



"วันใหม่หมายถึงโอกาสในการสร้าง  
ชีวิตใหม่ ที่เราไม่ควรรอให้ถึงปีใหม่  
เสียก่อน ขณะเดียวกันเมื่อปีใหม่ใกล้  
มาถึง เราก็ไม่ควรคาดหวังเพียงแค่ความ  
สนุกสนานรื่นเริงหรือการได้เสพลสิ่งใหม่  
แต่ควรเป็นโอกาสสำหรับ  
การมอบสิ่งใหม่ให้แก่จิตใจของตน  
รวมทั้งการเร่งทำความดีที่เคย  
ผัดวันประกันพรุ่ง เพราะสิ่งเหล่านี้ต่างหาก  
ที่จะทำให้เรามีชีวิตใหม่  
อย่างแท้จริง"

#### สนใจติดต่อได้ที่ : เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ. อรุณอมรินทร์  
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย  
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐๒-๔๘๖-๐๘๐๓,  
๐๒-๔๘๒-๔๓๘๓,  
๐๘๖-๓๐๐๕๕๕๘

โทรสาร : ๐๒-๔๘๒-๕๐๔๓

อีเมล : b\_netmail@yahoo.com

<http://www.budnet.org>



# พรวิฆไฉฉ่ ชีวิตไฉฉ่

พระไพศาล วิสาโล





### ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ

พระชาย วรธมโม

และพระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๖๐ บาท

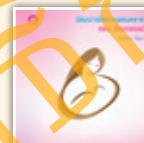
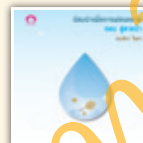
### ฉลาดทำใจ หักแค้นไหนก็ไม่ทุกข์ สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๙๙ บาท



๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ,  
การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ, เติบโตชีวิต  
ด้วยจิตอาสา, ธรรมชาติในใจ, สุขสวนกระแส,  
ความสุขที่ปลายจมูก, ใส่บาตรให้ได้บุญ, ความสุขที่แท้  
สมทบคำจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๐ บาท (ไม่รวมค่าจัดส่ง)



### ซีดี MP3 เழுญความตายอย่างสงบชุด ๑ (๑ ชุด มี ๖ แผ่น)

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท ชุดละ ๓๐๐ บาท

### ดีวีดี สู่ความสงบที่ปลายทาง

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



### รักษาใจให้ไกลทุกข์

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๕๐ บาท

บุคคลหรือองค์กรใดสนใจเผยแพร่หนังสือ  
เพื่อแจกจ่ายวัด ห้องสมุด โรงเรียน เด็กและ  
เยาวชน หรือใช้ในเทศกาลงานพิธีต่างๆ งาน  
สาธารณกุศลอื่นๆ สอบถามรายละเอียดได้ที่  
**เครือข่ายพุทธิกา**

# พรวิทย์ในหม่น ชีวิตในหม่น

พระไพศาล วิสาโล

# พระวิฆโฆสํ ชีวิตโฆสํ

พระไพศาล วิสาโล

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๕๕

จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

เรียบเรียงโดย : พระไพศาล วิสาโล

รูปเล่ม/ภาพประกอบ : วาญญู พรอัมรา

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา  
๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙  
ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
โทรศัพท์ : ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓  
๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๘๖-๓๐๐๕๔๕๘  
โทรสาร : ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓  
อีเมล : b\_netmail@yahoo.com  
เว็บไซต์ : <http://www.budnet.org>

## สารบัญ

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| คำนำ                          | ๔  |
| ยัมรับวิฆโฆสํ                 | ๗  |
| ปิโฆสํ ชีวิตโฆสํ              | ๑๑ |
| ของขวัญปิโฆสํ                 | ๑๘ |
| ชีวิตโฆสํหลังปิโฆสํ           | ๒๖ |
| สู่ชีวิตโฆสํด้วยความสุขที่แท้ | ๓๖ |

### สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ โปรดติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์  
ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย  
เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพ็ญจันทร์  
ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒ และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใญ์ป่วยระยะสุดท้าย  
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๙๕๒

## คำคำ

วันใหม่แต่ละวัน เป็นเสมือนของขวัญที่มอบแก่เรา ทำให้เราสามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามและได้รับประโยชน์สุขจากการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ดังนั้นเพียงแค่ได้ตื่นมาพบวันใหม่ก็เท่ากับว่าเราได้รับพรอันประเสริฐ ที่ไม่ควรปล่อยให้ผ่านเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

วันใหม่หมายถึงโอกาสในการสร้างชีวิตใหม่ที่เราไม่ควรรอให้ถึงปีใหม่เสียก่อน ขณะเดียวกันเมื่อปีใหม่ใกล้มาถึง เราก็ไม่ควรคาดหวังเพียงแค่ความสนุกสนานรื่นเริงหรือการได้เสพสิ่งใหม่ แต่ควรเป็นโอกาสสำหรับการมอบสิ่งใหม่ให้แก่จิตใจของตน เช่น ความสงบเย็น หรือ การให้คุณค่าใหม่แก่สิ่งที่มีอยู่แล้ว รวมทั้งการเร่ง

ทำความดีที่เคยผัดวันประกันพรุ่ง เพราะสิ่งเหล่านี้ต่างหากที่จะทำให้เรามีชีวิตใหม่อย่างแท้จริง หาใช่การมีรถคันใหม่ บ้านหลังใหม่ หรือของขวัญใหม่ๆ ไม่

บทความทั้ง ๕ ชิ้นในหนังสือเล่มนี้ เคยตีพิมพ์ในที่อื่นมาก่อนแล้ว เครือข่ายพุทธิกาขอนำมารวมพิมพ์ใหม่เพื่อเป็นข้อคิดสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีงามและเป็นสุข หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ทุกท่านได้รับประโยชน์จากพรวันใหม่เพื่อการมีชีวิตใหม่อย่างแท้จริง

