

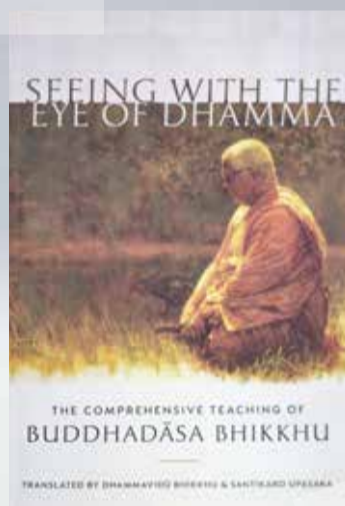
The lecture

by เด็กสวนโมกข์

YES วันแห่งสติกับหมู่บ้านพลัม
HAPPINESS IS
HERE AND NOW

must read
recommend

DALAI LAMA | AJAHN SUMEDHO |
CHRISTOPHER TITMUSS |
GEORGE DREYFUS | ROD BUCKNELL |
STEPHEN BATCHELOR | AJAHN AMARO |



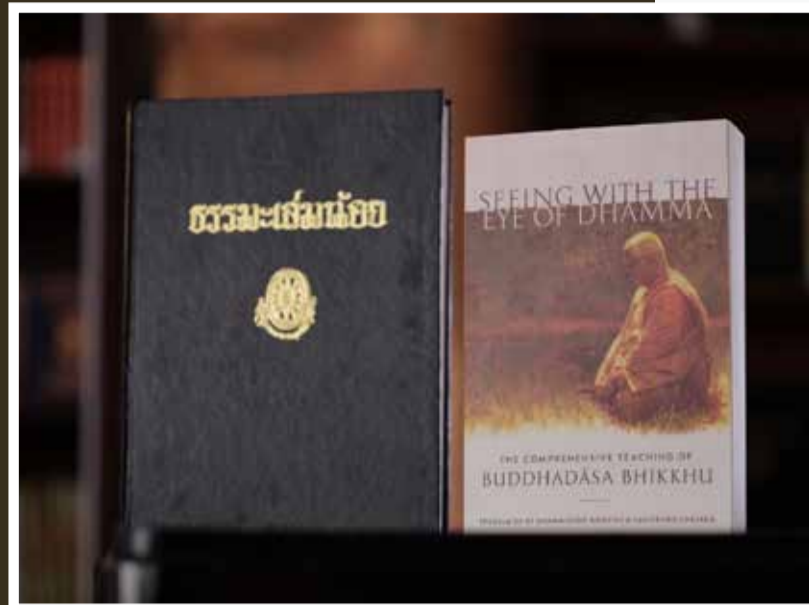
จากธรรมะเล่มน้อย
ชีวิตคือจิตตภาวนา
by อาจารย์สันติกโร

ธรรมะเล่มน้อย เป็นหนังสือที่พุทธทาสภิกขุมุ่งหมายให้เป็นธรรมะชนิดเล่มเดียวจบ คือได้สรุปรวมหลักการศึกษาศาสนาพุทธธรรมไว้อย่างรวบรัด ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ

ในวาระ ๑๑๖ ปีชาตกาลพุทธทาสภิกขุ และครบ ๑๖ ปีที่องค์การยูเนสโกประกาศยกย่องพุทธทาสภิกขุเป็นบุคคลสำคัญของโลก สำนักพิมพ์ซัมบาลา (Shambhala Publications) ได้จัดแปลธรรมะเล่มน้อยเป็นภาษาอังกฤษ และตีพิมพ์โดยใช้ชื่อว่า **Seeing with the Eye of Dhamma**

แนะนำโดย

DALAI LAMA | AJAHN SUMEDHO |
CHRISTOPHER TITMUSS |
GEORGE DREYFUS | ROD BUCKNELL |
STEPHEN BATCHELOR | AJAHN AMARO |



HIS HOLINESS THE 14TH DALAI LAMA

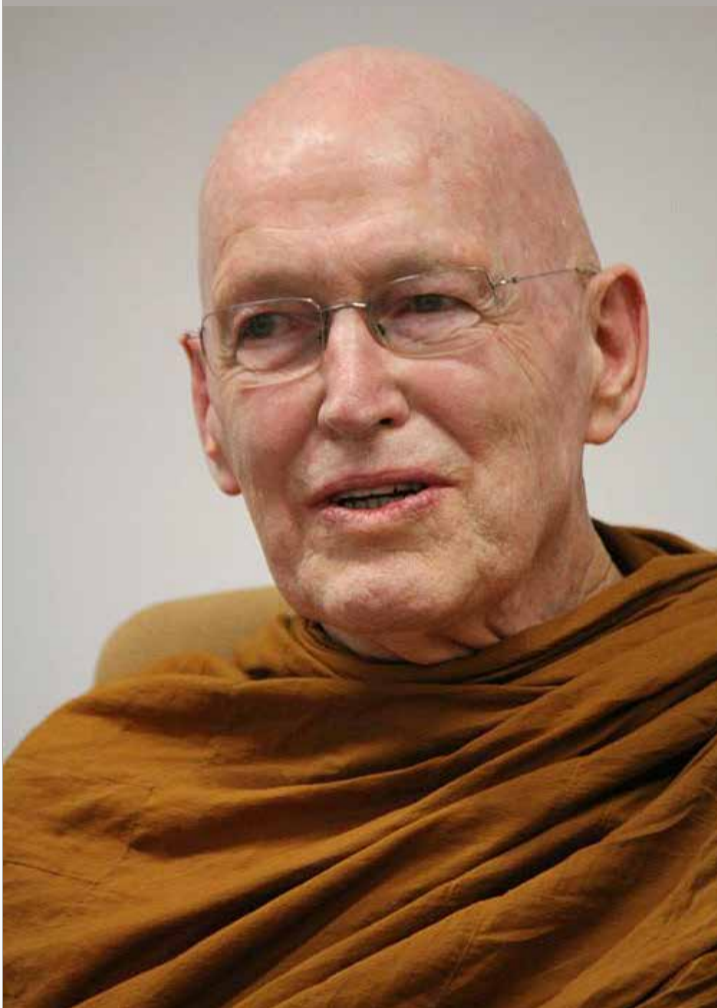
การได้สนทนารธรรมกับท่าน
ทำให้อาตมาประจักษ์
ถึงความเป็นผู้ปฏิบัติธรรม
ที่แตกฉานและบรรลุธรรม
อย่างลุ่มลึกของท่าน



อาตมาเคยมีโอกาสดพบท่านพุทธทาสเมื่อคราวเยือนประเทศไทยครั้งแรกใน พ.ศ. ๒๕๑๐ และอีกครั้งที่สวนโมกขพลารามในอีกหลายปีต่อมา ท่านถือเป็นสหายธรรมอาวุโสของอาตมาและการได้สนทนาธรรมกับท่านทำให้อาตมาประจักษ์ถึงความเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่แตกฉานและบรรลุธรรมอย่างลุ่มลึกของท่าน ท่านพุทธทาสดำรงอยู่ในสมณเพศอย่างมีคุณค่าโดยการสืบสานพระธรรมคำสอนและอบรมสอนสั่งภิกษุสงฆ์และฆราวาสอย่างเต็มสติกำลัง อาตมาขอร่วมอนุโมทนาในการจัดพิมพ์ผลงานรวมเล่มใหม่ของท่านในชื่อ "Seeing with the Eye of Dhamma" มา ณ โอกาสนี้

- องค์ดาไลลามะ ผู้ประพันธ์ Our Human Potential: The Unassailable Path of Love, Compassion, and Meditation
www.dalailama.com

AJAHN SUMEDHO



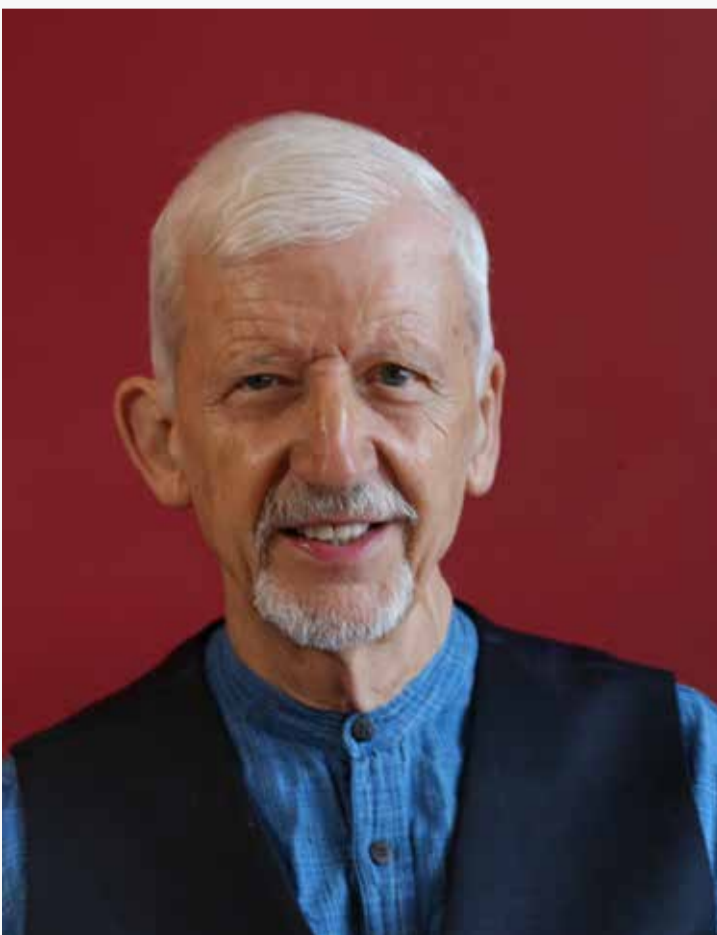
ให้ข้อคิดหลายหลาก
และส่งเสริมการปฏิบัติ
สมาธิภาวนา

อาตมามีความยินดีที่จะแนะนำหนังสือแปลคำสอนของบรมครูพุทธทาสภิกขุ เล่มใหม่ที่ครอบคลุมหลักคำสอนที่อ่านง่าย ช่วยให้เราเรียนรู้วิถีพัฒนาและ เจริญอริยมรรคมีองค์แปด หนังสือ Seeing with the Eye of Dhamma ให้ข้อคิด หลายหลากและส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิภาวนา

- สุขเมโธภิกขุ (พระพรหมวชิรญาณ) ผู้ก่อตั้งวัดอมราวดี และผู้ประพันธ์หนังสือ Intuitive Awareness

www.amaravati.org

CHRISTOPHER TITMUSS



ท่านอาจารย์พุทธทาสใช้เวลากว่า ๖๐ ปีในป่าทางภาคใต้ของไทยในการปฏิบัติ สมาธิภาวนา พินิจพิจารณา และศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ดำรงชีวิต อยู่ใกล้ชีวิตปรมัตถสภาวะธรรม และการบรรยายธรรมสอนสั่งผู้คน ท่านพุทธทาส แสดงให้เห็นถึงความรู้แจ้งในหลากหลายมิติตลอดชีวิตบนเส้นทางธรรมของท่าน

หนังสือ Seeing with the Eye of Dhamma ประกอบด้วยคำสอนของท่านที่ สะท้อนความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในข้อธรรมะที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน ผู้อ่านจะได้ พบข้อพินิจพิจารณาของท่านในเรื่องการฝึกฝนจิต การค้นหาตัวตน/อัตตา ความ เชื่อที่ไม่มีเหตุผล และความสำคัญของการเฝ้าสังเกตชีวิต ตลอดจนการอธิบาย คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกี่ยวกับความทุกข์ใจ อิทปิปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท ปรมัตถสภาวะธรรม สังขารธรรม สุนฺญตา และนิพพาน หนังสือที่ตีพิมพ์มีความลุ่มลึก จะให้ประสบการณ์การอ่านที่เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ และหนังสือ Seeing with the Eye of Dhamma ถือเป็นหนึ่งในนั่น

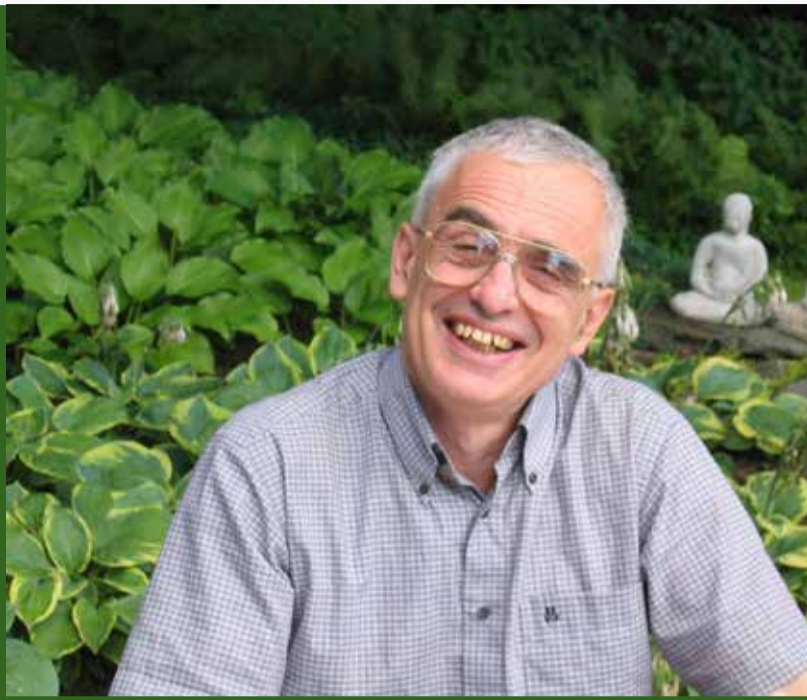
- Christopher Titmuss ครูสอนธรรมะและผู้เขียนหนังสือ The Explicit Buddha: The Depths of the Teaching for Awakening

www.christophertitmuss.net

สะท้อน
ความเข้าใจ
อย่างลึกซึ้ง
ในข้อธรรมะ
ที่เหมาะสม
กับ
ชีวิตประจำวัน

GEORGE DREYFUS

ผมนึกไม่ออกว่าจะมีหนังสือเล่มใด
ที่เหมาะสมกับคนที่มีมุมมองความคิด
แบบอาศัยข้อมูลเชิงวิทยาศาสตร์
และสนใจในพุทธศาสนาไปมากกว่า
หนังสือเล่มนี้



Seeing with the Eye of Dhamma แนะนำให้ผู้อ่านรู้จักท่านอาจารย์พุทธทาสหนึ่งในบุคคลสำคัญที่สุดในแวดวงพุทธศาสนาสมัยใหม่
เฉกเช่นเดียวกับองค์ดาไลลามะ ท่านพุทธทาสเป็นหนึ่งในนักคิดชั้นนำที่มุ่งประยุกต์พุทธศาสนาให้เข้ากับโลกสมัยใหม่โดยการตีความ
ขนบที่ฝังรากลึกในพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าควบคู่กับการตีความในมุมมองใหม่ๆ ที่ชวนให้ขบคิดต่อ หนังสือเล่มนี้
เป็นโอกาสอันดีที่จะทำความรู้จักกับครูผู้เปี่ยมด้วยความคิดสร้างสรรค์และเรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิดของท่านที่มุ่งนำเสนอพระธรรมคำสอน
ในพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับยุคสมัย หนังสือนี้รวบรวมคำสอนบางส่วนของท่านพุทธทาสและเปิดโอกาสให้ผู้อ่านได้สัมผัสกับความคิด
บางอย่างของท่านที่อาจเป็นประเด็นให้เกิดการโต้เถียง และนี่คือเหตุผลที่ทำให้ท่านอาจารย์พุทธทาสเป็นแรงบันดาลใจของพุทธศาสนิกชน
สมัยใหม่มากมาย (ทั้งไทยและชาวตะวันตก รวมทั้งตัวผม) หนังสือเล่มนี้เปิดโอกาสให้ผู้อ่านได้สัมผัสกับครูผู้สอนธรรมที่ยิ่งใหญ่ท่านนี้
ผมนึกไม่ออกว่าจะมีหนังสือเล่มใดที่เหมาะสมกับคนที่มีมุมมองความคิดแบบอาศัยข้อมูลเชิงวิทยาศาสตร์และสนใจในพุทธศาสนาไปมากกว่า
หนังสือเล่มนี้

- George Dreyfus นักวิชาการและผู้แต่งหนังสือ The Sounds of Two Hands Clapping: The Education of a Tibetan Buddhist Monk
<https://religion.williams.edu/faculty/georges-dreyfus>

ROD BUCKNELL

เมื่อ ๕๐ ปีที่แล้ว ผมมีโอกาสไปเยือนห้องสมุดของวัดอุโมงค์ซึ่งเป็นวัดที่เงียบสงบแห่งหนึ่งใน
จังหวัดเชียงใหม่ มีคฤศกบอกผมว่า หนังสือภาษาไทยที่วางเรียงรายอยู่บนชั้นเป็นบันทึก
คำบรรยายธรรมของท่านพุทธทาส เขาพูดกับผมว่า “ถ้ามีโอกาส ท่านควรให้ใครเล่าให้ฟัง
ถึงเนื้อหาของหนังสือเหล่านี้ แล้วท่านจะเข้าใจถึงสิ่งที่ท่านพุทธทาสกล่าว” ในตอนนั้น ผม
ไม่สามารถอ่านหนังสือมากมายเหล่านั้นซึ่งมีเพียงเล่มเดียวที่แปลเป็นภาษาอังกฤษได้เพราะ
ผมไม่รู้ภาษาไทยแม้แต่ตัวเดียว ท่านพุทธทาสพูดถึงอะไรบ้างนะ?



เมื่อบวชได้ ๓ พรรษา ผมเริ่มแปลหนังสือบางเล่ม และพบว่าแนวคิดของท่านพุทธทาสในเรื่อง “ภาษาคน — ภาษาธรรม” เป็นประโยชน์มาก ผมประจักษ์แจ้งเหมือนดังคำสอน
ของท่านพุทธทาสที่ค่อยๆ ทำให้เราตระหนักรู้ว่า คนเรามักค้นหาความหมายที่อยู่ในคำ ดังนั้นบางครั้งจึงอาจไม่เข้าใจถึงความหมายหรือแก่นแท้ของคำสอนนั้นในทันที เราต้อง
รู้จัก “คิดนอกกรอบ” บ้าง

ประเด็นสำคัญของท่านพุทธทาสคือ เรามักมองออกไปภายนอกเพื่อค้นหาความหมาย ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา หรือโลกภายนอก แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่ท่านพุทธทาสพูด
ถึงล้วนอยู่ภายใน ล้วนเกี่ยวกับโลกที่อยู่ในความคิด ในอารมณ์และตัวตนของเรา และนั่นคือสิ่งที่ท่านพุทธทาสมักพูดเป็นนัยเสมอว่า “มองด้านใน ด้วยดวงตาแห่งธรรม”

คำสอนทั้ง ๑๒ ชุด ที่รวบรวมอยู่ในหนังสือ Seeing with the Eye of Dhamma เป็นผลงานอันทรงคุณค่า นอกเหนือจากหนังสือแปลคำสอนของท่านพุทธทาสที่มีการเก็บบันทึก
ไว้ตลอดหลายทศวรรษเป็นภาษาอังกฤษซึ่งมีอยู่เพียงไม่กี่เล่ม ขอบเขตและแนวทางแบบค่อยเป็นค่อยไปของหนังสือเล่มนี้จะปลูกให้ผู้อ่านมองเห็นคำสอนในพุทธศาสนาในอีกมิติ
หนึ่ง

- Rod Bucknell (อดีตพระอรหันันท์ิกขุ) ผู้แปลผลงานหลายชิ้นของท่านพุทธทาสเป็นภาษาอังกฤษ และผู้ร่วมเขียนหนังสือ The Twilight Language
<https://researchers.uq.edu.au/researcher/5122>

STEPHEN BATCHELOR

ท่านอาจารย์พุทธทาสเป็นครูผู้มาก่อนกาล คำสอนง่ายๆ แต่ขุ่มขื่นใจ ที่ท่านบรรยายไว้ตั้งแต่เมื่อกึ่งศตวรรษที่แล้วในชนบทของประเทศไทย และรวบรวมอยู่ในหนังสือ Seeing with the Eye of Dhamma เล่มนี้มีมาก่อนพัฒนาการทางความคิดและการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับโลก การวิเคราะห์ความเป็นจริงและการมีส่วนร่วมที่แพร่หลายในปัจจุบัน ท่านพุทธทาสซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสุดโต่งและขัดแย้งทางความคิด ตัดทอนความเชื่อโบราณที่ไม่จำเป็นเกี่ยวกับพุทธศาสนาที่สั่งสมกันมาหลายร้อยปีออกไป และดึงผู้ฟังให้กลับสู่ประสบการณ์ของตน จากหลักอภิปรายแห่งการเวียนว่ายตายเกิดและขอบเขตอื่นๆ ของภพชาติ ท่านพุทธทาสมองว่าธรรมะเป็นวิถีชีวิต ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ที่ทุกคนสามารถตระหนักได้ไม่ว่าจะเป็นสงฆ์หรือฆราวาส หนังสือเล่มนี้เปิดประตูโลกของครูผู้สอนธรรมที่ยิ่งใหญ่ผู้นำเสนอธรรมะที่อาจเหมาะกับกาลปัจจุบันมากกว่าในครั้งกระนั้น

