

ດីរុ

ក្នុង

តីវ៉ា

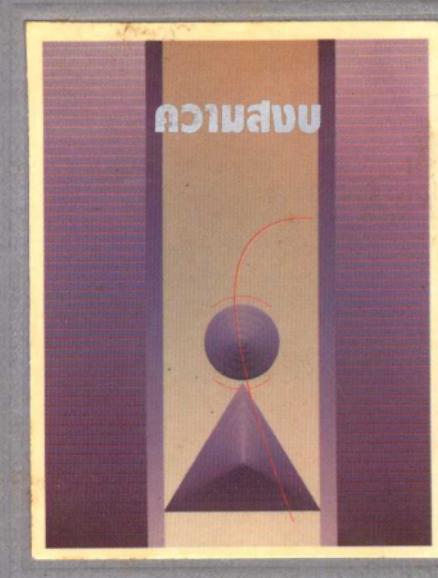
តីរុយ

លាម

អាយិត

នគរោន ខែ មិថុនា ឆ្នាំ ២០១៩

គោលសងប





# ดับทุกไฟได้ด้วยลมหายใจ

## หลวงพ่อปัญญาบ้านทะ

ChangeFusion



เครือข่ายจิตอาสา  
VolunteerSpirit Network

เมื่อหากำหนดใน OpenBase ถูกเผยแพร่ภายใต้สัญญาอนุญาต Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike 3.0 Unported License ห้ามคุณระดมทุนเพื่อหาทุกเรื่องที่ไม่ได้โดยอ้างว้างอิงแหล่งที่มา ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า และต้องใช้สัญญาอนุญาตฉบับเดียวกันนี้เมื่อเผยแพร่หรืองานที่ต่อไปนั้น เน้นแต่จะระบุเป็นอย่างอื่น



จัดพิมพ์เผยแพร่

สืบทอดพระธรรมคำสอนอันประเสริฐ

ที่ถ่ายทอดโดยพระธรรมโภคอาจารย์ หลวงพ่อปัญญาบ้านทะ

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญของงานแห่งปัญญา

อันจักทำให้พุทธศาสนาดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขแก่ตนเองและมนุษยโลก

## คำนำในการจัดพิมพ์

อุปกุโกร สาสโตร โนโลเก มณฑลตี สม  
นวีเสถี นนีเจยุโย ตสุต โน สนุติ อุสุสสา<sup>ห</sup>  
ผู้วางแผนมีสติทุกเมื่อ

ไม่สำคัญตนว่าเสมอเข้า ว่าดีกว่าเขา ว่าต่ำกว่าเขาในโลก  
ผู้นั้นซึ่งอ้วร ไม่มีกิเลสเครื่องฟูขึ้น ความสงบย่อมเกิดขึ้น

‘ความสงบ’ เป็นพื้นฐานของความสุขทั้งปวง  
ความสงบที่ควรกระทำคือ สงบกาย วาจา และใจ

ความสงบกายและสงบวาจา ทำให้ได้รับผลคือ  
การเป็นที่รักของคนทุกคน ซึ่งไม่ได้หมายความว่า ไม่ได้  
กระทำสิ่งใดๆเลย แต่หมายความว่า เมื่อท่านจะกระทำ  
สิ่งใด พึงกระทำด้วยความสงบ สุขุม รอบคอบ และทำ  
ด้วยความเป็นธรรม ทำได้เช่นนี้ความเจริญจักบังเกิดขึ้น  
แก่ท่านเป็นแน่แท้

แต่ทว่า ความสงบใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด คือการ  
ควบคุมจิตไปตามครรลองแห่งพระธรรม จักยังผลให้เกิด  
คือสามารถถอนตนให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

.....

หนังสือชุด ‘ธรรมบารมี’ เล่มนี้ ได้รับรวมจาก  
ป้าฐกธรรมะ ของ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณหลวง  
พ่อปัญญานันทะ ที่ได้เมตตาแสดงแก่ท่านสถาธุชน ณ วัด  
ชลประทานรังสฤษฎิ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ธรรมสภាគัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ เพื่อเป็นธรรม  
ลักษณะ และแสดงถึงเวลาเดียวกันที่พ่อปัญญานันทะ  
ให้ไว้ในปี พุทธศักราช ๒๕๔๗ ปี ในปี พุทธศักราช ๒๕๕๗  
และเพื่อเป็นการบูชาพระคุณแด่หลวงพ่อ ธรรมสภាមขอ  
ป่าวณาถวายแก่ห้องสมุดของวัด หรือสถานปฏิบัติธรรม  
ที่แจ้งความจำนำของรับเป็นธรรมทานไปที่ธรรมสภា

บุญกุศลอันจักรพึงมีพึงได้จากการจัดพิมพ์ครั้งนี้  
ขออ้อมถวายแด่หลวงพ่อปัญญานันทะ องค์แสดงป้าฐกธรรมะ<sup>๑</sup>  
ที่ได้ถ่ายทอดพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้าให้แพร่หลายไปทั่วทุกอนุแห่งจักรวาล

ด้วยความสุจริต หวังดี  
ธรรมสภาร่วมกับโลกพนักงาน

# สารบัญเรื่องในเล่ม



## ชุด ธรรมนารมี เรื่อง :

### ๑. ความสูง การหายใจที่ดับทุกข์ได้

๑

ธรรมะคือสิ่งที่ช่วยบรรเทาภัยเลสและต้านหา

๕

หนทางสู่ความพ้นทุกข์

๗

พระรัตนตรัย : ที่พึงของมนุษย์โลก

๙

การมีชีวิตที่สมบูรณ์ทางจิตใจ

๑๒

ชุดเกล้าความเห็นแก่ตัวด้วยธรรมะ

๑๔

ละเว้นอบายมุข

๑๐

การเจริญภวนา : การฝึกจิตเพื่อใช้งาน

๑๑

การหลุดพ้นจากการเรียนรู้อย่างเกิด

๑๓

จุดหมายของการเจริญภวนา

๑๓

การเจริญอานาปานสติ

๑๔

การปฏิบัติอานาปานสติ

๑๗



## ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๒. การรักษาจิตให้สะอาด สว่าง สงบ ๕๓

มีจิตใจมั่นคงในธรรมะ ๕๕

บุคคลผู้ไม่สำรวม... ๕๗

เป็นผู้มีกิเลสร้ายward ใจ

การล้างบาปตามหลักพุทธศาสนา ๖๑

บาปบุญในพุทธศาสนา ๖๗

ไฟกับกิเลส ๖๙

ผลของการเกิดไฟกิเลส ๗๑

วิธีควบคุมจิตไม่ให้เกิดกิเลส ๗๕

สถิ ปัญญา เป็นเครื่องกันกระแทก กิเลส ๗๗

ทางเกิดของกิเลส ๗๙

พุทธะที่แท้ ๘๕



## ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

### ๓. หลักเพื่อสร้างความเจริญในชีวิต

๙๕

จุดหมายสำคัญของพระพุทธศาสนา

๙๑

พระพุทธเจ้ามองโลกอย่างไร?

๙๒

โลกนี้มีแต่ความทุกข์

๙๓

ความทุกข์

๙๔

ตนนั้นแหละต้นเหตุของทุกข์ทั้งปวง

๙๕

โลกนั้นคืออะไร?

๑๐๓

ทุกข์จากอุปทาน

๑๐๔

ท่านทั้งหลายจะยินดีในความไม่ประมาท

๑๒๑

ทำลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

๑๒๓

หลักเพื่อสร้างความเจริญในชีวิต

๑๒๕

สติเป็นเครื่องกัน ปัญญาเป็นเครื่องแก้

๑๓๓



## ๗. ธรรมนารมมี เรื่อง :

### ๔. การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและดีงาม ๑๓๗

ธรรมชาติของชีวิต ๑๓๙

สังความสุข ๑๔๐

ความเจ็บเป็นธรรมชาติ ๑๔๑

ความตายเป็นธรรมชาติ ๑๔๒

แนวทางปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุด ๑๔๓

หมั่นพิจารณาในเรื่องความจริงของชีวิต ๑๔๔

ทำหน้าที่โดยไม่หวังผลมากเกินไป ๑๔๕

มีธรรมะเป็นดวงประทีปนำทางชีวิต ๑๔๖

ผู้มีธรรมะใช้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์ ๑๔๗

พุทธบริษัทที่แท้มีศีลธรรมกำกับจิตใจ ๑๔๘

ทำในสิ่งที่เป็นคุณเป็นค่าแก่ชีวิต ๑๔๙



ความสนใจ การหายใจที่ดับทุกข์ได้



## ความส่งบ การหายใจที่ดับทุกปีได้

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะ  
อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้  
ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตึ้งใจฟังด้วยดี เพื่อ  
ให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ อากาศปลอดโปร่งแจ่มใส  
ฝนคงจะหยุดแล้ว แต่ถึงเป็นฤดูฝน วันอาทิตย์ฝนก็ไม่ตก  
เปิดโอกาสให้เราได้มานำบุญกันสะ敦ถบายน เพียงมี  
ความวิตกกังวล กลัวว่าฝนจะตกในตอนเข้าวันอาทิตย์  
แต่ต่อหนึ่งไปไม่ต้องวิตกกังวลกัน เพราะว่าฤดูหน้าวได้ย่าง  
เข้ามาแล้ว ฤดูฝนผ่านพ้นไป...อากาศเริ่มเย็น

ในกรุงเทพฯ เย็นไม่นาน หน้าไม่นาน แต่ว่าที่ต่างจังหวัด โดยเฉพาะทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ คงหนาแน่นหน่อย ชาวบ้านที่ลำบากยากจน ก็ต้องทนหน้าไปหน่อย เพราะขาดแคลนเครื่องนุ่งห่ม แต่ว่ารัฐบาลก็ได้ออนุเคราะห์ นำเอาผ้าห่มไปแจกปีหนึ่ง มากมาย คงจะห่มกันไปได้ลักษณะปี เพราะเป็นผ้าที่ กันหนาว

### กิเลสและตัณหาทำให้เกิดความหน้าในจิตใจ

สำหรับเราทั้งหลาย ไม่มีความหน้าอย่างนั้น แต่ว่ามีความหน้าทางด้านจิตใจ ความหน้าภายในนั้น พอแก้ได้ แต่หน้าใจนั้นมันแยกจากหน่อย ความหน้าทางจิตใจนั้นเกิดจากกิเลสตัณหา ที่เกิดขึ้นในใจของเรา คือมีความอยาก อยากมีอยากรได้นั่นได่นี้ มันก็เป็นความหน้าใจอยู่ เพราะไม่อุ่นทางจิตใจ ถ้าได้มาสมใจ...ก็มี

ความสบายนิ่งๆ แต่ว่าพ้นจากนั้นก็อยากได้ใหม่  
ต่อไป อญ্তด้วยการไม่อิ่มไม่พอ ในเรื่องความต้องการ...  
ต้องการในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นสิ่งที่น่า  
ประณานำพึงใจของคนสามัญทั่วไป

### ธรรมะคือสิ่งที่ช่วยบรรเทาภัยเลสและต้านหา

เรามีความต้องการมากเท่าใด ความทุกข์มีมาก  
เท่านั้น แต่ถ้าเราบรรเทาความต้องการให้น้อยลงไป  
ความเบาใจก็จะเกิดขึ้น การที่จะช่วยให้บรรเทาความ  
อยากรู้สึกได้นั้น ต้องอาศัยหลักธรรมะอันเป็นหลักคำสอน  
ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพราะว่าหลักธรรมะของพระ  
พุทธเจ้า เป็นหลักธรรมะเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิต ในชีวิต  
ประจำวัน

เราผู้เป็นพุทธบริษัท เราผู้เป็นลูกศิษย์ของ  
พระพุทธเจ้า “พุทธบริษัท” แปลว่า “ผู้นั่งแผลงล้อมพระ

พุทธเจ้า” เมื่อไปนั่งแวดล้อมพระพุทธเจ้า ก็ต้องให้ได้ประโยชน์จากพระพุทธเจ้า เมื่อันเรานั่งแวดล้อมกองไฟในถูหนา เรา ก็ได้ความอบอุ่นจากกองไฟบ้างฉันได้เรานั่งใกล้พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสังฆ ก็ได้รับประโยชน์จากพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสังฆฉันนั้น

เรานั่งใกล้พระพุทธเจ้า ใจก็คิดถึงพระพุทธเจ้า มั่นอยู่ในพระพุทธเจ้า นั่งใกล้พระธรรม...จิตใจก็คิดถึงพระธรรม มั่นอยู่ในธรรมะ ไม่โอนเอ昂อึยิงไปในทางอื่น ซึ่งมิใช่ทางของธรรมะ เราเข้าใกล้พระสังฆก็เพื่อฟังธรรมจากพระสังฆไปเรียนไปรู้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

การไปวัดทุกครั้งเราไปหาพระสังฆ การไปหาพระสังฆก็คือการไปหาธรรมะ ไปหาแสงสว่างสำหรับชีวิต พระสังฆมีหน้าที่สอนธรรมะแก่ประชาชน เมื่อประชาชนเข้าใกล้ก็ต้องพยายามพูดชี้แนะแนวทางชีวิตให้เข้าใจ

ถ้าเราวิจักรับบุคคลนั้นชัดเจนแจ่มแจ้ง เราก็



ที่จะแก้ไม่ได้ เมื่อแก้เราจะแก้ได้โดยวิธีใด พระพุทธเจ้า ท่านสอนไว้สมบูรณ์ไม่ขาดตกบกพร่อง คือสอนเรื่อง ความทุกข์ แล้วสอนเรื่องเหตุให้เกิดความทุกข์ด้วย สอนเรื่องการดับทุกข์ได้ แล้วสอนข้อปฏิบัติให้ถึงความ ดับทุกข์ได้ เป็นคำสอนที่สมบูรณ์ ถ้าพูดภาษาสมัยใหม่ ก็ว่า “ครบวงจร” คำสอนพระพุทธเจ้าครบวงจร

แต่เราผู้เป็นพุทธบริษัท ไม่ค่อยจะได้เข้าใกล้ พระพุทธเจ้า ไม่เข้าใกล้พระธรรม ไม่เข้าใกล้พระสงฆ์ แม้ไปวัดก็ไม่ได้ไปเพื่อเข้าใกล้ แต่ไปเพื่อย่างอื่น ไม่ใช่ เป็นที่เผยแพร่ธรรมะของพระพุทธเจ้า ญาติโยมเข้าวัดก็ ไม่ได้เปิดหูเปิดตาให้สว่างใส่ด้วยปัญญา ตามหลักคำสอน ของพระพุทธเจ้า แต่ไปพบความมีความบอค ในเรื่อง ของ “ไสยศาสตร์”

ไสยศาสตร์เป็นศาสตร์สำหรับคนดูบอด คนโง่ คนหลง คนปัญญาอ่อน ถ้าเราไปเชื่อสิ่งนั้นปัญญา ก็ อ่อนลงไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราเชื่อพระธรรมคำสอนของพระ

พุทธเจ้า แล้วนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ชีวิตก็จะดีขึ้น มีปัญญามากขึ้น มีความเข้าใจถูกต้องขึ้น ความหลงผิดต่างๆ หายไป ความเข้าใจผิดหายไปชีวิตสดใสรุ่งเรืองด้วยสัมมาทิฏฐิ อันเป็นตัวตนในอริยมรรค มีองค์แปดของพระพุทธเจ้า

เรื่องนี้เราจะต้องทำให้เกิดทำให้มีขึ้นในจิตใจของเรา ถ้าไม่ทำให้เกิดให้มีก็ไม่มีความหมาย เราเป็นพุทธบริษัทต้องเป็นอย่างมีความหมาย ไม่ใช่เป็นเพียงลักษณะเดียว แต่เป็นเพียงลักษณะเดียวได้จดทะเบียนในสำมะโนครัวว่าเราเป็นถือพระพุทธศาสนา แต่เราไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

### พระรัตนตรัย : ที่พึงของมนุษย์โลก

เวลาใดเรามีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ เราไม่นึกถึงพระพุทธเจ้า ไม่นึกถึงพระธรรมคำสอน ไม่นึก

ถึงพระอริยสัมมาสาวกของพระพุทธเจ้า แต่เราไปนึกถึงเรื่องอื่นเสียหมด จะเป็นทางดับทุกข์ได้อย่างไร และก็ไม่สมศักดิ์ศรีของความเป็นพุทธบริษัท เพราะมัวแต่ไปคิดไปนึกแต่เรื่องอื่น ไม่สมกับคำที่เราสามัคติว่า...

นัตถิ เม สาระณั้น อัญญัง... ที่พึงอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสัมมา เป็นที่พึงของข้าพเจ้าอันประเสริฐ ด้วยการกล่าวคำสัจจ์คำจริงนี้ ขอความเจริญในทางธรรม จงบังเกิดมีแก่ข้าพเจ้า...

ก็หมายความว่า เราจะต้องเอาพระพุทธเป็นหลักใจ เอาพระธรรมเป็นหลักใจ เอาพระสัมมาเป็นหลักใจอย่างแท้จริง ชีวิตเราจะเจริญก้าวหน้าในทางธรรมะ แต่ถ้าเราเอาแต่ปากพูด แต่ใจไม่ได้คิดถึงลิ้งนั้น ไม่น้อมนำสิ่งนั้นมาเป็นหลักปฏิบัติ เหมือนเราเรียนวิธีทำกับข้าว แต่เราไม่เคยหุงข้าวต้มแกงกิน ความรู้นั้นจะให้ประโยชน์แก่เราได้อย่างไร

ในการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เราต้องเรียนให้

รู้และเข้าใจธรรมะถูกต้อง แล้วเรา ก็ต้องนำมาปฏิบัติ ในชีวิตประจำวัน คนไทยเรานั้นนับถือพระพุทธศาสนา มานาน แต่ว่าเราไม่ได้ใช้ธรรมะของพระพุทธเจ้าอย่าง สมบูรณ์แบบ เพราะฉะนั้นเราจึงเป็นอยู่กันเท่าที่เป็นกัน อยู่นี้

ถ้าเราใช้ธรรมะของพระพุทธเจ้า ให้สมบูรณ์ แบบอย่างแท้จริง ประเทศของเราจะเจริญกว่านี้ ชาติไทย จะเจริญกว่านี้ จิตใจของคนไทยก็จะสูงกว่านี้ ประณีต กว่านี้

แต่นี่เราใช้ธรรมะไม่สมบูรณ์ ยังใช้กันอย่าง บกพร่องขาดบ้างเกินบ้าง การทำอะไรก็สักทำแต่ว่าพอ เป็นพิธี เช่นวันสำคัญในทางพุทธศาสนา วันมาฆะ วัน วิสาขะ เรายกไปวัดก็ไปทำพิธีกัน คือไปวัดทำบุญตักบาตร ตอนเข้า แล้วก็ไปอึกที่ตอนเย็นไปทำการเวียนเทียน ก็เวียนไปอย่างนั้นแหละ ใจไม่ได้คิดนึกถึงลิ้งที่ควรจะคิด จะนึก...เวียนไปพอเป็นพิธี หรือขอให้ได้ไปเวียนเทียน

หน่อย ก็เพียงเท่านั้น พอพ้นวันนั้นแล้วก็ไม่ได้尼กถึง  
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสังฆ์ ไม่ได้เอาพระรัตนตรัย  
มาใช้ เหมือนเราใช้ลมหายใจเข้าออก

### การมีชีวิตที่สมบูรณ์ทางจิตใจ

ในชีวิตของคนเรานั้น เราต้องหายใจเข้า...หายใจ  
ออก เวลาหายใจเข้าเราออกซิเจนเข้าไป หายใจออกเรา  
คาร์บอนไดออกไซด์ออกมาก ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกัน  
อยู่ตลอดเวลาเราจึงมีชีวิตอยู่ได้ แต่การมีชีวิตอย่างนั้น  
เป็นการมีชีวิตทางกายภาพวัตถุ ยังไม่มีชีวิตสมบูรณ์ทาง  
ตัวนจิตใจ การมีชีวิตที่สมบูรณ์ทางจิตใจนั้น เราต้องอา  
พระธรรมเข้ามาหล่อเลี้ยง ให้ชีวิตของเราจะสมบูรณ์ขึ้น

ถ้าเราไม่ใช้อารมณะหล่อเลี้ยงใจ ชีวิตจะบกพร่อง  
จะมีความทุกข์ มีปัญหา อยู่คนเดียวก็เป็นทุกข์แบบ  
คนเดียวอยู่ ๒ คนก็เป็นทุกข์แบบอยู่ ๒ คน แล้วก็ทะเล

เบาะแส้งกัน อุยู่กันเป็นกลุ่ม เป็นพวก ก็ไม่ได้อุยู่กันด้วย ความรัก ความสามัคคีไม่ได้ร่วมแรงร่วมใจกัน เรายัง แตกแยกแตกร้าวกัน ความแตกแยกแตกร้าวในกลุ่มนั้น เพราะเราไม่มีธรรมะเป็นหลักใจ แต่มีกิเลส...คือความเห็นแก่ตัวเป็นหลักครองใจ

เราเป็นทาสของอำนาจ อัตตา...ตัวตน หรือ ความเห็นแก่ตัว ทำอะไรเพื่อตัว แม้ทำบุญให้ทานก็ทำ เพื่อตัวทั้งนั้นไม่ได้ทำเพื่อเสียสละ เพื่อบริจาคสิ่งนั้น แล้วก็บริจาคกิเลสให้เป็นจacula ทำแต่เพียงทาน ยังหวัง ผลตอบแทนอยู่ เช่นเรารอของไปถวายพระ แม้เราจะ กล่าวคำสั่งสอน ลงท้ายว่า...อัมหากัง หิตายะ สุขายะ... เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย...อันนี้ ไม่ถูกต้องตามหลักธรรมะของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าไม่ให้เราทำอะไรเพื่อตัวเราเอง แต่ให้ทำเพื่อคนอื่น เพื่อให้คนอื่นเป็นสุข ถ้าทุกคนที่ เป็นพุทธบริษัทช่วยกันคิด ช่วยกันพูด ช่วยกันทำ เพื่อ

ให้คนอื่นเป็นสุขแล้วโลกมันก็เป็นสุข แต่เนี่ยเราไม่ได้คิด เพื่อให้คนอื่นเป็นสุข แต่เราคิดเพื่อตัวเราเป็นสุข เอา ความสุขเฉพาะตัวเรา คนอื่นจะได้ทุกๆเดือดร้อนอย่างไร ก็ช่างเข้า อย่างนี้ความเห็นแก่ตัวมันออกหน้า...ปัญญา ก็ไม่มี

### ชุดเกลากวามเห็นแก่ตัวด้วยธรรมะ

แต่ถ้าเรามีปัญญา เราคิดถึงหลักธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าที่สอนให้เรา ชั่วร้ายชุดเกลากะ...ชุดเกลา อะไร?... ชุดเกลากวามเห็นแก่ตัว ซึ่งความเห็นแก่ตัวนั้น มันแตกดอกออกซ้อมาเป็นความโลภ เป็นความโกรธ เป็นความหลง เป็นความริษยาพยาบาทอามาตจงเร แข่งดีถือตัวด้วยประการต่างๆ สิ่งนี้มันแตกดอกออกมานา จากความเห็นแก่ตัวนั้นเอง

เมื่อเรามีความเห็นแก่ตัว เรายังไอลืกว่ายากได้เพื่อ

ตัวเรามีโถสະ คิดจะประทุษร้ายคนอื่น เพราะคนอื่นขัด  
ประโยชน์ของเรา เรามีความหลง...ไม่รู้ทัน ไม่รู้เท่าต่อ  
สิ่งนั้นตามความเป็นจริง แล้วเราก็มีความพยาบาท  
เคียงแค้นต่อบุคคลใดๆ ที่ทำอะไรให้เกิดกระแสเหื่อนใจ  
แก่เรา ตอบแทนกันด้วยกรรมชั่ว ไม่ตอบแทนกันด้วยการ  
กระทำแต่ความดี เวลามีอะไรเกิดขึ้นก็ชาระชาดังกัน  
ด้วยปาปด้วยอกุศล ด้วยการก่อเรื่องก่อกรรมไม่ให้อภัยแก่  
กันและกัน ปัญหามันก็เกิดมากขึ้น ความทุกข์มันก็เกิด  
มากขึ้น นี่ก็เพราะฐานในใจมันไม่ถูกต้อง มันเป็นฐานแห่ง  
ความเห็นผิด เมื่อมีฐานแห่งความเห็นผิดความทุกข์ก็  
เกิดขึ้น

เราจะจึงต้องตั้งฐานให้เป็นสัมมาทิปฏิ โดยเฉพาะ...  
ทำอะไรทุกอย่าง ต้องทำด้วยความชุดเดียวกัน ความเห็น  
แก่ตัวให้เป็นเดียวกัน ให้น้อยลงไป ทุกเวลาที่ของชีวิต  
แล้วทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

การทำอะไรให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นนั้น ต้อง

ทำโดยไม่หวังอะไรตอบแทน ถ้าเราหวังอะไรตอบแทน มันก็เป็นกิเลสเป็นต้นเหา เป็นการเพิ่มสิ่งโสโตรกขึ้นใน จิตใจ ใจไม่สะอาด ใจไม่สว่าง ใจไม่สงบ เพราะยังเอา อะไรเข้ามาใส่ไว้ในใจอีกมากมาย

### ทำทุกสิ่งโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

ถ้าหากเราทำอะไรโดยไม่หวังอะไรตอบแทน แก่ตัว ตามหน้าที่ ทำ เพราะสำนึกว่าเราเป็นผู้ที่ ควรทำอะไรแก่คนอื่น เช่น เรามีทรัพย์ควรจะให้แก่ คนอื่นได้ เรา ก็ให้โดยไม่หวังอะไรตอบแทน เรา มีความรู้ ควรจะแจกความรู้ให้แก่คนอื่นได้ เรา ก็ไม่หวังจะได้อะไร ตอบแทน เราคิดอะไร เราพูดอะไร เราทำอะไร คิด พูด ทำ เพื่อการช่วยเหลือล้างกิเลสในใจของเราให้หมดไปให้ สิ้นไป ไม่หวังเอากำไร ไม่หวังอะไร นั้นแหลกเป็นการกระทำ ที่ถูกต้อง

แต่การสอนของพระเรานั้นไม่ถูกต้อง สอนให้โอมเกิดกิเลสให้โอมอยากได้ ทำไมจึงสอนในแนวนั้น? ก็ เพราะว่าต้องการอะไร จากญาติโอมนั้นเอง ไม่ใช่เรื่องอะไร แล้วสอนให้โอมอยากเป็นนั้น อยากได้นี่เวลาจะทำอะไรก็จะบอกญาติโอมว่า “เอ้า! จะให้ดี อธิษฐานให้ดี”

โอมอธิษฐานอะไร?...อธิษฐาน “จะเอา” ทึ้งนั้น ลองคิดๆ เดอะ...เวลาทำอะไร โอมยกขึ้นทุนหัว ชูบชิบฯ กับตัวเองพุดเรื่องอะไร พุดเรื่องจะเอาทึ้งนั้น ขอ ‘ด้วยอำนาจจัตุathanที่ข้าพเจ้าให้’...ให้จิรภกอธิษฐานจะเอาอะไร ให้อาหารก็จะเอา แม่ทำบุญบำรุงกิจการพระศาสนาสาธารณกุศลก็จะทุกที จบทุกทีก็เอาทุกที อย่างได้สิ่งนั้นสิ่งนี้

อย่างนั้นมันเป็นการทำบุญกุศล แบบลงทุนค้ำกำไร และเอากำไรมากเสียด้วย บริจาคเงิน ๑๐ บาท ยก “จบ” ตั้งนานกว่าจะวางลงไปได้ แปลว่าจะเอาจาก

## ๑๘ ธรรมบารมี ของ หลวงพ่อปัญญาณทะ

เงิน ๑๐ บาทนั้น จะเอารูปสวย จะเอารวยทรัพย์ จะเอาความสุข เอาความมั่งคั่ง เอาเงินเอาเงิน เหมือนกับไปซื้อเอามาอย่างนั้น อันนี้มันเป็นการไม่ถูกต้อง แต่ว่าสอนกันมาอย่างนั้นตั้งนานมาแล้ว สอนให้คนอยากรแล้วก็ทำกันไป การกระทำการตามอำนาจความอยากนี่ ก็ยอมทำสิ่งที่มันเหลือเพื่อไป เกินความต้องการไป

นั่น เพราะยังมีหนังสือประเกหหนึ่ง เราเรียกว่า “านิสงส์” การสร้างนั้น สร้างนี่ านิสงส์ทอดผ้าป่า านิสงส์ทอดกรรูน านิสงส์สร้างเสาธง านิสงส์สร้างโบสถ์ สร้างศาล สร้างเวจ สร้างกู่วิ สร้างบ่อหน้า สร้างอะไรมีทั้งนั้น ท่านพรบนไไว้อย่างละเอียด ผู้ที่ทำอย่างนั้นตายแล้วจะได้เกิดใหม่บนสวรรค์ทุกคน ไม่ได้ไปไหน...เกิดที่สวรรค์มีวิมานสูงหลายโยชน์ โยชน์หนึ่นมี ๔๐๐ เลี้น ถ้าสูง ๕๐ โยชน์นี่มันจะอยู่กันอย่างไร? มันสูงกว่าคอกโนโตรีมเนียมสมัยในปัจจุบัน ที่สร้างแล้วกลัวแผ่นดินไหวจะพังกันอยู่ในปัจจุบันนี้ วิมานเทวดาสูงกว่า

นั้นอีก ที่บอกให้ทำอย่างนั้น ให้公然aoอย่างนั้น ก็  
เรียกว่าพอกกิเลสให้เกิดในใจyoym

yoymจะทำอะไรก็มักจะถ้ามว่า “จะได้อะไร” ทำ  
อะไรจะได้อะไร จะเอาอะไรจากการกระทำนั้น ทำเพื่อ  
“เอา” ทั้งนั้น ทำเพื่อจะ “ได้” ทั้งนั้น ถ้ารู้ว่าทำแล้วก็  
ไม่ได้อะไร แต่เป็นการทำที่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ การ  
ทำก็น้อยลงไป

รายังเป็นเด็กอยู่ในเรื่องท่าน เป็นเด็กอยู่ในเรื่อง  
ของศีล เป็นเด็กอยู่ในเรื่องการเจริญภารนา ทำทานก็ทำ  
อย่างเด็กๆนั้นแหละ คือยังมีความต้องการ...จะแลกกับ  
ตึกตาบ้าง...ตัวน้อยๆสำหรับเด็กเล่น เรายังต้องการลิ่ง  
เหล่านั้น ต้องการในชาตินี้ด้วย และยังต้องการในชาติหน้า  
ต่อไป อันเนื้พุดอย่างตรงไปตรงมาว่า เป็นการพอกกิเลส  
ให้เกิดขึ้นในใจของเรา ไม่เป็นไปเพื่อ “การชุดเกลา”

การปฏิบัติกิจในทางพระพุทธศาสนา เช่นให้  
ทานก็เพื่อการชุดเกลา รักษาศีลก็เพื่อการชุดเกลา เจริญ

ภานุก์เพื่อการชุดเกลา เราก็ฟังธรรมนี้ก็ฟังเพื่อการชุดเกลา มารับเครื่องมือเอาไปชุดเกลาจิตใจเราให้สะอาด ปราศจากสิ่งเคร้าหมองใจ

ผู้แสดงธรรมก์แสดงธรรมไปเพื่อการชุดเกลา เหมือนกัน ไม่ได้แสดงธรรมเพื่อจะเอาอะไร ถ้าแสดงธรรมเพื่อหวังเครื่องกันท์ หวังชื่อหวังเสียง หวังอะไรนั้น มันก็เป็นการแสดงธรรมที่เคร้าหมอง ไม่ผ่องแพร่องทางจิตใจ แล้วมันก็จะเกิดปัญหา ไปเทคโนโลยีไหน...เข้าให้น้อย ก็ไม่อยากจะไปเทคโนโลยี อาย่างนี้มันก็ผิดหลักของนักเทคโนโลยีสอน ไม่ได้เทคโนโลยีเพื่อการชุดเกลา

### ละเว้นอบายมุข

ญาติโยมที่ฟังก์เหมือนกัน ต้องฟังเพื่อการชุดเกลา ต้องฟังให้เกิดปัญญา แล้วนำปัญญานั้นไปเป็นเครื่องมือชุดเกลาจิตใจของเราเอาไปใช้เป็นแวนกระจาก

สำหรับมองดูตัวเราว่ามีความบกพร่องอะไรบ้าง เราไม่ต้องไม่งามที่ตรงไหนบ้าง ความประพฤติของเราเป็นอย่างไร

เราอาจศึกษาเข้ามาจับ ว่าเรามีศีลหักกือข้อ มีความสมบูรณ์ในศีลขนาดไหน เราอาจจิตที่เป็นสมารถเข้ามาคิดดูว่าเรามีสมารถอย่างไร เราเจริญภวานาเพื่อเห็นนรกเห็นสวรรค์หรืออย่างไร เป็นไปเพื่อวัตถุ หรือเป็นไปเพื่อการชุดเกลา การให้ทานการรักษาศีลเพื่อจะมีจดได้ในเรื่องอะไรหรือเปล่า?

มีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาว่า พากผู้หญิงแห่งเมืองสาวัตถีมีจำนวนมาก ไปถือศีลในสำนักของพระพุทธเจ้า เมื่อถือศีลอยู่ที่สำนักนั้นก็มีคนมาถามขึ้นตามหญิงเหล่านั้นว่า มาถือศีลเพื่อต้องการอะไรคำตอบเป็นไปเพื่อกิเลสทั้งนั้น เช่นว่าถือศีลเพื่อไม่ให้สามีภรรยาคนที่สอง ไม่อยากให้หญิงอื่นมาร่วมกับสามีของตัวบ้าง ถือศีลเพื่อให้รูปสวยบ้าง ถือศีลเพื่อให้

## ๒๒ ธรรมนរมี ของ หลวงพ่อปัญญาบันทะ

รายทรัพย์บ้าง ให้ได้เกียรติได้ชื่อเสียงบ้าง ถือศีลเพื่อ  
เมื่อตายแล้วจะได้ไปเกิด ในสวรรค์มีวิมานสวยงาม  
อย่างนั้นบ้าง

เรื่องนี้ได้ทราบไปถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่ง  
พระองค์ได้ตรัสสอนพวกละหนึ่นว่า “เอօมาถือศีล  
เพื่อลาภ เพื่อสักการะ เพื่อจะมี เพื่อจะได้ ในเรื่อง  
กามารมณ์ ในเรื่องวัตถุ วัตถุก็เป็นเรื่องกาม คือ เรื่อง  
รูป เสียง กลิ่น รส เรื่องลัมพัสด้อยากได้สิ่งนั้น อยากมี  
สิ่งนั้นให้ประณีต ให้สวยงาม ให้มั่นคงขึ้นไป การถือศีล  
เช่นนี้เป็นการไม่ถูกต้อง

เราถือศีลเพื่อพรหมจรรย์ หมายความว่า มีการ  
ครองชีวิตอย่างบริสุทธิ์ ถือศีลเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์  
เราไม่ผ่านไครถ้าเราต้องการบริสุทธิ์ในจิตใจ เราไม่ลักษของ  
ของใคร ก็เพื่อสร้างความบริสุทธิ์ในจิตใจ ไม่คิดเอาของ  
คนอื่นมาเป็นของตัว เราไม่ประพฤติผิดในเรื่องของ  
กามารมณ์ เพียงศีลห้ากเพื่อจะให้ครอบครัวอยู่เย็น

ເປັນສຸຂໍໄມ້ມີປັນຫາ ໄນສ້າງຄວາມທຸກໆ ຄວາມເຕືອດຮ້ອນ

ດ້າເຮົາດີອືສີລແປດ ກົງດເວັນຈາກກາຣປະພັດ  
ຜົດໃນກິຈທຶນໃໝ່ພຣມຈຣຍ ຂີ່ໄມ້ມັວມາໃນເວັ້ງກາຣມັນ  
ດ້ວຍປະກາຣທັ້ງປົງ... ດີເວັນກາຣມັນແມ້ກາຣອຢູ່ຮ່ວມກັບ  
ກາຣຍາຂອງຕົວກີບເປັນກາຣຜົດສີລພຣມຈຣຍ ກົງເພື່ອຄວາມ  
ບຣິສຸທົ່ງກາງຈິຕໃຈ ໃ້ມັນຫາຍຈາກຮາຄະ ມາຍຈາກຄວາມ  
ກຳໜັດ ຈາກຕັ້ງແຫ່...ຄວາມອຍາກ ຈາກຄວາມອຍາກໄດ້  
ອຍາກມື ອຍາກເປັນດ້ວຍປະກາຣຕ່າງໆເພື່ອກາຣຫຼຸດເກລາ

ເຮົາພູດຄຳຈິງ ຄຳອ່ອນຫວານ ຄຳສາມາສຳຄັກ  
ກົງເພື່ອເປັນກາຣບັງຄັບດັ່ວໂອງໃຫ້ຮັຈໃຫ້ລື່ນ ໃຫ້ຮັຈໃຫ້ປາກ  
ຈະພູດອະໄຮກັບໄໂຮ ກົງພູດແຕ່ຄຳທີ່ເປັນຄວາມຈິງ ດັນພູດຈິງ  
ໜັ້ນພູດນ້ອຍ ພູດໄມ່ມາກ ດ້າພູດມາກມັນຈະພູດຈິງບ້າງໄມ່ຈິງ  
ບ້າງ ແລ້ວພູດຄຳຫຍາບບ້າງ ພູດຄຳເຫຼວໄທບ້າງ ພູດຄຳ  
ເພື່ອເຈື້ອ ເພື່ອໄປວັນຍັງຄຳໄມ້ໄດ້ເນື້ອໄດ້ສາຮະ ເຂົ້າແບນວ່າ  
ນ້ຳທ່ວມທຸ່ງຜັກບັ້ງໂຮງໜຽງ ໄມ້ມີຜັກບັ້ງລັກກອດື່ຍວ ມີຢູ່  
ນຶດງາຫນ້ອຍໆເອມາທໍາອະໄຮກີ່ໄມ້ໄດ້ ດັນພູດມາກເຂົາເຮີຍກວ່າ

พุด “หว่าน” ไป เพราะอรรถกถาจารย์ท่านพูดว่า...พูด  
เหมือนแกงถั่ว คือแกงถั่วนั้นเป็นแกงสามัญของประเทศไทย  
อินเดีย...คนกินถั่วมาก ใครพูดมากก็ว่าพูดเหมือนกับ  
แกงถั่วคือมากเกินไป ทำให้จิตใจฟุ่มซ่าน จิตใจไม่สงบ

หรือเราพูดเรื่องที่ต้องโต้เถียงกัน เวลาเดียงกัน  
นั้นต้องพูดมาก เมื่อพูดมากจิตก็ไม่มีสมาธิ ห่างจากสมาธิ  
ฟุ่มซ่านแล้วก็เกิดกิเลสอื่นตามมา เพราะฉะนั้นการถือศีล  
ข้อที่ ๔ ก็เพื่อสำรวมจิตใจ บังคับปากบังคับลิ้นให้พูด  
แต่สิ่งที่จำเป็นเรื่องน้อยๆ ไม่ใหญ่โตมหราอะไร พูด  
เรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง เป็นประโยชน์แก่ผู้พูดทั้ง  
สองฝ่าย อย่างนี้ก็สำรวมได้จิตใจจะดีขึ้น

การถือศีลข้อห้าก็เพื่อรักษาสิ่งทั้งหลายทั้งปวง  
ให้เรียบร้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาพทางกายทางใจ  
จะดีขึ้น สุขภาพกายจะดีขึ้น เพราะไม่เสพย์ของมีนมา  
ไม่ดื่มนกินสิ่งเสพติดด้วยประการต่างๆ อยากรู้จะพูดรึ  
ศีลข้อห้าให้ญาติโยมฟังสักเล็กน้อย ศีลข้อห้านี้มีคำอยู่



เช่น น้ำตาลโตนด เรายืนไว้ตอนเข้า ทึ้งไว้จน  
บ่ายจนเย็น เอาไปกินเข้ามันก็เป็นเมรัย ฝาดๆ เพื่อนๆ  
รษชาติเหมือนลูกโพธิ์ลูกไทร กินแล้วก็เม้าหัวทิ่มบ่อได้  
เหมือนกัน อย่างนี้เรียกว่าเมรัย...พระฉันไม่ได้ พากเรา  
พุทธบริษัทก็ไม่ควรคิดเมรัย

มัชชะ คำนี้พระไม่ค่อยแปล เวลาแปลศีลข้อที่  
หักก็ทึ้งเลีย คือข้าพเจ้าขอสماทานสิกขานท คือองคเว้น  
จากสรามเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท..ตกไปคำหนึ่ง  
คือคำว่ามัชชะนี้ไม่แปล ทำไมพระจึงไม่แปล?...ก็ เพราะ  
พระกินหมากันอยู่ทั้งนั้น สูบบุหรี่กันอยู่ทั้งนั้น เวลา  
ออกจากวัดเดินไปไหนก็สูบบุหรี่พ่นควันโขมง

วันนั้นมีคนมาคนหนึ่ง มาจากต่างจังหวัด ถามว่า  
“หลวงพ่อ จะทำอย่างไรอย่าให้พระเดินสูบบุหรี่ เพราะ  
ดูน่าเกลียด ถ้าสูบแต่ในห้องมองไม่เห็น...แต่ก็ไม่ควรสูบ  
นี่เดิน ๓-๔ องค์ออกจากวัด เดินสูบบุหรี่พ่นควันโขมง  
แปลว่าต้องเผาหัวให้เครื่องมันร้อนเสียก่อน จึงจะเดินไปได้

อย่างนี้ไม่ถูกต้อง และก็เป็นการนำเกลียด ท่านช่วย เทคน์หน่อย”

อาทมาว่า “โอ้ย! เทคน์มานานแล้ว เทคน์ทาง วิทยุเทคน์ทางโทรทัศน์ ไปเทคน์ที่ไหนก็เทคน์บอกทุกที่ บอกว่าพระไม่ควรสูบบุหรี่ ไม่ควรดื่มน้ำมาก เพราะมัน เป็นมัชชะอยู่”

มัชชะคือของเสพติด เช่นใบกระท่อม ใบกัญชา ในยาสูบ ในพลูอาามาปนกับปูน กับมาก กับยาปนกัน เข้าก็เป็นของเสพติดเหมือนกัน เป็นมัชชะเหมือนกัน แล้วก็ยังฝืน พากดูดฝืน... กดดูดมัชชะเข้าไป เป็นพิษ เป็นภัยแก่ร่างกาย โดยเฉพาะบุหรี่เป็นพิษเป็นภัยมาก ในเวลานี้เขากำลังแรงรุนแรงกันเพื่อให้คนเลิกสูบบุหรี่ รัฐบาล ไม่ได้คิดว่าโรงงานบุหรี่จะล้มหรือ ก็อย่างไรมันก็ไม่ล้ม เพราะคนยังต้องอยู่เยอะเยะ เวลาหนึ่งสูบกันอยู่

เรา...ผู้ซึ่งเป็นคนเข้าวัดเข้าวัว ถือศีลถือธรรมก็ ควรจะงดสูบบุหรี่ เวลา มาวัดไม่ควรเอาบุหรี่มาสูบ เวลา

เข้าสู่ที่ประชุมไม่ควรสูบบุหรี่ ไปในงานศพไม่ควรสูบบุหรี่ ไม่ควรกินหมาก แล้วก็เที่ยวบ้านน้ำมากไว้เลอะเทอะ เปรอะเบื้อง พากินหมากนี้ต้องมีปูน...มีปูนอาจมาป้าย พลู...ที่เหลือก็เที่ยวเช็คไว้ตามซ้างฝาบัง ตามซ้างเสาบัง เที่ยวเช็คเบื้องไปหมด เลอะเทอะบ้านน้ำมากก็ “ปรีด” ไปตรงนั้น “ปรีด” ไปตรงนี้ เลอะเทอะเปรอะเบื้องไป ด้วยประการต่างๆ...มันให้โทษ

คนสูบบุหรี่นั้น ล่อแหลมต่อการเป็นโรคมะเร็ง ที่ข้าปอด เมื่อวานนี้มีคนมา nimnd ไปเก็บน้ำที่วัดโสมนัส ผู้ชายเป็นคนปักธูปให้เหมือนกัน อายุ ๗๔ ปี ถ้ามองว่าตาย ด้วยโรคอะไร เป็นโรคมะเร็งที่ข้าปอด บอกว่ามันจับที่ข้า เลยที่เดียว ป่วยอยู่ตั้ง ๒ ปี มาหนักอยู่ ๒ เดือน กระวน กระวาย กินข้าวไม่ได้ นอนก็ไม่หลับ จนกระทั้งตายไป ถ้ามองว่า สูบบุหรี่มากใหม บอกว่าสูบวันยังค่ำ... นี่สูบบุหรี่ มากก็เลยเป็นอย่างนั้น พากเราซึ่งเข้าวัดเข้าวัว มาถือศีล พึงธรรมรู้อย่างนี้ต้องละเสียให้ได้

ใครที่สูบบุหรือยู๊ก์เลิกๆเลี้ยงบ้าง ใครที่ไม่เคยก็อย่าสูบ มีลูกมีเต้าโดยเฉพาะลูกผู้ชาย ลูกผู้หญิงไม่ค่อยสูบบุหรือแต่ลูกชายชอบสูบ เราเป็นพ่อไม่สูบก็สอนลูกได้แต่ถ้าพ่อสูบจะสอนลูกได้อย่างไร เพราะพ่อทำให้ดูเป็นตัวอย่างอยู่ เรายังคงเดินลิ้งที่เรียกว่า “มัชชา” ศีลของเราจะได้สมบูรณ์ขึ้น

ศีลข้อห้ามนี้รักษาทุกอย่าง รักษาร่างกาย รักษาชีวิต รักษาทรัพย์สมบัติ รักษาครอบครัว รักษาคำพูด รักษาสุขภาพกายให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย รักษาสุขภาพจิตใจให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ จึงควรดูแล

ที่วัดนี้ไม่ส่งเสริมให้สูบบุหรี่ ใจจะมาบวชดันนี้ต้องเลิกบุหรี่ บวชแล้วสูบไม่ได้ บวช ๓ เดือน...ไม่ได้สูบบุหรี่ ออกไปอยู่บ้านก็เลยไม่สูบ ติดเป็นนิสัยไป นานว่า ๑๕ วันก็ไม่ให้สูบ ผลที่สุดก็เลิกได้ ต้องการให้เลิก เวลามีงานการต่างๆก็ไม่ให้อบุหรี่ถวายพระ อย่าจัดบุหรี่ อย่าจัดมากถวายพระ ถ้าใครถามว่า “เอ! เมื่อก่อนจัดถวาย

## หมู่นี้ทำไม่ได้away”

ก็บอกเขาว่า “โอ้ย! ไปฟังเทคโนโลยีดัชนีประทานฯ มา หลวงพ่อปัญญาท่านบอกว่า ถ้ายามากแก่พระ ถ้ายบุหรี่แก่พระเป็นบาป”

“เป็นบาปเรื่องอะไร?” เป็นบาปเพราะเอาของ เสพติดไปถ่ายพระ ทำให้พระเป็น “พระจี้ยา” ไปตามๆ กัน...ก็เป็นบาปเป็นโภษ ส่งเสริมความชั่วร้ายในการ ของพระ จะนั้นเราไม่ถ่ายลิ้งเหล่านี้เป็นการประเสริฐ ที่สุด ถ้ายัน้ำ น้ำส้ม น้ำหวาน หรือว่าถ่ายน้ำนมด่า กลัวคอกันคงหน่อย

ที่นี่ พระที่สูบบุหรี่ท่านก็ไม่ได้สูบ...ถ้าโยมไม่ถ่าย แล้วก็กระดาษเงอง ถ้าเห็นสูบบุหรี่เราก็บอกว่า “เอ! ท่าน ศีลข้อห้ามคำว่า “มัชชา” อยู่ บุหรี่เข้าแปลว่ามัชชา หรือเปล่า? ตามปัญหาพระอย่างนั้น พระท่านก็จะอาย ละอายแล้วก็จะได้เลิกสูบไปตามๆ กัน อย่างนี้ก็จะช่วย ให้ศาสนาดีขึ้น แต่ถ้าเราถ่ายก็ไม่ได้ช่วยให้ดีขึ้น

นี่เรื่องเกี่ยวกับศีลข้อห้า ฝากโอมที่มาจากการสัตหิน  
ไปด้วยให้เอาไปเผยแพร่ เพราะว่าพระແດນนี้ก็สูบบุหรี่  
กันงอมแงม กินหมากปากเปรอะกันอยู่ทั้งนั้น เราไป  
ช่วยแก้ปัญหา ช่วยส่งเสริมกิจกรรมฝ่ายดี ฝ่ายกุศล ให้  
เกิดขึ้นในสังคมของพวกราชวัสดุต่อไป นี่...เรื่องศีล

### การเจริญความ : การฝึกจิตเพื่อใช้งาน

ที่นี่เรื่องการเจริญความ : เราไปเจริญความ  
ที่เจริญความเพื่ออะไร? จุดหมายของการเจริญความ  
นั้นมี ๓ จุดเท่านั้น คือ เพื่อฝึกจิตให้มีความสงบ ให้  
ตั้งมั่น ให้อ่อนโยน เหมาะที่จะใช้งานใช้การต่อไป

จิตของคนเรานั้น เมื่อยังไม่ได้ฝึก มันดื้อรน  
กลับกลอกรักษาหาก ห้ามยาก แต่ว่าฝึกให้ทำได้ รักษา  
ได้ ห้ามได้ ถ้าเราไม่ได้ฝึกก็ปล่อยไปตามเรื่อง แล้วมัน  
ก็ซุกซนยิ่งกว่าลิงชนเลียอีก เพราะเดียวมันคิดเรื่องโน่น

## ๓๒ ธรรมนរนี ของ หลวงพ่อปัญญาันทะ

คิดเรื่องน้อะไรต่างๆ ตัวนั่งอยู่ที่นี่ บางทีใจไปแล้ว ใจไปคิดเรื่องอื่น เลยฟังปาฐกถาไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ว่าหลวงพ่อเทศน์เรื่องอะไร เพราะใจไม่อยู่ไม่ได้จดจ่ออยู่กับเรื่องเทศน์ ไม่สนใจ ไม่ตั้งมั่น ไม่อ่อนโยน ที่จะบังคับให้เป็นอย่างนั้นได้ ต้องไปโน้นมาหนันยังค่า

แล้วจิตชอบไปในที่ต่า ไปในที่ที่เป็นกิเลส ให้ไปตามอำนาจความโลภ ให้ไปตามอำนาจความโกรธ ให้ไปตามอำนาจของความหลง ความริษยา ความพยาบาท รูปมากระทบตา ก็ให้ไปตามรูป เลี้ยงมากกระทบหูก็ให้ไปตามเสียง กลืนกระทบจมูกก็ให้ไปตามกลืน รถกระทบลิ้นก็ให้ไปตามรถ “เอ้อ! ไอ์น่อร้อย” ตักເອາະເລຍທີ່ເດືອນ ແລ້ວກີກາຍສິມຜັສ...ດູກຕ້ອງ ສິງໄຮເປັນທີ່ພອໃຈເພີດເພີນ ມັນກີ່ໃຫ້ໄປຕິດອູ່ກັບສິ່ງນັ້ນ ອຍ່ານີ້ເຮັດວ່າມັນໄມ່ຫຍຸດ ໄນສົງ ໄນຕັ້ງໃຈມັນ ໄນອ່ອນໂຍນ ໄນເໜາມະທີ່ຈະໃຊ້ງານປະເທົ່າສູງขື້ນໄປ ເຮັດວຽກຕ້ອງໄປຝຶກສາມີຕາມສຳນັກຕ່າງໆ

แต่ว่าการฝึกสามารถสำนัก ก็ฝึกไปในทางที่ล่อกันให้หลงมายังเมื่อนกัน เช่นฝึกสามารถเพื่อเห็นนรกรบ้าง เห็นสวรรค์บ้าง พาไปดูนรก พาไปดูสวรรค์ ซึ่งความจริงนั้นนรกรสวรรค์ ไม่ใช่ภาพที่จะดูได้อย่างนั้นพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนว่า นรกอยู่ใต้ดิน สวรรค์อยู่บนฟ้าแต่นรมันอยู่ในใจของเรา สวรรค์มันก็อยู่ในใจของเรา นิพพานก็อยู่ที่ใจของเรา

### การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

คนไทยโบราณเจ็บปวดไว้ถูกต้อง ว่าสวรรค์ในอกนรkinใจ นิพพานอยู่ที่ไหน?...ก็อยู่ที่ใจนั้นแหละ อะไรฯ มันอยู่ที่ใจของเราทั้งนั้น ความสุขก็อยู่ที่ใจ ความทุกข์ก็อยู่ที่ใจ อะไรที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา มันเกิดจากใจเรา คิดก่อนทั้งนั้น เมื่อใจเราคิดปากเรารู้ด มือเราทำ มันก็เป็นตัว “กรรม” ขึ้นมา กรรมมันเกิดขึ้นจากใจ...ตั้งใจ

## ๓๔ ธรรมบารมี ของ หลวงพ่อปัญญาอันทะ

### ถ้าใจไม่ตั้ง ใจก็ไม่เป็นกรรม

เมื่อเป็น “กรรม” ขึ้นมาแล้ว กรรมนั้นก็ก่อให้เกิดผลกรรมต่อไป แล้วเราก็ทำกรรมอีก แล้วก็เกิดผลกรรมอีกวันเวียนอยู่ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น คือมีกิเลสแล้วก็มีกรรม แล้วก็มีผลแห่งกรรม มันเวียนอยู่เป็นวงๆ อยู่ในชีวิตของเรา มันตัดไม่ได้ ตัดไม่ขาด พระพุทธเจ้าท่านตัดได้ เขาเรียกว่าตัด ‘枉จรแห่งลังสารวัณ្ឈ’

枉จรแห่งลังสาระก็คือ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในกามกพ ในรูปกพ ในอรูปกพ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในทุกวินาทีของชีวิต ไม่ใช่ตายไปแล้วเกิดรอบหนึ่ง มันนานเกินไป รอบนั้นแม้นไกลเกินไป แต่ว่ามันเกิดอยู่ใน枉จรของกิเลส

เช่น เราเห็นรูปแล้วเกิดอยากได้ในรูป ก็หวานช่วยแสวงหา มันก็เกิดตายอยู่ในรูปนั้น เกิดตายอยู่ในเสียง เกิดตายอยู่ในกลิ่น เกิดตายอยู่ในรส เกิดตายอยู่ในสัมผัส เกิดตายอยู่ในสิ่งที่กระทบถูกต้อง วนเวียนอยู่อย่างนั้น

## ใจมันเวียนอยู่

เหมือนเราไปดูหนัง ไปดูลิเกถ้าไปดูแล้วชอบใจ “เอ้อ! วงศ์ชอบ เล่นดี” วันหลังก็ไปอีก ก็เรียกว่าเป็น วงศ์หนึ่งของชีวิตที่เวียนไปดูลิเกไม่จบ เวียนไปดูหนัง ไม่จบ ไปฟังเพลงของพ่อมพวง ดวงจันทร์ ก็เกิดชอบอกชอบใจเข้าเต็มแร้งเต็มกาให้ดู เราก็ชอบใจ พอร์ตัววัดไหน มีพ่อมพวงต้องไปอีก แล้ววัดก็รู้ว่าโอมอยากฟังเพลงก็ ต้องเอาพ่อมพวง ดวงจันทร์ ไปร้องเอา สายัญห์ สัญญา ไปเอา สังข์ทอง สีใสไป...ไวน์ตามแหล่ง ไม่ได้มาร้องแล้ว นักดนตรีไปแล้วป้ายยาห่อห้องนี้..ป้ายงาน

อาทิตยานั่งรถมาจากสระบุรี มาเห็นป้ายงาน เขียนรายการมีมหรสพนั่นนี่ ทีละอันๆ ยาวไปตั้ง ๗ กิโล ป้ายนั้นปักไว้ มีงานผูกพังธสีมาวราษฎร์บรรจง เคยไป เทศน์ที่วัดนี้ทางเข้าก็แคบ คนมากก็ไปไม่สะดวก แต่ว่า ฝึกงาน ๑๕ วันฝังลูกนิมิต ๑๕ วัน จัดงานนานอย่างนี้ วัดบุด คือวัดบุดอย่างไร? ก็ของเน่าเต็มวัด อุจจาระก็ถ่าย

กันเต็มวัด ปั๊สสาวะเต็มวัดขยะเต็มวัด...บุดเลย เป็นการส่งเสริมเชื้อโรคภัยในวัด

จัดงานอะไรตั้ง ๑๕ วันมีมหรสพทุกประเภท มีหมอลำมีโนราห์ มีหนังตะลุง มียี่เก มีดันตรีคณะละ ๒ คืนๆ มีกีคณะกีเมรูแหลง โโยมั่งรถไปก็จะเห็นว่า โอ! ประภาสวัดนี้ช่างบ้านอเลียเหลือเกิน มันຍາວເກີນໄປ เพียงแต่ทำป้ายไปติดอยู่ตามสีแยกห้าแยก ก็เลียเงิน หลายหมื่น ยังไม่มีรายได้ก็หมดเงินไปแล้วตั้งหลายหมื่น แล้ว นี่เรียกว่ากรรมการวัดนั้น ก็ซักจะไม่ค่อยเต็มเต็ง... สิ้นเปลืองมาก นึกว่าจะได้เงินมาก

ปืนงานผูกพัทธสีมา จะต้องได้เงินห้อย เพราะอะไร? ชาวนาลำบาก ฝนมันแล้งนะโอม ทำนาไม่ได้ ครัวนี้พอฟนตกก็ตกใหญ่เลย ท่วมหมด ข้าวถูกน้ำท่วม หมด แล้วจะเอาเงินที่ไหนไปสนุกล่ะ เอาเงินที่ไหนไป ทำบุญ ไม่ดูภราทีศะ ทำบุญอย่างนั้น เห้ออกับพระ ที่ชุมพรองค์หนึ่ง นานมินต์หลวงพ่อบอกว่า นิมนต์ไปงาน

ผูกพัทธสีมา ถ้ามว่า “ผูกอะไร จะทำงานผูกพัทธสีมา  
อะไร ชาวบ้านที่อำเภอปะทิว ชาวบ้านที่อำเภอท่าแซะ  
เรียบไปหมดเลย พายุเกย์พัดไปหมดแล้วจะไปทำงาน  
อะไร ควรจะคนา...ทำไปทำไม ไม่รู้จักสังสารชาวบ้าน  
เขามั้ง เอาแต่จะทำงานสนุกผูกพัทธสีมา ไม่ได้เรื่องอะไร”  
เดือนอย่างนี้ แต่แก็กตื้อแก้ไปทำงานได้ ได้เงินไม่มาก  
เท่าไร เพราะคนมันจนพายุเกย์เอาไปหมดแล้วไม่เหลือ  
อะไร เราต้องดูสภาพดินฟ้าอากาศ ของบ้านเมือง ของ  
ประชาชนเป็นอยู่อย่างไร งานอะไรที่ไม่จำเป็นก็อย่า  
ไปทำเลย เพราะว่าไม่ทำปืนก็ได้ ไม่ได้เดือดร้อนอะไร  
ไม่ใช่ว่า ถ้าไม่ทำปืนสมการจะตาย ไม่ใช้อย่างนั้นเราไว้  
ทำปืนห้าต่อไปก็ยังได้ปีที่มันอุดมสมบูรณ์หน่อย อย่างนั้น  
ก็ได้ นี่เขาทำงานกันอย่างนั้นไม่ใช่จ้างงานล่อใจ เอาลิเก  
มาล่อ เอาหนัง เอาดันตรี เอาเครื่องสนุกมาล่อให้คน  
ไปทำบุญ

เงินที่ได้จากหนัง จากลิเก จากดันตรีนั้น มัน

## ๓๙ ธรรมบารมี ของ หลวงพ่อปัญญาณัท

ไม่ค่อยเข้าวัด มันหมดไปกับพากนั้น เพราะว่าตนต้องหนึ่งคืนหนึ่งตั้ง ๒ หมื่นห้า ๒ หมื่นกว่า แล้วเอาเงินที่ไหนให้? คนมาดูไม่พอ ก็ต้องซักเงินอื่นไปให้ ลิเก็ต เมื่อกันกัน จัดกันหลายอย่างมากชายก่ายกอง ดูแล้วไม่สบายใจ ว่าทำไมอย่างนั้น

คณะกรรมการจะห้ามเลี้ยงบ้าง ว่าให้ทำงานแบบที่ทำง่ายๆแบบประทัยด อย่าหาเงินด้วยวิธีจ้างงานคนตัวมาแสดงเลย ศึกษาได้ตามวัดต่างๆ ที่ทำงานแบบอย่างนี้ ขาดทุนทุกวัดเลย บางวัดได้เงินนิดหน่อย แล้วบอกว่าเป็นกำไร แต่ความจริงคิดจะเอียดแล้วขาดทุนแต่คนไทยเราไม่เป็นนักบัญชี ไม่รู้จักทำบัญชีรายรับรายจ่าย...ไม่คิดให้ละเอียด ก็เลยขาดทุนกันยุบยับไปตามๆกัน...นี่น่าคิด

นี่พระอะไร? เพราะใจคนมั่นหลง เพราะใครทำให้คนมั่นหลงล่ะ? ฝ่ายศาสนาเราไม่เอาหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามาสอน ไปมอมเมะประชาชนด้วยลิเก

ด้วยละครด้วยวงดนตรีอะไรต่างๆ ทำให้คนหลงอยู่ในสิ่งเหล่านั้น

ที่วัดนี้ไม่เคยมีมหรสพอะไร คนที่อยู่ข้างวัดเขารบกวนว่า “วัดนี้ไม่ไหวอยู่มาตั้งยี่สิบกว่าปีแล้ว ไม่มีงานสนุกอะไรเลย” หลวงพ่อไม่ชอบมีงานสนุก เพราะว่าวัดไม่ใช่สถานที่สำหรับคนมาสนุก มาทึ้งกิเลสสกปรก มากมายไว้ในวัด แต่วัดเป็นสถานที่ฟอกล้างจิตใจคน ทำให้จิตใจคนสะอาด ผ่องใส โดยรับฟังธรรมะ อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจึงไม่จัดงานวัดแบบนั้น

แต่เวลาต้องการปัจจัยสำหรับทำอะไร เรายังไม่เดือดร้อนได้มากกว่าที่เขามีงานวัดด้วยซ้ำไป เพราะว่าเราไม่ทำอะไรมากแบบพูมเพียรได้มา ๑๐ บาท ก็เรียกว่าเต็ม ๑๐ บาท ได้มา ๑๐๐ ก็เต็ม ๑๐๐ ได้อาไปทำกิจที่เป็นประโยชน์แก่พระศาสนา ที่นี่สำนักบางสำนักก็ล่อคนให้ไปดูนรก ภพนรกนี่เขาเรียกว่า “พุดจุ่งใจ” ให้หลับตา แล้วก็พุดจุ่งใจให้เคลิบเคลิ่มไปกับคำพูดนั้น

เป็นวิธีการจูงใจให้ไปเห็น McGrath แล้วรักที่เห็นก็  
เหมือนภาพข้างผ้าผนังที่เขาเขียนไว้ ถ้ามี “เห็น McGrath  
มีอะไรบ้าง?” มีกะทะใบใหญ่ แล้วก็มีน้ำเดือดปุ่ดๆ  
อยู่ตลอดเวลา สัตว์นรกลงไปว่ายเหมือนกับว่ายน้ำเล่น  
ข้างบ้านอย่างนั้นแหล่ะ แต่ว่ายแล้วมันตาย ตายแล้ว  
เกิด...ตายแล้วเกิดอยู่ตลอดเวลา

นั่นเข้าพูดเป็นการเบรียบให้ฟัง ความจริงพูดถึง  
ชีวิตปัจจุบันว่าเรามันเวียนว่ายjam lung...พุดชื่น jam lung...  
พุดชื่นในกองทุกข์อยู่ตลอดเวลา ทราบได้ที่เรายังไม่รู้ว่า  
ความทุกข์คืออะไร เหตุให้เกิดทุกข์คืออะไร ความทุกข์  
เป็นเรื่องดับได้ ดับได้โดยวิธีใดเราไม่รู้ไม่เข้าใจ เราเกิด  
คำพูดคำว่ายอยู่ในกะทะทองแดง กะทะทองแดงคือ  
ภาวะที่เป็นทุกข์ เป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์อยู่ในใจของเรา

เข้าทำภาพอย่างนั้นสำหรับสอนเด็ก สมัยก่อนนี้  
ไม่มีหนังสือจะอ่าน เลยเขียนภาพนกราฟฟิคสำหรับ  
สอนเด็ก คนโบราณเขาก็ฉลาดเหมือนกัน เข้าสอนด้วย

រាបពាណាំដាច់បែកសាត់ តាមគាលា តាមទីតាំង។ ខ្សោយឈាន  
រាបនរកប៉ាងសវារកប៉ាង គឺដើម្បីលើកកូលៗ ការពក  
នរកអកឲដៃ និងកូលុយការចិត្ត ដើម្បីត្រួតពិនិត្យបញ្ហាវិសាទុ

កីឡាទីបី ដែលជាកុំស្នើសុំនៅក្នុងសង ការបាយໃຈ។ ទីតាំងអាជីវកម្ម ឬសិរីក្រោម  
នៅតាមរាបនរកប៉ាង គឺដើម្បីបង្ហាញប្រព័ន្ធទីតាំង និង  
បង្ហាញថាពីភ្នែកណាន អាជីវកម្ម និងកុំស្នើសុំនៅក្នុងសង ការបាយໃຈ ត្រូវតាម  
ការណានឯកសារណាន ឬតាមត្រឹមតាមគិតទីតាំង។ ទីតាំងនេះ គឺជាថីតាំង  
រាបពាណាំដាច់បែកសាត់ តាមគាលា តាមទីតាំង។ ខ្សោយឈាន  
រាបនរកប៉ាងសវារកប៉ាង គឺដើម្បីលើកកូលៗ ការពក  
នរកអកឲដៃ និងកូលុយការចិត្ត ដើម្បីត្រួតពិនិត្យបញ្ហាវិសាទុ

ไปเยี่ยมบอกว่า “อาทมาได้นั่งเข้าধาน” แกไม่ละอาย แกกล้าพูดสิ่งที่เหลวไหล “นั่งเข้าধานแล้วไปถึงสวรรค์ ไปพบวิมานของคุณหลวงเข้า” บอกว่าเป็นวิมานอัน สวายงามอย่างนั้นอย่างนี้

คุณหนูงก็ชอบใจ ถามว่า “แล้วมีอะไรขาดบ้าง ล่ะท่าน” พระองค์นั่นบอกว่า “ทุกอย่างเรียบร้อยร่างกาย สมบูรณ์พูนสุข ที่อยู่ที่กินก็สบาย แต่ยังขาดรถຍนต์อยู่ ไม่มีรถຍนต์จะใช้” คุณหนูงเลยซื้อรถຍนต์ให้คันหนึ่ง สิ่งนี้ได้มาด้วยสกปรก ด้วยการล่อลงเป็นการไม่ถูกต้อง ไปพูดจาอย่างนั้น

พอรู้ว่าเข้าชอบอย่างนั้นก็เลยพูดอย่างนั้น อยาก ได้จีวร บอกว่าไม่มีผ้านุ่งผ้าห่ม เขาก็ถวายจีวร อยาจจะ ได้อาหารกับกว่า โอ้! อดอยากปากแห้ง ไม่มีอาหารจะ กินเลย เลย nim ต์พระ ๙ รูปเลี้ยงอาหาร ฉันกันบาน ไปเลย อย่างนี้เป็นอุบَاຍหลอกชาวบ้านเพื่อให้หลงเชื่อ หลงผิด มี酵ะແยะ...มีบอยๆ ให้ทำบุญด้วยวิธีหลอก



ถ้าเปรียบด้วยใจคนว่ามันเชื่อง คือมันอยู่ใน  
อำนาจของสติ อำนาจของปัญญาเราควบคุมมันได้ เวลา  
จะให้เป็นอะไรก็ได้ ให้คิดอะไรก็ได้ ให้อ่านหนังสือก็  
อยู่กับหนังสือให้ทำสมาธิก็อยู่กับเรื่องสมาธิ...เราต้องฝึก  
อาการ เช่นนั้น คนทุกคนฝึกได้ง่ายๆ ไม่ลำบากยากเข็ญ  
อะไร

### การเจริญอานาปานสติ

สมาธิแบบง่ายที่สุด เป็นประโยชน์มากที่สุด ก็คือ  
“เจริญอานาปานสติ” เมื่อวานนี้ พบคนๆหนึ่งเป็น  
นายตำรวจ เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ เนื่องจากพายุเกย์  
ที่จังหวัดชุมพรนั่นแหละ แก่มีสวนปาล์มอยู่ประมาณ  
๓๐๐ ไร่ ถูกพายุเสียหาย แก่ไม่อยากไปดูหรอก ไปดูแล้ว  
ไม่สบายใจก็ไม่อยากไปดู แต่เจ้าหน้าที่เข้าบอกว่า “ต้อง<sup>๑</sup>  
ไปรายงานผลเสียหาย จะได้ให้สถาบันฯชดเชยบ้าง แล้ว

## จะได้รู้ว่าเสียหายอะไร

แก๊สไปแหล่ง ไปนั่งก็ทำใจไปตลอดทาง เพราะเห็นไปตั้งแต่เริ่มเข้าเขตประจำบ้านคีรีชันธ์ แล้วไปที่บังสะพานดูไปเรื่อยๆ กว่า โน๊ะ มันล้มจมเสียหาย แต่พอไปเห็นสวนปาล์มของตัวเข้ามานั่งล้มหมดเลย ๓๐๐ ไร่... หมดเลย เกิดแน่นหน้าอกขึ้นมา มือนี้รู้สึกว่ามันหลุดไปจากหัวใจไปเสียแล้ว มือมันหายไป มันchanนั่นเองไม่ใช่เรื่องอะไร รู้สึกว่ามือหายไป...ยืนนึง

ที่นี่ลูกชายไปด้วย ลูกชายเห็นพ่อมีอาการอย่างนั้นก็เรียก “พ่อ” แก๊สพุดออกมากำคำเดียวว่า “โรงพยาบาล” เขาก็พาไป มันเป็นสุขคลา ไม่ใช่โรงพยาบาลใหญ่โตอะไร โรงพยาบาลอ่าเภอเข้าไปในห้องฉุกเฉิน

แกรู้สึกว่า พวกร่างกายบาลที่มาช่วยดูแลนั้นตัวเล็กนิดเดียว ตัวเล็กยังกับเด็ก ๒-๓ ขวบอย่างนั้นแหละแต่ดูมันเล็กลงไป สายตามันเปลี่ยนไป สายตาคนนี้พอมันมีโรคอะไรดูมันเปลี่ยนไป มองเห็นมันเล็กลงไปหมด

ไม่เหมือนเดิมสักที ก็คุ้ไปอย่างนั้นแหล่เขาก็ช่วยกัน  
นอนอยู่ในห้องชุดเดิน ๕-๖ วัน แกบกว่า “เวลานอน  
รู้สึกว่า หัวใจมันเหลื่อนิดเดียว เหลืออยู่ที่ตรงที่ตรงข้า  
นิดเดียว เมื่อันกับมันจะขาดจะวินอกไปแล้ว” ความ  
รู้สึกเป็นอย่างนั้น

แกบกว่า “นึกถึงアナปานสติได้ พอแกนนึกถึง  
アナปานสติกภาวะหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “ໂ”  
พุท..ໂ พุท...ໂ กำหนดลมหายใจเรื่อยๆไป มันก็  
ค่อยดีขึ้นๆ” เลยบอกว่า เจริญアナปานสติช่วยรักษา  
โรคเกี่ยวกับหัวใจ

