

# The Lecture

by เด็กสวนโมกข์

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๕

# ชีวิต คือการ ลงมือทำ



พระนวลจันทร์ กิตติปัญญา

ธรรมะในสวน



อาจารย์สันติกร

อานาปานสติ



พระไพศาล วิสาโล

หนังสือกัณฐิ



เจ้าชายน้อย

หนังสือกัณฐิพระไพศาล

เทศกาลเจริญสติ ๒๕๖๕

# ชีวิต จิตใส ใจเบิกบาน

การปฏิบัติในพระพุทธศาสนานะ ฝรั่งเขามามอง มองแล้วเขาเห็นว่าเป็น  
ยอดของศิลปะ ศิลปะของการมีชีวิตชนิดที่ไม่เกิดความทุกข์ **ไม่มีศิลปะใดใน  
โลกที่จะเสมอด้วยศิลปะของการครองชีวิตอย่าให้เป็นทุกข์** แต่พุทธ  
บริษัทไม่ทำอย่างนั้นนี้ พุทธบริษัทไม่มองกันในแง่นี้ ปล่อยตามบุญตามกรรม ร้องให้  
วันละ ๑๐ หน หัวเราะวันละ ๑๐ หน ไม่เท่าไรก็ไปอยู่โรงพยาบาลประสาท แล้ว  
มันจะเป็นศิลปะกันอย่างไร นี่ขอให้ไป**ปรับปรุงกันเสียใหม่เกิด ให้เป็นพุทธ  
บริษัท ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน**

พุทธแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่มีว่าหลับอยู่ด้วยอวิชชา เป็นผู้ตื่นจากหลับ  
คืออวิชชา แล้วก็รู้ว่าอะไรเป็นอะไร แล้วก็เป็นผู้เบิกบานสดใสเหมือนกับดอกไม้บาน  
จึงเรียกว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน คือพุทธ ถ้าไม่ถึงขนาดนี้ก็ยังไม่ใช่พุทธบริษัท ไม่ใช่  
เกิดมาในครอบครัวที่เป็นพุทธบริษัท มันก็สักว่าเกิดมาตามทะเบียน แม้จะมาบวช  
พระ บวชเณร ก็ไม่ใช่พุทธบริษัท ถ้ามันไม่มีความรู้ ความตื่น และความเบิกบาน  
จึงหวังว่าเราจะมองเห็นสิ่งที่เรียกว่าธรรมะ ธรรมะจำเป็นแก่ชีวิต เป็นคู่ของชีวิต  
ธรรมะคือความถูกต้องของความเป็นมนุษย์ ทุกขั้นตอนแห่งวิวัฒนาการ<sup>1</sup>

พุทธะบุคคล คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อย่างบทที่เราสวดกันอยู่เป็นประจำว่า  
**พุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน** ผู้รู้ คือ รู้อะไรตามที่เป็นจริงที่ควรจะรู้ ผู้ตื่น  
คือ ตื่นจากหลับ หลับ คือกิเลส คือความโง่ คืออวิชชา ความไม่รู้อะไรเปรียบได้  
ความหลับ ฉะนั้นเราก็ตื่นเสียจากความหลับ คือ ออกมาเสียจากความโง่ เรียกว่า  
ผู้ตื่น ที่นี้ก็เป็นผู้เบิกบาน เบิกบานเหมือนดอกไม้บาน ดอกไม้เริ่มบานสวยสดงดงาม  
เยือกเย็นสดใสอย่างไรก็เรียกว่าผู้เบิกบาน คำว่าพุทธะ มีความหมาย ๓ ประการ  
อย่างที่กล่าวนี้ คือเป็นผู้รู้ รู้แล้วก็ตื่นจากหลับ ตื่นจากหลับแล้วก็เบิกบานเหมือน  
ดอกไม้บาน นี่เป็นการเกิดทางใจที่ทำให้มีได้ด้วยการกระทำทางจิตใจ เราจงรู้จัก  
กระทำในทางจิตทางใจให้มีการเปลี่ยนแปลงหรือวิวัฒนาการสูงขึ้นไปในลักษณะ  
อย่างนี้ เมื่อไม่เป็นผู้รู้ก็เป็นผู้โง่ เกิดเป็นสัตว์โง่ พอทำให้เป็นผู้รู้ ก็กลายเป็นผู้รู้  
เป็นสัตว์ที่รู้ ถ้าเดี๋ยวนี้มันหลับด้วยอวิชชา คำว่าหลับด้วยกิเลส หลับด้วย  
อวิชชา ถ้าทำลายกิเลสได้ ก็ตื่นจากหลับ คือ กิเลส มันก็เกิดใหม่เป็นผู้ตื่นแล้ว  
จากหลับ คือ กิเลส เป็นผู้ไม่หลับ ตายจากผู้หลับมาเกิดเป็นผู้ไม่หลับ คือ ตื่นเสีย  
แล้วจากความหลับด้วยอำนาจของกิเลส นั้น ที่นี้ก็ตายเสียจากเป็นผู้หดเหี่ยวหดหู่  
ไม่เบิกบาน มากลายเป็นผู้เบิกบาน มีจิตใจเบิกบาน ในข้อนี้หมายถึงความงดงาม  
จิตใจจะเป็นอย่างนี้หมายถึงความงดงาม จึงเปรียบกันกับความเบิกบานของดอกไม้  
ถ้ารวมความทั้งหมดก็ว่ามัน**รู้ตามที่ควรจะรู้** แล้วมันก็**ตื่นจากความโง่** ความ  
ไม่รู้ แล้วก็**มาเป็นผู้เบิกบานงดงามสดใสเหมือนกับดอกไม้บาน** โอกาส  
มันเป็นได้ถึงอย่างนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายมีความรู้ความเข้าใจ และทำตนให้มีการเกิด  
ใหม่โดยวิธีนี้ตามที่ควรจะปรารถนาด้วยกันทุกคน<sup>2</sup>

1 เอกสารจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ. อบรมพระนวกะวัตรลประทานฯ ปี 2526 พุทธธรรมนำ  
ชีวิต. (23 ตุลาคม 2526) รหัสเอกสาร 2135261023000. [http://sound.bia.or.th/catalogue.php?item\\_code=2135261023000](http://sound.bia.or.th/catalogue.php?item_code=2135261023000)  
2 เอกสารจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ. ปาฐกถาธรรมทางโทรทัศน์วันวิสาขบูชา. (7 พฤษภาคม 2527)  
รหัสเอกสาร 6615270507000. [http://sound.bia.or.th/catalogue.php?item\\_code=6615270507000](http://sound.bia.or.th/catalogue.php?item_code=6615270507000)



ที่นี้ข้อสุดท้ายที่ว่า **ชาคริยานุโยค ประกอบด้วยเพียร  
ของบุคคลผู้ตื่นอยู่เสมอ** คำว่า ตื่น ในที่นี้ไม่ใช่ตื่นตูม ไม่ใช่แตก  
ตื่น เป็นการตื่นจากหลับ จากกิเลส จากความโง่ จากอวิชชา เป็นผู้ตื่นอยู่  
ตรงกันข้ามกับคนหลับ มันทำอะไรไม่ได้ ถ้าคนมันตื่นอยู่มันก็ทำอะไรได้  
ฉะนั้นเราเป็นคนตื่นอยู่ แต่มันมีความ**ตื่นจากกิเลส จากอวิชชา**  
ดังนั้นมันจึงไม่ใช่เพียงแต่ตื่นอยู่อย่างนี้ มันต้องมีจิตใจสดใส แจ่มใส  
ชุ่มชื่น เบิกบาน เยือกเย็นนะ มีจิตใจชนิดนั้นจึงเรียกว่า ตื่นอยู่ ด้วย  
ความตื่นที่ถูกต้อง ไม่หลับด้วยกิเลส ด้วยอวิชชา<sup>3</sup>

3 เอกสารจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ. อบรมพระนวกะราชภักฎ ปี 2528 อบรมพระ  
ราชภักฎ สุราษฏร์. (24 กันยายน 2528) รหัสเอกสาร 2235280924000.  
[http://sound.bia.or.th/catalogue.php?item\\_code=2235280924000](http://sound.bia.or.th/catalogue.php?item_code=2235280924000)





## EVENT



เทศกาลเจริญสติ สวดมนต์ภาวนาข้ามปี พุทธศักราช ๒๕๖๕  
วันศุกร์ที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๔ - วันเสาร์ที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๕  
ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ)

เช้า (๘.๐๐ น.) ตักบาตรสาธิต สมาทานศีล ฟังธรรม<sup>1</sup> และสมาธิภาวนา ณ โถงกิจกรรม ชั้น ๑

บ่าย (๑๓.๐๐ น.) รู้ เห็น เป็น เห็น<sup>2</sup> ณ โถงกิจกรรม ชั้น ๑, (๑๖.๐๐ น.) ร่วมเปิดห้องสมุดพุทธทาส เมื่อ ๙๐ ปีก่อน: สโมสรมหาทานมิติใหม่ ณ ห้องสโมสรมหาทาน  
เย็น (๑๘.๓๐ น.) ฟังธรรมพร<sup>3</sup> (๑๙.๐๐ น.) ฮัมเพลงให้เห็นธรรม<sup>4</sup> (๒๐.๐๐ น.) ล้อมวงเสวนา ปีใหม่ วิถีใหม่ เป็นคนดียังไงให้มีความสุข<sup>5</sup> ณ ลานหินโค้ง ชั้น ๑

ข้ามคืน (๒๒.๓๐ น.) ฟังธรรมส่งท้ายปี ๒๕๖๔<sup>6</sup> เจริญสติ สวดมนต์ รับพุทธศักราช ๒๕๖๕ ลานหินโค้ง ชั้น ๑

รับอรุณ (๐๕.๐๐ น.) ท้าวตรี ฟังธรรม<sup>7</sup> ตักบาตรสาธิต ณ ลานหินโค้ง ชั้น ๑ (๑๐.๐๐ น.) รับพรปีใหม่ ชีวิตใหม่<sup>8</sup> ถ่ายทอดสดออนไลน์ ณ ลานหินโค้ง ชั้น ๑