- Stephen Batchelor ครูสอนธรรมะและผู้เขียนหนังสือเรื่อง After Buddhism: Rethinking the Dharma for a Secular Age
www.stephenbatchelor.org



ธรรมะเป็นวิถีชีวิต ที่นี้และเดี๋ยวนี้
ที่ทุกคนสามารถตระหนักได้
ไม่ว่าจะเป็นสงฆ์หรือฆราวาส

AJAHN AMARO



นำเสนอความเป็นจริง
อันเป็นปรมาตถ์อย่างแจ่มชัด
ทั้งในมุมที่ใกล้และไกล

การแต่งหนังสือที่มีความกระชับและครอบคลุมเนื้อหาเป็นสิ่งท้าทายสำหรับนักเขียนทุกคน แต่หนังสือที่เรียบง่ายเล่มนี้เปรียบเสมือนแว่นที่ได้รับการรังสรรค์อย่างสมบูรณ์แบบ ท่านพุทธทาสนำเสนอความเป็นจริงอันเป็นปรมาตถ์อย่างแจ่มชัดทั้งในมุมที่ใกล้และไกล การมองผ่านเลนส์ที่คมชัดและแตกฉานนี้ช่วยให้ผู้อ่านสามารถ “มองเห็นด้วยดวงตาแห่งธรรม” อย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่ความสงบและปล่อยวาง ซึ่งเป็นสิ่งล้ำค่าสำหรับชีวิตของเรา

- อมโรภิกขุ (พระราชพุทธวิฑูรคุณ) เจ้าอาวาสวัดอมราวาส ผู้แต่งหนังสือ Mind is What Matters

CONTENT

สรุปย่อ

๑. ภาพรวมของชีวิตมนุษย์

- ข้อที่ ๑ ชีวิตมีหลายแบบตามเหตุปัจจัย
- ข้อที่ ๒ รู้จักธรรมชาติของชีวิต คือปัญหาอยู่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- ข้อที่ ๓ เรามีร่างกายและจิตใจได้โดยไม่ต้องมีตัวตน
- ข้อที่ ๔ รู้เรื่องธรรมชาติของจิต ซึ่งเป็นธาตุประภัสสร
- ข้อที่ ๕ ต้องเข้าใจเรื่องจิตให้ถูกต้อง มิฉะนั้นจะหลงไสยศาสตร์

๒. จิตตภาวนา คือ ชีวิตพัฒนา

- ชีวิตพัฒนาคือทำจิตให้เจริญ
- จุดตั้งต้นเรียนศาสนาคืออายตนะ
- ศึกษาให้รู้จักระบบของอายตนะ
- โลกทั้งหมดอยู่ที่อายตนะ
- ต้องศึกษาจิตอย่างวิทยาศาสตร์
- ศึกษาไม่ถูกต้องพุทธศาสนา จึงไม่เกิดผล
- จะควบคุมอายตนะให้ได้ ต้องควบคุมจิต
- จะควบคุมจิตได้ต้องมีปัญญา, วิชา
- จะอบรมจิต ต้องรู้จักธรรมชาติของจิตก่อน
- ผู้เห็นธรรมชาติของจิตแล้วจักเจริญภาวนาได้
- การพัฒนาจิตต้องทำให้เลื่อนสู่พุทธศาสตร์
- จิตเป็นสมาธิแล้ว จะมีศีล ปัญญา เกิดขึ้น
- ลักษณะของความมีสมาธิ
- หลักปฏิบัติในการทำสมาธิ
- เทคนิคของสมาธิ
- รู้จักคำว่า สมณะ วิปัสสนา ให้ถูกต้อง
- เมื่อจิตสงบก็ดูให้เห็นตถตา
- ทุกสิ่งรวมอยู่ที่จิตจึงต้องพัฒนาจิต

๓. ผลของจิตตภาวนา คือ มรรค ผล นิพพาน

- ความหมายของคำว่า มรรค ผล นิพพาน
- วินิจฉัยคำว่าจิตตภาวนา
- จิตนี้ฝึกอบรมพัฒนาได้
- จิตพัฒนาตัวเองได้ ถ้าอบรมให้ถูกวิธี
- ถ้าพัฒนาผิดทาง หลงวัตถุจึงต้องศึกษาธรรมะให้พอ
- การพัฒนาจิต ต้องมี ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่แยกกัน

๔. ผลของจิตตภาวนา คือ มรรค ผล นิพพาน (ต่อ)

- ชีวิตใหม่ ก็เลสและนิวรณ์ลากจูงไม่ได้
- ชีวิตใหม่ ประกอบอยู่ด้วย มรรค ผล นิพพาน
- การพัฒนาจิต ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา
- อานิสงส์ของจิตตภาวนา
- ต้องนำ มรรค ผล นิพพาน มาใช้พัฒนาจิตอยู่ตลอดเวลา
- ผู้มีสัมมาทิฐิ ต้องใช้มรรค ผล นิพพาน อยู่ในชีวิตประจำวัน
- ความหมายของ มรรค ผล นิพพาน แทรกอยู่ในกิจกรรมทุกอย่าง
- มีจิตตภาวนา พัฒนาจิตแล้วจะมีสรณาคมน์แท้จริง

๕. จิตตภาวนาในแง่ของไสยศาสตร์

- เหตุแห่งการถือไสยศาสตร์
- ความกลัวอย่างงมงายทำให้คนเชื่อไสยศาสตร์
- พุทธบริษัทยังถือไสยศาสตร์อยู่ ต้องรู้จักละเสีย
- ศึกษาให้รู้จักไสยศาสตร์ตั้งแต่สมัยคนป่าจนปัจจุบัน
- เปรียบเทียบความต่างของพุทธกับไสย
- เหตุผลที่มนุษย์ถือไสยศาสตร์ได้โดยง่าย
- ควรรู้จักแยกพุทธกับไสยออกจากกัน

- มีวิธีแยกตัวออกจากไสยศาสตร์
- เข้าใจพุทธศาสตร์ให้ถูกต้องจะกำจัดไสยศาสตร์ได้
- รู้หลักอิทัปปัจจยตาแล้วไสยศาสตร์จะหมดไป
- ต้องมีการศึกษาถูกต้อง มีปัญญา กล้าหาญ จึงจะเปลี่ยนไสยเป็นพุทธได้
- เจริญจิตตภาวนาให้ถูกจะละไสยศาสตร์ได้

๖. แนวสังเกตทั่วไปของการพัฒนา

- ความหมายของคำว่า "พัฒนา"
- การพัฒนาชั้นนอก
- ควรรู้จักลักษณะของบุคคล ๔ จำพวก
- การพัฒนาจิต คือการพัฒนาที่แท้จริง
- มารหรืออุปสรรคเป็นบทเรียนให้พัฒนา
- การพัฒนาต้องต่อเนื่องกันระหว่างชาติ (ความเกิด) ด้วย
- การบำเพ็ญบารมีระหว่างชาติ
- ต้องพัฒนาจิตที่นี้, เดียวนี้
- ระบบพัฒนาจิตมีหลายรูปแบบ
- จิตพัฒนาแล้วจะอยู่ในภูมิต่างๆ ได้
- ศึกษาให้รู้จักภูมิไว้บ้าง
- จิตมีสัญญามั่นหมายอะไรก็อยู่ในภูมินั้น
- ฟังศึกษาเรื่องอนุปปพพาหาร

๗. มองดูปริทัศน์แห่งชีวิตในทุกแง่ทุกมุม

- ฟังมองดูชีวิตโดยปริทัศน์
- มองให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง เพื่อไม่ทรมาณชีวิต
- มองให้เห็นความเกี่ยวข้องของชีวิตกับธรรมะ
- รูปแบบของชีวิตที่เป็นวัฏฏสงสาร
- อากาของวัฏฏสงสาร
- มองเห็นเหตุปัจจัยของความทุกข์แล้วแสวงหาทางดับทุกข์
- มองดูสิ่งที่เรียกว่าวัฏฏสงสาร
- การหมุนเป็นวงกลมทำให้ทุกสิ่งทรงตัวอยู่ได้
- พิจารณาดูวงกลมทางจิตใจ
- มองดูให้เห็นรอบด้าน จะเดินถูกทาง
- ที่มองไม่เห็น เพราะมีสิ่งปิดบัง

๘. พุทธศาสตร์แห่งชีวิตชนิดสมมูรณ์แบบ

- การศึกษาธรรมะเป็นมาอย่างไม่มีระบบ
- มาศึกษากันให้เป็นระบบดูจการปลูกต้นไม้
- ทุกระบบถูกต้อง ชีวิตจึงจะรอดอยู่ได้
- ระบบกายพุทธศาสตร์ ต้องถูกต้อง
- ศีลาระบบจิตพุทธศาสตร์ตั้งแต่เริ่มต้น
- การทำไม่ถูกต้อง ก็เพราะเป็นไปตามเหตุปัจจัย
- ต้องศึกษาธรรมะให้เต็มตามระบบ
- ตั้งต้นศึกษาธรรมะที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- ระบบโพธิพุทธศาสตร์ต้องเริ่มต้นจากเห็นโทษของความทุกข์
- ระบบปัญญาเกิดได้ด้วยการพัฒนา
- ส่วนสังคัม ต้องมีระบบเมตเตยยะ
- ความถูกต้องของมนุษย์ควรมีทั้ง ๔ ระบบพร้อมกันไป

๙. อะไรๆ ในชีวิต ลึกแต่ว่าเป็นเรื่องของจิตสิ่งเดียว

- จิตล้วนๆ จิตมีกิเลส จิตหมดกิเลส
- จิตล้วนๆ เป็นวิญญูณธาตุ
- คนคนหนึ่งประกอบด้วยธาตุ ๖
- ตอนที่ ๑ จิตล้วนๆ เป็นจิตประภัสสร