พระไพศาล วิสาโล

## ยิ้มรับวันใหม่



เมื่อตื่นขึ้นมาพบวันใหม่ เราควรตระหนักว่าเราโชคดีที่มีวันนี้ เพราะมีเพื่อนมนุษย์อีกมากมายที่หลับแล้วไม่ตื่นอีกเลย เมื่อวานคือวันสุดท้ายที่พวกเขาได้อยู่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ เราเองก็อาจต้องจากโลกนี้ไปเช่นเดียวกับพวกเขาหากไม่เป็นเพราะเหตุปัจจัยบางอย่างที่ทำให้เรายังมีชีวิตอยู่ในวันนี้ ดังนั้นเราจึงควรต้อนรับวันใหม่เสมือนของขวัญล้ำค่า ยิ้มให้กับวันใหม่อย่าทำใจเศร้าหมอง อย่าเพิ่งเรียกร้องอะไรจากโลก และอย่าปล่อยใจให้กังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง หรือคับข้องใจกับสิ่งที่ยังไม่ได้มา อย่าลืมว่าเราโชคดีมากแล้วที่ยังมีวันนี้



ในเมื่อคนเรามีสิทธิตายได้ตลอดเวลา เราจึงควรตระหนักทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมาว่าวันนี้อาจเป็นวันสุดท้ายในชีวิตของเราก็ได้ ตื่นขึ้นมาก็ควรตั้งใจว่าจะทำวันนี้ให้มีคุณค่ามากที่สุด นั่นคือทำความดี สร้างประโยชน์แก่ส่วนรวม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น เร่งทำสิ่งที่สำคัญหรือมีความหมายกับชีวิต อย่าผัดผ่อนไปเป็นวันอื่น หรือปล่อยให้สิ่งที่ไม่สำคัญ เช่น ความสนุกสนาน ความบันเทิง หรือการคลุกคลีตีโมง แ่่งชิงเวลาไปจากเรา จนไม่มีโอกาสทำสิ่งที่มีคุณค่า เช่น การตอบแทนผู้มีพระคุณ ให้เวลากับคนในครอบครัว รวมถึงการพัฒนาตนฝึกฝนจิตใจ

ทำวันนี้ให้มีคุณค่ามากที่สุด ยังหมายถึงการไม่ปล่อยให้อารมณ์อกุศลและกิเลสครอบงำ

จิตใจ จนเป็นทุกข์และเศร้าหมอง ในเมื่อเราไม่แน่ใจว่าชีวิตนี้จะมีพรุ่งนี้หรือไม่ วันนี้จึงควรอยู่อย่างมีความสุข แซ่่มชื่น เบิกบาน ทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ชีวิต และน้อมนำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นแก่จิตใจ อย่าปักใจทุกข์กับเรื่องราวในอดีต หรือมัวหมกหมักใจกับอนาคต ตั้งใจที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะให้ดีที่สุด เปิดรับความจริงในแต่ละขณะด้วยใจที่ตื่นรู้จริง ๆ เพราะมีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นของจริง

ทุกวันเราอยู่ในความหลับไหลถึง ๑ ใน ๓ เมื่อตื่นขึ้นก็อยู่ในความหลงไม่น้อยกว่า ๑ ใน ๓ ของวัน บางคนอาจอยู่ในความหลงเกือบทั้งวันเลยก็ได้ จึงแทบไม่ได้มีชีวิตอยู่จริง ๆ จะเรียกว่าอยู่อย่างละเมอก็ได้ นับเป็นการปล่อยเวลาให้สูญเปล่าเป็นอย่างยิ่ง จะไม่ดีกว่าหรือหากเรามีชีวิตอยู่ในแต่ละวันแต่ละชั่วโมงหรือแต่ละนาที่ด้วยความตื่นรู้ นี่ต่างหากคือการมีชีวิตอย่างเต็มร้อย และเต็มคุณค่า คือการอยู่อย่างเต็มหัวใจ

เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการปลุกความรู้สึกตัว ให้เกิดขึ้นทันทีที่ตื่นขึ้นมา แม้ภายนอกจะยังมีมืด มืด อาทิตยยังไม่พ้นขอบฟ้า แต่ใจเราสว่างไสว ได้เมื่อมีความรู้ตัว สติจะขับไล่ความซึมเซาเหงา ง่วงออกไป ทำให้ใจกระจ่างขึ้น และสามารถ ทำกิจกรรมเข้าได้ด้วยความแคล่วคล่อง ตลอดทั้งวันหมั่นดูใจของตน ทำกิจต่าง ๆ อย่างมีสติ รู้เท่าทันความคิดฟุ้งซ่านและอารมณ์ปรุงแต่ง ทั้งวันจะเป็นไปอย่างโปร่งเบาและมีความสุข สามารถทำความเข้าใจได้โดยไม่พลั้งเผลอหรือ ห่อเหี่ยว ทำกิจที่ควรทำได้โดยไม่หลงลืมหรือ ผัดผ่อน

วันทั้งวันสามารถเป็นวันดีได้แม้รอบตัวจะ วุ่นวาย หากเรายอมรับความจริงและอยู่อย่างมี สติ ตื่นรู้อยู่เสมอ รวมทั้งรู้เท่าทันธรรมชาติของ ชีวิตอันไม่จีรัง

## ปีใหม่ ชีวิตใหม่



หลังจากฉลองส่งท้ายปีเก่าอย่างสนุกสนาน เปรมปรีดี ตื่นตาตื่นใจกับประสบการณ์และ สถานที่อันแปลกใหม่ แต่เมื่อกลับมาบ้านและ ตื่นขึ้นมารับวันแรกของปีใหม่ คงไม่มีความรู้สึก ใดที่หลอนใจเรามากเท่ากับความรู้สึกว่าได้กลับ มาสู่ชีวิตเก่า ๆ อันซ้ำซากจำเจ แคมต้องมาเจอกับคนหน้าเดิมที่บ้านและที่ทำงานอีก ปีใหม่มาแล้วแต่เมื่อไรถึงจะมีชีวิตใหม่เสียที

ใครที่เบื่อกับชีวิตเดิม ๆ โดยเฉพาะชีวิตใน บ้านและครอบครัวเดิม ๆ เรื่องของหญิงสองคน ที่จะเล่านี้ อาจให้แง่คิดที่น่าสนใจบ้าง

โจดีและลินได้เข้าร่วมรายการของโทรทัศน์  
แห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา รายการที่ว่าเป็น  
รายการประเภท “เรียลลิตีโชว์” คือให้ผู้ชมได้  
สัมผัสกับประสบการณ์จริงของผู้ร่วมรายการ  
โดยไม่มีบทล่วงหน้า ประสบการณ์จริงที่ว่า  
สำหรับโจดีและลิน (ซึ่งไม่รู้จกกันมาก่อน) ก็คือ  
การย้ายไปอยู่บ้านของอีกฝ่ายหนึ่ง และทำตัว  
เป็นภรรยาของ “สามี” คนใหม่ในบ้านหลังใหม่  
เป็นเวลาสองอาทิตย์



