

การเกิดเป็นมนุษย์

เป็นสิ่งมีค่า

ไม่ควรเสียเวลา

กับสิ่งเปล่าประโยชน์

ไร้เกิดมา

เกือบ//สังหาเป็นญู

เกือบความดันทุกที่

เกือบบรรลุภัยสุดยอด

ของริวัฒนาการ

ของสิ่งมีชีวิต

เกิดมาทำไม

ในเมืองไทย หากถึงวันเกิด ก็มักจะไปทำบุญทำทานตามประเพณีและธรรมเนียมอันดงงามของชาวพุทธ ในขณะที่ชาวพุทธ ตะวันตกบางคน เคยออกความเห็นว่าชาวพุทธไม่ควรลองวันเกิด เพราะจุดมุ่งหมายในชีวิตของชาวพุทธคือการเห็นโทษในการเกิด เขาถือว่าการเกิดไม่ใช่สิ่งที่ดี อันนี้ก็เป็นทัศนะอันหนึ่ง แต่ถ้าเรามองในอีกแง่หนึ่ง เป็นการทดลองการมีบุญพอที่จะเกิดเป็นมนุษย์ ซึ่งพระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า โอกาสในการเกิดเป็นมนุษย์มีน้อยมาก ชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีค่าอย่างยิ่ง

นักวิชาการชาวตะวันตกบางคน เคยตำหนิพระพุทธศาสนาว่า เป็นศาสนาที่มองชีวิตในแง่ร้าย แต่ผู้ใดลงมือปฏิบัติธรรมย่อมเห็นว่าความเป็นจริงแล้ว พระพุทธศาสนาของชีวิตของมนุษย์ในแง่ดี มองในแง่สร้างสรรค์ อาจดีกว่าศาสนาอื่นด้วยซ้ำไป คือเราเชื่อในความสามารถของมนุษย์ ศาสนาอื่นนั้นมักจะไม่มีค่ายให้ความสำคัญแก่ชาติปัจจุบัน หากมองเป็นแค่อารมณภาพที่ก่อนขึ้นสวรรค์นิรันดรหรือตกนรกนิรันดร ไม่เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่จะพ้นจาก

ຄວາມທຸກ່ໃນชาຕິນີ້ ແຕ່ທາງພຣະພຸທອສາສນາເຫັນວ່າ ທ້າຕິນີ້ສໍາຄັນ
ທີ່ສຸດແລ້ວ ກາຣທີ່ເກີດເປັນມຸນຸ່ຍົມເປັນສິ່ງທີ່ເລີຍທີ່ປະເສົາ ເພວະ
ວ່າເຮົາມີຄວາມສາມາດພິເສດບາງຍ່າງ ສິ່ງສັດວົງທີ່ເກີດໃນກາພອື່ນຫົ້ອ
ກຸມືອື່ນໄມ່ມີ ດື່ອເຮົາມີຄວາມສາມາດໃນກາລະຄວາມຊ້າວ ກາຣບຳເພີ່ມ
ກຸສລຄວາມດີ ແລະກາຣຊໍາຮົມຈິຕໃຈຂອງຕົນ

ຊື່ວົງທີ່ສົມບູຮົນຂອງມຸນຸ່ຍົມ ຕ້ອງປະກອບໄປດ້ວຍກາຣກະທໍາ
ເໜຸ່ນ ຕ້ອງມີກາລະ ຕ້ອງມີກາຣບຳເພີ່ມ ຕ້ອງມີກາຣໜໍາຮະ ອະນັນໃນ
ກາຣອລອງວັນເກີດ ເຮັກໝລອງໃນສູານະທີ່ກາຣເກີດຄວັງນີ້ໄດ້ເປີດໂອກາສ
ໃຫ້ເຮົາມາພັກບັນພຣະພຸທອສາສນາ ໄດ້ມາສັມຜັສກັບຫລັກສັຈຂຽວມຄວາມ
ຈິງ ແລະໄດ້ມີຄວາມຄິດວິເຄຣະຫຼືຊື່ວົງທີ່ຂອງຕົນວ່າ ເຮົາເກີດມາທໍາໄມ
ແລະສຶ່ງສຸດໃນຊື່ວົງທີ່ດີອະໄວຫົ້ອຄວາມເປັນຍ່າງໄວ

ກາຣພິຈາລະນາໃນເຮື່ອງຄວາມເປັນຍູ່້ຂອງຕົວເອງ ເຮື່ອງຄຸນກາພ
ຊື່ວົງທີ່ຂອງຕົນ ດື່ອຈຸດເຮີນຕົ້ນຂອງກາຣກາວານາ ກາຣກາວານາຄື່ອກາຮັດນາ
ຢ່ອມອາສີຍຈິຕສຳນິກໃນຄວາມເປັນມຸນຸ່ຍົມຂອງເຮົາທຸກແໜ່ງທຸກມຸນ ເພື່ອໃຫ້
ມີແນວທາງປັບກາຣດຳເນີນຊື່ວົງທີ່ໃຫ້ສອດຄລ້ອງກັບກົງຂອງຮຽມໜາຕີ
ຄວາມທຸກ່ຂີ້ຄວາມຂັດແຍ້ງຮວ່າງຄວາມຮູ້ສັກນີ້ກິດ ກາຣພຸດ ແລະກາຣ
ກະທໍາຂອງເຮັກບັນຄວາມຈິງຂອງຮຽມໜາຕີ ຄວາມທຸກ່ຂີ້ຈຶ່ງໝາຍໄປ
ໂດຍສິ້ນເຊີງດ້ວຍພລັງຂອງປັ້ງປຸງເຫັນນັ້ນ ເຮົາໄມ່ສາມາດກຳຈັດ
ຄວາມທຸກ່ຂີ້ໄດ້ດ້ວຍວິທີກາຣອຍ່າງອື່ນ ກາຣອ້ອນວອນພຣະເຈ້າຫົ້ອ
ສິ່ງສັດດີສິທີ່ຮົກດີ ກາຣກລບເກລື່ອນຄວາມທຸກ່ດ້ວຍຄວາມນັ້ມເມາ
ເພລິດເພີ່ມໃນຄວາມສຸຂທາງເນື້ອຫັນກົດ ລ້ວນເປັນແຄ່ກາຣປຣເທາ
ຊ້ວຄຣາວ ເພວະໄມ່ໄດ້ແກ້ທີ່ເຫດຸ

