

ศิลปะ  
การพัฒนาชาติ



วิมลวรรณ คันทรงำแกง



**อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง**

ได้สละชีวิตทางโลกเข้าสู่ทางธรรมเมื่อสิบ  
ห้าปีที่แล้วมา โดยได้รับความเมตตาจาก  
ท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนอง  
ป่าพง อุบลราชธานี ให้การสอนและการ  
อบรมในทางธรรม ต่อมาเมื่อท่านพระ  
อาจารย์ชาอาพาธ ได้รับความเมตตาจาก  
ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวน  
โมกขพลาราม อำเภอไชยา สุราษฎร์ธานี  
ให้การสอนและการฝึกอบรมต่อมาจวบ  
จนท่านได้ล่วงลับไป

ธรรม นวัตกรรม แห่งทุกชน  
วิจิตรวิมล อเนกประสงค์





มูลนิธิส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม

มูลนิธิส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม

มูลนิธิส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม

มูลนิธิส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม

มูลนิธิส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม

ศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

# ศิลปะการพัฒนาศีวิต

ศาสตราจารย์ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล

๒๕๓๕

๒๕๓๕

๒๕๓๕

๒๕๓๕

๒๕๓๕

๒๕๓๕

๒๕๓๕

๒๕๓๕

๒๕๓๕

๒๕๓๕

# ศิลปะการพัฒนาชีวิต

รัญจวน อินทรกำแหง

บรรณาธิการ

ถวิล มั่นสนั่นอม

ออกแบบปก รูปเล่ม และภาพประกอบ

พิบูลย์ หัตถกิจโกศล

ISBN 974-519-487-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๓๔

บริษัท ดันอ้อ แกรมมี่ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

**บริษัท ดันอ้อ แกรมมี่ จำกัด**

๒๐๙/๑ อาคารซีมีคทาวเวอร์บี (ชั้น ๑๔) ถนนสุขุมวิท ๒๑

แขวงคลองเตยเหนือ เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทร. ๖๖๔-๔๐๐๙, ๖๖๔-๔๒๙๐ ต่อ ๑๔๐๓, ๑๔๐๔

แฟกซ์ ๖๖๔-๔๐๑๐

พิมพ์ที่

บริษัท คอมแพคท์ พรินท์ จำกัด

ราคา ๗๐ บาท

# ศิลปะการพัฒนาชีวิต

บรรยายโดย

ศาสตราจารย์ อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

๑๑ สิงหาคม ๒๕๓๔ ณ สวนโมกขพลาราม

อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

# คำอธิบายภาพ

เมื่อ คุณพระจันทร์ จันทร์มวล ได้แจ้งไว้ทราบ  
ว่า คุณพระแก้ว วัฒนคุณกิจ แผลงสิทธิ์ที่มอบตัว  
มารักษาใจ: ที่มอบหมายเขียนของข้าพเจ้าทั้งเล่มด คือ  
งานเขียน ก่อนที่ข้าพเจ้า จะ มีชีวิต มีมีผู้มอบ และงาน  
เขียนในลักษณะ: ของวรรณกรรมธรรม: อันเนื่องชีวิต  
ของ การปฏิบัติธรรม ซึ่งงานเขียนเหล่านี้ ไม่เคยได้  
อันของทางขลังสักครั้ง: นี้ เพื่อสนองความตั้งใจของ  
ผู้ที่ยัง สนใจติดตาม

ข้าพเจ้าจึงรีบทราบตริตตามมีที่อันดี และ  
ตริตตามตามใจ ทั้งงานเขียนซึ่งเขียนจากชีวิต  
และ ตามรู้สึกรองผู้เข้าถึงปฏิบัติธรรมตามหนังสือ ยังว่า  
ได้มีใจทศแย่งละอ ตตามรัก ตตามสงบเย็น และ  
ตามผู้มีขึ้นเมื่อก่อนผู้ก่อนผู้ก่อน และ เพื่อผู้ร่วมทุกข์  
ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งนั้น



វិញ្ញាណខ្មែរខ្មែរព្រះពុទ្ធ ។ គ្រប់អ្នកក្នុងសង្គម  
យើង ចាំបាច់ត្រូវ គ្រប់គ្រង និង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង

ព្រះបាទ ។ គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង  
គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង  
គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង

គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង

គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង  
គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង  
គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង

គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង

គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង  
គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង  
គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង

វិចិត្រ គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង  
២៨ ឆ. ១៩៩៩

# คำนำสำนักพิมพ์

“ชีวิต” คืออะไร แต่ละคนมีมุมมองที่แตกต่างกันออกไป ในความเป็น “ชีวิต” นั้นเล่า ก็แสนซับซ้อน ลับสน ปะปนกัน ทั้งทุกข์ สุข หากความคงที่แน่นอนไม่ได้ จนหลายคนต้อง หยุดคิด เพื่อพิจารณาให้แน่ชัดว่า แท้จริงแล้วชีวิตคืออะไร

คำตอบเป็นเช่นไร ศาสตราจารย์ อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ศึกษา ประพฤติปฏิบัติ ธรรม จนเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง ได้ให้คำตอบ พร้อมทั้งให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตไว้ อย่างชัดเจน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สนใจใคร่รู้ได้ทำความเข้าใจชีวิต

และนำชีวิตของตนไปสู่ความเจริญงอกงามด้วยการประพฤติปฏิบัติตน ตามครรลองแห่งธรรมอันประเสริฐขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสืบไป

**บริษัท ต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด**



## คำนำ

ชีวิตย่อมเป็นที่รัก เจ้าของชีวิตจึงมีจิตใจที่หนักหน่วง  
อยู่ด้วยความหวงแหนทะนุถนอม พร้อมกันไปกับความหวั่น  
วิตก ว่าชีวิตอันเป็นที่รักนี้จะไม่ดำเนินไปอย่างราบรื่นขึ้น  
บาน ดังที่ปรารถนา

แท้ที่จริงแล้ว ทุกชีวิตมีสิทธิที่จะดำรงอยู่อย่างสุข  
เกษม โดยไม่จำเป็นต้องประหวั่นพรั่นใจไปล่วงหน้า หาก  
เพียงแต่จะยอมสละเวลาศึกษาเรื่องของชีวิตให้ลึกซึ้งอย่าง  
ถูกต้อง ก็จะสามารถค้นพบเคล็ดลับในการดำเนินชีวิตที่  
รื่นรมย์เป็นสุขได้ ดังที่ปรารถนา



ศิลปะการดำเนินชีวิตที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้น้อยนี้เป็นเพียงแนวทางของพื้นฐานเบื้องต้นในการควบคุมใจเพื่อรักษาชีวิตให้ดำรงอยู่ได้อย่างปลอดภัยจากภยันตรายทั้งปวง เป็นเคล็ดลับที่เหมือนการเขียนพู่ที่ซ่อนเร้นอยู่ในดวงตา ที่ทำให้ดวงตาต้องชอกช้ำด้วยความเจ็บแสบปวดคัน

ขอให้เพื่อนผู้อ่านทุกท่าน จงสามารถเขียนพู่ออกจากดวงตาให้ได้สำเร็จ ด้วยพลังใจที่เด็ดเดี่ยว อาจหาญ มั่นคง และเด็ดขาด เพื่อความสว่างเรืองรองส่องไสและเป็นสุขเกษมของชีวิตอันเป็นที่รักนี้ สมดังความปรารถนา

ด้วยความปรารถนาดีด้วยจริงใจ

**รัญจวน อินทรกำแหง**

๓๐ ส.ค. ๓๙



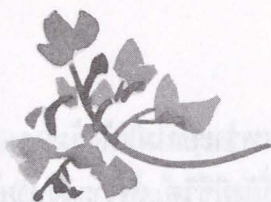
## สารบัญ

ชีวิตคืออะไร	๑๕
องค์ประกอบของชีวิต	๒๑
กฎเกณฑ์ของชีวิต	๒๗
สัจจะของชีวิต	๓๓
หน้าที่ต่อชีวิต	๓๗
ข้อเสนอแนะเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีศิลปะ	๔๕
- หยุดกลบทุกข์แล้วแก้ไข	
- ศึกษาอุปสรรคของการทำความดี	
- ศึกษาอุปาทาน	
ถาม - ตอบ	๖๗









## ชีวิตคืออะไร

ในการที่เราจะพูดกันในวันนี้ ขอให้เป็นการสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเห็น เกี่ยวกับ **ศิลปะของการดำเนินชีวิต** ซึ่งเบื้องต้นนี้เราก็ควรจะมาดูที่คำว่า **“ชีวิต”** เสียก่อน

ท่านทั้งหลายก็มีชีวิต และดำเนินชีวิตมาเป็นเวลาหลายสิบปี รู้กันแล้วหรือยังว่า **ชีวิตคืออะไร** ?

ซึ่งก็อาจจะตอบได้ว่า **ชีวิต คือ สิ่งที่ยังไม่ตาย** เช่น

ต้นไม้ยังมีชีวิต เพราะยังไม่แห้งล้มลง หรือคนที่นั่งอยู่ที่นี้ ก็เรียกว่าเป็นคนที่ยังมีชีวิต เพราะยังหายใจอยู่ แต่ถ้าเราจะ พุดให้ซัดลงไป ชีวิตนั้นต้องหมายถึงสิ่งที่ยังงอกงามได้ เพราะ ฉะนั้นเมื่อเราจะพุดถึงศิลปะของการดำเนินชีวิต ก็เชื่อว่า ทุกท่านคงต้องนึกอยู่ในใจว่า เราจะต้องหมายถึงชีวิตนี้จะต้อง ดำเนินไปอย่างงดงาม อย่างชนิดที่จะให้มันงอกงาม เจริญ เติบโตต่อไป แต่จากประสบการณ์ที่ผ่านมา เราจะบอกได้ ไหมว่า ชีวิตที่ยังไม่ตาย ยังหายใจอยู่ เป็นชีวิตที่ยังงอกงาม เพราะถ้ามันเป็นความงอกงามแล้ว พอมองเห็นเราจะรู้สึก สบายใจ ชุ่มชื้นเบิกบาน

คำว่า “งอกงาม” ในทางรูปธรรม หมายถึง การผลิ ดอกออกผล แต่ในทางนามธรรม ที่เราจะย้อนเข้าไปดูภายใน ก็หมายถึง ความรู้สึกชุ่มชื้นเบิกบาน อิ่มเอิบ เหมือนกับ ต้นไม้ที่ได้รับทั้งปุ๋ยและน้ำอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากว่าชีวิตใด มีความรู้สึกงอกงามอย่างนี้ อาจหาญที่จะทำลายกับทุกสิ่ง ที่ผ่านเข้ามา ไม่ถอยหลัง ไม่หนี ไม่หันหลังให้ เพราะมี ความรู้สึกภาคภูมิใจว่า อย่างน้อยชีวิตของเรา ก็เป็นชีวิตที่

ยังไม่สูญเสียคุณค่าของความเป็นมนุษย์ คุ่มค่าแก่ความเป็นมนุษย์ นึกขึ้นมาเมื่อใด ก็ชื่นใจ พอใจ อิ่มเอิบ รู้สึกเคารพนับถือตัวเองได้ จะพูดกับใคร ก็มองตาเขาได้ ไม่ต้องหลบหลุยนัยน์ตาเขา ก็เรียกได้ว่าเป็นชีวิตที่งอกงาม เพราะฉะนั้นความงอกงามของชีวิตดูได้จากอะไร ? ตอบว่า ดูได้จากความชุ่มชื้น เบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส อาจหาญ เพราะสำนึกในความมีคุณค่าของชีวิตนั้น

ส่วนคำว่า “ศิลปะ” หมายถึง กลวิธีหรือเคล็ดลับของการที่จะดำเนินชีวิต เราจะมีเคล็ดลับในการดำเนินชีวิตอย่างไร จึงจะสามารถดำเนินชีวิตนี้ ด้วยความถูกต้องเหมาะสมและงดงาม เราเกิดมาจนอายุเท่านี้ เคยมีความรู้สึกสงสัยในชีวิตบ้างไหมว่า ชีวิตที่ดำเนินมาในแต่ละวัน ๆ นี้ มันถูกต้อง มันใช่ มันคือหนทางที่เราต้องการเดิน ใช่แล้วหรือยัง ? หรือว่ามันเกิดมาแล้ว จะทำอย่างไรได้ มันก็ต้องไป เพราะฉะนั้นที่บอกว่าชีวิตคือการทำงาน บางทีเราก็รู้สึกต้องผินทหน้า ต้องกล้ากลืนทำ ในความรู้สึกที่ต้องอดทนอย่างนั้น มันมีความงอกงามไหม ? ไม่งอกงาม แต่มัน

เที่ยวแห่ถึงแม้จะได้เงินเดือนมาเลี้ยงชีวิตและครอบครัว แต่มันมีแต่ความเที่ยวแห่ ไม่เบิกบานเลย แล้วก็รำพันอยู่ในใจว่า “เมื่อไหร่จะพ้น ๆ เมื่อไหร่จะไม่ต้องทำ” เพราะฉะนั้นชีวิตนี้จึงต้องการเคล็ดลับ ต้องการศิลปะในการดำเนินชีวิต

ฉะนั้นถ้าหากว่าผู้ใดก็ตาม ต้องการมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ก็คิดว่าจำเป็นจะต้องศึกษาหาความรู้ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า “ชีวิต” ให้ถูกต้องว่า ชีวิตนี้คืออะไร นอกจากเราจะบอกว่า ชีวิตคือสิ่งที่ยังไม่ตาย มันมีความหมายมากกว่านั้นอีกหรือไม่ องค์ประกอบของชีวิตมีอะไรบ้าง ? มีกฎเกณฑ์ของชีวิตอย่างไร ? มีสัจจะของชีวิตอย่างไร ? และมีหน้าที่ของชีวิตอย่างไร เป็นต้น นี่คือสิ่งที่เราควรจะต้องศึกษาหาความรู้

