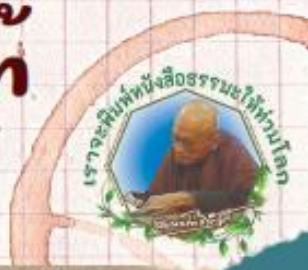




หนังสือโครงการชั่งห้อย อันดับที่ ๒๕๖๗/๓

วิมุตติเท่านั้นเที่ยงแท้

สมบัติพิธีรักษ์



คนมีคุณธรรมสูง แต่ยังด้อยค่าคนอื่น
ก็สร้างบาน rak ให้ตนเอง

พระอริยะสูงระดับได้ตาม ก็ต้องเดารพสมมติ

ฉบับขั้นยกกำลัง ๒ ต้องดีกษากันนำทางของมลทิน ๑๒

เมื่อพิจารณาความบริสุทธิ์ของตน
ย่อมเกิดปรามोกย์
ปิติ สุข มีจิตตั้งมั่น^๑
เจริญเมตตา กรุณा มุกิสา^๒
และอุเบกษา^๓
และการทำให้แจ้งชัด^๔
เจตาวิมุตติและปัญญาวิมุตติ^๕
อันไม่มีอาสวะ^๖
ผู้นั้นก็ยอมได้เชื่อว่าเป็นสมณะ^๗
 เพราะล้วนอาสวะทั้งหลาย

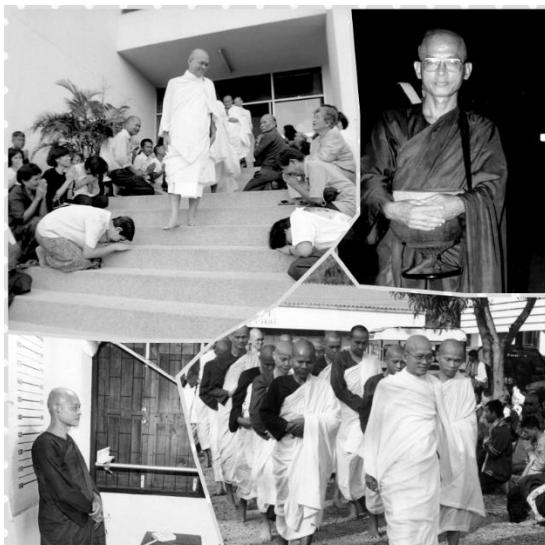
จุพ้อสสปรสูตร
พระไตรปิฎก เล่ม ๑๒ ข้อ ๔๔ ๒



หนังสือโครงการทึ่งห้อย อันดับที่ ๒๕๖๘/๓

f เราจะพิมพ์หนังสือธรรมะให้ทั่วโลก

วิมุตติเท่านั้นเที่ยงแท้

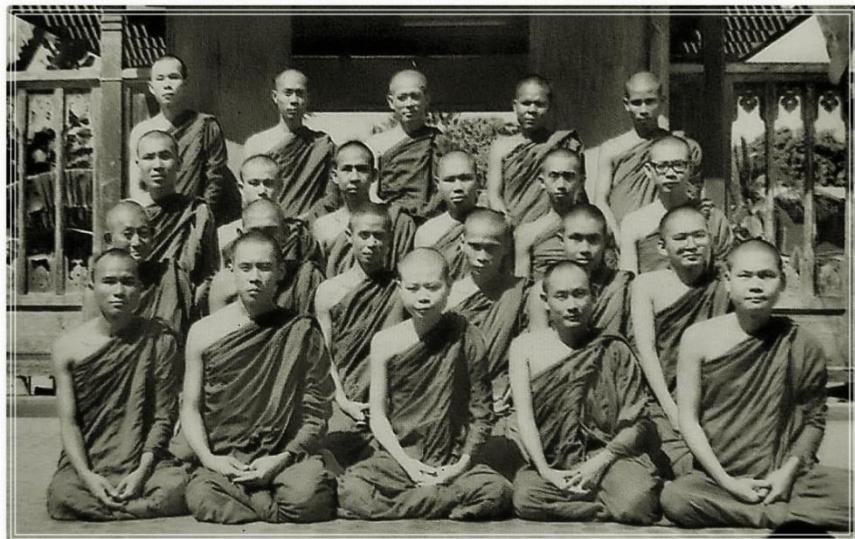


สมณะโพธิรักษ์

อบรมทำวัตรเช้า เรื่อง โศกรำลีก'๓๔

วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๗๔ ณ พุทธสถาน สันติอโศก

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๔-๖๑๖-๗๖๐๑-๓๐-๔
หนังสือโครงการทิ่งห้อย อันดับที่ ๒๕๖๘/๓
วิมุตติเท่านั้นเที่ยงแท้ / สมณะโพธิรักษ์



จำนวนพิมพ์ ๒,๓๐๐ ฉบับ
ปีที่พิมพ์ พฤษภาคม ๒๕๖๘

ผู้จัดพิมพ์ ธรรมทัศน์สมาคม ๖๗/๗-๙ ถ.นราธิวาส ๔๔
เบอร์กุม กทม. ๑๐๒๔๐ โทร. ๐๘-๕๖๑๗๙-๗๑๕๕
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เดือนตุลา ๓๗/๒๐๕-๒๐๖ ถนนวิภาวดีรังสิต ๙๔
แขวงสนามบิน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๑๐
โทร. ๐-๒๘๘๙-๗๓๗๙-๔

ก่อนเข้าเรื่อง

ทุกชีวิต ทุกครอบครัว ทุกชุมชน ทุกสังคม มีความเป็นมา
ที่น่าจะดี ประทับใจ ไม่ว่าจะในเชิงดีหรือร้าย ชาวอโศกก็เช่นกัน
แม้ชีวิตจะเป็นอยู่ผาสุกในชุมชนชาวพุทธที่เคร่งครัด มีความทุกข์
ยากลำบากบ้างแต่ก็พึ่งพาอาศัยฝากผิฝากไข้กันได้ มีความเห็น
แตกต่างกันบ้างแต่ก็ยอมรับเคารพในความแตกต่างกันตามสมควร
เมื่อเผชิญอำนาจไม่เป็นธรรมที่ปฏิเสธความเห็นต่าง แม้จะ
ปฏิบัติตนตรงตามคำสอนของพระพุทธองค์ก็ตาม สงฆ์ชาวอโศก
ต้องโนนอ่อนผ่อนตามโดยยอมเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและเปลี่ยนคำ
เรียกตนเองเป็นสมณะ เพื่อให้ดำรงตนเคร่งครัดเป็นผู้อุปสมบทใน
พุทธศาสนาอยู่ได้ ก่อประโยชน์ ความสุข และความเกื้อกูลแก่โลก
ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องพิสูจน์คำตรัสของพระพุทธองค์
ที่ว่าวิมุตติเท่านั้นเที่ยงแท้

คณะกรรมการพิมพ์หนังสือธรรมะให้ทั่วโลก

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

วันวิสาขบูชา



เราจะพิมพ์หนังสือธรรมะให้ทั่วโลก

ມີວະໄຮໃນເລ່ມ

ກາຄນຳ ວິດີແຫ່ງສມຜະ

ຮຽນແລະມລທິນຂອງສມຜະ	១០
ພລຂອງຄວາມເປັນສມຜະ	១៣
ກາຣເກີດທາງຈົຕວິລູງຄານ	១៦
ກາຣຕຽຈສອບມຣຄພລຂອງຕນ	១៧
ຜູ້ທີ່ດືອຢູ່ແລ້ວຕ້ອງຊ່ວຍຜູ້ທີ່ຕກຕ່າ	២៣
ມລທິນທີ່ຕ້ອງລະ	២៧
ອວິຈາກຂອງມນຸ່ມຍົງ	៥៩
ເຖິງແຫ້ຍູ້ອ່າງເດີຍຄືອິມຸຕິ	៥៧

ກາຄຕາມ ວິດີແຫ່ງຜູ້ປົງປັງ

ຜູ້ອ່ານຄລິກທີ່ໜ້າຂອ້າທີ່ຕ້ອງກາຣອ່ານ ຮະບນຈະເລື່ອນໄປກີ່
ໜ້ານັ້ນກັນທີ່ ແລະເມື່ອອ່ານໜ້າໄດ້ຢູ່ກີ່ຕາມ ຕ້ອງກາຣເລືອກ
ໜ້າຂອ້າໃໝ່ ໃຫ້ຄລິກທີ່ກາພໃບໂພຣີ ທ້າຍໜ້າ ຮະບນຈະເລື່ອນມາ
ກີ່ໜ້າ **ມີວະໄຮໃນເລ່ມ** ໃຫ້ເລືອກໜ້າຂອ້າທີ່ຕ້ອງກາຣອ່ານ

ມີອະໄຣໃນເລ່ມ

ກາຄຕາມ ວິຖີ່ແທ່ງຜູ້ປົງປັດທິຮຽນ

ສັນຍາໃນຄວາມສໍາຄັນ	៥໐
ເຫວຮຽນ: ທີ່ ໂອດຕັບປະ	៥໓
ສິ່ງທີ່ຄວາມຮຳລືກໃນວັນອຸໂສກຮຳລືກ	៥໖
ກວ່າຈະຄຶງກະອັນໄມ່ບກພ່ອງ	໬໑
ສັມມາອາຊີວະ	໬໔
ອປັນນກຮຽນ ຕາ: ຮຽມະທີ່ປົງປັດໄມ່ພິດ	໬໘
ວິຊ່າ ຕ ຂອງພຣະວຣທັນຕົວ	໧໭
ພຣະວຣທັນຕົວມີວິຊາຕອຍໝໍເພື່ອຜູ້ອັນ	໧໧



มาพิสูจน์กัน
ในสังคมของพวกเรา
ทำให้เกิดเลสดับได้
จนเกิดเป็นพระอริยะ^๑
เป็นเทวดาถึงขั้นวิสุทธิ์เทพ
เป็นเทวดาบริสุทธิ์บริบูรณ์^๒
เป็นพระอริยเจ้า^๓
เป็นพระอรหันต์^๔



วิมุตติเท่านั้นเที่ยงแท้

สมณะโพธิรักษ์

อบรมทำวัตรเช้า

วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๓๔

ณ พุทธสถาน สันติอโศก

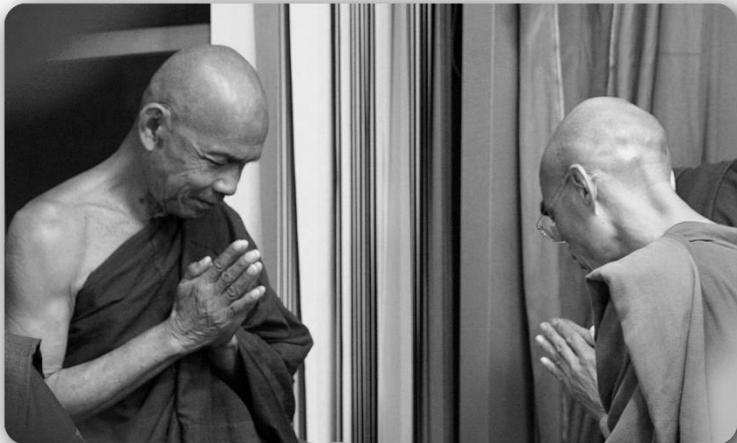
วันนี้เป็นวันอโศกรำลึก ซึ่งเราเคยใช้วันที่ ๕ มิถุนายน กันมาหลายปีแล้ว อาศัยเหตุวะไรที่จะจัดงานวันนี้ ก็ไปยืดเวลา วันที่ ๕ มิถุนายน ซึ่งเป็นวันเกิดของอาทมา พومาถึงปีนี้ เรายังได้ ดำเนินให้มี พิจารณา กันใหม่ เป็นวันที่เราสัญญาตั้งแต่ปี ๒๕๓๔ นี้ ไป เราเห็นว่า น่าจะใช้วันเกิดของสมณะ เป็นวันที่เราจะได้รำลึก เป็นวันประวัติศาสตร์ของพากเรา ด้วยเหตุการณ์ ด้วยเรื่องราว ด้วยความเป็นไปทางประวัติศาสตร์ ที่เกิดไปแล้วนั่น ที่ว่าเป็นวัน เกิดสมณะ เพราะเป็นวันที่พระชาวอโศกต้องเรียกตัวเองว่า สมณะ แทนคำว่า พระ เป็นผลจากคดีสันติอโศกที่มหาเถรสมาคมออก คำสั่งให้พระชาวอโศกஸະສມณເພສ ເຮັດຕ້ອງຢືນຫຍັດພຣະເຣາ ໄມໄດ້ທໍາວະໄຣພິດພຣມວິນຍີດໆ ເລີຍ ແຕ່ກີດຕ້ອງປະນີປະນອມ ອຍ່າງທີ່ສຸດ ຈຶ່ງເປັນໄປຕາມຮຣມທີ່ຈັດສຽງໃຫ້ເຮົາໄດ້ເປັນສົມນະ ທີ່ມີຄວາມໝາຍວ່າຜູ້ສົງບຈາກກີເລສ ຮີ້ວ່ອຜູ້ຮັບບາປ



กุศลวิบากนี้
มันติดจิตวิญญาณมาแต่ครั้งใดๆ
เมื่อเราเป็นพระสาวก
ยังจะต้องไปในวันสำคัญนั้น
และเป็นพระสาวกของสำคัญด้วย

ต้องไปฯ
เหมือนเรานี่ มีวันสำคัญของเรา
มีการนัดหมาย เราก็ต้องมา
คนเรานี่ ถ้ามีสัญญากำหนด
และมีปัญญาเข้าใจความสำคัญแล้ว
ไม่มีอะไรมาลบล้างความสำคัญนั้นได้

ภาณุ



วิถีแห่งสมณะ

ចទ ឧ នេល ទេម ទិ ន ខ ែ ស ម ន ឌ

ความเป็นสมณะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาอัลสปรสูตร
ว่าด้วยธรรมทำความเป็นสมณพราหมณ์ พระไตรปิฎกฉบับหลวง
(ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๒ ข้อ ๔๕๗-๔๗๘

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่าไหนเล่า ที่จะทำให้พວກเราเป็น
สมณะ ที่จะทำให้พວกเราเป็นพราหมณ์ เราทั้งหลายจักเป็นผู้
ประกอบด้วยธรรมเหล่านี้ ที่เปิดเผยได้ ทางช่องทะลุมิได้ เป็นอัน
สำรวมดีแล้ว ไม่ยกตนข่มผู้อื่นด้วยธรรมเหล่านี้คือ

๑. เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบด้วยทริและโอตตปปะ
๒. เราจะเป็นผู้มีความประพฤติทางกายบริสุทธิ์
๓. เราจะเป็นผู้มีความประพฤติทางวาจาบริสุทธิ์
๔. เราจะเป็นผู้มีความประพฤติทางใจบริสุทธิ์
๕. เราจะเป็นผู้มีการเลี้ยงชีพบริสุทธิ์
๖. เราจะเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย คือ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ



๗. เราจะเป็นผู้รู้ประมาณในโลกน้อยๆ เสมอ คือ การกิน การใช้ การเป็นอยู่ในชีวิต

๙. เราชະຕາມປະກອບໃນຮຽມວັນເປັນເຄື່ອງຕື່ນ

๙. เราจะเป็นผู้ประกอบพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ

១០. រោងចាំបាច់និងការងារ

๑๑. เราจะเป็นผู้ได้บรรลุภารกิจ ๔

๑๒. เราจะเป็นผู้ได้บรรลุวิชชา ๓ ถึง ปุพเพนิวาสานุสติ

กฎบัตรป่าต้น_LAYER 1

และในจุฬาวัสดุสปุรสมุตตร พระไตรปิฎก เล่ม ๑๒ ข้อ ๔๙๒
พระพุทธองค์ทรงแสดงนัยที่ทำให้เป็นสมณะ เป็นพระมหาณ
เพราະລະມລຖິນ ๑๒ อย่างนี้ได้ คือ

๑. ความเพ่งเลึงอยากรได้ของผู้อื่น คือ อภิชฌາ

๒. ความมีจิตมุ่งร้ายผู้อื่น คือ พยาบาท

๓. ความเป็นผู้มักโกรธ คือ โกรธ

๔. ความผูก弋รต គីវ អុបនារេ

๕. ความลับหลักคุณท่าน คือ มักจะ



๖. ความตีเสмо คือ ปลาสาร

๗. ความริชยา คือ อิสสาน

๘. ความตระหนี่ คือ มัจฉริยะ

๙. ความโ้อวัด คือ สัญญา

๑๐. มารยา คือ หมาย

๑๑. ความปรารถนาลามก คือ ปาปิจจะ

๑๒. ความเห็นผิด คือ มิจฉาทิภูมิ

ผลที่น ๑๒ ประการนี้เป็นโภษ เป็นดั่งน้ำผ่าดของสมณะ เป็นเหตุให้เกิดในอباحย ต้องไปสู่ทุกดิ ผู้لامลทินเหล่านี้เลี่ยได้ ย่อมซื่อว่าเป็นผู้บวชบติได้ข้อปฏิบติอันดียิ่งของสมณะ เมื่อ พิจารณาความบริสุทธิ์ของตน ย่อมเกิดปราโมทย์ปีติ สุข มีจิต ตั้งมั่น เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และกระทำ ให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ ผู้นั้นก็ ย่อมได้ซื่อว่าเป็นสมณะ เพราะสั่นอาสวะทั้งหลาย

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบการบวชของคนที่ละມลทิน เหล่านี้ไม่ได้ ว่าเป็นเหมือนกรีฑามีคุณ ๒ ข้าง ซ่อนอยู่ในฝึก



ផលខុសទេសរាយខ្លួន

ភិកម្មុទំនាក់លាយ ផលខុសទេសរាយខ្លួនត្រូវបានអាមេរិកបង្ហាញក្នុងពិភពលោក តាមតម្លៃទីតាំងជាសាស្ត្ររាជី និងការគ្រប់គ្រង់ទឹកទាំងពីរ ដើម្បីបង្ហាញពីភាព និងចុះត្រូវបញ្ជី ថា ផលខុសទេសរាយខ្លួន គឺជាផលប្រជុំក្នុងការអនុវត្តភាពយុទ្ធមាននៅក្នុងសាស្ត្រ និងប្រជាជន នៃប្រទេសអាមេរិក។ តាមនីមួយៗ ទីតាំងសាទ់ដែលបានបង្ហាញឡើងមេរោគ នឹងការចុះត្រូវបញ្ជី ថា ផលខុសទេសរាយខ្លួន គឺជាប្រជុំក្នុងការអនុវត្តភាពយុទ្ធមាននៅក្នុងសាស្ត្រ និងប្រជាជន នៃប្រទេសអាមេរិក។