อะไร ๆ ก็เหมือนกัน ไม่ดู ก็ไม่เห็น ไม่เห็น ก็ไม่เข้าใจ เราไม่ยอมมองด้านใน ก็ไม่เห็นตัวเอง ไม่เห็น ก็ไม่เข้าใจ คนจำนวนไม่น้อยจึงชอบพูดว่า เข้าไม่เห็นว่าสาสนา มีความจำเป็นอะไรแก่ชีวิต เขามีความสุขพอสมควรแล้ว ไม่มีปัญหาอะไรนักหนา และไม่เคยสร้างความเดือดร้อนแก่ใคร (พอกล่าวคำนี้ ผู้ใกล้ชิดมักจะต้องอมยิ้ม หรือส่ายหัวนิด ๆ) คนที่มองอย่างนี้ มักขอให้ความสุขแบบชาวบ้านก่อน คือเขามองธรรมะเหมือนยาสมุนไพรชม ๆ ที่ควรเอาไว้ในอนาคตในนั้น ตอนจวนหมดบุญ รักษาทางอื่นไม่ได้ผล ไม่มีทางเลือกแล้วจึงค่อยลอง นี่คือความประมาท ทำไม่ เพราะมองไม่เห็น เนื้อร้ายที่เกิดที่หัวใจเสียแล้ว ซึ่งธรรมะเท่านั้นที่จัดได้ เป็นความคิดที่เกิดจากการไม่มองด้านใน ไม่ดู ก็ไม่เห็นปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่แล้ว และค่อยบ่นthonคุณภาพชีวิตตลอดเวลา

ความยึดติดเกิดที่ไหน ความเครียดและความกลัวเกิดที่นั้น ผู้อยู่ในโลกแต่ไม่รู้เท่าทันโลก ไม่ศึกษาและปฏิบัติธรรมคือไม่สนใจธรรมชาติของตัวเอง ไม่สนใจธรรมชาติของตัวเองยอมเป็นเหี้ย ของมันอยู่เรื่อย อย่างเช่น กลัวตาย เป็นต้น และกลัวการพลัดพรากจากลิงที่ให้ความสุขแก่ชีวิต

ทราบได้ที่เข้าสามารถสัมผัสหรือเก็บสิ่งที่เข้าสำคัญมั่นหมาย ว่าเป็นความสุขหรืออำนาจความสุข เขาก็ประมาทและหมกมุ่นในสิ่งนั้น แต่เมื่อมีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เขาต้องพลัดพราก หรือแค่คุกคามว่าจะต้องพลัดพรากจากลิงนั้นเขาก็จะเป็นทุกข์เป็นร้อนไม่มีที่พิง เพราะไม่พร้อม ไม่เคยซ้อม ไม่เคยตระหนักร่วมเป็นเรื่องธรรมดาว่า

ຄວາມສຸຂົທີເກີດຈາກສິ່ງທີ່ໄມ່ແນ່ນອນ ຍ່ອມເປັນສິ່ງທີ່ໄມ່ແນ່ນອນແໜ້ອນກັນ

ຄວາມສຸຂົທີ່ອາศຍກາກຈະຕຸ້ນຈາກຂ້າງນອກເປັນຂອງປະຈາກ ຂາດ
ຄວາມນັ້ນຄົງ ເປັນຄວາມສຸຂົທີ່ຫລຼອກໃຫ້ເຮາຫລົງ ແລະຜູ້ທີ່ຈະເອາຈົງເອົຈັງ
ກັບຄວາມສຸຂອຍ່າງນື້ມາກ ກົດຍ່ອມຕາບອຸດຕ່ອຄວາມຈົງຂອງຮຽມຊາຕີ
ທີ່ທ່ານເຮັດວຽກວ່າໄຕຮັກໝົມນົ່ວ່າ ຈຶ່ງໄໝລາດໃນການບໍລິຫານອາວຸມນົດຕົວເອງ
ເຫຼົ່າທີ່ຄວາ

ນັກປົງປົມບົດຮຽມເຄື່ອງຜູ້ກໍລ້າຖວນກະແສຊອງໂລກ ຕ້ອງເຕີດເດືອນ
ໄມ່ຍ່ອມໜີ້ຈາກຄວາມທຸກໆ ໄມ່ຫລັບຫຼັບຕາດຕ່ອຄວາມຈົງ ໄມ່ເອົາໜູ
ໄປປາຣີເອາດາໄປໜ້າງ ກໍາລັງໃຈໃນການປົງປົມບົດຈະເກີດໄດ້ຍ່າງໄຣ ກົດ
ດ້ວຍການພິຈາറນາເຫັນໂທ໌ ແລະຄວາມໄຮ້ແກ່ນສາຮສາວະຂອງໜີ້ວິຕ
ທີ່ຂາດຮຽມະຕ້ອງສັງເກົດເຫັນວ່າ ກາຮັກຄວາມຫວັງໃນໜີ້ວິຕໄວ້ກັບ
ຄວາມສຸຂົທີ່ຈາກສິ່ງນອກຕົວ ກ່ອໃຫ້ເກີດຄວາມວ້າເໜີວິເນື່ອໜ່າຍແລະກັງວລ
ເປັນເງາຕາມຕົວຄວາມສຸຂົ້ນນອຍູ່້ຕລອດເວລາ ກາຮັກກົດຫົວໜ້າວິງໜີ້
ຈາກເງັນນີ້ທຳໃຫ້ເໜີນດ້ານນີ້ອຍ ບາງຄົ້ງອາຈແນ່ນໜ້າອົງເວີຍນ້ຳ
ຕົວສັ່ນອ່າງຈັບພລັນກີໄດ້ ຄວາມຮູ້ສຶກວ່າໜີ້ວິຕຂອງເວາໄມ່ມີຄວາມໝາຍ
ໜຶ່ງໂພລ້ີ້ນມາອ່າງໜ້າມໄມ່ອ່ຍູ່້ ເປັນໂທ໌ຂອງກາຮັກວິງຕາມວັດຖຸແລະ
ຄວາມສຸຂົທີ່ກາງເນື້ອໜັງນັກເກີນໄປ

ນັກປົງປົມບົດຕ້ອງເຫັນຫຼັດວ່າ ຄວາມສຸຂົທີ່ກາງເນື້ອໜັງໄມ່ສາມາຮັດ
ຕອບສັນອງຄວາມຕ້ອງກາຮັກແທ້ຈົງຂອງມຸນຸ່າຍ ອື່ອຄວາມສົງບູກທີ່ເຕັມ
ໄປດ້ວຍປົ້ນປູາແລະກຽວໜາ ຄວາມສົງບູກລວງພ່ອໜ້າເຄຍເຮັດວຽກວ່າ “ບ້ານ
ທີ່ແທ້ຈົງ” ແຕ່ພຸດທິກຣມຂອງຄົນໃນສັງຄົມປັຈຈຸບັນເຮັດວຽກໄດ້ວ່າເປັນ
ອາການຕ່າງໆ ຂອງຄົນຄິດຄືບ້ານ ແຕ່ໄມ່ຮູ້ຈັກບ້ານ ນໍາສົງສາຮນອະ