โจดีนั้นเป็นเศรษฐีในกรุงนิวยอร์ก มีคน  
เลี้ยงเด็ก ๔ คนสำหรับลูก ๓ คน นอกจากนั้น  
ยังมีคนรับใช้และคนขับรถ นอนตื่นสายและใช้

เวลาหมดไปวัน ๆ กับการแต่งตัว คุยโทรศัพท์  
เข้าร้านเสริมสวย ซื้อมือถือ และกินอาหารใน  
ภัตตาคารหรู ๆ ส่วนสามีคือสตีฟ ทำงานกลับ  
บ้านดึกทุกวัน ทั้งโจดีและสตีฟแทบไม่ค่อยได้  
เจอหน้าลูกเลย



ส่วนลินเป็นหญิงชนบท ต้องตื่นตี ๕ ครั้ง  
ทุกวัน เพื่อทำอาหารให้สามีและลูก จากนั้นก็  
ขับรถไปส่งลูกที่โรงเรียน เวลาที่เหลือหมดไป  
กับการฝ่าฝืนช่วยแบรดสามีซึ่งมีอาชีพโค่นต้นไม้  
ตอนเย็นจึงไปรับลูกและกลับมาทำอาหาร



เมื่อโจดีไปอยู่บ้านลิน เธอร้องไห้เมื่อเห็นสภาพบ้านที่เธอจะต้องอยู่ อยู่ไม่กี่วันก็ทะเลาะกับแบรดเพราะเธอทำงานบ้านไม่เป็นสักอย่าง ผ่าฟัน ๑๕ นาทีก็ต้องเลิก ทั้ง ๆ ที่แค่ชนท่อนไม้ไปวางข้างหน้าเครื่องเท่านั้น เธอยังไม่พอใจที่แบรดไม่ช่วยเธอทำงานบ้านเลย จึงเรียกร้องให้เขาช่วยเธอทำงานในอาทิตย์ที่สอง

ส่วนลินได้มีโอกาสนอนตื่นสาย แต่อดอัดที่มีคนมาบริการให้ทุกอย่าง ในอาทิตย์ที่สองเธอไล่คนรับใช้ออกไปหมด ทำงานบ้านเองทุกอย่าง เธอสังเกตว่าพ่อแม่ลูกบ้านนี้ไม่ค่อยได้เจอหน้ากันเลย จึงสั่งให้สตีฟเลิกงานและกลับ

บ้านเร็ว ๆ เพื่อมากินข้าวเย็นที่บ้านกับลูก แต่ทำได้แค่วันเดียวก็ทะเลาะกัน จนเธอชนของออกไปนอนที่อื่น

หลังจากผ่านไปสองอาทิตย์ ทั้งสองคู่มาพบกัน ลินบอกว่าเธอไม่ขอเลือกไปอยู่อย่างเศรษฐีในนิวยอร์ค อยู่ที่ชนบทเธอมีความสุขกว่ามากเพราะได้มีโอกาสใช้ชีวิตอันอบอุ่นกับสามีและลูก ๆ อย่างที่เงินไม่สามารถมาทดแทนได้

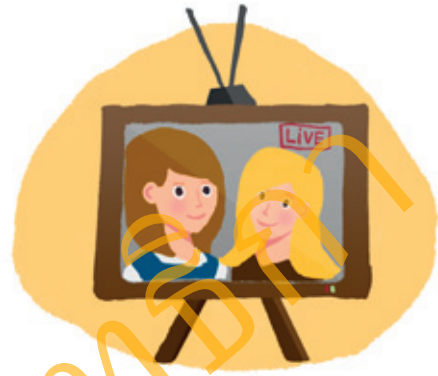
ส่วนแบรดบอกว่าเขาเพิ่งมาประจักษ์ว่าตนมีภรรยาสุดประเสริฐก็ตอนที่มิโจดีมาเปรียบเทียบ เมื่อลินกลับมา เขาจึงช่วยเธอทำงานบ้านและพาเธอออกไปเที่ยวข้างนอกเป็นครั้งคราว

ทางด้านโจดีก็สารภาพว่าเธอมองข้ามความเป็นแม่เสียนาน หลังจากกลับมาบ้าน เธอก็ใช้เวลาอยู่กับลูก ๆ มากขึ้น เธอบอกว่าดีใจอย่างยิ่งเมื่อลูกตื่นขึ้นมาแล้วเรียกหาเธอ แทนที่จะเรียกหาคนรับใช้



หลังจากที่ไปใช้ชีวิตใหม่ในบรรยากาศใหม่ ทั้งจิตใจและลินได้พบว่าชีวิตเดิมและบ้านเดิมนั้นแหละประเสริฐที่สุดแล้ว เมื่อกลับมาพร้อมกับมุมมองใหม่ ทั้งสองคนก็ได้พบกับแง่มุมใหม่ๆ ในชีวิตที่ไม่เคยเห็นมาก่อน และดังนั้นจึงหันมาให้ความสำคัญกับสิ่งเดิม ๆ ที่ตนเองมีอยู่ ทักษะคติใหม่และพฤติกรรมใหม่ได้ปลูกเสกชีวิตใหม่ขึ้นมา ทั้ง ๆ ที่บ้าน อาชีพ คู่รัก ก็ยังเหมือนเดิม แต่เป็นความซ้ำเดิมที่ไม่ซ้ำซากจำเจอีกแล้ว

ชีวิตใหม่ไม่ได้หมายถึงการมีอาชีพใหม่ คู่รักคนใหม่ หรือมีบ้านหลังใหม่ รถคันใหม่



ตำแหน่งใหม่เสมอไป สิ่งสำคัญอยู่ที่การมีทัศนคติใหม่และมีความสัมพันธ์อย่างใหม่กับสิ่งเดิม ๆ มากกว่า กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือทำตัวเองให้ใหม่โดยไม่หวังพึ่งความใหม่จากภายนอก

ชีวิตใหม่จึงมิใช่เรื่องไกลตัวหรือต้องคอยหาโอกาส หากสามารถทำได้เลยนับแต่วันนี้ ชีวิตใหม่สามารถมาพร้อมกับปีใหม่ได้ทันที หากเราเปลี่ยนมุมมองเสียใหม่และให้คุณค่าใหม่กับสิ่งที่เรามีอยู่แล้วกับตัว

(ขอบคุณสำหรับข้อมูลจากบทความของไสว บุญมา เรื่อง "อันเนื่องมาจากการแลกรรพยา" ในเนชั่นสุดสัปดาห์ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๔๗)



## ของขวัญปีใหม่



ทราบหรือไม่ว่าในชีวิตนี้เราแต่ละคนจะใช้เวลากินอาหารรวมทั้งหมดนานเท่าไร ?

