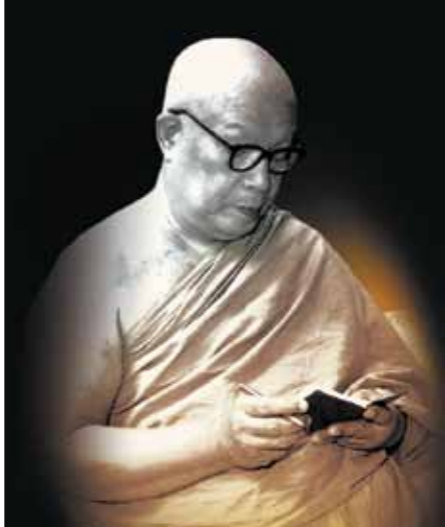


**BIA**



# อาหารใจ

[www.dhamma4u.com](http://www.dhamma4u.com)

ธรรมะใกล้มือ

ลำดับที่ ๑๒  
ปี ๒๕๕๒

## ธรรมะเล่มน้อย

เป็นหนังสือธรรมะขนาดพกพารายเดือน ๑๒ เล่ม ๑๒ เดือน เพื่อเจริญสติและแสวงหาปัญญาเบื้องต้น สำหรับผู้ไม่มีเวลาศึกษาเนื้อหาโดยละเอียด สามารถมีส่วนร่วมได้โดย

๑. ผู้ที่อ่านแล้วคิดว่าดีมีประโยชน์ โปรดส่งมอบให้แก่ผู้อื่นต่อ เปรียบดังท่านให้ทาน

๒. สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อยตามกำลัง

๓. เลือกจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อย เพื่อเผยแผ่ในวาระต่าง ๆ เช่น งานวันขึ้นปีใหม่ งานวันเกิด งานสมรส งานเฉลิมฉลอง งานบุญ งานศพ ฯลฯ โดยสามารถเลือกเอาเฉพาะ ส่วนที่เป็นธรรมบรรยายและพิมพ์บางส่วนเพิ่มเติมได้

## ธรรมะดี ๆ มีติดตัวไว้ เพื่อเจริญสติและปัญญา

ร่วมเป็นเจ้าของภาพพิมพ์ธรรมะเล่มน้อยได้ที่

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐

# อาหารใจ

จาก คติธรรม

ของ พุทธทาสภิกขุ

---

ความอímเอิบด้วยอารมณ์ทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนั้น เป็นอาหารฝ่ายโลก, ส่วน ความอímเอิบด้วยปีติปราโมทย์ อันเกิดจาก ความที่ใจสงบจากอารมณ์รบกวนนั้น เป็น อาหารฝ่ายธรรม ฯ [๑]

อุดมคติของชีวิต คือความถึงที่สุดแห่ง  
อารยธรรม ทั้งฝ่ายโลก และฝ่ายธรรม เพราะ  
ฉะนั้นชีวิตย่อมต้องการอาหาร ทั้งฝ่ายโลก  
และฝ่ายธรรม. ถ้ามีเพียงอย่างเดียว ชีวิต  
นั้นก็มีความเป็นมนุษย์เพียงครั้งเดียว หรือ  
ซีกเดียว ฯ [๒]

เราหาความสำราญให้แก่กายของเราได้  
ไม่สู้ยากนัก แต่หาความสำราญให้แก่ใจนั้น  
ยากเหลือเกิน. ความสำราญกายเห็นได้ง่าย  
รู้จักง่าย ; ความสำราญใจนั้นตรงกันข้าม  
ทุกอย่าง แม้อย่างนั้นก็ไม่มีใครเชื่อเช่นนั้น  
คนนัก เพราะเขาเชื่อว่า เมื่อกายสำราญแล้ว

ใจก็สำราญเอง, “ไม่มีความสำราญที่ไหน  
 อีก ฯ. [๓]

ความสำราญทางกาย หรือฝ่ายโลกนั้น  
 ต้อง “ดื่ม” หรือต้อง “กิน” อยู่เสมอจึงจะ  
 สำราญ. แต่ที่แท้มันเป็นเพียงการระงับ หรือ  
 กลบเกลื่อนความหิวไว้ทุกคราวที่หิวเท่านั้น.  
 ส่วนความสำราญฝ่ายใจ หรือฝ่ายธรรมนั้น  
 “ไม่ต้อง “ดื่ม” “ไม่ต้อง “กิน” ก็สำราญอยู่เอง  
 เพราะมันไม่มีความหิว, “ไม่ต้องดื่ม-กิน เพื่อ  
 แก่หิว ฯ. [๔]

พวกที่นิยมความสำราญกายในทางโลก  
 กล่าวว่า “ใจอยู่ในกาย”; แต่พวกนิยม

ความสำราญใจในทางธรรมกล่าวว่า “กายอยู่ในใจ”. พวกแรกรู้จักโลกเพียงซีกเดียว, พวกหลังอยู่ในโลกนานพอ จนรู้จักโลกดีทั้งสองซีก ฯ [๕]

ขณะเมื่อพวกที่ชอบสำราญกายกำลังปรนเปรอ ให้เหยื่อแก่ความหิวของเขา อย่างเต็มที่อยู่ นั้น ; พวกที่ชอบสำราญใจ กำลังเอาชนะความหิวของเขาได้ ด้วยการบังคับอินทรีย์ จนมันดับสนิท สงบสนิทอยู่ภายใต้อำนาจของเขาเอง ฯ [๖]

พวกแรกเข้าใจเอาคุณภาพของการให้ “สิ่งสนองความอยาก” แก่ความหิวของตน

ว่าเป็นความสำราญ ; พวกหลังเอาคุณภาพของการที่ยังไม่ต้องให้ “สิ่งสนองความอยาก” เท่าใดยิ่งดี ว่าเป็นความสำราญ. พวกหนึ่งยังแพ้ตัณหามากเท่าใดยิ่งดี, อีกพวกหนึ่งยิ่งชนะมากเท่าใดยิ่งดี ฯ [๗]

พวกที่ชอบสำราญกาย ย่อมยอมแพ้ตัณหาอยู่เองแล้ว โดยไม่รู้สีกตัว, ทำเองและชักชวนลูกหลาน ให้หาความสำราญกายอย่างเดียว เพราะไม่รู้จักสิ่งอื่น นอกจากนั้น ฯ [๘]

พวกที่ตั้งหน้าแต่จะหาอะไรมาให้ได้ตามที่อยากนั้น ครั้นได้เครื่องสำราญกายมา

ใจก็ยังไม่สงบสุขเพราะมันยังอยากได้ของ  
 แปลกของใหม่อยู่เสมอไป, คือได้เพียง  
 ความสำราญกายชั่วแล่น เหมือนกินข้าวมือ  
 หนึ่ง ก็สงบหิวไปได้ข้าวมือหนึ่ง ฯ [๙]

