



สมุดบันทึก

“สะกิดใจ ในบั้นออกจากทุกข์”

สำหรับ.....

จาก.....

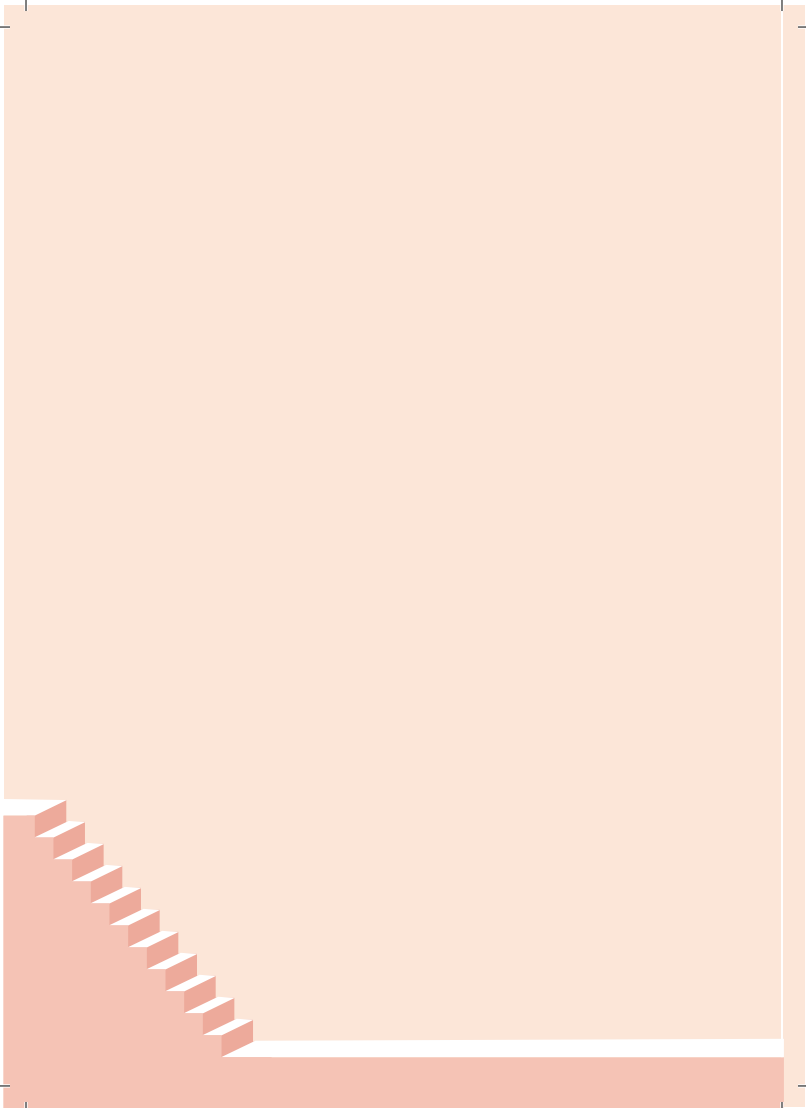
 พระรพีพร โพธิญาณ 

 จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย 

ชมรมฯ ฝึกอบรมวันพุทธ ร่วมกับ สำนักพิมพ์ฟ้าใส



“สะกดใจ ในบั้นอกรากทุกซ์”



สะกิดใจ

“รู้จักสะกิดใจ ก็พอใจ”

“รู้จักพอใจ ก็ปลื้มใจ”

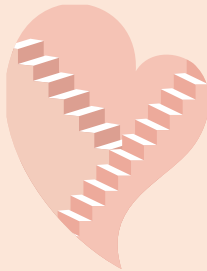
“รู้จักปลื้มใจ ก็สงบใจ”

“รู้จักสงบใจ ก็สุขใจ”


“รู้จักสุขใจ ก็สำรวมใจ”


“รู้จักสำรวมใจ ก็ระวางใจ”

“รู้จักระวางใจ ก็ไม่สะกิดใจ”



“รู้จักวางใจ ก็ไม่หนักใจ”
“รู้จักไวใจ ก็ไม่เหนื่อยใจ”
“รู้จักเต็มใจ ก็ไม่ขี้ใจ”
“รู้จักปลุกใจ ก็ไม่ระอใจ”
“รู้จักปลอบใจ ก็ไม่เศร้าใจ”
“รู้จักมีน้ำใจ ก็ไม่เน่างใจ”
“รู้จักจริงใจ ก็ไม่ระแวงใจ”
“รู้จักมันใจ ก็ไม่กังวลใจ”
“รู้จักสำรวจใจ ก็ไม่ปล่อยใจ”
“รู้จักตรึงใจ ก็ไม่เผลอใจ”
“รู้จักใส่ใจ ก็ไม่หลงลืมใจ”