คำตอบคือ ๔-๖ ปี ! ตัวเลขนี้นับแค่เฉพาะตอนที่มืออาหารอยู่ข้างหน้าแล้วเท่านั้น ไม่รวมเวลาที่ใช้ในการปรุงอาหารหรือเดินทางไปซื้ออาหาร ถ้ารวมเข้าไปด้วย จะต้องเพิ่มอีก ๒-๓ ปี เป็นอย่างน้อย

แล้วเวลาที่เรายู่ในห้องน้ำละ ชาตินี้ทั้งชาติ เราจะใช้เวลารวมทั้งสิ้นเท่าไร ?

คำตอบก็ใกล้เคียงกัน ๕-๗ ปี นับรวมถึงเวลาล้างหน้า อาบน้ำ ถ่ายเบา ถ่ายหนัก และอาบน้ำ ไม่นับเวลาที่แต่งหน้าแต่งตัวในห้องน้ำ ซึ่งอาจจะนานพอๆ กันกับกิจกรรมที่กล่าวมาข้างต้น

ที่จริงตัวเลขข้างต้นคำนวณไม่ยาก คนเราเฉลี่ยใช้เวลากินอาหาร ๓ มื้อรวมชั่วโมงครึ่ง วันไหนมีเลี้ยงสังสรรค์หรือเพิ่มจำนวนมื้อก็ต้องใช้เวลานานขึ้น สรุปแล้วเราใช้เวลาเกือบ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ในแต่ละวันกับการกินอาหารอย่างเดียว เมื่อคำนวณกับอายุขัยเฉลี่ยของคนไทยคือ ๖๕ ปีก็จะได้คำตอบข้างต้น

นี่ยังไม่นับเวลาหลับนอนซึ่งชีวิตนี้เราจะต้องใช้เวลาทั้งสิ้น ๒๒ ปีโดยเฉลี่ย

มานึกดูแล้วเราให้เวลากับร่างกายของเรา กันคนละไม่น้อยเลย ซึ่งก็สมควรอยู่ เพราะวันๆ ร่างกายทำงานอย่างสมบุกสมบันเพื่อให้เราเป็นปกติสุข จึงสมควรได้รับความใส่ใจจากเรา



แต่เคยคิดบ้างไหมว่า แล้วจิตใจของเราล่ะ เราให้เวลากับเขาเพียงใด วันแล้ววันเล่าที่จิตใจของเราแบกรับอารมณ์นานาชนิดและถูกใช้ให้คิดร้อยแปดพันเรื่อง กระทั่งหลับก็ยังต้องเอาไปฝันต่อเป็นคั่งเป็นแคว เราเคยมีให้เวลาให้กับจิตใจของเราบ้างไหม เช่น หาเวลาให้เขาได้พักผ่อน ปลดปล่อยอารมณ์อันหนักอึ้งออกไปจากจิตใจ

ขึ้นปีใหม่แต่ละปี เรามีของขวัญให้แก่ใคร ต่อใครมากมาย อีกทั้งยังหาของอร่อยๆ ประนเปรอร่างกายจนอ้วนหนา มาปีนี้เรามีของขวัญอะไรบ้างไหมที่จะให้แก่จิตใจของเรา



ถ้านึกถึงการท่องเที่ยวพักผ่อน นั่นก็เป็นของขวัญที่พอใช้ได้ แต่แน่ใจได้อย่างไรว่าไปเที่ยวแล้วใจจะได้พัก ไม่หาเรื่องจุ่นเจียวมาสูมทับจิตใจ เพียงแค่ออกรถ ยังไม่ทันถึงที่หมายเลย เจอรถติดขานเมือง ก็หงุดหงิดแล้ว

ของขวัญวิเศษสุดที่จิตใจของเราต้องการอย่างแรกก็คือความสงบ สงบจากสิ่งไม่สำคัญ เท่ากับสงบจากความคิด เราใช้จิตคิดสารพัดเรื่องมานานแล้ว ควรให้จิตได้พักผ่อน และมีเวลาปลอดจากความคิดบ้าง ขณะเดียวกันก็ใช้โอกาสนี้ปลดปล่อยอารมณ์ต่างๆ ออกจากจิตใจ อย่าให้จิตแบกรับจนเหนื่อยล้าเลย

แต่ละวันเราน่าจะหาเวลาอย่างน้อย ๑๐ นาที ปล่องวางความคิดและปลดปล่อยอารมณ์ออกไปจากจิตใจ ด้วยการให้จิตพักผ่อนแบบสนิทกับลมหายใจ หายใจเข้าไปถึงไหน จิตก็คลอเคลียตามไปถึงนั้น หายใจออกเมื่อใด จิตก็เคียงคู่ไปด้วยเช่นกัน วิธีนี้แหละที่ลมหายใจจะบันดาลความสงบให้แก่จิตใจของเรา เมื่อความสงบเกิดขึ้น ความสุขก็จะตามมา อะไรเล่าที่จะบำรุงเลี้ยงจิตใจให้อบอุ่นได้ดีเท่ากับความสงบภายใน



ของขวัญประการต่อมาสำหรับจิตใจของเรา ก็คือความรักที่เรียกว่าเมตตา เมตตาทำให้จิตใจนุ่มนวล เป็นดั่งน้ำที่ขลิบใจให้หายกระด้าง

ทั้งยังดับความเร่าร้อนได้อย่างวิเศษ ถ้าอยู่อย่างโดดเดี่ยวอ้างว้าง ลองปลูกเมตตาขึ้นในใจ ให้เกิดความรักในใครสักคน ถ้ายังรักใครไม่ได้ ลองรักสัตว์สักตัว ต้นไม้สักต้น ไม่นานเราจะตื่นมาพบเช้าวันใหม่ที่สดใสงดงามกว่าเดิม