พวกที่หลงความสำราญกาย เมื่อความ  
 หม่นหมองใจเกิดขึ้น ก็มีแต่ซัดเอาว่าตน  
 เป็นคนมีกรรม หรือโชคร้ายไม่เหมือนคนอื่น  
 เขา. เมื่อต้องเจ็บป่วยตามธรรมดาของสังขาร  
 ก็น้อยใจโชคตัวเอง อย่างหาที่เปรียบมิได้. ยิ่ง  
 เมื่อแสวงหาโชคโดยทางใดก็ไม่ได้เสียเลย  
 แล้วก็เหมาเห็นไปว่า ในโลกนี้ ไม่มีความ  
 ยุติธรรม มีแต่ความดุร้าย ฯ [๑๐]



คนที่ปล่อยตัวให้หม่นหมองไปเพราะ  
 มัวเมาวัตถุ ในที่สุด ก็ต้องมอบตัวให้แก่  
 ธรรมชาติฝ่ายต่ำ ประกอบกรรมชนิดที่โลก  
 ไม่พึงปรารถนา ต่อสู้สิ่งที่ตนเรียกว่าโชค  
 ชะตาไปเรื่อย ๆ. อย่างดีที่สุด ที่คนพวกนี้  
 จะทำได้ ก็เพียงแต่เป็นผู้ทนระทมทุกข์อยู่  
 ด้วยการแข่งด่าโชคชะตาของตนเองเท่านั้น ฯ.

[๑๑]

ในสโมสรหรือสมาคม ของพวกที่แสวง  
 กันแต่ความสำราญทางกาย ซึ่งกำลังร่าเริง  
 กันอยู่นั้น พวกเทพยดาย่อมรู้ดี ว่าเป็นการ  
 เล่นละคร ย่อมสี่หน้าก็มี, หลงละเมอทำ ๆ

ไป ทั้งที่ตัวเองหลอกตัวเอง ให้เห็นว่าแก้ว  
สุขก็มาก ฯ [๑๒]

บางคนต้องร้องไห้และหัวเราะสลับกัน  
ทุกวัน ๆ วันละหลายครั้ง ; จิตใจฟูขึ้น  
และเหี่ยวห่อลง. ขึ้น ๆ ลง ๆ ตามที่กระเป๋  
พองขึ้นหรือยุบลง หรือตามแต่จะได้เหยื่อที่  
ถูกใจ และไม่ถูกใจ ฯ [๑๓]

ใจของพวกนี้ ยังเหลืออยู่นิดเดียว  
เสมอเท่าที่เขารู้สึก, จึงทำให้เขาเข้าใจว่า “ใจ  
อยู่ในกาย” คือแล้วแต่กาย หรือสำคัญอยู่ที่  
กาย ; เพราะต้องต่อเมื่อเขาได้ความ  
สำราญกายเต็มที่แล้วต่างหาก ใจของเขาจึง

จะเป็นอย่างที่เขาถือว่า “เป็นสุข” ๑. [๑๔]

แม้บางครั้ง คนพวกนี้จะเอ่ยถึงความ  
 สำราญใจกันบ้าง ก็เพียงการหลงดูเอาความ  
 สำราญฝ่ายกายขึ้นมาแทนเท่านั้น. คำว่า  
 “สำราญใจ” ของเขาเป็นคนละอย่างจาก  
 ความสำราญในฝ่ายใจอันแท้จริง ; จะ  
 สำราญใจได้อย่างไร ในเมื่อใจถูกทำให้พองขึ้น  
 —ยุบลง, พองขึ้น—ยุบลง อยู่เสมอ. ความ  
 พองขึ้นก็ตาม ยุบลงก็ตาม ย่อมเป็นสิ่ง  
 ทรमानใจ ให้เหน็ดเหนื่อยเท่ากัน, เพียง  
 แต่เป็นรูปร่างที่ต่างกันเท่านั้น ๑. [๑๕]

สำหรับผู้นิยมทางฝ่ายสำราญกายนั้น

ลาภ ยศ สรรเสริญ และความเพติดเพติน  
 ทำให้ใจพองบ่ง, เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูก  
 สบประมาณ และหาความเพตินมิได้ ทำให้  
 ใจยุบเหี่ยว ; แต่ทั้งสองอย่างนี้ทำความ  
 ห้วนไหวโยกโคลง หนักอกหนักใจให้แก่  
 จิตใจเท่ากัน ฯ [๑๖]

เมื่อเขาได้สมอยาก เขาก็ได้ความห้วน  
 ไหว ! เมื่อไม่ได้ ก็ได้ความห้วนไหว ! เมื่อ  
 มีคมนหนักเข้าก็แน่ใจลงเสียว่า ความอรร้อย  
 หรือขณะที่อรร้อยนั้นแหละเป็น “พระนิพพาน”  
 ของชีวิต. แต่ที่จริง เขาผู้นั้นยังไม่ได้ถอย  
 ห่างออกมาจากกองทุกข์แม้แต่นิดเดียว, มัน

เป็นเพียงความสำคัญผิดที่จะมัดตรึงตัวเอง  
ให้ติดจมอยู่กับบ่อโคลนนั่น ตลอดเวลา  
เท่านั้น ฯ [๑๗]

ผู้ที่มีดวงตาแห่งปัญญาจงพิจารณา  
สืบไปเถิด ว่าการสำราญทางฝ่ายโลกหรือ  
เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ฝ่ายกายหรือวัตถุนั้น  
คืออะไร? และเมื่อได้หมกมุ่น มัวแต่แสวง  
อาหารให้แก่กายทำเดี๋ยวแล้ว จะเป็นอย่างไร?  
ถ้ารู้จักความสุขเฉพาะในด้านนี้ด้านเดียว  
มันเป็นการรู้จักโลก เพียงซีกเดียวอย่างไร?  
[๑๘]

ผู้ที่รู้จักโลกดีแล้วนั้น ย่อมบูชาความ

สำราญทางธรรม หรือทางฝ่ายใจอันแท้จริง เป็นสิ่งสำคัญ ; และถือเอาส่วนกายหรือวัตถุ เป็นเพียงเครื่องอำนวยความสะดวก ในฐานะเป็นคนรับใช้ สำหรับคอยรับใช้ ในการแสวงหาความสำราญในฝ่ายจิตเท่านั้น ฯ

[๑๙]

