบก็เป็นของไม่เที่ยง
มันก็ไม่มีสาระเพียงพอที่จะทำให้เราเกิดความชอบ
หรือความเกลียด จิตใจก็เช่นเดียวกัน
ส่วนประกอบของจิตใจล้วนประกอบไปด้วยของไม่เที่ยง
เมื่อส่วนประกอบเป็นของไม่เที่ยง
เราจะหาความมั่นคงตรงไหน

เราเก็บอยู่กับการกำหนดธูป รู้ว่านี้เป็นของที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
เมื่อออยู่กับภาวะผู้รู้ จิตใจจะอยู่เป็นกลาง
ไม่ขึ้น ไม่ลง อย่างนี้ล่ะสถาบัน



ຝຶກ ແລ້ວ ຜິນ
ແມ່ນ

ດອງ ລບລ້າງ
ຈີຕອກຄລ



“ ทำอย่างไรจึงจะลบล้างจิตที่เป็นอุบัติส่อไปได้ดี ”

เรื่องนี้ก็ต้องระมัดระวัง
เราตั้งค่าถามว่า จะลบล้าง เมื่อันจะทำลายให้ได้
ก็ต้องดูเจตนาว่าเป็นอย่างไรบ้าง

ถ้าคิดจะลบล้างให้ได้ จะทำลายให้ได้ ก็เป็นวิภาคตันหา
ทำอะไรโดยวิภาคตันหา มันก็จะเป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เหตุให้เกิดความทุกข์มี
การตัณหา ความอยากได้
ภาตันหา ความอยากมี อยากรึ
วิภาคตันหา ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

บางครั้งเราเห็นอุบัติส่อ ทำลายให้สิ้นเชิง
โดยเด็ดขาด อันนี้เกิดจากจิตที่เป็นอุคติ
ก็เป็นวิภาคตันหา จะสร้างความทุกข์อีกประเท่านึง

เราต้องมองเห็นในสิ่งที่เป็นข้อบกพร่อง
เวลาเห็นในสิ่ง เราก็สามารถจะละได้
อย่างนี้จะเป็นวิธีที่นุ่มนวลกว่า และได้ผลดีกว่า

เมื่อเราเห็นในสิ่ง เห็นพิชัย
แล้วพยายามที่จะยกสิ่งที่เป็นคุณธรรมขึ้นมาทดแทน
ก็เป็นการเพิ่มกำลังของอุคติ และลดกำลังของอุบัติ

ຝຶກ ແລ້ວ ຜິນ
ກໍາລົງ

ດອ ທຳອຍ່າງໄຣ ກັບຄວາມໂກຮ



“ เป็นคนไม่หรรษ ชอบสะสม ความเกร็ง เมื่อเกร็งจด
บังคับคำพดตัวเองไม่ได้ ทำอย่างไรจะจะแก้ไขในส่วนที่เมื่อข้อง
ตนเองได้ค่ะ ”

💧 โดยปกติคนเราชอบแบกความจำ แบกความคิดว่า
เราเป็นคนอย่างนั้น อย่างนี้ แล้วไม่ยอมปล่อย
ปัญหาอยู่ตรงที่เราแบกไว้ ไม่ยอมปล่อย

เพราะถ้าเป็นอย่างนี้ เราก็ไม่ยอมพัฒนา
 เราก็เอาข่องเก่า “ทำก็ทำคือเก่า อยู่ก็อยู่คือเก่า”
 (ทำก็ทำเหมือนเดิม อยู่ก็อยู่เหมือนเดิม)
 ไม่เปิดโอกาสให้ตัวเองได้พัฒนา

การที่เราครุ่นคิด ดูถูกตัวเอง
แล้วมีความรู้สึกความรู้สึกลงตัวเอง
หากลายเป็นคนอย่างนั้นจริงๆ

หลวงพ่อสุเมโธ ท่านมีสำนวนพูดเป็นประโยคสั้นๆ
“เมื่อไหร่เงินถึงตัวเอง ก็นำกลับใจ”
เมื่อไหร่ที่เราคิดแต่เรื่องตัวเอง มันก็นำกลับใจจริงๆ

ເພຣະມັນທຳໃຫຍ້ດອຍໆໃນຄວາມເປັນຕົວເປັນດັນ ເປັນເຮົາ ເປັນເຂົາ
ມັນກີຈະເປັນໄປຕາມກາພ ຕາມຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼຳນັ້ນ
ໄມ່ເປີດຊ່ອງໃຫ້ຕົວເອງພັນຈາກສິ່ງເຫຼຳນັ້ນໄດ້
ມັນກີນ່າກລຸ່ມໃຈ

ແຕ່ວ່າຂຽມະໄມ້ໄດ້ແຄບຂາດນັ້ນ
ຂຽມະເປີດກວ້າງໃຫ້ເຮາອຍໆໃນກຸສລຂຽມ
ອຍໆໃນຄຸນງາມຄວາມດີ ອຍໆໃນຄວາມສົງບ ອຍໆໃນສືລຂຽມ
ທຳໃຫ້ເຮົາມີທາງເລືອກມາກື້ນ



៩៨ ការងារ
យុងរាននារោង



“ເມືອງຕ່າງໆກໍາລູນໄກຮົບ ຄວາມໄກຮອນນີ້ ດັບໄປແຕ່ຄວາມໄກຮົບ
ອັນເໜີມກີ່ເກີດຂຶ້ນມາແທນ ແລະ ຮນແຮງກວ່າເດີມ ເປັນພິເສດຖາແຫຼຸດ
ແລະ ດຽວຈະແກ້ໄຂອຍ່າງໄຮຮະ

ດ້ວຍ
ตามธรรมชาติຂອງຈິຕ ດ້າເຮາສາມາຮາດຕັ້ງສົດີໄວ້ກັບອາຮມນີ້ໄດ
ອາຮມນີ້ນີ້ ມັນຈະທຳໃຫ້ອາຮມນີ້ນັ້ນອ່ອນກຳລັງລັງ
ໂດຍເພັະດ້າເປັນອຸກຸຄລ

ພອດຕັ້ງສົດີໄວ້ໃຫ້ ກຳຫນດຽວໃຫ້
ธรรมชาตີຂອງສົດີຈະທຳໃຫ້ອາຮມນີ້ນັ້ນຮັງກັບ
ແຕ່ຕ້ວເຮົາເອງກີ່ໄມ່ຍອມໄຫ້ຮັງກັບ ກລັບພອໃຈແລະ ຍິນດີກັບຄວາມໄກຮົບ
ເພຣະວ່າມີເຫດຜຸລຂອງຄວາມໄກຮົບ
ເຫດຜຸລຂອງຄວາມລຳເອີ່ງ ເຫດຜຸລຂອງຄວາມໜັ້ນໄສ້
ເນື່ອເຫດຜຸລນີ້ນີ້ມີກຳລັງມາກວ່າສົດີ ອາຮມນີ້ກີ່ເກີດຂຶ້ນມາ

ເວລາທີ່ເຮົາໃຫ້ອາຫາກັບອາຮມນີ້ນັ້ນ
ເປີເຍີບແໜ້ອນເວລາທີ່ເຮົາໃຫ້ອາຫາຮມາ ແມ່ວ
ທັງໝາ ທັງແນວກີ່ຈະມາຈາກທຸກສາຮທິສ
ດ້າເຮຍອມຕາມອາຮມນີ້ເໜ່ານັ້ນ ໄນຕັ້ງສົດີໃຫ້ມັ້ນຄົງ
ໄປປະຕັບປະຄອງສົດີໃຫ້ຕ່ອນເນື່ອງ ອາຮມນີ້ໄໝກີ່ຈະຂຶ້ນມາ

ກາຮແກ້ໄຂຄວາມໄກຮົບມີໜາຍວິທີ
ວິທີໜີ້ນີ້ທີ່ໜ່ວຍໄດ້ດີ ຄືອ ກາຮເຫັນອຍ່າງໜັດເຈນວ່າ
ຄວາມໄກຮົບນີ້ຄືອອຸກຸຄລ ເປັນສິ່ງທີ່ພະພຸທອເຈົ້າໄມ່ສຽງເສີມ

ถ้าเราปล่อยให้อารมณ์กรดครอบงำจิตใจต่อเนื่อง
คิดในแบบหนึ่ง มันไม่คุ้มที่จะปล่อยให้ความกรดครอบงำ
อันนี้เป็นคากาอย่างหนึ่งที่นำไปใช้
เวลาเกิดอารมณ์ขึ้นมา ตามว่า คุ้มไหม
ถ้าดูให้ชัดเจน มันก็ไม่คุ้ม

เวลากรด ใครเป็นผู้รับความทุกข์ก่อน ก็ตัวเราเอง
แล้วเรายังอุตส่าห์ไปแจกลจัยให้ผู้อื่น ก็ยิ่งไปกันใหญ่
ตัวเองก็ได้ความทุกข์ คนอื่นก็ได้ความทุกข์ไปด้วย
มันก็ไม่มีอะไรดีขึ้นมาสักอย่าง

อย่างที่พระพุทธเจ้าเองท่านอุปมาว่า ถ้าลมกำลังพัดมาหาเรา
แล้วเราเอาเชือฝุ่นเขียวงไปใส่ลม มันก็จะพัดมาใส่ตัวเราทันที
ทำให้เราเป็นทุกข์ มันไม่คุ้ม

ในแบบของธรรมะ เราต้องพิจารณาว่า เป็นการเดียบสมบัติของตนเอง
เพียงเพื่อได้ทำตามอารมณ์ของเจ้าของสมบัติของตัวเองคือ
การเป็นผู้มีสติปัญญา การเป็นผู้มีคุณธรรม
เมื่อรายออมทอดทึงคุณธรรมของตัวเอง เพื่อลังไปสู่สิ่งเครื่องหมาย
คลุกจิตไว้ในสิ่งเครื่องหมาย มนไม่มีอะไรดีขึ้นมา
เราต้องระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเราจะได้กำลังใจ



០៨ ខែបច្ចុប្បន្ន
ជាមក្វីខែយ៉ាងវីរ



“ ເລາເຮົາຄູ່ຈຸບັດຜອນ ຈະໃຫ້ຮຽນຂອດເພື່ອດິນຄວາມຄົດອອກ
ຈາກຈຸດນັ້ນຄົບ ”

◊ ວິທີແກ້ການເພິ່ນໂທໜຸ້ອື່ນທີ່ອາດມາເອງໃຊ້
ຄາມຕັວເອງຈ່າຍໆ ...ຄຸ້ມມັ້ຍ

ລຳພັ້ນຕັວເອງເອັນກີ່ນັ້ນ ພົມມີການເພິ່ນໂທໜຸ້ອື່ນ
ແລ້ວຈະຍັງໄປເຄາຄວາມໄມ່ດີຂອງຜູ້ອື່ນມາອີກ...
ໄມ່ເໜັນຈະຄົ້ມເລຍ ໄມເຄາດີກວ່າ...

ດ້າພິຈາລາຍາອີກແ່ງໜຶ່ງ ພົມມີການເພິ່ນໂທໜຸ້ອື່ນອາສັຍກີເລສອະໄຣ
ເວລາເພິ່ນໂທໜຸ້ອື່ນ ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ເຂົາພິດເຮາງ
ມັນກີດຕ້ອງອາສັຍພື້ນຖານໃນຈິຕໃຈທີ່ມີທຸລິມານະ
ທຸລິ ສຶກ
ມານະ ສຶກ ການຄືອຕັວ

ດ້າເຮົາອາສັຍທຸລິມານະ ຍ່ອມທຳໃຫ້ເກີດການແປ່ງແຍກ ອົງຫຼັດແຢ່ງ
ເພຣະວ່າ ເຮົາດີ ເຂົາໄມ່ດີ ເຮົາພິດ ເຂົາງຸກ
ເວລາຈິຕມີພື້ນຖານອຍ່າງນັ້ນ ເຮົາກີໄມ່ສາມາດထາຍກຈິຕເຂົາສູ່ງມີໂຮຮມໄດ້
ເມີຕາ ກຽມນາກີໄມ່ຄ່ອຍເກີດ
ອຍ່າງນີ້ແມ່ນກັບເຮົາທຳມເຈົ້າຂອງເຂົາສູ່ງມີໂຮຮມທີ່ງດັນ
ດີອີເປັນກາລົງໂທໜັວເອງ ກີໄມ່ຄຸ້ມອີກລ່ະນະ



ຝຶກ ແລ້ວ ຜູນ
ດັບ

ດອຍ່າງໄຮ
ອດທນ



“ ຄວາມອດທນ ດີ້ຍ່າງໄຮ ແລະ ມີຫລກປິບຕິທຸກຕ້ອງກັບ
ຄວາມອດທນອຍ່າງໄຮຮົບ ”

ດ້ານກວ່າ ເພີ່ງແຕ່ອດເອາ ຖນເອາ ດ້ວຍຄວາມໄມ່ພອໃຈ
ກີ່ງໄມ່ໃຊ້ຄວາມອດທນທີ່ຖຸກຕ້ອງ

ຄນສ່ວນໃໝ່ ພອບອກວ່າ ໃ້ນມີຂັ້ນຕີ ຄວາມອດທນ
ຈະເຂົ້າໃຈວ່າໄໝອດທນ ອດກລັ້ນ ກັດຝັ້ນວ່າ
ເນື່ອໄໝຮ່ສົ່ງທີ່ເຮົາໄມ່ປ່ຽນນາຈະໜົດສິ້ນໄປ
ແລະຈະໄດ້ສົ່ງທີ່ນ່າປ່ຽນນາສັກທີ່ ມີຄວາມອື່ນດັບໃຈຢູ່

ແຕ່ຄວາມອດທນທີ່ແທ້ຈົງ ຈິຕຈະມີຄວາມໜັກແນ່ນ ໄນໜ່ວັນໄໝວ
ເຮົາມີຄວາມເຢັນໃຈກັບສິ່ງທີ່ກຳລັງເກີດຂຶ້ນ
ເພົະເຮົາໄມ່ທະເລາກກັບເຫດຸກຮັນທີ່ໄມ່ນ່າພອໃຈ
ຈິຕໃຈພວ້ອມຈະອູ່ກັບສິ່ງທີ່ກຳລັງເກີດຂຶ້ນ
ເນື່ອຈິຕໃຈມີຄວາມພວ້ອມທີ່ຈະອູ່ກັບລົງທີ່ກຳລັງເກີດຂຶ້ນ ໄນຕື່ນເຕັ້ນກັບ
ສິ່ງເຫຼຸ່ນນັ້ນ ໄນທຸກໆ ໜັກໃຈ ເຫດຸກຮັນໄມ່ທຳໃຫ້ເຮົາໜ່ວັນໄໝວ
ອາຮັນທີ່ຫຼຸດໜິດ ລໍາຄາງ ຮ້ອອຸ່ນມັງ ກີ່ມີເກີດຂຶ້ນ
ເພົະວ່າຈິຕມີຄວາມໜັກແນ່ນ ອາຄັ້ນຕີ ຄວາມອດທນ

