

# ‘คำคุณศัพท์’

ที่รู้ว่า “ไลค์”



รวมคำสอนโดนใจ ชาร์จไฟให้สติ  
จากพระมหากษัตริย์ ชินวัตร

 กลุ่มศิษย์ ศ.เวฬุวัน

ขอมอบหนังสือ

# ‘ตำราครู’

ที่รู้ว่า “ไลค์”



รวมคำสอนโดนใจ ชาร์จไฟให้สติ  
จากพระมหาวชิเชิยร ชินวิโส

แต่

.....

.....

จาก

.....

.....

ขอความเป็นอุดมมงคลอันสูงสุดทั้งทางโลกและทางธรรม  
จงบังเกิดมีแก่ข้าพเจ้าและครอบครัวตลอดไป เทอญ





# 'คำภีร์' ที่รู้ว่ามีค่า

โครงการผลิตหนังสือธรรมะเพื่อการเจริญสติ

- ISBN : xxx-xxx-xxxx-xx-x
- พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ 2555
- จำนวนพิมพ์ : 5,000 เล่ม
- หาเรื่องโลก : กลุ่มศิษย์ ศ. เวฬุวัน  
(คณะศิษยานุศิษย์ทั้งพระและฆราวาสวัดวังหิน  
นันท์ บัณฑิต วม ตู๊ดตู๋ สรรค์ เด็กกล้าตา  
ป่าของเด็กๆ ธิดาชาละวัน 'ซีทนได้')
- ที่มาความโลด : ผลงานเขียน ข้อถาม-ตอบทางเว็บไซต์  
และการบรรยายธรรม  
ของพระมหาวิเชียร ชินวโโส
- โลดทำปก-รูปเล่ม : เอกจาริณี
- โลดพิสูจนอักษร : พชรชน
- เจ้าของความโลด : กองทุนจิตถาวนาชินวงส์ วัดวังหิน  
ต.พลาญชุมพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก
- Email : chinawong\_09@hotmail.com
- Website : www.chinawangso.net
- ร่วมโลด : ไฟล์สมาสเตอร์พรีนต  
1/20 ถ.บรมไตรโลกนาถ อ.เมือง จ.พิษณุโลก  
โทร. 055-225-037  
หรือวิญญู จิตตเสถียร โทร. 081-674-2377

**Dhammaintrend** ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

# คำศิษย์



ผู้ที่ได้อ่านงานเขียนหรือได้ฟังการบรรยายธรรมจากพระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโส ส่วนใหญ่จะปฏิเสธไม่ได้ว่า ในแต่ละบทแต่ละตอน เราจะได้คำสอนอันเป็นแก่นธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ถูกต้องตามพุทธพจน์ สามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งทั้งหมดนั้นเป็นผลมาจากการเป็นนักอ่าน ผนวกเข้ากับประสบการณ์ที่ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมมายาวนานกว่าสิบปี ก่อนจะตกผลึกออกมาเป็นงานเขียน และการบรรยายธรรมที่ทรงคุณค่า

ในโอกาสวันคล้ายวันเกิดของพระอาจารย์ ในวันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 ได้เวียนมาบรรจบครบรอบอีกวาระหนึ่งเหล่าศิษยานุศิษย์ทั้งพระและฆราวาสพร้อมใจกัน “ค้นหาธรรม” ซึ่งเป็นวาระคทอง

จากทั้งงานเขียนและการบรรยายธรรม แล้วนำมา  
รวบรวมไว้เป็น“คำครู”เพื่อเป็นกำลังใจแก่นักปฏิบัติ  
ทั่วไป และแจกจ่ายเป็นธรรมบรรณาการ แต่ผู้มา  
ร่วมงาน

ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่มีส่วนร่วม  
ในการดำเนินงาน ขอกุศลนี้เป็นปัจจัยให้ทุกท่าน  
ประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทาง  
ธรรม บรรลุมรรคผลนิพพานในเร็ววัน เทอญ



คณะผู้จัดทำ  
กลุ่มศิษย์ ศ. เวฬุวัน

# คำครุ

ร้อยรสถกนกรองแก้ว      แก่นธรรม

ร้อยคำจากใจจำ      มนแผ้ว

ร้อยรู้สติปัญญาหน้า      ผ่านอกขรา

ร้อยไคลเสลาแล้ว      จึ่งน้อม สอนตน

- ชนงส์ -



**ขออภัย** หนังสือเล่มนี้ ไม่มีสารบัญ  
เชิญเปิดอ่านอย่างสำราญใจ  
‘ไลค์’ ธรรมใดโปรดนำไปปฏิบัติ  
หรือวางไว้...ที่เดิม

\*\*\*

ท่านสามารถระบายข้อข้องใจได้  
ในพื้นที่ว่างที่เว้นไว้  
หากพลังงานในหัวใจตกถึงขีดต่ำสุด  
เชิญเข้ารับบริการชาร์จไฟให้สติโดยตรงที่

