



คู่มือธรรมะ
ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย



ธรรมะเพื่อการพัฒนาตน
สู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์



คู่มือธรรมะ ๖

อำนาจของความยึดมั่น



พุทธทาสภิกขุ



อ่านสิบรอบ คิดสิบหน ฝึกฝนปัญญา ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตมีสติ สนุก สุข สงบ เย็น



ระดมธรรม นำสันติสุข

ชาศกกาล ๒๗ พ.ค. ๒๕๔๙
มรณกาล ๘ ก.ค. ๒๕๓๖



“ขอให้คิดดูเถิด โลกปัจจุบันนี้กำลังเป็นอย่างไร ถ้าเห็นว่า**โลกกำลังเปลี่ยนไปสู่ความวิनाส**แล้ว เราก็จะต้องนึกกันถึงการแก้ไข ถ้ามันเดินไปผิด เราก็ต้องคอยหลังกหาความถูก ซึ่งเดินไปนั้นก็ยิ่งผิดมากไป หรือจะออกข้างๆ คูๆ มันก็คงจะไม่ถูกได้ ถ้าเมื่อสมัยโบราณแต่กาลก่อนนั้นถูก คือมันไม่มีเหตุการณ์เลวทรามอย่างนี้ ก็จำเป็นอยู่เอง ที่จะต้องคอยหลังกเข้าคลองไปหาความถูกนั้น

เดี๋ยวนี้มันมีความเปลี่ยนแปลง ในการมีธรรมะของแต่ละคน ที่นี้เราก็จะ**ระดมธรรม**นี้ ก็เพื่อโลกปัจจุบันนี้ อย่าได้เลวต่อไปอีก เพราะมันเลวมากพอแล้ว ย้อนกลับมากหาความปลอดภัย เพื่อจะได้เป็นโลกที่อยู่ในรูปแบบที่สมบูรณ์ ที่พึงปรารถนา เรียกว่าเป็นโลกที่มันมีความ**สะอาด** มีความ**สว่าง**

มีความ**สงบ** อยู่ในจิตใจของมนุษย์ตามสมควร

ถ้าคนแต่ละคนมีความ**สะอาด** **สว่าง** **สงบ** สามอย่างนี้ อยู่ในจิตใจแล้ว โลกนี้ก็เป็นโลกแห่งความ**สะอาด** **สว่าง** **สงบ**

โดยไม่ต้องสงสัย เราอยากจะมีโลก

ในรูปแบบที่น่าชื่นใจ น่าปรารถนา เราจึงต้องมีการแก้ไข”

สมเด็จพระธีรญาณมุนี



คำนำสำนักพิมพ์

ธรรมบรรยายชุด **“คู่มือมนุษย์”** ของพระเดชพระคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) หรือหลวงปู่พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นหนึ่งใน ผลงานซึ่งถือว่าเป็นเพชรน้ำเอกที่ได้รับการยอมรับและเป็นที่นิยมชมชอบ จากชาวพุทธอย่างกว้างขวางจนมีการนำไปแปลเป็นภาษาต่างๆ ในหลาย ประเทศ ทั้งนี้ก็เพราะหลวงปู่พุทธทาสภิกขุได้บรรยายเรื่องสำคัญที่สุด ที่มนุษย์ทุกคนควรจะต้องรู้ และควรจะต้องปฏิบัติตามให้จงได้ เพื่อ ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริง

ธรรมบรรยายชุดนี้ หลวงปู่พุทธทาสได้บรรยายอบรมผู้ที่รับการ โปรดเกล้าฯ เป็นตุลาการ รุ่นปี ๒๕๔๔ ณ ห้องบรรยายของเนติ- บัณฑิตยสภา ระหว่างวันที่ ๒-๒๒ พฤษภาคม ๒๕๔๔ รวมทั้งหมด ๑๐ ครั้ง ๑๐ หัวเรื่อง ดังนี้

- ครั้งที่ ๑ : ใจความสำคัญของพุทธศาสนา
(พุทธศาสนามุ่งชี้อะไรเป็นอะไร) (๒ พ.ค. ๒๕๔๔)
- ครั้งที่ ๒ : ไตรลักษณ์ (ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง)
(๔ พ.ค. ๒๕๔๔)
- ครั้งที่ ๓ : อุปาทาน ๔ (อำนาจของความยึดติด)
(๗ พ.ค. ๒๕๔๔)
- ครั้งที่ ๔ : ไตรสิกขา (ขั้นของการปฏิบัติศาสนา)
(๘ พ.ค. ๒๕๔๔)