ถ้าพูดในแง่ของวิทยาศาสตร์ ก็คือว่า ขณะ  
เรากำหนดลมหายใจ การหายใจมันเป็นจังหวะ มันมี  
จังหวะหายใจดีขึ้น แล้วควบคุมมันได้ ที่นี่สภาพหัวใจ  
ก็ดีขึ้น การเต้นของหัวใจก็ดีขึ้นแล้วก็หายเจ็บ เพราะ  
ฉะนั้น เวลาใดที่เรามีเสบายใจ มีความทุกข์ทางใจ ทำ  
アナปานสติได้



ออกกำหนดครั้ง ทำลักษณะ ๕๐-๖๐ ครั้ง แล้วก็จะรู้สึกว่ามัน  
กระปรี้กระเป่ายขึ้น มันมีอะไรดีขึ้น

เวลาเรากราบท้อรมณ์อะไร ที่มันจะเป็นทุกๆ  
นะโยม พอรู้สึกว่า อารมณ์มันไม่ค่อยดี รับหายใจแรง  
พอยาจแรงแล้ว อารมณ์มันเปลี่ยน ความกรดร้อนก็  
ลดลงไป หายใจแรงแล้วอัดไว้ในปอด หายใจเข้าแล้วอัดไว้  
(ทำหายใจเข้า) อัดไว้นานหน่อยแล้วก็หายใจออกเลีย  
อัดเข้าไป...หายใจออก อารมณ์นั้นหายไป ความกรดร้อนก็  
หายไป ความเกลียดหายไป มันตั้งตัวได้ คือมันตั้งตัว  
ได้ตอนเอาลมหายใจอัดไว้นี่เอง

### ผลของการเจริญานาปานสติ

ถ้าเราทำไว้บ่อยๆ จะกระทั้งว่าชิน ทำบ่อยๆ เวลา  
เง็บหนังไก่ลักษณะคลมหายใจ เราจะได้กำหนดคลมหายใจ  
ของเราจะหลับตาตายอย่างสงบ ไม่กั้งวล ไม่ห่วงใย

คนที่ไม่ทำอา鼻ปานสติไม่ฝึกภารนา จิตมัน พุ่งช้านเวลาตายนึกถึงวัว นึกถึงความ นึกถึงเรื่อง นึกถึงนา นึกถึงไอ์หลานน้อยๆ ว่าใครจะเลี้ยงกุต้ายแล้วใครจะ เลี้ยง ก็ตายด้วยความกังวลใจ มีความทุกข์ไปสู่ทุกติ ไม่ได้ไปสู่สุคติ คือดีมีความสุขใจ เพราะฉะนั้นเราต้อง หัดทำไว้ก่อนตาย

การทำความดีนี้เราต้องรับทำ ก่อนที่ร่างกายจะ อ่อนเพลียไปไม่ไหว จะไปรักษาศีล แต่ว่าต้องให้เข้า หมายไปรักษาอย่างนี้มันรักษาไม่ไหวแล้ว เพราะว่ามัน อ่อนเพลียเต็มที่ แล้วเวลาที่ใกล้จะตาย เขายังบอกว่า “อะระหัง...อะระหัง”...ยើ! อะไร ‘หัง’ ภูฟังไม่รู้เรื่อง เพราะ ไม่เคยรู้จัก ว่า “อะระหัง” คืออะไร ไม่รู้ว่า “พุทธ” คือ อะไร ก็ว่าส่งเดชไปเท่านั้นเอง มันไม่ได้เรื่องของอุยก อย่าง นี้เขารายกว่า ข้าศึกประชิดกำแพงแล้วจึงฝึกทหาร... แล้วจะไปรับกับใครได้

เรื่องอย่างนี้มันต้องเตรียมไว้ก่อน ต้องรักษา

ศีลไว้ก่อน ต้องเจริญความไว้ก่อน หมั่นฟังธรรม หมั่นประพฤติดีประพฤติชอบเข้าหาพระศาสนา ถ้าอยู่ใกล้ไม่มีโอกาสมาฟัง...เอาเทปไปฟังก็ได้เอาไปเปิดฟังที่บ้าน เพื่อนผู้งามบ้านก็บอกว่า “เอ้า!...ฟังเทปหน่อย หลวงพ่อปัญญา เทคน์” ฟังเทปกัน คนก็จะได้กำไรชีวิต มีงานมีการก็เปิดเทป เช่นมีงานศพ ให้พระสวดพระอภิธรรม ไม่ต้องสวดมากหรอก การสวดเข้าไม่ได้สวดศพ เข้าสวดให้คนเป็นฟัง แต่คนเป็นฟังไม่รู้เรื่อง เอ้า...เปิดเทปฟัง เอาเทปเกี่ยวกับงานศพไปเปิดให้คนฟัง คนจะได้เกิดปัญญา เกิดความรู้เกิดความเข้าใจ อะไรมันก็ดีขึ้น

นั่งรถไปไหนๆเอาเทปธรรมะไปด้วย ขับรถไป ก็เปิดฟังเกิดความสงบใจ ไม่เป็นทุกข์ เพราะเรื่องอะไรต่างๆ เราเอาระมະประคับประคองจิตใจ เป็นประโยชน์แก่ชีวิตมาก...ถ้าเราไม่ใช่...เราถูกลงโทษจากธรรมชาติ ธรรมชาติงโหงให้เราเป็นทุกข์ และเดือดร้อนใจ เพราะเราไม่ได้ใช้ธรรมะ

ឲ្យនារេក្តីបើនឡូកគិមីយ៉ា នរោបុទ្យជោ រេក្តី  
តិនតាមលេងការងារនរោបុទ្យជោ លេងការងារនីកគិតិវ  
នរោមនីនេង នរោមបើនណែនីប៉ុកការងារចិវិត និង  
ដើម្បី ឥស្សមគិតិវ បិតិបិតិ នរោបិតិបិតិតាមនីន បិតិបិតិដី  
បិតិបិតិទំនុក បិតិបិតិដី ក្នុងការងារ បិតិបិតិដី និងការងារទុក  
រេក្តីជាបុន្ណោះបិតិបិតិដី សម្រាប់នរោបុទ្យជោ

គិតិវ ការងារ បិតិបិតិ និងការងារ ក្នុងការងារ  
បិតិបិតិ និងការងារ ក្នុងការងារ ក្នុងការងារ





# การรักษาจิตให้สะอาด สว่าง สงบ



## การรักษาจิตให้สะอาด สว่าง สงบ

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะ  
อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้  
ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตึ้งใจฟังด้วยดี เพื่อ  
ให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

### มิจิตใจมั่นคงในธรรมะ

วันนี้ฝนตกตั้งแต่เช้ามืด กรุ่นเทพยตกหรือเปล่า  
ก็ไม่รู้ นึกในใจว่าโยมคงจะมาลำบาก จะมากันน้อย  
แต่ก็มากันอยู่มากพอสมควร แสดงว่าญาติโยมทั้งหลาย

มีจิตใจมั่นคงในเรื่องธรรมะ \_fnจะตก ฟ้าจะร้อง หรือ  
ว่าแดดจะออกก็ไม่ทุกข์ไม่ร้อน...ก็มาตามที่เคยมา เป็น  
เรื่องที่นำสรรเสริญในน้ำใจ

เมื่อวานชืนนี้ อาทมาไปโคราช ไปที่วัดป่า  
ธรรมดา...ซึ่วัดป่าธรรมดา เพราะว่ามีพระไปตั้งสำนัก  
อยู่ที่นั่น เพื่อปารถกถาแก่ญาติโยม แล้วตอนกลางคืนได้  
ชายหนังเรื่องเกี่ยวกับสิงที่เป็นสาระให้ขาดกัน แต่ว่าคน  
ดูไม่ค่อยมาก พอฉายไปได้รอบเดียวก็ลูกขึ้นหนึ่ เขาว่า  
ไม่เห็นสนุกอะไร เพราะเป็นหนังเกี่ยวกับวัดวาอาราม  
พวกนั้นนึกว่าเป็นหนังเรื่องเลยมา พอบรอบก็ลูกขึ้น  
หนึกันหมด

วันรุ่งขึ้นก็เดินทางไปอำเภอพิมาย ที่อำเภอเนี้ด  
พบร่องดีเรื่องหนึ่ง ที่เขาทำกันอยู่ที่นั่น คือท่านเจ้าคณะ  
อำเภอพิมายเป็นพระที่ว่องไว ก้าวหน้า ท่านสนใจที่จะ<sup>จะ</sup>  
เผยแพร่ธรรมะ ได้ตั้งกลุ่มนั่มสาวชาวนุพุทธขึ้น เขาแก่  
นิมนต์ให้ไปเทศน์กับกลุ่มนี้โดยเฉพาะ แต่ว่ามีคนเผล่

คนแก่มาร่วมด้วยเป็นจำนวนมาก ไปเทคโนโลยีบ้าน เขาเรียกว่าบ้านรังกา เป็นหมู่บ้านใหญ่ ญาติโยมมีครัวเรือน กลุ่มหนึ่มสาวที่มาพังนี้ประมาณเจิดแปรคร้อยคน ที่น่าดูคือว่าเป็นเด็กหนึ่มๆสาวๆหันนั้น เด็กสาวมากกว่าหนึ่ม เรื่องมาวัดนี้ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เขามาพร้อมเพรียงกันดี ช่วยกันจัดช่วยกันทำ ปูเลื่อสด ตั้งน้ำ ปูอาสนะ รับแขก ที่มา...ช่วยกันทำเรียบร้อย ซ้อมสวดมนต์กันอยู่ก่อนที่จะไปเทคโนโลยีแล้วก็ไปเทคโนโลยีให้พังเป็นเวลาชั่วโมงครึ่ง เขา ก็สนใจฟังกันดี

ความจริง... คนหนึ่มสาวควรจะได้เข้าวัดมากกว่า คนแก่ เพราะว่ากำลังมีพิษมีภัย เหมือนม้ากำลังฝีเท้าดี ถ้าไม่มีบังเหียนดี คนขี้ดีแล้วก็จะไปกันใหญ่ แต่ถ้าไม่มี คนจัดรวมกันเข้ามันก็ไปกันไม่ได้ ที่อ่ำเงอนั้นเขาได้ รวมกลุ่มกันทุกตำบล แล้วก็มีการอุบรม มีการสวดมนต์ ให้พร มีการนำไปพัฒนาตามบริเวณบ้าน หรือตาม วัดวาอาราม จุดมุ่งหมายสำคัญคือต้องการจุงเด็กหนึ่ม

## ៥៥ ចរណមារី ឱង អតវអំបីរូណាន៉ង

តើកសារខ្សោយ ឪវិវិតពន្លាតរី គឺឪវិវិតពន្លុធុទុម  
ពន្លាបរិម ពន្លសង្គ ីងបើនរៀងសាគុ ខ្សាខ្សីនកិបើន  
រៀងទីឈើរាយនៅឯណាមេង

រៀងយោងនៅបាននៅការដំឡើង ពេតានិងមេង  
ឲល្ងកិតិយាកមីនកន ទីឈើយិង ាំហេដិយសក់  
ឃាយាំហេដិយសមិនីនបើនជុកិតិនី កិតិញកលុម  
ឲវកនិន... ឲវិមពិរិយកនិតិ ពេតាហានយ៉ាមាបើន  
ឃាយាំហេដិយសេង បុកវាខ្សាខ្សីនិងមេងស្តីមិតិ ឲវិវិត  
ជរាមយោងទី មិនកិបើនរៀងទីផែល...

ពេតិកិមិតិនិវិតិបាលីមេងបោកំន ពាម  
បេបីឲខាបុកកនិយុ ធមាយគាមវា ឲបីដាមបាននៅក  
លើវោកនបាននៅកមាយឱកនិយុិនមេង ឲកិតិនិវិតិគុ  
បាននៅកេងករ មិតិនិវិតិករ មិគាមការុងករ កិ  
បើនរៀងទីឲយុិមេនកន

អាណាតិដិបិដិកិន លើកិនមាលោ ឲូណាតិយុ  
ឃុវា បើនរៀងទីឈើរិរិនុកតំងិនកសរិកទាន

จิตใจ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมในกาล  
ต่อไปข้างหน้า

### บุคคลผู้ไม่สำรวม...เป็นผู้มีกิเลสรั่วรดใจ

วันนี้ฝนตกในตอนเข้า พากเราก็ตั้งใจมาวัด  
ด้วยความเต็มใจ เรื่องฝนตกนี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา มีอยู่  
ทั่วๆไป เวลาไหนเรียกว่าฝนตกผิดฤดูกาล เมื่อวานนี้เดินทาง  
มาฝนตกແหลวงปากซ่อง...ตกลากอยู่เหมือนกัน แต่พอถึง  
สระบูรีไม่มีฝนตกจนกระทั้งถึงวัด ที่วัดมาตกลเมื่อเข้านี้เอง  
ฝนตกมันก็ต ต้นไม้ก็ชุมชื่น คนก็จะเย็นออกเย็นใจ ดีกว่า  
แดดออก แต่ถ้าแดดรไม่ออกเลยก็ไม่ได้เหมือนกัน สิ่ง  
ทั้งหลายมันต้องมีความล้มพังยักษัน มีฝนบ้าง มีแดดบ้าง  
สุขบ้าง ทุกข์บ้างປະปนกันไป ได้บ้างเสียบ้าง อันเป็นเรื่อง  
ธรรมชาติของชีวิต ชีวิตของเรามันก็สภาพเช่นนั้น

พุดถึงฝนฟ้าอากาศแล้ว ก็ให้นึกถึงพุทธภาษิต

บทหนึ่ง ที่มีอยู่ในคัมภีร์ธรรมบทของพระพุทธเจ้า  
พระองค์ตรัสว่า... บ้านเรือนที่มุงไม่ดี ฝนย่อmrรوردได้  
ฉันได บุคคลผู้ไม่มีความสำรวมระวาง กิเลสย่อมเกิดขึ้น  
กลุ่มรุมจิตได่ง่ายฉันนั้นเหมือนกัน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรื่องนี้ ก็ประภาเรื่อง  
ฝนเหมือนกัน คือฝนมันตก แล้วพระองค์ก็ประภาขึ้นว่า  
บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ถ้าหลังคามุงไม่ดี บังไม่ดี ฝนตกลงมา  
ก็จะเกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะฉะนั้นคนอยู่  
บ้านอยู่เรือน จะต้องดูแลหลังคاب้านให้เรียบร้อย เพื่อ  
ไม่ให้ฝนรั่วรดลงมา เมื่อเข้าตีนเข็นฝนตก ก็เลยเดินไปที่  
กุฏิสร้างใหม่ ไปดูว่าหลังคาที่เขามุงนี้มันเรียบร้อยดี  
หรือเปล่า เดินดูทุกห้องทุกมุม ว่าฝนมันรั่วน้ำบ้างหรือเปล่า  
ดูทั่วแล้วก็สบายใจ ว่าฝนตกหนักก็ไม่รั่ว หลังคานี้พอใช้  
ได้แล้ว...ไม่เป็นไร

บ้านเรือนที่เราอยู่อาศัยก็เหมือนกัน ต้องระมัด  
ระวังไม่ให้ลิงอะไร์รัวเข้ามา ฝนรั่วก็ไม่ได้ อะไร์อีนรั่วรด

ก็ไม่ได้ ทำให้เสียสุขภาพทางร่างกาย การเป็นอยู่ก็จะไม่เรียบร้อย

### การล้างบาปตามหลักพุทธศาสนา

พุดถึงร่างกายของมนุษย์เรา พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ถ้าไม่สำรวม... ก็เรียกว่ากิเลสมันรั่วรดใจได้ง่าย กิเลสที่มารั่วรดใจนั้น ความจริงมันไม่ได้มาจากการนอก ลึกลงไปในเครื่องที่จะก่อให้เกิดกิเลสขึ้น

ธรรมชาติจิตของคนเรานั้น มีคนส่วนมากเข้าใจกันผิดอยู่ คือเข้าใจว่าเรามีกิเลสมาตั้งแต่เกิด พอก็มา ก็มีกิเลสเป็นนิสัย เป็นลั้นดาน ติดมาอยู่ตลอดเวลา หรือบางคนมากจะกล่าวว่า กิเลสเป็นของดั้งเดิม ที่มีอยู่ในจิตใจของเรา ถ้าพูดอย่างนี้มันไปเข้ากับคำว่าศาสนาอื่นเขาโดยเฉพาะศาสนาคริสต์เดียน เขากล่าวว่าคนเรามีบาปดั้งเดิมมา เพราะฉะนั้นต้องทำพิธีล้างบาป เช่นเวลาคริ

## ๖๒ ธรรมนารมี ของ หลวงพ่อปัญญาณัท

จะไปเข้าคริสเตียน ก็จะต้องทำพิธีล้างบาป การล้างบาป บางทีก็ไปล้างกันที่แม่น้ำ พระเยซูก่อนที่จะเป็นผู้สอน ศาสนา ได้พบนักบัวชื่อโยหัน มีอาหารคือต้มแต่น้ำ กับน้ำผึ้งเป็นอาหาร แล้วทำพิธีรับศีลน้ำให้แก่พระเยซู คือเอาพระเยซูลงไปในแม่น้ำแล้วก็ให้คำหัวลงไปผุดขึ้น สองสามครั้ง ก็ถือว่าเป็นการล้างบาปให้หมดไป

อันนี้มันก็คล้ายๆ กับของอินเดีย ความจริงอินเดีย กับท้องถิ่นนั้นมันก็ห่างกัน สมัยนั้นการไปมา ก็คงจะถึงกัน เพราะว่า ๕๐๐ ปีหลังพุทธปรินิพพาน การเดินทางไป ถ่านนั้น ก็คงจะไปมาถึงกันได้ เพราะว่าพวากรีชาติ อินเดียได้แล้วก่อนพระเยซูเกิด คือ อเล็กซานเดอร์ เกิด ก่อนพระเยซู...ยกทัพมาตีอินเดีย วัฒนธรรมประเพณี อะไรของอินเดียคงจะไหลหลังไปสู่ถ่านนั้น เพราะฉะนั้น นักบัวช์จึงนำพระเยซูลงไปล้างบาป เรียกว่ารับศีลน้ำ ที่เขาเรียกว่าทำพิธีแบ็ปติสต์ให้ด้วยวิธีการอย่างนั้น นั่นก็ เพราะเขาเชื่อว่า คนเราที่มีบาปดังเดิมติดตัวมา แล้วก็

ไปทำพิธีอย่างนั้น ความจริงบางปั้นมันไม่อุ่ยที่ผิวนั้ง  
ไม่ได้อุ่ยที่ร่างกาย...แต่ว่ามันอยู่ที่จิตใจ การไปทำพิธี  
เพียงเท่านั้นมันจะไปช่วยได้อย่างไร จะชำระออกได้  
อย่างไร...ทำไมได้ แต่ที่ทำนั้นเขาเรียกว่าทำเป็นพิธี ตามที่  
เขาเชื่อกันในรูปอย่างนั้นเท่านั้นเอง

คล้ายๆกับพวกราหมณ์ เขาไปล้างบาปในเมือง  
พาราณสี คือในแม่น้ำคงคา มันก็ล้างไม่ได้หรอก แต่ว่า  
เขาเชื่อย่างนั้น เชื่อว่าบ้าปมันหลุดไปกับน้ำ ถ้าว่าได้  
อาบน้ำแล้วบ้าปมันก็หายไปกับกระแสน้ำ ตายไปก็จะได้  
ไปสวรรค์ นั่นเป็นความเชื่อเก่าแก่ที่มีมาตั้งแต่โบราณ  
ว่ามีบาปดังเดิม

แต่พระพุทธศาสนาของเรานั้น..ไม่เช่อย่างนั้น  
พระพุทธเจ้าไม่ได้มีความเชื่อตามแบบเก่า พระองค์ทรง  
มีความคิดในรูปใหม่ ได้ปฏิรูปความนึกคิดของคนใน  
รุ่นเก่า ให้เป็นคนที่ก้าวหน้าขึ้นในด้านจิตใจ ในด้านธรรมะ  
ด้วยการบอกให้รู้ว่า บ้าปมันไม่ได้อุ่ยที่ผิวกาย ไม่ได้อุ่ย

ข้างนอก แต่ร่วมอยู่ข้างใน

คราวหนึ่ง พระองค์เสด็จไปริมฝั่งแม่น้ำคงคา ในสมัยนั้นเป็นนักขัดฤทธิ์พิเศษ มีการอาบน้ำใหญ่ คือ ตามตำราของพวากดูดาวเข้า ว่าวันนั้นเป็นนักขัดฤทธิ์พิเศษ ไปอาบน้ำกันเป็นงานใหญ่ มีคนเป็นจำนวนแสลง ไม่ใช่เล็กน้อย พระองค์ก็เสด็จไปที่นั่นเหมือนกัน เพื่อจะไปพบปะคนเหล่านั้น จะได้ไปทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาชีวิตในแห่งนี้เสียบ้าง

เมื่อพระองค์ไปพบคนเหล่านั้น ก็ทรงถามเขาว่า “พวากท่านมาทำไม้กันมากมายอย่างนี้”

เขาก็บอกว่า “มาอาบน้ำตามประเพณีของยินดู ที่เคยทำกันมาก่อน”

พระองค์ถามว่า “พวากเรามาอาบน้ำ อาบเพื่ออะไรกัน”

พวากเหล่านั้นก็บอกว่า “อาบเพื่อล้างบาป ตายแล้วจะได้ไปเกิดในสวรรค์”

พระองค์ก็เลยถามเขาว่า “ถ้าอย่างนั้น กุ้ง หอย เต่า ปลา ที่เกิดในแม่น้ำคงคาที่แซ่บๆ ในแม่น้ำนี้ ตายไป ก็คงจะไปเกิดในสวรรค์ด้วยซิ”

ครั้นถ้ามอย่างนั้น พากพราหมณ์ไม่ยอม ให้กุ้ง หอย เต่า ปลา ไปสวรรค์ เลยตอบว่า “ไม่ได้”

พระองค์ก็บอกว่า “เขาเกิดในนั้น อยู่ในนั้น ตายอยู่ในนั้นมากกว่าที่ท่านมาอาบน้ำเสียอีก ยังไปสวรรค์ ไม่ได้ แล้วท่านมาอาบเพียงแพลลิบเดียว มันจะไปได้ อย่างไร”

พุดเช่นนี้ก็เพื่อให้เกิดข้อคิดนั้นเอง พุดให้เขา คิดว่ามันเกิดอยู่ในน้ำ แซ่บๆ ในน้ำยังไปไม่ได้ แล้วเรามา อาบประเดียวประด่าว มันจะไปได้อย่างไร พุดเพื่อให้ ฉุกคิดขึ้นมาในใจ แล้วพระองค์ก็บอกว่า “บำบูญนั้น ไม่ได้อยู่ที่ผิวกาย ไม่เหมือนกับชีพุ่นชีโคลน ที่มาจับอยู่ ตามผิวนั้น บำบูญเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ เป็นเรื่องของ จิตแท้ๆ เราจะมาล้างเพียงร่างกายนั้น...ล้างไม่ได้

ถ้าจะล้างสิ่งที่เป็นบาป คือความชั่วในใจ เราก็ต้องล้างด้วยการประพฤติสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่เกิดมา คือทำดีนั่นเอง ต้องล้างด้วยศีล ต้องล้างด้วยสมารถ ต้องล้างด้วยปัญญา ไม่ใช่ล้างด้วยน้ำ ดังที่ท่านกระทำกันอยู่ดังนี้”

คนที่ฟังนั้นบางคนก็เข้าใจ แต่ว่าไม่ยอมปล่อย เพราะว่าคนเรามักจะอย่างนี้ เรียกว่ามีอุปทาน คือการยึดติดอยู่ในเรื่องอะไรต่างๆ ไม่ค่อยจะปล่อยจะวาง แม้จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่คนอื่นพูดให้ฟัง แต่ว่าความรู้สึกอันเป็นส่วนลึกในจิตใจนั้นยังไม่ยอม...ยังไม่ยอมปล่อย อย่างนี้เขาว่าเรียกว่า มีอุปทานมั่นคง อย่างเห็นiyแหน่ ก็ปล่อยไม่ได้ ก็ยังทำอย่างนั้นต่อไป

การที่พระพุทธเจ้าท่านไปพูดเช่นนั้น ก็เพื่อทำความเข้าใจให้รู้ว่า บ้ามันไม่ใช่อย่างนั้น บ้ามันเป็นของที่เกิดขึ้นในใจของเรา ด้วยอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ

## บ้าปุญญาในพุทธศาสนา

หลักการในพุทธศาสนาเกี่ยวกับบ้าปุญญา นั้น เป็นอย่างไร? คือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว เพราะ มีอะไรมากระทบนั้นเอง ไม่ใช่มีอยู่เดิมตลอดเวลา ใจของ เรายังไม่ได้เป็นบ้าปออยู่ตลอดเวลา แล้วก็ไม่ได้เป็นบุญ อยู่ตลอดเวลา แต่ว่ามันเป็นอยู่ตามธรรมชาติของมัน การเป็นอยู่ตามธรรมชาติของมันนั้น คือเป็นอยู่อย่าง ชนิดที่เรียกว่า ไม่มีอะไร มันเฉยๆ ปกติมันไม่มีอะไร จะเรียกว่าดีก็ได้ จะเรียกว่าชั่ว ก็ไม่ได้ จะเรียกว่าสุข ก็ไม่ได้ จะเรียกว่าทุกข์ ก็ไม่ได้ มันเป็นกลางๆอยู่อย่าง นั้นเอง ถ้าไม่มีอะไรมาคุ้ยมาเขี่ย มันก็อยู่ในสภาพกลางๆ ไม่เรียกว่าเป็นบุญเป็นบาป

ที่เป็นบุญเป็นบาปขึ้นในใจของเรา หรือว่าเป็น ภุคล เป็นอกุศลขึ้นในใจของเรานั้น ก็เพราะสิ่งภายนอก เข้ามากระทบ แล้วก็ทำให้เกิดความคิดปุ่งแต่งขึ้นมา

อันนี้เขาว่ากันว่า ความคิดปรุ่งแต่ง ความคิดปรุ่งแต่งที่เกิดขึ้นในใจของเรา ที่เราสอดมัตต์ว่า สังหารา อะนิจจา สังหารา อะนัตตา ตัวสังฆารตัวนี้แหล่เขาว่ากันว่า การปรุ่งแต่งของจิต เมื่อเกิดการปรุ่งแต่งขึ้น ก็เป็นไปในรูปต่างๆ เช่นปรุ่งแต่งให้เป็นกุศลก็ได้ ให้เป็นอกุศลก็ได้ สุดแล้วแต่อารมณ์ และเรื่องที่มากระบวนการ

สมมติว่าเราได้เห็นอะไร แล้วสิ่งนั้นเน้นก่อให้เกิดการปรุ่งแต่งขึ้นในใจของเรา ทำให้เราเกิดอะไรขึ้นในใจ เช่นเกิดความโลภบ้าง เกิดความโกรธบ้าง เกิดความหลงบ้าง เกิดความริษยาพาทบ้าง หรือว่าเกิดความรู้สึกสรักธาเลื่อมใส อยากจะทำบุญสุนทานต่างๆ อันนี้เรียกว่าเป็นเรื่องปรุ่งแต่ง มันเกิดขึ้น เพราะอารมณ์มากระบวนการจิตใจของเรา

มันมากระบวนการที่ตรงไหน?...ก็มากระบวนการที่ประตุนน์เอง ทวารที่เราว่ากัน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทวาร ๕ คือประตุตา ประตุหู ประตุจมูก ประตุลิ้น ประตุกาย

แล้วมันก็ไปเกิดการปูรุ่งแต่งขึ้นที่จิตของเรา ทำให้จิตของเราเปลี่ยนสภาพจากความสงบขึ้นมา จากการไม่ดีไม่ชั่ว กลับกลายเป็นเรื่องดีเรื่องชั่วขึ้นมา สุดแล้วแต่ มันจะมากระทบปูรุ่งแต่ง อันนี้คือเรื่องเกิดขึ้น

### ไฟกับกิเลส

เมื่อเรื่องอันใดเกิดขึ้นแล้ว ไม่ใช้มันจะอยู่ถาวร อย่างนั้นหมายได้ มันก็ตับไป สิ่งไป ความดีเกิดขึ้นมัน ก็ตับไป ความชั่วเกิดขึ้นมันก็ตับไป พระพุทธศาสนาสอนให้เราเข้าใจว่า อะไรที่เกิดขึ้นนั้น มันเกิดชั่วขณะ เท่านั้น เกิด...ตับๆ อยู่ตลอดเวลา

เมื่อมีเชื้อ...สิ่งนั้นก็เกิดขึ้น หมดเชื้อ...สิ่งนั้นก็ แตกตับไป คล้ายๆ กับไฟ ไฟไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา แต่ว่า มันเกิดขึ้น เพราะการกระทบ คือการกระทบของสิ่งที่ ก่อให้เกิดไฟ

ในสมัยโบราณเกิดไฟก็ เพราะว่า เอาหินกับเหล็ก มาตีกัน หรือเอาไม้ ๒ อันมาสักกัน เขาเรียกว่าไม้สีไฟ นั่งสีจันกระทั้งมันเกิดความร้อน แล้วก็มีเชื้อไปวาง พอ เกิดความร้อนก็ติดไฟขึ้นมา ไม่ที่จะเอามาสีไฟต้องเป็น ไม้แห้ง ไม่ชุ่ม ไม่เปียก เป็นไม้แห้งสนิท แล้วเอามาสักกัน สีจันแห่งอิเหล่คล้ายอย กว่าจะเกิดลูกเป็นไฟขึ้นมา

เพราะฉะนั้น คนโบราณเขาจึงติดไฟไว้ตลอดเวลา พากถางซึ่ไฟที่อยู่ในป่านั้น ต้องคอยเพิ่มเชื้อไฟ ให้ลูกไว้เสมอ เพราะถ้ามันดับแล้วมันยากที่จะทำให้ติด ขึ้นอีก จะต้องสีกันจนแหงแหงอีก เพราะฉะนั้นเขาจึงมี อุบາຍให้บูชาไฟ หมายความว่า ต้องเอาใจใส่ในกองไฟ ต้องคอยเพิ่มเชื้อไว้ให้มันลุกอยู่ แล้วก็สีบต่องกันได้

เมื่อสมัยเด็กๆ ก็ยังเห็น แต่ว่าไม่ได้สีไฟแล้ว...ใช้ ไม้ขีด แต่ไม่ขีดไฟหายาก เมื่อสมัยเป็นเด็กบ้านไหนมีไฟ บ้านอื่นก็มาจุดต่องกัน เอาพวกขยะมูลฝอย พากใบไม้ แห้งๆ มาจุดไฟบ้านนี้ เอาไปทุ่งข้าวบ้านโน้น ต่องบ้านโน่นๆ

ต่อไป ไม่ใช่ทุกบ้านจะมีเม็ดไฟเสมอไปในสมัยก่อน

เพราะฉะนั้น...บางบ้านจึงไฟไม่ดับ คอยเอาไม่มาใส่ไว้ พวากแกลบบ้าง อะไรต่อมิอะไรบ้าง มามุ่นไว้อยู่ตลอดเวลา...ให้มันกรุ่นอยู่ พอดีกับการก็ไปเป่าให้มันลุกแล้วก็ไปจุดเป็นเชือต่อไป อันนี้ก็เพราะว่าวัตถุมันหายากไฟเกิดขึ้นก็เพราะการสัมผัสของไม้ ๒ อัน เกิดความร้อนแล้วก็เกิดไฟขึ้นมา ถ้ายังมีเชื้ออยู่ไฟมันก็ยังลุกอยู่ ถ้ามันหมดเชื้อเมื่อไร ไฟมันก็ดับไปเมื่อนั้น ฉันได้ กิเลส...กิเลสกับไฟฉันนั้น

### ผลของการเกิดไฟกิเลส

เพราะฉะนั้นในที่บางที่ท่านจึงเรียกว่า ไฟกิเลส เช่น ราศีคคี ไฟคือราศี โถสีคคี ไฟคือโถสะ โมหัคคี ไฟคือโมะะ ไฟคือความริษยา ไฟคือความพยาบาทเรียกว่าเป็นกองไฟทึ้งนั้น

ไฟกิเลสมันเกิดขึ้นในใจแล้วทำให้ร้อน เช่น...  
ความโลภเกิดขึ้นมันก็ร้อน ความโกรธเกิดขึ้นมันก็ร้อน  
ความหลงเกิดขึ้นก็ร้อน แล้วก็ไม่ร้อนเปล่า ทำให้มีดม้า  
ไป ทำให้เมฆองเห็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้ง อันนี้มันเป็น  
ไฟที่ลูกขึ้นในใจของเรา ลูกขึ้นแล้วมันก็ดับไป แต่ว่าเรา  
มักจะใส่เชื้อให้มัน เชื้อที่เราเอามาใส่นั้นคืออะไร คือ  
การรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่รู้เหตุผลของลิงนั้นๆ ว่า ลิงนั้น  
มันเกิดขึ้นอย่างไร มันต้องอยู่ด้วยอะไร แล้วพิษสังของมัน  
ขนาดไหน...เราไม่รู้

เมื่อไม่รู้เท่ากันมันก็เพิ่มเชื้อ การเพิ่มเชื้อไฟก็คือ  
การคิดถึงสิ่งนั้นบ่อยๆ เช่นเราคิดถึงสิ่งที่เราชอบใจ ก็เกิด  
ไฟรากะ คิดถึงสิ่งที่เราไม่ชอบใจ ก็เกิดไฟโโทสะ หรือว่า  
เกิดไฟโมหะขึ้นมาในใจของเรา นี้เพราะเราเพิ่มเชื้อ คือ  
การวิตกนั้นเอง เขาเรียกว่า วิตกวิจารณ์ เป็นภาษาธรรมะ  
เมื่อมีวิตกวิจารณ์ขึ้น ก็หมายความว่า เพิ่มเชื้อเพลิงให้  
เกิดขึ้นในกองไฟ กิเลสของเรามันก็เกิดเรือยไป

เมื่อเกิดป่วยๆ ก็เรียกว่าเป็นนิสัย คือความเคยชิน นั่นเอง เช่น เป็นคนซื้อโทรศัพท์ เป็นคนซื้อเกลือด เป็นคน มักริษยา เป็นคนใจร้อน ใจเร็ว เป็นคนประ不要太บอนทำ ตามใจตัวเองอะไรต่างๆ สิ่งเหล่านี้เรารอย่านึกว่ามันเป็น ของดั้งเดิม มันเป็นของใหม่ แต่ว่าเราท่านุสานومันไว้ รักษา มันไว้ด้วยความหลง จนบางคนมักจะพูดว่า “ของ มันเก่าแก่ เอาออกยากเต็มที” คือว่าสะสมมานาน มัน เกิดขึ้นแล้วก็เอาสะสมไว้ๆ จนกลายเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต ขึ้นในจิตใจของเรา แล้วเราก็เลยเข้าใจผิดคิดว่า สภาพจิต ของเราเป็นเช่นนั้น สภาพจิตของเรา มีอาการ เช่นนั้นอยู่ ตลอดเวลา อันนี้คือความหลงผิด ไม่ถูกตรงตามหลักของ พระพุทธศาสนา

ถ้าเราเกิดความหลงอย่างนั้น มันเสียหายอะไร บ้าง? มันเสียหายตรงที่เราไม่ได้ชุดเกล้านั่นเอง แล้วก็เสีย ตรงที่ว่า เราเชื่อผิดไปเสียแล้ว เชื่อว่ามันเอาออกไม่ได้ เพราะมันเป็นของเก่า มันเป็นเรื่องเรื้อรัง

บางคนก็ลงหนักลงไวกว่านั้นอีก คือว่า  
มันติดลับดานมาตั้งแต่ชาติก่อน ภพก่อนโน้น เป็นของ  
เก่าแก่เสียเหลือเกิน อย่างนี้ก็ยังไปกันใหญ่เลย ยังไม่มี  
ทางจะชุดจะเกล้าได้ เพราะเรานึกว่ามันเก่า เก็บมา  
นานแล้ว เก็บมาตั้ง ๕๐๐ ชาติแล้ว มันไปกันใหญ่ ติดมา  
ตั้ง ๕๐๐ ชาติ มันก็ลำบากเต็มที่

