



# ความ อ้อมใจ

ขอให้รับชวนชวาย  
และรับเอาใจใส่เรื่อง  
“ความอ้อมทางวิญญาน”  
เสียก่อน

พุทธมร อ้อมใจ

คู่มือ**สุขแท้**



# ความอึ้งใจ



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime



เสียงธรรมพุทธทาส



สุภาพใจ

# ความอิมใจ

## พุทธทาสภิกขุ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พุทธทาสภิกขุ.

ความอิมใจ.- กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2566.

48 หน้า.- (คู่มือสุขแท้).

1. ธรรมชาติกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-616-14-0543-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑	: ธันวาคม ๒๕๖๖
จัดพิมพ์	: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ บริษัท บুদ্ধ ใจ จำกัด
ประธานกรรมการบริหาร	: บัญชา เฉลิมชัยกิจ
กรรมการผู้จัดการ	: โชนรังสี เฉลิมชัยกิจ
ที่ปรึกษา	: คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตรีเทพประติมา
บรรณาธิการบริหาร	: วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการ	: จิรภิญญา เจษฎาบริษัท
ออกแบบปก	: KDO Studio
ศิลปกรรม	: รุ่งฤทัย ศรีสุข
ฝ่ายประสานโรงพิมพ์	: สุรินทร์ บุระณา
ฝ่ายขาย	: มนต์ชยา ศิริวงษ์
ฝ่ายการตลาด	: ชวิน เฉลิมชัยกิจ อัครคณัฐ ชุมนุ่ม
จัดจำหน่ายโดย	: บริษัท บুদ্ধ ใจ จำกัด ๒๑๔ ถ.พระราม ๒ ซอย ๓๘ บางมด จอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๔๑๕ ๒๖๒๑ ๐ ๒๔๑๕ ๖๕๐๗ www.booktime.co.th

## คำนำสำนักพิมพ์

คำถามใหญ่ว่า เราจะอยู่กันอย่างไรในโลกนี้ ทั้งโลกภายนอกอัน  
แวดล้อมตัวเรา โลกภายในที่อยู่กับเราทุกขณะจิต สำนักพิมพ์สุภาพใจ  
ตั้งใจชวนทุกคนร่วมตอบคำถามนี้ด้วยตัวเองกับหนังสือธรรมะชุด อยู่กับ  
โลก ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐๐ เล่ม แบ่งเป็นคู่มือต่างๆ ให้แต่ละคนสามารถเลือก  
เป็นแนวทางการใช้ชีวิตอยู่กับโลก ได้อย่างเบิกบานด้วยอำนาจของธรรมะ  
ทำให้อยู่เป็น อยู่เย็น กระทบดับไม่เหลือ ได้อยู่เหนือกรรม เหนือโลก ดัง  
ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้กล่าวไว้

เดิมหนังสือชุดนี้ จัดทำขึ้นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๙ สืบเนื่องจาก  
วาระสำคัญของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ สำนักพิมพ์ฯ ได้จัดโครงการ  
“๑๐๐ ปี ชาตกาล สืบสานปณิธานพุทธทาส” ขึ้น ซึ่งหนึ่งในกิจกรรมของ  
โครงการคือ หนังสือชุด พุทธทาส ๑๐๐ ปี หนังสือดี ๑๐๐ เล่ม โดยคัด  
เนื้อหาสาระธรรมสำคัญ โดดเด่น รวมถึงหลักธรรมพื้นฐานที่เข้าใจง่าย  
จัดทำเป็นหนังสือเล่มเล็ก เพื่อเผยแพร่ธรรมะให้ได้กว้างไกลและเข้าถึงคน  
หมู่มาก

ครั้งนี้ ปี พ.ศ. ๒๕๖๖ ในวาระ ๓๐ ปีแห่งการจากไปของท่าน  
อาจารย์พุทธทาส สำนักพิมพ์ฯ จึงได้นำหนังสือดี ๑๐๐ เล่มนี้มาปรับปรุง  
รูปเล่ม ให้เป็นหนังสือที่มีตัวอักษรขนาดใหญ่ อ่านง่าย พร้อมเพิ่มเสียงธรรม  
พุทธทาสหรือเสียงอ่านในเล่ม เพื่อให้สาระธรรมเล่มน้อยๆ นี้ สามารถ  
เข้าถึงผู้คนได้มากยิ่งขึ้น

**หนังสือธรรมะอยู่กับโลก : คู่มือสุขแท้** ประกอบด้วยหนังสือ ๖ เล่ม ได้แก่ ความอึดใจ ศิลปะแห่งความสุข ยอดแห่งความสุข เต็มความสุข ลงในชีวิต ความสุขในทุกอิริยาบถ และความสุข ๓ ระดับ (ลำดับตามเวลาการบรรยายธรรม)