สัมมาສماธิเกิดจากการคิด พูด ทำ ตามมรรคเมืองค์ ๗ คือ ความเห็นชอบ ความดาริชอบ การพูดใจชอบ การงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความพยายามชอบ และความระลึกชอบ ไม่ใช่ เอาแต่ไปนั่งหลับตาหลับหู ไม่รับรู้อะไร ความเป็นสมณะ จะเป็น สมณะได้ด้วยอริยอัฏฐังคิกมรรค ถึงจะแต่งกายแบบใดๆ ก็ตาม ถ้าใจสงบระงับ ควบคุมตัวไว้มั่นคง บริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนคนอื่น จะเรียกเขาว่า พระมหา สมณะ หรือภิกขุก็ได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรต่างๆ ว่า สมณะ หรือการเป็นสมณะ หรือว่าจะเกิดสมณะได้นั้น เราเข้าหา สารัตถะตามที่พระพุทธเจ้าตรัสได้นะ อาทما ก็จะขยายความบ้าง เท่าที่เวลา มี เพราะว่าเนื้อหาที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้นเป็นเนื้อหาที่ สมบูรณ์ ละเอียดลออ ถ้าจะอธิบายกัน ก็อธิบายพุทธศาสนา ทั้งหมดนั้นแหละ แต่ก็จะสำทับให้ฟังว่า ที่จริงแล้ว สมณะที่ว่านี้ พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่าไม่ได้หมายถึงผู้ที่ได้ถือบัวตามประเพณี ตามรูปแบบเท่านั้น ท่านตรัสว่าสมณะมีผลคือเป็นโสดาปัตติผล สกิทาคามิผล อนาคตคามิผล และอรหัตผล



โสดาปัตติผล ก็คือ โสดาบัน ที่เราเรียกเป็นพระโสดาบัน เเต้มคำว่าพระนำหน้าเข้าไปที่โสดาบัน คำว่า พระ ถ้าพูดกัน หลวงๆ ในเมืองไทย ก็คล้ายๆ กับว่าเป็นผู้ที่ผ่านการบวช ตามพิธีกรรม แล้วก็ได้รูปแบบ ถือว่าเป็นพระ แต่ความจริงแล้ว พระก็คือแทนคำว่าสมณะ เป็นการยกย่อง คำว่า พระ เป็นการ ยกย่อง แปลว่า พระเสริฐ เป็นคำที่นำมาใช้ในภาษาไทย แล้วมา นำหน้าอะไรมากยๆ อย่าง ไม่ใช่ 많이ยกย่องในทางธรรมะเท่านั้น ยกย่องในรูปแบบอื่นก็ใช้คำว่า พระ ไปสู่นำหน้าเอาไว้ได้ เหมือนกัน เช่น พระเอก พระจันทร์ พระไตรปิฎก ถ้าเราจะเข้าใจ ในทางธรรมะอันลึกๆ แล้ว มีหรือว่าไม่มีคำว่า พระ นำหน้า พระ โสดาบันหรือโสดาปัตติผล ก็เป็นคุณลักษณะที่แท้ ตามเนื้อหา สาระที่เป็นสาระสัจจะ

ถ้าใครมีผลนั่นในตนจะได้บวชตามประเพณี ผ่านพิธีกรรม แล้วก็ได้รูปแบบหรือไม่ มันไม่ใช่เนื้อหาสาระสัจจะที่เดียว สาระ สัจจะที่แท้คือมีผลจริงๆ ที่เรียกโดยบัญญัติกำกับลงไป ที่ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เป็นโสดาบัน หรือโสดาปัตติผล คือผู้



เข้าถึงโสดาปัตติผลนั้นเอง เราเมื่อโสดาปัตติผลนั้นใหม่ ถ้าเรามีแม้เราจะเป็นพระราVAS เราไม่ได้ผ่านพิธีบวช เราไม่ได้รูปแบบ ถ้า มีเนื้อหาสาระสักจะนั้นจริงในตัว เรายังเชื่อว่า สมณะ พระพุทธเจ้า ท่านตรัสอย่างนี้ ผลของสมณะคืออันนี้ นี่เป็นเนื้อหาสาระ
เราปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าตรัส ข้อที่ควรกระทำ ๑๒ ข้อ ข้อที่ควรละ ๑๒ ข้อ ถ้าเพื่อว่าเรากระทำการจริง ปฏิบัติตรง ถูก สั้งวาระwangอย่างดี เกิดผล กาย วาจา ใจ โดยเฉพาะใจ เกิดผล ทางใจจริงๆ นะ มีอปปາติกะโยน尼 เกิดทางจิตวิญญาณ

การเกิดทางจิตวิญญาณ

อปปາติกะ หมายถึง จิตวิญญาณในตัวเรา เกิดในตัวเรา โดยไม่ต้องเปลี่ยนร่าง ไม่ต้องโยกย้ายไปไหน ผุดเกิดอยู่ในนี้เอง เปลี่ยนแปลงอยู่ในนี้เองนะ เปลี่ยนแปลงที่จิตวิญญาณ ไม่ต้องเปลี่ยนรูปร่าง ไม่ต้องเปลี่ยนอะไรที่เป็นเรื่องหยาบ ที่ครองตน อยู่ในเรื่องหยาบ ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงอะไรมากมาย เปลี่ยนแปลง



ที่จิตวิญญาณ ที่โอบป่าติกะนั้นได้อย่างแท้จริง นั่นเรียกว่า การเกิดทางจิตวิญญาณ เรียกว่าโอบป่าติกโภนิ เกิดได้จริงๆ นะ เกิดจริงๆ เป็นจริงๆ เปลี่ยนแปลงไปจริงๆ

อาทมา ก็พยายามอธิบายให้พวกร้าฟังกันมาก่อนนะ และพวกรากพากเพียรปฏิบัติเพื่อให้เห็นการเกิด การเปลี่ยนแปลง การเกิดใหม่จากต่ำมาสู่สูง การเกิดจากที่เรารู้ว่านี้เป็นมิจฉานี่เป็นอกุศล เป็นทุจริต เป็นเรื่องบาป เป็นเรื่องไม่ดี เป็นเรื่องที่เราจะเลิก การเกิดนี้ก็หมายความว่าตายจากความที่เราไม่ควรจะเป็น ไม่ควรจะมี ไม่ควรจะเกิด แม้แต่ทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ก็ไม่ควรเกิดอย่างนั้น ไม่ควรเป็นอย่างนั้น ไม่ควรมีอย่างนั้นอยู่ในเรา สิ่งไม่ดีเหล่านั้นให้มันตายไปเสีย

เมื่อสิ่งเหล่านั้นตายไปจริงๆ ไม่มีอาการ ไม่มีสภาพ ไม่มีภาวะนั้นเกิดในตัวเรา เกิดในจิตวิญญาณของเรา การตายชนิดนั้นแหล่คือการเกิดที่เจริญ การเกิดในทางธรรม เกิดในคนนี้แหล่ พึงประพฤติปฏิบัติ อบรมฝึกฝน เลิกละ หยุด ในสิ่งที่เป็นทุจริต เป็นอกุศลต่างๆ นานา มันไม่ง่ายที่จะเปลี่ยนแปลง แม้แต่



ก้ายกรรม แม้แค่เจียรกรรม สำรวมสังวรควบคุมกัน พยายามตั้งอกตั้งใจอุดหน สู้ฟีน ลำบากลำบนก็มีสติสัมปชัญญะ มีการระลึกธุตัวทั่วพร้อม เพื่อที่จะละเว้นสิ่งที่ควรละเว้น ทำให้ยิ่งในสภาพที่เราจะทำให้เจริญ ให้มั่นคงทน ให้มั่นเป็นอย่างดีอย่างใด ก็พยายามอบรมฝึกฝน สำรวม สังวรให้เป็นอย่างดีอย่างนั้น ให้เป็นอัตโนมัติ ให้อยู่ในตัวของเราราให้ได้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายนักสำหรับผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมา

ถ้าผู้ใดได้ฝึกฝนอบรมมา มีบำรุงก่อมา มาฝึกฝนใหม่มาเปลี่ยนแปลงในชาตินี้ ก็จะง่าย ถ้ายิ่งได้มาแล้ว ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงเลย เกิดมาก็มีมาเป็นมาในตัวเลย โลกจะครอบงำให้เราเป็นอย่างโลกเขาว่ากัน ครอบจำกัน ซักชวนกัน พยายามที่จะลากดึงกันไปแบบโลกๆ ก็ยังไปไม่ได้ เปลี่ยนยังไงก็ไม่ไปพยายามที่จะหลงไปตามเขายังไง ก็หลงไม่ได้ นั่นก็บำรุงมีที่มั่นคง เป็นคุณภาพที่เราสั่งสมมาอย่างดีตั้งแต่ปางบรรพ์ อាមามั่นใจ ตามกรรมวิบาก ตามบำรุงมีของมนุษย์ พวกเรานี่มีมาไม่มาก ก็น้อยถึงจะมาได้ ถึงได้อุบรมมาได้ มีสภาพมาเป็นถึงขนาดนี้



ກາຮຕຮວຈສອບຂອບຄະດຸ

ເນື່ອກີ່ກລ່າວໄປແລ້ວວ່າ ສມຜະນັນໄມ້ໄດ້ໜາຍຄວາມວ່າ ເປັນ
ຜູ້ທີ່ຜ່ານພິຮີບວັດ ໄດ້ຮູບແບບທ່ານັນ ແຕ່ແມ່ໄດ້ຮັບພິຮີບວັດ ແລະ ໄດ້
ຮູບແບບຂອງສມຜະ ພຣີຮູບແບບຜູ້ເປັນກິກຊູ ຕາມຮູບຕາມແບບ
ທ່ານັນມາ ເຮັດວຽກໂມຮັບຕາມສມມຸດສັຈຈະວ່າ ຜູ້ນີ້ມີຮູບແບບຕາມ
ຈາກີຕປະເພດນີ້ ຕາມກຳຫນົດກົງເກີນທີ່ ທີ່ເຮົາຈະຕ້ອງເຄົາພົກງາວ
ນັບຄື່ອ ຜ່າຍເໜືອບູ້ຊາ ດ້າທ່ານຍັງສັງວົນສີລ ພຍາຍາມປົງບັດຕາມ
ສີລ ວ່າເປັນສມຜະ ພຣີວ່າພຣະ ພຣີວ່າເປັນກິກຊູແລ້ວ ກີ່ຕ້ອງຕາມສີລ
ຂອງພຣະ ວິນຍຂອງພຣະ ແມ່ຈະຍັງໄມ້ເກີດຈົງຕາຍຈົງ ຕ້າທີ່ໄມ້ດີ
ຍັງໄມ້ຕາຍໄປຈົງ ຍັງໄມ້ມີຕັດດີເກີດໃໝ່ມາແທນຈົງໄດ້ ແຕ່ທ່ານກີ່
ສໍາຮາມສັງວົນ ອູ່ໃນສີລອູ່ໃນຮຣມອູ່ໃນວິນຍ ພຍາຍາມກະຮາທໍາ
ປະປຸດຕືອງໜີ່ ດ້າມັນພລາດ ມັນພັ້ງ ມັນອາບັດ ທ່ານກີ່ປລອງອາບັດ
ປັບປຸງ ຕັ້ງໃຈປັບປຸງສັງວຽກວັງໃໝ່ ຕັ້ງຕົນໃໝ່ ສ້າງຕົນໃໝ່
ຂຶ້ນໄປອູ່ເຮືອຍໆ ຕາມຫລັກເກີນທີ່ຂອງພຣະສັມມາສັມພຸກຮເຈົາ ເຮັດ
ຍັງພື້ນໃຫ້ການເຄົາພົກງາວນັບຄື່ອ



ฟังดี ๆ นะ อาย่าไปเพินฯ ดูถูกดูแคลน กล้ายเป็นคนมีอัตตามานะ ไม่เข้าใจสมมุติสัจจะ ในสมมุติสัจจะเราก็ต้องรู้ สมมุติสัจจะก็เป็นสัจจะอย่างหนึ่ง ที่เราจะต้องยอมรับกัน รู้กันในโลกว่า มันก็จะต้องมีมีสภาพที่เป็นไปได้ ตามที่เป็นไปได้ พอสมควรนะ และเราเคราะพนับถือยกย่องช่วยเหลือเพื่อฟาย มีรูปแบบในการควระ มีสัมมาควระ มีอะไรที่ทำสอดคล้องตาม จริตประเพณีวัฒนธรรม เราก็จะต้องเป็นอยู่

พระพุทธเจ้าท่านตรัสถึงความเลื่อมเอวไว้ด้วยความเสื่อม ๗ ประการ คือ ขาดการเยี่ยมเยียนภิกษุ ละเลยการฟังธรรม ไม่ศึกษาในอธิคีล ไม่มากด้วยความเลื่อมใสในภิกษุทั้งที่เป็น เกระ-ทั้งเป็นผู้ใหม่-ทั้งปานกลาง ตั้งจิตติเตียนคอยเพ่งโถช ฟังธรรม แสงหาเขตบุญภายนอกศาสานี้ และทำสักการะก่อน ในเขตบุญภายนอกศาสานี้

อาทมาเคยย้ำกันมากmanyว่า ไม่ควรพพระ ไม่ควรพ สมณะ พระผู้บัวชก่อน บวชใหม่ ผู้ที่ติเตียนสมณะ นี่เป็นความ เสื่อมชนิดหนึ่ง ข้อหนึ่งใน ๗ หรือฟังธรรมเพ่งโถช เป็นต้น มีข้อ



สำคัญที่ว่า ไม่สักการะ ไม่เคารพ ไม่ศรัทธาเลื่อมใส ต่อพระผู้บัวชีใหม่ ผู้บัวเช่าต่างๆ

ถ้าจิตใจเป็นอย่างนั้นจริงๆ นะ ไม่รู้จักสาระสักจะ ไม่รู้จักสมมุติสักจะ แม้แค่นั้นนะ ผู้นั้นเป็นคนเสื่อมแล้วละ พอมีความเสื่อมแล้ว ผู้นั้นจะไม่เจริญ จะเป็นโสดาบัน ไปเป็นสกิทาคามี จะเป็นอนาคตมีไม่ได้

แม้ความหมายแค่นี้ ที่อาทมาหยิบมาพูดให้พากเราฟัง เพื่อให้เรารังสรร เพื่อให้พากเราเข้าใจว่าเราเองก็ว่าเราเป็นแน่นะ บางที่เราจะหลงตัวเอง เป็นโสดาบัน บางที่หลงไปเป็นสกิทาคามี ดีไม่ดี เป็นขอราวาสอยู่่องนี่แหล่ะ หลงตัวเองว่าเป็นอรหันต์ เอาเชียวนะ ก็ได้ แต่แค่จิตวิญญาณ แค่นี้ ยังลบหลู่ดูถูกผู้ที่ได้เครื่องแบบ ท่านยังไม่ได้ ท่านยังไม่ได้เกิดทางธรรม เกิดทางจิต วิญญาณ เป็นอริยะดังที่กล่าวแล้วก็จริงอยู่ แต่ว่าจิตวิญญาณของผู้นั้นหรือญาณปัญญาของผู้เป็นอริยะแท้ จะไม่มีการลบหลู่ดูถูกอย่างนั้น



ส่วนผู้ได้เป็นสมณะแท้ อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส เอาไว้ว่า สมณะหมายถึงผู้ที่มีผล มีโสดาปัตติผล แม้จะยังไม่ได้ ผ่านพิธีบวช ไม่ได้รูปแบบเป็นภิกษุ เป็นสมณะ ตามรูปแบบ สมมุติ ยังอยู่ในรูปแบบของมราवاس แต่มีผลจริง มีโสดาปัตติผล จริง เรายังต้องรู้ตามสมมุติสัจจะว่า เขาจะไม่มา yay ย่องเชิดซู หรือ มาทำพิธีตามจารีตประเพณีว่าจะต้องมากราบเคารพ ก็จะไม่จัด อะไรต่อ มีอะไรตามจารีตประเพณียกย่อง หรือว่าเชิดซู หรือว่า ได้ฐานะตามที่ได้ลัญญา ตามที่กำหนดกันไป เหมือนอย่างผู้ที่ได้ บวชตามพิธีแล้ว ได้รูปแบบไปแล้ว

แม้เราจะเกิดจริงยิ่งกว่า ตรงที่จิตวิญญาณเราเป็นโสดา- ปัตติผลจริงๆ แต่เรายังอยู่ในร่างมราवัส เขายังไม่ได้ทำพิธี ไม่ได้ ตกลง ไม่ได้กำหนดว่า จะต้องมาเคารพบุชา กัน ต้องมีอย่างโน่น อย่างนี้ต่างๆ อย่าว่าแต่โสดาบันเลย ต้องให้เป็นสกิทากามี หรือ อนาคตมี เราจะไปมีมนานะ มีอัตตา ว่าเรานี่แหลกใหญ่กว่า เพราะว่าเราเองจริง เป็นสมณะยิ่งกว่า เพราะเราเป็นทั้ง สกิทากามี เราเป็นจนกระทั่งอนาคตมี แม้ผู้ที่ได้รูปแบบไปแล้ว



ตามพิธีบวช แต่ไม่ได้บรรลุธรรม ท่านได้เครื่องแบบไปผ่านพิธีบวชเท่านั้น สถาบันก็ยังไม่ได้เลย เราต้องใหญ่กว่า ยิ่งกว่า สูงกว่า แล้วก็ไม่กราบ ไม่เคารพ ไม่ทำตามจาริตระเพณี วัฒนธรรมที่กำหนดกันไว้ ไม่มีสัมมาคาราะ ไม่มีท่าทีอะไรต่างๆ นานา ด้วยกาย ด้วยวาจาจากตาม คนนั้นยอมไม่ใช่สมณะที่เป็น สถาบัน สกิทาคามี หรืออนาคต้าที่แท้ เพราะมีมานะใหญ่ ไม่เข้าใจสักจะ สมมุติสัจจะก็ดี ปรมัตถสัจจะก็ตาม ผู้นั้นไม่ใช่ สถาบัน ไม่ใช่สกิทาคามี ไม่ใช่อนาคามีหรอก เพราะผู้นั้นไม่มี ปัญญา ไม่มีความเข้าใจเพียงพอ รู้เรื่องปรมัตถ์เหล่านี้ยังไม่พอ