จึงครรจ์ขอทำความเข้าใจใหม่ในเรื่องนี้ คือ  
อย่าเชื่อมั่นดองมานานถึงขนาดนี้เลย อย่าเชื่อมั่นดอง  
มาเป็นปู่อย่างนั้น ให้นึกแต่เพียงว่า มันเกิดขึ้นเมื่อได้  
กระทบอะไรในเรื่อง แล้วเราผลอไป ประมาทไป ไม่ได้คิด  
ว่ามันเกิดจากอะไร มีอะไรหล่อเลี้ยงแล้วเราเกิดโดย  
ในสิ่งนั้น หลงผิดอยู่ในสิ่งนั้น นึกว่าสิ่งนั้นเป็นของถาวร  
อันนี้ไม่ใช่หลักพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องเกิดขึ้นเป็น  
ขณะๆเรียกว่า ชนิภาวะ หมายความว่าเกิด...ดับๆ อยู่  
ตลอดเวลา

ถ้าเรามาเข้าใจในเรื่องนี้ รับความคิดความเห็น

แบบนี้ของพระพุทธเจ้า มันจะง่ายแก่การแก้ไขปัญหาต่างๆเกี่ยวกับจิตใจของเรา เพราะเรารู้ว่ามันไม่ใช่ของที่ติดอยู่นานอะไร แต่มันเป็นของใหม่ๆที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่ๆ เท่านั้นเอง

### วิธีควบคุมจิตไม่ให้เกิดกิเลส

ถ้าเราจะไม่ให้มันเกิดก็ได้ เราจะให้มันดับไปเลียเลยก็ได้ เพราะสิ่งที่จะเกิดขึ้นนั้น เราจะเลี้นทางของมันว่ามาทางไหน... คล้ายๆกับว่าในบ้านเรา มีสัตว์บางอย่างเข้ามาในบ้าน เช่น หนู เป็นต้น หนูมันเข้ามาอยู่บ่นเดือน เวลาเรานอนกลางคืน มันชวนกันเล่นกีฬา เลียงกูกากกๆอยู่บ่นเดือน เราอนไม่หลับ มองว่าอะไรอยู่บ่นเดือน ไม่มีอะไร หนูมันเล่นกีฬากัน แล้วผลอย่างมันก็ลงมาห้องครัว เปิดเข้าไปในตู้หยิบหนึ่งหยิบสองไปกิน เรายังหรือเปล่าว่ามันเป็นหนู ถ้าไม่รู้ว่าเป็นหนู

บางทีกลัวเข้าไปใหญ่ ผีหลอกแล้ว บ้านนี้อยู่ไม่ได้แล้ว  
ผีหลอกทุกคืน เราก็นึกว่าซ่างทำเรียบร้อยแล้ว หนูมันจะ  
เข้าไปอยู่อย่างไร มั่นคงจะเป็นผี เลยกลัวผี นอนสะตุ้ง  
หาดกลัวผี พอกลัวผีก็เข้าใจผิดอีก นึกว่าผีนี่มันต้อง<sup>1</sup>  
ไล่ด้วยของขัง เลยไปหาผ้ายันต์มาปิดประตูบ้างอะไร  
ต่ออะไร ทำพิธีรีดตองต่างๆ แต่เจ้าผีหนูก็ไม่หนี ยังกูกากฯ  
อยู่ทุกคืน เราก็เลยตกใจใหญ่ บางทีอาจจะคิดขายบ้าน  
ก็ได้ นี่เพราะความไม่รู้ไม่เข้าใจ

แต่ถ้าเรารู้ชัด เข้าใจชัดว่า อ้อไอ้นี่หนูเข็นไปวิง  
นีหนูแน่ๆ แล้วจะทำอย่างไร เราก็ต้องตรวจดูว่า หนูมัน  
เข้ามาทางไหน? เข้ามาอย่างไร? หาเส้นทางมันให้พบ  
แล้วเราก็สกัดเส้นทางมันเสีย เจ้าหนูจะไม่เกิดขึ้นใน  
บ้านต่อไป หรือถ้าเข้ามาก็หาอุบາຍล้อมัน เอกกลัวยวาง  
ไว...อย่าเอกสารลัวยเฉยๆ เอาอะไวมากว่างไว้ด้วย พอหนูมา  
กินกลัวย มันก็งับติดไว้เลย เราก็งับมันไว้...แต่ว่าถ้างับ<sup>2</sup>  
อย่างนั้นบางทีหนูตายเลย มันงับแรงตายคากับดักเลย

เราต้องใช้วิธีอื่น...ฝ่าครอบก็ได้ พอมันติดในฝ่าครอบแล้ว ก็เรียกแมวมาสักตัวหนึ่ง บอกหนูว่าอยู่ตรงนี้ หนาจะเปิดฝาแล้ว พอเปิดฝาแมวเข้าก็จัดการเรียบร้อย เราไม่ได้รู้เห็นเป็นใจหrog...เรื่องของแมว ไม่เป็นบาป เป็นเรื่องอะไร แมวก็ค้าบหนูไป อย่างนี้เป็นด้วยอย่าง

### สติ ปัญญาเป็นเครื่องกันกระแทกเลส

ที่บ่นกุภิอาตมา เมื่อปีก่อนก็มืออยู่บนเพดานมัน ลงมาตามเสาลงจนลื่นเลย ลงทุกคืน เลยรู้ว่าหนูนี่เอง อยู่บนนี้ รู้ว่ามันมาทางไหน มันมาทางกิ่งมะม่วง กิ่งมะม่วง มันพาดบนหลังคา หนูมันใต้ต้นมะม่วงแล้วไปที่กิ่ง แล้ว มีรูเข้าไปได้ หนูนี่พอมีรูหัวเข้าได้ตัวมันก็เข้าได้ มันก็ เข้าไปเกิดลูกเกิดเต้า วิงกันเป็นสนามกีพ้าไปเลย ต่อมาก็ใช้อุบายน เอากังน้ำไปวางไว้ เอาของกินไปวางไว้ เอา น้ำไปวางไว้ด้วย...เมื่อมันกินแล้วก็ต้องกินน้ำ เหมือนคน

เหมือนกัน เลยมันไปว่าไน้ำต่อมแต่มาที่ละตัวฯ ลงไป  
ว่าไน้ำในถัง แล้วยกไปเทที่สนามหญ้า เดียวเนี้ยไม่มีแล้ว  
 เพราะตัดกิ่งมะม่วงออกด้วย เลยไม่มีหนูรบกวนต่อไป  
 นี่เล่าเรื่องหนูให้ฟัง ว่าเราต้องรู้ทางมันฉันได เรื่องของ  
 กิเลสก็เหมือนกัน เราต้องรู้ว่ามันเกิดมาทางใด? มาจาก  
 ทางไหน? อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น?

อันนี่ต้องใช้ ๒ อย่าง เช้าเรียก “สติ” กับ  
 “ปัญญา” ตัวสติกับตัวปัญญานี่ใช้มาก เพราะจะนั่น  
 หมวดธรรมะในหมวดต่างๆต้องมีสติมีปัญญากำกับอยู่  
 เช่น เราจึงได้ยินพระท่านพูดบ่อยๆว่า ต้องใช้สติปัญญา  
 เป็นเครื่องกันกระ Hassi สติเป็นเครื่องกัน ปัญญาเป็นเครื่อง  
 กรองอีกทีหนึ่ง กันแล้วกรองไว้อีกทีหนึ่ง ๒ อย่างมา  
 ร่วมมือร่วมใจกัน แล้วเจ้ากิเลสมันหลุดเข้ามาไม่ได มัน  
 ไม่เกิด เพราะอารมณ์ที่มากระบบมันถูกสติกันไว้ ปัญญา  
 กรองไว้ มันติดอยู่ตรงนั้น มันไม่หลุดเข้าไปถึงข้างใน  
 ไม่ไปรบกวนจิตใจของเราได เพราะเราคือปิดคอยกันมัน

เอาไว้ ธรรมะ ๒ ตัวนี้ต้องค่อยใช้ไว้ ตัวลตดิใช้กันไว้ก่อน  
แล้วปัญญา ก็มาพิจารณา

เมื่อเรา กักไว้แล้ว เราก็มาพิจารณาว่า สิ่งนี้คือ  
อะไร? มันเกิดขึ้นอย่างไร? มีพิษสงอย่างไร? ให้ทุกข์ให้  
โทชอย่างไร? เรา ก็อาจมาแยกแยะพิจารณาเรื่อยๆไป  
เอาที่ละตัว พิจารณาที่ละเรื่อง ไม่พิจารณาที่เดียวแล้ว  
จะจบเรื่อง...ไม่ใช่ ต้องค่อยพิจารณาไป เรียกว่าค่อยรู้เท่า  
รู้ทันมากขึ้น เข้าใจเรื่องปัญหาชีวิตมากขึ้น เข้าใจเรื่อง  
อะไรต่างๆชัดเจนแจ่มแจ้งมากขึ้น เมื่อเราเข้าใจชัดในเรื่อง  
เหล่านั้น มันก็หมดทิ้งไปเอง ไม่รบกวนเราให้เกิดความ  
ทุกข์ความเดือดร้อนได้ เพราะเรารู้ว่าอะไรมันเป็นอะไร  
ถูกต้องมากยิ่งขึ้น อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ

### ทางเกิดของกิเลส

เบื้องต้นต้องยอมรับหลักการเลี่ยงก่อน ถ้าไม่ยอม

รับหลักการที่ว่า กิเลสไม่ใช่ของดั้งเดิม บาปไม่ใช่ของดั้งเดิม อะไรๆที่เกิดขึ้นนั้นมันเป็นเรื่องเกิดขึ้น...ดับไป เกิดขึ้น...ดับไป อญ্তตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่ารับหลักการ ดั้งเดิมก่อนเป็นขั้นมูลฐาน เมื่อรับหลักการขั้นมูลฐานไว้ ได้อย่างนี้แล้ว ต่อจากนั้นเราก็ค่อยพิจารณาอะไรเป็นเหตุให้เกิดขึ้น...

ทางเกิดของกิเลสมันก็มีทางหู ทางตา ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เรียกว่า ๖ อย่าง ที่เราเรียกว่า อายตนะ ๖ บ้าง หวาน ๖ บ้าง

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ คืออายตนะภัยในมัน ไปต่อกันกับภายนอก ภัยในก็มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ภายนอกก็คู่กับ รูป เสียง กลิ่น รส โภภรรพะ และ ธรรมารมณ์ รูปมาต่อกับตา เสียงมาต่อกับหู กลิ่นมาต่อกับจมูก รสมาต่อกับลิ้น โภภรรพะมาต่อกับกายประสาท ธรรมารมณ์ก็เกิดขึ้นที่ใจของเรา มันต่อเนื่องกันอย่างนี้ เมื่อมาเขื่อมโยงกันเข้าแล้ว มันก็เกิดปฏิกิริยาขึ้นมาทันที

เช่น ตาเห็นรูป...ก็เกิดความรู้ทางตา หูได้ยินเสียง...ก็เกิดความรู้ทางหู จมูกได้กลิ่น...ก็เกิดความรู้ทางจมูก รสชาตกลิ่น...ก็เกิดความรู้ทางลิ้น หรือทางประสาทลิ้น โภภรรษีพะmagarat กับร่างกาย...ก็เกิดความรู้ทางกาย ประสาท ธรรมารมณ์มาระบทใจ...ก็เกิดความรู้ทางใจ ขึ้นมา มันเกิดขึ้นอย่างนี้เรียกว่าความรู้ ความรู้นี้ภาษา ธรรมะ เรียกว่าวิญญาณ วิญญาณทางตา วิญญาณทางจมูก วิญญาณทางลิ้น วิญญาณทางกาย และก็วิญญาณ ที่จิตของเรา...นี่มันเกิดขึ้นอย่างนี้

วิญญาณเป็นของปัจจุบัน เกิดขึ้นจากอายตนะ ภายในร่างกาย กับอายตนะภายนอก และก็ทำให้เกิด วิญญาณขึ้น เมื่อเกิดวิญญาณแล้ว ตา...รูป วิญญาณทางตา, หู...เสียง...วิญญาณทางหู, จมูก...กลิ่น วิญญาณทางจมูก, ลิ้น...รส วิญญาณทางลิ้น, กาย...โภภรรษีพะ วิญญาณทางกาย, ใจ...ธรรมารมณ์ วิญญาณทางใจ ทั้ง ๖ อย่างนี้มันมาร่วมกันเข้า

ตา...รูป...ความรู้ทางตามารวมกันเข้า มารวมกัน อย่างนี้ เรียกว่าผัสสะ หรือว่าสัมผัส หมายความว่ามัน มีประชุมกันเข้า พอรวมกันเข้า ๓ เรื่อง ก็เกิดเวทนา ขึ้นในจิตของเรา ปรุ่งแต่งแล้วก็เกิดเวทนา เวทนาคือ สิ่งที่ปรุ่งแต่ง ปรุ่งแต่งจิตของเราให้เกิดความรัก ให้เกิด ความชัง ให้เกิดความอยากได้ ให้เกิดความไม่อยากได้

สิ่งทั้งหลายบางทีก็อยากจะได้ บางทีก็ไม่อยาก จะได้ ถ้าอยากได้ก็เกิดราคะ ความเพลิดเพลินยินดี ถ้า ไม่อยากได้เกิดโกระ จิตมันก็รู้สึกหงุดหงิดงุ่นง่าน เกิด ประทุษร้ายขึ้นมา อยากจะผลักดันสิ่งนั้นออกไป แล้ว ก็เกิดโมหะ คือความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง เรียกว่าเกิดความหลงขึ้นมาในจิตของเราอีกทีหนึ่ง มัน เกิดเป็นไปกันในรูปอย่างนี้ตลอดเวลา ทราบเท่าที่เรา ยังมีสติไม่พอ มีปัญญาไม่พอ พอดีไม่ทัน ปัญญาไม่พอ ก็เกิดเรื่อยไป ปรุ่งแต่งเรื่อยไป

เพราะฉะนั้นในวิถีชีวิตของเรา ในวันหนึ่งๆนี้

เราเกิดความเพลิดเพลิน เกิดความขัดแย้ง เกิดความหลง  
เกิดความริษยา เกิดอะไรต่ออะไรมากมายก่ายกอง แล้ว  
ในขณะที่สิ่งเหล่านั้นมันเกิดกระบวนการอยู่ในตัวของเรานั้น  
เราสังเกตดูว่ามันร้อนหรือเย็น มันสุขหรือทุกข์ มันวุ่นวาย  
หรือว่ามันสงบ ถ้าพิจารณาแล้วก็จะเห็นว่ามันร้อน...มัน  
ร้อนทั้งนั้น มันร้อนด้วยความอยาก มันร้อนด้วยความ  
ไม่อยาก เป็นต้น

นี่ก็ร้อน...เข่นอย่างจะไปไหน ใจมันก็ร้อนอย่าง  
จะไป เช่นผนกอย่างนี้ สมมติว่าเรออย่างจะไปไหน มัน  
ไปไม่ได้ เพราะว่า汾มันตกล เราเป็นอย่างไร รู้สึกหุดหิด  
งุ่นง่า� บางทีอาจจะด่า汾ด้วยช้ำไป ทั้งๆที่汾กเป็น  
ไปตามเรื่องของ汾นั้นแหละ แต่เรา ก็นึกว่า汾เจ้ากรรม  
อะไรมาตกวันนี้ เราไม่สบายใจ...ด่าไปด้วยอำนาจไม่หะ  
คือความหลงนั้นเอง หลงด่า汾 ด่าแดด ด่าลง

คนโบราณเข้าห้าม เข้าห้ามว่าอย่าด่าแดด ด่า汾  
ด่าลง ทำไมเข้าห้ามไม่ให้ด่า? เขาว่ามันเป็นเรื่องเสียหาย

ต่อไปภายหน้าเป็นอัปมงคล ที่เป็นอย่างนี้ก็ เพราะมัน  
เลียนสัย ด่าจนกระทั้ง แಡด ลม ฝน ถ้าเจอคนก็มิได้กัน  
ให้ญี่หรือ ด่าແດດด่าลมปากไม่เจ้อ เจอคนแล้วถ้าไปด่า  
ก็ปากเจ่อเท่านั้นเอง...เรื่องมันอย่างนี้ เขาจึงสอนว่าอย่า  
ไปด่าແດด ด่าลม ด่าฝน มันจะเลียผู้เสียคน มันจะเกิด  
ความเสียหายแก่จิตใจด้วยประการต่างๆ อันนี้เข้าห้าม

มีเรื่องอยู่ในหนังสือ เขาระบุว่า สวัสดิรักษา  
เป็นหนังสือเกี่ยวกับเรื่องการรักษาความสุข ความสวัสดิ์  
ในชีวิต ห้ามไม่ให้ทำอย่างนั้น ห้ามไม่ให้ทำอย่างนี้ แต่  
บางอย่างไม่เข้าท่าก็มีเหมือนกันในหนังสือนั้น บางอย่าง  
ของเขาก็เข้าที่อยู่ เขายังไม่ให้หัดนิสัยอย่างนั้น ไม่ให้ว่า  
ไม่ให้ด่า...มันร้อน เรื่องร้อนใจ อยากได้กร้อน ไม่อยาก  
จะได้กร้อนเหมือนกัน ถ้าอยากรู้ได้มันร้อนแบบหนึ่ง อยาก  
ผลักดันให้ออกไป มันก็ร้อนอีกแบบหนึ่ง รวมความว่า  
มันไม่ดี ถ้าใจปรุงแต่งแล้วมันก็ไม่ดี ที่ดีมันอยู่ตรงไหน?  
ดีตรงที่จิตเราไม่ถูกปรุงแต่ง

## พุทธะที่แท้

ถ้าเรามีจิตไม่ถูกปruzgแต่ง ก็เรียกว่าเรามีจิตเป็นพุทธะขึ้นมา เป็นผู้เขียนมาทันที รู้อะไรถูกต้องขึ้นมาแล้วก็เป็นตัวเองอย่างแท้จริง สภาพมั่นอยู่คงที่ หน้าตาดีดีเดิมของมันปราภูมิอยู่อย่างนั้น ไม่ถูกฉบับด้วยกิเลส เรียกว่าไม่ถูกปruzgแต่ง สภาพจิตมันก็เป็นอย่างนี้

สภาพที่ไม่ถูกปruzgแต่ง เป็นของมืออยู่แล้ว ไม่ใช่ไม่มี...มันมีอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นเราได้ยินคำพูดบางคำที่เข้าพูดว่า พุทธะมีอยู่ในตัวท่านแล้ว พระพุทธเจ้ามีอยู่ในตัวท่านแล้ว แต่ท่านไม่รู้จัก ไปเที่ยวค้นหาภัยนอกไปหาพระพุทธเจ้าจากข้างนอก มันจะพบได้อย่างไร?

คล้ายกับแวนตาอยู่บนหน้าหาก แล้วก็เที่ยวมองหา มองหาอยู่นั้นแหลก หลานมันเห็นว่าคุณย่ากำลังมองหาอะไรให้วุ่นวาย ตามว่าคุณย่ามองอะไร หาอะไร หาแวนตา...ว่าอย่างนั้น หลานก็เลยน้อกว่า ก็แวนอยู่ที่

หน้าหากของคุณย่าเออง ก็เลยร้องว่า อ้อ...ข้ามันแก่แล้ว ก็อย่างนี้แหละ เรียกว่าไปหลงหาในที่ไม่ควรหา ในที่ควรหาไม่ไปหา

พระพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ข้างนอกตัวเรา พระพุทธที่แท้เมื่อยังแล้ว มีอยู่แล้วในตัวเรา พระพุทธที่แท้ก็คือจิตที่ไม่ถูกปruzแต่งนั้นเอง ไม่ถูกปruzแต่งด้วยความรัก ด้วยความชัง ความโกรธ ความหลง ความอะไรต่างๆ ภาระณ์ที่อยู่ภายนอกไม่มีฤทธิ์ไม่มีเดชที่จะมาปruzแต่งจิตได้เมื่อไร เมื่อนั้นจิตเราจะเป็นพุทธะ เรียกว่า เราเข้าถึงความเป็นพุทธะที่แท้จริง

การเข้าถึงการเป็นพุทธะนั้น ความจริงไม่ควรจะเรียกว่าเข้าถึง เรียกว่าเราได้เปิดเผยแพร่สิ่งที่ปกปิดอยู่ให้มันปรากฏ แล้วก็ให้เห็นสิ่งที่เป็นเนื้อแท้ สิ่งที่มาปกปิดนั้น ก็คือความยึดถือในเรื่องกิเลสนั้นเอง มันปิดไว้ ความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสประเทตต่างๆมัน มาปิดจิตของเราไว้ เราจึงไม่เห็นองค์พุทธะ แต่พอเราเปิดสิ่งนั้น

### ขึ้นด้วยสติ ด้วยปัญญา เราก็พบทันที

เพราะฉะนั้น ขอให้ญาติโยมเข้าใจว่า พุทธะ  
 ที่แท้ คือจิตที่ไม่ถูกปruz แต่งนั้นมันมืออยู่แล้ว แต่เรามักจะ  
 เพลオไป มักจะประมาทไป ถูกมันปruz แต่งมันเข้าติดลอด  
 เวลา จึงได้เกิดเป็นปัญหาขึ้นในชีวิตของเรา ถ้าหากว่า  
 เราไม่อยากจะสร้างปัญหา เราก็ต้องมีสติค่อยควบคุม  
 ไม่ให้จิตเราถูกปruz แต่งด้วยอะไรๆ

แม้อะไรก็กระทบกเรียกว่าตีกลับออกไป ตีกลับ  
 ออกไปด้วยความรู้เท่า คือปัญญา ด้วยความรู้ทัน คือ  
 สติ เอาสติใช้ก่อน คือค่อยกำหนดรู้ไว้ แล้วพอกำหนดรู้  
 สิ่งนั้นก็ผลักมันออกไป มันก็ไม่เกิดพิษสงแก่เรา แล้วเรา  
 ก็พิจารณาต่อไปว่า สิ่งนั้นคืออะไร? มันมาในรูปใด? มา  
 อย่างไร? ไปอย่างไร? สิ่งนั้นก็ค่อยผ่อนคลายลงไป การ  
 ปฏิบัติในเรื่องนี้ ก็คือค่อยควบคุมตัวเราไว้ด้วยสติ ด้วย  
 ปัญญา การควบคุมตัวเองก็คือควบคุมจิตของเรานั้นเอง  
 ไม่ให้มันคิดฟุ่มซ่าน ไม่ให้มัวเม้า ไม่ให้หลงใหลไปในเรื่อง

อะไรๆต่างๆ เรายังอยาคุณมันไว้ เพื่อจะให้อญ្យในสภาพ  
ที่เรียกว่า สะอาดอยู่ สว่างอยู่ สงบอยู่ ถ้าจิตเราอยู่ใน  
สภาพสะอาด สว่าง สงบ แล้วมันก็ไม่รุนแรง ไม่เกิดปัญหา  
ไม่เกิดความเร่าร้อนในทางจิตใจ 汾ไม่รู้ด้วยเรา ก็ผ่านไป  
จิตใจอยู่ในสภาพเป็นปกติตลอดเวลา

อันนี้มันเป็นเรื่องที่นำคิดอยู่ เมื่อกัน จึงนำมา  
เสนอให้ญาติโยมได้อ่านไปพิจารณา เพื่อจะได้รักษา  
สภาพจิตของเราให้มั่นคงในที่ทุกแห่ง ไม่ว่า汾จะตก  
เดดจะออก รถจะติด อะไรมันจะมีอะไรเกิดขึ้น จิตใจ  
เรา ก็เฉยๆ สิ่งเหล่านั้น ก็จะไม่เกิดมา ให้เป็นความคิด  
ปryn แต่อะไรขึ้น ในทางที่เป็นเรื่องอะไรขึ้นมา เรา ก็อยู่  
ได้อย่างสงบ เราถึงความเป็นพระพุทธเจ้า ถึงพุทธะคือ  
ความสงบนั้น ด้วยอาการอย่างนี้

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา  
ขอขอบการแสดงปัญญาไว้แต่เพียงนี้





หลักเพื่อสร้างความเจริญในชีวิต



## หลักเพื่อสร้างความเจริญในชีวิต

ญาติโยมพุทธบริษัททั่วโลก

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะ  
อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้  
ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตึ้งใจฟังด้วยดี เพื่อ  
ให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

จุดหมายสำคัญของพระพุทธศาสนา

ที่นี่ เรื่องที่เรามาฟังธรรมกันทุกวันอาทิตย์  
เพื่ออะไร?... เพื่อความพ้นจากความทุกข์ อันนี้เป็น  
จุดหมายสำคัญ คือจุดหมายสำคัญในทางพระพุทธ

ศาสสนา...ข้อปฏิบัติตั้งแต่คีล สมาริ ปัญญา ขึ้นไปโดย  
ลำดับ...ก็มีเป้าหมายสำคัญอยู่ที่ ต้องการทำตนให้พ้น  
จากกองทุกข์นั้นเอง

เมื่อพ้นจากกองทุกข์แล้ว จะเรียกว่า ‘มีความสุข’  
มันก็ไม่ถูกต้อง ควรจะเรียกว่า ‘ไม่มีความทุกข์’ ต่อไป  
 เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ในโลกนี้มีความทุกข์...  
 ความทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น..ความทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่..ความ  
 ทุกข์เท่านั้นดับไป...นอกจากทุกข์ harm ไม่อะไร” แปลว่า  
 เต็มไปด้วยความทุกข์ตลอดเวลา

เมื่อพูดอย่างนี้ บางคนที่เป็นคนสมัยใหม่...สมัย  
 ใหม่ที่เข้าเรียนอารยธรรมตะวันตกของฝรั่ง เขาก็มองว่า  
 พระพุทธศาสนาไม่ของโลกในแท้ร้าย คือเห็นอะไรก็  
 เป็นทุกข์ไปเสียทั้งหมด ความจริงพระพุทธศาสนาไม่ได้  
 มองโลกในแท้ร้ายและไม่ได้มองโลกในแท้ดี เพราะมองใน  
 แท้ร้ายก็ไม่ได้ มองในแท้ดีก็ไม่ได้

พระพุทธเจ้ามองโลกอย่างไร?..... มองตาม

สภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ ให้เข้าใจตามสภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ ไม่ได้มองในแง่ดีและแกร์ร้าย คนเราถ้ามองในแง่ดีมากไป ก็เห็นแต่แง่ดี อาจจะเกิด ‘ติด’ ความดี ยึดมั่นในความดีก็ได้ ถ้ามองในแกร์ร้ายเกินไป ก็จะไป ‘ติด’ อยู่ที่ความร้ายอีก ทำให้ไม่เข้าใจเรื่องนี้ถูกต้อง พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่า ให้มองในแง่จริงๆมองอะไรมองให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริง คำศัพท์พิเศษคำนี้เรียกว่า “ยถากृตญาณทั้สสนะ”

ยถากृตญาณทั้สสนะ แปลว่า เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ ที่เป็นจริงนั้นเป็นอย่างไร เรามองเข้าไปลึกลึcn เรียกว่าจะลึกเข้าไปในเรื่องนั้น ในลึกลึcn เพื่อให้เห็นลึกลึcnถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริงอย่างนี้เรียกว่ามองในความจริงของลึกลึcn

การมองให้ถึงความจริงนั้นแหละ เราจะพบกับความจริง และจะทำให้เรารู้ความจริงในลึกลึcnถูกต้อง และพ้นไปจากปัญหาในชีวิตประจำวัน

เพราะฉะนั้นที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกข์เท่านั้น เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป นอกจาก ทุกข์หาไม่อะไรไม่ อันนี้เป็นความจริงที่พระองค์ได้ทรง มองเห็น

เมื่อกับนักวิทยาศาสตร์ ที่เข้าศึกษาเรื่องของ ธรรมชาติ แล้วก็พูดว่า โลกนี้มีแต่ความร้อน มันมีแต่ ความร้อนตลอดเวลา ความเย็นนั้นมันไม่มีจริงจัง จริงๆ นั้นเรียกว่า เป็นความร้อนหรืออุณหภูมิ เรียกว่าเป็น ความร้อน ความเย็นนั้นคือความร้อนมันลดลงไป เช่นว่า ความร้อน ๑๐๐ ลดลงไป ๕ ก๊เย็น ๕ ลดลงไป ๑๐ ก๊เย็น ๑๐ ลดลงไปอีกเท่าใดก็เรียกว่าเย็นลงไปเท่านั้น แต่ก็ยัง ร้อนอยู่นั้นเอง ลดลงไป ๑๐ ร้อนมันอยู่ตั้ง ๙๐ ลดลง ๕๐ ร้อนมันอยู่ตั้ง ๕๐ ลดลงไป ๕๐ ร้อนมันยังอยู่ ๑๐ อีก เมื่อกัน มันยังไม่หมดร้อน ยังมีร้อนอยู่ตลอดเวลา อัน นี้คือความจริงโดยธรรมชาติ

สิ่งทั้งหลายมีความร้อน ถ้าไม่มีความร้อนมันก็อยู่

ไม่ได้อึกเหมือนกัน แต่ถ้าร้อนเกินไป มันก็อยู่ไม่ได้ เช่น อุณหภูมิในร่างกายของเรานี้ ต้องมีความร้อน มีอุณหภูมิอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากว่าไม่มีอุณหภูมิในร่างกาย... เย็นเฉียบลงไป ร่างกายนี้ก็ไม่เป็นผู้เป็นคนต่อไป ชากระดับนั้นไม่มีอุณหภูมิในร่างกายแล้ว เย็นซีดไป เย็นไปหมด มันก็ถึงแก่ความตาย แต่ถ้ายังมีความร้อนอยู่...ไม่เป็นไร

### โลกนี้มีแต่ความทุกข์

โลกนี้มีแต่ความทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ นั้นเป็นความจริง ให้เราพิจารณา เราอย่าไปเชื่อตามที่พระองค์บอกก่อน แต่เราเอาไปนั่งคิดพิจารณาให้ว่าตรง ในเรื่องนี้ จ нарจะทั้งมันเห็นชัดด้วยใจของเราเอง เมื่อเห็นชัดด้วยใจของเราเองก็เชื่อได้ว่า อ้อ! จริงอย่างนั้น เพราะในทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่ต้องการให้ใครเชื่อง่ายๆ

พระพุทธเจ้าไม่ต้องการให้พุทธบริษัทเป็นคน  
เชื่อง่ายเชือดายในเรื่องอะไรต่างๆ แต่ให้เป็นคนมีเหตุผล  
เอาไปคิดเอาไปตรองให้ละเอียด กรองหลายชั้น กรอง  
จนกระทั้งว่าเหลือแต่น้ำใส...ว่าอย่างนั้นเถอะ ถ้าเป็น  
วัตถุ...กรองอย่างนั้น เมื่ogrองอย่างนั้นเราก็จะได้พบ  
ของจริง แต่ฟังเข้าพูดอะไรก็เชื่อ ครุพูดอะไรให้ฟังก็เชื่อ  
...ไม่ได้ พระพุทธเจ้าไม่ให้เชื่อยอย่างนั้น เช่น

ไม่ให้เชื่อข่าวเล่าลือ ไม่ให้เชื่อว่าเขาเคยทำมา  
อย่างนี้ ไม่ให้เชื่อว่ามีอยู่ในตำรา หรือไม่ให้เชื่อว่า อาจารย์  
เราพูดนะ...อย่างนี้ก็ไม่ได้ เช่นโยมจะไปอ้างว่า ท่าน  
ปัญญาพูดนะ...อย่างนี้มันก็ไม่ได้ อ้างสำหรับชุกคนอื่นได้  
แต่ว่าอาจารย์อาจจังมันก็ไม่ได้เหมือนกัน เราจะไปอ้าง  
อย่างนั้นไม่ได้ แต่เราจะอ้างเมื่อเราเห็นชัดด้วยใจของ  
เราเอง เรียกว่า “ประจักษ์แก่ใจ” ประจักษ์แก่ใจนั้นแหล่ะ  
เป็นของแท้ เห็นชัดจริงๆว่ามันทุกข์จริงๆ มันเป็นอย่าง  
นั้นจริงๆในใจของเรา นี่เรียกว่า เป็นสันทิภูติโภ ดังที่

เราสอดเข้าๆว่า... สวากขาโต ภาควตา อ้มโน...พระธรรม  
อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิภูติโก...อันผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นชัด  
ด้วยตัวเอง

นี่...อันนี้สำคัญมาก คำสอนในทางพระพุทธศาสนา  
ทุกบททุกตอน ต้องเป็นเรื่องสันทิภูติโก คือ  
เป็นเรื่องเห็นชัดด้วยตัวเอง ไม่ใช่เขาบอกเขาเล่า แต่ว่า  
เรื่องนั้นประจักษ์แก่ใจเรา เราจะไปพูดกับใครๆ เราก็  
พูดจากใจของเรา จากความรู้สึกนึกคิดที่มันมีอยู่ในใจ  
ของเรา คนฟังก็จะเข้าใจความหมายแล้วเอ้าไปปฏิบัติ  
เมื่อปฏิบัติก็ประจักษ์แก่ใจ เรายังคงใจเชื่องไปว่า  
สิ่งนั้นเป็นเช่นนั้นจริง อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ

### ความทุกข์

เรื่องความทุกข์เป็นเรื่องสำคัญ ที่จะต้องศึกษา

จะนั่นในอริยสัจสี่ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ  
ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงตรัสแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ที่ป่า  
อิสิปตินมดุคทายวันนั้น พระองค์ก็พูดเรื่องทุกข์ก่อน...  
อหังทุกขั้ง อริยสัจจัง นี่คือทุกข์อริยสัจจ์ หรือว่านี่คือ  
ความจริงอันประเสริฐที่เรียกว่าทุกข์

เมื่อซึ่งแจงเรื่องความทุกข์แล้ว ก็แสดงเหตุให้  
เกิดทุกข์ มืออยู่ ทุกข์ไม่ได้เกิดโดยอย่าง ไม่ได้เกิดโดยบังเอิญ  
เป็น...ไม่ใช่แต่ต้องมีเหตุ สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่มี  
เหตุ...ผลจะเกิดขึ้นไม่ได้ อันนี้เป็นหลักสำคัญ ที่เราควร  
จะนำไปใช้เป็นหลักในกิจทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร  
เรื่องส่วนตัว ครอบครัว การงาน สังคม ประเทศชาติ  
อะไรก็ตาม เราจะต้องศึกษาว่า เหตุมันอยู่ที่อะไร เพราะ  
สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุ ผลจะเกิดขึ้นไม่ได้  
เรา ก็ต้องไปศึกษาค้นคว้าว่า เหตุของเรื่องนืออยู่ที่อะไร? เรา  
ต้องค้นให้พบ

เมื่อพบเหตุแล้วต้องตัดเหตุนั้นให้ได้ ตัดด้วย

ปัญญา มีเครื่องมือสำหรับดัด พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องทุกข์ สอนเหตุให้เกิดทุกข์ แล้วก็สอนว่าทุกข์เป็นเรื่องแก่ได้ ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย แล้วทุกข์จะแก่ได้ด้วยเครื่องมือ คืออริยมรรค มีองค์ ๘ ที่พระองค์ตรัสไว้ เรายังใช้หลักการอันนี้มาเป็นเครื่องมือสำหรับแก้ไขปัญหาชีวิตของเรา

### ตนนั้นแหล่งต้นเหตุของทุกข์ทั้งปวง

ปัญหาชีวิตทั้งหลายทั้งปวงนั้น เกิดจากตัวเรา ไม่ได้เกิดจากผู้อื่น สิ่งอื่น แม้จะมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องแต่มันก็ตั้งต้นที่ตัวเรา สำคัญอยู่ที่ตัวเรา ตัวการให้ภูมันอยู่ที่ตัวของเราเอง ที่นี่คนเราไม่ค่อยคิดตามหลักการนี้ เพราะจะนั่นเวลา มีความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ แทนที่จะมองด้านในตัวเอง กลับไปมองสิ่งภายนอกแล้วก็ไปพูดว่า ดวงไม่ดีบ้าง ดาวนั้นมาชนดาวนั้นแทรกดาวนี้บ้าง

เป็นไปตามเรื่องໂටຣაສຕົກ ເຊື່ອງໄສຍາສຕົກ ໄນໃຊ້  
ເຊື່ອງພຣະພູທັສາສනາ

ถ้าเราทำอย่างนั้นก็เรียกว่า ມອງຂ້າມຄວາມຈິງ  
ໄປ...ມອງຂ້າມຕົວເວົາ ຊຶ່ງເປັນດັວກຮໍາຄຸນໄປ ກາຣແກ້ໄຂ  
ປັບປຸງທັກແກ້ໄມໄດ້ ເພຣະໄມໄດ້ແກ້ທີ່ຕົວ ຈະໄປແກ້ໄດ້  
ອຍ່າງໄຮ ໄປແກ້ຈາກລົງກາຍນອກໄມໄດ້ ເຊັ່ນເຮົາມີຄວາມຖຸກໜ້າ  
ໄປຫາມອດຸ ອັນນີ້ເປັນຄວາມເຂລາໝັດໜຶ່ງຂອງຄົນທີ່ໄປ  
ຫາມອ ມອນນັ້ນກໍເຂລາອູ່ແລ້ວ ເຮົາຜູ້ໄປຫາກໂງກວ່າມອ  
ນັ້ນເຂົ້າໄປອີກ ເພຣະວ່າໄປຫາມອ ເຊື່ອງຂອງເຮົາແຫ່ງ ກິນ  
ກົບປາກ ອຍາກກັບທົ່ວງ ແຕ່ທຳໄມຕ້ອງໄປໃຫ້ຄົນອື່ນດູໃຫ້  
ເຮົາດູຂອງເຮົາເອັກໄດ້ ດູວ່າມັນຖຸກໜ້າເຊື່ອງອະໄຣ ມີອະໄຣເປັນ  
ຄວາມຖຸກໜ້າອູ່ໃນຕົວຂອງເຮົາ ເມື່ອພບວ່າຄວາມຖຸກໜ້າຂະໄຣກົນກີກ  
ຕ້ອໄປວ່າມັນມາຈາກເຫດອະໄຣ

ຜູ້ມີປັບປຸງຢ່ອມຄັນຫາຄວາມຖຸກໜ້າດ້ວຍຕົວເອງ ດັນ  
ໄປເຂລາເບາປັບປຸງ ໄປໃຫ້ຄົນອື່ນຂ່າຍຫາໃຫ້ພຣະລະນັ້ນ  
ถ้าເຮົາໄໝຍາຈະໂງກີໄມຕ້ອງໄປຫາມອດູຕ້ອໄປ ໄນໄປຫາ

หมอดู ไม่ไปหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยดลบันดาลให้ตนพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนอะไรต่างๆ เราจะไม่ไป เพราะเราเป็นพุทธบริษัทเป็นผู้รู้ ผู้ดีน เป็นผู้เบิกบาน แจ่มใสด้วยความจริงที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ก็ไม่ต้องไปเที่ยวหาหมอดูต่อไป

พระสงฆ์องค์เจ้าเราที่เป็นหมอดูก็เหมือนกัน ถ้าใครเป็นพระหมอดูก็แสดงว่า ไม่เดินตามรอยเท้าของพระพุทธเจ้า ไม่ใช้คุณธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องเผยแพร่แก่ประชาชน แต่ว่าไปใช้วิชาการหมอดูดึงคนเข้าหาตัว แล้วก็นั่งดูหมอกันเรื่อยไป ดูจนกระทั่งเป็นโรคประสาท หมօเงงเป็นโรคประสาทไปหลายองค์ เพราะว่าไม่ค่อยได้เดิน นั่ง...นั่ง...นั่ง ที่นี่เล่นโลหิตมันขอด มันไม่ไปเลี้ยงแข้งเลี้ยงขา เลยเป็นง่ายเป็นอัมพาตไป เป็นอัมพาตแล้วยังไม่หยุด นอนดูหมอดูต่อไปอย่างนี้ คนที่ไปทำมันก็คงเต็มที่ หมอดูช่วยตัวเองไม่ได้...แล้วเราจะไปดูทำไม คนมันไม่คิด ทำอะไรไม่คิด มันก็อย่างนั้นแหลก

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้คิดให้ตรง เพื่อจะให้รู้สาเหตุของเรื่องอะไรต่างๆอันเป็นตัวความทุกข์ แล้วพระองค์ทรงสอนว่า “จงรือตนออกจากทุกข์” รือตนออกจากทุกข์อันนี้หมายความว่าอย่างไร?...หมายความว่าเรามันจะอยู่ในกองทุกข์ เป็นปุถุชน เป็นคนที่สติไม้อยู่ปัญญาน้อย นี่ก็เรียกว่า จมอยู่ในกองทุกข์ตลอดเวลา เมื่อรู้ตัวว่าจมอยู่ในกองทุกข์ จะยอมจมอยู่ทำไม่ชั้นแรก มันจะเพียงผ่านๆ แล้วก็จะลงไปๆ...