**ความอึดใจ** บรรยายไว้ปลายปี ๒๕๑๐ นับเป็นการสรุปแก่นธรรมของพุทธศาสนา ด้วยภาษาคนที่สั้นและง่ายที่สุด คือ ขอให้เรียนรู้เรื่อง “อึด” คำเดียวอย่างเพียงพอทั่วถึงแล้วก็รู้พุทธศาสนาหมดได้เหมือนกัน

ความอึด หมายถึง ไม่หิว เมื่อหิวทางกาย กินแล้วจึงอึด แต่ยังมีความหิวอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ต้องกินจึงอึด เป็นความหิวทางจิตวิญญาณ หิวความดี หิวความเด่น มีแต่ความอยาก ถ้าหยุดอยากเสียได้ก็เลยอึดดับกิเลสให้หมดสิ้นคือ หยุดอยาก เมื่อไม่มีอยากก็อึด ท่านจึงกล่าวว่า ขอให้เรียนรู้แค่ให้รู้จักทำให้อึด และพยายามเป็นผู้ที่มีความอึดทางวิญญาณ ให้สุดความสามารถ

**สำนักพิมพ์สุภาพใจ**

## สารบัญ

ถ้าเข้าใจเรื่องอิม จะรู้พุทธศาสนาทั้งหมด	๘
เรื่องทางจิตใจ แบ่งเป็นสองเรื่อง	๑๐
พุทธบริษัท ควรตั้งปัญหาขึ้นว่า — ทำอย่างไรจึงจะมีความอิม	๑๒
พิจารณาคุุให้ถี่ จะเห็นว่า จิตใจมันหิวอยู่เสมอ	๑๔
พุทธศาสนา สอนให้รู้จักความอิม	๑๗
ทั้งพระทั้งฆราวาส ควรรู้จักทำตนเป็นผู้อิมทางวิญญาณ	๑๙
ทำให้ “อิม” ทั้งทางกายทางจิตก็พอแล้ว	๒๑
ฝึกความอิมมาตลอดพรรษา แม้ออกพรรษาแล้วก็ควรพบความอิมต่อไป	๒๔
จัดวัดเป็นโรงมหรสพทางวิญญาณก็เพื่อความอิม	๒๗
ขอให้ชวนขยายเรื่อง “ความอิมทางวิญญาณ”	๓๑
ขอให้เดินทางลูกกั้นเสียบ้างเถิด	๓๔
ภาพชุดจับวัว	๓๗





# ความอึดใจ

ธรรมปาฏิโมกข์วันนี้ จะพูดในแนวที่เกี่ยวกับออกพรรษาติดต่อกัน  
จากครั้งก่อน.

การพูดที่นี้จะพูดแต่เรื่องเกี่ยวกับตัวกู-ของกู และเฉพาะเรื่อง  
เป็นที่รวม เป็นใจความของหลักพระพุทธศาสนา แต่ไม่ได้อยู่ในคำที่  
เขาพูดกันในคัมภีร์ ในโรงเรียนอะไรทำนองนี้; คำพูดเหล่านี้เข้าใจกัน  
น้อย, แล้วก็ไม่ค่อยสนใจกันด้วย เพราะเขาเห็นว่าไม่มีในคัมภีร์ ไม่มีใน  
แบบเรียน ไม่ชั้ว ไม่ใช่คำสูง เขาไปเข้าใจกันเสียอย่างนี้ เลยทำให้ไม่รู้  
เรื่อง ไม่เข้าใจตัวพุทธศาสนาโดยตรงอย่างถูกต้องลึกซึ้ง เพราะฉะนั้น  
ตอนหลังนี้ จึงได้เปลี่ยนเป็นพูดเรื่องธรรมดาๆ คำธรรมดาๆ ให้เข้าใจ  
กันง่ายๆ; เช่นอย่างวันนี้ก็อยากจะพูดเรื่องที่เรียกว่า “ความอึดที่ไม่ต้อง  
กิน”.