“รู้จักพักใจ	ก็ไม่ยุ่งใจ”
“รู้จักพอใจ	ก็ไม่ขัดใจ”
“รู้จักภาชาใจ	ก็ไม่กั้นใจ”
“รู้จักเกรงใจ	ก็ไม่กวนใจ”
“รู้จักเปิดใจ	ก็ไม่ต่าใจ”
“รู้จักเข้าใจ	ก็ไม่ต้องใจ”
“รู้จักกลางใจ	ก็ไม่แค้นใจ”
“รู้จักเห็นใจ	ก็ไม่ผิดใจ”
“รู้จักทำใจ	ก็ไม่เจ็บใจ”
“รู้จักแข็งใจ	ก็ไม่ท้อใจ”
“รู้จักรักใจ	ก็ไม่ทุกข์ใจ”

น้อยชีวิต

“พุทธธรรม สำคัญกับทุกชีวิต
แต่...น้อยชีวิตนัก ที่จะเข้าถึง และเดินตามอย่างจริงจัง”...





“ปฏิวัติครั้งสำคัญที่สุดของจักรวาล
คือ การอุทิศของ...พระพุทธเจ้า”

“ถ้าเกิดแล้วไม่ตาย พระพุทธเจ้า ไม่ต้องตรัสรู้”



“โลกเพิ่มขึ้นไป เมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น”

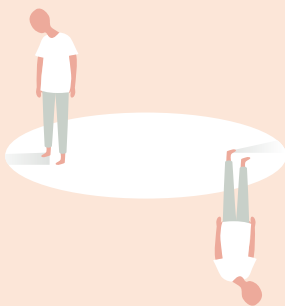




“ดำเนินตาม คนส่วนน้อยของโลก...ถูก
การเดินตามพระพุทธเจ้า...ก็เพิ่มขึ้น”

เห็นต่าง เห็นตาม

“ถ้าเห็นต่างจากโลก
แล้วเห็นตามพระพุทธเจ้า...ก็บรรลุธรรม”



“เพราะเห็นตามโลก...จึงามอยู่ในกองทุกข์”



“เพราะเห็นต่างจากโลกตามพระพุทธเจ้า...
จึงออกจากทุกข์ได้”

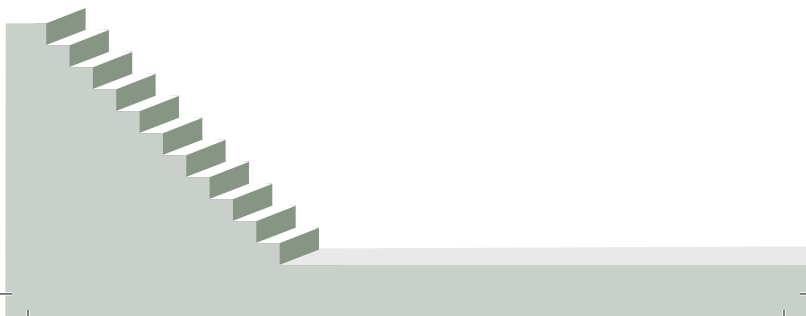


“การตรัสรู้ คือ การประกาศเลิกความเป็นทาสของกิเลส”



“อิสรภาพที่แท้จริง คือ อิสรระจากกิเลส”

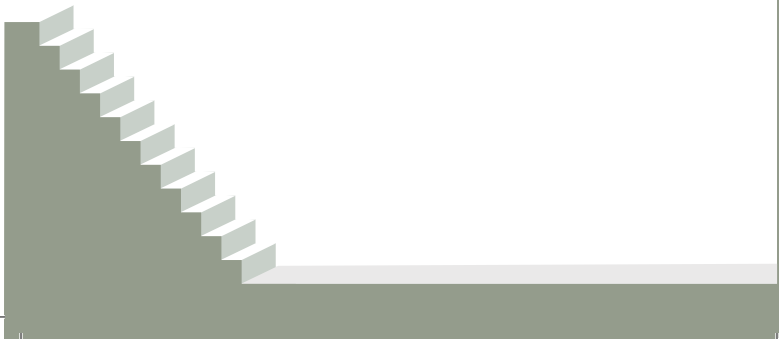
“เรามี กางเกง ที่ฝักใฝ่ประเสริฐได้ตาม พระพุทธเจ้า”

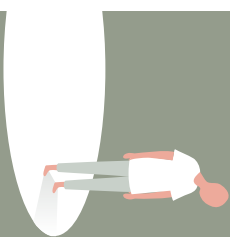


“ส่วนที่ยิ่งใหญ่ คือ ส่วนที่ระประเสริญเหมือน พระพุทธองค์”