เหมือนกับดินดูด ทรายดูดในบางแห่ง เช่นเมืองนั้นดูดคน เวลาคนตกลงไปแล้วมันก็ดูด เศษดูดในหนังฝรั่ง มันจะทำเอาหรือว่ามันจะจริงก็ไม่รู้ แต่ว่าอะไรตกลงไปแล้วมันค่อยดูดลงไปๆ ลงไปเรื่อยๆ จนกระแทกถึงคอ ถ้าไม่มีใครมาช่วยดึงขึ้น มันก็จะหายลงไปเลย หายใจไม่ออกแล้วก็ตาย นั่นมันเป็นอย่างนั้น เรียกว่าดูดไป

เราเนี่ยกุกความทุกข์มันดูดไว้ จมลงไปเรื่อยๆ

จะลงไปในกองทุกข์ จะอยู่ในกองทุกข์ นั่นมัน เพราะ  
เรื่องอะไร?... เพราะเราไปยึดถือในเรื่องนั้น...ยึดมั่น ใน  
เรื่องนั้น...ยึดมั่นในเรื่องโลก

โลกนั้นคืออะไร?... โลกก็คือสิ่งที่เราชอบใจ  
พอใจได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นสิ่งที่น่า  
ประทynthia พึงอกพึงใจ เรา ก็ไปติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น ติด  
อยู่ในรูป ติดอยู่ในเสียง ติดอยู่ในกลิ่น ติดอยู่ในรส ติด  
ในสิ่งที่สัมผัสถูกต้อง หรือไปติด...ติดอยู่ในสิ่งอื่นก็ได้  
เช่นว่า...

ติดอยู่ในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ ในความสุข  
ติดอยู่ในอำนาจเจ้าหน้าที่ ที่เรามีเราได้เป็นขึ้นมา เช่นว่า  
ได้ตำแหน่งอะไรในทางการบ้านการเมือง ก็ไปติดอยู่  
ในตำแหน่งนั้น ไม่ยอมจากตำแหน่งนั้นไป ก็เรียกว่า  
เป็นความติด หรือติดลาภ เมื่อได้ลาภก็มาลาภ ติดยศ  
มายศ ติดความสุข เพราะได้ความสุข ความเพลิดเพลิน  
ติดในคำสรรเสริญเยินยอด้า คำรามาสรรเสริญเยินยอด้าแล้ว

ก็พอใจ หลงลิ้นของคนๆนั้น ไปแล้วคนนั้นจะขออะไรให้ เพราะเขายอให้เราเพลินใจ ลีบเนื้อลีบตัว ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร นี่คือความติดอยู่ทั้งนั้น เรียกว่าจะจมอยู่ในกองทุกข์

### ทุกข์จากอุปทาน

ความทุกข์มันเกิดจาก “ความติด” ซึ่งในภาษาธรรมะ เรียกว่า “อุปทาน” อุปทานก็คือ การเข้าไปยึดเข้าไปถือในสิ่งนั้นไว้ ยึดถือว่าเป็นของฉัน เป็นของฉัน เป็นตัวเราก่อนแล้วก็เป็นของเรา ท่านเจ้าคุณพุทธทาสท่านใช้คำง่ายกว่านั้น คือพูดว่า “ตัวกู...ของกู” พุดเฉพาะคนไป เรียกว่าใครเข้าไปยึดว่า ‘ตัวกู’ ก็มี ‘ของกู’ ขึ้นมา

ซึ่งแรกเรายึดในตัวเราก่อนว่า เราเป็นผู้มีตัว มีตน มีอะไรถาวรอยู่ในเนื้อในตัว แม้ว่าตัวตายแล้ว สิ่ง

นั้นก็ยังไม่ตาย สิ่งนั้นออกจากร่างกายนี้ ล่องลอยไป  
ไปเกิดในที่อื่นต่อไป สอนเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เป็นสัตว์  
เป็นบุคคลขึ้นมา สอนกันมานานแล้วในเรื่องอย่างนี้  
สอนให้คนเข้าใจอย่างนั้น ให้คนติดอยู่ในเรื่องอย่างนั้น

คนก็ติดใน ‘ตัว’ ทำอะไรก็เพื่อตัวไม่ค่อยทำอะไร  
เพื่อทำลายตัว หรือเพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน  
ให้มันจางหายไป ก็เลยติดอยู่ตลอดเวลา เวลาติดมันก็  
เป็นทุกข์ เมื่อเราติดอะไรมันก็เป็นทุกข์ ที่เข้าพูดว่า  
ลิงติดตั้ง ลิงติดตั้งมันก็คงเป็นทุกข์พอใช้ เพราะว่าซึ่นแรก  
มันติดมือ ติดมือแล้วก็ไปติดตรงนั้น ติดตรงนี้ จับตรงไหน  
มันก็ติดทั้งหมด เขาก็เลยจับเอาไปคั่วแห้งเสียเท่านั้นเอง  
เพราะมันติดตั้งอยู่

คนเรา ก็มีสภาพเช่นนั้นเหมือนกัน คือติดใน  
อะไรๆ ต่างๆ ก็เกิดความทุกข์ เกิดความเดือดร้อนใจ มี  
ปัญหาขึ้นในชีวิตด้วยประการต่างๆ เราไม่เคยมองเห็นทุกข์  
ของสิ่งนั้น ไม่เคยเห็นโถงของสิ่งนั้น เหมือนกับตัวหนอน

เกิดในพริก มันก็อยู่ได้ไม่ร้อน แต่ถ้าสิ่งมีชีวิตอื่นเข้าไปอยู่อย่างนั้นมันก็ร้อนเต็มที่ นั่นอยู่ได้ เพราะมันเกิดอย่างนั้นอยู่อย่างนั้น แล้วไม่มีตัวจะมองเห็นในสิ่งนั้น ไม่เห็นความทุกข์ในสิ่งนั้น

เหมือนกับคำพูดที่ว่า ‘นกไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็นน้ำ’ นกอยู่ในท้องฟ้า แต่ไม่รู้จักฟ้า ไม่รู้ว่าฟ้านั้นเป็นอย่างไร ปลาอยู่ในน้ำ ก็ไม่รู้จักน้ำ ไม่รู้ว่าน้ำมันเป็นอย่างไร มันไม่เคยเห็นบก ไม่รู้ว่าบกมันเป็นอย่างไรเหมือนกัน

เหมือนกับปลาตัวหนึ่งคุยกับสัตว์ที่อยู่บนบก แล้วสัตว์บก ก็อธิบายว่า บกเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เจ้าปลาเคยอยู่แต่ในน้ำ มันมองไม่เห็นบก ไม่รู้ว่าบกเป็นอย่างไร มันสามารถอย่างนั้นสามารถอย่างนี้.. อ่อนไหวไหม? เราแหกไปได้ไหม? มันเป็นคลื่นอย่างนี้ไหม? สัตว์บกบอกว่าไม่ใช่อย่างนั้น มันไม่เป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างนี้ ปลาว่า “แนม! ลือนี่พุดไม่รู้เรื่องกัน พุดเท่าใดๆ ฉันฟังไม่ออก ฉันจะไม่สนใจแล้ว ฉันจะว่ายน้ำต่อไป” มันก็ออก

จากฝั่ง ว่ายต่อไปตามเรื่องของปลา ไม่มีการคิดที่จะขึ้นบก

คนเราเนี่ยเหมือนกัน ถ้าเข้าพูดเรื่องความดับทุกข์ บางคนไม่เข้าใจ เพราะไม่เคยคิดว่าตัวมีทุกข์อย่างละเอียดอย่างลึกซึ้งอยู่ในจิตใจ คิดแต่เรื่องยังสนุกอยู่ ยังเพลิดเพลินอยู่ ยังสบายใจอยู่กับสิ่งเหล่านั้น แต่ไม่ได้คิดว่า ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความดีอกดีใจในสิ่งเหล่านั้นๆ มันจะเกิดอะไรขึ้นในภายหลัง เราไม่ได้คิดอย่างนั้น

เรามีลูกเราก็เพลินอยู่กับลูกของเรา เด็กน้อยๆ เราก้อ้ม นำเอ็นดู เราก็เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งนั้น แต่เราไม่ได้เคยคิดว่า เอ! ถ้าลูกเป็นอะไรขึ้นมา มันจะเป็นอย่างไร เวลาลูกเจ็บไข้ได้ป่วย เรามีความสุขหรือเปล่า หรือว่าลูกจากเราไปนี่ เราจะมีความสุขหรือเปล่า

เราได้ทรัพย์สมบัติอันใดมา เราก็ชื่นชมในสิ่งเหล่านั้น ยึดถืออยู่ในสิ่งเหล่านั้น ไม่มีความคิดอันใด แทรกขึ้นมาในใจว่า ถ้ามันแตกไปจะเป็นอย่างไร มัน



พอทุกข์มากๆเข้าๆจะเป็นอย่างไร?... สภาพจิต ก็จะเปลี่ยนแปลงไป เรียกว่าสุขภาพจิตเสื่อม เมื่อ สุขภาพจิตเสื่อมสุขภาพกายก็พลอยเสื่อมไปด้วย คนนั้น ก็จะเป็นคนที่แก่ไว เพราะว่าคิดมาก วิตกมาก กังวลมาก ด้วยเรื่องนั้นๆ ความแก่ก็จับใบหน้า ท่าทางเปลี่ยนแปลง ร่วงโรยเหี่ยวแห้งลงไป ถ้าใครไปพบก็อาจจะทักว่า “แหม! ทำไมคุณเปลี่ยนไปมากหม่นนີ້?”

แบบอกว่า “แหม! กล้มใจเหลือเกิน ฉันมีแต่ ความกล้มใจ ฉันนี้เป็นคนอาภัพ เกิดมามีแต่เรื่องกล้มใจ อยู่ตลอดเวลา” อันนี้แหล่ะคือสิ่งที่เรามอยู่ในเรื่องนั้น ยึดถืออยู่ในเรื่องนั้น แล้วก็นั่นเป็นทุกๆ ไม่รู้ทางออก เลี้ยงเลย ไม่รู้จะออกทางไหน จะออกอย่างไร นี่เป็นปัญหา แต่ความจริงทางมันมีพระพุทธเจ้า ท่านออกแบบให้ดู เป็นตัวอย่างแล้ว

องค์พระพุทธเจ้าของชาวนเราทั้งหลาย ในสมัย ก่อนที่ยังไม่เป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็เป็นเจ้าฟ้าชาย

สิทธัตถะ อญู่ในวัง อญู่ในท่ามกลางของความสนุกสนาน  
เพลิดเพลิน แต่ว่าพระองค์ไม่เห็นใจใคร คือไม่จอมอยู่  
ในสิ่งนั้น ยังมองเห็นสิ่งนั้นว่า มันไม่สนุกอะไรแล้ว ถ้าเรา  
เป็นกันอยู่อย่างนี้ช้าๆชากรอยู่ ชีวิตมันจะมีค่าอะไร  
มันจะมีประโยชน์อะไร? เกิดมาแล้วก็อยู่อย่างนั้น อยู่  
ไปมันก็ตายไป แล้วก็มีอะไรที่เก็บไว้ในโลกนี้บ้าง...พระองค์  
ทรงคิด

เมื่อคิดแล้วก็มองเห็น เห็นว่า...มันเป็นทุกๆ...  
มันไม่เรียบใช่...ไม่เป็นความสุขที่แท้จริง แล้วก็คิดต่อไป  
ว่าสุขที่แท้จริง มันมีไหม? สุขนอกจากสิ่งนี้มันมีหรือไม่?  
คิดໄกไปมาก คิดไปๆ...เอ! มันน่าจะมีนะ...ที่ไม่ใช่สุข  
แบบนี้ มันอาจจะมี สุขที่ดีกว่านี้มันอาจจะมี

แล้วพระองค์คิดเปรียบเทียบขึ้นมาว่า ในโลกนี้  
มันมีของเป็นคู่ เช่นมีร้อนมีเย็น มีสุขมีทุกข์ มีสูงมีต่ำ มี  
ดีมีชรา มีความมีสิ้น มีอ้วนมีผوم มีเล็กมีใหญ่ มีขาว  
มีดำ มันเป็นคู่ทั้งนั้นอะไรมันก็มีคู่ทั้งนั้น

พระองค์นั่งคิดนั่งตระองอยู่ในสวนหลังปราสาท  
นั่งเงียบคนเดียว ไม่ให้ใครมาเกี่ยวข้อง มองไปมองมาเห็น  
ว่า มันมีคุณ เมื่อมีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีความทุกข์  
สภาพที่ไม่เกิดไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันน่าจะมี สภาพที่  
ไม่ต้องเป็นทุกข์นี้มันน่าจะมี คิดไปอย่างนั้น คิดว่า...น่า  
จะมี แต่ยังมองไม่เห็นว่ามันจะมีได้อย่างไร? มันอยู่ที่ไหน?  
มันต้องแสวงหาสิ่งเหล่านี้ แสวงหาอย่างไร?...

พระองค์ท่านก็มีปัญญาพอสมควร ในฐานะเป็น  
เจ้าชายก็มองเห็นว่า เราต้องแสวงหาในตัวเรานี่แหละ  
แต่ถ้านั่งห้อยอยู่ในวัง มั่นคงจะไม่ไหว เพราะในวังมัน  
พลุกพล่าน มันเต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุในรูปต่างๆ...รูป เลียง  
กลิ่น รส สัมผัส...ยั่วยวนชวนใจให้เพลิดเพลิน ลืมที่จะ  
คิดถึงเรื่องความทุกข์อีก เรื่องความทุกข์นี้แล้วก็หา  
ความสุขในรูปใหม่ ลืมไป คิดไม่ได้ เพราะมันยุ่งยากด้วย  
ปัญหาต่างๆ สิ่งยั่วยุมีมาก มั่นคงจะไม่ได้อย่างไร

“เอ้า! ทำอย่างไรถึงจะคิดได้ล่ะ” ก็พอดีกับว่า

## ๑๑๒ ชีรรมนบารมี ของ หลวงพ่อปัญญาณันทะ

ออกไปชุมบ้านชุมเมือง ได้เห็นนักบวชเข้า..คือนักบวชประเภทที่เรียกว่าภิกขุนิก มืออยู่แล้ว มืออยู่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด เที่ยวเดินเพ่นพ่านอยู่ในประเทศไทยเดิมแล้ว แต่ว่าไม่มีระบบ ไม่มีระเบียบ ไม่มีการจัดให้เป็นเรื่องเรียนร้อย...พระองค์ก็เห็นว่า “อ้อ! บวชนี่เข้าที” เข้าทือย่างไร? มีเวลาเป็นของตัวมาก จะได้ไปนั่งคิดอะไรได้โดยไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องการงาน เรื่องอะไรต่ออะไร ออกไปแล้ว มันก็สบายใจ ท่านคิดอย่างนั้น ว่ามีเวลาพอที่จะคิดอะไรได้เหมือนกับเรารอยู่บ้านนี้ คิดอะไรมันไม่ค่อยออก เพราะว่าปัญหามันเยอะ แต่ถ้าเราปลีกตัวออกไปทางที่สงบๆเลียบ้าง เราก็เกิดความคิดอะไรขึ้นมา

เข้าเล่าว่า บันฑิตแหุห์ นายกรัฐมนตรีอินเดีย ถ้าหากว่าท่านหมกมุ่นอยู่กับเรื่องการบ้านการเมืองมากแล้ว ท่านก็ปลีกตัวขึ้นไปมิสสูรี อยู่บันเทือกเขาทิมานสัย เป็นที่ตากอากาศ หน้าร้อนของคนอินเดีย ท่านขึ้นไปแล้ว เข้าไปในบ้านพัก พ梧กทหารายามอยู่ข้างนอก “อย่าเข้ามา

ยุ่งกะฉันนะ ใครมาหาอย่ามายุ่ง ให้ฉันพักเงียบๆ ๗ วัน” ก็ไปทำความสงบใจ ทำความสงบใจ ๗ วัน แล้วก็รู้สึก ว่ากระปรี้กระเปร่า มีกำลังความคิดสมองดีขึ้น ก็ลงมา คิดงานคิดการอะไรกันต่อไป...มีการพักผ่อน

คนเรามันต้องมีการพักผ่อนเลี้ยงบ้าง ถ้าไม่มีการ พักผ่อนเลย มันก็หมกมุ่นอยู่ในงาน ในปัญหา สมองมัน จะแย่ คิดอย่างนั้นมันไม่ไหว ธรรมชาติเขาจึงให้มีการ หยุดพัก เช่น ๗ วัน ก็มีวันพระกันทีหนึ่ง ชาวพุทธเราก็ มีวันพระตามจันทรคติ แต่ว่าราชการไม่ได้หยุดตาม วันพระแบบนั้น...ไม่เป็นไร ไม่ต้องไปกวนให้ราชการหยุด อย่างนั้นหรอก เพราะว่าหยุดวันไหนก็ได้ หยุดวันเสาร์ ก็ได้ หยุดวันอาทิตย์ก็ได้

พอถึงวันเสาร์ วันอาทิตย์ เราหยุดงานหยุดการ เราก็ปลีกตัวไปนั่งสงบๆเลี้ยงบ้าง ในที่ๆไม่มีครอบครัว เช่นมาวัดหามุนได้มุนหนึ่งแล้วก็ไปนั่งเงียบๆ นั่งทำใจ ให้สงบ พิจารณาถึงปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน จะ

## ๑๑๕ ธรรมบารมี ของ หลวงพ่อปัญญาณนทะ

เกิดปัญญาขึ้น แล้วจะเกิดสมารธขึ้นในจิตใจ ทำให้สุขภาพ ใจดีขึ้น ทำให้สุขภาพกายของเราก็พลอยดีตามไป ด้วย เพราะ ‘กาย’ กับ ‘ใจ’ นั้นมันพลอยอาศัยกันอยู่ ถ้าร่างกายแข็งแรง จิตใจก็เข้มแข็งด้วยก็เป็นได้

แต่บางที่ร่างกายแข็งแรง จิตไม่แข็งแรงก็มี เหมือนกันคืออ่อนแอ เช่นบางคนตัวใหญ่ กำลังดี แต่ว่า ใจนิดเดียวเท่านั้นเอง ชี้ขาดตาขาว ไม่ค่อยจะเข้มแข็ง อ่อนแอ กระทนบnidก์ไม่ได้ กระทนบหน่อยก็ไม่ได้นี่เรียกว่า จิตใจอ่อนแอ ไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ ทำอะไรก็ไม่ได้ เมื่อจิตใจเป็นอย่างนั้นต้องฝึก ฝึกให้มันเข้มแข็ง ก็ต้อง ปลีกตัวมาอบรมตัวเอง ฝึกตัวเอง

คล้ายกับนักมวยจะขึ้นเวที มันต้องไปซุ่มซ้อม ที่ได้ที่หนึ่ง คือไม่ให้ใครเห็นลูกไม้ ว่าเราจะซอกอย่างไร ดำเนินการอย่างไร? ซ้อมเงยบอยู่กับพี่เลี้ยง...ไปซ้อม พอซ้อมได้ที่แล้วก็มาขึ้นเวที ซากับคู่ซักต่อไป

คนเราที่มั่นถูกชนิดตลอดเวลา อารมณ์ภายนอก

มันชกเราจนหน้าบูด ตามวมไปตามๆ กัน รูปชกตัว เลียง ซากหู กลืนชกจมูก รスマชา กับบลีน สิ่งสัมผัสกร่างกาย นี่... ชกหนักเสียด้วย ชกแล้วก็ตามวมไป ปวดแก้วหูไป จมูกก็ลำบาก ลิ้นก็ลำบาก ร่างกายก็ปวดเมื่อยไป ถูกชก... เป็นทุกข์ ถูกชกแล้วมันเป็นทุกข์ เมื่อเราถูกชกมากๆ เอ... จะต้องลงจากเวทีเสียที ลงไปนั่งข้างเวทีเสียบ้าง จะได้ เกิดปัญญา

คนชกกับคนนั่งมันผิดกันนะ คนชกนี่นึกไม่ค่อย จะออก เพราะไ้อีโน่นมันชกด้วยนี่ คอยแต่จะป้องกัน ไม่ให้มันชกเรา ไ้อีที่คิดจะชกเขา... มันไม่ค่อยมี คอยแต่ ป้องกัน แต่ว่าคนนั่งดูนั่น แ hem! คล่องเขียว สั่งลูกน้อง “เอารักษาไป เดอะลูกคางมันเลย เอารักษาไป! เด่มัน เย้าไป...” ไอคนนั่นนี่มันพุดง่าย ให้เตะให้ถ่อง ให้อะไร ก็ได้ แต่ว่าคนบนเวทีมันทำไม่ได้ มันงง พอจะเตะ... อ้าย โน่นมันเตะก่อน พอจะชก... อ้ายโน่นลวนมา มันก็ลำบาก ไม่ใช่เตะลมนี่ ถ้าเตะลมมันคล่อง “เตะลม” มันก็คล่อง

ไม่มีคุ่อกนีมันง่ายดี มันเป็นอย่างนี้ ที่นี่เราลงจากเวที เสียบ้าง หมายความว่ามาňั่งลงบนเสียบ้าง มาพักผ่อน เสียบ้างจิตใจจะได้สบายขึ้น

คนทำงานมากๆ ต้องมีการพักผ่อน...นายกรัฐมนตรีนั่นท่านทำงานมาก ท่านก็พักเหมือนกัน แต่พักได้กำไร คือว่าการออกไปบ้านนอกนี่ ก็คือการไปพักนั่นแหละ ไม่นั่งอยู่ในสำนักงาน เพราะหนังสือมันกองเต็มโต๊ะ...นั่งไม่ไหว นั่งมองดูแล้ว...“แ hem! ถูเข็นແย່ เข็นมาตั้งแต่เข้าไม่รู้จักหมวดเสียที” ออกไปเสียบ้าง ออกไปให้รองนายกรัฐมนตรี เสียบ้าง ให้คนอื่นเสียบ้าง ท่านก็ไปโครงการ ไปลงชลฯ ไปไหนต่อไหน ได้ไปรับาย พ่อได้ไปยิ่งกับครูบ้าง อยู่ในสำนักนายกรัฐมนตรียิ่งกับครู นั่งยิ่งกับหนังสือมันก็ไม่เข้าท่า เลยออกไป จะได้ยิ่งได้รับาย อารมณ์เสียบ้าง นี่คือทางรับาย

คนเราถ้าไม่ได้รับายแล้วมันจะระเบิดออกมานะ...มันแน่น มันก็ต้องระเบิดกันเท่านั้นเอง อารมณ์

hungdungkikthi reiyakwarrabeidokommaแล้วก็จะเบิดใส่คนนั้น  
จะเบิดใส่คนนี้ อารมณ์มันเลียนนั่นเองที่เราเห็น บางที่  
ผู้ใหญ่...พ่อแม่เราจะเบิดออกมานะ คุณพ่อจะเบิดใส่คุณแม่  
คุณแม่ก็จะเบิดใส่คุณพ่อ เลยจะระเทือนไปถึงลูกถึงเต้า  
ทุกคนได้รับหมด หมายความว่าถ้าอยากรู้ด้วยเคย  
เข้ามาคลอเคลีย จะมันเข้าให้ทุบ เข้าให้เลย มันก็จะก  
ว่า เอ! ทำไม่วันนี้จึงเป็นอย่างนี้ นี่แหล่ะคือการจะเบิด  
ของอารมณ์ จะเบิดออกมายังนั่นมันก็เสียหาย ถ้าเรา  
ไปพักเสียบ้าง อารมณ์ก็จะซึ้ง สบายใจซึ้ง

ฉะนั้น ในวันพระญาติโยมจึงมาถือศีล หรือว่า  
สมាមานศีล มาอนวัด มาพักผ่อน ความจริงวันอาทิตย์  
ก็มาถือศีลได้ นี่โยมเข้าใจว่าศีลอุโบสถต้องมาสมាមาน  
ในวันพระ นั่นมันไม่ถูก...วันไหนก็ถือได้ เช่นวันหยุดงาน  
เราก็ถือศีลได้

วันที่ ๕ ธันวาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษาที่  
เราก็มาสมាមานศีลได้ มาตั้งแต่วันที่ ๔ เย็นมาเลย มา

## ๑๑๙ ธรรมนารมี ของ หลวงพ่อปัญญาบันทะ

นอนวัดคืนวันที่ ๕ ก็ถือแล้ว ตื่นเช้าวันที่ ๕ ก็ถือต่อไป  
ถือตลอดวันที่ ๕...กลางคืนด้วย วันที่ ๖ ก็กลับบ้าน ไป  
ทำงานทำการกันต่อไป เรามาอย่างนั้นก็เรียกว่า...ถือศีล  
หรือสามารถศีลได้

วันเฉลิมพระชนมพรรษาของในหลวง วันเฉลิม  
พระชนมพรรษาของสมเด็จพระบรมราชินีนาถ วันปีใหม่  
หรือวันอะไรที่เป็นวันสำคัญๆ แม้แต่วันคล้ายวันเกิดของ  
เราเอง แทนที่จะไปฉลองสนุกสนานเยาเห็นดene้อย...  
บางคนฉลองมาก ก็หมดหมายใจไปในวันคล้ายวันเกิด  
ก็มีเหมือนกัน คือสนุกสนานมากจนลืมไป พอนอนก็เสร็จ  
เลย..เรียบร้อย อย่างนี้มันก็มีเหมือนกัน

วันคล้ายวันเกิด เราควรจะพักผ่อนนานนั้นพัก  
ตั้งแต่เข้าไม่ให้ครบกวน เพราะวันที่เราเกิดใหม่ เรา  
ไม่ได้ทำอะไรนะ ลองคิดดูซิ...วันเกิดใครลูกเขึ้นวิ่งๆ เต้นๆ  
บ้าง ใครร้องเพลงบ้าง หรือว่าใครทำอะไรบ้าง...ไม่มี  
นอนกันเฉย نمก็ยังไม่กินนะวันนั้น นอนคว่ำเสียด้วย

นอนเหมือนกับลูกกบคุ้งๆ คุ้งๆ แขนนอนอยู่อย่างนั้น ไปเห็น “เอี๊ะ!...เด็กอะไรนอนอย่างนี้” นอนนึง ไม่ทำอะไร กิน ก็ยังไม่ได้กิน นอนเฉยอยู่อย่างนั้นแหละ นี่..วันที่เราเกิด ฉะนั้น ถึงวันคล้ายวันเกิดของเรานะ ก็เรียกว่าพัก ทางกาย พักทางใจ เป็นการกระทำวันให้ก็ได้ ไม่ใช่วันพระก็ทำให้เป็นวันพระได้ คือเราปฏิบัติปฏิบัติชอบ วันให้ก็เป็นวันนั้นเป็นวันพระของเรา และแม้เป็นวันพระ แต่เราไม่ปฏิบัติปฏิบัติชอบ พอกถึงวันพระเรามาไป...โน่น บ่อน..สนามม้า ไปนั่งเล่นไฟ หรือว่าไปซื้อหวยแหงเบอร์ อยู่อย่างนั้น ไปเที่ยวหาเบอร์ นั่นก็ไม่ใช่วันพระ เพราะ เราไปทำสิ่งไม่ถูกต้อง มันก็ไม่เป็นวันพระสำหรับเรา เมื่อถึงวันที่เราจะทำอะไร ก็ถือว่าเป็นวันพระของเรา วันที่เราทำดีนั้นแหละคือวันพระของเรา แม้เป็นวันพระ ถ้าเราไม่ทำดีก็ไม่ใช่เป็นวันพระของเรา นี่จึงต้องมีการ พักผ่อนหย่อนใจตามสมควร

การหย่อนใจนั้นต้องหย่อนในที่สงบ ไม่ใช่ไป

หย่อนในที่ເອິກເກີກເຫຍາ ບາງຄນີໄປຫຍ່ອນໃຈດ້ວຍການໄປເທື່ຽວບົຮ້ ເຖິວໃນກົລັນ ໄປຝຶງເພັງ ໄປທໍາອະໄຮຕ່ອະໄຮ...ອັນນັ້ນໄມ້ໃຊ້ ‘ພັກຜ່ອນຫຍ່ອນໃຈ’ ແຕ່ວ່າມັນເປັນການ ‘ເປັ້ນອາຮມດົນ’ ໄປສູ່ຄວາມສຸກສານ ກີ່ຍິ່ງຈມໜັກລົງໄປອົກ ຈມໜັກລົງໄປໃນກອງທຸກໆມາກເຂົ້າໄປອົກໆ ໄມໄດ້ຄອນຕົນເຂົ້ນ

ກາຣຄອນຕົນຈາກທຸກໆ ກີ່ຕ້ອງໜີກອອກຈາກລິ່ງນັ້ນ ມາອູ້ໃນທີ່ສົງມາສັນທະນາຮຽມຮະກັບພະສົງໝ່ອງຄົ່ງເຈົ້າເສົ້າຈາກກາຮສັນທະນາກີ່ໄປນັ້ນເງື່ອບ້າ ຜຶກສມາຮີດ້ວຍການນັ້ນຝຶກສມາຮີ ດ້ວຍກາຮເດີນຈົງກຽມໄປມາ ຄວບຄຸມຈິຕີໃຈໄມ້ໃຫ້ອອກໄປນອກຮ່າງກາຍ ໃຫ້ອູ້ໃນກາຍນີ້ ໃຫ້ຮູ້ໃນທ່າທີເດີນອູ້ ໄນໃຫ້ຄົດພູ້ງໜ້ານໄປໃນເວື່ອງອື່ນກີ່ຄົວປັບປຸງຕົນອອກຈາກຄວາມທຸກໆ ມາຫາຄວາມພັນທຸກໆເລື່ອບ້າງ ອຍ່າງນີ້ກີ່ເປັນກາຮດີ

ພຣະຜູມີພຣະກາຈເຈົ້າໄດ້ຕົຮສເຕືອນໄວ້ວ່າ “ທ່ານທີ່ໜ້າຍຈົກຄອນຕົນເຂົ້ນຈາກຄວາມທຸກໆ ແມ່ນຫຼັງຕກຫລົມ

## แล้วก็ถอนตนขึ้นมา”

มีเรื่องเล่าว่า ซ้างของพระเจ้าปesenทิโ哥สมัน เดินๆไปแล้วก็ตกหล่ม ตกหล่มแล้วขึ้นไม่ได้ ไม่รู้จะทำอย่างไร...ขึ้นไม่ได้ แต่ปูโรหิตซึ่งเป็นที่ปรึกษาของพระเจ้า แผ่นดินเป็นคนฉลาดมีเหตุมีผล บอกว่า “ซ้างนี้เป็น ซ้างคีก....มันจะคีกตะหนอง เมื่อได้ยินเสียงกลองมโหระทึก เสียงคนให้ร้องเหมือนจะอกรอบ มันคีกตะหนอง”

“ทำอย่างไรให้มันถอนขึ้นจากหล่ม?” “ให้มันคีกตะหนอง” ก็เอากันไปตีกลองให้ร้อง ทำเหมือนกับว่า ยกทัพเขอลกันใหญ่ ซ้างมันก็ตีนเต้นขึ้นมา เมื่อตีนเต้น มันก็ถอนตัวขึ้นจากหล่มได้ ถอนขึ้นจากหล่มได้

พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องนี้ ก็ตรัสว่า...