ฉะนั้นคนส่วนมากไม่กล้ารับรู้ต่อโภชของกาม เพราะเข้าปล่อยให้กามเป็นชีวิตจิตใจของเข้าที่เดียว เขากลัวว่าความสุขแบบนี้หมดไปเมื่อไร ชีวิตจะไม่มีอะไรเหลือ แต่นักปฏิบัติกล้ารับรู้ต่อโภชของกาม เพราะเห็นว่ามีสิ่งที่สูงกว่า เชื่อมั่นว่าการเกิดเป็นมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีค่า ไม่ควรเสียเวลา กับสิ่งเปล่าประโยชน์ เราเกิดมาเพื่อแสวงหาปัญญา เพื่อความดับทุกข์ เพื่อบรรลุถึงสุดยอดของการวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตคือ “อัมตธรรม” ความไม่เกิดไม่ตาย

ถึงแม้ว่าเราจะไปไม่ถึงในชาตินี้ อย่างน้อยเราก็ควรตั้งเข็มทิศ เอาไว้ เรากำศรัทธาในพระพุทธศาสนา เพราะเห็นว่ามีคำสอนที่ทันต่อการพิสูจน์ ให้คำแนะนำชี้แจงในการเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิตที่ชัดเจนและละเอียดอ่อน ให้ธิกการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกฎธรรมชาติ ไม่เกิดโภช ธรรมะสำคัญขนาดนี้ การเกิดเป็นมนุษย์ในประเทศไทยที่มีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ต้องถือว่าเป็นโชคเป็นลาภอย่างยิ่ง เมื่อเราระลึกถึงและพินิจพิจารณาในสาระของชีวิตของตน ความรู้สึกใหม่หลายอย่างย่อมปรากฏขึ้น เกิดชาบซึ้งดีมีดำในบางสิ่งบางอย่าง ข้อหนึ่งที่จะเห็นชัดอยู่ในใจคือ ความรู้สึกต่อความสัมพันธ์ในองค์ศัยกันของสิ่งทั้งหลายในชีวิต การได้ร่วมรองในเรื่องนี้ทำให้เกิดปัญญา ไม่ใช่ดันถือมั่น

อีกประการหนึ่ง การพิจารณาเรื่องความสัมพันธ์กับคนอื่น ย่อมนำไปสู่ความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณต่อเรา ส่วนมากเราอาจจะมองว่าความสำนึกรักในบุญคุณของผู้ที่มีอุปการคุณต่อเราว่า

ເປັນອຽມພື້ນສູານ ໄນໃຊ້ເວົ້າສູງພັງຍາກເໜີອນອັຕຕາ ແຕ່ທີ່ຈິງແລ້ວ
ຄວາມກົດໝູກຕເວທີອັນແຫ່ງຈິງເກີດຂຶ້ນແລະເຂັ້ມແຂງ ເພຣະຄວາມ
ເຂົ້າໃຈໃນເວົ້າສູງອັຕຕາຄື່ອງຄວາມຮັກຮູ້ອ່າວ່າ ເຮົາໄນ້ສູນຍົກລາງຂອງໂລກ
ໄນ້ໄດ້ອຸ່ນໂລກນີ້ຄົນເດືອກ ຄວາມສຸຂທັກໝາດທີ່ເຮົາເຄຍເສຍໃນຫາຕື່ນີ້
ຢ່ອມອາສີຍຄົນອື່ນ ສັດວົ່ນ ຮ້ອສິ່ງອື່ນໄມ່ມາກົກນ້ອຍ ໃນຫຼິດຂອງ
ເຮົານັ້ນ ເຄຍໄໝ່ມ ເຄຍມີຄວາມສຸຂແມ້ແຕ່ນິດເດືອກທີ່ໄນ້ໄດ້ອາສີຍຄົນອື່ນ
ເປັນປັ້ງຈັຍ ຂອດອບແທນວ່າໄມ່ເຄຍ ແລ້ວເມື່ອຫຼິດເຮົາໄນ້ມີອະໄວທີ່ໄນ້ຂຶ້ນ
ອຸ່ນກັບຄົນອື່ນແລະສິ່ງອື່ນ ເຮົາຈະຄື່ອຕົວຄື່ອຕົນໄດ້ຍ່າງໄວ ແລ້ວເຮົາຈະ
ຫາຕົວຕົນທີ່ເຖິງແຫ່ກາວໄດ້ທີ່ແທນ

ວັນເກີດຂອງເຮົາຄວາມເປັນວັນທີເຮົາຄຳນຶ່ງວ່າ ເປັນວັນທີຄຸນແມ່
ຜ່ານກາງທ່ານເພື່ອເຮົາ ກາວຄລອດຄູນມັກທຳໄໝ໌ທຸກໆເວທນາຈຸນແຮງ
ຄວາມສຸຂຂອງເຮົາໃນຫຼິດນີ້ເກີດຂຶ້ນ ເພຣະຄຸນແມ່ຂອງເຮາຍອມທນ
ຕ່ອຄວາມທຸກໆຂໍ້ຄວາມທ່ານ ແລະໄນ້ໃຊ້ເພາະວັນຄລອດທ່ານັ້ນທີ່ທ່ານ
ລຳບາກຮ່າງກາຍທ່ານຝຶດປົກຕິຕລອດເກົ່າເດືອນ ແລະກີ່ໄນ້ໄດ້ສິ້ນສຸດ
ໃນວັນຄລອດດ້ວຍ ແຕ່ທ່ານຍັງຍອມຮັບຄວາມຍາກລຳບາກໜາຍ ພ
ຍ່າງໃນການເລື່ອງດູເຮົາ ດ້ວຍຄວາມກາຄວຸມໃຈ ຂະນັ້ນວັນເກີດຂອງເຮົາ
ຄວາມເປັນວັນແມ່ຂອງເຮົາດ້ວຍ

ອາຕມາເຄຍພົງນິທານຂອງໜ້າທີເປັດເວົ້າຄວາມຮັກຂອງແມ່ ເຂາ
ເລ່າວ່າມີເສຣ່ຈື້ອນນີ້ມີກວາຍາສອງຄົນ ກວາຍາຫລວງໄນ້ມີລູກແລະ
ກຳລັງອີຈຸນາກວາຍາຄົນທີ່ສອງໜຶ່ງເປີ່ມື້ລູກຫາຍຄົນແຮກ ລູກຍັງເປັນທາກ
ອຸ່ນ ເສຣ່ຈື້ອນຕາຍ ສົງສັຍວ່າບ້ານເຂາຄອງອຸ່ນໜ່າງໄກລຈາກຄົນອື່ນ ເພຣະ
ຍັງໄນ້ມີຄວາມຮັກວ່າມີລູກ ເມື່ອຫລວງຈຶ່ງວາງແພນ້ວ້າຮ້າຍ ອື່ອຍືນຍັນ