- ตอนที่ ๒ จิตมีกิเลส เริ่มเมื่อทารกู้จักเวทนา
เวทนาทำให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ
การเกิดขึ้นของขันธทั้ง ๕
จิตโง่ยึดถือขันธ ๕ เป็นตัวตน-ของตน
เวทนา สัญญา ปฐกตัวตนรุนแรงขึ้น
ตัวตนมีได้มี มีแต่จิตคิดไป
ความเนืองกันของกิเลส อนุสัย และอาสวะ
จิตตกอยู่ในวิภวัญ เพราะอำนาจกิเลส
ในวิภวัญทุกสภาพเป็นทุกข์ทั้งนั้น
- ตอนที่ ๓ จิตหมดกิเลส
คนฟังธรรมไม่เข้าใจ เพราะชอบของหลอก
จิตเริ่มเข้าใจชีวิตก็จะเห็นค่าของธรรมแก่ทุกข์
จิตลูถึงวิสังขาร กลับประภัสสรตลอดกาล
ปัญหาเกี่ยวกับตัวตนในพุทธศาสนา
เมื่อจิตโง่ก็เป็นตัวตน โง่โง่ก็ไม่เป็นตัวตน

๑๐. อะไรๆ ก็เป็นสักแต่ว่าธาตุ

- ความหมายของคำว่า “ธาตุ”
- ธาตุในภาษาธรรม
- ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธาตุ
- สิ่งมีชีวิตประกอบอยู่ด้วยธาตุ ๖
- จิตที่ประกอบอยู่ด้วยอวิชชาธาตุ เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์
- ธาตุต่างๆ แยกได้เป็นหมวดละสาม
- คุณภาพของจิตปรุงได้ไม่จำกัด
- หลักพุทธศาสนาต้องมองให้เห็นทุกอย่างเป็นสักว่าธาตุ
- การเกิดแห่งธาตุ คือการเกิดแห่งทุกข์
- เมื่อเห็นสิ่งทั้งปวงเป็นสักว่าธาตุ ก็หมดความยึดถือ
- ขอให้รู้จักธรรมธาตุ เห็นอนัตตา จะถึงขั้นหลุดพ้น

๑๑. สังขารและวิสังขาร

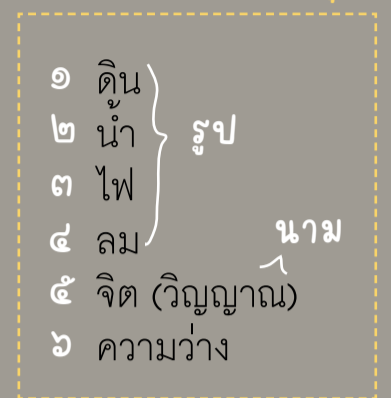
- ศึกษาคำว่า “สังขาร, วิสังขาร”
- ทุกสิ่งเป็นสังขาร ยกเว้นนิพพาน
- การปรุงเป็นเรื่องของธรรมชาติ
- การปรุงเป็นความทุกข์อยู่ในตัวเอง
- ฝ่ายวิสังขาร ไม่มีการปรุง
- การปรุงมีได้เพราะอำนาจอวิชชา
- จิตที่มีอวิชชาเป็นแหล่งของการปรุง
- เครื่องประกอบในการปรุงมีอยู่แล้วในจิต
- กรรมวิธีของการปรุง
- ทั้งสังขารและวิสังขารไม่ใช่ตัวตน
- หยุดการปรุงเสียได้ จะเป็นชีวิตเย็น
- ต้องเอาวิสังขารมาเป็นคู่จิตใจ เพื่อชีวิตเย็น

๑๒. สรุปลักษณะธรรมะเล็กน้อย

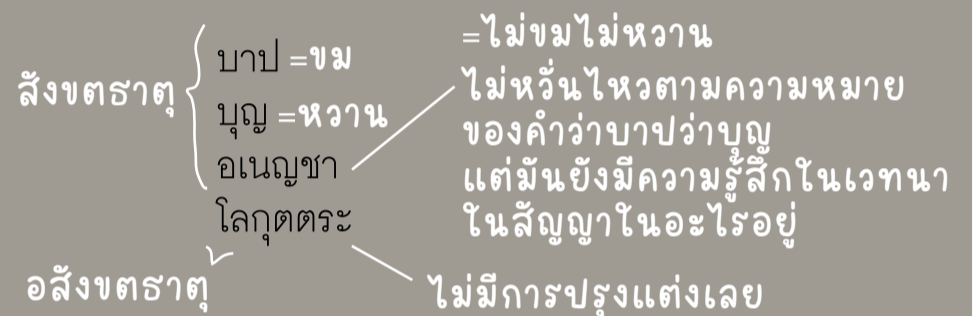
- ทุกสิ่งเป็นธาตุ ปรุงกันจนเกิดจิต
- ตัวตนไม่มี แต่จิตโง่ยึดถือเป็นตัวตน
- อะไรๆ ก็เป็นเรื่องของจิต
- ผลที่จิตปรุงมี ๔ ลักษณะ
- จากสังขตะไปสู่สังขตธาตุ เป็นเรื่องของจิต
- แนวปฏิบัติจากสังขตะสู่สังขตะเทียบกับพฤษชาแห่งชีวิต
- ลักษณะของนิพพาน
- เหตุผลในการปลุกเมตตา มีทั้งทางโลกและทางธรรม

ธาตุตามธรรมชาติ
ปรุงแต่งกัน
จนเกิดสิ่งที่เรียกว่าจิต

ธาตุ ๖



ความทุกข์ทั้งปวง
เกิดจากความยึดถือ



พฤษชาแห่งชีวิต

ปฏิบัติเหมือนกับปลูกต้นไม้ ๕ ต้น

- ๑ กายพฤษชา - ถูกต้องทางกาย
- ๒ จิตตพฤษชา - ถูกต้องทางจิต
- ๓ โภธิพฤษชา - ความรู้เจริญในจิต
- ๔ เมตเตยยพฤษชา - พฤษชาแห่งความเมตตา
เกื้อกูลแก่ความเป็นมิตร รักผู้อื่น
- ๕ วชิพฤษชา - ถูกต้องทางวาจา

นิพพานนั้นคือว่างจากความทุกข์ ว่างจากกิเลส

ว่างจากตัวตนนั่นเอง
จึงว่างที่สุด

นิพพานนี้ว่างอย่างยิ่ง
เป็นที่จบของเรื่องราวการเวียนว่ายในวัฏฏะ

พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้คนเวียนว่ายอยู่ใน
กรรมดี แต่สอนให้พ้นไปจากความเวียนว่าย
จากกระแสแห่งกรรมชั่วกรรมดี



อ่าน Ebook

SEEING WITH THE EYE OF DHAMMA

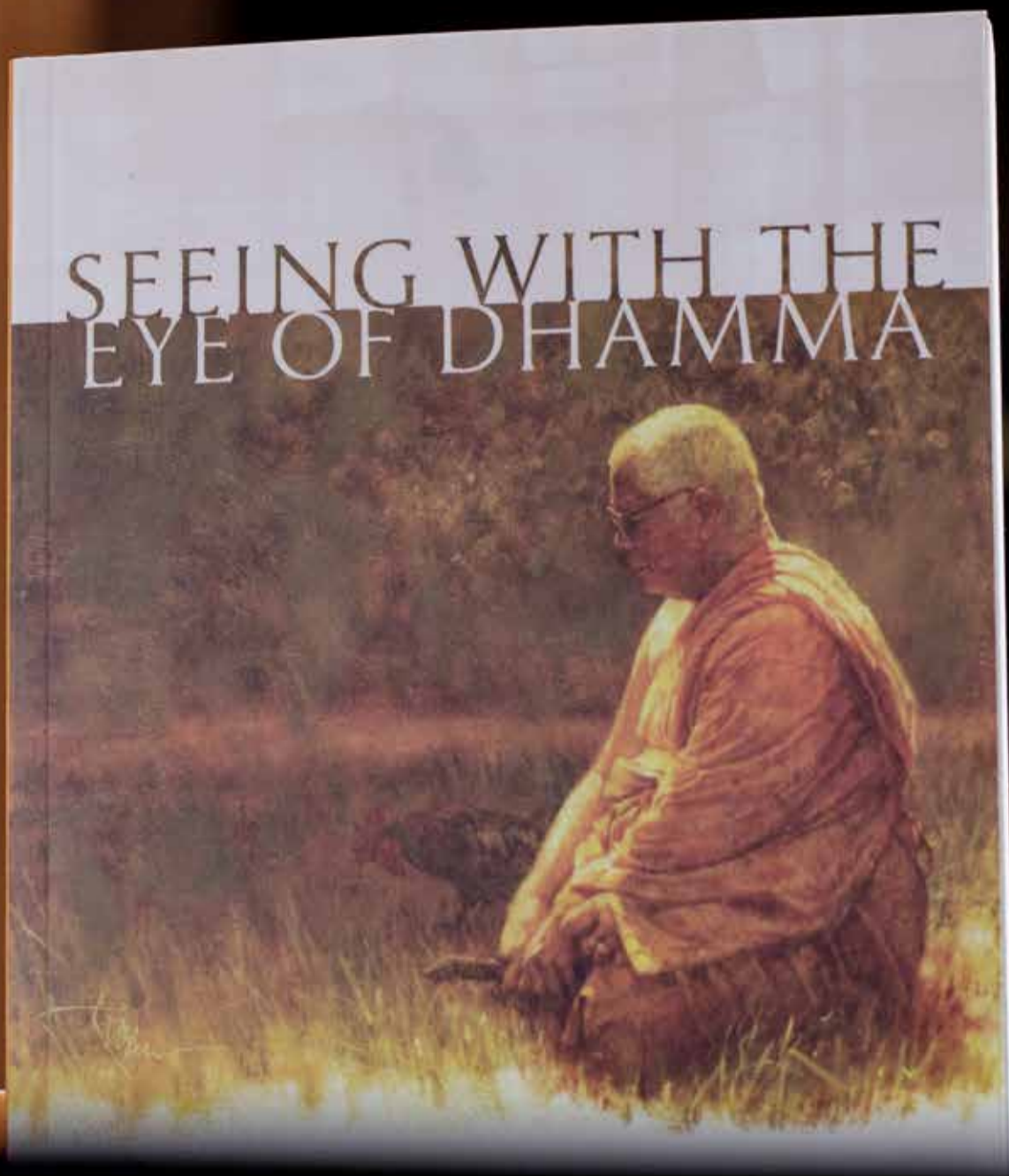
The Comprehensive Teaching of Buddhadasa Bhikkhu
By Buddhadasa Bhikkhu
Translated by Dhammavidu Bhikkhu, Santikaro Upasaka
SHAMBHALA PUBLICATIONS
01/25/2022
PAGES: 344
SIZE: 6 x 9
ISBN: 9781611807660

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.





