



วันดีเสมอใจ

พระราชภาวนาวิกรม

(หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมฺโม)

วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี



พระราชภาวนาวิกรม
(หลวงปู่เลี่ยม จิตรมโน)

วินิจฉัยใจ



พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมฺโม)

วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ

จังหวัดอุบลราชธานี



คำนำ

วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๖ เป็นวันครบรอบ ๗๗ ปี โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี บุคลากรทุกระดับของโรงพยาบาลได้รับความเมตตาจาก **พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมฺโม)** เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง ได้แสดงพระธรรมเทศนาโปรดชาวโรงพยาบาลในหัวข้อเรื่อง **วินิจฉัยใจ** ซึ่งเป็นพระธรรมคำสอนที่มีคุณค่าทางด้านจิตใจเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการดูแลด้านจิตใจของตนเองให้มากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการเผยแผ่ในสิ่งที่ดีงามและเนื่องในโอกาสครบรอบ ๘๐ ปี โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี ในวันที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๙ คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือได้ขออนุญาตจัดพิมพ์พระธรรมเทศนาเพื่อแจกเป็นธรรมทานสำหรับผู้สนใจ เพื่อประโยชน์ในการนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้บังเกิดแต่ความสงบร่มเย็น เป็นสุข เจริญด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

คณะผู้จัดพิมพ์

๓ มกราคม ๒๕๕๙

วินิจฉัยใจ

ห้องประชุม ชั้น ๖

อาคาร ๕๐ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราลงกรณ

โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี

วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๖



รักตัวรักชีวิต

รู้จักคิดในการทำงาน

ชีวิตจะยืนยาวนาน

การทำงานนั้นต้องปลอดภัย

เป็นมนุษย์สุดแสนดีมีโอกาส

มีปัญญาเฉลียวฉลาดกว่าสัตว์ทั้งผอง

ขอวิงวอนพวกเราทั้งหลายจงไตร่ตรอง

ยึดครองความเป็นธรรมนำจิตใจ

การทำงานแบบชาวโลกมุ่งงาเมเกียรติ

จึงทำให้เกิดความรู้สึกแค้นเคียดและหวาดเสียว

ส่วนการทำงานของชาววัดมุ่งขจัดไปทางเดียว

ไม่ยุ่งเกี่ยวเกียรติงามแต่มุ่งงานธรรม

อันความดีมีเสียดเพราะมันมีเด่น
มันกลายเป็นจุดอึดแย้งของพวกเขา
ถ้าหลงดีเห็นคนเด่นเสียดตา
จิตริษยาชอบย่ำยีคนเด่นเกิน
เหตุฉะนั้นท่านจึงสอนให้ละเสีย
ทั้งส่วนดีส่วนชั่วสิ้นทั้งหลาย
หรือทำจิตดุจประหนึ่งเหมือนกับตาย
จากดีชั่วทั้งหลายได้นิพพาน

ขอเจริญพร เจริญธรรม เจริญสุข แต่ทุกท่าน วันนี้
เป็นวันที่ ๓ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๖ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง
ของชีวิตเราได้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพราะปีหนึ่งก็รู้จักกันดี
อยู่ว่าการทำหน้าที่ของดาวเคราะห์ ก็ขับเคลื่อนเป็นวงจ
ครบ ๓๖๕ วัน เราคิดว่าชีวิตเรานั้นมีส่วนได้สัมผัสกับ
ประสบการณ์ต่าง ๆ นานา อันมีส่วนเกี่ยวกับการที่ทำให้
เราทั้งหลายได้นำมาประเมิน นำมาปรับแก้ไข ถ้าเรารู้จัก
นำมาประเมินและนำมาปรับปรุงแก้ไขก็จะทำให้เรา
สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ อย่างน้อย
ถ้าเป็นไปในทางที่ดีมีคุณค่ามันก็เป็นประโยชน์ ถ้าเป็น

ไปในทางด้านความรู้สึกคิดไปในทางด้านร้าย ๆ ก็จะส่งผลให้เกิดโทษมีอันตราย เราในฐานะผู้มีสติปัญญา เราต้องการชีวิตในรูปแบบของการเกิดความรู้สึกให้เกิดคุณประโยชน์ เราก็ควรจัดสรรคัดเลือกให้รู้จักทำหน้าที่ในลักษณะให้เกิดคุณ ให้มีคุณ และให้เกิดความรู้สึกในรูปแบบที่เรียกว่าเป็นประโยชน์เกื้อกูลเป็นอย่างดี การมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างนี้ถือว่าเป็นความดีอย่างหนึ่งที่เป็นปรากฏการณ์ที่เราถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตมันก็มีทั้งส่วนหยาบมีทั้งส่วนละเอียด

ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นส่วนหนึ่งของธรรม เป็นส่วนของการมีส่วนหยาบ ส่วนละเอียด ภาษาท่านเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของรูปธรรม นามธรรม ส่วนรูปธรรมเป็นที่รวมของด้านวัตถุ ก็มีอายุกาล อายุขัย อายุนั้นก็เห็น ๆ กันอยู่น่าที่ไม่เกิน ๑๐๐ ปี รอบการโคจรของโลกที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับดวงอาทิตย์ สภาพการรวมตัวก็ย่อมมีการกลับไปสภาวะเดิมที่เราเรียกว่าวัฏฏดิน ก็ไปสู่ดิน น้ำก็ไปสู่ น้ำ ลมก็ไปสู่ลม ไฟไปสู่ไฟ สภาวะอันนี้ก็มีส่วนให้เราได้สัมผัสตลอด จะยุคที่ไหน สมัยไหน อันนี้ก็เป็นส่วนของด้านรูปธรรมที่เราเรียกว่าด้านวัตถุ