- ครั้งที่ ๕ : เบญจขันธ (คนเรaticอะไร) (๔ พ.ศ. ๒๔๔๔)
- ครั้งที่ ๖ : สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ (๓๓ พ.ศ. ๒๔๔๔)
(การทำใหู้้แจ้งตามวิธีธรรมชาติ)
- ครั้งที่ ๗ : สมาธิและวิปัสสนาตามหลักวิชาในรูปเทคนิค
(การทำใหู้้แจ้งตามหลักวิชา) (๓๔ พ.ศ. ๒๔๔๔)
- ครั้งที่ ๘ : อริยบุคคลกับการละกิเลส (ลำดับแห่งความหลุดพ้นจากโลก)
(๓๗ พ.ศ. ๒๔๔๔)
- ครั้งที่ ๙ : พุทธศาสนากับคนทั่วไป (พุทธศาสนาสอนศิลปะการเป็นคน)
(๓๗ พ.ศ. ๒๔๔๔)
- ครั้งที่ ๑๐ : ตูลาการตามอุดมคติแห่งพระพุทธศาสนา (ภาศสรุปความ)
(๒๒ พ.ศ. ๒๔๔๔)

ด้วยทางสำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา ได้เล็งเห็น
คุณค่าและประโยชน์สุขที่ผู้อ่านพึงจะได้รับ จึงได้นำธรรมบรรยายชุด
“คู่มือมนุษย์” ทั้ง ๑๐ หัวเรื่องมาจัดพิมพ์ใหม่ โดยจัดแยกเป็น ๑๐ เล่ม
ตามหัวข้อ เน้นให้เป็นฉบับที่อ่านง่าย เข้าใจง่าย
เพื่อความสะดวกในการศึกษาแก่ผู้อ่าน
โดยได้เพิ่มภาพประกอบพร้อมคำการ์ตูน ชูคำเด่น เน้นข้อความ
ตั้งหัวข้อใหญ่หัวข้อย่อย แบ่งวรรคตอน ขอยย่อหน้าใหม่
ใส่สีสัน เสริมธรรมให้อ่านอ่านได้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้น
เมื่ออ่านไปที่ละเล่มทีละหัวเรื่องแล้ว
จะทำให้เราเข้าใจหลักธรรมคำสั่งสอนและหลักปฏิบัติ
ที่ถูกต้องทางพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น

หนังสือ “คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เรื่อง อุปาทาน ๔ (อำนาจของความยึดติด)” เล่มนี้ จัดเป็นธรรมบรรยายลำดับที่ ๓ มีเนื้อหาสาระสำคัญที่มุ่งเน้นให้ผู้อ่านได้เห็นชัดว่า ต้นตอแห่งความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงนั้นเกิดจากอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) และจะจัดการกับอุปาทานนั้นอย่างไร? ซึ่งถ้าหากจัดการกับอุปาทานได้ ความทุกข์ก็จะหมดไป

ดังคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุที่ว่า...

“ถ้าเรารู้ถึงสิ่งที่เป็น**ต้นเหตุ**
ให้เราเข้าไปหลง**ยึดถือ**
จนเป็น**ทุกข์ทางใจ**หรือ**โรคทางวิญญาณ**แล้ว
เราจะ**ตัดการยึดถือ**เสียได้”

ดังนั้นจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือช่วยชี้ทางให้เราทุกคนได้พบเจอแสงสว่างแห่งชีวิต เพื่อมุ่งสู่เส้นทางแห่งการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ขออนุโมทนา

สำนักพิมพ์เสียงเสียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา



อภินิหาร

โปรดใช้เล่มนี้ให้คุ้มค่าที่สุด & อ่านแล้ว -> แบ่งกันอ่านหลายท่านนะจ๊ะ
อ่านดีรอบ ระดมสมองคิดสืบค้น ศึกษาปัญญา พหุบาทการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
จิตมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง อนาคตดี เติบโตได้ดี ชีวิตมีความสุข สุข สงบ เย็น เติบโตพระนิพพาน
สำคัญคือมันสิ้นเชิง เป็นบ่อเกิดพุทธศาสนา ปราบปรามโลกทุกครอบครัวยุคความสุข

กราบนมัสการและกราบสวัสดี ผู้มีบุญทุกท่าน

“มนุษย์จำต้องมี ‘คู่มือมนุษย์’ ด้วยหรือ ??”

