



พันมือमार

สมเด็จพระญาณสังวร

หนังสือธรรมะ โดย สมเด็จพระญาณสังวร

แนวทางแห่งความสุข

ความสุขอันไพบูลย์

จิตตภาวนา

ผู้ทำความดี....ย่อมได้ที่พึง

พินมือมาร

กำบำรุงเล่มละ ๔ บาท

หนังสือจำหน่ายที่สำนักงานมูลนิธิอิทธิกรรมมหาธาตุฯ

วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

ธนาคารตีสั่งจ่ายไปรษณีย์หน้าพระลาน

ในนาม “มูลนิธิอิทธิกรรมมหาธาตุฯ”

เพิ่มค่าส่งทางไปรษณีย์เล่มละ ๑ บาท



๑ ๔ พินมอมาร

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์

กรุงเทพมหานคร

โทร. ๒๒๑๕๙๑๙, ๒๒๒๑๕๗๕, ๒๒๒๘๐๐๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ / ๒๕๕๖

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

โรงพิมพ์อักษรสมัย

๑๖-๓ ถนนสีลม กรุงเทพมหานคร กรุงเทพฯ ๒
นายอิทธิพล อัมสังข์ชัย ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา โทร. ๒๕๓๖๖๖๖๖๖, ๒๕๓๖๖๖๖๖๖๖



คติธรรมอำนาจพร

การระลึกถึงพระพุทธโอรุาท เป็นเหตุให้จิตผ่องใส
เป็นสุข ไม่มากก็น้อย

ถ้าความระลึกถึงพระพุทธโอรุาท มีมากขึ้น
ทุกๆ วัน ก็จะทำให้ผู้ระลึกถึง ลดบาป เพิ่มบุญ
หนุนใจให้ผ่องใสมากขึ้นทุกวัน

ฉะนั้น ในโอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๒๗ นี้

จึงขอให้ท่านทั้งหลายเริ่มต้นปีใหม่ ชีวิตใหม่ การ
กระทำใหม่

ด้วยการระลึกถึง และปฏิบัติตามพระธรรมคำ
สอน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ถือเป็นการ “อำนาจพร” ก็ก่อสิ่งประเสริฐแก่
ตนเอง อันจะนำไปประสพสุขตลอดปี และ ตลอดไป

สมเด็จพระญาณสังวร
(สุวฑฒโณ)

วัดบวรนิเวศวิหาร

๑ มกราคม ๒๕๒๗



ส.ค.ส.

อธิษฐานตถาคต

แต่

จาก

คำนำ

“พินมื่อมาร” ได้นำมาจากคำบรรยาย
ตอนหนึ่งจากรายการ “จิตตภาวนา” ของ
“ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร”

ซึ่งได้ออกอากาศเวลาประมาณ ๐๖.๐๐ น. ทางวิทยุ
ยานเกราะ ๗๙๒ ทุกวัน

แม้ว่าจะมโนเรื่องบรรจุไว้เพียงเล็กน้อย แต่
ใจความสำคัญของคำบรรยายมิได้เล็กน้อยไปด้วยเลย

หลักปฏิบัติในเรื่อง “พินมื่อมาร” หากอ่านแล้ว
สามารถปฏิบัติตามได้ด้วย ย่อมจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ
อย่างมหาศาล

มูลนิธิธอภิธรรมมหาธาตุฯ

๑ มกราคม ๒๕๒๗

มูลนิธิธอภิธรรมมหาธาตุฯ วัดมหาธาตุฯ

ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๒๒๒-๑๙๗๙, ๒๒๒-๘๐๐๔, ๒๒๑-๕๕๑๔

พันมือมาร

ออกอากาศ ณ สถานวิทยุยานเกราะ ๗๙๒ ตุลาคม ๒๕๒๖

บัดนี้จะแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจ นอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์ พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็น

สรณะ

ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสั่งสอนไว้ให้บุคคลมีตนเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง ให้มีธรรมเป็นสรณะเป็นที่พึ่งและได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติใน สติปัฏฐานทั้ง ๔ ทั้งสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม

มีความเพียร มีความรู้พร้อม มีสติ ความระลึกได้
และกำจัดความยินดี ความยินร้ายในโลกเสีย