1 จาก เขมรังสีภิกขุ (พระภาวนาเขมคุณ) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา

2 กับ อภากรโรภิกขุ (พระสุธีรัตนบัณฑิต) เจ้าอาวาสวัดสุทธิวาราม, Akira Uchibori Bhikkhu วัดราชบูรณราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร, พระสกล สิริธัมโม วัดราชบูรณราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร, เมธี จันทรา นักดนตรีภาวนาแบบเซน

3 จาก พระนวลจันทร์ กิตติปัญญา

4 นำโดย พระนวลจันทร์ กิตติปัญญา และฟังเพลงจาก อิน บูโดกัน, เจี๊ยบ วรธนา, อ้อม สุนิสา

5 กับ ดร.ต๊อบ กุลกนิษฐ์ สุธรรมชัย, เออิ วีรวัฒน์ มงคลโชติ, อู๋ นุดต้าเบลส, อ้อม สุนิสา (ชวนคุย)

6 จาก พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ ประธานกลุ่มอาสาสมัครธรรม

7 จาก สุรญาโณภิกขุ (พระครูสังฆกิจพินา) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ.นนทบุรี

8 จาก ชยสาโรภิกขุ (พระธรรมพัชรญาณมุนี)

## NEW

ปฏิทินธรรมพุทธทาส พุทธศักราช ๒๕๖๕

### “ชีวิตสดใส ใจเบิกบาน”

ท่ามกลางความทุกข์ หรืออุปสรรคที่รุ่มล้อม บางครั้งคิดว่าไม่มีทางออกแล้ว สุขภาพใจขอเสนอ แนวคิดด้วยการหันเข้ามาปรึกษากับธรรมชาติหรือธรรมชาติ ให้สังเกตดอกไม้ที่บ้านอยู่เหนือน้ำ แล้วมองลึกลงว่า ดอกบัวนั้นเกิดจากโคลนตม ค่อย ๆ งอกงามเจริญเติบโตในน้ำ จนพุ่งขึ้นมาเสมอน้ำ และที่สุดท้ายก็โผล่พ้นน้ำ พร้อมทั้งจะรับแสงอาทิตย์อุทัยในยามเช้า แล้วเป่งบานบริสุทธิ์ สะอาด อย่างเต็มที่ ดอกบัวเกิดจากโคลนตม หากได้แปดเปื้อนโคลนตมไม่ เปรียบเหมือนชีวิตคนเรา เกิดมาท่ามกลางความทุกข์ความร้อน เราจะทำอย่างไรให้จิตใจสงบเย็น สดใสเบิกบานอยู่ท่ามกลางปัญหาที่รุ่มล้อมเหล่านี้ได้ เหมือนอย่างพระพุทธองค์ที่ทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เราได้ค้นพบภาพท่านพุทธทาสนั่งพิจารณาดอกบัวที่กำลังเป่งบาน แล้วแต่ง กลอนที่มีความหมาย ให้กำลังใจผู้อ่าน ว่าในดอกบัวนี้มีสิ่งที่มีค่า ที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ เป็นหลักคิดในการแสวงหาปัญญาจากดอกบัว จึงได้นำเอากลอนนี้ และบทกลอนอื่นๆ ที่มีความหมายให้พึ่งตัวเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย มองอย่างมีปัญญาทะลุปัญหาที่กำลังเกิดด้วยจิตใจที่สดใส เบิกบาน สุขภาพใจทำปฏิทินธรรมพุทธทาสออกมาทุกปี เป็นปฏิทินตั้งโต๊ะ เพื่อให้ธรรมะใกล้ตัว ใกล้ใจ หยิบใช้ได้ทันที มีข้อความดี ๆ ให้ได้ทุกโอกาส โดยเฉพาะสถานการณ์ปัจจุบัน ธรรมะในปฏิทินคือ กำลังใจรายวันอย่างดี ด้านวันที่ก็จัดบันทึกนัดหมายและความทรงจำดี ๆ กลุ่มปฏิทินแกะแล้วไม่ต้องทิ้งเพราะนั่นคือปฏิทินแขวนที่สวยงาม เท่ากับชื่อ ๑ ได้ถึง ๒ เป็นปฏิทินตั้งโต๊ะ และแบบแขวน มอบเป็นของขวัญแก่กัน อิมใจผู้ให้ ถูกใจผู้รับตลอดกาล

“การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง”

# ภูมิคุ้มกันโรค ภูมิคุ้มกันโลกธรรม วันพ่อแห่งชาติ (สุดท้าย) ตามรอยพ่อ ตามรอยธรรม

ปรากรธรรมโดย พระวอลจันทร์ กิตติปัญญา  
วัดวิเวกวิญญู อ.ด่านซ้าย จ.เลย  
๕.๑๒.๖๔

## [๑] ภูมิคุ้มกันโรค ภูมิคุ้มกันโลกธรรม

• ขอเจริญธรรมผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่าน คงจะสนใจใฝ่ธรรมแหละนะถึงได้มายังสถานธรรม ณ วันนี้ ที่นี้

• "เจริญธรรม" —ธรรมนี้ทำให้เจริญ เจริญเพราะธรรม เจริญด้วยธรรม เจริญโดยธรรม แต่ถ้าบุคคลหลายๆ บุคคลไม่มาเจริญธรรม ธรรมจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ต้องไปสถานที่บางแห่ง เสพคบเสพคุ้นกับบุคคลบางคน เพื่อที่จะได้ยังธรรมให้ก่อเกิดขึ้น เป็นการประพาศธรรม บำเพ็ญธรรม เมื่อธรรมก่อเกิดขึ้น บังเกิดขึ้นแล้ว ธรรมนั้นแหละจะนำพาให้เจริญโดยส่วนเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย

• นึกถึงที่คุณหมอบัญชาพูดในเรื่องของโรคและโลก โรคเขาก็พยายามปรับตัวเพื่อจะอยู่กับโลก เพราะว่าเขาเป็นของคู่กัน "โรคกับโลกเป็นของคู่กัน" เป็นเพื่อนซี้ เป็นบัดดี้ เป็นเกลอกัน ขาดจากกันไม่ได้

• และนึกถึงพุทธภาษิตบทหนึ่งที่ท่านแสดงว่า *เอก ปสฺสณิมิ โลกํ ๗* —*สูทั้งหลายจงมาดูโลกอันตระการอันวิจิตรดุจราชรถที่พวกคนเขลาหมกมุ่นมัวเมาอยู่ ส่วนท่านผู้รู้หาซึ่งอยู่ไม่*

• ท่านทั้งหลายไม่ต้องพนมมือก็ได้ ลองวางมือลง แล้วก็ตั้งใจฟังก็พอแล้ว ภายจะได้ไม่ลำบากมากนัก ก่อนจะวางอย่างอื่น ลองวางมือก่อนดีไหม ที่จริงมือก็เกี่ยวข้องในขั้นนี้ทั้งทำ ก่อนปล่อยวางความยึดถือขั้นนี้เป็นขั้นวิมุตติ ลองวางมือก่อนได้ไหม วางมือลง วางมือไว้

• "สูทั้งหลายจงมาดูโลก" แล้วยุคนี้ช่วงนี้ ดูโลกตรงไหนส่วนไหนก็มีโรค เต็มไปด้วยโรค ที่นี้พวกคนเขลาหมกมุ่นมัวเมาสนุกอยู่ ส่วนท่านผู้รู้ เมื่อรู้โลกมีแต่โรคอย่างนี้แล้ว ความปรารถนาที่จะกลับมาสู่โลกก็จะน้อยลง สุดท้ายไม่มีเลย เพราะเห็นว่าโลกนั้นเป็นภัยใหญ่ มีโรคถึงขั้นทำให้เสีย

ชีวิต ถึงขั้นทำให้เจ็บปวดทรมานนานาประการ เป็นอาทิ เห็นว่าโรคเป็นภัย เริ่มเห็นภัยของโลก จะเริ่มเกิดนิพพิทา สุดท้ายก็จะปรารถนาการไปจากโลกอย่างถาวร อย่างสิ้นเชิง ไม่ปรารถนาการกลับมาสู่โลกอีกต่อไป ไม่ว่าจะไปโลกไหนๆ

• "เห็นภัยของโลก" จะใช้คำว่าเห็นภัยในวิญญูสงสารก็ได้ ศัพท์นี้ท่านใช้คำว่าภิกษุผู้เห็นภัย การเห็นภัยในลักษณะอย่างนี้ การกลับมาแล้วกลับมาอีก การกลับมาเกิดแต่ละครั้งแต่ละครา *ทุกขา ขาติ ปุณฺณํ ปุณฺณํ* เกิดบ่อยๆ เกิดทุกครา เป็นทุกข์ซ้ำไป จะไม่ปรารถนาการไม่กลับมาเกิดกันอีกเลยกันบ้างหรือ

• "โรคกับโลกเป็นของคู่กัน" ที่จะไม่ให้มีโรคนะเป็นไปไม่ได้ อย่างแน่นอน ในโลกใบนี้ที่จะให้ไม่มีโรคนะมองข้ามไปเลย ไม่ต้องไปนึกถึง ที่จะปราศจากโรคนะไม่มี "เมื่อโรคกับโลกอยู่คู่กันจะทำแบบไหนอย่างไรดี" ในยุคนี้ก็มีการผลิตทั้งยาทั้งวัคซีนให้ประชาชนรับเพื่อสร้างภูมิ

• อุตมานึกถึงเหตุการณ์ตอนที่ไปฉีดวัคซีน ก่อนที่จะไปฉีดก็รู้สึกพร่างกายว่าเป็นอย่างไร หลังจากฉีดเข็มแรก มันมีความรู้สึกบางอย่าง รู้สึกว่ามีภูมิขึ้นมา รู้สึกแข็งแรง หัวหายฮึกเหิม แก้วกล้า มันแตกต่างจากที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนเข้าไป เขาถึงเรียกว่าภูมิคุ้มกันโรค ก็นึกถึงว่าถ้าเป็นฝั่งผู้ประพาศธรรม มันก็คือภูมิคุ้มกันโลก เพื่อไม่ให้ติดเชื้อของโลก คือโลกธรรม