ຜູ້ທີ່ດີອໝູ່ແລ້ວຕອນຫວຍຜູ້ທີ່ຕກຕໍ່າ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสเตือนไว้ว่า **ໄຟກຕນຂມຜູ້ອື່ນໂດຍຮູບໂດຍກາຍກຣມໂດຍວາຈາ ແຕ່ຢັກຕນຂມຜູ້ອື່ນອູ່ເພີ່ງໃຈ ມີຈີກຕນຂມຜູ້ອື່ນອູ່ ເປັນກີりຍາທາງໃຈ ນີ້ລະເອີ້ນດລອອອຍ່າງນັ້ນ**

อาทิตมาเตือนแม้กระทั้งพุดจากเป็นเชิงข่ม อาทิตมาพุดนີ້ เพื่อ
ວິຈัยວິເຄຣະທີ່ອົບາຍໃຫ້ເຫັນຊັດເຈນ ພຸດເໜີ້ອນເಚີງຂມອູ່ເຍວະ
ພຸດຄຶງສິ່ງໄມ້ດີ ສິ່ງທີ່ຕໍ່າ ກີພຸດເປັນເചີງຂມ ມີລີລາສໍາເນົາງກາຫາໄວຫາຮ
ເປັນເചີງຂມ ແຕ່ວ່າກີりຍາກາຍ อาทิตมาວ່າอาทิตมาໄມ່ຄ່ອຍມີເທິ່ງໃຫ້
ໄມ່ຄ່ອຍທຳເທິ່ງໃຫ້ ກີພະວັນວ່າอาทิตมาໄມ່ໄດ້ໄປໜັກນ້າເທິ່ງໃຫ້

การພຸດຍ່າງນັ້ນ อาทิตมาມີສຕິສັນປະລຸງລະ ແລະເຕືອນ
ພວກເຮາເສນວ່າอาทิตมาໄມ່ໄດ້ພຸດຂມ ພລາຍຄຮັງໄມ່ໄດ້ພຸດກຳກັບວ່າ
อาทิตมาພຸດຂນະນີ້ ກໍາລັງພຸດນີ້ ໄມ່ໄດ້ມີລັກຂະນະຂມນະ ແຕ່ໃຈຂອງ
อาทิตມາຮູ້ຕ້ວອູ່ວ່າໄມ່ໄດ້ຂມ ພລາຍຄຮັງທີ່อาทิตมาກຳກັບ ພຣີອເຕືອນ
ພວກເຮາໄປພຣ້ອມໆ ກັບລີລາທີ່ພຸດເປັນເচີງຂມ ແລະອົບາຍຂຍາຍ
ຄວາມໄປໃນວະນັ້ນທັນທຶນທີ່ດ້ວຍ ໃຫ້ພວກເຮາຮັບຜັບປາວ່າ ທີ່ພຸດນີ້



อาทิตามาไม่ได้มีใจไปข่ม แต่โวหารลักษณะเชิงข่มนั้น เป็นการแสดงธรรม เป็นศิลปะชนิดหนึ่ง ให้เห็นว่าอย่างนี้ๆ นี่คือรุ่มพระพุทธเจ้าท่านสอนเราว่า ข่มคนที่ควรปม ยกคนที่ควรยกนั้นเป็นเรื่องธรรมดា ในวาระในกาลที่ควรข่มควรยก ก็ต้องทำอาทมาก็เตือนพวกรา ใจเราไม่ข่มหรอก แต่ปากพูดออกไปนี่ข่มนะ หรือบางทีถึงกายก็ตาม ทางกาย วาจา ทำท่าทีลีลาข่ม ในกาลที่จะต้องทำเช่นนั้นในบางครั้งบางคราว นี่เป็นเรื่องไม่ทั่วไปนะ เป็นเรื่องสำคัญ เป็นบางกาลที่จำเป็น สำคัญที่ควรทำเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องทำอย่างนั้นเสมอไป ข่มเขาเสมอไปด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ อะไรไม่ได้ โดยเฉพาะใจ ใจนี่จะไม่ข่มใครเสมอเลย แม้จะมีวาจาข่ม แต่ใจเราไม่ข่มใครไม่ดูถูกดูแคลน ใจเราไม่ไปเห็นผู้ใดต่ำ ไม่ใช่เห็นหรอก ใจหรือว่าปัญญา มันเห็น จริงนะ ใจมันจะเห็นด้วยปัญญา ปัญญาของผู้ที่ลึกซึ้งแท้ จะรู้อะไรต่ำ อะไรสูง จะเห็นความต่ำจริง แต่ว่าอย่าให้ใจมันมีลีลาในการที่จะไปกดข่มเขา ดูถูกเขา เหี้ยดหมายเขาก็ไม่รู้จะใช้ภาษาอะไรนะ คือที่จริงมันน่าสมเพช น่าสงสาร



คนที่มีสภาพที่ไม่ดีไม่งาม ที่ต่ำที่ชั่ว มันนำสังสาร เป็นผู้ที่นำช่วยเหลือ ผู้ที่สูงแล้วนี่ มีจิตใจอย่างนี้จริง เห็นผู้ตกต่ำ เห็นผู้ที่ชั่ว ผู้ที่เลว ผู้ที่มีทุกข์ เพราะบ้า เพราะความชั่ว ความต่ำ อะไรก็ตาม เป็นผู้ที่นำช่วยเหลือ และต้องช่วยเหลือ ท่านก็มีหน้าที่จะต้องช่วยผู้ที่ตกต่ำ เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดा ผู้ตกต่ำ เท่านั้นแหล่ะ ถึงควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ที่ดีแล้ว ผู้ที่ดีอยู่แล้วไม่มีความคิดอย่างนี้ ไม่มีจิตใจโน้มน้อมอย่างนี้ ไม่มีจิตใจเป็นอย่างนี้จริงๆ โลกเราก็ตายเลย ทึ่งขว้างกัน คนชั่ว ก็ไม่มีใครช่วย คนดีไม่ช่วยคนชั่ว ก็บรรลัยเลย ตกต่ำทรุดโกร姆 วุ่นวายกันไปหมด ก็ไปไม่รอดนะ

เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมดานี่ที่เราจะต้องเข้าใจ พากเราก็คงเข้าใจได้ดี ไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไร เรื่องอย่างนี้ แต่ด้วยกิเลส ทำให้จิตเราเหยียดหยาม นานะอัตตาตัวนี้ มันเป็นธรรมชาติของกิเลสเชี่ยววนะ กิเลสจริงๆ นี่ มันไปเหยียดหยามดูถูก ข่มขี้เบียดเบียนอยู่ในใจ ดีไม่ดีมันแรงร้ายไปในสายโถสะ มันอาฆาตผูกโกรธ



ຂລຖື%ທີ່ຕອນຮະ

พระพุทธເຈົ້າຕຣສໄວ້ສັດເຈນວ່າ ຕັ້ງລະສົ່ງທີ່ເປັນມລທິນ ຄູ່
ອວິຈົດ ເພັ່ນເລີ່ມຍາກໄດ້ຂອງຜູ້ອື່ນ
ພຍາບາທ ມີຈິຕໃຈມຸ່ງຮ້າຍຜູ້ອື່ນ
ໂກຮ ຄວາມໂກຮ ຄວາມຂັດເຄື່ອງ
ຕັ້ງແຕ່ຫຍາບໆ ຈນກະທັ່ງລະເວີຍດ ເບາໆ ນິດໆ ປຣາຣັນາ
ໃຫ້ເຂາຕກຕໍ່າ ເລວ້າຍ ໄມ່ຕ້ອງການໃຫ້ເຂາເຈີລູ ແລ້ມ ຜູ້ນີ້ມາທຳກຸ
ເຄຍດ່າກຸ ເປີຍດເບີຍນຸ່ງ ທຳຮ້າຍ ໄສ່ຄວາມກຸ ຕ່າງໆ ນານາ ເສົ່ງແລ້ວ
ກີ້ອາຂາດ ພຍາບາທ ໄມ່ປ່ລ່ອຍວາງ ຄືອສາ ຕິດໃຈຢູ່ ເວັງຕາຕຳໄດ້ກີດ
ຕາຍໄດ້ກີດ ເລື່ອມລົງໄດ້ກີດ ຈິຕອຍ່າງນີ້ເປັນຈິຕເລວ ຕັ້ງລະຖຸກຄນ

ເຮົາຈະໄມ່ມີຄັຕຽງ ໄຄຈະມຸ່ງຮ້າຍເຮົາ ເຮົາກີ້ເຂົາໃຈຕາມຄວາມ
ເປັນຈິງ ເຫັນນັກພອແລ້ວ ເຂາມຸ່ງຮ້າຍຕ່ອເຮົາ ໄມ່ປຣາຣັນາດີຕ່ອເຮົາ
ເຂົາໃຈເຮົາໄມ່ໄດ້ ເຂາຈາຈະຮູ້ວ່າເຮາດີ ແລ້ວເຂາກີ້ມຸ່ງຮ້າຍກະເຮົາ ເພຣະ
ຮີ່ຍາກີ້ໄດ້ ແລ້ວເຂາກີ້ທຳກໍຣມກີຣຍາຮ້າຍອ່າງນັ້ນ ທີ່ເຂາຈາຈະ
ໄມ່ຮູ້ຈິງໆ ເຊື່ວ່າເຮົາໄມ່ດີຈິງໆ ແລ້ວເຂາກີ້ພຍາຍາມຂໍມ ພຍາຍາມ



เปิดเผย บอกให้ผู้อื่นรู้ว่าเราไม่ตืออย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อที่จะไม่ให้หลงไหลเอาอย่างตาม เขาเข้าใจอย่างนั้นก็ได้ เราช่วยไม่ได้ คนเรามันไม่รู้นี่นะ มันโง่หรือว่ายังไม่มีปัญญาพอจะรู้ความจริง หรือความจริง บังคับจิตวิญญาณกันไม่ได้ เรายังต้องเข้าใจเขายพยายามอย่าให้มีอาการไม่ชอบใจ อาการที่ประณณษาให้เขาตกต่ำ ประณณษาให้เขามาไม่เจริญ มันไม่ดีทั้งนั้น มันเป็นความเลวของเรามันเป็นความเสื่อม ท่านถึงบอกว่า ต้องละเมลทินเหล่านี้ ที่ใจเรา

อุปนาหะ ความผูกໂກຣ ຈອງເວຣ ຍິ່ງມີເຊື້ອວ່າ ດັນນີ້ມັນໄມ່ໃຊ້ພວກຂອງເຮົາ ດັນນີ້ເຄຍທຳຮ້າຍເຮົາ ເຄຍໄມ່ປະກາດນາດີຕ່ອງເຮົາ ເຄຍເປັນສັຕຽງເຮົາ ພວະໄຣນິດວະໄຣຫຸ່ອຍ ເຮັກໂກຣ ໄດ້ຈ່າຍ ແລ້ວແດມອຸປນາຫະເຂົາໄປອຶກ ຜູກໂກຣເຂົາໄປອຶກ ໄມປ່ລ່ອຍ ໄມວ່າງໄມ່ເລີກ ໄມຄລາຍ ຍັງຖືອສາວູ່ນັ້ນແລ້ວ ຍັງຈະມີຄວາມເຄືອງຄວາມໂກຣ ຄວາມມຸ່ງຮ້າຍ ມາຍຮ້າຍ ປະກາດນາຮ້າຍ ພຍາຍາມທີ່ຈະໃຫ້ເຂົາຕ່າງໆ ໄມຈະບົນ ມັນເປັນຄວາມປະກາດນາທີ່ເລວ ເປັນຄວາມປະກາດນາທີ່ໄມ່ຄວາມເປັນ ໄມຄວາມມີເລຍໃນກັບປົງປົງຕິຮຽມ



มักจะความลบหลู่ เขา มีคุณนะ มีความดึงดูด ความถูกต้อง แล้วเราก็ไปลบหลู่คุณนั้นเสีย กลับตาลปัตร พุดกลับพุดผิด ทั้งๆ ที่เป็นคุณอันถูกต้อง เป็นคุณอันดึงดูดอยู่ เราก็ไม่ยกสิ่งที่ดึงดูดนั้น จริง เขา มีความผิดพลาด มีความบกพร่อง มีสิ่งไม่ดีไม่งามในเรื่องอื่น แต่เราก็ลบหลู่ไปหมด หรือแม้แต่คุณที่เป็นจริง เราก็ไม่รู้จักคุณ ไม่รู้จักโทษ ไปลบหลู่คุณที่เขามีจริง

สิ่งไม่ดีก็เป็นส่วนไม่ดี แต่ส่วนดีเขามี สักจะก็เป็นส่วนดี แต่เราก็ไปลบหลู่ส่วนดีที่เขามีนั่น ลบหลู่คุณคน ในส่วนรวมๆ ให้ลุ่ๆ หายบๆ นั่น แสดงว่าไม่รู้รายละเอียดอะไรเลย ส่วนดีก็ยก ส่วนไม่ดีก็ข่ม จะลบหลู่หรือว่าดูถูก พยายามกด พยายามไม่ให้คนอื่นไปหลงตาม ตามสักจะ ตามกาลเทศะ เราพึงกระทำ ก็ทำได้นะ มักจะ ลบหลู่นี่ก็มินัยละเอียดเหมือนกัน เพราะฉะนั้น เราต้องรู้คุณคนที่มีคุณอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างถูกต้อง

ปลาสาระ การตีเสมอ เมื่อกี้นี้พูดไปแล้วว่า สมณะที่ได้รูปแบบ แม้จะยังไม่บรรลุ เรายังเป็นโสดาบัน ศึกษาความอนาคามีแล้ว ทำเลิลาไม่อ่อนห้อม ไม่มีรูปแบบที่ยกย่องเชิดชู



ไปทำตนตีเสมอ ไม่เข้าใจการประเพณี วัฒนธรรม ไม่เข้าใจรูปแบบลีลา การกรรม วิจกรรมที่ควรกระทำให้สอดคล้อง ตามกำหนด ตามสัญญา ตามบัญญัติที่มีไว้ เราจะเป็นถึงขนาดขึ้นว่า อนาคตมี แต่โดยรูปแบบ เราเป็นมาตรฐานสากลตาม ความจริงจะมีขนาดใหญ่ก็มีเฉพาะ ไม่มีปัญหาอะไร และหากทำไปให้ดี เรายังต้องรู้จักสัจจะที่เป็นสมมุตินั้นๆ และก็ทำให้ถูก

แม้รูปแบบเป็นพระ เป็นสมณะ เท่านั้นแหล่ สมณะนั้นยังไม่บรรลุโสดาบัน สถิตาคามี อนาคตมีก็ตาม แต่ท่านก็ยังปฏิบัติเป็นปฏิบัติชอบ อญ្យในธรรม อญ្យในวินัย สั่งวาระวัง มีอาบัติกปลงอาบัติ มีสิ่งใดที่ยังไม่ได้ก็พยายามพากเพียรอญ្យ แม้จะน้ำตาลของหน้า ท่านยังไม่ถึงขั้นบรรลุ ท่านก็พากเพียรอญ្យจริง ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบอย่างนี้นี่ สมควรควรจะ ต้องมีปัญญาเข้าใจว่าเราจะไปลบหลู่ดูถูก ไปตีเสมอด้วยกาย ด้วยวาจา ยิ่งใจด้วยแล้ว ก็ไม่ควร นี่เป็นเรื่องละเอียด เราจะต้องสังวรศึกษา

อิสสา ความริชยา ความริชยาเป็นอาการที่ไม่อยากให้ คนอื่นได้ดี เห็นเขาได้ดีแล้วทันนิ่งอยู่ไม่ได้ ความริช yan นี่อาการ



หนักกว่าความอิจฉานะ อิจฉา อิจฉتا แปลว่า ความปรารถนา ป้า ป้าะ บ้า แปลว่า ความلامก ความไม่ดีไม่งาม ป้าปิจฉตา ความปรารถนาلامก บ้าบันน์แหลก ผู้ใดรู้ตัวอิจฉา ของตัวเอง ตัวจิตปรารถนาของตัวเอง ตรวจตราอาการพากนี้ ให้ดีๆ อย่าไปมีความปรารถนาلامก

อิจฉา แปลว่า ความปรารถนาธรรมดากลางๆ ถ้าเรา มีจิตปรารถนาอะไรอยู่ ในทางไม่ดีไม่งามใดๆ ทั้งปวงเลย ปรารถนาไม่ดี คนนี้เรายังผูกໂກຣຣ ຍັງຜູກອາມາຕອຍຸ່ນ້ຳแหลก ใจ ของเรາ อาการໃຈເກີດບັບທັນທີເລຍ ໃຫ້ເຂາໄມ່ໄດ້ຕື່ຕ່າງໆ นานາ

มีความปรารถนาຮ້າຍຍູ່ ແລ້ວກີ່ທຳບາປອອກໄປໂດຍໂງ ໂດຍ ໄນຮູ້ຕົວ ຕ້ອງຮູ້ຕົວເວົງໃຫ້ໄດ້ ບ້າຮູ້ທັນກົດ ອຢ່າໃໝ່ມັນເກີດ ຮະຈັບໄດ້ກີ່ເຂາເລຍ ແມ່ຮູ້ໄມ່ທັນ ມັນເກີດແລ້ວ ຕາຍ ເມື່ອຮູ້ສຶກຕົວ ມີສົຕິໄຫ້ຮູ້ວ່າ ຜູ້ທີ່ ເຮັດວຽກ ຍັງໄມ່ປ່ລ່ອຍ ຍັງໄມ່ວ່າງ ຍັງໄມ່ອົກຍ້າ ແລ້ວເຂາໄດ້ຮັບ ความໃໝ່ໃໝ່ໃໝ່ ເහັນໃຫ້ໄວ້ໃຈເຮັດວຽກໃໝ່ ໃຈເຮັດວຽກມີມລຖິນ ຍັງ ມີຂອງໃໝ່ ຍັງມີອາການໃໝ່ ດີອຍູ່ໃນໃຈ ຮະວັງນະ ໄນໃຊ້ງ່າຍ ແລ້ວ ລະເວີຍດ ຮູ້ຕົວເວົງກີ່ຍາກ ຕ້ອງພຍາຍາມຈິງໆ ນະ ຕ້ອງລະລັງ ຕ້ອງ



ทำใจในใจให้ดี อย่าไปมีใจلامกอย่างนั้นเลย แม้ลิกซึ้งอย่างนี้ ละเอียดลอ้อยกว่าที่อาทมากล่าวนี่ก็ตาม มันจะน้อย ที่อาทมา กล่าวด้วยภาษาไม่ถึงนี่ก็ตาม ต้องอ่านให้ละเอียดล่ออ ให้หมด ให้เกลี้ยงให้ดีๆ นะ

