

ธรรมทั่งสุมารีแบบธรรมชาติปัจฉน

เล่าโดย

ท่านพระอาจารย์มหานบัว ญาณสัมปันโน

(พระธรรมวิสุทธิเมืองคล) วัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี

ธิเบศ ทำเรียนวิभูติแบบหอดูใจปัจจุบัน

เล่าโดย

ท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน

(พระธรรมวิสุทธิมงคล) วัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี

វិធានការប្រព័ន្ធប្រជាពលរដ្ឋ



លោកស្រី

ទំនាក់ទំនងរបាយការណ៍ ភ្នែកប្រជាពលរដ្ឋ (នគរបាល) និង សាស្ត្រ នគរបាល
រាជធានីភ្នែកប្រជាពលរដ្ឋ ខេត្តកំពង់ចាម ខេត្តកំពង់ចាម ខេត្តកំពង់ចាម

ISBN 978-974-7660-55-5



ធម្មរោកសាស្ត្រ

អង់គ្លេស៊ីអីតិតាំប៊ី ៤១៦

ពិមុំគ្រង់ទី ២ : មីនាកំកាម ២៥៦៥ ចំនួន ៩,០០០ លេខ
(គេយកពិមុំគ្រង់ទី ១ កំពង់ចាម និង ពិមុំគ្រង់ទី ៣ កំពង់ចាម)

ចំណាំ ពិមុំគ្រង់ទី ២ : មីនាកំកាម ២៥៦៥ ចំនួន ៩,០០០ លេខ
ចំណាំ ពិមុំគ្រង់ទី ៣ : មីនាកំកាម ២៥៦៥ ចំនួន ៩,០០០ លេខ
ចំណាំ ពិមុំគ្រង់ទី ៤ : មីនាកំកាម ២៥៦៥ ចំនួន ៩,០០០ លេខ

ចំណាំ ពិមុំគ្រង់ទី ៥ : មីនាកំកាម ២៥៦៥ ចំនួន ៩,០០០ លេខ
ចំណាំ ពិមុំគ្រង់ទី ៧ : មីនាកំកាម ២៥៦៥ ចំនួន ៩,០០០ លេខ

សំណង់ សំណង់ សំណង់ សំណង់ សំណង់ សំណង់ សំណង់ សំណង់ សំណង់ សំណង់

www.kanlayanatam.com



kanlayanatam



Line official :
kanlayanatam2



ໜໍານຳຈາກຂໍມຮມກໍລຍານອຮຣມ

ເປັນທີ່ຍອມຮັບກັນວ່າ ເຮົາໄມ່ຈະເຂົ້າສິ່ງອຮຣມໄດ້ດ້ວຍ
ກາຮ່ານ ກາຮຸ ກາຮັງ ແຕ່ຕ້ອງລົງມືອປົງປັບຕິຈິງ ທ່ານ
ໃຫ້ປະຈັກໜີແຈ້ງແກ່ໃຈຕົນໃນຄວາມສັກດີສີທີ່ວິເສີ່ງສຸດຂອງ
ພຣະອຮຣມ ກາຮເດີນທາງສູ່ຄວາມຮູ້ແຈ້ງ ມີຫລາກຫລາຍວິຊີ
ທາງໃດທີ່ຖຸກຈິຣິຕ ຂ່າຍໃຫ້ຈິຕສົບ ນຳໄປສູ່ກາຮພັດນາປູ້ມູ້
ອັນແທ້ຈິຮິງ ສ້ວນເປັນທາງທີ່ຂອບທັງສິນ

ວິຊີກາຮທຳສາມີແບບຫລວງປູ້ມູ້ ເປັນອີກແນວທາງທີ່
ໝາຍຮມກໍລຍານອຮຣມ ນ້ອມໃຈຈັດພິມພໍເພື່ອຄວາຍເປັນພຸທອ
ບູ້ຈາ ແລະ ອາຈຣີຍບູ້ຈາ ໃນປູ້ມູ້ປະຈັກໜີແຈ້ງຂອງພ່ອແມ່
ຄຽບາອາຈາຣຍ໌ ທີ່ເຄຍຜ່ານເສັ້ນທາງແທ່ງກາຮແສວງໝາກ່ອນ
ແລ້ວ ຮັງເປັນອຍ່າງຍຶ່ງວ່າທ່ານຜູ້ອ່ານຈະໄດ້ຮັບປະໂຍື່ນໃນ
ແນວທາງກາຮປົງປັບຕິ ໃນມຽດຕະກຳທີ່ມີມາດີເປັນຫຼາຍ
ເປັນທາງສາຍເອກທີ່ພຣະບຣມສາສົດໄດ້ຮັບຮອງຜລກາຮ
ປົງປັບຕິນາແລ້ວ

ບູ້ມູ້ກຸ່ສລໄດ້ເກີດຈາກກາຮຈັດທໍາຫັນສືວືນ້ຳ ຄະຜູ້
ຈັດທໍາຂອນ້ອມຄວາຍເປັນພຸທອບູ້ຈາ ແລະ ກຣາບບູ້ຈາອາຈຣີຍ
ຄຸນບູ້ຮົບຄນາ ຈາຣຍ໌ທຸກທ່ານ ເທົ່ອງ.

សារប័ណ្ណ

អង់គ្លេស

បញ្ជាក់ ៥

វិធីធំពីការបង្ហាញការងារ ១១

ការបង្ហាញការងារ នៃសមាជិករាជការ ១១

វិធីដំណឹងការងារ ៣៦

ផ្ទាល់ខ្លួនសំណង់សំណង់ការងារ ៣៧

រាជការការងារ ៥៣

ការចូលរួមការងារ ៦៣



ปุท奴

ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ผู้รู้เห็นธรรม
ประจักษ์ใจด้วยปฏิปทาอันราบรื่นดีงาม ที่ควรเรียกว่า
มัชณามปฏิปทาได้อย่างเต็มปากเต็มใจองค์หนึ่ง ในสมัย
ปัจจุบัน แต่มิได้เขียนวิธีเดินจงกรมที่ท่านเคยดำเนินมา
ลงในประวัติท่านว่าท่านทำอย่างไร กำหนดทิศทาง
อย่างไรบ้างหรือไม่ ทางจงกรมสำหรับเดินทำความเพียร
ในท่าเดินสั้นและยาวเพียงไร ก่อนจะเริ่มทำความเพียรใน
ท่าเดินท่านทำอย่างไร ผู้เขียนลืมลงไว้ขณะที่เขียน
ประวัติของท่าน จึงขอนำมาเขียนลงในปฏิปทาสายของ

ທ່ານ ເພື່ອທ່ານຜູ້ສົນໃຈຈະໄດ້ຍືດເປັນຫລັກສູນຕ່ອໄປ ຄວາມ
ຈົງປະປະກອບຮົມວິນຍີເປັນແບບຈົບບັນຂອງນັ້ນສົມາປະລິປາ
ສໍາຫຼັບທ່ານຜູ້ສົນໃຈດໍາເນີນຕາມອ່າງຄຸກຕ້ອງທາຍຕັກນີ້ອູ່
ແລ້ວ ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານອາຈາຣຍີນັ້ນຈຶ່ງຍົກແບບຈົບບັນນັ້ນເປັນ
ເຄື່ອງດໍາເນີນອ່າງທາທີ່ຕ້ອງຕືນໄດ້ ທັ້ງອີຣີຍາບຄອຮຽມດາ
ແລະອີຣີຍາບຄແໜ່ງຄວາມເພີຍໃນທ່າທ່າງ ๆ ແຕ່ຈະອີຣີຍາ
ວິຊີເດີນຈົກກ່ອນວິຊີອື່ນ

ທີ່ສະຫງົບແລະຄວາມສັ້ນຍາວຂອງທາງສໍາຫຼັບເດີນຈົກ
ກ່ຽວມືດັ່ງນີ້

ທາງເດີນຈົກຕາມທີ່ທ່ານກຳຫັດຮູ້ໄດ້ແລະປະປິບຕີ
ຕາມເຮືອຍມານັ້ນມີສາມທີ່ສໍາດ້ວຍກັນ ຄືອຕຽງໄປຕາມແນວ
ຕະວັນອອກ... ຕະວັນຕົກ ພົນໆໄປຕາມແນວທີ່ສະຫງົບແລະ
ໄດ້ ພົນໆ ແລະໄປຕາມແນວຕະວັນອອກເຈີຍເຫັນວ່າພົນໆ ການ
ເດີນຈົກກີ່ເດີນໄປຕາມແນວທັ້ງສາມທີ່ກຳຫັດໄວ້ໃນແນວໄດ້
ແນວພົນໆ

ຄວາມສັ້ນຍາວຂອງທາງຈົກກ່ຽວມືດັ່ງນີ້ ທ່ານ
ວ່າຕາມແຕ່ຄວາມສໍາຫຼັບຮ່າຍນັ້ນ ๆ ໄນຕ່າຍຕົວ ກຳຫັດເອາ
ເອັນໄດ້ຕາມສົມຄວາ ແຕ່ອຢ່າງສັ້ນທານວ່າໄໝຄວາໃຫ້ສັ້ນກວ່າ
ສີບກ້າວ ສໍາຫຼັບເວລາອູ່ໃນທີ່ຈຳເປັນທາງເດີນມີໄດ້ ທາງ



จงกรรมขนาดธรรมดายาวนานยี่สิบกว่า ขนาดยาวนาน
ยี่สิบห้าถึงสามสิบกว่าเป็นความเหมาะสมทั่ว ๆ ไป เนพะ
ทิศทาง ท่านถือเป็นแบบฉบับและปฏิบัติตามนั้นจริง ๆ ไม่
ให้เคลื่อนคลาดในเมื่อจำเป็นจริง ๆ และสั่งสอนพระ
เณรให้ปฏิบัติตามนั้นด้วย บางครั้ง ท่านเห็นพระเดิน
จงกรรมผิดทางท่านยังเรียกมาดูต่อสั่งสอนเอาบางว่า ที่
สั่งสอนหนู่คณะจะเป็นทางธรรมก็ได้ ทางวินัยก็ได้ ได้
สอนตามแบบฉบับเรื่อยมาไม่เคลื่อนคลาด แม้การเดิน
จงกรรมซึ่งเป็นทางธรรม ก็มีแบบฉบับไปตามธรรมเข่นกัน

การเดินจงกรรมในครั้งพุทธกาลท่านมีกำหนด
ทิศทางกันอย่างไรบ้างหรือไม่ ได้ทราบว่ามีทิศทางอยู่สาม
ดังที่เคยอธิบายให้ฟังเสมอมา หนู่คณะจึงไม่ควรถือว่า
เป็นเรื่องไม่สำคัญ แล้วไม่สนใจปฏิบัติตาม ก็แสดงว่าไม่
ได้ตั้งใจมาศึกษาด้วยความสนใจ แม้ลังอื่น ๆ ก็จะเห็นว่า
เป็นของไม่สำคัญ ดังที่เป็นมาแล้วและผ่านไป ๆ โดยไม่
เห็นอะไรสำคัญ ความเป็นทั้งนี้จึงสอนให้เห็นความไม่
สำคัญของผู้มาอบรมศึกษาอย่างเต็มตาเต็มใจเวลาอก
จากที่นี่ไป ก็จะต้องนำลักษณ์นิสัยความไม่มีอะไรสำคัญนี้ไป
ใช้กล้ายเป็นเรื่องไม่สำคัญในตัวของผู้ปฏิบัติไปเสียสิ้น การ

ນາອຢູ່ກັບຄຽງອາຈາຣຍ໌ທີ່ເຮົາເຄີຍພັບເຖືອ ຍັງໄມ່ເຫັນຄວາມ
ສຳຄັນໃນຄຳຕັກເຕືອນສັ່ງສອນອຢູ່ແລ້ ກີ່ເທົາກັບຈະເຮີ່ມສ້າງ
ສິ່ງທຳລາຍທັນຂຶ້ນໃນເວລາເຕີຍວັນນີ້ແລ້ ເປັນສິ່ງທີ່ໄມ່ທຳໃຫ້
ສົນທາຍໃຈກັບໜຸ່ງຄົນະທີ່ມາອາຄີຍວ່າຈະໄດ້ສິ່ງທີ່ເປັນສາຮະ
ອະໄຮບ້າງໄປເປັນຫລັກຂໍອັບປີບຕິໃນກາລຕ່ອໄປ ເຫັນນີ້ແຕ່
ຄວາມໄມ່ສຳຄັນໄປເສີຍ ຄວາມຈິງຮຽມທີ່ນຳມາສັ່ງສອນໜຸ່ງ
ຄົນະທຸກ ຖ້າແນ່ນໄດ້ພິຈາຮານາລັ້ນກຮອງແລ້ວກລັ້ນກຮອງເລ່າ
ຈນເປັນທີ່ແນ່ໃຈມີໄດ້ສອນດ້ວຍຄວາມພຽດພຣາດ ພລຸດປາກກີ່
ພຸດອອກນາມາທຳນອນນັ້ນ ແຕ່ສອນດ້ວຍຄວາມພິຈາຮານາແລ້ວ
ທັ້ນສິ້ນ ເຄຍໄດ້ອອີບາຍໃຫ້ໜຸ່ງຄົນະພັ້ນມາຫລາຍຄົ້ງແລ້ວ ຈນ
ນ່າງຮົາຄາງ ທັ້ນຜູ້ສອນຜູ້ພັ້ນ ແທນທີ່ຈະພາກນີ້ພິຈາຮານາຕາມ
ບ້າງພວເປັນພຍານແທ່ງກຣມາຕີກ່າຍ ແຕ່ທຳໄມ່ຄວາມຝ່າຝືນ
ຈຶ່ງໂລລ້ີ້ນມາອຍ່າງໄມ່ອາຍຄຽງອາຈາຣຍ໌ແລ້ວ ທີ່ອຢູ່ດ້ວຍ
ກັນບ້າງ ກາຣີຈາຮານາທິສທາງຂອງຄວາມເພີຍຮ່າຕ່າງ ບໍ່
ພມເຄຍພິຈາຮານາມານານແລ້ວກຣານມານານແລ້ວ ຈຶ່ງກລັ້ນນຳ
ມາສັ່ງສອນໜຸ່ງຄົນະດ້ວຍຄວາມແນ່ໃຈ ເມື່ອເຫັນຄວາມຝ່າຝືນ
ຈຶ່ງທຳໃຫ້ອັດສລດສັ່ງເວັບໃຈໄມ່ໄດ້ວ່າ ຕ່ອໄປຈະເຫັນແຕ່ຂອງ
ປລອມເຕີມວັດເຕີມວາເຕີມຄາສນາ ແລະເຕີມພຣະເນຣເກຣີ່ ພຸທອ
ບຣີ່ຫັກ ເພຣະຄວາມຂອບໃຈ ຄວາມສະດວກໃຈພາໃຫ້ເປັນໄປ ມີໃໝ່



ເລົ່າໂດຍທ່ານພະອາຈານຍົມທາບ້ວຍ :๙



ຄວາມໄຕຮ່ວ່ມຕໍ່ຕ່າງໆ ໂດຍຫຼຸດຜລທ້າວຍດີພາໃຫ້ເປັນໄປສາສນານັ້ນຈິງ
ໄມ້ມີທີ່ຕ້ອງຕີ ແຕ່ສາສນາຈະຕ້ອງຄູກຕີ ເພຣະຜູ້ປັບປຸງບັດ ດີ່ງ
ສາສນາມາເປັນເຄື່ອງມືອຂອງກີເລສທີ່ມີເຕີມຫວ່າໃຈ ພມນ່ຳ ກລັວ
ຕຽບນີ້ເອງ ເພຣະເຫັນອຢູ່ກັບຕາດັບທີ່ວ່າອຢູ່ຂະນີ້ແລດັ່ງນີ້ ທີ່
ຜູ້ເຂີຍນໄດ້ເຫັນທ່ານເຮັດວຽກພຣະມາດຸສັ່ງສອນອຍ່າງເຂັ້ມຂັ້ນດ້ວຍ
ຕາຕ້ວເອງ ຈຶ່ງຈຳໄມ້ລື່ມຕລອດນາ ເມື່ອມີໂກສສົງໄດ້ນໍາມາ
ລົງໄວ້ບ້າງ ຂະນັ້ນ ທາງເດີນຈົງກຣມ ເລັກະທ່ານອາຈາຣຍ໌ມັ້ນ
ທ່ານມີແບບຈົບຈົບຈິງ ຖ ດັ່ງກລ່າວມາ

ท่านอาจารย์มั่น

การกำหนดรูปทิศทางของสายทางเดินจังกรม ท่านอาจารย์มั่นกำหนดดูตามอธิบายนี้ในครั้งพุทธกาลท่านทราบว่า มีกำหนดกฎเกณฑ์มาแต่ตั้งเดิม ท่านเอองจึงได้ปฏิบัติตามแบบนั้นเรื่อยมา การเดินจังกรมจะครองผ้ากี่ได้ไม่ครองกี่ได้ ตามแต่สถานที่ควรปฏิบัติอย่างไรเมนะ ทั้งทิศทางของสายทางสำหรับเดินจังกรม ทั้งวิธีเดิน จังกรม ทั้งการครองผ้าหรือไม่ครองในเวลาเดินจังกรม ทั้งขณะยืนรำพึงที่หัวจังกรมเวลาจะทำความเพียรในท่าเดินจังกรม ท่านอาจารย์มั่นกำหนดดูตามอธิบายนี้ ทราบโดยละเอียดและได้ปฏิบัติตามที่กำหนดทราบแล้ว เรื่อยมา คือการเดินจังกรมท่านสอนให้เดินไป ตามตะวัน หรือเยื้องตะวันไปทางทิศเหนือหรือทิศใต้ ท่านว่า การเดินตามตะวันเป็นที่หนึ่ง เยื้องตะวันทึ่งสองสายเป็นอันดับรองลงมา ส่วนการเดินตัดตะวัน หรือไปตามทิศเหนือทิศใต้ไม่เห็นท่านเดินเลย นอกจากไม่เห็นท่านเคยเดินแล้ว ยังได้ยินท่านว่าไม่ควรเดินด้วย แต่จะเพราะเหตุไวนั้น ลืมคำอธิบายของท่านเสียสิ้น



วีชีเดินจงกรรมภาวนा

การเดินจงกรรมกลับไปกลับมาไม่ซ้านักไม่เร็วนัก พองามตามมรรยาท ตามเยี่ยงอย่างประเพณีของพระผู้ทำเพียรท่าเดินในครั้งพุทธกาลเรียกว่าเดินจงกรรมภาวนา เปเลี่ยนจากวิธีนั่งสมาธิภารนาเป็นเดินจงกรรมภาวนา เปเลี่ยนจากเดินมายืนเรียกว่ายืนภารนา เปเลี่ยนจากยืนมาเป็นท่านอนเรียกว่าท่าสีหไสยาสน์ภารนา เพราะฝังใจว่าจะภารนาด้วยอิริยาบถนอนหรือสีหไสยาสน์ การทำความเพียรในท่าใดก็ตามแต่ความหมายมั่นปั้นมือก็ เพื่อชำระกิเลสตัวเดียวกัน ด้วยเครื่องมือชนิดเดียวกัน มิได้เปลี่ยนเครื่องมือคือธรรมที่เคยใช้ประจำหน้าที่และนิสัยเดิม

ກ່ອນເຕີນຈົງກຣມ ພຶກກໍາຫັດທັນທາງທີ່ຕຸນຈະພຶກ
ເຕີນສັ້ນຫີ່ຍາວເພີ່ມໄຮກ່ອນວ່າ ເຮົາຈະເຕີນຈາກທີ່ນີ້ໄປຄື່ງທີ່
ນັ້ນຫີ່ອຄື່ງທີ່ໂນ້ນຫີ່ອຕກແຕ່ງທາງຈົງກຣມໄວ້ກ່ອນເຕີນຍ່າງ
ເຮີຍປ້ອຍ ສັ້ນຫີ່ຍາວຕາມຕ້ອງການ

