

BIA-P. 2.3.1/2-22

อาหารหล่อเลี้ยงใจ

[ชุดลอยปทุม อันดับ ๒๒]



พุทธทาสภิกขุ

อุทิศนา

ล้อยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพุทธรูปประสงค์ ๖
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อยู่ยง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ๖
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวลุสเตรัจฉาน ๖
จะทุกข์ทนทั้งคืนวัน	พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ๖
บรรษัทพระพุทธองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพ้นภัย ๖
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งปถพี ๖

พ.ท.

๒๕๒๓

อาหารหล่อเลี้ยงใจ

[ชุดลอยปทุม อันดับ ๒๒]

คำบรรยายของ

ท่านพุทธทาสภิกขุ

ณ ดานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม ไซยา

เสาร์ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๔

ศรัทธาบริจาค

ของ

นายพนิจศักดิ์ เพ็งนวม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๓,๐๐๐ เล่ม

มีนาคม ๒๕๒๕

ที่ระลึก ๕๐ ปี สวนโมกข์

เราสองคน @ ฟ้าใต้ดวงจันทร์

เงาใต้ ใต้กว่าดวงดี เพราะใต้มีน้ำ

ที่เงา, ใต้กว่าฟ้าดี

ฟ้าใต้มีน้ำ แผละเราเห็นดวง ใต้ฟ้าใต้

มาทำให้ดวง มีน้ำ

ดวงใต้มีใต้ใต้มี ฟ้าเราขยมี

ดวงใต้ฟ้าใต้ เป็นคุณ

อยู่ใต้ ฟ้าใต้ เพราะขย ฟ้าใต้ใต้

ตลอดฟ้าใต้

ดวงใต้มีอยู่ใต้ ฟ้าใต้เพราะ

เราทำใต้มี เห็นมี ?

ใต้มี เราทำใต้ใต้ ฟ้าใต้ใต้

ดวงใต้ใต้มีขยมี

ฟ้าใต้ใต้

คำปรารภ

ตลอดเวลาที่ปฏิบัติงานในหน้าที่ของข้าพเจ้า ณ
แดนไกล ข้าพเจ้ารำลึกถึงพระคุณของท่านอาจารย์พุทธทาส-
ภิกขุ ผู้ที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือเป็นพระอาจารย์องค์แรกในชีวิต
ของข้าพเจ้าอยู่เสมอ เพราะคำสอนของท่านทำให้ได้รับความ
รู้ ความเข้าใจพระพุทธศาสนา อย่างเป็นที่พอใจ แจ่มแจ้ง
ในใจ ได้ใช้พระธรรมคำสอน ได้รับความสงบสุขเย็นใจ
อยู่เป็นประจำ

ประจวบเหมาะข้าพเจ้ามีโอกาสนหยุดพักการงาน
กลับมาเยี่ยมบ้านชั่วคราวหนึ่ง ข้าพเจ้ารอช้าอยู่ไม่ได้ เกรง
เวลาจะล่วงไป รีบเล่นเดินทางไปกราบแทบเท้าของท่าน
อาจารย์โดยเร็วที่สุดที่จะทำได้ ณ ถิ่นพำนักของท่าน สวน-
โมกษพลาราม

ที่สวนโมกข์ ได้ฟังธรรม และรับหนังสือแจกจาก
ท่าน แล้วได้ทราบว่ วันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๒๕ นี้จะเป็น
วันครบรอบ ๕๐ ปีของสวนโมกข์ ท่านอาจารย์เชิดชวน
ศิษยานุศิษย์บำเพ็ญกุศลเป็นที่ระลึกตามความสมัครใจ ข้าพ-

เจ้าทราบเรื่องนี้ จึงคิดใคร่สนองพระคุณท่านอาจารย์ โดยช่วย
จะจัดพิมพ์คำสอนของท่าน ที่ข้าพเจ้าสนใจ เป็นหนังสือ
สร้างไว้ในพระพุทธศาสนา ถวายให้ท่านอาจารย์ได้แจกแพร่
ธรรมทานไปแก่ญาติมิตรบ้าง ได้นำความรู้สึกไปปรึกษา
พระภิกษุผู้คุ้นเคยท่านก็ช่วยทำต้นฉบับให้ และแนะนำให้
ข้าพเจ้าไปติดต่อกับคณะผู้จัดทำหนังสือของท่านอาจารย์ ที่
สวนอนุสมมูลนิธิ ทางสวนอนุสมมูลนิธิได้ช่วยจัดพิมพ์ให้
โดยเรียบร้อย

ข้าพเจ้ามีความปีติยินดี ที่ได้สร้างหนังสือครั้งนี้เป็น
การสนองความประสงค์ในการเผยแผ่ธรรมะของท่านอาจารย์
และเป็นทีระลึกในวันครบรอบ ๕๐ ปีของสวนโมกข ๖ ด้วย
ขอบอนุกุศลที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว จึงเป็นพลวบัจจยถลบันธกาล
ให้ท่านผู้ได้รับหนังสือนี้ไปศึกษาปฏิบัติธรรม ได้รับผลตาม
ควรแก่อดีตภาพ จวบจนประสบพระนิพพานในชีวิตนิมิต
ด้วยเทอญ.

นายพนิจศักดิ์ เพ็ญนวม

เกษะชุมชนมหาชัย บ้านเลขที่ ๓๑/๓๗๘

ก. นาคี อ. เมือง จ. ว. สมุทรสาคร

๗ พฤษภาคม วิสาขบูชา ๒๕๒๕

คำปรารภ

ตลอดเวลาที่ปฏิบัติงานในหน้าที่ของข้าพเจ้า ณ
แดนไกล ข้าพเจ้ารำลึกถึงพระคุณของท่านอาจารย์พุทธทาส-
ภิกขุ ผู้ที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือเป็นพระอาจารย์องค์แรกในชีวิต
ของข้าพเจ้าอยู่เสมอ เพราะคำสอนของท่านทำให้ได้รับความ
รู้ความเข้าใจพระพุทธศาสนา อย่างเป็นที่พอใจ แจ่มแจ้ง
ในใจ ได้ใช้พระธรรมคำสอน ได้รับความสงบสุขเย็นใจ
อยู่เป็นประจำ

ประจวบเหมาะข้าพเจ้ามีโอกาสดหยุดพักการงาน
กลับมาเยี่ยมบ้านชั่วระยะหนึ่ง ข้าพเจ้ารอช้าอยู่ไม่ได้ เกรง
เวลาจะล่วงไป รีบเล่นเดินทางไปกราบแทบเท้าของท่าน
อาจารย์โดยเร็วที่สุดที่จะทำได้ ณ ถิ่นพำนักของท่าน สวน-
โมกขพลาราม

ที่สวนโมกข์ ได้ฟังธรรม และรับหนังสือแจกจาก
ท่าน แล้วได้ทราบว่ วันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๒๕ นี้จะเป็น
วันครบรอบ ๕๐ ปีของสวนโมกข์ ท่านอาจารย์เชิญชวน
ศิษยานุศิษย์บำเพ็ญกุศลเป็นที่ระลึกตามความสมัครใจ ข้าพ-

เจ้าทราบเรื่องนี้ จึงคิดใคร่สนองพระคุณท่านอาจารย์ โดยช่วย
จะจัดพิมพ์คำสอนของท่าน ที่ข้าพเจ้าสนใจ เป็นหนังสือ
สร้างไว้ในพระพุทธศาสนา ถวายให้ท่านอาจารย์ได้แจกแพร่
ธรรมทานไปแก่ญาติมิตรบ้าง ได้นำความรู้สึกไปปรึกษา
พระภิกษุผู้คุ้นเคยท่านก็ช่วยทำต้นฉบับให้ และแนะนำให้
ข้าพเจ้าไปติดต่อกับคณะผู้จัดทำหนังสือของท่านอาจารย์ ที่
สวนอนุสมมูลนิธิ ทางสวนอนุสมมูลนิธิได้ช่วยจัดพิมพ์ให้
โดยเรียบร้อย

ข้าพเจ้ามีความปิติยินดี ที่ได้สร้างหนังสือครั้งนี้เป็น
การสนองความประสงค์ในการเผยแผ่ธรรมะของท่านอาจารย์
และเป็นที่ระลึกในวันครบรอบ ๕๐ ปีของสวนโมกข ด้วย
ขอบุญกุศลที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว จึงเป็นพลบ่จ้ายคลันตาล
ให้ท่านผู้ได้รับหนังสือนี้ ไปศึกษาปฏิบัติธรรม ได้รับผลตาม
ควรแก่อัตถภาพ จวบจนประสบพระนิพพานในชีวิตนิรันด
ด้วยเทอญ.

นายพินิจศักดิ์ เพ็งนวม

เกษะชุมชนมหาชัย บ้านเลขที่ ๓๑/๓๗๔

ท.นาที อ.เมือง จ.ว.สมุทรสาคร

๗ พฤษภาคม วิสาขบูชา ๒๕๒๕

๑๖๖ ไร่จาก

ตอนที่ ๑ คุณ หม่อมราชวงศ์ เหนือหม่อม ๕๖
สัทธา; ขอดอนนาตลัดหมื่นหมื่น สร้อยร้อยหมื่น สิ้นเปลยแพร่
แก้เพื่อหม่อมราชวงศ์ในครั้งนั้น นั้น คำพาดพิงสู่กษัตริย์ใน การ
อนุนาต และขออนุนาตด้วยวิธีอย่างอื่น

เขตแดนอะไรที่ทำให้น้ำฝนได้ ร้อยปีแห่งนั้น, มี
คือ, การทำเช่นนั้น เป็นการขอยกหน้าที่ ให้พระระ กับมา
เพื่อประโยชน์แก่ประชาชน แต่ประโยชน์ และแก่โลก,
มวลหมู่เพื่อ ความยังยืนถาวรนั้น ผู้ของพระศรีสวศาเอง ด้วย.
อิมระ มีมากที่สุดในโลกแห่งใด ความเป็นอันอนุนาตในโลก
กิตติคุณตลอดไป แห่งนั้น. ความสอรับสุกใน โลกนั้น มีมี
คือร ผอกไปจาก การอันสอ แห่งความเป็นอันอนุนาต.

ความสอรับสุก นี้แก้ครั้งนั้น เกิดมาจาก "การปฏิวัติ
ที่กรุงศรีอยุธยา" : ความเป็นอนุนาต ความอันอนุนาตแห่งวิวัฒนาการ
ของสยามฯ." : ความการปฏิวัติ เพื่อแก้ไขวิวัฒนาการ
(ความการปฏิวัติ) เพื่อการปฏิวัติเช่นนี้, ความปฏิวัติ คือ
การปฏิวัติแล้ว แห่งการปฏิวัติเช่นนี้. การปฏิวัติหรือสอ
ได้มี สิ้นเปลยแพร่ ทำให้เกิดสิ่งอัน สิ้นเปลย สิ้นเปลย
เป็นสิ่งที่ทำให้น้ำ และขออนุนาต, ทำน้ำฝนด้วยวิธี
และ อนุนาต ด้วยวิธีอื่นแล้ว.

พระพุทธองค์ ตรัสว่า " ผู้ใดเห็นธรรม ผู้
 นั้นเห็นเรา." " ผู้ใดไม่เห็นธรรม ผู้
 นั้นไม่เห็นเรา." ดังนั้น เราเองหากเห็นธรรมธรรม ปรากฏให้เห็น
 แล้วมีปฏิภาณธรรม คือ มี "ธรรม" ซึ่งปรากฏมีพระพุทธรูป
 องค์ อยู่กับเรา ดังที่กล่าวแล้ว. พระองค์ท่านเผยแผ่
 ประมวลธรรม ก็คือ พระองค์ได้ทำให้คนในโลก มีพระธรรม
 อยู่ทั้งในใจที่ตัว ใจที่นั่นเอง; ฉะนั้นเป็นที่มาของวิมุ-
 ขา เมื่ออยู่อย่างนี้, แล=พระธรรมที่สอนธรรมให้ มีมาก
 ขึ้น สุดที่จะหาได้.