อันที่จริงแล้วชีวิตนี้ไม่ใช่เป็นแต่เพียงตัวนี้ ร่างกายนี้ หรือว่าหัวใจ จิตใจนี้ แต่จะรวมทั้งหมด ทั้งระบบของชีวิต การกิน การนอน การขับถ่าย การดำรงชีวิตอยู่ ฯลฯ ที่



จะให้ชีวิตนี้ดำเนินไปตามความปรารถนา ที่คิดว่านี่แหละ  
คือสิ่งที่ชีวิตฉันต้องการ

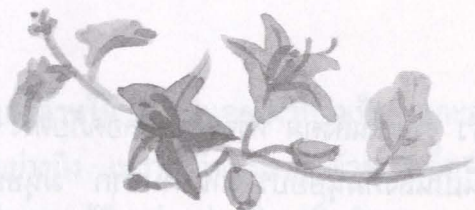


ระบบของชีวิตจะต้องมีองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

๑. ปัจจัยของชีวิต คือที่เรารู้จักว่าเป็นปัจจัยของชีวิต  
ที่จะทำให้อัตตาวิวัฒนาการอยู่ ของสิ่งหนึ่ง ๆ ก็คือ ชีวิตจะต้อง  
ประกอบด้วยสมาธิจิต และสภาพจิตนี้จะต้องทำงานร่วมกัน  
ของที่อยู่ด้วยกัน แม้จะไม่ได้ มีคือปัจจัยของชีวิต และ  
สภาพจิตแล้ว ปัจจัยอื่น ๆ ที่ชีวิตต้องการ ก็คือสิ่งที่  
จะนำมาพัฒนาผลผลิตต่าง ๆ ให้แก่ชีวิตนั่นเอง

๒. วัฒนธรรมของชีวิต เช่น การศึกษา ชาติ





## องค์ประกอบของชีวิต

ระบบของชีวิตจะต้องมีองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

๑. ปัจจัยของชีวิต สิ่งที่เราเรียกว่าเป็นปัจจัยของชีวิตที่จะทำให้ชีวิตดำรงอยู่ มองเห็นง่าย ๆ ก็คือ ชีวิตจะต้องประกอบด้วยกายจิต และกายจิตนี้จะต้องทำงานร่วมกัน จะต้องอยู่ด้วยกัน แยกกันไม่ได้ นี่คือนปัจจัยของชีวิต นอกจากกายจิตแล้ว ปัจจัยอื่น ๆ ที่ชีวิตต้องการ ก็คือสิ่งที่จะอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้แก่ชีวิตนั่นเอง

๒. สิ่งแวดล้อมของชีวิต เช่น การศึกษา อาชีพ

ครอบครัว ฐานะในสังคม หรือความปลอดภัยต่าง ๆ เป็นต้น  
 สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนาอย่างมาก มนุษย์พยายาม  
 พัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม ก็เพราะต้องการให้ชีวิตนี้อยู่ดี  
 มีสุข และดำเนินไปตามที่เราต้องการ

**๓. ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องของชีวิต และการ  
 ดำเนินชีวิต** การที่จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ จำเป็นที่จะต้อง  
 มีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิต ความรู้นี้ก็อาจจะหาได้ ๒  
 ทาง คือ

**ความรู้จากข้างนอก จากทางโลก** เช่น การศึกษาเล่า  
 เรียนจากที่โรงเรียน หรือจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ตั้งแต่  
 ประถมจนถึงมหาวิทยาลัย หรือการอบรมสั่งสอนจากทางบ้าน  
 จากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย จากประสบการณ์ในชีวิต จาก  
 สิ่งแวดล้อม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นความรู้ที่เราได้รับจาก  
 ภายนอก ซึ่งจะช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ชีวิต ในส่วน  
 ที่เป็นปัจจัยของชีวิต

**ความรู้ด้านใน** ซึ่งเป็นความรู้ที่จำเป็น และสมควรที่จะต้องหาอย่างยิ่ง เพราะชีวิตประกอบด้วยกายจิต ความรู้ข้างนอกเป็นความรู้ที่จะช่วยส่งเสริม เพื่ออำนวยความสะดวกในทางกาย เมื่อเรามีความรู้ข้างนอกแล้ว เราก็ต้องหาความรู้ข้างใน เพื่อการพัฒนาจิตให้รู้ว่า จิตที่เรามองไม่เห็นนี้ มันมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร มันอยู่ที่ไหน และมีอะไรบ้างที่เป็นคุณสมบัติ ที่จะให้เรามองเห็นรู้จักได้

จิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิต ชีวิตนี้จะดีหรือชั่วก็เพราะจิต จะสุขจะทุกข์ก็เพราะจิต แต่มนุษย์ส่วนมากก็มักจะละเลย เพราะมองไม่เห็น จึงสนใจแต่สิ่งภายนอกที่มองเห็นง่าย ๆ บำรุงรูปร่างกาย แสวงหาความรู้ ความสะดวกสบายให้แก่มันอย่างเดียว

เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องหาความรู้ที่ถูกต้องทั้งภายนอกและภายใน **ความรู้ภายนอก** ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าจะหาได้ที่ไหน อย่างไร ซึ่งทุกท่านได้แสวงหามาแล้วและกำลังแสวงหาอยู่ไม่เสร็จสิ้น ส่วน **ความรู้ภายใน** เรายังไม่ได้



แสวงหา ศึกษากันเท่าที่ควร และถ้าต้องการจะศึกษา ก็บอกได้ว่าไม่มีโรงเรียนใดสอน นอกจากโรงเรียนธรรมชาติที่เรากำลังนั่งอยู่ที่นี้ ในสถานที่และสภาวะแวดล้อมอย่างนี้ โรงเรียนธรรมชาติที่จะสอนและเปิดโอกาสให้เราศึกษาเรื่องข้างใน

นอกจากนี้สิ่งที่เราจะต้องศึกษาให้ละเอียดถี่ถ้วนชัดเจนที่สุด คือ ที่ตัวนี้ร่างกายนี้ที่เราเรียกว่า “ฉัน” ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ไม่ใช่ศึกษาแต่เพียงภายนอก เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ แต่สิ่งสำคัญที่จะต้องศึกษาให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ก็คือ ดูย้อนเข้าไปข้างใน ในสิ่งที่เรามองไม่เห็น ไม่รู้จัก นั่นคือ สิ่งที่เราสมมติ เรียกกันว่า “จิต” ดูและศึกษาให้รู้จักธรรมชาติของจิตว่าเป็นอย่างไร ควรจะปรับปรุงแก้ไขอย่างไร ชีวิตนี้จะได้ดำเนินไปอย่างมีความสุข

๔. การกระทำที่ถูกต้อง ซึ่งแน่นอนที่สุดว่าการกระทำที่ถูกต้อง จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความรู้ที่ถูกต้องจากการศึกษาที่สมบูรณ์ ทั้งภายนอกและภายใน ครอบคลุม



ที่ความรู้ที่ถูกต้องทั้งสองด้านยังไม่เกิดขึ้น ขอเน้นว่า “**ทั้งสองด้าน**” การกระทำนั้นก็ย่อมจะถูกบ้างผิดบ้าง ถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้าง ได้ผลตามความต้องการบ้าง ไม่ได้ผลตามความต้องการบ้าง ถ้าขณะใดที่มีความรู้สึกเกิดขึ้นในจิตว่า ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ อึดอัด หงุดหงิด รำคาญ แสดงว่านั่นเป็นผลของการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเกิดจากการขาดความรู้ที่ถูกต้อง

เพราะฉะนั้นอย่าไปมัวโทษสิ่งต่าง ๆ ว่าทำไมชีวิตฉันจึงต้องเป็นอย่างนี้ เพราะสังคม สิ่งแวดล้อม ดินฟ้าอากาศ แต่ควรหันมาศึกษาหาความรู้ที่ถูกต้องทันที โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ด้านใน ศึกษาค้นลงไปให้มากที่ตัวนี้ เรามีตัวเนื้อนี้เป็นแบบฝึกหัด วิธีปฏิบัติก็คือ ให้ศึกษาค้นคว้าลงไปที่ตัวนี้ โดยไม่ต้องลงทุนซื้ออุปกรณ์การเรียน เสียค่าหน่วยกิต จึงทำให้เราไม่สนใจ อะไรที่เหมือนกับได้เปล่าที่มันมีอยู่แล้ว มนุษย์เรามักจะมองข้าม ยกตัวอย่างเช่น บัตรละคร หรือดนตรี คนชอบซื้อราคาแพง ๆ เพื่อจะได้แสดงว่าฉันใหญ่ มีเงินมาก จึงสามารถทำอย่างนั้นได้ ต่อไป

เงินเพื่อจะเกิดขึ้น เพราะความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาที่  
 ต้องการจะรอด ก็เลยไม่ศึกษาสิ่งที่สามารถจะศึกษาได้โดย  
 ไม่ต้องลงทุน การกระทำทุกวันนี้จึงผิดพลาดไป





## กฏเกณฑ์ของชีวิต

สิ่งที่จะต้องศึกษาต่อไปคือเรื่อง กฏเกณฑ์ของชีวิต ว่าชีวิตควรมีกฏเกณฑ์อะไรบ้าง ใครเป็นคนกำหนดกฏเกณฑ์ของชีวิต ขอเสนอให้พิจารณาดูว่า ชีวิตประกอบด้วยกายใจที่จะต้องทำงานร่วมกัน ถ้าปราศจากอย่างใดอย่างหนึ่ง ชีวิตก็ดำเนินไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นชีวิตจะต้องประกอบด้วย กฏเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

๑. **ชีวิตจะต้องประกอบด้วยกายใจ** ซึ่งต้องทำงานร่วมกันอย่างแยกกันไม่ได้ กฏเกณฑ์นี้มีความสำคัญอย่างไร ที่

ถามคำถามนี้ ก็เพื่อต้องการจะชี้ให้เห็นว่า มนุษย์เราจะมุ่ง บำรุงแต่กายอย่างเดียว หรือจิตอย่างเดียวไม่ได้ แต่ต้อง บำรุงทั้งสองอย่าง ด้วยการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ที่ถูกต้อง คือ ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งจะต้องสมดุลกัน แล้วชีวิตนี้จะเจริญงอกงาม ยืนอยู่ได้อย่างมั่นคง

เพราะฉะนั้นเราจะต้องศึกษาว่า ชีวิตต้องมีกายใจ ทำงานร่วมกัน อย่างที่จะแยกกันไม่ได้ จึงจำเป็นจะต้อง เห็นความสำคัญของทั้งสองส่วนนี้เท่า ๆ กัน หรือควรจะต้อง เห็นว่า จิตนี้มีความสำคัญควรที่จะได้รับการทำนุบำรุงมาก ยิ่งกว่า เพราะในระหว่างกายกับจิต จิตเป็นสิ่งที่นำชีวิต กายจะทำอะไรก็ตามที่จิตบงการ

ในโรงมหรสพทางวิญญาน มีรูปปฏิจสมุขบาท ที่ เขียนเปรียบเทียบนามรูป ให้เข้าใจได้อย่างชัดเจน เป็นรูป คนสองคนนั่งอยู่ในเรือลำเดียวกัน คนหนึ่งทำหน้าที่พาย อีกคนหนึ่งนั่งเฉย ๆ แสดงให้เห็นว่าคนที่นั่งเฉย ๆ คือจิต เป็นนาย คนพายคือกายเป็นบ่าว ยกตัวอย่างเช่น ทุกท่าน



ที่มาสวนโมกข์ฯ จริงอยู่ที่กายพามาแต่อะไรสิ่งให้มา เราจะ  
กินอะไร จะเลือกเสื้อผ้าชุดไหน จะเลือกเรียนอะไร จะรัก  
คนไหนเกลียดคนไหน จิตทั้งนั้นที่สั่ง

เพราะฉะนั้นจิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมดีแล้วจึงเป็น  
สิ่งที่สำคัญ เป็นคุณสมบัติที่สำคัญ กฎเกณฑ์ข้อนี้ต้องการ  
ชี้ให้เห็นว่า กายจิตต้องได้รับความสนใจจากเจ้าของชีวิต  
เท่า ๆ กัน ถ้าบุคคลใดละเลยไม่สนใจในเรื่องของจิต ชีวิต  
นั้นก็เหมือนทางที่จะพลาดได้ เดินเหมือนอย่างคนตาบอด  
แม้ว่าตาเนื้อนี้จะมองเห็น แต่ตาในนั้นมันไม่มี

**๒. ชีวิตเป็นตัวธรรมชาติ** มันแสดงความเป็นธรรมชาติ  
ให้เราเห็นอยู่ทุกขณะ ๆ ในความเป็นตัวธรรมชาติก็มีกฎ  
ธรรมชาติควบคุมชีวิตนี้อยู่ คนส่วนใหญ่จะคิดว่าต้องไปหา  
ธรรมชาติที่ป่าเขาลำเนาไพร ไปเที่ยวทะเล ไปปีนเขา แต่  
แท้ที่จริงแล้วชีวิตนี้เป็นตัวธรรมชาติ และการดำเนินชีวิต  
ต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ยกตัวอย่างเช่น พอรู้สึกหิว  
ก็ต้องกิน รู้สึกง่วงก็ต้องนอน ปวดท้องก็ต้องเข้าห้องน้ำ

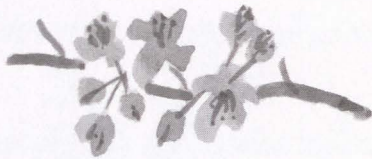
นี่คือกฎธรรมชาติที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือกฎอิทัปปัจจยตา  
 ทำไมจึงกิน เพราะเหตุปัจจัยมันมีความหิว พอกินแล้ว  
 ผลก็คือความอิ่ม ชีวิตต้องดำเนินไปตามกฎธรรมชาติ

