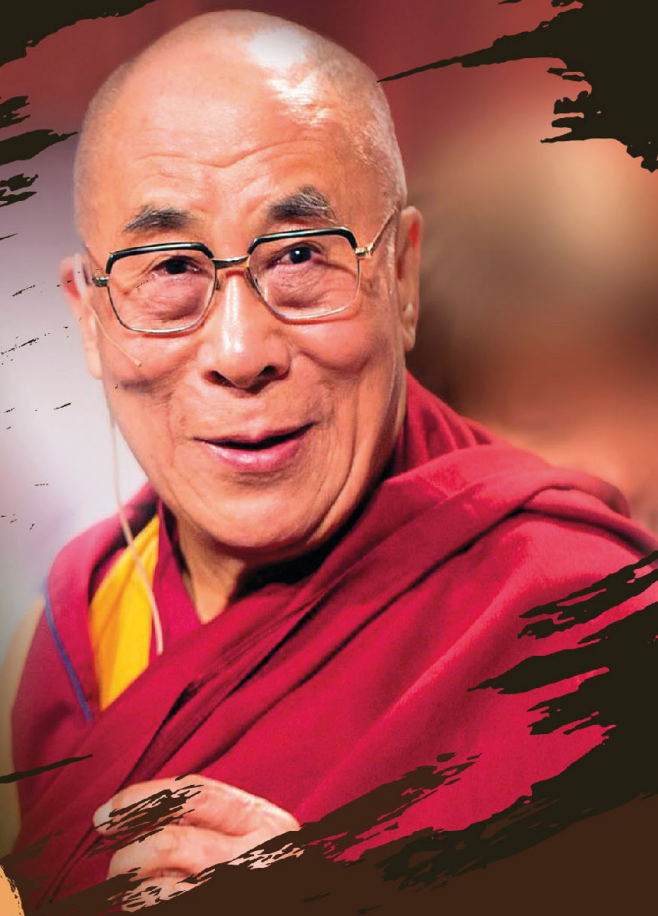


เล่มแรกในไทย

คัมภีร์ที่ได้อ่าน เลอค่าที่ได้ครอบครอง



พิมพ์ครั้งที่

๔

คมวาทะ องค์ทะไล ลามะ

ฉบับคลาสสิก

พระมหา ดร.รุ่งเพชร ดิग्ฆวชิโร
น.ธ.เอก, ป.ธ.๕, ศน.บ., M.A., PH.D.

วาทะเพียงวาทะเดียวสามารถเปลี่ยนชีวิตได้
คัดสรรวาทะเพื่อความสุข
ความสำเร็จ ความก้าวหน้า ฯลฯ

คมวาทีองค้ทะเล ลามะ
ฉบับคลาสสิก

Dalai Lama's Quotations
Classic Edition

วาทะเพียวงวาทะเดียวสามารถเปลี่ยนชีวิตได้
คัดสรรวาทะเพื่อความสุข ความล้าเร็จ ความก้าวหน้า ฯลฯ

พระมหา ดร.รุ่งเพชร ติกุลวชิโร

ป.ธ.๕, คน.บ., M.A., Ph.D.

ชื่อหนังสือ คมวาทีองค์ทะไล ลามะ ฉบับคลาสสิก
Dalai Lama's Quotations Classic Edition

ISBN 978-616-374-704-4

ผู้เรียบเรียง พระมหา ดร.รุ่งเพชร ดิग्ขวิชโร
email: rungphetbkk@gmail.com

ผู้พิสูจน์อักษร ครูประภาภรณ์ บุญใหญ่
ครูพรวิณา พูลเพิ่ม
ลฎาภา ศรีสุวรรณ

พิมพ์ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2564

ราคา 250 บาท

ผู้จัดทำหน้าย ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร. 02-218-9872 โทรสาร 02-254-9495
Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 02-255-4433
ร้านค้าติดต่อ แผนกขายส่ง สาขาหัวหมาก
โทร. 02-374-1374-5 โทรสาร 02-374-1377

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด
5/5 ถนนเทศบาลรังสิตสุขุมวิท
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 02-953-9600

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

“คมวาทะองค์ทะเล สามะ ฉบับคลาสสิก”

คุณค่าที่ได้อ่าน เลอค่าที่ได้ครอบครอง

“ให้ของขวัญตัวเอง (คนสำคัญ)”

เจ้าของหนังสือคุณภาพเล่มนี้คือ

.....