ວິຊີ່ເຕີນຈົງກຣມ ຜູ້ຈະເຕີນກຽດນາໄປຢືນທີ່ຕັນທາງ
ຈົງກຣມທີ່ຕຸນກໍາຫັດຫີ່ອຕກແຕ່ງໄວ້ແລ້ວນັ້ນ ພຶກຍົກມີອ່ທັງ
ສອງຂຶ້ນປະຮົມໄວ້ເໜີ້ອຮ່ວງຫວ່າງຄື້ວ ຮະລືກຄື້ງຄຸນພະ
ຮັດຕັນຕັບຍົງ ຄື່ອ ພຣະພຸທອອເຈົ້າ ພຣະອຣົມແລະພຣະສົງໝໍ ທີ່ຕຸນ
ດີ່ອເປັນສຽນະຄື້ອທີ່ພຶກທີ່ຍືດເໜີ້ຍວຂອງໃຈ ແລະຮະລືກຄື້ງ
ຄຸນຂອງບົດມາຮົດາ ອຸປະນາຍໍ້ອາຈາຍ໌ ຕລອດທ່ານຜູ້ເຄຍມີ
ພຣະຄຸນແກ່ຕຸນ ຈບລັງແລ້ວ ຮຳພຶກຄື້ງຄວາມມຸ່ງໝາຍແຫ່ງ
ຄວາມເພີ່ມທີ່ກໍາລັງຈະທຳດ້ວຍຄວາມຕັ້ງໃຈເພື່ອຜລນັ້ນ ຈ ເສົ້າຈ
ແລ້ວປັບປຸງມີອລັງເອມມີອ້າວ່າທັນມີອ້າຍ ທາບກັນໄວ້ໃຕ້
ສະດືອຕາມແບບພຸທອරໍພຶກເຈີ່ງເຈີ່ງພຣະນວຫາຣ ຈ ຈບແລ້ວ
ທອດຕາລັງເບື້ອງຕໍ່າ ທ່າສໍາຮົມຕັ້ງສົດຖືກໍາຫັດຈິຕແລະອຣົມ
ທີ່ເຄຍນຳມາບຣິກຣມກຳກັບໃຈ ຫີ່ອພິຈາຮນາອຣົມທັ້ງໝາຍ
ຕາມແບບທີ່ເຄຍກວານນາມາໃນທ່ານີ້ ຈ ເສົ້າຈແລ້ວອົກເຕີນ
ຈົງກຣມ ຈາກຕັນທາງຄື້ງປລາຍທາງຈົງກຣມທີ່ກໍາຫັດໄວ້ ເຕີນ
ກລັບໄປກລັບມາໃນທ່າສໍາຮົມມີສົດຖືອໝ່ງກັບທອຮມ ຫີ່ອສິ່ງທີ່



ພິຈາຮານໄດຍສໍາເສນອ ໄນສັງຈິຕີໄປອື່ນຈາກງານທີ່ກຳລັງທຳ
ອູໝູໃນເວລານັ້ນ ກາຣເດີນໄມ່ເປີດເດີນໄກວແຂນ ໄນເປີດເດີນເອາ
ນີ້ອັບດໍລັງ ໄນເປີດເດີນເອມມີອກອດອກ ໄນເປີດເດີນມອງໂນ້ນ
ມອງນີ້ອັນເປັນທ່າໄມ່ສໍາຮັມ



ກາຣຍືນກຳຫັດຮໍາເປີງຫຼືອ ພິຈາຮານສຣມນັ້ນ ຍືນໄດ້
ໄດຍໄມ່ກຳຫັດວ່າເປັນຫົວທາງຈົງກຽມຫຼືອຢ່ານກລາງທາງ
ຈົງກຽມ ຍືນນານຫຼືອໄມ່ ຕາມແຕ່ກຣົນທີ່ຄວຫຍຸດອູໝູຫຼືອ
ກ້າວຕ່ອໄປ ເພຣະກາຣຮໍາເປີງສຣມນັ້ນມີຄວາມລຶກທັນຫຍາບ
ລະເວີຍດຕ່າງກັນທີ່ຄວຮອນຸໂລມຕາມຄວາມຈຳເປັນຈຸນກວ່າ
ຈະເຂົ້າໃຈແຈ່ນແຈ້ງແລ້ວກ້າວເດີນຕ່ອໄປ ບາງຄັ້ງ ຕ້ອງຍືນ
ພິຈາຮານກວ່າຮ່ວມໜ້າໂມງກົມື ຄືງຈະເຂົ້າໃຈແຈ່ນແຈ້ງແລ້ວກ້າວ
ເດີນຕ່ອໄປ ກາຣເດີນກຳຫັດຄຳບຣິກຣມຫຼືອພິຈາຮານສຣມ
ໄນ່ນັບກ້າວເດີນ ນອກຈາກຈະຄືອເອາກ້າວເດີນນັ້ນເປັນອາຮມົນ
ແທ່ງຄວາມເພີຍຮົກນັບກ້າວໄດ້ ກາຣທຳຄວາມເພີຍໃນທ່າໄດ ສຕີ
ເປັນສິ່ງສຳຄັງປະຈຳຄວາມເພີຍທ່ານັ້ນ ໆ ກາຣຂາດສຕີໄປ
ຈາກງານທີ່ທຳເຮົາກວ່າຂາດຄວາມເພີຍໃນຮະຍະນັ້ນ ໆ ຜູ້
ບຳເພື່ອພື້ນໃຈສຕີໃໝ່ມາກ ໆ ເທົກັບສນໃຈຕ່ອອຣມທີ່ນຳ
ນາບຣິກຣມ ກາຣຂາດສຕີແມ້ຄຳບຣິກຣມກວານຈະຍັບຕິດຕ່ອ
ກັນໄປພຣະຄວາມເຄຍືນຂອງໃຈກີ່ຕາມ ແຕ່ຜລຄືອຄວາມ
ສົບຂອງຈິຕີຈະໄມ່ປຣກງາມຄວາມມຸ່ງໝາຍ



การเดินจงกรม จะเดินเป็นเวลานานหรือไม่
เพียงไร ตามแต่จะกำหนดเอง การทำความเพียรในท่า
เดินก็ตี ท่ายืนก็ตี ท่านอนก็ตี ท่านั่งก็ตี อาจหมายความว่า กับ
นิสัยในบางท่านที่ต่างกัน การทำความเพียรในท่าต่าง ๆ นั้น
เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถไปในตัวด้วย ไม่เพียงมุ่งกำจัดกิเลส
โดยถ่ายเดียว เพราะธาตุขันธ์เป็นเครื่องมือทำประโยชน์
จำต้องมีการรักษา เช่นการเปลี่ยนอิริยาบถท่าต่าง ๆ เป็น
ความหมายสมสำหรับธาตุขันธ์ที่ใช้งานอยู่เป็นประจำ ถ้า
ไม่มีการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ธาตุขันธ์ต้องกลับมาเป็น
ข้าศึกแก่เจ้าของจนได้ คือ ต้องพิกัดพิการไปต่าง ๆ นานา
สุดท้ายก็ทำงานไม่ถึงจุดที่มุ่งหมาย



ພຣະອຸດົງຄໍ ທ່ານຄືກາເດີນຈົງກຣມເປັນເງານປະຈຳ
ຊີວິຕຈົດໃຈຈິງ ຖ ໂດຍມາກທ່ານເດີນຄັ້ງລະ ອ ຜ້າມໂມງຂຶ້ນໄປ¹
ຕອນເຂົ້າຫລັງຈັງຫັນແລ້ວທ່ານເຮີ່ມເຂົ້າທາງຈົງກຣມກວ່າຈະ
ອອກມາກີ້ ອ ນາພິກາຫີ້ວ່າເຖິງ ແລ້ວພັກເລັກນ້ອຍ ບ່າຍ
ໜຶ່ງໂມງຫີ້ວ່າສອງໂມງ ກີ້ເຂົ້າທາງແລະເດີນຈົງກຣມຕ່ອໄປອຶກ
ຈົນຄື້ງເວລາປັດກວາດທີ່ພັກ ອາບນໍ້າ ເສົ່ງແລ້ວເຂົ້າເດີນ
ຈົງກຣມອຶກຈົນຄື້ງໜຶ່ງທຸ່ມສອງທຸ່ມ ຄ້າໄມ່ໃໝ່ໜ້າໜາວກີ້ເດີນ
ຕ່ອໄປຈົນຄື້ງສື່ທຸ່ມຫ້າທຸ່ມ ຄື້ງຈະເຂົ້າທີ່ພັກທຳສາມາຮີກວານາຕ່ອ
ໄປ ອຢ່າງໄຮກ້ຕາມກາເດີນຈົງກຣມກັບນັ້ນສາມາຮີ ທ່ານຕ້ອງ
ເດີນນານນັ້ນນານເສນອເປັນປະຈຳ ໄນວ່າຈະພັກອູ້ໃນທີ່ເຂັ້ນ
ໄຮແລະຖຸດູໃດ ຄວາມເພີຍທ່ານເສນອຕ້ວ່າໄມ່ຍອມລົດຫຍ່ອນ



ผ่อนตัว ให้กิเลสเพ่นพ่านก่อความทำความรำคาญแก่ใจ
ท่านนัก ท่านพยายามห้าหันอยู่ทุกอิริยาบถจึงพอเห็นผล
จากความเพียรบ้าง ต่อไปก็เห็นผลไปโดยลำดับ ขั้นเริ่มแรก
ที่ฤทธิ์กิเลสกำลังแข็งแรงนี้ล้ำกอยู่บ้าง ตีไม่ตีถูกมัน
จับมุดลงหมอบสลบครอกไปไม่รู้สึก กว่าจะรู้สึกตัวขึ้นมา
มันเอารืองในไปกินจนอิ่มและหนีไปเที่ยวรอบโลกได้
หลายทวีปแล้ว จึงจะบัวเบียดตื้นขึ้นมา และบ่นให้ตัวเองว่า
ผลอตัวหลับไปเป็นหนึ่ง วันหลังจะเร่งความเพียรให้เต็มที่
วันนี้ความโงกง่วงทำพิษ จึงทำให้เสีย ความจริงคือกิเลส
ทำพิษนั่นเอง วันหลังยังไม่มองเห็นหน้ามันเลย ถูกมัน



ຈັບມັດເຂົ້າອີກແຕ່ໄມ່ເຂີດ ເຈັບກີເຈັບແຕ່ໄມ່ເຂີດ ຄືອກີເລສເຂີຍນ
ຄນີແລ ນັກກວານາເຄຍຖຸກມັນດັດມາພອແລ້ວ ບ່ນກັນຢູ່ງວ່າ
ລວດລາຍໄນ່ທັນມັນ ສມກັບມັນເຄຍເປັນອາຈາຣຍ໌ຂອງຄນແລະ
ສັຕ່ວົ້ນໂລກມາເປັນເວລານານ ຕອນເຮີ່ມຝຶກຫັດຄວາມເພີຍຮີ
ແຮກນີ້ແລ ຕອນກີເລສໂມໂພພາຍານບົບບັງຄັບຫລາຍດ້ານ
ຫລາຍທາງ ພາຍານທຳໃຫ້ເກີຍຈຳບ້າງ ທຳໃຫ້ເຈັບທີ່ນັ້ນປວດທີ່
ນີ້ບ້າງ ທຳໃຫ້ເງ່ວງເໜ້ງຫາວັນອນບ້າງ ທຳຫາເຮືອງວ່າຢູ່ງ ໄນມີ
ເວລາກວານາ ບາງວັນກະຮວນກະຮວຍນັ້ນກວານາໄມ້ໄດ້ບ້າງ
ບຸ້ນູ້ອຍວາສນານ້ອຍທຳໄມ້ໄດ້ມາກນັ້ນໄມ້ໄດ້ນານບ້າງ ທຳໃຫ້
ຄືດວ່າມັວແຕ່ນັ້ນໜັບຕາກວານຈະໄມ່ແຍໍໄປລະຫວີອ ອະໄຮ ຖ
ໄມ່ທັນເຂົ້າ ຮາຍໄດ້ຈະໄມ່ພອກບໍ່ຮາຍຈ່າຍບ້າງ (ຮາວກັບວ່າ ກ່ອນ
ແຕ່ຍັງໄມ້ໄດ້ຝຶກຫັດກວານາ ເຄຍມີເບີນເປັນລ້ານ ທ) ພອຈະເຮີ່ມ
ກວານາເຂົ້າບ້າງ ຕ້ວ “ເຮີ່ມຈະ” ເວົາໄປກິນເສີຍໝາດ ຍຶ່ງຄ້າໄດ້
ກວານາເຂົ້າຈີງ ທ້ວກີເລສຈະໄມ່ທຸ່ອງໃຫຍ່ປາກກວ້າງຍຶ່ງ
ກວ່າຍັກໝີໃຫຍ່ເວົາໄປກິນໝາດລ່ະຫວີອ ພອຖຸກີເລສເທົ່ານີ້ເຂົ້າ
ເກີດຄົນກາຍເຈັບປວດຮະບມໄປທັ້ງຕ້ວ ສຸດທ້າຍຍອມມັນພາ
ເຕີລໄຕລໄປທາງທີ່ເຂົ້າໃຈວ່າໄມ່ມີຍັກໝີນີ້ມາຮ ແຕ່ເວລາກລັບ
ກະເປົາມີເທົ່າໄຣເຮີຍບວຸດ ໄນທຽບອະໄຮມາເວົາໄປ ຄຣານີ້
ໄມ່ປ່ນ ເພຣະໄມ່ຮູ້ຈັກຕ້ວຜູ້ມາຂ່າໂມຍ ໄນທຽບວ່າເປັນໂຄ
ເພຣະກະເປົາກີຕິດອູ້ກັບຕ້ວໄມ່ເພລອໄພລວາງທີ່ໄວ້ທີ່ໃຫນ

ພວຂໂມຍຈະມາລັກໄປໄດ້ ເປັນອັນວ່າເຮືຍບຕາມເຄຍ ໂດຍໄມ້ຮູ້
ຈັກຕັ້ນສາຍປາຍເຫຼຸ້ມ ວັນທັງໄປໃໝ່ກີເຮືຍບກລັບມາອີກ ແຕ່
ຈັບຕັ້ງໂມຍໄນ້ໄດ້ ນີ້ແຫລະທາງເດີນຂອງກີເລສ ມັນຂອບເດີນ
ແຕ່ມສູງ ຖ້າ ອຍ່າງນີ້ແຫລະຈຶ່ງໄມ້ມີໂຄຮຈັບຕົວມັນໄດ້ປ່າຍ ແລ້ວ ແມ່
ພຣະອຸດົດຄໍໄນ້ມີສົນບັດຕົກໄຮກີຢັງຄູກມັນຂໂມຍໄດ້ ຄື່ອ ຂໂມຍ
ສມາອີຈີຕ ຈົນໄມ້ມີສມາອີວິປສສນາຕິດຕົວນັ້ນແລ້ ທ່ານເຄຍຄູກ
ມາແລ້ວ ຈຶ່ງໄດ້ຮັບເຕືອນພື້ນອ້ອງຂາວພຸຖອທັງໝາຍໂປຣດພາກັນ
ຮະວັງຕົວ ເວລາເຮີມເຂົ້າວັດເຂົ້າວາ ທ່ານຄືລ໌ຫາອຽມຫາສມາອີ
ກວານາ ກລວວ່າມັນຈະມາຍໂມຍຫຼືແຍ່ງເອາຕົວໄປ ຕ່ອໜ້າ
ຕ່ອຕາແລ້ວຈັບຕົວໄຟໄໄດ້ ໄລໄມ້ມີວັນຈົນ ດັ່ງພຣະທ່ານຄູກມາແລ້ວ
ດັ່ງທາບໄວ້ກ່ອນບ້າງ ຈະພວມີທາງຮະວັງຕົວໄມ້ສິ້ນເນື້ອ
ປະຕາຕົວໄປເປົ່າ ແບບໄມ້ມີປີມີຂໍ້ມູນຂັ້ນກັບກ່ອມໃຫ້ອານັດຕີ
ສັນນູານວ່າ ກີເລສມາກອບໂກຍເອາຂອງດີໄປໃໝ່ໄປທານເສີຍ
ຈົນໜົດຕົວ

ທ່ານທີ່ເຮີມຝຶກຫັດໃໝ່ ກຽມນາກຳຫັດເວລາໃນກາຮ
ເດີນຈົງກຣມເອາເອງ ແຕ່ກຽມນາກຳຫັດເພື່ອໄວ້ບ້າງ ເວລາ
ກີເລສຕົວຮ້ອຍເລື່ອໜ້າພັນລວງມາ ແອບຂໂມຍເອາສິ່ງຂອງ ຈະໄດ້
ເໜື້ອຄໍກວານາຕິດຕົວໄວ້ບ້າງ ຂັນະເດີນຈົງກຣມ ພຶກກຳຫັດ
ສຕິກັບຄໍາປະກາດໃຫ້ກລມກລືນເປັນອັນເຕີຍກັນ ປະຄອງ
ຄວາມເພີຍຮ ດ້ວຍສຕິສັນປັບປຸງ ມີໃຈແນ່ວແນ່ ຕ່ອອຽມທີ່



ບຣິກຣົມ ເຊັ່ນກຳຫັນດພຸຖໂຣໃຫ້ຈີຕຽ້ວ້ອຢູ່ກັບພຸຖໂຣທຸກຮະບະທີ່
ກໍາວັດເດືອນໄປແລະຄອຍກລັບມາ ຂໍອວ່າຜູ້ມີຄວາມເພີຍໃນທ່ານນັ້ນ ຖ້າ
ໄຟ່ຂ່າດວຽກຂາດຕອນໄປໃນຮ່ວງຕາມທີ່ຕົນເຂົ້າໃຈວ່າ
ບໍາເພື່ອເພີຍ ພລຄືອຄວາມສົງບເຢັນ ດ້າຈີຕີມີເພື່ອຕົວໄປສູ່
ອາຮມນີ້ອື່ນໃນຮ່ວງເສີຍກ່ອນ ຜູ້ກວານາຕ້ອງຫວັງໄດ້ຄຣອງ
ຄວາມສຸຂໃຈໃນບະນັ້ນ ຮ້ວຍບະໄດບະໜຶ່ງແນ່ນອນ ຂ້ອ
ນີ້ກຽມາເຊື່ອໄວ້ກ່ອນກີ່ໄດ້ວ່າ ພຣະພຸຖອເຈົ້າແລະຄຽວອາຈາຣຍ໌ທີ່



ທ່ານສອນຈົງຈາ ດ້ວຍຄວາມເມຕຕາອນຸເຄຣະທີ່ ທ່ານໄມ້ໂກທກ
ໃຫ້ເສີຍເວລາແລະເປົ່າປະໂຍ່ຍນີ້ແນ່ນອນ ກ່ອນທ່ານຈະໄດ້
ອຮຽມມາສັ່ງສອນປະຊານທ່ານກີ່ເກືອຝູ້ລັ້ມລຸກຄຸກຄລານ ມາ
ດ້ວຍຄວາມລຳບາກທຣມານຜູ້ໜຶ່ງກ່ອນເຮົາຜູ້ກຳລັງຝຶກໜັດ ຈຶ່ງ