ความประณานามกนี่ เป็นความตั้งใจ ต้องการอยู่ในใจ ของเราว่า ต้องการให้ผู้อื่นตกต่ำ ต้องการให้ผู้อื่นไม่ได้ดี เราไม่ได้ทำเองหรอก คนอื่นเขาทำ ไอ้คนนี้มันควรจะได้รับ แ昏 สักป้าบ่นะ ได้รับสักหน่อยหนึ่ง ก็เดินะ เสร็จแล้ว เขาก็ได้รับกรรมนั้น แ昏 ไอ้นี่มันดีแล้ว สม ได้รับกรรม เป็นความ ตกต่ำ หรือเป็นความเจ็บปวด เป็นความทรมาน อะไรก็ตาม พอ เขายังเป็นอย่างนั้น แ昏 เรายังไง ยังยินดี แม้ตัวเองไม่ได้ทำเอง คนอื่นทำก็ยังไปมีใจผูกพัน

นี่แหล่ประณานามก อาการของใจ แทนที่จะสงบสาร แทนที่จะสมเพชเวทนา แทนที่จะระลึกดี อ้าว ตัวกลับไปเลวเสีย อิกนะ ใจช้ำ ประณานาให้ผู้อื่นตกต่ำก็لامก ประณานความไม่ดี ไม่งามให้แก่ตัวด้วยอวิชชา ก็ยังلامกอยู่ รู้ตัวให้ดี



แม้แต่ประธานากิเลสให้ตัวเอง เป็นความประณานาที لامก ตัวเองนี่อวิชชา โง่แล้ว เราถึงประธานาความไม่ดีให้แก่ ตัวเอง ต้องการสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นบาป เป็นอกุศล เป็นทุจริต มาให้แก่ตัว จะละเอียดขนาดไหนก็ตาม การประธานาให้แก่ตัว ได้อย่างนั้น ก็เป็นการประธานา lamak

ความต้องการแก้แค้นเป็นความประณานาดหรือเปล่า ไม่ดี แก้แค้นใดๆ ก็ไม่ดี แต่มันจะไม่ง่ายเหมือนกันนะ ใครยังมีอยู่บ้างล่ะ ไม่ได้แก้แค้นหนักๆ ได้แก้แค้นน้อยๆ ก็เอาเถอะ อย่างนี้เป็นดัน

มัจฉาริยะ ความตรหหนี รู้จักว่า เราเป็นอยู่นี่ เครื่องกิน เครื่องใช้อะไรประกอบต่างๆ นานานี่ เราหลงไฟลได้บลีม หรือ เพอเรอทำอะไรให้กิเลสมันเข้าไปร่วมประกอบเครื่องกิน เครื่องใช้ โวย สิ่งนี้ดีจงเลย เราหวงไว้เป็นของตัวเอง คนอื่นแตะ ไม่ได้ เครื่องกินเครื่องใช้นี่ของฉันนะ ซ่อนนีม้อนนีฉันใช้เองนะ นีกະละมังฉันใช้ อย่ามาหยิบไปใช้นะ ขี้หวงขี้แหนมากไปไหม มี



แต่หวง มีแต่การหลงตัวหลงตน คุณทำให้คนอื่นก็ตาม สิ่งนี้ พอจะอนุโลมไปได้ไหม แบ่งปันกันได้ไหม เอื้อเฟื้อกันได้ไหม

บางครั้งบางคราวต้องรักษาไว้หน่อย คนนี้เอาไปใช้ไม่ดี หรอก เพราะว่าไม่รู้จักของ ใช้ไม่เป็น หรือว่าเขาใช้หยาบ เอา อันนี้ไปแทนเดอะ เราให้ไม่ได้ ก็หาอันอื่นให้เขาไปบ้าง หรือพูด ดีๆ ไม่ใช่กระซอกกระซาก แสดงเป็นเจ้าข้าวเจ้าของ หยาบคาย จนกระทึ้งพูดกันไม่รู้เรื่อง พูดกันก็ยังทะเลกัน เห็นน้ำใจหยาบ เห็นน้ำใจหวงແහນ เห็นน้ำใจไม่เอื้อเฟื้อกัน มันก็ไม่ดีนะ

เราต้องวิเคราะห์วิจัยผลที่อยู่ด้วยกัน สัมพันธกัน ผู้ไกล้ ผู้ไกลก แล้วแต่ มันเป็นชีวะ เป็นชีวิต ดำเนินไปด้วยความสัมพันธ์ มีกายกรรม วจกรรม มโนกรรม อยู่ตลอดเวลา

สโตร ความอ้วอวด นี่ก็ต้องรู้นัยที่อ้วอวด พากเราซ่าง อ้วอวดกันมากอยู่ เพราะไม่รู้จิตวิญญาณและไม่รู้กาละ อ้วอวด โดยเข้าใจเพินๆ ที่อาทมาพยาຍາມອธิบายสัจจะให้ฟังว่า ที่พูด อย่างนี้ ไม่อ้วอวดนะ อย่างพระพุทธเจ้าท่านบอกว่า เรายังเหละ เป็นใหญ่ในโลก ไม่มีใครใหญ่กว่าเรา เราเหละเป็นผู้ที่มี



ความสามารถสูงส่ง สามารถสอนเทวดา มาร พرحم ได้อย่าง ไม่มีใครยิ่งกว่า ถ้าจะซ่อนอะไรก็แล้วแต่ ซึ่งมีศิลามาก ก็ต้องซ่อน เรานี่แหละ เยี่ยมยอดกว่าใคร ไม่มีใครเทียบ จะซ่อนผู้มีสามาธิ เรานี่แหละมีสามาธิเยี่ยมยอด ไม่มีใครเทียบ จะซ่อนว่ามีปัญญา ก็ เรานี่แหละ มีปัญญาไม่มีใครเทียบ พระพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้ ไม่ใช่โอ้อวด ท่านตรัสเสมอ ตรัสบ่อยๆ เป็นภาษาโวหาร มันฟัง แล้วโอ้อวดจริงๆ นะ ฟังแต่แค่ว่าฟังภาษา แต่จิตใจท่านไม่ได้มีสตู ไม่ได้มีสตู ไม่ได้มีการโอ้อวด อันนี้แหละเป็นเรื่องลึกซึ้ง ในฐานะที่ท่านเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือแม้แค่ อาทما ก็ตาม ในฐานะที่เป็นสมณะ เป็นผู้สืบทอดธรรมะของ พระพุทธเจ้า ทำงานศาสนา อาทมา ก็มีนะ มีภัลและมีฐานะที่ จะแสดง ยืนยันความจริง ที่มันเป็นสิ่งดี ยกสิ่งดีตามกาลเทศะ ไม่มีตัวอย่างอื่นยก อาทมา ก็ยกตัวเองเป็นตัวอย่าง เมื่อนอย่าง พระพุทธเจ้า ท่านก็ยกตัวท่านเองเหมือนกัน ในครั้งในคราว อาทมา ก็เคยพูดว่า อาทมา ไม่มีจิตใจที่จะยกตน คนเข้าใจไม่ได้ ก็ฟังเหมือนแก้ตัว ฟังเหมือนเล่นลืนไปได้เหมือนกัน



สำคัญที่สุดก็ต้องมีญาณปัญญารู้จริง ๆ ใจเรามันมีตัวสโข
อยู่ อยากoward อยากoward นี่มันเป็นกิเลส ตั้งแต่เริ่มoward ได้oward
ได้ชัว ได้บอกผู้อื่นว่า เรายังเราเด่น เราวิเศษ เราประเสริฐ เรา
อย่างไรก็แล้วแต่ ได้owardอย่างใดก็ตาม ได้owardมาṇī ใจมันรู้สึก
ว่าเป็นสุข นี่ก็เป็นลักษณะกิเลสแล้ว ได้owardแล้ว เป็นสุข หรือได้
oward ก็เพื่อที่จะได้ให้คนอื่นรับรู้ เขายังได้สรรเสริญ คนอื่น
จะได้ยกย่อง สรรเสริญ จะได้เชื่อตามภาษาที่ตัวเองบอก ตัวเอง
oward หรือไม่ก็ได้ยศ ได้ลาภ มันซ้อนกันอยู่ในนั้นน่ะ ได้ยศ ได้
ลาภขึ้นไป เพระการโวowardของตน การบอกตนเองออกไปว่า
ตัวเองประเสริฐ ตัวเองเด่น ดัง ดี อย่างโน้นก็แล้วแต่ มีเชิงชั้น
ซับซ้อนหลายอย่างในการoward owardอย่างบอกว่าตัวเองตា มีนะ
มีลีลาเชิงชั้นนะ ทำทีไปเหมือนพูดเหมือนตัวเองตា แต่ที่จริง
จุดหมายโวหารคือจะให้คนอื่นเขาเข้าใจว่า ตัวเองสูง มีนะ
เชิงชั้นอย่างนี้ก็มี เชิงชั้นที่ทำให้คนอื่นเข้าใจว่าตัวเองสูง
ตัวยลีลาต่าง ๆ นานา



คนที่พูดถ่อมตนนะ ที่จริงใจลึกๆ เป็นวิธีการชนิดหนึ่งว่า
ฉันพูดถ่อมตนนี่ ฉันคือคนสูง ฉันคือคนดี ฉันคือคนไม่อวดตัว
อวดตน ไม่อ้ออวด นี่เชิงชั้นกลับกันอย่างนี้มีจริงๆ เข้าใจใช่ไหม
เป็นเชิงถ่อมตนนะ ลีลาลีกซึ้งนะ ลีลาเหมือนไม่ใช่ถ่อมตนอย่าง
น่าเกลียดด้วย ถ่อมตนอย่างมีโวหาร ภาษา ท่าทีลีลาประกอบ
แหม เจ่งเลย น่าเชื่อถือ แหม เป็นคนดีจริงๆ นะ เป็นคนไม่อ้อ
อวด เป็นคนถ่อมตนด้วยนะ วิเศษ นั่นแหล่ะ คนอื่นเขาได้รับไป
แล้ว เขายังให้ความเคารพนับถือขึ้นมาเลย ยกย่องขึ้นมาเลย
ได้ผล ทำให้คนอื่นเข้าใจว่าตัวเองเป็นคนดี นั่นก็คือการโอ้อวด
ในลีลาโวหารกลับกัน เป็นศิลปะ เป็นรายทรงชั้นชั้นอนนะ อย่าง
นั้นก็มี อาทماพูดอย่างนี้ก็พอเข้าใจ ลักษณะพวgnี้ชั้นลีกซึ้ง
มันมีมากหลากหลายนะ นืออาทマイกตัวอย่างประกอบเท่านั้น

การจะไม่อ้ออวดหรืออ้ออวด จึงอยู่ที่ญาณปัญญา และ
การทำใจในใจอย่างสำคัญลึกซึ้งมาก ใจเรานี่จะต้องไม่ให้มี
ลักษณะโอ้อวด อยากได้ แม้แต่เป็นสุข ถ้ายังอยากได้สรรเสริญ
อยากได้ลาภ อยากได้อะไรเข้ามา เพาะกายการโอ้อวด เหล่านี้มัน



ไม่บริสุทธิ์ แต่ถ้าได้ประกาศ หรือบอก หรือโชว์ออกไป แสดงออกไปตามจริง เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า หรืออาทมาพยาayaam พูดความจริง พยายามบอกในส่วนที่ดีอะไรของตนเองออกไปนี่

อาทมาพูดนี่ อาทมาว่าอาทมาเข้าใจ และอาทมา มีสติ และได้ระลึก ได้พยายามกระทำจริง ว่าเราไม่ได้อวดหรา กันนะ นี่ เรา มีความلامกในใจ ใหม ส្មោះ ส្ទូ นี่ อวดตัวด้วยความلامก อวดตัวอวดตนว่าตัวเองดี แล้วก็มีใจฟู มีใจแม้แต่แค่สุข บอกแล้วนะ เป็นความหลงตัวยินดีในตัวเอง หลงดีในตัวเอง เราหลง ใหม เราไม่ได้หลง แต่ว่าเราดี เราพูดดีแล้ว เอ่อ แรกเข้าใจ แรก รู้ว่าเราดี เอาดีนี้มาพูด เพื่อประโยชน์ใด เพื่อประโยชน์ผู้อื่น ไม่ใช่เพื่อตนเอง จะได้รับการสรรเสริญ หรือได้ยศ ได้ลาภ หรือ พูดออกไปแล้ว มันหว่าใจ ได้โชว์อวดไปแล้ว มันเขื่อง มันกร่าง มันหру เรายังได้บอกความดี โชว์ความดีของตัวเองให้ฟูใจ ต้องมี ญาณปัลญา รู้รายละเอียดของตนจริงๆ

ถ้ามันมีแล้ว ต้องระงับ ต้องพยายามหยุดยั้ง พยายาม อย่าให้เกิดอาการเหล่านั้นทางใจ ให้ได้จริงๆ สมควรใหม่ที่จะ



พูด มีประโยชน์ใหม่ เอามาใช้มากล่าว มาแสดงนี้ ถ้าไม่สมควร จะเอามาใช้ให้มันรุ่มร่าม ฟุ่มเฟือยไปทำไม่ถ้ามันสมควรในกาลเทศะ ตามฐานะที่เป็นไป เป็นประโยชน์ ประโยชน์ผู้อื่นด้วย ประโยชน์ตนด้วย จะมีอะไร ถ้าให้ตัวเองได้ลาก ยกสրรเสริญ โลเกียสุข ก็เป็นประโยชน์ทางโลเกีย แรกยังถือว่าเป็นโลเกียธรรม จะทำทำไม่ เอามาทำไม่ เราจะเป็นผู้ลดโลเกียอยู่แล้ว แรกจะต้องรู้รายละเอียดพวทนี้ให้ชัด

หมาย ความหลอกหลวง สาสเตียะ ความโง่ ผู้ที่ทำเป็น
ถ่อมตนนั่น เป็นผู้ที่อ่อนน้อม ถ่อมตนเองว่าตัวเองไม่ดี แต่แท้จริงอยากรู้คุณอื่นเข้าใจว่าตนเองดี เขาเมลิลารายุทธศิลปะ วิธีการพูด นี่เป็นหมาย สาสเตียะ ที่เป็นลักษณะตัวหลอกหลวง หรือเรียกว่า مارยาทนี่แหล่ และมันจะมีลักษณะที่ไม่ซื่อไม่ตรง พวทนี้เป็นบทบาทซ่อนอยู่ข้างหลัง แล้วก็บงการให้แสดงออกมาทางกาย วาจา ได้อย่าง แหม คนที่เก่ง ๆ จริง ๆ ทุกวันนี้ เขาซักซ้อมฝึกฝนอบรมกันอยู่ในสังคมโลกนี้เยอะเลย



นะ หมายนี้ ตัวเองไม่ดีก็แสดงท่าทีดี เพื่อที่จะได้ลาภ ยศ
สรรเสริญ โลเกียสุข มาให้แก่ตนเอง

แต่จริงๆ แล้ว มันช่อนเชิงอิกเมื่อนกันว่า พวกรานีก
อบรมประพฤติตน ภายกรรม วจกรรม แม้ว่าใจของเรายังไม่
บริสุทธิ์ แต่เราก็แสดงความดี กุศลได สุจริตได อกเป็นสภาพดี
ข้างนอก แม้ใจเรายังไม่ได้เป็นอย่างนั้นจริง ไม่ตรงกัน แต่เราก็
แสดงสภาพออกไปทางกาย วาจา ให้ดีด้วยการสำรวมสั่งวาร โดย
จิตของเรามาได้หมายที่จะต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ หรือโลเกีย
สุขไดๆ ดีไม่ดี ต้องบังคับ ต้องอดทน ต้องทุกข์ลำบาก สั่งวารให้
นาน ให้ทน ให้ตั้งมั่น ไม่เปลี่ยนแปลงจากกุศลนี้ จากความดี
งามอันนี้รอ กิริยา กาย วาจาอันนี้ พยายามด้วยช้าไป เป็น
ความลำบาก เป็นทุกขายะ อัตตามั่ง ปทะะโต กำลังตั้งตนอยู่
ในความลำบากจริงๆ อยู่ด้วยช้า ก็ไม่ใช่มายา พึงกลับกันนะ ดู
ลึกๆ ที่ใจของเราว่ามีความปรารถนาلامาก ว่าเราเองแสดง
อย่างนี้ พื่อขัดเกลาตัวเอง หรือเพื่อให้คนอื่นมายกยอป้อบัน มาก
ให้ลาภ ให้ยศ และเราก็ได้สิ่งเหล่านั้นมา มันมีตัวلامกนั้นใหม



แม่จิตใจของเรายังไม่สมบูรณ์ เราถึงยังไม่ดีตามกาย วาจา หรอก แต่เราถูกด้วยความรู้ว่า เรายังต้องทำกายกรรมอย่างนี้แหละดี วิจิกรรมก็ต้องพูดอย่างนี้ดี เช่นบางครั้งบางคราว เราพูดเกิน ถึงขนาดเราเป็นแค่โสดาบันนะ เราพูดถึงสกิทากามีโน่น ถึงขั้น อนาคตมี พูดถึงกรรมกิริยาที่ดีที่วิเศษเจริญกว่านั้น ให้คนอื่นฟัง ทำกายกรรมให้สำรวมสั่งว่าให้เหมือนจะเป็นพระอรหันต์เชียว กิริยาภัยก็เหมือนอย่างพระอรหันต์เชียว ทั้งๆ ที่เรายังไม่เป็น หรอก ฝืนนะ พยายาม แต่มันซ่อนในลึกเข้าไปถึงขั้นว่า เราไม่ อะไรที่จะยังบรรณานาلامกอยู่ใหม่ ถ้าไม่มีบรรณานาلامก ก็ถูก แล้ว สั่งว่าอย่างพอดีพอดี แล้วไม่เป็นมา ya

เรื่องสุดท้าย มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด นั้นจะเป็นตัวกลาง เป็นตัวที่จะต้องศึกษามิจฉา-สัมมาไปตามลำดับ ตามอริยมรรค องค์ ๘ ทำอย่างไรถึงจะเข้าถึงความเป็นสมณะ ก็ต้องปฏิบัติ ตามอริยอัฏฐังคิกมรรค



ອວິຈ່າຫອມຂະໜາຍ[“]