กับแขกที่งานศพว่าเด็กเป็นลูกของเข้า ไม่ใช่ของเมียน้อย เนื่องจากกฎหมายของทิเบตกำหนดว่าทรัพย์สมบัติของเศรษฐีทั้งหมดต้องตกเป็นของลูกชายคนเดียว

เมียหลวงและเมียน้อยพร้อมกับลูก พากันเข้าไปในเมืองหลวง โดยทั้งสองคนต่างยืนกรานว่าเด็กเป็นลูกของตน คดีขึ้นศาล ผู้พิพากษาฟังผู้หันปิงทั้งสองคนพูด ต่างคนต่างร้องให้ขอความยุติธรรม ผู้พิพากษาดูไม่ออกว่าใครพูดจริงใครพูดเท็จ ท่านเจึงสั่งให้ผู้หันปิงทั้งสองไปจับลูก คนละแขน แล้วให้ดึง ท่านสั่งว่าคนที่เป็นแม่จริง จะต้องดึงแรงกว่าคนที่ไม่เป็นแม่ พูดง่าย ๆ ว่าให้มีการชักเยื่อลูก คนที่เอกสารจะได้ก็จะถือว่าเป็นแม่ ทั้งสองก็ตามคำสั่งผู้พิพากษา ดึงไปดึงมา เด็กเล็ก ๆ ก็ร้องให้ หวานน เมียน้อยเห็นลูกร้องให้หนไม่ไหวเลยปล่อย ยอมแพ้ดีกว่าจะให้ลูกเป็นทุกข์อย่างนี้ ถ้าดึงต่อไปอีก ลูกอาจถึงกับตายได้ ก็จำเป็นปล่อยแขนของลูก เมียหลวงก็ร้อง “ไซโย ! ชนะแล้ว” ยิ่งบาน แต่ผู้พิพากษากลับสั่งเจ้าหน้าที่เอาลูกไปให้เมียน้อย

เมียหลวงแซมปซักเยื่อลูกกังง “ทำไม” เขาร้อง “อย่างนี้ไม่ยุติธรรม” เขายัง ผู้พิพากษาดู บอกว่าพօแล้ว ยุติธรรมแล้ว ผู้ยอมปล่อยนั้นแหละต้องเป็นแม่จริง คนนั้นแสดงความรักของแม่เพราะเห็นความทุกข์ของลูกเป็นเรื่องสำคัญยิ่งกว่าความต้องการหรือความรู้สึกของตัวเอง ในที่สุดเมียน้อยก็ได้ลูกกลับมาและได้ทรัพย์สมบัติตามกฎหมาย...จบ แต่อาทมาไม่อยากให้จบตรงนี้ ถ้าอาทมาเป็นผู้เขียน ตอนท้ายเรื่องจะให้ผู้เป็นแม่จริงแบ่งสมบัติไว้ให้เมียหลวง

ສັກຄົງໜຶ່ງ ເພວະໝານແລ້ວຄວາມໃຫ້ກັຍ ນ່າເຫັນໃຈເມື່ຍໝລວງວ່າ ເຂົາ
ທຳນ່າເກລີຍດອຍ່າງນີ້ເພວະໄມ່ມີລູກແລະກລວງວ່າຈະບຸກທອດທີ່ງ ເດືອນນີ້
ເຂົາເປັນແມ່ມ່າຍເສີຍແລ້ວ ໄນມີໂຄຮູແລ ໄນມີໂຄເລີຍງ ດ້າເມື່ຍນ້ອຍ
ໄນ່ຊ່ວຍເຂົາ ໄຄຈະຊ່ວຍ ຍິ່ງຂຶ້ນສາລີນເຮືອງອື່ອຈາກກົດຕົກເປັນ
ຂຶ້ປາກຂອງສັກຄົມແນ່ໆ ດັນເປັນທີ່ຮັງເກີຍຈຂອງໜ້າວັນ

ຈະນັ້ນກົດຕົກໃຫ້ກັຍເຂົາ ແລະເຫື່ນເຂົາກລັບມາອຸ່ດ້ວຍກັນຕ່ອ
ຊ່ວຍກັນດູແລດູກ ດ້າກຽມຍາຄນີ້ສອງທຳຍ່າງນີ້ ເຮີຍກວ່ານ່າຍມ ເປັນ
ນັກປົງປົງຕົດຮ່ວມ ດື່ມມີທັງຄວາມຮັກຂອງແມ່ແລະທັງຄວາມຮັກທີ່ປະກອບ
ດ້ວຍຮ່ວມ ດື່ມເມຕາຕ່ອເພື່ອນນຸ່ມຫຼີຍ

ໃນກາງກວານນາ ເຮົາເປີດຈົດໃຈຂອງເຮົາກວ່າງອອກໄປຮັບຮູ້ໃນທຸກ
ສິ່ງທຸກຍ່າງທີ່ເກີຍວ້າຂອງກັບສືວິຕ ເບຣີຍບເສມ່ອນກັບທົ່ວທີ່ອັບ ແລະ
ມີດສນິທ ທີ່ເຮົາເປີດໜ້າຕ່າງເປີດປະຕູໃຫ້ແສງສ່ວ່າງແລະອາກາສເຂົ້າໄປ
ດ້າເຈາໄນພິຈາລະນາຄວາມຮູ້ສຶກນິກົດຂອງຕ້າເອງ ສົວິຕຍ່ອມດູກກິລັສ
ຄວອບຈຳອູ່ເສມອ ພຸທທະສາສນາຂອງເຮົາຄືວ່າມນຸ່ມຫຼີຢີເປັນສັດງປະເສົງ
ແຕ່ໄນ່ໃຊ້ວ່າພອເກີດແລ້ວປັບເປົບເປົ້າປະເສົງທັນທີ ເຮົາຈະປະເສົງໄດ້ກີ
ດ້ວຍກາຣິຟິກ ຄວາມປະເສົງເປັນເປົ້າໝາຍ ເປັນສິ່ງທີ່ເຮົາບວລຸໄດ້ ແຕ່
ມັນທຳຍາກລຳບາກເໜ້ອນກັນ

ໜລວງພ່ອໜາເຄຍສອນອູ່ເສມອວ່າ ຄວາມທຸກໝີໃນໂລກມີສອງ
ຍ່າງ ດື່ມຄວາມທຸກໝີທີ່ເປັນໄປເພື່ອຄວາມທຸກໝີ ແລະຄວາມທຸກໝີທີ່ເປັນໄປ
ເພື່ອກາຣັບທຸກໝີ ຄວາມທຸກໝີປະເກຫດທີ່ສອງນັ້ນເຮົາຕ້ອງຍອມຮັບ
ພະພຸທຮອງຄົດຍົດຮັສໄວ້ວ່າ “ທຸກໝີເປັນເຫດໃຫ້ເກີດສະຫຼາ ສະຫຼາ
ເປັນເຫດໃຫ້ເກີດຄວາມປິຕປາໂມທຍ໌ ທີ່ເປັນເຫດໃຫ້ເກີດ