ไม่ควรส่งสัญ่าน่าว่าเป็นผู้ล้ำมือค่อยເປີບມາກ່ອນທ່າເດີຍາ
 โดยໄມ່ລັງທຸນລຽນນາກ່ອນ ທຸນຂອງພຣະພູທອເຈົ້າກີ້ວິວ
 ຄວາມສລົບໄສລໄປສາມໜນ ທຸນຂອງພຣະສາກບາງອອກກີ້ວິວ
 ຝ່າເທົາແຕກ ແລະເສີຍຈັກໜຸໄປກີ້ວິວຕ່າງໆ ກັນ ແຕ່ໄດ້ຜລທີ່ພຶງໃຈ
 ທັນເລີຄທັນປະເສີຮູ້ທັນວັດຈະຮຽຍໜຶນອໂລກ ເປັນເຄຣື່ອງສນອງ
 ຕອບແທນສິ່ງທີ່ເສີຍໄປພຣະຄວາມເພີຍຮັນແຮງກລ້ານໜັ້ນ ແລະ
 ທ່ານຂ້າມໂລກໄປໄດ້ໂດຍທລອດປລອດຮ້າຍ ໄວທຸກໆທັນມາລ
 ທັນນີ້ພຣະກາຍອມເສີຍສລະສິ່ງທີ່ໂລກຮັກສງວນກັນ ຄ້າທ່ານ
 ຍັງມັວທີ່ຫວັງ ອ່າງຄວາມທຸກໆຂໍຄວາມລຳບາກອູ້ກີ້ວິວຕ້ອງ
 ດົມທຸກໆບຸກໂຄລນໂດນວັງວິວວະອູ້ເຫັນເຮັດທັນໜີ້ ແລະຈະ
 ໄມມີໂຄຮແປລກຕ່າງກັນໃນໂລກນຸ້າຍ໌ ເຮັດຈະເອແບບໄຫ້ ດີນ
 ວິຊີໄດ້ບ້າງ ຈຶງຈະຫຼຸດພັນຈາກສິ່ງໄມ່ພຶງປຣາດນາທັນໜີ້ທີ່
 ມີເກລື່ອນອູ້ໃຫ່ານໃນເຮົາເວລານີ້ ຄວາມຝຶກຫັດຄິດອ່ານຕ້ວ
 ເອງບ້າງໃນຂັນທີ່ພອຄິດໄດ້ອ່ານໄດ້ ເມື່ອເຂົ້າສູ່ທີ່ກັບຂັນແລະ
 ສຸດຄວາມສາມາດຈະດີນຮັນໄດ້ແລ້ວ ໄມມີໂຄສາມາດເຂົ້າໄປ
 ນັ້ນທຳບຸ້ນໃຫ້ທ່ານຮັກຫາສີລທຳສາມາຮີກວານອູ້ໃນກອງຟືນ
 ກອງຟອນໃນເຕາແທ່ງເມຽດໄດ້ ເຫັນມີແຕ່ໄຟທ່ານແຕ່ຜູ້ເດີຍາ
 ຈນຮ່າງກາຍເປັນເຄົາເປັນຄ່ານໄປຄ່າຍເດີຍວ່າທ່ານໜັ້ນ ເຮັດເຄຍ
 ເຫັນອູ້ຕ່ອ້ອໜ້າຕ່ອຕາດ້ວຍກັນ ທີ່ຈຶ່ງຄວາມສລົດສັງເວັບແລະນໍາ
 ຜົງໃຈໄປນານ



การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา

คือการกลั่นกรองหาสิ่งที่เป็นสารคุณในตัวเรา ซึ่งเป็นงานสำคัญ และมีผลเกินคาดยิ่งกว่างานอื่นๆ ได้ จึงไม่ควรยอมให้กิเลสตัณหาอวิชชามาหลอกเล่นให้เห็นเป็นงานล่อหลวงล่ำจมปั่นปี้ไม่มีชั้นดี ความจริงก็คือตัวกิเลสเสียเองนั่นแล เป็นผู้ทำคนและสัตว์ให้ nibhaya ปั่นปี้เรื่อยมาถ้าหลบกลอุบ้ายมันจะมีสำนึกตัวบ้าง การกลั่นกรองจิตด้วยสมาธิภาวนา ก็คือการกลั่นกรองตัวเราเป็นสัด เป็นส่วนเพื่อทราบว่า อันไหนจริง อันไหนปลอม อันไหนจะพาให้เกิดทุกข์ อันไหนจะพาให้เกิดสุข อันไหนจะพาไปนรก

ອັນໄຫນຈະພາໄປສວຣຄໍ ແລະອັນໄຫນຈະພາໄປນິພພານ ສິນ ທຸກຂໍ້ທັ້ນມາລັ້ນເອງ

ຄວາມຈຳເປັນທີ່ເຮົາທຸກຄົນຈະຕ້ອງເຜັນຍຸນນີ້ ມີໃໝ່ງານ
ຂອງພຣະພຸທອເຈົ້າ ມີໃໝ່ງານຂອງພຣະສາກອງຄົດ ແລະມີໃໝ່
ງານຂອງສາສນາຈະພຶ້ງໄໝ່ຈານໃຫ້ຄົນເຂົ້ອແລະນັບຖືອໆເພື່ອ
ຫວັງຜລຈາກການນັ້ນ ດຽວມປະເສົາສາມດວງທີ່ກ່າວເຖິງນັ້ນ
ເປັນຄວາມສນູບຮົນໆຕລອດກາລອຍ່ຳແລ້ວໄມ່ມີສ່ວນໄດ້ສ່ວນເສີຍ
ຈາກໃຕຣແລະອະໄຣແມ່ແຕ່ນັ້ອຍ ດານນັ້ນຈຶ່ງຕັກເປັນງານຂອງ
ເຮົາຂອງທ່ານຜູ້ທີ່ຕ້ອງເຜັນຍຸນກັບຄວາມຈຳເປັນອຍ່ເຈົ້າຫຼາຍ
ແລ້ວກັບທາງທາງຫລບຫລັກປລືກຕ້ວເຕີມສົດກຳລັງຄວາມສາມາດ
ຂອງແຕ່ລະຮາຍ ເພື່ອແຄລວັກຄາດໄປໄດ້ເປັນພັກ ຈ ມີໃໝ່ຈະນັ້ນ
ນອນຄອຍສິ່ງນ່າກລັວທັ້ງຫລາຍອຍ່ໂດຍໄມ່ມີຄິດອ່ານອະໄຮບ້າງເລຍ
ຮາວກັບໜູ້ຄອຍຂຶ້ນເຂົ້າຍັງດ້ວຍຄວາມເພລິດເພລິນໃນແກລບໍາ
ເພຣະເຫັນແກ່ປາກແກ່ທ້ອງເພີຍເທົ່ານັ້ນ ເພຣະຊາຕິມນູ່ໜູ່ຍໍ
ກັບຊາຕິສັຕ່ວົວຕ້ວໄມ່ຮູ້ຈັກຄິດອ່ານໄຕຣ່ຕຽອງອະໄຮເລຍນັ້ນຜິດກັນ
ລືບລັບຮາວກັບຝ້າກັບດິນ ໄມ່ຄວາມຍ່າງຍິ່ງທີ່ຈະປລ່ອຍໃຫ້
ຮ່າງກາຍຈິຕໃຈໄປທໍາຫຼາທີ່ຮະຄນຄລະເຄລ້າກັນກັບສັຕ່ວົວທີ່ໄມ່ມີ
ຄວາມໝາຍໃນສາຮຸນອະໄຮ ນອກຈາກກະເທື່ອມແລະຫ້ວ
ຫອມທີ່ເປັນຂອງຄູ່ຄວາກັນກັບສັຕ່ວົວເຫັນນັ້ນເທົ່ານັ້ນ



เล่าโดยท่านพระอาจารย์มหาบัว : ๒๖๘

การกล่าวทั้งนี้ มิได้มุ่งตีเตียนทำลายท่านสุภาพชนทั้งหลายด้วยอรรถธรรมที่กล่าวมา แต่กล่าวมาเพื่อช่วยพยุงส่งเสริมจิตใจภรรยาจากที่กำลังถูกสิ่งลามกตกโคลนมาทำหน้าที่ เป็นนายเขียงสับยำเป็นอาหารอันอร่อยของมันต่างหาก เพื่อสติปัญญาจะได้สะดุตตัว ทราบว่าเวลาที่เราตกอยู่ในสภาพเช่นไร จึงพยายามด้วยอุบายนี้ให้น่าวจะพอเป็นเครื่องช่วยให้พ้นภัยจากมันบ้าง สมเป็นพุทธศาสนา กิจนีอุปากิริคือการหัดอ่านตัวเองด้วยสามารถชี้เป็นอุบายนี้ควรทราบได้ง่ายกว่าวิธีอื่น เพราะกิจนีอุปากิริคือการทำหน้าที่อยู่ในตัว และคิดอ่านเรื่อง



ของສัต්‍රໂລກໄປໃນຕົວໂດຍຕຽງ ພຶດກັບຖຸກ ຕີກັບຫ້ວ ສຸຂກັບ
ທຸກໆກີ່ມີອຸ່ນກັບຕົວເມື່ອຢ່ານບ່ອຍ ຖ້າກີ່ຄ່ອຍທຣາບໄປເອງ ເມື່ອ¹
ທຣາບຕົວເອງກີ່ທີ່ຕ້ອນທຣາບເຮືອງທຸກໆທີ່ເກີດກັບຕົວຈິຕໃຈກັນບ
ວັນຈະເດັ່ນດວງ ແລະມີຄຸນຄ່າຂຶ້ນຮວກກັບສິນຄ່າຂຶ້ນຮາຄານັ້ນແລ
ໄຄຮ້າດຄິດຫັດອ່ານຕົວເອງມາກ່າວ ຜູ້ນັ້ນຈະທຣາບໜາທາງ
ຫລບໜຶກປຶກທຸກໆໄໝເໜາກັນໄປຕລອດກາລັດັງທີ່ເຄຍເປັນມາ
ຄວາມເຫັນກິຍໃນທຸກໆທີ່ມີອຸ່ນກັບຕົວກີ່ນັ້ນວັນຈະເຫັນໄປໂດຍ
ສົ່ນໆເສນອມື້ໜາທາງຫລບໜຶກກິຍໄປເຮືອຍໆ ພັນໄປໄດ້ໂດຍ
ລຳດັບ ກາຮເຫັນທຸກໆກີ່ເຫັນອຸ່ນກັບຕົວໄປທຸກຮະຍະທີ່ທຸກໆເກີດຂຶ້ນ
ແມ້ກາຮພັນທຸກໆກີ່ທຣາບວ່າພັນອຸ່ນກັບຕົວດ້ວຍກຳລັງສມາຮີ
ສຕີປັບປຸງ ພູດຕືົງຄວາມທຸກໆ ຄວາມເປັນຄວາມຕາຍແລະ
ກົມພາຕີທີ່ຈະເພີ້ນກັນມາກັນນ້ອຍເພີ່ງໄຮ ກີ່ໄວ້ວິທກກັງວລ
ເພຣະໄດ້ປະມາລມາຮູ້ເຫັນໃນຂັ້ນຮ່ວມ ເນພາຫຼາກ໌ທີ່ຮ່ວມຮູ້
ອຸ່ນກັບດວງໃຈດວງເຕີຍວ່າກຳລັງຝຶກຂໍອມຕົວອຸ່ນຂະນີແລ້ວ ຍັງ
ເປັນອຸ່ນກີ່ເຍັນໃຈ ເພຣະຄຸນອຮຣມອຸ່ນກັບຕົວ ແມ້ຕາຍໄປກີ່ມີ
ສຸຄໂຕເປັນທີ່ອຸ່ນເສຍ ນີ້ຄືອພລຂອງກາຮທຳສມາຮີເດີນຈົງກຣມ
ກວານາສາມາຮຍຢັງຜູ້ປຳເພີ້ນໃຫ້ເກີດຄວາມຮື່ນເຮິງອາຈຫານູໄດ້
ພຶດຄາດພຶດໝາຍ ຈຶ່ງເປັນກິຈທີ່ຄວຣທຳເພື່ອຕົວເຮາເອງ ໄມ້ຄວຣ
ປະມາທ ທີ່ຈະເປັນກິຍອ່າງຄາດໄມ້ຄື່ງ

ກາຮກຳໜັດຈິຕຕັ້ງສຕິໃນເວລາເດີນຈົງກຣມ ກຽມາທຳ



ເປັນລໍາເປັນສັນ ສມທີເຈຕນາມຸ່ງໜ້າຫາຂອງດີ ກາຣເຕີນ
ຈົກກມກວານາເປັນກາຣແສວງຫາຂອງດີທີ່ຖືກທາງ ໄມມີຂໍ້
ກວາຣຕໍາໜິນ ນັກປຣະຄູ່ໝໍ່ນເຫຍກັນທ່າໂລກ ຄວາພຍາຍາມທຳ
ຈິຕໃຈໃຫ້ສັບໃນເວລານັ້ນ ຈົນໄດ້ອ່າຍ່າສັກແຕ່ວ່າທຳ ຈະເຫັນ
ຄວາມປະເສຣລູວັດຈະຮຍ່ຂອງຕ້າວເອງ ສີອຈິຕທີ່ຖືກທ່ອໜຸ່ມ
ດ້ວຍຂອງເສີ່ງເດັ່ນທັ້ງໝາຍ ຈນຂາດຄວາມສົນໃຈຕົດວ່າສິ່ງທີ່
ຖືກທ່ອໜຸ່ມທ່ອນັ້ນໄມ້ສຳຄັນຢືນກວ່າສິ່ງເສີ່ງເດັ່ນທີ່ທຸ່ມທ່ອ ຈຶ່ງມັກພາ
ກັນຫລັງໄປກັບສິ່ງນັ້ນຈົນລືມສຳນິກຕ້າວຄວາມຈົງ ພຣະພຸຖອ ພຣະ
ອຣມ ພຣະສົງໝໍ ທີ່ກະເທືອງເລື່ອງລືອໃນໄຕຣກົມຕລອດມານັ້ນ
ກີ່ອອກຈາກຂອງເສີ່ງເດັ່ນທັ້ງໝາຍອອກມາແລ້ວນັ້ນແລ ທີ່ມີ
ພຣະນາມວ່າ ພຣະພຸຖອບ້າງ ພຣະສົງໝໍບ້າງ ຕາມອາກາຣ
ຂອງຜູ້ທຽງ ເນື່ອປຣາຈາກຜູ້ທຽງແລ້ວກີ່ເປັນອຣມລ້ວນ ໃນມີ
ຄໍາວ່າຈິຕວ່າພຣະພຸຖອເຈົ້າອັນເປັນສົມມຕີບັນສູງສຸດອູ້ຍືນນັ້ນ
ອືກເລຍ ເໜືອແຕ່ຄໍາວ່າ “ອຣມ” ພຣະນາມນີ້ ກີ່ເປັນສົມມຕີ
ບັນສູງສຸດອືກພຣະນາມທີ່ນີ້ ແຕ່ຈຳຕ້ອງທຽງພຣະນາມນີ້ໄວ້
ເປັນຫລັກໃຫຍ່ຂອງໂລກຜູ້ທຽງພື້ນອຣມ ຈນກວ່າໄດ້ບຣລູຄູສິ່ງ
ຄວາມໄມ່ຫວັງພື້ນສິ່ງໃດແລ້ວ ຄໍາວ່າອຣມກັບຜູ້ນັ້ນກີ່ທຽບ
ກັນເອງໄມ່ມີທາງສົງສັຍ ແນ້ໄມ່ເຄຍທຽບມາກ່ອນ ດັ່ງນັ້ນຄໍາວ່າ
“ຈິຕ” ທັ້ງຈິຕທ່ານຈິຕເຮຍ່ອມເປັນເຫັນເດີຍກັນທັ້ງໂລກ ແຕ່
ສິ່ງທີ່ທໍາໃຫ້ຈິຕຜິດກັນໄປຕ່າງໆ ຈນຂາດໄມ່ອອກບອກໄມ່ຖືກ

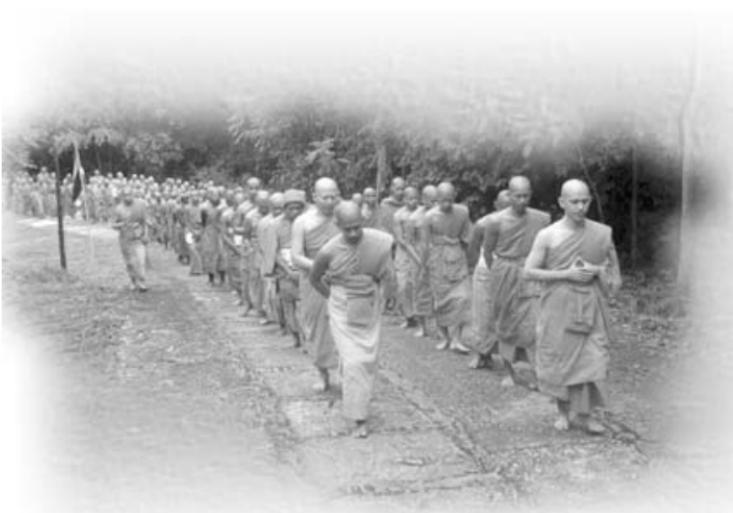


มองไม่เห็น พิสูจน์ไม่ได้ในสังคมสามัญของคนมีกิเลสนั้น
 เพราะสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ซึ่งมีมากและต่าง ๆ กันจน
 พรรณนาไม่จบเข้าเกี่ยวข้องพัวพันจิตที่ถูกสิ่งเหล่านั้น^๑
 ปกคลุมคละเคล้านเป็นอันเดียวกัน จึงเป็นจิตที่ผิดกันมาก
 จนไม่อาจทราบได้ว่า จิตนั้นมีความหนาบางจากสิ่งดัง
 กล่าวมากน้อยเพียงไรและพิสูจน์ไม่ได้ว่าจิตของผู้นั้นเดิม
 มาจากภพชาติอะไรบ้าง มีอะไรปกคลุมหุ้มห่อมาหากสุด
 บรรดาที่มีนามว่ากิเลสหรือของเศษแต่แท้ท่านผู้วิเศษ
 ทั้งหลาย ท่านผู้โดยพยากรณ์ชำระแก้ไขสิ่งดังกล่าวออก
 ได้มากน้อยเพียงไร ย่อมได้รับความสุขมากน้อยตามเหตุ
 ที่ชำระได้ถึงขั้นบริสุทธิ์ก็เป็นผู้สิ้นทุกข์ทางใจในท่านกลาง
 แห่งขันธ์ที่กำลังครอบอยู่ ดังพระพุทธเจ้าและพระ
 อรหันต์ท่านที่ตรัสรู้และบรรลุธรรมแล้วย่อ้มเสวยวิมุตติสุข



ໃນຂະນັ້ນໂດຍໄມ່ອ້າງກາລສານທີ່ເລຍ ຂອແຕ່ກີເລສທີ່ເປັນ
ຕັ້ງຂໍາສົກແກ່ຈິຕໃຈໄດ້ສິ້ນສູງໄປກີພອແລ້ວ ຈະນັ້ນ ຈຶ່ງມີເພີຍງ
ກີເລສອຍ່າງເດືອກັນການຂາງນຽບຄພລົມພານ ໄນໃຫ້ຈິຕ
ບຣຣລຸຖື່ງໄດ້ ນອກນັ້ນໄມ່ມີອະໄຮຫຼວງຜູ້ໃດມີອຳນາຈັກການໄດ້
ກາຮສອນຮຣມຈຶ່ງສອນລົງທີ່ຈີຕື່ບັນເປັນທາງທີ່ໜ່ອງສຸມຂອງ
ກີເລສທັ້ງມາລ ດ້ວຍຮຣມປົງປົງຕີ ຕົວ ສີລ ສມາຮີ ປັນຍາ ອັນ
ເປັນໜັກໃໝ່ໃນບຣດາອຣມແກ້ໄຂບຸກເບັກ