ນອກຈາກຄວາມອດທນແລ້ວ ເຮົາກີ່ຕ້ອງມີຄຸນຂ່ອງມີຄຸນຂ່ອງອື່ນາ
ປະກອບອູ່ດ້ວຍ ເຊັ່ນ ເມຕຕາ ກວຸມາ ຮ້ວງຄວາມສຸຂ
ຄວາມພັນທຸກໆ ຮ້ວງຄວາມດັບທຸກໆ ຕ່ອຕ້າເອງແລະຕ່ອຜູ້ອື່ນ
ແລະຕ້ອງມີປົມປາພິຈານາດ້ວຍ ມີວິວຽຍຄວາມເພີ່ງ

ຕ້ອງຕາມດູສພາພຂອງຈິຕວ່າ

ກຸສລດຣວມເພີ່ມຂຶ້ນ ອຸກສລດຣວມລດລົງທີ່ອປ່ລ່າ

ດ້ານກຸສລດຣວມເພີ່ມຂຶ້ນ ເຮັກຕ້ອງທນເອາເພື່ອສັນບສູນ

ດ້ານກຸສລດຣວມເພີ່ມຂຶ້ນ ກຸສລດຣວມລດລົງ

ເຮັກຍັງຕ້ອງໃຫ້ຂັນຕີ ຄວາມອດທນ ເພຣະເຈາກລັງຈະຖູກ

ອຸກສລດຣວມຜລັກດັນ ເຮັກຕ້ອງເປັນຜູ້ທີ່ໄມ່ຖູກຜລັກດັນໂດຍອາຮມ່ນ

ອັນນີ້ກີ່ຕ້ອງອາສີຍວິຣີຍະ ຄວາມພາກເພີຍຮ ຄວາມອດທນ

ແລະປັ້ງຢາພິຈາດາ ຕ້ອງມີຄຸນຮຣວມໜາຍໆ ອຢ່າງ

ຈຶ່ງຈະມີຂັນຕີ ຄວາມອດທນທີ່ຖູກຕ້ອງ

ຄວາມພາກເພີຍຮກົມ ປັ້ງຢາກົມ ຄວາມເມຕຕາ ກຽມກົມ

ສັຈະຄວາມຈົງຈິງໃຈກີ່ຕ້ອງມີ

ອົບື່ສູນ ຂີ່ອ ຄວາມຕັ້ງໃຈແນ່ວແນ່ໃນສິ່ງທີ່ທຳ ກີ່ຕ້ອງມີ

ຮຣມະຂອງພຣະພຸທໂຈ້າ ພອເຮາດູເຮືອງໜຶ່ງກີ່ຈະເຊື່ອມໄປຢູ່ເປັນເອົ້າ

ພວກກັນ ອີງອາສີຍກັນ ແໜ້ອນກັບເຮຍາກກະຕະເຂົ້ານຳມາຫຸ່ນໜ່ອຍໜຶ່ງ

ໜັນສືອທັ້ງເລີ່ມກີ່ຂຶ້ນມາພວ່ອນ

ຮຣມະກີ່ເຊື່ອເຕີຍກັນ ເຮຍາກເຮືອງໜັນຕີ ຄວາມອດທນຂຶ້ນມາ

ເຮືອງໜຶ່ງກີ່ຂຶ້ນມາພວ່ອນ ປັ້ງຢາກົມ ເມຕຕາ ກຽມກົມ ວິຣີຍະກົມ ສີລົກກົມ

ສັຈະ ອົບື່ສູນກົມ ແລ້ວຍ່າງກົມຍູ້ດ້ວຍກັນ



မြိုက်
ခွေး
များ

ဗိုလ်
ချောင်း

မေတ္တာ



“ ເຈົ້າມີເມຕຕາຄືອຂ່າຍໄຮ ປິບຕື່ອຢ່າງໄຮຄະ ”

ເມຕຕາເປັນລັກຊະນະຈິຕີທີ່ເອົ້ອອາຣີ ພວັດສີ
ພວັດສີຕໍ່ຕ່ອຕ້າເອງ ພວັດສີຕໍ່ຕ່ອຜູ້ອື່ນ
ເຮັດພຍາຍາມຕັ້ງຈິຕີໃຫ້ອູ້ນໃນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ພວັດສີໄໝໄດ້
ໄມ້ໃຫ້ຈິຕຕກອງຢູ່ໃນອໍານາຈຂອງຄວາມໄມ່ພອໃຈ ໄມ່ໂຫຼອດໃຈ ທີ່ເປັນອຸກຸສລ
ແລ້ວຍກົຈົດເຂົ້າສູ່ຄວາມພວັດສີ ຄວາມເຂົ້ອເພື່ອ
ຄວາມຮູ້ສຶກເອັນດູດ້ຕໍ່ຄວາມສຸຂຂອງຕ້າເອງແລະຜູ້ອື່ນ
ອັນນີ້ເປັນລັກຊະນະຂອງຈິຕີທີ່ມີເມຕຕາ

ເປັນທີ່ນ່າສັງເກດວ່າ ໃນບົທສວດແຜ່ເມຕຕາ
ຈະໃຫ້ເຮັດແຜ່ເມຕຕາດຶງຕ້າເອງໄກ້ກ່ອນ
ຕຽບໄດ້ທີ່ເຮັດແຜ່ເມຕຕາຕໍ່ຕ່ອຕ້າເອງຍັງໄມ້ໄດ້
ເຮັດກີຍ່າໄປເຖິ່ງແຈກເມຕຕາໃຫ້ຜູ້ອື່ນ ເຮັດໃຫ້ມັນຄົງເສີຍກ່ອນ
ເໜີອັນກັບເຮັດໃຫ້ມີເງິນໃນຮນາຄາເສີຍກ່ອນ ຈຶ່ງຈະເກົໄປໃຫ້ແຈກຜູ້ອື່ນ

ເວລາເຮົາຝຶກເມຕຕາຈິຕີ ການທີ່ເຮັດກົມເມຕຕາຈິຕີຂຶ້ນນາ
ແລ້ວສັ່ງເມຕຕາໄປນີ້ ໄປນິ່ນ ຄື່ງຄົນນີ້ ດັນນັ້ນ
ອ່າງນີ້ເປັນລັກຊະນະບຸຮູ່ໃປປະໜີຍ໌ ມັນໄມ້ໃຊ້ອ່າງນັ້ນ

ທີ່ຈົງ ວິທີທີ່ຄວາມທຳເວລາແຜ່ເມຕຕາ
ເຮັດກົມທຳເມຕຕາຈິຕີໃຫ້ຕັ້ງມັນອູ້ນໃນການສໍານັກແລະຄວາມຮູ້ສຶກ
ດ້າເຮົາຈະໃໝ່ກາຣອຸປາມາ ອົບອຸປາມາ ອົບອຸປາມາ ອົບອຸປາມາ
ໃໝ່ຈິຕີຈີຂອງເຮັດແຜ່ເມຕຕາແມ່ນກັບກາຫະນະທີ່ມີຄວາມເມຕຕາ ເອົ້ອອາຣີ
ມີຄວາມພວັດສີ ອົບອຸ່ນ ມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ອູ້ກົມໃຫ້ຕ້າເອງມີຄວາມສຸຂ

อยากรู้ว่าคนอื่นมีความสุข ความรู้สึกนี้จะค่อยๆ แพร่
แล้วเมื่อกับเรื่องผู้อื่นเข้ามาในความรู้สึกอันนั้น
ความรู้สึกนั้นตั้งอยู่อย่างมั่นคงไว้ ให้มีฐานที่หนักแน่น
แล้วมันจะค่อยๆ กว้างขึ้น กว้างขึ้น จนถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย
โลกทั้งปวง กว้างขึ้น แฟไฟศาลออกไปได้
แต่ฐานอยู่ตรงนี้ เวลาที่เรามีฐานของเมตตาไว้ในจิตใจที่หนักแน่น
แล้วเราเริ่มรู้สึกความรู้สึกที่หนักแน่นไว้
ความเอื้ออาทริกจะค่อยๆ กว้าง

การที่เรารู้จักແມ່ນເມືດຕາໃໝ່ຈິຕໃຈຂອງເຮົາອື່ມເຂັບ
ເປັນວິຊີທີ່ສ້າງຄວາມແຈ່ນໄສແລະຄວາມຮູ້ສຸກທີ່ເບັກບານ
ຈິຕຈະອ່ອນໂຍນ ອາສັຍເມືດຕາຮຽນ
ເປັນເຫດຖືພະພຸທອເຈົບອກວ່າ ອານີສັງສົ່ງຂອງເມືດຕາ
ເປັນຈິຕທີ່ທຳຄວາມສົງບໄດ້ເຮົາ
ເວລາທີ່ມີກວະຈິຕເບັກບານ ອ່ອນໂຍນ ເຊື້ອື່ນ
ມັນຈະເຂົ້າສຸກຄວາມສົງບໄດ້ສະດວກສະບາຍ

ເມືດຕາ
ກັບຄນໄມ໌ດີ



“ ເຮັດມາຈີກການຝຶກໃຫ້ມີເມຕຕາໃນຂ່າຍຕປະຈຳວັນ ໄດ້ຢ່າງໄຮຄະ
ໄດຍແພະກບັນທຶກຕົວ ເຊັ່ນໄມ້ດີ ຄິດຮ້າຍກັບຜູ້ອື່ນ ”

ດອ ດັນທີ່ໄດ້ ຄິດຮ້າຍກັບຜູ້ອື່ນ
ດ້າເຮົາສັງເກດດູ ກີ່ໄມ້ໄດ້ເປັນສິ່ງທີ່ທຳຄວາມສຸຂະເກີດຂຶ້ນກັບເຂາ
ເປັນສິ່ງທີ່ທຳໃຫ້ເຂາອູ່ຍ່ອຍ່າງເຮົາຮ້ອນ ເປັນສິ່ງທີ່ເວົາຄວາມເມຕຕາ ກຽມນາ

ໂດຍສັນຫະດູວານ ເຂົກ້ວກສຸຂະ ແລ້ຍດຖຸກໍ່
ແຕ່ວ່າເຂາກຳລັງທຳສິ່ງທີ່ຂັດຂວາງຄວາມສຸຂະ ແລະ ສ້າງຄວາມຖຸກໍ່
ໄກກັບຕົວເອງກົດ ຜູ້ອື່ນກົດ ເປັນກາຮະທຳທີ່ນ່າສົງສາຮ
ເຮົາກົດຄວາມເມຕຕາຕ່ອເຂາ

ໄມ້ໃຊ້ວ່າເຮັດມາຍືນຍອມເຂາ ພຣີເຫັນດ້ວຍກັບເຂາ
ເຮັດເຫັນວ່າຕົວເອງ ດັ່ງລັບສິ່ງທີ່ມີຄວາມຕົວອູ່ຍ່າງຂອງເຂາ
ກີ່ເປັນກາຮ່າງເສົ່າມວານໄມ້ໄດ້ໃນຕົວເຮົາໃຫ້ເພີ່ມຂຶ້ນ
ມັນໄມ້ຄຸ້ມທີ່ຈະເພີ່ມຄວາມໄມ້ດີ
ທີ່ຈະເຮົາກົດມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະເພີ່ມຄວາມໄມ້ໄດ້ຂອງເຮົາອູ່ຢູ່ແລ້ວ
ເຮົາໄມ້ຕ້ອງເຂາຂອງຜູ້ອື່ນນາມແນມອີກ

ດັ່ງຈະດູຜູ້ອື່ນ ເຮົາກົດພຍາຍາມໄມ້ຮັບເຂາສ່ວນໄມ້ດີຂອງຜູ້ອື່ນ
ແຕ່ຄວາມຈະຮັບສິ່ງທີ່ດີ ຄວາມຈະດູຕົວອູ່ຍ່າງທີ່ດີ ກາຮະທຳທີ່ດີ
ເຂາມາເປັນກຳລັງໃຈຂອງເຮົາ ສ່ວນທີ່ໄມ້ດີເປັນເຮືອງຂອງເຂາ
ເວລາເຮົາເຂາຂອງໄມ້ດີຂອງຜູ້ອື່ນນາມໄສ່ຕົວເຮົາ ກົກລາຍເປັນຂອງເຮົາອີກ

ພື້ນຖານຂອງຈິຕໃຈທີ່ເມຕຕາ ຄືອ ຄວາມຫວັງດີ
ຄ້າເຮົາຫວັງດີຕໍ່ອຕົວເອງ ເຮົາກີ່ໄມ່ເຂົາຂອງໄມ່ດີມາໃສ່ຕົວເຮົາ
ເຮົາກີ່ຕ້ອງພຍາຍາມຍກສິ່ງທີ່ເປັນເຫດໃຫ້ເກີດຄວາມສູ່ໃນຕົວເຮົາ
ອັນນີ້ເປັນພື້ນຖານຂອງເມຕຕາ ລວງຄວາມສູ່ຕໍ່ອຕົວເຮົາແລະຜູ້ອື່ນ

**ພື້ນຖານຂອງຈິຕໃຈກຸ່ານາ ຄືອ ປຣາຄາກາດັບທຸກໆ
ປຣາຄາກາບຮ່າທຸກໆ ສໍາຫັບຕົວເອງກີ່ ຜູ້ອື່ນກີ່**

ເຮົາຫວັງດີຕໍ່ອຕົວເອງ ເຮົາກີ່ຍ້າກທຳໃຫ້ຄວາມສູ່ເພີ່ມຂຶ້ນ
ເວລາຄນອື່ນທຳໄມ່ດີ ເຮົາກີ່ເຫັນວ່າ ເຂົາທຳໄມ່ດີຕໍ່ອຕົວເອງ
ເຮົາກີ່ໄມ່ຄວາມເອຕົວອ່າງຍ່າງຍ່າງນັ້ນ ເພຣະວ່າ
ຄ້າເຮົາເຊື່ອຫລັກກຽມ ກາຣກະທຳໄມ່ດີກີ່ເປັນສິ່ງທີ່ເຂົາຕ້ອງຮັບຜລ

ສໍາຫັບຕົວເອງ ເຮົາກີ່ພຍາຍາມຮັກໜາຄວາມຫວັງດີ ໃຫ້ຕົວເອງມີຄວາມສູ່
ເວລາຕົວເອງມີຄວາມສູ່ ມັນກີ່ເປັນອຣມ໌ຈາຕິຂອງຈິຕທີ່ອຍາກໃຫ້ຄົນອື່ນ
ມີຄວາມສູ່ດ້ວຍ ເຊັ່ນ ເຮົາມີອາຫາວັດີ່າ ນ້ອຍຄົນທີ່ຈະໄມ່ນຶກຄົງຜູ້ອື່ນ
ກີ່ຍ້າກແປ່ງໃຫ້ເຂົາ ເຮົາມີຄວາມສູ່ ກີ່ຍ້າກໃຫ້ຜູ້ອື່ນມີຄວາມສູ່
ເວລາເຮາມເມຕຕາຕົວເອງ ທຳໃຫ້ຕົວເອງມີຄວາມສູ່
ກີ່ເປັນອຣມ໌ຈາຕິຂອງຈິຕໃຈອຍາກໃຫ້ຜູ້ອື່ນມີຄວາມສູ່ດ້ວຍ