[www.chinawangso.net](http://www.chinawangso.net)



ด้วย  
ธรรมกับโลก

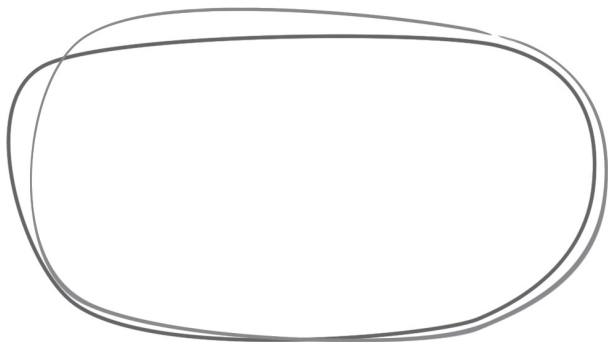


ในการดำเนินชีวิต  
หลายคนมีเงื่อนไขมากมาย  
ลอง “ไม่ต้อง” เสียบ้าง  
ไม่ได้หรือ?



Like · Comment · Share

ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
ฟังพोज...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'



สำหรับคน ‘ชอบขอ’

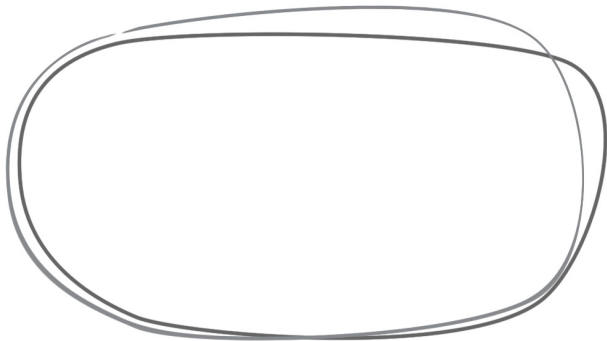
หากโยนก้อนหินลงไปใต้น้ำ  
แล้วอ่อนวอนให้ก้อนหิน  
ลอยขึ้นมาเหนือน้ำได้  
ก็อาจสมปรารถนา...

วัด คือสถานที่ที่จัดเวลา  
ฝึกฝนตนเอง  
ให้มีความอดทน อดทน อดอ้อม  
และอด...อยาก  
(คืออดทนต่อความ 'อยาก' ให้ได้)

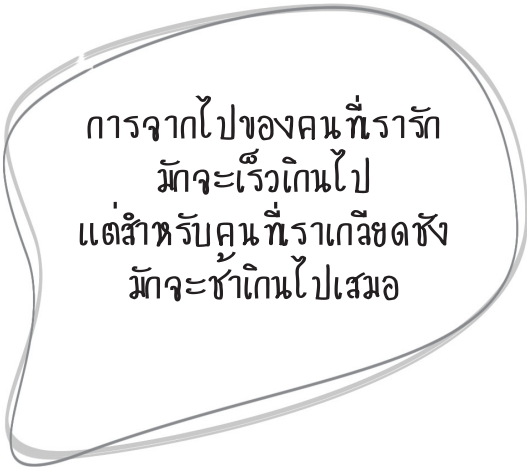
ทำบุญอย่าบ้าบุญ  
อย่าแบกบุญ อย่ายึดบุญ  
อย่าติดบุญ เดี่ยวจะหมดบุญ

Like · Comment · Share

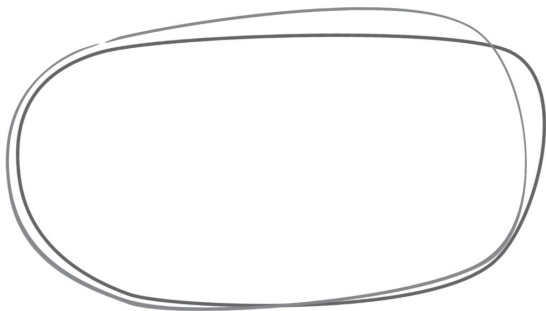
ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
ฟังพอใจ...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'



‘ความทุกข์’  
ไม่ได้หมายถึงสามีบ່วย  
ซื้อหวยไม่ถูก ฯลฯ  
แต่หมายถึงสิ่งที่  
‘ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้’  
เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ



การจากไปของคนที่เรารัก  
มักจะเร็วเกินไป  
แต่สำหรับคนที่เราเกลียดชัง  
มักจะช้าเกินไปเสมอ