ກາຮເດີນຈົງກຣມ ຈຶ່ງເປັນວິວິທີໜຶ່ງທີ່ຈະສາມາດທຳ
ກີເລສໃຫ້ຫຼຸດລອຍອອກຈາກໄຈໄດ້ ເຊັ່ນວິທັ້ງໜ່າຍ ມີການນັ້ນ
ສມາຮີກາວນາເປັນຕົ້ນ ຈຶ່ງຄວາມຝຶກຫັດໃນໃຈທຳແຕ່ບັດນີ້ເປັນຕົ້ນ
ໄປ ເຊັ່ນເຕີຍກັບການທາງໂລກ ອັນເປັນການອາຊີພແລະການ
ເພື່ອເກີຍຮຕີ ແທ່ງສັງຄົມນຸ່ງໝີທີ່ນິຍົມກັນ ສ່ວນງານຕົວການ
ທຳການດີມີກາຮເດີນຈົງກຣມເປັນຕົ້ນຕັ້ງກ່າວມາ ເປັນການ
ພຸ່ງຕົນທັ້ງກາຍໃນແລະກາຍນອກ ແລະເປັນການພຸ່ງເພື່ອນ
ນຸ່ງໝີແລະສັດວິນໂລກອີກດ້ວຍ ຕາມແຕ່ກຳລັງການດີຂອງ
ແຕ່ລະທ່ານລະຄນຈະແຜ່ການສຸກໃຫ້ໂລກໄດ້ຮັບມາກນ້ອຍເພີຍງໄຣ
ເຊັ່ນພຣະພຸທອເຈົ້າແຕ່ລະພຣະອົງຄໍ ທຽນທຳການຮ່ມເຢັນແກ່
ໂລກທັ້ງສາມໄດ້ມາກໝາກຫຳນາກ ໄນມີທ່ານຜູ້ໃດກຳລັກເປັນຄູ່ແຂ່ງໄດ້
ພຣະອຣ້ຫັນຕີແຕ່ລະອົງຄໍທຳການຮ່ມເຢັນໃຫ້ແກ່ໂລກໄດ້ມາກ
ພອປະມານຮອງພຣະພຸທອເຈົ້າທັ້ງໜ່າຍລົງນາ ແລະນາກ



กว่าสามัญชนทำต่อ กัน สุภาพชนถ้าเป็นผู้ให้ญี่ปุ่นมาเจ็บราษฎร์ ราษฎร์จะได้รับความเสียหายมาก แต่ในที่สุดก็ทำประโยชน์แก่ประชาชนราชภูมิได้มาก ราชภูมิคือพื้นที่และยุทธ์ที่เป็นพื้นที่ของประเทศแม่พระผู้หนึ่ง และรักษาภาระภัยที่มีอยู่ในประเทศ ยิ่งเมืองญี่ปุ่นเป็นคนดีจำนวนมากเพียงไรก็เป็นการแสดงออกแห่งความเจริญ รุ่งเรืองของหมู่บ้านมากเพียงนั้น ศาสตราและผู้ปกครอง สอนธรรมการส่งเคราะห์โลกด้วยวิธีต่าง ๆ โดยไม่คิดค่า ตอบแทนในทางอนิสัยและสินจ้างรางวัลใด ๆ ซึ่งอ้วนผู้สร้างความกระหึ่มปริ่มด้วยความเมตตาวิหารธรรม และจริงรักภักดีแก่ประชาชนได้รับไม่มีวันเลือนหาย พอกลับและตื่นเข้าย้อมระลึกบุชา เป็นขวัญตาขวัญใจอยู่



ตลอดเวลา ไปที่ไหนไม่เป็นภัยแก่โลกนอกจากสร้างบุญ
สร้างคุณแก่ผู้อื่น เต็มตื้นไปด้วยความปิติยินดีโดยทั่ว กัน
ถ่ายเดียวเท่านั้น ศาสนา กับผู้ส่งเคราะห์โลกด้วยธรรม
และอามิส จึงเป็นเหมือนนายแพทย์ และนางพยาบาลที่
มีความสนใจ เมตตา เที่ยวเจกยาและรักษาโรคให้หมูชน
ผู้จำเป็นที่ชีวิตอยู่กับยาและหมอ แม้เขายาโรคแล้ว แต่
บุญคุณที่เขาระลึกต่อหมอนผู้มีคุณนั้นจะไม่มีวันลืมเลย นี่
แล้วน่าจะของความดี ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ ยอมมี
ความประรรณหาทัวหน้ากัน ความดีและศาสนาจึงมิได้
เป็นของล้าสมัย ดังที่บางคนเข้าใจ ทั้งที่เขาก็ยังหวังพึ่ง

คนอื่นอยู่ด้วยความกระหายต่อความเมตตาอารีของท่าน
 ผู้ใจบุญทั้งหลายอันมีศาสนานเป็นแหล่งผลิตคนดี เพราะ
 ศาสนาเป็นแหล่ง แห่งความดีทั้งมวล ถ้ามิใช่คนดี จะนำ
 ศาสนาออกสอนโลกไม่ได้แน่นอน หลักศาสนาอย่าง
 น้อยก็คือหัวใจของคนดีนั่นแล ยิ่งกว่านั้นก็คือหัวใจของ
 ท่านที่บริสุทธิ์วิมุตติธรรมทั้งดวง ดังศาสตร์ของศาสนา
 พุทธเป็นต้น จะเป็นเครื่องอื่นมาจากการที่ไหนที่จะมิแก่ใจและ
 ความสามารถ โครงบ้างที่มิแก่ใจ เสียสละเพื่อหมู่ชน
 เหมือนหัวใจของเจ้าของศาสนา ผู้นำธรรมออกสอนโลก
 ดังพระพุทธเจ้าทั้งหลายที่ทรงเสียสละเต็มพระทัยแล้วและ
 พระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่ทำ
 ประโยชน์แก่หมู่ชน ถ้าไม่ใช่ท่านผู้มิใจขาวสะอาดปราศ





ຈາກຄວາມເຫັນແກ່ຕ້ວແລ້ວຈະຍອມເສີຍສະຫຼຸກອຍ່າງເພື່ອໄລກ
ໄມ້ໄດ້ແລ້ວ ຂອນນິ່ນໍາເຊື່ອເຫຼືອເກີນ ແມ່ໄມ້ມີໂຄຮູ່ເຊື່ອຕ້ວຍ ກີ
ຍອມໄປເຊື່ອຄົນເດີຍວາ ເພຣະເຮົາທ່ານເກີດມາໃນໂລກນີ້ກິນານ
ພວຈະທរາບຄວາມຄັບແຄບ ຄວາມກວ້າງຂວາງ ຄວາມເຫັນແກ່
ຕ້ວ ຄວາມເຫັນແກ່ຜູ້ອື່ນ ເພື່ອນຝູງທີ່ເປັນນຸ່ມໜູ່ຍໍດ້ວຍກັນໄດ້ດີ
ເພຣະຕ່າງກີ່ອູ່ໂລກອັນເດີຍກັນ ຄວາມທຸກຂໍສຸກທີບເກີ່ຍວ
ເນື່ອງກັນອູ່ທຸກວັນເວລາອຍ່າງແຍກໄວ່ອອກ ຈະໄມ້ທຽບເວື່ອງ



ຂອງກັນນັ້ນເປັນໄປໄມ້ໄດ້ ຕ້ອງທຽບແນ່ນອນ ດັນທີເບື່ອໜ່າຍ
ເກລີຍດັ່ງກັນກີ່ພຣະທຽບເຮື່ອງຂອງກັນ ດັນທີ່ຮັກຂອບຂອບໃຈ
ຕາຍໃຈເຊື່ອສົນທີ່ອັກນີ້ ກີ່ພຣະທຽບເຮື່ອງຂອງກັນ ກາຣ
ແສດງອອກແຫ່ງສາສນາ ຂອງສາສດາແຕ່ລະອົງຄົ້ນ ຊຶ່ງ
ເປັນກາຣສະເໜີນໂລກຮາຕຸພຣະກາຣປຸລຸກປລອບໃຈສັຕິ່ງທັງ
ໜລາຍໃໝ່ເຖິ່ງຈາກໜັບທີ່ເຄຍຈມອູ່ໃນກອງກີເລສທັງໜລາຍ ໃ້້
ພື້ນຕື່ນຕ້ວຍອຣົມຈັກຮູ່ທີ່ໜຸນໄປຕ້ວຍອຣີຍສັຈຂອງຈົງອັນ

ประเสริฐ ทำไมจะทราบไม่ได้ว่าบุคคลเช่นโนรเป็นผู้ประกาศ และประกาศด้วยอธิบายศัพท์ที่สัมปชุตด้วยอะไร ถ้าไม่ สัมปชุตด้วยพระเมตตามหาคุณล้นโลกแล้ว ผู้เขียนก็ไม่ ทราบจะเรียนอย่างไรจึงจะสมใจของท่านผู้ฝ่ายทึ้งหลาย ถ้าเป็นท่านเป็นเสมือนเรา ๆ ท่าน ๆ ที่ขุดคันดูในตัวใน ใจเห็นแต่ความคับแคบตืบตัน ความเห็นแก่ตัวแบบเข้า กับใครไม่ได้มีแล้ว ศาสนาและศาสตรจะไม่มีวันอุบัติขึ้น มาให้โลกกราบไหว้บูชาเป็นขวัญตาขวัญใจได้เลย เท่าที่ โลกยังเป็นโลกและมีคนดีคนชั่วสับปันกันอยู่ก็ไม่สูญ ประชัญราชบัณฑิตไปจากพันธุ์มนุษย์ ก็ เพราะอาศัยร่ม เงาแห่งใจที่ขาวสะอาดของท่านผู้ไม่เห็นแก่ตัวกลัวคนอื่น จะตีกว่ามาขุบเลี้ยง ชโลมไว้ด้วยศាសนธรรมนั้นเอง จึง พอมีคนดีไปประดับโลก การเกิดมาเป็นมนุษย์จึงไม่ควร คิดเอาง่าย ๆ ว่าเป็นภพที่เกิดได้ง่ายและตายยาก แต่ อาจเป็นภพที่เกิดง่ายตายง่าย และเกิดยากตายง่ายเช่นเดียวกับสัตว์ทั่วไป เพราะชีวิตเป็นอยู่กับธาตุขันธ์เหมือนกัน ลาม้ายใจหยุด หมดความสืบต่อ ก็คือคนตายสัตว์ตาย นั่นและจะเรียกอย่างไรให้ยิ่งกว่านั้นไปอีกด้วย จะมีความ เที่ยงตรงควรที่ไหนพожะประมาณอนใจไม่คิดอ่านเรื่อง ของตัว พอกเป็นสุคตินิสัยสืบไปในอนาคต



វិឱ្យីន័ំសមាធិការណា

การกล่าววิธีเดินทางกรรมมาก็มาพอควร จึงขอเริ่ม
อธิบายวิธีน័ំសមាធិការណាត่อไปพ้อเป็นหลักฐานของผู้
เริ่มฝึกหัด เพราะงานทุกแขนง ทุกชนิดย่อมมีแบบฉบับ
เป็นเครื่องดำเนินงานสماវិការណาก៍ จำต้องมีแบบฉบับ
เป็นหลักเกณฑ់ វិឱ្យីន័ំសមាធិការណាអាណสอนไว้ว่า พึงน៉ា
ប័ណ្ណសមាធិគីន័ំប័ណ្ណសមាធិតាមแบบพระพุทธរูปองค់แทน
ศาสสดาເօઆបាទាបុខាច្ញាយ មើលាទាបុមើលូច្ចាយវាយមើលូ
សង្គមូលូបនុកទីរួបនសមាធិ ព៉ោកាយໃຫេទំនុរោមតា ឬយា
ໃហ៉កំណែកំយោក ឬយាໃហ៉ខិយុជ្ជាយខិយុខាងជានិដិរោមតា
ឬកំណែកំរឿងូវយុវតាសុនិតាសុនិតាលិនិត្រមតា

ກາຍໃຫ້ລຳບາກປລ່ອຍວາງວ້ຍະຖຸກສົວນໄວ້ຕາມປກຕິຮຽມດາແຕ່ເວລາທໍາໜ້າທີ່ກວານາຕ່ອໄປແລ້ວ ກຽມາທໍາຄວາມສົຈິກັບໜ້າທີ່ນັ້ນອ່າງເດືອຍ ໄນເພີ້ງກັບມາທໍາຄວາມກັງວລຮັກຈາກທໍາສາມີທີ່ກຳທັນດໄວ້ເດີມ ໂດຍເກຣງທ່ານັ້ນຈະເຄລື່ອນຈາກອາການເດີມເປັນກຳນົດເກີນໄປຫຼືອເຍຍເກີນໄປເຂີຍໜ້າຍເກີນໄປເຂີຍຂວາເກີນໄປ ທີ່ເປັນກັງວລກັບອາການທາງກາຍມາກກ່າວທາງຈິຕ ສາມີກວານາຈະດຳເນີນໄປໄໝສະດວກ ດັ່ງນັ້ນ ພອເຮີມຕັ້ນທາງຈິຕກວານາແລ້ວ ຈຶ່ງໄມ່ຄວາມເປັນກັງວລກັບທາງກາຍ ຕັ້ງໜ້າທໍາງານທາງຈິຕຕ່ອໄປຈຸນຄື້ນວາຮະສຸດທ້າຍແຫ່ງກາຮອກຈາກສາມີກວານາ ກາຮເຮີມຕັ້ນທາງຈິຕກວານາ ພຶກຕ້ອງທໍາຄວາມຮູ້ສຶກສື່ອຈິຕລົງເຂົພາະໜ້າທີ່ເຮີຍກວ່າ ປັຈຈຸບັນອຣມ ອັນເປັນທາງຮູ້ຄວາມເຄລື່ອນໄວຂອງຈິຕຂອງອຣມາຮນີ່ຕ່າງ ຖ ດີ່ໜ້ວໄດ້ດີໃນເວລານັ້ນມາກກ່າວເວລາອື່ນ ບ ອື່ອ ຕັ້ງຈິຕລົງເຂົພາະໜ້າ ມີສົດຕື່ອຄວາມຮູ້ກົງຮູ້ອູ່ກັບໃຈ ອັນເປັນກາຮເຕືອນຕົນໃໜ້ຮູ້ວ່າຈະເຮີມທໍາງານໃນຂະນັ້ນ ກຽມາຮະວັງໄມ່ໃໜ້ຈິຕສົງອອກໄປສູ່ອາຮນີ່ຕ່າງ ບ ທັ້ງອົດຕອນາຄຕ ທັ້ງດີແລະໜ້ວ ທີ່ນອກຈາກເງານບັນດາກວານາ ທີ່ເປັນກັບມາທໍາຍູ້ໃນເວລານັ້ນ

ວິວີທັ້ງສົດຕື່ເຂົພາະໜ້າຈິຕເປັນຜູ້ຮູ້ໂດຍອຣມາທີ່ເທົ່ານັ້ນໄມ່ມີຄວາມແຍບຄາຍໂຄຮ່ວຽນໃນຕົວເອງ ເປັນເພີ້ງຮູ້ຄົດ ຮູ້ນຶກ



ເຄົ່າໂຄຍທ່ານພຣະອາຈາຣຍມຫາບ້າວຍ : ລາຊ

ຮູ້ເຢີນ ຮູ້ວ້ອນ ຈາກສິ່ງສັນຜັດຕ່າງ ๆ ເທົ່ານັ້ນ ໄມມີຄວາມ
ແບບຄາຍໂຄຮ່ຽວງູ້ ໄມຮູ້ກາຣີນິຈິພິຈາຣາແລະຕັດສິນວ່າ
ອະໄຮຖຸກອະໄຮຜິດລົງໄປໄດ້ ອື່ນໄມ້ຮູ້ຈັກຄິດຖຸກຜິດຂໍ້ວັດໂດຍ
ລຳພັ້ນທນເອງ ຈຶ່ງຕ້ອງອາສີຍສົດແລະປັນຍາຕ້ວຽ້ວັນນີຈະຍໍ
ໂຄຮ່ຽວງູ້ກຳກັບຮັກໝາ ເພຣະສົດປັນຍາມີອຳນາຈເໜືອຈິຕ
ນັ້ນມາໄວ້ເພະໜ້າ ທໍາໜ້າທີ່ກຳຫັນດຽວແລະຮັກໝາຈິຕໄມ້ໃຫ້
ສົງໄປຢືນຈາກອາຮມັນທີ່ກວານາ ກາຣນີສົດຮັກໝາຈິຕອໝູ່ທຸກ



ຮະຍະນັ້ນ ສົດສັນປະຜູງຍະຈະເປັນສົມມຕີທີ່ຄວາໄດ້ຮັບໃນ
ວາຮະນັ້ນຫຼືວາຮະຕ່ອໄປແນ່ນອນ ກາຣກວານາດ້ວຍບຣີ
ກຣຣມກັບອຣຣມບທໄດບທໜີ່ນັ້ນ ພຶກໃຫ້ເປັນໄປຕາມຈຣິຕ ໄມ
ຄວາຟິນ ອຣຣມບທໄດເປັນທີ່ສບາຍໃຈໃນເວລານັ້ນ ພຶກນຳ
ອຣຣມບທນັ້ນມາບຣີກຣຣມກວານາສືບຕ່ອໄປດັ່ງທີ່ເຄຍອົບປາຍ
ນາແລ້ວ

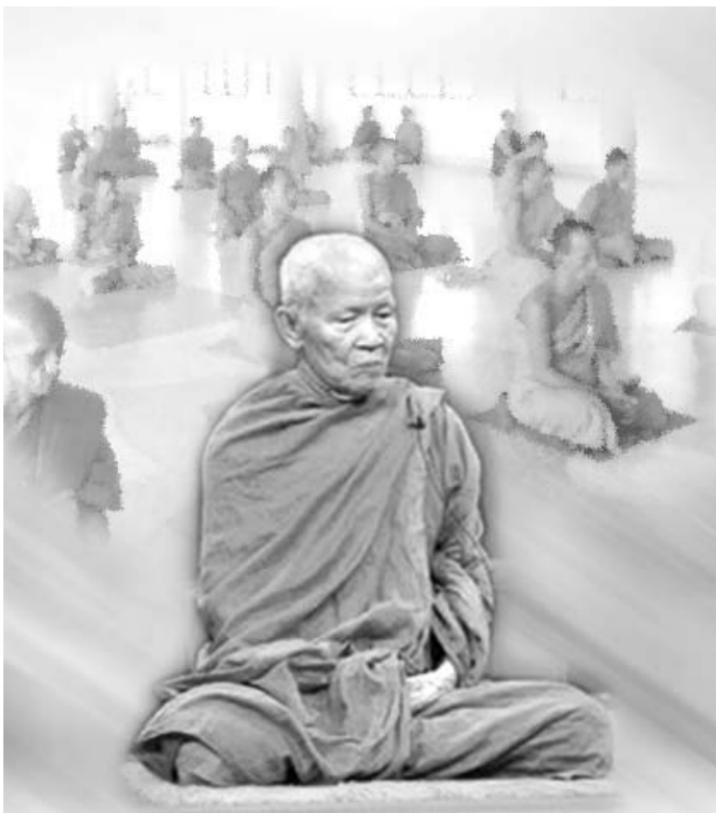


๕ วีนคำบริกรรมภawan

การนึกคิดบริกรรมภawanนั้น จะนึกกับธรรมบท
ใดบทหนึ่งตามนิสัยชอบดังกล่าวมาแล้วก็ได้ เช่น พุทธ
อัมโม สังฆ ๆ ๆ ๗ จะ แล้ว กำหนด เอาเพียงบทเดียว
ติดต่อกันไปด้วยความมีสติ แต่จะกำหนดธรรมบทได้ก็ตาม
นอกจากสามบทนี้ ก่อนจะเจริญธรรมบทนั้น ๆ ทุกครั้ง
ควรเจริญรำลึกธรรมสามบท คือ พุทธ อัมโม สังฆ ๗ ๗
ครั้ง อันเป็นองค์พระรัตนตรัยก่อน จากนั้นค่อยบว
กรรมบทที่ตนต้องการต่อไป เช่น アナปานสติฯ หรืออัชชิฯ
หรืออะโฐฯ เป็นต้น การที่ท่านให้มีคำบริกรรมภawan
เป็นบท ๆ กำกับใจในเวลาหนึ่นหรือเวลาอื่น ก็เพื่อเป็น