ເວລາເຮົາເຫັນຜູ້ອື່ນເຂົາທຳໄມ່ດີ
ເຮົາກີ່ເຕືອນສົດຕິຕົວເອງວ່າອ່າທຳອ່າງຍ່າງນັ້ນແລຍ ກີ່ເປັນກາຣທຳດີຕໍ່ອຕົວເອງ
ເວລາເຮາທຳດີຕໍ່ອຕົວເອງໃຫ້ມັນຄົງ ມັນກີ່ເປັນພື້ນຖານ
ອ່າງຍ່າງນ້ອຍເຮາມີຄວາມມັນຄົງໃນຄວາມສູ່ອັນນັ້ນ
ຄ້າດີ ເຮົາອາຈະມີໂອກາສໄດ້ຂ່າຍຄົນອື່ນ

อย่างน้อยที่สุด เราก็ได้ดูแลตัวเอง

นี่เป็นเหตุให้ในบทสวดแผ่เมตตา
อะหัง สุจิโต ใหม ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข
เราให้กำลังตัวเองไว้ก่อน อันนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องเห็นแก่ตัว
เป็นธรรมชาติ เพราะถ้าหากว่า เราไม่มีเงินในกระเป๋า
เราจะไปซื้อของให้คนอื่นก็ไม่ได้

เราต้องมีเมตตาธรรมสำหรับตัวเอง เพื่อพร้อมที่จะช่วยผู้อื่นเป็นหลักธรรมชาติอย่างหนึ่ง

ถ้าเรามี เราก็พожะมีอะไรที่จะแบ่งให้เขา

แต่ถ้าเรายังไม่เมตตาตัวเอง ยังอุตส่าห์หาสิ่งที่ไม่ดีมาใส่เจ้าของ ก็เป็นการขัดขวางความสุขของตัวเอง ความดึงดูดของตัวเอง เป็นการสร้างอุปสรรคให้กับตัวเอง

มนุษย์เราส่วนมากก็เก่งในการแจกจ่ายอุปสรรค ปัญหาต่างๆ แจกไปทั่ว โลกจึงได้เป็นอย่างนี้

ເງົາຕ້ອງມີນອງໄວ ຕັ້ງຄົງໃນຫລັກແລ້ວ

เราต้องมั่นคงไว้ ตั้งอยู่ในหลักเมตตา เอื้ออาทร
หวังดีต่อตัวเอง หวังดีต่อผู้อื่น



မိက အေ မ/း
၁၀၃

ဗုဒ္ဓ
ခြေပာယ
အကျိုင်ချု



“ เกланปั้นลมธี แล้วเกิดอาการง่วงนอน จะทำอย่างไรดีครับ ”

๘ นี่แหลกเป็นปัญหาของผู้ปฏิบัติทั่วๆ ไป
มีอยู่หลายที่จะช่วยเย่อระແยะ มากมาย
 เช่น ช่วงที่นั่ง เรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
 เรากวยยามกำหนดให้ชัดเจนมากขึ้น ถึงวนมากขึ้น
 คือทำให้องค์กรรวมฐานของเราชัดเจนมากขึ้น
 เมื่อชัดเจนมากขึ้น มันก็มีกำลังใจขึ้นมา ก็จะไม่ง่วง เป็นวิธีหนึ่ง

หรือบางที่เราต้องทบทวนข้อธรรมะเรื่องอื่น
เช่น เรารู้จักงานในประเด็นธรรมะ
จะลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า หลักอนิจจังก์ดี ทุกขังก์ดี
สุดแล้วแต่องค์ธรรมะประเด็นให้เห็นที่เราสนใจ
เราเก็บข้อมูลพิจารณาได้คร่าวๆโดยหลักธรรม

ส่วนที่สำคัญสำหรับการแก้ความง่วง
คือ เรายังคงเกิดความสนใจในกรรมฐานของเรา
เพราะโดยปกติเรารอ已久ได้แต่ผล ไม่ค่อยเอาใจใส่การสร้างเหตุ
การยกເเอกสารความสนใจเจึงเป็นส่วนที่สำคัญ
ถ้าเป็นภาษาบาลีคือ ฉันทะ ความพอใจ
เราทำให้มีความพอใจในมุมธรรมะ
แห่งธรรมะใดๆ ที่ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา

ยิ่งเวลาเราช่วง ถ้าเรานั่งปล่อยจิตใจเหมือนกับว่า เอกอ... เดียวเราจะนั่งคนกว่าได้เกิดสมาริ จิตใจตั้งมั่น แล้วเรากรุณา งอนีอ งอติน เพื่อให้ได้ความสงบ

ມັນກີ່ໄມ່ເກີດເອງຫຮອກ ຄື່ອ ເຮົາຕ້ອງອາສີຍຄວາມສນິໃຈແລະຄວາມພອິຈ
ໃນສິ່ງທີ່ທຳ ພອິຈໃນກາຮລົງເຮົ່າວ ລົງເຮົາ ລົງຖຸນກຳລັງຂອງເຮົາ
ເຮົາກີ່ຄອຍຝຶກ ຄອຍຫັດໄປ ແລະອາສີຍຄວາມສນິໃຈ ຄວາມພອິຈ
ຈຶ່ງຈະທຳໄຫ້ຈົດໃຈເກີດກຳລັງໃຈຂຶ້ນມາ

ບາງທີ່ເຮົາພິຈາຮນາຫລັກຮຽມທີ່ທຳໄຫ້ເຮົາສັງເກົຕແລະສນິໃຈ
ກຣະບວນກາຮຂອງເຫດຸປຸ່ຈັຍ ຮ້ອງເຮົາພິຈາຮນາອັນິຈັງ ຖຸກໜັງ
ອັນຕົຕາ ກີ່ເປັນອີກແໜ່່ໜຶ່ງ ຮ້ອງເຮົາພິຈາຮນາອົບຍສັຈ ແລ້ວເຕີ

ແຕ່ທີ່ສຳຄັງກີ່ຄື່ອ ເຮົາຕ້ອງສນິໃຈ ໄມ່ໃຊ່ເພີຍແດ່ອຍາກໄວ້ໃນຈົດໃຈ
ເອາຮຮມະຂ້ອໃຫນມາຍັດໄວ້ໃນຈົດໃຈ ຄື່ອ ມັນຕ້ອງມີຄວາມສນິໃຈ
ຄວາມພອິຈ ເມື່ອໄດ້ທຳອຍ່າງນັ້ນກີ່ຈະເກີດກຳລັງໃຈຂຶ້ນມາ
ຄວາມຈ່ວງເໜາຫາວນອນມັນກີ່ຫຍາຍ

ແຕ່ບາງທີ່ຈົດໃຈກົງຍາກທີ່ຈະຕັ້ງປະເທິນທີ່ສນິໃຈໃນຮຽມະ
ເພວະຄ້ານິ່ງແລ້ວຈ່ວງນອນ ເຖິຍບກັບລຸກຂຶ້ນໄປເດີນຈົງກຽມ
ລຸກຂຶ້ນໄປເດີນຈົງກຽມຈະມີຄຸນຄ່າມາກກວ່າ ດ້ວຍເຮົາມີສົດ
ຜລຂອງກາຮກວານາ ຜລຂອງກາຮປົບປັດ
ຢ່ອມອາສີຍຄວາມຕ່ອນເນື່ອງຂອງສົດ
ມີສົດຕ່ອນເນື່ອງໃນຈົດໃຈເມື່ອໄໜ່ ຈົດກົງຢ່ອມເກີດຄວາມເບີກບານ
ຢ່ອມເກີດຄວາມໂປ່ງໃສ ໄສສະອາດ
ເຮົາຈຶ່ງຕັ້ງຫາວິທີ ສາມາດ ທີ່ຈະທຳໄຫ້ໄດ້ ເຊັ່ນ
ໃຫ້ລຸກຂຶ້ນໄປລ້າງໜ້າ ລູບຕາມຕົວ ດຶງໜູ ກີ່ຍັງໜ່ວຍໄດ້
ຫາວິທີທີ່ຈະໄມ່ຕຸກເປັນທາສາຂອງຄວາມຈ່ວງນອນ



ຜຶກ ແລ້ວ ຜົນ
ອອດ

ດອ ຈີຕພື່ງ
ທໍາອຍໆງໄຮ



“ເລານັ້ນມາຮັດແລ້ວຈູ້ທີ່ ທໍາອ່າງໄຮຄບໍ່”

ວິທີຕາມທີ່ພຣະພຸທອເຈົ້າສອນ

ທ່ານໃຫ້ດູລມໝາຍໃຈເຂົ້າ ລມໝາຍໃຈອອກ

ເປັນຈັງຫວະທີ່ທໍາໃຫ້ເຮົາມີຄວາມຮູ້ສຶກຄືລື່ມລາຍໄດ້

ເນື່ອເຮົາມີຄວາມຮູ້ສຶກຄືລື່ມລາຍ ກີ່ທໍາໃຫ້ເຮົາຮູ້ສຶກສປາຍໂດຍອາສັຍກາຍ

ເວລາມີຄວາມຝຶ່ງໜ້ານ ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກໃນຈົດໃຈ ຄິດໂນ່ນ ຄິດນີ້
ບາງທີ່ກີ່ຈະທໍາໃຫ້ຮ່າງກາຍເກົງ ຕື່ນເຕັ້ນ ແສ່ສ່າຍ ມັນຈະປັ້ນປ່ວນອູ້

ເວລາຈົດໃຈຝຶ່ງໜ້ານ ອາຮມັນກົມັກຈະລະເອີຍດ

ແລ້ວກີ່ເປົ້າຢືນແປລັງອ່າງຮວດເຮົວ ບາງທີ່ດູໄມ່ທັນ

ດ້າເຮາຍິ່ງໄປເພິ່ນ ຈົດໃຈກີ່ຍິ່ງຝຶ່ງໜ້ານໄປໄໝ່ ແທນທີ່ຈະໄປດູທີ່ຈົດ

ເກົກມາຕັ້ງໜັກອູ້ໃນຮ່າງກາຍ ມັນໄມ່ໄປໄໝ່

ຈົດໃຈປຽບໄປລົງໃໝ່ ຮ່າງກາຍອູ້ໃນປັຈຈຸບັນຕລອດ

ເຮາຕັ້ງສົດໃວ່ທີ່ຮ່າງກາຍ ອູ້ກັບປັຈຈຸບັນຈິງໆ

ທໍາໃຫ້ຮ່າງກາຍມີຄວາມຄືລື່ມລາຍ

ຜ່ອນຄລາຍຄວາມເຄີຍດ

ປລ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກອົດອັດ ສັບສນ

ເນື່ອເຮາປລ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໃນຮ່າງກາຍ

ຄວາມຝຶ່ງໜ້ານກົ່າຍໄປໂດຍປຣຍາຍ ເປັນອຣມໜາຕີ



៨៨ លេខការាមព្រមទាំង
មិនមែនបំសុច្ញា



“ ขณะที่เรางั้งສມາ� ເຮັດເຫັນຄວາມພື້ນຂັນເກີດດັບ
ເຫັນທຸກເວທນາ ແຕ່ໄມ່ເຫັນວ່າເປັນອັຕຕາ ເຮັດກວ່າຍັງໄມ່ເກີດ
ປັ້ງຢູ່ໃໝ່ໃໝ່ ແລ້ວເຮົາຕ້ອງທຳຍ່າງໄຮ້ເກີດປັ້ງຢູ່ ”

ດ້ວຍ ການເຫັນຄວາມພື້ນໜ່ານເກີດດັບ ເຮົາຕ້ອງພຍາຍາມເຫັນວ່າມັນເກີດດັບ
ແລ້ວກີ່ໄໝເຫັນຕ່ອໄປວ່າ ມັນດັບແລ້ວມັນກີ່ເກີດອີກ ຈິງຈະດີ
ເຮົາຕ້ອງພຍາຍາມທຳຈິຕໃຫ້ສັງບໃຫ້ໄດ້
ແລ້ວກີ່ຊັບຈິຕໄຈໄວ້ໃນຄວາມສັງບ ຕັນນີ້ຕົວສໍາຄັນ

ທຸກເວທນາຍ່ອມເກີດຂຶ້ນເວລາເຮົາມີຄວາມພື້ນໜ່ານ
ເພຣະວ່າຄວາມພື້ນໜ່ານເປັນອຸກສລຸຈິຕ
ເມື່ອມີອຸກສລຸຈິຕກີ່ຍ່ອມມີທຸກເວທນາ ມີຄວາມທຸກໆ
ມັນເປັນສ່ວນປະກອບທີ່ເປັນອຽມຫາຕີຂອງມັນ

ເປົາໝາຍໄມ່ໃຊ້ອຸ່ນທີ່ສຸຂເວທນາຫີ່ອຄວາມສັງບທ່ານັ້ນ
ເພຣະດ້າເຮາຕະຄຽບເອົາໄວ້ໃຫ້ເປັນອັຕຕາ ເປັນຕົວເປັນດນ
ເປັນເຮົາ ເປັນຂອງຂອງເຮົາ ກີ່ຈະໄມ່ເຫັນລັກຜະນະຂອງອັຕຕາ

ເພີ່ມແຕ່ເຫັນຄວາມໄມ່ເຖິງ ເຫັນຄວາມເປົ່າຍັນແປ່ລົງ ເຫັນຄວາມໄມ່ແນ່
ເຫັນຄວາມໄມ່ເປັນສາຮະທີ່ຕ່ອນເນື່ອງອຸ່ນຕົລອດ
ແຄ່ນື້ກີ່ເປັນປະເທັນທີ່ສາມາດທຳໃຫ້ເຮົາເກີດປັ້ງຢູ່ໄດ້
ເພຣະວ່າປັ້ງຢູ່ໃນພຣະພຸທໂສາສນາ
ເຮົາໄມ່ຕ້ອງມີຄວາມລະເອີຍດລອອະໄຣນາກນັກໃນດ້ານປັ້ງຢູ່
ເພີ່ມແຕ່ເຫັນການເກີດຂຶ້ນແລະການດັບໄປເປັນຂອງອຽມດາ

ຈະເປັນຮ່າງກຍົກດີ ຈິດໃຈກົດີ ໂລກພາຍນອກກົດີ ໂລກພາຍໃນກົດີ
ເນື່ອອຸ່ນໃນສພາພຂອງຄວາມໄມ່ເທິ່ງ ເປົ້າຍແປລ່ງ ໄມ່ແນ່ນອນ
ເຮັດວຽກມີການປຳລ່ອຍວາງໄດ້ ຍ່ອມມີການຄືລືຄລາຍໄດ້
ຢ່ອມມີຄວາມຈາງຄລາຍ ໄມ່ຕື່ນເຕັ້ນກັບສິ່ງເຫຼຳນັ້ນ ໄມ່ນ່າເພລິດເພລິນ
ໄມ່ນ່າຍືນດີ ໄມ່ນ່າມວັນເມາ ໄມ່ນ່າເກລືຍດັນດ້ວຍ