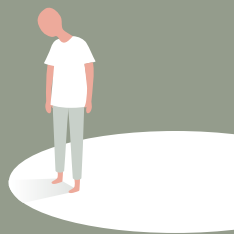
“เชื่อมารไปนรก
เชื่อพระเจ้าไปสวรรค์
เชื่อพระพุทธเจ้า...
ไม่ต้องไปไหนไหนนี่เอง”





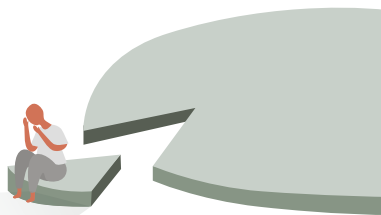
วิญสงสาร

“วิญสงสาร เหมือนเดินเป็น วงกลม
นาทันปลาย ไม่เจอ”



“จักรวาลยาวนาน
แต่วิญญูสงสาร...ยาวนานกว่า”

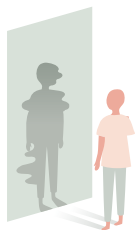




“ความเจ็บปวดชีวิตนี้น້อนนือ
เมื่อเทียบกับความทุกข์ในสังสารวัฏ”

“จักรวาลที่ฉันอยู่ใน เกิดแล้วดับ ที่ตา นู ร่มก ลิ่น กาย ใจ”

“ถ้ารู้ว่าชีวิตเป็นของปลอม เราก็ไม่อยากจะฉ้อหากเป็น”



“ไม่มี เทวดา มาร พรหม คน สัตว์
มีแต่ รูป นาม เนตฺตฺ และผล”

“ไม่มีพลังใจ ที่มีอนุภาพ
ดับอนันต์จักรวาลได้...เท่ามรรคจิต”



“อยู่กับทุกข์ไม่ทุกข์...เก่ง
แต่ออกจากทุกข์ถึงไม่ทุกข์...ถึงประเสริฐสุด”



แลกทั้งชีวิต

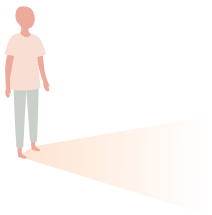
“เราขอมแลกทั้งชีวิต...กับความสุข...ที่ไม่จั้งจิ้น
แต่...ไม่ยอมปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์...ที่จั้งจิ้น”



“เราเจ็บจนชิน...และลืมง่าย
จนไม่เห็นทุกขั้เห็นโทษ”



“เวลาสุขก็ลืมทุกข์...เวลาทุกข์ก็ลืมสุข
จะเห็นทุกข์เห็นโทษไปได้อย่างไร”



“แก่แล้วไม่เข็ด...เจ็บแล้วไม่จำ
แสดงว่าไม่เกิด...ปัญญา”



“เมื่อโลกเป็น...โทสะ
เห็นทุกที่เห็นโทษเป็น...ปัญญา”



“ญาติพี่น้อง ทรัพย์สิน บ้าน
เมือง ประเทศ โลก จักรวาล ไม่เที่ยงทั้งนั้น”

“อดีตดับไปแล้ว ปัจจุบันก็กำลังดับ
อนาคตก็เหมือนกัน อจกมีอจกเป็นไปทำไม”

“ทำเนิ่นกาชีวิตกำลังแตกดับ เหมือนตึกถล่ม
เราคงรีบวิ่งออกจากทุกซ์”



“ภัยพิบัติภายนอก ไม่น่ากลัวเหมือนภัยภายใน”

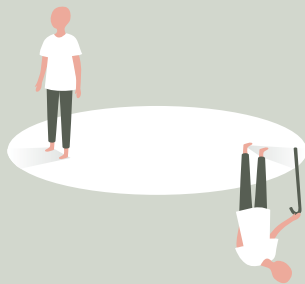


“เห็นการเกิดตายแล้ว สะเทือนใจ
แต่เห็นภพจิตเกิดดับ...สะเทือนจักรวาล”



อย่าให้สายเกินแก้

ตอนเด็กยังสนุก เห็นทุกข้อโทษจาก
พ่อกำจ้ำ ชังเห็นทุกข้อพ่อทนต์ได้
พอแก่ตัว เริ่มเห็นทุกข้อชักไม่สบาย
อย่าให้สายเกินแก้ ตอนเข้าโลง

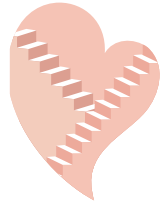


“ตอนกิเลสยังไม่รู้มรรค์...ก็ไม่ได้รับความ”
“ชอบเป็นมะเร็งขั้นสุดทำข...แล้วต้องรักษากัน”



“มีภาษี...ดีที่จัดเวลา
แต่ไม่มีภาษี...ไม่ต้องจัดเวลา”

“เป็นสุขก็ประมาณ...สิมว่าทุกข์รออยู่”



“พอทุกข์ก็ประมาณ...สั่มว่ามีสุขรออยู่เหมือนกัน”