อารามณ์เครื่องบดของใจในเวลาต้องการความสงบ เพราะใจเป็นของละเอียดตามธรรมชาติ ทั้งยังไม่สามารถพิ่งตัวเองได้ เนื่องจากจิตยังไม่เป็นตัวของตัวโดยสมบูรณ์ ดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ท่านจำต้องมีบทเป็นคำบริกรรมเพื่อผูกใจหรือเพื่อเป็นอารามณ์ของใจเวลานั้น การ



บริกรรมภาระงานในระบบທີ່ດີ່ຕາມ ກຽມນາຍຸເຄົາດ
ໝາຍພລທີ່ຈະພຶກເກີດຂຶ້ນໃນເວລານັ້ນ ເຊັ່ນ ຄວາມສົບສັນຈະເກີດ
ຂຶ້ນໃນລັກຜະນະນັ້ນ ນິມີຕ່າງໆ ຈະເກີດຂຶ້ນໃນເວລານັ້ນ ພຣີ່ອ
ອາຈຈະເຫັນຮັກສວຣັກໍ່ຂຸມໄດ້ຫຼືອໜັ້ນໄດ້ໃນເວລານັ້ນ ເປັນຕົ້ນ
ນັ້ນເປັນກາຮັກຄະນະເຫຼືອເຕາ ທີ່ຈະເປັນກາຮັກຄວາມໄມ່ສົບ
ໃຫ້ແກ່ໃຈເປົ່າ ຖ້າ ໄມ່ເກີດປະໂຍ່ນນີ້ຈະໄວ້ຈາກກາຮັກພາພ
ນັ້ນເລັຍ ແລະອາຈທຳໃຈໃຫ້ທົ່ວໂລຍ່ຫຼືອຫວາດກລັວໄປຕ່າງ ທີ່
ທີ່ຈະພຶກຄວາມມຸ່ງໝາຍຂອງກາຮັກພາໄດ້ຢູ່ຖານທີ່
ທ່ານສອນໄວ້ ທີ່ຢູ່ຄວາມຕັ້ງຈິຕົກບັນດີໄວ້ແພະໜ້າມີຄຳບັນ
ກົມເປັນອາຮມນີ້ຂອງໃຈເພີ່ງອ່າງເດືອກເຫັນນັ້ນ ໂດຍມີໃຈ
ກັບສົບຕ່ອອຍໜີກັບຄຳບັນດິກຣິມ ເຊັ່ນ ພຸທໂຣ ທີ່ສົບເນື່ອງກັນ
ໄປດ້ວຍຄວາມມີສົບຕ່ອອຍໜີກັບຄຳບັນດິກຣິມ
ບັນດິກຣິມນັ້ນ ອຍ່າໃຈຈິຕົກເລືອດ້ວຍໄປສູ່ອາຮມນີ້ອື່ນ ຮະຫວ່າງຈິຕົກ
ສົບຕ່ອອຍໜີກັບຄຳບັນດິກຣິມມີຄວາມສົບຕ່ອອກລົມກລືນກັນໄດ້ເພີ່ງໄຮ
ຍື່ງເປັນຄວາມມຸ່ງໝາຍຂອງກາຮັກພາເພີ່ງນັ້ນ ພລື້ອ
ຄວາມສົບເຢັ້ນຫຼືອອື່ນ ທີ່ແປລກປະຫລາດໄມ່ເຄຍພບເຄຍ
ເຫັນອັນຈະພຶກເກີດຂຶ້ນໃຫ້ໜົມຕາມນິສ້ຍວາສນາເວລານັ້ນຈະເກີດ
ຂຶ້ນເອົງ ເພຣະຈຳນາຈຂອງກາຮັກພາຈິຕົກບັນດິກຣິມໄວ້
ໄດ້ດ້ວຍສົດນັ້ນແລ ຈະມີອະໄວ້ອື່ນມາບັນດາລໃຫ້ເປັນຂຶ້ນໄມ່ໄດ້



✓ ป้อควรสังเกต

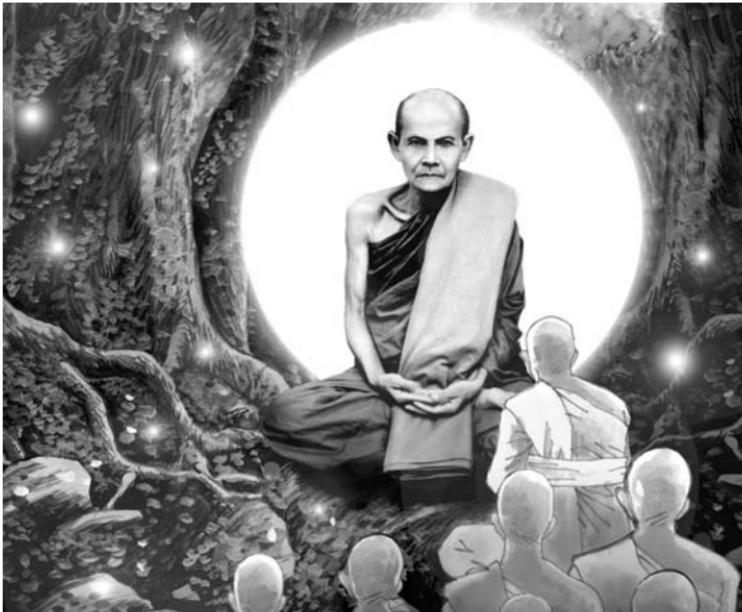
และระวังในขณะภาวนา

โดยมากมักคิดและพูดกันเสมอว่าภารนาดูนรกรสวรรค์ ดูกรรมดูเรื่องของตนและผู้อื่น ข้อนี้ ท่านมิได้มุ่งต่อ อรรถธรรมสำหรับตัวจริง ๆ กรุณาสังเกตขณะภารนาว่า จิตได้มีส่วนเกี่ยวข้องผูกพันกับเรื่องดังกล่าวนี้บ้างหรือไม่ ถ้ามีควรระวังอย่าให้มีขึ้นได้สำหรับผู้ภารนาเพื่อความ สงบเย็นเห็นผลเป็นความสุขแก่ใจ โดยถูกทางจริง ๆ เพราะ สิ่งดังกล่าวเหล่านั้นมีใช่ของดี ดังที่เข้าใจ แต่เป็นความ คิดที่ริเริ่มจะไปทางผิด เพราะจิตเป็นสิ่งที่น้อมนึกเอาสิ่ง

ต่าง ๆ ที่ตนชอบได้แม่ไม่เป็นความจริง นานไปสิ่งที่น้อมนึกนั้นอาจปรากฏเป็นภาพขึ้นมาวางกับเป็นของจริงก็ได้ นี่รู้สึกแก่ยาก แม่ผู้สนใจในทางนั้นอยู่แล้ว จนปรากฏสิ่งที่ตนเข้าใจว่าใช่และชอบขึ้นมาด้วยแล้วก็ยังทำความมั่นใจ หนักแน่นขึ้น ไม่มีทางลดลง จะไม่ยอมลงกับใครง่าย ๆ เลย จึงได้เรียนไว้ก่อนว่าควรสังเกตระวังอย่าให้จิตนึกน้อมไปในทางนั้นจะกล้ายเป็นนักหวานาที่นำทุเรศเวทนา ทั้งที่ผู้นั้นยังทรงถือความรู้ ความเห็นของตัวว่าเป็นสิ่งถูกต้องอยู่และพร้อมจะส่งสอนผู้อื่น ให้เป็นไปในแนวของตนอีกด้วย จิตถ้าได้นึกน้อมไปในสิ่งใดแล้ว แม่สิ่งนั้นจะผิดก็ยังเห็นว่าถูกอยู่นั้นเอง จึงเป็นการลำบากและหนักใจ แก่การแก้ไขอยู่ไม่น้อย เพราะจิตเป็นของละเอียดมากหากที่จะทราบได้กับบรรดาอารมณ์ที่จิตเข้า Georges เกี่ยวว่าเป็นอารมณ์ดีหรือชั่วประการได นอกจากท่านที่เชี่ยวชาญทางด้านภารนาซึ่งเคยผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มาแล้วอย่างโฉกโฉน เช่น “อาจารย์มั่น” เป็นต้นนั้น ท่านพอตัวเสียทุกอย่างไม่ว่าภายในภายนอก ท่านคลีคลายดูโดยละเอียดทั่วถึงไม่มีทางสงสัย จึงสมนามที่ท่านเป็นอาจารย์ หรือครูชั้นเอกในการสอนธรรมกรรมฐานแก่บรรดาศิษย์ ท่านผู้ใดจะมีความรู้ความเห็นในด้านภารนา



ເຄົ່າໂຄຍທ່ານພຣະອາຈາຣຍມຫາບ້າວຍ : ແຮ



มากน้อยทั้งภายในภายนอกมาเพียงไร เวลาเล่าถาวร
ท่านจะบลลงแล้ว จะได้ยินเสียงท่านแสดงออกด้วยความ
เข้มข้นมั่นใจในความรู้ความเห็นของท่านเองอย่างจับใจ
และหายสงสัยทั้งท่านที่มาเล่าถาวรและบรรดาศิษย์ที่
แอบฟังอยู่ที่นั้นทั้งเกิดความรื่นเริงในธรรมนั้นสุดจะกล่าว
แม้ผู้นั้นจะยังสงสัยในบางแขนง ขณะท่านอธิบายบลลง
แล้ว ได้แยกแยะเรียนความรู้ความเห็นของตนให้ท่าน
ฟังช้าอีก ท่านจะซึ้งแจงเหตุผลของสิ่งนั้น ๆ ให้ฟังทันที
ด้วยความมั่นใจที่ท่านเคยผ่านมาแล้ว ท่านจะว่าท่านองค์

นั่นว่าท่านลงไปปงกงมูตรกงคุณอยู่ทำไม่ ผู้คนเชยงมามา ก่อนท่านแล้วและลังมือด้วยสิ่งซักฟอกต่าง ๆ ตั้งสาม วันก็ยังไม่หายกลืนและท่านยังขยันนำสิ่งนั้นมาทาตัว ชโอลมีรูษะโดยเข้าใจว่าเป็นน้ำหอมอยู่หรือ นั่นคือกง มูตรคุณที่เข้าถ่ายมาได้สองสามวันแล้ว ซึ่งกำลังส่งกลิ่น ฉุนเต็มที่ ท่านอยากกล้าหาญอดทนเก่งไปสุดدمเล่น เดียว น้ำในบ่อจะหมด แต่สิ่งที่ท่านนึกว่าหอมนั้นจนบัดนี้ยังไม่ หายกลืน จะว่าผู้ไม่บอก ผู้คนโคนมาแล้วจึงได้เบิดและ รีบบอก กลัวท่านจะโคนเข้าไปอีก ถ้าไม่มีน้ำล้างอาจ ร้ายกว่าผู้ที่เคยโคนมา ทั้งที่มีน้ำล้างยังแยกและเข็ดอยู่ จนปานนี้ ดังนี้ ซึ่งเป็นคำที่อกรสอย่างยิ่งสำหรับผู้ เชียนซึ่งมีนิสัยหยาบ ท่านผู้มีนิสัยละเอียดอาจเกิดความ ขยะแขยงไม่น่าฟัง แต่การที่ท่านแสดงเช่นนั้นเป็นคำ ยืนยันอย่างหนักแน่นแม่นยำในใจ ทั้งทางผิดและทางถูก ที่ท่านเคยผ่านมา ให้ผู้มาศึกษาฟังและหายสงสัยในสิ่งที่ ตนยังเห็นว่าถูกว่าดีนั้น และพยายามติดตามท่าน ด้วย ความแนใจจะไม่โคนกงมูตรกงคุณอีก ซึ่งร้ายกว่าคำที่ ท่านซึ่งแจงให้ฟัง ที่คิดว่าเป็นคำหยาบเสียอีก การยก ธรรมท่านมาแสดงบ้างก็เพื่อท่านนักอบรมทั้งหลายจะได้ นำไปเป็นข้อคิดว่า ความรู้ทางด้านภารานี้ ไม่สิ่งสุดอยู่



ກັບຜູ້ໃດທີ່ພອຈະຢືນຢັນໄດ້ທີ່ເຕີຍວ່າ ໂດຍມີໄດ້ໄຕຮ່ວຍຮອງ ພຣີ່ອ
ໄຕ່ຄາມຜູ້ຮັມກ່ອນ ນອກຈາກທີ່ທ່ານທີ່ຂຳນິຈຳນາມອຍ່າງ
ເຕັມກຸນິແລ້ວ ນັ້ນໄມ່ເນັບເຂົາໃນຈຳພວກທີ່ກຳລັງເຫັນກອງ
ມູນຕຽບຄູດ ທີ່ທ່ານຕຳຫົວວ່າເປັນຂອງຕີ ແລ້ວຂຶ້ນໝາຍໃນຄວາມຮູ້
ເຫັນຂອງຕົນ ແນ້ຜູ້ເຂີຍນເອງກີ່ເຄຍວາດເກັບໃນຄວາມໜາງອື່ນ
ຂອງຕົນແລະຄັກເຄີຍທ່ານແບບຕາແດງນາແລ້ວ ຈົນໄມ່ອາຈ
ນັບໄດ້ວ່າກີ່ຄົຮັງກີ່ຫົນເພຣະທຳອູ່ເສັມອ ຮູ້ຂຶ້ນມາອູ່ເສັມອ
ແລະສຳຄັບຕົວວ່າຖຸກອູ່ເສັມອ ຄຳຄັກເຄີຍທ່ານທຸກປະໂຍດ
ທີ່ຕົນເຂົາໃຈວ່າຖຸກຕັອງດີແລ້ວ ແນ້ອນຍືນໄມ້ແຕ່ລະຫືນໃຫ້ທ່ານ
ຕີເອາ ຈ ຈົນແທບສຶກະໄມ້ມີຜົມເໜືອຄ້າງອູ່ນັ້ນແລ ຈຶ່ງຈະ
ໄດ້ຄວາມຈລາດອັນແຫລມຄມແລະຄວາມຕີຈາກປ້າຍຫາຊູໄມ້ໄຟ
(ປ້າຍຫາ່ຕ້ວເອງ) ຂອງຕົນທີ່ຄືວ່າຖຸກວ່າດີມາຈາກທີ່ໃໝ່
ນອກຈາກທ່ານຕີເອາອຍ່າງຄົດນີ້ອ ແລ້ວກີ່ຍືນຍາໄສແພລທີ່ຖຸກ
ຕືມາໃຫ້ໄສແພລເອາເອງເຫັນນັ້ນ ຈະໄດ້ຕີກຣີອະໄຣມາຈາກຄວາມ
ຈລາດໜາງອື່ນນັ້ນເລົ່າ ທີ່ວ່າທ່ານຍືນຍາມາໃຫ້ໄປໄສແພລເອາ
ເອງເຫັນນັ້ນ ໄດ້ແກ່ທ່ານແກ້ຄວາມຮູ້ຄວາມເຫັນທາງດ້ານກວານ
ທີ່ຕົນສຳຄັບຜິດໄປນັ້ນແລ້ວ ເຮັດລັບຍອມເຫັນຕານທ່ານ ກວ່າ
ຈະຍອມລົງໄດ້ດ້ວຍເຫດຸແລະຜລທີ່ຖຸກ ທ່ານເຂົ່າເວາເຈັບພອ
ເຂີດຫລາບທີ່ເຮີຍກວ່າຖຸກຕົນນັ້ນແລ ຈະນັ້ນຈຶ່ງເຮີຍໄວ້ເພື່ອ
ທරາບວ່າຄົນທີ່ຮູ້ແລ້ວກັບຄົນທີ່ຍັງຫລອອູ່ໃນກອງກີເລັນນັ້ນຜິດ

ເລື່ອງ : ອົບສິຫຼຸງ ຂອງ ອົບປະກອດ ໃນ



กันอยู่มาก ถ้าไม่ใช้ผู้รู้มาแก้ความรู้ความเห็นพิดนั้น ปล่อยให้เฉพาะพวกที่เก่ง ๆ แก้กันเอง ที่นั้นจะต้องกล้ายเป็น เวทีมวยฝีปากที่ไม่ยอมลงกันได้ แบบไม่มีโครงสร้างของ ตัวเข้าฟังด้วยได้แน่นอน เพราะกลัวจะไปเหยียบหัวใจ ของนักมวยฝีปากบนเวทีเสียงลีนและเลอะไปทั้งตัว โดย ไม่มีผลดีอะไรติดตัวมาบ้างเลย ทั้งนี้ เพราะความรู้ ภัยในจากการวิเคราะห์ เป็นความสับสนซ้อนมาก ยก



ຈະກຳຫັດໄດ້ວ່າອັນໄຫນຖຸກອັນໄຫນພິດ ຜູ້ປົງປົກຕີທີ່ໄມ້ມີຄຽງ
ອາຈາຣຍ໌ຄອຍອບຮມສັ່ສອນ ຕົ້ນລູບຄລຳ ພິດກົກລຳ ຖຸກກົກ
ຄລຳ ຄລຳທັນໜ້າທັນເນື້ອທັນເປັນເປົ້າກ ທັນກະພີ້ ທັນຮາກແກ້ວ
ຮາກຝອຍ ທັນກິ່ງ ທັນໃບ ເອາໄປທາບ້ານເຮືອນ ຄົວເຄົ່ອງອູ່
ຂອງຈົດທີ່ກາຄງູມໃຈດ້ວຍໄນ້ທັນ ແລ້ວກີ່ນມວ່າສາຍໝາມເອາ
ເອງ ທັນທີ່ຄົນອື່ນດູໄມ້ໄດ້ ກາຣປົງປົກຕີກາວນາທີ່ໄມ້ໃຊ້ວິຈາຮັນ
ຢາານກີ້ເປັນທຳນອນນີ້ແໜ່ອນກັນ ອະໄຮ ຖໍ່ຈະເໜາເອາ
ເສີຍວ່າຖຸກໄປໜົດ ເວລາຮະບາຍອອກມາໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງວ່າທີ່ພູດ
ໄປນັ້ນຖຸກທີ່ອື່ນຟັງວ່າທີ່ພູດ ແຕ່ຈະເຂົ້າໃຈວ່າຖຸກແລ້ພູດ
ຟັງໄປທີ່ເດືອຍວ ຄວາມເສີຍຫາຍຈຶ່ງໄມ້ເປື້ອນເຂົາພະຜູ້ໄມ້
ພິຈາຮັນສໍາຮົມໃຫ້ຮອບຄອບແລະຮູ້ຈັກປະມານເພີຍງເທົ່ານັ້ນ
ຍັງມີສ່ວນແປດເປື້ອນເລວະເລືອນແກ່ງໜໍ່ພຣະສາສນາອັນເປັນ
ຈຸດສ່ວນຮົມອີກດ້ວຍ ຈຶ່ງຄວາມສໍາຮົມຮະວັງໃຫ້ມາກເປັນກາຣດີ