๓. **ชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาและพัฒนาได้** เรากำลัง  
 พัฒนากันทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดและมีการพัฒนาไป  
 เรื่อย ๆ ตามลำดับ สิ่งนี้จึงเป็นกฎเกณฑ์ที่บอกอยู่ในตัวของ  
 มันเอง การที่มนุษย์เราแสวงหาอะไรต่าง ๆ เช่น ความรู้  
 ทรัพย์สิน เงินทอง เพราะมีความรู้สึกลอยอยู่ในใจว่า ชีวิตคือ  
 การพัฒนาให้ก้าวหน้าต่อไป และชีวิตนี้ก็พัฒนาได้ แต่จะ  
 พัฒนาอย่างไรเล่า จึงเป็นการพัฒนาที่ถูกต้อง และทำให้ชีวิต  
 หนึ่งดงาม

ถ้าจะมีคำถามว่า กฎเกณฑ์ของชีวิตนี้เกิดจากอะไร ?  
 หรือถูกกำหนดด้วยอะไร ? คำตอบก็คือธรรมชาติเป็นผู้  
 กำหนด ชีวิตทุกชีวิตต้องอยู่ภายใต้อำนาจของกฎของ  
 ธรรมชาติทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นเราจึงจำเป็นที่จะต้องศึกษา  
 และทำความเข้าใจ ควรจะต้องรู้จักกฎเกณฑ์ของชีวิตที่



ธรรมชาติกำหนดให้ เพื่อจะได้นำมาเป็นเสมือนกับเครื่องมือ  
เป็นกรอบที่จะช่วยประคับประคองชีวิตนี้ ให้ดำเนินไปได้ด้วย  
ความถูกต้อง



การวางตัวของชีวิตและจิตใจ ชีวิตและจิตใจที่วาง  
การวางตัวของใจใคร่หาความสุข คือ

๑. ชีวิตนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยหน้าที่ ที่เราวางตัวหน้าที่คือ  
ความสงบ - ตามที่ - ๆ ที่ใจคอยใจอยู่ มีจิตอันมีอิสระ  
ไม่สนใจใคร่หาความสุขด้วย หรือเป็นสุขตามใจตัวเอง  
ไม่สนใจใคร่หาความสุขของตัวเอง ชีวิตอยู่ตามหน้าที่ตาม  
หน้าที่ได้ส่วนนี้จึงรู้สึกว่ามีใจไม่ใคร่หาความสุขด้วย  
อยู่ที่ใจสงบ ตามที่ - ๆ ไม่คำนึงในแง่ของหน้าที่ที่มาจาก





## สัจจะของชีวิต

คุณจะต้องศึกษา**สัจจะของชีวิต** ความจริงของชีวิตที่เรา  
คุณจะต้องสนใจใคร่ครวญอยู่เสมอ คือ

๑. **ชีวิตนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยหน้าที่** ถ้าปราศจากหน้าที่ก็คือ  
ความตาย ตายทั้ง ๆ ที่ยังหายใจอยู่ นี่คือน้ำที่ของชีวิต  
ทำไมคนบางคนจึงดูถูกตัวเอง เหยียบย่ำพยายามหยั่นตัวเอง  
ก็เพราะเขาไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง ชีวิตอยู่ด้วยการทำงาน  
ถ้าไม่ได้ทำงานก็จะรู้สึกว่ชีวิตไม่มีคุณค่า เพราะค่าของมนุษย์  
อยู่ที่ผลงาน คนทั่ว ๆ ไปจะมองในแง่ของหน้าที่ที่มาจาก

ตำแหน่งงานที่มีรายได้ตอบแทน แต่อันที่จริงมนุษย์ทุกคนต้องทำหน้าที่อยู่โดยไม่รู้ตัว เช่น หน้าที่อันเป็นกิจของร่างกาย เช่น กิน นอน ขับถ่าย ฯลฯ นี่คือนาฬิกาซึ่งธรรมชาติบอกว่าจะต้องทำ ชีวิตนี้ต้องอยู่ด้วยการทำหน้าที่ ซึ่งเป็นสัจจะของชีวิต แต่ว่างานอย่างใดที่จะทำให้ชีวิตมนุษย์มีคุณค่าในระดับใด ก็ขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการทำหน้าที่นั้น

เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่า ผู้มีปัญญาจะเคารพหน้าที่ที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต สละอะไรก็ได้ เสียอะไรก็ได้ แต่เสียการทำหน้าที่ไม่ได้ เพราะถ้าเสียการทำหน้าที่หรือหยุดการทำหน้าที่เมื่อใด นั่นคือการหยุดการมีคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ยกตัวอย่างเช่น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงแม้ว่าท่านจะอยู่สูงเพียงใด ท่านก็ได้ทรงวางตัวอย่างไว้ให้เราได้เห็นว้ตลอดพระชนมชีพของพระองค์ ๔๕ พรรษา หลังจากที่ได้อริสริฐ ท่านได้ทรงทำหน้าที่ตลอดเวลา ได้เสด็จไปโปรดชนเหล่าต่าง ๆ ทุกหนทุกแห่ง เพราะทรงรู้ว่านี่คือหน้าที่ของพระศาสดาจะต้องปฏิบัติอย่างนี้ จึงไม่ได้ทรงคิดถึงความเหน็ดเหนื่อยที่จะเกิดขึ้นแก่พระวรกายแม้แต่น้อย

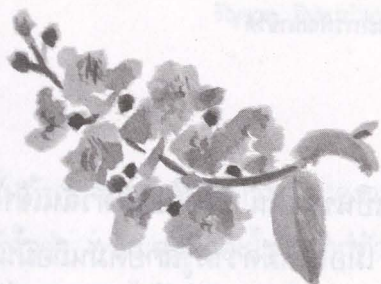
ผู้มีปัญญาท่านจึงเคารพหน้าที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต

**๒. เรื่องทั้งหมดที่เกี่ยวกับชีวิต** ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรียกว่า  
“จิต” เป็นสิ่งเดียวเท่านั้น นี่คือสัจจะของชีวิต









## หน้าที่ต่อชีวิต

สิ่งที่ควรจะต้องศึกษาเกี่ยวกับชีวิต คือหน้าที่ของมนุษย์ต่อสิ่งที่เรียกว่า "ชีวิต" **หน้าที่ของมนุษย์ต่อชีวิต** ก็คือจะต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ คือประกอบเหตุปัจจัยให้ถูกต้อง ถ้าต้องการผลที่เป็นสุข อิ่มเอิบเบิกบาน ถ้าประกอบเหตุปัจจัยถูกต้อง ผลก็ย่อมถูกต้อง

การประกอบเหตุปัจจัยให้ถูกต้องคืออย่างไร ก็คือการทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น โดยไม่ต้องหวังผลตอบแทน โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ว่าเหตุปัจจัยที่

ประกอบนี้เป็นของฉัน ไม่ต้องมีตัวฉันเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เพื่อจะเอา เมื่อใดที่มีความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นฉันผู้ทำ ฉันจะเอา ฉันต้องการ เมื่อนั้นจะไม่รู้สึกอึดอึด เบิกบาน พอใจ อย่างเต็มอึดได้เลย

ฉะนั้นหน้าที่ของมนุษย์ต่อชีวิต ก็คือ การดำเนินชีวิต ให้ถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ คือประกอบเหตุปัจจัยให้ ถูกต้อง และผลก็ย่อมถูกต้อง ถ้าทำได้ก็จะมีชีวิตรอดจาก ขวากหนามของชีวิต รอดจากสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ จะ สามารถใช้ชีวิตนี้ให้เกิดประโยชน์ สงบเย็น และก้าวไปจนถึงขั้นสุดยอดของชีวิตได้

อาจจะมีคำถามว่า อะไรคือเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ? คำตอบที่ทุกคนนึกถึงก็คือ ความสุข ตั้งแต่เกิดมาพอรู้ความ สิ่งที่ต้องการก็คือ “ความสุข” แต่ความสุขคืออะไร ? แต่ละ คนก็จะมีความคิดเห็นแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ของ ชีวิต ความเคยชินพื้นฐานของการอบรมและสิ่งแวดล้อม

เพราะฉะนั้นถ้าเราจะพูดเพียงคำว่า “ความสุข” ก็อาจจะยากที่จะเข้าใจว่า ความสุขคืออะไร ? ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราไปถามนักกีฬาว่า อะไรคือความสุขของคุณ ? หรือ เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของคุณคืออะไร ? เขาก็จะตอบว่า ขอให้ได้เหรียญทอง ถ้าไปถามนักแสดง ก็จะได้รับคำตอบว่า ตู๊กตาทองหรือสำเนาทอง ถ้าไปถามนักเขียน ก็จะได้รับคำตอบว่า ขอให้ได้รับรางวัลโนเบล ถ้าไปถามนักการเมือง ก็จะได้รับคำตอบว่าขอให้ได้เป็นนายกรัฐมนตรี ถ้าไปถามนักธุรกิจ ก็จะได้รับคำตอบว่า ขอให้ เป็นประธานบริษัทใหญ่ ๆ ถ้าไปถามนักการธนาคาร ก็จะได้รับคำตอบว่า ขอให้คุ้มครองธุรกิจของประเทศได้ เป็นต้น ซึ่งต่างก็จะมีเป้าหมายต่าง ๆ กัน ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละคนว่าคืออะไร

เคยมีพระฝรั่งองค์หนึ่ง ไปสนทนากับหลวงพ่от่านอาจารย์ชา เกี่ยวกับเรื่องของชีวิต หลวงพ่от่านถามว่า รู้หรือเปล่าว่า ชีวิตคืออะไร ? เป้าหมายของชีวิตอยู่ที่ไหน ? พระองค์นั้นก็ยังไม่ให้คำตอบไม่ได้ หลวงพ่от่านก็เอามือชี้ด

เป็นวงกลมในอากาศ ท่านหมายความว่า ความว่าง เป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือ **ความว่าง** เรามีความเข้าใจซาบซึ้งเกี่ยวกับความหมายของคำว่า "ความว่าง" ไฉน? ความว่างอาจจะมีหลายระดับหลายอย่าง ชีวิตของเราทุกวันนี้เรามีความรู้สึกว่า มันมีการดำเนินชีวิตที่ราบรื่น คล่องแคล่ว สะดวกสบายพอสมควรแล้วหรือยัง

ถ้ายัง...ทำไม เพราะอะไรถึงยังไม่มี ? อาจจะต้องได้ว่า เพราะเราอยู่กับความวุ่นมากกว่าความว่าง เราวุ่นอยู่ตลอดเวลา เหมือนอย่างเช่นนักแสดงได้ตุ๊กตาทองแล้ว เขาก็วุ่นต่อไปอีก เพราะอยากจะได้ตัวใหม่ หรือใครจะให้ค่าตัวแสดงมากขึ้น หรือถ้าเป็นนักธุรกิจ ได้เป็นประธานบริษัทนี้แล้วก็ต้องการที่จะไปเปิดอีกบริษัท หาเครือข่ายขยายให้กว้างขวางออกไป มันอยู่กับความวุ่นตลอดเวลา ในชีวิตเราไม่ว่าจะได้อะไรมากก็ตาม ในจุดหรือขณะที่ได้มานั้น รู้สึกอย่างไร เป็นสุขในขณะนั้น แต่ก็ชั่วประเดี๋ยวเดียว ก็เกิดความระแวง ว่าเราจะรักษามันไว้ได้นานแค่ไหน เช่น ตำแหน่งดารายอดนิยม ตำแหน่งนายธนาคารแนวหน้า หรือ



ตำแหน่งใหญ่โตต่าง ๆ ที่เรามี เราจะรักษาไว้ได้นานเท่าไร  
 แม้แต่ความรักจากคู่รัก เรารู้ว่าในขณะที่เขารักเราที่สุด  
 แต่ก็เกิดความรู้สึกกระแวงว่า เดือนหน้าเขาจะยังรักเรา  
 อย่างนี้ไหม เขายังจะเอาใจเราอย่างนี้ไหม ความระแวงสงสัย  
 มันติดตามมา

เพราะฉะนั้นความสุขที่เราได้แบบนี้ มันจึงไม่แน่นอน  
 เพราะมันเป็นความสุขที่ไม่มีอิม ไม่มีพอ จึงอยู่กับความวุ่น  
 เรื่อยไป วุ่นอยู่ตลอดเวลา ที่หลวงพ่อบอกท่านเอามือขีดเป็น  
 วงกลมถามว่า ชีวิตนี่คืออะไร ? ชีวิตก็คือ ความว่าง  
 ไม่ใช่ว่างเฉย ๆ หรือว่างจากการไม่มีงานทำ แต่หมายถึง  
 ความว่างของชีวิต หรือความว่างของจิตที่มันพ้นจากความวุ่น

ความวุ่นของจิตของมนุษย์เกิดจากอะไร ? ก็เกิดจาก  
 ความคิดวุ่นวายเกินความจำเป็น ความต้องการไม่สิ้นสุด  
 ความหวัง อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตกอยู่ภายใต้ตัณหา  
 ความอยากนานาประการ ท่านบอกว่าโลกนี้มันพร่องอยู่  
 เป็นนิจ โลกในที่นี้ไม่ใช่โลกที่เป็นวัตถุ แต่หมายถึงโลก



ข้างใน ที่อยู่ในจิตใจของมนุษย์ จิตของมนุษย์มีความพร่อง เพราะมันมีแต่ความอยากอยู่ตลอดเวลา จึงมีความวุ่นเป็น พื้นฐาน ความว่างที่แท้จริงจึงเกิดขึ้นได้ยาก

เพราะฉะนั้นถ้าหากว่างจากความวุ่น ก็หมายความว่า ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เคยมีเคยเป็น เคยอยากได้ ในสิ่งที่ต้องการ ในสิ่งที่จะเอา สรุปก็คือ จิตนี้มันว่างจาก ตัณหาความอยาก









## ข้อ เ ส น อ แ น ะ เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีศิลปะ

๑. หยุดกลบทุกข์แล้วหันมาแก้ไข ด้วยสติปัญญาที่ถูกต้อง ด้วยการฝึกศึกษาข้างใน ดูข้างใน มองข้างใน หัดเผชิญหน้าเข้าสู่ ไม่หันหลังวิ่งหนี ลองนึกถึงนักมวยที่เขาต่อຍกันบนเวที ที่เขาชนะเป็นแชมป์เปี้ยน เพราะเขาหันหน้าต่อຍ คือหันหน้าเข้าสู่ เขาจึงสามารถต่อຍถูกที่สำคัญจนน็อกเอาต์คู่ต่อสู้ได้ ถ้านักมวยคนใดขึ้นเวทีแล้วหันหลังวิ่งหนี ก็มีแต่จะแพ้เขา ถูกน็อกเอาต์ลงจากเวที