ผู้ที่รู้จักโลกดีทั้งสองด้าน ย่อมมีอุดมคติว่า “กายอยู่ในใจ” คือแล้วแต่ใจ, กายเป็นของนิดเดียว และยังจำต้องอาศัยใจ ซึ่งทรงอำนาจสิทธิขาด ทั้งมีคุณภาพที่สูงที่สุดอยู่ทุก ๆ ประการ และทุก ๆ เวลา ; แสวงหาอาหารให้ดวงใจดีกว่า ฯ

[๒๐]

ความเจริญงอกงามทางฝ่ายใจนั้น ยัง  
 ไปได้ไกลอีกมากมายนัก, กว่าที่จะถึงพระ  
 นิพพานเมื่อไร นั้นแหละจึงจะหมดขีดขั้น  
 ของทางไป ; และเมื่อลูถึงนั้นแล้ว ก็ยัง  
 เป็นอุดมสันติสุข อยู่ตลอดอนันตกาลอีก  
 ด้วย ฯ [๒๑]

ความเจริญทางกายนั้น ไม่มีทางไปอีก  
 ต่อไป, มันสูงสุดได้ เพียงแค่ความอิมหมีพี  
 มันด้วย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ  
 ด้วยอารมณ์ทางใจบางอย่าง เช่นความทะนง  
 ในยศศักดิ์เป็นต้น เท่านั้น ฯ [๒๒]

ไม่มีใครเคยทำให้เกิดความอิมความพอ

ในเรื่องทางโลกก็วิสัยได้แล้ว แม้ในอดีต ในปัจจุบัน และอนาคต ; เพราะว่าทางฝ่ายนี้ต้องการ “ความไม่รู้จักพอ” นั่นเอง เป็นเชื้อเพลิงอันสำคัญแห่งความสำราญ ถ้าพอเสียเมื่อใดก็หมดความสำราญ. ใครจะชวนขวยอย่างไร ก็ไม่อาจได้ผลสูงไปว่า “การสยบשבชิม อยู่ท่ามกลางกองเพลิง แห่งการถูกลูกเร้าของตัณหา” ซึ่งเมื่อใดม่อยหรือลง ก็จำต้องหาเชื้อเพลิงมาเพิ่มให้ใหม่อีก และไม่มีเวลาที่จะรู้จักอิมรู้จักพอ ฯ [๒๓]

การแสวงหาอาหารทางฝ่ายใจ เพื่อดวงใจ เป็นสิ่งที่มีค่า นำทำกว่า เป็นศิลปะกว่า เป็น



อุดมคติที่สูงกว่า ทำยากหรือน่าสรรเสริญกว่า  
หอมหวานกว่า เยือกเย็นกว่า ฯลฯ กว่า การ  
แสวงหาทางฝ่ายกาย เพื่อกายโดยทุก ๆ  
ปรียาย ฯ [๒๔]

การแสวงความสำราญทางฝ่ายกาย  
เป็นต้นเหตุแห่งสงคราม. การแสวงความ  
สำราญทางฝ่ายจิต เป็นเหตุแห่งสันติภาพ.  
ถ้าโลกยังบูชาลัทธิวัตถุนิยม มัวแสวงแต่ความ  
สำราญทางกายฝ่ายเดียวอยู่เพียงใด ก็ไม่มี  
หวังในสันติภาพ แม้จะเปิดสภาสันนิบาต  
ชาติ เพื่อสันติภาพขึ้นอีกสัก ๑๐ สันนิบาต  
ก็ตาม ฯ [๒๕]

นักวัตถุนิยม เห็นกายเป็นใหญ่ยอม  
 เสียสละได้ทุกอย่าง เพื่อให้กายหรือโลกของ  
 คนอิมหมีพื้มัน ; ส่วนนักจิตนิยมเห็นแก่  
 จิตเป็นใหญ่ ย่อมเสียสละได้ทุกอย่างเหมือน  
 กัน เพื่อแลกเอาความสงบเยือกเย็นของ  
 จิต ฯ [๒๖]

ผู้แสวงความสำราญทางกายนั้น การ  
 แสวงของเขาจำเป็นอยู่เอง ที่จะต้องกระทบ  
 กับผู้อื่น เพราะความสำราญกายนี้ เป็นของ  
 ต้องเนื่องด้วยการเสียสละของผู้อื่น หรือการ  
 สนับสนุนของสิ่งอื่น ที่แวดล้อมอยู่โดยรอบ.  
 เมื่อความเห็นแก่ตัวมีอยู่ ก็ต้องมีการกระทบ

กันเป็นธรรมดา ฯ [๒๗]

การสงคราม ก็คือการปะทะของคน  
หลายคน ที่ต่างฝ่ายต่างมีความเห็นแก่ตัว  
เพื่อความสำราญทางโลกียวิสัยนั่นเอง.  
สงครามโลกนั้นก็ เป็นเพียงความเห็นแก่ตัว  
ของคนหลายชาติรวมกันเท่านั้น ไม่ต่าง  
อะไรกันเลย ฯ [๒๘]

การแสวงหาความสุขทางฝ่ายจิตนั้น จะ  
ไม่กระทบกระทั่งใครเลยแม้แต่น้อย เพราะ  
เหตุว่ามีอะไร ๆ ให้แสวงอยู่ในตนผู้เดียวเสร็จ  
ไม่ต้องเนื่องด้วยผู้อื่น และมีแต่จะเสียสละ  
ให้ผู้อื่น ฯ [๒๙]

การกระทบกระทั่งระหว่างบุคคล หรือ แม้การกระทบกระทั่งระหว่างส่วนรวม ซึ่ง เรียกว่าการสงครามก็ตาม ไม่สามารถเกิด จากผู้แสวงสุขทางจิต เช่นเดียวกับที่ไฟ ไม่ สามารถเกิดจากความเย็น ฯ [๓๐]

การแสวงหาอาหารทางฝ่ายกายง่าย หรือตื่น, และเป็นต้นเหตุแห่งสงคราม. การ แสวงหาอาหารทางฝ่ายใจยากหรือลึก, และ เป็นต้นเหตุแห่งสันติภาพ ; แต่กระนั้น มนุษย์ในโลกนี้ ส่วนมากก็ปล่อยตนไปตาม สัตยชาติญาณธรรมดาฝ่ายต่ำมากเกินไป จนเห็นมีแต่ผู้ถือลัทธิวัตถุนิยมกันเกลื่อน

โลก ๑. [๓๑]