• ฉีดเข็มแรก อนุมาณว่ามีภูมิคุ้มกันระดับหนึ่ง สมมุติว่า ๒๕ เปอร์เซ็นต์ ก็นึกถึงอริยมรรคขั้นที่ ๑ คือโสดาปัตติมรรค เมื่อโสดาปัตติมรรคเกิดแล้วจะมีภูมิคุ้มกัน ป้องกันไม่ให้หลงไม่ให้ไหลไปกับโลก เช่นเห็นแล้ว ได้ยินแล้ว ลักษณะอาการที่จะหวั่นไหวไหลกระเพื่อมไปกับการเห็น การได้ยิน ยังมีได้ถึง ๗๕ เปอร์เซ็นต์

• ฉีดเข็มที่ ๒ ก็รู้สึกมีภูมิขึ้นมาอีก รู้สึกฮึกเหิม หัวหายแก้วกล้า ร่างกายก็มีปฏิกิริยาอีกแบบหนึ่ง นึกถึงอริยมรรคขั้นที่ ๒ คือพระสกิทาคามี มีภูมิคุ้มกัน ๕๐ เปอร์เซ็นต์ มีโอกาสติดไหม? ยังติดได้อยู่ แต่ไม่ถึงกับเสียชีวิต

• ฉีดเข็มที่ ๓ ก็เทียบเคียงเหมือนอริยมรรคขั้นที่ ๓ พระอนาคามี มีภูมิคุ้มกัน ๗๕ เปอร์เซ็นต์ ในการที่จะไม่ไหลไม่หวั่นไหว ไม่กระเพื่อม ไปกับโลกในการเห็น ในการได้ยิน เป็นอาทิ

• ฉีดเข็มที่ ๔ เข้าไปที่ภูมิ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เต็ม อรหัตตมรรค อรหัตผล ติดที่ไหนก็อยู่ที่นั่น ไม่ระบอด ไม่แพร่กระจาย สมมติติดที่จมูกก็หยุดที่จมูก stop อยู่ตรงนั้นเลย ไม่ start เสมือนภูมิของพระอรหันต์ เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ภาวะแห่งการไหล หวั่นไหว กระเพื่อม ที่จะเข้าไปทำอะไรกับการเห็น การได้ยิน ไม่มีเลย หลังจากที่ตัดหา ความตื่นทางใจไม่มี สิ่งที่จะตามมาในการที่จะทำ ก็คือทำในสิ่งที่เป็นธรรมเพียวๆ ท่านใช้คำว่าหน้าที่ หรือ duty

• สมัยนี้มีคำศัพท์ว่า duty free คือไม่มีผลสะท้อนกลับมาไม่เป็นกรรม เป็นแต่กริยา คือไม่ต้องเสียภาษีย้อนหลัง ไม่ต้องมีความเดือดเนื้อร้อนใจตามมา ทำแล้วไม่มีผล ทำแล้วจบไปเลย

• นี่คือการปรารถนาเกี่ยวกับสถานการณ์ โรคและโลกเป็นของคู่กัน ที่จะไม่ให้มีเป็นไปไม่ได้ ในยุคนี้เรามีวัคซีนก็ฉีด ที่นี้ในการดำเนินชีวิต เราก็เป็นชาวโลกคนหนึ่ง ยังต้องใช้ชีวิตในโลก แล้วเราท่านทั้งหลายได้ฉีดวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกัน 'โลกธรรม' แล้วหรือยัง ผู้ที่มาประพาศปฏิบัติธรรมในวันนี้เชื่อว่ามารับวัคซีนทางธรรมะเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันโลกในการเห็น ในการได้ยิน ฯลฯ





## [๒] วันพ่อแห่งชาติ (สุดท้าย)

### ตามรอยพ่อ ตามรอยธรรม

• ที่นี้เดือนเกิด เดือนธันวาคมเป็นเดือนสำคัญที่มีมหาบุรุษท่านหนึ่งได้มาเกิด เป็นเดือนพระราชสมภพของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ถ้าพูดถึงการเกิดของชาวโลกทั้งปวง พระองค์ท่านเกิดในโลกนี้ ชีวิตหนึ่ง ระยะเวลาหนึ่ง ชื่อได้ว่าท่านมาบำเพ็ญประโยชน์ต่อโลกอย่างแท้จริง ทำทุกอย่างเท่าที่มนุษย์คนหนึ่งพึงจะทำได้ทุกๆ กรณี อย่างนี้เรียกว่าไม่เสียชาติเกิดจริงๆ นำเป็นตัวอย่าง นำเดินรอยตาม

วันพ่อ ๕ ธันวาคม แต่ละปีก็มาระลึกถึงเดินตามรอยพ่อ เหมือนที่หลายท่านมีในใจว่าขอเป็นข้าราชการทุกชาติไป เดินตามรอยพ่อ ทำในสิ่งที่พ่อทำ ไปในสถานที่ที่พ่อท่านเคยไป อันไหนสิ่งไหนที่พระองค์ท่านเคยทำไว้สานต่อได้ไหม ดำเนินตามได้ไหม ลองดูเป็นการบ้าน เพราะสิ่งที่พ่อทำเป็นธรรมทั้งหมดเลย ทำในสิ่งเดียวกันเดินตามท่านแล้วไปก็จะไปในที่เดียวกัน ไปยังที่ที่ท่านไป

• ที่นี้ก็นึกถึงพระสงฆ์สาวก พ่อของพระสงฆ์ก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พูดถึงการเกิด ท่านก็ได้มาเกิดแล้ว แล้วก็ได้ตรัสรู้ และได้บัญญัติแนวทางประพฤติปฏิบัติ เหล่าอาตมภาพทั้งหลายมีความศรัทธา มีความเห็นภัยในวัฏสงสาร จึงออกจากเรือน ใช้ชีวิตเป็นสมณเพศ โปรแกรมเดียวในข้างในก็คือเดินตามรอยบาทพระศาสดา กิจอื่นก็เป็นกิจรองๆ ไป

ท่านมาแล้ว และท่านก็ไปแล้ว แต่ท่านไปโดยดีไปด้วยดี *สุคะโต* เป็นผู้ไปแล้วโดยดี ด้วยดี ดิฉันไม่ต้องกลับมาแสดงว่าดีแน่ๆ ดีจริงๆ แต่ถ้าไปแล้วยังกลับมาแสดงว่าที่ไปยังไม่ดีเสีย ยังไม่ดีถาวร ยังต้องมีการกลับไปกลับมา กลับไปกลับมาไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าดีจริง เสียถาวรแล้วจะ stop จริงๆ ไปแล้วไปกลับ ไม่กลับมา ไปแล้วโดยดี ด้วยดี

ฉะนั้นพอนึกถึงเดือนเกิด สำหรับพระสงฆ์ก็มีครั้งเดียว และจะเดินตามรอยบาทพระศาสดา จะไปยังที่ที่ท่านไป ไปโดยดี ไปด้วยดี ฉะนั้นจึงตั้งชื่อวัดไว้ว่า "วิวิฏฐะ" วิวิฏฐะคือหมูนวน วนกันมานานแล้ว เหนื่อยแล้ว ตั้งว่าวิวิฏฐะเพื่อเลิกหมูนวนเลิกวนกับเขาเสียทีในสังสารวัฏ

• ขออนุโมทนากับท่านที่เกิดในเดือนธันวาคม เดือนเดียวกับในหลวงรัชกาลที่ ๙ ผู้ที่เกิดเดือนเดียวกัน ยิ่งวันใกล้ๆ กัน เชื่อว่าได้สะสมเหตุปัจจัยมาได้ดีพอสมควร แต่ยังไม่สมควรพอ เพราะเรายังมีชีวิตอยู่ ก็ดำเนินต่อไป เดินตามรอยพ่ออย่างที่ว่า "ทำในสิ่งที่ท่านทำ ตามรอยธรรม ไปในที่ที่ท่านไป" สิ่งไหนที่กำลังของคนคนหนึ่งจะทำได้ ก็ลองเติมที่สักครั้งหนึ่งในชีวิต ลองเติมที่สักชาติหนึ่ง ชาตินี้เป็นชาติที่ดีที่สุด

• วันพ่อแห่งชาติ ถ้าให้ดิฉันนึกถึงพ่อคือพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วย ให้เป็นวันพ่อแห่งชาติ (สุดท้าย) เคยมีในใจไหม วันพ่อแห่งชาติ (สุดท้าย) ชาติสุดท้ายแล้ว ชาตินี้ดีที่สุด ไม่มีชาติไหนที่จะดีกว่านี้อีกแล้ว เมื่อดีที่สุดแล้วเจ้าอย่าหวังเลยว่าจะกลับมาสู่โลก ไม่ว่าโลกจะบรรยากาศแบบไหน อย่างไร ต่างๆ นานา อาจจะไม่เอื้อในการพึงธรรมประพฤติธรรมด้วยซ้ำ โดยเฉพาะวันนี้ หนึ่งวันนี้ ก็ขอให้ เป็นวันที่ดีที่สุด เป็นความทรงจำที่ดีที่สุด เป็นวันเยี่ยมยอดที่ดีที่สุดในสังสารวัฏ อยากให้เป็นอย่างนั้นนะ ในความรู้สึกของอาตมาอยากให้วันนี้เป็นวันที่ดีที่สุดวันหนึ่งในวัฏสงสาร ในสังสารวัฏ ถ้าตั้งใจจริงๆ ทำได้จริงๆ เป็นอย่างนั้นจริงๆ และจะเป็นความทรงจำที่ดีมาก พอเป็นความทรงจำที่ดีจะระลึกย้อนหลังได้

ปรารภธรรมยามเช้าวันนี้ ขอยุติไว้ก่อน อนุโมทนา และขออวยพร เจริญพร *1๕๓๖๕*



ฟังปรารภธรรม

กิจกรรมธรรมะในสวน ทำบุญเดือนเกิด กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้าใจในบุญที่แท้ ว่าคือทาน ศีล ภาวนา จัดขึ้นทุกวันอาทิตย์สัปดาห์แรกของเดือน ช่วงสถานการณ์โควิด สมัครร่วมกิจกรรมได้ที่เพจ กิจกรรมสวนโมกข์