มนุษย์ที่แก้ปัญหาชีวิตไม่ได้ เพราะหันหลังให้ ไม่กล้า

กลัวจะต้องเผชิญกับความจริง แล้วใจจะเสีย กลัวฉันจะเสีย กลัวฉันจะไม่ได้ ก็เลยหลอกตัวเองไปพลาบ ๆ ด้วยการใช่วิธีกลบทุกข์ และกลบเท่าไรก็ไม่สามารที่จะแก้ไขได้ เพราะฉะนั้นจะต้องหันหน้าเผชิญกับความเป็นจริง สู้กับมันตั้งแต่วิธีเริ่มลืมนตา

เครื่องมือที่จะใช้ต่อสู้มีหลายวิธี แต่ละท่านก็อาจจะมีวิธีการของตนเอง ในที่นี้เราพูดถึงการศึกษาเรื่องข้างใน จึงขอเสนอแนะดังนี้

๑.๑ ลองบอกกับตัวเองว่า **“ชีวิตนี้คือการแสดงละคร”** พอลืมนตาขึ้นถ้ารู้สึกอึดอัด ไม่โปร่งโล่ง หดหู่ เหี่ยวแห้ง วุ่นวาย ก็ลองปลอบใจตัวเองว่า **“ชีวิตนี้คือการแสดงละคร** เอาเถอะวันนี้ออกไปแสดงให้ดี ๆ หน่อย” เรียกว่าเป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า อย่างชนิดแก้ไขได้ชั่วคราว ซึ่งก็ยังดีกว่าที่เราจะไม่ทำอะไรเสียเลย เพื่อไม่ให้ปัญหามันเพิ่มมากขึ้น อย่างน้อยก็ชะลอให้มันอยู่กับที่ ว่ามันเป็น การแสดงละคร แล้วเราจะไปเอาจริงเอาจังอะไรกับมันนักหนา



เราก็พยายามที่จะทำให้มันดีที่สุด

ถ้าเราดูให้ลึกซึ้งลงไป ก็จะทำให้เห็นว่า ชีวิตนี้คือการแสดงละครจริง ๆ ธรรมชาติเขาออกมา เพราะฉะนั้นเราก็ทำตามตามบทบาทที่มี ถ้าหากเรานึกอย่างนี้ได้ การแสดงละครของเรา ก็จะเป็นการแสดงที่ใกล้ความเป็นจริงของธรรมชาติ ด้วยการศึกษเข้าไปที่ตัวธรรมชาติ มองเห็นกฎของธรรมชาติ แล้วประกอบเหตุปัจจัยให้ถูกต้อง การแสดงละครนั้นก็สมบทบาทเอง ถึงแม้ว่าจะไม่มีใครหยิบยื่นตุ๊กตาทองให้ แต่เราก็รู้ว่าเราได้รับตุ๊กตาทองแล้ว เพราะเรามีความพอใจ อิ่มใจ ในการกระทำของเราได้ตลอดเวลา

๑.๒ ศึกษาให้เข้าใจและยอมรับว่า **“ชีวิตเป็นสิ่งที่เยี่ยมเขามา”** ถ้าผู้ใดคิดว่าชีวิตนี้เป็นของฉัน ก็จะต้องอยู่กับความวุ่น ความทุกข์ตลอดเวลา จะไม่มีวันพบความสุขสงบเย็นเลย แต่ถ้าคิดได้ว่า **“ชีวิตเป็นสิ่งที่เยี่ยมเขามา”** เท่านั้นจะไปเอาจริงเอาจังอะไรกับมันหนักหนา ก็จะมีความสุข

ชีวิตนี้ประกอบด้วยกายใจ ที่เห็นชัดที่สุดก็คือกาย

ที่มันกำลังเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ ถ้าหากมันเป็นของเรา ร่างกายที่เคยแข็งแรง กระฉับกระเฉง เปล่งปลั่งงดงาม มันควรจะเป็นอย่างนั้น ไม่ควรเปลี่ยนแปลง แต่ทำไมมันถึงค่อย ๆ เสื่อมโทรมทรุดไปตามลำดับ และเราก็ไม่สามารถที่จะรักษาบังคับให้มันคงที่ได้เลย นี่คือสิ่งที่ขอยืมเขามา เพราะฉะนั้นของอะไรที่ยืมเขามา คนมีมารยาทจะต้องใช้อย่างทะนุถนอม ใช้อย่างถูกต้อง เพื่อไม่ให้ของเขาเสียหาย ก่อนที่จะคืน เมื่อถึงเวลาคืนจะได้คืนเขาด้วยดี คนที่เขาให้ยืมก็จะรู้สึกว่าคุณที่ให้ขอยืม

ถ้าเราบอกว่า “ชีวิตเป็นสิ่งที่ยืมเขามา” เท่านั้น เราก็จะเกิดความรู้สึกไม่ประมาทขึ้นมาในใจ และจะพยายามทำบทบาทของเราในวันนั้น คือประกอบเหตุปัจจัยให้ถูกต้องที่สุด ดีที่สุด โดยไม่เอาตัวของเรา เข้าเป็นเจ้าของในการกระทำนั้น ไม่ต้องหวัง เพราะจะหวังหรือไม่หวัง เมื่อทำดีที่สุดแล้ว ผลมันก็ต้องดี จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปเหนื่อยกับความหวังอีก เพราะถ้าเราหวังเราจะต้องเจ็บทำไมถึงเจ็บ ? เพราะในความหวังมันมีความโลภซ่อนอยู่

พอได้เท่านี้ก็คิดว่ามันน่าจะได้เท่านั้น เช่น ได้เงินเดือนขึ้น ๑ ชั้น ก็คิดว่ามันน่าจะได้ ๒ ชั้น พอได้อะไรเข้า มันมักจะนึกว่าควรจะได้อะไรให้มากขึ้นอีก จึงทำให้เกิดความผิดหวังและเกิดความทุกข์

๑.๓ ถ้าผู้ใดยังหยุดไม่ได้ เครื่องมือข้อต่อไปก็คือ **“สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา”** พอตื่นขึ้นมากลองนีกอย่างนี้ เพื่อจะได้เป็นเครื่องมือปลอบใจอย่างดี ซึ่งเป็นสิ่งที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอน หรือจะเรียกว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนาก็ได้

ถ้าเรามองเห็นสิ่งนี้แล้ว ความวุ่นจะเกิดขึ้นในจิตไม่ได้ เป็นอันขาด จะเป็นความดีใจหรือเสียใจก็ตาม ในชีวิตที่ผ่านมา เราเคยดีใจหรือเสียใจมานานับครั้งไม่ถ้วน แล้วมันก็ไม่เคยอยู่คงที่ มันเปลี่ยนแปลงเกิด - ดับตลอดเวลา สิ่งที่ทำให้เราติดอึดอยู่ในใจ มันก็จะหายไป ทดลองดูในขณะที่มีอะไรเกิดขึ้นในใจ ที่มันมาขวางค้ำคาอยู่ในใจ มันทำให้ใจนี้ไม่โล่งไม่โปร่งเลย จะเป็นความรัก ความโกรธ ความ

เกลียดก็ตาม ก็ให้คิดว่า “สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา”

ยกตัวอย่าง ในที่ทำงานมีคนที่เราเกลียด แล้วเราจะ  
ต้องไปเผชิญหน้ากับเขา ต้องทำงานร่วมด้วย มันไม่ยากไป  
ไม่สบายใจ มันเป็นความทุกข์ วันนั้นเราไปทำงานด้วยชีวิต  
ที่เหี่ยวแห้ง ไม่ใช่ชีวิตที่อองงาม

เพราะฉะนั้นก่อนที่จะไปพบเหตุการณ์อย่างนั้น สิ่ง  
ที่เราต้องทำคือ ล้างสิ่งที่หม่นหมอง ที่มันขัดข้องอยู่ในจิต  
ออกไปเสียก่อน เราก็ล้างด้วย “สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้น  
ย่อมมีความดับเป็นธรรมดา” ถ้าเราลองย้อนนึกดูชีวิตที่  
ผ่านมา เราเคยพบคนที่เคยเกลียด ไม่ชอบกันตั้งแต่เด็ก  
ต่อมากลายเป็นเพื่อนที่ดี หวังดีต่อกัน นี่คือ สิ่งใดมี  
ความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งใด  
อยู่คงที่ได้เลยสักอย่างเดียว ถ้าเราบอกอย่างนี้เท่านั้น มัน  
มีกำลังใจขึ้นมา จะมีความรู้สึก ว่า สิ่งนี้แก้ไขได้ สิ่งนี้  
เปลี่ยนแปลงได้ แล้วเราก็จะมีความสุข เยือกเย็น ผ่องใส



มีกำลังใจที่จะลุกขึ้นไปแก้ไขสิ่งนั้นทันที

ขอให้ท่องเอาไว้ว่า “สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา” ขอแนะนำให้ท่องอยู่ทุกขณะ มันจะช่วยลบสิ่งที่เป็นปัญหา ที่ค้างคาอยู่ในจิต ทั้งสิ่งที่เป็นบวก และสิ่งที่เป็นลบ คือความรู้สึกทุกอย่าง มันจะแก้ปัญหานั้นได้ในขณะนั้น อยากจะบอกว่ามันเหมือนเป็นน้ำสะอาด ที่ชำระล้างจิตที่ค้างคา ที่ขัดข้องให้หายไป ขอให้ลองใช้ดู เมื่อเกิดความไม่สบายใจ ครั้งแรกท่องไว้ก่อน พอท่องไป ๆ ไม่ช้าความรู้สึกว่า สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา มันจะมองเห็นชัดขึ้น

แต่ในบางเรื่อง เช่น ถ้าเขาอิจฉาริษยาเรา ก็พอคิดได้ว่า สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา เขาอิจฉาเราสักวันหนึ่งเขาคงจะหายอิจฉา แต่ถ้าเราไปอิจฉาเขามันไม่ค่อยยอม มันนึกไม่ได้ว่า สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา เราก็ต้องใช้สูตรใหม่ว่า “ชีวิตเป็นสิ่งที่ยืมเขามา” จะมาอิจฉาตาร้อนอะไรกันนักหนา



ไม่นานเท่าไรก็ต้องตายจากกันไป แล้วเราขออิมเขมาอย่าลืมนะเราต้องใช้ของนั้นให้ดีที่สุด เราควรจะกินของอย่างชนิดที่เขาเห็นว่าคุ้มค่าแก่การให้อิม เราต้องรู้จักเปลี่ยนว่าเรื่องไหนควรจะใช้สูตรไหนจึงจะเหมาะ

กฎของธรรมชาติที่บอกเราอยู่ตลอดเวลาว่า ชีวิตนี้คือตัวธรรมชาติ ชีวิตนี้ประกอบด้วยกายจิต เราดูร่างกายนี้ก็จะเห็นความเกิดเป็นธรรมดา แล้วมันกำลังเคลื่อนไปสู่ความดับเป็นธรรมดา เช่น บางท่านพันหัก หูตึง เสียงแหบ เสียงไม่ค่อยใสกระจางเหมือนเมื่อก่อน ถ้าดูที่จิตมันก็ผลัดเปลี่ยนนวนเวียน เช่น เดี่ยวชอบ เดี่ยวไม่ชอบ ความชอบเกิดขึ้น แล้วความชอบก็ดับไป ความไม่ชอบเกิดขึ้น ความไม่ชอบก็ดับไป แม้แต่จิตที่มองไม่เห็นมันก็มีความเกิด - ความดับ

เพราะฉะนั้นขอให้นี่กอยู่เสมอว่า “สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา” ทั้งรูปธรรมและนามธรรม จะช่วยแก้ปัญหาได้อย่างดียิ่ง นี่ก็คือเคล็ดลับหรือศิลปะที่จะ

## ต้องศึกษา

**๒. ศึกษาสิ่งที่เป็นอุปสรรคของการทำความดีหรือความเจริญ** มนุษย์เราโดยทั่วไปอยากทำความดีกันทุกคน ทุกอย่างที่เป็นความดี ความเจริญ เป็นคุณค่าของชีวิต เช่น เมื่อพูดถึงนิพพาน จะเข้าใจหรือไม่ก็ตาม ก็อยากนิพพานกันทั้งนั้น เพราะว่านิพพานแล้วเย็นสบาย มีแต่ความว่าง ความเย็น ไม่ต้องอยู่กับความวุ่น จึงขอเสนอให้ศึกษาสิ่งที่เป็นอุปสรรคของการทำความดี ความเจริญในทางธรรมท่านเรียกว่า **“นิวรณ”**

**นิวรณ** หมายถึง เครื่องกั้นใจ เป็นอุปสรรคขวางกั้นของการทำความดีทั้งหมด ทั้งทางโลกและทางธรรมที่เราได้ตั้งจุดหมายไว้ เมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว เหมือนกับเมฆหมอกมาบังจิต ไม่ให้ก้าวหน้าไปในทางที่เราต้องการ ยกตัวอย่างเช่น เราตั้งปณิธานไว้ว่าเราจะตื่นตี ๕ เพราะได้เรียนรู้มาว่าการตื่นแต่เช้ามีอานิสงส์ และเราก็มองเห็นว่ามันสดชื่นแจ่มใสทั้งกายและใจ คิดว่าต่อไปนี่ฉันจะต้องตื่นตี ๕ ให้ได้

เพราะว่าสมองกำลังสดชื่นที่จะคิดอ่านทำการงานอะไรมันก็เกิด  
ประโยชน์ วันรุ่งขึ้นมีกำลังใจตื่นได้ พอวันต่อไป ๆ ก็ผลัด  
จนบอกว่าไม่รู้จะตื่นไปทำไม ๖ โมงก็หัน นี้อืออุปสรรคที่  
มาขวางกั้น ทั้ง ๆ ที่การตื่นเช้าเป็นความดีธรรมดา เพียง  
แค่นี้ยังทำไม่ได้แล้วจะมาแก้ไขใจ ไม่ให้โลก โกรธ หลง  
ที่เป็นต้นเหตุของความวุ่นทั้งหลาย มันจึงยากอย่างยิ่ง