ยิ่งนานเข้าเพียงใด วิธีแสวงหาอาหาร  
 ทางใจก็ยิ่งลบเลือน หายไปจากความทรงจำ  
 หรือความเอาใจใส่ของมนุษย์มากขึ้นเพียงนั้น,  
 ในที่สุดก็ไม่มีอะไรเหลืออยู่ในมันสมองของ  
 มนุษย์ นอกจากความเป็นทาสทาสหรือ  
 ความเห็นแก่ตัว นั่นแหละ คือสมัยที่ไฟ  
 ปรลัยกัลป์จะล้างโลก ๑. [๓๒]

ผู้แสวงสุขทางใจในโลกนี้ มีอยู่เพียงกี่  
 คนก็ตาม ก็เป็นเหมือนลูกตุ้มที่คอยถ่วงโลก  
 ไว้ มิให้หมุนไปถึงยุคมิลลัญญี่ พินาศด้วย  
 ไฟปรลัยกัลป์เร็วเกินไปเพียงนั้น ๑. [๓๓]

พวกแสวงสุขทางฝ่ายจิต ควรจะพูด  
กับผู้อื่นได้โดยชอบธรรมว่า “เรายอมรับว่า  
เป็นลูกค่อมจริง แต่ว่าเป็นลูกค่อมที่ถ่วงมิให้  
พวกท่านวิ่งเข้าไปสู่กองไฟเร็วเกินไป. ถ้า  
พวกข้าพเจ้าจะพลอยเป็นอย่างท่านไปเสีย  
ด้วย, เชื่อนั่นว่า โลกคงจะแตกดับเร็วกว่าที่  
พวกข้าพเจ้าจะแยกเป็น อยู่เช่นนี้” ๖. [๓๔]

พระพุทธองค์ทรงเป็นนายก แห่ง  
สมาคมผู้แสวงสุขทางใจ เพียงพระองค์  
เดียวและสมัยเดียว ก็ชื่อว่าเป็นโลกนาถ ที่  
พึงของโลกหลายสมัย เพราะว่าเป็นอิทธิพล  
แห่งธรรมะ ที่พระองค์ทรงเปิดเผยไว้ในโลก

นั้น ได้ถ่วงโลกไว้ มิให้หมุนไปหาความแตกดับ  
จนแม้ที่สุด แต่คนที่ไม่เคยได้ยินชื่อของ  
พระองค์ ก็ยังพลอยมีส่วนรับผลนั้นด้วย ฯ

[๓๕]

เมื่อโลกละทิ้งการแสวงหาอาหารทางใจ  
มารับเอาอาหารทางกายมากขึ้นเช่นทุกวันนี้  
พระพุทธรองค์ก็ทรงช่วยอะไรไม่ได้ เพราะ  
โลกเป็นฝ่ายที่ทิ้งหลักการของพระองค์  
เสียเอง ฯ

[๓๖]

ตราบใดพุทธบริษัททุกคน ยังภักดีต่อ  
การแสวงหาความสุขทางใจกันอยู่ นับว่า  
ตระกูลของพระองค์ ยังไม่ขาดทายาทเสียที่

เดียว และจะยังเป็นเหมือนลูกตุ้มน้อยๆ ที่  
 เหลืออยู่เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง  
 และเพื่อโลกด้วย, แม้ขณะที่พวกอื่นเขา  
 อาจกำลังจงเกลียดจงชังพวกนี้อยู่ ฯ. [๓๗]

พุทธบริษัทต้องถือว่า กายอยู่ในใจ,  
 อาหารใจสำคัญยิ่งกว่าอาหารทางกาย และ  
 ยังคงรักดีต่อลัทธิแสงสุขทางใจอยู่เสมอ,  
 การเป็นพุทธบริษัทแต่ปากหรือพิธีนั้น ไม่ทำ  
 ให้เป็นพุทธบริษัทได้เลย พุทธบริษัทที่แท้  
 จะกลายเป็นนักนิยมวัตถุ หรือถือลัทธิหลง  
 ชาติเพราะเห็นแก่วัตถุไปไม่ได้ ฯ. [๓๘]

พุทธบริษัทที่ขวางๆ รีๆ นั้น ยิ่งจะร้าย



ไปกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นพุทธบริษัท ! เมื่อเกิด  
 มิคสัญญี พุทธบริษัทที่แท้จริงเท่านั้นที่จะ  
 เป็นผู้เหลืออยู่ แม้นี้ก็เป็นอานิสงส์แห่งการ  
 นิยมอาหารทางใจ ฯ [๓๙]

โลกกับธรรม จะเป็นอันเดียวกันไม่ได้  
 โดยที่โลกเป็นฝ่ายนิมวัตถุ, ธรรมเป็นฝ่าย  
 นิยม “ความเป็นอิสระเหนือวัตถุ” ; และ  
 ความเป็นอิสระเหนือวัตถุนี้เอง คืออาหาร  
 ของดวงใจ ฯ [๔๐]

กายต้องการอาหารทางฝ่ายโลก, ใจ  
 ต้องการอาหารฝ่ายธรรม. ผู้ที่เห็นใจเป็น  
 ไใหญ่หรือเป็นสิ่งที่อิงอาศัยของกาย ย่อม

แสวงหาอาหารให้กาย เพียงสักว่าให้มันเป็น  
อยู่ได้ (ยาปนมัตต์) เท่านั้น เวลานอกนั้น ใช้  
เพื่อแสวงหาอาหารให้แก้ใจอย่างเดียว ฯ

[๔๑]

อันความเป็นอิสระเหนือวัตถุนั้น เห็น  
ได้ยากตรงที่ตามธรรมดาที่ไม่มีใครนึก ว่าตน  
ได้ตกเป็นทาสของวัตถุแต่อย่างใด, ใคร ๆ  
ก็กำลังหาวัตถุมากิน มาใช้ มาประดับ  
เกียรติยศของตน และบำเรอคนที่ตนรัก และ  
ถือว่าทำอย่างนั้น ตนได้เป็นนาย มีอิสระ  
เหนือวัตถุอยู่แล้ว, ส่วนความหม่นหมองใจ  
ที่เกิดขึ้นมากมายหลายประการนั้น ห้ามใคร

คิดไม่ ว่านั่นเป็นอิทธิพลของวัตถุ ที่มัน  
กำลังครอบงำย้ายตนเล่นตามพอใจของมัน ฯ

[๔๒]

ดวงใจได้เสียความสงบเย็น ที่ควรจะได้  
ไปจนหมด ก็เพราะความโง่เง่าของเจ้าของเอง  
ที่ไปหลงบูชาวัตถุ จนทำให้กลายเป็นของมี  
พิษสงขึ้นมา. ดวงใจที่สงบเย็นแท้จริง ก็  
ไม่อาจพุกตัวเจริญงอกงามขึ้นมา, เพราะ  
ขาดการบำรุงด้วยอาหาร โดยที่เจ้าของไม่  
เคยคิดว่า มันต้องการอาหารเป็นพิเศษยิ่ง  
กว่ากาย ฯ