ความสุข และความสุขเป็นเหตุให้จิตเข้าถึงความสงบได้”

นี่เป็นข้อสังเกตอีกข้อหนึ่งที่เราไม่ควรลืม เรายังปฏิบัติเพื่อ
กำหนดรู้ความทุกข์โดยจิตที่เข้มแข็งพอจะกำหนดรู้ความทุกข์ได้ จิต
ที่ประกอบด้วยความสุขจะเป็นจิตที่เข้มแข็ง ถ้าจิตใจของเรายังหัวใจ
ขาดความสุข จิตนั้นจะอ่อนแอกล้าและจิตนั้นจะบรรลุสัจธรรมไม่ได้

พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า “ผู้มีปิติในธรรมย่อมอยู่เป็นสุข”
คนเราต้องยกทุก ๆ เรื่องในชีวิตประจำวันขึ้นสู่ธรรมะเพราะถ้าเรา
รู้จักมองทุกอย่างเป็นธรรมะได้ ชีวิตก็จะมีแต่ความสุข

เมื่อพระพุทธศาสนาเผยแพร่ไปในประเทศต่าง ๆ สถาบัน
สงฆ์และแนวการสอนแปรเปลี่ยนไป ที่ประเทศจีนท่านเนินเรื่อง
ปรัชญาไปเสียมาก สุดท้ายเกิดปฏิกริยาจากผู้ที่ต้องการสนับสนุน
ฝ่ายปฏิบัติ ผลอย่างหนึ่งคือการปราကูขึ้นของนิกายเต็็น พากนี้
ทึ้งหนังสืออ่านแต่ใจ

ข้อหนึ่งที่อาจารย์เต็็นเห็นว่ามีปัญหา คือการที่นักวิชาการ
ในสมัยนั้นยกธรรมะขึ้นมาเป็นเรื่องสูงเกินไป จนกระทั่งคนทั่วไป
รู้สึกว่าเหลือวิสัยของคนธรรมดา จะนั้นเพื่อสอนให้คนเปลี่ยน
ความคิดเสียใหม่ พระเต็นชอบใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ผู้ฟังสะดุง โดย
คือว่าจิตใจเราสะดุง ก็สามารถรับของใหม่ได้ง่ายขึ้น

ครั้งหนึ่งมีอุบasaคนหนึ่งตามอาจารย์เต็นว่า พระพุทธเจ้า
คืออะไร พุทธภาวะคืออะไร ท่านตอบทันควันว่า พุทธภาวะคือชีวามา
เหตุผลในการตอบอย่างนี้คือ ท่านยกสิ่งที่คนทั่วไปเห็นว่าสกปรก

ຫວົວດຳຕ້ອຍທີ່ສຸດ ແລະເປົ້າມບໍາຫຼັງສິນທີ່ຄົນທີ່ໄປເຊື່ອວ່າສູງສຸດ ເພື່ອ
ໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າສິນທີ່ບຣິສຸທົ່ງໄມ້ໄດ້ອຸ່ນໜ້າງໄກລຈາກສິນສົກປຽກຫຼືອໝວມດາ

ທ້າເຈາມອອງດ້ວຍປັ້ງປຸງ ເຮົາຈະເຫັນວ່າທຸກສິນທຸກອ່າງທີ່ເຮົາ
ສັນຜັສໄດ້ດ້ວຍຕາຫຼຸງມຸກລື້ນກາຍໃຈນັ້ນ ລ້ວນແລ້ວແຕ່ມີລັກຜະນະ
ອັນເດີຍກັນ ດື່ອເກີດຂຶ້ນແລ້ວດັບໄປ ກາຣປະຈັກໜີແຈ້ງໃນອໝວມຫາຕີ
ຂອງປະສົບກາຮົນຂອງເຮົາ ດື່ອກາຣປະກຸງຂອງພຸທ່ອກວາວະ ຂະນັ້ນ
ພຸທ່ອກວາວະຈຶ່ງໄມ້ໃຊ້ສິນລຶກລັບທີ່ເຮົາຈະຫຍັງຮູ້ໄດ້ ໄນຈຳເປັນຕົ້ນຮອ
ອອກບວກໄປອຸ່ນປ້າໃນເຂົາ ແຕ່ເປັນຄວາມເຂົ້າໃຈເຮືອງສິນອໝວມດາ
ທີ່ອຸ່ນກັບເຮາຕລອດເວລາ ອາບນ້າ ແປງຟັນ ທຳກັບຂ້າວ ທານຂ້າວ
ລ້າງຈານ ຂັບຮົດ ເດີນໄປເດີນມາ ເລຸ່ມ ທຸກສິນທຸກອ່າງເປັນໂຄກສິນທີ່ເຮົາ
ຈະເຂົ້າໃຈໃນອໝວມນະໄດ້ ເພວະອໝວມນະໄມ້ໃຊ້ສິນລຶກລັບຈຸນເກີນໄປ ເປັນສິນ
ທີ່ສູງສຸດກົງຈົງ ແຕ່ເປັນສິນສູງສຸດທີ່ອຸ່ນສິນທີ່ສູງສຸດໄດ້ດ້ວຍ

ນັກວິທາຄາສຕ່າງໆຈາກອັງກອນໜີ້ເຄີຍບອກວ່າ ຄວາມ
ກໍາວໜ້າທາງວິທາຄາສຕ່າງໆໄມ້ໄດ້ເກີດຂຶ້ນພະວັດທະນາກົດໃໝ່ ພະວັດທະນາກົດໃໝ່ ປະວັດທະນາກົດໃໝ່
ແຕ່ເກີດຂຶ້ນຈາກກາຮົນຂໍ້ມູນເກົ່າດ້ວຍສາຍຕາໃໝ່ ກົດລ້າຍ ຈົບ
ຄວາມກໍາວໜ້າໃນກາຣປະພຸດຕິປົງປົກຕິ ກາຣປະພຸດຕິປົງປົກຕິໄມ້ໄດ້ອຸ່ນ
ນອກເໜືອຈາກຊີວິຕປະຈຳວັນຂອງເຮົາ ດາວໂຫຼດທີ່ພົມມື້ອໝວມນະອຸ່ນ
ໃນໃຈຕລອດເວລາ ເພວະອໝວມນະເປັນເຄື່ອງແກ້ກິເລສ ແລະກິເລສເກີດ
ໄດ້ທຸກເວລານາທີ່