อีกด้านหนึ่งก็ด้านนามธรรม คือ ด้านจิตใจ เป็นส่วนประกอบที่จะทำให้เราได้มีส่วนเป็นประโยชน์ ถ้าจิตใจดี จิตใจที่มีความรู้สึกที่ดี มันก็มีคุณเป็นที่มาของมิตรภาพ เป็นที่มาของผู้มีญาติอยู่ทุกหนทุกแห่ง จิตใจที่ไม่ดีก็เป็นที่ยังเกลียดของสังคม เป็นที่ไม่ยอมรับ เราก็รู้จักแล้วว่าใจของเรานั้นมันไม่มีรูป ไม่มีรูปร่าง ไม่บ่งบอกเหมือนบุคลิกของร่างกาย ด้านรูปร่างยังมีส่วนบ่งบอกถึงบุคลิกกว้างซอก ยาววา หนาคืบ แต่ส่วนด้านจิตใจมันจะมีลักษณะบ่งบอกที่เรียกว่าความพอใจและความไม่พอใจที่เราเรียกว่าความสุขและความทุกข์นั้น ซึ่งก็มีส่วนที่ทำหน้าที่ แต่ฐานะเรามีสติปัญญา ถ้าสิ่งไหนเป็นไปในทางเน้นอุปสรรคมีปัญญา ก่อให้เกิดผลกระทบ เราก็หยุดเลิกกันได้ เพราะสถานะที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างนั้นเน้นทางแห่งความเสื่อม เป็นทางแห่งความรู้สึกไม่ปลอดภัย เราก็ปฏิบัติตัว ปฏิบัติตน เป็นผู้มีความพร้อม อย่างน้อยต้องเป็นผู้มีความเข้าใจต่อด้านนามธรรม แต่จะเข้าใจสุขภาพทางด้านนามธรรมเต็มทีนั้น ก็ต้องอาศัยการปรับปรุงเหมือนกับว่าเราต้องการวัตถุที่ปลอดภัย น้ำที่สะอาด เราก็ต้องมีเครื่องกรอง มีวัตถุเป็นเครื่องกรอง

กรองให้ไม่มีฝุ่นละออง กรองไม่ให้มีสารเจือปนในทาง
มีโทษ มีอันตราย อันนี้ก็คล้าย ๆ กัน เราก็ต้องมีความ
รู้สึกเป็นอันหนึ่งทีถือว่าการทำหน้าที่อันนี้ท่าน
เรียกว่าสติ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ธรรมชาติที่มี
ส่วนการกระทำหน้าที่อย่างนี้ก็ถือว่าเขาให้มา เมื่อเขา
ให้มามันไม่พร้อมเราก็ต้องมีการต่อเติมเหมือนกับ
วัตถุธาตุ และธาตุต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการที่จะทำให้เรา
เป็นอยู่แบบมีความรู้สึกอุดมสมบูรณ์ ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัย
ในการดำเนินชีวิต เช่น อาหารก็มาจากแร่ธาตุ ตามที่
ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เครื่องนุ่งห่ม ก็เหมือน
กันก็มาจากระบบของธาตุ อันนี้ก็คล้าย ๆ กัน เราก็ต้อง
รู้สึกว่าการดำเนินชีวิตก็ต้องมีคุณความดีอย่างน้อยเราก็ต้องมี
น้ำจิตน้ำใจที่หนักแน่น มีความรู้สึกที่เรียกว่ามั่นคง
อย่างน้อยก็มีความอดกลั้น อดทน เราอยู่ในสังคม
เราประกอบกิจการงานนั้นก็เน้นเรื่องของการเคลื่อนไหว
เป็นการเกี่ยวข้องกับอิริยาบถของร่างกาย ร่างกายมีส่วน
เกี่ยวข้องกับอิริยาบถทั้ง ๔ มีการยืน การเดิน การนั่ง
การนอน สภาพอันนี้ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของอิริยาบถ
การงานก็อยู่กับอิริยาบถ เมื่อเรามีส่วนเคลื่อนไหวมันก็

เกิดพลังงาน มันก็ทำให้เกิดคุณค่าขึ้นมา เราก็เอามามีส่วน
เกี่ยวข้องกับภาระกระทำของเราก็พลอยทำให้เกิดคุณค่า
เกิดประโยชน์ขึ้นมา แต่การทำงานให้รู้สึกสบายนั้น
เราต้องรู้จักวาง รู้จักปลง รู้จักคลายอารมณ์ในรูปแบบ
ไม่ให้วิตกกังวล ภาษาท่านเรียกว่าทำงานด้วยความว่าง
ทำงานด้วยความไม่ยินดียินร้าย ไม่ยินดีมันก็ทำให้เกิด
ความรู้สึกอารมณ์สบาย ไม่ยินดีร้ายก็ไม่เก็บกดเคร่งเครียด
มันก็ทำของมันได้อย่างสม่ำเสมอ เหมือนน้ำไหลลงสู่ที่ต่ำ
มันก็ไหลของมันไปในรูปแบบของการที่มีส่วนของ
ธรรมชาติ อันนี้ก็เหมือนกับเราก็ทำงานด้วยอารมณ์ดี
จิตใจดี มันก็มีความสุข ภาษาท่านเรียกว่าทำงานด้วย
จิตว่าง จิตว่าง

จงทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง ยกผลงานทุกชนิด
ให้มันมีส่วนของความรู้สึกมีอารมณ์ที่ดีที่ถือว่าเป็นส่วน
หนึ่งของคุณธรรมหรือบารมีธรรม

บารมีธรรม ก็หมายถึง ธรรมที่มีส่วนให้อุปการะ
ให้เกิดความรู้สึกสนับสนุน ธรรมที่มีอุปการะอยู่กับความ
รู้ตัว รู้ว่าอะไรควร เราเกี่ยวข้องกัน พลังงานเกี่ยวข้องกับไฟ

ไฟมีคุณค่า มีประโยชน์ ไฟมีโทษ มีอันตราย แต่เราก็มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างรอบรู้ ไฟมันก็เลยไม่มีอันตราย มีประโยชน์