หลายๆ ท่านอาจจะเกิดความสงสัยขึ้นมาในใจ เมื่อได้เห็นหนังสือ
ชื่อแปลกๆ เล่มนี้นะครับ

“เอ๊ะ !! แล้ว มนุษย์ คืออะไร ??”

“แล้วเราเป็น มนุษย์ หรือเปล่า ??”

“เราไม่ใช่ มนุษย์ หรือ ??”

“คนคือมนุษย์ ?? มนุษย์ก็คือคนนี่ ??”

หากคุณเข้าใจง่ายๆ แบบนี้แล้วละก็...

“หนังสือคู่มือมนุษย์” ของท่านพุทธทาสภิกขุ

ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย

โดย **สำนักพิมพ์เอียงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา**

ที่คุณถืออยู่ในมือเล่มนี้จะทำให้คุณได้รับความกระจ่างชัดมากขึ้น
เรื่อยๆ จนคุณต้องอุทานออกมาว่า...

“เราต้องกลับไปเป็น มนุษย์ ให้ได้ !!” ในที่สุด

 **ณัฐพันธ์ ปิณฑะภักดิ์** 

คู่มือฉบับ ๓

ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เรียบ

อุปาทาน ๕ (อ่านยาวเพื่อความขจัดทุกข์)



๑. พุทธศาสนามุ่งแก้ปัญหามุ่งทุกข์ทางใจซึ่งลึกกว่าความมุ่งหมายของศีลธรรม
๒. ความทุกข์เปรียบได้กับ โรคกาย โรคจิต โรคทางวิญญาณ
๓. รู้จักกิเลสที่เป็นเหตุให้ยึดถือ จะทำให้ไม่ยึดติดและรู้พุทธศาสนาถึงที่สุด
๔. “อุปาทาน ๕” ตัวการสำคัญที่ทำให้หลงยึดถือในสิ่งทั้งปวง
๕. กามอุปาทาน คือ การยึดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าชอบใจ
๖. ทิฏฐอุปาทาน คือ การยึดมั่นในความคิดความเห็นของตน
๗. สีสัพพอุปาทาน คือ การยึดถือในข้อวัตรปฏิบัติอันเก่าแก่อย่างไรเหตุผล
๘. อัตตวาอุปาทาน คือ การยึดถือว่ามีตัวตน
๙. จิตหลุดพ้นจากอุปาทานเมื่อใด ก็ถึงเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนาเมื่อนั้น
๑๐. แวเส้าชาดก : “รุทกชาดก” ว่าด้วยบุโรหิตเห่หมา กับภรรยาขี้เล่น

๘

๑๐

๑๖

๑๘

๒๐

๓๐

๓๕

๔๒

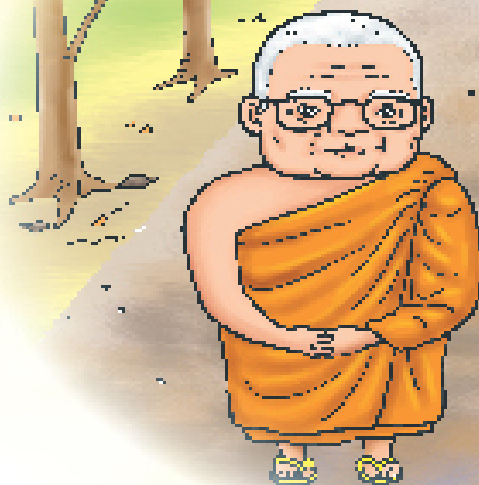
๕๓

๕๗

อุปทาน ๕ : อำนวยความสะดวก

๑. พุทธศาสนามุ่งแก้ปัญหาทุกข์ทางใจ

ซึ่งลึกกว่าความมุ่งหมายของศีลธรรม



อุปทาน ๕ ก็เป็นตัวสำคัญที่ต้องรู้และเข้าใจ
ขอให้ทุกท่านค่อยๆ อ่านอย่างตั้งใจ
ด้วยสติปัญญา เพราะเป็นเรื่องที่สำคัญ
ที่จะทำให้ถึงความนิรันดร์

ท่านที่จะเป็นผู้พิพากษาทั้งหลาย

อาตมาได้บรรยายแล้วแต่วันก่อนๆ ถึงข้อที่ว่า...