[๔๓]

สัตตชาติญาณฝ่ายดำทั้งหลาย ชวนกัน

ขึ้นไปนั่งบัลลังก์บัญชาการเต็มที่ ออกคำสั่ง  
 ทับถมความต้องการของดวงใจ ที่เป็นไป  
 อย่างปกติแท้จริงดั้งเดิม หรือที่เรียกว่า  
 ธรรมชาติฝ่ายสูง ที่เป็นชั้นปรมาตธรรม จน  
 ทำให้ดวงใจชนิดที่กล่าวนี้ไม่ปรากฏ. เขา  
 จึงเฝ้าสาละวนแต่จะแสวงอาหาร ตาม  
 อำนาจของความรู้สึกฝ่ายต่ำ หรือที่เรียกใน  
 ที่นี้ว่า “กาย” อยู่ร่ำไป ฯ [๔๔]

เมื่อใจขาดอาหาร แม้แต่ที่เป็นเบื้องต้น  
 เสียเช่นนี้แล้ว ก็ย่อมไม่งอกงามพอที่  
 จะแจ่มใส ส่องแสงให้ผู้นั้นมองเห็น และ  
 ถือเอาอุดมคติแห่งความสุขทางใจได้ ชีวิตก็

เป็นของมีคณ ต้องร้องให้ ทั้งที่ไม่รู้ว่ามี  
อะไรมาทำเอา ฯ [๔๕]

เด็ก ๆ ที่เกิดมา ไม่อาจสำนึกได้เองใน  
ปริยายเช่นว่านี้; การศึกษาธรรมะเท่านั้น  
ที่จะช่วยได้ในเบื้องต้น. การศึกษาจนรู้  
ธรรมะทางฝ่ายหลักวิชา เป็นอาหารของ  
ดวงใจในขั้นแรก, ขั้นกลาง คือการย่อย  
หลักวิชานั้น ๆ ออก ด้วยมันสมองของตนเอง,  
ครั้งได้ความโปร่งใจ ความเยือกเย็นอะไรมา  
; นั่นเป็นอาหารชั้นปลาย. เมื่อได้ส่งเสริม  
ให้เจริญ จนสามารถทำพระนิพพานให้ปรากฏ  
จึงจะนับว่าถึงที่สุด ฯ [๔๖]

ปริยัติธรรมในส่วนหลักวิชานั้น ช่วย  
 สะกิดใจให้รู้สึกในเบื้องต้นว่าเรามีกายสองซีก  
 คือซีกรูปกายและธรรมกาย. รูปกายเจริญ  
 ได้ด้วยการมีบิดามารดาเป็นแดนเกิด เติบโต  
 ขึ้นได้ด้วยปัจจัย เช่น ข้าว ปลา อาหาร, ส่วน  
 ธรรมกายนั้นมี กาย วาจา ใจ ที่สุจริตผ่องใส  
 เป็นที่ตั้งที่ปรากฏ มีผลของความสุจริต  
 อิสระเป็นอาหาร ที่จะบำรุงให้เติบโตสืบไป ฯ.

[๔๗]

ปริยัติธรรม ยังทำให้เรารู้สึกสืบไปเป็น  
 ลำดับว่า ถ้าบำรุงกันแต่รูปกายอย่างเดียว มัน  
 ก็จะอ้วนดีแต่ซีกเดียว, อีกซีกหนึ่ง ซึ่งเป็น

ซึกในจะยังคงเหี่ยวแห้งอยู่. ผลที่ได้ก็คือ  
ร่างกายที่สมบูรณ์ แต่ใจเต็มไปด้วยความ  
หม่นหมองและฝ้ายพอม ฯ [๔๘]

คนเราเมื่อยังเด็ก ความหม่นหมองมิ  
ปรากฏนัก เพราะมีผู้เลี้ยงดูให้ และกายก็  
ยังมีได้ขยายตัวเต็มที่ จนสามารถรับความ  
รู้สึกสุดขีดได้ทุกอินทรีย์ (คือเต็มที่ทั้งทางตา  
ทางหู ฯลฯ ทางใจ). ครั้นเมื่อกายเจริญ  
เต็มที่เข้า ความหม่นหมองก็เกิดมากขึ้น  
เพราะขาดดุลยภาพ กล่าวคือทางรูปกายโต  
ใหญ่ขึ้น แต่ทางธรรมกายไม่เจริญขึ้นให้  
เสมอคู่เคียง ฯ [๔๙]

โดยสรุป ปรียัติธรรมช่วยให้เราทราบว่า เราจะต้องประพฤติธรรมเช่นนี้ เพื่อธรรมกายของเรา มิฉะนั้นเราจะตายด้านไปสักหนึ่ง. เมื่อเรารู้ปรียัติธรรมพอควรแล้ว เราก็ได้อาหารของดวงใจในส่วนหลักวิชา และเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ, สัมมาทิณฺฐิ หรือรุ่งอรุณ ได้ปรากฏแก่เราแล้วในระยะเริ่มแรก ฯ [๕๐]

ปฏิบัติธรรม คือตัวการปฏิบัตินั้น ได้แก่การบังคับอินทรีย์ เพื่อเอาชนะอินทรีย์, ชนะได้เท่าใด ความเยือกเย็นพร้อมทั้งความรู้แจ้ง ก็เกิดขึ้นเท่านั้น. ความเยือกเย็น



เกิดจากความที่อินทรีย์สงบรำงับลง, ความเห็นแจ้งความจริงในตัวเองปรากฏ เพราะไม่ถูกม่านแห่งความกัฏฐกัฏฐของอินทรีย์ปิดบังเช่นแต่ก่อน ฯ [๕๑]

วิธีเอาชนะอินทรีย์ ตามหลักแห่งพุทธศาสนา ได้แก่การบังคับตัวเอง ให้งดเว้นจากสิ่งชั่ว, บังคับตัวเองให้ทำแต่สิ่งที่ดีเข้าแทน, และต่อจากนั้น พยายามหาวิธีชำระจิตให้เป็นอิสระ จากต้นเหตุแห่งความหม่นหมอง ทั้งที่เปิดเผยเห็นได้ง่ายๆ และที่นอนนิงเงียบๆ อยู่ในสันดาน อันเป็นเหมือนเชื้อที่ก่อเกิดของมัน ฯ [๕๒]