การเกิด

“ควรกลัวการเกิด ไม่ควรกลัวการตาย”
“เกิดในมโนไม่ยาก ที่น่ากลัวคือ ลงนรก ง่าย”



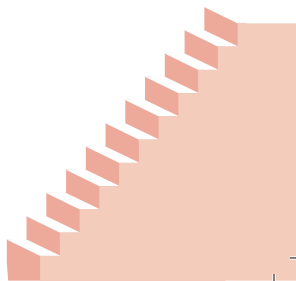


การตาย

“สิ่งที่นี้ไม่พ้น คือ ความตาย”
“ถ้าไม่ออกจากตาย ก็ต้อง ไม่เกิด”

“ผู้ซำกเกิดมีมำก ผู้เลือกไม่เกิด มีน้อยนิดเด็ขง”

“สวรรค์ขึ้นจากลงง่าย นรก ลงง่ายแต่ขึ้นยาก”



“ไบน ๗ ต้องเกิดแล้ว ก็เกิดในดี และทำ...เพื่อไม่เกิด”



“อมตะ คือ ผู้ไม่รู้จักตาย... โดงไม่มีการเกิด”

“รวมแค่วัน...ก็ต้องตาย”





“ความตาย...รอเรออยู่ทุกภมนาชใจ”



“เก่งจริง ต้องนึกความตายนี่พัน”
“ผู้ที่ไฉ่ตางจริง ๆ คือ ผู้ล้มดกเลส”



ก็เกิดมาจากกิเลส...

ก็เกิดมาจากกิเลส...จึงเป็นรังของกิเลส
ก็เกิดมาจากกิเลส...ทำตามกิเลส จึงเป็นเรื่องง่าย
ก็เกิดมาจากกิเลส...ฝันกิเลส ต้องทนฝืน ทนฝัน
ก็เกิดมาจากกิเลส...ต้องไข้กิเลส ำนี้เป็นประโยชน์

“ก็เกิดมาจากกิเลส...อยากดับกิเลส
ต้องไข้กิเลส...และกุศลธรรมทั้งปวงดับกิเลส

“ก็เกิดมาจากกิเลส โขครำข ตั้งแต่เกิด คงไม่ผิด”

“ก็เกิดมาจากกิเลส ว่าจะมันดีมันดวดได้ข่างไร”



“สัญชาตญาณของปู่คุณ คือ กิเลส”





“สัญญาตญาณของพระอรหันต์ คือ ญาณปัญญา”

“ไม่ต้องพยายามดับกิเลส เพราะกิเลสเกิดดับอยู่แล้ว”



“การพยายามดับ เหตุเกิดของกิเลส”

ถ้าไม่คาด

“ถ้าไม่คาดว่า คือ ขอมรับได้ทุกอย่าง”

“ถ้าไม่คาดไว้ คือ เกิดคาดทุกอย่าง”

“ถ้าไม่คาดหวัง คือ สมนวังทุกอย่าง”





ถ้าไม่ขาด

“ถ้าไม่ขาดได้ คือ ได้แล้วทุกอย่าง”

“ถ้าไม่ขาดมี คือ มีแล้วทุกอย่าง”

“ถ้าไม่ขาดเป็น คือ เป็นแล้วทุกอย่าง”

“ไม่มี...ก็อยากจะมี
ไม่อยากมี...ก็ในมือไม่มี”



“อยากได้...ความไม่อย่างได้
จะสมความอยากได้”

“ทางโลกต้องเดินหน้า เพื่อให้น้ำนั้นเป็น”



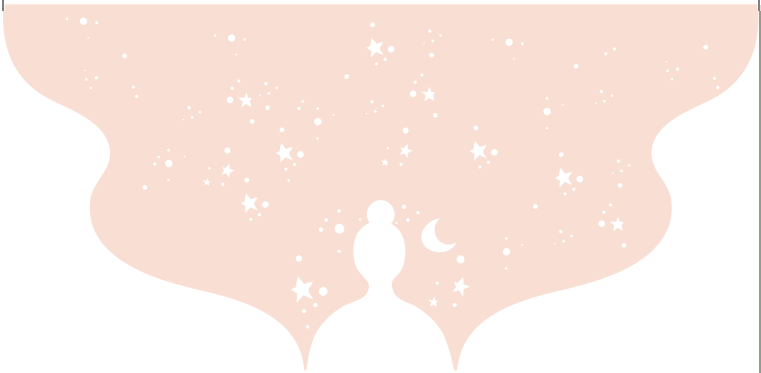
“ทางธรรมต้องตอนดอย เพื่อไม่มีไม้เป็น”



“ไม่มีใครที่ชนะทั้ง ทางโลก ทางธรรม
ขอมแพ้ทางโลก...ถึงชนะทางธรรม”



“ถ้าออกจากนะ...ก็เงินมาร
ถ้าไม่ออก...ก็ชนะมาร”