ธรรม: หากไปต่อโลกแห่งใด อันธพาลก็จะดี
 เมื่อมันในโลก ที่นั่น, โลกก็จะดีเองด้วย เพราะ
 แลดูมัน : คนผู้มีศีล หัวใจ ไม่มีผิดแผกมันจะอยู่, เพราะ
 อันธพาล ย่อม ขูดกรูดเข้าไปทำอันธพาล ถึงในใจของ ของ
 ธรรม. ธรรม = ธรรมะ สันต์ลง ก็ย่อมละละ; หัวใจ
 หัวใจธรรม ก็จะไม่เห็นอยู่อย่างนี้แล้ว. แล=พระธรรมที่
 สอน หัวใจที่มันไม่มี แล=ภาษาภาษาที่ ทั้งหลาย.

ผู้ใดเห็นธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมด้วยเผยแผ่ธรรม
 หากท่าน ได้รับผลแห่งพระธรรม อย่างเต็มที่ ทุก-
 ประการ ในที่ทุกสถาน แล=บุคคลบุคคล ทุกเมื่อ ธรรม

Anoma Smita

โภกษพลากรม ธรรม

อาหารหล่อเลี้ยงใจ*

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๘ ในวันนี้อาตมาก็ยังคงกล่าวเรื่อง **ปัญหาแห่งมนุษยภาพ** ต่อไปตามเดิม; แต่มีหัวข้อย่อยเฉพาะในวันนี้ว่า **ความมีอาหารใจหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ.**

ท่านที่ยังไม่เคยฟัง เพิ่งมาฟังเป็นครั้งแรก อาจจะสงสัย หรืองง ๆ อยู่ ว่าเรื่องอะไร? ขอบอกกล่าวให้ทราบว่าการบรรยายชุดมาฆบูชา ตลอดทั้งภาคนี้จะบรรยายเรื่อง **ปัญหาแห่งความเป็นมนุษย์ส่วนที่เกี่ยวกับปัจจัย.**

* อยู่ในชุด ปัญหาแห่งมนุษยภาพ ครั้งที่ ๘ เรื่อง ความมีอาหารใจหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ บรรยายวันเสาร์ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๔ ภาคมาฆบูชา ที่ลานหินโค้ง สวนโมกขาร.

บัจจัยของมนุษย์มีสองฝ่าย.

มนุษย์แบ่งออกได้เป็น ๒ ส่วน หรือว่ามนุษย์ประกอบอยู่ด้วยส่วน ๒ ส่วน, คือ ส่วนร่างกาย และ ส่วนจิต ส่วนร่างกาย ก็ต้องการบัจจัย ไปตามเรื่องของร่างกาย; ส่วนจิต ก็ต้องการบัจจัยไปตามเรื่องของจิต. ถ้าไม่ได้บัจจัยอย่างถูกต้อง ครบถ้วนทั้ง ๒ เรื่อง ความเป็นมนุษย์ก็ไม่สมบูรณ์; จะมีสมรรถภาพน้อย, หรือว่าจะไม่มีเลย, หรือจะประกอบอยู่ด้วยความยากลำบากต่าง ๆ นานา จึงต้องจัดให้ได้รับบัจจัย เครื่องบำรุงครบถ้วนถูกต้อง ทั้ง ๒ ฝ่าย.

สำหรับฝ่ายร่างกายนั้น ต้องการบัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ไข้สอย และ เครื่องบำบัดโรค เป็น ๔ อย่าง; นี้ไม่ได้พูด เพราะเป็นเรื่องทางร่างกาย. แต่จะพูดเรื่องทางฝ่ายจิต ซึ่งไม่ได้ต้องการอาหารชนิดนั้น; มันเป็นฝ่ายจิต มันต้องการอาหารตามแบบของจิต, ต้องการบัจจัยอย่างอื่น, เราจึงบรรยายกัน เฉพาะบัจจัยทางฝ่ายจิต.

[บททวนเรื่องที่พูดแล้ว.]

ที่^๕ที่บรรยายต่อ ๆ กัน เมื่อทางฝ่ายร่างกายมี ๔
 บัจจัย; ฝ่ายจิตก็จะเรียกว่า บัจจัยที่ ๕ บัจจัยที่ ๖ ที่ ๗
 ที่ ๘ ต่อไป. ถ้าฟังแล้วมันยุ่งก็เปลี่ยนเสียใหม่ก็ได้; เป็น
 บัจจัยทางฝ่ายจิตอย่างที ๑ ที ๒ ที ๓ ต่อไปอีกก็ได้, หรือจะ
 เรียกเอามารวมกันให้หมดว่า บรรดาบัจจัยฝ่ายจิตทั้งหลาย
 ก็เรียกว่าบัจจัยที่ ๕ ไปทั้งหมดก็ได้; แต่ก็จะต้องพูดว่า
 บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๑ บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๒ บัจจัยที่ ๕ อย่าง
 ที่ ๓ ถ้าจะพูดกันอย่างนั้นแล้ว ในวันนี้เป็นบัจจัยที่ ๕ อย่าง
 ที่ ๘ เราได้บรรยายมา ๘ ครั้งแล้วทั้งกรณี, ล้วนแต่เป็น
 บัจจัยฝ่ายจิตใจ.

บัจจัยแก่จิตใจ อย่างบัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๑ นั้น ก็คือ
 สิ่งประเล้าประโลมใจที่ประกอบไปด้วยธรรมะ.

บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๒ คือความแน่ใจ ในสิ่งที่ตน
 ถือเอาเป็นที่พึง.

บัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๓ ก็คือความรู้สึกร่วมมิตรภาพ
 ที่แวดล้อมอยู่.

ปัจจัย ๕ อย่างที่ ๔ คือความเป็นอยู่อย่างถูกต้อง
โดยไตรทวาร.

ปัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๕ คือความรู้ที่เพียงพอเท่าที่
ควรจะรู้.

ปัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๖ นั้นคือความมีผู้นำในทาง
วิญญาณ.

ปัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๗ นั้นก็คือความมีสุขภาพ
อนามัยทางจิตอย่างเพียงพอ.

ส่วนปัจจัยที่ ๕ อย่างที่ ๘ ในวันนี้ ก็คือ ความมี
อาหารใจ หล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ.

ฝ่ายจิตต้องการอาหารหล่อเลี้ยงอย่างนี้ ในวันนี้เรา
ก็มาถึง ปัญหาที่ ๘ สำหรับหล่อเลี้ยงจิต มีหัวข้อว่า ความ
มีอาหารใจ หล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ.

อาหารใจหมายถึงปัจจัยฝ่ายจิต.

สำหรับอาหารใจในที่นี้ ระบุไปยังสิ่งที่เราเรียกกันว่า
บุญ; เพราะฉะนั้นถ้าจะพูดอีกอย่างหนึ่ง ก็จะเป็นว่า ความ
มีบุญหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ, แล้วก็จะพูดต่อไปอีกจนกว่า
จะหมดภาคนี้ ด้วยเรื่องปัจจัยทางฝ่ายจิต เรื่องทั้งหมดนี้
จึงได้ชื่อว่า ปัญหาแห่งมนุษยภาพ ที่เกี่ยวกับปัจจัย.

มนุษย์เรามีปัญหาหลายอย่าง แล้วปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยแล้วมันก็มีอยู่อย่างนี้ คือทางฝ่ายร่างกาย ถือกันว่ามีอยู่ ๔ อย่าง. ทางฝ่ายจิตนั้นไม่ได้พูดกันไว้อย่างแน่นอน อาตมาก็เลือกเอามาพูด ตามที่เห็นว่าควรเอามาพูด สักเท่าไร, หรืออย่างไร. ในวันนี้ก็จะพูดถึง ปัจจัยที่ ๘ ซึ่งเป็นปัจจัยสำหรับบำรุงในฝ่ายจิตใจ.

ฝ่ายจิตใจต้องการอาหาร อาหารประเภทจิตใจ, ฝ่ายร่างกายก็ต้องการอาหารฝ่ายร่างกาย ประเภทร่างกาย. เมื่อได้ถูกต้องทั้ง ๒ ฝ่าย จึงจะมีความเป็นมนุษย์ที่หมดปัญหา; ตลอดที่ยังไม่ได้ครบถ้วน ก็เรียกว่ายังเป็นปัญหา คือความเป็นมนุษย์นั้นไม่สมบูรณ์ ไม่เป็นที่น่าพอใจเลย.

บททวนที่แล้วมานิดหน่อยก็ว่า ส่วนร่างกายนั้นแตกต่างจากส่วนจิตใจ ส่วนร่างกาย มันเป็นโครงสร้างภายนอก เป็นที่ค้ำที่อาศัยแห่งจิตใจ คุ้มครองให้เรื่องฝ่ายจิต ได้เป็นไปโดยสะดวก หรือปลอดภัย นี่ส่วนโครงสร้างภายนอกเป็นอย่างนี้ ตลอดถึงเป็นส่วนที่จะเคลื่อนไหวในทางฝ่ายร่างกาย.

ฝ่ายจิต-คตินกรวมวิญญาณ-สติปัญญาด้วย

ทั้ง ส่วนจิต หรือทางค่านฝ่ายจิต นั้น จะต้องแยก
ออกเป็น ๒ อย่าง : คือ ฝ่ายจิต และฝ่ายวิญญาณ ฝ่าย
จิต คือ เรื่องคตินึก, สมรรถภาพแห่งการคิดการนึก เป็น
เรื่องของจิต, ส่วน วิญญาณนั้น เป็นเรื่องความรู้ และ
สติปัญญา.

ฝ่ายจิต เล็งถึงส่วนที่มันจะเป็นตัวคตินึก ยืน
โรงอยู่ สำหรับคตินึก; ส่วน สติปัญญา นั้น เป็นอีกส่วน
หนึ่ง แม้จะอาศัยจิตอยู่ เราก็ไม่ได้เรียกว่าเป็นจิต เรียกกัน
ไปที่ก่อนว่า เป็นเรื่องทางวิญญาณ. เรื่องทางวิญญาณจึง
เป็นสมบัติสูงสุดของมนุษย์เรา รับผิดชอบที่สำคัญที่สุดของ
ชีวิต.

เรื่องจิต กับเรื่อง วิญญาณ นี้เอามา เรียกรวมกัน
เสียว่า เรื่องฝ่ายใจ; เราเลยได้เรื่อง ๒ เรื่อง คือเรื่อง
ฝ่ายกาย และเรื่องฝ่ายใจ. เรียกเป็นบาลี หน่อยก็เรียกว่า
เรื่องรูปเรื่องนาม กายกับใจ, หรือ รูป กับ นาม นี้ต้องไป
ด้วยกัน. พอแยกออกจากกัน ก็เป็นอันว่าล้มเหลวหมด

ไม่อาจจะตั้งอยู่ได้, ไม่อาจจะเป็นไปได้, ไม่อาจจะทำ
หน้าที่ใด ๆ ได้.

กาย - ใจ โดยธรรมชาติแยกกันไม่ได้,

ฉะนั้น ขอให้มองเห็นตามที่เป็นจริง ในความรู้สึก
ของคนที่แต่ละคน ๆ : กายกับใจต้องอาศัยกัน จนไม่อาจจะ
แยกเป็น ๒ สิ่ง. ที่มันจะต้องรวมเป็นสิ่งเดียวกัน แม้ *โดย-*
นิตินัย คือทางคำพูด; เรา *อาจจะแยกพูด* เป็น ๒ สิ่ง คือ
กาย สิ่งหนึ่ง, กับใจ สิ่งหนึ่ง. แต่ *โดยพหุนิตินัย* ตาม
ธรรมชาติที่แท้จริงนั้น มัน *ไม่อาจจะแยกกันได้*. พอแยก
ออกจากกัน มันก็หมดความหมายทั้ง ๒ อย่าง คือไม่มี
สมรรถภาพใด ๆ เลย จึงควรเรียกรวมกันว่า กายใจ หรือ
รูปนาม เป็นของสิ่งเดียว; มีชื่อเรียกอย่างนั้น หรือว่ามัน
ต้องแฝดกันอยู่เสมอไป.