เราอยู่กับสังคม อารมณ์ที่อยู่รอบข้าง ความยินดี ความยินร้ายของสภาพการมีส่วนปลุกเร้าในรูปแบบของการเป็นอยู่ของเรา เราก็ต้องมีสติมีสัมปชัญญะ ไม่มีอะไรเป็นโทษ ไม่มีอะไรเป็นอันตราย แต่มันจะเป็นที่มาของมิตรภาพ เป็นที่มาของผู้มีความรู้สึกมีญาติอยู่ทุกหนแห่ง อาศัยความมีน้ำใจที่สะอาด คือใจที่ปราศจากสิ่งปกปิด สิ่งมัวหมอง สภาพที่มันปกปิดก็ไม่ใช่วัตถุ มันเป็นส่วนหนึ่งของด้านอกุศล อารมณ์ที่มันเกิดขึ้นทางด้านนามธรรม ความโกรธมันไม่ใช่วัตถุ ความโลภก็ไม่ใช่วัตถุเหมือนกัน ตลอดถึงความหลง แต่มันเป็นอาหารเหมือนร่างกายของเราติดเชื้อมันก็มีอาการ มีร้อน มีหนาว มีความรู้สึกของอุณหภูมิต่างกันเกี่ยวกับร่างกายเปลี่ยนแปลง อันนี้ก็เห็นได้ว่ามันไม่ปกติ

จิตใจของเราก็เช่นกัน เราก็ต้องสังเกตตัวเอง ถ้าจิตใจเศร้าหมอง อารมณ์เร่าร้อน เราก็ควรเก็บไว้ในที่

มิตชิต เพราะมันเป็นขยะชนิดหนึ่ง ถ้าเราไม่รู้จักเก็บ
มันก็อาจจะเป็นที่มาของศัตรูด้วย เพราะมันเป็นผล
กระทบอันเกิดขึ้นที่เราหยิบยื่นกับสังคมรอบข้าง เช่น
เราด่าเขาเขาก็ด่าเราทำนองนั้น เรามองเขาว่าเขาไม่ดี
เขาก็คงจะมองว่าเราไม่ดีเช่นกัน เราก็มองอย่างนี้ คือ
มันไปจากเรา เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงให้ควบคุม
ตัวเองให้รู้จักความรู้สึกที่มันมีส่วนของเครื่องแปลกล้อม
ที่มันมีส่วนเกิดขึ้นภาษา ท่านเรียกว่า **สังขาร**

สังขารก็หมายถึงการปรุงแต่ง ปรุงแต่งนั้นไม่ได้
ปรุงแต่งเพราะอะไร ปรุงแต่งเพราะเรามีสื่อที่ทำให้เกิด
สภาวะ ฉะนั้น ตาก็เป็นสื่อเหมือนกัน หูก็เป็นสื่อเหมือนกัน
ตาได้เห็น หูได้ฟัง เราก็ต้องถ่วงกรองกันเสียว่าที่เราได้ยิน
ได้ฟังนั้นไม่ใช่ของเหลวร้าย มันเป็นส่วนหนึ่งของระบบ
ระบบของอายตนะ ระบบประสาทที่มันทำหน้าที่ได้ยิน
ได้ฟัง จะเป็นเสียงสรรเสริญก็ดี จะเป็นเสียงที่เราเรียกว่า
นินทาก็ตามถือเป็นเรื่องปกติเหมือนหัวเราะร้องไห้
หัวเราะร้องไห้ถ้าเรามองในแง่หนึ่งมันก็มีความรู้สึกทำให้
เกิดความยินดีพอใจ ร้องไห้ก็เหมือนกัน ยิ่งเราทำหน้าที่
กับเด็กที่เกิดใหม่ เราก็ว่าระบบส่วนอวัยวะทำหน้าที่นั้น

จะแข็งแรงทำนองนั้น ปอดของมันก็จะได้ดีขึ้นเพราะมัน
ออกกำลังก็มองในแง่อย่างนี้ ก็มองในแง่ดีมันก็ไม่เสียหาย
เขาต่ำเราเขาก็ไม่สบายใจ เขาก็มีโรคทางใจ เขาก็ไม่มี
ความสุข เขาอยู่ในสภาพที่ถูกบดบังด้วยอำนาจของอกุศล
ของบาปกรรม เราก็ควรมองเขาในแง่ความเมตตาบ้าง
ถ้าเรามองในแง่เมตตาเราจะไม่โกรธตอบ เราจะไม่รังเกียจ
จะมีลักษณะสงสาร เมตตา ถ้ามีความรู้สึกสงสาร เมตตา
มันจะเชื่อมโยงของผู้ที่แสดงออกให้เขาลดความร้อน
ลดความทุกข์ทางใจของเขา ถ้าเขาลดความทุกข์ทางใจ
เขาก็จะเห็นเราเป็นผู้มีน้ำใจ เห็นเราเป็นที่พึ่ง เหมือนเด็ก
ที่เห็นพ่อเห็นแม่มันก็คือดีอกดีใจ ปลอดภัยแล้วทำนองนั้น
อันนี้ก็เช่นกัน

เพราะผู้มีส่วนของการอบรมในเรื่องเหล่านี้ก็เป็นสิ่ง
ที่จำเป็นด้วย เพราะถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของคุณธรรมที่
ถือว่าเป็นธรรมอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ พระพุทธเจ้าในฐานะ
เรามีส่วนให้การสรรเสริญไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่รูปขันธ์
ด้านร่างกายก็เป็นเรื่องธรรมชาติ ในด้านวัตถุ ด้านคุณธรรม
ของท่าน พระพุทธเจ้าประกอบด้วยความรู้ที่เราเรียกว่า