# สรรพสิ่งกับการหมั่น

คอร์สอานาปานสติ ประจำปี ๒๕๖๔ จัดขึ้นเมื่อ ๒๐-๒๗ พฤศจิกายน (๘ วัน) เป็นคอร์สออนไลน์ อาจารย์จะมาพบผู้ศึกษาผ่านโปรแกรม Zoom วันละ ๒ รอบ คือ ๑. รอบเช้าเป็นการแนะนำการปฏิบัติและนำภาวนา ๒. รอบค่ำเป็นการบรรยายตามที่อาจารย์เตรียมมาสอนพวกเรา รอบค่ำของวันแรก อาจารย์ชวนพิจารณาสิ่งต่างๆ ในโลก รอบตัว และในเรา ว่าล้วนมีการหมั่นเป็นวัฏจักร The Lecture จดๆ จำๆ มาฝากดังนี้ค่ะ

## ๑

### [ภาวนามีได้หลายรูปแบบ]

เมื่อครูพวกเราจบด้วยการกราบพระ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นไตรสรณคมน์ เป็นเรื่องทางจิตใจ ขอให้สังเกตความรู้สึกในใจ ตอนที่เรากราบ เราที่กราบพระ กราบครู กราบพ่อแม่ ฯลฯ กราบด้วยใจอย่างไร ถ้าดูตรงนี้ดีๆ จะพบความงามในจิตใจของเรา ใจที่หวังดี ต่อตัวเอง ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสรรพชีวิต

ดูตรงนี้ก็เราก็จะเห็นความเป็นไปได้ของอานาปานสติ ถ้าดูตามตัวหนังสือมากไปเราจะยึด คิดคิดว่าถูกต้องทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ เพื่อจะได้อย่างนั้นอย่างนั้น แบบนี้ก็เสกก็จะครอบงำโดยง่าย เพราะปฏิบัติโดยเอากูเป็นใหญ่ เอากูเป็นหลัก แต่ถ้าดูในใจลึกๆ ละเอียดลง จะพบสิ่งที่ไม่ใช่กู พบความดีงาม จะเรียกว่าเมล็ดพันธุ์แห่งโพธิเมล็ดของพุทธะก็ได้

ถ้ามองตรงนี้ การกราบพระจะช่วยน้อมนำให้พบความบริสุทธิ์ ความจริงใจ ความงามที่เกื้อกูลแก่สรรพชีวิต ซึ่งมีในใจทุกใจ ใช้อันนี้เป็นหลักในการปฏิบัติ ความเป็นไปได้จะสะดวกรื่นเอยะ

กิจกรรมของเราทุกอย่าง สวดมนต์ก็ดี กราบพระก็ดี ฝึกโยคะ ชีกง สิ่งเหล่านี้ช่วยกันในการปรับร่างกาย ปรับจิตใจ ปรับอารมณ์ให้เหมาะสมกับการภาวนา

ถ้าฉลาด การทำโยคะ ชีกง สวดมนต์ กราบพระ ล้วนเป็นภาวนาได้ ภาวนามีได้หลายรูปแบบ ไม่ได้มีเฉพาะแต่อานาปานสติ แม้แต่งานบ้าน กวาดพื้น ทำกับข้าว ล้างจาน อาบน้ำ งานประจำชีวิตเหล่านี้ ก็เป็นภาวนาได้เช่นเดียวกัน

ในแต่ละวันเรายังมีหน้าที่ที่จะดูแลบ้าน ดูแลตัวเอง และบางทีต้องดูแลผู้อื่น เช่น ผมดูแลแมว ถ้าฉลาดสิ่งเหล่านี้ก็เป็นภาวนาได้ ... บางทีการทำความสะดวกสบายเป็นการภาวนาในความเรียบง่าย ความเรียบง่าย นี่ก็เป็นคุณธรรม บางทีเลี้ยงแมวก็เป็นการภาวนา เมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อแก่เพื่อนที่มีชีวิตกับเรา ฯลฯ

สิ่งสำคัญอยู่ที่เรามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นที่สอดคล้องกับธรรมะ ถ้ามองโดยธรรมะกิจกรรมทุกกิจกรรมก็เป็นภาวนาได้ทันที แต่ถ้ามองด้วยกิเลสก็เป็นภาวนาตรงกันข้าม ภาษาบาลีเรียกว่าวิมละ วิมละจะไปในทางฉิบหายก็ได้ แต่ภาวนาจะเป็นไปในทางที่จะเจริญ ในทางที่จะดับทุกข์ ก็เลยขอฝากไว้ว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นการภาวนา



## [ชีวิตเต็มไปด้วยสิ่งที่หมุนวน]

### - งานบ้าน

ถ้าพิจารณา ชีวิตเราเต็มไปด้วยธรรมชาติของการหมุน เช่น งานบ้าน กวาดพื้น ทำอาหาร ออกไปซื้อกับข้าว เป็นกิจกรรมที่จะหมุนกลับมา ไม่ใช่มีครั้งเดียว แต่จะเป็นลักษณะทำซ้ำๆ ถ้ามองเห็นลึกลงไปจริงๆ งานบ้าน งานทุกอย่างเป็นส่วนหนึ่งของวัฏจักรชีวิต และแต่ละอย่างก็เป็นวัฏจักรในตัวมันเอง มองแบบนี้เราก็จะไม่เบื่อ ไม่เซ็ง ไม่ท้อแท้ เราก็ทำมันเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของชีวิต

### - ดาราจักร

ดวงดาว โลก เพื่อนดาวอื่นๆ ที่อยู่ในการวาลเดียวกัน มันก็มีแต่หมุนทั้งนั้น หมุนรอบตัว แล้วก็หมุนรอบดวงอาทิตย์ เราอาจไม่เห็นด้วยตา แต่เราเรียนวิทยาศาสตร์ระดับประถมก็พอเข้าใจได้ว่าโลกที่เราอยู่และดวงดาวอื่นๆ มันอยู่โดยการหมุน

ที่โลกเรามีแรงดึงดูด (Gravity) มันมาจากการหมุน ถ้าโลกไม่หมุนก็ไม่มีอะไรอยู่ อากาศก็ไม่อยู่ น้ำก็ไม่อยู่ ชีวิตก็ไม่มีอยู่ ในที่นี้ไม่ต้องคิดว่าการหมุนดีหรือไม่ดี มันลึกลงกว่านั้น ถ้าคิดแบบชาวบ้านมันอาจจะดูดี แต่บางอย่างหมุนไปในทางที่รู้สึกไม่ดี ดีหรือไม่ดีจึงผิวเผิน มันเป็นธรรมชาติที่มันจะหมุน และถ้าไม่มีการหมุนก็ไม่มีชีวิต

โลกหมุน มีพระจันทร์หมุนอยู่รอบๆ และโลกนี้กับดาวอื่นๆ ก็หมุนรอบๆ ดวงอาทิตย์ และที่ใหญ่กว่านั้น จักรวาลก็มีการหมุน กาแล็กซีก็หมุน อันนี้ในระดับใหญ่ๆ

### - เวลา

ใกล้ตัวสักหน่อยที่เราเห็นได้ทุกวัน ตอนนี้นี่เริ่มสว่าง ที่ปูนกำลังจะค่ำ นี่ก็เป็นการหมุน โดยสำนวนชาวบ้าน “พระอาทิตย์ขึ้น” ที่จริงไม่ได้ขึ้น แต่เพราะโลกมันหมุน เจอพระอาทิตย์ เจอแสง และโดยการเปลี่ยนแปลงมันก็เป็นสาย เป็นบ่าย เป็นเย็น เป็นค่ำ เป็นดึก

เราจะพบการหมุนแบบนี้ทุกวัน เพราะแต่ละวันที่เรานับกัน ได้ก็เพราะมีการหมุน อยากให้พวกเราใคร่ครวญในสิ่งนี้อาการหมุนของสิ่งต่างๆ

### - ฤดูกาล

ที่อเมริกากำลังเข้าสู่ฤดูหนาว ฤดูใบไม้ร่วงก็ร่วงเกือบหมดแล้ว แต่ยังไม่ถึงหิมะตก ยังไม่หนาวนัก แต่เริ่มจะหนาวก็จะหนาวขึ้นๆ จากนั้นก็มีหิมะ จนกว่าจะอุ่นขึ้นๆ แล้วก็ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อนต่อไป ฤดูที่เมืองไทยก็จะไม่เหมือน ฤดูหนาวกำลังเข้ามา ต่อไปก็ฤดูแล้ง ฤดูร้อน ฤดูฝน เป็นต้น

ฤดูมันก็หมุนอยู่ จะเรียกว่าดีจะเรียกว่าไม่ดีผมก็ไม่สนใจ มันเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติก็เป็นอย่างนี้ มันก็หมุนอยู่แน่นอนว่ามีรายละเอียด เช่น ทุกวันนี้นักวิทยาศาสตร์ชี้แจงให้เราเห็นว่าดินฟ้าอากาศถูกรบกวนโดยพฤติกรรมมนุษย์ เฉพาะอย่างยิ่งแก๊สเรือนกระจก ทำให้ดินฟ้าอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างมาก แต่ก็ยังเป็นหมุนอยู่ทุกอย่าง

การหมุนทุกอย่างที่ผมพูด ถ้าไม่มีการหมุน เราก็ไม่มีชีวิต ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงแห่งฤดู ก็ไม่มีชีวิต

### - วงจรของน้ำ

อีกทางหนึ่งก็เป็นวงจรแห่งน้ำ การที่จะมีชีวิตต้องมีน้ำ น้ำก็หมุน เช่น มีเมฆ พอเหตุปัจจัยพร้อมก็เป็นฝนตกลงมา หรือถ้าอากาศหนาวอย่างที่ผมอยู่ที่ตกเป็นหิมะ พอตกลงมาน้ำก็ซึมลงดิน และถ้าตกเรื่อยๆ ก็ค่อยเป็นน้ำใต้ดิน บางทีจะรวมเป็นห้วย บึง ทะเลสาบ ทะเล มหาสมุทร เพราะโลกมันหมุนอยู่และมีแสงอาทิตย์ น้ำจึงระเหยค่อยๆ ก่อตัวเป็นเมฆ และพอโลกหมุนเมฆก็จะเคลื่อนไหวตามเรื่องราวของมัน