ກາຣທີຈະເກີດປັ້ນຢູ່ໄດ້ ກົດ້ວຍກາຣສັງເກຕອຮຣມ໌ຈາຕີອັນນີ້
ມັນໄມ່ໃຊ້ສິ່ງທີ່ຄົນເຮົາໄມ່ຮູ້ ແຕ່ເຮົາຂອບມອງຂ້າມ ໄມ່ເຫັນຄວາມສໍາຄັນ
ໄມ່ໄໝຄວາມຕ່ອນເນື່ອງກັບກາຣສັມຜັກບົກຄວາມຮູ້ສຶກອັນນັ້ນ
ມັນໄປຫາເຮືອງອື່ນ ໄມ່ຫຼຸບຈົດໃຈໄວ້ໃນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ວ່າ
ມັນໄມ່ແນ່ຈົງໆ ມັນໄມ່ເທິ່ງຈົງໆ ໄມ່ເປັນສາຣະຈົງໆ

ດ້າເຮາຫຼຸບຈົດໃຈໄວ້ໃນຄວາມໄມ່ແນ່ ຄວາມໄມ່ເທິ່ງ ຄວາມໄມ່ເປັນສາຣະ
ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຈາງຄລາຍ ຊ່ວຍໃຫ້ປຳລ່ອຍວາງໄດ້
ປັ້ນຢູ່ ຄືອ ຮູ້ແລ້ວ ຮູ້ຈັກປຳລ່ອຍວາງ
ຮູ້ແລ້ວໄມ່ສ້າງປັ້ນຫາກັບສິ່ງເຫຼຳນັ້ນ

ເຮົາກົດີທີ່ຈະສັນບສຸນກາຣປຳລ່ອຍວາງໃໝ່ໄດ້
ອຍ່າງນີ້ເປັນສາຣະຂອງປັ້ນຢູ່



ດອ ຄືດເຮືອງອົດຕ
ຄວາມທຳອຍ່າງໄຮ



“ ระบบป้องตัวธรรม มีความคิดพึ่งช้าน คิดถึงเรื่องในอดีต
ที่ไม่พอใจ พยายามกำหนดลมหายใจไม่หาย จะต้อง^ห
พัฒนาอย่างไร จึงจะวางทุกข์ในอดีตได้ค่ะ ”

ถ้าเป็นความทุกข์ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต
บางที่เราต้องทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
ความรู้สึก หรือการกระทำในเวลานั้น
ถ้าเป็นด้วยเราเอง เราต้องดูว่า
เราทำด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์
ทำด้วยอวิชชาและตัณหา ซึ่งก็เป็นแหล่งเกิดของอกุศล

ส่วนหนึ่งเราก็ต้องยอมรับ
อิกส่วนหนึ่งก็ต้องยกโทษ ให้อภัย แผ่นเมตตาให้ตัวเอง
และตั้งอยธิชฐานเจิตว่า
จะไม่เป็นทาสของอวิชชาและตัณหาอิกต่อไป

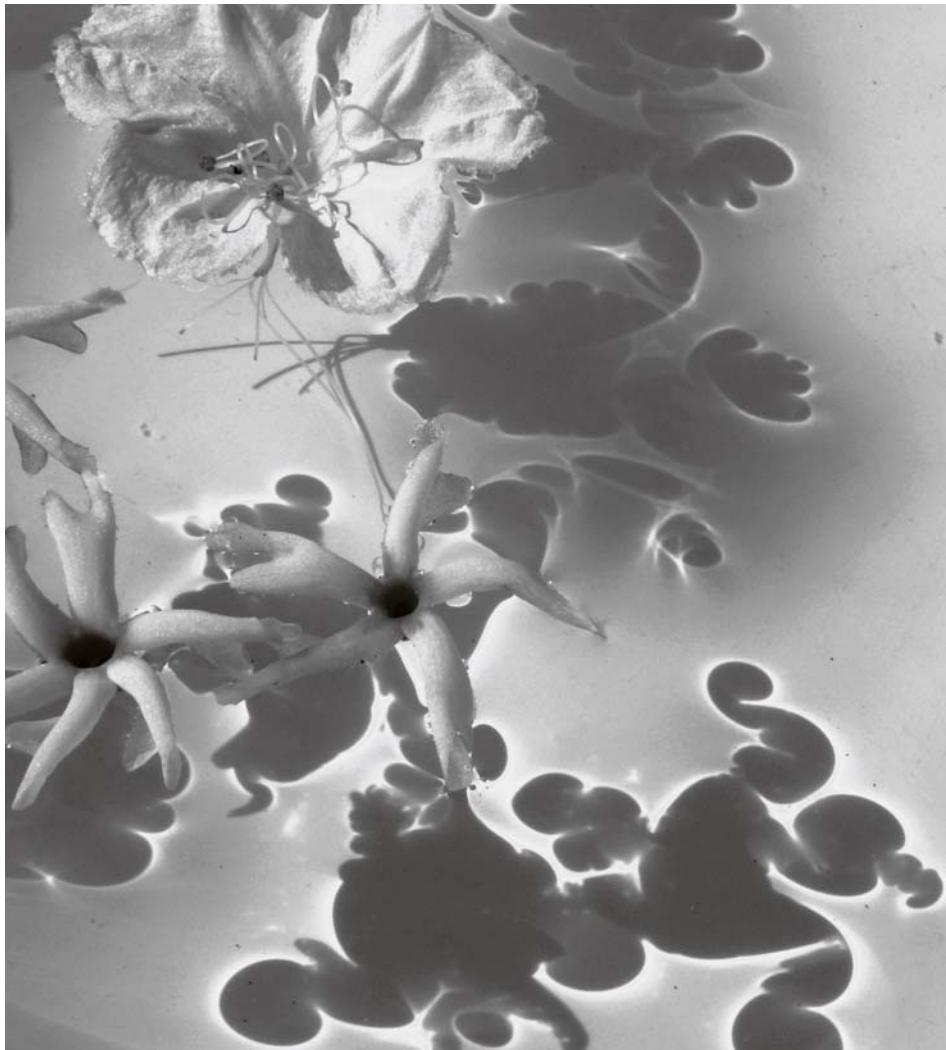
ถ้าเป็นคนอื่นที่ทำให้เรารู้สึกทุกข์
บางที่เขามาทำอะไรที่ล่วงเกินเรา
เขาก็มักจะทำด้วยอวิชชาและตัณหา เช่นเดียวกัน
หากเป็นคนที่มีเมตตา ปัญญา กรุณา และคุณธรรมที่สูง
เขาก็ไม่ทำอย่างนั้น
เราจะไปถือกรinch ไม่พอยใจกับคนที่ขาดคุณธรรม
มันก็ไม่สมควร เราจะไปลดฐานะของเจ้าของ มันก็ไม่คุ้ม

ທີ່ຈິງອັນນີ້ເປັນມັນຕົ້ນຫຼືອຄາດາຊ່ວຍໄລ່ຄວາມຝຸງຫ່ານ
ຢື່ງໂດຍເຂົາພາະພວກຫລັບໃຫລກັບອຸກຸສລິນອດືດີ
ເຮັດວຽກເພື່ອແຕ່ມານວ່າ ຄຸ້ມມັ້ຍ
ເຮົາໄປເກີບອືດີຕມາຮັງແກ່ເຈົ້າຂອງ ມັນຄຸ້ມມັ້ຍ
ເຮົາໄປເກີບຂອງເກົ່າມາຄິດ ມານືກ ມາປ່ຽນແຕ່ງ ມັນຄຸ້ມມັ້ຍ
ມັນເປັນແຄ່ຂອງເກົ່າ

ເໜີມອັນກັບອາຫາຣທີ່ເຮົາເຄີ່ງວາ ແລ້ວກົດ່ມອອກ
ແລ້ວເຮັດວຽກໄປເກີບຂຶ້ນມາແລ້ວກົດເຄີ່ງວິກ ມັນນ່າຍະແຍຍນາກ
ເຊົ່າເດີຍວັກນ່າຫຼຸກຮາຣນີ້ທີ່ເຄຍເກີດຂຶ້ນ ເຮັດວຽກລັບໄປຄິດ
ກລັບໄປນີກ ກລັບໄປປ່ຽນ ກລັບໄປແຕ່ງ
ມັນໄມ່ຄຸ້ມ ເຮົາປ່ລ່ອຍວາງດີກວ່າ ທີ່ງດີກວ່າ
ອັນນີ້ເປັນການເມຕຕາເຈົ້າຂອງ ເຮັດວຽກໄທ່ ໃຫ້ອກັບ



ດອງ ຈະລົມອດຕະຖໍມຂັ້ນ
ໄດ້ຍ່າງໄຮ



“ ຈະມາຮັດມວດຕີທີ່ຂົມໜົນວ່າຕ້ວເອງເປັນ Wednesday Child
ທີ່ພ່ອແມ່ໄມ້ຮັກໄດ້ຍ່າງໄຮ ດ້ວຍກໍລົມໄດ້ ຈະເປັນກາຮ່າງກົດ
ໃຫ້ກັບຕ້ວເອງຫຮອພ່ອແມ່ໄດ້ຍ່າງໄຮຄະ ”

ອັນນີ້ເປັນສ່ວນທີ່ເຮົາຕ້ອງຮັບຜິດຂອບດ້ວຍຕ້ວເອງ ພ່ອແມ່ຈະຮັກ ໄນຮັກ
ເກົ່າກົດຕ້ອງຮັບຜິດຂອບດ້ວຍເນັດເລືອກທີ່ຈະເປັນຄົນມີຄຸນໂຮຮມ
ເປັນຄົນທີ່ມີຄວາມສຸຂ

ເຮົາເກີບຄວາມຮູ້ສຶກຈາກອົດຕືບ ແລະສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກດ້ວຍຕ້ວຕົນວ່າ
ເຮົາເປັນຄົນທີ່ມີຄວາມດ້ວຍໃນລັກຊະນະຕ່າງໆ
ໂດຍເລືອກເຂົາພະສົງທີ່ເຂົ້າຂ້າງຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນ
ເຮົາລືມອົດຕືໄນ້ໄດ້ ແຕ່ໄມ້ຈໍາເປັນຕ້ອງເຂາອົດຕົມາຂໍ້ມື້ນເຮົາ
ເຂາອົດຕົມາຮັງແກເຮົາ

ອົດຕືກີ່ເປັນອົດຕື ເຮົາສາມາດຈະທຳໃຫ້ຈິຕີໃຈເຮົາອີງອາສັຍຄຸນໂຮຮມ
ມາກກວ່າອີງອາສັຍຄວາມທຽບຈໍາຂອງເຮົາໃນອົດຕື

ໃຫ້ເຮົາເຂາພະພທຣ ພຣະໂຮຮມ ພຣະສົງຫຼີ ເປັນທີ່ພື້ນໃຈຈິຕີໃຈ
ໄມ້ໃໝ່ວ່າເຂາສົງທີ່ໄມ້ດີໃນອົດຕົມາເປັນທີ່ພື້ນ
ສ່ວນວິທີກາຮັກ ວິທີກາຮັກ ໃຫ້ຄອຍສັງເກຕວ່າ
ເຮົາເລືອກຍ່າງນີ້ ເປັນປະປະຍົບກັບເຮົາຫຼືໄມ້
ເປັນຄຸນຫຼືໄອເປັນໂທໜກັບເຮົາ

ດ້າທໍາອຍ່າງນີ້ ເກົ່າສາມາດເປັນຕ້ວຂອງຕ້ວເອງໄດ້ ໄມ້ໃໝ່ວ່າລືມທັ້ງໝົດ
ແຕ່ເຮົາສາມາດທີ່ຈະເລືອກໃຫ້ຄວາມສົນໃຈອົດຕືໄປກັບ
ສົງທີ່ຈະນຳປະປະຍົບນີ້ ນຳຄວາມສຸຂມາໃ້
ຫຼືຈະນຳຄຸນໂຮຮມມາໃ້ ອັນນີ້ເຮົາສາມາດທຳໄດ້

୦୯ ଲାଙ୍ଘଦେ ଲାଙ୍ଘଦ୍ୟ
ଗେହୀଖୋଯାଖ୍ୟାତି



“ເລາບປິບຕີແລ້ວເກີດຄວາມສັຍ່ ຈະແກ້ຄວາມສັຍ່ອ່າງໄຮຄ”

ດ້ວຍເຮືອຄວາມສັຍ່ນັບວ່າ ເປັນເຮືອງຮຽມດາໃນກາຮປິບຕີ
ທີ່ສໍາຄັນຄືອ ເຮັມກຈະແກ້ຄວາມສັຍ່ໂດຍຫາຄຳຕອບທີ່ຖຸກໃຈເຮາ
ເມື່ອເຮາມີຄວາມສັຍ່ ຄຳຕອບນັ້ນກີຈະຖຸກໃຈແຕ່ປະເດືອງປະດ້າວ
ແລ້ວກີຈະແກ້ຄວາມສັຍ່ອີກ ເປັນເຮືອງຮຽມດາ
ເພຣະວ່າເປັນໜ້າທີ່ຂອງຄວາມສັຍ່ ແມ່ຈະມີຄຳຕອບໃນຈິຕີໃຈທີ່ໜັດເຈນມາກ
ໃນຂະນະນີ້ ແຕ່ເປັນເຕີວັນນົກສັຍ່ອີກ ສັຍ່ຄຳຕອບອັນນັ້ນ

ເມື່ອເກີດຄວາມສັຍ່ຂຶ້ນແລ້ວ ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນມາກວ່າຄືອ
ກາຮຕັ້ງສົດໄວ້ໂດຍເຂົພາະອຍ່າງຍິ່ງທີ່ຮ່າງກາຍຂອງເຮາ ເຮືອງຂອງຈິຕີໃຈ
ມັນກີວຸກແວກເປັນຮຽມດາ ແຕ່ວ່າເວລາຕັ້ງສົດໄວ້ທີ່ຮ່າງກາຍ
ເຮັກຈະມີໜັດທີ່ໄມ່ຄ່ອຍວຸກແວກເທິ່ງໃຫ່

ເມື່ອເຮາພາຍານທຳຄວາມຕ່ອນເນື່ອງຂອງສົດໄວ້ ຈະເປັນທີ່ລົມໜ້າໃຈເຂົ້າ
ລົມໜ້າໃຈອອກກົດີ ຈະເປັນທີ່ຄວາມຮູ້ສຶກກາຍໃນຮ່າງກາຍກົດີ
ເປັນທີ່ອົບຍາບດົກົດີ ເປັນທີ່ຈຸດໄດ້ຈຸດໜຶ່ງໃນຮ່າງກາຍກົດີ
ມັນກີສຸດແລ້ວແຕ່ ເຮັກໜາຈຸດໄດ້ຈຸດໜຶ່ງແລ້ວ
ທຳໃໝ່ມີກາຮຕ່ອນເນື່ອງຂອງສົດ