คำอธิบายแต่โบราณ เขาก็อธิบายไว้โดยอุปมา;
แม้คนในปัจจุบันนี้ ก็ *ควรจะได้อินได้ฟัง* *อุปมานั้น* ว่า : คน
คนหนึ่งเป็นง่อยเดินไม่ได้ แต่มีสติปัญญาดี มันสมองดี
นั่งอยู่ริมทาง. นี่คนอื่นคนหนึ่งตาบอด; แต่ร่างกาย

ใหญ่โตแข็งแรงตาบอดเดินชมซานมาตามทางเพราะตาบอด.
ไปสะดุดเอาคนง่อยตาคี่ ก็เลยโต้ถามกันว่าอะไรเป็นอะไร,
อะไรเป็นอย่างไร. ในที่สุดก็เข้าใจซึ่งกันและกันว่าเรา ๒
คนนี่ต้องรวมกัน.

ชายคนตาบอด รูปร่างแข็งแรงใหญ่โต ก็ยอมให้
ชายร่างแคะแต่ตาคี่นั้นขึ้นขี่อยู่บนบ่า รวมเป็นคนเดียวกัน
แล้วก็ไปด้วยกัน ; มันก็เลยไปได้, ไปไหนไปได้ ; เพราะ
มันรวมกัน คนง่อยตาคี่ขึ้นขี่บ่าคนตาบอดที่แข็งแรง ก็เลย
ไปได้, ทำอะไรก็ได้, หาอาหารกินก็ได้ ได้เต็มที่.

อุปมานี้ใช้กับร่างกายและใจ. ใจเหมือนกับคน
ง่อยตาคี่, ร่างกายเหมือนกับคนแข็งแรงแต่ตาบอด อาศัย
กันแล้วก็ไปด้วยกัน ; ทำหน้าที่กันคนละอย่าง แล้วก็รวม
กันเป็นของคนเดียวกัน. นี่เป็นเรื่องของคำว่า กายกับใจ
เราต้องรู้จักมันในลักษณะอย่างนี้ แล้วก็พยายามทำให้สำเร็จ
ประโยชน์.

กายกับจิตต้องการอาหารต่างกัน.

เมื่อรู้เรื่องกายและเรื่องใจ พอสมควรแล้ว ก็จะมา
มาดูส่วนที่เรียกว่าอาหาร : อาหารกายเป็นอย่างไร ? อาหาร
ใจเป็นอย่างไร ?

กายเป็นวัตถุ กินอาหารอย่างวัตถุ และต้องการ
บริหารร่างกายในฐานะที่เป็นวัตถุ ส่วนจิตนั้นเป็นนาม
ธรรม ต้องการอาหารอย่างนามธรรม, ต้องการบริหาร
ตามแบบของนามธรรม, ต้องการกายที่ดีเป็นเครื่องรอง
รับ.

ที่นี้ เรื่องวิมูขณ คือสติปัญญา ก็ต้องการ
อาหาร คือความเจินจิต ในทางวิมูขณ ซึ่งเขาเรียก
ในเรื่องทางฝ่ายจิตนี้ว่า *spiritual experience* คือความเจินจิต
ในทางฝ่ายวิมูขณ ที่หาได้ทุกวัน ๆ, ได้ผ่านสิ่งใดไป ก็มี
ความรู้ความเจินจิตในสิ่งนั้น. ต้องการสิ่งนี้และมากเข้า ๆ
เพื่อเป็นอาหารของวิมูขณ.

สรุปความว่า กายก็กินข้าวปลาอาหาร เป็น
อาหาร, จิตก็ต้องการการบริหารจิต ที่ถูกต้อง เป็น
อาหาร, วิมูขณก็ต้องการความเจินจิต ในเรื่องเกี่ยว
กับวิมูขณ ในชีวิตประจำวัน เป็นอาหาร. มันได้
อาหารกันอย่างถูกต้องทั้ง ๓ ฝ่ายอย่างนี้แล้ว ก็เรียกว่า
เพียงพอเกี่ยวกับอาหาร.

เราอยากจะทำให้ความเป็นมนุษย์หมดปัญหา จึงต้องรู้จักจัดปัจจัยให้แก่มัน. แต่เราจะมุ่งเรื่องฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณเป็นส่วนสำคัญ; เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ละเอียดประณีต แล้วมีความหมายลึกซึ้ง.

เหมือนอย่างว่า คนตาดีเป็นง่อย ซึ่อยู่บนหลังคนตาบอดแข็งแรง; คนตาดีมันคอยสั่งให้คนตาบอดกระทำทุกอย่าง. ถ้าคนตาดีทำอะไรผิดพลาด มันก็พลาดไปหมด, คนตาบอดก็พลอยรับความผิดพลาดนั้นไปด้วย. นี่ถ้าจิตมันทำผิดไปแล้ว ร่างกายก็พลอยได้รับความเสียหายด้วย. ฉะนั้นเราจะต้องให้ความถูกต้องแก่ฝ่ายจิตใจ หรือฝ่ายวิญญาณนั้น เป็นส่วนสำคัญ.

คนไม่สนใจเรื่องจิต - วิญญาณ หลงแต่กาย.

เดี๋ยวนี้คนในโลกเขาไม่เห็นว่ เรื่องฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณนั้นเป็นเรื่องสำคัญ; ไป สนใจกันแต่เรื่องทางกาย เป็นสุขสนุกสนานกันแต่เรื่องทางกาย; ฝ่ายจิตมันจึงทรมาน. ฉะนั้น ในโลกจึงเต็มไปด้วยปัญญาของคนจิตทรมาน.

คนจิตทรามนี้ไม่ใช่มนุษย์ ไม่อยากเรียกว่ามนุษย์
เลยไม่มีโอกาสพูดว่ามนุษย์จิตทราม. ถ้าเป็นมนุษย์จริง
จิตมันทรามไม่ได้ จิตมันสูงเสียดี. ที่มันไม่เป็นมนุษย์
มันเป็นแต่คน ก็มีโอกาที่จะเป็นคนมีจิตทราม คือถูก
หลอกหลอนอยู่ด้วยอารมณ์ของกิเลส, กำลังมีอยู่อย่าง
หนาแน่นทั่วไปในบัดนี้; แม้แต่เพียงป้ายโฆษณาตามข้าง
ถนน เพื่อสั่งเหล้า ก็พอที่จะทำให้เด็ก ๆ ของเรา มีจิต
ทรามหมดไปทั้งบ้านทั้งเมือง.

ลูกเด็ก ๆ ของเรามีจิตทราม ไปทั้งบ้านทั้งเมือง
เพราะป้ายโฆษณาแบบนี้; ไม่ต้องไปดู ไปฟัง ไปเล่น
ถึงโรงที่แสดงตลก เพียงแต่เห็นป้ายโฆษณาข้างถนน
ก็จิตทรามพอแล้ว; จนทุกคน สนใจแต่เรื่องเนื้อหนัง.
จะพูดทาง ภาษาศาสตร์ เขาเรียกว่า เรื่องเนื้อหนัง, พูดตรง
กว่านั้น ก็เรียกว่า เรื่องกามารมณ์, พูดตรงกว่านั้นอีก
ก็เรียกว่า เรื่องทางเพศ. เรื่องทางเพศนี้เป็นเรื่องฝ่าย
เนื้อหนัง เป็นเรื่องฝ่ายร่างกายมันขึ้นอยู่กับร่างกาย.

อยากจะแยกกันให้เห็นที่เข้าใจสักหน่อยว่า ถ้าเรื่อง
ของ ความรักโดยบริสุทธิ์ เป็นเรื่องจิตใจ; ถ้าเห็น

เรื่องของกามารมณ์ นั้นมัน เป็นเรื่องทางร่างกาย. ถ้า เป็นเรื่องของความรักรบิสุทธิ์ อาจจะรวมเป็นอันเดียวกัน โดยจิตใจ; ร่างกายไม่ต้องแตะต้องกันเลยก็ได้ ถ้ามันเป็น เรื่องของความรักรบิสุทธิ์. แต่ถ้าเป็นเรื่องของ กามารมณ์แล้ว มันเป็นเรื่องของร่างกาย ต้องมีการแตะ ต้องทางร่างกาย อย่างเป็นทางการ. อย่างเป็นทางการ.

ต้องควบคุมฝ่ายกายให้อยู่ในอำนาจฝ่ายจิต.

ฉะนั้นเราควรจักแยก เรื่องจิตกับเรื่องกาย ออก จากกันให้ได้ว่าเรื่องเนื้อหนังนั้น มันเป็นข้าศึกของธรรมชาติ ของฝ่ายความถูกต้อง เรียกว่าเป็นพญามาร; แต่ถ้าเป็น เรื่อง ความรักรบิสุทธิ์ ไม่เกี่ยวกับเรื่องเนื้อหนังทางร่างกาย นั้นมันก็ไม่ใช่กิเลส; มันก็ไม่ใช่พญามาร;

ขอให้รู้จักส่วนกาย—จิตอย่างถูกต้อง และควบคุม มันให้ได้; เราจะให้อาหารในส่วนจิต ส่วนวิญญาณ ให้ เพียงพอ ให้ถูกต้อง ให้เป็นจิตที่สามารถควบคุมร่างกายได้. อย่าให้ร่างกาย หรือเรื่องทางฝ่ายกายนั้น ชื่นมาเป็นใหญ่ ช่มชี่เรื่องทางจิตทางวิญญาณ.

ร่างกายก็ต้องการอาหารอย่างกาย. ใจก็ต้องการอาหารอย่างใจ, เราก็ต้องหาเลี้ยงคนทั้ง ๒ คน : คนตาบอดแข็งแรงนั้น ก็ต้องกินอาหาร, คนง่อยตาดีที่ซื่ออยู่บนหลัง ก็ต้องกินอาหาร. ดีแต่ว่ามันเป็นคน มันกินอาหารอย่างเดียวกัน; เดียวนี้ กายกับใจไม่ได้กินอาหารอย่างเดียวกัน ก็ต้องแยกกันให้อาหารอย่างถูกต้อง.

อาหารของใจคือบุญ.

เมื่อร่างกาย กินอาหาร คือ บั๊จจัย ๔; จิตใจ จะต้องการอาหารอะไร? อาตมาพูดรวมๆ เอาเสียเลยในวันนี้ นู๋ว่า อาหารของใจนั้น เราเรียกว่า บุญ. บุญที่แท้จริง เป็นอาหารของจิตใจ ทำให้จิตใจสบาย สงบเย็น เจริญ-ออกงาม ซึ่งก็จะได้ว่ากันต่อไปโดยละเอียด.

แต่รู้ไว้เสียก่อนว่า คำว่า บุญ เป็นที่แท้จริงก็มี, ที่ไม่จริง คือปลอมก็มี. ถ้าเอาบุญปลอมมาให้จิตกินเข้าไป จิตใจจะต้องเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่งแหละ เหมือนที่เรา เข้าใจผิด ไปหลงไหลเอาเรื่องกามารมณ์มาเป็นอาหารแก่ จิตใจ.

คำว่า ใจ นั้น รวมทั้งเรื่อง จิตล้วนๆ และเรื่อง สติปัญญาของจิตที่เรียกว่าวิญญานนั้นด้วย เรียกว่า ใจ.

คำว่า บุญ นั้น เป็นอาหารหล่อเลี้ยงได้อย่างกว้างขวาง หล่อเลี้ยงร่างกายก็ได้; ถ้ามีบุญร่างกายก็สบายดี, หล่อเลี้ยงจิตก็ได้. ถ้ามีบุญจิตก็ปรกติดี หล่อเลี้ยงวิญญานก็ได้ ถ้าบุญมันมี สติปัญญามันก็เจริญกว้างขวาง และ รุ่งเรือง. นี้บุญมันคืออย่างนี้ ถ้าบุญแท้จริง ก็เป็นอาหารเลี้ยงร่างกายก็ได้ เลี้ยงจิตก็ได้ เลี้ยงวิญญานก็ได้. แต่อาตมาแยกเอามาในวันนี้ ในฐานะเป็นอาหารของใจ.

รู้จักลักษณะของบุญให้ถูกต้อง.

คำว่า บุญ ได้ยินกันทั่วไป บางคนก็ชอบเอามากๆ เสียด้วย; แต่อาจจะยังไม่รู้ว่า บุญนั้นคืออะไรก็ได้; ฉะนั้น เรามา รู้จักคำว่า บุญ กันเสียบ้าง พอสมควร.