เรามาฟังวันนี้ รำลึกตัวเราเอง จะเป็นมารواส จะเป็นผู้ที่ บรรพชา บวชมาแล้ว ได้รูปแบบมาแล้วก็ตาม พวกราทีมากันนี่ มาวันสำคัญ มาซ้ำมาซากนี่นະ ไม่ต้องมีอะไรมากหรือก็ที่นี่ รายงานสำคัญวันนั้นวันนี้ก็มา มาร่วมกัน ไม่ได้พาทำอะไรมาก นอกจาจจะนั่งฟังเทศน์ อาทมาเทศน์เป็นหลัก ถ้าวันสำคัญก็ อาทมาเทศน์เป็นหลัก นอกนั้นผู้อื่นท่านก็เทศน์ ท่านกับบรรยาย แม้แต่มาแสดงความรำลึกกัน เมื่อคืนนี้นະ มีผู้มารำลึกถึงเรื่อง นั้นเรื่องนี้ อกมาพูดสิ่งที่รำลึก แต่ละคนก็รู้ แต่บางอันบางอย่าง เราไม่รู้ เรายังได้ยินเพิ่มเติม บางอย่างเราไม่เข้าใจ ไม่ได้ไป สัมผัสด้วย ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ หรือไม่ได้มีประสบการณ์ นั้นเอง เรายังได้รำลึก ได้พัฒนาตัวเองในการที่จะทำให้ตนเอง เจริญ หรือประเสริฐขึ้น ก็เป็นอย่างนี้นະ ไม่ได้มีองค์ประกอบ เรื่องอื่นๆ ที่เขื่อง ที่หруหาราฟุฟ่า ที่ເອົກເກຣີເສໍາມາກັນກັບ



พวกเรายังมีศรัทธา มีปัญญา ก็ต้องยู บางคนอาจปัญญา
ยังไม่มาก ตอนนี้ยังไม่รู้สึก ต่อๆไปในอนาคต ถ้าเพื่อว่า ผู้นั้น
ปัญญาไม่ดี อย่างที่กล่าวแล้ว แต่มีศรัทธานำก็มากัน พอมาแล้ว
วันงานวันอะไรได้มาร่วมกันอย่างที่มากันนี่ เอ ก็ไม่เห็นมีอะไร
มาถึงกันนั่งอยู่ในศาลา呢 แหลง นั่งฟังท่านพูด บางคนมา ๑๐ ครั้ง
ก็แล้ว ๒๐ ครั้งก็แล้ว ๑๐๐ ครั้งก็แล้ว ไม่ได้พูดลักษ์ มีแต่ฟังท่าน
พูดท่าเดียว และก็ไม่ได้พูดอะไรมาก พูดก็อย่างนี้ ท่าทีลีลา ก็
หวือหัวแคนี้ ฟังเสร็จแล้วชั่วโมงสองชั่วโมง บางทีสามชั่วโมง
สี่ชั่วโมง ก็ยังมี บางครั้งบางคราว ลูกขึ้นมาปวดเนื้อปวดตัว อย
ท่านหนอ ให้มานั่งฟังท่านเสีย ๕ ชั่วโมง พอหมดวัน กลับบ้าน
ถึงเวลาตามนัด ก็มาอีก ก็ไม่มีอะไรแปลกใหม่ ชาๆชาๆ อยู่แต่
ในลีลารูปเรื่องคล้ายๆ ยังสื้ อ ยังไม่มีเต้น ไม่มีรำ ไม่มีแสงสี
ไม่มีวุบวาบ ไม่มีอะไรหวือหัว เหมือนกระชาร์โลกเข้าแหล่งนະ

ชาร์โลกจัดงานนี่ เขาจะปรุงแต่ง หาของใหม่ หาของ
แปลกมาเสมอ จัดงานมีวันงานอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ บ้าง เขาก็
จะจัดหวือหัว แปลกมาทุกทีนี่ งานที่ไม่แปลกก็หมายความว่า



คนนั้นคิดไม่ได้ ถ้าเขาคิดได้ เขาจะหาสิ่งแผลๆ มาเสมอ หรือถ้าเขาเชื่อว่า แม่ไม่เอาของแผล แต่เอาของเก่า เขายังเชื่อว่าผู้ที่มาจะรับรถ จะได้รับรถสนุกๆ รถอร่อย รถเพลิดเพลิน เอาของเก่านี่เขาเชื่อว่าซ้ำชาด ของเก่านี่เขาถึงยังพอใจ ไม่ต้องเอาของใหม่หรอก ทำของเก่านี่ให้ลึกซึ้งให้ดี

งานของพวกรานีจะซ้ำชาดดูเหมือนเพลงคลาสสิก เราก็มีการปรุงแต่งนะ แต่ไม่ใช่ปรุงแต่งเพื่อต้อนรับ ไม่ใช่ต้อนรับงานนี้นะ แต่เมื่อเจตนาบ้างว่าให้มันทันให้มันรับงานนี้ แต่ที่จริงเจตนาที่เราสร้างนี่ไม่ได้เพื่อจะรับงานอโศกรำลึก เจตนาสร้างให้มันมีต่อไป ไม่ใช่พอเสร็จงานอโศกรำลึกนี่แล้ว จะรื้อ ไม่ใช่เพื่องานอโศกรำลึกนี่เท่านั้น สร้างขึ้นมาเพื่อทำธรรมชาติอันนี้ขึ้นมาให้แล้วเราจะมีอันนี้ไว้ในนี้ ไม่คิดจะรื้อนะ คิดจะดูแลปรับปรุงให้ดีไปเรื่อยๆ ด้วยซ้ำ ไม่ได้ทำเพื่อเจตนาจะปรุงแต่งใหม่ ให้มันแผลตๆ แต่มันพอดีจังหวะที่มีงานอโศกรำลึก

มีอะไรแผลใหม่ขึ้น ก็ค่อยยังชัวนิดหนึ่ง อย่างน้อยอาทมาเปลี่ยนมุมมานั่งเทคโนโลยีนี่ มันก็ใหม่หน่อยหนึ่งละ ดีกว่า



มาถึงก็นั่งเก้าอี้ตัวเก่า อย่างเง่งกึยกลงสูงขึ้นหน่อย ทุกปี ยกสูงขึ้นหน่อย ยังจำได้ไหม รำลึกได้ไหม เอาอะไรมารองให้อาตอนอยู่ มุมโน้นบ้าง มุมนี้บ้าง เอาเก้าอี้ตัวเก่านั้น เก้าอี้ตัวนั้นไม่รู้ว่า ตัวเก่าจริงๆ หรือเปล่า ตั้งแต่เดนอโศก ไม่ใช่ละมั้ง ที่เดนอโศก เป็นเก้าอี้พับได้ ดูเหมือนจะตัวใหม่แล้ว เป็นไม้ ตัวเก่าไม่เป็นไม้ หรอก เป็นเหล็ก แล้วก็มีเบาะสีดำ จำได้ นั่นเข้าชื่อให้ตั้งแต่สมัย อยู่เดนอโศก และอาตามานั่งตัวนั้นมา จนกระทั้งถึงที่นี่ ก็ยัง ตามมาใช้อยู่ตั้งนาน เดียว呢ไม่รู้ไปที่ไหนแล้ว ก็แค่นั่งเก้าอี้ ที่นี่ก็ โยกยายักยายามานั่งนี่บ้าง ไปนั่งโน่นบ้าง นี่ก็ดูแปลก ก็ดูใหม่ มันก็ไม่ดูหวือหวานะไรมากมายหรอกนะ แต่ในอารมณ์ ในจิตใจ ของพวกรานี มันซ้ำซากอยู่ของเก่าๆ มันเชิง มันเบื้อง ลักษณะ แบบนี้ก็เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง ซ้ำก็ไม่ได้ เชิง เปื้อง

พวกรานีขนาดเปลี่ยนไปบ้างแล้วนะ ปรุงเสริมเติมแต่ง อนุโลมปฏิโลมให้พวกราบ้างขนาดนี้ແລะนะ ยังเชิงๆ กันเลย ยังเบื้องๆ เอ๊ย ไม่มีอะไรหรอก มาอโศก มาเดียวกันนั่งฟังธรรม ไม่มีอะไรใหม่หรอก นั่งฟังธรรม เดียวกันกลับบ้าน เสียค่ารถค่ารา



บางคนอยู่ตั้งไก่ มา ไม่มีอะไรรอ กู้แล้ว ธรรมะก็รู้ไว้ตั้งเยอะ
ตั้งແຍະ ปฏิบัติยังไม่หมดเลย ที่รู้ๆ อยู่ ก็ยังทำไม่ได้เลย มาทำไม่
เสียสตางค์ เสียเวลา ซ้ำซากอย่างเก่า ถ้ามันเป็น หรือว่าเชิง
หรือว่าจะไม่มารวม ไม่มารวม มันปฏิเสธ มันไม่อยากมา ก็หา
เหตุพวนนี้มาก ก็จริงทั้งนั้นแหล่ ถูก ไม่มีอะไรใหม่เท่าไหร่
รอ ก แต่ผู้ที่ไม่ใช่ประโยชน์แค่นั้น รู้ว่าการหมั่นกันมาประชุม
หมั่นกันมารวม แล้วถึงวาระก็มาระลึกถึงกัน แล้วก็มารวมกัน

คนเราในโลกนี้ มีแต่ปวงแต่งใช้ใหม่ แปลกใหม่ไปเรื่อยๆ
เพื่อที่จะได้มีอยมากขึ้น ทรงมากขึ้น ตามความโง่ของวิชา
ของมนุษย์ เขา ก็คิดอย่างนั้นทำอย่างนั้น เราก็เคยอย่างนั้น
มาแล้ว แหน ใส่เสื้อชั้น เป็น โล้ย เชิง หดหู่ใจ ต้องเปลี่ยนใหม่
เขาก็หลอก ผู้หญิงนี้ยอดนักเปลี่ยน ยอดนักใหม่ๆๆๆ เรื่อยๆ
พวนนี้ระวังเดอะ ใหม่ๆๆ เรื่อยๆ เดียว ก็เปลี่ยนสามีใหม่ๆ
เรื่อยๆ ยุ่งเหอะ เอาหนักๆ หน่อย นะ นี่ก็พูดหนักๆหน่อย มันก็
ช่วยตายเท่านั้นเอง เปลี่ยนอะไรใหม่ๆ มาๆ บ่อยๆ



ເຖິງແທ້ອໝູ້ອໍາຍາງເດືອກື່ອວິຊຸຕີ

พระพุทธเจ้าตรัสສຶ່ງທີ່ຢູ່ໃນສັງສາຮວກນີ້ ເປັນອົນຈັງທັງນັ້ນ
ຢັ້ງໜຸນເວີຍນເກີດຕາຍ ແມ້ແຕ່ພຣະອຣහັນຕີ ມີຮ່າງກາຍອູ່ກີ່ຍັງເປັນ
ອົນຈັງ ຈິຕໃຈຢັ້ງປຽງແຕ່ງອູ່ກັບໂລກ ໂດຍມີວິຊາກຳກັບ ແຕ່ກີ່ຍັງ
ເປັນອົນຈັງ ຍັງໄມ່ເຖິງແທ້ ເປີ່ຍິນໄປຕາມເຫດຸປ່ຈັຍ ປຽງໄປຕາມ
ຂັ້ນຕອນ ຕາມໂອກາສ ຕາມກາລະ ພຣະພຸຖຣເຈົ້າ ໄ່ປຽງແຕ່ງຂາດນີ້
ຫຣອກເພຣະວ່າສູ້ານຂອງຄົນ ອິນທຣີຍຂອງຄົນ ແຊັ້ງແຮງກວ່າພວກເຮາ

ໂລກເຂາເປັນອ່າງນັ້ນ ແຕ່ລັກະນະຂອງຮຣມະນີ ກາຮ້າໜາກ
ກີ່ຽວ່າໜ້າໜາກ ຈະເປີ່ຍິນໄປບ້າງກີ່ຽວ່າເປີ່ຍິນໄປບ້າງ ຖຸກອ່າງໄມ່ເຖິງ
ແມ້ເຮາໄມ່ເປີ່ຍິນ ມັນກີ່ເປີ່ຍິນໄປໂດຍສັຈະຂອງມັນເອງ ມັນໄມ່ເຖິງ
ມັນອົນຈັງໂດຍຮູບປອຣມ ແມ້ນາມຮຣມ ຄ້ານາມຮຣມໄມ່ໃໝ່ປຣມຕົດ

ປຣມຕົດທີ່ເຖິງເປັນນິຍຕະ ມັນຄົງ ໄ່ເປີ່ຍິນແປລັງ ມີ
ສຶ່ງເດືອກື່ອວິພພານ ວິມຸຕີສມບູຮຣມທ່ານ້ຳທີ່ຍັ້ງຢືນເຖິງແທ້
ເປັນນິຍຕະ ອາຕມາເຈົ້າໃນພຣະບາລີ ທ່ານໃຊ້ຄໍາວ່າ ນິຈັງ ດ້ວຍ ມັນ
ເຖິງແທ້ ມີເຖິງແທ້ອໝູ້ອໍາຍາງເດືອກື່ອວິຊຸຕີ



แม้ผู้ที่ได้รูปแบบไปแล้วตามพิธีบวช
แต่ไม่ได้บรรลุธรรม
ท่านได้เครื่องแบบไปผ่านพิธีบวชา่นั่น
โสดาบันก็ยังไม่ได้เลย
เราต้องให้ญี่งกว่า ยิ่งกว่า สูงกว่า
แล้วก็ไม่กราบ ไม่เคารพ
ไม่ทำตามจาริตระเพณี
วัฒนธรรมที่กำหนดกันไว้
ไม่มีสมมาตรระวัง
ไม่มีท่าทีอะไรต่างๆ นานา
ด้วยกาย ด้วยวาจา ก็ตาม
คนนั้นย่อมไม่ใช่สมณะ
ที่เป็นโสดาบัน สกิทาคามี หรืออนาคตที่แท้

រាលពាម



វិតីនេះជូនភើបតិរទម

ສັບລູກໃໝ່ຄວາມສຳຄັນ

ทำไม่ศาสสนพุทธต้องมีวันมาหมูชาวันมาหมูชาคือวันที่พระสาวกของพระพุทธเจ้ามาร่วมกันโดยไม่ได้นัดหมาย พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ต้องมีวันมาหมูชา พระพุทธเจ้าบางองค์มีวันมาหมูชาในพระชนมชีพของท่านตั้งหลายครั้ง และก็มีสาวกมาตั้งเป็นล้านนะบางองค์ พระพุทธเจ้าของเรานี่ ในยุคกาลนี้ มีมา ๑,๒๕๐ รูปทำไม่ต้องมาร่วมกัน ต้องมาระลึกตรงกันในวันมาหมูชาตลอดวันเพียงเดือน ๓ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์จะ ไม่รู้กี่พระองค์มากก็แล้วแต่ເຂວະ ກົວມາມາມູຈາກວິວນັ້ນແລລະ ທີ່ຈະຮົງກີສັບລູກຢາກນອຍໆ ແມ່ອນກັນ ອາຕມາພຸດກັບຄຸນ ກີສັບລູກວັນມາມູຈາເທົມ່ອນກັນ ຕ່ອໄປໃນอนาคตຄຸນໄປເປັນສາວົກຂອງพระพุทธเจ้าໃນປາງໃຫນ ກີແລວແຕ່ ຄ້າຄຸນເຫັນຄວາມສຳຄັນ ວັນມາມູຈາຈະຕ້ອງໄປພບ ພຣະພຸຖຣເຈົ້າ ໄມ່ຕ້ອງນັດหมายຮອກ ເປັນສັບລູກ ມາມູຈາອູຍໍໃນຈົງວິລູການຂອງຜູ້ນັ້ນ ຄຸນຈະຮູ້ ເຂົ້າໃຈຄວາມສຳຄັນໃນຄວາມສຳຄັນ



มันเป็นสิ่งสัมพันธ์มาแต่ปางใด เห็นความสำคัญในความสำคัญนี้ขึนหาดใหญ่ เพราะวันมาหมูชนี พระสาวกที่เป็นพระสาวกแท้ๆ ของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านอุบัติขึ้นมาแล้ว มาหมาณั้นจะต้องไปแล้ว ไม่ต้องนัดหมายหรือ กัดหมาย ในสัญญามาตั้งแต่วิบากได กุศลวิบากนี้มันติดจิตวิญญาณมาแต่ครั้งใดๆ เมื่อเราเป็นพระสาวก ยังจะต้องไปในวันสำคัญนั้น และเป็นพระสาวกองค์สำคัญด้วย ต้องไปๆ เห็นใจเรานี่ มีวันสำคัญของเรามีการนัดหมาย เราก็ต้องมา คนเรานี่ ถ้ามีสัญญากำหนด และมีปัญญาเข้าใจความสำคัญแล้ว ไม่มีอะไรมาลบล้างความสำคัญนั้นได้นะ

จิตปรารถนาลามกเพื่อที่จะมากันไม่ให้มานี่ มันจะมีเหตุผลเบื้องๆ เชิงๆ จะเห็นว่า แหน่งน่าเห็นดeneo โอ้โซ ตอนนี้อยู่ใกล้เหลือเกิน อยู่ถึงข้าวโลกเหนือ โอ้โซ จะเดินทางมานี่ โอ้โซ ใกล้เหลือเกิน มาแล้วก็ซ้ำซาก และเราก็เห็นความสำคัญ อื่นอะไรต่อมิอะไร หรือว่ามีกิเลสมากลังมาลดความสำคัญ



ถ้าเห็นความสำคัญนั้นยิ่งใหญ่ ก็จะไม่คิดถึงอุปสรรค จะมาในวันสำคัญนั้นทันที และอย่างไรไปจนถึงขั้นว่า ไม่ได้นัดหมายด้วยซ้ำ แต่ทำไม่จะต้องมีอย่างนี้ซ้ำซาก พระสาวกของพระพุทธเจ้าจะต้องมาพร้อมพรั่งกันในวันมาฆบูชา ในจำนวนไม่ใช่น้อยๆ เกิดได้ยังไง อยู่ดีๆ จะเกิดโดยบังเอิญไม่ได้ ต้องมีเหตุ เหตุที่ว่านี่ต้องมีปัญญา รู้ความสำคัญ ต้องระลึกรู้เอง เป็นของผู้นั้น ระลึกรู้แล้ว ท่านก็มาเอง ก็จะเป็นสภาพอย่างนั้น

เรานัดหมายอโศกรำลีกก็มากัน ทั้งๆ ที่ผู้มานี่ก็รู้แล้วว่า ไม่มีอะไรมากหรอกนะ ก็มานั่งฟังธรรม บางคนไม่ได้คิดด้วยซ้ำว่าจะมาเจอธรรมชาติพวนนี้ อ้าว โอ้ มีอะไรใหม่เหมือนกันนะ โอ้ จิตพื้นตื่นขึ้นนิดหน่อย บอกแล้ว ไม่เจตนาที่จะทำอันนี้ให้วันอโศกรำลีก แต่ทำขึ้นเพื่อธรรมชาติ แม้วันอื่นต่อไปในอนาคต ก็จะยังมีอันนี้อยู่ คงอยู่แลรักษาอยู่่นะ