“ให้ของขวัญแก่คนพิเศษ”

ขอมอบหนังสือคุณภาพเล่มนี้

แก่

.....

จาก

.....

เพื่อเป็นสื่อแทนใจที่ปรารถนาดี

คำนำ

หนังสือ **“คัมภีร์ขององค์ทะไล ลามะ ฉบับคลาสสิก”** เล่มนี้เป็นการรวบรวมและคัดสรรวาทีหรือคำสอนสั้นๆ อันทรงคุณค่าของสมเด็จพระเท็นซิน เกียโซ สมเด็จพระทะไล ลามะ องค์ที่ ๑๔ (Tenzin Gyatso, H.H. The Great Fourteenth Dalai Lama)

สมเด็จพระทะไล ลามะ หรือที่พวกเราคนไทยนิยมเรียกว่า **“องค์ทะไล ลามะ”** ทรงเป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณของชาวทิเบต ทรงเป็นผู้นำที่โดดเด่นในระดับนานาชาติ ทรงเป็นสัญลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาของชาวตะวันตก เสด็จมาประเทศไทย ๓ ครั้ง ทรงมีผลงานด้านพระนิพนธ์กว่า ๗๐ เล่ม ทรงได้รับการทูลเกล้าฯ ถวายรางวัลระดับนานาชาติกว่า ๑๔๐ รางวัล หนึ่งในนั้นคือ รางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ

พระดำรัสหรือวาทีในหนังสือเล่มนี้ครอบคลุมมิติที่สำคัญในชีวิต เช่น **ความสุข ความสำเร็จ การศึกษา การทำงาน ความรัก ความสมหวัง ครอบครัว มิตรภาพ ความสามารถ การพัฒนาตน ด้านจิตวิญญาณ ฯลฯ** ซึ่งข้อคิดอันทรงคุณค่าจากคัมภีร์เหล่านี้ เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ชีวิตของเราประสบความสำเร็จ มีคุณค่า เจริญก้าวหน้า และมีความสุข

การศึกษากาซิตหรือวาทีนั้น เราต้องคบคิดไปด้วยจึงจะซาบซึ้ง ตี๋มต่ำ และเห็นคุณค่า เพราะวาทีแต่ละข้อนั้น ล้วนก่อกำเนิดจากประสบการณ์จริงของเจ้าของวาที ซึ่งบางวาทีอาศัยเวลา และประสบการณ์เป็นแรมปีกว่าจะผลิตดอกออกผลให้เราได้เรียนรู้

การแปลวาทะหรือพระดำรัสนี้ผู้เขียนพยายามแปลให้เป็นภาษาที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย โดยมุ่งเนื้อหาเป็นหลัก หากว่าบางวาทะที่แปลแล้วไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ ก็ขอให้ท่านศึกษาจากพากย์ภาษาอังกฤษเถิด ซึ่งเป็นภาษาอังกฤษที่สละสลวยชวนอ่านยิ่งนัก หรือท่านอาจแปลตามที่ท่านเข้าใจก็ยิ่งได้อรรถรสเพิ่มขึ้น

ผู้เขียนมั่นใจว่า วาทะแต่ละวาทะขององค์ทะไล ลามะ จักเกิดประโยชน์แก่ท่านโดยเฉพาะในยามที่ท่านท้อแท้ อ่อนล้า เพื่อจะได้เป็นกำลังใจให้ท่านมีความหวัง และมองเห็นทางที่จะปฏิบัติต่อไปอย่างสดใสและชัดเจน เพราะเราต้องไม่ลืมว่า

พลังของวาทะนั้นสามารถชักแม่น้ำทั้งสาย ย้ายภูเขาทั้งลูก และพลิกชีวิตได้ เพราะคนส่วนมากที่ประสบความสำเร็จในชีวิตล้วนมีวาทะ/ภาษิต/คำคมที่ตนชื่นชอบ แล้วยึดถือปฏิบัติตามนั้น

รวมทั้งเป็นประโยชน์แก่ท่านในยามที่ท่านมีความสุขตามปกติ เพราะข้อคิดในวาทะจะช่วยให้ท่านดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท และเกื้อหนุนให้ชีวิตของท่านเจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้นไป