คำว่า บุญ นั้น ถ้า เป็นชื่อของเหตุนะ ก็คือ การกระทำที่ทำให้เป็นบุญ; เช่นเราเรียกว่า ทำบุญ, ๆ ทำบุญนี้ ทำสิ่งใดให้เกิดบุญ บุญนั้นก็คือการกระทำเช่นนั้นเอง ในฐานะที่เป็นเหตุ. บุญในฐานะที่เป็นเหตุ คือเครื่องกระทำ ที่เรียกกันว่าทำบุญ.

ถ้าบุญเป็นชื่อของผล นั้นมันก็จะอีกอันหนึ่งแล้ว
ผลคือความสุข. บุญที่เป็นชื่อของผล คือความอึดใจ,
ทำให้จิตใจอึดใจ, ฟู, ฟูขึ้นเลย กระทบเดือดพล่าน, กระทบ
พุ่งช่านักได้. บุญที่เป็นเครื่องอึดใจนี้, อันนี้ผิดพลาดได้.
เป็นอันตรายได้.

นี้ บุญ อีกความหมายหนึ่ง ว่า เป็นเครื่องชำระบาป.
นี้ไม่เกี่ยวกับสบายใจหรือฟูใจ, หลอกให้ใจมันตื่นเต้นเพลิด-
เพลิน; แต่ว่าทำให้ใจสะอาด. บุญเป็นเครื่องล้างบาป,
ทำให้ใจสะอาด; ส่วนนี้ ไม่มีทางจะผิดพลาดได้ คือไม่
อาจจะเป็นอันตราย.

บุญที่ว่าเป็นความสุข ความฟูใจ สบายใจ
อันนั้นมี ทางที่จะผิดพลาด, และเป็นอันตรายได้. ส่วน
บุญที่เป็นเครื่องชำระบาปนี้ ไม่มีทางที่จะเป็นอันตราย
ได้; จึงเกิดมีบุญขึ้นมาเป็น ๒ ชนิด. ระวังให้ดี บุญชนิด
ไหนจะสร้างปัญหาขึ้นมา; บุญชนิดไหนจะไม่สร้างปัญหา
เลย.

ฉะนั้นถ้าเราจะพูดว่า อันตรายจากบุญ ก็หมายถึง
ถึงบุญชนิดที่เมาได้; บุญชนิดที่เมาได้ ก็คือบุญที่ทำ

ให้ฟูใจ สบายใจ นั่นแหละ, เม้าได้เหมือนกับกินของเมา.
 บุญชนิดนี้เป็นอันตรายได้ เพราะว่ามันมีรสอร่อยสูง;
 ถ้าเรียกตามบาลีที่ว่า มีอัสสาหะสูง เสน่ห์ความอร่อยดึงดูด
 ใจมันสูง บุญชนิดนี้จึงเม้าได้.

เราระวังอย่าให้บุญเป็นไปในทำนองนี้; แต่ให้บุญ
 เป็นไปในทำนองชำระบาปอยู่เสมอไป. ถ้าปล่อยไปตาม
 สัญชาตญาณของสัตว์; สัตว์ก็ชอบบุญชนิดที่เม้าได้เพราะ
 มันเอร็ดอร่อย เป็นเสน่ห์ยั่ววนใจ. ส่วนบุญที่ล้างบาป
 นั้น ไม่มีใครชอบ จับมาอาบหน้าถูขี้โคลน ไม่ค่อยมีใคร
 ชอบ; แต่ถ้าจับมากินเป็นอาหารอร่อย ๆ นี้คนมักชอบ.

ฉะนั้นต้องระวังว่า บุญชนิดหนึ่งเม้าได้ และ
 เป็นอันตราย; บุญชนิดหนึ่งไม่มีเม้า เม้าไม่ได้ ไม่มี
 อันตราย. เมื่อปล่อยไปตามสัญชาตญาณของสัตว์ คนทั้ง-
 หลายก็จะชอบบุญชนิดที่เม้าได้เสมอไป; ไม่ค่อยชอบบุญที่
 เป็นการล้างบาป.

แล้วมักจะมีเป็นธรรมเนียมมาแต่โบราณโบราณ บุญ
 ที่เม้าได้นั้น เขามักจะเอามาใช้เป็นเหยื่อล่อ, เอามา

เป็นเครื่องมือจับคน เอามา; ก็สู้การทำบุญอีกนั้นแหละ.
เอาของที่เอร็ดอร่อยยั่ววนใจของบุญ มาล่อคน, จับคน
เข้ามาวัด เข้ามาทำบุญ หรือ ทำอะไรตามที่เขาต้องการ.

เดี๋ยวนี้ ในโลกนี้ก็มี การหลอกล่อกันอย่างนี้ : เขา
อบายมุขมาล่อให้คนทำบุญ. มันเป็นบุญชนิดที่เมาได้ มันก็
หลอกล่อมาได้, ให้คนบริจาการเงินเท่าไร ๆ ก็ได้ ด้วยการล่อ
กันด้วยบุญชนิดที่เมาได้.

ถ้าพูดตามตรง ๆ ก็ต้องพูดว่า มันไม่ใช่บุญออก
ถ้ามันเมาได้ หรือ เป็นอันตรายย้อนหลังได้ ก็ไม่ควร
จะเรียกว่าบุญ; แต่เขาก็ได้เรียกว่าบุญ และได้เรียกกันมา
นานแล้ว. จึงขอเตือนแต่เพียงว่า ระวัง ๆ บุญชนิดที่
เมาได้. อย่าไปเมาเข้า ก็แล้วกัน; สนใจแต่เรื่องบุญที่
จะชำระให้สะอาด : ชำระกายให้สะอาด, ชำระจิตให้สะอาด,
ชำระวิญญาณให้สะอาด, แล้วอย่าให้ใครเอาบุญ มาเป็น
เหยื่อเกี่ยวเบ็ดล่อเรา ไปตามความต้องการของเขา.

การบำเพ็ญบุญอันถูกต้อง นั้นคือชำระบาปได้.

ที่หนึ่งมาตุกัน ถึงเรื่อง การบำเพ็ญบุญ คือบุญที่เป็นเหตุ บุญในฐานะที่เป็นเหตุ คือการกระทำที่เรียกกันว่า ทำบุญ. การบำเพ็ญบุญ มีรูปร่างเหมือนกันก็ได้ : บุญที่เม้าได้, กับ บุญที่ไม่เม้า, มันมีรูปร่างเหมือนกันก็ได้. แล้วมันก็ลำบากแก่คนที่ไม่มีความรู้เพียงพอ; คือบุญเพื่อให้อิ่มใจ เป็นสุขใจ กับบุญที่ชำระบาปนี้มันมีรูปร่างเหมือนกันก็ได้.

แล้วมันยังมีผลร่วมกันก็ได้ บุญอิ่มใจ มันก็อิ่มใจ; แม้บุญชำระบาปให้ใจสะอาด มันก็ยังมีใจได้เหมือนกัน. เอาแต่ความอิ่มใจมาเป็นหลักนี้ ก็ยังไม่แน่นัก; จะต้องดูที่ว่า มันล้างบาปหรือไม่ เสมอไป.

จะพูดกันถึงข้อที่ว่า มันมีรูปร่างเหมือนกัน แต่มันเป็นคนละชนิดก็ได้; เช่นการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา; แต่ละอย่างเหล่านี้ เรียกว่า บุญญกิริยาวัตถุ คือที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ.

ผลของบุญประเภทให้ทาน.

ที่^๕บุญให้ทานเป็นเรื่องแรกว่า ให้ทานแล้วก็อิมใจ
พอใจ ยินดีแก่ตัวเอง แล้วก็ไปสวรรค์, รู้สึกว่าเหมือน
กับได้ไปสวรรค์ หรือเชื่อว่าได้ไปสวรรค์ อย่าง^๕นี้คือบุญที่
ทำให้เกิดความอิมใจ มีความหมายไปในทางอิมใจ.

นี้ถ้าจะให้^๕เป็นไปในทางล้างบาป ก็ต้องไปดูที่ว่า
การให้ทานนั้นมันชำระชะล้างกิเลส ที่เป็นเหตุให้เห็น
แก่ตัว. ความเห็นแก่ตัว^๕นี้เรียกว่าบาป; ถ้าเราให้ทานอย่าง
ถูกต้อง ทาน^๕นี้ก็จะช่วยชำระชะล้างความเห็นแก่ตัวหรือความ
ตระหนี่ เป็นต้น. การให้ทาน^๕นี้มันก็เป็นบุญที่ชำระบาป.

ถ้าเอาแต่ความพอใจ สบายใจ ความเชื่อ^๕ว่าจะ
ได้ไปอยู่ในสวรรค์วิมาน บุญอย่าง^๕นี้มันก็เป็นเรื่องอิมใจ;
แล้วก็ไม่ล้างบาป บางที่จะเพิ่มบาป คือเพิ่มความยินดี
พอใจ ในสวรรค์หรือในกามารมณ์ ให้มันมากขึ้น. อย่าง
นี้มันก็ไม่ล้างบาป เพราะมันเพิ่มราคะโลภะ อะไรมากขึ้น;
แต่ถ้าว่าทำบุญแล้ว ลดความเห็นแก่ตัว ลดความตระ
หนี่^๕ อยู่^๕ที่^๕นี้ในโลก^๕นี้ ไม่ต้องไปสวรรค์ มันก็ล้างบาป,
แล้วก็^๕เป็นบุญที่ไม่เป็นอันตราย หรือควรจะพอใจ.

ผลของบุญประเภทรักษาศีล.

ที่นี้ก็มีมาสู่ที่การรักษาศีล, รักษาศีลแล้วพอใจ อิ่มใจ ยกมือไหว้ตัวเองได้ มันก็พอใจ สนุกสบายไปเลย มีปีติปราโมทย์เดือดพล่านไปเลย. นี่เป็นบุญที่ทำให้เกิดความอิ่มใจ โดยอาศัยการรักษาศีล

ที่นี้ อีกความหมายหนึ่ง ศีลนั้นจะล้างบาป; รักษาศีลแล้วกำจัดโทษอะไรได้บ้าง : *เรื่องฆ่า เรื่องลัก เรื่องประพฤตผิดในกาม เรื่องโกหก เรื่องอะไรก็สุดแท้* ที่ว่ารักษาศีลแล้วกำจัดได้. บุญที่เกิดมาจากศีลนี้ ก็กำจัดบาปหรือล้างบาปได้ : ล้างกายให้สะอาด ล้างวาจาให้สะอาด; นี้ศีลนี้ก็ชำระบาป. แต่ถ้าเอากันเพียงว่าสบายใจ, หรือมากไปกว่านั้น : รักษาศีลรอดคน อย่างนี้ก็ไม่ชำระบาป, มันก็ให้ได้แต่ความสบายใจ ในความหมายที่แรก.

ผลของบุญในการเจริญภาวนา.

ที่นี้ การเจริญภาวนา ทำสมาธิภาวนา มันก็ทำให้อิ่มใจได้; เพราะเชื่อว่า ได้ทำดี ได้ทำสิ่งที่ดี

ได้ทำสิ่งที่สูงที่ประเสริฐ มันก็อึดใจได้, หรือถ้าถึงกับว่า
อึดใจนี้ไปพรหมโลก - หรือเป็นพรหมโลก อยู่ในความอึดใจ
เพราะการทำสมาธิภาวนา นี้ก็อึดใจ; ถ้าหลงไหลใน
ความเป็นเช่นนั้น มันก็ไม่ล้างบาป.

ฉะนั้น เราจะต้องดูให้ดีว่า แม้ การเจริญภาวนา
ถ้าทำเพื่ออวดคน ก็ดี ถ้าทำเพื่อสบายใจแปลก ๆ นี้ก็ดี,
หรือแม้ที่สุดแต่จะดีไปพรหมโลกก็ดี ยังไม่ล้างบาป,
มันเป็นเรื่องอึดใจ เช่นเดียวกับเรื่องอื่น ที่ทำให้เกิดความ
อึดใจ.