อัปปะมาทะระตา ໂທະ...ท่านทึ้งหลายจงยินดี ให้ความไม่ประมาท

มา ประมาทะมะนุยูชตะ...ท่านทึ้งหลาย จงอย่าตามประกอบความประมาท จงอย่าเป็นผู้ประมาท

## ๑๒๒ ธรรมนารมี ของ หลวงพ่อปัญญาນันทะ

สังจิตตะมะนุรักษะนะ... จงตามรักษาจิตของ  
ตน, ทุกๆ อย่างจะต้องดูแล บังเก ลั่นโน่นะ กุญแจอะไร  
... จงถอนตนขึ้นจากหล่ม เมื่อไห้วังที่ถอนขึ้นจากหล่มได้  
จะหนึ่น

ที่นี่ เมื่อทำตามที่ปูโรหิตแนะนำ ช้างก็ถอนตัว  
ขึ้นได้ ถอนตัวขึ้นได้ทันที เพราะว่าจิตใจมันยึดเหิมจึง  
ถอนตัวขึ้นได้ นี้เป็นข้อเปรียบเทียบ เปรียบเทียบให้เรา  
รู้ว่า เราที่ต้องถอนตนขึ้นจากหล่มคือความทุกข์ความ  
เดือดร้อน มีประการต่างๆ

ลองศึกษาชีวิตของเราเองแต่ละท่านๆว่า เรา  
ตกลหล่มอะไรบ้าง? ตกหล่มอะไรรออยู่บ้าง? บางคนก็ตก  
หล่มที่มันมีอยู่ทั่วๆไป เช่น หล่มอบายมุข หล่มการ  
พนัน หล่มลิ้งเสพติด หล่มเที่ยวกลางคืน หล่มครอบครัว  
เพื่อนชื่้วา หล่มสนุกสนานในทางลับเปลือง หล่มเกี่ยวกับงาน  
ตกลงไปในหล่มเหล่านั้น มันก็ดูๆไม่ให้เราเข้าใจสักที  
ติดอยู่ในลิ้งเหล่านั้น ตกหล่มความโลภ ความโกรธ ความ

## หลง ความริษยาพยาบาท

หล่นที่หนักที่สุด...ใหญ่ ดูดแรงที่สุด ก็คือว่า ตกอยู่ในความยึดมั่นสำคัญผิด ว่าตัวมี...อัตตา นี่เรียกว่า หล่นใหญ่ เราตกอยู่ในหล่มคืออัตตา ความยึดถือว่ามีตน มีตนแล้วมันก็มีของตน บรรดาหล่นทั้งหลายนั้นมัน ออกไปจากตัวเราทั้งนั้นแหล่ะ เพราะความยึดถือว่ามีตัว มีตนนี่เป็นหล่มอันแรก แล้วมันแต่กออกเป็นหล่มเล็ก หล่นน้อยรอบๆตัวเลย ช่วยกันดูดไว้ไม่ให้เราขึ้นจาก หล่นนั้นได้ คือความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

## ทำลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

ที่นี่พระพุทธศาสนาของเรานั้น สอนเรื่องอะไร? สอนเรื่องไม่มีตัวไม่มีตน สอนเรื่องไม่มีตน แต่ว่าเรื่องไม่มีตนนี้ไม่ค่อยจะมีครสอน ไม่มีครนำมาสอน สอนแต่เรื่องมีตนกันทั้งนั้น โยมจะทำอะไรก็ทำแบบมีตน เพื่อตน

## ๑๒๔ ธรรมบารมี ของ หลวงพ่อปัญญาบันทะ

อยู่ตลอดเวลา เช่น ให้ทานนี้ก็ให้เพื่อตน ยังต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ ในอนาคตจะ กาล...ในกาลต่อไปข้างหน้าสร้างภาพไว้ ไปสร้างวิมานรอไว้...ต่อไปข้างหน้า กว่า วิมานรออยู่แล้ว

มีโยมคนหนึ่งแกทำบุญมาก พระองค์หนึ่งท่าน ก็อยาจจะไปประจำโยมคนนั้นแหล่...ไม่ใช่เรื่องอะไร เพื่อให้แกสบายใจแล้วจะได้ทำบุญต่อไป วันหนึ่งท่าน ไปพบแก悄然ว่า “โยมเป็นใจ สบายนี่หรือ เจ็บใช้ได้ป่วยอะไรบ้างไหม?”

โยมนบอกรวว่า “ไม่มีอะไรเจ้าค่ะ”

ท่านว่า “คุณโยมนี่น่าปลื้มใจนะ เพราะว่าโยม ห่วงพืชไร้มันเกิดผลแล้ว เวลานี้วิมานของโยมรออยู่ ในสวนรคแล้ว ยังแต่ร่วมจะไปอยู่เท่านั้นเองแหล่ ไปเมื่อไรก็ได้”

โยมก็ถามว่า “แล้วท่านรู้ได้อย่างไร?”

“อาทมาผันไปเมื่อคืนนี้ นอนผัน...ผันว่าได้ชั่น

รถมีเทวดามาพาไป เที่ยวคดเคี้ยวดูวิมานนั้น วิมานนี้  
เหมือนเที่ยวในหมู่บ้านจัดสรรอย่างนั้นแหลก ไปดูวิมาน  
เทวดา...มีเยอะแยะนะ เขาจัดสรรไว้สำหรับคนนั้นคนนี้  
มากมาก เดินๆไปก็เห็นวิมานหลังหนึ่งมันสวยกว่าเพื่อน  
แรวววาวด้วยเพชรนิลจินดาประดับมากมาก ก็ไปถาม  
คนที่ยืนเฝ้าว่า “ใครเป็นเจ้าของวิมานหลังนี้” คนเฝ้า  
บอกว่า “ยังไม่มา เจ้าของวิมานหลังนี้ชื่อยาย...อยู่ที่...  
(ชื่อ...ที่อยู่โดยมนต์คนนั้น) ยังไม่มาเกิด วิมานรออยู่ก่อนแล้ว  
 เพราะว่าอยู่ได้สร้างภูมิ สร้างศาลพักร้อน สร้างบ่อน้ำ  
 ซ้อมโบสต์ ซ้อมอะไร เลยก็เกิดวิมานรออยู่แล้ว” พระ  
 ก็มาเล่าให้ฟัง...รุ่งขึ้นมาเลย

โดยมนต์คนนั้นพอได้ยินพระเล่าก็ยกมือ “สาธุ” คือ  
 ดีใจแล้ว คุณยายคนนั้นแหลกนำมาเล่าให้อาتمาฟังอึก  
 กีหึง บอกว่า “เรื่องทำบุญนี่มันได้ผลนะท่านนะ ดิฉัน  
 นี่ทำมามาก ได้ผลแล้ว”

ถามว่า “ได้ผลอย่างไร คุณยาย?”

## ๑๒๖ ธรรมนารมี ของ หลวงพ่อปัญญาณัง

“ก็พระองค์หนึ่งมาบอกว่าท่านฝันไป แล้วไป  
เห็นวิมานของฉันด้วย เวลา呢่กำลังรออยู่”  
อาทماภิเบิกส่งท้ายไปหน่อยว่า...

“อืย! โอม สนใจใจไม่ต้องเป็นทุกข์ต่อไป เพราะ  
วิมานรออยู่แล้ว” ว่าอย่างนั้นจะได้ทำบุญต่อๆไป นีมัน  
เป็นอย่างนั้น

เขางสอนกันมาอย่างนั้น... ตายแล้วไปเกิดใน  
สรรค์ออมรพiman ไม่ต้องตามเดดตามฝัน ทนความร้อน  
ความหนาว ข้าวก็ไม่ต้องหุงกินเอง...มันสนใจเหลือเกิน  
เรียกว่าไม่ต้องหุงข้าว วิมานเทวดานี้มันเหมาะสมสำหรับ  
คนเข้าเกียจที่ไม่ต้องทำอะไร เรียกว่าพอนึง ข้าวกลอย  
มาเข้าปากแล้ว นึกอะไรก็ลอยมาทั้งนั้น เอ! ไอ้อ่ายนี้  
มันก็สนใจเกินไป มันจะเป็นโรคชาลีบ แขนลีบ เพราะ  
ไม่ได้เคลื่อนไหว ไม่ได้ออกกำลังกาย วิมานอะไรอย่างนั้น  
ก็ไม่รู้ คนก็เชื่อตามนิยาย เชื่อกันมาอย่างนั้น วิมาน  
หลายชั้น...สูง เป็นเรื่องต่างๆกันไป

นี่เข้าเรียกว่าสอนให้มีตัวตน ให้มีความอย่าง เพื่อตัว ทำอะไรก็เพื่อตัวไว้ก่อน ไม่ได้ทำเพื่อทำลายความ ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนให้มันลดน้อยลงไปๆ จนกระทั่งว่า ไม่มีตนจะยึด ไม่มีตนจะถือ เราไม่เข้าใจเรื่องนั้น เพราะ ไม่มีครรษณ์ สอนแต่ให้ยอมมีตัวไว้ตลอดเวลา ตายแล้ว ก็ยังจะไปเกิดที่นั้น ไปเกิดที่นี่ มีวิญญาณล่องลอยไป

อันนี้ถ้าพูดกันอย่างตรงไปตรงมา ก็เรียกว่า สอนตามแบบเก่า มีมาก่อนยุคพระพุทธเจ้าเกิด คือเป็น คำสอนในศาสนาพราหมณ์ ศาสนาพราหมณ์นั้นเขามี วิญญาณดาวร ไม่รู้จักตาย ไม่รู้จักแตก ไม่รู้จักดับ วิญญาณดาววนี้เรียกว่ามีการย้ายออก...ย้ายออก จุติออก จากร่างนี้แล้วไปเกิดในร่างใหม่ ไปเกิดเป็นอะไรก็ได้ สุดแล้วแต่จิตเวลาใกล้จะตาย ถ้าจิตใกล้จะตาย คิดไป ในเรื่องอะไรก็ไปเกิดเป็นสิ่งนั้น

ในเรื่องคัมภีร์ที่ให้พระเรียน เข้าเรียกว่า คัมภีร์ ธธรรมบท...อรรถกถาธรรมบท พระพุทธโมฆาจารย์ท่าน

## ๑๒๘ ธรรมนารมี ของ หลวงพ่อปัญญานันทะ

แต่ง ท่านก็ให้วัณญาณไปเกิดในท้องสุนัขก็มี ในท้องวัว ก็มี เกิดในท้องสุนัข เพราะว่าคนนั้นมันหิวอาหาร หิว จนตาลาย แต่เห็นสุนัขมันไปกินอาหารมาจากไหนก็ไม่รู้ มาถึงมันอาเจียนออกมากให้ลูกมันกิน ลูกทุกตัวก็กิน ... หมูบหมับๆ กินกันไปตามเรื่อง

แกกคุุ “โอ! หมานี่มันสบายกว่ากู” แกว่า ออย่างนั้น “สบายกว่ากู” คิดไปถึงเรื่องหมาย ก็พอดี ลงในท้องมันสว่างขึ้นมา แล้วก็หมดลมหายใจ พอแก หมดลมหายใจก็ตายปุ๊บ ไปเกิดในท้องหมา....แล้วเกิด ออกมากเป็นหมา แต่ว่าเป็นหมาที่มีอุปนิสัยดีหน่อย

เวลาพระปัจเจกโพธิ์มาบินทبات ลูกหมาย เข้าไปใกล้ๆที่เข้าตักบาตร อาหารอะไรมันหล่นลงดิน ไปบ้าง มันก็ได้กิน ที่นี่พอพระปัจเจกโพธิ์มามันก็ไป ต้อนรับที่ประตูบ้าน แล้วตามมา ก็ได้กินอาหาร มันเป็น สัญชาตญาณของสัตว์เดรัจฉาน เวลาเห็นคนมันก็ต้องทำ กระตือกระแต็กเข้ามาหา

## หลักเพื่อสร้างความเจริญในชีวิต

อันนี้ก็เป็นบทเรียนเหมือนกัน ว่าคนเรา呢ถ้าอยู่กับใครมันต้องเข้าใกล้ผู้นั้น เช่นเราเป็นผู้น้อย ต้องเข้าใกล้ผู้ใหญ่ ต้องรู้จักมักจี่ไว เป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย ก็ต้องรู้จักหัวหน้าเข้าใกล้หัวหน้า รู้จักอธิบดี รู้จักท่านอะไรต่ออะไรขึ้นไปตามลำดับ ค่อยเข้าหาอย่าเห็นห่างถ้าเห็นห่างเข้าไม่รู้จัก เวลาจะเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง อ่านดูซื้อแล้วก็ไม่รู้ว่า เอ! หน้าตามันเป็นอย่างไร ไม่รู้จักนี่ เอาไว้ก่อน แขวนไว้ก่อนคนนี้ ดูไปอีก “อ้อ! คนนี้เคยมาบ้านกู เลื่อนให้มันหน่อย” มันเป็นอย่างนั้น คนคุ้นเคยกันมันก็ต้องนึกออกก่อน ที่นี่คนไม่คุ้นอ่านซื้อแล้วไม่รู้ว่า หน้าตามันเป็นอย่างไรคนนี้ นี่เขาเรียกว่าผิด ไม่เอาหมายเป็นตัวอย่าง หมายมันประจำประจำแจง...พอเห็นแล้วมันก็เข้ามาหา

เมื่อวานนี้ มีนักศึกษามาสัมภาษณ์แล้วก็จะ

ถ่ายรูป มากวิ่งเข้ามา เขาจะไล่บอกว่า “อย่า อย่า หนู  
อย่าไล่ นี่แหล่ะอาจารย์”

บอกนักเรียนว่า “นี่แหล่ะอาจารย์ หนูจำไว้นะ  
มันทำอย่างไรก็จะดูแบบมันซี เราเป็นนักเรียนก็เข้าใกล้  
ครูบาอาจารย์หนั่นไปได้ตามความรู้จากท่าน อย่าเห็น  
อย่าห่าง ออกไปทำงานทำการก็ต้องเข้าใกล้ผู้ที่เขาให้  
ประโยชน์แก่เรา เช่น ไปทำงานห้างก็ต้องรู้จักเก้าแก่ ต้อง<sup>รู้จักหัวหน้างาน อย่าไปถือตัวถือตนว่า...ฉันนี่มันเป็น</sup>  
<sup>บันฑิต เก้าแก่ไม่ได้เรียนปริญญา...มันไม่ได้ เก้าแก่ไม่ได้</sup>  
ปริญญาแต่เขามีบริษัทใหญ่โต ผู้มีปริญญา ก็ต้องไปโถง  
ให้ต้องกระตือกระเด็กเข้าไปหาเหมือนกัน เขายังไงก็มีทรัพย์นี่  
เรา ก็ต้องเข้าหา นั่นเขาเรียกว่าคุณลดาด ถ้าไม่เข้าหาก็  
ไม่ได้เรื่องเลย ไอ้ที่ร้ายคือไปกดเก้าแก่ นี่แหล่ะมันเลี่ยหาย  
เรียกว่ากล้ายเป็นสุนัขบ้า ไปกดเก้าแก่ เลี่ยหายไปเลย  
อย่างนี้ก็ไม่ได้” ก็สอนให้เข้าใจอย่างนั้น ก็เรียกว่า  
ให้รู้จักบุคคลที่เราเกี่ยวข้องประชุมชนที่เราเกี่ยวข้อง

ในหลักธรรมะท่านก็สอนให้เข้าใจลัพธ์ แล้วฟังคำสอนคิดให้เข้าใจ เอาจมาปฏิบัติ นี่หลักแห่งความเจริญ คนเราจะเจริญมันต้องอย่างนั้น เราต้องเข้าใกล้ ต้องศึกษาหาความรู้

ที่นี่เข้าสอนกันมาในรูปที่ว่า วิญญาณออกจากร่างท่องเที่ยวไป...เรือยไป จนกว่าจะบริสุทธิ์ พอบริสุทธิ์แล้วไปอยู่ไหน? ไปรวมกับตัวใหญ่...บรรอัตรา ก็คือพระพรหมนั้นเอง ไปอยู่ร่วมกับพระผู้เป็นเจ้า ศาสนาที่สอนแบบมีตัวตนก็เป็นอย่างนั้นทั้งนั้น

แต่ว่าพระพุทธเจ้าของเราย่า ท่านไม่ได้สอนเราอย่างนั้น ท่านสอนเรื่องไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่ให้รายเดือน ถือมั่น เพราะมองเห็นว่าการยึดมั่นเป็นฐานแห่งความยุ่งยากประการต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา

พระองค์ทรงสอนให้รู้ว่า ความทุกข์ทั้งหลายแหล่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น เพราะฉะนั้นให้ถอน ให้ใช้ปัญญาพิจารณาว่าไม่มีอะไร...

## ๑๒๒ ธรรมบารมี ของ หลวงพ่อปัญญาณัท

เหมือนค่าอันหนึ่งว่า คนบางคนคิดว่าทรัพย์  
ของเรา บุตรของเรา อะไรของเรา ตัวของเรา มันยัง  
ไม่มี แล้วจะมีบุตรได้อย่างไร จะมีทรัพย์ได้อย่างไร ไป  
เที่ยวสร้างภาพความยืดถือขึ้นในใจเปล่าๆ ท่านจึงให้  
สอนความยืดมั่นถือมั่นอย่างนี้ออกไปทีละน้อยๆ คือให้  
หมั่นคิดหมั่นพิจารณา เพียงแต่ว่าอาศัยซึ่งกันและกันอยู่

สามีภรรยาอยู่อาศัยกัน ก็อาศัยกันโดยธรรม  
คือต่างคนต่างประพฤติธรรม อยู่กันโดยธรรมะ มีความ  
สนิทสนมกันในทางธรรมะ เพื่อนอาศัยกัน...ก็อาศัยกัน  
โดยธรรม

คนงานเข่นกรรมกรกับนายจ้าง ก็อาศัยกันโดย  
ธรรม กรรมกรเห็นใจนายจ้างว่าเขาเห็นอยู่เหมือนกัน  
ไม่ใช่ไม่ทำอะไร เขาต้องคิดวางแผนสร้างงานให้เราได้  
ทำงาน เราคนทำงานก็ต้องนึกถึงบุญคุณของนายจ้าง  
นายจ้างก็ต้องนึกถึงกรรมกรเหมือนกัน ว่าเรารำรวยแต่  
ถ้าไม่มีกรรมกรทำงาน เปิดโรงงานแล้วไม่มีใครมาสมัคร

งาน เครื่องมันก็ขึ้นสนิมหมดเท่านั้นเอง พากนี้มาช่วยให้เรามีรายได้เพิ่มขึ้น ให้เรามีความสุข เราต้องนึกถึงเข้า ถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน อยู่ร่วมกันฉันพื้นห้อง อย่างนี้ มันก็สบาย มีความเจริญมีความก้าวหน้าในชีวิต

เราอยู่กันอย่างนี้ เรียกว่าอยู่กันโดยธรรม ไม่ไปยึดถือในตัวในตนอะไร แต่นี่กว่าเราเกิดมาตามธรรมชาติ อยู่ไปตามธรรมชาติ เอาธรรมะเป็นหลัก เป็นดวงประทีปนำทางชีวิตของเรา แล้วก็เดินไปตามแสงสว่างคือธรรมะ ซึ่งให้เราเดิน เดินไปด้วยความไม่ยึดถือในเรื่องอะไรต่างๆ เดินไปด้วยสติ ด้วยปัญญา เพื่อจะให้พ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อน

สติเป็นเครื่องกัน ปัญญาเป็นเครื่องแก้

เมื่อเข้านี้ฟังวิทยุในรถยนต์ พระองค์หนึ่งเทศน์เพราบมาก ท่านเทศน์ว่า “รู้เท่าเป็นเครื่องกัน รู้ทันเป็น

## ๑๓๔ ธรรมนរานี ของ หลวงพ่อปัญญาນันทะ

เครื่องแก้” ว่าอย่างนั้นอาทماฟังแล้ว พอจบ ก็บอก พระที่นั่งไปด้วยว่า “นี่พูดไปอย่างนี้เอง เรียกว่าพูดตาม กลอนไป”

รู้เท่าเป็นเครื่องกัน รู้ทันเป็นเครื่องแก้...ไม่ได้มันไม่ถูก มันต้องรู้ทันก่อนจึงจะกันได้ แล้วรู้เท่ามาทีหลัง สติคือความรู้ทัน ปัญญาคือความรู้เท่า สติต้องมาก่อน ถ้าสติไม่เกิดปัญญามันจะมาคิดอะไร สติไม่นีกนี่ ไม่ได้คิดนี่ ไม่ได้ฉุกคิดขึ้นมาว่า เอ...เรากำลังไปไหน? เรา กำลังทำอะไร? เรากำลังเกี่ยวข้องกับใคร? นี่คือตัวสติ พอสติเกิด ปัญญา ก็มารินใจจั้ยว่า เอ...ถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว จะเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อม หรือให้เกิดความเจริญ ต้อง “รู้ทัน” ก่อนจึงจะ “รู้เท่า”

เราพูดในภาษาไทยก็เรียกว่าพูดในทฤษฎี แต่ ไม่พูดในแบบปฏิบัติ ถ้าพูดในแบบปฏิบัติต้องพูดว่ารู้ทันรู้เท่า แต่เราพูดว่ารู้เท่ารู้ทัน เอาปัญญาขึ้นหน้า มันไม่ถูก แต่ พูดกันมาอย่างนั้น อาทมาเลยบอกว่ามันไม่ถูกในเชิงปฏิบัติ

ต้องรู้ทันก่อน แล้วจึงจะรู้เท่าตามมา สติต้องมาก่อน  
ปัญญาจึงตามมาหรือสติมา สัมปชัญญะมาคู่กัน เขา  
จึงเรียงไว้ว่า สติ...สัมปชัญญะ หรือสติ...ปัญญาเรียงคู่กัน  
ไว้อย่างนั้น ที่นี่เรามาพูดเป็นรู้เท่า เอาปัญญาขึ้นหน้า  
มันพุดพิดทางไป...มันไม่ถูก

ที่ถูกควรจะพูดว่า มีสติรู้ทัน ปัญญารู้เท่า...สติ  
เป็นเครื่องกัน ปัญญาเป็นเครื่องแก้ แต่ว่าสำวนมัน  
ไปไม่ได้ เลยบอกให้รู้เท่าเป็นเครื่องกัน รู้ทันเป็นเครื่อง  
แก้กระแสของกิเลส พังๆแล้วนึกข้ายุ่นใจว่านี่เรียกว่า  
กลอนพาไปฟังแล้วมันก็พระ แต่มันไม่ถูกตามเนื้อความ  
นักเทคโนโลยีอย่างนี้ก็มีเยอะเหมือนกัน คนฟังก็เพลินไป...  
เพลินไปเท่านั้น พอบลงก็สาด ไม่ได้เรื่องอะไร มัน  
เป็นอย่างนั้นก็มีเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราจงช่วยกัน  
พิจารณา ว่าเราตกหลุมอะไรอยู่บ้าง แล้วก็พยายามถอน  
ตนขึ้นจากหล่ม

นึกไก่กลั้นปีก่อนแล้ว...อีกเดือนเดียว ปีใหม่ก็จะ

១៣៦ ទរន្យារណី ខែង អគ្គមោប្រុយានុញ្ញ

មាតិំតែងពីការណាទាំង ជាលានតុវកាបានការ  
ដឹងទីនឹងម៉ោង ដឹងទីនឹងសេចក្តី ដឹងទីនឹងសេចក្តី  
ដឹងទីនឹងសេចក្តី ដឹងទីនឹងសេចក្តី ដឹងទីនឹងសេចក្តី  
ដឹងទីនឹងសេចក្តី ដឹងទីនឹងសេចក្តី ដឹងទីនឹងសេចក្តី  
ដឹងទីនឹងសេចក្តី ដឹងទីនឹងសេចក្តី ដឹងទីនឹងសេចក្តី

ចុងថ្មីក្នុងបាន ចុងថ្មីក្នុងបាន ចុងថ្មីក្នុងបាន  
ចុងថ្មីក្នុងបាន ចុងថ្មីក្នុងបាន ចុងថ្មីក្នុងបាន ចុងថ្មីក្នុងបាន





การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและดีงาม



## การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและดีงาม

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะ  
อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้  
ทุกท่านอยู่ในการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อ  
ให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

### ธรรมชาติของชีวิต

เดือนมันวานนี้ เป็นเดือนที่อาทิตย์ไม่ค่อยจะ<sup>1</sup>  
เรียบร้อยทางร่างกาย เพราะไปประเทศอินเดีย กลับมา  
ถึงวัดตั้งแต่เมื่อวันที่ ๒๘ เดือนที่แล้ว แล้วก็เป็นไข้เป็น

ใช้หัวด ไอ...คือแห้ง ก็ไม่สามารถที่จะมาพูดรรณะ ให้ญาติโยมทั้งหลายฟังในวันอาทิตย์ที่แล้วๆ มาได้จึงต้องให้พระอื่นมาแสดงแทน บัดนี้ลำคำอกรค่อยดีขึ้นนิดหน่อย แต่ยังไม่แจ่มใสเหมือนเดิม พอพูดได้....ก็จึงได้มาพูดจากา เทคน์กับญาติโยมทั้งหลาย ดังที่เคยได้ทำกันมาทุกวัน ออาทิตย์

### ส่งความสุข

เรื่อง ส.ค.ส. ปีใหม่ ที่สำหรับส่งให้เพื่อนฝูง ญาติ สนิมมิตรสหาย ซึ่งเคยพูดในเดือนธันวาคมปีก่อนเพื่อต้อนรับ ปีใหม่ก็ล่าช้าไปด้วยเหตุผลกัน เพราะว่าอาทิตย์ไม่มี ความสุขจะส่งให้แก่ญาติโยมทั้งหลาย พระเตือนบ่อยๆ ว่าพิมพ์ปักไว้เรียบร้อยแล้วเน้อในยังไม่ได้พิมพ์ เมื่อไหร่ จะพูดอัดเลียงที ก็เลยไปพูดให้อัดเลียง เดียวันนี้ก็เรียบร้อย ทั้งที่เป็นม้วนเทปและหนังสือ ส.ค.ส.

ปืนพิมพ์สวยกว่าปีก่อน หน้าปกก็สวย กระดาษ  
ข้างในก็ดี แต่ว่าราคาเพิ่มขึ้นนิดหน่อย ราคานี้เพิ่มขึ้นนั้น  
ก็ยังถูกกว่าไปซื้อ ส.ค.ส. ในตลาด ซึ่งไม่มีความหมายอะไร  
นอกจากมีข้อความที่ว่าไปตามเรื่อง ให้ผู้คนรับอ่านได้  
ทราบว่าซังคิดถึงกันอยู่เท่านั้นเอง

เราส่งธรรมะให้แก่เพื่อนฝูง เขาเมื่อเวลาเขาก็จะ  
ได้ฟัง ได้อ่าน พังหรืออ่านแล้วก็เกิดความรู้ความเข้าใจ  
ในเรื่องชีวิตถูกต้อง นั้นแหลกเป็น ส.ค.ส. ที่มีประโยชน์  
อย่างแท้จริง ซึ่งญาติโยมก็ได้จัดหาจัดส่งถึงกันไปตาม  
เรื่องตามที่เคยทำกันมา

วันนี้ได้มารับพูดจากันกับญาติโยมทั้งหลาย  
อีกครั้งหนึ่ง ความจริงร่างกายก็ยังไม่ค่อยจะดีเท่าใด  
 เพราะเมื่อคืนห้องมันเลีย ลูกขึ้นถ่ายเลียหลายครั้ง แต่ว่า  
 ตอนเข้ามันก็หยุดไปแล้วนั่งพิจารณาตัวเองว่า...เราได้ฉัน  
 อะไรเข้าไปมันจึงได้ทำพิษแก่ห้อง เมื่อพิจารณาเรื่อยๆไป  
 ก็พบสาเหตุอยู่เหมือนกัน แต่ว่าพูดไม่ได้เดียวคนภายใน

เข้าจะเสียใจว่า ทำให้เจ้าคุณท้องเสียก็เลยเฉยๆ...ไม่ว่า  
อะไร

### ความเจ็บเป็นธรรมชาติ

อันเรื่องเจ็บป่วยนี้ มันเป็นเรื่องธรรมชาติของร่างกาย ไม่ว่าร่างกายของใคร ย่อมมีการผิดปกติบ้าง ไม่ได้เป็นอยู่อย่างนั้นเสมอไป อาจจะเกิดผิดปกติขึ้นในส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ผิดปกติในท้องในไส้ ผิดปกติในหัว คือเป็นพากความดัน บางทีมันดันขึ้นจนกระทึ่ง เรายกไม่ขึ้น มันดันเอามาก อาทิตามาไม่มีความดันอย่างนั้น แต่ว่ามันเป็นเรื่องอื่นบ้างเล็กๆน้อยๆ

เรื่องเกี่ยวกับเสียงนี้ เรียกว่าเป็นบ่ออยๆ คือถ้าไปต่างประเทศกลับมาแล้วต้องแสดงอาการทุกที ความจริงไปอนเดียคราวนี้ ก็นิ่กว่าคงจะปลอดภัย เพราะไปวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน กลับมาวันที่ ๒๗ เดือนเดียวกัน วันที่

๒๖ ตอนกลางวันก็ยังเรียบร้อยยังพูดสนทนากับญาติโยม  
ได้เป็นปกติ แต่วันที่ ๒๖ ตอนกลางคืนไปนอนโรงเรม  
แห่งหนึ่ง เขาคงจะเปิดแอร์ฟันมากไป ตีนขึ้นมากลางดึก  
ก็โอเป็นการใหญ่ ใจนักระทึบเสียงแห้ง รุ่งเข้าขึ้นพูด  
กับญาติโยมไม่ได้ยิน บอกว่าไกว่าจะปลดภัยแล้ว มัน  
แอบมาทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับเสียงเอกสารนี้ได้ เลยก็  
เดินทางกลับมา

พอมาถึงเมืองไทยก็เป็นใช้ต่อไปเสียหลายวัน  
จึงไม่ได้พูดกับญาติโยมทั้งหลาย ที่มาฟังธรรมกันตามปกติ  
รายการที่เขามานั่มนั่นไว้ก็ให้พระอื่นไปแทน เจ้าภาพก็  
ไม่ค่อยจะสบายใจ พอเห็นหน้าพระอื่นก็บ่นกระแสปอด  
กระแปด ว่าทำไม่เจ้าคุณไม่มา พระท่านบอกว่าป่วย  
ไม่มีเสียงพูดไม่ได้ เขา ก็เลยไม่รู้อะไร พระองค์นั่นก็เทศน์  
ไปตามเรื่อง

ความจริงมันก็ดีเหมือนกัน ที่จะให้พระองค์อื่น  
ไปแทนเสียบ้าง คือคนเข้าจะได้รู้ว่าพระวัดนี้ที่แสดงธรรม

## ១៤៥ នរណារមិ ទេស ឥឡូវតានអង្គភាព

ໄດ້ພວັນໃດកົມອយໆແລ້ວໄມ່ເກຳໄທບຸດຕືມຕ້ອງຜິດຫວັງເສີຍອກ  
ເສີຍໃຈ ພຣະທີສົງໄປນັ້ນກົບເຮົາຍທຸກຮາຍ ກົບເປັນການຊ່າຍ  
ສ້າງພຣະໃຫ້ໄດ້ເຖັນແກ່ນຕ່ອງໄປ ເພຣະວ່າອາຕມານັ້ນ  
ຮ່າງກາຍມັນເປັນໄປຕາມທຣົມຈາຕີ ເປັນແປ່ງໄປເຮືອຍໆ  
ອາຈະຈະເຈັບໄວ້ໄດ້ປ່າຍເນື່ອໃດກົບໄດ້ ໂດຍເພະຄຸດຟັນທາວາ  
ຮ້ອນໆ ເພລອໄມ່ຄ່ອຍໄດ້ ໂຍກົບເໜືອນກັນຮ່າງກາຍກົບໄມ່ຄ່ອຍ  
ຈະປັກຕີ ສ່ວນມາກມັກຈະເປັນຫວັດແລ້ວກົບໄວ

ຫວັດສມຍນີ້ມັນແຮງ ໄກເປັນແລ້ວກົບຕ້ອງໄວເປັນ  
ກາຣໃຫຍ່ ໄວທີເດືອນໄມ່ພວດຕ້ອງຄູຫລາຍທີ່ ເໜືອນກັບນາເຫາ  
ເຮັຍກວ່າຕ້ອງຄູຫລາຍທີ່ ນາກເຂາັ້ນຄູຫລາຍທີ່ນີ້ຄົນຫອນ ແຕ່  
ວ່າໄວ້ຫລາຍທີ່ນີ້ໄມ່ໄຫວ ມັນກະເທືອນໄປໝາດທັ້ງຮ່າງກາຍ  
ກະເທືອນໃນກະເທືອນໃນທ່ອງ ກະເທືອນໄປຄື່ນໆຂອງຄ່າຍ  
ອຸຈະຈະດ້ວຍໜ້າໄປມັນກະເທືອນດື່ນຍ່າງນັ້ນ

ສໍາເປັນໂຮຄທ້ອງເສີຍໄວກົບອຸຈະຈະພຸ່ງປຽບອອກໄປ  
ເລຍທີເດືອນ ມັນເປັນເຂົາມາກເໜືອນກັນ ໃນໃໝ່ນ້ອຍທຣມານ  
ດ້ວຍ ດົກໂອນື່ກຣມານມາກ

ได้เห็นคนป่วยวันโรคที่เข้าใจนี้ อาทมาดูแล้วก็รู้สึกสงสาร นึกในใจว่าขออย่าให้เป็นเช่นนั้นเลย แต่คงไม่เป็นหรอ ก เพราะว่าไม่กี่วันมานี้ หมอก็ได้อาตัวไปโรงพยาบาลพระมงกุฎฯ เอ้าไปเช็คปอด เช็คอะไรต่ออะไร หลอดคอ ก็เช็คกันเรียบร้อยแล้ว...หมอก็ไม่มาเช็ค แล้วก็ไม่มาที่ไม่มากก แสดงว่าเป็นปกติ ไม่มีเรื่องอะไรจะมาบอกกล่าว แต่ว่าเมื่อเช็คลือดไปดูแล้ว หมอผู้ชำนาญก็บอกว่าตับมันไม่ค่อยดีนิดหน่อย แล้วก็บอกว่าไม่ควรฉันสิ่งนั้นสิ่งนี้ หมอบอกว่าอีก ๒ เดือน มาจะเช็คลือดใหม่ อีกทีหนึ่งเพื่อเอ้าไปตรวจอีกครั้ง เช็คร่างกายกันไว้บ้าง มันก็ดีเหมือนกัน

เหมือนรถที่เราใช้ ถ้าเราไม่ประมาทเช็คไว้บ่อยๆ เดินทางไกลมันก็ไม่ไปเสียกลางทาง ไม่เกิดความเสียหาย ร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ ชัดแจ้งแล้วว่าไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อาจจะเปลี่ยนไปเป็นอะไรก็ได้ เช้าปกติ...สายอาจจะ

ไม่ปกติก็ได้ สายปกติ...เที่ยงไม่ปกติก็ได้ วันนี้ดี...กลางคืน  
อาจจะมีอะไรขึ้นมาก็ได้ โดยทั้งหลายก็เห็นๆ กันอยู่ด้วย  
กันทุกคนว่า ร่างกายนี้มันเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว คนเรา  
ไม่รู้แล้วก็เป็นอะไร ขึ้นมาได้โดยง่าย ถ้าหากว่าเป็น<sup>๔</sup>  
แล้วไม่นำไปโรงพยาบาล ไม่ให้หมอรักษาทันท่วงที ชีวิต  
ก็อาจจะแตกดับไปเสียก็ได้ มันก็เป็นเรื่องธรรมชาติ  
เหมือนกัน

### ความตายเป็นธรรมชาติ

ໄอิเรื่องตายนี่มันเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่เราไม่ค่อย  
ได้คิดไว้ล่วงหน้า พอก็เกิดอาการเป็นเช่นนี้ขึ้นมา ก็มี  
ความเลือกเสียใจบ่นว่าอะไรไปต่างๆ คิดแต่เรื่องเสียใจ  
เท่านั้นเอง ไม่ได้คิดในแง่ธรรมะบ้าง ถ้าเราคิดในแง่ธรรมะ  
ว่า นี่มันเป็นเรื่องธรรมชาติ พระท่านก็ให้เราสวัสดิ์ทุกวัน  
ตามในหนังสือคู่มืออุบาสกอุบาสิกาของสำนักสวนโมกซ์

เป็นต้นว่า สัพเพ สังฆารา อะนิจชาติ สวัตภันอยู่เสมอ  
อย่างสุดเฉยๆ ต้องเอาไปพิจารณาบ่อยๆ พิจารณาทุก  
ลมหายใจเข้า...ออกกว่าได้ พิจารณาให้เห็นว่าร่างกาย  
สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวเรานี้มันไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มี  
อะไรคงทน ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นสุขอย่างแท้จริง มัน  
มีสภาพเป็นทุกๆเจือนอยู่ตลอดเวลา แล้วมันจะแตก  
จะดับเมื่อใดก็ได้

เวลา.r่างกายจะแตกดับมันไม่บอกเสียด้วยนะ  
ไม่ใช่ส่งข่าวมาล่วงหน้า ว่าเตรียมตัวไว้ ฉันจะเอาตัวแล้ว  
ไม่ได้บอกอย่างนั้น ไม่ได้บอกล่วงหน้า ความจริงก็บอก  
เหมือนกันแต่เราไม่ได้พิจารณาสิ่งที่บอกนั้นก็คือความ  
เปลี่ยนแปลงของร่างกายเรามีอาการปวดเอว ปวดหลัง  
ปวดแข็ง ปวดขา ปวดหัวมัวตาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้  
อันนี้เท่ากับว่ามัจจุคิอความตายได้ส่งทหารล่วงหน้า  
มาแล้ว เขาเรียกว่า เทวทุตล่วงหน้ามาบอกให้รู้ว่าระวัง  
ไว้เถอะ อาจจะถึงเข้าสักวันหนึ่งที่จะต้องจากโลกนี้ไป เขา

บอกเหมือนกัน แต่ว่าเราไม่ค่อยได้คิดพิจารณา เพราะใจคนเรานั้น มันอยากจะอยู่มากกว่า อยากจะตาย อยากจะมี อยากระเป็น ในเรื่องอะไรต่างๆอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้คิดถึงในเรื่องความเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้น เมื่อมีอะไรเกิดเปลี่ยนแปลงขึ้นในครอบครัว เป็นแก่คนใด คนหนึ่ง เราก็เคร้าโศก เสียใจอาลัยอาวรณ์ถึงบุคคลนั้น แล้วบางทีก็พูดว่า ไม่นึกเลยว่าจะจากเร็วจนเกินไป อันนี้ประกาศให้ทราบรู้ว่า เราคนนี้ไม่ค่อยจะคิดในแบบของธรรมะ ไม่ได้พิจารณาไว้ล่วงหน้า ไม่ได้เตือนตัวเอง ในแบบย่างนั้น จึงได้พูดออกไปอย่างนั้นทำให้คนอื่นรู้ว่า เราห่างจากธรรมะ จิตใจไม่อยู่กับธรรมะ ก็มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ

### แนวทางปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุด

แต่ถ้าใจเราอยู่กับธรรมะ พอกอะไรเกิดขึ้นเราก็

นึกในใจได้ ถึงแม่ไม่ได้พูด เราก็นึกได้ว่า “ถูว่าแล้ว ว่ามันจะเป็นอย่างนั้น ถูว่าแล้วว่ามันจะเป็นอย่างนี้”

อันนี้แสดงว่าเราได้ใช้ธรรมะ เป็นเครื่องปลอบจิตใจ ได้คิดนึกแต่ในแง่ธรรมะอยู่ตลอดเวลา ไม่เพิกเฉยไปประมาท เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นเราก็ไม่ต้องเสียใจ เพราะเรารู้ว่า... ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น ธรรมดาวัณเป็นอย่างนั้น แล้วใครในโลกนี้ที่จะหนีภัยธรรมชาติไปได้ หนึธรรมชาติไปแล้ว ไม่มีสักรายเดียวຍ่อมเป็นไปตามเรื่องของมันทั้งนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เรา ‘มนัสสิกา’

คำว่า “มนัสสิกา” เป็นคำบาลี ถ้าพูดในรูปภาษาไทย ก็หมายความว่า ให้คิดไว้บ่อยๆ นึกไว้บ่อยๆ พิจารณาไว้บ่อยๆ ในเรื่องอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา อย่าไปยินดีในสิ่งที่มีที่ได้ อย่าไปยินดีกับในสิ่งที่ไม่มีไม่ได้ เวลาได้อะไรมาก็อย่าไปดีอกดีใจ...ลิงโผล่ว่าเราได้ เพราะวันหนึ่งมันอาจไม่ได้ ถ้าเราดีใจเมื่อได้

ลักษณะที่ได้ เวลาไม่ได้ก็เสียใจเท่านั้น คล้ายกับเราขึ้นต้นไม้  
เราขึ้น ๑๐ เมตร มันก็ลง ๑๐ เมตรเหมือนกัน

### หมั่นพิจารณาในเรื่องความจริงของชีวิต

เมื่อคืนนี้ดูโทรทัศน์ หมายมั่นขึ้นต้นไม้ได้ คล้าย  
กับลงเลยทีเดียว ปืนยือกแยกๆ ปืนขึ้นไปได้ ขึ้นไป  
สูงเสียด้วยนะ เจ้าของก็ใจว่า หมายของตัวเก่ง ได้ซื้อ  
ได้เสียงว่า เลี้ยงหมายเก่งขึ้นต้นไม้ได้ แต่ก็ไม่ได้อะไรมัน  
ขึ้นให้ดูเล่นเท่านั้นเอง จะให้เก็บมะพร้าวมาให้กินก็ไม่ได้  
ถูกลิงบ้านเราไม่ได้ มันเก็บมะพร้าวได้เก็บอะไร์ก็ได้ หมาย  
เพียงลักษณะแต่ว่าขึ้นต้นไม้ให้ดูว่า ฉันมีความสามารถแล้ว  
คนก็จะเชยกัน หมายตัวอื่นที่ขึ้นไม่ได้ ก็มองด้วยสายตาที่  
ไม่พอใจ พอกลอง มองอยู่ในกรงมองด้วยสายตาเรียบฯ ว่า  
ไอดั่นน้ำทำไม่คนมาตอบหัวลูบหลังกันน้ำหนา ภูทั้งหลาย  
ทำไม่ไม่มาตอบหัวลูบหลังบ้าง หมายมั่นคิดไม่ได้ เพราะ

มันไม่มีปัญญาจะคิด มันมองไปอย่างนั้นเอง ไม่รู้ว่าอะไร เป็นอะไร

สิ่งเหล่านี้มันเกิดเป็นอย่างนั้นขึ้นได้บ้าง เขา เรียกว่าผิดปกติ สุนัขขึ้นต้นไม่ได้นี่ว่าผิดปกติ ถ้าแม้ว่าyanน้ำก็ยังผิดปกติใหญ่ เพราะมากับน้ำมันกลัวกัน เหลือเกิน ถ้าเราอุ้มไปที่รีมแม่น้ำ มันเห็นน้ำมันก็ต้องวิง ต้องศีนให้หลุดจากเราไปมันกลัวเราจะทิ้งลงในน้ำ แต่ ถ้าสมมติว่าแมวตัวใดลงไปว่ายน้ำ เจ้าของแมวก็มี ชื่อเหมือนกันว่า เลียงแมวดีให้ว่ายน้ำก็ได้แต่ว่าเป็นไป ไม่ได้

### ทำหน้าที่โดยไม่หวังผลมากเกินไป

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ อย่าไปหวังให้มันมากเกินไป แต่ฝึกว่าเราทำไปตามหน้าที่ ทำอะไรก็ทำไปเถอะ ค้ายา ทำการชก การทำงาน ทำสวน ทำอะไรก็ตามใจ ทำไปตาม

## ๑๕๒ ธรรมบารมี ของ หลวงพ่อปัญญาบันกะ

หน้าที่ ตามหน้าที่อย่าไปคิดหวังอะไรให้มันมากเกินไป

ลงทุนทำอะไร อย่าไปคิดว่าคราวนี้กำไรต้องมาก จะต้องได้มาก อย่าคิดอย่างนั้น มันอาจจะไม่ได้อย่างคิด เพราะเหตุการณ์ของโลกมันผันผวนเหลือเกิน การเงิน การทองก็เปลี่ยนแปลงทุกวัน เช้าอย่างหนึ่ง สายอย่างหนึ่ง เย็นอย่างหนึ่ง...มันเปลี่ยนแปลง ค่ามันก็ไม่ยืนยงคงที่ เราจะไปหวังอะไรจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ อย่าไปหวังให้เป็นทุกข์เลย นึกแต่เพียงว่าฉันมีหน้าที่ทำสิ่งนี้ ก็ทำไป ตามหน้าที่ ส่วนผลจะเกิดขึ้นเป็นอย่างไร...เท่าไนด์นั้น ไม่ต้องคิดถึง...ได้เท่าได้เรา ก็พอใจ พอใจเท่าที่ได้ก็สบายใจ ถ้าเราได้แล้วเราไม่พอใจ เรา ก็กลับใจ

นักธุรกิจทั้งหลายที่เป็นโรคทางประสาท นอนไม่หลับปวดหัวมัวดา วุ่นวายไปหมด มันพระอะไร?.. เขาไม่ศึกษาธรรมะ ไม่รู้สาเหตุของเรื่องที่เป็นเช่นนั้น เรื่องก็คือว่า มีความต้องการรุนแรงไปในเรื่องที่เขาได้

ลงทุนลงไป เมื่อมีความต้องการมาก แล้วก็ไม่ได้ดังใจ “คราวนี้ต้องได้กำไรสัก ๕ ล้าน ล้านเดียว ก็ยังไม่ถึง” นี่ เป็นทุกข์แล้วว่า “แหม...มันคลาดайлเหลือเกิน มันผิด เป้าหมาย” อะไรมองไม่ผ่องใส จะคิดหาเหตุผลอะไรก็คิดไม่ค่อย ออก เพราะใจมันเสียแล้ว นี่คือความผิดของการที่เรา ทำอะไรโดยที่ไม่มีปัญญา ไม่เอาธรรมะไปใช้

พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสอนเราว่าอย่างไร?

...ท่านสอนเราว่าเรามีหน้าที่ทำ แต่เราไม่มีหน้าที่ ที่จะมีจะได้ดังที่เราต้องการเรามีหน้าที่ทำเท่านั้น แล้ว จะได้เท่าใดนั้นไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราบังคับไม่ได้ ว่าให้ ได้เท่านั้น ให้ได้เท่านี้ ให้ได้เวลานั้น ให้ได้เวลานี้ ให้ได นานหน่อย เราบังคับ เช่นดังนี้ไม่ได...มันไม่ได้ดังใจทั้งนั้น เพราะอะไร?... เพราะสิ่งทั้งหลายในโลกนี้มันไม่คงที่ มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เหตุการณ์ของโลกมันก็ เปลี่ยนแปลง สังคม เศรษฐกิจก็เปลี่ยนแปลง การเมือง

## ๑๕๔ ธรรมนารมี ของ หลวงพ่อปัญญานันทะ

ก็เปลี่ยนแปลง เปลี่ยนอยู่ทั้งนั้น แล้วเราจะไปหวังอะไร กับสิ่งเหล่านั้น

อย่าไปหวังทำไปเถอะ ตามหน้าที่ แต่ว่าทำให้ดีที่สุด ให้เรียบร้อยที่สุด ทำอย่างนี้แล้วผลมันก็จะเกิดขึ้น ตามเหตุที่เราได้ทำไว้ ได้เท่าได้ก็พอใจไว้ก่อน อย่าไปนึกไม่พอใจ อย่าไปนึกชุ่นเคือง อย่าไปโกรธเหตุการณ์นั้น อย่าไปโกรธเหตุการณ์นี้ อย่าไปโกรธใครให้วุ่นวายใจ เพราะยิ่งโกรธมากมันก็ยิ่งยุ่งมาก หลายๆเรื่องหลายประการ ทำให้เกิดปัญหาแก่ชีวิตของเรา เราจึงไม่ควรคิดอย่างนั้น

## พอกับผลที่ได้รับ

เมื่อได้มาเท่าได้เรา ก็นึกว่า “เท่านี้ก็ดีมีไปแล้ว ได้เท่านี้ก็ดีมีไปแล้ว ดีกว่าไม่ได้เสียเลย คนอื่นเขามาได้ เลยก็ยังมี เขาขาดทุนมากกว่านี้ เรา呢ก็ยังมีได้อยู่บ้าง

ก็เป็นเรื่องที่หน้าชื่นใจ” นึกอย่างนี้มันก็สบายใจ ไม่มีเรื่องปวดหัว ไม่มีเรื่องที่จะต้องนอนไม่หลับ เพราะว่าเราคิดมาก ไม่มีอารมณ์หงุดหงิด เดียวคุณนั้นเดียวว่าคนนี้ในส่วนนักงานให้มันวุ่นวายไปหมด เพราะอารมณ์เสีย

ที่อารมณ์เสียก็เพราะว่า เราไม่ได้ดังใจนึก นี่คือความผิดพลาดในชีวิต เราผู้ศึกษาธรรมะต้องรู้ไว้ แล้วก็ต้องเตือนตัวเองไว้เสมอว่า ไม่มีอะไรที่จะได้ดังใจ ไม่มีอะไรที่เราได้ดังที่เราประณญา เพราะอะไร?... เพราะเราบังคับมันไม่ได้ เราเมื่อหน้าที่ปลูกข้าว แต่จะบังคับข้าวให้ออกร่วงมากๆ ให้มีน้ำหนัก ให้มีคุณภาพดี จะไปบังคับมันอย่างไร บังคับไม่ได้เราไม่มีหน้าที่จะไปบังคับอย่างนั้น เราเมื่อหน้าที่แต่เพียงว่า ทำให้สมบูรณ์ตามหลักการ ตามวิธีการ ที่เราได้ศึกษาเล่าเรียนมาทำให้เต็มที่ ใส่ปุ๋ย พอดีพองาม น้ำพอดี ค่อยดูแลไม่ให้แมลงมากินยอดข้าว กินรวงข้าว เอาใจใส่พิจารณาอยู่เสมอ ผลผลิตมันจะออกมากอย่างไรนั้น เราก็ควรจะพอใจเท่าที่เราได้อย่าไป

นึกน้อยใจ อย่าไปนีกว่า “ແໜ່ ປິນ້ແຍ່”

เดียวນີ້ເປັນກັນມາກເຫຼືອເກີນ ພອເຈົກກັນທັກກັນ ວ່າເປັນໄງ້ “ແໜ່ ປິນ້ແຍ່” ໄວພວກວ່າແຍ່ມັນກີແຍ່ລົງໄປທຸກທີ ຕັ້ງເຮັມນັ້ນແຍ່ລົງໄປຈົດໃຈມັນກີອ່ອນແລ້ວລົງໄປ ເພຣະບອກ ວ່າແຍ່ ອຍ່າໄປພູດອ່ອງຢ່າງນັ້ນຕ້ອໄປ ດ້າຄືຮາມ “ເປັນ ອ່າງໄປປິນ້” ພວເປັນໄປໄດ້ “ເຮັກວ່າ ພວເປັນໄປໄດ້ ໄນຖື່ງ ກັນຢ່າແຍ່ອະໄຣ ພວເປັນໄປໄດ້ ພວອູໝໄດ້” ແນ້ເຮົານີ້ ອ່າງນັ້ນໃຈເຮັກສບາຍ

ນີ້ທຽມະເປັນດວງປະກິບນຳທາງຊີວິດ

ອະໄຮນັ້ນມັນຄ່ອຍເປັນຄ່ອຍໄປ ໄນໃຊ້ຈະເປັນ ແໜ້ອນກັບກະທາຂາຍເສກມະມ່ວງ ໃນເຮືອນິທານສຸກາຜີຕ ທີ່ເອມະມ່ວງມາໃສ່ໃນກະທາງ ແລ້ວຮ່າຍຄາດນໍ້າ ມັນກີ ແຕກທັນ່ອ ອອກໃບອອກດອກອອກລູກເລຍ ໄທ້ພຣະຣາຊໄດ້ ເສວຍເສີຍດ້ວຍ ນີ້ມະມ່ວງເລັ່ນກລມັນກີເປັນຍ່າງນັ້ນຂອງເລັ່ນ

กลมันเป็นอย่างนั้น แต่ว่าໄอี้แท้จริงนั้นมันทำไม่ได้ ถ้าคนนั้นเลกอย่างนั้นได้คนนั้นก็เลกเป็นร้อยๆริ่ ลอกพันร้อย มะม่วงก็จะเกลื่อนตลาดขายได้ราคานาฬ แต่ว่า มันขายได้เพียงผลเดียวเท่านั้นเอง

แต่ว่าทีหลังกระทาชายคนนั้นก็ทำไม่ได้ ที่ทำไม่ได้เพราะอะไร?... เพราะนิสัยมันไม่ซื่อสัตย์ต่ออาจารย์ เพราะไปเรียนมาจากอาจารย์ที่ยากจนคนไม่มีฐานะ พระราชาถามว่า “เมื่อไปเรียนมาจากใคร” ໄอี้จะบอกไปตามจริงมันก็เสียเหลือบ คิดเนรคุณอาจารย์เลยบอกว่า “เกล้ากระหม่อมไปเรียนมาจากสำนักตักกสิลาโน้น” ทรงคต่ออาจารย์ ไร้ความกตัญญูตัวเวที พอกลับทีหลังไม่เป็นเลย เลกเท่าใดมะม่วงก็ไม่เป็น

ทำไมมันไม่เป็น?... เพราะจิตใจมันขาดคุณภาพ จิตใจคนเราถ้าขาดคุณภาพแล้ว มันทำอะไรไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราต้องมีสิ่งในจิตใจให้มันหลายอย่าง เรียกว่ามีสุขภาพจิตดี มีความสามารถทางจิตดี แล้วก็มีคุณธรรม

## ๑๕๘ ธรรมนารมี ของ หลวงพ่อปัญญาพันทะ

เป็นหลักคุ้มครองจิตใจ ขาดคุณธรรมแล้ว มันไปไม่รอด  
จิตก็จะเสื่อมได้ง่าย เพราะไม่มีคุณธรรม คุณธรรมจึง  
เป็นเรื่องสำคัญสำหรับชีวิต ที่เราจะต้องมีต้องใช้ในชีวิต  
ประจำวัน

เราจะไปไหน จะเกี่ยวข้องอะไรกับใครก็ตาม ใจ  
เราต้องไปโดยธรรมะ เอาธรรมะนำไปข้างหน้าเป็นดวง  
ประทีปนำทางชีวิต อย่าเอาความมีดนำทาง เพราะเดิน  
มีดๆ มันตกหลุมได้สะดุดตอไม่ได้ เหี้ยบงูได้เลียหายได้  
แต่เรา มีธรรมะมันเป็นแสงสว่างภายใน เราเดินด้วย  
แสงสว่าง พบริการ...เราปฏิบัติต่อคนหนึ่นโดยธรรม

เราจะพูดอะไรกับใคร เราก็พูดกับเขาโดยธรรมะ  
ทำอะไรเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เราก็ทำโดยธรรมะ คือ<sup>๑</sup>  
ไม่เอาเปรียบใคร ไม่เห็นแก่ตัว ไม่คิดเอาประโยชน์  
ถ่ายเดียว เราไม่หลอกประจำใจว่า ต้องแบ่งกันบ้าง คนเรา  
มันต้องแบ่งกันกินแบ่งกันใช้ ครมั่งมีแล้วกินคนเดียวมัน  
ก็เหมือนคนจน ทำไมจึงจะ?... เพราะไม่มีเพื่อน ไม่มีมิตร

สหาย ได้อะไรก็หันหน้าเข้ามุกลัวคนจะเห็นแล้ว ก็นั่ง กินอยู่คนเดียว กินคนเดียวมันอ้วຍที่ไหน กินหลายคน มันค่อยอ้วຍหน่อย

### กินคนเดียวไม่เป็นสุข

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เนกาสี ละภะเต สุขัng กินคนเดียวไม่เป็นสุข” รำรวยคนเดียวมันก็ไม่เป็นสุข ทำอะไรคนเดียวมันก็ไม่เป็นสุข เราจะต้องแบ่งสัน ปันส่วนสิ่งที่เรามี เราได้ให้แก่คนอื่นบ้างตามโอกาส ตามความสามารถ เพื่อนมนุษย์ก็จะได้รับความสุขจาก เราก็ได้รับความร่มเย็นจากเรา ธรรมะแผ่กระจายไปยัง บุคคลเหล่านั้น เขาก็มีความสุข

คนเราถ้ามีความสุขแล้วก็ไม่คิดช้า ไม่คิดที่จะ ก่อกรรมทำเข็ญแก่ใครๆ ไม่อยากจะทำเรื่องให้มันยุ่ง เพราะเท่านี้ก็สบายอยู่แล้ว จะไปยุ่งทำไม่อีก บ้านนั้น

ตำบลนั้น ก็อยู่กันด้วยความสุข เพราะมีธรรมะคุ้มครอง  
รักษา

เดียว呢 คนเราห่างธรรมะออกไปเรื่อยๆ ไม่ค่อย  
สนใจธรรมะ เวลาไน์กลางคืนเข้าเทคโนโลยีศึกษา  
ศพทุกคืน คืนไหนอาทมาไน์เทคโนโลยี...ก็แอบไปแอบไปดู  
เดินดู มีคนกลุ่มหนึ่งไม่สนใจฟังเลย นั่งคุยกัน นั่งห่างๆ  
หน่อย แล้วก็คุยอะไรต่ออะไรรักนกไม่รู้ เลยเดินเฉียดเข้า  
ไปใกล้ บอกว่า “ແໜ!...ໂຢມ ພຣະພູດธรรมะນໍາພັງທຳໄມ  
ໄມເຈີຍຫຼຸ້ພັງເລື່ອບັງ ມັນຈະໄດ້ອະໄຮ້ນຳມາບັງສໍາຫັບຊີວິດ  
ຊີວິດມັນຈະຕີ້ນການທຳອະໄຮນັກຈະຕີ້ນ ເພົ່າໄດ້ອັສີຍ  
ธรรมะ” ໄມສັນໃຈທີ່ຫຼົງທີ່ໝາຍນັ້ນຫັນຫລັ້ງໃຫ້ ເຄີຍວ  
ດ້ວໄປ...ເຄີຍວະໄຮໄປ

เขากำกັນດັ່ງນັ້ນ...เขามາວັດທຳໄມກັນກີໄໝຮູ້ ມາ  
ໃນงานศพທຳໄມກີໄໝຮູ້ ມາໄມ້ໄດ້ເຮືອງໄມ້ໄດ້ປະໂຍ້ນ໌ ເພົ່າ  
ໄມ້ໄດ້ມີຄວາມເຂົ້າໃຈຖຸກຕ້ອງ ວ່າເຮົາມາໃນงานศพ ເຮົາມາ  
ເພື່ອອະໄຮ ເຮົາວຽຈະໄດ້ອະໄຮລັບໄປ ເຂົາໄມ້ໄດ້ຄືດຍ່າງນັ້ນ

คิดอย่างเดียวว่า ไปให้เจ้าภาพเห็นหน้าหน่อยเท่านั้น  
ให้เจ้าภาพเห็นหน้า พอเจ้าภาพเห็นหน้าแล้วก็ตอบไป  
ผู้คุยกับเพื่อนกับฝูงอะไรอย่างนั้น

มือญไม่มากหรอกคนประเภทนี้ งานศพหนึ่งก็  
มีสัก ๕-๕ คน แต่หลายคลา เฉลี่ยแล้วนักหนาหลายคน  
เหมือนกันได้เดินลังเกตดูอย่างนั้น วันหลังเวลาเทศน์ก็  
จะได้เคาะต่อไปเคาะให้รู้ว่ามันต้องฟัง นานๆ จะได้ฟัง  
พระลักษณะที่หนึ่งฟังเสียบ้าง ธรรมะจะได้ช่วยเราให้เรา  
ดีขึ้น ให้เรารู้จักชีวิตมากขึ้น ทำอะไรให้ถูกต้องขึ้นจะ  
ให้รู้ได้เข้าใจ อย่างนั้นมันก็มีเหมือนกัน

### มิใช่เป็นสัมมาทิฏฐิ

อันนี้เรียกว่า เพราะว่า เขาไม่รู้ว่าชีวิตของเขานั้น  
ต้องมีอะไรบ้าง เขายังแต่เพียงว่า มีข้าวกิน มีเลือฟ้า  
นุ่งห่ม มีเหล้าเรือนอยู่อาศัย มียาแก้ไข้...พอแล้ว มีเพียง

ប្រជាធិបតេយ្យ ៥ ពួលដោរទៅពេលវិលមិនមានហាប់ដើម្បី  
ប្រជាធិបតេយ្យ ៥ ព្រមទាំងនេះមានភាពជាប្រជាធិបតេយ្យ ៥ ព្រមទាំង  
នេះមានគោលការណ៍ដែលស្ថិត នៅក្នុងការបង្កើតប្រជាធិបតេយ្យ ៥ ព្រមទាំង  
បុគ្គលិកដូចនេះឡើយ

## កាយកំបុង រូបកំបុង

គឺជាប្រជាធិបតេយ្យ ៥ ព្រមទាំងនេះមានភាពជាប្រជាធិបតេយ្យ ៥ ព្រមទាំង  
នេះមានគោលការណ៍ដែលស្ថិត នៅក្នុងការបង្កើតប្រជាធិបតេយ្យ ៥ ព្រមទាំង  
បុគ្គលិកដូចនេះឡើយ

ប្រជាធិបតេយ្យ ៥ គឺជាប្រជាធិបតេយ្យ ៥ ព្រមទាំងនេះមានភាពជាប្រជាធិបតេយ្យ ៥ ព្រមទាំង  
នេះមានគោលការណ៍ដែលស្ថិត នៅក្នុងការបង្កើតប្រជាធិបតេយ្យ ៥ ព្រមទាំង  
បុគ្គលិកដូចនេះឡើយ

## ตามรา...มันสร้างปัญหา

คนมาวัดมาสร้างปัญหาอย่างนั้นก็มีเหมือนกัน  
นานๆมาที มาแล้วเที่ยวจ้องเที่ยวมองดู โยมนั่งตรงไหน  
อะไรต่ออะไร เพล้อวงกระเป้าไว้อย่างไร พอเราเพลอฯ  
มันลุกขึ้นเอกสาระเป้าไปด้วย โยมกำลังเพลินๆอยู่กับ  
เรื่องของพระไม่ได้นึกว่าลีมกระเป้าไว้ตรงนี้ พอเสร็จเรื่อง  
อ้าว...กระเป้าหายไปแล้ว ตามก็ไม่เจอแล้ว คนอย่างนั้น  
มันก็มี หาโอกาสที่จะมาฉกชิงวิร้าวะไรๆ จากญาติโยม  
ทั้งหลายที่มาวัด

## มิจนาทิภูธิ : ใจที่ไม่มีธรรมะเป็นหลัก

พากเราทั้งหลายที่มาวัด จึงต้องมือจับกระเป้า  
ไว้ลักษหน่อย จะทำอะไรก็จับๆไว้ขยับๆไว้ อย่าเพลอ ถ้า  
เพลอเดี่ยวมันยกไปเสียเลย...มันยกไปแล้วก็วิ่งตามก็ไม่ทัน  
มันเก่งไอ์พกนี้ ทำให้เราต้องเสียหายได้

คนประเกณ์มันมาแต่เพียงร่างกาย ไม่ได้  
เอาใจที่เป็นสัมมาทิภูมิมาด้วย มีใจนั่นแหล่ แต่มันเป็น  
ใจที่เป็นมิจชาทิภูมิ มิจชาทิภูมิที่คิดแต่จะจ้องมองดูว่า  
จะถือโอกาสเอาของใครไปได้บ้าง พอดีสบเหมาะ ก็ยก  
วิ่งหนีไปเลย... ใจเป็นมิจชาทิภูมิ ไม่มีธรรมะเป็นหลัก  
คุ้มครองจิตใจ... น้อันตราย เข้าไปตรงไหนก็อันตรายแก่  
คนตรงนั้น อยู่ที่ไหนก็เป็นอันตรายแก่สังคมตรงนั้น คน  
อันตรายนี้มันขาดธรรมะ ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครอง  
จิตใจจึงได้เป็นเช่นนั้น

### ไม่ประมาท

ตัวเราเองบางครั้งบางคราว โอมคิดดูให้ดีอย่าง  
ตรงไปตรงมา อย่างไม่เข้าข้างตัว มองดูตัวเองให้ดีว่ามัน  
มีขาดบ้างไหม คือขาดธรรมะไปบ้างไหม มีการฉุนเฉีย  
บ้างไหม หงุดหงิดบ้างไหม โกรธใจจนลืมตัวแล้วแสดง

อะไรๆ ก็ออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควรบังใหม่ ถ้าเราแสดงอาการอย่างนั้นออกไป ก็แสดงว่าขณะนั้นธรรมะไม่มีอยู่ในใจของเรา เมื่อธรรมะไม่มีอยู่ในใจของเรา อะไร มากกระทบมันก็เกิดระเบิดขึ้นทันที แสดงออกมาภายนอก เช่นทางการพูด หน้าตา สือไม้ ทำท่าทางแปลกๆ นั่น แสดงว่า เราขาดธรรมะ แต่ถ้าเรามีธรรมะคุ้มครองอยู่ สม่ำเสมอ อะไรมากกระทบเราเข้า เรา ก็รับได้อย่างใจเย็น ใจสงบค่อยพูดค่อยจาไม่ต้องใช้อารมณ์ แต่ใช้เหตุผล

### ผู้มีธรรมะใช้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์

คนใช้อารมณ์นั้นมันเลี้ยหาย มีอุบัติเหตุแล้วก็ใช้อารมณ์กัน มีปืนอยู่ก็วากม่าเบรี้ยงเข้าให้ เรียบร้อย เพราะใช้อารมณ์ทั้งสองฝ่าย ไม่เย็น เรากว้างจะนับ หนึ่งถึง ๑๐ ถึง ๑๐๐ แล้วค่อยๆ พูดกัน ธรรมดากันเราไม่มีใครแกลังขับรถชนใครหรอก มันแพลงไป ประมาณที่ไป จึงได้เป็น

อย่างนั้น คือจึงได้มาชนเราเข้า เพราะความเหลือความประมาท

วันหนึ่งมีคุณคนหนึ่งพาลูกชายมา...จะมาบวช กิ ถ้ามาวันไหนดีเจ้าค่า?"

อาทิตย์มาบอกว่า "จะบวชในวันไหนก็ได้...วันไหน อุปฉณาຍอยู่มันก็บวชได้ ถ้าอุปฉณาຍไม่อยู่ถึงวันเดียวคงจะ อย่างไรก็ไม่ได้"

แล้วอธิบายต่อไปว่า "ชาวพุทธเรานั้นไม่ได้ ถืออย่างนั้น เรายังรู้ว่า ทำดีมันก็ดี ทำชั่wmันก็ชั่w ทำ อย่างใดก็ได้อย่างนั้น ไม่ได้ชื่อนอยู่กับวันเวลาอะไร"

คุณคนหนึ่งก็บอกว่า "แ hem! ลูกชายฉันซึ่งอรรถใหม่ เอาไปจอดไว้หน้าร้านอาหาร รถคันหนึ่งมาชนโคร姆 เข้าให้ เสียหายยับเยินไปเลย"

ถ้ามาว่า "ได้ค่าเสียหายหรือเปล่า?" แกบอกว่า "ไม่ได้อะไร มันเป็นลูกจ้างเขา กว่าหมายมันคุ้มไม่ถึง"

ที่ประเทศไทยเชียกกฎหมายเขาก็คุ้มหมด ไปเกิด

อุบัติเหตุชนเด็ก ผู้ชนเด็กผิด พ่อแม่เด็กก็ผิด เจ้าของรถผิด ผิดหมวด ผิด ๓ คน ไม่ได้ผิดแต่คนขับรถ คนเจ้าของรถก็ต้องผิดด้วย...