กล่าวอีกอย่างหนึ่ง วิธีเอาชนะอินทรีย์  
 ได้แก่ การบังคับกายและวาจา ให้อยู่ใน  
 อำนาจเรียกว่า “ศีล”, บังคับจิตให้อยู่ใน  
 อำนาจ เรียกว่า “สมาธิ”, และใช้จิตที่อยู่  
 ในอำนาจแล้ว คิดค้นหาความจริงที่ยากที่ลึก  
 จนปรากฏแจ่มแจ้งเรียกว่า “ปัญญา” กล่าว  
 คือ ปัญญาชนิดที่สามารถควบคุมอินทรีย์ ให้  
 เป็นไปแต่ในทางถูกอย่างเดียว ฯ [๕๓]

การบังคับ หรือควบคุมอินทรีย์ ทำให้  
 ดวงใจได้รับความสงบสุขบอบน้อมลง, วัตถุ  
 หรืออารมณ์ทั้งหลาย มีพิษสงน้อยเข้าหรือ  
 หหมดไป เพราะค่าที่เราสามารถบังคับตัวเองไว้

ในภาวะที่จะไม่หลงไหลไปตาม ทั้งในทาง  
ชอบและทางชัง. เมื่อใจเราได้รับความพัก  
ผ่อนอย่างผาสุก เนื่องจากการบังคับอินทรีย์  
ของเราเช่นนี้แล้ว ชื่อว่าเราได้อาหารของ  
ดวงใจ ในส่วนการปฏิบัติ อันเป็นอุปกรณ์ให้  
ได้รับอาหารชั้นสูงสืบไป ฯ [๕๔]

ปฏิบัติธรรม หรือธรรมในส่วนการรู้  
แจ้งแทงตลอด ในสิ่งที่ควรหลงไหลไม่รู้เท่า  
ทันมาก่อน ; เป็นความรู้ชนิดที่จะตัดราก  
ความหม่นหมองของดวงใจ เสียโดยประการ  
ทั้งปวง เช่น ความสงสัย ความเข้าใจผิด หลง  
รัก หลงชัง ฟุ้งซ่าน ฯลฯ, แล้วทำความ

โปร่งใจ เยือกเย็นใจ ให้เกิดขึ้นในระดับ  
สูงสุด ฯ [๕๕]

ปรียัติธรรม เป็นเพียงการรู้อย่างคาด  
คะเนด้วยเหตุผลล่วงหน้าไปก่อน, ส่วน  
ปฎิเวรธรรมเป็นผลที่ปรากฏแก่ใจ สมจริง  
ตามที่เรียนรู้ทางหลักวิชาปรียัติ เป็นการ  
แทงตลอดมานอวิชา คือ ความโง่หลง ซึ่ง  
ข้อนี้เป็นของเฉพาะตัวอย่างยิ่ง ฯ [๕๖]

น่าอัศจรรย์มาก ที่คนบ้าคลั่งอาจรักษา  
โรคของตนเอง ด้วยการยอมฟังวิธีการรักษา  
มาจากผู้อื่น แล้วเฝ้ารักษาตัวเอง พิจารณา  
ตัวเองไปเรื่อย ๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป จน

หายได้ในที่สุด ! ๖. [๕๗]

ผู้ที่รู้ว่า ตนกำลังติดขัดในปัญหาชีวิต คือ ความที่ชีวิตถูกกีดขวางด้วยความหม่นหมอง อยู่เสมอ ตั้งแต่ชนิดที่หยาบที่สุด จนถึงที่ ละเอียดยที่สุดนั้น อาจผ่านปัญหานั้นๆ ไปได้ โดยการพยายามคิดค้นเอาเองบ้าง ได้ถาม ท่านผู้รู้มาคิดค้นบ้าง, เมื่อค้นพบต้นเงื่อน ถูกต้อง ก็ผ่านปัญหาทั้งหมดไปได้ ได้รับความแจ่มแจ้งเบาโปร่งปรากฏกับใจเอง เป็น ความสุข ๖. [๕๘]

ผลอันจัดเป็นอาหารของดวงใจในส่วน ปฏิเวธ คือความสุขที่เกิดจากความพอใจ ใน

การที่สาองปัญหาที่ยาก ๆ ได้สำเร็จเป็นความ  
 ฐู้งั้น ก็เป็นอีกชั้นหนึ่ง เป็นของพิเศษ  
 เกินกว่าวิสัยนักการค้า หรือผู้นิยมวัตถุจะ  
 เห็นว่านั่นเป็นความสุขไปได้ ฯ [๕๙]

ศิลปินที่แท้จริง ย่อมหาความสุขได้จาก  
 ความพอใจตัวเอง ในการที่ทาสิ่งอันยาก ๆ  
 สำเร็จ มิได้พอใจในเงินหรือรางวัลที่ได้รับ ซึ่ง  
 เป็นวิสัยของนักการค้า, ศิลปินแห่งการสาอง  
 ปัญหาชีวิตอันยุ่งยาก ก็ทำนองเดียวกัน ฯ

[๖๐]

ผลอันเป็นอาหารของดวงใจในส่วน  
 ปฏิเวธ ซึ่งเมื่อได้แทงตลอดปัญหาทั้งปวง

ในชีวิตถึงที่สุด ไม่มีอะไรเหลือจริงๆ ก็คือ  
 การพบกันเข้ากับพระนิพพาน, และหาก  
 เป็นการแทงตลอดที่ถึงขีดระยะหนึ่ง ๆ  
 ข้างต้น ๆ นั้นก็คือมรรค ผล ชั้นหนึ่ง ๆ  
 นั้นเอง ฯ [๖๑]

เมื่อใจได้อาหารเป็นลำดับมา จนลู่ถึง  
 พระนิพพาน คือการดับกิเลสสิ้นเชิงแล้ว ต่อ  
 จากนั้นก็เป็นที่มิรสของพระนิพพานเป็น  
 อาหาร. สานติเป็นรสของพระนิพพาน !  
 และใจมีสานตินั้นเป็นอาหาร ! ฯ [๖๒]

สานติ หมายถึงความเยือกเย็นอันเกิด  
 จากการที่จิตลู่ถึงพระนิพพานหรือสภาพอัน

หนึ่ง ซึ่งเป็นสภาพแห่งความว่างโปร่งเป็น  
อิสระเหนือสิ่งทั้งหลาย :- เหนือรูปธรรม  
นามธรรม—เหนือกฎแห่งรูปธรรมและนาม  
ธรรมทั้งหมด, และเป็นสิ่งที่ใคร ๆ จะ  
บัญญัติกฎเกณฑ์อะไรให้ไม่ได้เลย เว้นแต่  
เป็นการบัญญัติอย่างสมมต ๆ กันไปที่ ๑.