“พุทธศาสนา” นั่นคือ วิชาและระเบียบปฏิบัติ

เพื่อให้รู้ถึงความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงว่า **อะไรเป็นอะไร**

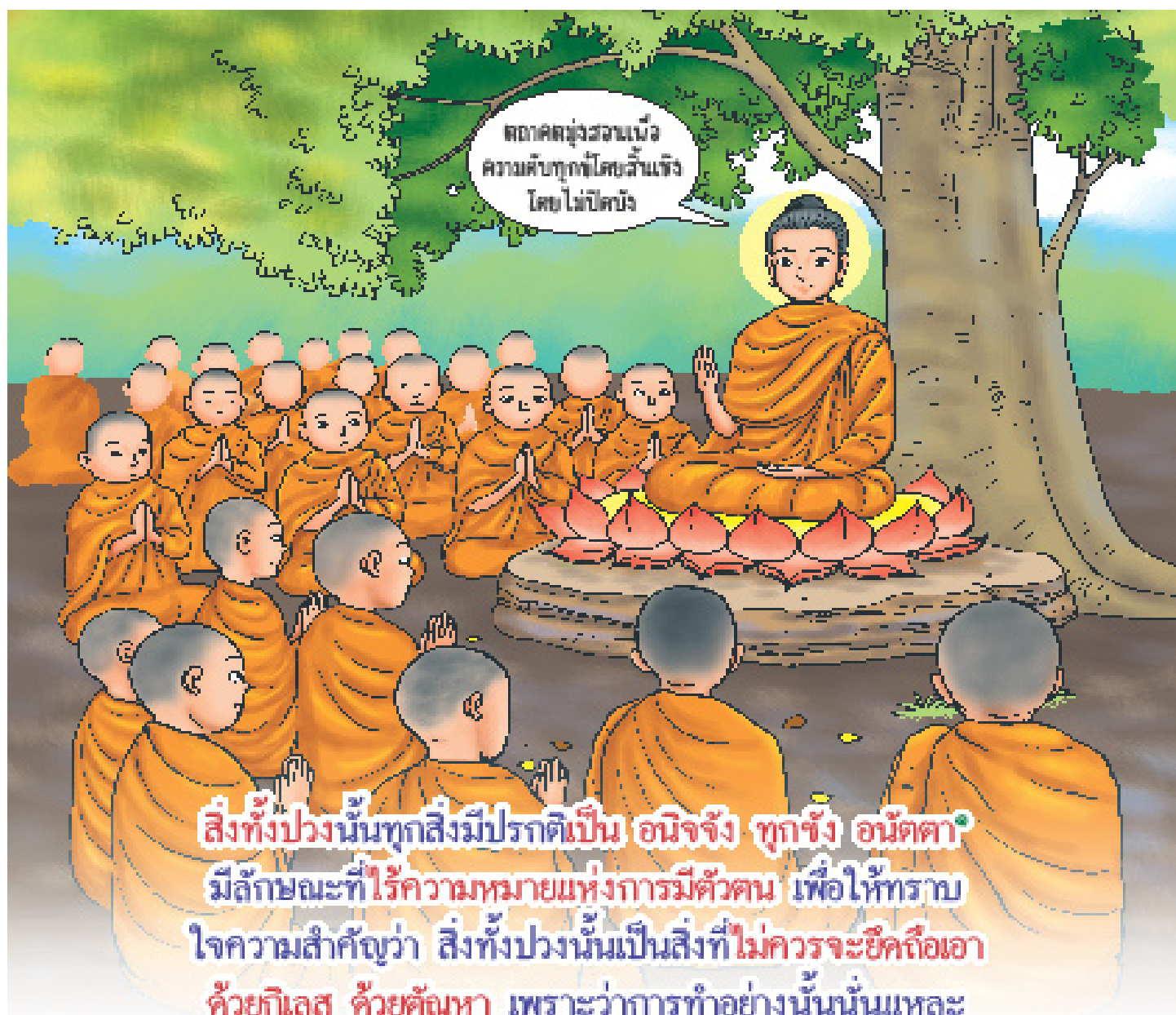
และต่อจากนั้นได้บรรยายให้ทราบถึงข้อที่ว่า...