## ถ้าเข้าใจเรื่องอึดใจ จะรู้พุทธศาสนาทั้งหมด

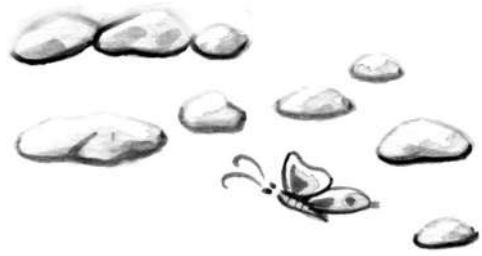
ความอึดใจ, ที่จริงถ้าเข้าใจ เรื่องความอึดใจ คำเดียวอย่างเพียงพอทั่วถึงแล้ว ก็รู้พุทธศาสนาหมดได้เหมือนกัน ; เพราะว่าธรรมะนี้มีค่าตรงที่ “ทำให้ใจคนรู้สึกอึดใจ” ; แต่ครั้งพูดอย่างนี้กลายเป็นไม่มีค่าสำหรับพวกที่ยังติดในถ้อยคำ. พวกหัวเก่านี้ ; ถ้าเราจะพูดแต่เพียงว่า “พุทธศาสนาทำให้คนรู้สึกอึดใจ ก็มีเท่านั้นเอง” ; คนพวกที่ยึดมั่นถ้อยคำหัวเก่าก็ว่า ไร้สาระ, พูดอย่างนี้ไร้สาระ. ก็เลยไม่มีใครได้พูดกันในลักษณะอย่างนี้.

คนเดี๋ยวนี้โดยมากโง่ดักดาน จนขนาดไม่รู้เลยว่า อึดใจคืออะไร ; อยู่บ้านก็รู้แต่เรื่องว่ากินแล้วอึดใจ, กินแล้ว กินอึดใจ, แล้วก็รู้แต่เรื่องความอึดใจในเรื่องกิน ; นี้เลยไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับ ความอึดใจชนิดหนึ่งซึ่งไม่ต้องกิน ซึ่งเป็นเรื่องทางธรรมะ : อึดใจธรรมะ ความอึดใจทางธรรมะ, ความอึดใจทางวิญญูณอะไรอย่างนี้. นี่เป็นเหตุให้ไม่ได้พูดกันถึงเรื่องความอึดใจทางวิญญูณ หรือทางธรรมะ.



ถ้าจะเข้าใจให้ง่ายขึ้น ก็ลองนึกดูเถอะว่า ความอึดใจนี้มีอยู่กี่แบบ? อย่างน้อยก็มี ๒ แบบ : คืออึดใจที่ต้องกิน แล้วจึงอึดใจ นี้อย่างหนึ่ง, และอึดใจที่ไม่อยากกิน หรือเราไม่อยากจะกินก็อึดใจ นี้ก็อีกแบบหนึ่ง คือ ไม่ต้องกิน. อย่างหลังนี้คือว่าอึดใจอย่างธรรมะ อย่างพุทธศาสนามีไว้ให้เรา ; แต่อึดใจอย่างที่ต้องกินเข้าไปนั้น ต้องกินเข้าไปให้อึดใจ ; แล้วเดี๋ยวจะหิวอีก ต้องกินให้อึดใจอีก, แล้วก็หิวอีก กินให้อึดใจอีก ; นี้ไม่เกี่ยวกับพุทธศาสนา, เป็นเรื่องธรรมดา เรื่อง

โลกเรื่องวัตถุ เรื่องสังขาร ;  
และเห็นได้ง่าย, พอพูดว่า  
อ๋มก็มักจะนึกถึงกันแต่อ๋ม  
ชนิดนี้.



เรารู้แล้วว่า **อ๋มนั้น**

**คือไม่หิว** ; ที่นี้ถ้าทำอย่าให้มันหิว มันก็อ๋ม. เรื่องทางจิต ทางวิญญาณ  
นี้ทำได้ เพราะไม่ใช่เรื่องทางร่างกาย, ทำให้จิตไม่รู้สึกรึหิวอะไรเลยนี้  
ทำได้ ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนกับอ๋มอยู่ตลอดเวลา พอใจอยู่ตลอดเวลา.  
ภาษาบาลีว่า **ปิติ** แปลว่า **ความอ๋ม**, **ไม่ใช่คำว่าสันโดษ** หรือ  
อะไรทำนองนั้น. อย่าไปเข้าใจผิดในเรื่องคำ; แล้วถ้าแปลเป็นภาษาฝรั่ง  
ยิ่งยุ่งใหญ่ ไม่รู้ว่าจะใช้อะไรดี, คำว่า “อ๋ม” ในภาษาฝรั่งดูจะไม่มีด้วย  
เข้าไป ที่มันจะตรงกับคำว่าอ๋มนี้, ที่มีใช้กันมากกว่า *contentment*, ซึ่ง  
จะใช้หมายถึงอ๋ม, ในที่สุด จะใช้เป็นที่ว่า “พอใจ” หรือ “สันโดษ” อะไร  
ไปก็ได้.

**ความอ๋ม ไม่ใช่พอใจ แต่มันหยุดหิว.** ในทางธรรมะนี้ เรา  
สามารถทำให้ความหิวหยุดลงได้, ระวังลงไปได้; แล้วก็มีความอ๋มอยู่  
เสมอ. ส่วนความอ๋มทางร่างกาย ทางเนื้อหนังนั้น เอาไว้คนละเรื่อง :  
หิวก็กินเข้าไปได้ตามสมควร ไม่มีก็หามา, พอหิวก็กินแต่พอทำให้อ๋มพอ  
สมควร, ไม่ใช่ตะกละ ก็หมดปัญหาเรื่องนี้; เพราะว่าเราต้องทำงาน อยู่  
หนึ่งไม่ได้อยู่แล้ว ทำงานเพื่อหาอาหาร แล้วก็กินให้อ๋ม.