ที่นี้เราเจริญภาวนา เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ
ก็ล้างนิวรรณ์ทั้ง ๕ ออกไป - สิ่งรบกวนจิตประจำวันคือ
กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิฉนา
๕ อย่างนี้เรียกว่านิวรรณ์.

ถ้าทำภาวนาประเภทสมถะ มันก็ล้างนิวรรณ์
ออกไป; จิตมันก็สะอาด. ถ้าเจริญภาวนา ในส่วน
วิปัสสนาหรือปัญญา มันก็กำจัดกิเลสออกไป กำจัดมูลเหตุ
ของกิเลสออกไป กำจัดต้นตอของกิเลสทั้งหมด คืออวิชชา
ออกไป; อย่างนี้ก็ได้สติปัญญา ล้างทิฏฐิให้สะอาด.

ทิวติ คือความคิดความเห็น ของเรานั้นแหละ มัน
 สกปรกได้; มีเครื่องล้างให้สะอาดได้ ด้วยการเจริญ-
 ภาวนา. เมื่อมีการเจริญภาวนาในอันคับสูง คือปัญญา
 หรือวิปัสสนา ทิวติของเรา ก็สะอาด, ความเป็นมนุษย์ของ
 เราก็สะอาด.

ขอบอกกล่าวแยกออกไปอีกชนิดหนึ่งว่า คำว่าทิวติ
 นี้สำคัญมาก อาจจะได้ไม่ได้เลยสักทีก็ได้. คนแต่ละคน
 หรือ ความเป็นมนุษย์ของคนแต่ละคน นั้น ก็คือทิวติ
 ของคนคนนั้น นั่นเอง. คนไหนมีทิวติอย่างไร นั่นก็คือ
 ความเป็นคนของคนคนนั้น; ฉะนั้นคนคนหนึ่ง ก็ขึ้นอยู่กับ
 ทิวติของตัว : จะโง่ จะฉลาด จะผิด จะถูก จะอะไร
 อย่างไร มีทิวติอย่างไร ชีวิตของคนนั้นจะเป็นอย่างไรนั้น.

นี่ไปดูเสียให้เห็น เด็ดว่า แต่ละคนนั้นเขามี
 ทิวติอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ; แล้วชีวิตของเขาทั้งหมด
 จะขึ้นอยู่กับทิวตินั้นทั้งหมดทั้งสิ้น, ซึ่งมันเป็น
 ความคิดความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ ของเขา แล้ว
 เขาก็ทำไปตามความคิด ความเห็น ความเชื่อ ของเขา.

ดังนั้น บุคคลลึกลับ หรือความเป็นบุคคลของเขา
มันก็ขึ้นอยู่กับทิวฐิของคนคนนั้นโดยเฉพาะ; แล้วมัน
ก็ไม่เหมือนกัน : บางคนเป็นสัมมาทิวฐิ, บางคนเป็น
มิจฉาทิวฐิ, บางคนก็มีสัมมาทิวฐิน้อย, บางคนก็มี
มิจฉาทิวฐิน้อย, แล้วมันยังแตกต่างกันตามแบบของทิวฐิ
จะพูดได้ตายตัวเลยว่า ทิวฐิ นั้นแหละคือบุคคลนั้น.

ฉะนั้น เราจะต้องเอามาล้าง ๆ ล้างให้ทิวฐิสะอาด
โดยอาศัยที่เรียกว่า ภาวนา. การกระทำทางจิตที่เรียกว่า
ภาวนา ในประเภทบัญญัติภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนา
จะล้างทิวฐิของคนนั้น, ก็คือล้างคนคนนั้น เพราะว่า
คนคนนั้นกับทิวฐิของเขา นั้นมันคือสิ่งเดียวกัน. แล้วก็
มีภาวนาเป็นเครื่องล้างทิวฐิของเขา หรือล้างตัวเขาให้
สะอาด. บุญสูงสุดเหลือประมาณ : บุญคือการล้างทิวฐิ
หรือสติปัญญา นี้ให้สะอาด.

ถ้าเราพูดว่า สติปัญญา มันก็ต้อง หมายความว่า
มันสะอาดอยู่แล้ว; แต่ถ้าเราพูดว่า ทิวฐิ นี้ มันยังเป็น
กลาง ๆ อยู่. ทิวฐิที่ถูกต้องมันจึงจะเป็นสติปัญญา. ถ้า
ทิวฐิเฉย ๆ มันสกปรกได้ มีคมัว เป็นมิจฉาทิวฐิได้; แล้วก็

มีแต่สิ่งที่จะแวดล้อมให้มีคมัว ให้เป็นนิมิตาภิกขุวิ. คนเรา
จึงอยู่ด้วยภิกขุวิที่มีคมัว เอามาล้าง, ล้างด้วยสิ่งที่เรียกว่าบุญ
บุญในอันคับสูง.

[บททวนผลของท่าน คีล ภาวนา.]

จะทบทวนอีกทีหนึ่งก็ได้ว่า ท่าน ข้อแรก ข้อที่ ๑.
บุญ คือการทำทานนี้ ก็ทำให้อิมใจ มีความหมายเป็นไป
ในทางสวรรค์ หรือสิ่งที่เป็นที่น่ารักน่ายินดี อย่างนี้เรียกว่า
บุญอิมใจ เกิดมาจากทาน.

ทีนี้ถ้าว่า ล้างความเห็นแก่ตัว ล้างความตระหนี่
อะไรที่ไต่ออกไปนี้ใจมันก็มีบาปน้อยลง; เพราะว่ามันกวาด
ล้างบาปออกไปเสียบ้าง; การให้ทานก็ชำระบาป ตามแบบ
ของการให้ทาน ชำระความตระหนี่

ทีนี้ ข้อที่ ๒. รักษาศีล อิมใจเหลือประมาณ ว่าได้
รักษาศีล หลงเหลือในศีล แล้วเชื่อว่าเป็นบันไดแห่งสวรรค์;
นี่ศีลก็ให้ได้รับความอิมใจ เป็นบุญชนิดที่ทำให้จิตใจมันฟู
มันพองขึ้นมา

ทีนี้อีกทางหนึ่ง ศีลล้างความหยาบ ความสกปรก
ทางกาย ทางวาจาออกไปเสีย; นี่ศีลมันล้างบาปอย่างนี้.

ที่นี้มาถึง ข้อที่ ๓. ภาวนา ถ้าทำสมาธิภาวนา
ก็ ล้างนิวรณ์ที่รบกวนอยู่ ตลอดวันนี้ออกไป. สิ่งรบกวน
จิตใจเราตลอดวันนั้น ก็คือ นิวรณ์ทั้ง ๕ อยู่ในรูปของ
กามฉันทะ บ้าง พยาบาท — หงุดหงิด ไม่ชอบบ้าง, ถีนมิทธะ
— หดหู่ละเหี่ยบ้าง, อุทธัจจะกุกกุจจะ — ฟุ้งซ่านบ้าง.
วิจิกิจฉา — ลังเล โสเล ไม่แน่ใจบ้าง, นี้มันรบกวนอยู่
ตลอดวัน. ถ้าทำภาวนาประเภทสมาธิได้ มันก็ล้างอันนี้
ออกไป ได้ความสะอาดแห่งจิต.

นี้ถ้าทำ ภาวนาสูงขึ้นไป คือวิปัสสนา หรือ
ปัญญา มันก็ล้างละเอียดลงไปลึกซึ้งลงไป, คือ ล้าง-
กิเลส โลกะ โทสะ โมหะ, ล้างมูลเหตุของกิเลส คือ
อนุสัย แห่งโลกะ โทสะ โมหะ, แล้วก็ล้างอวิชชา, ซึ่ง
เป็นต้นขั้ว ที่รวมแห่งกิเลสทั้งหลายออกไป; ใจก็ปราศจาก
กิเลส ปราศจากอวิชชา สะอาดถึงที่สุด กลายเป็น
พระอรียเจ้าเข้าสู่ภาวะแห่งนิพพานเป็นต้นได้. นี้ถ้าบุญมัน
ได้ทำหน้าที่ของมันถึงที่สุด คือล้างบาป ก็ไปนิพพานได้
เหมือนกัน.

ที่นี้เรานำเพ็ญบุญโดยมากนี้ เพื่อสบายใจเสียโดยมาก; ไม่ได้บำเพ็ญบุญเพื่อล้างบาป. ฉะนั้นบาปมันก็หนาขึ้นได้ ทั้งที่มันสบายใจ สนุกสนาน พอใจอยู่เสมอ; ยิ่งเมื่อบุญท่วมแล้ว มันก็ยังสนุกสนาน แต่ว่าบาปอาจจะหนาอยู่ข้างกายได้ ก็ได้ระวังให้ดีๆ.

บุญมีความหมาย ๒ อย่างอย่างนี้ : บุญชนิดหนึ่ง ให้ฟูใจอิมใจ, บุญชนิดหนึ่ง ล้างบาป ล้างจิตให้สะอาด. พุศให้มันสิ้นเข้ามา ก็บุญชนิดหนึ่งมันไปกระตุ้นใจ ให้สนุกสนาน สำเร็จสำเร็จ แต่ไม่สะอาด. บุญอีกประเภทหนึ่ง มันล้าง จับเอาหัวใจมาฟอกให้สะอาดเลยมันก็ได้ผล คือ ใจสะอาด.

อาหารของใจควรเป็นบุญที่ชำระบาปได้.

ลองคิดดูเถอะ บุญพวกไหนควรจะเป็นอาหารแห่งจิตใจ หรือความเป็นมนุษย์ของเรา? บุญที่ทำให้ฟูใจอิมใจ เหมือนกับกินเหล้า กินของเมานั้น มันจะเป็นอาหารใจได้อย่างไร? มันก็เป็นอาหารได้ตามแบบนั้นแหละ, คือ อาหารตามแบบของคนเมา.

ที่^๕ บัญ อีกชนิดหนึ่ง ล้างให้เกิดความสะอาด
 แก่จิตใจ นี่ทำให้จิตใจเจริญ ก็เรียกว่าอาหาร ในความหมาย
 ที่ให้เกิดผลดีขึ้นมา. นี่แหละ อาหารของใจ ที่จะเป็น
 อาหารถูกต้องแท้จริง ก็คือบุญ ชนิดที่ชำระบาป.
 ได้พูดมาแล้วตั้งแต่ต้นว่า บุญชนิดนี้^๕ เมาไม่ได้, มันเมาไม่ได้,
 กินเข้าไปเท่าไรมันก็ไม่เมาออก เพราะมันคอยชำระจิตอยู่
 เสมอ.

บุญอีกชนิดหนึ่ง ไปกินมันเข้ามันจะเมา แล้วมัน
 จะติดเป็นเสพติด แล้วมันจะเมามากขึ้น : เมาบุญจนไม่รู้ว่าจะ
 จะทำกันอย่างไร แล้วมันก็จะยุ่ง, แล้วก็กำลังยุ่งอยู่ใน
 โลกนี้ ในบ้านเมืองนี้^๕ อยู่แล้วด้วย. บุญชนิดที่เมาได้
 ทำให้ตกเป็นเหยื่อ ของคนอันธพาลได้.

นี้เรียกว่า บำเพ็ญบุญ ด้วยทานก็ดี ด้วยศีลก็ดี
 ด้วยภาวนาก็ดี ถ้าเป็นเพียงฉาบฉวย มันก็สบายใจ
 เป็นสุข; เหมือนกับกินของเมาได้. แต่ถ้า ทำอย่าง
 ถูกต้องแล้ว จะชำระให้สะอาด; ชำระกายให้สะอาด,
 ชำระจิตให้สะอาด, ชำระวิญญาณจิตใจให้สะอาด ให้สติปัญญา
 สะอาด, รวมทั้งทำให้ร่างกาย^๕ ก็สะอาด, ถ้าเป็นอยู่

อย่างถูกต้องอย่างนั้นแล้ว แม้แต่ร่างกายก็สะอาด, จิตก็
สะอาด. แล้ววิมุตตญาณ คือทวิมุตติ ความคิดความเห็นก็ถูก
ต้องและสะอาด.