ໃນເມື່ອເຮາມີສົດຕ່ອນເນື່ອງ ມັນກີຈະມີຄວາມໜັດເຈນເກີດຂຶ້ນ
ໜ້າທີ່ຂອງສົດຄືອ ທຳໃໝ່ໃສ່ງຕ່າງໆ ແກີດຄວາມໜັດເຈນມາກຂຶ້ນ ຈະເປັນເຮືອງ
ຄວາມຮູ້ສຶກກາຍໃນຈິຕີໃຈກົດີ ຄວາມຄິດນີກກົດີ ມັນກີຈະຄ່ອຍໆ ໜັດເຈນມາກຂຶ້ນ
ໃນເມື່ອມັນໜັດເຈນມາກຂຶ້ນ ໂດຍມີສົດເປັນສູ້ານ ປັບປຸງກົງຢ່ອມເກີດຂຶ້ນ
ມັນກີສາມາດຖືຈະຄອຍແກ້ຄວາມສັຍ່ໄດ້

ກາຮອາສັຍກາຮຕັ້ງສົດໄວ້ທີ່ຮ່າງກາຍຈຶ່ງມີພລມາກ ມີອານີສົງສົມາກ
ວັດປ່າອກຍົກຕົວ ວັນທີ ۲۴ ພຶສິງຫາຄມ ພ.ສ. ۲۵๖๒

លោក
គោមកង់រាល



“ທ່ານອາຈາຍໄປຮັດຂ່າແນວວ່າ ດຽວນຳຮ່າຮ່າມະຂໍ້ໄດ້ມາລັດຄວາມວັດກກັບລົດດ້ວຍຄົ່ນ”

ເວລາເຮົາວິຕິກ ກັງລ ເຮົກສ້າງພາພື້ນມາໃນຈົວ່າ
ຈະມີອ່າງນີ້ເກີດຂຶ້ນ ຈະມີອ່າງນັ້ນເກີດຂຶ້ນ
ເຂາຈະວ່າອ່າງນີ້ ເຂາຈະວ່າອ່າງນັ້ນ ເຮົາຈະເປັນອ່າງນັ້ນ
ມັນສ້າງຂຶ້ນມາຮັດຄວບຫຼຸດແລຍ

ແຕ່ເຮົາເພີຍແຄ່ຄາມວ່າ ຈົງහີ້ອເປົ່າ
ມັນກີ່ຈົງແຄ່ກາຣປ່ຽນແຕ່ງ
ແຕ່ຄວາມເປັນຈົງ ມັນອາຈຈະໄມ່ເປັນອ່າງນັ້ນກີ່ໄດ້
ເພີຍແຕ່ເຮົາໄມ່ເຫຊນຄວາມວິຕິກັງລົດນັ້ນ
ມັນກີ່ທຳໄໜຈົດພົກໄດ້

ເໜີອຸນອ່າງນິທານເຮືອງວິນນີ້ເດືອະພູ້
ເປັນນິທານເຕັກຈາກປະເທດອັກກຸາ
ໜີພູ້ມີເພື່ອນເປັນໜູ້ເລັກາ ຂໍ້ອ ພິກເລື້ຖ
ມີນິສຍ້ອັກງວລ ຂຶກລວ
ວັນໜຶ່ງ ທັ້ງສອງໄປເດີນໃນປ່າ ລມແຮງເໜີອຸນຝນຈະຕກ
ໄປໄມ້ ກິ່ງໄມ້ ກົບລ່ານລົມມາ ໜີພູ້ກົດເດີນໄປເຊຍ ສບາຍາ
ແຕ່ພິກເລື້ຖກລັບກັງລົດ ທັກຂຶ້ນມາວ່າ
“ພູ້ ຈະທຳຍັງໄຟ ຄ້າຫາກກິ່ງໄມ້ຫລຸນລົມມາທັບເຮົາ”

วินนีเดอะพูนิงคิดแล้วก็ตอบ
“แล้วจะทำยังไง ถ้าหากว่ามันไม่ตกลง”

ก็คิดแค่นี้ ก็หมดเรื่อง หมดปัญหา
เราต้องดูความกังวลของเรา
มันสร้างภาพขึ้นมา แต่มันจริงมากน้อยแค่ไหน
ถ้าหากว่าไม่เป็นตามที่เรา กังวล หรือกลัว
แล้วมันจะเป็นอย่างไร เราก็คิดแค่นี้

ດອ
ບັດ
ຄວາມກລວ



“ ຂອບໃຫ້ນອາຈາຍໝໍ່ຂ່າຍແນະນຳ ສີ່ຈິດຄວາມກລັດຍຸດ ”

ດ້ວຍ ຄວາມກລັວມີຮາກເໜັງມາຈາກໂມහ

ເນື່ອຄວາມກລັວຄຣອບປຳຈິຕິໃຈ ກີ່ແສດງວ່າໂມහຄຣອບປຳຈິຕິໃຈດ້ວຍ

ວິທີທີ່ຈະແກ້ໄຂໂມහ ຈະແກ້ວຍ່າງໄຮ
ໂມහ ແພລວ່າ ໄນຮູ້ ຈະແກ້ໄຂກີ່ຕ້ອງອາຫັຍ
ກາຮູ້ໃຫ້ຊັດ ຮູ້ໃຫ້ຕີ ຮູ້ໃຫ້ສົ່ວນ ຮູ້ໃຫ້ຮອບຄອບ
ອາຫັຍຜູ້ນີ້ແລະ ທຳໄຫ້ຄວາມກລັວໄມ້ມີສູານ ໄນມີທີ່ຕັ້ງ
ເປັນວິທີທີ່ແກ້ໄຂໂດຍຕຽງ

ເວລາເຮັກລັວ ກົມັກຈະມີເຫດຸຜລໃຫ້ກລັວຕ່ອໄປ
ດ້າເຮົາເຕືອນສົມບົບກັບສູານຂອງເຮົາວ່າ ນາກປິລ່ອຍໃຫ້ໂມහຄຣອບປຳ
ມັນກີ່ໄມ່ສົມຄວາມກັບສູານຂອງເຮົາທີ່ເປັນລູກຕິ່ຍໍພະພຸທົກເຈົ້າ
ເຮົາກົງຜູ້ຂັ້ນນາ ເພື່ອເອາະນະຄວາມກລັວໃຫ້ໄດ້

ອີກວິທີທີ່ເປັນອຸບາຍກົດືອ ກາຮັກໝາຍດູໃນຮ່າງກາຍຂອງເຮົາ
ເວລາກລັວ ເຮັກຈະມີອາການຕ່າງໆ ທາງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ
ອາການແນ່ນທີ່ໜ້າອົກບ້າງ ມີຄວາມເກົ່າງໃນຕັວບ້າງ
ມັນກີ່ເປັນກາຮັກແສດງອອກຂອງຄວາມກລັວ

ເນື່ອຄວາມກລັວເກີດຂຶ້ນ
ເຮົາກົດູທີ່ຮ່າງກາຍວ່າ ມີຄວາມຮູ້ສຶກແນ່ນຕຽບໃໝ່ ເກົ່າງຕຽບໃໝ່
ເຮົາກີ່ພຍາຍາມໃໝ່ມີຄວາມຄລື່ຄລາຍ

ເນື່ອຮ່າງກາຍຄີ່ຄລາຍ

ຄວາມກລັວໄມ່ມີທີ່ຕັ້ງ ອາຮມນົງກົສລາຍໄປ

ເຮົາອາຫັນຮ່າງກາຍເປັນສື່ອທີ່ຈະກຳຈັດອາຮມນົງກລັວໄດ້

ເຮົາຈະໃ້ກຣມສູານ ພຣີໂໃ້ສຕິ ມັນກີໄດ້ຜລເໜີອນກັນ

ເວລາຄນໄປໜາຈິດແພທຍ

ແລ້ວບອກວ່າເຮາກຳລັງມີຄວາມກັງລາວເຮືອງນັ້ນ ກລັວເຮືອງນີ້

ຢາທີ່ໜ້ອມນັກຈະໄຫັ້ອ ແກເລີຍມ

ຢານີ້ຈະມີຖືກໍຄລາຍຄວາມເກົງຂອງກັ້ມານເນື້ອ

ເວລາກັ້ມານເນື້ອຄລາຍຕົວ ອາຮມນົງກົສລາຍ

ອຍ່າງນີ້ເຮົາກີໄມ່ຕ້ອງໄປກິນຢາ ທ່າມອ

ເຮົາສາມາຮັດທຳເອງໄດ້

ເຮົາກີຕັ້ງສຕິໄວ້ ຜຶກຕົວເອງໃ້ຄລາຍຄວາມເຄົ່າຍດ ຄວາມເກົງ

ຄວາມກລັວກົຈະໄມ່ມີທີ່ເກະ ກົສລາຍໄດ້



ជីវិត ទេស អនុ
ទៅ

៩៨ ខែកញ្ញា



“ ກຽມາຂໍຍາຍຄວາມເຮັດ ມານະ
ແລະວິຈະໃຫ້ເຂົາໃຈແລະວາງໄດ້ດ້າຍນະຄະ ”

ມານະ ແປລວ່າ ຄວາມດືອຕ້ວ ຄວາມຮູ້ສຶກຕ່ອຕົວຕົນ
ມານະໃນຄໍາອົບປາຍຂອງພຣະພຸຖຣເຈົ້າ ມີ ລ ປະກາ...

ດ້ອຍກວ່າເຂາ ຄິດວ່າ ດ້ອຍກວ່າເຂາ
ດ້ອຍກວ່າເຂາ ຄິດວ່າ ເສມອເຂາ
ດ້ອຍກວ່າເຂາ ຄິດວ່າ ດີກວ່າເຂາ

ເສມອເຂາ ຄິດວ່າ ດ້ອຍກວ່າເຂາ
ເສມອເຂາ ຄິດວ່າ ເສມອເຂາ
ເສມອເຂາ ຄິດວ່າ ດີກວ່າເຂາ

ດີກວ່າເຂາ ຄິດວ່າ ດ້ອຍກວ່າເຂາ
ດີກວ່າເຂາ ຄິດວ່າ ເສມອເຂາ
ດີກວ່າເຂາ ຄິດວ່າ ດີກວ່າເຂາ

ປັ້ງຫາທັງ ລ ປະກາເກີດຂຶ້ນພຣະກາເປົ້າຍບໍ່ເຫັນທັງນັ້ນແລຍ
ເກົ່າຮູ້ສຶກວ່າ ດີກວ່າເຂາ ເສມອເຂາ ອີ້ອແຍ່ກວ່າເຂາ
ຄວາມຄິດອຍ່າງນີ້ ດືອ ມານະ ກາຣີ້ຕ້ອຕ້ວ
ກີເຮີມາຈາກເຫັນຜິດນັ້ນແລລະ ເຫັນຜິດວ່າມີຕັວມືຕົນ ກີມີຕັວເຮາ ຕັວເຂາ
ແລ້ວກີ້ອບເອຕັວເຮາໄປເປົ້າຍບໍ່ເຫັນກັບຜູ້ອື່ນ

หรือแม้แต่เบรียบเทียบกับเจ้าของว่า
เอ๊ะ... แต่ก่อนเราเกิดกี่วันนี้
เป็นการปั้นจิตใจ ปูรุ่งแต่ง

ถ้าเราเอากิจกรรมมาจิต เพื่อลดมานะ
อาทماรับรองว่า จะยิ่งปั้นป่วนกันไปใหญ่
วิธีที่อาทมาใช้แล้วรู้สึกว่าได้ผลดี
แทนที่จะพิจารณาเรื่องจิตอะไรมากมาย ให้กลับมาดูที่ร่างกาย
กลับมาทำความรู้สึกตัวในร่างกาย
พยายามตั้งสติไว้ให้ดี ทำให้มีความรู้ตัวว่า
เวลาอารมณ์เกิดขึ้น เราเมื่อความรู้สึกในร่างกายอย่างไร

เช่น เวลาเรารู้สึกตื่นอยู่ก่อนอื่น แล้วเกิดความกระใจเข้า ตัวเรามันจะหดเข้ามาสักหน่อย แต่ถ้ามีความรู้สึกต่อสู้ ต้องเสมอเข้า ไม่ให้แพ้เข้า ความรู้สึกนี้จะแสดงออกมากที่ร่างกายเป็นอาการบางอย่าง

อารมณ์ได้กิตามที่เรายิ่งໄกว่ในใจของเรามันจะแสดงออกมาที่ร่างกายให้เราสังเกตได้หากคุณยังสังเกตที่ร่างกายของเรา

ວິທີກາປປລ່ອຍ ເຮັດສ້າງຄວາມຄລືຄລາຍໃຫ້ຮ່າງກາຍກ່ອນ
ແລ້ວເຮັດສາມາດທີ່ຈະປລ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນໄດ້

ໃຫ້ເຮັດລັບມາຕັ້ງສົດໄວ້ທີ່ຮ່າງກາຍ ລັບມາທີ່ຜູ້
ກັບມາທີ່ລມໝາຍໃຈເຂົາ ລມໝາຍໃຈອອກ
ເຮົາໄມ່ຕ້ອງຄືດອະໄຮນາກ ໄນໄມ່ຕ້ອງຄັນຄວ້າອະໄຮຈນເກີນໄປ

ໂດຍພື້ນຖານ ເຮັດເປັນນັກຄິດ ນັກປຽບແຕ່ງອູ່ແລ້ວ
ຈຶ່ງໄມ່ຕ້ອງໜ່ວຍວ່າ ເຮົາຈະໄມ່ສາມາດຄືດອະໄຮໄດ້ເລີຍ ມັນເກັ່ງອູ່ແລ້ວ
ເຮົາຄວ່າຮາຍທີ່ຈະຊ່ວຍໄມ່ໃຫ້ຄວາມຄິດປຽບແຕ່ງມີອຳນາຈເໜືອເຮົາ
ເຮົາຄວ່າຮັບມາທີ່ຮ່າງກາຍ ໃຫ້ມີຄວາມສົບແລະຄລືຄລາຍດີກວ່າ



ຜຶກ ແລ້ວ ຜິນ
ດາມໂດ

@@ ສັກກາຍທີ່



“ສັກາຍທີ່ຈະອະໄດ້ ມາຮັກກາງກຳຈຳດ້ວຍໆຢ່າງໄຮຄຮັບ”