## เรื่องทางจิตใจ แบ่งเป็นสองเรื่อง

๑. เรื่องที่เนื่องกับร่างกายโดยตรง ก็ไปอย่างหนึ่ง; เรื่องที่เกิดขึ้นทางร่างกาย ก็ต้องแก้ไขทางร่างกายอยู่มาก, ทางระบบประสาท ก็เป็นทางจิตอยู่มาก; ความต้องการเงินทอง หรือการที่ถึงขนาด ถึงขีดที่จะต้องมีการสืบพันธุ์ หรืออะไรทำนองนี้ มันก็มีการหิวไปตามแบบนั้น. ถ้าเป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดาแล้วๆ ก็ไม่ร้ายกาจอะไรนักก็แก้ไขไปด้วยการไปหามาให้ สมองความต้องการตามสมควร; ความหิวชนิดนี้ไม่ใช่เรื่องทางวิญญาณ.

๒. เป็นเรื่องทางวิญญาณแท้, เราต้องการจะหยุดความหิว ความต้องการเสียเลย; แต่มันสูงกว่าคำว่าจิต โดยเราใช้คำว่าทางวิญญาณ ไม่ใช่ทางจิต; เพราะคำว่า ทางจิตนี้เขาเอาไปใช้ต่ำๆ เสียแล้วในภาษาไทย. ภาษาบาลี ทางจิต เขาหมายถึงระดับสูงสุด ไม่ต้องไปพูดถึงทางวิญญาณก็ได้, แต่ในภาษาไทย ทางจิตเอาไปใช้ต่ำๆ เกี่ยวกับระบบประสาท เกี่ยวเนื่องกับร่างกายเป็นส่วนมาก; เราจึงต้องมีคำว่า “ทางวิญญาณ” ซึ่งมันละเอียดออกไป ลึกซึ่งยิ่งขึ้นไป.



พุทธศาสนาทำให้คนไม่รู้สึกลอยทางวิญญาณ; เพราะฉะนั้นจึงทำให้คนอึดทางจิต ทางวิญญาณอยู่ตลอดเวลา แม้ทางร่างกายจะหิวก็กิน หิวก็กิน อยู่ตลอดเวลาที่ช่างมัน; แต่ในทางจิตใจทางวิญญาณแท้ๆ นั้นอึดอยู่ตลอดเวลา. ถึงแม้ผู้เป็น



# CONTACT US!



@booktime



[www.facebook.com/SukkhapabjaiPUB](http://www.facebook.com/SukkhapabjaiPUB)



[www.booktime.co.th](http://www.booktime.co.th)



# ๑๐๐ เล่ม อยู่กับโลก | คู่มือสุขแท้

## อยู่กับโลก

โลกนี้ หมายถึงโลกทั้งหมดที่แวดล้อมตัวเรา  
และโลกภายในตัวเรา โลกภายในใจ  
ซึ่งขณะนี้เราต่างล้วนต้องการคู่มือที่จะอยู่กับโลกทั้งสอง  
ให้อยู่ได้เหนือทุกข์ เหนือโรค เหนือโลกทั้งปวง

## ความอึดใจ

ขอให้รีบขวนขวาย และรีบเอาใจใส่ เรื่อง “ความอึดทางวิญญาณ”  
เสียก่อน แล้วค่อยๆ ขวนขวายเรื่องนั้นเรื่องนี้ซึ่งหรูหรา  
ตามโลกนิยม แล้วจะไม่เป็นอะไร ทีเสสก็ไม่รบกวน  
ร่างกายก็ไม่เป็นอันตราย ฯลฯ  
คนที่จิตใจหิวไม่รู้จักอึดให้เรียนอะไรจนตายก็ไม่รู้  
เพราะจิตไม่เป็นจิตที่ประกอบด้วยคุณสมบัติของจิต  
แต่เป็นจิตที่หิวเรื่อยจนไม่ใช่จิต เพราะฉะนั้น อย่าทำอะไร  
อย่าเรียนอะไร ด้วยความหิวทางวิญญาณ แต่ให้ทำอะไรๆ  
ด้วยความอึดทางวิญญาณอยู่เสมอไป.



เสียงบรรยายธรรมของพุทธทาส



อักษรใหญ่พิเศษอ่านง่าย



สุขภาพใจ

f SukkhapabjaiPUB



ทดลองอ่าน



@booktime

AA0361 ศาสนาและปรัชญา



9 786161 405434

www.booktime.co.th

50.-