ฉบับภาษาอังกฤษ | ชื้อได้ที่ Kinokuniya: <https://bit.ly/33SbGQp>

ฉบับภาษาไทย | สมทบได้ที่ สโมสรธรรมทาน สวนโมกข์กรุงเทพ: <https://bit.ly/35BWibf>

โดย พระภิกษุ เจิน ฟัม คัม (Brother Phap Kham)
พระธรรมจารีอาวุโส หมู่บ้านพลัม ประเทศไทย

YES HAPPINESS IS HERE AND NOW

ความสุขอยู่ที่นี่ ในขณะนี้



ฟังบรรยายธรรม

๒๕.๑๒.๖๘

นมัสการพระพุทธเจ้า ธรรมะสวัสดีบรรดาหลวงพี่และเพื่อนๆ ที่น่ารักทั้งหลาย

วันนี้วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๘ วันที่ ๒๕ ธันวาคม เป็นวันประสูติของพระเยซูคริสต์ เรามีวันแห่งสติในวันที่พระเยซูคริสต์ได้ประสูติขึ้นมา หลวงปู่ติช นัท ฮันท์ พระธรรมจารย์ของเราได้เขียนหนังสือชื่อว่า “พระคริสต์และพระพุทธเจ้าเป็นพี่น้องกัน” คำสอนของพระเยซูคริสต์สอนเรื่องความรักความเมตตา เรื่องภราดรภาพ ความเป็นพี่น้อง พระพุทธเจ้าก็สอนเรื่องเมตตา กรุณา ไมตรี ทุกๆ ศาสนาสอนเรื่องความรักความเมตตา ไม่ว่ารูปแบบภายนอกจะเป็นอย่างไร เมื่อมองลึกถึงเนื้อหาภายใน ล้วนมีความรักความเมตตาอยู่ในนั้น

เนื้อหาธรรมบรรยายวันนี้คือเรื่อง “ความสุขอยู่ที่นี่ ในขณะนี้” แต่มันต้องใช้เวลาลึกซึ้งที่จะตระหนักว่า “ใช่, ความสุขมันอยู่ที่นี่และขณะนี้” ใช่ มันคือที่นี่ ตรงนี้ มันไม่ใช่แค่แนวคิด แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรละว่าความสุขอยู่ที่นี่และขณะนี้แล้ว

นี่เป็นครั้งแรกในรอบสองปีที่คณะนักบวชได้มาปรากฏตัวที่สวนโมกข์กรุงเทพอีกครั้งหนึ่ง มันคือความสุข ไม่ใช่หรือ ดังนั้นเราก็พูดได้ว่า “ใช่, ความสุขอยู่ที่นี่ ตรงนี้” ที่ที่เราสามารถปฏิบัติร่วมกับคณะภิกษุภิกษุณี หมู่บ้านพลัมที่สวนโมกข์กรุงเทพ ฉันทสามารถมาพบเพื่อนได้ แม้เราจะต้องรักษาระยะห่างแต่อย่างน้อยเราก็ได้เห็นหน้ากัน ยังยิ้มให้กันได้ เรายังมีชีวิตอยู่ และนั่นก็คือความสุข แต่เราไม่รู้ว่าเรามีความสุขจนกระทั่งมีเรื่องไม่เป็นสุขเกิดขึ้น

๑. สุขภาพดี

• เรามีเพื่อนที่เป็นทุกข์จากการป่วยโควิด-๑๙ ที่ตอนนี้ไม่สามารถหายใจปกติได้ จังหวะการเต้นของหัวใจก็ไม่ปกติเหมือนก่อน บางคนรู้สึกว่ามีน้ำหรือเลือดอยู่ในปอด ในจมูก ฉะนั้นสำหรับคนเหล่านี้แม้หายใจก็เป็นภาระหนัก

• ธรรมภาดาที่อยู่ในพระสูตรกล่าวว่า “การไม่ป่วยเป็นความสุขอย่างยิ่ง”

• ถ้าเราจะลงทุนในอะไรสักอย่าง สิ่งหนึ่งที่เราควรลงทุนด้วยคือสุขภาพ ซึ่งมันไม่ได้อยู่ในตลาดหุ้นไหนใหม่ จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเกิดหุ้้นขึ้น แต่ว่าสุขภาพเราเสื่อมลง เราก็จะไม่สามารถจะเบิกบานกับหุ้้นที่พุ่งสูงขึ้นได้

• หลวงพี่มีเพื่อนที่อายุ ๔๔ ปี เป็นสมาชิกของสังฆะ เป็นคนที่กระตือรือร้นมาก ๆ ตอนนี้อยู่เป็นมะเร็ง เธอได้วางแผนจะมาเมืองไทยเพื่อฝึกปฏิบัติในงานภาวนาสำหรับสังฆะที่จะจัดขึ้นในสัปดาห์หน้าหมู่บ้านพลัม แต่ตอนนี้เธอป่วย เธอได้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจว่าสุขภาพแข็งแรงพอที่จะมาร่วมงานภาวนากับสังฆะไหม หมอได้ตรวจเลือด นับเกล็ดเลือด และพบว่ามันต่ำมาก ก็เลยทำบททดสอบต่อไป และทำอีกเรื่อยๆ แล้วได้ทราบว่าเป็นมะเร็งขั้นที่ ๔ มันจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราตกอยู่ในสถานการณ์นั้น

• หลวงพี่ก็ได้บอกเธอว่า เราเคยมีคนหนึ่งที่ตกอยู่ในสถานการณ์อย่างนั้นมาที่หมู่บ้านพลัม คนหนึ่งเป็นผู้ชายมาจากแคนาดา เขามีโอกาสพูดคุยและบอกหลวงปู่ว่า ผมมีเวลาอีกเพียงสามเดือนที่จะมีชีวิตอยู่ เขากังวล แล้วหลวงปู่ก็บอกว่า เธอมีเวลาสามเดือนที่จะมีชีวิตอยู่ ฉะนั้นก็จงใช้เวลาสามเดือนนี้ให้เต็มที่ เขาก็เลยฝึกปฏิบัติ เดินอย่างมีสติ ทำทุกอย่างอย่างมีสติ และทำร่วมกันกับสังฆะ ด้วยการปฏิบัติอย่างนั้นชีวิตเขาก็เลยขยายไปอีกสิบปี แต่สุดท้ายเขาก็ต้องตายจากไปเพราะมะเร็งนั้นกลับมาอีกครั้ง

• อะไรคือสาเหตุของมะเร็ง อะไรคือกลไกการเป็นมะเร็ง หลวงพี่อธิบายเป็นภาพว่า เซลล์มะเร็งนั้นเป็นเซลล์หัวดี ที่เมื่อแบ่งตัวครบ ๕๐ ครั้งควรต้องตาย แต่เมื่อถึงเวลากลับไม่ยอมตาย. การรักษาด้วยเคมีบำบัดเปรียบได้กับการบอกเซลล์ดี ๆ ว่าถ้าเธอไม่ยอมตายฉันจะฆ่าเธอ ส่วนการภาวนาเป็นการสื่อสารกับเซลล์มะเร็งอย่างสันติว่า มันโอเคนะที่จะตาย เพื่อเซลล์อื่นๆ ตื่นขึ้นมาจะได้มีชีวิต และเราจะไม่ฆ่าเธอ คนที่เข้ามาภาวนาจะได้รับคำแนะนำให้เดินอย่างมีสติ ทานอาหารช้าๆ เคี้ยว ๓๐ ครั้งก่อนกลืน ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ฟังข่าวร้าย เพื่อที่จะสร้างบรรยากาศที่ดี ที่สงบสันติ เพื่อที่ว่าเซลล์มะเร็งจะรู้สึกว่ามีสุขภาพดีแล้ว เขาไม่ได้รู้สึกว่ากำลังถูกจู่โจม ฉะนั้นพอเซลล์มะเร็งแบ่งตัวได้ครบ ๕๐ ครั้ง พอถึงครั้งที่ ๕๑ เขาจะรู้สึกว่าฉันทำดีที่สุดแล้วนะ ฉะนั้นโอเคแหละที่จะตาย

• และมีภิกษุณีท่านหนึ่ง มาจากซานออย มาหมู่บ้านพลัม เมื่อปี ๑๙๙๔ บอกว่าเป็นมะเร็งขั้น ๔ ก็ได้รับคำแนะนำเช่นเดียวกันว่าให้ฝึกปฏิบัติสร้างความสงบสันติ ให้อยู่กับตัวเอง ปฏิบัติอยู่กับปัจจุบัน แล้วภิกษุณีท่านนั้นก็อยู่มาอีก ๑๘ ปี (ถึงปัจจุบัน) ท่านเป็นมะเร็งเต้านมและลามมาถึงแขน ซึ่งถ้าได้สัมผัสมันแข็งเหมือนหินเลย แต่ว่าเธอยังคงมีความสุข แน่ใจว่ามันเจ็บปวดแต่เธอสามารถอยู่กับมันได้ ตอนนี้อยู่ก็เป็นสมาชิกของสังฆะ สามารถสร้างสงบสันติกับตัวเองได้ เธอมีคุณพ่อซึ่งเป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหาร ซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าจะมีชีวิตอยู่ได้ ๓ ปี แต่มาจนทุกวันนี้ (๑๘ ปีแล้ว) ท่านก็ยังชีวิตอยู่และยังคงกระตือรือร้นมาก ๆ

• ฉะนั้นการดำรงชีวิตที่มีทัศนคติที่ดี สภาวะที่เป็นบวก ก็ช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้ ใครที่เคยมีประสบการณ์การป่วย ก็ตระหนักว่าการมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เป็นการลงทุนที่สำคัญที่สุดที่เราทุกคนควรจะทำ