ตามพระพุทธภาษิต ที่ตรัสสอนไว้ เป็นอันชี้ให้บุคคล
ปฏิบัติใน สติบัญญัติทั้ง ๔ และเมื่อปฏิบัติในสติบัญญัติทั้ง
๔ ก็ชื่อว่า “มีธรรมเป็นที่พึ่ง” “มีตนเป็นที่พึ่ง” และในขั้น
ได้ตรัสแสดงไว้อีกด้วยว่า เมื่อมีตนมีธรรมเป็นที่พึ่งดังนี้ มาร
ย่อมจับอารมณ์เข้ามาสู่จิตใจมิได้

เพราะว่าเมื่อปฏิบัติในสติบัญญัติทั้ง ๔ ย่อมส่งจิตให้
เที่ยวไปในอารมณ์ของ สติบัญญัติ อันเป็น วิสัย ของ
พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบิดา มิได้ส่งจิตออกไป ในอารมณ์
ภายนอก มารจึงจับอารมณ์เข้ามารังควานจิตใจมิได้

แต่ว่าเมื่อส่งจิตให้เที่ยวไปในวิสัยของมารนอกเขตวิสัย
ของพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบิดา มารก็สามารถจับอารมณ์
เข้ามาสู่จิตใจได้ และได้ตรัสนิทานเปรียบเทียบเรื่อง นกมูลไถ
กับนกเหยี่ยว ซึ่งนกมูลไถนั้นก็มิที่โจร เป็นวิสัยของตน
อยู่ในเขตของมูลไถของชาวนาในนา

แต่วันหนึ่งนกมุลไกได้บินออกไปนอกเขตของตน ก็ถูกนกเหยี่ยวจับตัวได้ ก็จะนำไปเป็นอาหารนกมุลไกก็ร้องครวญครางขึ้นว่า

“^{๕๕๘}หงนกเพราะได้บินออกมาพ้นวิสัยของตน ถ้าหากว่าอยู่ในวิสัยของตนแล้ว นกเหยี่ยวก็จะทำอะไรไม่ได้”

นกเหยี่ยวจึงถามว่า “วิสัยคือเขตของเจ้าน้อยที่ไหน”

นกมุลไกก็ตอบว่า “อยู่ที่มุลไก ของขาวนาในนา”

นกเหยี่ยวผู้ทรงในอำนาจของตนว่าอยู่เหนือนกมุลไกเป็นอันมาก จึงได้ปล่อยนกมุลไกไปพร้อมกับบอกว่า “เจ้าจงไปสู่เขตของเจ้า ซึ่งจะไม่พ้นอำนาจของเรา”

นกมุลไกจึงบินกลับไป จับอยู่บนก้านมุลไก แล้วก็บอกนกเหยี่ยวว่า “ถ้าสามารถก็จงเฉี่ยวลงมาจับตัวเรา”

นกเหยี่ยวจึงได้เฉี่ยวโฉบลงมาโดยแรงเพื่อจะจับนกมุลไก นกมุลไกก็หลบเข้าใต้ก้านดินมุลไกเสีย ออกนกเหยี่ยวก็มากะแทบกับก้านดินมุลไกโดยแรง จึงถึงความวิบัติวินาศไปเอง นกมุลไกก็พ้นภัย เพราะว่าหลบอยู่ใต้ก้านดินมุลไกนั้น

ได้ตรัสนิทานเปรียบเทียบดังนี้ ก็เพื่อชี้ให้เห็น
ว่า บรรดาศิษย์ของพระตถาคตพุทธเจ้า เมื่อ ได้ปฏิบัติ
ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ สงัดใจอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง ๔
คือสงัดมาพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ตามท
ทรงสั่งสอน เมื่อเป็นดังนี้ ก็เหมือนอย่างว่า สงัด
อยู่ในวิสัยซึ่งเป็นเขตของพระพุทธรูปก็เข้ามาจับ
อารมณ์ รังควานจิตใจมิได้

แต่ถ้าสงัดให้เที่ยวไปนอกสติปัฏฐาน คือสงัดไปใน
กามคุณารมณ์ต่างๆ มีอารมณ์คือรูป เสียงเป็นต้น ที่น่ารักใคร่
ปรารถนาพอใจ มารก็ย่อมจับอารมณ์วิ่งเข้ามาสู่จิตใจได้ปรากฏ
เป็น

ราคะ ความติดใจยินดีบ้าง

โทสะ ความโกรธแค้น ชัดเคียดบ้าง

โมหะ ความหลงใหลบ้าง

ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่เป็นกามคุณารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น
ดังนั้นเรียกว่า มารคือกิเลสทั้งหลายจับอารมณ์วิ่งเข้ามาสู่จิตใจ