เพราะฉะนั้นควรจะตั้งศึกษานิวรณ์ว่า มันเป็นอุปสรรค  
อย่างไร ? ขออธิบายเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. **กามฉันทะ** หมายความว่า ความพอใจในกาม  
ความเพลิดเพลินยินดีใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส  
อันเป็นที่น่าพึงปรารถนา น่ารักใคร่ พอใจ

๒. **พยาบาทะ** หมายความว่า ความพยาบาทคิดร้าย  
ต่อผู้อื่น มีความเคียดแค้นอยู่ตลอดเวลา อยากจะไปฆ่า  
ไปทำร้ายเขาให้สมความตั้งใจ ทำให้ใจร้อนอยู่ตลอดเวลา  
คล้ายกับตกรอก

๓. **ถิ่นมิถะ** หมายความว่า ความที่จิตหดหู่ ห่อเหี่ยว เบื่อหน่าย ง่วงเหงาหาวนอน หรืออะไรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ เพราะปัจจัยบางสิ่งบางประการ ทำให้เฉื่อยชา เชื่องซึม จะคิดค้นในเรื่องอะไร ก็ไม่มีความกระปรี้กระเปร่าในจิตใจ มันจึงเป็นอุปสรรคขัดขวาง ทำให้ไม่ก้าวหน้าในการงานต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม หรือความท้อแท้ อ่อนอกอ่อนใจ รู้สึกไม่อยากที่จะทำอะไร แสดงว่าจิตใจไม่มีความมั่นคง และมองไม่เห็นประโยชน์ที่จะทำสิ่งนั้น

๔. **อุทัจจกุกุกุจจะ** “อุทัจจจะ” หมายความว่า ความฟุ้งซ่าน มันคิดหลายเรื่อง เดี่ยวคิดเรื่องนั้น เดี่ยวคิดเรื่องนี้ จิตมันไม่อยู่กับร่องกับรอย กระโดดไปกระโดดมาอยู่ตลอดเวลา และเรื่องที่คิดแต่ละเรื่อง ก็ไม่เป็นสาระแก่นสาร ไม่เป็นประโยชน์อะไร เกิดจากการปล่อยใจมากเกินไป ไม่ฝึกฝนอบรมควบคุมตัวเอง

“กุกุกุจจะ” หมายความว่า ความรำคาญใจ มีลักษณะไม่พอใจในเรื่องอะไรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น มีเสียงดังก็ไม่



พอใจ อากาศร้อนก็ไม่พอใจ อากาศหนาวก็ไม่พอใจ มีแต่เรื่องรำคาญไปทุกเรื่อง คนขี้รำคาญเป็นคนหงุดหงิด อารมณ์ร้อน อะไรกระทบนิดกระทบหน่อยไม่ค่อยได้ ไม่มีเวลาที่จะสบายใจกับเขาเลย เพราะไม่คิดแยกแยะหาเหตุผล ไม่ใช้ปัญญาไตร่ตรองให้รอบคอบ เอาแต่รำคาญอย่างเดียว โดยไม่รู้ว่าเวลารำคาญนั้นใครเป็นทุกข์

๕. **วิกิกิจฉา** หมายความว่า ความลึกลับสงสัยไม่ตกลงใจ เช่น ขับรถถึงสามแยกจะเลี้ยวขวาหรือเลี้ยวซ้ายดี รถก็จอดอยู่อย่างนั้น สูญเสียน้ำมัน เสียเวลาของตนเอง และคนอื่น เมื่ออยู่อย่างลึกลับสงสัยมันไม่มีความก้าวหน้า

ขออธิบายเพิ่มเติมโดยใช้คำธรรมดา เพื่อช่วยในการจดจำ

๑. เลิกชอบ

๒. เลิกชัง

ทั้งชอบและชังมันจะอยู่คนละทาง ซึ่งเป็นทางสุดโต่ง



ทั้งคู่ ชอบมันก็ทำให้หงุดหงิดอึดอัด เพราะมันกลัวจะไม่ได้  
 อย่างที่ชอบ หรือชอบแล้วก็อยากจะได้ให้มาก ๆ เช่น ชอบ  
 รูปงาม ๆ เสียงไพเราะ กลิ่นหอม ๆ รสอร่อย สัมผัสที่  
 อ่อนโยนนุ่มนวล ได้ฟังเพลงเพราะ ๆ ก็อยากจะฟังนาน ๆ  
 ฟังบ่อย ๆ ซึ่งก็เช่นเดียวกัน ไม่ต้องโกรธ เกลียด อึดอัด  
 ซัดใจ ให้เห็นในความเกิด - ดับเป็นธรรมดา ถ้าเรานำ  
 ประโยคที่ว่า **“สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับ  
 เป็นธรรมดา”** มาใช้ มันจะช่วยแก้ไขกำจัดนิรวรณออกไปได้  
 เพราะฉะนั้นเลิกชอบ เลิกชัง

๓. เลิกหดหู่แห่งใจ เห็นวแห่งอ่อนเปลี้ย โดยใช้  
**“สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา”** อีก  
 เช่นเดียวกัน เห็นทุกสิ่งเป็นของธรรมดาจริง ๆ

๔. เลิกฟุ้งซ่านฟุ้งฟองกับความคิดต่าง ๆ ที่มีนวนเวียน  
 ร้อนเร่ ไปด้วยสัญญาความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ แล้วเราก็ต้อง  
 ไปเสียเวลากับสิ่งเหล่านั้น

**๕. เลิกล้งเลสงสัยไม่แน่ใจ** เช่น จะทำดีหรือไม่ทำ จะเอาหรือไม่เอา นี่เป็นอุปสรรคอย่างสำคัญ ขอให้ลองนึกดูในชีวิตประจำวัน เราได้เสียเวลาไปกับความล้งเลสงสัยมากเพียงใด พลังที่เราควรจะนำมาใช้เพื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง มั่นหมัดไปกับสิ่งเหล่านี้

ท่านเปรียบนิวรรณ์ทั้ง ๕ เหมือนกับน้ำชนิดต่าง ๆ ดังนี้

**กามฉันทะ** ท่านเปรียบเสมือนกับน้ำเจือสีต่าง ๆ มองแล้วมันสลับสีสวยงามเหมือนกับสีรุ้ง เช่น พอเกิดความชอบใจ พอใจ เพราะมันถูกใจใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็อดเพลิดเพลินหลงใหลไปกับมันไม่ได้โดยไม่รู้ตัว

**พยาบาทะ** ท่านเปรียบเสมือนกับน้ำเดือด เช่น เวลาเกิดความซัง โกรธ เกลียด พยาบาทขึ้นมา มันเดือด หงุดหงิด มันร้อนรุ่มขึ้นในจิตไม่สบายเลย

**ถิ่นมิถุระ** ท่านเปรียบเสมือนกับน้ำที่มีจอกแทนปกคลุม มองอะไรไม่เห็นชัด เพราะเกิดความรู้สึกหดหู่แห่งใจ มองอะไรมันก็เศร้าหมอง เทียบแห่ง อ่อนเปลี้ย ไม่น่าดู ไม่น่าชม โลกนี้มีแต่สีเทาสีดำ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องรู้จักที่จะกวาดจอกแทน สำหรับที่ปกคลุมออกไป ด้วยสติปัญญา มองให้เห็นว่า “สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับ เป็นธรรมดา” เช่นนั้นเอง เป็นการกวาดจอกแทนออกไปได้ชั่วขณะ อย่างน้อยก็จะช่วยให้เหตุการณ์ร้าย ๆ ดีขึ้น

**อุทธีจกุกุกุจะ** ท่านเปรียบเสมือนน้ำที่มีระลอกคลื่นน้อย ๆ เป็นฟองอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่คลื่นลูกโต เช่นเวลา มีพายุ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เปรียบเสมือนเราไปนั่งที่ริมน้ำ เห็นระลอกคลื่นพลิว ๆ มา มองดูมันก็น่าสยด แต่ในความพลิวเป็นระลอกนั้น มันไม่มีความว่าง มันวุ่น มันมีความกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา จิตนั้นก็ไม่มีความเยือกเย็น ผ่องใส

**วิจิกจจา** ท่านเปรียบเสมือนน้ำที่อยู่ในที่มืด มันน่ากลัว

เพราะมองไม่เห็นว่าเป็นอันตรายนะไรบ้าง น้ำเจือสีเรายัง  
รู้ว่ามันมีสีอะไร น้ำเดือดเราก็รู้ว่านี่มันร้อน ต้องระวังอย่า  
ไปเข้าใกล้มัน ถ้าระมัดระวังแล้วมันก็ไม่ไหม้ไม่ร้อน หรือ  
ว่าน้ำที่มีจอกแทน เราก็กวาดมันออกเสีย แต่น้ำในที่มีดมัน  
มองไม่เห็นอะไร อาจจะมีสัตว์ร้าย อันตรายต่าง ๆ

ความล่งเลงสัย เช่น จะเอาหรือไม่เอา จะไปหรือไม่ไป  
แม้แต่จะกิน จะนอนหรือยัง ซึ่งเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ธรรมดา  
อย่างนี้ ถ้าเราสะสมทำไปเรื่อย ๆ มันกลายเป็นนิสัย ความ  
เคยชิน จนกลายเป็นคนอ่อนแอ ตัดสินใจอะไรไม่ได้ ถอย  
หน้าถอยหลัง ต้องคอยถามคอยฟังความคิดของคนอื่น  
เป็นนิรันดร์ตัวร้ายที่สุด มนุษย์เราทุกคนมีอยู่และถูกมันเล่นงาน  
อยู่ตลอดเวลา

วิธีแก้ความล่งเลงสัย ก็คือ ต้องตัดสินใจในทันทีด้วย  
ความรู้ ถ้าความรู้ยังไม่พอ ก็ต้องหาความรู้ หาประสบการณ์  
ในเรื่องนั้น แล้วจึงค่อยตัดสินใจ พอเราตัดสินใจได้เท่านั้น  
มันจะเหมือนก้อนหินใหญ่ ๆ หลุดออกไปจากอก มันจะรู้สึก



## โล่งเบาสบาย

นี่คือความร้ายกาจของนิวรรณ์ ที่มันทำให้ชีวิตของเราขาดความมั่นคง กลายเป็นชีวิตที่อ่อนแอคลอนแคลน ทำให้จิตนี้ต้องเสียเวลาไปกับมัน แทนที่จะได้ทุ่มเทกำลังลงไปในการกระทำที่ถูกต้อง จึงทำให้การทำความดีหรือความเจริญไม่ดำเนินไปอย่างที่ควรจะเป็น ดังนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านจึงตรัสว่า ผู้ใดที่สามารถกำจัดนิวรรณ์ได้ จะเป็นบุคคลที่เป็นอิสระอย่างยิ่ง

คนที่มีนิวรรณ์ครอบงำจิต ท่านเปรียบเหมือนกับคน **เป็นหนี้** นั่งไม่เป็นสุขต้องคอยระแวง วังหนีชุกซ่อนไปหรือเปรียบเหมือนกับคนที่เป็นโรคร้ายคุกคามอยู่ตลอดเวลา ต้องคอยหาหมอรักษา ประหวั่นพรหวั่นใจว่าจะตายหรือจะอยู่หรือเปรียบเหมือนกับคนที่เป็น **ทาส** ไม่มีความเป็นอิสระ ถูกเขากดขี่ข่มเหงกดหัวใช้ เปรียบเหมือนกับคนที่เป็น **นักโทษ** ตกอยู่ในเรือนจำ ถูกเขาควบคุมไม่มีความเป็นอิสระหรือเปรียบเหมือนกับ **คนเดินทางไกล** ที่แสนจะกันดาร



ระหกระเหิน ข้ามทะเลทราย ข้ามน้ำ ข้ามหิว ถ้าเดินไป  
บนบกก็มีขวากหนาม สัตว์ร้ายต่าง ๆ

แต่ถ้าผู้ใดสามารถกำจัดนิรภัยออกไปจากจิตได้ บุคคล  
ผู้นั้นก็จะเป็นอิสระจากความเป็นหนี้ ไม่ต้องหนีเจ้าหนี้ อิสระ  
จากความเป็นโรค มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ อิสระจากความ  
เป็นทาส นักโทษที่ถูกคุมขัง เป็นผู้ที่เดินทางไกลได้ถึงที่สุด  
ยังสถานที่อันอุดมสมบูรณ์

๓. **ศึกษาในเรื่อง อุปาทาน** “อุปาทาน” คือ ความ  
ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้ชีวิตนี้ดำเนินไปอย่างราบรื่น  
ไม่ได้ ทั้งที่ตั้งปณิธานไว้แล้ว ทำให้ชีวิตนี้ซบเซาซบสลาย  
เพราะยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น แม้แต่ยึดมั่น  
ในความดี ก็เป็นทุกข์เพราะความดี ยึดมั่นในความงาม  
ก็เป็นทุกข์เพราะความงาม ยึดมั่นในความรัก ก็เป็นทุกข์  
เพราะความรัก ยึดมั่นในความเกลียด ก็เป็นทุกข์เพราะ  
ความเกลียด ไม่ว่าจะยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ก็เป็นทุกข์เพราะ  
สิ่งนั้น

เพราะฉะนั้นอุปาทานจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างยิ่ง เพราะมันทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวอย่างเหนียวแน่น อัตตาโตใหญ่ เมื่อมีความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้น มันก็มีแต่ความจะเอาให้ได้ แต่ไม่ยอมเสีย แล้วชีวิตนี้ก็ล้มลุกคลุกคลานอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหา อุปาทาน ที่มีวิชชาครอบงำ ฉะนั้นก็ลองนำไปใคร่ครวญให้เห็นชัดในสิ่งเหล่านี้ จนยอมรับและเห็นว่ามีความเป็นไปได้ ที่จะทำให้ชีวิตนี้ดำเนินไปอย่างเบิกบาน ชุ่มชื้น ผ่องใส อาจหาญ ว่างเปล่า ฝึกฝนพัฒนาจิตนี้ให้เกิดสัมมาทิฐิขึ้น คือความคิดเห็นที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นเข็มทิศที่จะนำชีวิตนี้ไปสู่การดำเนินที่ราบเรียบเป็นสุข แล้วความเห็นแก่ตัวก็จะลดลง มีความเห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น