ขอให้ระวังการทำบุญให้ดี ๆ ให้มองเห็นชัดอยู่ว่า
มันล้างบาป; อย่าเพียงแต่ว่าสุขใจ สบายใจ เอรีตอรรอยแก่ใจ,
เรียกว่าคนเขายังเป็นทาสของความเอรีตอรรอยแก่อารมณ์ เขา
ก็ทำบุญเพื่อไต่สิ่งนั้นกันทั้งนั้นนะ. ถ้าอย่างนั้นไม่สะอาด แล้ว
จะไม่เป็นอาหารแก่จิตใจด้วย, จะเป็นอาหารหลอก ๆ ให้
ฟุ้งซ่านเสียเอง ไม่ใช่ความเจริญแห่งจิตใจที่แท้จริง ฉะนั้น
เราจะ ต้องระวัง ระวังให้ดีที่สุดให้มากที่สุด ที่จะทำสิ่งที่เรียก
ว่าบุญ, คือทำให้เป็นสิ่งที่ เป็นอาหาร หล่อเลี้ยงจิต
หล่อเลี้ยงวิมุตตญาณได้จริงๆ.

ที่^๕นี้อยากจะพูดถึงคำว่าล้างบาป อีกสักหน่อย เพราะ
ได้เห็น มามากแล้ว เรื่องทำบุญให้เป็นการล้างบาป.
ถ้าทำบุญขอให้เป็นการล้างบาป; เพราะว่าแม้แต่การล้างบาป
นั้นถ้าพูดรว ๆ เร็ว ๆ มันก็กำกวมเหมือนกัน มัน ล้างบาป
ผิด ๆ ก็ได้, วิธีผิดก็ได้.

อุปมาการทำบุญกับการอาบน้ำ,

อาตมาอุปมาให้ฟังเหมือนกับว่า *เราอาบน้ำ* หรือว่าล้างของสกปรกที่ร่างกาย ล้างเท้า ล้างมือ ล้างร่างกายส่วนไหนก็ตาม เรียกว่าอาบน้ำกันดีกว่า อาบน้ำเพื่อล้างชำระกาย *อาบน้ำด้วยโคลนก็ได้* เอน้ำโคลนมาอาบ ความสะอาดมันจะเกิดขึ้นเท่าไร? เอน้ำหอมมาอาบก็ได้ มันสะอาดไหม, ตัวหอมฟุ้งแล้วมันสะอาดไหม? ที่น^๕อาบด้วยน้ำใสสะอาด มีสบู่มีอะไรพอควร น^๕น้ำใสสะอาดน^๕มันสะอาดเท่าไร?

อาบด้วยน้ำโคลน มันเลวเกินไป มันสะอาดแบบน้ำโคลน; บางทีก็จะดีกว่าไม่ล้าง, เช่นว่า เท้าติดโคลนมามาก ๆ น^๕ เอน้ำโคลนมาล้าง มันก็พอจะล้างโคลนหนา ๆ ออกไปได้ ก็มีโคลนบาง ๆ ติดอยู่ น^๕นี้เรียกว่าทำบุญแบบอาบน้ำโคลน.

ที่น^๕ทำบุญแบบอาบนำหอม คนน^๕เขารวย เอน้ำหอมมาอาบ. อาบแล้วน้ำหอมมันยังติดอยู่ที่เนื้อที่ตัว. เครื่องหอมนั้นไม่ใช่ของสะอาดนัก; บางชนิดก็เป็นอุจจาระของสัตว์ชนิดหนึ่งนะ รู้ไว้ว่า เครื่องหอมนั้นบางชนิดเป็นอุจจาระของสัตว์ชนิดหนึ่ง เขาขายแพงด้วย. เอน้ำหอม

มาอาบ ของหอมก็ติดอยู่ที่ตัว; ตัวนั้นมัน จะสะอาดได้
อย่างไร? น้ำมันดีเกินไป น้ำโคลนมันเหลวเกินไป น้ำหอม
มันดีเกินไป.

ฉะนั้นเอาน้ำกลางๆ สะอาดแท้ๆ น้ำใสสะอาด
จะมีเครื่องช่วยละลายไขมันบ้าง เช่นผงซักฟอก เช่นสบู่
อะไรบ้างก็ได้; แต่ต้องเป็นน้ำใสสะอาด ล้างออกไปหมด
เลย เนื้อตัวก็สะอาด.

มีทางที่จะ *เปรียบเทียบ* ว่า *อาบด้วยน้ำโคลน อาบ
ด้วยน้ำหอม* แล้วก็ *อาบด้วยน้ำใสสะอาด* เสร็จแล้วมัน
สะอาดต่างกัน; ฉะนั้นอย่าทำบุญล้างบาปด้วยน้ำโคลน;
อย่าทำบุญล้างบาปด้วยน้ำหอม มันดีเกินไป; ทำบุญล้าง
บาปด้วยน้ำอันบริสุทธิ์ ใสสะอาดเถอะ บุญนั้นจะล้าง
บาปได้จริง.

เดี๋ยวนี้ เรายังทำบุญเหมือนกับการทำด้วยน้ำโคลน;
เสียเงินมาก, ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมาก, โกงเขามาก, *อบายมุข
นานาประการ* เอาเข้ามาประกอบกับการทำบุญ; มาหลอก
กันให้ทำบุญด้วยอบายมุข, มีของมีนเมา มีการพนัน มีสิ่ง
เลวร้ายเป็นอบายมุขรวมอยู่ในนั้นด้วย เรียกว่า ทำบุญ

บวชลูกชายคนหนึ่ง ^{ห้า}ควาย ๒ ตัว ^{ห้า}หมู ๓๐ ตัว ^{ซื้อ}เหล้า ๑๐ ^{หีบ} อย่างนี้. นี่ทำบุญบวชลูกชาย มันก็เป็นเรื่องอาบน้าโคลน มันเป็นกิเลส เป็นของสกปรก.

ทีนี้ว่าถ้าทำบุญด้วยน้ำหอม มันก็เปลืองมาก เหมือนกันแหละ เอาเท่าไรไม่ว่า เปลืองเท่าไรไม่ว่า : *ทำให้สดสวยงดงาม เอร์ดีอ้อย ฟูมเพื่อย เกินพอดี.* แม้จะไม่หยาบเหมือนกับน้ำโคลน ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต; แต่มันก็เปลืองมาก มันมีการลงทุนเพื่อสวยงาม เขียวๆแดงๆอะไรมาก ก็เรียกว่าเกินดี ดีเกิน, ดีเกิน.

ทีนี้ ^{น้ำ}อาบน้าสะอาดที่แท้จริง ก็สะอาดจริง, คือจิตใจมันสะอาด, ^{นี้}เรียกว่าทำด้วยสัมมาทิฐิ, แล้วก็สร้างสัมมาทิฐิ, ให้เป็นอยู่ด้วยสัมมาทิฐิ. เมื่อสัมมาทิฐิไปอยู่ที่เนื้อที่ตัว แล้วก็หมดปัญหา ปลอดภัยสะอาดอย่างยิ่ง

ใช้บุญให้ถูกต้องเพื่อล้างมิฉชาติกุฐิ.

เมื่อตะก้อตามาบอกแล้วนะ เตี้ยวะจะลืมเสีย ว่าคนคนหนึ่งแต่ละคนนั้น ก็คือทิฐิของคนคนนั้นแหละ ทิฐิ

ของคนคนนั้นได้อย่างไร เท่าไร นั้นแหละมันคือตัวคนคนนั้น.
 เตียวนี้เราจะให้เป็นสัมมา จะเรียกว่าสัมมาทิฏฐิ ทิฏฐิที่
 ชอบที่ถูกต้อง ทิฏฐิมันถูกต้องขึ้นมา คนนั้นก็เป็นคนถูก
 ต้องขึ้นมา. ฉะนั้นจงสนใจสิ่งที่เรียกว่า ทิฏฐิ นั้นแหละ
 คือตัวเรา.

มิจฉาทิฏฐิ แล้วก็ทิฏฐิมิจฉา ตัวคนนั้นก็มิจฉา
 เป็นคนพาล. ถ้าทิฏฐิเป็นสัมมา; คนนั้นก็เป็นสัมมา. เรา
 เป็นสัมมาทิฏฐิ มีสัมมาทิฏฐิ ตีกว่ามีมิจฉาทิฏฐิ; แต่คน
 เขาไม่สนใจ เขาปล่อยให้มิจฉาทิฏฐิครอบงำ แล้วก็
 เสพติดในมิจฉาทิฏฐิ ติดยิ่งกว่าติดเฮโรอีน.

คนที่เป็นมิจฉาทิฏฐินี้พูดกับเขายาก เขาไม่เชื่อเรา
 ดอก, คนที่เขาเป็นมิจฉาทิฏฐิ เราพูดกับเขายาก. อตมา
 เองเคยผจญมามากแล้ว พูดกับคนมิจฉาทิฏฐิ เขาไม่ยอม
 เชื่อเรา; ส่วนมากก็ไม่สำเร็จ เมื่อคนคนนั้นเป็นตัวแห่ง
 มิจฉาทิฏฐิ; เว้นไว้แต่เขาจะรู้จักทำบุญ ให้แท้จริง
 ให้ถูกต้อง, ให้อาบน้ำสัมมาทิฏฐิ ล้างมิจฉาทิฏฐิ

ออกไปเสีย; เขาก็จะเป็นคนที่สูงขึ้นไป เป็นมุนุชย์ เป็น
พระอริยบุคคล หลุดพ้นเป็นนิพพาน.

ฉะนั้นถ้าเรา ใช้บุญถูกต้อง, ล้างมิฉนาคิฏฐิ
ออกไปได้จริงแล้ว, ผลสุดท้ายก็คือพระนิพพานแหละ,
จิตสะอาดจนกิเลสเกิดในจิตไม่ได้. จิตเต็ม ๆ จิตประภัสสร
จิตตั้งเต็มนั้น เมื่อถูกอบรมให้เปลี่ยนสภาพ ด้วยการล้าง
ของบุญที่ถูกต้อง จิตชนิดนั้นสะอาด จนไม่เป็นที่เกิดแห่ง
กิเลสอีกต่อไป. กิเลสไม่มีก็คือนิพพาน เมื่อใดว่างจาก
กิเลส เมื่อนั้นคือนิพพาน ที่นี้ก็ได้ เต็มนี้ก็ได้นิดหนึ่ง
ก็ได้ ชั่วเวลาอันสั้นก็ได้. ขอให้ออกจากกิเลสเถอะ มันก็
เป็นนิพพาน.

ฉะนั้น สิ่งที่จะล้างกิเลสให้หลุด ให้หายไป
นั้นก็คือ บุญที่ถูกต้อง ทำมาตั้งแต่เรื่อง ทาน ก็ได้, ทำมา
เรื่องศีล ก็ได้, แล้วก็ทำมาถึงเรื่อง ภาวนา; จะเป็น
สมถภาวนา วิปัสสนา ก็ได้ มันก็จะล้างออกไปหมด จนจิต
นั้นสะอาด ไม่เป็นที่เกิดแห่งกิเลสอีกต่อไป เรื่องมันจบ
เท่านั้น.

เรื่องของคนก็จบลงที่ทิวทัศน์ของคนนั้นเป็น
สัมมาทิวทัศน์, แล้วคนนั้นก็เป็นคนชนิดสัมมาทิวทัศน์
หมดปัญหา.

นี่ปัญหาแห่งมนุษยภาพ มันหมดไปอย่างนี้
ปัญหาเรื่องเป็นคนให้ดี มันหมดไปอย่างนี้ คือเขามีบุญ
เครื่องชำระล้างแกจิตใจ หรือเป็นอาหารใจที่ถูกต้อง
และเพียงพอ,

อาหารใจที่ถูกต้องจริงเป็นความอิ่มใจที่ไม่เมา.

ทีนี้เราจะดูเรื่องบุญ หรืออาหารใจ ชนิดที่แท้จริง
เพิ่มขึ้นอีกสักหน่อย ช่วงเวลาที่มันยังเหลืออยู่นิดหนึ่ง.