เพราะฉะนั้นเมื่อมุ่งรักษาจิตใจ ให้ตั้งอยู่ในความ
สงบระงับ ก็ไม่พึงให้เที่ยวไปในกามคุณารมณ์ทั้งหลาย
ดังกล่าว อันนับว่าเป็นเขตของมาร วิสัยของมาร

แต่ว่า นำจิตให้เข้ามาสู่สติปัฏฐานทั้ง ๔
คือตั้งจิตพิจารณา “กาย เวทนา จิต ธรรม”
นี้แหละนับว่าเป็น “วิสัย” ของพระพุท
บิดา เป็นเขตของพระพุทบิดา คือพระ
พุทธเจ้า มารก็เข้ามาจับอารมณ์เข้ามารั้ง
ความจิตใจมิได้ ดังนั้นแหละเรียกว่า “มี
ธรรมเป็นที่พึง”

และเมื่อมีธรรมะเป็นที่พึง ก็ ชื่อว่า
“มีตนเป็นที่พึง” พึงตนได้ เพราะตนมี
ธรรมเป็นที่พึง พึงธรรมได้ และก็ต้องปฏิบัติ
ขัดแสวงหาที่พึงนี้ด้วยตนเอง ด้วยการที่

ตั้งจิตกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต
 ธรรมให้เป็นสติปัญญาขึ้นดังกล่าว

ตามที่พระพุทธภาษิตแสดงไว้พร้อมทั้งนิทานสาธกธรรม
 ดังนี้ ก็เป็นเรื่องของปฏิบัติธรรมตามเหตุและผล ซึ่งทุก
 คนก็สามารถที่จะปฏิบัติได้ กระทำได้ และก็เป็นการปฏิบัติที่
 ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ตามที่แสดงไว้
 ใน พระสังฆคณฺฑ นั้น

การที่มาทำความเข้าใจในเรื่องที่ฟังให้ถูกต้องดังนี้ ย่อม
 เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมอันถูกต้องดังกล่าว

ศรัทธา คือความเชื่อที่ถูกต้อง ทั้งเป็น ปัญญา คือ
 ความรู้เข้าถึงที่ฟังอันแท้จริง

แต่ถ้าไม่เข้าใจให้ถูกต้อง มุ่งฟังอย่าง
 อื่นอันไม่ถูกต้อง ย่อมกลายเป็น “โทษ”

และการนับถือพุทธศาสนาก็กลายเป็น
 การนับถือที่ไม่ถูกต้อง อันทำให้เกิดความ

เสียมแก่ผู้นับถือเอง ซึ่งก็เข้าใจว่า “ศาสนา
เสียม”

ดั่งเช่นนับถือด้วยมุ่งจะพึงให้ธรรมะ
พร้อมทั้งพระพุทธรูป และพระสังฆะ ช่วย
ในด้านที่ไม่ถูกต้อง ต่างๆ ตลอดจนถึง
ตั้งความปรารถนาช่วยให้ชนะการต่อสู้
ต่างๆ ตลอดจนถึงต่อสู้สงคราม

กรันแพ้สงครามก็เลยเข้าใจว่าพระ
พุทธรูป พระธรรมะและพระสังฆะนั้นไม่
ช่วยจริง

และก็ไม่เป็นประโยชน์อะไรที่จะนับถือ
เพราะช่วยให้ชนะไม่ได้

แม้ในท่านอื่นก็เช่นเดียวกัน เมื่อเป็นดังนี้ก็เลยไม่นับถือและเขาเข้าใจว่าศาสนาก็เสื่อมไป แต่อันที่จริงนั้นตนเองเสื่อมไปจากศาสนา เพราะเข้าใจในเรื่องที่ฟังตั้งกล่าวนี้ไม่ถูกต้อง

ฉะนั้น ต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า ฟังตน ฟังธรรม ก็คือปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่ส่งจิตให้เที่ยวไปในวิสัยของมาร แต่ให้ตั้งอยู่ในวิสัยของพระพุทธรูปิตา ก็คือภายในขอบเขตของสติปัฏฐาน เมื่อเป็นดังนี้ มารก็จับอารมณ์เข้ามารังควานจิตไม่ได้

แต่ถ้าไม่เชื่อฟัง ส่งจิตให้เที่ยวไปนอกวิสัยของพระพุทธรูปิตาอันมิใช่วิสัยของตน มารก็จับอารมณ์เข้ามารังควานจิตใจได้ เช่นเดียวกับนกเหยี่ยวที่จับนกมูไล่ ซึ่งบินออกไปไกลนอกเขตของตน ดังนั้นท่านสาธกที่ตรัสเล่านี้