ถ้ารักใครอยู่แล้ว ลองขยายความรักไปยังคนที่เราคุ้นเคียงรังเกียจบ้างจะได้ไหม อย่างน้อยก็ลองแผ่ความปรารถนาดีไปให้แก่เขาในใจใหม่ๆ คงทำได้ยาก แต่ถ้าลองทำสัก ๓-๔ ครั้ง ความเปลี่ยนแปลงจะบังเกิด ไม่ใช่เกิดกับเขา หากเกิดกับเรา เราจะทุกข์น้อยลง เพราะไฟโทสะจะค่อยๆ สงบ ความเย็นจะค่อยๆ ปกคลุมจิตใจ นั่นเป็นเพราะอนุภาพแห่งความรัก

ถึงจะทำให้รักศัตรูได้ยาก แต่อย่างน้อยก็ควรรักตัวเองบ้าง รักตัวเองด้วยการโกรธเกลียดคนอื่นให้น้อยลง เพราะยิ่งโกรธเกลียดคนอื่นมากเท่าไร ยิ่งอยากทำร้ายเขามากเท่าไร ใจเราเองนั้นแหละที่จะเกรียมไหม้ก่อนใครๆ อย่าทำร้ายจิตใจตัวเองด้วยการเอาความโกรธเกลียดมาเผาผลาญจิตใจเลย นั่นมิใช่การรักตัวเองแม้แต่น้อย จะรักตัวเองก็ต้องเติมเมตตาลงไปให้มากๆ



ปลูกเมตตาในใจมากเท่าไร ความสงบร่มเย็นก็จะบังเกิดขึ้นในใจมากเท่านั้น ในทำนองเดียวกันถ้าทำใจให้สงบได้ ความเมตตาก็เกิดขึ้นได้ไม่ยาก ความสงบใจคือน้ำที่รินรดเมตตาให้เจริญงอกงาม ส่วนเมตตาก็คอยแผ่ร่มเงาให้เกิดความสงบเย็นขึ้นภายใน ปราศจากซึ่งความสงบและเมตตา ใจเราก็ยากจะเป็นสุขได้

ปีใหม่นี้หันมาให้ของขวัญสองอย่างนี้แก่จิตใจของเรากันบ้างเถิด แม้วันปีใหม่จะผ่านไปก็ยังสมควรให้ของขวัญนี้ตลอดทั้งปี และถ้าตลอดชีวิตได้ก็ยิ่งประเสริฐ เพราะถึงที่สุดแล้วนี่คือของขวัญสำหรับการที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์เลยทีเดียว



## ชีวิตใหม่หลังปีใหม่



ความสุขมิได้อยู่ไกลตัวเลย หากมองเป็น ก็เห็นสุขอยู่รอบตัว ที่จริงความสุขมีอยู่กับเรา ตลอดเวลาอยู่แล้วเป็นแต่เรามองไม่เห็นเอง ไม่ต้องดูอื่นไกล การที่เราได้กินอิ่ม นอนอุ่น มี สุขภาพดี นับเป็นความสุขของชีวิต แต่เรามัก ไม่ตระหนักความจริงข้อนี้จนกว่าจะสูญเสียสิ่ง เหล่านั้นไป ต่อเมื่อเราล้มป่วยจึงได้คิดว่าตอน ที่ไม่เจ็บไม่ป่วยนั้นเป็นสุขอย่างยิ่งแล้ว



เรามักเข้าใจว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อ ร่ำรวย มีคนรัก มีงานดี มีตำแหน่งสูง ฯลฯ การมองเช่นนั้นคือการเอาความสุขฝากไว้กับ อนาคต เราไม่ควรจะรอให้ได้สิ่งเหล่านั้นก่อน ถึงจะมีความสุข สิ่งสำคัญกว่าก็คือมีความสุข อยู่ในปัจจุบัน ถึงแม้ไม่มีสิ่งเหล่านั้นอยู่ตอนนี้ เราก็มีความสุขได้ เพราะสุขที่แท้นั้นมีอยู่แล้ว ในใจเรา

หากวางใจเป็นก็สามารถมีความสุขได้ใน ทุกสถานการณ์ ไม่ว่ามีหรือจน ได้หรือเสีย พบ หรือพราก อะไรเกิดขึ้นกับเราไม่สำคัญเท่ากับ

ว่าเรามองหรือรู้สึกกับมันอย่างไร ถ้าเรามองว่า  
อนิจจังเป็นธรรมดาของชีวิต ไม่ว่าอะไรจะเกิด  
ขึ้นกับเราก็ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้ แม้สิ่งนั้น  
จะเป็นความตายก็ตาม ในทำนองเดียวกันถ้า  
รู้จักมองในแง่บวก ความป่วยก็กลายเป็นคุณ  
เคราะห์ก็กลายเป็นโชค



กุญแจสู่การบรรลุความสุขในปัจจุบันก็คือ  
การรู้จักตนเอง ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักตนเอง  
เราก็จะเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป เพราะได้เท่าไรก็ไม่  
พอใจเสียที

แม้ไม่มีใครมาทำอะไรเราเลย เราก็ยังเป็น  
ทุกข์อยู่นั่นเอง ทั้งนี้เพราะในส่วนลึกเราทะเลาะ

กับตัวเองอยู่เกือบตลอดเวลา เมื่อใดที่เรารู้จัก  
ตัวเองอย่างแจ่มชัด เราจะกลับมามีสันติกับ  
ตัวเอง แล้วความสุขที่เคยสูญเสียไปก็จะกลับ  
คืนสู่ชีวิตเรา



น่าเสียดายที่ทุกวันนี้ผู้คนมองข้ามความ  
จริงข้อนี้ไป กลับไปให้ความสำคัญกับสิ่งนอก  
ตัว โดยเฉพาะสิ่งเสพสิ่งบริโภคและเทคโนโลยี  
ด้วยความเข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นจะให้ความสุขที่แท้  
แก่ตนได้ แต่เราลืมไปว่าไม่มีอะไรที่ได้มาเปล่า ๆ  
เราต้องแลกอะไรบางอย่างเสมอเพื่อจะได้สิ่งที่