ที่ว่า บุญ เป็นอาหารใจ. ในความหมายทั่วไป
มันก็คือ ให้อิ่มใจ เป็นข้อแรกอย่างทีกล่าวมาแล้ว ถ้าเราเป็น
คนมีความคิดถูกต้องไม่วิปลาส เราก็จะรู้ว่าอะไรเป็นบุญ.
พอได้ทำบุญก็อิ่มใจ รู้สึกว่า ในสังขารเรานั้นมันมีความดี ก็พอ-
ใจอิ่มใจ; ถ้ามีมาก ก็จะถึงกับยกมือไหว้ตัวเองได้. นี่คือ
ความอิ่มใจถึงที่สุด. เป็นอาหารใจถึงที่สุด ยกมือไหว้ตัว-
เองได้, เป็นสุขอยู่กับการทำบุญ; ไม่ต้องไปอาบอบนวด

ไม่ต้องไปสถานกามารมณ์ เริงรมนต์อะไรที่ไหน. อยู่ที่โต๊ะทำงาน ก็อึดอ้อมใจมีความสุข ไม่อยากจะเลิกงานไปสถานกามารมณ์ เพราะเห็นมันเป็นเรื่องสกปรก.

นี้ทำงานอยู่ ทำบุญทำกุศลอยู่ที่โต๊ะทำงาน, ทำหน้าที่ถูกต้อง, ไม่คดโกง, ตัวเองรู้สึกว่ามีจรรยาบรรณของตัวเองได้ ก็เลยเป็นสุขอยู่ที่การงาน; ไม่ต้องเอาสตางค์ไปซื้อหากามารมณ์ มาหลอกตัวเองให้ว่าเป็นสุข เงินมันก็เหลือใช้. เงินเดือนมันก็เหลือใช้ ไม่ขาดแคลนเหมือนกับที่เขาพูดกันอยู่ว่า เงินเดือนไม่พอใช้. เพราะเขาไปซื้อหาเหยื่อของกิเลส เงินเดือนมันก็ไม่พอใช้; เพราะว่ากิเลสนี้มันไม่รู้จักอ้อม ไม่รู้จักพอ. คนมีจิตใจสกปรก มีทิฏฐิสกปรก เป็นคนสกปรก ก็ทำอย่างนั้นได้; เงินเดือนไม่พอใช้ก็หาทางออก : หลอกหลวง ทะลปตะแลงอย่างอื่นต่อไปจนวินาศเอง.

ความสุขอันแท้จริงไม่ต้องใช้เงิน.

นี่เราทำบุญให้ถูกต้อง เอาความอึดใจ ชนิดที่ไม่เมาไว้ก่อน, เอาความอึดใจที่แท้จริง ที่ไม่ได้ไปหลอก

ให้มาเอาไว้ก่อน. พอใจตัวเอง, ยินดีในความมีแห่งตัวเอง, เป็นมนุษย์ที่ถูกต้องเพราะมีสัมมาทิฐิ มีความสุขที่สะอาด บริสุทธิ์ เป็นความสุขที่ไม่ต้องใช้สตางค์.

เคยพูดมาหลายหนแล้ว แต่บางคนทีนี้อาจจะไม่เคยได้ยินว่า ความสุขยิ่งแท้จริงเท่าไร แล้วยังไม่ต้องใช้สตางค์มากเท่า นั้น, จนกระทั่งว่า พระนิพพานแล้ว เป็นของให้เปล่าแหละ. ถ้าพระนิพพานของใครคิดเอาเงิน คิดเอาสตางค์แล้ว นิพพานนั้นเกิดขึ้นแหละ, นิพพานปลอมทั้งนั้นแหละ.

นิพพานแท้จริงของพระพุทธเจ้า เรียกว่า ให้เปล่าเสมอ; เพียงแต่ต้องทำอะไรบ้าง, เช่นว่า ล้างใจให้สะอาดอย่างนี้ ไม่คิดสตางค์ เพราะไม่ต้องล้างด้วยสตางค์ก็ได้. ล้างด้วยการประพฤติกระทำถูกต้อง ในทางจิตใจ มันก็สะอาด, ก็ได้นิพพานมาโดยไม่ต้องใช้สตางค์, ไม่ต้องใช้ค่าด้วยสตางค์.

ถึงความสุขของคนทั่วไป ก็เหมือนกัน; ถ้ายังคิดยิ่งแท้ ยิ่งบริสุทธิ์เท่าไร ยิ่งไม่ต้องใช้สตางค์; เช่นว่า เราทำหน้าที่ของมนุษย์อยู่ที่โต๊ะทำงาน, เราเป็นคนจริง

เป็นคนตรง, เราก็พอใจมีใจในการที่ได้ทำงาน ก็เป็นสุข
อยู่ที่โต๊ะทำงาน ไม่ต้องไปสถานเริงรมย์ ไม่ต้องไปสถาน
กามารมณ์ ซึ่งต้องใช้เงินมากๆ.

นี่จึงพูดว่า ความสุขที่แท้จริงจึงไม่ต้องใช้
สตางค์, ยิ่งแท้จริงเท่าไรยิ่งไม่ต้องใช้สตางค์เท่านั้น; เพราะ
ว่าบุญนั้นมันช่วยทำให้สะอาด, มีความสุขที่สะอาด.

ถ้าความสุขสกปรกแล้วเป็นบาปทั้งนั้น; ความ-
สุขยิ่งสกปรกเท่าไร ยิ่งต้องใช้เงินมากเท่านั้น. ความสุขที่
สะอาดเท่าไร ยิ่งใช้เงินน้อยเท่านั้น หรือถึงกับไม่ใช้
เงินเลย.

ในภาวะปัจจุบัน บุญที่แท้จริงนี้ มันก็ล้างให้สะอาด
ล้างใจให้สะอาด, ล้างทุกอย่างให้มันสะอาด. เราได้รับ
ผลแห่งบุญที่แท้จริงในปัจจุบัน, คือได้ความสะอาด และ
ได้ความเจริญของงาม สูงในทางจิตใจ รวมทั้งทางกายด้วย.

ตั้งที่กล่าวมาแล้วว่า กายกับใจนี้แยกกันไม่ได้;
เหมือนคนตาบอดกับคนตาดี ๒ คนนั้น มันต้องไปด้วยกัน
เสมอ. ฉะนั้น ทำใจให้สะอาด ประโยชน์ก็มาถึงทาง

กาย กายก็สะอาด; เพราะว่ากายก็เป็นไปตามคำสั่งของ
จิตใจ.

บุญสะอาดเป็นการเตรียมอนาคตอย่างดี.

ในภาวะปัจจุบัน เราก็อยู่ด้วยความสะอาด,
งอกงามก้าวหน้าทางใจ แล้วทางกาย; แล้วรวมกันทั้งทางใจ
และทางกาย มันก็สะอาดลงมาถึงสถานที่ บ้านเรือน ลานบ้าน
เครื่องใช้ไม้สอย ก็พลอยสะอาดไปหมด ถ้าเจ้าของบ้านนั้น
มีจิตใจสะอาด มีร่างกายสะอาด มีวิญญานสะอาด มีทิฏฐิ
สะอาด.

ถ้ามองไปในอนาคต ก็หวังได้ ว่าบุญที่แท้จริง
ทำความสะอาดนี้ มันเป็นการเตรียมไว้. เขาเรียกกันว่า
เสบียงอะไรทำนองนั้น; บุญที่แท้จริงนั้นมันเป็นเสบียง
เตรียมไว้สำหรับเดินทางในอนาคต จะก่อนตาย หรือว่าจะ
หลังจากตายแล้ว ก็ได้เหมือนกันแหละ ที่เรียกว่าอนาคต;
เป็นอันว่าอนาคตได้เตรียมไว้เป็นอย่างดีแล้ว สำหรับเลื่อน
ขึ้นไป ๆ จนถึงขั้นสูงสุด ก็เป็นโลกุตตระ, เป็นโลกอุคร

พันโลก เทนือโลก. นี่บุญที่แท้จริง มันทำหน้าที่อย่างนี้
เตรียมอนาคตไว้ให้เป็นอย่างดี สำหรับผู้นั้น.

บุญที่แท้จริงช่วยให้คนมีศีลธรรม.

ทีนี้เราจะดูกันในความหมายทั่วไป ในโลก
ปัจจุบัน บุญที่แท้จริงถ้าเกิดขึ้นมาในโลกนี้แล้ว จะไม่มี
วิกฤตการณ์ใดๆ เพราะคนอยู่ในศีลธรรม มีบุญคุ้มครองหรือ
ยึดถืออยู่ : ก็ไม่มีนักเศรษฐกิจโก่ง ก็ไม่ต้องเดือดร้อนด้วย
เรื่องเศรษฐกิจ อย่างที่เรากำลังเดือดร้อน. ไม่มีนัก
การเมืองโก่ง; เราก็ก็น่าไม่ต้องเดือดร้อนเพราะการเมืองโก่ง,
ไม่มีเจ้าหน้าที่ข้าราชการหรือผู้ปกครองที่โก่ง, ไม่มีรัฐบาล
ที่โก่ง, อะไรก็ไม่โก่ง ตั้งแต่ผู้ใหญ่ ลงมาถึงผู้น้อย, แล้ว
เราก็กสบาย. นี้เรียกว่า **ไม่มี**ความเลวร้ายใดๆ ในสังคม
ในบ้านในเมือง.

เตียนผู้มีอันธพาลเต็มไปทั้งบ้านทั้งเมือง อยู่ในรูป
ของนักเศรษฐกิจบ้าง, อยู่ในรูปของนักการเมืองบ้าง,
อยู่ในรูปของนักปกครองบ้าง, กระทั่งอยู่ในรูปของอันธพาล
ตามท้องถนนทั่วไปทุกหัวระแหง, อาชญากรรมมากมาย.

อาชญากรรมเลวร้าย คืออาชญากรรมทางเพศนี้ยิ่งมากมาย
 เพราะไม่มีบุญ, เพราะไม่มีความสะอาด. ในหัวใจคน
 ก็เต็มไปด้วยความเลวร้าย หรืออันตราย.

ฉะนั้น ช่วยกันตั้งเอาบุญที่แท้จริงเข้ามาเถอะ
 จะไม่มีอันตรายในโลกนี้เลย. ใครที่รู้จักความเดือดร้อน
 จากอันตรายก็ไปกตัญญู; มันน่าจะช่วยกันไหม? ทำให้บุญ
 นี้ชำระล้างสิ่งสกปรก ให้สะอาดไปเสียหมด. สร้างสังกม
 ใหม่เป็นสังกมพระอรียเจ้า.

ทุกคนตั้งอยู่ในความถูกต้อง มีบุญอย่างถูกต้อง,
 ล้างความสกปรกออกไปหมดแล้วก็เป็นสังกมพระอรียเจ้า.
 โลกนี้ก็เปลี่ยนทันที, เปลี่ยนเป็นโลกของพระศรีอารียเมต-
 ไตรย ไม่มีคนอันตราย; หากคนอันตรายมาทำหายอดตา
 ก็ยาก คือจะหาสักนิตหนึ่งก็ไม่ได้ ถ้าว่าเรามีบุญมาช่วยกัน
 ชำระชะล้างความสกปรก.

สมัยนี้คนไม่รักบุญกลัวบาป.

ที่นี้เหลียวไปดูแล้ว มันท้อแท้ที่ว่าบุญหามันมาก
 มันลึก, มันกินลึกมากแล้ว; เรื่องสกปรกไม่มีบุญนี้ จน

กระทั่งเดี๋ยวนี้ ไม่มีความหมายของคำว่าบุญ หรือคำว่า
 บาป. ไม่มีใครกลัวบาป ไม่มีใครต้องการบุญ; โดยเฉพาะ
 เด็ก ๆ, การศึกษาหมาทางดวัน ทำให้เด็กไม่รู้จักบาป ไม่รู้
 จักบุญ, ไม่มีคำว่าบาป ไม่มีคำว่าบุญ สำหรับเด็ก ๆ,
 ใต้แล้วก็เป็นดี, ใต้แล้วก็เป็นดี, นั่นคือสิ่งสูงสุด.

เด็กสมัยก่อน พอได้ยินคำว่า บาป มันสะอึ้ง, เช่น
 ที่เขากำลังจะทำอะไรอยู่พอได้ยินคำว่าบาปร้องมาทางหลัง เขา
 สะอึ้งหรือเช่นเขาเงือกก่อนอิฐชั้นจะขว้างนก; อย่างนั้นมีเสียง
 มาจากข้างหลังว่าบาป เขาก็สะอึ้ง. บางทีก่อนอิฐหลุดจาก
 มือเลย.