“นมอดเปรียญเทียบตน เป็น พระอรหันต์”

เปรียบเทียบ

“เปรียบเทียบกันจริง...มีการแข่งขัน”

“เปรียบเทียบกันจริง...มีความขัดแย้ง”

“เปรียบเทียบกันจริง...มีอาณาเขตร้อน”

“เปรียบเทียบกันจริง...มีตระหนี่เหนียว”

“เปรียบเทียบกันจริง...มีการแข่งขัน”

“เปรียบเทียบกันจริง...มีการเรียนรู้”

“เปรียบเทียบกันจริง...มีการพัฒนา”

“เปรียบเทียบกัน...โลกถึงเวรณ”



ทางโลก

เปรียบเทียบกับ ตัวเรา คนอื่น
ข้อดี ข้อเสีย อดีต ปัจจุบัน อนาคต ว่าต่างกัน
ในนั้น จุดอ่อน จุดแข็ง ภัย และโอกาส
เพื่อ...การพัฒนา

ทางธรรม

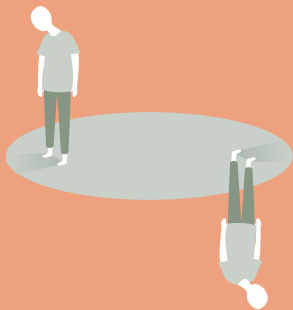
เปรียบเทียบ ตัวเรา คนอื่น
ข้อดี ข้อเสีย อดีต ปัจจุบัน อนาคต ว่าเหมือนกัน
คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน
เพื่อ...การออกจากทุกข์



“เพราะเห็นว่า เคียง สวง สุข เป็นตัวตน
จึงเจ็บปวดไม่มีสิ้นสุด”

มีวสนิาจะไรกันอยู่....

มีวเนิ่นว่างามอะไร กับซากศพที่ขังมีลมหายใจ
มีวซิดตืออะไร กับสิ่งที่มีแต่ความไม่แน่นอน
มีวเมาสุขอะไร กับสิ่งที่แตกดับอยู่ตลอดเวลา
มีวสนิาจะไร กับสิ่งไรแก่นสารตัวตน



“เห็นผิดว่างาม เลขคู่กับงาม ไม่น่าสีกเร้น”

“เห็นผิดว่าเที่ยง เลขไม่เลียง ชิดถือตน”



“เห็นพืดว่าสุข เลขามอยู่กับทุกข์ ไม้รู้ตัว”

“เห็นผิดว่ามีตัว เลขมัวนาสาระกับ มาชา”





“อย่ามัวทะนงตน เมื่อยังไม่พ้นความ ไม่เที่ยง”

“อย่ามัวเมาเสพสุข เมื่อยังไม่พ้นจาก วัฏฏะทุกข์”

“อหำมวนำก่นสาร เมือยังไม่พ่นความเป็น อนัตตา”



อย่ามัวนั่งชีวิต

“อย่ามัวนั่งชีวิต เมื่ออุทิศใจในพุทธะ”

“อย่ามัวสังเผล เมื่อก้าวเดินตามพุทธองค์”

“อย่ามัวรวมกองทุกข์ เมื่อพระพุทธรเจ้าตรัสรู้แล้ว”

“อย่ามัวนั่งทรมณ์ เมื่ออริขทรมณ์ร่อย”

“อย่ามัวนั่งบ้าน เมื่อมรรคผลนิพพานยังมีอยู่”

“สิ่งที่ควรระวัง คือ ยังไม่พ้นอบาย”

“สิ่งที่ควรระวัง คือ มรดกฉบับพยาน”

“สิ่งที่ควรในน้ำข คือ รูปนามขั้นหน้า”



อย่ามัวประมาท

“อย่ามัวรีบเดิน เมื่อแผนที่ยังไม่ชัด”

“อย่ามัวกลัวพลาด เมื่อทุกอย่างแก้ไขได้”

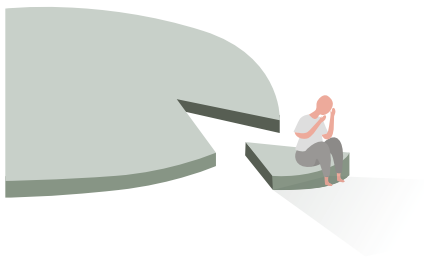
“อย่ามัวท้อแท้ เมื่อที่แ่งกว่ายังมี”

“อย่ามัวโศกเศร้า เมื่อสุขยังมีซ่อนอยู่”

“อย่ามัวผัดวัน เมื่อพรุ่งนี้อาจไม่มี”

“อย่ามัวประมาท เมื่อมาราธินี้โอกาสอยู่ไม่นาน”

“ถ้าเพียงไม่ตึก ก็ไป
ถนนที่สะพาน”