สิ่งเหล่านี้เราพูดถึงมันได้ เพราะมีแพทเทิร์น เกิดซ้ำๆ ถ้าเกิดครั้งเดียวมนุษย์จะไม่ค่อยเห็น พอเห็นบ่อยๆ เริ่มมีคำว่าเมฆ ฝน ทะเลสาบ แม่น้ำ มหาสมุทร

เราดื่มน้ำ ใช้น้ำเพื่อทำกับข้าว อาบน้ำ รดต้นไม้ ฯลฯ น้ำเข้ามาในร่างกายเราโดยการดื่มน้ำ และออกจากร่างกายโดยเหงื่อ โดยปัสสาวะ โดยน้ำตา หรือแม้แต่หายใจออกก็มีไอน้ำจากการหายใจ การหมุนของน้ำมีทั้งในโลก รอบเรา ในเรา แต่ไม่ได้ติดอยู่ในเรา มันเข้ามาและออกไป

วันนี้ พรุ่งนี้ ดื่มน้ำ อาบน้ำ ชงชา คั้นผลไม้ ก็ลองดูวงจรของน้ำ กินข้าวก็ดูวงจรของมัน ที่อาศัยฝน อาศัยดิน อาศัยพันธุ์พืช อาศัยชาวนา แม่ค้า เป็นต้น เรามีการหุง การต้ม การนึ่ง และการกิน การกินก็มีขบถ่าย ชักโครกส้วม ล้างส้วม ทุกอย่างดูดี ๆ มีวงจรหมุนวน



# ๓

## [ทุกอย่างเป็นวัฏสงสาร]

ปีที่แล้ว มีเพื่อนคนหนึ่งแปลธรรมะเล่มน้อยของอาจารย์พุทธทาส และผมได้ทำหน้าที่บรรณาธิการ แล้วมีตอนหนึ่งที่ท่านพูดเรื่องวัฏสงสาร

แต่ก่อนผมเข้าใจคำว่าวัฏสงสารว่าเป็นการเวียนว่ายตายเกิด ชีวิตหนึ่งเมื่อถึงเวลามันตายไป แล้วมีอะไรไปเกิดใหม่ แล้วชีวิตที่เกิดใหม่นั้นก็เปลี่ยนแปลงไปกระทั่งตาย แล้วมีอะไรสักอย่างไปเกิดอีก แล้วก็ตาย แล้วก็เกิด ... นี่เป็นวัฏสงสารที่คุ้นเคยกัน และชาวพุทธก็เชื่อว่าเป็นอย่างนั้น ผมประทับใจ แรกๆ ก็สับสนสักหน่อย เมื่ออาจารย์บรรยายว่า “ทุกอย่างเป็นวัฏสงสาร” เพราะมันมีการหมุน

ถ้าเข้าใจว่าเกิดตายเป็นเพียงวัตถุหรือเป็นเพียงชีววิทยาของร่างกาย มันจะไม่เข้าใจธรรมะเท่าไร พวกเราอยู่ในยุคที่วัตถุนิยมครอบงำมาก มองอะไรเป็นเพียงวัตถุหรือทางร่างกาย แต่อาจารย์พุทธทาสก็เหมือนพระพุทธรูป จะดูลึกซึ้งกว่า พิจารณาละเอียดกว่า อาจารย์พุทธทาสมองว่า

“ทุกอย่างถ้าดูดีๆ มันมีการหมุน อนุ ปริมาณ อเล็กตรอน หมุนรอบๆ นิวเคลียส เป็นต้น โลหิตในร่างกายมันหมุนอยู่ การหายใจก็มีเข้ามีออก หนึ่งนาทีจะเข้าจะออกก็รอบชั่วโมงหนึ่งก็รอบ วันหนึ่งก็รอบ แต่ละรอบก็เป็นวัฏสงสารรอบหนึ่ง”

ไม่รู้พวกเราเคยสังเกตไหมว่า “เรื่องเกิด-ตายมันมีในทุกอย่าง” ฤดูที่ผมพูดมันก็มีเกิด-มีตาย วันแต่ละวันก็มีเกิด-มีตาย เราอาจจะเรียกเกิด-ดับก็ได้ มันมีเกิด-มีดับลมหายใจเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุด พวกเราที่จะฝึกอานาปานสติ อยู่กับการหายใจที่เข้ามาแล้วออกไป ถ้าพิจารณาโดยสติและสัมมาทิฐิเราก็จะเห็นการหมุน การเปลี่ยนแปลง การเกิด-ดับ เดี่ยวเข้า-เดี่ยวออก ถ้าปฏิบัติโดยกิเลส (กู) กูจะได้ กูจะเป็น กูจะสำเร็จ มันจะเพ่งแต่สิ่งที่กูต้องการก็ไม่ค่อยเกิด ปัญญาไม่ค่อยเกิด เพราะว่ากูมันหนาเกินไป

เพื่อที่จะหลุดจากความครอบงำของกู เราก็เลยหันเห ผมเสนอว่า ลองระลึกอยู่บ่อยๆ ว่า “ทุกอย่างเป็นการหมุน” ดูสิ่งรอบตัวเรา เช่น รอบวัน รอบฤดู รอบปี เช่นการอบรม

นี้ก็จัดเป็นปีที่ ๕ มันกลายเป็นธรรมเนียม มันหมุนมา เดี่ยวก็ไป เดี่ยวปีหน้ามันจะมาอีก ก็รอดู ทุกอย่างมีลักษณะของการหมุน แม้แต่มันดับ เดี่ยวก็กลับมา ทำความสะอาดบ้าน สะอาดสักพักหนึ่ง เดี่ยวเดี่ยวยมีฝุ่นมีมีมีนั่น ต้องกวาดอีกหรือดูดฝุ่นอีก กินข้าวอิ่ม เดี่ยวๆ หิวอีก กินอีก เดี่ยวๆ หิวอีก แล้วก็ต้องถ่ายด้วย บางเวลาเราโง่ ไม่อยากทำกับข้าว ไม่อยากกิน หรือไม่อยากถ่าย มันรู้สึกเบื่อ รู้สึกขี้เกียจ หรือรู้สึกรำคาญ หรือบางเวลาเราตื่นตื่นที่จะได้กิน กินทำไม เดี่ยวต้องย่อย ต้องถ่าย และต้องทำมาหากิน ต้องซัปปิ้ง ต้องทำกับข้าว มันหมุนอยู่เรื่อยๆ

ถ้ามองแบบชาวโลกจะมองบางส่วนว่าดี บางส่วนว่าไม่ดี แต่ถ้ามองแบบธรรมะ มันเป็นธรรมชาติของชีวิตที่ต้องหมุนอยู่ ไม่มีการหมุนก็ไม่มีชีวิต โลกไม่หมุนมันก็ไม่มีชีวิต หายใจไม่เข้าไม่ออกก็ไม่มีชีวิต ถ้าบางเวลามันคิดโง่ๆ กูเบื่อกูจะหายใจ ก็ตั้งใจใหม่ไม่ต้องหายใจก็ได้ แล้วก็เดี๋ยวแจ่มเพื่อนๆ ว่าจะมีงานศพ ทีๆ

นี่ตัวกิเลสมันเง่า เรื่องที่เป็นธรรมชาติ เช่น กวาดบ้าน ล้างจาน เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ฯลฯ ความเง่าของกิเลสจะเครียดกับสิ่งเหล่านี้ ถ้ามองแบบธรรมะ ไม่ต้องเครียด ถึงเวลากวาดบ้านก็กวาด ถึงเวลาพักผ่อนก็พัก โดยเคารพการหมุน การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ของชีวิต

“ทุกอย่างเป็นวัฏสงสาร” สงสารหรือสังสาระแปลว่าเที่ยวเที่ยวไปนี้เที่ยวไปโน้น, วัฏฏะแปลว่ารอบ หรือวงจร หรือวงกลม ในพุทธศาสนาเมืองไทยมักจะเอาสองคำนี้มาต่อกันเป็นวัฏสงสาร ในบาลีไม่ค่อยจะต่อกันแบบนั้น แต่ในสังคมไทยเราต่อกัน วัฏสงสาร เพราะว่าการทำงาน มันเที่ยวในวงจร วงจรชีวิต วงจรของดวงดาว วงจรฤดู วงจรการหายใจ ฯลฯ

แม้แต่เวลาที่เรานั่งสมาธิ เรานั่งอยู่ โดยตั้งใจจะปฏิบัติตามแนว เช่นในพระสูตรที่เราสวดกันเมื่อครู่ รู้จักหายใจเข้ายาว-ออกยาว รู้จักหายใจเข้าสั้น-ออกสั้น เป็นต้น เราตั้งใจอย่างนั้น แล้วแม้จะตั้งใจมาก ตั้งใจน้อย แต่เดี๋ยวก็คิดนั่นคิดนี่ มีอารมณ์นี้มีอารมณ์โน้น รู้สึกลึ้นรู้สึกนี้ คน

ทั่วไปรู้สึกว่่าสิ่งเหล่านี้รบกวน จะมองว่าถูกรบกวน และจะไม่พอใจที่มันพุ่งชน ไม่พอใจที่มีเสียงดัง ไม่พอใจกับนี้กับนั้น แล้วก็บ่น เป็นทุกข์ มันเพียงวัฏฏสงสารเหมือนกัน

ที่ผมเสนอให้มองสิ่งรอบๆ ว่ามีการหมุน พิจารณาสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นการหมุน ความคิดก็เป็นการหมุนเช่นเดียวกัน เกิดอารมณ์ดีใจ เสียใจ ก็เป็นการหมุน ... มันหมุนอยู่เรื่อยๆ บางเวลามันยิ้มแย้ม มันดีใจ ไม่ใช่มีครั้งเดียว มันมีลักษณะเป็นการหมุน เป็นวัฏจักร ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกทุกอย่างเป็นการหมุน แม้แต่กิเลส กลัว โกรธ ตะกละ กำหนด อิจฉา เบื่อ เซ็ง วิตกกังวล มันก็เป็นการหมุน ถ้ามองไม่เป็น พอเกิดสิ่งเหล่านี้ บางช่วงความโง่จะไปอินกับมัน อ๋อไปคิดว่ากูอินกับมัน จะเกิดกูที่อิน แต่ดูละเอียดว่าความโง่ไปอินไปเพลินกับมันก็มี และบางอย่างความโง่ไปทะเลาะกับมัน ไปมีปฏิกิริยากับมัน หงุดหงิด ท้อแท้กับมัน ก็จะเป็นการหมุนซ้ำซาก