สมัยนี้ พอได้ยินคำว่าบาป มันไม่สะอึ้ง, กลับเหลียว
 มาดู; ใครว่าบาป มันขว้างหัวด้วยก่อนอิฐนั่นเลย. พระที่
 วัดนั้นก็ถูกมาแล้วนะ, พระที่วัดนั้นก็ถูกมาแล้ว ที่มันขว้างนก
 เรบอกว่บาป นี่เราเลี้ยงไว้ มันก็ขว้างหัวพระเสียเลย;
 ดีแต่หลบทัน. นี่ การศึกษาหมาทางดวัน ผลิตเด็กอย่างนี้.

เมื่ออาตมาเป็นเด็ก ๆ คำว่า *บาปมีความหมายมาก* :
ขี้เกียจก็บาปนะ นอนสายก็บาป สูบบุหรี่ก็บาป สูบกัญชาก็
บาป. เด็กโง่, การศึกษาโง่ไม่รู้ว่าจะอะไร; แต่มันรู้ว่าบาป
ทั้งนั้นเลย : นอนสายก็บาป, อย่าว่าแต่ทำอะไร ขี้เกียจทำ

งานก็บาป, สูบบุหรี่ก็บาป. เราเป็นคนโง่ มีการศึกษามา
โง่ ๆ ว่าอะไร ๆ ก็บาปไปหมด; แต่แล้วเราก็กทำบาปไม่ได้.

สมัยก่อนนี้คำว่า บาป นั้นมีความหมายมาก
เหมือนกับฟ้าจะผ่าลงมาที่เดียวพอได้ยินเสียงว่าบาป แล้วมัน
สะอึก. เดี่ยวนี้มันไม่สะเทือน. เด็กรุ่นหลังแล้ว คำว่าบุญ
ก็ไม่มี ความหมาย; เห็นเป็นของล่อหลอกไปเสียหมด ทั้งบุญ
และทั้งบาป; ได้แล้วเป็นดี, อร่อยแล้วเป็นดี, สนุกสนาน
แล้วเป็นดี, ในที่สุดมันก็เข้าไปอยู่ในกรอบของยาเสพติดบ้าง
กามารมณ์บ้าง เต็มไปทั้งบ้านทั้งเมือง. ให้เพิ่มกรรมตำรวจ
อีกก็สืบทรม ก็ปราบไม่หมดคอก สร้างคุก สร้างตาราง
สร้างศาล สร้างเรือนจำอีกเท่าไร มันก็ปราบไม่หมด เพราะ
ว่าต้นเหตุมันถูกทำลายหมดแล้ว; เด็ก มีความรู้สึกว่าเป็นบาป
หรือว่าบุญ, เด็ก ๆ ของเรากำลังเป็นอย่างนี้.

ผิดกับ คนโบราณ ซึ่งว่ากลัวบาปมาตั้งแต่เล็ก ๆ
เพราะว่าถูกสอนมากระทั่งว่านอนสายก็บาป, เดินข้ามเท้า
ของแม่ก็บาป ต้องกราบลงขอโทษ. นี้อาตมาเคยโดนมาแล้ว
ไม่ใช่ว่าเรื่อง make up มาพูด. เด็กรุ่นนั้นเขาสอนกัน
อย่างนั้น; คำว่าบุญว่าบาป มันมีความหมายมาก.

เดียนมันไม่มีความหมายเสียแล้ว เขาถือว่าได้
 เฮอร์คอรอยนั้นแหละคือสิ่งสูงสุด. คำว่าบุญ ว่าบาปไม่มี
 เหตุผล, *พอเขาได้สิ่งเฮอร์คอรอยแก่จิตใจของเขา นั่นคือดี
 ที่สุด, ถูกต้องที่สุด, ยุติธรรมที่สุด งดงามที่สุด. นี่มัน
 เปลี่ยนอย่างนี้; คำว่าบุญ บาป ไม่มี, บุญไม่มี, อาหารใจก็
 ไม่มี, จิตใจมันก็ยุบละลายหมด.*

๕๔ ' "ได้แล้วเป็นดี"

คนเดียนเขาว่าได้แล้วก็เป็นดี; จะได้ด้วยบุญ
 จะได้ด้วยบาป ได้ด้วยอะไรใช้ได้ทั้งนั้น. ขอแต่ให้มันได้ก็
 แล้วกัน. *ความได้อย่างที่ต้องการนั้นแหละ เป็นสิ่งสูงสุด
 ของมนุษย์เรา, บุญบาปไม่มีความหมาย, อบายมุขทั้ง
 หลายก็กลายเป็นหนทางแห่งสวรรค์.*

อบายมุข แปลว่า *หนทางแห่งอบาย* อบายมุขนั้น
 เดียนมันมากกลายเป็นหนทางแห่งสวรรค์; มันนำหัวเราะ
 อย่างนี้. *หนทางแห่งนรก* มากกลายเป็นหนทางแห่ง
 สวรรค์ เพราะเอาอบายมุขมาล่อหลอกให้คนทำบุญ
 ทำกุศล ทำอะไร, อบายมุขที่มันทำให้คนไปนรก มากลาย
 เป็นหนทางแห่งสวรรค์,

ฉะนั้น ขอให้มองดูปัญหาในยุคปัจจุบัน ว่ามันมีอยู่อย่างนี้. จะให้นิยามบำเพ็ญบุญ ทำบุญเพื่อให้ล้างบาปล้างโลกนี้ ให้สะอาดกันอย่างไรนั้น ขอฝากไว้ให้เป็นปัญหาแก่ท่านทั้งหลายทุกคน. สำหรับอาตมานี้ไม่มีปัญหาแล้ว. แน่ใจเหลือเกินว่า ต้องสร้างบุญชนิดที่ล้างบาปได้ขึ้นมา, ให้การศึกษาถูกต้อง ให้กลัวบาป ให้รักบุญ แล้วจึงจะเกิดการทำบุญชนิดที่ล้างบาปได้เป็นแน่นอน.

มีบุญเลียงจิตใจแล้วจะไต่ส่งตที่สุด ๗.

นี่วันนี้เราพูดกันเรื่อง บำจจัยแห่งความเป็นมนุษย์ ถ้านับแต่บำจจัยทางจิตใจ ก็เป็นบำจจัยที่ ๘ ความเป็นมนุษย์ในตำนจิตใจ คือ :

- มีสิ่งประเล้าประโลมใจเป็นธรรม.
- มีความแน่ใจในสิ่งที่เอาเป็นที่พึ่ง.
- มีความรู้สึกทางมิตรภาพอยู่ทุก ปริมาณ.
- มีความถูกต้องโดยไตรทวาร.
- มีความรู้ที่เพียงพอตามที่ควรจะรู้.
- มีผู้นำในทางวิญญาณพอ.
- มีสุขภาพอนามัยทางจิตดี.

แล้วก็มิอาหารใจ คือบุญ หล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ : กล่าว
คือทำให้สะอาดได้ เพราะว่าหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ.

ทำจิตใจให้สะอาด แล้ว มันก็องงามไปเองได้
ด้วยการรักษาไว้ให้สะอาด แล้วมันงอกงามไปเองได้. ความ
เป็นมนุษย์ของบุคคลนั้น ก็ถึงจุดหมายปลายทาง, มีนิพพาน
ใต้ที่นี้และเดี๋ยวนี้. เย็นอกเย็นใจอยู่ตลอดเวลา จนกว่า
ร่างกายมันจะแตกดับไปตามธรรมชาติ.

เรื่องแตกดับนั้นไม่ใช่ปัญหา ไม่ต้องเป็นห่วง ไม่
ต้องหนักใจ; ร่างกายมันต้องแตกดับไปตามธรรมชา
ตามธรรมชาติ แต่เมื่อยังไม่แตกดับยังมีชีวิต อยู่
ขอให้เย็นอกเย็นใจ คืออยู่กับพระนิพพานตลอดเวลา.

รีบให้อาหารใจให้ถูกต้องเถิด จิตใจก็จะไปถึง
จุดนั้น คืออยู่ด้วยความเย็นอกเย็นใจ, เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่
มนุษย์ควรจะได้ ไม่มีอะไรจะดีไปกว่านี้.

อาตมาเห็นว่า การบรรยายในวันนี้ก็พอสมควรแก่
เวลาแล้ว ขอয়াเรื่องอาหารทางจิตใจ อย่างที่ ๘ คือมี บุญ

เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจอย่างเพียงพอ. ขอได้นำไปกิดคุ.
ถ้าเห็นค่ายก็ช่วยกันทำเร็วๆ, ก็จะได้ผลตามที่ว่า เรา
เป็นมนุษย์และได้พระพุทธศาสนา.

ขอยุติการบรรยายนี้ไว้เพียงเท่านี้ เปิดโอกาสให้พระ-
คุณเจ้าทั้งหลาย ได้สวดบทพระธรรมเป็นกณสาธยาย มีเนื้อความ
ส่งเสริมกำลังใจ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ความกล้าหาญ ในการ
ปฏิบัติธรรมะ ตามหน้าที่ของตนๆ สืบต่อไป.

รายชื่อหนังสือ ชุดลอยปทุม

อันดับ เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่	อันดับ เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑. คู่มือมนุษย์	๖	๑๒. นิพพานที่นี้และเดี๋ยวนี้	๒
๒. ศิลปแห่งการดู ด้วยตาทุกตมัมภ์ปัญญา	๑	๑๓. ธรรมพระบีใหม่	๒
๓. ศิลปแห่งการมีพระพุทธเจ้า อยู่กับเนื้อกับตัว	๑	๑๔. ตถตาช่วยได้	๑
๔. ธรรมะสำหรับคนเกลียดวัด	๑	๑๕. ศิลธรรมกลับมา ตอนที่ ๒	๑
๕. ธรรม ๒๔ เหลี่ยม	๓	๑๖. ศิลธรรมกลับมา ตอนที่ ๓	๓
๖. พุดกับเนร	๑	๑๗. ค่าของครู	๑
๗. ศิลธรรมกลับมา ตอนที่ ๑	๑	๑๘. พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นกัลยาณมิตร	๑
๘. เห็นธรรมชาติ คือเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง	๑	๑๙. ปล่อยหลังเข้าคลองกันเถิด	๑
๙. ธรรมโอสถสำหรับโลก	๑	๒๐. การเก็บความโกรธใส่ยังฉาง	๑
๑๐. ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต	๒	๒๑. การปรุงเป็นทุกข้อย่างยิ่ง การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง	๑
๑๑. ปรมัตถธรรมคำกลอน	๑	๒๒. อาหารหล่อเลี้ยงใจ	๑
		๒๓. ปุญญกิริยาวัตถุ	๑



พิมพ์ที่ นก. การพิมพ์พระนคร ๙๒-๙๖ ถนนบูรณะศาสตร์ (แยกถนนบุญศิริ) กรุงเทพฯ ๒
นางอารี จุฬทรวงษ์เปี่ยม ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๒๕ โทร. ๒๒๒๒๓๓๓

สุขุมบุรี?

- ๑ สุขุมบุรี มีแต่จะคอยมัน
ท่อนอายุ ให้สั้น มันแน่ๆ
- ๒ คิวลิจิต ถูกตัดรอน ให้น้อนแอ
เพระต้องแพ้ แก่ความอึ้งน ทบตี้นนไย.
- ๓ ต้องเสียทรัพย์ มนรีดี ยิ่งมีค่า
เลื่อนกว่าๆ เจ็นร้อยๆ พลอยกษัย
- ๔ ทำเลี้ยงเครือ ครอบแตร เน้มนแม่ไป
เอาดวันไฟ รมบอด ยอดอันธพาล.
- ๕ เป็นผู้ใหญ่ ทำเด็กให้ สุขุมบุรี
ให้พ่อกลี หัวทะเลคน ควรสงสาร
- ๖ แลแล้วเกิดมา ทำไมกัน มันบ่อยพร
หลงล้างผลาญ ตัวเอง เก่งสุดใจ ๕

พจนานุกรม อักษรไทย