เหมือนกับแสงสว่าง แสงสว่างอันนี้ไม่มีมาทำอะไร มีส่วนของการกำจัดความมืด อันนี้ก็คล้าย ๆ กัน ความเห็นถูกต้องของเราถ้าเรามีความเห็นถูกต้อง มีความเห็นที่ถูกตรง มันก็ลดความร้อน มันก็ถอนความเมา ยังทำให้เราไม่มีทุกข์ด้วย เราไม่มีทุกข์เราก็สบาย เพราะไม่ถูกเก็บกด ไม่ถูกเคร่งเครียด อยู่อย่างมีอารมณ์ดี เรียกว่ามีจิตใจ ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง เบิกบาน เดินอยู่ก็เป็นสุข นั่งอยู่ก็เป็นสุข เกี่ยวข้องกับกิจการงานต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง ความร่าเริงก็มองอย่างนี้ มันก็เกิดความสุขสบาย นี่ก็คือคุณธรรมของพระพุทธเจ้า

อีกอย่างหนึ่งก็หมายถึงความบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์มันก็ได้ไม่ได้หมายถึงความบริสุทธิ์อย่างอื่น แต่ความบริสุทธิ์ในด้านคุณธรรม ด้านจิตใจที่สะอาด ใจที่สะอาดนั้นปราศจากความรู้ที่เรียกว่าความโกรธ ความโลภ ความหลง ซึ่งความโกรธ ความโลภ ความหลงนั้น จะมองว่าเป็นขยะมูลฝอยเหมือนกับขยะที่มันเป็นที่ไต่ตอมของแมลงวัน มันเป็นของไม่น่ายินดี ท่านก็เลยไม่นำมาใช้ จะโกรธไปทำไม มันก็ไม่มีอะไร เป็นแต่การแสดงออกในรูปแบบ เป็นที่มาของการให้เกิดความไม่สบาย

เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงให้เรารู้จักภายใน
ของตัวเอง ถ้าเรากำจัดภายในของเราได้ภายนอกของเรา
ไม่จำเป็น มันจะเป็นปกติธรรมดา ๆ เหมือนกับเราอยู่ใน
สังคมผู้ใหญ่ผู้น้อย ผู้ที่มีประสบการณ์ ไม่มีประสบการณ์
เราก็ถือเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ใหญ่ก็ให้ความเกื้อกูลต่อ
ผู้น้อย ผู้มีความรู้ก็มีความรู้สึกเอ็นดูต่อผู้ด้อยทำนองนี้
เราก็อยู่ด้วยกันด้วยความรู้สึกในลักษณะที่ดีเหมือนตา
กับตีน ตากับตีนมันก็มีส่วนเกี่ยวข้องมีความสัมพันธ์
ซึ่งกันและกัน

ตากับตีนอยู่กันมาแสนสาสุข จะเดินลุกมันก็
เพลิดเพลิดหนักหนา มาวันหนึ่งตีนทะเล็งเอ๋ยปรัชญาว่า
ตีนนี้หนามีคุณเสียจริง ๆ ทำนองนั้น ถ้าคิดอย่างนี้มีอคติ
ทันที เราก็ต้องคิดว่าทุกคนมีส่วนประกอบในด้านวัตถุก็
เหมือน ๆ กันหมด ในส่วนด้านจิตใจก็คล้าย ๆ กัน ต่างคน
ก็รักสุขเกลียดทุกข์กันทั้งนั้น เราก็มีส่วนให้การสนับสนุน
การเจริญอีกอย่างหนึ่งที่น่าเรียกว่าภูมิคุ้มกัน

ภูมิคุ้มกันก็คือเรื่องของความมั่นคง ความอดทน
สมาธิ ภาษาพระท่านเรียกว่าสมาธิ สมาธิเป็นคุณธรรม

ที่ก่อให้เกิดภูมิคุ้มกัน ถ้ามีภูมิคุ้มกันมันไม่มีอันตราย เหมือนร่างกายเราให้อาหารที่มันมีส่วนให้เกิดภูมิคุ้มกัน โรคภัยมันก็ไม่เบียดเบียน ร้อน หนาว มันก็ไม่เดือดร้อน เพราะร่างกายมีความรู้สึกรู้สีก่อนภูมิคุ้มกัน เหมือนกับจิตใจ ที่มีสมาธิ จิตใจที่มีความรู้สึกหนักแน่น ก็ถือว่าเป็น ส่วนประกอบให้เกิดความสงบสุข เราก็ฝึกหัด ฝึกหัด ก็ไม่ใช่ของยาก เป็นของคนทุกคนทำได้ เพราะมันเป็น ส่วนประกอบให้เกิดความรู้สึกรอบรู้

เราก็ฝึกดูเวลาไหนวันไหนที่เราพอที่จะหันกลับมา สำนวญตัวเองดูบ้าง การมาสำนวญก็ให้เข้าใจต่อพื้นที่ เหมือนเราไปตั้งถิ่นฐานหรือเราจะไปประกอบอาชีพการงาน เราก็ต้องรู้จักพื้นที่ รู้จักการวางแผนต่อการทำงาน อันนี้ ก็คล้าย ๆ เราสำนวนพื้นที่ที่กลับเข้ามาดูสภาพที่ถือว่าเป็น ส่วนหนึ่งของเรา เราก็มาสำนวญดู ก็ไม่เห็นมีอะไร เห็นแต่ มีส่วนประกอบของวัตถุต่าง ๆ ที่ภาษาพระท่านเรียกว่า เป็นอาการขององค์ประกอบของร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ทำนองนั้น ถ้าเรมาสำนวญอย่างนี้ เราก็จะเห็นว่าไม่มีอะไรยินดียินร้าย แต่ว่าปกติคนเรามันมี ความเพลิดเพลิด ยิ่งวันขึ้นปีใหม่เราก็ได้ผ่านกาลเวลามา