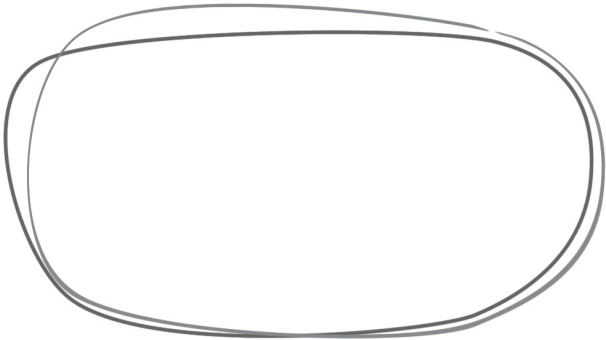
# รัก

แบบต้องการครอบครอง  
บอกให้รู้ถึงการรักไม่เป็น  
เพราะไม่เคยมีใคร  
ครอบครอง  
อะไรได้อย่างแท้จริง



Like · Comment · Share

ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
ฟังพอใจ...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'



## ‘สอนหญิง’

ผู้หญิงคนไหนที่ยอมให้ผู้ชาย  
แกะกล่องได้ง่ายๆ  
คุณค่า, ความภาคภูมิใจ,  
การให้เกียรติ  
ก็มักถูกแกะทิ้งไปด้วยเสมอ



‘เกินไป’

ที่จริงกึ่งไม้ไม่ได้สูงเกินไป  
หลุมไม้ได้ลึกเกินไป แขนกึ่งไม้ได้สั้นเกินไป  
ทุกสิ่งล้วนพอดีอยู่แล้ว  
สิ่งที่เกินไปมีแต่ ‘ใจ’ ของคนเท่านั้น

## ‘ไม้ออบกิด’

ศิษย์ “ซาตินน้ำไม้ออบกิดแล้ว  
ทุกซ์ขลือกัน”

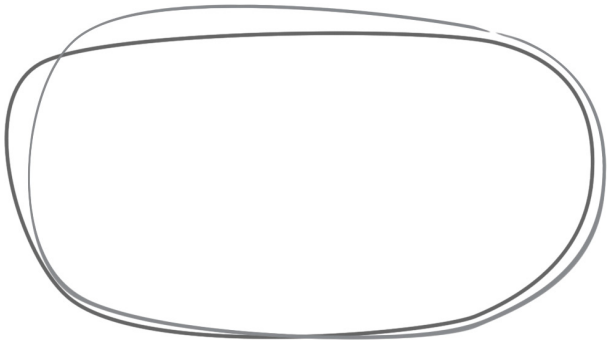
ครู “อ้าคบ่คิด  
แล้วไม้ออบกิดได้...ก็ดีสิ”

จิตไม่เคยตก มีแต่  
คนสมมุติให้มัน



Like · Comment · Share

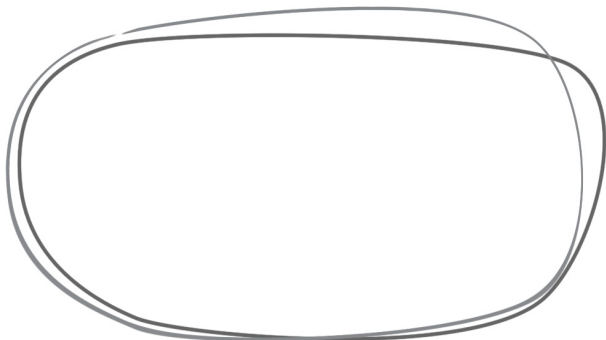
ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
ฟังพอใจ...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'



# หน้าใหม่โยม?

Like · Comment · Share

ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
ฟังพोज...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'



...คนฉลาด...

จะนำเอาความแก่ เจ็บ ตาย  
มาเป็นเครื่องมือสอนชีวิต  
ให้สติอยู่กับสติปัญญา

...แต่คนโง่...

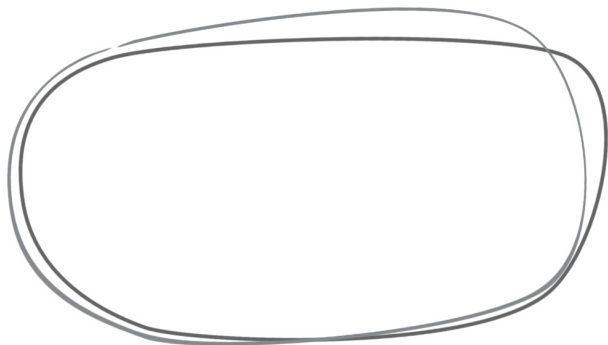
จะนำเอาความแก่ เจ็บ ตาย  
มาทำร้ายตนให้ทุกข์ทรมานยิ่งขึ้น