ปรารถนา อะไรบางอย่างนั้นอาจเป็นเงินทอง  
ความเหนื่อยยาก หรือเวลา อยากได้ความสงบ  
ก็ต้องยอมเสียเวลาเดินทางไปที่สุด อยากได้  
ความสบายก็ต้องยอมเสียเงินซื้ออุปกรณ์อำนวยความสะดวก  
แม้บางอย่างจะได้ฟรี แต่ยังมีมูลค่า  
มากเท่าไร ก็ยังมีภาระต้องดูแลรักษา บางอย่าง  
ที่เราต้องแลกไปนั้นอาจมองเห็นไม่ชัด จนเวลา  
ล่วงเลยผ่านไปจึงค่อยตระหนัก เช่น อยากได้  
ชีวิตที่สะดวกสบายในเมืองก็ต้องสูญเสียชีวิต  
ที่สงบ เนียบช้าและใกล้ชิดกับธรรมชาติ รวมทั้ง  
ต้องเจอกับความไม่ปลอดภัยและมลภาวะนานา  
ชนิด



สิ่งเสพติดบริโภคให้ความสุขและรสชาติ  
แก่ชีวิตก็จริง แต่เราก็ต้องสูญเสียสิ่งต่างๆไป  
มากมาย นอกจากเงินแล้ว เรายังต้องเสียเวลา  
ที่มีอยู่ในโลกนี้อย่างจำกัดไปกับการแสวงหา  
ดูแลรักษา และใช้มัน ยิ่งซื้อมาแพงก็ยิ่งต้อง  
เสียเวลาในการใช้มัน หากไม่ก็จะรู้สึกว่ามันคุ้ม  
แต่สิ่งที่ตามมาคือมีเวลาเหลือน้อยลงสำหรับ  
สิ่งที่มีคุณค่าอื่นๆ เช่น การออกกำลังกาย  
การพักผ่อน การมีเวลาอยู่กับพ่อแม่และลูกๆ  
จนกระทั่งเวลาที่จะอยู่กับตัวเองก็แทบไม่มี  
สภาพดังกล่าวเกิดขึ้นแม้กับอุปกรณ์ที่น่าทึ่ง  
เวลาให้เรา เช่น รถยนต์ ดังที่เห็นได้ทั่วไป



ทุกวันนี้เราเสียเวลาไปกับรถยนต์มากมายเพียงใด แค่เวลาที่เสียไปกับการหาเงินเพื่อผ่อนรถและซื้อน้ำมันมาใส่รถก็มากโขแล้ว



แต่มีอีกสิ่งหนึ่งที่เราสูญเสียไปโดยแทบไม่รู้ตัว นั่นก็คืออสรภาพทางใจ ยิ่งพึ่งพาความสุขและสะดวกสบายจากสิ่งเสพมากเท่าไร เราก็ยิ่งผูกติดและตกเป็นทาสของมัน แทนที่มันจะเป็นของเรา เรากลับเป็นของมัน คอยนึกเป็นห่วงมัน และยอมให้มันครองใจจนเป็นภาระที่หนักอึ้ง แม้มันเสียหรือหายไป ก็ยังปล่อยวางไม่ได้ บางคนถึงกับยอมตายเพื่อปกป้องรักษามัน



ในยุคที่ผู้คนเชิดชูเสรีภาพและเรียกร้องอิสรภาพจากการครอบงำของผู้อื่น เรากลับยอมสูญเสียอิสรภาพทางจิตใจให้แก่สิ่งเสพและเทคโนโลยี จนแทบอยู่ไม่ได้หากขาดมัน ผู้คนเป็นอันมากเอาความสุขและความมั่นคงของตัวเองไปผูกติดกับมัน เพราะเชื่อมั่นจะทำให้เป็นสุขและตัวตนมั่นคงได้ แต่ชีวิตกลับยิ่งขาดความสุขและตัวตนรู้สึกไร้ความมั่นคงมากขึ้น จะว่าไปแล้วลึกไปกว่าการตกเป็นทาสของสิ่งเสพและเทคโนโลยี ก็คือการตกเป็นทาสของความยึดติดในตัวตนนั่นเอง เป็นเพราะความยึดติดถือมั่นในตัวตน มนุษย์เราจึงพยายามแสวงหาและครอบครองสรรพสิ่งทั้งรูปธรรม

และนามธรรม ด้วยความปรารถนาและยึดมั่น  
สำคัญหมายว่ามันเป็นเราและของเรา



อิสระภาพของชีวิตที่แท้จริงนั้นมิได้อยู่ที่การ  
ไม่มีอะไรเลย หากเกิดขึ้นได้เมื่อจิตใจไม่พึ่งพา  
และยึดติดความสุขจากสิ่งเสพและเทคโนโลยี  
ทั้งปวง เพราะรู้ว่ามันไม่จริงยั่งยืน ต้องแลกกับ  
ภาระซึ่งทำให้เป็นทุกข์ และไม่สามารถเป็นที่  
พึ่งพาได้อย่างแท้จริง อิสระภาพของชีวิตเกิดขึ้น  
เมื่อเราสามารถเข้าถึงความสุขอันประณีตจาก  
ภายในจนแลเห็นว่าความสุขจากวัตถุสิ่งเสพนั้น  
ทั้งหยาบและเข้มข้นระคนด้วยทุกข์ ยิ่งสามารถ  
ประจักษ์ถึงสัจธรรมจากการเพ่งพินิจภายใน  
จนแลเห็นว่าความยึดติดถือมั่นในตัวตนเป็นราก

เหง้าแห่งพันธนาการและความทุกข์ทั้งปวง  
การเป็นอิสระจากความยึดติดถือมั่นในตัวตน  
จึงจะเกิดขึ้นได้ และนั่นคือการบรรลุถึงชีวิต  
อิสระอย่างสมบูรณ์



ปีใหม่นี้หากจะหวังสิ่งใหม่ ก็อย่าหวังเพียง  
ได้สมบัติชิ้นใหม่ หากควรมองให้ไกลไปถึงชีวิต  
ใหม่ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยใจที่ใหม่ ใหม่ในการ  
มองโลก และใหม่ในการมองตน จนเห็นว่าไม่มี  
อะไรที่ประเสริฐยิ่งกว่าการมีชีวิตที่อิสระจาก  
ความยึดติดถือมั่นในตัวตน

ขอให้ทุกท่านก้าวหน้าบนวิถีแห่งชีวิตอิสระ  
ในทุกขณะของลมหายใจตลอดปีใหม่นี้



## สุขุขิตไหม่ ดว้ยควมสุขที่แท้



คนเรามีวิธีแสวงหาความสุขแตกต่างกันไป บางคนมีความสุขเมื่อได้กินของอร่อย บางคนมีความสุขเมื่อได้ฟังเพลงเพราะๆ บางคนสุขใจเมื่อได้เดินห้าง ฯลฯ แต่ไม่ว่าจะแตกต่างกันเพียงใด ความสุขที่กล่าวมามีลักษณะหนึ่งเหมือนกันคือ เป็นความสุขที่เกิดจากสิ่งเร้า