ເຫວົາຮອມຂະ ໂອຕຕັບປະ

ມາພູດສິ່ງທີ່ຈະຕຽບຕະຫຼາດວ່າ ຮາເປັນຜູ້ສິ່ງພຣ້ອມ
ດ້ວຍທີ່ໄວຕັບປະ ເປັນເຫວົາຮອມ ເປັນທຣພຍ໌ແທ້ ທີ່ກືອຕ້ວ
ລະອາຍຕ່ອບາປ ຜູ້ທີ່ຍັງຫຍາບ ກົລະອາຍບາປຫຍາບໆ ເຮັກໆໄມ່
ລະອາຍບາປລະເອີຍດ ຍັງລະເມີດ ກົບເປັນຕາມຈຸານ ຜູ້ທີ່ຮູ້ວ່າ ເວົ້ວໃໝ່
ເປັນບາປ ເປັນຂອງໄມ່ເດືອຍ່ຫຮອກ ແຕ່ເຮັຍັງທຳໄມ່ໄດ້ ກົບເວົາໄວ້ກ່ອນ
ບາງຄົນໄມ່ເຫັນວ່າເປັນບາປດ້ວຍໜ້າ ໄມ່ເປັນສິ່ງທີ່ນ່າລະ
ນ່າເວັນ ນ່າເລີກ ດັນມີປັນລູ້ຮູ້ວ່ານ່າເວັນ ນ່າເລີກ ນ່າຂາດອອກແລ້ວ
ແຕ່ຍັງທຳໄມ່ໄດ້ ເຮັຍັງຍູ່ໃນຈຸານທີ່ຈະຕ້ອງຄ່ອຍລະຄ່ອຍລົດໃນສິ່ງທີ່
ຄວາມຮົດຕາມຈຸານຂອງເຮັກ່ອນ ກົບທຳຕາມຈຸານໄປ ແລ້ວຄວາມຮູ້ລຶກທີ່
ມັນລະອາຍຫຼືມັນກລ້າ ໂອຍ ຍັງຈີ່ເວົາໄມ່ເວົາລະ ຍັງຈີ່ເວົາຄວາມ
ເພີ່ມເຕີມ ມັນຈະເກີດຂຶ້ນທີ່ໃຈຂອງເຮັກ່ອນຈົງ ສິ່ງຍ່າງນີ້ມີໄພມີໃນເຮົາ
ແຕ່ກ່ອນນີ້ເຮົາຈະຕ້ອງແຕ່ງເນື້ອແຕ່ງຕ້ວ ດູແລ້ວໄມ່ລະອາຍວະໄຮ
ການຄູມືດ້ວຍວ່າສາຍ ທາປາກເໜີອນພື້ນດູດເລືອດ ນອກຈາກທໍາປາກພື້ນ
ດູດເລືອດແລ້ວ ຍັງທຳບ້າໆ ບອໆ ທາສີອະໄຣອື່ນກີໄດ້ ອຍາວ່າແຕ່ສີແດງ



เลยนะ ธรรมดานี่ มันมาจากสีชมพู เป็นสีที่ธรรมชาติ สีสด แดง มีเลือดฝาดอะไรนี่มันน่าดู หนักเข้ามันไม่ใช่เลือดฝาดหรอก มัน เลือดสดๆ เลย ทาแดงแปร์ด แดงแปร์ดก็ไม่พอ ที่นี่ผสมสินั้นสี นี่ ดีไม่ดีทางด้านใดด้วย เออ มันบัดดิวัย ทางภาคใต้ ละมัน สวยตรงไหน เขาก็ว่าสวย ว่าแบลก มันก็เรื่องสมมุติ เราไม่ ละอาย แต่งอะไรต่ออะไรไป ทำอะไรต่ออะไรไป กินเหล้าเมายา เสร็จแล้วก็รู้น่ว่าว่า กินแล้วก็เม่า เดินโซเช น่าอย แต่เขาไม่อาย ความอยากมันมือยุ่ แล้วก็ไปทำเข้าจนได้

ถ้ามีทริ มีโอตตัปປະ ก็จะรู้ว่ากินเข้าไปทำไม่ ใจเราอยาก เหรอ ใจเราอยากนี่ เราلامกแล้วนะ เราอยากแล้ว ก็ไปกินนี่ บำเรอนี่ ทั้งๆ ที่เป็นของไม่ควรกิน ไม่น่ากิน ไม่น่าใช่ ไม่น่าเป็น ไม่น่าทำ ไม่น่ามีกรรมกิริยาอย่างนี้ เรารู้อย่างนี้แล้ว เราจะ ละอาย เออ ไม่ทำแล้ว กิริยาอย่างนี้ กรรมอย่างนี้ ไม่เอาละ ทริ มันจะละเอียดอึก มันจะจริงจัง ทริการละอาย จนถึงโอตตัปປະ มันเกรงกลัว เยี่ย ไม่เอา ทำอย่างนี้ ไม่เอาละ มันเป็นภัยต่อกรรม มันเป็นบาปเป็นกรรมที่แท้จริงนะ ไม่เอาละ คุณจะลดจะละจริงๆ



เราธุสิกจริงๆ ใหม่ เกิดที่ใจของเราบ้างใหม่ มีมากหรือ
น้อยตามฐานะ ฐานะสถาบันก็มีหริโอตตปปะตามฐานะ อย่างนี้
เราไม่เอาแล้ว เราไม่ทำแล้ว กรรมกิริยาอย่างนี้ สภาพที่จะมา^๑
เกิดกับเรารอย่างนี้ เราไม่เอาแล้ว คุณจะเกิดหริโอตตปปะจริงๆ

ต้องศึกษาให้ลึกซึ้งขึ้นนะ อะไรควรละอาย อะไรควรละ
เว้นออก อะไรควรลดลงมา หัดเลิก หัดละ หัดลด หัดเว้นขาด
ควรตั้งศีลให้ตนเองว่าหยุดอันนี้ดูสักทีซิ เลิกอันนี้เสียทีซิ คุณ
ต้องหัดเลิกทั้งนั้นนะ เลิกยืนอย่างนี้ เลิกนั่งอย่างนี้ เลิกนอนอย่าง
นี้ เลิกแสดงกิริยาอยอย่างนี้ เลิกพูดอย่างนี้ เลิกทำทีท่าอย่างนี้
ทำท่าทีอย่างนี้ ธุสิกว่ามันอร่อยหรือมันติด หรือมันไม่ดี เราก็
เลิกเสีย หัดฝึกเลิก สังวรระวัง หริโอตตปปะนี้เป็นตัวที่เกิดทั้ง
ปัญญา และเป็นหลักเกณฑ์ของศีล

คุณเกิดหริมีโอตตปปะแล้วว่า ไอ้นี่ควรเลิก ควรเว้น คุณ
ก็ตั้งศีลให้ตัวเองได้ หริโอตตปปะจะเกิดตามภูมิปัญญา เป็น
เทวดาสูงขึ้น ก็จะเกิดหริสูงขึ้น โอตตปปะสูงขึ้น



ສີ່ງທີ່ຄວຮຮົາລຶກໃໝ່ວໍ່ຂອໂສກຮົາລຶກ

ວັນນີ້ກະລິກທີ່ອໍາລຶກໄປດ້ວຍວ່າມັນມີອ່າງນີ້ໄໝ ຄໍາມີເຮັກໄດ້ ເຮັກເປັນແລ້ວຕາມຈຸນະ ພວກນີ້ຄືວ່າ ທີ່ຄຸນຈະຕ້ອງທຳທັນນັ້ນ ແລ້ວກົມາຕັ້ງສີລືໃຫ້ຕ້ວເວົ່ວ ເນື່ອຕັ້ງສີລືແລ້ວກົບປົງປົກຕິເຮີຍນັ້ອງຄົກກອບເຮົາວ່າພາຫຼຸສັຈະ ທີ່ວ່າ ສຸຕະ ຄວາມເປັນຜູ້ສົດບັນດາ ຜົບພັງມາກທີ່ອໍານົດພົບຈຳເລົາ ເຮັດວຽກ ຮູ້ປະກອບເພີ່ມເຕີມຂຶ້ນ ແລ້ວຄຸນກົບປົງປົກຕິເກີດພລຈົງ ສີລົກບຣີບູຮົນຂຶ້ນ ຮູ້ຈັກຈາກຄະຄືກອານ ສລະວອກ ສລະວອກ ມີສຽກຫາແລະປັບປຸງກຳກັບອ່າງແທ້ຈົງ ນີ້ຄືວ່າ ທີ່ຮັບພົບແທ້ ປະການ

ທັງໝົດ ປະການ ມີວະໄຮບ້າງ ສຽກຫາ ສີລື ທີ່ໄອຕັບປະ ສຸຕະ ຈາກະ ປັບປຸງ ອົບຍາຍໄປແລ້ວໂດຍນັ້ນພິສດາຮ ຂັບຂ່ອນ ຕັ້ງແຕ່ເອາທິໂວຕັບປະເປັນແກນ ມັນເກີດນະ ມັນເກີດທີ່ໃຈຂອງເຮົາ ເຮົາຈະເກີດປັບປຸງ ປັບປຸງນີ້ມັນຂັບຂ່ອນອູ່ທຸກໆ ຕົວແທລະ ສຽກຫາກົດຕ້ອງມີປັບປຸງ ສີລົກຕ້ອງມີປັບປຸງ ຫົກກົດຕ້ອງມີປັບປຸງ ໂອຕັບປະມີປັບປຸງ ເຮົາຈະທີ່ໄວ ຈະໄອຕັບປະວະໄຮ ສຸຕະຍຶ່ງຕົວ



ขยายความรอบรู้ ใจจะก็ต้องมีปัญญา ควรจะ cascade ควรสละออก
อย่างไร มันประกอบอยู่ตลอดเวลา

แล้วเราจะตั้งศีล ตั้งหลักเกณฑ์ให้ตัวเองประพฤติ ลองเลิก
ดู เราหัดเลิกใช้อันนี้ซึ่ง หัดเลิกทำอันนี้ซึ่ง อย่าใช้เลยอย่างนี้ เลิก
ใช้เสียเถอะ เราไม่ใช้อันนี้จะเป็นได้ไหม จะอยู่ได้ไหม จะรอด
ไหมนะ แต่อย่าถึงขั้นไม่ใช้เสื่อผ้าเลยนะ มันมากไปนั้น เอาใช้
เสื่อเก่า เสื่อใหม่ไม่ต้องละ อะไรอย่างนี้เป็นต้น

เรารู้ว่า กรรมกิริยาอย่างนี้ไม่ดีนะ อย่าทำเลย อะไร
แล้วแต่ หัดไปทั้งนั้นแหละ กรรมกิริยาอย่างโน้นอย่างนี้ อะไรที่
เราเข้าใจแล้ว เรา ก็ตั้งศีลขึ้นมา ควรจะเว้น อย่างนี้เราทำไม่เป็น
อย่างนี้เราทำไม่ได้ แต่ดีนะ ถ้าเราได้ทำกิริยาอย่างนี้ ได้มืออย่างนี้
ดูบ้าง ทำอย่างนี้ดูบ้าง ดีนะๆ ใช้อย่างนี้ดูบ้าง และมันจะเจริญ
มันจะประเสริฐ ก็ลองดู ตั้งดู ทำสิ่งที่ทำให้เจริญยิ่งขึ้น สิ่งที่ลักษณะ
ทำให้ยิ่งขึ้น

เมื่อปฏิบัติศีลแล้วจะเกิดผลอะไรอย่างไร มีองค์ประกอบ
ในความรู้มากขึ้น เป็นสุตตะ เสร็จแล้วเราจะลักษณะได้ ใจจะได้ สิ่งที่



จากจะ สิ่งที่มั่นคง ปรับปรุงตนเองขึ้นไปได้ ก็ได้ แล้วจะเกิดผล
เกิดปัญญาเข้าใจ โอ เกิดเป็นผลดีอย่างนี้ หรือผลเสียมันเป็น
อย่างนี้เล่า เรายังได้เลิกผลเสียหมด มันเป็นผลดีอย่างนี้ เรายัง
ได้รับผลดีอย่างนี้เป็นต้น

หริโอตตัปปะจึงเป็นตัวสำคัญมาก ไม่ใช่เรื่องตื้นๆ นะ
เราจะเป็นผู้ประพฤติทางกายบริสุทธิ์เปิดเผยได้ ไม่มีความผิด
เป็นอันสำรวมดีแล้ว ไม่ยกตนข่มผู้อื่นด้วยคุณข้อนี้ เราจะมา
ประพฤติทางกายบริสุทธิ์ ก็หมายความว่าเราเข้าใจแล้ว เราประพฤติ
จนกระทั่งกายก็เป็น วจิกิเป็น

อาทามานี หล่ายอย่างกายยังเป็นไม่ได้ ยังไม่สมบูรณ์ ยังมี
กรรมกิริยาที่ควรละเว้นอยู่อีกตั้งหล่ายอย่าง พากคุณก็คงจะรู้นะ
แล้วมันก็ยังตัดไม่ขาด ยังเลิกไม่ได้ และดูท่าทีลีลาอย่างดูไม่ดี
เท่าไหร่ อาทมาจะต้องฝึกฝนกายกรรม ทำท่าทีลีลา ให้มีมาตรฐาน
มีท่ามีที มีลีลาเยี่ยงราย การเอี้ยวแขน ไกวขา การเดินการเหิน
ต้องฝึกฝนอีก

พระพุทธเจ้าฯ สมบูรณ์หมด กายบริสุทธิ์บริบูรณ์ ท่าที
ลีลา จะแสดงมือแสดงไม้อะไรออกไป ในเวลาหนันกับผู้หนัน



ผู้นี้ มันจะดูดีไปหมด ดูเป็นความสอดคล้อง ดูเป็นสิ่งที่ส่งเสริมสร้างสรรค์ มีฤทธิ์มีอำนาจประกอบชูให้เกิดฤทธิ์เกิดผล

ก้ายกรรมทำยังจีประกอบไปร่วมด้วย ก็เป็นสิ่งเสริม เป็นองค์ประกอบที่เชื่อมให้มีน้ำหนักต่อสาระสัจจะอันนั้น ดีๆๆ ผู้ได้รับสื่อสัมผัส รับสื่อเอา จะเกิดผลสูง เรียกว่าฤทธิ์ เรียกว่าปฏิหาริย์เลย

อาทิตยังไม่มีมาก ปฏิวัติราชบัลลังก์ยังไม่มาก อย่าไว้แต่
กaygıกรรมเลย วจิพุดอย่างนี้ บางทีคนฟังนี่หูก้าไปเลย อย
แทนที่จะศรัทธา กลับหมดศรัทธาไปก็มี อย่างนี้เป็นต้น เป็นสิ่ง
ละเอียด มีอีกเยอะ ก Yapıกรรม วจิกรรม ที่จะต้องทำให้บริสุทธิ์
บริบูรณ์ แล้วก็ไม่มีสิ่งที่ต้องปิดบัง เปิดเผยได้ ทำเมื่อใดก็เป็น
ความเหมาะสม ความประมาน มีความประมานประสมออกได้
อย่างดี เปิดเผยออกมากได้ทุกเมื่อ หาซองทะลุน้ำได้ นี่แปลจาก
พระบาลีว่า น ฉิททว หมายความว่า ใครจะมาหาซอง หารอย
หาหมุนที่จะเอามาใช้ติดเตียน เอามาใช้ข่ม เอามาใช้หักล้างไม่ได้
ยังไงไม่ได้ ท่านพร้อมทั้ง Yapıกรรม วจิกรรม มโนกรรม ถึงขั้น



เปิดเผยออกได้แล้ว ผู้อื่นจะเอาสิ่งนั้นมาซ่องหารอยที่จะเอามาติเตียนว่า เป็นอันสำรวมดีแล้ว (สั่งโต) สำรวมไปอย่างพ่อHEMA พอดีทุกอย่าง

นี่ เรามาอธิบายเรื่องของความเป็นสมณะ สภាសพีเป็นมลทิน ๑๒ อย่าง ให้พากเราได้ฟัง เราจะได้ไปตรวจตรา ละ เลิก เพราะมันเป็นมลทิน และเราจะต้องรำลึกความเป็นสมณะ ว่า เรามี ๑๒ อย่าง ที่จะทำให้ยิ่ง ทำให้สูงขึ้น สมบูรณ์ขึ้น ก็เป็นแนว ละ เอียงดีที่จะเจริญถึงความเป็นสมณะอย่างนี้ เราจะรำลึกกัน ตลอดเวลา **ไม่ใช่วันนี้เท่านั้น**

พระราสก์เป็นสมณะได้ที่อาทิตย์ได้พุดไปแล้ว เราได้ รำลึกว่าเราจะเกิดสมณะ ไม่ใช่เอาวันนี้เป็นวันเกิดวันเดียว ให้มี การเกิดได้ทุกๆ วัน แต่วันที่สำคัญ ที่เรานัดว่าเป็นวันที่มา ทบทวน เป็นวันที่มาพบกัน เป็นวันที่จะได้มารำลึกถึงการเกิด สมณะ เมื่อเราปฏิบัติได้ เราจะเว้นอะไรที่ไม่ดี แล้วเราจะทำ อะไรให้ยิ่งขึ้น ให้ถึงความเป็นสมณะที่มีความบริสุทธิ์ สะอาด ใน กาย วาจา ใจ เราก็ทำอันนั้น



ກວາຈະໂຫຼືນກາຕອມລົ້ງໄສບັກພຣອະ

อาทิตยวิธีบ้ายตรงนี้ยก อย่างที่อาทิตมาพูดแล้วว่า แม้แต่
อาทิตมาพูดนี้ เป็นเชิงข่ม แต่ผู้ที่ปรุงทั้งภาษากริยาท่าทีจะดำเนินก็
ตาม ดำเนินผู้นั้นผู้นี้ อย่างพระพุทธเจ้าจะดำเนินใคร ท่านเหมือน
จะพอเหมาะสมพอตี ไม่รู้สึกว่าจะข่มเขาเลย ผู้ฟังมีศรัทธาด้วย ก็ยิ่ง
รู้แล้วว่า ผู้ฟังมีศรัทธามาก อาทิตมาพูดจะพากคุณนี่ เป็นเชิงข่ม
ผู้อื่นนี่นะ หลายคนในพากเรานี่ อาทิตมาเชื่อว่า ดูซึ่ท่านไปข่มเขา
แล้ว คุณจะรู้สึก แต่หลายคนบอกไม่ทราบ ถูกแล้วละ ท่านพูด
ถูกแล้วละ ไม่รู้สึกว่าอาทิตมาไปพูดข่มเขา นี่ก็เป็นศรัทธาใน
ปัญญา ที่คุณยกให้ตามฐานของพากคุณ อาทิตมาต้องประมาณ
แล้ว มีสิบคนก็ต้องประมาณสิบคน มีร้อยคนก็ต้องประมาณร้อย
คน ว่าพูดแรงพูดหยาบ พูดที่มีลีลาอย่างนี้ขนาดนี้นั่น ใครจะ
ยกให้ออาทิตมาเท่าไหร่ อีกกี่คนจะยกให้ ออาทิตมาก็ต้องประมาณ