ຕາມໜັກປະຍັດ ເຮົາຄືວ່າອໝວມປະກອບດ້ວຍແປດໜິນສີ
ພັນພະອໝວມຂັ້ນນີ້ ມີໃໝ່ເລືອກເຍອະ ແຕ່ເຮາຕ້ອງຮູ້ຈັກເລືອກອໝວມທີ່
ເໜັກກັບເຫດຸກາຮົນປັ້ງຈຸບັນ ບາງຄັ້ງເຮົາຈຳເປັນຕົ້ນໃຊ້ອໝວມທີ່ລັກໜີ້

บางครั้งเราก็ต้องใช้ชีวิตระบุรพ์พื้น ๆ สำคัญแต่ร่ว่า ได้ผลไหม

โดยปกติในชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดอารมณ์หงุดหงิดไม่พอใจ เรายอมรับโดยความรู้สึกอกใจไป โดยการดูหรือพูดอะไรให้คนอื่นเจ็บใจ แต่ถ้าเรารู้สึกตัวแล้วไม่พูดอย่างนั้น เราก็จะได้ชีวิตระบุรพ์หลายข้อ ความรู้สึกตัวว่ากำลังหงุดหงิดคือตัวสติ และการที่เมื่อทำตามความรู้สึกนั้นคือความอดทน เมื่อความเครียดมองในใจเราหายเกิดสำนึกรักในความไม่เที่ยงของอารมณ์ ความไม่เป็นตัวเป็นตนของอารมณ์ นั้นคือตัวปัญญา การปฏิบัติในชีวิตประจำวันเป็นอย่างนี้

ความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เราควรจะพิจารณาบ่อย ๆ ก็คือความเบื่อ ตัวนี้จะเป็นตัวที่มีผลต่อชีวิตประจำวันอย่างมาก คนที่ไวไปทำหลายสิ่งหลายอย่างเพียง เพราะเบื่อ หรือเพราะกลัวจะเบื่อ การภาระเป็นโภคภัยที่ดีที่เราจะมารู้จักกิเลสตัวนี้ พิจารณาดูความรู้สึกว่า เป็นคืออะไร มีอาการอย่างไร สังเกตตัวเบื่อนี้ในระหว่างการภาระแล้วจะสามารถจับความรู้สึกนี้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น บางทีอาจหยิบหนังสือชีวิตระบุรพ์ขึ้นมาอ่าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี แต่ให้ดูเจตนาของเราในขณะที่เราหยิบหนังสือชีวิตระบุรพ์ขึ้นมาอ่าน หรือว่าหยิบเทปมาฟัง อาจเป็นได้ว่าเป็นอาการของความเบื่อมากกว่า การฝันร้าย นั่งสมาธิไม่ลง เบื่อ และอยากจะหนีจากความรู้สึกนั้น จึงหนังสืออ่านแทน ไม่ปล่อยวางอารมณ์ที่เป็นเหตุของทุกๆ ในการปฏิบัติไม่ใช่ว่าห้ามไม่ให้อ่านหนังสือ ห้ามไม่ให้ฟังเทปเลย เพียงแค่เตือนให้รู้จักเจตนาของตัวเอง ตัวความเบื่อนี้สำคัญ

ກາງກວານາ ຄືອກາຮສ້າງຄວາມຄຸນເຄຍກັບຕົວເອງ ນັກກວານາ ຕ້ອງດູຕົວເອງອູ່ເສມວ່າໃນຂະນະນີ້ມີຂໍໄວອູ່ນຳ ໂດຍໄມ່ຫລງວ່າສິ່ງທີ່ເຫັນເປັນຂອງຕົວຂອງຕົນ ຄືອໄມ່ມ່ວນດ້ານໃນຜ່ານແວ່ນສີ ຄືອຄວາມຮູ້ສຶກວ່າເຮົາ ຮ້ອອຂອງເຮົາ ມນຸ່ຂໍຢ່າວ່າມາກມັກທ່າງໄກລຈາກຕົວເອງ ໄມຮູ້ຈັກເລຍ ບາງຄນຫອບນ່ວ່າຄນອື່ນໄມ່ຮູ້ຈັກເຂາຮ້ອມໄມ່ເຂົ້າໃຈເຂາ ແຕ່ຕົວເຂາ ເອກີ່ໄມ່ເຂົ້າໃຈຕົວເອງເທົ່າໄວ ແລ້ວທຳໄມ່ຄນອື່ນຈະຕ້ອງເຂົ້າໃຈ ນ່າຈະເຫັນວ່າເປັນເວົ້ອງຮຽມດາ

ນັກປົງປົກຕິຜູ້ໄຟສັງເກຕຈິຕິໃຈ ຈະຕ້ອງເຫັນວ່າອາຮມນີ້ໄດ້ເກີດບ່ອຍອາຮມນີ້ໄດ້ເກີດໄມ່ຄ່ອຍບ່ອຍ ຈະຕ້ອງເຫັນຄວາມສັມພັນຮົຮ່ວ່າງອາຮມນີ້ຕ່າງ ທີ່ເຊັ່ນ ຈະສັງເກຕວ່າເວລາເຄື່ອດຫຼືອກລັວ ຄວາມໂກຮມັກຈະວິ່ງຕາມມາເປັນເພື່ອນ ຕອນໂກຮມເຮມັກຈະເພລິນໃນຄວາມໂກຮ ແລ້ວທຳຫຼືພູດສິ່ງທີ່ໄມ່ດີໄມ່ຈຳນຸ່າ ຜຶ່ງສັງຜລກຮະບທດ່ອຕົວເອງແລະຄນອື່ນຫຼືອເລາມມີໂຄຮຍກຢ່ອງສຽງເສຣີຢູ່ ເຮົາຈະຮູ້ສຶກດີໃຈສປາຍໃຈ

ໃນກາງປົງປົກຕິຮຽມ ເຮົາເພີ່ຍພາຍາມມອງອາກາຮອງຈິຕິເຫັນນີ້ເປັນເວົ້ອງຮຽມ ທີ່ເປັນໄປຕາມເຫດຸບໍ່ຈັຍ ຄືອໄມ່ຕ້ອງມີຄໍາວ່າ “ຈັນ” ຮ້ອຍຄໍາວ່າ “ເຮົາ” ເຂົ້າໄປຢູ່ເຖິງເກີ່ວຍເລຍ ມີແຕ່ຮຽນະລ້ວນ ທີ່ອ່າງເຫັນຄວາມໂກຮມັກຈິ້ນແລ້ວມີຜລອຍ່າງນັ້ນອ່າງນີ້ ພລທີ່ເກີດຈິ້ນນັ້ນກົກລາຍເປັນເຫດຸຂອງອາຮມນີ້ອ່າງອື່ນ ເຊັ່ນ ຄວາມເດືອດຮ້ອນ ເປັນຕົ້ນ ຂາດສຕິແລ້ວ ກິເລສເກີດເໜືອນປົງກິຈາລູກໃໝ່ ຕາມຫລັກປົງຈາສຸປະກ