แต่ถ้ามีสติอยู่ พวกเรามาปฏิบัติอานาปานสติและสติ-ปัญญา มีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันเพื่อจะได้มองสิ่งเหล่านี้ แทนที่จะมองว่าเป็นปัญหาที่กูไม่ชอบ กูอึดอัด กูไม่พอใจ มองดูเป็นการหมุน ถ้าเห็นทุกอย่างเป็นวัฏสงสารที่หมุนเข้ามา เดี่ยวมันก็หมุนออก

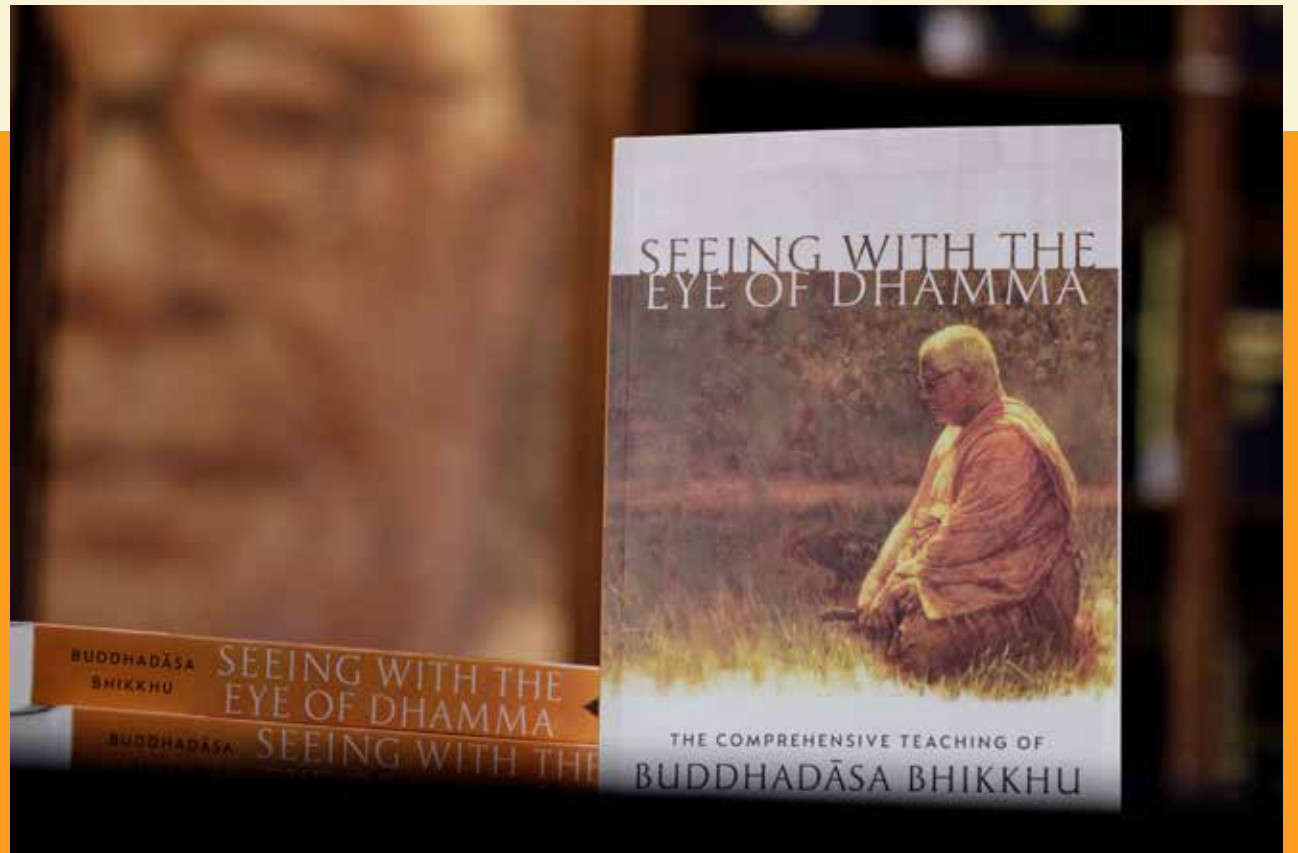
ถ้าโง่ ไม่เห็นความไม่เที่ยง ไปยึดว่าเป็นปัญหา มันจะเกิดตัวกูที่มีปัญหา เป็นการหมุนเหมือนกัน ทุกอย่างเป็นการหมุน และมันจะหมุนอยู่แบบดับๆ แสบๆ เครียดๆ แต่เมื่อไหร่มีสติ รู้ตัวว่า เออ มันแค่การหมุน บางอย่างจะคลี่คลาย จะยืดหยุ่นขึ้น จะเบิกบานขึ้น โดยการเห็นธรรมชาติที่มันหมุนอยู่

เรื่องนี้สนุก น่าดู อยากฝากไว้ให้เป็นการศึกษาพิจารณาเรื่อยๆ อานาปานสติมันก็เติมไปด้วยการหมุน เลยต่อไปนี้อาจจะพูดเรื่องอานาปานสติกับการหมุน การเที่ยวเป็นวงจร [๕๕๖๖](#)

(อ่านต่อฉบับหน้า)



## ธรรมโฆษณ์ “ธรรมะเล่มน้อย” ของพุทธทาสภิกขุ ได้รับการแปล จัดพิมพ์ และเผยแพร่ทั่วโลก โดย สำนักพิมพ์ Shambhala แห่งสหรัฐอเมริกา



### SEEING WITH THE EYE OF DHAMMA

THE COMPREHENSIVE TEACHING OF  
BUDDHADASA BHIKKHU

By Buddhadasa Bhikkhu

Edited by Santikaro Upasaka

Translated by Santikaro Upasaka, Dhammavidu Bhikkhu

SHAMBHALA PUBLICATIONS

01/25/2022

PAGES: 344    SIZE: 6 x 9    ISBN: 9781611807660

### DETAILS

A milestone in Buddhist literature, this comprehensive presentation of the practice of Dhamma shows how it can quench the dissatisfaction and suffering common in our lives.

Dhamma—a Pali word meaning “law of nature” or “truth,” but commonly used to refer to the overall body of Buddhist teachings—has the potential to fundamentally change one’s life. In this comprehensive set of teachings, Buddhadasa Bhikkhu, perhaps the most influential Thai Buddhist of the twentieth century, introduces the Dhamma to lay practitioners in a relatable and powerful way. Beginning with an extensive discussion of spiritual practice and moving into specific teachings on Dhamma, this book will be an indispensable resource for Theravada Buddhists, Insight Meditation practitioners, and all readers interested in a profoundly committed modern approach to the Buddhist path.

ธรรมโฆษณ์ “ธรรมะเล่มน้อย” เป็นหนังสือที่พุทธทาสภิกขุตั้งใจ  
ทำเพื่อให้เป็นหนังสือธรรมะชนิดเล่มเดียวจบ สำหรับการศึกษ  
ของคนธรรมดาสามัญ อ่านเล่มนี้เล่มเดียวได้ครบ ซึ่งสำนักพิมพ์  
Shambhala แห่งสหรัฐอเมริกา เล็งเห็นคุณค่าของงานชิ้นนี้ จึง  
ได้ขอลิขสิทธิ์จากหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ แปลและ  
จัดพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ ใช้ชื่อว่า SEEING WITH THE EYE OF  
DHAMMA

การนี้สำนักพิมพ์ Shambhala ได้กำหนดวันเปิดตัวและ  
วางจำหน่าย SEEING WITH THE EYE OF DHAMMA อย่างเป็นทางการ

ทางการในวันที่ 25 มกราคม 2565 กลุ่มเป้าหมาย  
คือชาวต่างชาติที่สนใจพุทธศาสนา สามารถสั่ง  
ซื้อหนังสือได้จากร้านหนังสือชั้นนำทั่วโลก หรือ  
SCAN QR CODE (สั่งซื้อ)

สำหรับชาวไทยสามารถอ่านธรรมโฆษณ์ “ธรรมะ  
เล่มน้อย” ได้ที่ [www.PAGODA.org](http://www.PAGODA.org) | สั่งหนังสือ  
ภาษาไทยได้ที่ห้องสโมสรธรรมทาน สวนโมกข์  
กรุงเทพ



SEEING WITH THE EYE OF DHAMMA



(อ่าน) ธรรมโฆษณ์ ธรรมะเล่มน้อย



# เจ้าชายน้อย



ผู้เขียน: อ็องตวน เดอ แซ็งแต็กซูว์เปรี |

ประเภท: วรรณกรรม |

แนะนำโดย: พระไพศาล วิสาโล |



## - เจ้าชายน้อย -

“คนที่ผ่านไปมามักคิดว่ากุหลาบของฉันก็เป็นกุหลาบธรรมดาเหมือนพวกเธอ แต่เธอเป็นเพียงหนึ่งเดียวที่มีความสำคัญต่อฉันมากกว่าพวกเธอทั้งหมด เพราะฉันเป็นคนรดน้ำให้เธอ เพราะฉันเป็นคนเอาฝาแก้วไปครอบให้เธอ เพราะฉันเป็นคนสร้างเครื่องกำบังลมให้เธอ เพราะฉันเป็นคนกำจัดหนอนให้เธอ (ยกเว้นสองหรือสามตัว เพื่อให้กลายเป็นผีเสื้อ) เพราะฉันเป็นคนฟังเธอพร่ำบ่นฟังเธอไอ้อวด และรวมทั้งฟังเธอนิ่งเงียบ ฉันจึงได้เป็นเจ้าของเธอ”