สำหรับพระพุทธเจ้า ท่านตรัสรู้ว่าท่านก็ประมาณเหมือน
อาทิตย์ประมาณ แต่ท่านประมาณได้ดีกว่าอาทิตย์ คนจะไม่รู้สึก



วิถีแห่งผู้ปฏิบัติธรรม

เลยว่าไปข่มเขา นี่แหลกเรียกว่า ไม่ยกตนข่มผู้อื่นด้วยคุณข้อนี้ แต่แสดงถึงภาระ ภาระรอมอกไป ท่าทีลีลาอย่างนี้ จะไม่รู้สึกว่าไปข่มเขา

ท่านประมานแล้วในบริษัทขนาดนี้ และพูดไปในขนาดนี้
ทั้งๆ ที่ท่านข่มเขาแหลกๆ เลย อย่างที่อาตมายกมาให้ฟัง
ท่านก็ตรัสไว้เยอะเลย ถ้าจะซื้อคร่าว มีศิลวิเศษแล้ว ก็ต้องซื้ม
เราคนเดียวนี่แหละ เลิศยอดกว่าเพื่อน ไม่มีใครเหนือกว่า พูด
ลุยๆ มากอย่างนี้ ถ้าไปพูดลุยๆ กับคนที่เพ่งโทษ ในคนที่ไม่
ศรัทธาระพุทธเจ้า เขาจะเพ่งโทษ ใช้ใหม่ นีมัน渥ดีชะมัดเลย
ใช้ใหม่ มันว่าไม่มีใครเทียบจริงๆ ใช้ใหม่ คุณฟังดีๆ

สิ่งแวดล้อมจึงเป็นข้อมูล เป็นองค์ประกอบที่เราจะต้องเข้าใจว่า เราจะแสดงอย่างไร แค่ไหน ที่จะประกอบการรุก วิจกรรม ที่จะไม่เป็นเชิงข่มผู้อื่น อาทماาก็ไม่เก่งพอ และพากคุณ ก็มีทั้งที่ศรัทธามาก ศรัทธาน้อย ขนาดพากเรา呢ีมากันนี่ เป็นคน กันเองเยอะแล้วนะ ถ้ายิ่งไปในที่อื่น อาทมาพูดอย่างนี้นะหรือ แม้จะพูดเบาอย่างนี้ก็ยังไบข่มเขาเลย ไม่ต้องขนาดนี้หรอก พูด



เบากว่านี้ ยกตัวยกตนน้อยกว่านี้ ยังเป็นเชิงข่มเขาเลยนะ นึก
นัยลึกซึ้งละเอียดยังจัง

**เราจะมีความประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจ บริสุทธิ์
เปิดเผยได้ ไม่มีความผิด เป็นอันสำรวมดีแล้ว ไม่ยกตนปมผู้อื่น
ด้วยคุณข้อนี้**

ค่านิยมเข้าใจว่า พระดีต้องไม่พูดเสียดสีใคร ไม่พูด
กระหบบใคร ไม่พูดมาก ไม่ทำอะไรมากหรอก อยู่ในที่สงบ ไปอยู่
ป่าช้า ไปอยู่หนี ๆ กลุ่ม หนีโลกไป มาพูดอะไร มาอยุ่งอะไรด้วย
กับสังคม มาอยุ่งอะไรกับการเมือง มาอยุ่งอะไรกับเศรษฐกิจ มาอยุ่ง
กับอะไร ดูซิ มาทำเกษตร มาทำการค้าขาย พระอริยะอะไร
เขาก็พูดແน่นอน แต่อามาเอง อາตามาไม่มีปัญหา อາตามาเข้าใจ
อยู่ว่า อາตามาต้องนำพาพวกเราทำ





សំណងការជីវិេ

อาทิตย์มากตัวอย่างตัวเองก่อน เพราะว่าเป็นหลักยอด ในสมณะเราก็จะต้องมีการกระทำ ที่อาทิตย์มาพำทำอยู่ พวกเรามีราวาสก์ยิ่งต้องหย่อนกว่านั้น มีอาชีพที่หย่อนกว่า ที่อาทิตย์เป็น และจะต้องเข้าหาบริสุทธิ์ เปิดเผยได้ อาชีพของเรานี้เปิดเผยได้นะ บางคนจะมีหรือโถตตัปปะในอาชีพที่ทำอยู่

ອາซີພຂອງຄຸນບາງຄນນີ້ ລຶ້ງຂັ້ນໄມ່ໂກທກ ໄນ່ຫລວກລວງ
ໄມ່ກຸ່າຫາ ລປນາ ແລ້ວກີຕາມ ຍັງມອບຕນອຍ່ໃນທາງພິດບ້າງ
ນີປເປສີກຕາ ມີກາຣຕລບຕະແລງອຍ່ບ້າງ ເນີມີຕກຕາ ຍັງຮູ້ສຶກລະວາຍ
ອຍ່ເໜືອນກັນ ຮູ້ສຶກ ແກ່ ເຮັກຍັງດູ້ຈີ ຍັງເວາເບຣີຍບເວຣັດນະ
ຍັງໄມ່ບຣີສຸທົ່ງບຣີບູຮົນ ຍັງມີລືລາໂກງ ຖ້າ ມີລືລາເວາເບຣີຍບອຍ່ບ້າງ
ບາງຄນຈະຮູ້ສຶກ ບາງຄນກີໄມ່ມີແລ້ວ ແນ້ວແກ່ຕລບຕະແລງກີໄມ່ມີ ເຮັກ
ໄມ່ໄດ້ທຳເລີຍ ເຮັກທຳຮຽນທຸກອ່າງ

เราอาจจะรับเงินเดือนอัตราของเรา เอาไปใช้จ่าย ทำบุญ
ทำงาน ไม่ได้เอาเป็นของเราวย แต่เพียงว่า เรารับมาก็จริง ตาม



วิถีแห่งผู้ปฏิรูป

อัตราที่เราไปแก่ไขเขาไม่ได้ แต่เราก็ใช้จ่ายส่วนตัวของเรานี่ไม่เปลือง ไม่ผลลัพธ์ ประหยัด นอกนั้นเราก็เอาไปเป็นประโยชน์ เกื้อกูล บริจาก หรือช่วยเหลือเพื่อฝ่ายเป็นบุญต่อไป โดยที่ตนเองไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง คุณก็สบายใจ

ส่วนกรรมกิริยาอื่นๆ ไดๆ คนอื่นเข้าทำก็เป็นเรื่องของเข้า เราไม่ได้ทำอะไรที่มันไม่ดี ไม่ชอบมาพากล เราไม่ทำยืนหยัด ยืนยัน จะไล่ออกก็ໄล แต่เราก็ติดใจเข่าจะต้องเอาระวะ เราไม่ทำด้วย จนรู้ในบริษัทเดียวกัน ในที่ทำงานเดียวกัน เขายังไห้เราทำสิ่งทุจริตแน่นอน และเราก็ไม่ได้ทำ จะอยู่อย่างนั้นก็ตาม

คุณไม่ได้ทำผิด แต่คุณก็ยังอยู่ในวงการของเข้า คุณก็ยังบวกลบคุณหาร ทำงานสอดคล้องกับเข้า คุณก็ยังมอบตนอยู่ในทางผิดอยู่กับเข้า เขานะผิด คุณไม่ผิดก็จริงอยู่ แต่เขาผิด คุณก็อยู่กับคนผิด ทำอาชีพอยู่กับคนผิด มอบตนอยู่ในกลุ่มของคนผิด เราก็ละอาย เราก็ลาออกจากดีกว่า

สุดท้ายคุณมั่นใจว่า ไม่ต้องไปเอาหารอก รายได้นี่ ไม่ต้องไปทำหารอก กรรมกิริยานี้ งานดีกว่านี้มั่นก็มีอีก คุณก็เห็นทางว่า งานนี้มีอีก ไปทำอาชีพที่ดีกว่านี้ ลดกว่านี้ได้ คุณก็ไม่แคร์ใน



เรื่องรายได้ ไม่แคร์ในเรื่องฐานะ ไม่แคร์การทำงาน ไปหางานที่ดีกว่า จนกระทั้งสุดท้าย ไม่ต้องมีรายได้เลย แล้วก็ทำงานที่ประเสริฐกว่าไปอีก เลื่อนชั้นขึ้นมา

แม้แต่ ลาภ ลาภ นิชิงคิงสันตา ไม่ต้องมีผลตอบแทนจากการทำงานก็ได้ เราก็จะทำ เอามาเปิดเผยแพร่ หลายคนอุ่นใจ จากการ ไม่ได้ทำงานมีรายได้ สัมมาอาชีวะ ถึงขั้นพัน ลาภ ลาภ นิชิงคิงสันตา แต่ยังมีข้อสุดท้ายที่ยกตนข่มท่าน แม้ไม่ยกตนข่มผู้อื่น ฉันลาออกจากงานแล้วใจเป็นยังไง มันข่มเขายู่ในที่ใหม่ รายได้ของฉันตั้งเป็นหมื่น เป็นแสนนะ เท่านั้นเท่านั้น ฉันลาออกจากงานแล้ว ข่มเขาในที่ เปิดเผยแพร่ เปิดเผยแพร่ได้ แต่ยังมีข่มเขา ไม่บริสุทธิ์ มีช่องให้อาตามาท่วงได้ นี่เรียกว่าหาช่องทะลุได้ (จิตทุกว่า) เป็นอันไม่สำรวมดีแล้ว (น สำวโตร) ไม่ยกตนข่มผู้อื่นในคุณข้อนี้ แต่ก็ไปยกตนข่มผู้อื่นในคุณข้อนี้ เราก็จะต้องรู้ อาการกิริยาทางใจ ทางกาย มีลีลาพากนี้ มือการเหล่านี้ ประกอบใหม่ นี่ลึกซึ้ง



ลักษณะของอาชีพนี่ เรายกเป็นผู้เลี้ยงชีพบริสุทธิ์ มีอาชีพ หรือการเลี้ยงชีพนี่บริสุทธิ์ถึงขนาดนี้นั่น เป็นอาชีพที่เปิดเผยได้ และเราก็เปิดเผย พวກ ชมร. (ชุมชนมังสวิรัติ) พวกลังบุญ พวก มาทำงานอยู่ที่วัด ทำงานอยู่ในการงานพวกราเนี่ยน เป็นอาชีพที่ เปิดเผยได้ เปิดเผยแล้วก็คุยกันโน้ะ เป่งข่ม ยกตนข่มท่าน สำรวมยัง ไม่ดี หาซ่องทางลุ่ดได้นะ หมายความว่า เราเอามาต่อว่า ติตีียน หัวงติงได้ อย่างนี้เป็นลักษณะที่จะเอียดล้ออ ต้องตรวจตรา รู้ อาการลีลาของกรรมกิริยา แม้อการในจิตที่เรายังมีเชิงไปข่ม คนอื่น คำตรัสของพระพุทธเจ้านี่ ลึกซึ้งละเอียด เรียนรู้แล้วก็ฟัง

อปีณเณรกรรม ๓: ธรรมะที่ปฏิบัติໄฉ่ผิด

วันนี้อาทิตย์ความให้ฟังอีกมาก เพิ่มเติมขึ้น ไม่ใช่วันนี้เท่านั้น ต่อๆ ไปในอนาคต ก็มานั่งฟังธรรมยังเงี้ย มีโอกาส มีเวลาดีๆ ก็จะนั่งฟัง เราก็ตั้งใจฟังดีๆ ด้วยนี่ ก็จะได้รับซับซาบ



**ចរមខុងព្រះពុទល់ជានឹងតិកខើស សុខម បរាលិត គំរូរា តិកខើស
ទុកទាសាសាន ហើយ ទុកទុកពុទល់ តាមរូបីដើម្បី**

ឯកសារនៃការរំលែក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក
និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក

ឯកសារនៃការរំលែក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក
និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក

ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក
និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក

ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក
និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធទុកទុក

វិតិផែងដែងប្រព័ន្ធទុកទុក



สุดท้ายเราก็เอาพอเหมาะสม สมัยนี้ตกลแต่งประดับประดาของกินของใช้จันเพื่อเกินไปมากแล้ว ยกตัวอย่างว่าแก่คนเนี้ย อาทมา ก็ตกลงเอาพอเหมาะสม เราไม่มีจิตใจไปติดว่ามันสวยงาม มันงาม มันเท มันหรู มันใหญ่ มันเพิ่ง เรายังต้องพิสูจน์กิเลสในใจของเรารจริงๆ เรา呢 แหลจะรู้ว่าเราเองเราควรจะลด เป็นตบะของเราก็ทำไป เราไม่มีปัญหาแล้ว เราไม่ติดไม่ยึดแล้ว เราจะใช้มันตามสมควร เรายังจะต้องใช้มันอยู่ มันจะเกี่ยวพันกับเรารอยู่ เราก็ต้อง พิจารณาพิสูจน์ ทดสอบ อบรมตน อย่าให้มันมีฐานะแห่งการ ตกแต่งหรือสังขาร หรือการประดับประดาที่เพื่อเกิน มันน้อยไป ไม่เป็นไร น้อยไปเนี่ย คุณทนได้อยู่ แล้วก็ไม่เสียงาน ไม่เสียผล ไม่เป็นไร ถ้าน้อยไป งานก็เสียผล สรีระก็เสียด้วย ตนเสียสุขภาพ ทรมานร่างกาย ก็ไม่ดี อย่างนี้ก็ไม่ควร แต่ถ้าน้อย สรีระสุขภาพ ก็ไม่เสีย งานก็ไม่เสีย น้อยไปต่อได้อีกด้วยซ้ำ นี่วิธีการพิจารณา และวิธีการที่จะปรับปรุงให้แก่ตนเอง มากไปนี่แหละ มันไม่ค่อย รู้ตัว มันมากก็นึกว่าพอติดอยู่เรื่อยเลย ทั้งทั้งที่ลดน้อยกว่านั้นก็ได้ ก็ไม่ค่อยยอมลดน้อยลง เราก็พิจารณาถึงโภชเนมัตตัญญาต้า หรือเครื่องอุปโภคบริโภคแก่ชีวิต เราก็จะได้เจริญ



สิ่งเหล่านี้แหลกเป็นเครื่องเตือนให้เรามีสติ ตื่นอยู่ รู้ตัว ชาคริyanुโยคะ เราจะต้องรู้ต่อการกระทบสัมผัส action / reaction ทั้งหลายแหล่ แล้วมันจะก่ออกุศลหรืออกุศลในทางกาย วาจา ใจอย่างไร โดยเฉพาะใจ ที่มีปัญญาตรวจสอบราตรีแล้ว เราก็เห็นว่า เอօ กระทบไม่ดีแล้ว มาๆไปแล้วนะ อายانี้เป็น การกระททำที่เป็นอกุศลกรรม เป็นทุจริต เป็นความไม่ดีแล้ว รับรู้ตัว รับแก้ไข รับปรับ ปรับได้ทันที ปรับอย่างมุทกุเต แนวไว ก้มมนิye เหมาะควรแก่การงาน เป็นผู้รู้จักประกอบพร้อมด้วย สติสัมปชัญญะ จึงจะเกิดได้แน่นอน เราจะตามชาระจิตให้ ปราศจากนิวรณ์ ๕ ก็แน่นอน เป็นธรรมตัวหนึ่ง ที่จะต้องชาระ นิวรณ์ ๕ อย่างหยาบ กลาง ละเอียดจนถึงอาสวะให้หมดไป เรา จะเป็นผู้ได้บรรลุภาน ๕ ให้เป็นสัมมาสามาร्थ

อปัณณกธรรม ๓ นี่เป็นภาคปฏิบัติที่ไม่เสื่อม มีประโยชน์ ถ้าปฏิบัติอย่างมีปัญญา มีการสำรวมอินทรี โภชนเนมัตตัลลุตตา ชาคริyanुโยคะ อายันี้ เป็นผู้ที่เจริญอยู่แท้จริง เรียกได้ว่า สมณะ



ວິຊາ ๓ ຂອງພຮະອຮ້າໜີ

ມານອຍ່າງພຣະພູທຣເຈົ້າ ໄມ່ໃຊ້ມານອຍ່າງຫລັບຫຼຸ້າຫລັບຕາ
ເປັນມານລືມຕາ ເປັນມານທີ່ຮູ້ຈັກທວາຮ້າໜີ ໬ ຮູ້ຈັກກາຮະກະບ
ສົມຜັສ ຮູ້ຈັກອາກາຮລິງຄະ ນິມິຕ ຮູ້ຈັກຮູ່ປະມາ ຮູ້ຈັກສິ່ງທີ່ເກີດທາງກາຍ
ທາງວາຈາ ແມ້ແຕ່ອາກາຮທາງຈິຕ ວິເຄຣະທິກີເລສ ວິເຄຣະທິສປາພ
ອາກາຮທີ່ໄໝດີ ເປັນອກຸສລກຮຽມທາງມໂນ ອກຸສລກຮຽມຕັ້ງແຕ່ຫຍາບ
ກລາງ ລົ້ງລະເອີຍດ ວິເຄຣະທີ່ໄດ້ ແລ້ວກີ້ຕ້ອງລະອກຸສລກຮຽມແລ່ນັ້ນ
ອອກໄດ້ເຮືອຍໆ ເຮີກວ່າທໍາມານ ເຮີກວ່າປົງປັດທີ່ເກີດມານ ເກີດ
ກາຮເພັ່ງພາ