ມອງໃຈຕົວໄມ່ເປັນ ເຫັນສິ່ງທີ່ດີກ່າເລີງ ຮ້ອຍຄືອຕົວວ່າເຮາດີເຮາເກັ່ງເຫັນສິ່ງທີ່ໄມ່ດີກົດໃຈ ຮ້ອຍຄືອຕົວວ່າເຮາເລວເຮາໄມ່ເກັ່ງ ເຫັນທຸກສິ່ງທຸກອ່າງເໜີອັນກັບວ່າເປັນສົມບົດຂອງເຮາ ກາງກວານາອ່າງນີ້ຜິດທາງ ເປັນ

การสร้างอัตตาตัวตน “ไม่ใช่การคิดหรือการทำลาย เราเพียงแต่ได้ อัตตาตัวตนใหม่ ทิ้งของเก่าแล้ว เอาของใหม่ไว้เลี้ยงแทน

ความเพียรคือการทำความรู้สึกตัว ว่าจิตใจของเราปกติใหม่ เองเอียงไปทางไหนใหม่ เองเอียงไปทางซ้าย เองเอียงไปทางไม่ซ้ายใหม่ หนักไปทางโลกใหม่ หนักไปทางกรอบใหม่ หนักไปทางหลังใหม่ รับรู้อยู่โดยไม่ได้ถือว่าตัวเราเป็นอย่างนั้นจริง ๆ สักแต่่ว่า ยอมรับว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่ ประดับประด่องความรู้สึกตัวอย่างนี้ไว้เรื่อย ๆ แล้วปล่อยสิ่งที่ควรปล่อย สนับสนุนสิ่งที่ควรสนับสนุน จิตใจจะเข้มแข็งขึ้นโดยลำดับ โดยเฉพาะต่อความรู้สึกของคนอื่น

คนที่ไม่รู้จักรู้ตัวเอง มักแสดงหาความมั่นคงจากความรู้สึกของคนอื่น เราอาจจะเคยก็ได้ คนรอบข้างชอบหรือมีความสุขกับสบายนี่คราวไม่ชอบกับไม่สบาย ต้องพยายามทำให้ทุกคนรัก ให้ทุกคนชอบดิ้นรนที่จะเป็นที่รักของคนทุกคน ถ้าอยู่ในอพาร์ทเม้นท์ หรืออยู่ในที่ ๆ มีสักสิบคน รู้สึกว่าเขาชอบเราเก้าคน มีคนเดียวที่ไม่ชอบ ก็เห็นจะอยู่ไม่ได้ ทุกชีวิตรักษาความมีอะไรเข้าใจเรา ไม่ชอบ มีใครเข้าใจเราผิดหรือกรอบ จะมีความรู้สึกว่าตัวเรา ตัวตนของเราถูกกระแทกอย่างแรง

แต่คุณค่าของคนเราไม่ได้ถูกกำหนดด้วยสายตาของคนอื่น เขากล่าวหาในสิ่งที่ไม่จริง คุณค่าของเราก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม เป็นสิ่งที่เราがらังสัมผัสอยู่ คนอื่นจะเห็นหรือไม่เห็น เป็นเรื่องของเขา ส่วนเรื่องความรัก อาจมาว่าความรักมันเหมือนกับไวรัสตัวหนึ่ง ไม่ใช่คนรักกัน เพราะบุคลิกตรงกัน ดวงตรงกัน ฯลฯ เท่าไหร่

ມັນຄລ້າຍກັບເປັນປົງກີຣີຍາທາງເຄມີ ອ້ອງໄວຮສຕັວຫນີ່ມາກກວ່າ ຕິດໄວຮສກັນ ຕິດໄວຮສນັ້ນຕລອດຊືວິຕກົມີ ອ້ອງອາຈຈະຕິດໄວຮສໄປອາທິຕຍໍ ສອງອາທິຕຍໍກົຍ້າມີ ພອຫາຍແລ້ວເຂົກໄມ່ຮັກເສີຍແລ້ວ

ມອງອຢ່າງນີ້ອາຈຈະແຮງໄປໜ່ອຍ ແຕ່ລົງທີ່ຕ້ອງຮະວັງຄືອກາຮ
ເຊື່ອວ່າເຂົກເຮາ ເວົາຕ້ອງເປັນຄົນດີ ເພຣະຕາມເຫດຜລນີ້ຄໍາເຝື່ອເຂາ
ເກີດໄມ່ຮັກເຮາ ກົມາຍຄວາມວ່າເວົາຕ້ອງເປັນຄົນໄມ່ດີສີ ສຸຂພາພິຕເຮາຈະ
ແຍ່ ທີ່ແກ່ມັນໄມ້ຂຶ້ນອູ້ກັບຄວາມຈຸ້ສຶກຂອງຄົນອື່ນເລຍ ເວົກຕ້ອງຈຸ້ກ
ຕົວເອງວ່າເວົາມີອະໄວອູ້ ໂດຍໄມ່ເຂົ້າຂ້າງຕົວເອງ ໃຫ້ເຮາວະລຶກອູ້ເສມວ່າ
ທຸກສິ່ງທຸກຍ່າງທີ່ມີອູ້ໃນໃຈເວົາໄມ່ໃຊ້ອອງຕາຍຕົວ ຄືອຳກໍວ່າບຸກລິກຫຼືອ
ຈົບຕົນສັຍກົບເປັນເພີ່ງແຄ່ຂໍອຄວາມເຄຍຊືນຕ່າງ ພົ້ງເວົາເປັນໄດ້ ຖ້າ
ເຮາມີສຽວທ່າແລະເຫັນຄົນຄ່າໃນກາຮເປັນໄດ້

ສຽວທ່າເປັນເຮືອງສຳຄັນ ສຳຄັນມາກທີ່ເດືອວ ຄວາມພາກເພີ່ຍຈ
ກົດີ ຄວາມອດທනກົດີ ລ້ວນແລ້ວແຕ່ເກີດຂຶ້ນຈາກສຽວທ່າແລະຄວາມເຊື່ອ
ມັ້ນໃນຄົນຄ່າຂອງກາງປະພຸດຕິປົງບັດ ມີໂຍມຝຽນຜົ່ງຄົນໜີ່ເຄຍອູ້ທີ່ນີ້
ເຂາເຄຍຕິດເຂົ້າໂຈນມາຫລາຍປີ ເວົກພຍາຍາມທຸກວິທາງທີ່ຈະເລີກແຕ່
ເລີກໄມ່ໄດ້ ມາເມືອງໄຖຍເຂາໄປຮັກຊາທີ່ວັດສຳກະບອກ ພອອອຈາກວັດ
ແລ້ວກົລົງໄປກຽງເທັພ ຊື້ອເຂົ້າໂຈນ ໄມໄດ້ເຮືອງເລຍ ນານມາແລ້ວເຂາ
ເຄຍມາເຫັນວັດປ້ານານາຊາຕິສອງຄວັງ ມາຄວັງນີ້ເຂາຄື້ອວ່າເປັນຄວາມ
ຫວັງສຸດທ້າຍ ເຂາມາອູ້ທີ່ນີ້ ສັນທາກັບພະ ເນີ່ສຶກຂາປົງບັດຮ່ວມ
ອ່າງຈົງຈັງ ເຂາເກີດສຽວທ່າແລ້ວເລີກຍາເສັພຕິດໄດ້