(จากบทที่ ๒๑ เจ้าชายน้อย The Little Prince ฉบับแปลภาษาไทยโดย อาริยา ไพฑูรย์)

• สาระสำคัญของหนังสือเล่มนี้ เริ่มต้นที่หน้าแรกๆ เมื่อผู้เขียนอายุ ๖ ขวบ เขาวาดรูปงูเขมือบช้างทั้งตัว วาดยังไง ผู้ใหญ่ก็บอกว่าเป็นรูปหมวก คือผู้ใหญ่ไม่สามารถเห็นอะไรที่ลึกลงกว่าสิ่งที่มองเห็นด้วยตา ตอนหลังเขาก็วาดใหม่ให้มีรูปข้างข้างๆ อยู่ในตัวงู ผู้ใหญ่ก็บอกว่าให้ไปสนใจสิ่งที่สำคัญกว่า เช่นไปเรียนภูมิศาสตร์ วิทยาศาสตร์ บอกว่าสิ่งที่เด็ก ๖ ขวบวาดนี้มันไร้สาระ

• อึดมาคิดว่าตรงนี้เป็นกรณีเปิดเรื่องที่น่าสนใจ มันชี้ให้เห็นความแตกต่างระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก สิ่งสำคัญสาระที่ลึกลงกว่านั้นคือว่า ผู้ใหญ่ไม่สามารถเห็นสิ่งที่อยู่ลึกลงกว่าภาพที่ปรากฏแก่สายตา และตรงนี้จะเห็นประเด็นที่ผู้เขียนจะนำมากล่าวอย่างมาก

• เมื่อเจ้าชายน้อยมาพบสุนัขจิ้งจอก สุนัขจิ้งจอกจะเตือนและแนะนำเจ้าชายน้อยว่า **“สิ่งที่สำคัญในชีวิตมันไม่สามารถเห็นด้วยตา มันต้องเห็นด้วยใจ”**

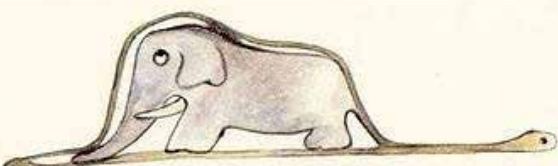
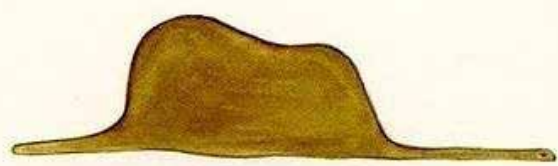
• สิ่งสำคัญไม่อาจเห็นได้ด้วยตา เราจะเห็นได้ชัดเจนก็ด้วยใจเท่านั้น สิ่งนั้นคืออะไร เท่าที่อึดมาเก็บความได้ก็คือความรักและมิตรภาพ บางครั้งมันเป็นนามธรรม มันไม่สามารถเห็นได้ด้วยตา แต่สามารถเห็นได้ด้วยใจ **อึดมาคิดว่านี่เป็นสาระเป็นหัวใจของหนังสือเล่มนี้**

• เจ้าชายน้อยเป็นคนที่สามารถเข้าใจภาษาเดียวกับผู้เขียนได้ ผู้เขียนในเรื่องเป็นนักบินที่เครื่องบินตกกลางทะเลทราย อาดมาขอพบตอนหนึ่งนะ เจ้าชายน้อยอยากให้ผู้เขียนวาดรูปแกะ แต่วาดเท่าไรเจ้าชายน้อยก็ไม่พอใจ บอกว่าเป็นแกะอมโรคบ้าง แก่ไปบ้าง เป็นแพะก็มี ผู้เขียนเลยวาดเป็นกลอง เจาะรูไว้ เจ้าชายน้อยชอบเลย เพราะว่าเห็นแกะอยู่ข้างใน ใจตรงกัน ที่จริงเจ้าชายน้อยพูดภาษาเดียวกับคนเขียนตั้งแต่เห็นภาพหมวกที่ผู้เขียนวาด เจ้าชายน้อยบอกว่า “งูมันเขมือบช้างอยู่”

• เจ้าชายน้อยมีจินตนาการเห็นสิ่งที่อยู่ข้างหลังภาพสามารถเห็นข้างหลังสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาได้ สิ่งที่เห็นด้วยตามันมีขีดจำกัด ผู้ใหญ่จึงไม่สามารถจะมองเห็นภาพข้างที่อยู่ในห้องของงู เด็กเขาไปไกลกว่า เราจึงควรตระหนักถึงข้อจำกัดของสิ่งที่เห็นด้วยตา

• สิ่งที่จับต้องได้ เช่น เงินทอง ทรัพย์สิน อย่าให้ความสำคัญกับมาก เพราะที่จริงยังมีสิ่งไม่สามารถจับต้องได้แต่รับรู้ได้ด้วยใจด้วย เช่น ความรัก มิตรภาพ ความสุขใจ ความสงบ

• ฉากที่อาดมาขอพบ คือฉากที่ผู้เขียนกำลังซ่อมเครื่องบินเพราะเครื่องบินตก เจ้าชายน้อยก็ซักถามเกี่ยวกับเรื่อง





ดอกไม้ว่า "ดอกไม้ในดาวของเจ้าชายน้อยมันมีดอกเดียว และมีแกะชอบไปกิน เจ้าชายน้อยก็เป็นห่วงและสงสัยว่า ทั้งๆ ที่ดอกไม้มีหนามทำไมแกะถึงกินได้ แล้วหนามมีประโยชน์อะไร" ความสนใจใฝ่รู้ทำให้เจ้าชายน้อยถาม แต่ผู้เขียนก็ไม่สนใจและบอกว่า "ฉันกำลังทำสิ่งสำคัญกว่า" สิ่งสำคัญก็คือซ่อมเครื่องบิน "เพราะว่าถ้าซ่อมได้ก็รอดตาย" เจ้าชายน้อยเสียใจ โกรธ และพูดขึ้นว่า **"ดอกไม้ไม่สำคัญหรือไง ถ้าดาวของฉันมีดอกไม้ดอกเดียว และถ้าเกิดถูกแกะกินเข้าไป ดาวดวงนั้นทั้งดวงก็จะไม่เหลือดอกไม้ให้ชื่นชม มันไม่สำคัญหรือ"**

- อุตมาคิดว่าประเด็นนี้น่าคิดนะ คือคนเราไม่ได้คิดว่าดอกไม้สำคัญ เพราะว่ามันก็แค่ให้ความสวยงาม แต่เล่มนี้ชี้ให้เห็นว่าดอกไม้ก็สำคัญนะ อาจเป็นเพราะว่ามันมีคุณค่าแก่จิตใจ ทำให้อุตมานึกถึงพระญี่ปุ่นท่านหนึ่ง ท่านเล่าให้อุตมาฟังว่า สมัยที่กัมพูชาหรือเขมรเริ่มมีสันติภาพ สงครามในเขมรยุติ ท่านและคณะก็เดินทางมาเยี่ยมโรงเรียนต่างๆ ในเขมร เพราะทราบว่าเป็นโรงเรียน อดีตขาดแคลน ท่านพกเงินมาเป็นล้านตั้งใจจะมาช่วย ก็ไปเจอโรงเรียนแห่งหนึ่งซึ่งไม่มีอะไรเลย แม้แต่โต๊ะหรือเก้าอี้ ท่านก็เลยบอกว่า "มีเงินจะช่วย มีอะไรที่อยากจะได้บ้างจะหามาให้" ปรากฏว่าครูบอกว่า **"ขอเมล็ดพันธุ์และกล้าไม้ ไม้ดอก"** พระญี่ปุ่นท่านแปลกใจมาก นึกว่าจะขอโต๊ะ เก้าอี้ หนังสือ "ทำไมขอแค่นี้ละ" ครูบอกว่า **"เด็กนักเรียนของครูโตมากับสงคราม เห็นการทำลายล้าง จิตใจที่ท้อเหี่ยว แต่ถ้าเกิดโรงเรียนมีดอกไม้ เด็กก็จะมีจิตใจเบิกบาน เด็กก็มีความหวังกับชีวิต"** พระญี่ปุ่นซาบซึ้งมาก ท่านคิดไม่ถึง

- เห็นไหมดอกไม้สำคัญนะ บางทีสำคัญกว่าหนังสือหรือโต๊ะเก้าอี้เสียอีก มันให้คุณค่าแก่จิตใจ ทำให้มีความหวัง ทำให้จิตใจสดชื่น สมุด ดินสอ โต๊ะ เก้าอี้ ก็มีประโยชน์นะ แต่ว่ามันไม่ให้คุณค่าแก่จิตใจเท่าดอกไม้

- อุตมาคิดว่าดอกไม้ก็สำคัญนะ คนที่จิตใจท้อเหี่ยว อยาว่าแต่เด็ก ผู้ใหญ่ก็เหมือนกัน มีการทดลองในบ้านพักคนชราณะ กลุ่มหนึ่งได้ต้นไม้ ๑ กระถาง รดน้ำเองทุกวัน อีกกลุ่มได้ต้นไม้เหมือนกัน แต่มีคนช่วยรดน้ำให้ ปรากฏว่ากลุ่มที่รดน้ำเอง สุขภาพดีกว่า อายุยืนกว่า จะเรียกว่าต้นไม้ไม่สำคัญได้ยังไง

- ในแง่มนุษยะสำหรับพวกเราที่เก็บตัวอยู่ที่บ้าน คือเรามักวิตกกับเรื่องเศรษฐกิจ จะมึงงานทำไหม แต่เราลืมไปว่าดอกไม้ก็สำคัญเหมือนกันนะ ถ้าเราไม่ดูแลดอกไม้ หรือไม่ดูแลสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจ เช่นห้องฟ้ายามค่ำคืนหรือห้องฟ้ายามรุ่งอรุณ ให้ความสนใจกับเรื่องเหล่านี้บ้าง ไม่มีวสนใจแต่เรื่องเศรษฐกิจ งาน รายได้ ซึ่งแม้สำคัญ แต่สิ่งที่คุณค่าทางจิตใจก็สำคัญเหมือนกัน