ຂັນນີກຄຳບົງຄວາມກາວນາທີ່ເປັນຄວາມຖຸກຕ້ອງ ທ່ານ
ນັກກາວນາຄວາມສນໃຈກັບຄຳບົງຄວາມຂອງຕົນ ໂດຍເພະໃນ
ຂັນນັ້ນບົງຄວາມກາວນາໄມ້ຄວາມເປັນກັງລັກບໍ່ທ່ານນັ້ນທີ່
ກຳຫັດໄວ້ຖຸກຕ້ອງແຕ່ຕັນແລ້ວຄົວ ຂັນກາວນາທີ່ກຳລັ້ງ
ທຳຄວາມກຳຫັດຈົດຈ່ອກັບການທີ່ທຳນັ້ນ ກາຍອາຈເອີຍໜ້າ
ເອີຍໜ້າ ເອີຍໜ້າຍເອີຍໜ້າໄປບ້າງ ເພຣະຫາດຄວາມ
ສນໃຈກັບກາຍ ເວລານັ້ນມີຄວາມສນໃຈກັບກາວນາໂດຍເພະ



ดังนั้น แม้ก้ายจะเอียงไปบ้างก็ตาม แต่จิตขออย่าให้เอียงไปจากอารมณ์หวานเป็นการดี เพราะจุดสำคัญที่ต้องการจริง ๆ อยู่กับหวาน ถ้าจิตมากังวลกับกายอยู่เรื่อย ๆ กลัวจะเอนหน้าเอียงหลัง ทำให้จิตเหลือตัวจากคำหวานไม่อาจเข้าสู่ความละเอียดเท่าที่ควรได้ตามกำลังของตน เพื่อให้จิตได้ทำหน้าที่เติมความสามารถของตนในเวลานั้น จึงไม่ควรกังวลกับกายภายนอก แต่ควรทำความจดจ่อต่อคำหวานอย่างเดียวจนสติสงบและรู้เหตุรู้ผลของตนได้ตามความมุ่งหมาย แม้ขณะที่จิตสงบรวมลงสู่วังค์คือที่พักผ่อน ตัวความรู้สึกกับสิ่ง



ກາຍນອກ ມີກາຍເປັນຕົ້ນກີ່ຕາມ ເວລາຈິຕຄອນຂຶ້ນມາແລ້ວ
ເຫັນກາຍເອນເອີ້ນໄປໃນລັກຂະນະຕ່າງ ຖໍ່ ກີ່ໄມ່ຄວາສົງລັບ
ຂອງຈຳລັງກາຍນັ້ນໄໝເຖິງຕຽບຕາມທີ່ກຳຫັດໄວ້ ກາຮກັງລ
ທາງກາຍແລະກັງລທາງໃຈ ນອກຈາກກ່ອຄວາມວຸ່ນວາຍໃຫ້ແກ່
ຈີຕີທີ່ໄມ່ຮູ້ໜ້າທີ່ຂອງຕົນແລ້ວ ພລທີ່ຈະພຶງໄດ້ຮັບເວລານັ້ນຈຶບ
ໄມ່ມືອະໄຣປຣາກງູຍຶ່ງໄປກວ່າກາຍກັບໃຈເກີດຢູ່ງກັນໃນເວລາ
ກາວນາໂດຍໄມ່ຮູ້ສຶກຕ້ວ ຈຶ່ງຄວາມທຳຄວາມເຂົ້າໃຈໄວ້ແຕ່ຂະແນະເຮີມ
ລົມນີ້ກວານາ

ທີ່ຕັ້ງສູ້ານສູ່ງຕໍ່ແທ່ງອາຮມນີ້ຂອງຈີຕ ກຣມສູ້ານບາງ
ປະເທດອັນເປັນອາຮມນີ້ຂອງຈີຕ ຍ່ອມມີສູ້ານເປັນຕ້ວອຸ່ນແລ້ວ
ເຊັ່ນ ພມ ຂນ ເລີບ ພັນ ມີສູ້ານເປັນຂອງຕ້ວອຸ່ນໂດຍເຈັກ
ສ່ວນໜັງບາງສ່ວນທີ່ຄູກກຳຫັດເປັນສູ້ານຍ່ອມທຣາບວ່າອຸ່ນໃນ
ທີ່ເຊັ່ນໄຣ ສິ່ງທີ່ຄູກກຳຫັດນັ້ນ ທີ່ພຶງທຣາບໄວ້ວ່າມີອຸ່ນ ອາຮມນີ້
ແທ່ງກຣມສູ້ານໃນທີ່ເຊັ່ນນັ້ນ ທີ່ ສູ່ງຫົວໜ້າຕໍ່ປະກາດໄດ້ ສິ່ງ
ນັ້ນ ທີ່ມີສູ້ານຂອງຕົນທີ່ເປັນອຸ່ນຕາຍຕ້ວ ເຊັ່ນ ພັນ ມີອຸ່ນໃນທຸກ
ທວາງ ພມຕັ້ງອຸ່ນປັນຕິຮະມີສ່ວນສູ່ງເປັນທີ່ອຸ່ນອກນັ້ນ ເຊັ່ນໜັງ
ພມ ຂນ ເອັນ ກຣະດູກມີອຸ່ນໃນທີ່ທົ່ວໄປຕາມແຕ່ຈະກຳຫັດເວາ
ອາກາຣໄດ້ເປັນອາຮມນີ້ແທ່ງກຣມສູ້ານແລະອາການນັ້ນ ທີ່ຕັ້ງ
ອຸ່ນໃນທີ່ເຊັ່ນໄຣ ເວລາກຳຫັດສິ່ງນັ້ນ ທີ່ ເປັນອາຮມນີ້ຕາມສູ້ານ
ຂອງຕົນທີ່ຕັ້ງອຸ່ນ ສູ່ງຫົວໜ້າຕໍ່ປະກາດໄດ້ ກຣຸມາທຣາບໄວ້ຕາມ

ສູນຂອງສິ່ງນັ້ນ ๆ ເວລາກຳທັດວະການໄດ້ອາກາຮ່ານີ້ທີ່
ກລ່າວມາເປັນອາຮມຜົນໃນຄະກາວນາ ພຶກກຳທັດເພົະ
ອາກາຮ່ານັ້ນເປັນສຳຄັນວ່າຄວາມສູງຫຼືອຕໍ່ທີ່ເຮົາກຳທັດໄວ້
ເດີມເຊັ່ນເຕີຍວັກບໍ່ທ່ານັ້ນສມາອີທີ່ເອັນເວີຍໄປບ້າງໄມ່ສຳຄັນ
ຄວາມສູງຫຼືອຕໍ່ທີ່ເຮົາກຳທັດໄວ້ເດີມອ່າງໄຣ ກີບລ່ອຍຕາມ
ສຸພາພເດີມ ອ່າງກຽມສູນທີ່ເຄຍກຳທັດແລ້ວວ່າອູ່ໃນທີ່
ເບັນນັ້ນມາຕັ້ງໃໝ່ເວີຍໆ ໂດຍເຂົ້າໃຈວ່າເຄລື່ອນຈາກທີ່ເດີມ
ສ້າຍກາມຕັ້ງໃໝ່ຕາມຄວາມສຳຄັນຂອງໃຈ ຈະທຳໃຫ້ເປັນ
ກົງວລໄປກັບສູນນັ້ນ ๆ ໄນເປັນອັນກຳທັດວະການກັບກຽມ
ສູນບໍ່ທັນນັ້ນໄດ້ອ່າງຄົນດັບຊັດເຈັນ ເຊັ່ນກຳທັດກະຮຸກ ຕີຣະະ
ແລະເພັ່ນສິ່ງນັ້ນເປັນອາຮມຜົນຈົນປຣກງູເຫັນເປັນກາພຊັດເຈັນ
ເໜີອັນກັບດູດ້ວຍຕາເນື້ອ ແຕ່ແລ້ວເກີດຄວາມສຳຄັນຂຶ້ນວ່າ





ກະຊຸກຕີຣະນັ້ນໄດ້ເຄື່ອນຈາກສູານບນມາອູ້ສູານລ່າງຊຶ່ງ
ຜິດກັບຄວາມຈິງແລ້ວກຳໜັດໃໝ່ ດັ່ງນີ້ເປັນຕົ້ນ ຂຶ່ງເປັນການ
ສ້າງຄວາມລູບຄລຳສົບສັຍໃຫ້ແກ່ໃຈອູ້ເສນອ ໄນມີເວລາ
ພິຈາຮານອາການນັ້ນ ຖໍ່ ໃຫ້ແນບສົນທລປໄດ້ ທີ່ຖຸກກວຽກໜັດ
ອາການນັ້ນ ຖໍ່ ໃຫ້ອູ້ໃນຄວາມຮູ້ສຶກຫຼືອຄວາມເຫັນກາພແ່ງ
ອາການນັ້ນ ຖໍ່ ດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກທາງສົດທະນີໄປຕລອດສາຍ ແມ່ກາພ
ຂອງອາການນັ້ນ ຖໍ່ ຈະແສດງອາການໃຫ້ອູ້ຂຶ້ນ ພຣີລັກລົງ
ຫຼືອແສດງອາການແຕກສລາຍໄປ ກີ່ກວຽກໜັດຮູ້ໄປຕາມ
ອາກາຮອງມັນໄດ້ມີເຄີນເຖິງຄວາມສູງຕໍ່ທີ່ເຄຍກໜັດໄວ້
ເດີມ ກາຣທ່າຍ່າງນີ້ຈະທຳໃຫ້ຈິຕແນບສົນທແລະເກີດຄວາມ
ສລດສັງເວົ້າໄປກັບອາການທີ່ກຳໜັດ ຂຶ່ງແສດງອາການແປຣ
ສກາພໃຫ້ເຫັນອ່າງເຕີມໃຈ

ກາຣກໜັດລມໜາຍໃຈແລະສູານທີ່ຕັ້ງຂອງລມກີ
ເໜີອນກັນ ເມື່ອກໜັດລມທີ່ແຮກໄດ້ກຳໜັດໄວ້ໃນທີ່ເຫັນໄຣ ເຫັນ
ກຳໜັດທີ່ຕັ້ງຈຸນູກເປັນຕົ້ນ ເວລາດູລມເພລິນໄປດ້ວຍຄວາມ
ສົນໃຈອາຈາກເກີດຄວາມສົບສັຍຂຶ້ນມາໃນເວລານັ້ນໄດ້ ວາລມໄດ້
ເຄື່ອນຈາກຕັ້ງຈຸນູກໄປອູ້ສູານອື່ນເປັນຕົ້ນ ແລ້ວຕັ້ງລມທີ່
ຕັ້ງຈຸນູກໃໝ່ດັ່ງນີ້ ເຮົາວ່າກ່ອກວັນຕົວເອງດ້ວຍຄວາມສຳຄັນ
ຈະໄມ່ເກີດຜລໄດ້ເລີຍ ເພຣະຄວາມສົບສັຍມາແຍ່ງເອາໄປເສີຍ
ໜົດເພື່ອຄວາມຖຸກຕ້ອງແລະຫາຍກັງວລໃນສູານຕ່າງ ຈຶ່ງ

لمหายใจดับไปในความรู้สึก ขณะการอาสา
ปานสติในบางครั้ง ที่สุดของลมคือดับไป ที่สุดของใจคือ^๑
รวมลงสนิทหมดความรับผิดชอบกับลม ตั้งอยู่เป็น





ເອກຈິຕືກີ່ມີອາຮມນີ້ເດືອຍ ເພີ່ງຮູ້ອ່າງເຕີຍໄມ່ເກີ່ຍວກັບ
ສິ່ງໃດທ່ອໄປອີກ ທີ່ເຮັດວ່າຈິຕຽມສົນທາງສາມີກວານ
ແຕ່ຜູ້ກວານາອານາປານສົດ ເນື່ອເຂົ້າຄຶ້ງລມລະເວີຍດແລະລນ
ດັບປຸປັນຄວາມຮູ້ສຶກຂະນະນັ້ນ ເກີດຕກໃຈດ້ວຍຄວາມຄິດຫລອກ
ຕ້ວເອງວ່າ “ລມດັບຕ້ອງຕາຍ” ເພີ່ງເຫັນນັ້ນ ລມກົກລັບມືນາ
ແລະກລາຍເປັນລມຫຍາບໄປຕາມເດີມ ຈິຕົກໜຍາບ ສຸດທ້າຍ
ກວານາກີ່ໄໝກ່າວໄປສົງໃໝ່ ຄົງໄດ້ເພີ່ງຂັ້ນກລ້ວຕາຍແລ້ວ
ຄອຍຈິຕຄອຍລມຂຶ້ນມາຫາທີ່ທີ່ຕົນເຂົ້າໃຈວ່າຈະໄມ່ຕາຍນີ້ເຫັນນັ້ນ
ກວານາແບບນີ້ມີມາກຣາຍໃນວົງປົງບົດ ຈຶ່ງໄດ້ເຮັນໄວ້ບ້າງ
ພຣະອາຈາກເກີດແກ່ທ່ານທີ່ກວານາອານາປານສົດເປັນບາງຮາຍ
ແລ້ວຈາກເສີ່ຫາໃຫ້ກັບຄວາມຫລອກລວງນີ້ໄດ້

ກວານາເພື່ອເຫັນຄວາມຈົງກັບລມໃນອານາປານສົດ
ກຽນາກໍາຫັດລມດ້ວຍສົດຈົນຄົງທີ່ສຸດຂອງລມແລະຂອງຈິຕ ຈະ
ເຫັນຄວາມອັຈຈຽບຢ່າງເດັ່ນຫັດຂະນະຜ່ານຄວາມກລ້ວຕາຍ
ໃນຮະຍະທີ່ເຂົ້າໃຈວ່າລມດັບປຸປັນແລ້ວດ້ວຍຄວາມກລ້າຫານ ອີ່
ຂະນະເຈີ່ງວ່າອານາປານສົດໄປຈົນຄົງລມລະເວີຍດແລະລມດັບປຸ
ໃນຄວາມຮູ້ສຶກຂະນະນັ້ນ ໂປຣທຳຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າ ແມ່ລມຈະດັບປຸ
ໄປຈົງ ໆ ກີ່ຕາມ ເນື່ອຄວາມຮູ້ສຶກອີ່ຈະຍັງຄຣອງຕ້ວອຍູ່ໃນ
ຮ່າງນີ້ອ່າຍ່າງໄຣກີ່ໄມ່ຕາຍແນ່ນອນ ລມຈະດັບກີ່ຈົງດັບປຸໄປຫຼືອ
ອະໄຮ ໆ ໃນກາຍຈະດັບປຸໄປຕາມລມກົງຈົງດັບປຸໄປຕາມອຮຣມຫາຕີ

ของตน สำหรับใจผู้ไม่ตับไม่ตายไปกับสิ่งเหล่านั้นจะกำหนดดูให้รู้ทุกอย่าง บรรดาที่ผ่านเข้ามาในความมร្ភลีกขณะนี้ แต่จะไม่เป็นกังวลกับอะไรที่เป็นสภาพเกิด ๆ ดับๆ เพียงเท่านี้จิตจะตัดความกลัวและกังวลต่าง ๆ ที่เคยสั่งสมไว้ออกได้อย่างไม่คาดฝัน และสบปลงถึงฐานของสมาร์ตโดยไม่มีอะไรมากีดขวางได้เลย สิ่งที่เป็นอุปสรรคกีดขวางขณะลงดับหรือขณะลงดับไป ก็มีเฉพาะความกลัวตายเท่านั้นเอง พอผ่านอุปสรรคนี้ไปได้ด้วยอุบัติดังกล่าวเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ครั้งต่อไปความกลัวหายหน้าไปเลยไม่อาจกลับมาหลอกได้อีก เราจึงพอมองเห็นเลี้ยวเหลี่ยมของกิเลสได้ชัดตอนนี้แล้ว ครั้นแล้วเราก็ไม่เห็นพยายามดังความคิดคิด ก็ยิ่งทำให้เห็นตัวเราที่แสนปั่นเรื่องขึ้นหลอกได้ชัดเจน จะนั้น ท่านที่ภูวนารานาปานสติกรุณางามน้ำมารตัวนี้ไว้ด้วยดี เวลาเจอกันในวันข้างหน้าจะได้ทราบวิธีหลบหลีกแก้ไขและดำเนินไปได้โดยสะดวกจนถึงฝั่งแห่งความปลอดภัยไร่ทุกข์ทั้งมวลดังองค์ศาสดาท่านที่ทรงดำเนินธรรมบทนี้มาก่อนจนได้ตรัสรู้ และนิพพานด้วยธรรมบทนี้เป็นบทฐาน



๔ วังค์จิต

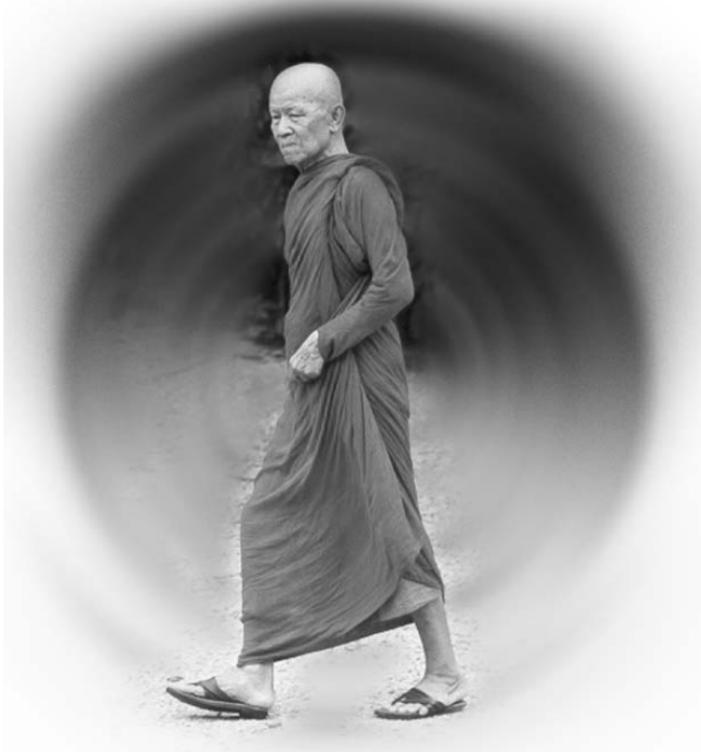
คำว่าจิตตกวังค์ บางท่านอาจไม่เข้าใจ จึงขอ อธิบายไว้บ้างเล็กน้อย คำว่า “วังค์” แปลอย่างป่า ๆ ตาม นิสัยที่ถนนดิจ จึงขอแปลว่า องค์แห่งภพ หรือเรือนพัก เรือน นอนของอวิชชามาตั้งแต่ตีกคำบรรพ์แสนกับนับไม่ถ้วน คำ ว่าจิตตกวังค์ คือ อวิชชารวมตัวเข้าไปอยู่ในที่แห่งเดียว ไม่ทำงานและไม่ใช้สมุนให้ออกเที่ยวล่าเมืองขึ้น ตามสาย ทางต่างๆ นั่นแล ทางออกทางเข้าของสมุนอวิชชา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมืองขึ้นของอวิชชา คือ รูปร้อยแปด เลี้ยง ร้อยแปด กลินร้อยแปด รสร้อยแปด เครื่องสัมผัสร้อย แปด ซึ่งล้วนเป็นที่รักชอบของอวิชชาทั้งสิ้น สมุนของ