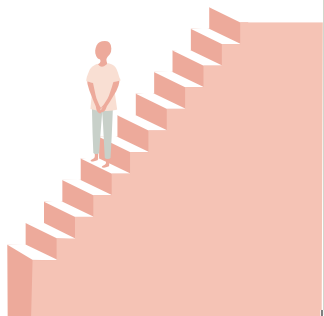


“รู้แล้วไม่เพียร
ก็น่าเสียดาย”

“พอใจทุกก้าว ที่เดินดู ไม่ผูกไว้กับเป้าหมาย”

“เมื่อเงินตุง ก็เท่ากับถึงจุดนมาจแล้ว”


“ตั้งแน่แน่ว่าก็ต้องนอน”
“ถ้าพักไม่เป็น ก็ต้องจนมาชจาก”





ก้าวนี้ถึง

มรรค...สำคัญที่ก้าวเดิน
พุทธะ...สำคัญที่ก้าวตาม
นิพพาน...สำคัญที่ก้าวถึง



“ดำเนิน โลกุตตรธรรมเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องอื่นก็ไร้สาระ”



“ดำเนิน เรื่องทางโลกไร้อำนาจ ก็ก้าวหน้าทางธรรม”

“ภารกิจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือ ทำพระนิพพานให้แจ้ง”



“ธุรกิจที่สำคัญ คือ สมณะและวิปัสสนาธุระ”

“ออกจากบ้านไม่ได้ ก็ออกจากทุกซั๊ก”



อช่ามัว

“อช่ามัวคองโซควาสนา เมื่อซังไม่ได้สร้างกุศล”

“อช่ามัวนั่งคองผล เมื่อซังทำเนตุ ไม่ถูกต่อง”

“อช่ามัวกลัว ตำนนิ เมื่อคนตี คือคนแนะนำ”

“อช่ามัวกลัว นินทา เมื่อเสียงนกเสียงกาซังมี”

“อช่ามัวโทษคนอื่น เมื่อซังไม่ได้แก้ไขตัวเอง”

“อช่ามัวโทษตัวเอง เมื่อคนผิดซังมี เต็มโลก”

“อช่ามัวโทษ โศกชะตา เมื่อฟ้าไม่ได้ลิขิตเรา”

“๑ ชั่วโมงสัปดาห์ ๑ ชั่วโมงปัญญา
แต่ปฏิบัติทุกวัน จะนี้ได้มรรคผล”

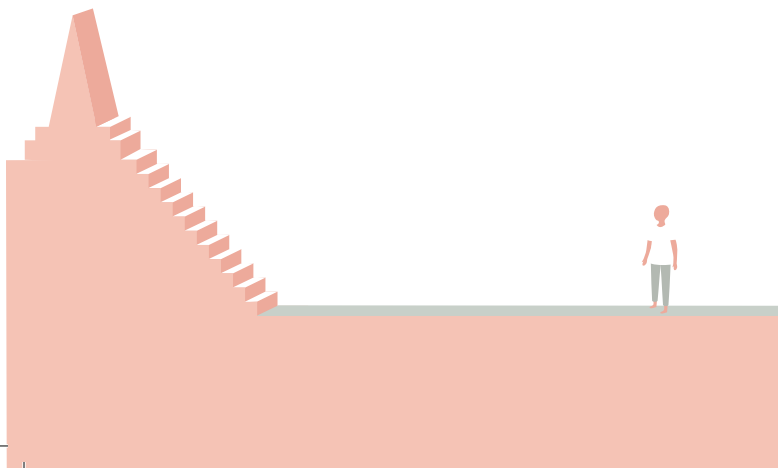
“๑ ชั่วโมง มรดกพล
ถึงหนึ่งในร้อย ที่นาทัพขัณฑ์หรือยัง”

“อะไรก็ดีไปหมด
ถ้าไม่งอ...ทำความดี”



“ทำได้ดีตั้งแต่คิด
คิดชั่วได้ชั่วตั้งแต่ยังไม่ทำ”

“เกิดมาทั้งที ต้องสร้างเจดีย์ในตัวเอง”

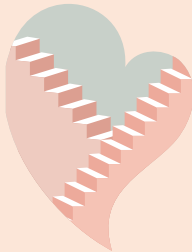


แชมป์

เป็นแชมป์เพราะ แกร่งเชียร์
ทำไม ไม่เชียร์ ตัวเองกัน

เชียร์ตัวเองได้ เป็นแชมป์ไม่ยาก

เป็นแชมป์ได้ถึง มรรคผล
เป็นกองเชียร์ได้แค่ อนุโมทนา



“เป็นแชมป์โลก ไม่ใช่่ง่าย
แต่เอาพลังมาเป็น แชมป์พันโลก ดีกว่า”