- สารของเจ้าชายน้อยตรงกับยุคปัจจุบัน คือสภาพผู้คนทุกวันนี้ไม่ต่างจากผู้เขียนที่กำลังง่วนกับการซ่อมเครื่องบิน เพราะมันเป็นเรื่องของความตาย แต่เจ้าชายน้อยเตือนว่าดอกไม้ก็สำคัญ และพูดในตอนท้ายว่า **"ถ้าหากเรารักดอกไม้ที่อยู่ในดวงดาวดวงหนึ่ง เวลามองท้องฟ้าในยามค่ำคืน เราก็จะมีความสุข ทั้งๆ ที่เราไม่เห็นดอกไม้ในดาวดวงนั้น แต่เรารู้ว่ามีดอกไม้อยู่ เราก็มีความสุขได้"** เวลาเหงาซึ้งก็มองท้องฟ้าหรือชื่นชมดอกไม้บ้าง หนังสือเล่มนี้พยายามชี้ให้เห็นว่าสิ่งสำคัญมันไม่เห็นด้วยตา แต่มันสามารถสัมผัสได้ด้วยใจ พุดง่ายๆ ก็คือให้เราให้ความสำคัญกับจิตใจ คือมิตรภาพ

- บทสนทนากับสุนัขจิ้งจอก อุตมาว่างดงามมาก คือทุ่งข้าวสำหรับสุนัขจิ้งจอกจริงๆ แล้วไม่ได้มีความหมาย เพราะสุนัขจิ้งจอกกินข้าวไม่ได้ กินขนมปังก็ไม่ได้ แต่เพราะมีเพื่อนคือเจ้าชายน้อย ทุ่งหญ้าหรือนาข้าวจึงมีความหมาย เวลาเห็นข้าวเมล็ดสีทองในนาข้าว ก็จะทำให้นึกถึงเพื่อน ซึ่งมีผมสีทอง ลมที่พัดในทุ่งนามีความหมาย เพราะทำให้นึกถึงเพื่อนที่มีผมสีทอง **สิ่งที่ไม่เคยมีความหมายมาก่อนจะกลับมีความหมายขึ้นมาเมื่อมีเพื่อน**

- ดอกไม้ ๑ ดอก แม้ว่าจะไม่ต่างจากอีกแสนอีกล้านดอกในโลก แต่ดอกนั้นจะมีความหมายขึ้นมาทันที ถ้าเรา**รักดอกไม้**นั้น เป็นบทสนทนาที่ดงาม มีความเป็นบทกวีมากเลย ชี้ให้เห็นถึงมิตรภาพ ความรัก ซึ่งทำให้ทุกอย่างกลายเป็นสิ่งที่พิเศษ แม้มองด้วยสายตาเหมือนดอกไม้อื่นๆ ดาวดวงอื่น แต่มันพิเศษ มันมีความหมายทางจิตใจ

- สังเกตไหม ดาวแต่ละดวงที่เจ้าชายน้อยไปพบนั้นมีคนแค่คนเดียว ไม่ว่าจะดาวพระราชา คนหลงตน นักธุรกิจ เพราะอะไร ก็เพราะคนเหล่านี้เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางเลยไม่มีใคร คนเราเมื่อเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง มันก็เหลือแค่ตัวคนเดียว แล้วสุดท้ายก็เหงา

- แต่ถ้าเรามีความผูกพัน แม้จะเป็นดอกไม้ ก็จะไม่เหงา และเราจะรู้สึกอบอุ่น ฉะนั้นถ้าเราไม่ยอมให้โลกของเรามีแต่เราผู้เดียวก็ต้องไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ต้องมีน้ำใจไมตรี

- อุตมาเคยอ่านเจ้าชายน้อยตอนอายุ ๑๕ แต่อ่านไม่จบ รู้สึกว่าอ่านยาก หนังสือเล่มนี้มีอะไรที่คลุมเครือ ต้องอาศัยการตีความ เหมือนกับภาพงูเมือบข้าง คือมันต้องตีความ ต้องอาศัยจินตนาการ คนไม่มีจินตนาการเห็นครึ่งเดียวก็จะเห็นเป็นหมวก จึงมีคนบอกว่า **"สิ่งที่ปรากฏแก่สายตาบางทีมันก็ไม่ได้สะท้อนความจริงเสมอไป"** มันมีความจริงที่อยู่เบื้องหลังสิ่งที่ปรากฏแก่สายตา เช่นเดียวกันสิ่งที่ปรากฏด้วยถ้อยคำบางทีมันมีความหมายลึกไปกว่านั้น ต้องอาศัยจินตนาการ ต้องอาศัยการตีความ

- หนังสือเล่มนี้จะไม่พูดอะไรชัดๆ เหมือนกับที่เด็กๆ วาดภาพไม่ชัด วาดภาพงูเมือบข้างแต่กลับดูเป็นหมวก หมายถึงความจริงที่อยู่เบื้องหลังต้องอาศัยจินตนาการ จะเข้าใจความหมายของเจ้าชายน้อยได้ต้องอาศัยการตีความ

- สมัยอุตมาอ่านใหม่ๆ อุตมาก็ไม่รู้เรื่อง อาจเป็นเพราะเริ่มกลายเป็นผู้ใหญ่ไปแล้ว ลืมความเป็นเด็ก อ่านหนังสือเล่มนี้แม้จะไม่ได้กลับมาเป็นเด็ก แต่มันก็ทำให้เราได้ลองนึกถึงมุมมองของเด็กดูบ้าง ให้เราพิจารณาข้อจำกัดของสายตา ให้เราเห็นความสำคัญของจิตใจซึ่งพร้อมจะจินตนาการมากไปกว่าสิ่งที่ปรากฏแก่สายตา ให้เราตีความไปมากกว่าตัวอักษรที่เห็น หนังสือเล่มนี้มีความเป็นปรัชญา

- เมื่อใดก็ตามที่เราไม่มีมิตรภาพ หรือมีความรักต่อสิ่งใดเวลาแต่ละนาทีจะมีความหมาย เพราะว่าเราจะได้พบกับเพื่อน ได้พบกับมิตร วันแต่ละวันจะไม่ไร้ค่าเพราะมันมีความหมายว่าอีกไม่กี่ชั่วโมง อีกไม่กี่นาทีเพื่อนก็จะมาทุกอย่างมีความหมายหมด ลมพัดก็ทำให้นึกถึงเพื่อนว่าเพื่อนมีผมสีทองเหมือนเมล็ดข้าว เสียงเท้าของเขามันจะมีความหมายไม่เหมือนใคร เวลาได้ยินเสียงเขาเดินมามันเป็นเสียงที่พิเศษไปกว่าเสียงคนอื่น พุดง่ายๆ ก็คือ**เมื่อใดก็ตามที่เราไม่มีมิตรภาพกับใคร สิ่งที่มีนเคยดาราตาชด้น มันจะมีความหมาย** เพราะมันทำให้เรานึกถึงเพื่อน มันทำให้นึกถึงวันเวลาที่ได้พบเพื่อน อันนี้เขาพูดถึงมิตรภาพ ทำให้เจ้าชายน้อยได้กลับมาเห็นความสำคัญของดอกไม้บนดวงดาวของเขา เจ้าชายน้อยอยากกลับไปหาดวงดาวของเขาเพื่อไปพบกับเพื่อน ที่เขาได้ผูกสัมพันธ์เอาไว้ คือดอกไม้

- ดอกไม้ก็ดี ดวงดาวก็ดี มันสะท้อนถึงสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจ ซึ่งไม่สามารถจะเห็นได้ด้วยตา ให้เรามองไปที่ดวงดาว ที่ท้องฟ้า เพราะว่ามันมีอะไรที่มีความหมายต่อจิตใจ ให้เราชื่นบาน มันจะช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจในวันที่เราอาจจะรู้สึกท้อเหี่ยว เพราะต้องอยู่บ้าน เครียด วิตก ไม่มีงานทำ แต่ที่จริงมีสิ่งดีๆ รอเราอยู่ ซึ่งสัมผัสได้ด้วยใจ และตระหนักว่ามันไม่ใช่แค่ข้าวปลาอาหาร หรือเรื่องเงินเรื่องงานเท่านั้นที่สำคัญ สิ่งที่มีความหมายต่อจิตใจก็มีค่าเหมือนกัน อยามองข้ามสิ่งเหล่านี้ รู้จักซาบซึ้ง ชิมซับชื่นชม สิ่งเหล่านี้ แล้วเราจะมีกำลัง มีความหวัง ท่ามกลางวิกฤต เพราะฉะนั้นก็อ่านเจ้าชายน้อยนะ *isctare*



รวมมิตร  
ช่องทาง  
สื่อสาร  
งานธรรม

# สวนโมกข์กรุงเทพ

พบทุกธรรมสบายๆ ที่ชีวิตต้องเข้าใจ

on cloud

 WEBSITE	<a href="http://bia.or.th">bia.or.th</a> 	<a href="http://en.bia.or.th">en.bia.or.th</a> 	<a href="http://pagoda.or.th">pagoda.or.th</a> 
 FACEBOOK	หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ		
 TWITTER	buddhadasa		
 instagram	suanmokkh_bangkok		
 YouTube	หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ		
 Clubhouse	สวนโมกข์กรุงเทพ		

NEW



## อิทัปปัจจยตา

- สารบัญ อิทัปปัจจยตาเป็นกฎธรรมชาติดีความหมายสำคัญก็คือว่า "เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี"
- สารบัญ กฎอิทัปปัจจยตา เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี | แม้เรื่องทีเรียกว่า "ฟลุค" ก็เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา | กรรมเก่า มีอำนาจน้อยกว่าอิทัปปัจจยตาปัจจุบัน | ในอิทัปปัจจยตาไม่มีคำว่าดี-ชั่ว | ทุกสิ่งเป็นเพียงกระแสแห่งอิทัปปัจจยตา | เห็นอิทัปปัจจยตาคือเห็นธรรม
- จัดพิมพ์โดย หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
- ราคา ๒๐ บาท
- สมทบได้ที่ สโมสรรธรรมทาน สวนโมกข์กรุงเทพ (CDS)

อ่าน/ติดตาม *the lecture* ได้ที่



E-Book



FB



IG