นอกจากนี้แล้ว หนังสือคุณภาพเล่มนี้ยังได้รวบรวมคมวาทะ “ความสำคัญของหนังสือ” และ “ความสำคัญของการอ่าน” ของเหล่านักปราชญ์หรือผู้รู้ เพื่อเป็นแนวทางให้ท่านได้รู้จักเลือกอ่านหนังสือ เพราะในโลกนี้มีหนังสือไม่รู้กี่ล้านเล่ม ไม่มีใครมีเวลาอ่านได้ทุกเล่ม เราต้องฉลาดในการเลือกอ่านหนังสือที่มีสาระ เพื่อให้คุ้มค่า และเกิดประโยชน์จากการอ่าน

หนังสือทุกเล่มของผู้เขียนเน้นคุณภาพ จึงได้เชิญและขอขอบคุณ
ครูประภาภรณ์ บุญใหญ่ ครูพรวิภา พูลเพิ่ม ซึ่งเป็นครูภาษาไทย ที่ได้
พิสูจน์อักษรภาษาไทย ลกฐาภา ศรีสุวรรณ (ศศบ. ภาษาอังกฤษเพื่อการ
สื่อสาร) ที่ได้พิสูจน์อักษรภาษาอังกฤษ

มั่นใจว่า หนังสือเล่มนี้จักเกิดประโยชน์แก่ท่านเช่นเคย เพราะ
ผู้เขียนได้บรรจุแปล-เขียนด้วยภาษาที่อ่านแล้วเข้าใจง่ายๆ โดย
มุ่งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจริงแก่ท่านผู้อ่านเป็นสำคัญ เพื่อให้ท่านรู้สึก
ว่า “คุ้มค่า” ที่ได้อ่าน คุ้มค่าและมีประโยชน์เพียงใด พิสูจน์ด้วยการค่อยๆ
อ่านแต่ละหน้าได้เลย

เรียนเชิญท่านค่อยๆคบเคี้ยวคมวาทีขององค์ทะเล ลามะ แล้ว
บรรจุย่อยให้ละเอียดอย่างช้าๆ **ดื่มด่ำกับพระคติธรรมอันทรงคุณค่า**
เพื่อประเทืองปัญญา และเป็นมรรคาแห่งชีวิตอันรุ่งโรจน์สว่างไสว
ส่วนจะเป็นวาทีใดก่อนหรือหลังนั้น ผู้เขียนหรือใครก็สามารถบังคับได้
สุดแท้แต่หัวใจอันบริสุทธิ์และใฝ่รู้ของท่านจะปรารถนาเถิด

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง
พระมหา ดร.รุ่งเพชร ดิग्ขวิชโร

สารบัญ

ความสำคัญของหนังสือ	๑๗
ความสำคัญของการอ่าน	๒๙
การทำงานกับสุขภาพ	๔๖
การเรียนรู้	๔๘
ความเชื่อมั่น	๔๙
ความประทับใจ	๕๑
รอยยิ้มมีเสน่ห์	๕๒
เพื่อชีวิตที่ดีกว่า	๕๔
ความสุข	๕๖
ความทุกข์	๖๖
ความรัก	๖๘
เป็นตัวของตัวเอง	๗๑
การศึกษา	๗๒
กตัญญูรู้คุณโลก	๗๓
มิตร	๗๖
มิตรภาพ	๗๘
ความหวัง	๘๔
สมหวัง—ผิดหวัง	๘๘
ความสามารถ	๙๐
พลิกวิกฤตเป็นโอกาส	๙๔
เก่งเพราะหมั่นฝึกปรือ	๙๖
ความสำเร็จ	๙๘
การดำเนินชีวิต	๑๐๑
ปกป้องสิทธิ์	๑๐๓