อวิชชา คือ ราศีตัณหา โดยอาศัยสัญญา สังหาร วิญญาณ เหล่านี้เป็นเครื่องมือช่วยจัดการงานต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความหวัง ขณะที่จิตตกกวังค์ด้วยกำลังของสมารี อวิชชา ก็พากงานไปชั่วระยะหนึ่ง พ่อจิตถอนขึ้นมาก็เริ่มทำงานอีกตามหน้าที่ของตน แต่ไม่รุนแรงเหมือนที่ยังไม่ถูกหัก แข็งหักจากスマารีหวานา ดังนั้น สมารีหวานาจึงเป็นเครื่องมือตัดพลังของอวิชชาได้ดี เพื่อปัญญาจะได้ทำการกดล้างไปโดยลำดับจนไม่มีอวิชชาเหลืออยู่ภายในใจ คำว่า gwangkijit นี้ เริ่มทราบได้จากการหวานา เมื่อจิตรุณสบตัวลงไป พ่อถอนออกมาเรียกว่าจิตอภิจาก gwangkijit และเริ่มยุ่งไปกับเรื่องร้อยแปดที่อวิชชาเป็นผู้บงการ ไม่มีวันสำเร็จเสร็จสิ้นลงไป ฉะนั้น จึงไม่มีงานใดจะยืดยาวจนสืบสานร้าวเรื่องหายเหตุผลต้นปลายไม่ได้ เหมือนงานของอวิชชาที่แผ่กระจายไปทุกแห่งหน ตำบลหมู่บ้าน ตลอดโลกสังสาร และกล้าได้กล้าเสียต่องานของตน รักซังเกลียดกรอ เป็นงานประจำของอวิชชา ไม่มีรังเกียจ พ่อใจทั้งรัก ทั้งซัง พ่อใจทั้งเกลียด ทั้งกรอ แม้จะมีความทุกข์ทรมานแก่ผู้รับใช้เพียงไร อวิชชาเป็นไม่ยอมไม่ถอย ยุ่งให้รักให้ซัง ให้เกลียดให้กรอจนผู้รับผลเกิดความชิบหายบันบีไปเพราะสิ่งเหล่านี้ อวิชชา ก็ไม่



ເຄົ່າໂຄຍທ່ານພຣະອາຈາຣຍມຫາບວຍ : ດຣ

ຍອມເຫັນໃຈແລະສົງສາຮ ບັນດັບໃຫ້ທໍາຈນຜູ້ຮັບໃໝ່ແລກລາງ
ໄປກັບມັນນັ້ນແລ ຄື່ອຄວາມເປັນອຣມຂອງວິຊາທຸກ ວິຊາ
ທີ່ມີອູ້ໃນໃຈສັຕ໋ຣໂລກ ບານທີ່ວິຊາພາໃຫ້ທຳນັ້ນໄມ່ມີວັນສິ້ນ
ເສົ້ຈແໜ້ອນບານຢືນ ວິຊາພາໃຫ້ທຳນັ້ນໄມ່ມີວັນສິ້ນ
ອອກໄປເວື່ອຍ ແລ້ວມີວັນເວລາເປັນກວ່າເດືອນທີ່ຂອບເຂດທ່ານັ້ນ
ຜູ້ມີອຣມໃນໃຈເຫັນຜູ້ມີສາຮີປັນຫຼາບ້າງ ຈຶ່ງພອເຫັນໄທ່



ของอวิชาที่พำนານໄມ່ຫຼຸດ ດັ່ງນັ້ນ ເມື່ອຈິຕຽມລັງສູງ
ກວັງຄີ່ທີ່ເຮັຍກວ່າ ອວິຈາພັກງານໜ້າຄຣາວ ຈຶ່ງປະກັບ ມີ
ຄວາມສຸຂສບາຍຫາຍ່ວງໄປພັກໜຶ່ງຕອນທີ່ຈິຕພັກງານນີ້ແລ້ວທີ່
ພວເຫັນໄທ່ແຫ່ງຄວາມໝູນຂອງຕົນທີ່ມີອວິຈາຍຸ່ງລັ້ງຈາກ
ໜຶ່ງຄວາມໝູນນັ້ນຜິດຮຽມດາທີ່ອູ່ໃນກວັງຄີ່ມາກາມຍໍ
ທີ່ຈິຕຕອນຂຶ້ນມາໃໝ່ ຖ້າ ໄຈກີ້ຍັງມີຄວາມສົງບເຢັນຍຸ່ດ້ວຍ
ກຳລັ້ງຂອງສມາຮີຫລ່ອເລື້ຍງ ຈິຕມີຄວາມສົງບ ເພຣະສມາຮີ
ມາກເພີຍໃໂຮກ໌ເຫັນໄທ່ແຫ່ງຄວາມວຸ່ນວາຍຂອງອວິຈາເປັນ
ເຫດຸມາກເພີຍນັ້ນ ດ້ວຍເຫດຸນີ້ ຜັ້ປັບປຸງຕິຈິບມັກຕິດສມາຮີຈົນ
ໄນ່ສັນຈະຈະແກ້ດ້ວຍວິຣີໄດ້ ທ່ານໄສ ເພຣະເປັນຄວາມສົງບເຢັນມາກ
ພວໃຫ້ຕິດໄດ້ ສຸດທ້າຍຈິຕກລັບເຫັນໄທ່ແຫ່ງຄວາມວຸ່ນວາຍ
ເພຣະວິຈາ ແຕກີຕິດໃນສມາຮີໜຶ່ງເປັນບ້ານພັກເຮືອນນອນ
ຂອງອວິຈາຈົນໄດ້ ເພຣະໄມ່ມີທາງອອກໜຶ່ງເຫັນວ່າດີກວ່ານີ້ແລ້ວ
ຜັ້ປັບປຸງຕິ ຈະເຫັນຄຸນຂອງສົດປັບປຸງຢ່າງລົງໄຈກີ້ມາ
ເຫັນຕອນພຍາຍາມຄອດຕອນທຳລາຍວິຈານີ້ແລ້ວເພຣະ
ນອກຈາກສົດກີບປັບປຸງຢ່າງໄມ່ເຄື່ອງມືອີເສມາຮີ
ທຳລາຍໄດ້

ภัยคุกคามที่จะสูญเสียไปได้เมื่อไร ภัยคุกคามไม่มีวันสูญเสียไปโดยลำพัง เพราะเป็นแหล่งสร้างภาพสร้างชาติ สร้างกิเลสตัณหานาน และทางเดินของวิชาการ



ສ້າງພັນທິບນ້ຳໃຈສັຫວີໂລກອູ້ໆຕລອດໄປ ໄມມີວັນ
ເກີຍຈົກ້ານແລະອື່ມພອ ຜູ້ປະລິບຕິຄໍາຍັງຮັກສງວນກວັງຄຈິຕ
ແລະຮັກສູນແໜ່ງສມາຮີຂອງຕຸນອູ້ໆ ໄມຕິດຫາທາງຂັບຕ້ວ
ເຂົ້າສູ່ປັນຢາ ເພື່ອສອດສ່ອງຄູຕ້ວວິຊາທີ່ເປີຍບ່ອນາງ
ບັນເງາຍູ່ໃນຈິດຫຽວໃນກວັງຄຈິຕ ໃນສມາຮີ ກີ່ເທົກກັບເປັນ
ສມູນຂອງພັນທິອູ້ໆເຮືອຍໄປໄມ້ວັນພັນໄປໄດ້ ຄໍາຕ້ອງການ
හລຸດພັນກີ່ທ້ອງສ້າງສົດປັນຢາຂັ້ນກັບໃຈຈົກລ່ອງແຄລ່ວ
ແກລ້ວກໍລັດສາມາຮັດທຳລາຍກວັງຄຈິຕອັນເປັນຕົວພັນທິນັ້ນເສີຍ
ກວັງຄຈິຕກີ່ສລາຍຫາຍໝາກໄປເອງ ຜູ້ຈະທຽບກວັງຄຈິຕໄດ້
ຕ້ອງເປັນຜູ້ມີສມາຮີອັນມັນຄົງ ແລະມີສົດປັນຢາອັນຫລັກແລ້ມ

เข้าเขตข่ายแห่งมหาสติมหาปัญญาแล้ว นอกนั้นไม่สามารถทราบได้ แม้เรียนจบพระไตรปิฎก็ไม่พ้นจากความพกເเอกสารความรู้อวิชชาไว้อย่างเต็มพุงไปได้ เครื่องมืออันยอดเยี่ยมก็คือ มหาสติมหาปัญญานี้แลเป็นเครื่องสังหารทำลายภวังคจิต ภวังคowskiya พระປากීเขียนไปตามนิสัยป่าอย่างนั้นเอง กรุณาย่อให้ถือสาและยึดเป็นหลักเป็นเกณฑ์นักเลย เพราะพุดไม่มีแบบมีฉับบเป็นเครื่องยืนยันรับรอง เวลาปฏิบัติก็อยู่ในป่า เวลาเรียนก็เรียนในป่า ธรรมจึงเป็นธรรมป่า รวมแล้วมีแต่เรื่องป่า ไม่มีคำว่าคัมภีร์ແงอยู่บ้างเลย

การอธิบายวิธีเดินทางกรรมกับวิธีนั่งสมาธิก็ไม่ค่อยเป็นถ้วนเป็นแนว เนื่องจากความเกี่ยวโยงแห่งแขนงธรรมต่าง ๆ ที่ควรอธิบายมีสัมพันธ์ลักษณะเป็นตอนๆ จึงเขียนไว้ก่อนชี้ซากไปตามความจำเป็น ผู้เริ่มฝึกหัดใหม่อาจเป็นปัญหาและทำให้เกิดความรำคาญอยู่บ้าง แต่อาจเกิดผลในระยะต่อไป จึงขอสรุปวิธีการทั้งสองว่า ถ้าเห็นว่าการเดินทางกรรมเหมาะสมกับนิสัยและได้รับความสงบหรือเกิดอุบัติต่าง ๆ ขึ้นมากกว่าวิธีนั่งสมาธิ ก็ควรเดินมากกว่านั่งถ้าการนั่งจิตได้รับผลมากกว่า ก็ควรนั่งมากกว่าเดิน



แต่ไม่ควรปิดทางของการเปลี่ยนอิริยาบถ ซึ่งเป็นความสำคัญสำหรับการที่เป็นเครื่องมือทำงานทั้งสองนี้ จะเป็นวิธีใด ก็คือการทำลายกิเลสสิ่งพอกพูนภพชาติและกองทุกข์ทั้งมวลภายในใจอันเดียวกันนั่นแล กรุณาทำความสนใจกับจิตซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของโลกด้วย โลกกับเราจะอยู่ด้วยกันเป็นผ้าสุกไม่อยู่ด้วยความเดือดร้อน nonlinear รายงานักเพาะจิตได้รับการอบรมพ่อ มีเครื่องป้องกันหลบซ่อนบ้างดีกว่าที่ไม่มีอะไรในตัวเอง เวลาดับขันร์จะได้อาศัยพึงร่มพึงเงาความดีภายในตัวที่สั่งสมไว้สัตว์โลกเป็นไปกับกรรมดีกรรมชั่วและเสวยผลเป็นสุขบ้างทุกข์บ้างตลอดมาไม่เคยมีสัตว์ตัวใดหรือผู้ใดหลีกพ้น



ไปได้ โดยไม่ยอมเสียผลที่ไม่พึงปราบนา แม้ในโลก
มนุษย์เรากรุ้งเห็นกันอยู่อย่างเต็มตาเต็มใจทั้งท่านและเรา
ตลอดสัตว์ซึ่งมีความสุขบ้าง ทุกข์บ้างเจื่อนกันไปเป็น
คราว ๆ ในรายหนึ่ง ๆ การอุบรมความดี มีศีล สมาริ สดิ
ปัญญาเป็นต้น เพื่อเป็นเรือนใจอันเป็นลิ่งที่ผู้บำเพ็ญจะ^{จะ}
พึงรุ้งเห็นในปัจจุบันวันนี้ไม่ส่งสัย เช่นเดียวกับสมัยพุทธกาล
ส่วนขณะจิตที่รวมลงเป็นสามิชชีซึ่งมีหล้ายขณะต่าง ๆ กัน
ตามนิสัยนั้นไม่ขอแสดงงไว้ ณ ที่นี้เกรงว่าท่านที่เริ่มปฏิบัติ
จะคิดคาดหมายไปต่าง ๆ ซึ่งมีใช่ความจริงที่เป็นเช่น
จากสามิชนิสัยของตน

ทืออิบายวิธีเดินจงกรม และนั่งสามีภานุที่ผ่านมาได้ อิบายเป็นกลาง ๆ นำไปปฏิบัติได้ทั้งพระและพระราช ส่วนผลคือ ความเป็นหนึ่งของจิตที่เกิดจากการเดินจงกรมหรือนั่งสามีนั้นส่วนใหญ่คือความสงบของจิต เวลารวมลงไปถึงที่แล้ว จิตเป็นหนึ่งมีอารมณ์เดียวกัน ส่วนอย่างที่อาจเป็นไปตามนิสัยนั้นผิดกัน ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรเป็นกังวลเมื่อได้ทราบจากเพื่อนฝูงเล่าให้ฟังว่า จิตเข้าเป็นอย่างนั้น รู้อย่างนั้นเห็นอย่างนั้น และรู้เห็นนิมิตต่างๆ อย่างนั้น โปรดถือหลักใหญ่คือความสงบขณะที่จิตรวมลงเป็นที่สำคัญนี้เป็นหลักรับรองผลของสามีโดยทั่วไป



ທ່ານທີ່ມີຄວາມເພີຍຮພຍາຍາມອູ່ແລ້ວ ໄມນິຍາມວ່າເປັນ
ນັກບວຊຫຼືອສາອຸ່ນ ຍ່ອມຈະເຫັນຄວາມອັສຈຽບຂອງຈິຕ
ຈາກສາມາຊີກາວານາໃນວັນທີນຶ່ງແນ່ນອນ ຂ່າວທີ່ເຄຍອ່ານໃນ
ປະວັດທີຂອງອຣີຍສາວກທັງໝາຍຈະກລາຍມາເປັນຫ່າວຂອງ
ຕົນໃນວັນທີນຶ່ງຈົນໄດ້ ເພຣະສິ່ງທີ່ເປັນກີເລສບາປກຣມ ແລະ
ອຣົມເຄື່ອງແກ້ກີເລສນັ້ນມີອູ່ກັບທຸກຄົນແລະທັງຄວັງໄຟຟ້າຄວັງນີ້
ໄຟລ່າເວີຍງ ຜູ້ປົງປົມທີ່ເປັນສາມີຈິກຣມ ຂອບໃນສາມາຊີວິດີຜລ
ເປັນທີ່ພອໃຈເໜືອນອຣີຍສາວກໃນຄວັງພຸຖອກາລໄດ້ຮັບ ຕົນຈະ
ພົງໄດ້ຮັບເຫັນກັນ ຂ້ອສຳຄັນວ່າຄາດກາລສດານທີ່ວ່າເປັນທີ່
ເກີດແຫ່ງມຣຄຜລນິພານຍຶ່ງໄປກວ່າກາຣປົງປົມທີ່ດ້ວຍມຣຄ
ໂດຍຂອບອຣົມເດີດ ນີ້ແລ້ວເປັນເຄື່ອງປລດເປີ້ອງກີເລສ
ກອງທຸກໆທຳງໃຈອອກໄດ້ໂດຍສິ້ນເຂີງ ແລະມຣຄຕີ່ອອຣົມ
ແກ້ກີເລສໂດຍຕຽງເວື່ອຍ່າມາ ແຕ່ຄວັງໄຟຟ້າຄວັງນີ້ ໄມມີກາຣ
ເປີ້ອງປລດ ກຽດນານໍາມາແກ້ຈີຕື່ອງເປັນທີ່ເກີດທີ່ອູ່ແຫ່ງ
ກີເລສທັງມາລໃຫ້ເປັນປະຈັກຢືນກັບໃຈ ວ່າໃຈໄດ້ເປີ້ອງຕ້ວ
ຈາກຄວາມເຄຍເປັນການນະແໜ່ງກີເລສທັງໝາຍ ມາເປັນ
ການນະແໜ່ງອຣົມໂດຍລຳດັບຈົນເປັນອຣົມທັງດວງໃຈຄ້າລົງ
ໄດ້ເປັນອຣົມທັງດວງແລ້ວອູ່ທີ່ໄໝນ ທ່ານກີເລສທັງດວງໃຈຄ້າລົງ
ທຸກໆທຳງໃຈຈະໄມ້ມີມາເຢີມມາຜ່ານອີກເລຍ ນອກຈາກຮາຕູ
ຂັ້ນຮົ້ອນເປັນເວືອນຂອງທຸກໆໂດຍຕຽງອູ່ແລ້ວ ຂັ້ນຮົ້ອນກີເປັນຂັ້ນຮົ້ອນ

ແລະທຸກໆເປັນທຸກໆໄປຕາມເຄຍຈນດຶງວັນສຸດທ້າຍປລາຍແດນ
ແລ້ວກີ່ສື້ນໜາກຈາກຄວາມເປັນຂັ້ນຮີ ເປັນທຸກໆໄປຕາມກັນ ຄຳ
ວ່າວິຊາທີ່ເຄຍເຮືອງອໍານາຈບນຫ຾ໃຈກີ່ສື້ນອໍານາຈາດຄວາມ
ໝາຍໄປ ໃນຂະໜ້າທີ່ຈິຕກລາຍເປັນອຣມທັ້ງດວງໄປແລ້ວ ນີ້
ແລງນາຂອງອຣມມີຄວາມສື້ນສຸດຍຸຕີແລະຫຼຸດພັນໄປໄດ້ ໂນມີ
ເໝື່ອນງານຂອງວິຊາໜຶ່ງແຜ່ກະຈາຍໄປທົ່ວໂລກສົງສາຮ ໂນມີ
ປະມານແລະເວລາຈບສື້ນລົງໄດ້ ຈຶ່ງພອນໍາພລມາເຫັນກັນດູ
ວ່າງານໜຶ່ງໄມ້ມີປະມານແລະເວລາຈບສື້ນລົງໄດ້ ແມ່ຈະທຳ
ໄປກີກັບກີກັບປີ່ ກົກພາໃ້ໜຸນເວີຍນອຍ່ຕລອດໄປ ແຕ່ງານໜຶ່ງ
ມີທາງເສົ້າຈີ້ສື້ນລົງໄດ້ໄມ້ຕ້ອງວກວນຂນທຸກໆໃ້ແບກຫາມອຍ່
ເຮືອຍໄປ ທັ້ງສອງງານນີ້ ຜູ້ເຄຍຜ່ານມາພອຈະທຽບພລທີ່ພິດ
ກັນເປັນຄນລະໂລກ ດ້າໃ້ເລືອກດ້ວຍຄວາມເປັນອຣມຈະ
ເວົາງານໃໝ່ເພີຍງເທົ່ານີ້ກົກພອມີທາງອອກໄດ້ ໄມຕິດຈມອຍ່ກັບ
ງານວຸນເວີຍນງານນັ້ນຈົນລື່ມສນໃຈຄິດດຶງອຣມສມບັດເພື່ອ
ຕົນເອັນໃນກາລຕ່ອໄປ