ฉะนั้น ศิลปะของการดำเนินชีวิต กล่าวสรุปโดยย่อที่สุดก็คือ ลดละความเห็นแก่ตัว แล้วความเห็นแก่ผู้อื่นก็จะเพิ่มขึ้นมาเอง เมื่อใดที่เราเห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น ไม่ว่าจะทำสิ่งใดก็จะนึกถึงผู้อื่น และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น นึกถึงตัวเองน้อยลง เมื่อนั้น ปัญหาของชีวิตก็จะลดลง ๆ การดำเนินชีวิตจะมีแต่ความถูกต้อง ความชุ่มชื้น เบิกบาน สิ่งนี้คือ

**อริยทรัพย์** ทรัพย์อันประเสริฐ ที่ไม่อาจจะตีค่าตีราคา ขโมยโจรผู้ร้ายที่เหน็ดเหนื่อยซึ่งไม่ได้ ผู้ใดมีอริยทรัพย์ผู้นั้นก็มีโอกาสที่จะเป็นอริยชน แม้จะไม่มีเงินทองแต่ก็มีความสุข และนี่คือความสุขที่แท้จริง

นี่คือศิลปะของการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้ที่จะเป็นพ่อแม่ครูบาอาจารย์ นำที่จะพยายามมอบสิ่งที่เป็นอริยทรัพย์อันจะเกิดขึ้นได้จากการมีสัมมาทิฐิไว้ให้แก่ลูกหลานหรือลูกศิษย์ เพื่อเป็นสมบัติในการที่เขาจะดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้อง เขาจะปลอดภัยจากการถูกขบกัดของอสรพิษทั้งหลาย และชีวิตจิตใจของเขาก็จะเต็มไปด้วย **สติ สมာธิ ปัญญา** ที่จะดำเนินไปได้อย่างถูกต้อง ถูกครรลองของธรรมะ อยู่ในหนทางแห่งความเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ



๑๙๓๖-๓๖



ที่มา : ไม้ประดับในสวนพฤกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์







## ถาม - ตอบ

เท่าที่พูดมานี้ ก็เพื่อเสนอให้ท่านทั้งหลายลองใคร่ครวญดูว่า สิ่งเหล่านี้พอจะถือเป็นศิลปะของการดำเนินชีวิตได้ไหม ? ถ้าได้ จะทำอย่างไร ? จะทำได้จริง ๆ ไฉน ? ซึ่งก็ต้องลองนำไปฝึกปฏิบัติดู แต่ถ้าหากว่าข้อความใดที่ยังไม่ชัดเจนหรือยังไม่เห็นด้วย ก็เชิญซักถาม อภิปราย ออกความเห็นได้ค่ะ



ถาม : ในฐานะที่อาจารย์เคยทำงานราชการ และเคยเป็นลูกจ้าง

มาก่อน อยากจะขอทราบความคิดเห็นว่า ในหน้าที่ตาม  
 ธรรมชาติเราก็คงปฏิบัติตัวได้ง่าย แต่หน้าที่ที่เกิดจากสังคม  
 เกี่ยวกับความรับผิดชอบที่มีต่อคนอื่นคงปฏิบัติตัวได้ลำบาก  
 เช่น ในที่ทำงานผู้ที่อยู่ในตำแหน่งสูงกว่า เขามอบหมายงาน  
 ให้เรา แต่งานนั้นมันเป็นที่ของเขาด้วย ผมมีความรู้สึก  
 ว่าสิ่งนี้มันทำให้เราเป็นทุกข์

**ตอบ :** ค่ะ ก็เป็นคำถามที่ดี และขอตอบว่าดิฉันก็เคยเป็น  
 อย่างนั้น แต่การที่เราเป็นอย่างนั้น มันดีไหม? มันเป็นสุข  
 ไหม? เราต้องถามตัวเอง แต่ในขณะที่เรากำลังอยู่ใน  
 สถานการณ์เช่นนั้น เราอาจจะมองไม่เห็น และก็จะมีพูดว่า  
 “ทำไมต้องให้ฉันทำ? ทำไมเขาไม่ทำ? ทำไมถึงต้องเป็น  
 หน้าที่ของฉัน?” เมื่อก่อนดิฉันก็ไม่เห็น แต่พอหันมาสนใจ  
 ธรรมะและใคร่ครวญดูก็เข้าใจ ที่เรายอมไม่ได้เพราะมี “ฉัน”  
 เขามาใช้ฉัน แต่ถ้าฉันทำเอง ไม่เป็นไรทำได้ ทำไมฉัน  
 ทำเองถึงไม่มีปัญหา ก็เพราะฉันมีอิสระในการทำ จึงทำด้วย  
 ความเบิกบานใจ นอกจากนี้ผลงานที่ออกมา ก็เป็นผลงาน  
 ของฉัน และยังแสดงถึงความเป็นผู้เสียสละของฉันอีกด้วย

ซึ่งเราจะคิดหรือไม่ก็ตาม แต่ถ้าคุณลงไป “ฉัน” มันอยู่ข้างหลัง โดยไม่รู้ตัว

ยกตัวอย่างเช่น เราจะทำความสะอาดล้างส้วม ถ้าเราล้างเอง กับคนอื่นมาบอกให้เราทำ มันต่างกันมาก ถ้าใครมาบอก “นี่เห็นไหม ส้วมสกปรก ไปล้างเสียทีสิ” เราก็มอง โหมโหแล้วตอบไปว่า “ทำไมคุณไม่ไปล้างเอง ต้องมาบอกให้ฉันทำ” แต่ถ้าเราเห็นส้วมมันสกปรก มองซ้ายมองขวา ไม่มีใครทำ ฉันเสียสละ ฉันไปทำด้วยความอึดใจเบิกบาน เพราะฉันทำแล้ว ฉันยังได้ชื่อว่า ทำในสิ่งที่คนทำได้ยาก แล้วก็ต้องมองไปรอบ ๆ ว่าจะมีใครเห็น ใครเขาจะชมเรา หรือเปล่า ? ที่ฉันอุตส่าห์ไปล้างส้วม ที่จริงก็น่าชม แต่ถ้ายังมีความรู้สึกอันนี้อยู่ นั่นคือตัวตน

เพราะฉะนั้นเจ้าประคุณท่านอาจารย์ ท่านจึงเน้นเรื่องความเห็นแก่ตัว ทั้ง ๆ ที่เราทำเราไม่ได้เห็นแก่ตัว ฉันอุตส่าห์ไปทำแต่ฉันก็มีความอยากที่จะได้รับคำชมเชย คำยกย่อง อย่างน้อยก็คำขบใจ

**ถาม :** บางครั้งเรามีความรู้สึกว่าเราไม่เห็นแก่ตัว แต่เขาเห็นแก่ตัวอย่างเดียว แล้วเราไม่แยءหรือ ?

**ตอบ :** ในการดำเนินชีวิต องค์กรสมเด็จพระสันตปาปาเจ้าท่านทรงสอนเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง ดั่งนั้นในฐานะที่เราทำงาน เราก็ต้องมีเกณฑ์อันนี้อยู่ ว่าสิ่งนี้ที่เราทำเมื่อทำไปแล้วมันเกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เราก็จะอธิบายให้เขาเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างเป็นมิตร ถึงจุดยืนของเรา เป็นจุดยืนที่เป็นธรรมะ ไม่ใช่จุดยืนที่อยู่บนพื้นฐานของกิเลส ตัณหา ตามใจเรา อย่างนี้จะช่วยลดความร้อนต่าง ๆ ลงไปได้ และจะทำศัตรูให้กลายเป็นมิตร เราจึงต้องมีศิลปะซ่อนศิลปะ



**ถาม :** ปัญหาในตอนนี้เป็นคือ เขาไม่รับฟังเหตุผล เอาแต่ใจเขาเป็นใหญ่ และเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ปัญหาจึงเกิดขึ้นเรื่อย ๆ



**ตอบ :** เพราะฉะนั้นเมื่อเราลืมตาขึ้น เราถึงต้องบอกตัวเองว่า “สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา” ที่เราไม่เห็นมันดับ เพราะเรายึด เราไม่ยอม ไปทำงานด้วยใจที่ขี้บูด เพราะมันไม่ยอม แต่ถ้าเราบอกตัวเองเสมอว่า “สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา” มันมีต้นทุนที่ว่า พอเราไปถึงที่ทำงานใจมันขี้ม พอใจขี้มเข้ามันก็เริ่มทำด้วยความสบายใจ หน้าคนนั้นที่เราไม่อยากจะมอง วันนี้ก็พอมองได้ ถึงยังไม่รักก็ไม่เป็นไร



**ถาม :** บางครั้งรู้สึกเหมือนกับว่า เราแสดงละคร

**ตอบ :** ถ้าเราแสดงละครบทนี้ได้ แสดงไปเถอะค่ะไม่ขาดทุน



**ถาม :** มันจะกลายเป็นคนประจบสอพลอ



**ตอบ :** ไม่ใช่ประจบสอพลอ คำว่า ประจบสอพลอ หมายความว่า เราทำเพื่อจะให้เขารักเรา ทำเพื่อจะได้อะไรตอบแทนจากเขา จะเป็นเรื่องตำแหน่งการงาน เงินเดือน ความดีความชอบอะไรต่าง ๆ แต่นี่เราไม่ได้ต้องการอย่างนั้น เราทำเพราะเห็นแก่ประโยชน์ของงาน ที่เราบอกว่า “สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา” เพื่ออะไร ? ก็เพื่อรักษาใจของเราไว้

เราเกิดมา กว่าจะมีความรู้ ความสามารถเท่านี้ เราลงทุนไปเท่าไร เราลงทุนพลังสำหรับสมอง สติปัญญาไปมากแล้วเราจะมายอมสูญเสียมันไปกับสิ่งเหล่านี้หรือ เพราะคนอื่นที่เราก็ดูถูก เราไม่ได้ยกย่องนับถือ แต่เรากลับมายอมเป็นเหยื่อของเขา เราโง่หรือฉลาด ? ถ้าเราจะย้อนถามตัวเอง ถ้าเราฉลาดก็ต้องไม่ยอมเป็นเหยื่อของเขา

ถ้าเรายังต้องอยู่ในภาวะอย่างนี้ อย่างหนีไม่พ้น เราจะเผชิญหน้าอย่างไร จึงจะไม่ขาดทุน คำว่า “ขาดทุน” หมายถึงขาดทุนข้างใน ขวัญไม่เสีย ไม่เสียพลังใจ พลังกาย และ

พลังสติปัญญา วิธีที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งนั้น ต้องมีธรรมะ เพราะเราศึกษาข้างใน พอศึกษามันก็จะทำให้เกิดพลัง ความมั่นคงหนักแน่นก็คงจะตามมา ก็จะสามารถแก้ปัญหา นั้นได้ แล้วเราก็จะรู้สึกว่าการร้อนนั้นมันก็ไม่ร้อนมาก มันกลายเป็นอุ่น ๆ และถ้ามันอุ่นอยู่มันก็จะเย็นได้

ในเมื่อเราไม่มีทางเลือก แล้วเราจะไม่ลองหาหนทางนี้ บ้างหรือ? ถ้าเรายอมเป็นเหยื่อเราขาดทุน แทนที่จะปล่อยให้เขาต้มจนสุก มีประโยชน์อะไร? ไม่คุ้มกับที่เราลงทุน ชีวิตของเรามา ทรัพย์สินกรรมมนุษย์ที่เราลงทุนแต่ละคน ๆ นั้นมหาศาลไม่รู้เท่าไร แล้วเรายอมเสียไปกับกิเลส มันน่าเสียดาย สติปัญญาที่เราได้อวดว่าเราเป็นคนฉลาด ทำไมตอนนี้ไม่ใช่สติปัญญานั้นให้มันถูกต้อง มันจะได้เกิดผล เขาก็ต้องเกิดต้องดับเหมือนกัน เขารู้หรือไม่ เขาก็จะต้อง ซึมซาบในวันหนึ่ง



**ถาม :** ถ้าเราไปพบคนที่เขาคิดว่า ทุกสิ่งที่เขาทำนี้ดีแล้ว เขาไม่ยอมเปลี่ยน

**ตอบ :** แล้วนี่คิดว่าใครทุกข์ ถ้าสมมติว่าเราทำอย่างนี้ได้ เราเย็นเขานั่นแหละขาดทุน



**ถาม :** แต่เขาได้

**ตอบ :** สิ่งที่เขาได้คืออะไร ?



**ถาม :** ผลงานที่เราต้องทำให้เขา

**ตอบ :** เขาได้สิ่งที่เป็นวัตถุ และวัตถุนั้นมันมีความเสื่อมที่เห็นได้ชัด แต่ส่วนเราก็ได้ คือได้สิ่งที่เรียกว่าอริยทรัพย์ เราเริ่มสั่งสมอริยทรัพย์ทีละน้อย และถ้าเราไม่เริ่มสั่งสม มัน

ก็ร้อนไปหมด ทุกคนร้อนมันก็ไหม้ แล้วเราจะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างไร ? ถ้าเราได้มาสัมผัสกับความเย็น เราก็น่าจะนำความเย็นที่เราได้มีโอกาสสัมผัส ไปแจกจ่ายให้คนอื่นบ้าง เป็นการทำบุญ