“ไม่มีใครดลบันดาล
ให้เราเป็นพระอริยะได้ นอกจากตัวเรา”

“อดีตก็สำคัญ แต่ปัจจุบันสำคัญกว่า”
“ถ้าปัจจุบันไม่ดี คิดหรือว่าอนาคตจะดี”

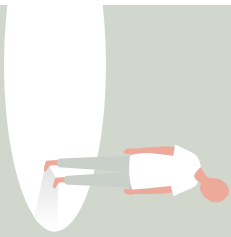


“คิดแก้อึด สัมปำจุบัน เสี่ยงอนาคต”

“สัมอดีต อยู่กับปัจุบัน มีอนาคต”

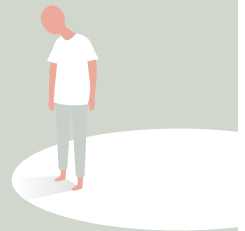
“ถ้าในป่าวันนี้ไม่พอ คิดหรือว่าอนาคตจะพอ”





แน่ใจแล้วหรือ..

แน่ใจหรือ...ว่าจะมีกาชด ในใจเริญทุกตลอีก
แน่ใจหรือ...ว่าจะได้กลับมาเป็นมนุษย์อีก



“ชิงชิด ชิงตือไว้ ชิงมากชิงนั๊ก”



“จิ่งวาง จิ่งทัง จิ่งเฮาส์บาจ”

“พอกันที กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส”

“พอกันที รูปนาม ชันษา”



“พอกันหรือยัง.ที่ต้องตื่นมาแบกภาระของ ชั้นนี้”

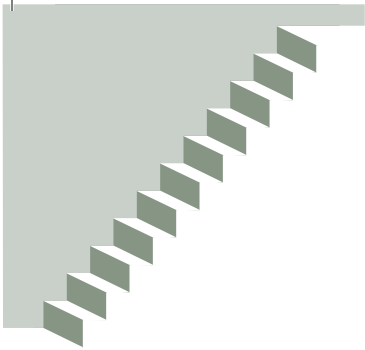


ในที่สุด...

ในที่สุด...ก็ต้องแก้เจ็บตาช
ในที่สุด...ก็ต้องนมดลมนานา
ในที่สุด...ก็ต้องเกิดใหม่

แต่ถ้าปฏิบัติสมควรแก่กรรม
ก็ถึงพระนิพพาน...ในที่สุด

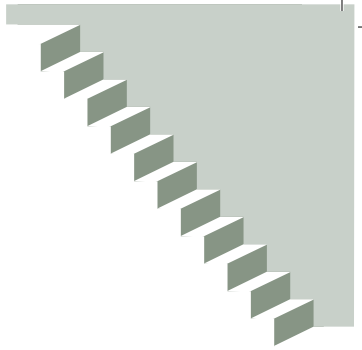




“หากความแน่นอนอะไร ก็กับกาชีวิตเกิดดับตลอดเวลา”

“หากความแน่นอนอะไร ก็กับความหลากหลายผลของกรรม”

“หากความแน่นอนอะไร กับสิ่งที่บังกับบัญชาไม่ได้”



“นาความแน่นอนอะไร กับสิ่งที่เกิดจากความไม่แน่นอน”

“ปรจิตเหมือนแผนที่ ปฏิบัติคือการเดินทาง”



รู้ กับ ปฏิบัติ

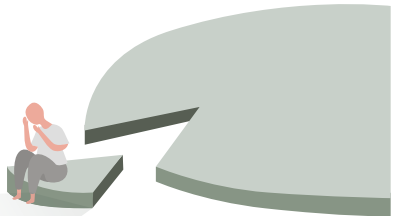
“รู้แล้วไม่ปฏิบัติ ก็เป็นเพียงตำรา”

“ปฏิบัติโดยไม่รู้ เท่ากับ นอกตำรา”

“รู้แล้วปฏิบัติ ก็เข้าถึงตำรา ”

“รู้มาก มักชอบปรับปรุง ผู้อื่น มากกว่าตน”
“ปฏิบัติมาก มักชอบปรับปรุง ตน มากกว่าผู้อื่น”

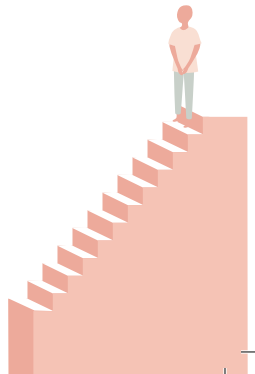
“ถ้าไม่รู้สัมมุติที่ถูกต้อง อยู่ด้วยกันลำบาก”
“ถ้าไม่รู้ระดับปรมาตต์ ก็ออกจากทุกขไม่ได้”