๒. เรามีพอแล้ว

- พระพุทธองค์สอนว่า "การรู้ว่าเรามีพอแล้วนั่นแหละคือความมั่งคั่งสูงสุดที่คนคนหนึ่งจะมีได้"
- อะไรคือความต้องการของเรา อาหาร น้ำ บ้าน ระบบการย่อยที่ดี สิ่งเหล่านั้นเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของเรา เรามีสิ่งเหล่านั้นเพียงพอไหม
- หลวงพี่คิดว่าในประเทศไทย ผู้คนส่วนมากมีอาหาร มีเสื้อผ้าเพียงพอ ไม่จำเป็นต้องถึงกับรวยจึงจะมีความสุขจริงๆ แล้วคนรวยหลายๆ คนก็ไม่ได้มีความสุข
- แต่นี้ก็ไม่ได้บอกว่าความมั่งคั่งเป็นสิ่งที่เราจะหลีกเลี่ยง แต่แนวโน้มของมนุษย์ก็คือว่า ยิ่งเรามี เราก็ยิ่งอยากมีมากขึ้น มันเป็นเรื่องที่ไม่สิ้นสุด และเมื่อไรก็ตามที่เราไม่ต้องการจะมีมากขึ้นนั่นแหละเป็นการบอกว่าเรารวยเพียงพอแล้ว ฉันทันทีมีมากพอ
- เข้านี้เราได้ทานอาหารเข้า มันเป็นอาหารเข้าที่ดี และหลวงพี่คิดว่ามีมากกว่าที่ต้องการ มีข้าว มีชามลาเปา มีขนมชิ้นเล็กๆ มีกล้วย หลวงพี่ไม่สามารถทานได้หมด เลยเอาไปกิน คือตาอยากทานมากกว่าที่ท้องจะรับได้ บางทีเรามีความอยากมากกว่าความต้องการจริงๆ
- เพราะความอยากนั้นแหละเราเลยต้องพยายามมากขึ้น เราถูกผลักดันด้วยประสาทสัมผัส ซึ่งเหมือนกับว่าความต้องการนั้นมีพลังเหนือเราและความมั่งคั่งไม่ได้มีพลัง
- ถ้าเรารู้ว่าเรามีเพียงพอ ก็คือเราอยากมีชีวิตธรรมดา มันไม่ยากนะที่จะมีชีวิตอย่างทุกวันนี้ ถ้าได้ติดตามอ่านข่าวสารข้อมูลของนักวิจัยผู้มีชื่อเสียงในเมืองจีน รายละเอียดในชีวิตของเขาได้ถูกเปิดเผยขึ้นมาโดยแฟนคลับ เพราะว่าเขามีชื่อเสียง เขารวย และกลายเป็นไอดอล คนชื่นชมและจับตามอง ฉะนั้นผู้คนมองทุกรายละเอียดของคนคนนั้น ลองจินตนาการนะ ถ้าเราอยู่ในบ้านที่มีกล้อง

วงจรปิดเต็มไปหมด และไม่ว่าเราทำอะไรจะถูกเปิดเผยออกไปให้คนทั่วทั้งโลก นั่นคือชีวิตของผู้คนเหล่านั้นในตอนนี้อยู่ภายใต้ความกดดันอย่างมาก

- เราเคยได้ยินเรื่องราวของนักกีฬาญี่ปุ่น นักยิมนาสติก ที่ได้รับความกดดันจนต้องลาออก หมายความว่าอำนาจชื่อเสียง ถ้ามาถึงระดับหนึ่งมันก็มีต้นทุนระดับหนึ่งที่เราจะต้องจ่าย แต่มันก็ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ต้องพยายามประสบความสำเร็จ เราก็ยังคงต้องพยายามที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการจะทำ แต่สิ่งที่เราต้องการก็ควรจะเป็นสิ่งที่เราอยากจะทำ สิ่งที่เราต้องการก็ควรจะเป็นสิ่งที่เราอยากจะทำ และสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น
- มันมีความต้องการหรือความอยากที่ไม่ดี และมีความต้องการและความอยากที่ดีด้วย ความต้องการหรือความอยากที่ดีนั้นมาจากปัญญา ความอยากหรือความต้องการที่ไม่ดีมาจากความไม่รู้ มาจากความโลภ
- ซึ่งพระภิกษุ ภิกษุณี ก็มีความอยากเหมือนกัน แต่ควรเป็นความอยากที่มาจากปัญญา ความอยากของภิกษุ ภิกษุณี ก็คือการอยากมีชีวิตที่เรียบง่ายธรรมดา รู้ว่าเรามีพอแล้ว รู้ว่าการมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นเรื่องที่ดีที่สุดที่จะเกิดขึ้นสำหรับเรา

๓. มีเพื่อนที่จริงใจ

- ในพระสูตรนี้ยังบอกถึงสิ่งอื่นที่เราควรจะมีอีก เราก็ควรมีเพื่อนที่ดี มีกัลยาณมิตร มีความจริงใจ เป็นเพื่อนที่ดี
- ทุกวันนี้ความสัมพันธ์มันค่อนข้างผิวเผิน เราอาจจะมีความหมายในเฟซบุ๊กหรือในโซเชียลมีเดียอื่นๆ แต่เรามีเพื่อนจริงๆ กี่คนกัน มีเพื่อนสักกี่คนที่เราสามารถเข้าหาแล้วพูดว่า ฉันมีอะไรอยากจะทำคุยกับเธอ ฉันอยากร้องไห้อยู่กับไหล่ของใครสักคน นั่นคือเพื่อนที่เราต้องการจริงๆ

• ผู้คนของเราทุกวันนี้มีความเหงามากๆ บางคนก็จะโพสต์ข้อความในเฟซบุ๊ก เขียนข้อความต่างๆ ในโซเชียลต่างๆ ความสำเร็จของเขาก็คือเขามีเพื่อนมากเท่าไรในโซเชียลมีเดีย แล้วก็เพื่อให้มีเพื่อนมากขึ้นก็ต้องโพสต์อะไรบางอย่างเพื่อให้คนมากดไลก์ แล้วชีวิตของคนเหล่านั้นก็ขึ้นอยู่กับยอดไลก์ที่เขาได้ หรือจำนวนคนที่กด follow

• หลวงพี่อ่านเรื่องของ vlogger ในจีนคนหนึ่ง ตอนนี้อยู่ป่วยเป็นซึมเศร้ามา ๒-๓ เดือนแล้ว เธอรู้สึกเศร้ามากๆ และอยากฆ่าตัวตาย เหตุผลหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคซึมเศร้าก็คือเธอใช้เวลาอยู่กับโซเชียลมากเกินไป เพื่อที่จะทำให้ผู้คนมาปฏิบัติกับโซเชียลมีเดียของเธออย่างต่อเนื่อง จึงต้องมีเรื่องต่างๆ มาโพสต์ ต้องลองอะไรประหลาดๆ แปลกๆ เธอก็เลยบอกว่าจะฆ่าตัวตายในวันนั้น นั่นคือโพสต์ของเธอ และเธอก็แต่งตัวอย่างสวย แต่งหน้าอย่างสวย และเตรียมขวดน้ำยาฆ่าแมลงเอาไว้ และก็โพสต์ว่า นี่อาจจะเป็นครั้งสุดท้ายนะที่ฉันจะเขียนถึงทุกคน ตอนนี้อยู่คนเดียว ฉันจะฆ่าตัวตายแล้วนะ เธอ live ด้วยนะ มีคนดูเป็นแสนเลย ซึ่งจริงๆ ก็ยังไม่ได้ทำจริงๆ อาจจะแค่คำพูด ก็มีคนอื่นหลายๆ คนมาห้ามว่าอย่าทำ อย่าทำเลย ชีวิตของเรา มีคุณค่ามาก แต่ก็ยังมีคนอื่นกลุ่มบอกว่าทำเลยๆ จงจำไว้ เธอต้องทำสิ่งที่เธอพูด เธอพูดแล้วเธอต้องทำ แล้วก็ด้วยแรงกดดันอันนั้นเธอก็เลยดื่มยาฆ่าแมลงจริงๆ เธอได้รับการส่งตัวไปโรงพยาบาล แต่เข้าเกินไป

• เราต้องการเพื่อนแบบไหนกัน? เราต้องการเพื่อนที่ดี เพื่อนที่จริงใจกับเรา เราต้องการเพื่อนที่จะบอกในสภาวะพายุนั้นว่า "ไม่, เธอไม่ต้องทำสิ่งนั้น" ฉะนั้นการมีเพื่อนที่บอกเราว่าการทำแบบนั้นมันผิด คือเพื่อนที่ดีที่เราควรจะมี

• ถ้าเรามีเพื่อนที่บอกแต่ว่า "ไอ้ เธอเป็นคนที่มีทัศนคติดีมาก เธอเป็นคนที่ยิ้มแย้มมาก" ไม่ว่าเราจะทำอะไร แม้เราจะรู้ว่าสิ่งที่เราทำนั้นมันผิด เราก็ต้องกลับมาดูว่าเพื่อนเหล่านั้นเป็นคนแบบไหน และเราเป็นคนแบบไหน เพราะ

เราไม่สามารถกล่าวโทษเพื่อนอย่างเดียวนได้ เราต้องกลับมามองตัวเราด้วยเช่นกัน

- ฉะนั้น การมีสุขภาพที่ดี การรู้ว่าเรามีเพียงพอ การมีเพื่อนที่จริงใจ คือสามสิ่งที่ดีที่สุดที่เราควรจะมี พวกเรามีสามสิ่งนี้หรือยัง เราต้องตั้งคำถามนี้กับตัวเองว่าเรามีสามสิ่งนี้ในชีวิตหรือยัง

๔. มีจิตที่ไม่แบ่งแยก

- พระพุทธองค์บอกว่า "การถึงนิพพานนั้นเป็นความสุขสูงสุด" แล้วการถึงนิพพานที่นั่นมันคืออะไร

• นิพพานนั้นไม่ใช่สถานที่ ไม่ได้เป็นที่ใดที่หนึ่งที่เราจะไปเมื่อตายแล้ว เราไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นหลังจากเราตาย แต่สิ่งที่เราจะรู้ได้คืออะไรเกิดขึ้นกับเรา ณ ที่นี้ ขณะนี้