ความสุขที่คนส่วนใหญ่รู้จักและเสาะแสวง มักหนีไม่พ้นความสุขที่เกิดจากสิ่งเร้า หากไม่เร้าที่ตา ก็ที่หู ที่ลิ้น ที่จมูก หรือที่ร่างกาย โดย

ให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจ อาหารถ้าจืดชืดก็ไม่ถือว่าอร่อย ต่อเมื่อเติมพริก น้ำปลา น้ำส้ม เพื่อกระตุ้นลิ้น จึงถือว่าอร่อย และให้ความสุขแก่ผู้เสพ เพลงถ้ามีทำนองเรียบๆ ก็ไม่ถือว่าเพราะ ต้องมีทำนองเร้าใจ ฟังแล้วถึงจะมีความสุข หนังสือถ้าไม่มีฉากบู๊หรือหักมุมให้ตื่นเต้น ก็ไม่ถือว่าสนุก ดูแล้วก็น่าเบื่อ

ความสุขทางเพศเป็นที่ปรารถนาของผู้คน ก็เพราะมันเร้าจิตกระตุ้นผัสสะ หลายคนติดใจการเที่ยวห้างก็เพราะได้ไปพบเห็นสิ่งที่น่าตื่นตาตื่นใจมากมาย แต่สำหรับอีกหลายคนการไปเที่ยวห้างนั้นยังเร้าใจไม่พอ ต้องออกไปผจญภัยในที่ทุรกันดาร หรือร่วมแก๊งรถซิ่ง นั่นเป็นความสุขของเขาเพราะมันเร้าจิตกระตุ้นใจเต็มพิกัด

ปัญหาของความสุขแบบนี้ก็คือเมื่อร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นบ่อยๆ ก็จะเริ่มชินชา ทำให้ต้องเพิ่มแรงกระตุ้นให้มากขึ้นหรือเสพมากขึ้นจนขาดไม่ได้ ใหม่ๆ กินกาแฟแค่ครึ่งช้อนก็มี

ความสุข แต่ต่อไปก็ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้น  
ดูหนังฟังเพลงบ่อยๆ ไม่นานก็จะติด ขาดมัน  
ได้ยากขึ้น และต้องเพิ่มความตื่นเต้นหรือทำนอง  
กระแทกกระทั้นให้มากขึ้น เช่นเดียวกับความ  
สุขทางเพศ ยิ่งเสพก็ยิ่งต้องการความแปลกใหม่  
และเพิ่มความถี่ จนกลายเป็นความวิปริตพิสดาร  
ไปในที่สุด



ความสุขจากสิ่งเร้าจิตกระตุ้นผัสสะ (พุทธ  
ศาสนาเรียกว่ากามสุข) จึงทำให้ชีวิตต้องดิ้นรน  
แสวงหาไม่มีหยุด ครั้นได้มาแล้วก็พอใจเพียง  
ชั่วคราว ไม่นานก็อยากได้อีกและอยากได้มาก  
กว่าเดิม จึงต้องดิ้นรนแสวงหามาอีก เศรษฐี

พันล้านจึงไม่เคยพอใจกับเงินที่มี ทั้ง ๆ ที่ใช้  
ทั้งชาติก็ไม่มีวันหมด

ยังมีความสุขอีกประเภทหนึ่งที่ผู้คนไม่ค่อย  
รู้จัก ได้แก่ความสุขที่เกิดจากความสงบใจ

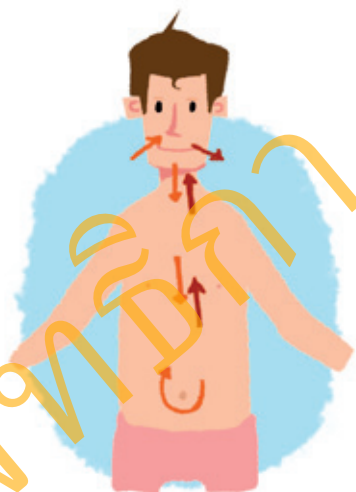


ในขณะที่ความสุขประเภทแรกต้องการ  
ความตื่นเต้นเร้าใจ ความสุขประเภทที่สองกลับ  
ตรงกันข้าม ยังมีสิ่งเร้าน้อยเท่าไร ใจก็ยังสงบ  
และสัมผัสกับความสุขที่ลึกซึ้ง ในยามท่องป่า  
เที่ยวทะเล แทนที่จะสนุกกับเสียงดนตรี เกม  
รอบกองไฟ หรือการสนทนาฮาเฮ ลองปลีกตัว  
ไปอยู่ที่เงียบๆ วางความคิดนึกต่างๆ ชั่วคราว  
แล้วเปิดใจสัมผัสธรรมชาติอันเงียบสงบ หรือ

แหงนมองดูดวงดาวระยิบระยับในคืนเดือนมืด  
ไม่ช้าไม่นานความสุขชนิดนี้ก็จะบังเกิดขึ้นที่ใจ  
สุขเพราะใจเริ่มสงบ



ความสงบของธรรมชาติช่วยน้อมใจให้สงบ  
ตามได้ง่าย แม้ใหม่ ๆ จะอึดอัดเพราะใจยัง  
โหยหาสิ่งเร้า แต่เมื่อใจเริ่มปรับตัวได้ ก็  
สัมผัสได้ถึงความสุขอันประณีต ไม่ต่างจากคน  
ที่ติดเหล้าหรือบุหรี่ ย่อมเป็นทุกข์เมื่อขาดมัน  
แต่ไม่นานก็จะพบกับความสุขที่ประเสริฐกว่า  
ตอนได้เสพสิ่งเหล่านั้น