มนุษย์  
จมอยู่กับความทุกข์  
ก็เพราะความ “ไม่รู้”  
ในปัจจุบันขณะ



การทำตามอำนาจของโทสะ  
ก็เท่ากับ  
“เอาโคลนไปล้างโคลน”


โชคดีหรือโชคร้าย  
อยู่ที่ความพอใจ  
หรือไม่พอใจ...เท่านั้น



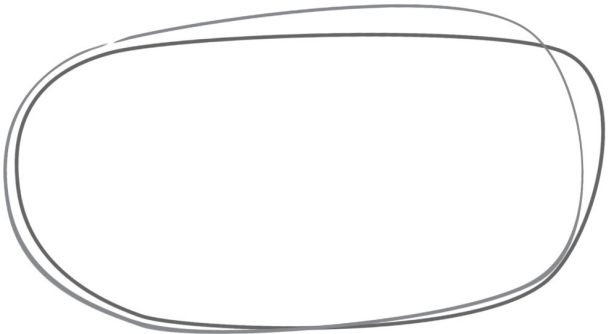



นักพนัน: ทำอย่างไร  
ผมจึงจะเลิกติดพนันได้ครับ

ครู: ต่อดีให้คุณตีหัวตัวเองอีกพันๆ ครั้ง  
มันก็ยังไม่กลับไปเล่นเหมือนเดิมนั่นล่ะ  
เมื่อค่อยๆ ฝึกจิตไปสัก 2-3 เดือน  
คุณก็จะเห็นจิตที่เข้มแข็งขึ้น  
พนันกันมั๊ยล่ะ?




ดวงตาห้องดวงจิต  
ชีวิตห้องพฤติกรรม





อยู่ให้เย็น  
เป็นให้สุข  
แสวงหาความพ้นทุกข์  
จากทุกข์นั้นเอง



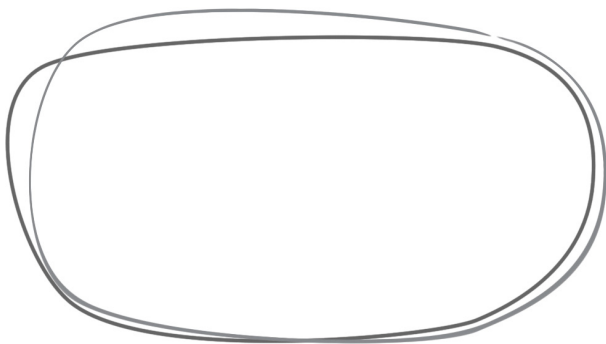
ว่าด้วยการ  
ปฏิบัติภาวนา

กาย-ใจนี้  
เป็นคัมภีร์แห่งความพันทุกข์  
แต่ละคนแบกคัมภีร์เล่มนี้  
มาหลายภพหลายชาติแล้ว  
แต่ไม่เคยเปิดอ่านกันเสียที

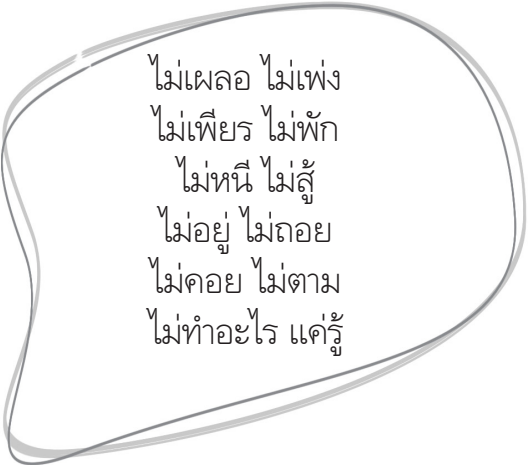


Like · Comment · Share

ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
ฟังพอใจ...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'



เขมากัดกัน  
ก็รู้ทันมัน  
อย่ามัวสงัดใจ  
ไปกัดกับเขมา



ไม่เปลอ ไม่เพ่ง  
ไม่เพียร ไม่พัก  
ไม่หนี ไม่สู้  
ไม่อยู่ ไม่ถอย  
ไม่คอย ไม่ตาม  
ไม่ทำอะไร แคร์

ใครครอง ใครเค็รียด  
จิตครอง จิตเค็รียด  
รู้ครอง รู้เค็รียด  
วางครอง วางเค็รียด