- บรรยายอบรมผู้ที่จะเป็นผู้พิพากษา ณ ห้องบรรยายของเนติบัณฑิตยสภา

๗ พ.ค. ๒๕๐๙ ขณะนั้นท่านพุทธทาสภิกขุดำรงสมณศักดิ์ที่ พระอริยณันทมุนี



ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๑
: ใจความสำคัญของพุทธศาสนา (พุทธศาสนามุ่งชี้อะไรเป็นอะไร)
โดย สำนักพิมพ์แสงธรรม

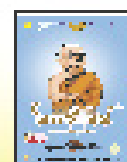


สิ่งทั้งปวงนั้นทุกสิ่งมีปรกติเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 มีลักษณะที่ไร้ความหมายแห่งการมีตัวตน เพื่อให้ทราบ
 ใจความสำคัญว่า สิ่งทั้งปวงนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือเอา
 ด้วยกิเลส ด้วยตัณหา เพราะว่าการทำอย่างนั้นมันแหละ
 เป็นความทุกข์ หรือเป็นทางให้เกิดความทุกข์

และได้กล่าวเรื่อย ๆ มา เป็นเครื่องตักเตือนไว้ทุกครั้งว่า...

พุทธศาสนาเรามีความมุ่งหมายจะแก้ปัญหारेื่องความทุกข์
 ในทางใจที่สูงและลึกยิ่งไปกว่าความมุ่งหมายของศีลธรรม หรือจริยธรรม
 ตามธรรมดา

- ติดตามอ่านหัวข้อนี้อีกใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๒ :
 ไตรลักษณ์ (ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง) โดย สำนักพิมพ์เสียงธรรม



๒. ความทุกข์เปรียบได้กับ โรคกาย โรคจิต โรคทางวิญญาณ



เพื่อให้เข้าใจในเรื่องความทุกข์นี้ยิ่งขึ้น เรามีทางที่จะเปรียบเทียบลักษณะของความทุกข์ให้เห็นว่ามีอยู่เป็นชั้นๆ ซึ่งชั้นสุดท้ายจะต้องอาศัยสติปัญญาหรือความรู้ที่สูงสุดจริงๆ จึงจะดับมันได้

ลักษณะที่จะกำหนดได้ง่ายๆ ในทางเปรียบเทียบ หรือจะไม่ถือว่าเป็นการเปรียบเทียบก็ตาม ในที่นี้ก็คือ ลักษณะของการเป็นโรค

**การเป็นโรคนั้น อาจจำแนกให้สั้นเร่งได้โดย
จัดเป็น ๓ ประเภทด้วยกัน คือ...**

ถ้ารู้สึกเจ็บที่ต้องนอนโรงพยาบาล หมอจะช่วยให้กลับมาจะ
เพราะนอกจากจะทำให้ไม่เจ็บปวดแล้ว ยังช่วยให้หายป่วยเร็วด้วยนะครับ

เป็นค่าและน้ำ
ที่ดื่มทุกเวลาครับ



๑. โรคทางกาย การเป็นโรคทางกาย ทางร่างกายซึ่งเราเห็นกัน
อยู่ทั่วไป นี้อย่างหนึ่ง



๒. โรคทางจิต ที่สูงขึ้นไปกว่านั้นอีกชั้นหนึ่งก็คือ การเป็นโรค
ทางจิต ที่นี้เราลองคิดกันดูว่าจะมีโรคอะไรอีกไหม ที่สูงไปกว่าโรคทางจิต
ถ้าเข้าใจความชื่อนี้จะดีมาก



๓. โรคทางวิญญาณ ในบัดนี้ ตามทางธรรมหรือทางปรัชญา ที่เกี่ยวกับศาสนา ได้มีการบัญญัติคำขึ้นใช้อีกคำหนึ่ง ซึ่งเป็นคำสำหรับ เรียกโรคในทาง ซึ่งเราขอเรียกกันไปหีก่อนว่า “ทางวิญญาณ”

อาตมาเองก็ยังไม่ทราบว่าจะใช้คำว่าอะไรดี โรคทางกายนั้น คงใช้คำว่า Physical Disease* โรคทางจิตก็คือ Mental Disease* ต่อมาถึงโรคประเภทสุดท้ายนี้ เรียกว่า Spiritual Disease*