**ถาม :** ผมมีความรู้สึกในชีวิตทุกวันนี้ ต้องเบียดเบียนตัวเอง อยู่ตลอดเวลา ยกตัวอย่างเช่น ระเบียบของที่ทำงานต้องเซ็นชื่อก่อนเวลา ๘.๓๐ น. แต่ผมต้องไปทำงานที่อื่นเวลา ๘.๓๐ น. เหมือนกัน เขาบอกว่า “คุณต้องมาเซ็นชื่อที่ทำงานก่อน แล้วจึงค่อยไปทำงานที่อื่น” ผมบอกเขาว่า “ที่บ้านผมอยู่แถว นั้น จะให้ผมไปทำงานเลยไม่ได้หรือ” เขาบอก “สิ่งนี้เป็นระเบียบ ทุกคนต้องมาเซ็นชื่อก่อน ทำไมคุณทำไม่ได้ ผมว่าถ้าคุณจะทำจริง ๆ คุณก็ต้องทำได้” ผมก็เลยคิดว่า ต้องเบียดเบียนตัวเอง ตื่นตั้งแต่ ๗ โมง นี่คือนิสัยที่ทำให้เป็นทุกข์ขึ้นมา



**ตอบ :** นั่นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่ใช่ลูกศิษย์พระพุทธรเจ้า ไม่ใช่ชาวพุทธ ถ้าเป็นลูกศิษย์พระพุทธรเจ้า ต้องไม่ยอมเบียดเบียนตัวเอง จากตัวอย่างที่ยกมา ถ้าหากเราเปลี่ยนพลิกนิดเดียว เรียกว่า เปลี่ยนสวิตช์ แทนที่จะคิดว่า “แหม ! นี่เราต้องเบียดเบียนตัวเอง” ก็บอก “ไม่เป็นไร เป็นหน้าที่” เราก็อบายและไม่รู้สึกว่าจะต้องเบียดเบียนตัวเอง แต่ถ้าคิดว่า “ฉันต้องเบียดเบียนตัวเอง นายคนนั้นมันเป็นต้นเหตุทำให้เราต้องเดือดร้อนอย่างนี้” แล้วก็สาปแช่งเขาไปตลอดเวลา ในระหว่างนั้นเราก็พอใจเราไปเรื่อย

ที่ดิฉันพูดนี้มีประเด็นอยู่ตรงที่ว่า เราอยู่ตรงจุดนี้ จะทำอย่างไร ? จะเลือกทางไหน ? ที่จะไม่ทำให้ใจของเราเป็นทุกข์



**ถาม :** เราต้องยอมรับว่า นั่นคือหน้าที่ที่เราต้องทำ

**ตอบ :** ใช่ค่ะ แล้วใจเราก็อบาย และในไม่ช้าถ้าจุดยืนของเรา



มันคงอย่างนี้ ความเคารพนับถือจะมาเอง อย่างน้อยเขาต้อง  
นับถือในน้ำใจว่า “เออ ! นี่เขาทำได้” แล้วการที่เขาจะมา  
ชมเชงเราด้วยวิธีนี้ มันก็ทำไม่ได้อีก เพราะว่าเราไม่เดือดร้อน  
แต่ถ้าเราเดือดร้อน เขาก็หาวิธีที่จะชมเชงเราง่าย ๆ อีก

นี่คือจุดที่ว่า ถ้าเรามาอยู่ตรงจุดนี้เราจะแก้ไขปัญห  
อย่างไร และปัญหาอย่างนี้ไม่ใช่คุณคนเดียวที่พบ เชื่อว่าพบ  
กันเกือบทุกคนในที่ทำงาน และบางคนก็อาจจะบอก “ฉัน  
ไม่เอาแล้ว จะขอเลิก ลาออกจากที่นี่ ไปทำงานที่อื่น” ก็บอก  
เขว่าลองไปดูก่อน ว่าที่อื่นจะเป็นอย่างไร มองดูข้างนอกหน้า  
สบาย พอเข้าไปข้างในแล้ว อาจจะคิดว่าอยู่ที่เก่าดีกว่า

เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่า หน้าที่เราจึงต้องฝึกและ  
ฝึกทำใจ แต่ว่าหน้าที่ในที่นี่เราต้องมีจุดยืนว่า เราจะทำสิ่ง  
ที่ถูกต้อง ที่เกิดประโยชน์ และในขณะที่เดียวกันก็แผ่เมตตา  
และให้ภัย



**ถาม :** ผมมีความรู้สึกว่ามันไม่ได้ประโยชน์อะไรแก่ใครเลย มันไม่มีคุณค่า แต่เราก็ต้องสมมติว่ามันคือหน้าที่

**ตอบ :** ค่ะ เราก็ก็นึกเสียนั่นเป็นหน้าที่ หน้าที่อย่างไร ? หน้าที่ในฐานะที่เรายังเป็นผู้ทำงานของสถานที่นั้น เราจำเป็นต้องยอมรับ แต่ถ้าเราจะใช้เหตุการณ์เช่นนี้เป็นแบบฝึกหัดในการศึกษาหาความรู้ ต่อไปภายหน้าถ้าเราเผชิญได้เป็นหัวหน้า เราจะเป็นอย่างไร ? ถึงจะเป็นหัวหน้าที่ลูกน้องไม่เบือนหน้าหนี เราก็อู้แล้วว่า เราจะไม่แก้แค้น แต่เราจะทำตัวอย่างให้เห็นว่า หัวหน้าที่ดีก็มีอย่างนี้



**ถาม :** ถ้าเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างนี้ ผู้ร่วมงานทำไม่ถูกอยู่เรื่อย โดยที่เขาไม่รู้และไม่ได้ตั้งใจ มีธรรมะอะไรที่จะช่วยให้เราสามารถอดทนได้

**ตอบ :** ถ้าหากธรรมะสูงสุดจริง ๆ ก็คือ “ไม่มีตัวผู้อดทน”

พอบอกไม่มีตัวเท่านั้น มันไม่มีใครจะต้องอดทน

**ถาม :** ถ้าเขาทำไม่ถูกอยู่เรื่อย เตือนเขาก็ไม่ฟัง ยกตัวอย่าง เช่น ชี้เกียด พุดเท่าไทรก็ไม่แก้ไขปรับปรุง

**ตอบ :** เราก็ต้องมีมาตรการหลายอย่าง ถ้าสมมติว่าเราเป็นผู้บังคับบัญชา เป็นหัวหน้า เราก็ดูเสียก่อนว่าเขาขาดอะไร เช่น ขาดความรู้ ประสบการณ์ หรือมีความไม่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย เราก็เมตตาแนะนำให้ความรู้หรือสิ่งที่เขาขาดหลังจากให้เขาเต็มที่แล้ว เขาก็ยังไม่ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นที่ทำงานมีกฎระเบียบอะไรก็นำมาแนะนำ ตักเตือน สั่งสอน ว่ากล่าว อบรม ถ้าจำเป็นต้องภาคทัณฑ์ก็ทำ แต่ในขณะที่ทำเราไม่ทำด้วยความโกรธ ความร้อน ความพยายาม แต่ทำด้วยความเมตตา

**ถาม :** สมมติว่าเขาไม่สามารถทำอย่างนั้นได้ เพราะเขา

พยายามแล้ว แต่นิสัยเขาเป็นอย่างนั้น แก้ไขไม่ได้

**ตอบ :** เราก็ต้องดูว่าเราจะมอบงานอะไร ที่เหมาะกับคนลักษณะอย่างนี้ แต่ถ้าฝืนอยู่เรื่อยก็ต้องมีการลงโทษ เช่น ภาคทัณฑ์ ถ้าจำเป็นต้องตัดเงินเดือนก็ทำ เป็นการสอนเขาด้วย เพราะถ้าเขาไปอยู่กับนายที่ไม่มีความเมตตา กรุณา เห็นใจ เขาจะโดนลงโทษมากกว่านี้ แต่ถ้าเราแนะนำ บอกเขา ภาคทัณฑ์ เป็นการเตือนให้เขาแก้ไขตัวเอง และถ้าเขารู้จักแก้ไขก็เป็นประโยชน์กับตัวเขาเอง

เพราะฉะนั้นเราต้องยึดหลักพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เอาไว้ให้มาก ๆ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องบอกตัวเองว่า ทุกอย่างมีแต่การกระทำ ควรจะศึกษา ปฏิจจสมุปบาท เพราะจะได้รู้ว่าแท้จริงแล้วทุกอย่างเป็นแต่เพียงกระแสแห่งการกระทำ ตามเหตุตามปัจจัย มันไม่มีตัวผู้กระทำ แต่มันยากที่จะคิดเช่นนั้น เราจึงต้องค่อย ๆ ใต้ไป จากที่ท่องว่า “สิ่งใดมีความเกิด สิ่งนั้นย่อมมีความดับ เป็นธรรมดา” ถ้าเรามองเห็นความเกิด - ดับ ที่ละน้อย



เป็นการแสดงให้เห็นว่า ไม่มีอะไรที่ยั่งยืนคงทน ที่จะเป็นตัว  
เป็นตน ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่เกิด - ดับ ถ้าเรามองเห็นอย่างนี้  
ก็จะค่อย ๆ เห็นปฏิจจสมุปบาทอยู่ในนั้น ว่าเป็นเพียงกระแส  
แห่งการกระทำ

ความทุกข์ของคนเกิดเพราะต้องทนทุกเรื่อง ไม่เฉพาะ  
แต่ในเรื่องของการทำงาน แม้แต่เรื่องกินที่ต้องทนกินของ  
ขำ ๆ ต้องทนกินของที่รสชาติไม่ชอบ ก็เป็นทุกข์แล้ว หรือ  
ต้องทนนอนกับคนที่ไม่ชอบ ทุกอย่างในชีวิตของคนเรา ทุกข์  
เกิดเพราะความต้องทน ท่านจึงสอนว่า อย่าอยู่ด้วยความทน  
ถ้าทน ใครทน ? ก็ตอบว่า "ตัวฉันทน" เพราะฉะนั้นจึง  
ต้องดูให้เห็นว่า ตัวฉันนี้เป็นเพียงสิ่งที่เราสมมติ แท้จริงมัน  
หาได้มีไม่ เราต้องศึกษาในสิ่งเหล่านี้ เพราะเป็นหัวใจของ  
ธรรมะจนเห็นชัด



ถาม : คนมีคุณธรรมก็จะถูกเอารัดเอาเปรียบอยู่เรื่อยไป



แสดงว่าเราต้องยินยอมตลอดกาล ถ้าเขาไม่ทำเราก็ต้องทำ  
ใช่หรือไม่ ?

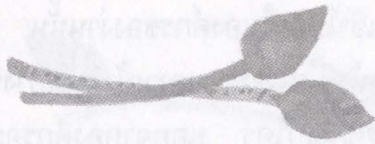
**ตอบ :** ถ้ามีคุณธรรมจริงจะไม่วู้อีกว่า ถูกเอารัดเอาเปรียบ  
แต่จะทำตามความเห็นสมควร ไม่จำเป็นจะต้องทำทั้งหมด ทำ  
เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่คนที่เห็นว่าถูกเขาเอารัด  
เอาเปรียบอยู่เรื่อย แสดงว่าคุณธรรมยังไม่หนักแน่นมั่นคงพอ  
จึงเป็นทุกข์ว่าต้องยอมให้เขาเอาเปรียบ



**ถาม :** เราต้องฝึกการแยกแยะอย่างไร ? ว่าอะไรคือสิ่งที่  
ถูกต้องควรทำ เพื่อไม่ให้ตัวเองถูกเอารัดเอาเปรียบ

**ตอบ :** สิ่งที่ดีควรทำ ก็คือสิ่งที่ทำแล้วเกิดประโยชน์มีคุณค่า  
และการกระทำนั้นไม่เป็นการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น  
อาจจะมีการถามว่า แล้วที่แนะนำให้ภาคทัณฑ์ อย่างนี้ไม่เป็  
นการเบียดเบียนเขาหรือ ? มองดูเฟิน ๆ ก็เหมือนกับว่า

เบียดเบียนเขา แต่ที่จริงแล้วเป็นการช่วยเขาทางอ้อม  
 ช่วยให้ได้แก้ไขปรับปรุงอบรมตัวเอง เพื่อเขาจะได้ดีขึ้น  
 เราต้องค่อย ๆ ฝึกดูไปเรื่อย ๆ



**ถาม :** ในครั้งแรกเราอาจจะตัดสินใจผิด

**ตอบ :** ก็อาจจะเป็นไปได้ เมื่อเรายังมีประสบการณ์ไม่เพียงพอ  
 เราก็ค่อยทำค่อยไป คือเอาการกระทำที่ผ่านมาเป็นบทเรียน  
 เป็นครู ไม่มีใครไม่เคยผิดพลาด แต่เมื่อทำผิดก็ไม่ต้องโทษ  
 สิ่งไหนสิ่งนี้ ควรจะหันกลับมาดูเหตุปัจจัยทันทีว่าเหตุปัจจัย  
 ที่เราทำไปถูกต้องหรือเปล่า ถ้าเหตุปัจจัยถูกต้องแล้ว มัน  
 ก็มีตัวแปรอย่างอื่น เพราะเราต้องเกี่ยวข้องกับหลายฝ่าย  
 เราก็ต้องดูที่ตัวแปร ว่าเป็นอย่างไร อยู่ในวิสัยที่จะแก้ไข  
 ได้ไหม ถ้ายังแก้ไขไม่ได้ก็ต้องรอโอกาส ควรจะต้องศึกษา  
 ธรรมชาติข้ออื่น เช่น สัมปปริสธรรม ๗ และอื่น ๆ ก็ใจเย็น ๆ  
 ค่อยเรียนค่อยศึกษาไป



**ถาม :** ในสภาวะอย่างของเรา ที่ต้องทำงานเพื่อให้ได้ปัจจัย ๔ เราต้องเข้าไปอยู่ในองค์กรของงานนั้น บางครั้งองค์กรมอบหมายหน้าที่ให้เรา และหน้าที่นั้นบางทีเราไม่ได้อะไร ไม่เกิดประโยชน์แก่ใคร นอกจากองค์กรอย่างเดียว ผมเกิดความรู้สึกไม่ภาคภูมิใจ เพราะต้องอยู่ในสภาวะที่ต้องทำตามหน้าที่ เพราะว่าเราต้องพึ่งเขา