เราก็ว่าต้องหาความสุขให้เกิดขึ้น ยิ่งชนบทตามพื้นที่
ที่ไม่มีใครให้ข้อมูลในรูปแบบของการเป็นอยู่ เขาก็เอาแต่
ความเพลิดเพลิด เอาแต่ความลุ่มหลง ความเมาก็ไม่ใช่
ของมีคุณเป็นของมีโทษด้วย แต่เราเองก็เหมือนกันถ้ามา
กายก็ลืมนึกว่าเราแข็งแรง มองไม่เห็นคนแก่ เห็นคนแก่
ก็รังเกียจ ต้องดูให้ดี ๆ เรามีส่วนของการเปลี่ยนแปลง
อยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา เหมือนกับความตายนี้เราตาย
อยู่ตลอดเวลา ก็มันตายแบบปกปิด แต่ถ้าเรามีส่วนเรียนรู้
อย่างนี้ เราจะไม่มีความรู้สึกลุ่มหลง ว่าเป็นเหตุ
ให้เกิดความรู้สึกลุ่มหลง จะเข้าใจตัวเองในรูปแบบของ
ธรรมชาติ คลายความรู้สึกให้ความสำคัญเหมือนเราวาง
ของหนัก ๆ มันก็เบาทำนองนั้น วางของหนักเราไม่รู้สึก
วิตกกังวลอะไร ทำนองนี้เราก็ต้องคิดดู

การทำจิตใจให้มันสงบนั้นถือเป็นการกลั่นกรอง
ถือเป็นส่วนของการให้ภูมิคุ้มกัน เราก็ฝึกหัดอยู่เงียบ ๆ
เหมือนกับกลางคืนมาได้พักผ่อนหลับนอน ความสมบูรณ์
มันก็เกิดขึ้นจากร่างกายทำหน้าที่ทำให้เรานี้ยิ้มแย้ม
แจ่มใส อารมณ์เบิกบาน ร่างกายเข้มแข็ง แข็งแรง ถ้ากลาง
คืนไม่ได้พักผ่อนหลับนอนแล้วมันจะเพี้ยนไปหมด เหมือน

กับคนอยู่แถวส่วนหนึ่งของพื้นโลกแคว้นอร์เวย์ ฟินแลนด์ สภาโลกมันไม่เหมือนบ้านเรากลางวันมี ๖ เดือน กลางคืน มีอยู่ ๖ เดือน ระบบประสาทมันขาดการกระตุ้นก็เลย ทำให้เกิดความรู้สึกมีโรควิปริต วิปลาส แต่ผู้บริหารที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการทำหน้าที่ในสังคม เขาก็ให้ การดูแล ให้ยา ถ้ามันเครียดมาก ๆ เขาก็ให้ยา เราทำ หน้าที่ของเราได้อย่างนี้ถือว่าเราเข้าใจด้านสุขภาพ ชีวิต ของเราก็จะเป็นไปในทางที่ดี

ฉะนั้น พวกเรามีส่วนเกี่ยวข้องกับกาลเวลา วันส่งท้าย ปีเก่าก็ล่วงไปแล้ว ทีนี้วันปีใหม่ก็มาถึงก็ตั้งใจตั้งใจ ทำหน้าที่ถือโอกาสสร้างคุณงามความดีของเราไปด้วย ในรูปแบบของการเป็นมนุษย์ ก็จะถือว่าเป็นผู้มีโอกาส เพราะพระพุทธเจ้าก็ให้ความสำคัญในประโยชน์ของตน ประโยชน์ของผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท มันก็เป็นส่วนที่เป็นบุคคลที่ดี คนดีมีอะไรบ่งบอก มันเป็น เกี่ยวกับการงานนี้แหละ คนดีก็มีภาระงานดี ถ้าภาระงานดี ก็บ่งบอกถึงผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบ ทำหน้าที่อย่าง ไม่ประมาท ทำหน้าที่อย่างเกิดคุณเกิดประโยชน์ มีจิตใจ ที่ดี มีการกระทำที่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นประโยชน์

ต่อสังคม ทุกคนก็มีความรู้อยู่แล้ว ก็เปิดดูตัวเองก็แล้วกัน
คุณคงจะพอจะเห็นว่า มีอะไรที่จะต้องปรับปรุงต่อเติมเราก็
พยายามต่อเติม คงจะปรับปรุงแก้ไข เพราะคุณงามความดี
มีส่วนบังเกิดให้เกิดอายุวรรณะ สุขะ พละ ให้ข้อคิดมา
ก็สมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้



ประวัติโดยย่อ

พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมฺโม)

ชาติภูมิ

เกิด ณ บ้านโคกจาน ตำบลทุ่งไชย
อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ
เมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๘๔

พ.ศ.๒๕๐๓

เมื่ออายุ ๑๙ ปี ประรภจะเจริญรอยตาม
พระพุทธรเจ้า จึงบวชเณร ณ วัดบ้าน
โคกจาน สอบได้นักธรรมตรีในปีนั้น

พ.ศ.๒๕๐๔

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ โดยมีพระครูถาวร
ชัยเขตเป็นพระอุปัชฌาย์มุ่งหวังถอดถอน
ละกิเลสตัณหา ปฏิปทา เป็นผู้อดทน
สันโดษ ถ่อมตัว ไม่นินตียินร้ายในลาภยศ
สรรเสริญ บำเพ็ญเพียรอย่างหนัก
ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๐๗ ได้ออกแสวงหาอาจารย์
มุ่งปฏิบัติขจัดกิเลส

พ.ศ.๒๕๑๒

ได้ข่าวหลวงปู่ชา จึงย้ายสำนักมาอยู่วัด
หนองป่าพงมาอยู่ได้เพียง ๕-๖ วัน
หลวงปู่ชาเมตตาเปลี่ยนบริขารทุกอย่าง
ให้ใหม่หมด

พ.ศ.๒๕๑๖ กราบลาหลวงปู่ชาไปศึกษาข้อวัตรปฏิบัติ
ของฝ่ายธรรมยุต และในปีเดียวกัน
หลวงปู่ชาส่งไปเผยแผ่พระศาสนา ณ
วัดสาขาที่เวียงจันทน์หนึ่งพรรษา ต่อมา
ได้เกิดเหตุการณ์ไม่สงบในลาว หลวงปู่ชา
จึงเรียกตัวกลับ