ความสุขประเภทนี้แม้ว่าจะสัมผัสได้ท่าม  
กลางธรรมชาติอันเงียบสงบ แต่ก็ไม่จำเป็นว่า  
เราต้องหลีกหนีหน้าจากผู้คนจึงจะพบกับความ  
สุขดังกล่าวได้ ความสงบที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจ  
หาได้อยู่ที่สิ่งแวดล้อมไม่ อยู่ที่บ้านเราก็สามารถ  
ทำใจให้สงบได้ ด้วยการวางความนึกคิดต่าง ๆ  
ไว้ชั่วคราว แล้วน้อมใจมาอยู่กับลมหายใจทั้ง  
เข้าและออก หรือรับรู้อาการพองยุบของท้อง  
ขณะหายใจเข้าออก การมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้จิต  
จดจ่อ จะช่วยให้จิตสงบได้เร็วขึ้น เป็นความ

สงบเพราะไม่ต้องออกไปรับรู้เรื่องราวภายนอก  
หรือความนึกคิดภายใน



แต่ถ้าหากจิตจะเผลอออกไปรับรู้เรื่องราว  
ภายนอกหรือหมกมุ่นกับความนึกคิดภายใน  
ความสงบก็ยังเกิดขึ้นกับใจหากมีสติ คือเมื่อรู้  
ว่าจิตเผลอไปสติก็พาจิตกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ  
หรือที่ท้อง ความสงบแบบนี้เกิดขึ้นได้ไม่จำเป็นต้อง  
ปิดตา ไม่ว่าทำอะไร ก็เพียงแต่รู้ว่ากำลัง  
ทำอยู่ เดินก็รู้ว่าเดิน อาบน้ำแปรงฟันก็รู้ว่า  
อาบน้ำแปรงฟัน ทันทีที่จิตเผลอ ไปครุ่นคิดกับ  
เรื่องราวในอดีต หรือกังวลกับอนาคต สติก็พา

จิตกลับมาอยู่กับอริยาบทหรืองานที่กำลังทำอยู่  
เมื่อความฟุ้งซ่านหายไป ความสงบใจก็เข้ามา  
แทนที่



แม้อยู่ท่ามกลางเสียงอึกทึก ใจที่ฝึกเป็น  
นิสัยย่อมอ่อนเข้าหาความสงบได้ไม่ยาก เป็น  
ความสงบที่เกิดจากการทำสมาธิภาวนาเป็น  
อาจิน ถึงจะมีอะไรมากระทบ เช่น คำตำหนิ  
ติเตียน ก็สามารถปล่อยวางได้เร็ว ไม่เก็บมา  
ครุ่นคิดจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือเอามา  
ทำร้ายตนเองจนกลัดกลุ้ม เพราะเมื่อรู้ตัวว่า  
เผลอจมอยู่กับอดีต สติก็พาจิตกลับมาอยู่กับ  
ปัจจุบัน

ถึงที่สุดแล้วความสุขของเราก็คืออยู่ที่ใจเป็นสำคัญ ถ้าใจกังวลกลัดกลุ้ม กินอะไรก็ไม่อร่อย เพลงจะเพราะแค่ไหนก็ติดอยู่ที่หู เข้าไม่ถึงใจ ชีวิตที่มีความสุขจึงไม่ได้อยู่ที่มีเงินล้นเหลือ มีสิ่งเสพสิ่งบริโภคมากมาย เพราะถึงจะมีเงินแสนล้าน ก็ยังต้องประสบกับความพลัดพราก สูญเสีย ความไม่สมหวัง ความแก่ ความเจ็บ และความตายอยู่นั่นเอง ผู้คนที่ทั้งหลายกลัดกลุ้มใจก็เพราะสิ่งเหล่านี้ แต่ความจริงแล้วเราไม่จำเป็นต้องทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้ก็ได้ หากเราตระหนักในสัจธรรมว่า ชีวิตนั้นไม่เที่ยง ความแปรปรวนเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ที่เข้าใจความจริง ย่อมรู้ดีว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ ถ้ายึดมั่นถือมั่นให้มันเที่ยง หรือให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจตน เมื่อใด ก็มีแต่จะทุกข์สถานเดียว

ใจที่รู้จักปล่อยวาง ไม่ว่าจะประสบกับความพลัดพราก สูญเสีย ความเจ็บป่วย ความล้มเหลว หรือคำกล่าวร้าย ก็ยังมีความสุขได้อยู่ได้ ทั้งนี้เพราะเข้าใจแจ่มแจ้งถึงสัจธรรมของชีวิตและโลก ปัญญาที่เข้าถึงสัจธรรมดังกล่าวย่อมทำให้

จิตเกิดความสุขอย่างแท้จริง และเป็นหัวใจแห่งความสุขที่ลึกซึ้งที่สุด



ชีวิตที่ขาดปัญญาดังกล่าวย่อมยากที่จะมีความสุขได้ แม้จะมีเงินล้นฟ้าก็ตาม ดังนั้นในปีใหม่ที่จะมาถึงนี้ หากปรารถนาสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับชีวิต อะไรเล่าจะมีคุณค่าเท่ากับปัญญาที่พาใจให้เข้าถึงความสุขและสงบเย็น ไม่ว่ารอบตัวจะผันผวนแปรปรวนเพียงใดก็ตาม



## เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีใช้หน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นการรับผิดชอบต่อที่พระพุทธองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกลดิมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุภาพไทย มูลนิธิसानแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสวยธรรม

## หนังสือเครือข่ายพุทธิกาที่น่าสนใจ



**เป็นไทย เป็นพุทธ และเป็นสุข**

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง  
ราคา ๗๕ บาท



**เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑**

พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง  
ราคา ๑๒๐ บาท



**เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒**

พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง  
ราคา ๙๙ บาท



**เหนือความตาย**

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง  
ราคา ๑๒๐ บาท



**บทเรียนจากผู้จากไป**

นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัตมี  
และอนันท์ เจียรสดาวงศ์ บรรณาธิการ  
ราคา ๑๐๐ บาท



**สุขสุดท้ายที่ปลายทาง**

กรรณจริยา สุขรุ่ง เรียบเรียง  
ราคา ๑๙๐ บาท



### ระลึกถึงความตายสบายนัก

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๔๐ บาท



### ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่

พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง

ราคา ๕๕ บาท



### ผ่าพันวิกฤตศีลธรรมด้วยทัศนะใหม่

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๘๐ บาท



### ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

พระคณาภิเษม เมธีมธุโร และคณะ

ราคา ๗๐ บาท



### คู่มือสวดมนต์ ฉบับสวณโมกขพลาราม

จัดทำโดยเครือข่ายพุทธิกา

ราคา ๓๕ บาท



### ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๑๐๐ บาท



### จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๕๙ บาท