ທຸກວັນນີ້ບາງທີ່ເດີນຜ່ານພະພຸທຮູບ ນຳຕາເຂົ້າໄໜ ເວົກ
ແປລກໃຈ ໄມເຄຍຕິດວ່າຄວາມຈາບປັ້ງອຢ່າງນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນໃນຊືວິຕເຂາໄດ້

แล้วครั้ทราแรงกล้านี้ไม่งมงายด้วย เป็นครั้ทราที่เกิดด้วยเหตุผล เข้าอ่านหนังสือแล้วลงสัญชื่อในหนังสือตาม อาทมา ก็ตอบ แล้วเขาก็ จะร้อง “อ้อ ! อย่างนี้เอง” เขารู้กว่าสมัยที่เขาติดเชื้อร้ายนี้ เคยอ่านหนังสือปรัชญา หนังสือศาสนาทั้งตะวันออกและตะวันตกตั้งเยอะเลย รู้สึกว่าดี รู้สึกว่าลึกซึ้ง แต่ยังไม่มีถึงขั้นเห็นโทษในวิธีชีวิต เพียงแต่รับไว้เป็นปรัชญาประดับความรู้เฉย ๆ แต่ตอนนี้เกิดครั้ทราแล้ว เขาก็พร้อมที่จะอดทนต่อภัยเลส ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ตั้งใจดีมาก แล้วได้ผล อาทมาบอกเขาว่า ทุกวันนี้คนติดเชื้อร้ายกันงอมแงม ต่อไปนี้ท่านอาจจะช่วยพวนนี้ได้ ใช้ประสบการณ์ Lewinsky เพื่อประโยชน์เพื่อนมนุษย์ เข้าดีใจ

ส่วนโยมกเป็นผู้มีศรัทธามานานแล้ว และวันเกิดปีนี้ ขอให้รับลึกถึงความตายบ้าง เพราะวันนี้เหมือนกับหลักกิโลข้างทาง ซึ่งบอกเราว่าได้สักหรืออีกหนึ่งปี หนทางชีวิตในชาตินี้หมดไปอีก กิโลหนึ่ง ทุกวันนี้อาทมาอยู่ที่วัดภูจอมก่อม พิจารณาคำสอนในหัวอยู่ทุกวัน ช่วงหน้าฝนน้ำไหลเชี่ยว บางวันเกือบจะข้ามไม่ได้ บางวันน้ำถึงระดับหน้าอก ข้ามก้อนตราย พอเข้าหน้าหัววนับวันน้ำก็แห้งไปหมดไป ระลึกว่าชีวิตของเรามันก็เหมือนกัน นับวันมันก็หมดไปแห้งไป เหี่ยวไป พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาเรื่องความเกิดเรื่องความดับในชีวิตประจำวัน ส่วนมากเราจะจับจ้องแต่ความเกิด เพราะมันเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เราไม่ค่อยชอบดูความดับความสิ้นไปของสิ่งต่าง ๆ แต่การหันมาดูเรื่องความดับ ย่อมเกิดปัญญามากกว่าการดูการเกิด

ກາຈສັງເກຕເຫັນຄວາມດັບຂອງອາຮມນ໌ ຄວາມດັບຂອງຄວາມຮູ້ສຶກ
ນຶກຄືດຕ່າງ ພ ທຳໄລ້ສົດສັງເວຊໃນກາຈເວີຍນວ່າຍາຍເກີດ ແລະນຳໄປສູ່
ນີພພິທາ ຄວາມເບື່ອໜ່າຍ ນີພພິທາ ອີ່ອຄວາມເບື່ອໜ່າຍນີ້ເປັນ
ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເຢືອເຍັນ ໂມ່ນີທະເຂົ້າໄປແຂບແຟເລຍ ເປັນຄວາມຮູ້ສຶກ
ໝາດສຸກໃນກາຍີ່ດມັນຄືອມັນ

ໃນຂົວືປປະຈຳກັນ ກາຍີ່ດມັນຄືອມັນ ມັກປຣາກງົງໃນຫລາຍງູປ
ແບບ ອຍ່າງເຫັນກາທີ່ເຮົາຈະໝາຍມັນປັນມີອວ່າດັ່ງເປັນອຍ່າງນັ້ນໃຫ້
ໄດ້ ດັ່ງເປັນອຍ່າງນີ້ໃຫ້ໄດ້ ດັ່ງເປັນອຍ່າງນັ້ນ ດັ່ງເປັນອຍ່າງນັ້ນ
ເປັນອຍ່າງນີ້ ທຳໄມ່ໄມ່ເປັນອຍ່າງນັ້ນ ທຳໄມ່ໄມ່ເປັນອຍ່າງນີ້ ຄິດອຍ່າງນີ້
ແລ້ວເຮົາຈຶ່ງຂອບພຍາຍາມບັງດັບໃຫ້ຄົນອື່ນຫີ່ອສິ່ງອື່ນເປັນໄປຕາມໃຈເຮາ
ເມື່ອເຮົາເຫັນວ່າຄວາມຄິດອຍ່າງນີ້ເປັນກາເບີຍດເບີຍນ ເປັນກາວທຽມານ
ຕັ້ງເອງໂດຍເປົ່າປະໂຍ່່ນ ແລະເປັນກາວພຍາຍາມທີ່ລມ ພ ແລ້ງ ພ ໄມ່ມີ
ວັນທີ່ເຮົາຈະສຳເວົາໄດ້ ເຮັດວຽກມີມປລ່ອຍ ໃນຂະນະທີ່ເຮົາເຫັນຄວາມໄຟໃນ
ຄວາມຍີ່ດມັນຄືອມັນນັ້ນອຍ່າງຫຼັດແຈ້ງ ທ່ານໃຫ້ໜ່ອວ່າ ນີພພິທາ ເປັນ
ປົ້ນຜູາທີ່ທຳໄລ້ເກີດຄວາມເບື່ອໜ່າຍຄລາຍກຳໜັດຍືນຕີໃນສັງຂາວ
ເພຣະເລັງເຫັນໂທ່ງຂອງກາຍີ່ດມັນຄືອມັນ ເປັນເຫດຸໃຫ້ເຮາເຂົ້າຄຶ່ງ
ຄວາມໜຸດພັນໃນທີ່ສຸດ