พ.ศ.๒๕๒๕ หลวงปู่ชาได้มีบัญชาให้หลวงพ่อรับหน้าที่
บริหารวัดหนองป่าพงแทนท่าน

พ.ศ.๒๕๓๖ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
เสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธาน
พระราชทานเพลิงศพ พระเดชพระคุณ
พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท) โดย
มีหลวงพ่อเป็นประธานในการดำเนินการ
จัดงาน

พ.ศ.๒๕๓๗ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
โดยหลวงพ่อท่านยอมรับหน้าที่ด้วยเหตุผล
ว่า “จะทำงานเพื่อครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณ
ทำตามธรรมวินัยผู้ที่ทำหน้าที่นั้นต้อง

เสียสละจึงจะทำหน้าที่นั้น และอยู่ได้อย่าง
สบายทำงานได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย”
ท่านทำงานด้วยหลักที่ว่า “งานคือการ
เปลี่ยนแปลงอิริยาบถ” เป็นการออก
กำลังกาย ทำงานด้วยความว่างทำไป
เรื่อย ๆ จึงจะไม่รู้สึกว่าหนัก แม้แต่การ
ขบฉันก็ต้องฉันเพียงเพื่อประทังชีวิต
ฉันตามความปรารถนาไม่ได้ เพราะฉัน
มากจะว่างซึม

- พ.ศ.๒๕๓๙ ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ.๒๕๔๔ ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระราชาคณะ
ชั้นสามัญที่ “พระวิสุทธิสังวรเถร”
- พ.ศ.๒๕๔๗ ได้รับการแต่งตั้งเป็นที่ปรึกษาเจ้าคณะ
ภาค ๑๐
- พ.ศ.๒๕๔๙ ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระราชาคณะ
ชั้นราชที่ “พระราชภาวนาวิกรม”

คณะผู้จัดพิมพ์

- ◆ คุณประภาศรี ศุภิลวรรณ
- ◆ คุณพันธ์เรือง ทวีวัฒน์
- ◆ คุณอนงค์ศรี เสี่ยมศักดิ์
- ◆ คุณสมพร เทพสุรียานนท์
- ◆ คุณประภาวรรณ ลีนาม
- ◆ คุณไพรัช บุญจรัส
- ◆ คุณสะอาดศรี ชาริรัตน์
- ◆ คุณศิริรัตน์ เซาวรัตน์
- ◆ คุณกฤษณา แก้วกล้า





รายนามผู้ร่วมทำบุญพิมพ์หนังสือ



๑. คุณยายลำพูน สุวรรณภูฏ และกลุ่มดอกปีบ	๗,๒๒๐ บาท
๒. กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล รพ.สรรพลีทธิประสงค์	๑๘,๒๐๐ บาท
๓. คุณประภาศรี สุขิลวรรณ	๑๐,๐๐๐ บาท
๔. คุณพันธ์เรือง ทวีวัฒน์	๑๐,๐๐๐ บาท
๕. คุณอนงค์ศรี เสี่ยมศักดิ์	๑๐,๐๐๐ บาท
๖. คุณสมพร เทพสุรียานนท์ และครอบครัว	๑๕,๐๐๐ บาท
๗. นพ.ธีรพล วัชรปรีชาสกุล	๕,๐๐๐ บาท
๘. นพ.ศักดิ์ชัย-คุณลาวัลย์ ธีระวัฒนสุข	๕,๐๐๐ บาท
๙. นพ.ชวลิต-ดร.มนัสนันท์ ลิ้มปวีทยากุล	๕,๐๐๐ บาท
๑๐. นพ.เศวต-ดร.จุไรรัตน์-น.ส.รวิสร่า, นายภาสวิชัย ศรีศิริ	๕,๐๐๐ บาท
๑๑. รศ.ดร.วรพงษ์-รศ.ดร.พรพิมล สุริยภัทร อ.พงษ์พันธ์-คุณมารีสา-ด.ช.ติณท์ สุริยภัทร	๕,๐๐๐ บาท
๑๒. คุณสะอาดศรี ชาริรัตน์ และครอบครัว	๕,๐๐๐ บาท
๑๓. พ.ต.อ.ประหยัด-คุณอัญชลี บุญจรัส	๒,๕๐๐ บาท
๑๔. คุณไพรัช บุญจรัส	๒,๕๐๐ บาท
๑๕. คุณเปลี่ยน-คุณไพบุลย์ กนกหงษ์	๒,๕๐๐ บาท
๑๖. คุณภัทลภา สอดธิสวัสดี	๒,๕๐๐ บาท
๑๗. ผอ.วิโรจน์-คุณวันเพ็ญ ดวงมาลา	๒,๐๐๐ บาท
๑๘. คุณเจียงยศ-คุณศิริรัตน์ เขาวรัตน์	๒,๐๐๐ บาท
๑๙. คุณกมล-คุณวิลาวรรณ ชมาฤกษ์	๒,๐๐๐ บาท
๒๐. คุณณรงค์-คุณดนยา ตั้งยิ่งยง และครอบครัว	๒,๐๐๐ บาท
๒๑. ดร.วุฒิ-คุณประภาวรรณ ลีนาม-นายภาณุวัฒน์ ลีนาม	๒,๐๐๐ บาท
๒๒. คุณรุ่งเพชร กิรติมหาตย์	๒,๐๐๐ บาท
๒๓. ดร.สุเพียร โภคทิพย์	๒,๐๐๐ บาท