การออกจากสามีภawan

เวลาจะออกจากที่ภawan พึงออกด้วยความมีสติ
ประคองใจ ถ้าจิตยังสงบอยู่ในภawan คืนนี้มิใช่ฐานะจะ^{จะ}
บังคับให้ถอนขึ้นมาแล้วออกจากที่ภawan แม้ถึงเวลาจะ^{จะ}
ต้องไปทำงานการหรือออกบินพาตาก็ไม่ควรรบกวน
ปล่อยให้รวมสงบอยู่จนกว่าจะถอนขึ้นมาเอง งาน
ภายนอกแม้จำเป็นก็ควรพักไว้ก่อนในเวลาเช่นนั้น เพราะ
งานของภawan คือสำคัญกว่ามาก many จนนำมาเทียบกันไม่ได้
หากไปบังคับให้ถอนขึ้นมาทั้งที่จิตยังไม่ชำนาญในการเข้า^{จะ}
การออกจะเป็นความเสียหายแก่จิตในวาระต่อไป คือจิต
จะไม่รวมสงบลงไปอีกดังที่เคยเป็น แล้วจะเสียใจภาย

หลังเพราເຮືອງທຳນອນອນນີ້ເຄຍມີເສນອໃນວັງປົງປົງບັດ ຈຶ່ງຄວາມຮະມັດຮະວັງອ່າໄໝເຮືອງໜ້າຮອຍກັນອີກ ກາຣອກຄ້າຈິຕຽມສົບຍຸງກີ້ຕ້ອງອອກໃນເວລາທີ່ຈີຕອນຂຶ້ນມາແລ້ວຫຼືອເວລາທີ່ຮູ້ສຶກເໜີ້ຍຂະນະອອກກີ້ຄວາມມີສົຕີ ໄນໆຄວາມອອກແບບພຽດພຣາດໄຣສົຕີສົມປັບປຸງຜູະໜີ້ປຶ້ງເປັນຮຽມປະຕັບຕົວຕາມກິຣີຍາທີ່ເຄລື່ອນໄຫວກ່ອນອອກ ຄວານັກຄືງວິວິທີທຳທີ່ຕົນເຄຍໄດ້ພລໃນຂະນະທີ່ທຳສາມາດໃກ່ອນ ວ່າໄດ້ຕັ້ງສົຕີກຳໜັດຈິຕອຍຢ່າງໄຮນິກຄຳບັງຄາງຮົມບທໃດ ຊ້າຫຼືອເວົ້ານາດໃດ ໄຈຈຶ່ງຮຽມສົບລົງໄດ້ ພຣີເຮົາພິຈາລາຍາຢ່າງໄຮ ດ້ວຍວິວິທີໄດ້ ໄຈຈຶ່ງມີຄວາມແບບຄາຍໄດ້ຢ່າງນີ້ເມື່ອກຳໜັດຈົດຈຳທັງໜີ້ແຫຼຸດແລະພລ ທີ່ຕົນທຳຜ່ານນາໄດ້ທຸກຮະຍະແລ້ວ ຄ່ອຍອອກຈາກສາມາດີກາວານາກົດທຳກຳໜັດຢ່າງນີ້ເພື່ອວາຮະຫຼືອຄຣາວຕ່ອໄປ ຈະທຳໄ້ຖຸກທັງຕາມຮອຍເຕີມແລະປ່າຍຂຶ້ນ

ເລັກນັກວິຊາທີ່ເປັນນັກປົງປົງບັດຍຸ່ງແລ້ວແມ້ວອກຈາກສາມາດີມາແລ້ວ ສົຕີທີ່ເຄຍປະໂຄງຈິຕິກີ້ໄນໆຄວາມປຸລ່ອຍວາງໃນອີຣີຍາບັດຕ່າງ ຣ ຄືວີ້ ຍືນ ເດີນ ນັ້ນ ນອນ ແລະທຳຂ້ອວຕຣ໌ຫຼືອທຳງານອະໄຮຍຸ່ກີ້ຄວາມມີສົຕີກຳກັບຄຳບັງຄາງຮົມຫຼືອມີສົຕີສົມປັບປຸງຜູະໜີ້ກັບຕົວໄມ່ປຸລ່ອຍໃຈໃຫ້ສ່າຍແສໄປຕາມອາຮມົນຕ່າງ ຣ ຕາມນີ້ສັຍຂອງຈິຕິທີ່ເຄຍຕ່ອອາຮມົນ ກາຣມີສົຕີຍຸ່ກັບຄຳບັງຄາງຮົມຫຼືອມີສົຕີຍຸ່ກັບຕົວ ກິຣີຍາທີ່



ແສດງອອກຕ່າງ ຖ ທາງກາຍວາຈາຍ່ອມໄມເຜີດພລາດແລະເປັນ
ຄວາມບານ ໄມ່ແສລງຫຼຸແສລງຕາຜູ້ອື່ນ ແມ້ຈະມືນິສ້ຍເຊື່ອງໜ້າ
ຫົວໝາວດເຮົວປະການໃດກີ່ອຍໆໃນກຽບແທ່ງຄວາມນໍາດູນ່າຟັງ
ແລະບານຕາ ຂັນທຳສາມາຄີກາວນາຈິຕົກສົງບລັງໄດ້ເຮົວ ເພຣະ
ສົດເຄື່ອງຄວບຄຸມໃຈແລະບານທີ່ຕົນກຣະທໍາອູ່ກັບຕ້ວ ດ້ວຍເປັນ
ສັຕົວກີ່ອຍໆໃນຄວາມອາຮັກຂາ ຈະຈັບມາໃໝ່ງານເມື່ອໄຮກີ່ເງ່າຍ ກ້າຍ
ກີ່ໄມ່ຄ່ອຍເກີດໄດ້ເງ່າຍເໜືອນປ່ອຍໄປຕາມຍົດກຣມ ຈິຕົກທີ່
ພພາຍານຮັກໜາອູ່ທຸກເວລາ ແມ້ໄມ່ຮົມສົງບລັງໄດ້ຕັ້ງໃຈຫວັງ
ກີ່ໄມ່ຄ່ອຍເທີ່ວກ່ອກກຣມທໍາເບື້ງໃສ່ຕ້ວເໜືອນທີ່ປ່ອຍໄປ
ຕາມຍົດກຣມ ກາຮຮັກໜາຈິຕົກໄດ້ແທບທຸກຄັ້ງຫົວໝາວດໄດ້ທຸກ
ເວລານັ້ນ ເປັນກາຮບໍາຮູບສົດແລະຈິຕ ເພື່ອຄວາມແກ່ງງານທາງ



ด้านสมาชิกภารนาและงานอื่น ๆ ได้ดี งานใดก็ตามที่ผู้ทำ
ทำด้วยความจริงใจ มีสติจดจ่ออยู่กับงานงานนั้นย่อมเป็น
ที่น่าดู ไม่ค่อยพิดพลาด ตัวเองก็ไม่เป็นคนเพอเรอเป็น
คนหรือพระที่อยู่ในระดับ ไม่ลดฐานะและการงานให้
เป็นของน่าเกลียดที่ว่า “สติจำต้องปรารถนาในที่ทั้งปวง”
นั้นถูกต้องเหมาะสมอย่างยิ่ง หากที่คัดค้านไม่ได้ ทั้งนี้ เรา
จะเห็นความจำเป็นของสติในเวลาทำสมារภารนาหรือ
การพิจารณาธรรมภาคทั่วไป สติจำต้องตามกิจการนั้น ๆ
อยู่ทุกรายละเอียดตลอดสมความมุ่งหมาย ยิ่งผู้มีภูมิจิตภูมิธรรมสูง
มากเที่ยงไร สติก็ยังเป็นธรรมจำเป็นทุกรายละเอียดปราศ^๔
จากสติไม่ได้เลย ปัญญาจะคงกล้าสามารถเพียงไร ย่อม^๕
ขึ้นอยู่กับสติเป็นเครื่องพยุงส่งเสริมแม่ปัญญาจะก้าวขึ้น^๖
สู่ภูมิมหาปัญญา ก็เป็นการแสดงเดงถึงสติว่าต้องก้าวขึ้นสู่ภูมิ
มหาสติเข่นเดียว กัน เพราะสติเป็นธรรมเครื่องนำทาง
ของงานทุกชนิด คนเราธรรมดางามัญเพียงขาดสติไป
บ้างเป็นบางเวลา กิริยาที่แสดงออกไม่น่าดูเลย ยิ่งปล่อย
ให้ขาดไปมากแบบไม่สนใจเลยแล้ว ก็นับว่าจวนจะบ้า
แagenอนไม่ส่งสัย

ด้วยเหตุนี้ นักปฏิบัติที่บรรลุธรรมชา Hari เริ่ว เมื่อ

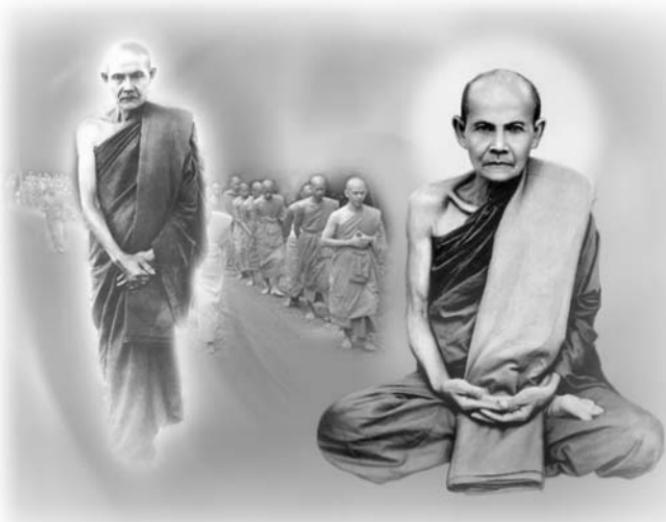


ຈະຕ່າງກັນຕາມນິສ້ຍວາສນາກີ່ຢັງຂຶ້ນອໝູ່ກັບສົດປໍ່ຜູ້ງາເປັນ
ຂອບສຳຄັນອໝູ່ດ້ວຍ ຜູ້ເຮົ່າຮັດທາບສຕິມາກ ສາມາຮົກປ່ຽກງານ
ໄດ້ເຮົາ ຄິດອ່ານທາບປໍ່ຜູ້ງາກີ່ໄປໄດ້ເຮົາພິດກັນ ເຮົາຄິດເພີຍງານ
ເຂົ້າຍືນໜັງສືອກີ່ພອທරາບໄດ້ ອີ່ຄ້າວັນໃດສົດເລື່ອນລອຍ
ເພົາຄວາມຄິດສັບສົນນຳ ວັນນັ້ນເຂົ້າຍືນໜັງສືອກີ່ພິດ ຖ ຖຸກ ພ
ທັ້ງຂຶ້ດທັ້ງໝາຍຸ່ງໄປໜົມດ ແຕ່ຄ້າວັນໃດໃຈໄມ່ຍຸ່ງ ສົດມີອໝູ່ກັບ
ດ້ວຍບ້າງ ວັນນັ້ນເຂົ້າຍືນໜັງສືອກີ່ຖຸກຕິ ໂມ່ຄ່ອຍຂຶ້ດໝາວະໄຣນັກເລຍ
ທ່ານທີ່ມີຂໍອເລີຍກິຕຕິສັບທິກິຕຕິຄຸນໃນທາງຈິຕທາງອຣົມ
ໂດຍມາກນັກເຫັນຄວາມສຳຄັນຂອງສົດ ທ່ານພຍາຍາມຕັ້ງສົດ
ອໝູ່ຕລອດມາ ໄມຍອມໃຫ້ພັ້ນແລວໄປໄດ້ ຍິ່ງເວລາທຳສາມາຊີ
ກາວນາພິຈາຮນາອຣົມທັ້ງໝາຍດ້ວຍແລ້ວ ສົດກັບປໍ່ຜູ້ງາ



ต้องกลมกลืนเป็นอันเดียวกันไปโดยตลอด ไม่ให้ขาด วรรณค חדดตอนได้ เช่นผู้นั้นทำอะไรอยู่ที่ใด ก็คือผู้มีเชาคร ธรรมเครื่องตื่นอยู่กับตัว เป็นผู้มีเครื่องป้องกันตัวอย่าง แน่นหนามั่นคง ข้าศึกยากจะเข้าถึงได้ ภัยทางใจจึงไม่มี ผลกับผู้ไม่มีสติ ซึ่งเป็นพากกอบโกรธกันเป็นโน่น ๆ มี เท่าไรรับเหมาจนหมด

ท่านอาจารย์มั่นท่านสั่งสอนเน้นหักทางสติมาก ไม่ว่าความเพียรในท่าใดอธิบายถูกใด ไม่ว่าผู้เริ่มอบรมใหม่ หรือเก่า ท่านเป็นต้องสอนสติตามไปกับโ�始ทเพื่อกูมิ จิตภูมิธรรมของผู้มาศึกษานั้นไม่ลดละเลย ท่านว่า ท่าน เคยเห็นโภชแห่งความขาดสติและเห็นคุณในความมีสติ ทั้งในระยะเริ่มต้นแห่งความเพียรตลอดไปถึงที่สุดจุด หมายปลายทางมาแล้วว่าเป็นสิ่งสำคัญด้วยกันทั้งสอง อย่างประมาทไม่ได้ โดยให้ความมั่นใจแก่นักปฏิบัติว่า นัก ปฏิบัติในเพศใดวัยใดก็ตาม ถ้าเป็นผู้สนใจกับสติอยู่เสมอ ไม่ได้ขาดวรรณคחדดตอนในอธิบายถูกและอาการต่าง ๆ นัก ปฏิบัตินั้นจะพึงมีหวังได้ชัมสมารีสมាបติมรรคผลนิพพาน ไม่พันมือไปได้ เริ่มแรกแต่การอบรม ขอให้มีสติเป็นพี เลี้ยงรักษาเด็ดความรู้สึกตนและรู้สึกผิดถูกชัวดีที่เกิดกับ ตนและผู้อื่นนั้นอย่างไรต้องทราบได้ตามลำดับ ที่สติอยู่



ກັບຕົວໄມ່ຍອມພັ້ນເພລອ ປລ່ອຍໃຫ້ກີເລສນຸດລາກແລະລ້ວງ
ເຂາອອງດີໄປກິນເສີຍ ຍ່ອມມີຫວັງແນ່ນອນ ໂດຍມາກຜູ້ປະວິບັດ
ຮຽນກາລາຍເປັນນັກຕໍ່າໜີອຣມວ່າໄມ່ໃຫ້ພລເທົ່າທີ່ຄວຣຫີ້ອ
ໄມ່ໃຫ້ພລແກ່ຕົນໃນເວລາບໍາເພື່ອນັ້ນເພຣະກີເລສຕົວພາໃຫ້
ພລອນັ້ນແລ້ວອນມາທໍາໜ້າທີ່ກ່ອນສຕີ ທີ່ເປັນຜູ້ນຳແລະແອບ
ທໍາໜ້າທີ່ແພັງໄປກັບຈິຕ ທັ້ງເວລາປະກອບຄວາມເພີຍຮ ແລະ
ເວລາອຣມດາ ຈຶ່ງທຳໃຫ້ພົດຫວັງໄມ່ໄດ້ດັ່ງໃຈໝາຍແລ້ວແທນທີ່
ຈະຕໍ່າໜີຕົວຜູ້ເສີຍທ່າໃຫ້ກີເລສ ແຕ່ກລັບໄປຕໍ່າໜີອຣມວ່າໄຮ
ພລໄປເສີຍ ຈຶ່ງມີແຕ່ເຮື່ອງຂາດຖຸນໂດຍຄ່າຍເດີຍວໃນຂ້ອນນີ້ ເປັນ
ເພຣະຜູ້ປະວິບັດໄມ່ສັນໃຈສັງເກຕກີເລສຕົວພາໃຫ້ພລອນັ້ນ ເປັນ



ภัยต่อตนและความเพียร เจ้าตัวนี้จึงได้โอกาสอุกหนา
อุกตาอยู่กับนักปฏิบัติ โดยผู้นั้นไม่รู้สึกว่าตนได้ถูกมัน
ลากจูงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเป็นนักสังเกตอยู่บ้าง จะพบ
ทราบได้ในช่วงระยะเวลาไม่ถึงนาทีเลย คือ ขณะเริ่ม
ประกอบความเพียรด้วยท่าต่าง ๆ โดยเริ่มตั้งสติต่อ
ความเพียرنั้นแล เป็นขณะที่จะทราบได้ว่าความตั้งสติ
กับความเพลオสติจะรบกันให้ผู้ปฏิบัติตื้อและไม่นานเลย
ความเพลอสติ อันเป็นฝ่ายกิเลสที่คอยใจจ้อบง mogหืออยู่
จะเป็นฝ่ายชนะ และชุดลากจิตหายเงียบไปเลย จากน้ำที่
น้ำก็มีแต่ร่างของนักปฏิบัติผู้ไม่มีสติทำความเพียรออยู่เปล่าๆ



ถ้าเดินจนกรรม ก็สักแต่กิริยาว่าเดิน ถ้านั่งสมาธิอยู่ ก็สักแต่กิริยาว่านั่ง ถ้ายืนเป็นท่ารำพึงธรรม ก็สักแต่กิริยาว่ายืนอยู่เท่านั้น เมื่อันหุนหรือตຸກຕາເຮັດ ๆ นີ້ເອງ หาເປັນຄວາມເພີຍຮາມອອກຄືຂອງຜູ້ບໍາເພື່ອຍ່າງແທ້ຈິງໄມ້ ເພຣະສົດທີ່ເປັນອົກຄວາມເພີຍຮຣ ອັນຈະຍັງຜລນັ້ນ ๆ ໄກສົດໄດ້ຢູ່ກິເລສຕັ້ງເພວເຮອເອາໄປກິນເສີຍສິ້ນແລ້ວ ແລ້ວແຕ່ຮ່າງຊຶ່ງເປັນເພີຍງົກຍາແທ່ງຄວາມເພີຍຮອູ່ເທົ່ານັ້ນນີ້ແລ້ ກິເລສທຳລາຍຄນທຳລາຍຄວາມເພີຍຮອູ່ເທົ່ານັ້ນນີ້ແລ້ ມັນທຳລາຍຕ່ອໜ້າຕ່ອຕາ ແລະທຳເອາຍ່າງສດ ๆ ຮັ້ອນ ๆ ດ້ວຍວິວິກລ່ອມໃ້ໜັບສົນທິນະກຳລັງທຳຄວາມເພີຍຮນັ້ນເອງ ຄ້າອຍກທຽບວ່າກິເລສປະເທດຕ່າງ ๆ ມີຄວາມສາມາດອາຈເລື້ອມເພີຍງໄ ຍ່ອມຈະທຽບໄດ້ຖຸກຮະຍະ ແມ່ຂົນະເຮີມຈະທຳຄວາມເພີຍກົກກາບໄດ້ໄມ່ຢາກເຍັນອະໄຮເລຍ ແຕ່ໂດຍມາກໄມ່ອຍກທຽບກັນ ອຍກທຽບແຕ່ສາມາດສົມບັດມຽນຮຽນພົນພວນຍ່າງເດີຍ ພາກທຽບໄມ່ວ່າອຣມແລ່ລົ້ນຈະປຣກວັນນາໄດ້ພຣະອະໄ ຄ້າໄມ່ໃໝ່ພຣະສົດກັບປຸງຄູາເປັນເຄື່ອງມືອບຸກເບັກອັນສຳຄັນ ທ້າໃໝ່ພຣະຄວາມເພວເຮອ ໄມ່ພວທີຈະໄມ່ສົນຈະຮວັງມັນ ອັນເປັນຕົວທຳລາຍອຣມທັ້ງຫລາຍທີ່ຕົນພື້ນປະສົງຄົດັ້ງນີ້.



www.kanlayanatam.com
Facebook : Kanlayanatam