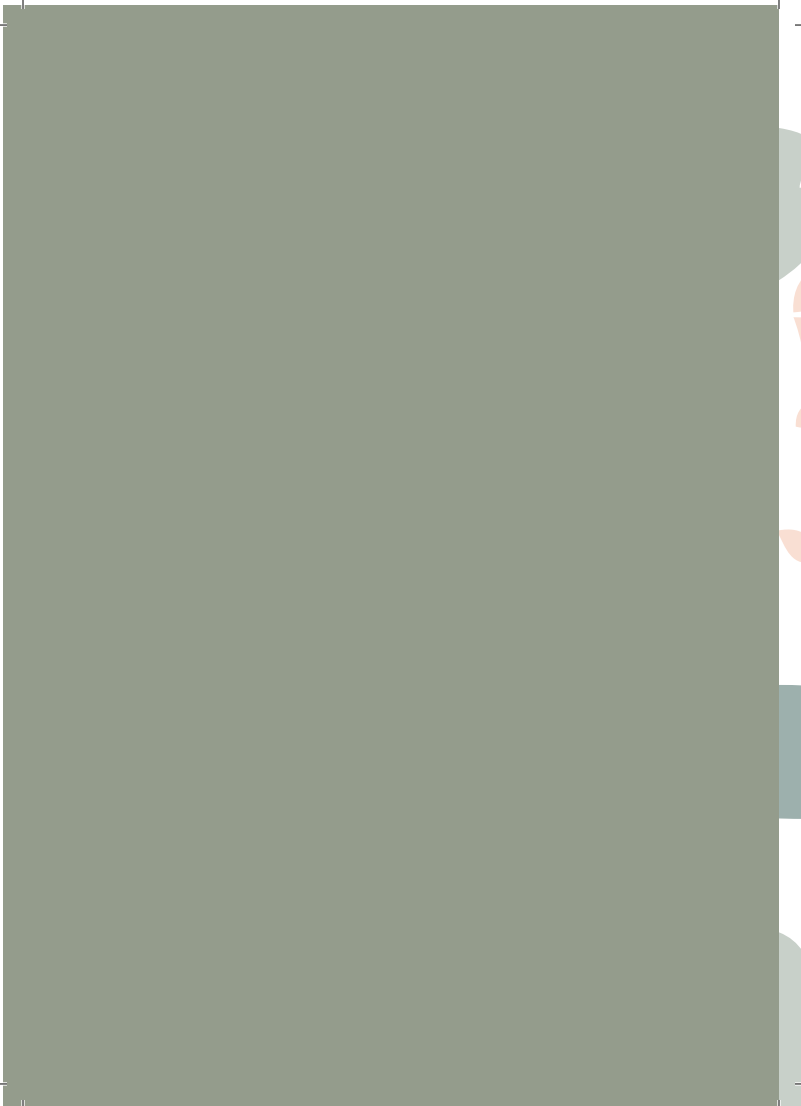


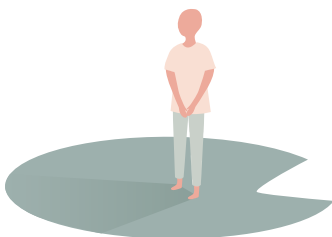


“ถ้าติดบุคคล ศาสนาจะเชื่อมพร้อมตัวบุคคล”
“ถ้าติดที่ธรรม แล้วปฏิบัติที่ตน จะเห็นผลแต่ความงอกงาม”

“ปฏิบัติใน ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ
เพราะ นรก ก็ไม่มีวันหยุดเหมือนกัน”







ชื่อเรื่อง สะกิดใจให้ออกจากทุกข์

ผู้แต่ง พระรจ โพธิญาณ

เจ้าของ

ชมรมไผ่ธรรมวันพุทธ และ สำนักพิมพ์ใจใส

สำนักพิมพ์ใจใส

77 ซอยเอกทศ ตำบลทะเลชุบศร

อำเภอเมืองลพบุรี จ.ลพบุรี 15000

โทร 036-411678

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2560

จำนวนที่จัดพิมพ์ : 5000 เล่ม

จำนวนหน้า : 128 หน้า

ประเภทของสิ่งพิมพ์ หนังสือ

ออกแบบรูปเล่ม

บริษัท เซีย ครีเอทีฟ จำกัด

137 ซอยสุขุมวิท 81 ถนนสุขุมวิท

แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10260

Tel : 02-311-2156, 081-732-7893

Fax : 02-742-6754

E-mail : ziadesignstudio@yahoo.com

ภาพประกอบ อนุรักษ์ ดวงฉวี

พิมพ์ที่

บริษัท ไซเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป จำกัด

959 ซอยสุทธิพร ถนนประชาสงเคราะห์

แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม 10400

โทร 02-641-9135-8 โทรสาร 02-641-9139

E-mail : info@cyberprintgroup.co.th

Website : www.cyberprintgroup.co.th

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย