

# มรดกธรรม

พระพรหมมั่งคณาจารย์ หลวงพ่อปัญญาหนักขุ  
จากธรรมชาติ ๑๑ พ.ศ. ๒๔๕๔ คีณัฐธรรมชาติ ๑๐ ต.ศ. ๒๕๕๐



## วิธีควบคุ่มจิต

การดูแลรักษาจิตใจให้สะอาด สว่าง สงบ

# วิธีควบคุมจิต

การดูแลรักษาจิตใจให้สะอาด สว่าง สงบ

•

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตนันทิกขุ)



เพื่อการเป็นผู้ไม่ถูกกิเลสรั่วรดจิตใจ

เพื่อการควบคุมจิตให้สะอาดสว่างสงบ

---

---

## คำนำ



### เย จิตต์ สณฺณเมสฺสนติ โมกฺขนติ มารพฺนฺนา

ผู้รู้จักควบคุมจิตใจ จะพ้นไปได้จากบ่วงของมาร

พุทธศาสนสุภาษิตที่ได้ยกมากล่าวข้างต้น เป็นพระวचนะขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ปรรอณาให้ได้ลวงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พุทธศาสนสุภาษิตทั้งหลายจึงเป็นสุภาษิตที่พระเดชพระคุณ พระพรหมมัจฉลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทิกขุ ได้อัญเชิญมาปาฐกถาเทศนาอบรมสั่งสอนพุทธศาสนิกชนอยู่ตลอดเสมอมา

ปาฐกถาธรรมเรื่องนี้ ได้กล่าวถึงเรื่อง **วิธีควบคุมจิตใจ... การดูแลรักษาจิตใจให้สะอาด สว่าง สงบ** อันสาธุชนพึงใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อความสงบสุขจักบังเกิดขึ้นแก่ตนเองครอบครัวและสังคมสืบไป

ธรรมสภา ขอกราบนมัสการขอพระคุณ พระเดชพระคุณหลวงพ่อปัญญานันทิกขุ ที่ได้เมตตาให้ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม จัดพิมพ์พระธรรมคำสอนอันมีค่ายิ่งออกเผยแพร่ เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญองกามแห่งปัญญาจักบังเกิดแก่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรรอณาให้โลกพบกับความสงบสุข

# สารบัญ



## วิถึควบคุมจิต : การดูแลรักษาจิตใจให้สะอาด สว่าง สงบ

จิตใจที่มั่นคงในธรรมะ	๗
คนหนุ่มสาวเป็นวัยที่ควรเข้าวัดมากกว่าคนแก่	๘
ยุทธการป่าล้อมเมือง	๑๐
ธรรมดาของชีวิต	๑๑
เรือนที่มุงดีแล้วยอมไม่ถูกฝนรั่วรด	๑๒
บุคคลผู้ไม่สำรวม...เป็นผู้มีกิเลสรั่วรดใจ	๑๓
ความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของจิต	๑๓
พิธีล้างบาปไม่ใช่พุทธศาสนา แต่เป็นศาสนาอื่น	๑๔
พระพุทธองค์ตรัสว่าบาปที่แท้จริงอยู่ในจิตใจ	๑๖
เมื่อมีอุปาทาน...ความเชื่อที่รู้ว่าผิดก็ปล่อยไม่ได้	๑๘
บาปบุญตามหลักในพระพุทธศาสนา	๑๙
ธรรมชาติของใจอยู่ในสภาพไม่เป็นบุญเป็นบาป	๑๙
เมื่ออารมณ์มากกระทบทำให้เกิดความคิดปรุงแต่ง	๒๐
ไฟกับกิเลส	๒๓
การเพิ่มเชื้อกิเลสคือการคิดถึงสิ่งนั้นบ่อยๆ	๒๔
เมื่อเพิ่มไฟกิเลสบ่อยๆ ก็เป็นความเคยชิน	๒๕
เมื่อเคยชินแล้วไม่แก้ไข ก็เป็นเรื่องเรื้อรัง	๒๕
ทำความเข้าใจให้ถูกต้องในเรื่องของจิต	๒๖

เมื่อเข้าใจเรื่องจิตถูกต้อง ก็ง่ายในการแก้ปัญหา	๒๗
วิธีควบคุมไม่ให้กิเลสรบกวนจิตใจ	๒๗
รู้ที่มาและปัจจัยที่ทำให้เกิดกิเลส	๒๘
แก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ	๒๘
ยอมรับหลักการว่ากิเลสไม่ใช่ของดั้งเดิม	๓๑
เวทนาปรุงแต่งเป็นราคะ โทสะ โมหะ	๓๔
ความอยากและไม่อยาก ทำให้จิตเร่าร้อนทั้งนั้น	๓๕
จิตที่ไม่ถูกปรุงแต่งเรียกว่าจิตเป็นพุทธะ	๓๗
การเปิดเผยสิ่งที่ปกปิดอยู่ให้ปรากฏ	๓๘
สติคอยควบคุมไม่ให้จิตถูกปรุงแต่ง	๓๙
ควบคุมตัวเองก็คือการควบคุมจิตของเราไว้ได้	๔๐
สภาพจิตที่สะอาด สว่าง สงบ กิเลสรบกวนไม่ได้	๔๐

### อมตวาจา ปัญญานันทภิกขุ

ทาน : การให้	๔๒
เฉลี่ยความสุข	๔๓
ชะตากรรม	๔๔
การคาดคะเน	๔๕
ความเชื่อที่มงาย	๔๖
ควบคุมตนเอง	๔๗

- คนที่เข้าใจว่า...  
ได้อะไรแล้วจะมีความสุขนั้น  
ยังเข้าใจไขว้เขวอยู่สักหน่อย  
ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง  
จิตใจที่สงบนั้นแหละ...คือความสุขที่แท้  
แต่ส่วนมากไม่ค่อยเข้าใจกันในแง่นี้  
เพราะสิ่งยั่วยวนในโลกนี้มีมากเกินไป  
คอยหลอกให้เราหลงอยู่ตลอดเวลา  
...หลอกให้เราปลั่งผลออยู่ในอารมณ์นั้นตลอดเวลา  
...ปัญญารอบรู้จึงไม่เกิดขึ้น  
เราต้องทำจิตของเราให้มั่นคง  
ไม่ให้ง่อนแง่น คลอนแคลน  
เราก็จะพบกับ...ความสงบ...ที่แท้จริงได้

อมตวาจาปัญญาชั้นทภิกขุ

# วิธีควบคุมจิต

การดูแลรักษาจิตใจให้สะอาด สว่าง สงบ



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

## จิตใจที่มั่นคงในธรรมะ

วันนี้ฝนตกตั้งแต่เช้ามืด กรุงเทพฯ ตกหรือเปล่า ก็ไม่รู้ นึกในใจว่าโยมคงจะมาลำบาก จะมากันน้อย แต่ก็มากันอยู่มากพอสมควร แสดงว่าญาติโยมทั้งหลาย มีจิตใจมั่นคงในเรื่องธรรมะ ฝนจะตก ฟ้าจะร้อง หรือว่า

แดดจะออกก็ไม่ทุกซีไม่ร้อน...ก็มาตามที่เคยมากัน เป็น  
เรื่องที่น่าสรรเสริญในน้ำใจ

## เห็นสิ่งที่มีสาระว่าไม่ใช่สาระ เป็นความเห็นผิด

เมื่อวานขึ้นอาตมาไปโคราช ไปที่วัดป่าธรรมดา...  
ชื่อวัดป่าธรรมดา เพราะว่ามีพระไปตั้งสำนักอยู่ที่นั่น  
เพื่อปาฐกถาแก่ญาติโยม แล้วตอนกลางคืนได้ฉายหนัง  
เรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นสาระให้เขาดูกัน แต่ว่าคนดูไม่ค่อย  
มาก พอฉายไปได้รอบเดียวก็ลุกขึ้นหนี เขาว่าไม่เห็น  
สนุกอะไร เพราะเป็นหนังเกี่ยวกับวัดวาอาราม พวกนั้น  
นึกว่าเป็นหนังเรื่องเลยมา พอจบรอบก็ลุกขึ้นหนีกันไป  
จนหมด

## กลุ่มหนุ่มสาวชาวพุทธ

วันรุ่งขึ้นก็เดินทางไปอำเภอพิมาย ที่อำเภอนี้ได้พบ  
เรื่องดีเรื่องหนึ่ง ที่เขาทำกันอยู่ที่นั่น คือท่านเจ้าคณะ  
อำเภอพิมายเป็นพระที่ว่องไว ก้าวหน้า ท่านสนใจที่จะ  
เผยแพร่วัฒนธรรม ได้ตั้งกลุ่มหนุ่มสาวชาวพุทธขึ้น เขาก็



นิมนต์ให้ไปเทศน์กับกลุ่มนี้โดยเฉพาะ แต่ว่ามีคนเฒ่า  
คนแก่มาร่วมด้วยเป็นจำนวนมาก ไปเทศน์ที่บ้าน เขา  
เรียกว่าบ้านรงกา เป็นหมู่บ้านใหญ่ ญาติโยมมีศรัทธาดี  
กลุ่มหนุ่มสาวที่มาฟังนี้ประมาณเจ็ดแปดร้อยคนที่น่าดู  
คือว่าเป็นเด็กหนุ่มๆสาวๆทั้งนั้น เด็กสาวมากกว่าหนุ่ม  
เรื่องมาวัดนี้ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เขามาพร้อมเพรียง  
กันดี ช่วยกันจัดช่วยกันทำ ปูเสื่อเสาด ตั้งน้ำ ปูอาสนะ  
รับแขกที่มา...ช่วยกันทำเรียบร้อย ซ้อมสวดมนต์กันอยู่  
ก่อนที่จะไปเทศน์ แล้วก็ไปเทศน์ให้เขาฟัง...เป็นเวลาถึง  
ชั่วโมงครึ่ง เขาก็สนใจฟังกันดี

## คนหนุ่มสาวเป็นวัยที่ควรเข้าวัดมากกว่าคนแก่

*ความจริง... คนหนุ่มสาวควรจะได้เข้าวัดมากกว่า  
คนแก่เพราะว่ากำลังมีพิษมีภัย เหมือนม้ากำลังฝีเท้าดี  
ถ้าไม่มีบังเหียนดีไม่มีคนขี่ดีแล้วก็จะไปกันใหญ่ แต่ถ้า  
ไม่มีคนจัดรวมกันเข้ามันก็ไปกันไม่ได้ ที่อำเภอ นั้นเขาได้  
รวมกลุ่มกันทุกตำบล แล้วก็มีการอบรม มีการสวดมนต์  
ไหว้พระ มีการนำไปพัฒนาตามบริเวณบ้าน หรือตาม*

วัดวาอาราม จุดมุ่งหมายสำคัญคือต้องการ Jung เด็กหนุ่ม  
เด็กสาวเข้าวัด ให้รู้จักพระรัตนตรัย คือให้รู้จักพระพุทธ  
พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ เขาจัดขึ้นก็เป็น  
เรื่องที่เราเรียกว่า นานูโมทนา

### ยุทธการป่าล้อมเมือง

เรื่องอย่างนี้ตามบ้านนอกจัดง่าย แต่ถ้าในเมือง  
ใหญ่ๆ ก็จัดยากเหมือนกัน ที่เชียงใหม่ อำเภอดอยสะเก็ด  
นายอำเภอในสมัยนั้นเป็นผู้ที่สนใจในเรื่องนี้ ก็ได้ตั้ง  
กลุ่มอะไรกันขึ้น...พร้อมเพรียงกันดี แต่พอท่านย้ายมา  
เป็นนายอำเภอเมือง บอกว่าจัดไม่ไหว...ในเมืองสู้ไม่ได้  
ไม่รู้จะรวมอย่างไร มันก็เป็นเรื่องแปลก...

แต่ก็ไม่เป็นไรใช้วิธีป่าล้อมเมืองไปก่อน ตามแบบ  
ที่เขาพูดกันอยู่ หมายความว่า ไปจัดตามบ้านนอก แล้ว  
เอาคนบ้านนอกมาเหยียบคนที่อยู่ในเมือง ให้เห็นว่าคน  
บ้านนอกเก่งกว่า มีอะไรดีกว่า มีความก้าวหน้ากว่า ก็  
เป็นเรื่องที่ดีอยู่เหมือนกัน

อาตมาได้พบได้เห็น แล้วก็นำมาเล่าให้ญาติโยม ฟังว่า เป็นเรื่องที่ริเริ่มถูกต้องในการสร้างสรรค์ทางด้าน จิตใจ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมในกาล ต่อไปข้างหน้า

### ธรรมดาของชีวิต

วันนี้ฝนตกในตอนเช้า พวกเราก็ตั้งใจมาวัดกัน ด้วยความเต็มใจ เรื่องฝนตกนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา มีอยู่ ทั่วๆไป เวลานี้เรียกว่าฝนตกผิดฤดูกาล

เมื่อวานนี้เดินทางกลับมา ฝนตกแถวปากช่อง... ตกมากอยู่เหมือนกัน แต่ถึงสระบุรีไม่มีฝนตกจนกระทั่ง ถึงวัด ที่วัดมาตกเมื่อเช้านี้เอง ฝนตกมันก็ดี ต้นไม้ก็ ชุ่มชื้น คนก็จะเย็นอกเย็นใจ ดีกว่าแดดออก แต่ถ้าแดด ไม่ออกเลยก็ไม่ได้เหมือนกัน

สิ่งทั้งหลายมันต้องมีความสัมพันธ์กัน มีฝนบ้าง มี แดดบ้าง สุขบ้างทุกข์บ้างปะปนกันไป ได้บ้างเสียบ้าง อันเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ชีวิตของเรามันก็มีสภาพ เช่นนั้น

## บ้านเรือนที่มุงไม่ดี...ฝนย่อมรั่วรดได้

พุดถึงฝนฟ้าอากาศแล้ว ก็ทำให้นึกถึงพุทธภาษิต  
บทหนึ่ง ที่มีอยู่ในคัมภีร์ธรรมบทของพระพุทธเจ้า  
พระองค์ตรัสว่า...

บ้านเรือนที่มุงไม่ดี ฝนย่อมรั่วรดได้ ฉันทใด

บุคคลผู้ไม่มีความสำรวมระวัง

...ก็เลสย่อมเกิดขึ้นกลุ้มรมจิตได้ง่าย ฉันทนั้น

## เรือนที่มุงดีแล้วย่อมไม่ถูกฝนรั่วรด

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรื่องนี้ ก็ปรารภเรื่องฝน  
เหมือนกัน คือฝนตก พระองค์ก็ปรารภขึ้นว่าบ้านเรือนที่  
อยู่อาศัย ถ้าหลังคามุงไม่ดี บังไม่ดี ฝนตกลงมา ก็เกิด  
ความทุกข์เกิดความเดือดร้อน เพราะฉะนั้นคนที่อยู่บ้าน  
อยู่เรือน จะต้องดูแลหลังคาบ้านให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้  
ฝนรั่วรดลงมา

เมื่อเข้าตื้นขึ้นฝนตก ก็เลยเดินไปที่กุฏิสร้างใหม่  
ไปดูว่าหลังคาที่เขา มุงนี้มันเรียบร้อยดีหรือเปล่า เดินดู  
ทุกห้อง ทุกมุม ดูว่าฝนมันรั่วบ้างหรือเปล่า ดูทั่วแล้วก็

สบายใจ ว่าฝนตกหนักก็ไม่รั่ว หลังคานี้พอใช้ได้แล้ว...  
ไม่เป็นไร บ้านเรือนที่เราอยู่อาศัยก็เหมือนกัน ต้องระมัด  
ระวังไม่ให้สิ่งอะไรรั่วเข้ามา ฝนรั่วก็ไม่ได้ อะไรอื่นรั่วรด  
ก็ไม่ได้ ทำให้เสียสุขภาพทางร่างกาย การเป็นอยู่ก็จะ  
ไม่เรียบร้อย

### **บุคคลผู้ไม่สำรวม...เป็นผู้มีกิเลสรั่วรดใจ**

พูดถึงร่างกายของมนุษย์เรานั้น พระพุทธเจ้าท่าน  
บอกว่า ถ้าไม่สำรวม...ก็เรียกว่ากิเลสมันรั่วรดใจได้ง่าย  
กิเลสที่มารั่วรดใจของเรานั้น ความจริงมันไม่ได้มาจาก  
ภายนอก สิ่งภายนอกเป็นเครื่องที่ก่อให้เกิดกิเลสขึ้น

### **ความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของจิต**

ธรรมชาติจิตของคนเรานั้น มีคนส่วนมากเข้าใจ  
กันผิดอยู่ คือเข้าใจว่าเรามีกิเลสมาตั้งแต่เกิด พอเกิด  
มาก็มีกิเลสเป็นนิสัย เป็นสันดาน ติดมาอยู่ตลอดเวลา  
หรือบางคนมักจะกล่าวว่า กิเลสเป็นของดั้งเดิมที่มีอยู่  
ในจิตใจของเรา

## พิธีล้างบาปไม่ใช่พุทธศาสนา แต่เป็นศาสนาอื่น

ถ้าพูดอย่างนี้มันก็ไปเข้ากับคัมภีร์ศาสนาอื่นเขา โดยเฉพาะศาสนาคริสต์เถียน บอกว่าคนเรามีบาปดั้งเดิมมา เพราะฉะนั้นต้องทำพิธีล้างบาป เช่นเวลาใครจะไปเข้าคริสเตียน ก็จะต้องทำพิธีล้างบาป การล้างบาปบางทีก็ไปล้างกันที่แม่น้ำ พระเยซูก่อนที่จะเป็นผู้สอนศาสนา ได้พบนักบวชชื่อโยฮันน์ มีอาหารคือดักแต่น้ำป่ากับน้ำผึ้งเป็นอาหาร แล้วทำพิธีรับศีลน้ำให้แก่พระเยซู คือเอาพระเยซูลงไปในแม่น้ำ แล้วก็ให้ดำหัวลงไปผุดขึ้นสองสามครั้ง ก็ถือว่าเป็นการล้างบาปให้หมดไป

อันนี้มันก็คล้ายๆกับของอินเดีย ความจริงอินเดียกับท้องถิ่นนั้นมันก็ห่างกัน สมัยนั้นการไปมาก็คงจะถึงกัน เพราะ ๕๐๐ ปีหลังพุทธปรินิพพาน การเดินทางไปแถวนั้นก็คงจะไปมาถึงกันได้ เพราะว่าพวกกรีซมาตีอินเดียได้แล้วก่อนพระเยซูเกิด คือ อเล็กซานเดอร์ เกิดก่อนพระเยซู...ยกทัพมาตีอินเดีย วัฒนธรรมประเพณีอะไรของอินเดียคงจะไหลหลังไปสู่แถวนั้น เพราะฉะนั้นนักบวชจึงนำพระเยซูลงไปล้างบาป เรียกว่ารับศีลน้ำ

ที่เขาเรียกว่าทำพิธีแบ้พดิสให้ด้วยวิธีการอย่างนั้น นั่นก็เพราะเขาเชื่อว่า คนเรานี้มีบาปดั้งเดิมติดตัวมา แล้วก็ไปทำพิธีอย่างนั้น

## ความเชื่อเรื่องบาปของศาสนาอื่น

ความจริงแล้วบาปนั้นมันไม่อยู่ที่ผิวหนัง ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย...แต่ว่ามันอยู่ที่จิตใจ

การไปทำพิธีล้างบาปเพียงเท่านั้นมันจะไปช่วยได้อย่างไร?

จะชำระออกได้อย่างไร?

...ทำไม่ได้ แต่ที่ทำนั้นเขาเรียกว่าทำเป็นพิธีตามที่เขาเชื่อกันในรูปอย่างนั้นเท่านั้นเอง

คล้ายๆกับพวกพราหมณ์ เขาไปล้างบาปในเมืองพาราณสี คือในแม่น้ำคงคา มันก็ล้างไม่ได้หรอก แต่ว่าเขาเชื่ออย่างนั้น เชื่อว่าบาปมันหลุดไปกับน้ำ ถ้าว่าได้อาบน้ำแล้วบาปมันก็หายไปกับกระแสน้ำ ตายไปก็จะได้ไปสวรรค์ นั่นเป็นความเชื่อเก่าแก่ที่มีมาตั้งแต่โบราณว่ามีบาปดั้งเดิม

## พระพุทธองค์ตรัสว่าบาปที่แท้จริงอยู่ในจิตใจ

แต่พระพุทธศาสนาของเรานั้น...ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น  
พระพุทธเจ้าไม่ได้มีความเชื่อตามแบบเก่า พระองค์ทรง  
มีความคิดในรูปใหม่ ได้ปฏิรูปความนึกคิดของคนใน  
รุ่นเก่า ให้เป็นคนที่กำลังก้าวหน้าขึ้นในด้านจิตใจ ในด้าน  
ธรรมะ ด้วยการบอกให้รู้ว่า บาปมันไม่ได้อยู่ที่ผิวกาย  
ไม่ได้อยู่ข้างนอก แต่ว่าอยู่ข้างใน

คราวหนึ่ง พระองค์เสด็จไปริมฝั่งแม่น้ำคงคา ใน  
สมัยนั้นเป็นนักชัตฤกษ์พิเศษ มีการอาบน้ำใหญ่ คือ  
ตามตำราของพวกดูดาวเขาว่า วันนั้นเป็นวันนักชัตฤกษ์  
พิเศษ ไปอาบน้ำกันเป็นงานใหญ่ มีคนเป็นจำนวนแสน  
ไม่ใช่เล็กน้อย พระองค์ก็เสด็จไปที่นั่นเหมือนกัน เพื่อจะ  
ไปพบปะคนเหล่านั้น จะได้ไปทำความเข้าใจในเรื่อง  
ปัญหาชีวิตในแง่นี้เสียบ้าง

เมื่อพระองค์ไปพบคนเหล่านั้น ก็ทรงถามเขาว่า  
“พวกท่านมาทำไมกันมากมายอย่างนี้”

เขาก็บอกว่า “มาอาบน้ำตามประเพณีของฮินดู  
ที่เคยทำกันมาก่อน”



พระองค์ก็ถามว่า “พวกเรามาอาบน้ำ อาบเพื่ออะไรกัน?”

พวกเหล่านั้นก็บอกว่า “อาบเพื่อล้างบาป ตายแล้วจะได้ไปเกิดในสวรรค์”

พระองค์ก็เลยถามเขาว่า “ถ้าอย่างนั้น กุ้ง หอย เต่า ปลา ที่เกิดในแม่น้ำคงคาที่แช่อยู่ในแม่น้ำนี้ ตายไปก็คงจะไปเกิดในสวรรค์ด้วยซิ”

ครั้นถามอย่างนั้น พวกพราหมณ์ไม่ยอม ไม่ยอมให้กุ้ง หอย เต่า ปลา ไปสวรรค์ เลยตอบว่า “ไม่ได้”

พระองค์ก็บอกว่า “เขาเกิดในนั้น อยู่ในนั้น ตายอยู่ในนั้นมากกว่าที่ท่านมาอาบน้ำเสียอีก ยังไปสวรรค์ไม่ได้ แล้วท่านมาอาบน้ำเพียงแพล็บเดียวจะไปได้อย่างไร”

พูดเช่นนี้ก็เพื่อให้เกิดข้อคิดนั่นเอง พูดให้เขาคิดว่ามันเกิดอยู่ในน้ำ แช่อยู่ในน้ำยังไปไม่ได้ แล้วเรามาอาบแค่ประเดี๋ยวประด๋าว มันจะไปได้อย่างไร พูดเพื่อให้จุกคิดขึ้นมาในใจ

แล้วพระองค์ก็บอกว่า “บาปบุญนั้น ไม่ได้อยู่ที่ผิวกาย ไม่เหมือนกับขี้ฝุ่นขี้โคลนที่มาจับอยู่ตามผิวหนัง

บาปบุญเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ เป็นเรื่องของจิตแท้ๆ เรา  
จะมาล้างเพียงร่างกายนั้น...ล้างไม่ได้ ถ้าจะล้างสิ่งที่เป็น  
บาป คือความชั่วในใจ เราก็ต้องล้างด้วยการประพฤติ  
สิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่เกิดบาป คือ ทำดีนั่นเอง ต้อง  
ล้างด้วยศีล ต้องล้างด้วยสมาธิ ต้องล้างด้วยปัญญา  
ไม่ใช่ล้างด้วยน้ำ ดังที่ท่านกระทำกันอยู่ดังนี้”

## เมื่อมีอุปาทาน...ความเชื่อที่รู้ว่าผิดก็ปล่อยไม่ได้

คนที่ฟังนั้นบางคนก็เข้าใจ แต่ว่าไม่ยอมปล่อย  
เพราะว่าคนเรามันก็อย่างนี้ เรียกว่ามีอุปาทาน คือการ  
ยึดติดอยู่ในเรื่องอะไรๆ ต่างๆ ไม่ค่อยจะปล่อยจะวาง  
แม้จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่คนอื่นพูด  
ให้ฟัง แต่ว่าความรู้สึกอันเป็นส่วนลึกในจิตใจนั้นมันยัง  
ไม่ยอม...ยังไม่ยอมปล่อย อย่างนี้เขาเรียกว่า มีอุปาทาน  
มันคงอย่างเหนียวแน่น...ก็ปล่อยไม่ได้ ก็ยังทำอย่างนั้น  
ต่อไป

การที่พระพุทธเจ้าท่านไปพูดเช่นนั้น ก็เพื่อจะทำ  
ความเข้าใจให้รู้ว่า บาปมันไม่ใช่อย่างนั้น บาปมันเป็น

ของที่เกิดขึ้นในใจของเรา เกิดด้วยอารมณ์ภายนอกที่มา  
กระทบ

## บาปบุญตามหลักในพระพุทธศาสนา

หลักการในพุทธศาสนาเกี่ยวกับบาปบุญนั้น มัน  
เป็นอย่างไร?

คือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว เพราะมีอะไร  
มากระทบนั่นเอง ไม่ใช่มีอยู่เดิมตลอดเวลา

## ธรรมชาติของใจอยู่ในสภาพไม่เป็นบุญเป็นบาป

ใจของเราไม่ได้เป็นบาปอยู่ตลอดเวลา แล้วก็  
ไม่ได้เป็นบุญอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเป็นอยู่ตามธรรมชาติ  
ของมัน การเป็นอยู่ตามธรรมชาติของมันนั้น คือเป็นอยู่  
อย่างชนิดที่เรียกว่าไม่มีอะไร มันเฉยๆ ปกติมันไม่มีอะไร  
จะเรียกว่าดีก็ไม่ได้ จะเรียกว่าชั่วก็ไม่ได้ จะเรียกว่าสุข  
ก็ไม่ได้ จะเรียกว่าทุกข์ก็ไม่ได้ มันเป็นกลางๆอยู่อย่าง  
นั่นเอง ถ้าไม่มีอะไรมาค้ำมาเขี่ยก็อยู่ในสภาพกลางๆ  
ไม่เรียกว่าเป็นบุญเป็นบาป

**เมื่ออารมณ์มากระทบทำให้เกิดความคิดปรุงแต่ง**

ที่เป็นบุญเป็นบาปขึ้นในใจของเรา หรือว่าเป็นกุศลเป็นอกุศลขึ้นในใจของเรานั้น ก็เพราะสิ่งภายนอกเข้ามากระทบ แล้วก็ทำให้เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมา อันนี้เขาเรียกว่า *ความคิดปรุงแต่ง*

ความคิดปรุงแต่งมันที่เกิดขึ้นในใจของเรา ที่เราสวดมนต์ว่า *สังฆารามะนิจจา สังฆารามะนิตตา* ตัวสังฆารตัวนี้แหละเขาเรียกว่า *การปรุงแต่งของจิต* เมื่อเกิดการปรุงแต่งขึ้นก็เป็นไปในรูปต่างๆ เช่นปรุงแต่งให้เกิดเป็นกุศลก็ได้ ให้เกิดเป็นอกุศลก็ได้ สุดแล้วแต่อารมณ์และเรื่องที่มากระทบ

สมมติว่าเราได้เห็นอะไร แล้วสิ่งนั้นมันก็ก่อให้เกิดการปรุงแต่งขึ้นในใจของเรา ทำให้เราเกิดอะไรขึ้นในใจ เช่น เกิดความโลภบ้าง เกิดความโกรธบ้าง เกิดความหลงบ้าง เกิดความริษยาความพยาบาทบ้าง หรือว่าเกิดความรู้สึกศรัทธาเลื่อมใส อยากจะทำบุญสุนทานต่างๆ อันนี้เรียกว่าเป็นเรื่องปรุงแต่ง มันเกิดขึ้นเพราะอารมณ์มากระทบจิตใจของเรา

## ทวาร ๕ : ตา หู จมูก ลิ้น กาย

มันมากระทบที่ตรงไหน?... ก็มากระทบที่ประตู  
นั่นเอง ทวารที่เราเรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทวาร ๕  
คือ ประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกาย  
แล้วมันก็ไปเกิดการปรุงแต่งขึ้นที่จิตของเรา ทำให้  
จิตของเราเปลี่ยนสภาพจากความสงบขึ้นมา จากการ  
ไม่ดี ไม่ชั่ว กลับกลายเป็นเรื่องดีเรื่องชั่วขึ้นมา สุดแล้ว  
แต่มันจะมากระทบปรุงแต่ง อันนี้คือเรื่องเกิดขึ้น

อะไรๆที่เกิดขึ้นนั้น มันเกิดขึ้นชั่วขณะ แล้วดับไป

เมื่อเรื่องอันใดเกิดขึ้นแล้ว ไม่ใช่มันจะอยู่ถาวร  
อย่างนั้นหาไม่ได้ มันก็ดับไป สิ้นไป ความดีเกิดขึ้นมัน  
ก็ดับไป ความชั่วเกิดขึ้นมันก็ดับไป พระพุทธศาสนา  
สอนให้เราเข้าใจว่า อะไรๆที่เกิดขึ้นนั้น มันเกิดชั่วขณะ  
เท่านั้น เกิด...ดับๆ อยู่ตลอดเวลา

เมื่อมีเชื้อ...สิ่งนั้นก็เกิดขึ้น หมดยเชื้อ...สิ่งนั้นก็  
แตกดับไป คล้ายๆกับไฟ...ไฟไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา แต่  
ว่ามันเกิดขึ้นเพราะการกระทบ คือการกระทบของสิ่ง

ที่ก่อให้เกิดไฟ ในสมัยโบราณเกิดไฟก็เพราะว่า เอาหิน  
กับเหล็กมาตีกัน หรือเอาไม้ ๒ อันมาสีกัน เขาเรียกว่า  
ไม้สีไฟ นิ่งสีจนกระทั่งมันเกิดความร้อน แล้วก็มีความเชื่อ  
ไปวาง พอเกิดความร้อนก็ติดไฟขึ้นมา ไม้ที่จะเอามา  
สีไฟต้องเป็นไม้แห้ง ไม่ชุ่ม ไม่เปียก เป็นไม้ที่แห้งสนิท  
แล้วเอามาสีกัน สีจนเหงื่อไหลไคลย้อย กว่าที่จะเกิดลุก  
เป็นไฟขึ้นมา

เพราะฉะนั้น คนโบราณเขาจึงติดไฟไว้ตลอดเวลา  
พวกฤๅษีชีไพรที่อยู่ในป่านั้น ต้องคอยเพิ่มเชื้อไฟให้ลุก  
ไว้เสมอ เพราะถ้ามันดับแล้วมันยากที่จะทำให้ติดขึ้นอีก  
จะต้องสีกันจนเหงื่อไหลอีก เพราะฉะนั้นเขาจึงมีอุบาย  
ให้บูชาไฟ หมายความว่า ต้องเอาใจใส่ในกองไฟ ต้อง  
คอยเพิ่มเชื้อไว้ให้มันลุกอยู่ แล้วก็สืบต่อกันได้

เมื่อสมัยเด็กๆก็ยังเห็น แต่ว่าไม่ได้สีไฟแล้ว... ใช้  
ไม้ขีด แต่ไม้ขีดไฟหายาก สมัยที่เป็นเด็ก...บ้านไหนมีไฟ  
บ้านอื่นก็มาจุดต่อกัน เอาพวกขยะมูลฝอย พวกใบไม้  
แห้งๆมาจุดไฟบ้านนี้ เอาไปหุงข้าวบ้านโน้น ต่อบ้าน  
โน้นๆต่อไป ไม่ใช่ทุกบ้านจะมีไม้ขีดไฟเสมอไปสมัยก่อน

## ไฟกับกิเลส

เพราะฉะนั้น...บางบ้านจึงไฟไม่ดับ คอยเอาไม้มาใส่ไว้ พวกแกลบบ้าง อะไรต่อมิอะไรบ้าง มากรุ่นไว้อยู่ตลอดเวลา...ให้มันกรุ่นอยู่ พอต้องการก็ไปเผาให้มันลุก แล้วก็ไปจุดเป็นเชื้อต่อไป อันนี้ก็เพราะว่าวัตถุมันหายาก ไฟเกิดขึ้นก็เพราะการสัมผัสของไม้ ๒ อัน เกิดความร้อน แล้วก็เกิดไฟขึ้นมา

ถ้ายังมีเชื้ออยู่ไฟมันก็ยังลุกอยู่

ถ้ามันหมดเชื้อเมื่อไร ไฟมันก็ดับไปเมื่อนั้น ฉันทิดกิเลส...ก็เหมือนกับไฟ ฉันทัน

เพราะฉะนั้น ในที่บางที่ท่านจึงเรียกว่า ไฟกิเลส เช่น ราคะคือไฟคือราคะ โทสะคือไฟคือโทสะ โมหะคือไฟคือโมหะ ไฟคือความริษยา ไฟคือความพยาบาท เรียกว่าเป็นกองไฟทั้งนั้น

**ไฟกิเลสเกิดเมื่อใด ทำให้เราร้อนเมื่อนั้น**

ไฟกิเลสมันเกิดขึ้นในใจแล้วทำให้ร้อน เช่น... ความโลภเกิดขึ้นมันก็ร้อน ความโกรธเกิดขึ้นมันก็ร้อน

ความหลงเกิดก็ร้อน แล้วก็ไม่ร้อนเปล่า ทำให้มีดมัวไป ทำให้ไม่มองเห็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้ง อันนี้มันเป็นไฟที่ลุกขึ้นในใจของเรา ลุกขึ้นแล้วมันก็ดับไป

### การเพิ่มเชื้อกิเลสคือการคิดถึงสิ่งนั้นบ่อยๆ

แต่ว่าเรามักจะใส่เชื้อให้มัน เชื้อที่เราเอามาใส่นั้น คืออะไร คือการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่รู้เหตุผลของสิ่งนั้นๆ ว่า สิ่งนั้นมันเกิดขึ้นอย่างไร มันตั้งอยู่ด้วยอะไร แล้วพิษสงของมันมีมากขนาดไหน...เราไม่รู้

เมื่อไม่รู้เท่าทันมันก็เพิ่มเชื้อ การเพิ่มเชื้อไฟก็คือ การคิดถึงสิ่งนั้นบ่อยๆ เช่นเราคิดถึงสิ่งที่เราชอบใจ ก็เกิดไฟราคะ คิดถึงสิ่งที่เราไม่ชอบใจ ก็เกิดไฟโทสะ หรือว่าเกิดไฟโมหะขึ้นมาในใจของเรา นี่เพราะเราเพิ่มเชื้อ คือการวิตกนั่นเอง เขาเรียกว่า วิตกวิจารณ์ เป็นภาษาธรรมะ

เมื่อมีวิตกวิจารณ์ขึ้นหมายความว่าเพิ่มเชื้อเพลิงให้เกิดขึ้นในกองไฟ กิเลสของเรามันก็เดือดเรื่อยไป



## เมื่อเพิ่มไฟกิเลสบ่อยๆ ก็เป็นความเคยชิน

เมื่อเกิดบ่อยๆก็เรียกว่าเป็นนิสัย คือความเคยชิน  
นั่นเอง เช่น เป็นคนขี้เกิธร เป็นคนขี้เกลียด เป็นคนมัก  
ริษยา เป็นคนใจร้อน ใจเร็ว เป็นคนประเภทชอบทำ  
ตามใจตัวเองอะไรต่างๆ

สิ่งเหล่านี้เราอย่านึกว่ามันเป็นของดั้งเดิม มันเป็น  
ของใหม่ แต่ว่าเราทะนุถนอมมันไว้ รักษามันไว้ด้วย  
ความหลง จนบางคนมักจะพูดว่า “ของมันเก่าแก่เอา  
ออกยากเต็มที” คือว่าสะสมมานาน มันเกิดขึ้นแล้วก็  
เอาสะสมไว้ๆ จนกลายเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโตขึ้นในจิตใจ  
ของเรา แล้วเราก็เลยเข้าใจผิดคิดว่าสภาพจิตของเรา  
เป็นเช่นนั้น สภาพจิตของเรามีอาการเช่นนั้นอยู่ตลอด  
เวลา อันนี้คือความหลงผิด ไม่ถูกต้องตรงตามหลักของ  
พระพุทธศาสนา

## เมื่อเคยชินแล้วไม่แก้ไข ก็เป็นเรื่องเรื้อรัง

ถ้าเราเกิดความหลงอย่างนั้นแล้ว มันเสียหาย  
อะไรบ้าง? มันเสียหายตรงที่เราไม่ได้ขุดเกล้านั่นเอง

แล้วก็เสียตรงที่ว่า เราเชื่อผิดไปเสียแล้ว เชื่อว่ามันเอา  
ออกไม่ได้ เพราะมันเป็นของเก่า มันเป็นเรื่องเรื้อรัง

บางคนก็หลงหนักลงไปกว่านั้นอีก คือนึกว่ามัน  
ติดสันดานมาตั้งแต่ชาติก่อน ภพก่อน เป็นของเก่าแก่  
เสียเหลือเกิน อย่างนี้ก็ยิ่งไปกันใหญ่เลย ยิ่งไม่มีทางจะ  
ขูดจะเกลาได้ เพราะเรานึกว่ามันเก่า เก็บมานานแล้ว  
เก็บมาตั้ง ๕๐๐ ชาติแล้ว ไปกันใหญ่ ติดมา ๕๐๐ ชาติ  
มันก็ลำบากเต็มที

### ทำความเข้าใจให้ถูกต้องในเรื่องของจิต

จึงใคร่จะขอทำความเข้าใจใหม่ในเรื่องนี้ คือ  
อย่านึกว่ามันต้องมานานถึงขนาดนี้เลย อย่านึกว่ามัน  
ต้องมาเป็นปีๆอย่างนั้น ให้นึกแต่เพียงว่า มันเกิดขึ้น  
เมื่อได้กระทบอะไรนี่เอง แล้วเราเผลอไป ประมาทไป  
ไม่ได้คิดว่ามันเกิดจากอะไร มีอะไรหล่อเลี้ยงแล้วเรา  
ก็เลยติดอยู่ในสิ่งนั้น หลงผิดอยู่ในสิ่งนั้น นึกว่าเป็นของ  
ถาวร อันนี้ไม่ใช่หลักพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องเกิดขึ้น  
เป็นขณะๆเรียกว่า ขณิกवास คือ เกิดดับๆ อยู่ตลอดเวลา

## เมื่อเข้าใจเรื่องจิตถูกต้อง ก็ง่ายในการแก้ปัญหา

ถ้าเรามาเข้าใจในเรื่องนี้ รับความคิดความเห็นแบบนี้ของพระพุทธเจ้า มันจะง่ายแก่การแก้ไขปัญหาต่างๆเกี่ยวกับจิตใจของเรา เพราะเรารู้ว่ามันไม่ใช่ของที่ติดอยู่นานอะไร แต่มันเป็นของใหม่ๆ ที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่ๆเท่านั้นเอง

## วิธควบคุมไม่ให้กิเลสรบกวนจิตใจ

ถ้าเราจะไม่ให้มันเกิดก็ได้ เราจะให้มันดับไปเสียเลยก็ได้ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเรารู้เส้นทางของมันว่า มาทางไหน...

คล้ายๆกับว่าในบ้านเรา มีสัตว์บางอย่างเข้ามาในบ้าน เช่นหนูเป็นต้น หนูมันเข้ามาอยู่บนเพดาน เวลารานอนกลางคืน มันชวนกันเล่นกีฬาก็ดี เสียงกุกกักๆอยู่บนเพดาน เรานอนไม่หลับ มองว่าอะไรอยู่บนเพดาน ไม่มีอะไร หนูมันเล่นกีฬากัน แล้วพอเพลอๆมันก็ลงมาที่ห้องครัว เปิดเข้าไปในตู้หิบบนนั้นหิบบนนี้ไปกิน

## รู้ที่มาและปัจจัยที่ทำให้เกิดกิเลส

เรารู้หรือเปล่าว่าเป็นหนู...ถ้าไม่รู้ว่าเป็นหนูบางที กลัวเข้าไปใหญ่ หนีหลอกแล้ว บ้านนี้อยู่ไม่ได้แล้ว หนีหลอก ทุกคืน เราก็นึกว่าช่างทำเรียบริ่อยแล้ว หนูมันจะเข้าไป อยู่อย่างไร มันคงจะเป็นผี...เลยกลัวผี นอนก็คอยสะดุ้งหวาดกลัวผี พอกลัวผีก็เข้าใจผิดอีก นึกว่าผีนี้มันต่อง ไล่ออกด้วยของขลัง เลยไปหาผ้ายันต์มาปิดประตูบ้างอะไร ต่ออะไร ทำพิธีตองต่างๆ แต่เจ้าผีหนูก็ไม่หนี ยังกุกกักๆ อยู่ทุกคืน เราก็เลยตกใจใหญ่ บางทีอาจจะคิดขायบ้าน ก็ได้ นี่เพราะความไม่รู้ไม่เข้าใจ

## แก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ

แต่ถ้าเรารู้ชัดเข้าใจชัดว่า อ้อ! ไขมันหนูขึ้นไปวัง นี้ หนูแน่ๆ แล้วจะทำอย่างไร เราก็ต้องตรวจดูว่า หนูมัน เข้ามาทางไหน? เข้ามาอย่างไร? หาเส้นทางมันให้พบ แล้วเราก็สกัดเส้นทางมันเสีย หนูจะไม่เกิดขึ้นในบ้าน ต่อไป หรือถ้าเข้ามา ก็หาอุบายล่อมัน เอากล้วยวางไว้... อย่าเอากล้วยเฉยๆ เอาอะไรมาวางไว้ด้วย พอหนูมากิน

กล้วยมันก็จับติดไว้เลย เราก็จับมันไว้... แต่ว่าถ้าจับ  
อย่างนั้นบางทีหนูตายเลย มันจับแรงตายคาบดักเลย  
เราต้องใช้วิธีอื่น... ฝาครอบก็ได้ พอมันติดในฝาครอบ  
แล้ว ก็เรียกแมวมาสักตัวหนึ่ง บอกหนูว่าอยู่ตรงนี้หนา  
จะเปิดฝาแล้ว พอเปิดฝาแมวเขาก็จัดการเรียบร้อย เรา  
ไม่ได้รู้เห็นเป็นใจหรอก... เรื่องของแมว ไม่เป็นบาปเป็น  
เวรอะไร แมวก็คาบหนูไป อย่างนี้เป็นตัวอย่าง

ที่บนกุฎิอาตมา เมื่อปีก่อนก็มีอยู่บนเพดานมันลง  
มาตามเสา ลงจนสิ้นเลย ลงทุกคืน เลยรู้ว่าหนูนี้เอง อยู่  
บนนี้รู้ว่ามันมาทางไหน มันมาทางกิ่งมะม่วง กิ่งมะม่วง  
มันพาดบนหลังคา หนูมันไต่ต้นมะม่วงแล้วไปที่กิ่ง แล้ว  
มีรูเข้าไปได้ หนูนี้พอมีรูหัวเข้าได้ตัวมันก็เข้าได้ มันก็  
เข้าไปเกิดลูกเกิดเต้า วิ่งกันเป็นสนามกีฬาไปเลย

ต่อมาก็ใช้อุบาย เอาถังน้ำไปวางไว้ เอาของกินไป  
วางไว้ เอาน้ำไปวางไว้ด้วย... เมื่อมันกินแล้วก็ต้องกินน้ำ  
เหมือนคนเหมือนกัน เลยมันไปว่ายน้ำตอมแต่ๆทีละ  
ตัวๆ ลงไปว่ายน้ำในถัง แล้วยกไปเทที่สนามหญ้า มา  
เดี๋ยวนี้ไม่มีแล้ว เพราะตัดกิ่งมะม่วงออกด้วยเลยไม่มี

หนูรบกววนต่อไป นี่เล่าเรื่องหนูให้ฟัง ว่าเราต้องรู้ทางมัน  
ฉันใด เรื่องของกิเลสก็เหมือนกัน เราต้องรู้ว่ามันเกิด  
มาทางใด? มาจากทางไหน? อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย  
ให้เกิดขึ้น?

## สติปัญญาเป็นเครื่องกันกระแสวิกเลส

อันนี้ต้องใช้ ๒ อย่าง เขาเรียก “สติ” กับ “ปัญญา”  
ตัวสติกับตัวปัญญานี้ใช้มาก เพราะฉะนั้นหมวดธรรมะ  
ในหมวดต่างๆต้องมีสติมีปัญญากำกับอยู่เสมอ

เราจึงได้ยินพระท่านพูดบ่อยๆว่า...

ต้องใช้สติปัญญาเป็นเครื่องกันกระแสวิก

สติเป็นเครื่องกัน ปัญญาเป็นเครื่องกรองอีกทีหนึ่ง

กันแล้วกรองไว้อีกทีหนึ่ง ๒ อย่าง ร่วมมือร่วมใจ

กันแล้วเจ้ากิเลสมันหลุดเข้ามาไม่ได้ มันไม่เกิด เพราะ  
อารมณ์ที่มากกระทบมันถูกสติกันไว้ ปัญญากรองไว้  
มันติดอยู่ตรงนั้น มันไม่หลุดเข้าไปถึงข้างใน มันไม่ไป  
รบกววนจิตใจของเราได้ เพราะเราคอยปิดคอยกันมัน  
เอาไว้ ธรรมะ ๒ ตัวนี้ต้องคอยใช้ไว้

## ใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะกิเลส

ตัวสติใช้กันไว้ก่อน แล้วปัญญาก็มาพิจารณา เมื่อเราก็กไว้แล้ว เราก็มาพิจารณาว่า สิ่งนี้คืออะไร? มันเกิดขึ้นอย่างไร? มีพิษสงอย่างไร? ให้ทุกข์ให้โทษอย่างไร? เราก็เอามาแยกแยะพิจารณาเรื่อยๆไป

เอาทีละตัว พิจารณาทีละเรื่อง ไม่พิจารณาทีเดียว แล้วจะจบเรื่อง...ไม่ใช่ ต้องค่อยพิจารณาไป เรียกว่า ค่อยรู้เท่ารู้ทันมากขึ้น เข้าใจเรื่องปัญหาชีวิตมากขึ้น เข้าใจเรื่องอะไรต่างๆชัดเจนแจ่มแจ้งมากขึ้น เมื่อเราเข้าใจชัดในเรื่องเหล่านั้น มันก็หมดฤทธิ์ไปเอง ไม่รบกวนเราให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนได้ เพราะเรารู้ว่าอะไรมันเป็นอะไรถูกต้องมากยิ่งขึ้น อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ

## ยอมรับหลักการว่ากิเลสไม่ใช่ของดั้งเดิม

เบื้องต้นต้องยอมรับหลักการเสียก่อน ยอมรับหลักการว่า กิเลสไม่ใช่ของดั้งเดิม บาปไม่ใช่ของดั้งเดิม อะไรๆที่เกิดขึ้นนั้นมันเป็นเรื่องเกิดขึ้น...ดับไป เกิดขึ้น...ดับไป อยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่ารับหลักการดั้งเดิม

ก่อนเป็นขั้นมูลฐาน เมื่อเรารับหลักการขั้นมูลฐานไว้ได้  
อย่างนี้แล้ว ลำดับต่อจากนั้นเราก็ค่อยพิจารณาดูว่า  
อะไรมันเป็นเหตุให้เกิดขึ้น...

### อายตนะ : ที่ต่อ : ทางเกิดของกิเลส

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

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ คืออายตนะภายในมันไป  
ต่อกันกับภายนอก

ภายในก็มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ภายนอกก็คู่  
กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ

รูปมาต่อกับตา เสียงมาต่อกับหู กลิ่นมาต่อ  
กับจมูก รสมาต่อกับลิ้น โผฏฐัพพะมาต่อกับกาย  
ประสาท ธรรมารมณก็เกิดขึ้นที่ใจของเรา มันต่อเนื่อง  
กันอย่างนี้ เมื่อมาเชื่อมโยงกันเข้าแล้ว ก็เกิดปฏิกิริยา  
ขึ้นมาทันที



## วิญญาณ : ความรู้ทางใจ

เช่น ตาเห็นรูป...ก็เกิดความรู้ทางตา หูได้ยินเสียง...ก็เกิดความรู้ทางหู จมูกได้กลิ่น...ก็เกิดความรู้ทางจมูก รสกระทบลิ้น...ก็เกิดความรู้ทางลิ้น หรือทางประสาทลิ้น โผฏฐัพพะกระทบกับร่างกาย...ก็ทำให้เกิดความรู้ทางกายประสาท ธรรมารมณักระทบใจ...ก็เกิดความรู้ทางใจขึ้นมา เกิดขึ้นอย่างนี้เรียกความรู้ ความรู้ นี้ธรรมะเรียกว่าวิญญาณ วิญญาณทางตา วิญญาณทางจมูก วิญญาณทางลิ้น วิญญาณทางกาย แล้วก็วิญญาณที่จิตของเรา...นี่มันเกิดขึ้นอย่างนี้

วิญญาณเป็นของปรุงแต่ง เกิดขึ้นจากอายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก แล้วก็ทำให้เกิดวิญญาณขึ้น

เมื่อเกิดวิญญาณแล้ว ตา...รูป...วิญญาณทางตา, หู...เสียง...วิญญาณทางหู, จมูก...กลิ่น วิญญาณทางจมูก, ลิ้น...รส...วิญญาณทางลิ้น กาย...โผฏฐัพพะ...วิญญาณทางกาย, ใจ...ธรรมารมณั...วิญญาณทางใจ ทั้ง ๖ อย่างนี้มันมารวมกันเข้า

## ผัสสะและเวทนา (สิ่งปรุงแต่ง)

ตา...รูป...ความรู้ทางตามารวมกันเข้า มารวมกัน  
อย่างนี้ เรียกว่า ผัสสะ หรือว่า สัมผัส หมายความว่า  
มันมาประชุมกันเข้า พอรวมกันเข้า ๓ เรื่อง ก็เกิดเวทนา  
ขึ้นในจิตของเรา ปรุงแต่งแล้วก็เกิดเวทนา

เวทนา คือ สิ่งที่ปรุงแต่ง ปรุงแต่งจิตของเราให้เกิด  
ความรัก ให้เกิดความชัง ให้เกิดความอยากได้ ให้เกิด  
ความไม่อยากได้

### เวทนาปรุงแต่งเป็นราคะ โทสะ โมหะ

สิ่งทั้งหลายบางที่ก็อยากจะได้ บางที่ก็ไม่อยาก  
จะได้

ถ้าอยากได้...ก็เกิดราคะ ความเพติดเพลินยินดี

ถ้าไม่อยากได้...เกิดโทสะ จิตมันก็รู้สึกหงุดหงิด  
งุ่นง่าน เกิดประทุษร้ายขึ้นมา อยากจะผลัดดันสิ่งนั้น  
ออกไป

แล้วก็เกิดโมหะ คือความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้น  
ถูกต้อง เรียกว่า เกิดความหลงขึ้นมาในจิตของเราอีก

ทีหนึ่ง มันเกิดเป็นไปกันในรูปอย่างนี้ตลอดเวลา ตราบเท่าที่เรายังมีสติไม่พอ มีปัญญาไม่พอ พอสติไม่ทัน ปัญญาไม่พอ ก็เกิดเรื่อยไป ปรุงแต่งเรื่อยไป

## **ความอยากและไม่อยาก ทำให้จิตเราร้อนทั้งนั้น**

เพราะฉะนั้นในวิถีชีวิตของเราในวันหนึ่งๆนี้ เราเกิดความเพลิดเพลิน เกิดความขัดแย้ง เกิดความหลง เกิดความริษยา เกิดอะไรต่ออะไรขึ้นมากมายก่ายกองแล้วในขณะที่สิ่งเหล่านั้นมันเกิดกระทบอยู่ในตัวเรานั้น เราสังเกตดูว่า มันร้อนหรือเย็น มันสุขหรือทุกข์ มันวุ่นวายหรือว่ามันสงบ ถ้าพิจารณาแล้วเราก็จะเห็นว่า มันร้อน...มันร้อนทั้งนั้น มันร้อนด้วยความอยาก มันร้อนด้วยความไม่อยาก เป็นต้น

นี่ก็ร้อน...เช่นอยากจะไปไหน ใจมันก็ร้อนอยากจะไป เช่นฝนตกอย่างนี้ สมมติว่าเราอยากจะไปไหน มันไปไม่ได้เพราะว่าฝนมันตก จิตใจเราเป็นอย่างไร รู้สึกหงุดหงิดงุ่นง่าน บางทีอาจจะด่าฝนด้วยซ้ำไป ทั้ๆที่ฝนก็เป็นไปตามเรื่องของฝนนั่นแหละ แต่เราก็นึกว่าฝน

เจ้ากรรมอะไรมาตกวันนี้ เราไม่สบายใจ...เราดำไปด้วย  
อำนาจโมหะ คือความหลงนั่นเอง หลงดำฝน ดำแดด  
ด่าลม

คนโบราณเขาห้ามนะ เขาห้ามว่า...อย่าดำแดด  
ดำฝน ด่าลม ทำไมเขาห้ามไม่ให้ดำ? เขาวามันเป็นเรื่อง  
เสียหาย ต่อไปภายหน้าเป็นอัปมงคล ที่เป็นอย่างนี้  
ก็เพราะมันเสียนิสัย ด่าจนกระทั่งแดด ลม ฝน ถ้าเจอ  
คนก็มีด่ากันใหญ่หรือ ด่าแดดด่าลมปากไม่เจ้อ เจอคน  
แล้วถ้าไปด่าก็ปากเจ้อเท่านั้นเอง...เรื่องมันอย่างนี้ เขา  
จึงสอนว่า อย่าไปดำแดด ด่าลม ด่าฝน มันจะเสียผู้  
เสียคน มันจะเกิดความเสียหายแก่จิตใจด้วยประการ  
ต่างๆ อันนี้เขาห้าม

## เมื่อใจปรุ้งแต่งแล้ว...ไม่ดีทั้งสิ้น

มีเรื่องอยู่ในหนังสือ เขาเรียกว่า สวัสดิรักษา เป็น  
หนังสือเกี่ยวกับเรื่องการรักษาความสุข ความสวัสดิใน  
ชีวิต ห้ามไม่ให้ทำอย่างนั้น ห้ามไม่ให้ทำอย่างนี้ แต่ว่า  
บางอย่างไม่เข้าทำก็มีเหมือนกันในหนังสือนั้น บางอย่าง

ของเขาก็เข้าที่ที่อยู่ เขาไม่ให้หัดนิสัยอย่างนั้น ไม่ให้ว่าไม่ให้ดำ...มันร้อน เรื่องร้อนใจ อยากได้ก็ร้อน ไม่อยากจะได้ก็ร้อนเหมือนกัน ถ้าอยากได้มันร้อนไปแบบหนึ่ง อยากผลักดันให้ออกไป มันก็ร้อนอีกแบบหนึ่ง

รวมความว่ามันไม่ดี ถ้าใจปรุงแต่งแล้วมันก็ไม่ดี ที่ดีมันอยู่ตรงไหน? ดิตรงที่จิตเราไม่ถูกปรุงแต่ง

### จิตที่ไม่ถูกปรุงแต่งเรียกว่าจิตเป็นพุทธะ

ถ้าเรามีจิตไม่ถูกปรุงแต่ง ก็เรียกว่าเรามีจิตเป็นพุทธะขึ้นมา เป็นผู้รู้ขึ้นมาทันที รู้อะไรถูกต้องขึ้นมา แล้วก็เป็นตัวเองอย่างแท้จริง สภาพมันอยู่คงที่ หน้าตาดั้งเดิมของมันปรากฏอยู่อย่างนั้น ไม่ถูกฉาบด้วยกิเลส เรียกว่าไม่ถูกปรุงแต่ง สภาพจิตมันก็เป็นอย่างนี้

สภาพที่ไม่ถูกปรุงแต่งเป็นของมีอยู่แล้ว ไม่ใช่ไม่มี...มันมีอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นเราได้ยินคำพูดบางคำที่เขาพูดว่า พุทธะมีอยู่ในตัวท่านแล้ว พระพุทธเจ้ามีอยู่ในตัวท่านแล้ว แต่ท่านไม่รู้จัก ไปเที่ยวค้นหาภายนอก ไปหาพระพุทธเจ้าจากข้างนอก มันจะพบได้อย่างไร?

คล้ายกับแว่นตาอยู่บนหน้าผาก แล้วก็เที่ยวไป  
มองหา...มองหายุ่่นั้นแหละ พอหลานมันเห็นว่าคุณย่า  
กำลังมองหาอะไรให้วุ่นวาย มันถามว่าคุณย่ามองอะไร  
หาอะไร หาแว่นตา...ว่าอย่างนั้น หลานก็เลยบอกว่า  
ก็แว่นอยู่ที่หน้าผากของคุณย่าเอง ก็เลยร้องว่า อ้อ...  
ข้ามันแก่แล้วก็อย่างนี้แหละ เรียกว่าไปหลงหาในที่ๆ  
ไม่ควรหา ในที่ควรหาไม่ไปหา

พระพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ข้างนอกตัวเรา พระพุทธที่แท้  
มีอยู่แล้ว มีอยู่แล้วในตัวเรา พระพุทธที่แท้ก็คือจิตที่  
ไม่ถูกปรุงแต่งนั่นเอง ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความรัก ด้วย  
ความชัง ความโกรธ ความหลง ความอะไรต่างๆ อารมณ์  
ที่อยู่ภายนอกไม่มีฤทธิ์ไม่มีเดชที่จะมาปรุงแต่งจิตได้  
เมื่อไร เมื่อนั้นจิตเราก็เป็นพุทธะ เรียกว่า เราเข้าถึงความ  
เป็นพุทธะที่แท้จริง

## การเปิดเผยสิ่งที่ปกปิดอยู่ให้ปรากฏ

การเข้าถึงการเป็นพุทธะนั้น ความจริงไม่ควรจะ  
เรียกว่าเข้าถึง เรียกว่าเราได้เปิดเผยสิ่งที่ปกปิดอยู่ให้

มันปรากฏ แล้วก็ให้เห็นสิ่งที่เป็นเนื้อแท้ สิ่งที่มาปกปิด  
นั่นก็คือความยึดถือในเรื่องกิเลสนั่นเอง มันมาปิดไว้  
ความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสประเภทต่างๆ  
มันมาปิดจิตของเราไว้ เราจึงไม่เห็นองค์พุทธะ แต่พอ  
เราเปิดสิ่งนั้นขึ้นด้วยสติ ด้วยปัญญา เราก็พบทันที

### สติคอยควบคุมไม่ให้จิตถูกรบกวน

เพราะฉะนั้น ขอให้ญาติโยมเข้าใจว่า พุทธะที่แท้  
คือจิตที่ไม่ถูกรบกวนนั้นมันมีอยู่แล้ว แต่พวกเรามักจะ  
เผลอไป มักจะประมาทไป ถูกมันรบกวนมันเข้าตลอด  
เวลา จึงได้เกิดเป็นปัญหาขึ้นในชีวิตของเรา ถ้าหากว่า  
เราไม่อยากจะสร้างปัญหา เราก็ต้องมีสติคอยควบคุม  
ไม่ให้จิตเราถูกรบกวนด้วยอะไรๆ

แม้อะไรมากระทบก็เรียกว่าตีกลับออกไป ตีกลับ  
ออกไปด้วยความรู้เท่า คือปัญญา ด้วยความรู้ทัน คือ  
สติ เอาสติใช้ก่อน คือคอยกำหนดรู้ไว้ แล้วพอกำหนดรู้  
สิ่งนั้นก็ผลักมันออกไป มันก็ไม่เกิดพิษสงแก่เรา แล้ว  
เราก็พิจารณาต่อไปว่า สิ่งนั้นคืออะไร? มันมาในรูปใด?

มาอย่างไร? ไปอย่างไร? สิ่งนั้นก็ค่อยผ่อนคลายลงไป การปฏิบัติในเรื่องนี้ ก็คือค่อยควบคุมตัวเราไว้ด้วยสติ ด้วยปัญญา

### **ควบคุมตัวเองก็คือการควบคุมจิตของเราไว้ได้**

*การควบคุมตัวเองก็คือควบคุมจิตของเรานั้นเอง*  
ไม่ให้มันคิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้มันเมา ไม่ให้หลงไหลไปในเรื่องอะไรๆต่างๆ เราค่อยควบคุมมันไว้ เพื่อจะให้อยู่ในสภาพที่เรียกว่า สะอาดอยู่ สว่างอยู่ สงบอยู่

### **สภาพจิตที่สะอาด สว่าง สงบ ก็เลสร้าวรัดไม่ได้**

ถ้าจิตเราอยู่ในสภาพสะอาด สว่าง สงบ แล้วมันก็ไม่วุ่นวาย ไม่เกิดปัญหา ไม่เกิดความเร่าร้อนในทางจิตใจ ฝนไม่ร้าวรัดเราก็นั่งสบาย จิตใจอยู่ในสภาพเป็นปกติตลอดเวลา

อันนี้มันเป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่เหมือนกัน จึงเอามาเสนอให้ญาติโยมได้เอาไปพิจารณา เพื่อจะได้รักษาสภาพจิตของเราให้มันสงบในที่ทุกแห่ง ไม่ว่าจะตก



แดดจะออก รถจะติด อะไรมันจะมีอะไรเกิดขึ้น จิตใจ  
ของเราก็เฉยๆ สิ่งเหล่านั้นก็จะไม่เกิดมาให้ เป็นความ  
คิดปรุงแต่งอะไรขึ้น ในทางที่เป็นเรื่องอะไรขึ้นมา เราก็  
อยู่ได้อย่างสงบ เราถึงความเป็นพระพุทธรเจ้า ถึงพุทธะ  
คือความสงบนั้น ด้วยอาการอย่างนี้

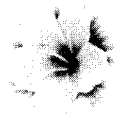
ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอจบการแสดง  
ปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้

---

ปาฐกถาแสดง ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

## • ทาน : การให้ •

อมตราชาปัญญา นันทภิกขุ



การทำทานนี้ถ้าทำไม่ถูกเป้าหมาย

...กลายเป็นเรื่องเสียไป

ถ้าทำถูกเป้าหมาย...ก็จะเกิดประโยชน์คุ้มค่า

จุดหมายสำคัญในการให้ทานนั้น

เพื่อสงเคราะห์คนอื่น...นี่เป็นเรื่องใหญ่

และประการหนึ่งก็เพื่อ...

ขจัดกิเลสที่มีอยู่ในใจของเราให้หมดไป

กิเลสที่ขจัดด้วยทานนั้นก็คือ

ความเห็นแก่ตัว...ความโลภ...ความตระหนี่

อันนี้เป็นเรื่องขจัดได้ด้วยการบริจาคทาน

ถ้าไม่มีการบริจาคทานแล้ว

...ความโลภก็ไม่ลด ความตระหนี่ก็ไม่ลด

ความเห็นแก่ตัวก็ไม่ลดน้อยถอยลงไป

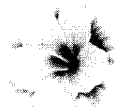
แต่ทุกครั้งที่บริจาคทานนั้น

เราไม่รู้จุดหมายว่าจะลดอะไร

...สิ่งที่จะให้ลด มันไม่ลดลงไป

## • เฉลี่ยความสุข •

อมตวาจาปัญญาอันทภิกขุ



พุทธศาสนา....

สอนคนให้มีความรัก มีความเมตตาต่อกัน

และให้ช่วยเหลือกันตามความสามารถที่จะช่วยได้

จุดหมายสำคัญอยู่ที่...

การเฉลี่ยความสุขให้แก่กันนั่นเอง

การทำงาน...ผู้กระทำไม่ควรหวังสิ่งตอบแทน

แต่ควรคิดว่าเป็น...หน้าที่ของเรา...

ที่จักช่วยเหลือคนอื่นบ้าง

เพราะเรากับคนอื่นเป็นผู้มีความเป็นอยู่เกี่ยวเนื่องกัน

เราเมินเฉยต่อความเป็นอยู่ของคนอื่น

เราเมินเฉยต่อความทุกข์ของคนอื่น

ก็คือการหาความทุกข์ให้เราด้วย

ผู้อยู่ในสังคม...

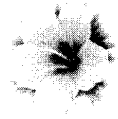
จึงควรเสียสละเพื่อสังคมตามแก่ฐานะ

ผู้ใดมีกินมีใช้คนเดียวโดยไม่คำนึงถึงหมู่นั้น

ผู้นั้นจัดว่า...เป็นคนเอาเปรียบสังคม

## • ชะตากรรม •

อมตวาจาปัญญา นันทภิกขุ



พุทธศาสนามีใช้ศาสนาของการเสกๆเป่าๆ  
แต่เป็นศาสนาแห่งการกระทำให้ถูกทาง  
ชาวพุทธที่ยังนับถือสิ่งเหลวไหล  
...ย่อมไม่สามารถไปสู่ความพ้นทุกข์ได้เลย  
หลักสำคัญของพระพุทธศาสนานั้น  
สอนให้ทุกคน...ตื่นจากหลับ...  
เป็นคนมีเหตุผล เชื่อตัวเอง ทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์  
ไม่เชื่อโชคลางหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์  
อันเป็นเรื่องไร้สาระและไม่มีเหตุผล  
เราเป็นผู้สร้างชะตากรรมแห่งชีวิตของตนเอง  
หาใครมาดลบันดาลให้เราเป็นอย่างใดไปไม่ได้  
นี่เป็นหลักอันหนึ่งที่สำคัญทางพุทธศาสนา  
และถ้าทุกคนมีความเชื่อมั่นในหลักนี้แล้ว  
ผลแห่งความเชื่อ . . . .  
จักก่อให้เกิดความดีงามแก่ชีวิตอย่างมากมายทีเดียว  
ซึ่งเป็นเรื่อง que ทุกคนจักพึงรู้และมองเห็นด้วยตัวเอง

## • ก า ร ค า ด ค ะ เ น •

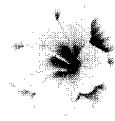
อ ม ต ว า จ า ป ัญ ญ า นั น ท ภ ิก ขุ



ความคิดของคนทั่วไป...มักเข้าข้างตนเองเสมอ  
อาการเข้าข้างตนเป็นอาการของกิเลส  
ตนชอบอย่างไร...ก็ว่าอย่างนั้นถูก  
ตนไม่ชอบอย่างไร...ก็ว่าอย่างนั้นผิด  
ไม่ได้ถือความจริงเป็นมูลฐาน  
...ความไขว้เขวใจมิได้ง่าย  
ท่านจึงห้ามไม่ให้เชื่อในรูปนั้น  
การตรึงเอาตามอาการ...  
ก็เป็นเพียงแนวคิดไม่ใช่ความรู้อันแท้จริง  
พุทธศาสนาถือเอาความรู้แจ้งเห็นจริงเป็นหลัก  
เพียงแต่ตรึงตามอาการ...ยังหาถึงจุดหมายไม่  
การเดาเอาเอง...  
หมายถึง ความคิดที่ว่าถ้ามันจะเป็นอย่างนั้น  
ถ้ามันจะเป็นอย่างนี้...ไม่แน่นอนลงไปได้  
ทำให้คนเหลวไหลอยู่มาก  
ท่านจึงห้าม...ก า ร ค า ด ค ะ เ น . . .

## • ความเชื่อที่มงาย •

อมตวาจาปัญญาันนทภิกขุ



คนเราทั่วๆไปนั้น มักจะติดอยู่ในอะไรบางอย่าง  
สิ่งใดที่ตนเคยทำ เคยปฏิบัติ

...แม้ว่าจะไม่ทำให้เกิดผลทางใจอะไรมากนัก

...แต่ก็ติดอยู่ในเรื่องนั้นๆ

จะเห็นได้ว่าพิธีตองต่างๆที่เราทำกันอยู่ทั่วๆไปนั้น

เราทำกันด้วยความยึดถือมากกว่าทำด้วยเหตุผล

ถ้าเรามีเหตุผล...เรื่องบางเรื่องเราก็ตัดออกไปได้

ไม่ต้องทำให้เสียเวลา ให้เป็นการชักช้าอยู่

เมื่อเป็นคนเชื่อง่าย...

ก็มักจะเป็นคนที่ทำอะไรด้วยความมงาย

หรือทำตามความเมาในสิ่งนั้นๆ

ไม่ได้พิจารณาเหตุผลของเรื่องที่ตนจะกระทำ

ในปัจจุบันนี้ ความเชื่อสิ่งเหลวไหลมีมากขึ้นทุกวันเวลา

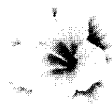
ทำไมคนจึงได้เชื่อสิ่งเหล่านั้น...เชื่อตามเขาว่าทั้งนั้น

ไม่ได้คิดได้ตรองว่าเรื่องนั้นเป็นทางพ้นทุกข์หรือเปล่า

ช่วยให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้หรือเปล่า

## • ควบคุมตนเอง •

อมตวาจาปัญญาชั้นทภิกขุ



คนที่พอรู้จักตัวเองนั้น... เริ่มต้นเข้าสู่ชั้นปัญญาแล้ว

คล้ายๆกับว่า เหยียบขั้นบันไดขั้นต้น

...ที่จะก้าวไปสู่ปัญญาชั้นสูงต่อไป

ถ้าเราเริ่มควบคุมตัวเองในเรื่องการกิน การนุ่งห่ม

การเที่ยวเตร่ การคบหาสมาคม

หรือการทำอะไรต่างๆในเรื่องที่เกิดขึ้น

เราอย่าทำตามที่เขาว่าเสมอไป

แต่เราควรจะคิดว่าที่ถูกต้องมันเป็นอย่างไ

อุดมการณ์ในทางพระพุทธศาสนามันเป็นอย่างไร

และหมั่นพิจารณาตรวจสอบตัวเอง

ถ้าเรารู้ว่าเราดีขึ้น... ก็ขอให้ดีขึ้นต่อไป

วันนี้ดีเท่านี้... พรุ่งนี้ต้องดีกว่านี้... มะรืนนี้ต้องดีกว่านี้

เดือนนี้เท่านี้... เดือนหน้าต้องให้ดีขึ้นไปกว่านี้

เดือนต่อไป... ก็ต้องให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆ

ให้จิตใจค่อยสงบขึ้นไปเรื่อยๆ

รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่มากกระทบจิตใจของเราได้มากขึ้น

# บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม ขอกราบนมัสการขอขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระพรหมมิ่งคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันท์ภิกษุองค์แสดงปาฐกถาธรรมในหนังสือชุด “คือ...ชีวิต” เป็นอย่างสูง อันเป็นปาฐกถาธรรมที่เมตตาแสดงแก่สาธุชน เป็นเรื่องที่น่าสนใจง่าย แต่ทรงคุณค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้จัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ขึ้น เป็นธรรมสัการะและอาจารย์บูชาพระคุณ แสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อปัญญานันท์ภิกษุ พระผู้มีเมตตาและมีพระคุณอย่างสูงยิ่งต่อธรรมสภา อันเป็นการประกาศเกียรติคุณแห่งองค์แสดงปาฐกถาแห่งหนังสือชุดนี้

หนังสือชุด “คือ...ชีวิต” จัดพิมพ์จำนวน ๑๒ เรื่อง ดังนี้

เรื่องที่ ๑	คิดดี	เรื่องที่ ๒	พูดดี
เรื่องที่ ๓	ทำดี	เรื่องที่ ๔	คบคนดี
เรื่องที่ ๕	ไปสู่สถานที่ดี	เรื่องที่ ๖	ฐานของชีวิต
เรื่องที่ ๗	รู้จักตนเอง	เรื่องที่ ๘	การควบคุมจิต
เรื่องที่ ๙	เก็บความโกรธ	เรื่องที่ ๑๐	การปล่อยวาง
เรื่องที่ ๑๑	สุข ทุกข์ อยู่ที่ใจ	เรื่องที่ ๑๒	จิตที่ฝึกดีแล้ว

ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะไว้บริการแก่ท่านสาธุชน จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

## ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

๒ - ๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๖๐๔

- **สถาบันบันลือธรรม** กราบเรียนเชิญท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนา ในรายการ **พบพระ พบธรรม** ทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ บริเวณห้องประชุมสถาบันบันลือธรรม อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา สาธุชนที่สนใจสอบถามองค์บรรยายธรรมได้ที่ โทรศัพท์ (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕





ถ้าเรามีจิตไม่ถูกปรุงแต่ง ก็เรียกว่า เรามีจิตเป็น  
พุทธะขึ้นมา เป็นผู้รู้ขึ้นมาทันที รู้อะไรถูกต้องขึ้นมา  
แล้วก็เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง

สภาพมันอยู่คงที่หน้าตาดั้งเดิมของมันปรากฏอยู่  
อย่างนั้นไม่ถูกฉาบไปด้วยกิเลส เรียกว่า ไม่ถูกปรุงแต่ง  
สภาพจิตมันเป็นอย่างนั้น

หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ

WWW.THAMMASAPA.COM  
ISBN : 978-974-09-3255-0



ขอกราบขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่สนับสนุน และสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้  
โปรดช่วยอุดหนุนในการจัดพิมพ์เพื่อการเผยแผ่ธรรมะ ในราคาเล่มละ ๒๐ บาท