คำนี้ ตามธรรมคาหรือถ้าเป็นคนธรรมดา
ก็มักจะเข้าใจไปว่า เป็นเรื่องผีเรื่องนาง
หรือเรื่องอะไรทำนองนั้น
แต่ความจริงนั้น **Spiritual Disease** นี้
มิได้หมายถึงโรคเกี่ยวกับผีนางอะไรทำนองนั้นเลย
มันหมายถึง **โรคที่เกี่ยวกับกิเลสผดเผา !!**

* Physical อ่านว่า ฟิช-ซี-เคิล แปลว่า ทางกายภาพ, Mental อ่านว่า แมน-เทิล แปลว่า ทางจิตใจ, Spiritual อ่านว่า สเปีย-ริ-ชวล แปลว่า ทางจิตวิญญาณ, Disease อ่านว่า ดี-ซีซ แปลว่า โรค หรือความเจ็บป่วย

อวิชชา ตัณหา อุปาทาน สาเหตุทำให้คนป่วยทางวิญญาณ

ถ้าจะชี้ที่ตัวจริงของโรคนี้ก็คือ ความทรมานทางจิตที่เกิดมาจากกิเลส แต่โรคนั้นปรากฏทางจิตหรือวิญญาณล้วนๆ ซึ่งตรงกับคำว่า Spiritual ซึ่งสูงไปกว่าคำว่า Mental เพราะคำว่า Mental นั้นกระเด็นไปทางเกี่ยวข้องกับ Physical อยู่มาก

โรคทางกาย คือความเจ็บไข้ทางกาย โรคทางจิต ก็คือความป่วยในทางจิต แต่โรคทางวิญญาณนี้ยิ่งไปกว่านั้น แม้ไม่ป่วยทางกาย ไม่ป่วยทางจิต แต่ถ้ายังมีกิเลสตัณหาอวิชชาอยู่แล้ว ก็ถือว่าเป็นคนป่วยในทาง Spirit หรือวิญญาณ* อยู่ด้วยกันทุกคน

อวิชชาคือความไม่รู้ **ตัณหา**คือความอยาก **อุปาทาน**คือความยึดมั่น
เหล่านี้เป็นเครื่อง**ทำให้คนเราก่ออยู่ในสภาพของ**
ความป่วยในทางวิญญาณ สิ่งนี้ยิ่งไปกว่าความป่วยทางจิต



- * คำว่าวิญญาณโดยทั่วไป ตรงกับคำว่า Consciousness อ่านว่า คอน-เช็ช-เน็ช ที่ตรงกับคำว่า Spirit นี่เป็นคำพิเศษของฝ่ายพวกที่ถือว่ามี เจตภูต หรือตัวตน มีใช้ศัพท์ทางพุทธศาสนาโดยตรง พุทธศาสนาปฏิเสธตัวตนทำนองนั้น

เมื่อเข้าใจเรื่องโรคทางวิญญาณ
จะเห็นความสำคัญของพระพุทธรูปมากยิ่งขึ้น



คำว่าจิต หรือวิญญาณนี้ ออกจะปนกันยุ่ง ฉะนั้นอย่าไปยึดถือ ถ้อยคำนัก ขอให้ยึดถือกิริยาอาการที่เกิดขึ้นจริงๆ ก็แล้วกัน

ถ้าป่วยทางกาย ก็ไปรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลทั่วๆ ไป

ถ้าป่วยทางจิต ก็ไปโรงพยาบาลพิเศษ เช่นที่ปากคลองสาน เป็นต้นโดยเฉพาะ

แต่**ถ้าป่วยทางวิญญาณ** หรือ Spiritual แล้ว ก็ต้องไปหา โรงพยาบาลของพระพุทธเจ้าโดยตรง อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าเราเข้าใจว่าโรคของคนทุกคนมีอยู่เป็น ๓ ชั้นดังนี้แล้ว
เราก็จะรู้จักอามิสงส์ รู้จักประโยชน์ รู้จักความสำคัญ
ของพระพุทธรูปมากยิ่งขึ้นทันที



เคยสังเกตกันไหมครับว่า ทำไมคนที่เรียนจบการศึกษาสูงๆ เช่น เรียนจบดอกเตอร์ จบพลจัตวาจากต่างประเทศ ถึงยังเป็นบ้า ทำตนรวมไปถึงฆ่าตัวตายได้ ลองพิจารณากันดูนะครับ