ດ້ວຍ ສັກາຍທີ່ຈະເປັນຄວາມຫລັງ

ມີຄວາມສຳຄັນມັນໝາຍໃນຄວາມຮູ້ສັກຕ່ອຕົວຕົນ

ໂດຍອາຫາຍໍາປູປ່າ ເວທນາ ສັນນາ ສັງຂາර ວິຫຼຸ້ນາລານ

ມີຄວາມເຫັນວ່າ ມີຕົວຕົນອຸ່ນຕຽນນີ້ ແບບນີ້

ຂັ້ນທີ່ ៥ ນີ້ ເປັນຂອງໜັກ ເປັນຂອງທີ່ຕ້ອງແບກໄວ້

ທຳໃໝ່ເຮົາທຸກໆທ່ຽມານ ເພຣະກາຣຍີດໃນຮ່າງກາຍແລະຈິຕິໃຈ

ກາຮົງຈັດອຸ່ນທີ່ກາຮັດສັດຕືນ ເຮົາຕືນໃໝ່ອໝາຍາຕີ

ຈູປ່າ ເວທນາ ສັນນາ ສັງຂາර ວິຫຼຸ້ນາລານ ເປັນຂອງອໝາຍາຕີ

ແຕ່ເຮົາເອມາຍີດໄວ້ເປັນຂອງເຮົາ

ໜລວງພ່ອພຸທທາສູພຸດໄວ້ວ່າ ມນຸ່ຍໍເຮົາເປັນຂຶ້ນໂມຍ

ແລ້ວເຮົາກີດໄດ້ຮັບໂທໝສມກັບກາຮົງເປັນຂຶ້ນໂມຍ ດືອ ເປັນທຸກໆໜີ້

ເຮົາໂມຍຈູປ່າ ເວທນາ ສັນນາ ສັງຂາර ວິຫຼຸ້ນາລານ ເອມາເປັນຂອງເຮົາ

ແກ່ນທີ່ຈະຍີດໄວ້ເປັນຂອງເຮົາ ເຮົາຕ້ອງພ້ອມທີ່ຈະຕືນໃໝ່ອໝາຍາຕີ

ອໝາຍາຕີ ກີດຂຶ້ນ ຕັ້ງອຸ່ນ ແລະດັບໄປ

ເຮົາກີດລ່ອຍໃໝ່ເປັນໄປຕາມກະຮະບວນກາຮົງທັງຫຸ້ນ

ໄມ້ໃຊ້ວ່າໄມ້ມີ...ມີ ແຕ່ຮູ້ຈັກໃຊ້ໃໝ່ເປັນປະໂຍ້ຍັນກັບເຮົາໄດ້

ສັກາຍທີ່ຈີ້ ເປັນຄນລະເຮືອງກັບອັດຕາ

ສັກາຍທີ່ຈີ້ເປັນຄວາມເຫັນຜິດເກີຍກັບຕົວຕົນ

ຄືອເຫັນວ່າ ຮ່າງກາຍນີ້ ຈິຕໃຈນີ້ ເປັນຕົວເປັນຕົນຂອງເຮົາ

ແຕ່ອັດຕາ ເປັນເຮືອງສມມຕີ ໄມ້ມີອຸ່ນຈິງ

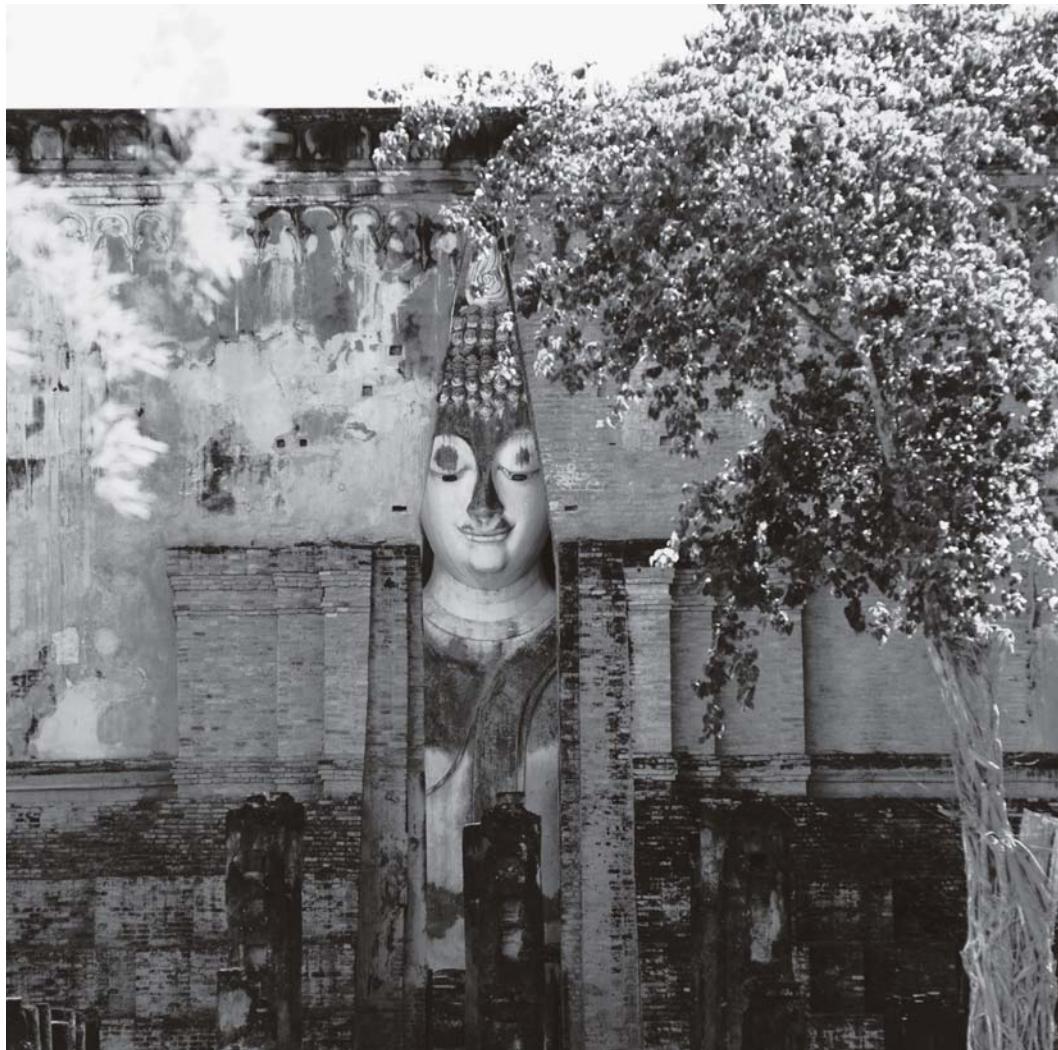
ສມມຕີວ່າມີຕົວ ມີຕົນ ອັດຕາເປັນສິ່ງທີ່ໄມ້ມີສາວະເລຍ ໄມ້ມີທີ່ຕັ້ງແໜ່ງອັດຕາ

ດ້າຄວາມຄິດຜິດຫາຍໄປ ກົ້າມດັບປັບໜາເຮືອງອັດຕາ

ບ້ານນຸ່ມ ວັນທີ ២១ ພັນວາຄມ ພ.ສ. ພະແນກ

ជីវិត នៃ សាស្ត្រ
ទៅ

ពិធីបុណ្យកំពង់ចាន់



“ເມື່ອຕາມດີຈີຕໄປເຮືອຍໆ ບາງຄັນເກີດຄວາມວ່າງ ຂັງເຮົາກີບບ້ອຍໆ
ເມື່ອເກີດຄວາມວ່າງໄປນານໆ ເຮົາກຣະທຳຍ່າງໄຮກບຸຄວາມວ່າງ
ນິ້ນຄະ ເຮົາຈະເກີດຄວາມຮັສກເປົ້ອໄດ້ຢ່າມື່ອໄຮກເດີບ໌ ທຳໃຫ້ເກີດ
ຄວາມຂໍເກຍຈປິບຕີ”

ດ້ວຍ ຄວາມວ່າງໃນລັກຜະນັ້ນເປັນຄວາມວ່າງທີ່ມີຄວາມນີ້ເກີຍຈແທກຊ້ອນ
ດ້າຫາກວ່າເບື່ອກີເປັນສ່ວນທີ່ຂ້າດສມດຸລ
ເຮົາຕ້ອງພຍາຍາມໃໝ່ມີຄວາມສມດຸລ
ດ້າຂ້າດຄວາມສມດຸລ ເດືອນມັນອາຈຈະນີ້ເກີນໄປ

ໂພຜົມງົກ ໧ ຜົ່ງປະກອບດ້ວຍ
ສົດ ອັນມົງວິຈຍະ ວິວິຍະ ປີຕີ ປັສສັທີ ສາມາຟ ແລະ ອຸເບກຂາ
ສານນີ້ສຸດທ້າຍເປັນຮຽມະທີ່ເກີ່ວກັບຄວາມນີ້
ປັສສັທີ ຄືອ ຄວາມຄລືຄລາຍ
ສາມາຟ ຄືອ ຄວາມຕັ້ງໃຈມິ້ນ
ອຸເບກຂາ ຄວາມເປັນກລາງ
ຮັນມົງວິຈຍະ ວິວິຍະ ປີຕີ ເປັນຮຽມະທີ່ອອກໄປໃນລັກຜະທາງກະຮຸ້ນ
ໃຫ້ກະຈັບກະຮຸ້ນ ຄືອ ເປັນຝ່າຍກະທຳ ລົງທຸນ ລົງແຮງ ເຄລື່ອນໄໝວ
ສົດ ອູ້ຕ່ຽງກລາງ ຕ້ອງໃໝ່ຕົດລອດ
ດ້າເຮາສັ່ງເກີດດູຈິຕີໃຈຂອງເຮົາວ່າ ດ້ານນີ້ ສົງບອູ້
ແລ້ວໄປເອົາຄວາມຄລືຄລາຍ ຄວາມຕັ້ງໃຈມິ້ນ ອຸເບກຂາ ມາໄສອື່ກ
ມັນຈະນີ້ຈຸນເກີນໄປ ຈຸນກລາຍເປັນໄມ່ພອດີ
ຈະເກີດອາການເບື້ອ ໄມ່ປລອດໄປຮ່າງ

ດ້າອອກໄປໃນລັກຜະນັ້ນ ເຮົາກົມາປັບສົມດຸລ ດ້ວຍໂພຜົມງົກ
ຄືອ ອັນມົງວິຈຍະ ໄຄຣ່ຄວາມໃນຫລັກຮຽມ

วิธียะ ความพากเพียร

คำว่า ความพากเพียร ในความหมายของพระพุทธเจ้า

ไม่ได้อยู่ที่การกระทำภายนอก แต่อยู่ที่สภาพของจิตภัยใน

ความอุดສາທະພຍາຍາມທີ່ຈະທຳໄໝອກສະລຽມທີ່ຢັງໄມ່ເກີດ ໄນໄໝເກີດຂຶ້ນ ທີ່ໄວ້
ຫົວ້ວ່າ ອກສະລຽມທີ່ເກີດຂຶ້ນແລ້ວ ເຮັດວຽກພຍາຍາມທີ່ຈະລະເສີຍ

หรือ ความอุตสาหพยาบาลที่จะทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น
หรือ ความพยาบาลรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ดำเนินต่อไป
ทำให้มั่นคง อย่างนี้เป็นความพากเพียรของ

ไม่ได้อยู่ที่จะต้องไป poking เรื่อง อุบัติเหตุที่เราต้องเผชิญ แต่อยู่ที่เราต้องเผชิญกับความเจ็บปวดที่สืบทอดกันมา

จิตที่สัมสโน มีด้วยกันอยู่ อันนี้เป็นอุคคลธรรม

เราต้องค่อยปรับไม่ให้กุศลธรรมครอบงำจิตใจ

เรายก รั้มมวจยะ วิริยะ ปีติ ขึ้นมา เพื่อความสมดุลของจิต
บางที่เรายกข้อธรรมขึ้นมาพิจารณา ก็เกิดปีติ อิ่มเอิบ
ทบทวนแล้ว ทบทวนอีก แหน....มันน่าครัวหรา
มันน่าเลื่อมใส เกิดความซาบซึ้งในจิตใจ

บางที่ยิ่งคิด แล้วหยุดคิดไม่ได้ อันนี้เป็นเหตุที่เราต้องหาความสมดุล
มันเริ่มดี แต่ก็กล้ายเป็นความฟังช้านไป
เรางึงต้องใช้ ปั๊สสัทธิ ความคลื่นลาย ความตั้งมั่น สามารถ สงบ
เมื่อเบิกขา ความเป็นกลางของจิต ค่อยปรับความสมดุลของจิต

โพชุมงค์ ณ เป็นธรรมะที่เราใช้ในการปรับสภาพของจิต

ଫୀଗ ଏଠି ଫିଲ୍
ଓଟୋଫିଲ୍

ତିଦଶ
ମେହିପନ୍ଥଗର୍ଭ



“ ຕິດສູນໃນນົມຕ ໂມ່ໄຫ້ຮັກກາງພື້ນຖານໆ ມາຍຄວາມຈ່າຍຢ່າງໄຮຮະ ”

โดยปกติมันจะเป็นเรื่องของด้านเดียว
รักสุข เกลียดทุกข์ ถ้ามีความสุขเมื่อไหร่ ก็อยากได้
มีความทุกข์เมื่อไหร่ ก็อยากรاحลึกเลี้ยง ไม่อยากให้มี
แต่พระพุทธเจ้าไม่มองอย่างนั้น ท่านมองรอบคอบ
ท่านมองเหตุปัจจัยและผลที่ปรากฏ
 เพราะว่า ความสุข ความทุกข์ ไม่ใช่มีด้านเดียว

ความสุขมี ๒ ประเภท ความทุกข์มี ๒ ประเภท
ความสุขที่เป็นเหตุให้เกิดความสุขมี
ความสุขที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์มี
ความทุกข์ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์มี
ความทุกข์ที่เป็นเหตุให้เกิดความสุขมี

มันเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย
เป็นกระบวนการของเหตุและผลที่ปรากฏ ซึ่งเราต้องแยกให้ออก

ติดสุข ไม่ใช่หนทาง อย่างนี้เป็นความสุขที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เช่น เพลิดเพลิน มัวเมานในการมั่น อย่างนี้ก็เป็นความสุข แต่ว่าผลปรากฏคือความทุกข์ ไม่ต้องดูไกล ที่เราเข้ากรุงฐาน อาหารเอร็ดอร่อย ไหม... อร่อยจัง เราก็มีความสุขกับการกิน แต่พอมานั่งลงมาพิ เป็นทุกข์อีกแล้ว ง่วงนอน พังครัวมะไม่ได้ ทุกข์... ทุกข์ เพราะอะไร

ທຸກໆເພື່ອຄວາມສຸຂ ສູງເປັນເຫດ ທຸກໆເປັນຕົວປາກງານ
ແຕ່ຄວາມສຸຂທີ່ເປັນເຫດໃຫ້ເກີດຄວາມສຸຂກົມື
ເຊົ່ານ ເນື່ອເຮົາຖາຍທານ ເຮົາມີເມີດຕາເຂົ້າອາວິຕ່ອເພື່ອນມຸ່ນໜີ່
ກົມືເປັນຄວາມສຸຂ ພລທີ່ປາກງານກົມືເປັນຄວາມສຸຂ ເປັນລັກຜະນະອຣມໜາຕີ
ເຈາກທີ່ດີຈຳນັ້ນ ເຈົ້າໄດ້ຮັບຜລ ຄືອຄວາມສຸຂ