• นิพพานนั้นเป็นสภาวะของจิตใจ เป็นสภาวะจิตใจที่เรา รู้สึกสงบมาก ๆ รู้สึกศานติมาก ๆ เรา รู้สึกเป็นอิสระจากความคิด พวกเราจะเข้าถึงนิพพานได้ไหม พระพุทธองค์บอกว่า "ได้" และช่วงขณะที่เข้าถึงนิพพานนั้นเกิดขึ้นทุกวัน เช่น ที่เราคิดว่าต้องมีเงินมาก ๆ ถึงจะมีความสุข แต่เมื่อเราตระหนักว่าเราไม่ต้องมีความมั่งคั่งมาก ๆ ที่จะมีสุข นั่นแหละคือนิพพานแล้ว เพราะว่าเมื่อเราคิดว่าต้องมีเงินมาก ๆ ต้องทำงานมาก ๆ ต้องแข่งขันกับผู้คนมากมาย เพื่อที่จะมีความสุข เราได้สร้างเหตุปัจจัยที่จะทำให้ตัวเองมีความสุข แต่เมื่อไรที่เราบอกตัวเองว่า "สิ่งที่เรามีนั้นมันเพียงพอแล้ว" นั่นคือความสุข เราไม่ต้องลาพักร้อนไปเที่ยวมอนตาวิ เราก็ไปแค่หัวหินก็พอ เราก็ไม่จำเป็นต้องมีรถโรลล์-รอยซ์ เราก็ขับฮอนด้าของเราต่อไป หรือเรานั่งรถเมล์ก็ได้ เพราะการมีรถมันเป็นแค่เครื่องมือของการเดินทาง

• ที่หมู่บ้านพลัม หลวงพี่มีจักรยาน หลวงพี่จีจักรยานทุกวัน และการขี่จักรยานมันก็นำความสงบมาให้ นำความสนุกสนานเบิกบานมาให้ด้วย ในหลาย ๆ เมืองก็พยายามนำจักรยานกลับมาให้เป็นพาหนะหลักในการเดินทาง หรือใช้การเดินทาง การได้กลับไปทำสิ่งเหล่านั้นทำให้สุขภาพดีเบิกบานมาก ๆ

• ฉะนั้นนิพพานก็คือสภาวะของจิต เมื่อเราไม่เปรียบเทียบเมื่อเราไม่บอกว่าเป็นดี นี่ดี เมื่อเราตระหนักว่าถ้าอยากมีความสุข ความทุกข์ก็อยู่ในนั้นด้วย

• ความสุขคือความสุขของอะไรสักอย่าง เมื่อเราปวดฟันเราเป็นทุกข์เพราะเรามีฟันที่ปวด แต่ว่าตอนที่เราไม่มีฟันที่ปวดเราไม่รู้ว่าเรามีความสุข ฉะนั้นเพื่อให้เรารู้สึกมีความสุข เราต้องเริ่มจากการปวดฟันก่อน เพราะถ้าเราไม่มีความสุข เราก็ไม่มีความสุข นั่นแหละคือเนื้อหาของนิพพาน มันเหมือนเหรียญสองด้าน เราไม่สามารถเอาความทุกข์ออกไปจากชีวิตเราได้ เพราะว่าถ้าเราเอาความทุกข์ออกไปชีวิตก็ไม่ดำรงอยู่ ฉะนั้นความทุกข์ก็ต้องอยู่ในนั้น เพื่อให้ความสุขก็อยู่ในนั้นด้วย

• ความสุขก็คือที่นี่ ขณะนี้ เราอยู่ที่นี่ แต่เราไม่ตระหนัก

ทำไมล่ะ เพราะว่าเราละเลยชีวิตของเรา เราไม่มีความสุขเพียงพอเพื่อที่จะมีความสุข ชีวิตของเราได้รับการปกป้องมาก เราไม่ได้สัมผัสกับชีวิตที่แท้จริง แม้ว่าเราจะอยู่ในชีวิตจริงๆ แต่เราไม่ได้สัมผัสชีวิตที่แท้จริงของเรา เราคุ้นชินกับสภาวะสมบูรณแบบ เราอยากให้ทุกอย่างไปในวิถีทางของเรา เพราะว่าความต้องการให้ทุกอย่างไปตามแนวทางของเรา เราก็เลยเป็นทุกข์

• ดังนั้นเราจะต้องเข้าไปอยู่ในสภาวะที่ว่าทุกอย่างมันไม่ได้เป็นไปในแนวทางที่เราอยากให้มันเป็น ความจริงก็คือหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตมันไม่ได้เกิดในรูปแบบที่เราอยากให้เกิดขึ้น แต่เพราะเราต้องการให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นในวิถีที่เราต้องการ เราก็เลยเป็นทุกข์

• เช่นนโยบายที่เราต้องไปถึง ๐ คนที่เป็นโควิด ทุกๆ ประเทศมีเป้าหมายลดผู้ติดเชื้อเป็น ๐ เขาก็เลยปิดเมือง มีการติดตามคนที่เดินทาง เพราะต้องการลดคนติดเชื้อให้น้อยที่สุด แต่หลังจากเดลต้า และตอนนี้โอมิครอน ตอนนี้รัฐบาลและผู้คนที่พูดว่าเราต้องใช้ชีวิตอยู่กับโควิด-๑๙ นี้ละ

• เมื่อคืนคณะนักบวชพักที่โรงแรม เพราะเป็นแขกเลยต้องตรวจ ATK มันก็คืนะที่เราจะมาปฏิบัติที่สวนโมกข์กรุงเทพ แค่ ๒ เดือน ๑ วัน ซึ่งเป็นหนแรกในช่วง ๒ ปี เราก็ได้ทดสอบ มันไม่ยุ่งยากที่จะเอาไม้อะไรมาแยงเข้าไปในจมูก ลองจินตนาการว่าถ้าต้องทำทุกวัน ถ้าเราต้องไปทำงาน-กลับบ้าน เราก็ต้องปฏิบัติตามนโยบาย รักษาระยะห่าง และไม่ไปสถานที่ต่างๆ โดยไม่จำเป็น ซึ่งถ้าเราไปหมู่บ้านพลัมตอนนี้ ทุกคนก็ต้องตรวจเหมือนกัน ถ้าไปหมู่บ้านพลัม หากผลเป็นลบจะได้รับอนุญาตให้ถอดหน้ากากได้ มันก็มีบางอย่างที่เราต้องทำตามกฎ เราทำสิ่งนั้นเพราะความรับผิดชอบ เรามีอิสระ แต่ก็มีความรับผิดชอบด้วย

• แล้วคนที่ไม่ได้ฉีดวัคซีนล่ะ เขาก็มีสมาชิกสังฆะที่ไม่ได้ฉีดวัคซีน อาจเป็นเพราะเขาเคยป่วยโควิด-๑๙ แล้ว หรือร่างกายเขามีปฏิกิริยาต่อวัคซีน และเราจะเคารพอิสรภาพของพวกเขาเหล่านั้นอย่างไร แต่ขณะเดียวกันก็เชื่อเชิญให้พวกเขามีความรับผิดชอบต่อสังคม

• อนึ่งเราต้องเคารพความเชื่อของบุคคล จากการสำรวจก็พบว่าที่เขาไม่ฉีดวัคซีนก็เพราะความกลัว ซึ่งมันก็มีเรื่องข้อมูลที่ผิดด้วย มีบางคนกลัวว่าฉีดวัคซีนแล้วอาจจะตาย ซึ่งก็มีเรื่องราวเกิดขึ้นที่ประเทศเวียดนาม ที่เด็กนักเรียน ๕ คนที่ได้รับวัคซีนแล้วเสียชีวิต ซึ่งพอได้รับข้อมูลนี้มันก็มีเหตุผลที่เขาจะกลัว แล้วผู้คนจะตัดสินใจอย่างไร แล้วรัฐบาลจะกำหนดนโยบายอย่างไร

• รัฐบาลบอกว่าทุกคนต้องฉีดวัคซีน ทุกคนก็บอกว่าฉันก็อยากรับแต่เธอเห็นไหมมันมีคนตาย มันก็มีสาเหตุของความกังวลใจ สิ่งสำคัญคือต้องมองอย่างลึกซึ้งซึ่งว่าทำไมคนเหล่านั้นถึงตาย

• มีคนที่แพ้ถั่ว ที่กินมันนิดเดียวหน้าก็จะบวม เพื่อ หายใจไม่ออก เดิมการเดินทางโดยเครื่องบินจะมีการเสิร์ฟถั่ว ถ้าเขากินเข้าไปก็จะเกิดสิ่งเลวร้ายได้ ฉะนั้นตอนนี้สายการบินต่างๆ ก็ไม่เสิร์ฟถั่วแล้ว

• นั่นคือทำไมเราบอกว่าในชุมชน ถ้ามีคน ๑๐ คน แปรคนรับวัคซีนแล้ว อีกสองคนจะไม่รับก็โอเค เพราะว่าเราเชื่อว่าการทำแบบนั้นจะช่วยป้องกันสิ่งต่างๆ ไม่ให้กระจายไปมากขึ้น นั่นคือการฝึกตะบะ เรื่องการแบ่งแยกความคิดสองชั่ว

• เรายอมรับพฤติกรรมอารมณ์ของคน แต่เราชวนให้ทำในสิ่งที่ดีกับตัวเขาและดีกับสังคมส่วนรวม

• แม้กระทั่งตอนนี้ยุโรป ซึ่งเมล็ดพันธุ์ของประชาธิปไตยได้เริ่มขึ้น ผู้คนจำนวนมากก็ถูกบังคับว่าต้องรับวัคซีน ถ้าไม่รับวัคซีนก็ไม่ได้รับอนุญาตให้ไปดูฟุตบอล โรงละครแน่นอนสิทธิของเขาไม่ได้ถูกจำกัด เธอไม่สามารถไปกินอาหารที่ร้าน แต่เธอก็สามารถสั่งอาหารมากินที่บ้านได้ ดูฟุตบอลจากทีวีได้ มันก็เป็นทางเลือกของเธอ เพราะว่าเวลาที่เธอไม่ได้รับวัคซีน ถ้าเธอออกไปเธออาจได้รับเชื้อ หรือเธออาจแพร่เชื้อให้ผู้อื่น และนั่นเป็นความรับผิดชอบที่เธอจะอยู่บ้าน

ผู้คนได้รับสิทธิที่จะเลือก และทางเลือกเหล่านั้นก็มาพร้อมกับอิสรภาพและความรับผิดชอบเพื่อช่วยสังคม ถ้าทุกคนในสังคมทำสิ่งเดียวกันมันคงจะน่าเบื่อมาก และมันก็ไม่เคยเกิดขึ้น เราต้องมีความหลากหลาย ฉะนั้นมันโอเคมาก ๆ ที่จะมีความคิดเห็นที่หลากหลาย

• เราจึงมีไฟจราจร ไฟเขียวรถวิ่งได้ ไฟเหลืองเตรียมตัวหยุด ไฟแดงหยุด หลังจากมีไฟจราจรอุบัติเหตุก็ลดลง เพราะหลายคนปฏิบัติตามกฎ และกฎนี่ก็เป็นกฎที่หลายคนเข้าใจได้

• และเพราะเราปฏิบัติตามกฎของชีวิต เราจึงมีความสุขได้ กฎของชีวิตคืออะไร เพื่อที่เราจะตระหนักถึงความสงบความสุข

• สำหรับธรรมบรรยายวันนี้มี ๔ เรื่อง ๑. มีสุขภาพที่ดี ๒. รู้ว่าเรามีเพียงพอ ๓. มีเพื่อนที่จริงใจ ๔. มีจิตใจที่ไม่แบ่งแยก นั่นคือความสุขที่แท้จริง

• ความสุขก็คืออยู่ที่นี้และขณะนี้ พวกเราสามารถตระหนักถึงความสุขที่มีที่นี้ ขณะนี้ได้ไหม

- ๑ สุขภาพดี
 - ๒ รู้ว่าเรามีเพียงพอ
 - ๓ มีเพื่อนที่จริงใจ
 - ๔ มีจิตใจที่ไม่แบ่งแยก
- คือความสุขที่แท้จริง

DHAMMA FOR SICK PEOPLE

ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้

This Dhamma talk is for stimulating the intelligence of people who are ill. Please read carefully and consider thoroughly.