ทำวันนี้ให้ดีที่สุด	๑๐๔
แสวงหาประสบการณ์	๑๐๖
ไม่แตกต่างกัน	๑๐๘
การแก้ปัญหา	๑๑๐
เป้าหมายในชีวิต	๑๑๔
เป้าหมายของพระศาสนา	๑๑๕
การเปลี่ยนที่แท้จริง	๑๑๘
ความสงบ	๑๑๙
จิตและกายนั้นสำคัญ	๑๒๑
มองโลกในแง่ดี	๑๒๓
ความกล้าหาญ	๑๒๕
จุดไฟดีกว่าดำความมืด	๑๒๖
สันติภาพ	๑๒๘
ชีวิตที่มีค่า	๑๓๑
ความหมายที่แท้จริงของชีวิต	๑๓๓
รู้จักพอก่อสุขทุกสถาน	๑๓๔
ฉลาดให้ถูกทาง	๑๓๗
แพ้แต่ชนะ	๑๓๘
อยู่เยียบๆกับตัวเอง	๑๓๙
ผิดแล้วแก้ไข	๑๔๐
ปณิณกะ	๑๔๒
ปฏิทรชนในยุคนี	๑๖๙
ธรรมใดๆก็ไร้ค่า ถ้าไม่ทำ	๑๗๑
แบ่งปันความรู้เป็นอมตะ	๑๗๓
ครอบครัวคือรากฐานของชีวิต	๑๗๕
ความจริงเป็นความจริงวันยังค่ำ	๑๗๖
พร้อมเสมอสำหรับการเปลี่ยนแปลง	๑๗๘

พัฒนาตน	๑๗๙
คิดว่าทำได้ ก็ทำได้	๑๘๒
ภาคผนวก	๑๘๕
พระประวัติองค์ทะเล ลามะ โดยสังเขป	๑๘๗
เชิงอรรถ	๒๐๐
บรรณานุกรม	๒๐๕

Dear beloved readers,

I wrote this book with the best of my ability to share it with you. I am happy to know that you are reading any book written by me and would be very happy to know that you get *knowledge* and *entertainment* from reading this book.

Enjoy your reading!

With love

The Author



Dedicated to
Tenzin Gyatso,
H.H. The Great Fourteenth Dalai Lama

ความดีของหนังสือเล่มนี้
ขอน้อมถวายแด่
สมเด็จพระเท็นซิน เกียโซ
สมเด็จพระทะไล ลามะ องค์ที่ ๑๔

ประมวลวาทะ
ความสำคัญของ “หนังสือ” และ “การอ่าน”

ความสำคัญของหนังสือคุณภาพ
(The importance of quality books)

“Some books should be tasted; some devoured; but only a few should be chewed and digested thoroughly.”

(Francis Bacon)

“หนังสือบางเล่มเหมาะแก่การชิม บางเล่มเหมาะแก่การกลืน และน้อยเล่มที่เหมาะแก่การเคี้ยวและย่อยให้ละเอียด”

(ฟรานซิส เบคอน นักปรัชญานามอุโฆษ ชาวอังกฤษ)



“There is more treasure in books than in all the pirate’s loot on Treasure Island.”

(Walt Disney)

“มีขุมทรัพย์อยู่ในหนังสือมากกว่าในหีบสมบัติทั้งหมดของโจรสลัดบนเกาะสมบัติ”

(วอลต์ ดิสนีย์)

“Books are the quietest and most constant of friends;
they are the most accessible and wisest of counsellors,
and the most patient of teachers.”

(Charles William Eliot)

“หนังสือเป็นเพื่อนที่เงียบและมั่นคงมากที่สุด
เป็นที่ปรึกษาที่เข้าถึงได้ง่ายและรอบรู้ที่สุด
และเป็นครูที่อดทนที่สุด”

(ชาร์ล วิลเลียม อีเลียต อดีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด)



“One best book is equal to
one hundred good friends.”

(A.P.J. Abdul Kalam)

“หนังสือที่ดีเยี่ยมเล่มเดียวมีค่าเท่ากับเพื่อนที่ดีหนึ่งร้อยคน”

(เอ.พี.เจ. अब्दुล กาลัม อดีตประธานาธิบดีอินเดีย)

“The things I want to know are in books.
My best friend is the man who’ll
get me a book I ain’t read.”
(Abraham Lincoln)

“สิ่งต่างๆที่ข้าพเจ้าต้องการรู้มีอยู่ในหนังสือ
เพื่อนที่ดีที่สุดของข้าพเจ้าคือ
ผู้ที่นำหนังสือที่ข้าพเจ้ายังไม่ได้อ่านมามอบให้”
(ประธานาธิบดี อับราฮัม ลินคอล์น ผู้เรื่อรนาม สหรัฐอเมริกา)



“A room without books is like
a body without a soul.”
(Marcus Tullius Cicero)

“ห้องที่ไม่มีหนังสือก็เหมือนกับร่างที่ไม่มีจิตวิญญาณ”
(มาร์คัส ทูลลิอุส ซิเซโร นักปราชญ์ชาวโรมัน)