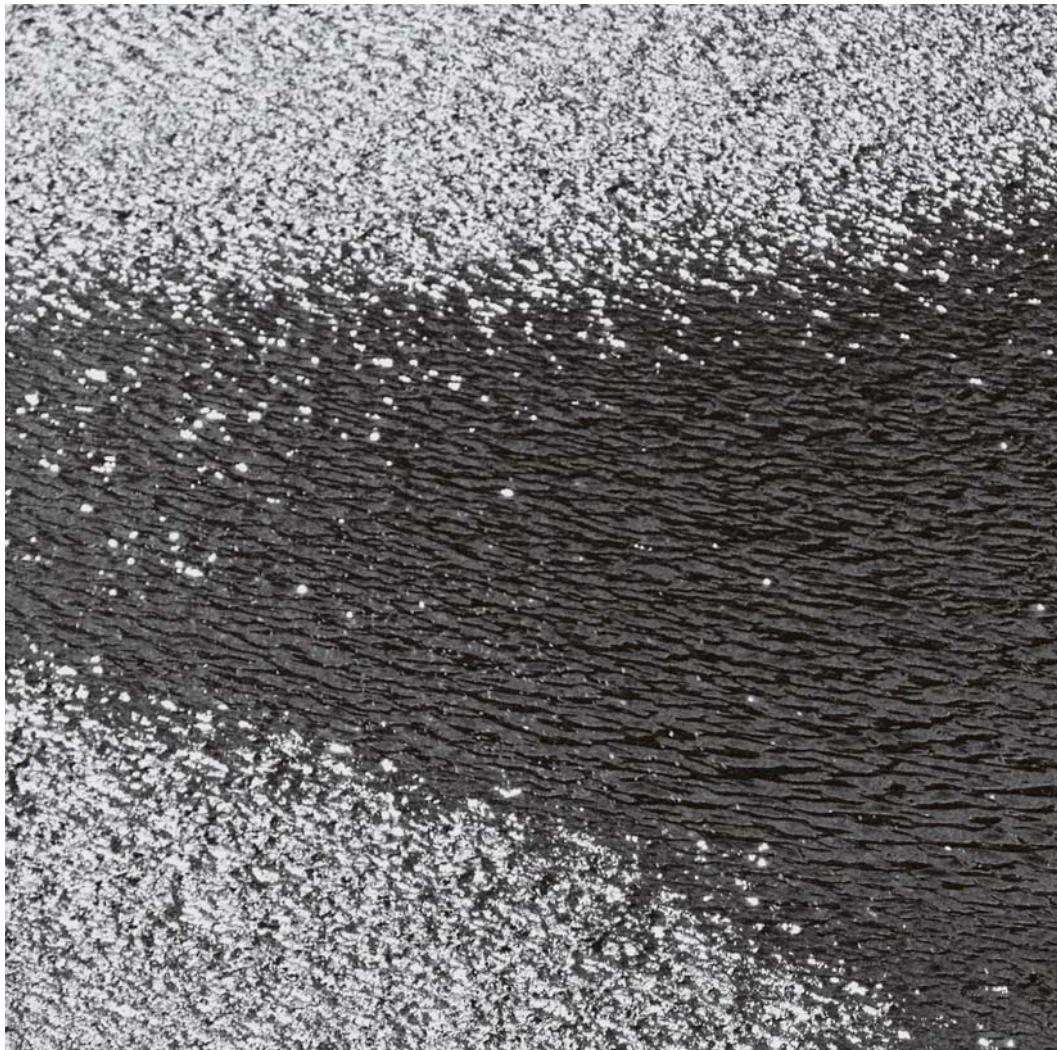
ຄວາມທຸກໆເປັນເຫດໃຫ້ເກີດຄວາມທຸກໆກົມື
ເຊົ່ານ ເຮົາຮື້ສີກໍາຈາລູ ໄນພອໃຈ
ມັນກົມືທຸກໆຂອງຢູ່ ທຸກໆແລ້ວກົມືອຸຕສ່າ້າໄປແຈກໃຫ້ຜູ້ອື່ນ ໄປວ່າ ໄປດ່າ
ໄປພູດໄມ໌ດີ ພລປາກງານກົມືອຄວາມທຸກໆ

ຄວາມທຸກໆທີ່ເປັນເຫດໃຫ້ເກີດຄວາມສຸຂກົມື
ເຊົ່ານ ຕອນນຶ່ງສາມາດ ເຈັບຂາ ປວດຫັ້ງ ໃຈຈະຂາດແລ້ວ...ກົມືເປັນທຸກໆ
ແຕ່ເຈົ້າກົມືຄ່ອຍຝຶກ ຄ່ອຍໜັດ ສໍາຮວມກາຍ ສໍາຮວມວາຈາ
ພລປາກງານເປັນເຫດໃຫ້ເກີດຄວາມສຸຂ
ໄດ້ສັນບສຸນຄວາມສົງໃນຈິຕິໃຈ ສັນບສຸນກຸລອຣມໃນຈິຕິໃຈ
ມັນເປັນທຸກໆໃນເວລາທີ່ເຈາກທີ່ ແຕ່ພລທີ່ປາກງານກົມືອຄວາມສຸຂ

ຕິດສຸ້ໄມ້ໃຫ້ໜາທາງທີ່ຈະດັບທຸກໆ ເວລາດິດສຸຂອຍ່າງໄດ້ອ່າງໜຶ່ງ
ຄວາມສຸຂໃນທາງໂລກກົມື ພຣີອແມ້ແຕ່ຄວາມສຸຂໃນສາມາດກົມື
ດ້າເຮົານັ້ນເມາ ເພລິດເພລິນກັບຄວາມສຸຂ ໄນມອງເປັນກະບວນກາຮ
ສັງເກດດູວ່າ ພລທີ່ປາກງານເປັນລິ່ງທີ່ໜ້າຍໃຫ້ເຈາກ
ອອກຈາກຄວາມທຸກໆທີ່ໂລກກົມື ອ່າຍ່າງນີ້ເປັນອຸປ່ສຣຄທີ່ແທ້ຈິງ
ທັ້ງສຸຂກົມື ທຸກໆກົມື ເຈາຕ້ອງພຍາຍາມໃໝ່ໃຫ້ເປັນປະໄຍຈນີ້ໃຫ້ໄດ້

ପ୍ରିକ ଏବେ ଫନ
ଓଟୋ

୧୯ ପିତି - ଶ୍ରୀ



“ປັດ ກັບ ສຸຂ ຕ່າງກັນຍ່າງໄວຮຽບ”

ປັດ ຈະຕື່ນເຕັ້ນກວ່າ ແລ້ວກີຈະມີອາກາຣທາງຈິຕິໃຈມາກກວ່າ
ຕື່ນເຕັ້ນ ໃຫ້ອໜວ່າ ຫຼູ້ໜ້າ ຮູ້ສຶກອົມເອີນ
ແຕ່ຄວາມສຸຂ ທັກຄວາມຮູ້ສຶກທາງກາຍ ທາງໃຈ
ຈະເປັນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ໜັກແນ່ນກວ່າ ຈິຕິຈະມັນຄົງກວ່າ
ຮ່າງກາຍມີຄວາມຮູ້ສຶກ ຄລື່ຄລາຍ ເບາສບາຍອຍ່າງທ່ວົງ
ເຊັ່ນ ເວລານິ່ງສມາຮີ ປິຕິເກີດ ມັນກີອົມເອີນ ຕື່ນຕົ້ນໃຈ ນຳຕາທ່ວມ
ເປັນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ໜັກ ແຕ່ບ່າງທີ່ມີເສັງບ່າທ່າທີ່ຄວາ
ຢືນຕື່ນເຕັ້ນ ຕື່ນຕົ້ນ ເດືອກຕ້ອງຫາກຮະດາຈທີ່ໜ້າ ມັນພະຈຸກພະຈຸກກວ່າ
ແຕ່ວ່າເວລາມີຄວາມສຸຂ ມັນຈະໜັກແນ່ນໜັກ ກະປຽບປະເປົ່າ
ຄລື່ຄລາຍທັກຍາຍແລະໃຈ ມັນລະເອີຍດກວ່າກັນ

ໃນໜັງສືວິສຸທິມຮຣຄອຮີບາຍຄວາມແຕກຕ່າງຮ່ວງວ່າປັດກັບສຸຂ
ເປົ້າຍບໍເຖິງກັບລັກຜະນະຂອງຄົນທີ່ເດີນທາງໃນທີ່ທຸກັນດາວ
ເດີນກີ່ເໜືອຍ ອັນ ຂຶ້ມຸ່ນເຕີມຕ້ວ ເດີນທັງວັນ
ພອມອອງເຫັນທີ່ວ່າມີເວັ້ນຍ່ອງອຸກໄມ້ໄກລ
ມີບຸຮູ່ຜູ້ໜຶ່ງເດີນອອກຈາກແຕກນັ້ນບອກກວ່າ ທີ່ຕຽງນັ້ນວ່າມີເວັ້ນ ມີຮົມໄນ້
ຜລໄນ້ກົມື ສະນັ້ກົມື ຈະອາບນໍ້າ ອາບທ່າໄດ້
ມີນໍ້າດີມະຈັບຄວາມກະໜາຍ ພອດໄດ້ພັ້ງຢ່າງ ກົມືຄວາມອົມເອີນ ຕື່ນເຕັ້ນ
ອັນນີ້ເປັນຄວາມຂອງປັດ ມັນຍັງໄມ້ເສັງບ່າເຕີມທີ່
ພອໄປເປີ້ງ ໄດ້ອາບນໍ້າອາບທ່າ ດືມນໍ້າເກົ່ກະໜາຍ ໄດ້ທານຜລໄນ້ບ້າງ
ໄດ້ພັກອູ້ໄດ້ຕັ້ນໄນ້ ມັນກີສບາຍຄລື່ຄລາຍໄປໜ້າມ ອົມເອີນ ເຢົກເຢັນ
ທັກຍາຍທັງໃຈ ນີ້ເປັນຄວາມສຸຂ ເກີດຄວາມສັງບແລ້ວຕອນນີ້
ມັນໄກລ໌ເຄີຍກັນ ຄວາມສຸຂມັນສັງບ ສບາຍກວ່າ
ປັດມັນເປັນຫຼາເຂົ້າສູ່ ແຕ່ກົງຍັງໄມ້ຄື່ງ

ជីវិត
ទេសចរណ៍

៩៨ ហេងលេងស្តាយ
គារធានយ៉ាង្វីរ



“ ເລາທັນສມາຮີໄປແລ້ວກີມືແສງສວ່າງເກີດຂຶ້ນ ແລ້ວຈະເກີດຄວາມຮູ້ລັກເຫັນ ແລະ ລວມຍ້າງໃນກາຍ ຄວາມຮູ້ລັກເຫັນ ດີວ່າເໝືອນຈະເບາງລົງ ນີ້ສມາຮີໄປລົມຫາຍໃຈທີ່ຕາມຮ້ອຍ ກີ່ດີວ່າເໝືອນຈະເບາງລົງ ຈນແທບຈະຕາມໄມ້ໄດ້ ຄວາມຮູ້ລັກເຫັນ ”

ດ້ວຍ ເລາເຮັນສມາຮີໄປແລ້ວກີມືແສງສວ່າງເກີດຂຶ້ນ
ໃນແໜ່ງໜຶ່ງ ເປັນເຄື່ອງໝາຍຂອງຄວາມກ້າວໜ້າ
ອີກແໜ່ງໜຶ່ງ ກີ່ເປັນເຄື່ອງໝາຍຂອງອຸປ່ສຮົຮກທີ່ອາຈເກີດຂຶ້ນໄດ້
ມັນເປັນດາບສອງຄມ ເຮັດວຽກ ອູ້ໃນສຕິ ອູ້ໃນປັ້ງປຸງ

ແໜ່ງໜຶ່ງ ກີ່ເຮັດວຽກ ເຮັດວຽກ
ອີກແໜ່ງໜຶ່ງ ກີ່ເປັນສິ່ງທີ່ພຣະພູຖຣເຈົ້າເຮີຍວ່າ ວິປັບສັນນູປົກເລສ
ເປັນກົລເສທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກກາງວາງນາ ມັນເປັນອຸປ່ສຮົຮກ
ເພວະວ່າ ບາງຄົງກີ່ທຳໃຫ້ເກີດຄວາມປະມາຫ
ບາງຄົງກີ່ທຳໃໝ່ຄວາມເນາ ສຳຄັນຕົວວ່າເຮາກຳລັງເກິ່ງ
ລມຫາຍໃຈເຂົ້າ ລມຫາຍໃຈອອກ ແສງສວ່າງເກີດຂຶ້ນ
ມັນກີ່ຍົກໜູ ຜູ້ທີ່ອອກໄປວ່າ ຖຸເກິ່ງ ມັນກີ່ເປັນອຸປ່ສຮົຮກແລ້ວ
ເຮາຄວາງລັບມາດູລມຫາຍໃຈເຂົ້າ ລມຫາຍໃຈອອກ ເບາ ລະເອີຍດ
ແລະ ອູ້ທີ່ກຳນົດ ອູ້ ອູ້ກັບສຕິ

อย่างที่หลวงพ่อชาเคยสอน คือ
นักปฏิบัติมีหน้าที่ ๒ อย่าง คือ รู้ กับ วาง แคนนี้แหละปฏิบัติง่าย
จิตมีความหมาย
กิเลสกำลังระเบิด ตุ่ม!...เราก็ รู้ กับ วาง
จิตใจเริ่มละเมียด แสงสว่าง โภगาส เกิดขึ้น
จิตละเมียด ประณิต เราก็ รู้ กับ วาง เรายังอยู่กับการรู้
 เช่น เวลาลงมาเจ้า จนแทบไม่ได้สังเกต
 เรายังต้องอยู่กับผู้รู้ และการปล่อยวาง
 และทำให้ผู้รู้เด่นชัดขึ้นมาในจิตใจ
 โดยไม่พัวพันกับอารมณ์อื่นๆ
 สามารถที่จะอยู่กับความสงบได้

ໝ ສົງບແລ້ວ ຄວາມທຳອຍ່າງໄຮຕ່ອ



“ เกланซ์สมาร์ท สูบแล้วคราวทำอย่างไรต่อครับ ”

เวลาสังบแล้ว มันก็ต้องแล้วแต่กรณี
อันนี้พูดโดยตายตัวไม่ได้ เพราะว่าเราต้องรู้จักตัวเอง
สังเกตดูว่า ผลที่เราประณานี้คือ ความปลดปล่อย
และความมั่นคงของจิตใจ ปลดเปลี่ยนออกจากความทุกข์

เวลาจิตใจสงบ แล้วปล่อยให้สงบยิ่งๆ ขึ้นไป อันนี้ก็สมควร
แต่ว่าบางครั้งจิตใจเกิดความสงบ แล้วเราเก็บใจกับความสงบนั้น
บางทีก็ทำให้เข้าเกียจและง่วงก็มี

แต่บางทีก็ไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น บางที่เกิดความสงบ
เรียกว่าสร้างความพอใจในความสงบ
สร้างความภาคภูมิใจในความละเอียดของจิตใจที่นิ่งๆ อยู่
จิตก็ยิ่งเกิดความเบิกบาน ปลอดโปร่งขึ้นมาได้ มันต้องดูผลเสมอ