ມານນີ້ ເພີ່ງຮູ້ ສັງວຽກສໍາຮຽມ ແລ້ວກີ້ມີມຸຖຸງເຕ ມີກາຮຕຽຈ
ດ້ວຍຄູາຄົມ ດ້ວຍອອີປັນຄູາ ຕຽບອາກາຮທີ່ເປັນຕົວໄໝດີໄມ່ໄໝມ ແລ້ວກີ້
ເພາຫີ້ອເພີ່ງທໍາລາຍ ທໍາລາຍໄດ້ກີ້ເຮີກວ່າມານ ۴ ເຈີຄູ້ໜີເຮືອຍໆ
ເຮົາຈະເປັນຜູ້ບຣຣລຸ່າຄານ ۳ (ເຕີວິຈໂຈ) ບຸພເພີ້ວາສານຸສຕິຄູາຄົມ
ຈຸດູປປາຕຄູາຄົມ ແລະອາສວັກຂໍຍຄູາຄົມ



ญาณ ๓ นี้ชื่อเต็วชีวะ เราต้องใช้ตลอดเวลานะ แม้ว่าจะไม่สามารถลึกถึงญาณ หรือ วิชชา ๖ เรียกว่า อภิญาณ ๖ เราจะไม่ระลึกถึงวิชชา ๔ ที่อาจมาว่าถึงวิชชา ๗ นี้ ก็ศึกษาวิชชา ๓ มีบุพเพนิวาสานุสติญาณ คือ ญาณที่ตามรู้ความเป็นอยู่ในอดีต ระลึกย้อน ตรวจตรา เมื่อวานนี้ ชั่วโมงที่แล้ว เดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว ชาตินี้ ตั้งแต่ที่เกิดมา ทบทวนดู อี๊ แต่ก่อนนี้กับเดียวนี้ เรา มีความชั่วความไม่ดี อกุศลอะไร ทุจริตอะไร แล้วเรารู้ชัดรู้เจน มันเกิดมันดับเป็นจุตุปปاتญาณ คือ ญาณที่รู้ความเกิด ความดับ อกุศลทุจริตต่างๆ เดียวนี้มันตาย มันดับ มีแต่กรรม กิริยาที่เกิดใหม่ เป็นกุศล สุจริต เห็นความเกิดความดับจนถึง อาสวากขญาณ คือ ญาณที่รู้ความหมดสิ้นอาสวะ ญาณที่เห็น อาสวะสิ้นไปแล้วอย่างแท้จริง ไม่ได้ผิดเป้าหมาย ไม่ได้ผิด สภาวะ อ่านสภาวะออก เห็นสภาวะอาสวะสูญสิ้นไป ไม่เกิดอีก

ถ้าคุณไม่รู้ด้วยตน เป็นปัจจัตตัง เวทิตพโพ วิญญาณิ ไม่รู้ ตนของตนด้วยตนอย่างอาทมาว่านี้ คุณเป็นสมณะสมบูรณ์ เป็น สมณะถึงขั้นสมณะที่ ๕ คือเป็นพระอรหันต์ไม่ได้



แม้สถาบันก็ต้องศึกษา ต้องรู้ตัว คนอื่นบอกเราเป็นสถาบัน นั่นยังไม่ใช่สถาบัน ต่อให้พระพุทธเจ้าบอกว่าคุณเป็นพระสถาบันแล้ว ก็ยังไม่ใช่ เพราะยังไม่มีปัจจัตตั้ง เวทิตพโพ วิญญาณิ เรายังไม่เกิดญาณรู้เองตามความเป็นจริง เรารู้บัญญาติผู้อื่นบอกให้เท่านั้นเอง รู้แค่ภาษาว่าสถาบัน แต่เรายังไม่รู้ลักษณะอาการของจิตวิญญาณสถาบัน มันต้องอะไร ตายแค่ไหน และกิเลสเราตายจริงหรือเปล่า อะไรตาย อะไรเกิด คุณยังไม่มีจดูปปاتญาณ ญาณที่รู้ความตายความเกิด ไม่มีบุพเพนิวาสานุสติญาณ ญาณที่ตรวจตน สิ่งที่เคยเกิดเคยดับมาแล้ว มันเกิดมันดับอยู่ คุณก็ตรวจไม่เป็น ระลึกไม่เป็น

เมื่อวานนี้กิเลสเรายังเกิดอยู่เลย วันนี้มันไม่เกิดอีกแล้ว ต่อไปพรุ่งนี้ มะรืนนี้ อีกหลายวัน คุณก็ตามตรวจตนเอง โอ มันไม่เกิดมาตั้งแต่เมื่อวานแล้ว ยิ่งคุณระลึกได้ตั้งแต่ชาติที่แล้ว มันก็ตับมาตั้งแต่ชาติที่แล้ว ตายสนิทมาจากชาติที่แล้ว คุณก็ยังจะมั่นใจ แม้ไม่ชาติที่แล้ว ชาตินี้ก็ระลึกไปเถอะ ระลึกย้อนไปได้เรียกว่าผู้รู้รูปนาม อาการอย่างนี้ทางจิตของเรา ที่เรารู้ว่ากิเลส มันตายจริงๆ นะ มันไม่เกิด ถูกกระทำบ่อยวน แหน คราวนี้เข้า

ຢ້າງຍວນ ມີສິ່ງມາຍຸມາຍ້ວ່າ ມັນກີ່ໄມ່ເກີດ ຕຽບຢັງໃກ້ໄມ່ເກີດ ມັນຕາຍ
ຈົງໆ ຕາຍອື່ທລືອ່ທລອ ກາຫາອື່ສານ ອື່ທລືອແປລວ່າຈົງ ອື່ທລວກກີ່ເປັນ
ຄຳເສຣີມເຂົ້າໄປອົກທີ່ ວ່າມັນຈົງໆໆ ກາຫາໄທຢາຄກລາງກີ່ວ່າ ມັນ
ຈົງໆໆໆ ເລັຍນະ ຄຸນຈະຕ້ອງມີຄູາມເຫັນຂອງຈົງຕາມຄວາມເປັນ
ຈົງ ຈະເປັນນາມຮຽມລະເອີຍດລວອແຄ່ໄຫນ ຄຸນກີ່ຕ້ອງເຫັນ

เราเกิด ปัจจัตตั้ง เวทิตตพโพ วิญญาณิ เองอย่างนี้จึงจะชื่อ
ว่าผู้บรรลุ มีสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติ มีวิมุตติ เห็นวิมุตติ รู้
วิมุตติ เป็นญาณวิมุตติ ญาณทั้งสี่นี้ เช่น มีปัญญาวิมุตติ มี
ปัญญาเห็นวิมุตติ จึงจะเรียกว่า หลุดพัน จึงจะเรียกว่า เกิดอุปโถ^๑
ภาควิมุตติ คุณหลุดพันแล้ว แต่คุณไม่รู้ไม่เห็น มีเจตวิมุตติ แต่
คุณไม่มีญาณ ไม่รู้ตัววิมุตติของตัวเอง ว่ามันเป็นอย่างไร อาการ
อย่างไร ลักษณะอย่างไร ที่ไปรู้รูปนามนี่คือไปรู้สภาพอาการ
ลิงคะ นิมิต อุเทศ แม้นามธรรม เป็นจิต เจตสิก เป็นประมัตต์
อย่างนี้ก็ตาม คุณไม่รู้ไม่เห็นของตนเอง ไม่ถือว่าคุณเป็นแล้ว จะ
เป็นโสดาบัน ສกิทาคามี อนาคตมีก็ตาม หรือรหันต์ ยิ่งรหันต์
ก็ยิ่งแหน่งดีแหลก นี่เราจะต้องเป็นผู้ที่มีญาณแท้ๆ จริงๆ



เตวิชโซนี่สำคัญจริง ๆ นะ เราทำงานอยู่นี่ เรายังรำลึกไปพร้อมได้ แต่ระวังงานจะเสีย ยิ่งทำงานกับเครื่องกล เดียวເຄວະມືອຫາຍ ແນ່ນຫາຍ ຮະວັງນະ ຮະລິກໄດ້ໃນວະທີທຳກຳບໍາເຫດ ທຳກຳທີ່ໄມ້ຕ້ອງເປັນກັບເປັນພິພາກ ດ້ວຍຈົດຂອງຄຸນມືມຸຖຸກູດຮາຕຸ ແວ່ໄວເຮົວ ຜໍານາລູ ຄຸນທຳກຳນະໄຣ ໃຊ້ຈົດສ່ວນໜຶ່ງທຳກຳໄປ ແລະແປ່ງສ່ວນໜຶ່ງຮະລິກໄດ້ ເຮົາທຳວະໄຮສອງຍ່າງພຽມກັນໄດ້ ດ້ວຍລູາຄ ຂອງເຮົາແກ່ກຳລັ້າ ດ້ວຍຄວາມຄລ່ອງແຄລ່ວຂອງມຸຖຸກູດຮາຕຸນັ້ນເອງແວ່ໄວ ແລ້ວກີ່ປັບໄດ້ ດັດໄດ້ ຮູ້ເຫັນໄດ້ ຂັດເຈນໄດ້

ພະລະນັ້ນກີ່ຈະເໜາະແກ່ກາງກຳ ທຳກຳນະໄຣກີ່ໄດ້ ຄລ່ອງແຄລ່ວ ໄມຈໍາເປັນວ່າຕ້ອງໄປປົງປົງບັດທິຣ່ມ ຕ້ອງໄປນິ່ງນີ້ໆ ຊ້າໆ ເທົ່ານັ້ນ ແສດງວ່າໄມ່ແວ່ໄວ ໄມມືມຸຖຸກູດຮາຕຸ ມານທີ່ມຸຖຸກູດຮາຕຸ ຍັງໄມ່ແຄລ່ວຄລ່ອງ ຍັງໄມ່ຜໍານາລູ ຍັງໄມ່ເກັ່ງ ຜູ້ທີ່ປົງປົງບັດມານຂອງພະພຸທຮເຈົ້າແລ້ວ ມຸຖຸກູດຮາຕຸຈະແວ່ໄວ ຜໍານາລູ ຈະເກັ່ງ ແລ້ວກີ່ປັບດັດ ພ່າກີເລສໄປໃນຕັ້ງພຽມກັບກາງກຳ ໃນອີຣິຍາບດຮ່ຽມດາຮ່ຽມຈາຕີ ໃນຫຼືວິຕປະຈຳວັນ ເປັນສົມມາອາຊີພົດລອດເວລາເລຍ



ଅଟ୍ଟକାଳର ଶତାବ୍ଦୀରେ ଜାତ୍ୟାନ୍ତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

พระพุทธเจ้าท่านเตือนว่า บังนี้เวลาล่วงไปๆๆ กากกรรม
วจิกรรม ที่ดีกว่านี้ยังมีอีก เรากำลังทำอะไรอยู่ นั่งอยู่เฉยๆ ครับ
ตามแล้วเหรอ ยังไม่ตาย ทำอื่นได้ไหม มีกำลังไหม มีอุปสรรค
ไหม ไม่มีอุปสรรคอะไรเลย แต่ไม่ขวนขวย เป็นคนไม่มีบุญแล้ว
ถ้าเรามีความขวนขวย มีจิตสำนึก เรายังจะทำวันเวลาทุก
เวลา ขณะทุกขณะ ให้เกิดกุศลไปเสมอๆๆๆ ใครทำถูกต้อง
ตามกุศลได้ๆ แล้ว คนนั้นย่อมมีประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน
ตลอดกาลนาน ตราบที่ยังไม่ปรินิพพาน มีกุศลอยู่ตลอดกาล
นาน พากเราเข้าใจอย่างที่อาตมาพูดแล้วสังวร แล้วปฏิบัติ
ประพฤติอย่างที่อาตมากล่าวนี้ ศึกษาปฏิบัติประพฤติแล้ว เราจะ^๑
เลื่อมหรือ ไม่เลื่อมหรือ

**เข้าบอกว่าเราสอนผิด เราทำธรรมวินัยให้วิปริต เราไม่
หวนไหวหรอก จริงไหม ตามที่อธิบายมานี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้
จริงเหลือเกิน เราทำไม่ถึงเท่านั้น เพราะฉะนั้นต้องพากเพียร**

วิถีแห่งผู้ปฏิบัติธรรม



อุบรมฝึกฝนให้ถึงให้ดี พยายามให้จริง ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วจะเจริญทั้งตนทั้งผู้อื่น มาพิสูจน์กันในสังคมของพวกเรา ทำให้กิเลสดับได้จนเกิดเป็นพระอริยะ เป็นเทวดาถึงขั้นวิสุทธิเทพ เป็นเทวดาบริสุทธิ์บริบูรณ์ เป็นพระอริยเจ้า เป็นพระอรหันต์

แม้ยังไม่ตาย คุณก็เป็นตัวร่างของพระอรหันต์อยู่ ยังมีกาย มีวิญญาณ เป็นพระอรหันต์อยู่ ยังหายใจเข้าหายใจออก ก็มีแต่กุศล จิตใจก็หมดทุกข์ หมดโศก หมดชั่ว จิตใจก็หมดสิ่งที่จะทำความไม่ดีไม่งาม มีแต่จิตบริสุทธิ์สะอาด มีแต่กุศลเจตนา คุณก็อาศัยจิตบริสุทธินั้น จะเจตนาเมื่อไหร่ๆ ก็มีแต่กุศลเจตนา ก็จะทำการงานอยู่ด้วยกุศลเจตนาเพื่อผู้อื่น จะเพื่อตนเองบ้างก็เล็กน้อย ไม่มีอะไรมากเลยสำหรับตนเอง

อาทมาเองนี่นะ อาทมา ก็มีทุกข์ เป็นทุกข์ธรรมชาติ เป็นนิพัทธ์ทุกข์ นิพัทธ์ทุกข์คือทุกข์ที่เกี่ยวเนื่องแก่ชีวิต เช่นว่า ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ เรายังมีร่างกายรูปขันธ์ เราจะต้องมีทุกข์อันนี้อยู่ แม้พระพุทธเจ้าก็ต้องมีนิพัทธ์ทุกข์อยู่ ทุกข์พวกนี้ อาทมา ก็พึงตนเอง ไม่ต้องให้คนอื่นช่วยหรอกนะ อาทมาปลดทุกข์ของอาทมาได้ นิพัทธ์ทุกข์อย่างนี้



เรายังมีร่าง มีกาย ยังมีกรรมกิริยาต่างๆ มันเป็นทุกข์ที่เราเลี่ยงไม่ออกแล้ว แม้แต่เป็นพระอรหันต์ แม้แต่พระพุทธเจ้า ก็เลี่ยงทุกข์เหล่านี้ไม่ได้ อย่างนิพัทธุกข์ เราจะปัสสาวะ เราจะอุจจาระ เรายังทำเพื่อตัวเอง ถ้าเราไม่ทำเอง ไม่อุจจาระ ไม่ปัสสาวะ ก็แยกกันพอดี เรายังทำเพื่อตัวเอง ทำเพื่อตัวเองมีใหม่ มีกินข้าว ที่อาทิตย์พูดว่าอาทิตย์กินข้าวเพื่อผู้อื่น ที่จริงก็เพื่อร่างกาย เพื่อการขันธ์เรานี่แหละ แล้วร่างกายขันธ์เรานี่จะได้ตั้งอยู่ เราจะได้ทำงาน จะได้สร้างสรรค์กับคนต่างๆ กับโลก

สรุปแล้ว เป็นพระอรหันต์ หรือเป็นพระอริยะระดับใด ก็แล้วแต่ ล้วนแล้วแต่จะเป็นผู้ที่จะอยู่เพื่อผู้อื่น แม้จะบอกว่าเพื่อตนเอง กินข้าวให้ร่างกายขันธ์นี้ อุจจาระ ปัสสาวะ เพื่อให้ร่างกายขันธ์นี้ มันตั้งอยู่อย่างดี มีการถ่ายเท มีการเอาเข้าอย่างสมดุลไปตามธรรมชาติ ไปตามธรรมดा แล้วเราจะมีร่างกายขันธ์นี้ มีกรรมกิริยานี้ เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ผู้อื่น

พระอริยะของพระพุทธเจ้านี่ จะอยู่เพื่อที่จะมีคุณค่ามากmany จะมีประโยชน์ที่ไหน ที่กรรม ที่การงาน มีการงานที่ดีและสุดท้ายจะอยู่กับกรรมการงานที่เหมาะสมควร กัมมานิยะหรือ



กัมมัญญา จิตใจก็สะอาดหมดจด ปริสุทโรา ผ่องแผ้ว ปริโยทาตา
แวงไว มุทุ และผ่องใส ปวัสดusra ประรานาและพยายามสร้างสรร
ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ก็ไม่ติดยึด ปล่อยวางได้ มีอุเบกษา

ถ้าทำถูกทำตรง ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสแล้ว และที่
อาทมาเอามาสารยายนี้ เอาไปฟังข้าพังชา功德อีกทีหนึ่ง อาทมา
พูดนี่ ยังจะพูดละเอียดกว่านี้อีก ยังจะเอามาซ้ำแซซ้ำชา
มากกว่านี้อีก มาประสบพบกันอีกเมื่อไหร่ๆ ไม่มีเรื่องอะไรมาก
หรอก มาฟังธรรมฟังเทศน์ มารับเนื้อหาสารามาก ตั้งใจฟังยอม
เกิดปัญญา พึงแล้วก็เบิกบานในธรรม พึงธรรมไม่มีเป็นหน่าย
อย่างนี้แหล่เจริญอยู่ตลอดกาลนาน

ผู้ที่จะเป็นพระอรหันต์และมั่นคงในมรรค ผล นิพพาน
จะต้องเจริญในธรรมอยู่เสมอ อย่างที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก
ฉบับหลวง (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๒ ข้อ ๔๕๙-๔๗๔ พระพุทธเจ้า
ทรงบ้ำไว้ทุกข้อว่า อปाचิดว่าสิ่งที่ปฏิบัติได้นั้นเพียงพอแล้ว และ
จะได้ มรรค ผล นิพพาน อย่ายินดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น กิจที่ควร
ทำให้ยิ่งขึ้นไปยังมืออยู่ การปฏิบัติให้เจริญขึ้นอยู่เสมอจะทำให้
ไม่เสื่อมไปจากมรรค ผล นิพพาน



อย่าคิดว่า
สิ่งที่ปฏิบัติได้นั้นเพียงพอแล้ว
และจะได้ มารค ผล นิพพาน
อย่ายืนดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น
กิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปยังมืออยู่
การปฏิบัติให้เจริญขึ้นอยู่เสมอ
จะทำให้ไม่เสื่อมไปจาก
มารค ผล นิพพาน



ถ้าเรามีความขวนขวย มีจิตสำนึก^๑
เราจะทำวัน เวลาทุกเวลา ขณะทุกขณะ
ให้เกิดกุศลไปเสมอๆๆๆ
ใครทำดุกต้องตามกุศลได้ แล้ว
คนนั้นย่อมมีประโยชน์tanประโยชน์ก่าน
ตลอดกาลนาน