และแม้นกมูไล่ตัวเล็กเมื่ออยู่ในวิสัยของตนแล้ว มารตัวใหญ่เท่าไรก็รังควานไม่ได้ เช่นเดียวกับนกเหยี่ยวเข้ามาจับไม่ได้ ขึ้นเข้ามาจับ นกเหยี่ยวก็เป็นอันตรายไปเอง ดังเรื่องที่เล่านี้

และทั้งนี้ก็ตนเองต้องปฏิบัติตนเอง ปฏิบัติเข้ามาสู่วิสัย
 ของพระพุทธรูปบิดาเอง เมื่อเป็นดังนี้แล้วจึงจะเป็นอันว่า มี
 ธรรมะเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นที่พึ่ง และก็พ้นภัยจากกิเลสमार
 และจากความชั่วร้ายทั้งหลายต่าง ๆ ได้ ทั้งนี้แหละเป็นอันว่ามี
 ตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ก็พร้อมทั้งมีพระพุทธรูป พระ-
 สังฆะ เป็นที่พึ่งรวมอยู่ด้วย

การถึงที่พึ่งดังนี้ เป็นการถึงอันถูกต้อง
 ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมะและปฏิบัติพุทธศาสนา
 ต้องกระทำความเข้าใจให้ถูก และเมื่อทำ
 ความเข้าใจให้ถูกปฏิบัติถูกต้องดังนี้แล้ว ก็เป็น
 อันว่าจะไม่ผิดจากผลที่พึงประสงค์ จะไม่
 ลงโทษศาสนาว่า “พึ่งไม่ได้” ดังเรื่องทีเล่า
 มาข้างต้นด้วยการที่ถึงที่พึ่งอย่างผิด ๆ นั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อเข้าใจให้ถูกต้อง
 แล้ว ก็จะได้เองว่าคำสั่งสอนของพระ-

พุทธเจ้าทุกประการนั้น เป็นสิ่งที่มีเหตุผล
และก็ต้องอาศัยตนเองนั่นแหละ ให้เข้าถึง
เหตุถึงผลอันถูกต้องและปฏิบัติให้ถูก

การปฏิบัติสังจิตเข้ามาพิจารณาสติปัญญา ตามที่
พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้ย่อมเป็นสิ่งที่มีประโยชน์
มาก ทำให้พ้นจากอำนาจของมาร มารจับอารมณ์เข้ามารัง
ควานไม่ได้ แม้ว่าจะ “ปฏิบัติ” ช่วงระยะเวลาหนึ่งก็ตาม ก็
เป็นอันว่าได้เริ่มพบทางพ้นจากอำนาจของมาร ได้พบทางที่
จะนำตนให้เป็นผู้บริสุทธิ์ ให้เป็นผู้มีอิสระเสรีจากอำนาจ
ของมาร

แม้วันหนึ่งๆ จะปฏิบัติชั่วเวลาหนึ่ง เร็วหรือ
ช้าเท่าไรก็ตาม ก็ย่อมได้รับประโยชน์แน่นอน.



ธรรมบรรยาย โดย สมเด็จพระญาณสังวร

“จิตตภาวนา” จันทร์-อาทิตย์ ๐๖.๐๐-๐๖.๑๕ น.
วิทยุยานเกราะ ๗๙๒ (เอ.เอ็ม.)

รายการธรรมะจาก “ศูนย์การเผยแผร่
พระพุทธศาสนา” ของ “มูลนิธิอิทธิธรรม
มหาธาตุวิทยาลัย”

ออกอากาศเผยแพร่ทุกวัน ไม่มีวัน
หยุด และไม่มีการโฆษณาสินค้า ตั้งแต่
เวลา ๐๕.๓๐-๒๓.๐๐ น.

วิทยุยานเกราะ ๗๙๒ (เอ.เอ็ม.)

การปฏิบัติส่งจิตเข้ามาพิจารณา “สติ-
ปัญญา” ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน
เอาไว้ ย่อมเป็นสิ่งที่มิมีประโยชน์มาก

ทำให้พ้นจากอำนาจของมาร

มารจับอารมณ์เข้ามารังควานไม่ได้

แม้ว่าจะ “ปฏิบัติ” ชั่วระยะเวลาหนึ่ง

ก็ตาม

ก็เป็นอันว่าได้เริ่มพบทาง “พ้นจาก
อำนาจของมาร”

ได้พบทางที่จะนำไปให้ตนเป็นผู้บริสุทธิ์

ให้เป็นผู้มีอิสระเสรีจากอำนาจของมาร

สมเด็จพระญาณสังวร