เพราะว่าในที่สุดการภาวนา การทำสามາชີ
ມีເປົ້າໝາຍອ່າງເດືອຍ ດືອ ກາຣດັບທຸກໆ
ເຮັກຕ້ອງດູວວິຫຼີໃຫນໄດ້ສັນບສຳນຸນກາຣດັບທຸກໆໃຫເກີດຂຶ້ນ
ເວລາຈິດໃຈເກີດຄວາມສົບ ແລ້ວອາສີຍຄວາມສົງບນໍ້ນ
ເພື່ອພິຈາറນາໃນໜັກຂອງຄວາມເປັນຈິງ ໃນເຮື່ອງສກາວອຽມ
ຫີ້ອສກາພຂອງກາຍກັບໃຈ ກົດອ່າງນີ້
ອາສີຍຄວາມສົງບນໍ້ເພື່ອຢຶ່ງພິຈາറນາກົມ

เราจะพูดตามตัวว่า “ได้ความสงบแล้วเป็นอย่างนี้แน่นอน
มันก็ต้องดูตัวเอง เรา ก็ต้องฝึกให้ได้เกิดความสงบ
แล้วก็ต้องฝึกให้รู้ว่าตัวเองจะทำให้สงบยิ่งๆ ขึ้นไปได้อย่างไร
สงบแล้วจะทำให้ตัวเองเยบคายในความเป็นจริงได้อย่างไร

และในที่สุดเมื่อได้ฝึกให้จิตใจสงบ เรายกถามตัวเองว่าจะทำอย่างไร
จึงจะได้ฝึกจิตใจให้เกิดการปล่อย การวาง
ถอยออกจากการยึดมั่นถือมั่น ตัวนี้เป็นสิ่งที่เราต้องสังเกตว่า
เราจะสนับสนุนได้อย่างไร เราจะประคับประคองได้อย่างไร
เราต้องดูผล



ជីវិត និង សំណង់
នៃខ្លួន

០៨ ដែកដូរ
ឱ្យពេទ្យលាក់
និងការអរមណ៍



“ ທ່ານຍຸ່ງໄຮຈຜົກຜຽນຈີຕ ໄທ້ເທົ່າທັນອາຮມນີ ແລະ ໄທີມີກຳລົງທີຈະ
ຍັບຍືອາຮມນີ ໄພໃຫ້ຕອບສິນອອາຮມນີໄດ້ຮັບ ”

◊ ທີ່ຈີງເຮົາໄມ່ຕ້ອງຝຶກຜູ້ຮີໃຫ້ເທົ່າທັນອາຮມນີ ຜູ້ຮີເທົ່າທັນອູ່ແລ້ວ

ປັນຫາຄືອເຮົາໄປທຳຍ່າງອື່ນ ໄປຄິດເຮືອງອື່ນ ປຽງເຮືອງອື່ນເສີຍ
ໄມ້ໄດ້ໄສໃຈກັບຜູ້ຮີ

ເລາເຮົາໄມ້ໄສໃຈ ໄມ່ທະນຸຄົນອມຜູ້ຮີ ເຮົາປຸລ່ອຍໃຫ້ອາຮມນີອື່ນມາ
ຄຣອບຈຳ ປຸລ່ອຍຄວາມຄິດ ຄວາມຮູ້ສຶກມາແປດເປື້ອນ ອື່ນ
ເຮົາຂາດສົດຕິນິ້ນແລ້ລ

ຜູ້ຮີແລຍໄມ່ເດັ່ນຫັດ ປຣາກງົງຕົວໄມ້ໄດ້
ຜູ້ຮີດີອູ່ແລ້ວ ຜູ້ຮີເບີກບານອູ່ແລ້ວ ຜູ້ຮີຕິນອູ່ແລ້ວ

ເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງເຂົາໃຈໄສ່ກັບກາරຮັກຫາຜູ້ຮີ ໄທີມີສົດອູ່ກັບຜູ້ຮີ
ແລ້ວກີ່ໄມ່ສັບສົນອາຮມນີອື່ນ
ເຊົ່າ ຄວາມເພີດເພີລິນຍິນດີໃນການອາຮມນີທີ່ປະກອບດ້ວຍໂທສະ
ຄວາມງ່າງເໜາຫາວານອນ ຄວາມຝູ້ໜ້ານ ຄວາມລັ້ງເລັສງສັຍ

ດ້າເຮົາໄມ້ໃຫ້ອາຫາກັບອາຮມນີແລ້ວນີ້ ໄມ່ເລື່ອງມັນໄວ້
ມັນກີ່ໄມ່ມີກຳລົງ ມັນກີ່ໄມ່ອູ່
ອູ່ຍ່າງນີ້ກີ່ເປັນກາຮັກສັບສົນຜູ້ຮີໜ້າ
ໂດຍທີ່ໄມ່ເຂົາອະໄນາຂວາງ



ជីវិត ទេស ដំណោះស្រាយ

០៨ សែនាំ
សរ៍វារ សងប



“ ເກລານີ່ສມາະ ກາຍເບາສນາຍ ແຕ່ຈົດອ່ອນ ເຂົກງົກ ໄມໆປ່າງ
ແຕ່ໄມໆເປົກບານ ທຳມະຍ່າງໄຮຈິງຈະຍກຈົດໃຫ້ມີກຳລັງພຣ້ອມທຳການ
(ໄມໆຂໍເກຍຈ) ເຈົ້າຄະ”

ດ້ວຍ ກົດຍ່າງນັ້ນແລລະ...ໄມໆໃຫ້ກີບຈ
ເຮົາຕ້ອງສັງເກດດູຄວາມສົງບ
ຕ້ອງສະອາດ ຕ້ອງເບີກບານ ແລະສວ່າງດ້ວຍ
ບາງທີ່ສົງບ ແຕ່ວ່າມີດີ້ອເລຍ
ດ້າເປັນກຸສລຈົງໆ ຕ້ອງມີທັງສະອາດແລະສວ່າງຮວມອູ້ດ້ວຍ

ເຮົາຕ້ອງພຍາຍາມຍກຮະດັບຈົດຂຶ້ນມາ ໃ້ມີກາງການເພື່ອຄວາມສົງບ
ໄມໆໃຊ້ງານວຸ່ນວາຍ ທີ່ທຳໃຫ້ເໜັດເໜັນຍ
ແຕ່ເປັນງານລະເອີຍດ ເຊັ່ນ ເຮົາຕ້ອງກຳຫັນໄຫ້ຫັດເຈນມາກຂຶ້ນ
ດີ່ຄວາມຍິ່ງຂຶ້ນ ທຳໃຫ້ສົດຕ່ອນເນື່ອງ
ຄວາມສະອາດ ແລະສວ່າງ ຈະຄ່ອຍໆ ເກີດຂຶ້ນ
ສົງບຍ່າງເດືອນນັ້ນໄໝ່ພອ ນັ້ນຈະໜົດກຳລັງ
ແລ້ວກົກລາຍເປັນນິວຮົນ ຄວາມຈ່າຍເຫັນອົບອົບຈະເກີດຂຶ້ນ

ໃນກາຮັກທັດຈິຕິໃຈຂອງເຮົາ
ເຮົາຕ້ອງພຍາຍາມຍກຈົດຂຶ້ນມາສູ່ ๓ ອຳປ່ານນີ້
ທັງສະອາດ ທັງສວ່າງ ທັງສົງບ
ເພື່ອເປັນກຸສລຮຽມທີ່ແທ້ຈົງ

០៨ ឧបនាយក^{០៩}
ពីរបានបាន



“ ດ້າເຮາຕາຍ ແລ້ວໄປເກີດເປັນລັດຖະບິນທີ່ນີ້ ຄຸດທັງໝົດ
ຈະຕິດຕາໄປໂທນົມຄຣົບ ”

ດ້າສີລແລະປັ້ນຢູ່າ ເຮົາໄດ້ເຈົ້າຢູ່ແລ້ວໃນชาຕິນີ້
ໄມ່ຕິດອັງຫວັງວ່າເຮົາຈະໄປເກີດເປັນສັດຖົມເດວັຈນານ

ລັກຜະນະຂອງຜູ້ທີ່ຈະເກີດເປັນນຸ່ອງ
ຄືອຜູ້ທີ່ມີສີລແນ່ນອນ ១០០ ເປົ້ອຮ່ານຕົ້ນ
ແຕ່ດ້າຜູ້ໄດ້ເກີດໃນກຳພິເກສາ ຖຸມີ້ໃຫນ
ສີລັບປັ້ນຢູ່າກົດຕິດຕາມໄປ ໄ່ແຫຍ່ໄປໃຫນ
ເປັນສິ່ງທີ່ເຮົາສະສົມໄວ້ໃນຈິຕິໃຈ ໄ່ແຫຍ່ໄປໃຫນ
ເປັນສິ່ງທີ່ຕິດຕົວເຮົາໄປ

ເປັນເຮື່ອງທີ່ນ່າສນໃຈ ເພຣະວ່າ ສິ່ງຂອງກົດ ເງິນທອງກົດ ບ້ານຊ່ອງກົດ
ເຮົາໄມ່ສາມາດຮັດຈະເຂົາໄປໃນชาຕິຕ່ອໄປ
ແຕ່ວ່າ ສີລແລະປັ້ນຢູ່າ ຄຸນອຽມທີ່ເຮົາສ້າງໄວ້ ຈະໄປກັບເຮົາໄດ້

៨៨ ព្រៃគរែងរៀនបរាលទរនម^២
ត្រូវបានការពារ



“ ຜົກຮອງເຮືອນຈະລາມາກບປະລຸດຮຽນໄດ້ທີ່ໂນມືກ ”

ດ້ວຍ ໄດ້ ລອງຄິດຕູ ເວລາເຮົາອ່ານພຣະສູຕຣ
ແລ້ວເຈັບເວົ້ອງເລ່າດື່ງຜູ້ທີ່ປະລຸດຮຽນ
ໄດ້ດວງຕາເຫັນຮຽນໃນສົມບັບພຸທກາລ
ສ່ວນມາກົງຈະເປັນມຽວາສ ຍິ່ງໂດຍເຊັພາພຣະສົດາບັນ
ໄມ້ມີຄຸປສຣຄສໍາຫັບມຽວາສເລຸຍ

ຮ້ານຫຼືອລັກໜະຂອງຜູ້ທີ່ເປັນສົດາບັນຄືອ
ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມມັນຄົງໃນພຣະພຸທຣ ພຣະອຣົມ ພຣະສົງໝໍ
ແລ້ວມີຄວາມຕັ້ງມັນອຸ່ນໃນສືລ ຂະໜາ
ລັກໜະຂອຍ່າງນີ້ໄມ້ໄດ້ຈຳກັດວ່າເປັນບຣພື້ນທີ່ ຫຼືອມຽວາສ
ແລ້ວຍິ່ງໂດຍເຊັພາສືລ ຂະໜາສົກທຳໄດ້ ໄມ້ມີປົ້ນຫາ

ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນອູ່ທີ່ຄວາມຫຼືອຕຽນທີ່ຕ່ອງ
ຕ່ອງຄວາມຄຸກຕ້ອງ ຕ້ານີ້ຈະພາເວາສູ່ກະແສຂອງຮຽນນະ
ຫຼືອເປັນເຫດທີ່ທຳໄໝເຮົາເກີດດວງຕາເຫັນຮຽນ ເປັນສິ່ງທີ່ມຽວາສົກທຳໄດ້

ຈະເປັນມຽວາສົກດີ ບຣພື້ນທີ່ ການທີ່ມີຄວາມປຣາດນາທີ່ຈະພັນທຸກໆ
ກົງຈະເປັນຜູ້ເຂົ້າສູ່ກະແສຂອງກາລິ້ມສຄວາມໄມ້ທຸກໆ ທີ່ຈະເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນມາກ

ເພຣະວ່າບາງທີ່ ເຮົາອູ່ໃນຈູນນະໄດ້ກົດຕາມ
ຄວາມහລງ ຫຼືອຄວາມມັວມເກັບໂລກພາຍນອກກົດ
ຫຼືອຄວາມහລງໃນຄວາມຮູ້ສຶກຕ່ອດຕັດນົກ
ສອງອ່າງນີ້ເປັນສິ່ງທີ່ຂັດຂວາງທາງຂອງຜູ້ເຂົ້າສູ່ກະແສຂອງຮຽນ

เป็นนราวาสก์ดี เป็นบรรพชิตก็ดี
สามารถที่จะมาในสองประเดิมนี้อยู่เสมอ

แต่ว่าผู้ที่มีความเห็นอย่านำยในความทุกข์ที่เกิดขึ้น
จากการหลอกดี หลงตัวตนก็ดี
ก็เป็นกำลังที่จะทำให้เข้าสู่กระแสของธรรม
เรื่องของการบรรลุธรรมไม่ได้อยู่ที่สถานภาพภายนอก
แต่อยู่ที่ความตั้งใจภายใน แล้วก็ไม่ใช่ตั้งใจอย่างเดียว
คือมันต้องตั้งใจต่อความถูกต้องต่อธรรมด้วย
 เพราะบางคนก็ตั้งใจดี แต่ว่าตั้งใจด้วยการพอดพิงความรู้สึกต่อตัวตน
 หรือพอดพิงความอยากรู้มีอะไรสักอย่างที่โลกจะยอมรับ
 ในเมื่อเป็นอย่างนี้ เรายังอยู่ในคำนادของกิเลสและตัณหา

ทราบได้ที่เรามีอยู่ใต้อานาจของกิเลสและตัณหา
และมีความประณานี้จะพ้นทุกข์
ก็สามารถจะเข้าสู่กระแสงธรรมได้



ມູນຫຍໍເຮາກນິທັງສ່ວນທີ່
ແລະສ່ວນທີ່ໄມ້ດີ
ເວລາເຮົາເຊື້ອໃນສັງທິ
ກີ່ເປັນກາຣໃຫ້ຄວາມສູຂກບຕ່ວເອງ
ແລະໃຫ້ຄວາມສູຂກບຜອນ
ຕຽບກັນຂ້າມ ເວລາເຮາຕາມກີເລສຂອງເຈົ້າຂອງ
ກີ່ທຳໃຫ້ເຈົ້າຂອງເປັນທຸກໆ
ທຳໃຫ້ຄົນອັນຮອບຕົວເປັນທຸກໆຂອງ
ມັນກີ່ໄມ້ຄ່ອຍຄືນ



ជីវិត ទេស នុយ
ទេស





วัดป่าอภัยครรช

๑๖๒๐๑ ถนนทอมกี้ เมืองเรดวูดแவลลีเยิร์ มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ๙๕๔๗๐
ประเทศสหรัฐอเมริกา โทร. ๘๐๗ ๔๘๕ ๑๖๓๐
www.abhayagiri.org

Abhayagiri Buddhist Monastery

16201 Tomki Road, Redwood Valley, California, 95470, USA
Tel. 707 485 1630 www.abhayagiri.org

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
กรุณาอย่าซื้อขาย