[๖๓]

เมื่อเราอาบน้ำ เราได้รับความเย็นของน้ำ  
หรือรู้สึกเย็นเพราะน้ำ, เมื่อใจลุดถึงพระนิพ-  
พาน มันย่อมเยือกเย็น เพราะความเย็นของ  
พระนิพพานนั่นเอง, ความเยือกเย็นอันนี้เป็น  
ยอดอาหารชั้นพิเศษของดวงใจ ๑. [๖๔]



ความหม่นหมองต่างๆ ของดวงใจนั้น  
 ถูกสลัดทิ้งเสียได้หมดแล้ว ตั้งแต่ได้รับ  
 อาหารชั้นปฎิเวธชั้นสูง, มาบัดนี้ยังได้รับ  
 ความเยือกเย็น ของพระนิพพานเข้าอีก จึง  
 เป็นการยากที่จะกล่าวให้เป็นที่เข้าใจกัน  
 อย่างทั่วไป ว่ารสชาติอย่างนี้ในขณะที่เช่นนี้ จะ  
 เป็นอย่างไร เพราะเป็นสิ่งที่แม้ยากพูดให้  
 ฟังก็ไม่รู้จะพูดอย่างไร ฯ [๖๕]

อย่าว่าแต่รสชาติของพระนิพพานเลย  
 แม้เพียงแต่รสวิเวก หรือรสสมาธิขั้นต้นๆ ก็  
 เป็นของยากที่จะอธิบายว่า มีรสเป็นอย่างไร  
 เสียแล้ว เพราะเป็นรสที่ต้องจัดว่า เป็นรส

แปลกใหม่อีกรสหนึ่ง จากบรรดาสทั้งหลาย  
ที่คนธรรมดาเคยรู้รสกันมา ในวงโลกิยารมณ์

๑. [๖๖]

สำหรับคนที่ไม่เคยกินของหวานเลย  
ใครๆ ก็ไม่อาจจะอธิบายให้ทราบได้ ว่ารส  
หวานนั้นเป็นอย่างไร, คงได้แต่ว่า “หวาน—  
หวาน” อยู่อย่างเดิม. นี่เองคือความเป็น  
ปัจเจกตติง หรือความที่อธิบายให้ชัดไม่ได้ใน  
เรื่องรส, รสของพระนิพพาน ก็ทำนอง  
เดียวกัน เป็นแต่ยังอธิบายยากขึ้นไปกว่ารส  
ตามธรรมดานั้น หลายนั่น, แม้แต่ใน  
ทางเปรียบเทียบ หรือคาดคะเน ๑. [๖๗]

คนที่ไม่เคยลิ้มรสหวานเลย ก็ไม่ควรจะ  
 คือเถียงว่า รสหวานไม่มีในโลก, และทางที่  
 ดีที่สุด เขาควรใช้ความพยายามจนหา  
 น้ำตาลมาชิมดูได้ด้วยตนเองก็จะรู้ว่า หวาน—  
 หวาน นั้นเป็นอย่างไร; ฉันทิ ผู้ที่ยังไม่ลูถึง  
 นิพพาน ก็ไม่ควรปฏิเสธรสของพระนิพพาน  
 แต่ควรตะเกียกตะกาย จนได้ชิมรสของพระ  
 นิพพานด้วยตนเอง ฉันทิ ๙. [๖๘]

น้ำกับบก ติดต่อกันอยู่ ห่างกันชั่วแต่  
 เพียงเส้นริมน้ำเส้นเล็ก ๆ เท่านั้น แต่ปลา  
 ก็ไม่อาจรู้ หรือแม้แต่คาดคะเนว่า บกเป็น  
 เช่นไรได้เลย. พระนิพพานเป็นฝั่งเกาะที่

รอดพ้น แต่น้อยคนนักจะว่ายออกไปถึง  
 เกะนั้น ดุจพวกนกที่ติดบ่วงแล้ว น้อยตัว  
 นักจะหลุดไป ไม่ต้องตกเป็นเหยื่อของนาย  
 พราน, ฉันทใดก็ฉันทนั้น ฯ [๖๙]

ผู้ตกโลก หรือจมโลก ก็คือผู้รู้จักแต่โลก  
 หรือกามคุณ ซึ่งเรียกในที่นี้ว่าอาหารกาย  
 หรือโลกียะนั่นเอง. เมื่อรู้จักแต่อย่างเดียว  
 เสียเช่นนี้ ก็มักจะไมื่อยอมเชื่อว่าบก หรือ  
 โลกุตระนั้นมีอยู่ ณ ที่ใดอีก เช่นเดียวกับ  
 ปลา ฯ [๗๐]

การที่จะเดินทางไปสู่บกนั้น ผู้เดินต้อง  
 กินอาหารของดวงใจ ดังกล่าวแล้วเป็นลำดับ.

การที่ไม่ค่อยมีใครในบัดนี้ สนใจเรื่องอาหาร  
ของดวงใจ ก็เพราะไม่เคยคิดว่า มี “บก”,  
หรือคิดที่จะเดินไปสู่ “บก” กันนั่นเอง ฯ

[๗๑]

อาหารของดวงใจ มีหลายชั้น มีรสชาติ  
ต่าง ๆ กัน เพราะฉะนั้นในยุคหนึ่ง ๆ ย่อม  
จะมีผู้แสวงและกำลังเสพอยู่ในชั้นต่าง ๆ เป็น  
ธรรมดา, ดังเราจะเห็นได้ แม้ในโลกนี้ว่า  
บางคนหาได้ตกโลกเต็มที หรือจมมิด  
เหมือนบางคนไม่ ฯ

[๗๒]

ถ้าจะสมมุติภาพขึ้นริมฝั่งทะเล จะเห็น  
บางพวกตกน้ำจมมิดอยู่, บางพวกชูศีรษะ

ร้อนขึ้นเหนือน้ำ ได้มองดูรอบๆ สังเกตหา  
 ฝั่งบกอยู่, บางพวกมองเห็นฝั่งแล้ว, บาง  
 พวกกำลังว่ายมุ่งเข้าฝั่ง, บางพวกใกล้ฝั่ง  
 เข้ามามากแล้ว, บางพวกถึงที่ตื้นยื่นถึง เเดิน  
 ตะคุ่มๆ เข้ามาแล้ว, บางพวกเดินท่องน้ำ  
 เพียงแค่เข้าเข้ามาแล้ว, บางพวกนั่งพัก  
 อย่างสบาย หรือเที่ยวไปอย่างอิสระบนบก !  
 เราเอง จะอยู่ในจำพวกไหน ย่อมไม่มีใครรู้  
 ได้เท่าตัวเราเอง ฯ [๗๓]