๒๔. ร.ร.กวตวิชา เคมี ोज.แก่ง และลูกศิษย์	๘,๓๕๓.๗๕ บาท
๒๕. ร้อยเอกพรหมมา-คุณแม่เหง้าแก้ว จารุตันต์ คุณพิศมัย จารุตันต์ และครอบครัว	๑,๔๐๐ บาท
๒๖. พ.อ.(พิเศษ) นิพนธ์-คุณศิริลักษณ์ มาสุข	๑,๐๐๐ บาท
๒๗. อาจารย์ไพริน-อาจารย์พูนพร ศรีสะอาด	๑,๐๐๐ บาท
๒๘. คุณวิไล พิระภาณุรักษ์ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
๒๙. อ.ธวัชชัย-คุณอรพรรณ จึงเจริญ	๑,๐๐๐ บาท
๓๐. คุณสุรชัย-คุณพรรณเพ็ญ มุลศิลป์ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
๓๑. คุณศิลปชัย-ไพจิตร ประเสริฐศรี และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
๓๒. คุณยายสุรางค์ ไชยศรี	๑,๐๐๐ บาท
๓๓. คุณศจีพร ไชยศรี	๑,๐๐๐ บาท
๓๔. ดร.เฉลิม-คุณศิริพร สีนธเสต	๑,๐๐๐ บาท
๓๕. คุณตุ้มทอง ไชยสนิท	๑,๐๐๐ บาท
๓๖. ผู้ประสงค์ไม่ออกนาม	๑,๐๐๐ บาท
๓๗. พญ.เพ็ญจันทร์ สายพันธ์	๑,๐๐๐ บาท
๓๘. คุณบุญเยี่ยม พิมพ์ทอง	๑,๐๐๐ บาท
๓๙. พ.ต.อ.วิชชาธร-คุณยลสุดา วรรณทวี	๑,๐๐๐ บาท
๔๐. พ.ต.ท.กิตติพงษ์-คุณธีรรัตน์ ถนอมสิน และครอบครัว	๕๐๐ บาท
๔๑. พ.ต.ต.กฤษณ์-คุณพิมพ์ มาสุข และครอบครัว	๕๐๐ บาท
๔๒. คุณวีระวรรณ จิระไชย	๕๐๐ บาท
๔๓. คุณวารุณี จิระไชย	๕๐๐ บาท
๔๔. คุณอุดม-สงวนศรี พิฑูรย์พงศ์	๕๐๐ บาท
๔๕. คุณวิโรจน์-อรุณรัตน์ ศุภวรรณาวีวัฒน์	๕๐๐ บาท
๔๖. คุณธนภัทร ศุภวรรณาวีวัฒน์	๕๐๐ บาท
๔๗. คุณวรรัตน์ ศุภวรรณาวีวัฒน์	๕๐๐ บาท
๔๘. คุณพูนศิริ วัจนภูมิ	๕๐๐ บาท
๔๙. คุณอโนทัย ไชยศรี	๕๐๐ บาท
๕๐. คุณพาขวัญ ไชยศรี	๕๐๐ บาท

๕๑. คุณปรีดา-คุณเพ็ญจันทร์ อิศรางกูรฯ	๕๐๐ บาท
๕๒. คุณเรวดี อุทธา	๕๐๐ บาท
๕๓. คุณสุพรรณิณี ชีระเจตกุล	๕๐๐ บาท
๕๔. คุณอรชร มาลาหอม	๕๐๐ บาท
๕๕. คุณชัยสิทธิ์ สุนทรฯ	๕๐๐ บาท
๕๖. นพ.วิวัฒน์ชัย อึ้งเจริญวัฒนา	๕๐๐ บาท
๕๗. คุณเพียรใจ เพ็องงาม	๕๐๐ บาท
๕๘. คุณอาคม-คุณปรีญา ตະรุวรรณ	๕๐๐ บาท
๕๙. คุณพิชัย-คุณวาสนา พึ่งเพาะปลูก	๕๐๐ บาท
๖๐. คุณสุรางค์ แก้วกลม และครอบครัว	๕๐๐ บาท
๖๑. คุณเพชรสวิง เลียงจินตถาวร	๕๐๐ บาท
๖๒. คุณวาสนา อุปสาร	๕๐๐ บาท
๖๓. คุณบัณฑิต-คุณจรรยา ไชยประนิธาน ด.ช.กัณฑ์พัฒน์-ด.ช.นิธิต ไชยประนิธาน	๕๐๐ บาท
๖๔. คุณปัทมา ลือประเสริฐชัย	๕๐๐ บาท
๖๕. คุณปานบงกช มุ่งสิน และเจ้าหน้าที่ หอผู้ป่วยออโรโธปีดิกส์ชาย ๒	๔๙๐ บาท
๖๖. คุณพรรณวดี เจตจำนงค์	๓๐๐ บาท
๖๗. คุณพูลฉวี ทองกลม	๓๐๐ บาท
๖๘. คุณอรพันธ์ สังขมณี	๓๐๐ บาท
๖๙. คุณกนกลักษณ์ แสงสว่าง	๓๐๐ บาท
๗๐. คุณพิกุล เจริญสกุลทรัพย์	๒๐๐ บาท
๗๑. คุณจุฬารัตน์ ศักดิ์สิงห์	๒๐๐ บาท
๗๒. คุณสมคิด พรหมลาย	๒๐๐ บาท
๗๓. คุณภาวิณี อินธิปัญญา	๑๐๐ บาท
๗๔. คุณชฎานภัส จันเขียว	๑๐๐ บาท
๗๕. คุณอังคณา พรหมดวง	๑๐๐ บาท
๗๖. คุณสมพร พงษ์พิศาล	๑๐๐ บาท