อย่ามัวไปรบกับความคิด  
แต่จงยอมรับมัน

ไม่มีนักปฏิบัติคนไหน  
ที่ไม่อยากบรรลุ  
'โปรดเสียบ้าง'  
เสียของตัวเอง

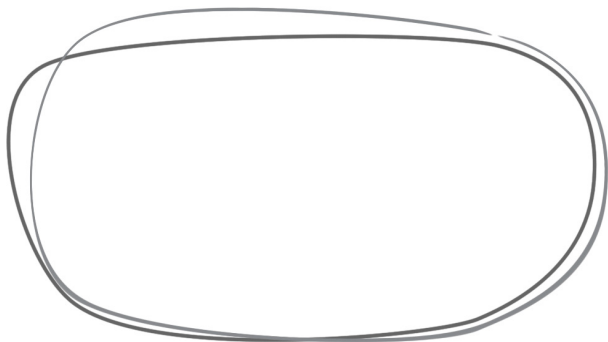
ทุกข์มีไว้ให้รู้  
สมทัยมีไว้ให้ละ  
นิโรธมีไว้ให้ประจักษ์แจ้ง  
มรรคมีไว้ให้เจริญ  
คือการกระทำบ่อยๆ

‘ทำไมนี่สมาริไม่สงบสักที’  
“นี่พวกสมาริสัน ตัณหายาว”  
มัวแต่อยากให้สงบก็เลยไม่สงบ



Like · Comment · Share

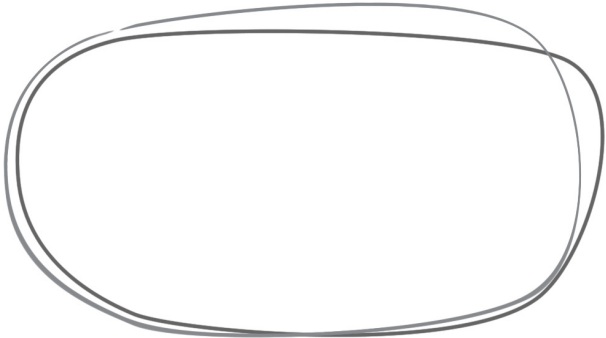
ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
ฟังพอใจ...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'



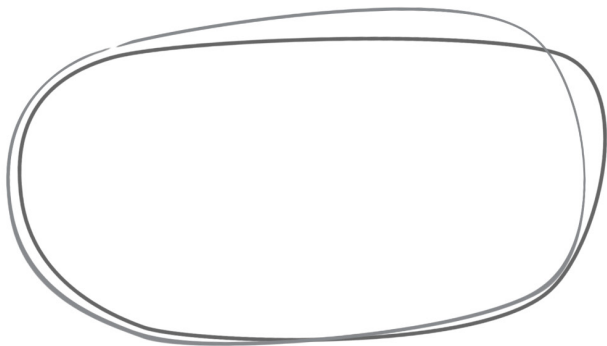
ตราบไตยังเห็นว่า  
ตนเป็นคนสำคัญ  
ตราบนั้นก็ยังคงแบกยึด  
'ตัวกู-ของกู'  
ซึ่งเท่ากับแบกทุกข์เอาไว้

Like · Comment · Share

ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
ฟังพอใจ...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'



เรียนรู้ สิ่งเกิด  
**‘ยอมรับความจริง’**  
นั่นล่ะคือจิตเห็นกฎเกณฑ์  
ของไตรลักษณ์

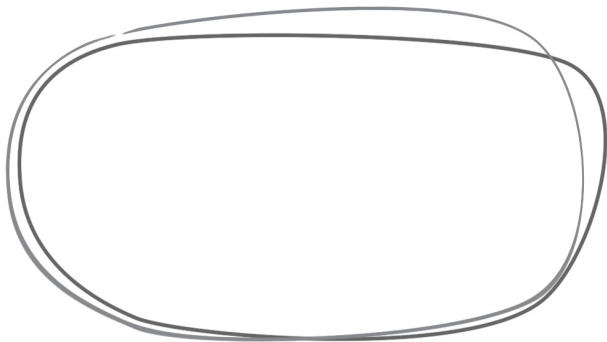


ไม่โทษเวรกรรม ไม่โทษ  
ตนเอง ไม่โทษใครทั้งนั้น  
น้ำตาไหล ปล่อยให้ น้ำตา  
ไหลไป รู้ว่ากำลังน้ำตาไหล  
ไม่ห้าม แต่ไม่ปล่อยให้ตาม  
กลับมาอยู่กับปัจจุบัน

เส้นทางแห่งการรู้เนื้อรู้ตัวนี้  
เป็นเส้นทางที่เรียบง่าย  
และธรรมดา  
จงอย่าพยายามตีความ  
ให้ยุ่งยากซับซ้อนไปโดยใช้เหตุ

Like · Comment · Share

ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
ฟังพอใจ...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'