Illness Is Ordinary and Natural

Illness ought to be seen as natural occurrences for all physical sakhāras (bodies), whether humans or other animals, because saṅkhāras undergo change. Whenever there is change, it can be up or down. Upward change feels comfortable and healthy. Downward change creates illness. When physical saṅkhāras get successively older, most of the change is painful and ill. This fact needs to be seen as it truly is: all saṅkhāras are just like this. In short, pain and illness are normal and natural for physical saṅkhāras.

Illness Reminds Us to Be Clever

Let us examine the reason why this illness happens. We ought to consider in a beneficial direction, that is, to see that this illness occurs to warn us. Illness doesn't exist to make us suffer or be sad. There's nothing about it to be sorry for or suffer over, which have no benefit because physical saṅkhāras are just like this. Rather, illness is to warn us and teach us to be more intelligent, rather than suffer. Illness informs us to be ready for the ultimate quenching without remainder of dukkha. If we as yet spin around in saṃsāric cycles we necessarily suffer with birth, aging, illness, and death. If you don't want birth, aging, illness, and death to occur, then don't spin around in cycles of saṃsāra.

Illness ought to be seen as natural occurrences for all physical saṅkhāras (bodies), whether



To read/download “Dhamma for Sick People” in English as free e-Book PDF | EPUB | MOBI, visit <https://www.suanmokkh.org/books/128>.

This book is also available in other languages: Chinese, German, French, Spanish, Russian. Please Scan-to-Read.

-- ❖ --

“Dhamma for Sick People” was translated from the Thai into English by Santikaro Upasaka.

First edition e-published by Buddhadaśa Indapañño Archives, 2020.

Second, augmented edition e-published by Buddhadaśa Indapañño Archives, 2020.

-- ❖ --

Follow us:

https://twitter.com/suanmokkh_bkk

https://www.instagram.com/suanmokkh_bkk

<https://www.youtube.com/channel/UCzf-HLMIWIT1Zmf7W80zzU6g>

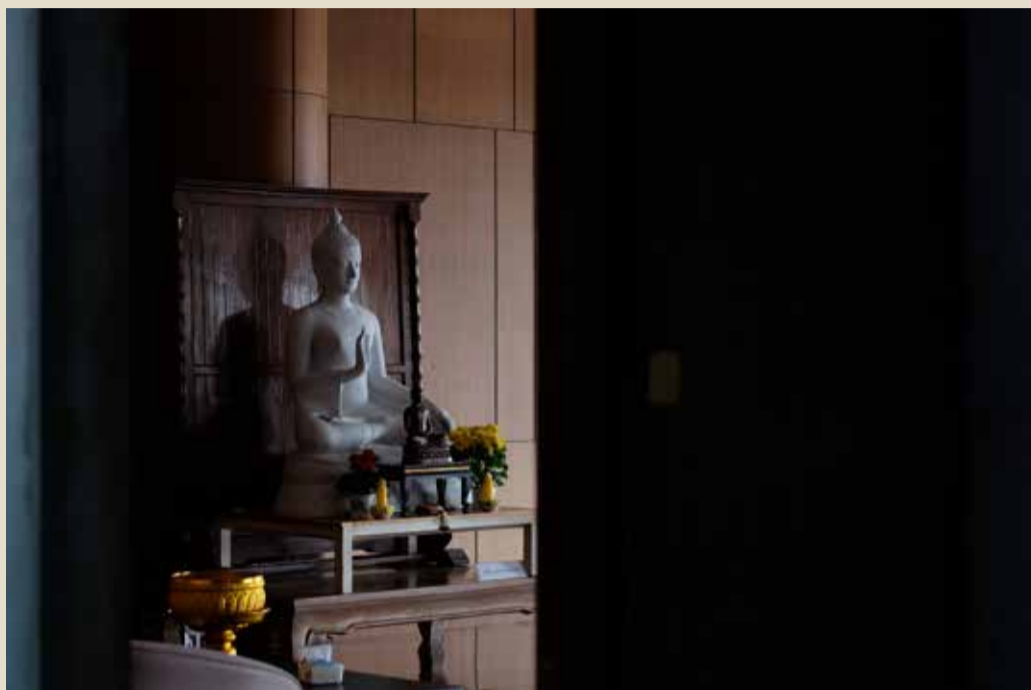
ช่วงที่ท่านอาจารย์พุทธทาสให้โอวาทธรรมสำหรับคนเจ็บไข้ เมื่อ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๒๕ ท่านอาจารย์เองก็ออกๆ แอดๆ ด้วยอาการป่วยของท่านเองด้วย "ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้" จึงเป็นเสมือนบันทึกธรรมจากประสบการณ์ตรงของตัวท่านเอง

หนังสือเล่มนี้ได้รับการแปลออกมามี ๕ ภาษาภายในเวลาหนึ่งปี (๒๐๒๐) ซึ่งอยู่ระหว่างการระบาดของโควิด ๑๙ ระลอกแรกๆ ผู้คนในโลกตื่นตระหนก จำนวนตัวเลขของคนเจ็บและเสียชีวิตทะยานขึ้นอย่างน่ากลัวเป็นสถานการณ์ของโรคอุบัติใหม่ที่มันตั้งตัวเตรียมใจรับมือได้ทันโควิด-๑๙ สร้างความเจ็บปวดสูญเสียชนิดที่สงครามโลกยังเทียบไม่ติด

สามขั้นตอนที่ฝากให้เราพิจารณาในเวลาเจ็บไข้ หรือแม้แต่ใกล้ดับ คือ ข้อแรก คือ เราได้ทำหน้าที่ของเราในโลกนี้โดยสมบูรณ์ตามเหตุและปัจจัยแล้ว ข้อสอง ฟังระลึกถึงความดีงาม บุญกุศล ที่สั่งสมมาตลอดชีวิต จะด้วยทาน ศีล ภาวนา หรือการสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่นในฐานะ "มนุษย์" แล้ว ข้อสุดท้าย ที่สำคัญที่สุดคือ "พอกันที" พอเสียที่กับการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย วนเวียนในสังสารวัฏนี้ไม่จบสิ้น ให้ความหลงในโลกควรจบลงที่ตรงนี้

SAVE IMAGE

ภาพกิจกรรม ยามบ่าย ยามค่ำ และข้ามคืน วันส่งท้ายปี ๒๕๖๔
ที่สวนโมกข์กรุงเทพ ภาพโดย เศรษฐวิทย์ วีรภงกษมณี





รวมมิตร
ช่องทาง
สื่อสาร
งานธรรม

สวนโมกข์กรุงเทพ

พบทุกธรรมสบายๆ ที่ชีวิตต้องเข้าใจ

on cloud


WEBSITE

bia.or.th



en.bia.or.th



pagoda.or.th




FACEBOOK

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ




TWITTER

buddhadasa




instagram

suanmokkh_bangkok




YouTube

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

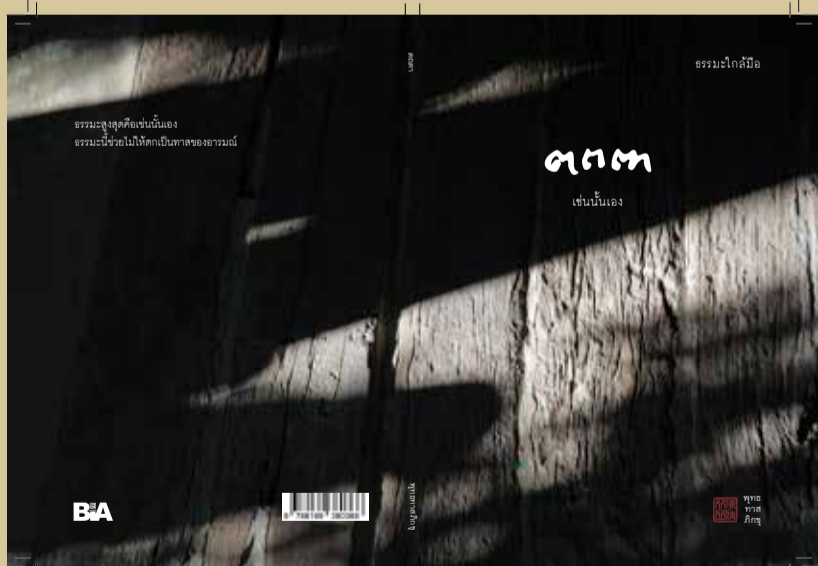



Clubhouse

สวนโมกข์กรุงเทพ



NEW



ตถตา

โดยย่อ

'ตถตา' ก็แปลว่า ความเป็นเช่นนั้นเอง
ธรรมะสูงสุดคือเช่นนั้นเอง ธรรมะนี้ช่วยไม่ให้ตกเป็นทาสของ
อารมณ์ทางยินดียินร้าย ไม่ไปเป็นทาสของความเป็นบวก
ของความเป็นลบ ก็สบายกันนะ

สารบัญ

การเห็นตถตาในทุกสิ่ง | ทวินิยม กับ สมดุล |
ทำอย่างไรให้เห็นเช่นนั้นเอง | ประโยชน์ของการเห็นเช่นนั้นเอง |

สรุป

จัดพิมพ์โดย

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

ราคา

๒๐ บาท

สมทบได้ที่

สโมสรธรรมทาน สวนโมกข์กรุงเทพ (CDS)

อ่าน/ติดตาม *the lecture* ได้ที่



E-Book



FB



IG