๗๗. คุณสุธินีนาฏ ทะสิทธิ์เวช	๑๐๐ บาท
๗๘. หจก.อุบลกิจออฟเซทการพิมพ์	๗๕๐ เล่ม
๗๙. กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล	(รวม ๑๘,๒๐๐ บาท)
◆ คุณตรุณี บุ่งทอง	๑,๐๙๐ บาท
◆ OR	๑,๓๕๐ บาท
◆ คุณพัชนี ทองประเสริฐ	๑,๐๐๐ บาท
◆ คุณทัศนีย์ จังกาจิตต์	๑,๐๐๐ บาท
◆ ศัลยกรรมสาย ๒	๘๒๐ บาท
◆ คุณยุวดี เทียมสุวรรณ	๕๐๐ บาท
◆ คุณกฤษณา แก้วกล้า	๕๐๐ บาท
◆ คุณกนกวรรณ ศุภนิธินันท์	๕๐๐ บาท
◆ คุณนวลน้อย โทตระไวศยะ	๕๐๐ บาท
◆ คุณสุนันทา ทรัพย์านนท์	๕๐๐ บาท
◆ NICU ๑	๕๐๐ บาท
◆ คุณพ่อวินัย-คุณแม่ฉวีวรรณ-คุณวิภาวรรณ สาครวงศ์วัฒนา	๕๐๐ บาท
◆ รอ.วีระชาติ-คุณประภาภรณ์-ด.ช.นันทน์ชาติ- ด.ช.ตุลย์ตุ้ม ทูมนัส	๕๐๐ บาท
◆ คุณอรดี-คุณจารวี คณิตาภิลักษณ์	๕๐๐ บาท
◆ คุณภาณุวัฒน์-คุณโรสรินทร์ คณิตาภิลักษณ์	๕๐๐ บาท
◆ คุณเอนก พจมานเมธี	๕๐๐ บาท
◆ คุณเบญจพร เจริญกาญจน์ (จังหวัดเชียงใหม่)	๕๐๐ บาท
◆ คุณอรุณี รัตนนิเทศก์	๕๐๐ บาท
◆ นายประสพ-นางคำมุย โสมเกษตรินทร์	๕๐๐ บาท
◆ นายบัวผัน-นางทองยุ่น ลัดดา	๕๐๐ บาท
◆ นายศักดิ์ดา-นางพรสวรรค์ ฐระอบ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
◆ นายนวพงษ์-นางเยาวรัตน์ มั่งคลา	๕๐๐ บาท
◆ คุณสมปอง กาฬเนตร	๓๐๐ บาท
◆ คุณสมบุรณ์ นันต์โลหิต	๒๐๐ บาท

◆ คุณพิมพ์พันธ์ เจริญศรี	๒๐๐ บาท
◆ คุณสุร่าไพ ศรีเพชร	๒๐๐ บาท
◆ ICU Trauma ๑	๒๐๐ บาท
◆ ICU Surg ๑	๒๐๐ บาท
◆ นางจุฑารัตน์ สุพรรณจิตวนา และครอบครัว	๒๐๐ บาท
◆ นางไพบุลย์ นามวงศ์	๒๐๐ บาท
◆ น.ส.จรีพร เจริญสุวรรณ	๒๐๐ บาท
◆ น.ส.ราตรี บุญชู	๒๐๐ บาท
◆ นางจิราภรณ์ จิตรส	๒๐๐ บาท
◆ น.ส.บ้งอร สิงห์แก้ว	๒๐๐ บาท
◆ น.ส.เทพรักษา เหมะนัค	๒๐๐ บาท
◆ คุณจรินทร์เลิศ สิงหเดช	๑๐๐ บาท
◆ นางจุฬาลักษณ์ ศรีวงษ์	๑๐๐ บาท
◆ นายวชิรา โพธิ์ใส	๑๐๐ บาท
◆ น.ส.ภูมรินทร์ จวนล้ำง	๑๐๐ บาท
◆ นางนิภารัตน์ วงศ์สว่าง	๑๐๐ บาท
◆ น.ส.นันท์ศิริ สีหาลุน	๑๐๐ บาท
◆ น.ส.ชุตินา ศรีโท	๑๐๐ บาท
◆ น.ส.กรรณิการ์ สมบูรณ์	๑๐๐ บาท
◆ น.ส.วัลลี ไชยทองศรี	๑๐๐ บาท
◆ น.ส.เป็นสุข มาลาหอม	๑๐๐ บาท
◆ นางมัตติกา นำลาก	๑๐๐ บาท
◆ น.ส.เบญจมาศ แสงอรุณ	๑๐๐ บาท
◆ นางนัตตา ล่วงรัตน์	๑๐๐ บาท
◆ นางรัตนพร บุญรัตน์	๑๐๐ บาท
◆ ด.ช.อชิตะ แสนทวีสุข	๑๐๐ บาท
◆ น.ส.อัญชลี กาญจนะรัตน์	๑๐๐ บาท
◆ NICU ๓	๑๐๐ บาท
◆ ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๔๐ บาท

การทำงาน ให้รู้สึก สบายนั้น
เราต้อง รู้จักวาง รู้จักปลง
รู้จัก คลายอารมณ์
ในรูปแบบ ไม่ให้ วิตกกังวล
ภาษาท่านเรียกว่า “ทำงานด้วยความว่าง”



สงวนลิขสิทธิ์ในการพิมพ์จำหน่าย
หากประสงค์จัดทำเป็นธรรมบรณการ โปรดติดต่อ

เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ

จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

โทรศัพท์ ๐-๔๕๒๖-๗๕๖๓, ๐-๔๕๒๖-๘๐๘๔

โทรสาร ๐-๔๕๒๖-๘๐๘๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันที่ ๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙

จำนวนพิมพ์ ๒๔,๐๐๐ เล่ม



พิมพ์ที่ :
ทางศูนย์ส่วนจัดพิมพ์ **มูลนิธิอานันทมหิดล**
74-74/1 ถนนพหลโยธิน แขวง จตุจักร กรุงเทพฯ 10000
Tel : 0-4526-4364, 0-4526-5275, 0-4525-5468 Fax : 0-4524-5974





จิตใจ ที่มี ความรู้สึกที่ดี
มันก็มีคุณ เป็นที่มา ของมิตรภาพ
เป็นที่มาของ ผู้มีญาติ อยู่ทุกหน ทุกแห่ง
จิตใจที่ไม่ดี ก็เป็นที่รังเกียจ
ของสังคม เป็นที่ไม่ยอมรับ



ใจที่สะอาดนั้น

ปราศจากความรู้สึกเรียกว่า

ความโกรธ ความโลภ ความหลง

ซึ่งความโกรธ ความโลภ ความหลงนั้น

จะมองว่า เป็นขยะมูลฝอย

เหมือนกับขยะที่มันเป็นที่ใต้ตอมของแมลงวัน

มันเป็นของไม่น่ายินดี