สุขหรือทุกข์  
มีค่าเท่ากัน

คือมีค่าให้ผู้ปฏิบัติ... ได้รู้

สังเกตไหม?  
ทุกครั้งที่คุณขยับ  
เพราะจะลงไปคลุก  
ลงไปยุ่งกับมัน

‘Isra’ อยู่ที่ไหน  
อุปาทาน ฌพ ชาตี  
ก็อยู่ที่นั่น

Like · Comment · Share

ถูกใจ...โปรดกด ‘ไลค์’  
ฟังพอใจ...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด ‘แชร์’

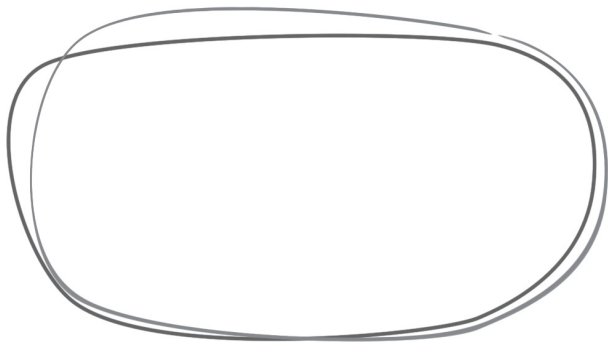


จิตหนึ่งเปลี่ยนแปลงเกิด-ดับ  
จิตหนึ่งเที่ยงแท้  
รับรู้มันตสรรพล้าง  
'นิจนิรันดร์'  
...ว่าง ไร้ยึด ไร้วาง...



Like · Comment · Share

ถูกใจ...ไปรดกต 'ไลค์'  
ฟังพอใจ...ไปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...ไปรดกต 'แชร์'



กุด กับ กุด  
ไม่ต่างกัน  
ไม่ต่างตรงที่  
ยังมี 'ผู้' อยู่นั่นเอง

ไม่รู้อะไรเลย  
ก็ 'รู้' ว่า 'ไม่รู้' เท่านั้น

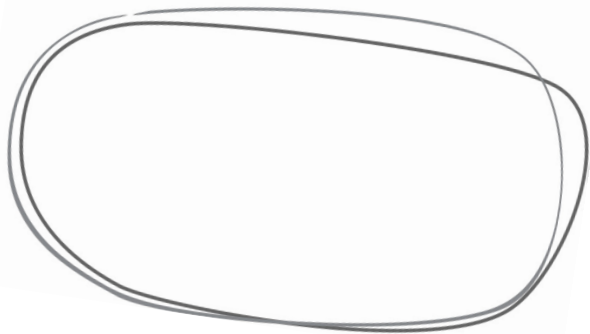
การยึดมั่นถือมั่นในกายใจ  
ว่าเป็น “เรา” นั้นแหละ  
คือสุดยอดของทุกข์

...อยู่คนเดียว...  
เหมือนอยู่กันหลายคน  
...อยู่หลายคน...  
เหมือนตน...อยู่คนเดียว



ความเข้าใจ(ในการศึกษา)  
ที่บ่งชี้จะเกิดขึ้นได้  
ไม่ใช่เพราะอ่านหนังสือ  
แต่สำคัญที่มีปฏิสัมพันธ์

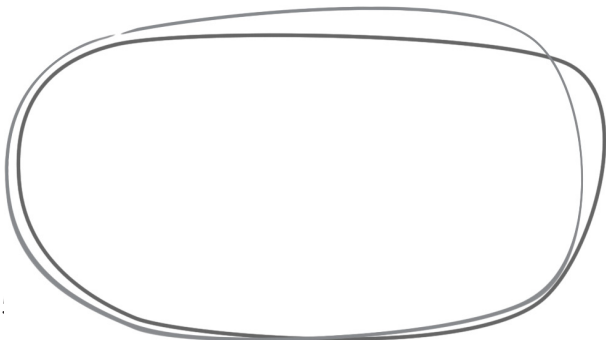
หากกรรมฐานใด  
'ขาด...สติสัมปชัญญะ'  
ก็คงเป็นได้แค่การกดข่ม  
บังคับกายใจอยู่...เท่านั้น



หมั่นสร้างเหตุ...โดยไม่ต้องหวังผล  
เพราะเหตุก็คือผล  
ผลก็คือเหตุนั่นเอง

Like · Comment · Share

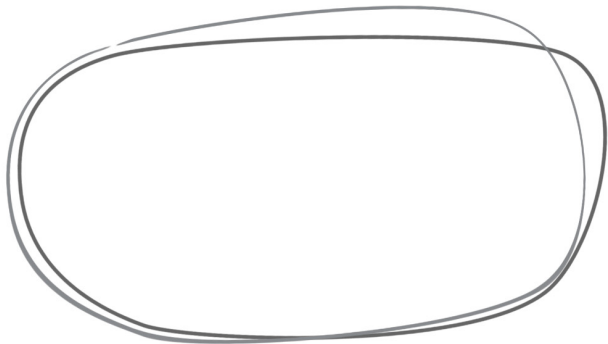
ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
พึงพอใจ...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'