ตลอดเวลาที่มนุษย์ ยังคงได้รับรสจาก  
 พระพุทธรูจนะอยู่เพียงใด คงจะมีสักพวก  
 หนึ่ง โดยเฉพาะก็คือพวกที่มีอาหารกาย

สมบูรณ์ จนอึดอัดเพราะความซ้ำซาก และ  
หมดทางไปในเบื้องสูงเข้าแล้ว, เกิดมีความ  
สนใจในคุณภาพอันสูงสุดของโลกุตตรอาหาร  
หยาบเอาลัทธิ “มโนนิยม” ขึ้นมา พิจารณา  
ดูตัวบ้างเป็นแน่, เพราะยังมีทางไปได้สูง  
อีกมากนัก ฯ [๗๔]

# บุญ เข็น ๑๖ ไร่.

สิ่งนี้หน้ ๑ เป็นเหมือน ของเกสิ่อกนกลด  
 ก็เป็นขย เก็บกตฤ ทั้ง ๒ ไร่  
 ก็เป็นบุญ มีไว้ เพื่อบริการ  
 ไร่เป็นคุณ สวรรคตย ๑ ไร่ปรตไร่

หรือว่าโพธิ์ มีไว้ไร่ ไร่ไว้แยก  
 ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่  
 ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่  
 ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่  
 ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่

มีไว้เพื่อ ไว้ประดับ ๑ ไร่ ๑ ไร่  
 ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่  
 ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่  
 ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่ ๑ ไร่

พระธรรม...



จริง ชี !

จริง ชี ! เรายัง ยอก  
เพช-เวตุ ที่ ธรรม น้  
หม้อ ๓๓๓ สบสข ค้ำ  
เมืง ๓๓๓ ที่ ๓๓๓ ๓๓๓

ธรรม กั้น  
โลก ๓๓๓  
๓๓๓ ๓๓๓  
๓๓๓ ๓๓๓ ๓

ธรรม, ธรรม, ธรรม, ๓๓๓  
โลก ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓  
๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓-  
๓๓๓, ๓๓๓, ๓๓๓

๓๓๓ ๓๓๓  
๓๓๓  
๓๓๓  
๓๓๓ ๓

## ปัญหาเฉพาะหน้า

โลกกำลัง มีปัญหา ว่าพระธรรม  
สำคัญกว่า ขำวน้ำ นั้นใช่ไหม  
เราดีได้ เพราะศีลธรรม บำรุงใจ  
โลกวิไล เลิศล้ำ เพราะธรรมพา.

พวกหนึ่งว่า หิวนัก ต้องอิมก่อน  
แล้วค่อยสอน ศีลธรรม กันเถิดหนา  
พวกหนึ่งว่า จะอิมท้อง ธรรมต้องมา  
หิวเจียนบ้า เพราะศีลธรรม ไม่ค้ำใจ.

คนส่วนน้อย สนใจ ใคร่ธรรมะ  
ส่วนมากผละ หันเห เถลไถล  
หาเนื้อหนัง ทั้งแก่หนุ่ม ฟุ่มเฟือยไป  
โลกเลยไม่ มีพระธรรม ทำยาตา ฯ

ตามรอยพระพุทธองค์.

เมื่อถึงเกียรติ เกียรติศักดิ์ รักสงบ  
ก็จะพบ นิพพานได้ ดั่งใจขาน  
ตัวท่านแหละ รู้ชัด อุบัติการณ์  
ว่าตัวท่าน เองถึง ซึ่งวิมุตติ.

จงดำเนิน ตามรอย พระพุทธองค์  
บากบั่นมุ่ง รางวัล อันเอกอุตม์  
แน่ดั่งอา — ทิพย์อุทัย ไม่มีทรุด  
ท่านจะยุค วิมุตติได้ ไม่เปล่าเอย ฯ

## พระนิพพาน

พระเอ๋ย พระนิพพาน!

คือความผ่าน ไปกระทั่ง ถึงฝั่งผา  
 แห่งห้วงน้ำ ความทุกข์ ซึ่งบุกมา  
 มิรู้ว่า ก็ชาติ อนาคตหนัก

เคยเหยียบซ้ำ รอยเก่า ไม่ก้าวไป  
 บัดนี้ได้ ชำระทุกข์ สุขใจนัก  
 แต่จะไป แม้ใคร จะชัง, รัก,  
 ใครหนอจัก จับเราได้ ไม่เห็นเอย.

## ธรรมะใกล้มือ

- สมัครรับ SMS ข้อธรรมฟรี เฉพาะเครือข่าย AIS  
กด \*455233300 แล้วกดโทรออก
- ธรรมะ “Twitter” ที่ [www.twitter.com/buddhadasa](http://www.twitter.com/buddhadasa)
- ธรรมะดีดี (D<sup>3</sup>) รับ “ข้อธรรม” และ “เสียงธรรม”  
[www.facebook.com/buddhadasaarchives](http://www.facebook.com/buddhadasaarchives)  
[www.facebook.com/book.bia](http://www.facebook.com/book.bia)  
[www.dhamma4u.com](http://www.dhamma4u.com)  
[www.bia.or.th](http://www.bia.or.th)  
[www.life-brary.com](http://www.life-brary.com)
- แอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟน ทั้ง iOS และ Android
  - BIA Dhamma eTravel : เที่ยวทั่วไทยให้ถึงธรรม  
เปิดพื้นที่ธรรมในหัวใจสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมมือใหม่
  - BIA Meditation : สงบจิต พินิจ ภาวนา  
สัมผัสสมาธิกับการดับเสียงธรรมชาติ

## ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด

- ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน ที่สวนโมกข์กรุงเทพ
- บูชาพระรัตนตรัย รับศีล และฟังธรรม ตักบาตรแบบครั้ง  
พุทธกาล แล้วร่วมกรวดน้ำแผ่เมตตา ร่วมกินข้าวกันบาตร
- เจริญสติภาวนา และกิจกรรมมหรสพเพื่อปัญญา

# หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ



เป็นที่รวบรวม ดูแล รักษาและจัดระบบบริการการศึกษา ค้นคว้า เอกสารต้นฉบับและสื่อการศึกษาการเผยแพร่ต่างๆของท่านพุทธทาส ตลอดจนการให้บริการ ร่วมมือสนับสนุนการศึกษา ค้นคว้าวิจัย พัฒนาเผยแพร่และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านศาสนธรรม การจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและจิตใจ ให้เจริญเติบโตจนกล้าแข็งในความ ถูกต้องและดีงามอย่างริ้นรมย์ จนสามารถเป็นผู้ที่อยู่เย็นและเป็น ประโยชน์ยิ่งขึ้น