เจ้าของรถผิด เพราะอะไร?... เพราะว่า jemand คนขับรถที่ไม่เรียบร้อยมาขับรถ จึงเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ ต้องลงโทษตามกฎหมาย

พ่อแม่เด็กทำไงผิด?... ไม่ได้ดูแลลูก ปล่อยให้เด็กไปเดินบนถนนทำไม... เขาไม่ให้ปล่อยเด็กไปเดินบนถนน พ่อแม่ก็ปล่อยผิดด้วย ปรับให้ผิดหมวดทุกฝ่าย

ปรับให้ผิดหมวดทั้ง ๓ ฝ่ายดังนี้ คนก็ต้องระมัดระวัง ใครเป็นเจ้าของรถก็ต้องค่อยเตือนคนขับ ให้ขับระมัดระวังนะ อย่าไปกระแทกใครเข้า เดียวจะเกิดความเสียหาย... ต้องค่อยบอกค่อยเตือนไว้ เพราะเมื่อเกิดความเสียหายขึ้นแล้ว ความผิดมันมากถึงเจ้าของรถด้วย ในประเทศไทยเข้ายกเว้นคุณกันถึงขนาดอย่างนั้น

ของเรามิ่งทราบว่าอย่างไร ยังไม่ได้อ่านกฎหมาย

อย่างនេះ แต่ว่าគុងចាប់បើចិត្ត ពេរាជវាទនលេវណីកុហិនី  
នៃដោយធម្មគុម្ភី មួយតាមលាច់ខាងក្រោម ការិយាល័យ  
នៃការជំរឿនបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈលក្ខណៈប្រព័ន្ធក្នុងការ  
ត្រូវបានបញ្ជាណិត្តខ្លួនខ្លះ តាមរយៈសេរីនីតិ៍ ក្នុងការបែងប្រឈម  
ក្នុងការផ្តល់ការិយាល័យជាអាជីវកម្មរបស់ខ្លួន មួយតាមលក្ខណៈប្រព័ន្ធ  
នៃការជំរឿនបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈសេរីនីតិ៍ ក្នុងការបែងប្រឈម

### ផុទបុរិយ៍ទាំងអស់ គឺមិត្តភាពបានក្រោមធម្មគុម្ភី

សេរីនីតិ៍ គឺមិត្តភាពបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈសេរីនីតិ៍  
នៃការជំរឿនបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈសេរីនីតិ៍ ក្នុងការបែងប្រឈម  
ក្នុងការជំរឿនបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈសេរីនីតិ៍ ក្នុងការបែងប្រឈម  
ក្នុងការជំរឿនបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈសេរីនីតិ៍ ក្នុងការបែងប្រឈម  
ក្នុងការជំរឿនបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈសេរីនីតិ៍ ក្នុងការបែងប្រឈម

សេរីនីតិ៍ គឺមិត្តភាពបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈសេរីនីតិ៍ ក្នុងការបែងប្រឈម  
ក្នុងការជំរឿនបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈសេរីនីតិ៍ ក្នុងការបែងប្រឈម  
ក្នុងការជំរឿនបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈសេរីនីតិ៍ ក្នុងការបែងប្រឈម  
ក្នុងការជំរឿនបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈសេរីនីតិ៍ ក្នុងការបែងប្រឈម  
ក្នុងការជំរឿនបានក្រោមធម្មគុម្ភី តាមរយៈសេរីនីតិ៍ ក្នុងការបែងប្រឈម

อย่างนี้ก็จะเรียบร้อย ไม่ค่อยมีเรื่อง ถ้าลองไปถึงปั้น  
หน้ายักษ์หน้ามารเข้าใส่กัน เดียวมันก็มีเรื่อง ถ้าเราทำ  
หน้ายักษ์ ให้โน่นก็ทำได้เหมือนกัน เลยเป็นยักษ์ ๒ ตน  
ยืนบนถนนทางเลาะกัน เกิดความเสียหาย

### รู้จักความคุณจิตใจ

แขกชาวอินเดียเดียดอย่างหนึ่ง คือเขาใจเย็น  
เหลือเกิน ถ้าเกิดเรื่องอะไร เขางามาเดียงกัน เอามือซึ่ง  
หน้ากันต่างคนต่างซึ้ง ซึ่งหางกันสักเซนต์หนึ่งที่จะถูกจมูก  
แต่ไม่ถูกหรอกร ซึ่งกันไปว่ากันไปเลียงดัง ต่างคนต่างพูด  
ไม่มีครับฟังกัน เดียงกันไปลักษ์รวม แล้วราข้อหายไปเอง  
ต่างคนต่างไป ไม่มีการอะไรกัน ต่างคนต่างไปแบ่งร่วม  
คนที่ไปนั้นยอมเหตุผลของคนคนนั้น เขาไม่ค่อยต่อຍกัน  
ไม่ค่อยตีกัน เขายังความคุณจิตใจกันพอใช่ แต่เรื่อง  
เดียวที่ดี ส่วนเรื่องอื่นไม่ค่อยดีเท่าใด เรื่องอะไรต่ออะไร

มันเพ่นพ่านสกปรก ไม่ค่อยดีเท่าไน้ก บ้านเมืองเข้า  
ไม่ค่อยสะอาด

คนอยู่กรุงเทพฯ บ่นว่ากรุงเทพฯไม่สะอาด ถ้าไปเที่ยวอินเดียสักเที่ยвлับมาจะไม่บ่นว่ากรุงเทพฯ ไม่สะอาดต่อไป เพราะว่ามันดีกว่าเมืองอินเดียมากหลาย เลยไม่พูดแล้วเงียบไปเลย มันก็ไดเหมือนกัน ไปแล้วไม่มา พูดต่อไป เพราะว่าของเขามันแยกกว่าของเรา แยกเกือบ ทุกเรื่อง ไอ้เรื่องอย่างนั้น

แต่เรื่องใจเย็นนี่แยกอินเดียขาด ขับรถก็เหมือนกันเราจะไปบุหร์เร่งเข้าก็เลยๆ เข้ายิ่งๆแล้วก็ขับไปตามเรื่อง ๖๐ กิโลเมตร ต่อ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก ให้เร่ง ๗๐, ๘๐ มันไม่เอาหรอกมันดีเท่านั้นแหละ มิตเตอร์มันขึ้นได้เท่านั้น มันก็ขับไปเรื่อยๆ

พอกับรถไปๆ กันมากกว่า ขอโทษขอหยุดรถ  
ไปชื่อหมายกินลักษณะก่อน หยุดรถก็ไปชื่อหมายกินคำหนึ่ง  
ไม่ชื่อหมายคำ แม้กินหมายก็ไม่เก็บไว้หมายคำ คำเดียว

หื้อคำเดียว กินแล้วขึ้นขับรถต่อไป สูบบุหรี่ก็ตัวเดียว ไม่มีในระเบ้าไม่มีสต็อกอะไรไว้เข้าทำอย่างนั้น มัน ก็ได้ไปอย่างหนึ่งแสดงว่า มีเครื่องจำกัดความต้องการ ไม่ต้องการอะไรเกินขอบเขตไม่กินอะไรเกินไป ไม่ทำอะไร เกินไป หยุดสูบบุหรี่พอดูบลูเติร์จขึ้นขับรถต่อไป ไม่ทำ ความรำคาญให้แก่คนโดยสาร เข้าเป็นอย่างนั้น ก็เป็น เรื่องที่เรียกว่า ใช้ธรรมะเป็นหลักในการคุ้มครองชีวิต จิตใจ

### ขันติ : มีความอดทน

บางคนอยู่กันสองคน ทะเลาะกันทุกวัน ตื่นเข้า ต้องเอาหน่อย กินข้าวไม่ได้ถ้าไม่ทะเลาะกัน ต้องทะเลาะ กันเลือบหน่อย ตอนเย็นก็อาภัณอึกหน่อย จะนอนแล้วก็ ยังเดียงให้ชาวบ้านได้ยินกันอยู่ นี่มันเรื่องอะไรที่ชอบ ทะเลาะเบาะแວงอย่างนั้น เขารียกว่าเป็นสันดาน เป็น

นิสัยเสียแล้ว ถ้าไม่ได้พูดอะไรกันให้มันอีกทีก็ครึ่งโครม  
แล้วมันกินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะฉะนั้นจะต้องทำ  
เสียงหอย เลยกลายเป็นนิสัยชอบทะเลาะเบาะแว้ง แต่  
มันก็อยู่กันได้อยู่กันได้ ไม่เลิกไม่รากันหรอกอยู่กันจนแก่  
จนเฒ่า ว่ากันไปตามเรื่องตามราวยู่กันได้เรียบร้อย  
อันนี้เป็นเรื่องที่ทนได้ ฝ่ายหนึ่งก็ได้ก็เลยอยู่กันได้  
ครอบครัวที่เป็นอยู่แบบนี้พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า ผ้าผี่  
เมียผี่ เพราะหลอกกัน ทะเลาะกันอยู่เนื่องๆ

ความทนได้นี้ก็เป็นธรรมะตัวหนึ่งเรียกว่า ขันติ  
มีความอดทน ใจจะทำอะไรแก่เรา ก็ทนได้ ไม่เป็นไร  
เรื่องมันก็ไม่ยุ่ง แต่ถ้าเกิดทนไม่ได้ก็จะเกิดการเบรี้ยงปร้าง  
ขึ้นมาทันทีสร้างปัญหา คือความทุกข์ความเดือดร้อน

เวลาเนี้ยๆ ติดโอมหั้งหลายจะต้องใช้ความอดทน  
ให้มากเป็นพิเศษ เพราะอะไร?... เพราะเศรษฐกิจมัน  
ตกต่ำ ข้าวของมันแพง เงินหายาก เรา ก็ต้องอดต้องทน  
กังๆ มันเสียบ้าง ละๆ เสียบ้าง เลิกๆ เสียบ้าง

สิ่งจำเป็นก็คืออาหาร นี่เราต้องกิน น้ำต้องดื่ม  
ยาแก้ไข้ต้องมี บ้านเรือนอยู่อาศัยก็ต้องมี แต่ว่าบ้านเรือน  
นี่ก็ไม่ผูกไว้หรอก พ้ออยู่ได้อาหารเราก็กินตามปกติ กิน  
แบบพระ... อาย่าເເຄວມເອົ້ດອວ່ອຍ อຍ່າເເຄວມ  
ເພລິດເພລິນທາງລື້ນກິນກັນພອຍູ້ໄດ້

ควรจะพูดให้ลูกทุกคนในครอบครัวฟัง ให้เข้า  
รู้สถานะของครอบครัว รู้สถานการณ์ของประเทศไทย  
ว่าเวลาไหนเป็นอย่างไร เด็กมันไม่ค่อยรู้ พ่อแม่ก็ไม่ค่อย  
บอกลูก กลัวลูกจะลำบากอันนี้ไม่ถูก บอกเสียเลยดีกว่า  
เรียกประชุมเลย ประชุมกันในห้องพระ แล้วพูดว่าเวลา  
นี้สถานการณ์ทางเศรษฐกิจ ในครอบครัวของเรานี่ก็  
ไม่เหมือนก่อน เงินเดือนที่พ่อได้เท่านี้ แม้ได้เท่านี้เอามา  
รวมกันแล้ว ถ้าใช้กันอย่างแบบก่อนมันก็ไม่พอใช่ เรา  
กินกันอย่าง เมื่อก่อนมันจะไม่พอกิน นุ่งห่มแบบก่อนก็  
จะไม่พอนุ่งไม่พอห่ม ทำอะไรเกินขอบเขตมันจะลำบาก  
เรามาลดมาละกันเสียบ้างนะลูกนะ พูดให้ลูกๆเข้าใจ พ่อ

## ๑๙๕ ธรรมบารมี ของ หลวงพ่อปัญญาณทะ

ก็จะเลิกเหมือนกัน แม่ก็จะเลิกเหมือนกัน

พ่อเลิกอะไร...ถ้าสูบบุหรี่ก็เลิกเสียบ้าง ถ้าพ่อตีเม่เหล็กก็เลิกเสียบ้าง มาบ้านสายก็เลิกเสียบ้าง เลิกงานแล้วรีบกลับบ้านได้มากยังกับแม่ให้เกิดอารมณ์สดชื่น ได้คุยกับลูก ลูกก็จะสบายใจ ตัดเรื่องอื่น เรื่องสังคม เรื่องเที่ยวเตร่ เรื่องสนุกสนานตัดออกไป อะไรที่ไม่จำเป็น..ก็ตัดออกไป เงินมันก็จะพอใช้ จะไม่ฝิดไม่เคือง

ที่นี่คนเรามันเสียอยู่อย่างหนึ่ง คือแข่งขันกับเพื่อน “ไม่ได้หลวงพ่อมันเสียหน้า” มันเสียไปได้อย่างไร? หน้านี้มันเสียไปอย่างไร มันก็หน้าเท่าเดิมนั้นแหละ จนูกอย่างไร? หน้าตาอย่างไร? แก้มคอคางอย่างไร? มันก็อยู่เท่านั้นแหละ ไม่ได้เสียไปไหน เอามาตราไว้วัดดู...มันก็เท่าเดิมนั้นแหละ ไม่ใช่ว่าถ้าเราไม่ทำอย่างนั้นแล้ว มันเสียหน้า อันนี้เขารายกว่าค่านิยมที่ไม่เข้าเรื่อง ที่เราระสมมติ ตั้งกันขึ้นในสังคมพากเรา ตั้งค่านิยมในทางลึ้นเปลือง ในทางไม่ประหัยดود้อม ทำอะไรก็กลัวจะเสียหน้า ก็ต้อง

ทำแข่งกัน คนนั้นเข้าทำอย่างนั้น คนนั้นเข้าทำอย่างนี้แข่งกัน

วันก่อนไปในงานศพที่สุโขทัย ก็จัดงานใหญ่ เพราะว่าเคยเป็นอดีตผู้ว่าฯ ได้พบคุณมหาบุญธรรม แกเป็นมหาเศรษฐีเป็นปลัดจังหวัดมาก่อน แกบอกว่า

“ที่บ้านไว้ ผมพญาามเอาหลักการของท่านเจ้าคุณไปใช้ คุณพ่อตายก็ทำง่ายๆ คุณแม่ตายก็ทำง่ายๆ พวกร้าวบ้านมันบอกว่า ที่ลุงทำอย่างนั้นมันไม่ถูกต้อง มันเสียหน้า ชาวบ้านเข้าจะนินทาว่าทำศพพ่อแม่เหมือนกับคนยากจนอย่างนั้นแหล่ะ มันคิดไปอย่างนั้น ความจริงไม่ได้ทำแบบยากจนอะไร ได้อาเจิน เอาทองไปใช้จ่ายในเรื่องที่เป็นประโยชน์ เป็นคุณเป็นค่า แต่ว่าพวgnั้นมันไม่เห็น ไม่เหมือนกับมีหนังจอยักษ์ มีลิเก มีพิณพาทย์ มีอะไรต่ออะไรครึ่งครึ่งเต็มวัด มันเห็นแล้วชัวร์คพนี้ใหญ่ ที่เข้าชัวร์หน้าใหญ่ใจกว้าง มันก็เสียทรัพย์โดยไม่จำเป็น” เข้าพูดอย่างนั้น แล้วบอกว่า

### ความนิยมมันเป็นอย่างนี้

อันเรื่องอย่างนี้แก่ได้ พระเราต้องเทศน์บ่อยๆ ชี้แนะแนวทางบ่อยๆ ให้เห็นว่า การทำเช่นนั้นมันเป็นการทำที่สิ้นเปลืองโดยไม่จำเป็น เราทำเท่าที่จำเป็น เอาแต่บุญล้วนๆ ไม่เอาเรื่องอื่นเข้ามาเจือปนค่อยแสดง ค่อยพูดกันไป เรื่อยๆ ไม่เก็บคนมันก็เข้าใจ พอเข้าใจเขา ก็เปลี่ยนอุดมการณ์ได้ หันมาทำแบบประหยัด อดออม รามีเงินมีทองก็ใช้ในเรื่องที่เป็นประโยชน์ บำรุงการศึกษา บำรุงมูลนิธิอะไรที่เข้าทำเรื่องที่มันเป็นประโยชน์ เป็นคุณ เป็นค่า ดีกว่าจะเอาไปถลุงกันในงานศพอย่าง “ตำหน้าพริก ละลายแม่น้ำ” แบบนั้น

### ทำในสิ่งที่เป็นคุณเป็นค่าแก่ชีวิต

ถ้าคำເກອປາກເກຣດນີ້ ກົມໃຊ້ຍ່ອຍເໜືອນກັນ ເວລາມີງານສພທ່ານສມກາຣເຈ້າວັດນີ້ ທຳກັນໃນວັດໄໝພວໄປ

ทำเพิ่ม ไปจุดพลุกันในทุ่งแข่งกัน วัดโน้นก็มา วัดนี้ก็มา ไปแข่งกันอยู่ในทุ่ง บุ้ง...บัง บุ้ง...บังกันอยู่ในทุ่ง เสียงเงิน กันไปเท่าไร เราไม่ค่อยได้คิดว่าควรจะเปลี่ยนแปลงไป ในรูปประกายด อดออมกันเสียบ้าง เพราะว่ากลัวเสียหน้า วัดโน้นทำอย่างนั้น..วัดนี้ก็ต้องทำอย่างนั้น

พระที่ถึงแก่มรณะควรจะเขียนพินัยกรรมไว้ สถาปัตย์ไว้เลย “ถ้าใครไม่ทำตามที่ข้าสั่ง ขอให้เป็นภาย” แข่งมันเสียเลย คนมันจะได้กลัวบ้าง และมันก็จะได้ ไม่ยุ่งยากเกินไป อย่างนี้มันก็ได้เหมือนกันแหละ แต่ท่าน ก็ไม่ทำอย่างนั้น ตามใจเขาราตรายแล้วหมดเรื่อง ลูกศิษย์ ก็ถูกลงกันไป หมดเงินหมดทองกันไปเยอะແຍະ ชาวบ้าน ก็เหมือนกันชาววัดก็เหมือนกัน ไม่นิยมในการประกายด อดออม เรื่องมันก็ไปกันใหญ่

ประเทศอินเดียเรื่องเผา尸เข้าประกายด ใน บริเวณหนึ่งเขาเรียกว่า สันติภawan ที่เผาคนมีเขาราย กว่า สันติภawan ที่เผาอินทรากานมีเขารายกว่า ราชภawan

แล้วก็มีชื่อเรียกไป เพาท์ตรงไหนก็ทำไว้ เวลาเพาเข้าก็  
ไม่มีอะไร ลงก็ไม่มีสี หาแต่ดอกไม้มาคลุมจนไม่เห็น  
ร่างศพ เอาศพมาถึงวางลงบนเชิงตะกอน แล้วลูกชาย  
คนหัวปีนั่นแหละ คือคนที่มีเกียรติที่สุดที่จะต้องจุดไฟ  
เผาคุณพ่อคุณแม่...ลูกชายก็ไปจุดไฟเผา พ่อเพาเสร็จ  
เรียบร้อยก็เก็บกระดูกเอาไปทิ้งแม่น้ำ แล้วเข้าพัฒนาที่นั่น  
ให้เป็นสวนสาธารณะ ทำเป็นแท่นไว้ ที่เพาศพคนส่วน  
ใหญ่คนโดยเขาทำแท่นไว้ทำรั้วรอบไว้ ให้คนได้ไปเที่ยว

นักท่องเที่ยวไปเที่ยวเดลลี ต้องไปดูที่เพาศพ  
ค่านธี ต้องไปดูที่ฝังศพเนรู สาตรี และอินทิรา คานธี  
เข้าจัดทำไว้เรียบร้อย มีสنانมหยูสวายางม นีเข้าทำ  
อย่างนั้น มันเป็นสวนสาธารณะ เป็นประโยชน์แก่คนใน  
ชั้นหลัง ตีกว่าที่จะเพากันในทางที่ลื้นเปลือง เข้าก็ทำ  
ของเข้าดี เขานิยมอย่างนั้น เอามาใช้บ้านเรา ก็ยังไม่ได้  
 เพราะจิตใจคนยังไม่ยอมรับ ก็ต้องพูดกันไว้เรื่อยๆ พูด  
ไปหลายปี ก็ต้องมีการยอมรับกันบ้างแล้วก็จะทำกันใน

รูปที่ว่า ประทัยดอตออม เพื่อให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิต แก่สังคม เราต้องคิดอย่างนั้น

ดูว่า...ในครอบครัวของเราระจะจ่ายอะไรมันบ้าง ตัดอะไรมากได้บ้างก็ตัดออกเลี้ยงบ้าง...ที่ไม่จำเป็น อะไรไม่ควรดีมี อะไรไม่ควรเสพ อะไรไม่ควรไป อะไรไม่ควรทำ...ตัดออก กลับบ้านรีบกลับบ้านมาอยู่กับลูกๆ ตามลูกเรื่องเรียนหนังสือ สอนลูก...ความวิชาให้แก่ลูก ไม่ต้องไปจ้างครูพิเศษให้มากward พอกwardให้ก็ได้ แม่wardให้ก็ได้ เพราะเรียนมาแล้วเหมือนกัน ลูกก็สบายใจ มีอารมณ์สดชื่นผ่องใส อบอุ่นในอกแม่ในอกพ่อ ครอบครัวมันก็เป็นสุข รายจ่ายในครอบครัวนั้นมันก็ลดน้อยลงไป ก็อยู่กันได้อย่างสบาย

ดังที่กล่าวมาหากพอสมควรแก่เวลา  
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้



# อมดวง...หลงพ่อปัญญานันทะ



## ฉลาดทำกับความนึกคิด

คนเรา...เวลาไม่ความทุกข์

ถ้าคิดตรวจใจดูให้ดีแล้ว

จะมองเห็น ‘ความจริง’

จะจับได้ว่า...ที่ได้เป็นทุกข์นี้เพราะอะไร

ก็ เพราะว่าเราคิดแต่เรื่องนั้นเรื่องเดียว

...เรื่องที่จะทุกข์เรื่องเดียว

เรื่องอื่นมี...แต่เราไม่คิด คิดอยู่แต่เรื่องนั้น

แล้วก็นั่งกลิ้มอกกลิ้มใจอยู่ตลอดเวลา

ทำไมจึงกลิ้ม?...

ก็กำลังไปคิดถึงแต่เรื่องที่ทำให้กลิ้มนั้นเอง

อะไรที่เกิดขึ้นในใจของคนเรานั้นมันเกิดมาจาก

...ความคิดของเราเอง ไม่ได้เกิดมาจากการอื่น

# ผู้รักดิ่มความสุข



## ฉลาดในมนุษยสัมพันธ์

ปัญหาอาจจะเกิดขึ้นว่า...

เราจะปฏิบัติธรรมอะไร?

เราจะจดอยู่ด้วยความสุข ความสงบภายใน

ตามสมควรแก่ฐานะ

ธรรมะที่เราจะนำมาเป็นหลักปฏิบัตินั้นมีมาก

แต่ว่าในเบื้องต้น...

ที่เราควรจะใช้ก่อนอะไรก็ตามนั้น คือ

เราจะต้องอยู่กันด้วย...

ความ ‘เมตตาปราณี’ ต่อกัน

อยู่กันด้วยความ ‘เห็นอกเห็นใจ’ กัน

อันนี้เป็นคุณธรรมชั้นแรก...

ชั้นพื้นฐาน ที่มีให้เราทั้งหลายปฏิบัติ

# • อมตava...หลวงพ่อปัลญาณทะ

---



## ศิลปในการปฏิบัติตัว

พระพุทธองค์ท่านสอนว่า...

ได้เห็น ได้ยิน ได้ชิม ได้ลิ้ม ได้จับ ได้ต้องสิ่งใด

มีอะไรเกิดขึ้นในใจของเราเรื่องใด

เราจะต้องคิดแยกแยะวิจัยออกไปว่า...

สิ่งนี้คืออะไร มาจากอะไร ให้คุณให้โทษอย่างไร

จะนำให้เกิดประโยชน์ทางธรรมอย่างไร

มันให้ร้อน...หรือให้เย็น ที่ใจอย่างไร

ลงบหรืออุ่นways เหล่านี้ต้องพิจารณา

ถ้าเราได้พิจารณาทุกครั้ง...ที่มีอะไรเกิดขึ้นแก่เรา

เราจะเป็นคนฉลาดขึ้น มีความรู้เรื่องชีวิตมากขึ้น

เมื่อมีความรู้ในเรื่องชีวิตมากๆ

อะไรเรามากะทบเราก็เฉยได้ ไม่ห่วงไหว

# ผู้รักดิมีความสุข



## วิธีรับธรรมะตอนสูงอายุ

คนโบราณเขาจึงแบ่งไว้ว่า...ตอนเด็กเรียน  
เมื่อจบแล้วก็ครองบ้านครองเรือน ทำหน้าที่  
พ่อแก่ตัวลงต้องออกป่า...

คนปุณนี้เป็นพากสันยาสี หมายความว่า  
ไปอยู่สูงบๆ เข้าวัดเข้าวา ถือศีลกินเพล  
ถือข้างความสงบด้านจิตใจ  
เหมือนญาติโยมที่หมั่นมาวัดมาฟังธรรม  
ก็เรียกได้ว่า...มหาความสงบ  
มาทำจิตใจให้สบายนี่ในรูปธรรมะ  
ศึกษาธรรม มองเห็นความจริงของลั่งทั้งหลาย  
...ตามสภาพที่เป็นจริง  
โดยไม่ก่อปัญหา ไม่เป็นผู้มีปัญหาทางจิต

# • อมตาวาจ...หดวงพ่อปัญญา้นทะ

---



## รู้หน้าที่บุตร

บุญคุณของพ่อแม่ท่าน

เปรียบด้วยของหนักของใหญ่ทั้งนั้น

เปรียบด้วยแผ่นดิน เปรียบด้วยอากาศ

เปรียบด้วยภูเขาพระสุเมรุซึ่งมันใหญ่เหลือเกิน

เป็นภูเขาที่มาลัยสูงสุด...สูงที่สุดในโลก

...ท่านเป็นบุคคลแรกซึ่งมีบุญคุณแก่เรา

เราจึงต้องควรจะได้นึกถึง

โดยเฉพาะส่วนที่เราควรจะตอบแทนอย่างไร

ถ้าคุณหลักในทางธรรมะแล้วมีว่า...

ท่านเลี้ยงเรามา เราต้องเลี้ยงท่าน

ประพฤติดตามให้สมควรที่จะรับมรดกของท่าน

เมื่อท่านเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ต้องดูแลรักษา...

# ผู้รักดีมีความสุข



## ปฏิบัติถูกในการรักษาดี

อัน ‘คนที่รักชาติ’ นี้...

ย่อมไม่มีความคิดที่จะทำอะไรในทางเห็นแก่ตัว

ไม่ก่อปัญหาประโภชน์ส่วนรวม...

มาเป็นประโยชน์ส่วนตัว

มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีตนได้

สมมติว่า...

เราเป็นข้าราชการ เราทำงานตามหน้าที่

การทำงานตามหน้าที่นั้นก็เรียกว่ารักชาติแล้ว

เพราะความรักชาตินั้น ต้อง...

“รักชาติกองบรรณาธิการ แนวไว้”

นั้นคือ...

“ทำงานในหน้าที่ให้สมบูรณ์ ให้เรียบร้อย”

# • ออมดวงใจ...ห่วงพ่อปัญญาณนทะ



## เป็นครูที่ดี

ในชีวิตของแต่ละคนนี้...เราเป็นทั้งสองอย่าง  
...เป็นครูในบางครั้ง เป็นศิษย์ในบางคราว  
เพราะฉะนั้น...

เมื่อใดเราเป็นครู ก็ต้องเป็นครูให้สมบูรณ์  
ให้เรียบร้อย อย่างนึกแต่ว่า  
ครูคือคนที่สอนหนังสือในโรงเรียนเท่านั้น...ไม่ใช่  
ทุกคนเป็นครูในฐานะเป็นพ่อเป็นแม่  
ผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ เป็นพ่อเป็นแม่  
เป็นครูสอนหนังสือ เป็นอะไรก็ตาม  
ต้องมีเวลาสำหรับที่จะให้แก่ผู้น้อย ให้แก่ศิษย์  
ให้แก่ลูก คือมีเวลาที่จะนั่งคุยกัน และนำพรรดาเดือน  
ให้เข้าได้เกิดความนึกในทางที่ถูกที่ชอบ

# พร้ากdimีความสุข



## รู้ชึ้งคุณของธรรมะ

ชีวิตของคนเรานั้น..มีปัญหาอยู่ตลอดเวลา  
เดียวเรื่องนั้น เดียวเรื่องนี้  
เกิดขึ้นในจิตใจของเราอยๆ  
ถ้าเราไม่มีเครื่องมือสำหรับไว้แก้ไขก็ลำบาก  
เหมือนขับรถไปไหนไม่มีเครื่องมือติดไปด้วย  
...เกิดขัดข้องอะไรขึ้นมา ก็เดือดร้อนกันใหญ่  
ในชีวิตของเราแต่ละคนนี้ก็เหมือนกัน  
ถ้าเราไม่มีเครื่องอุ่นใจคือ ‘ธรรมะ’  
ไว้สำหรับแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น  
เรา ก็หนักใจไปตลอดทาง  
ถึงคราวทุกข์...ทุกข์มาก มีความเดือดร้อนมาก  
ดังที่ท่านทั้งหลายเคยประสบมาแล้วทั้งนั้น

# • ออมดวง... หลงพ่อปัญญา้นนทะ

---



## ตระหนักรับการพักผ่อนจิตใจ

ความเจริญของพระศาสนาที่แท้จริงนั้น ก็คือ... ‘ความเจริญแห่งจิตใจคน’ นั่นเอง และจิตใจคนที่จะเจริญนั้น ก็ต้องอาศัยธรรมในทางพระศาสนา เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง... ไม่มีทางอื่น ถ้าเราเอาศีลธรรมทางศาสนามาหล่อเลี้ยงจิตใจ จิตใจของเราก็จะเจริญอยู่ด้วยความสะอาด เจริญอยู่ด้วยความสว่าง เจริญอยู่ด้วยความสงบ แต่ถ้าเราไม่ใช่ศีลธรรมในทางศาสนา เป็นเครื่องช่วย... จิตใจเราก็ไม่เจริญ คือมันตกไปตามอำนาจของความโลภ... ความโกรธ ความหลง... วุ่นวายตลอดเวลา

# ผู้รักดิ่นความสุข

---



## ไฟเจริญรอยอริยชน

สิงห์ทั้งหลายมันเกิดเพราะเราไม่ระวัง  
ถ้าเราระวังแล้ว...มันไม่เกิด เช่น เราเดิน  
...ถ้าเราเดินระวังมันก็ไม่หลบ ไม่เหยียบแก้ว  
ไม่ถล่มกร่อง ไม่เกิดความเลียหาย  
แต่ถ้าเดินพรวดพรวด ขาดสติขาดสัมปชัญญะ  
ยอมเกิดเรื่องบอย ลื่นบ้าง ล้มบ้าง  
 nehnn ชนนี่ วุ่นวายไปหมด...  
นั่นเป็นเพราะขาดความระวัง  
ใจนี้ถ้าไม่ระวังแล้วมักรักเรือย...เกลียดเรือย  
ตลอดทาง แล้วก็สะสมขึ้นมาเรื่องทั้งดีทั้งเสีย  
ดี...มักจะน้อย แต่มักจะเสียมากกว่า  
ฉะนั้น...ต้องระวังไว้ให้ดี มาฝึกตามรอยนี้กันเถิด

# ออมดวงใจ...ห่วงพ่อปัญญานันทะ



## วิธีนักคิดทำให้มิเป็นทุกข์

ที่เรายังกลั่นอยู่นี่... เพราะเรามองไม่เห็น  
ไม่เห็นว่ามันไม่เที่ยงจริง มันเป็นทุกข์จริง  
มันเป็นอนัตตาจริง... ยังมองไม่เห็น  
เมื่อมองไม่เห็นก็อย่างนั้นแหละ...  
ยังไม่ปลง ปลงไม่ได้ เพราะยังไม่เห็น  
...มันต้องเห็นด้วยปัญญา  
เมื่อเห็นด้วยปัญญา เราก็ปลงได้วางได้  
...ชีวิตก็ดีขึ้น  
เรารู้ในโลก ต้องต่อสู้กับปัญหาร้อยแปด  
เราก็ต้องใช้ปัญญามาปล่อยโโยนจิตใจ  
นำเอามาพิจารณาในเรื่องนั้นๆ ตามเรื่องตามรา  
เราก็จะพ้นจาก 'ความทุกข์' ในชีวิตประจำวัน

# ผู้รักดีมีความสุข



## เจริญวัย เจริญธรรม

คนที่ทำงานทำการก็เหมือนกัน...

ถ้ารู้สึกตัวว่าแก่...ขึ้นหลังขี้ลืมควรฝ่อนเลิกได้แล้ว  
พักฝ่อนสบายๆ...

หากความสุขทางใจตอนห้ายของชีวิต  
พักฝ่อนเลียบ้าง...แล้วหัดคนอื่นให้ทำงานแทนเรา  
ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่...

ทำเพียงเป็นที่ปรึกษา ควบคุมดูแลเขา

มีอะไรบกพร่องจะได้สอนได้เตือนเขา

ถ้าเราทำเลียนกระทั้งหมดหมายใจ  
ลูกเรา ก็ทำงานไม่เป็น ที่นี่มันก็ยุ่งอีก

เราต้องฝึกสอนเขาไว้ทำงาน

ลูกก็ทำงานเป็นทุกคน อย่างนี้เรียกว่าฉลาด

## บันทึกการจัดพิมพ์

หนังสือชุด ธรรมบารมี ของ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญาնනທະ แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎิ์ฯ ที่ได้ทรงสกัดไว้ในธรรมสภานี้ ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมาก ทำให้เกิดการตีพิมพ์และเผยแพร่ในหลายประเทศ ไม่ใช่แค่ในประเทศไทย แต่ในต่างประเทศเช่น อินเดีย จีน ญี่ปุ่น และอื่นๆ ที่มีชาวไทยอาศัยอยู่ ทำให้เป็นที่รู้จักและนิยมอ่านอย่างกว้างขวาง

ธรรมสภานี้ ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมบารมีชุดนี้ เพื่อเป็นธรรมสักการะ และแสดงถึงความเชื่อของหลวงพ่อปัญญาնනທະ ในโอกาสที่มีชัยชนะในศึกหงสาวดี ๔๕ ปี ในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ และเพื่อสืบทอดพระธรรมคำสอนอันประเสริฐให้แพร่หลาย อันเป็นการประกาศเกียรติคุณแห่งองค์แสดงป้าชุกดา ดังต่อไปนี้

### หนังสือชุด “ธรรมบารมี” ของ หลวงพ่อปัญญาնනທະ

- เรื่องที่ ๑. เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติ
- เรื่องที่ ๒. ความจริงอันประเสริฐของมนุษย์
- เรื่องที่ ๓. ธรรมะเพื่อความก้าวหน้าแห่งชีวิต
- เรื่องที่ ๔. ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหาของชีวิต
- เรื่องที่ ๕. แนวทางสู่ความคัมถุก
- เรื่องที่ ๖. ทำอย่างไรจึงพ้นสุข
- เรื่องที่ ๗. ทำอย่างไรจึงพ้นทุกข์
- เรื่องที่ ๘. ดับทุกข์ได้ด้วยลมหายใจ

บันทึกนี้เกิดจากการจัดพิมพ์ในครั้งนี้ คดเคฟผู้จัดพิมพ์ ขออ้อมถวายแด่ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ หลวงพ่อปัญญาնනທະ องค์แสดงป้าชุกดาที่เปรียบเสมือนแสงสว่างในการดำเนินชีวิต อันจะทำให้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขทั้งแก่นองและมนุษย์โลกทั้งปวง

ด้วยความสุจริต หวังดี  
ธรรมสภาราชบูรพาให้โลกพบรักความสงบสุข



ຂອງ ພລວງພ່ອປັນຍານັ້ນກະ  
ເຮືອງ ດັບຖຸກໍ່ໄດ້ດ້ວຍຄມ່າຍໃຈ

ISBN : 974 - 7586 - 09 - 6

ຈຳນວນພິມພົມ : ៥,០០០ ເລີ່ມ

ປີທີ່ຈັດພິມພົມ : ພຣະພຸກອອກຕັກຣາຊ ២៥៥៧

ຈັດພິມພົມໂດຍ : ອຣຣມສກາແລະສຕາບັນບັນລືອອຣຣມ  
ໃນວຽກສໜ້າມາຢູ່ປີທີ່ ៥៣ ປີ ຂອງພລວງພ່ອປັນຍານັ້ນກະ

ໜັງສືອເລີ່ມນີ້

ຜລິດດ້ວຍວັສດຸອຍ່າງດີ

ເຫັນເລີ່ມດ້ວຍກາຍເບີກທີ່ອູ້ງໄດ້ນານ

ເພີ່ມສີລັນແລະຈັດຽງປຸງເລີ່ມໃຫ້ສ່ວຍງານຍິ່ງໜຶ່ງ

ເພື່ອໃນກາລຕອໄປ ໃນມີຄຣິພິມພົມໜັງສືອເຫັນນີ້ອັກເພຍແພຣ

ຄູກຫລານຂອງເຈົ້າໄຈໄດ້ມີໜັງສືອທີ່ດີວິສຶກຂາ ເພື່ອເປັນປະທິປ່ອງທາງໝົດ

ທ່ານທີ່ປະສົງຄົ້ນຈັດພິມພົມແພຍແພຣເປັນອຣຣມການເພື່ອສືບຕ່ອອາຍຸພຣະພຸກຄາສນາ

ໂປຣດີດຕ່ອກທີ່...ອຣຣມສກາ ៩៥/១២១ ຈັງສິນທາງຄໍ ៦២ ບາງພັດຕັກ ກົມ. ១០៧០

ໂກຮສ້າພົກ ៤៥៥៥៥៥៥, ៤៥៥៥៥៥៥, ៤៥៥៥៥៥៥, ៤៥៥៥៥៥៥ ໂກຮສາງ ៤៥៥៥៥៥៥៥៥  
ອຣຣມສກາຂອງການອຸ່ນໂມກທານແດ່ຖຸກທ່ານທີ່ສັນບັນສຸນແລະຮ່ວມສົມທັບຖຸນໃນກາຈັດພິມພົມໜັງສືອໆຫຼຸດນີ້

## คำขอบพระคุณ

ธรรมสภាយกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะ ผู้เป็นองค์แสดงปาฐกถาธรรมชุด “ธรรมบารมี” ชุดนี้เป็นอย่างสูง ซึ่งเปรียบเสมือนแสงสว่างในการดำเนินชีวิต อันจักทำให้พุทธศาสนาดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและมนุษย์โลกทั้งปวง

ขอกราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน หน่วยราชการ วัด โรงเรียน และห้องสมุด ที่ได้กรุณาช่วยในการเผยแพร่หนังสือชุด ธรรมบารมี ของ ท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะ ชุดนี้

- ธรรมทานมูลนิธิ ◦ มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ
- มูลนิธิพุทธนิคม เชียงใหม่ ◦ อุปถัมภ์สมาคมแห่งประเทศไทย
- มหาจุฬารามราชวรมมหาการ ◦ มหาบูรพาจิตรราษฎร์
- มูลนิธิวัดสวนแก้ว ◦ กองทุนสืบยศธรรมสถาน
- สำนักงานพุทธมณฑล วัดไก่ยวนครชัยครี จังหวัดนครปฐม
- ศูนย์สืบอาชีวะพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎิ์
- พระอาจารย์มหาเฉียน อุนจารี แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎิ์
- พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎิ์
- ศูนย์หนังสือและร้านหนังสือทั่วประเทศไทย



ธรรมสภได้รวบรวมหนังสือและถือธรรมะ ไว้บริการท่านสาธุชน จำกสำนักพิมพ์ สำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

ศูนย์หนังสือพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

เลขที่ ๒ - ๖ ถนนบรรหารชานนี เขตทวีวัฒนา กรุง. ๑๐๑๗ โทร.๘๘๘๘๘๘  
รัมดาบนบรรหารชานนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร



จัดพิมพ์เผยแพร่

โปรดช่วยสนับสนุนค่าจัดพิมพ์ในราคาระ ๑๐๐ บาท  
จากการอนุโมทนาแด่ทุกท่านที่สนับสนุนและช่วยสนับสนุนจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้