โลกก็อย่างแรง

ระวังการ 'ยึดมั่น'  
ในความ 'ไม่ยึดมั่น'  
เอา 'อัสตตา'  
ไป 'วางอัสตตา'



อย่าแวงงเท้าหาเสี้ยน  
อย่าแวงงจิตหาเรื่อง  
กลับมาอยู่กับปัจจุบัน

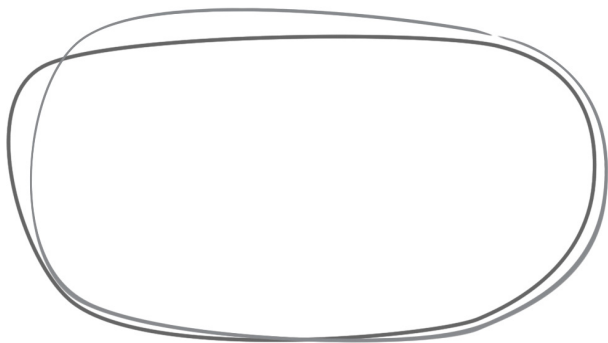


Like · Comment · Share

ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'

พึงพอใจ...โปรดให้ความเห็น

เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'

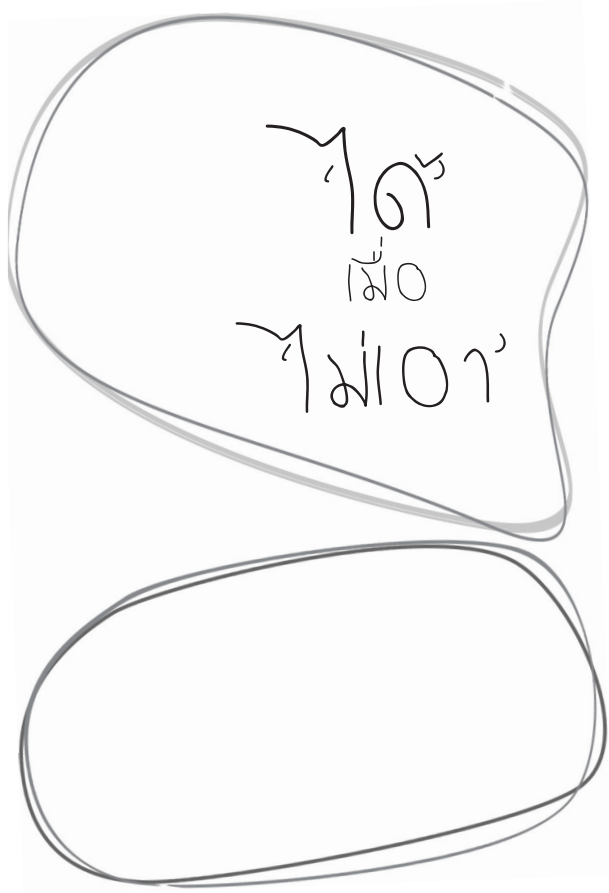


# อย่าอ้อยอิ่ง ให้เกเลส

Like · Comment · Share

ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
ฟังพอใจ...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'








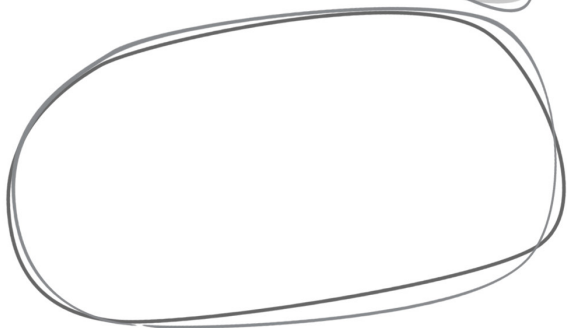
รู้เล่นๆ รู้ชื่อๆ  
'หน้าด้านรู้'มันเรื่อยไป  
จนจิตวางทุกข์ไปเอง

ทุกขมีไว้ให้ 'รู้'  
ไม่ได้มีไว้ให้ 'ละ'

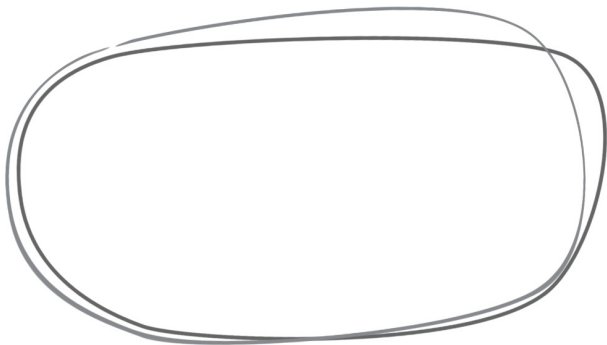


อย่าไปตามมัน

มันก็โดนหลอก  
หัวหมุนอยู่อย่างนี้ล่ะ



กิเลสฉันบอกว่า  
ต้องรู้อะไรแปลกๆ  
หรือรู้ให้มันยากๆ เข้าใจ  
'จะได้ถูกตีมีชาตี๗ระฆัง'  
เฮ้อ...คนนอกคน!!

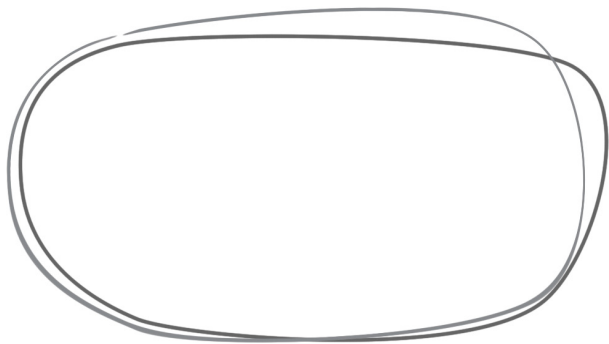



เมื่อไม่มีอะไรอยู่ในมือ  
แล้วจะวางอะไร  
ในเมื่อตัวตนจริง ๆ ไม่เคยมี  
จะวางตัวตนตรงไหน

บ้ำให้มันสุดๆไปเลย  
จะได้เลิกบ้ำ

Like · Comment · Share

ถูกใจ...โปรดกด 'ไลค์'  
ฟังพอใจ...โปรดให้ความเห็น  
เป็นประโยชน์...โปรดกด 'แชร์'





ไม่ต้องเริ่ม  
จะได้ไม่ต้องจบ

# ร่วม Like ได้บุญ

๑. สร้างอุโบสถวัดวังหิน ติดต่อบริจาคได้ที่ พระครูปลัด  
วิมลสิริวัฒน์ เจ้าอาวาส หรือ พระมหาวิเชียร ชินวิโส  
โทร. 087-308-4387 หรือบริจาคผ่านบัญชีธนาคาร  
กรุงไทย สาขาสิงห์วัฒน์พิษณุโลก เลขที่บัญชี 644-  
0-35909-6

๒. กองทุนจิตภวานาซินวงส์ เพื่อการจัดโครงการสถานศิลปะ-เล่นสี  
โครงการทิวส์ศิลป์ ๕, โครงการพัฒนาชีวิตด้วยจิตภวานา,  
โครงการความรู้สู่ความสุขช่วงสุดท้ายของชีวิต  
ติดต่อสอบถาม คุณสมจิตร ดำมินเสก โทร. 089-  
644-3467 หรือบริจาคผ่านบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์  
สาขาย่อย ถ.บรมไตรโลกนารถ พิษณุโลก เลขที่บัญชี  
873-203-755-9

๓. สร้างกุฏิกรรมฐาน เพื่อเป็นที่พักให้แก่ผู้เจริญกรรมฐาน  
ราคาหลังละ 150,000 บาท หรือบริจาคตามกำลังศรัทธา  
ติดต่อบริจาคได้ที่ คุณประชุม สุขเสวก (ไวยาวัจกร)  
โทร. 081-888-5276 หรือบริจาคผ่านบัญชีธนาคาร



กรุงเทพ สาขานนสิงห์ฉนวน พิชณโลก เลขที่บัญชี  
535-0-40649-1

๔. กองทุนเผยแพร่ธรรม เพื่อผลิตสื่อวีซีดีธรรมะและ  
หนังสือธรรมะ ติดต่อบริจาคได้ที่ พระมหาวิเชียร ชินวิโส  
โทร. 087-308-4387 หรือบริจาคผ่านบัญชีธนาคาร  
กรุงเทพ สาขานนสิงห์ฉนวน พิชณโลก เลขที่บัญชี  
535-0-22451-4

๕. สร้างกำแพงวัดวังหิน เพื่อป้องกันอันตรายอันจะเกิด  
แก่ผู้ปฏิบัติธรรม กำแพงช่องละ 6,000 บาท ติดต่อ  
บริจาคได้ที่ คุณประชุม สุขเสวก (ไวยาวัจกร) โทร. 081-  
888-5276 หรือบริจาคผ่านบัญชีธนาคารกรุงไทย  
สาขานนสิงห์ฉนวน พิชณโลก เลขที่บัญชี 644-0-  
32986-3