**ตอบ :** ถ้าเรารู้สึกว่าเราอยู่ในสภาวะอย่างนั้น และรู้สึกว่าสถานที่นี้ไม่เป็นที่เจริญงอกงามแก่ชีวิต เราก็มองหาหนทางอื่นที่จะไปทำต่อไป แต่ถ้าหากว่างานมันหายาก เรายังทนไม่ได้ก็ต้องมาแก้ที่เรา เพราะเราเป็นคนทุกข์ องค์กรหรือคนอื่นเขาไม่ได้ทุกข์ เราทุกข์ตลอดเวลาที่เราทำงาน ถ้าเราไม่อยากทุกข์ก็ต้องแก้ นี่คือคนฉลาด

เรื่องของการปฏิบัติธรรม เคล็ดลับของการดำเนินชีวิต ชีวิตใคร ? ชีวิตเราใช่ไหม ? เพราะฉะนั้นก็ต้องแก้ไขที่ตัวเรา

เราจะไปแก้คนอื่นไม่ได้ สิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนก็คือ  
ทุกคนต้องแก้ไขตัวเอง ใครทำใครได้ ทำมากได้มาก ทำน้อย  
ได้น้อย ไม่ทำเลยก็ไม่ได้เลย



**ถาม :** การที่เราเป็นคนทีกลัวความเหนื่อยเพราะว่าเราทุ่มเท  
กับงานมากเกินไป แต่ไม่ประสบความสำเร็จ พอจะหยิบจับ  
อะไร เราจะเกิดกลัวเสียก่อนแล้ว จะมีสิ่งใดให้เป็นเครื่องมือ  
ให้เกิดกำลังใจ ในการที่จะทำได้สำเร็จ

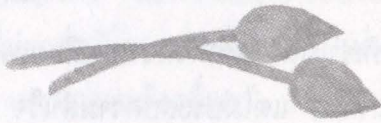
**ตอบ :** สิ่งแรกจะต้องมีฉันทะ มีความสนุกอยากจะทำงาน  
โดยเราดูแล้วว่างานนั้นมีคุณค่า ทำแล้วมันมีประโยชน์ เรา  
จะเกิดความสุข พอมีความสุขก็จะมีความรู้สึกรู้สึกดีทั้ง  
กำลังกายและกำลังใจลงไปในงานที่จะกระทำนั้น





**ถาม :** จะมึงงานอะไรบ้าง ที่ทำแล้วล้าหลัง

**ตอบ :** ต้องฝึกที่จะทำโดยไม่หวัง ถ้าเราหวัง ทำเท่าไรก็ไม่พอใจ ไม่เป็นที่ถูกใจได้ ต้องศึกษาธรรมะให้มากขึ้น โดยศึกษาว่าอะไรเป็นต้นเหตุให้เราต้องเป็นทุกข์ไม่สบายใจอย่างนี้ แล้วแก้ไขขุดรากต้นเหตุนั้นเสีย



**ถาม :** มีความสงสัยว่า ในเมื่อเราอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เราจะทราบได้อย่างไรว่า อนาคตนี้ควรจะเป็นอะไร จะทำอะไร เพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้หลายคนต้องหลงทาง กว่า จะถึงจุดหมายของตน

**ตอบ :** สิ่งที่พุทธศาสนาสอนมากที่สุดก็คือ การกระทำ เรื่องของเหตุปัจจัย อิทัปปัจจยตา หมายความว่า จะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา เราต้องการจะเป็นอะไร เช่น ถ้าต้องการจะเป็นวิศวกร ก็ต้องเรียนวิศวกรรมศาสตร์ ถ้าต้องการจะเป็นแพทย์ ก็ต้องเรียนแพทยศาสตร์ ใครมาเป็น



พัฒนากร ก็ต้องเรียนวิชาที่เกี่ยวกับการพัฒนามา และมี  
ความสนใจในการที่จะช่วยเหลือพัฒนาเพื่อนมนุษย์ ให้เขา  
มีความเจริญ ความสุข ความสบายขึ้นในส่วนตัวเขา เป็นต้น

เพราะฉะนั้นขึ้นอยู่กับการกระทำ ถ้าเราประกอบ  
เหตุปัจจัยอย่างใด ผลก็เป็นอย่างนั้น สิ่งที่มีมนุษย์ควรกระทำ  
ก็คือ ประกอบเหตุปัจจัยให้ดีที่สุด นี่เป็นตัวกำหนด เป็น  
กฎของธรรมชาติ เมื่อประกอบเหตุปัจจัยอะไร แล้วรู้สึ่ว่า  
เราเหมาะสมในการประกอบเหตุปัจจัยเช่นนั้น ทำแล้วมัน  
เกิดผล ก็จะเป็นดรชชนี่ที่จะบอกว่า เราเหมาะกับสิ่งนั้น

**ถาม :** ทำไมบางคนเขาเรียนมาอย่างหนึ่ง แต่ออกไป  
ประกอบอาชีพอีกอย่างหนึ่ง

**ตอบ :** ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของเขา ทุกอย่างจะเกิดขึ้นจาก  
การกระทำ ยกตัวอย่างเช่น บางคนเขาอาจจะตั้งใจเป็น

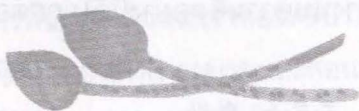
วิศวกร ก็ไปเรียนวิศวกรรมศาสตร์ ผลสุดท้ายเขากลับไปสนใจในเรื่องงานดนตรี เขามีฉันทะในการศึกษาจนมีความรู้กลายเป็นผู้มีความสันทัดชัดเจน มีชื่อเสียงในงานดนตรีสามารถแต่งบทเพลงได้ไพเราะ เพราะเหตุว่าเขาหมั่นฝึกฝนอบรม จนมีประสบการณ์มากขึ้น

เพราะฉะนั้นในทางพุทธศาสนา จะเน้นเรื่องเหตุปัจจัย คือ การกระทำ ประกอบเหตุปัจจัยอย่างไร ผลก็เป็นอย่างนั้น ผลที่เกิดขึ้นไม่มีเป็นอื่นจากเหตุที่ทำ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นลอย ๆ ถ้าอยากได้ความเย็น ก็ต้องทำใจให้เย็น แต่ถ้าประกอบเหตุปัจจัยด้วยความยึดมั่นถือมั่น จะเอาโน่นเอานี่ ผลมันก็คือความร้อน ความวุ่น ถ้าเราหยุดยึด หยุดเอา หยุดตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ก็จะมี ความว่าง ความเย็น พุทธศาสนาจะสอนเรื่องเหตุปัจจัย เรื่องของการกระทำอย่างเดียว



**ถาม :** ความรู้มีสองอย่างคือ ความรู้ทางโลกและความรู้ทางธรรม เรายังอยากจะอยู่ทางโลก แต่เราก็ไม่คิดจะเรียนรู้ จะพัฒนาตัวเองเกี่ยวกับทางโลกให้มากกว่านี้ วิชาความรู้หรือตำแหน่งหน้าที่ต่าง ๆ ก็อยากจะพอยู่แค่นี้ โดยไม่ได้คิดว่าจะไปเป็นหัวหน้าคน ใช้ชีวิตเท่าที่มีและทำให้ดีที่สุดถือว่าถูกต้องหรือไม่

**ตอบ :** ขอให้ถามตัวเองว่า เราพอใจอิมใจในการกระทำอย่างนี้ของตัวเราแล้วหรือยัง เราชู้สึกเคารพตัวเอง ว่าได้ใช้ชีวิตคุ้มค่าแก่การเป็นมนุษย์แล้วหรือยัง



**ถาม :** เราทำให้ตัวเราเพื่อตัวเราเท่านี้ ก็รู้สึกพอใจ แต่บางครั้งเราก็ต้องอยู่ในสังคม ที่เขามองเราแล้วบอกว่า “มันไม่พัฒนาเลย เหมือนกับชีวิตไม่มีคุณค่า”

**ตอบ :** พูดถึงตัวเราเองแล้วไปแคร์คนอื่นทำไม เพราะฉะนั้น

ถึงได้ให้ถามตัวเองว่า เราสามารถจะพอใจอิมใจในตัวเราได้ เต็มที่หรือยัง จนเราสามารถเคารพนับถือตัวเอง เราพอใจในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ของเราแล้ว เราก็ไม่ต้องแคร์คนอื่น แต่ถ้าเราแคร์แสดงว่า เราไม่พอใจในตัวเอง แต่เราขี้เกียจที่จะพัฒนาตัวเราให้ถึงที่สุด เพราะเกิดมาเป็นมนุษย์ต้องพัฒนาไป จนถึงจุดสุดยอด มันถึงจะคุ้มค่าแก่การเป็นมนุษย์



**ถาม :** ถ้าอย่างนั้นความคิดอย่างนี้ก็ไม่ถูกต้อง

**ตอบ :** ไม่ถูก ขี้เกียจ มักร่าง เออตามสบาย และมนุษย์เราก็อยู่กับความมักร่างมาเรื่อย ชอบพูดว่า “ไม่เป็นไรนิดเดียว” ชีวิตทุกวันนี้ได้ลดคุณภาพลงเพราะความมักร่างที่เกิดมากขึ้นทุกวัน และความเห็นแก่ตัวก็มีมากขึ้นในสังคมปัจจุบันนี้ จนน่าเป็นห่วง

หนังสือรวมภาพ : เปิดมุมมองใหม่กับเรื่อง : อนาคต



เพราะฉะนั้นเราเกิดมาเป็นมนุษย์ มีสติปัญญาพร้อม  
 บริบูรณ์ มีสติสัมปชัญญะพร้อมมูล เราควรใช้มันให้เต็มที่  
 ศึกษาพัฒนาหาความรู้ให้เกิดประโยชน์ให้เต็มที่ ถ้ามีฉะนั้น  
 จะไม่คุ้มค่าและเสียโอกาส



**ถาม :** จะฝึกให้มีพื้นฐานด้วยตนเองด้วยวิธีใดในสภาพสังคม  
 ที่วุ่นวายเช่นทุกวันนี้

**ตอบ :** ถ้าต้องการพื้นฐาน ควรจะเข้าคอร์สอบรมสมาธิภาวนา  
 อานาปานสติ ซึ่งเขาสอนทั้งการอบรมและสอนธรรมะ เพื่อ  
 ความเข้าใจว่าคืออะไร มาอบรมให้ได้พื้นฐาน แล้วทำใจให้  
 มั่นคง นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ฝึกฝนอบรมกลับไปปฏิบัติให้ได้  
 สม่ำเสมอ แล้วเราก็จะค่อย ๆ รู้สึกว่า เรามีจุดยืนที่แน่นอน  
 ไม่ประหวั่นพรั่นใจ ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน ไม่ว่าเราจะอยู่  
 ในสภาวะของสังคมแบบใดก็ตาม เรียกว่าเราจะค่อยรับ  
 มั่นได้ที่ละน้อย ๆ คำว่า “รับได้” คือไม่หนี แต่ใจข้างใน

ของเราจะมีความหนักแน่น จะไม่รู้สึกรว่าถูกต่อยถูกถองอยู่ตลอดเวลา มันยืนอยู่ได้เฉย ๆ เพราะเห็นความเป็นเช่นนั้นเองมากขึ้น ๆ เพราะฉะนั้นก็ขอให้ลองมาฝึกอบรม



**ถาม :** สมมติว่ามีใครหยิบยื่นงานดี ๆ ที่เป็นความก้าวหน้าให้กับเรา เราก็กังไม่แน่ใจว่าจะทำได้หรือไม่ แต่เรารับไว้ เพราะกลัวเขาจะเสียใจ ไม่อยากปฏิเสธน้ำใจผู้ใหญ่ แล้วผลออกมาภายหลังว่า เราทำได้ไม่ดั่งอย่างที่เขาคาดหวังเอาไว้ ถือว่าเราสร้างความผิดหวังให้กับเขา และทำให้เขาเสียงานหรือเปล่า

**ตอบ :** ข้อแรกที่สุด คุณต้องไปแก้ไขตัวเองเพราะเป็นคนมีวิจิกิจฉามาก คือ ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจในตัวเอง ข้อนี้ต้องแก้ไขก่อน คนที่ยอมให้วิจิกิจฉาเข้ามาครอบงำจะทำอะไรสำเร็จได้ยาก เพราะมันคอยสงสัยอยู่เรื่อยว่าจะทำได้หรือไม่ได้

## จะใช่หรือไม่ใช่



วิธีแก้ก็คือ ถ้าเราสงสัยว่าจะทำได้หรือไม่ต้องรีบหาความรู้ทันทีในสิ่งนั้น ด้วยการอ่านหรือไต่ถามหาประสบการณ์ให้เวลาตนเอง อย่าให้ความสงสัยเข้ามาครอบงำจิต เพราะนี่คือนิเวศน์ตัวที่ร้ายที่สุด ขอให้รีบแก้ไขเสีย



ธรรมสวัสดิ์

## กองทุนธรรมสวัสดิ์

กองทุนธรรมสวัสดิ์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อรับใช้พระธรรม นำความสุขสวัสดิ์มาสู่เพื่อนมนุษย์ให้มีชีวิตที่ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณ (สติปัญญา)

หลักในการใช้จ่ายปัจจัยจากกองทุนธรรมสวัสดิ์ กำหนด

ว่า

๑. เพื่อส่งเสริมการเผยแผ่พระธรรม

๑.๑ ในรูปแบบของวรรณกรรม เทป วิดีโอ ฯลฯ

๑.๒ ในการจัดอบรมธรรมะที่มีลักษณะเป็นพุทธศาสตร์ คือ มุ่งลด ตัดตรงสู่แก่นของคำสอนแห่งพระธรรม

๒. เพื่อส่งเสริมจริยธรรมของยุวชน

๒.๑ ด้วยการให้ทุนอุดหนุนในการเรียนแก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ผู้มีจริยธรรมงดงาม อันควรแก่การได้รับทุน



อุดหนุน

๒.๒ ด้วยการให้ความช่วยเหลือแก่บิดามารดา หรือ ผู้ปกครองที่ขาดแคลนของเยาวชนที่มีคุณลักษณะเด่นชัดในทาง จริยธรรม อันควรแก่การได้รับความช่วยเหลือ

ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่คณะผู้ดูแลรับผิดชอบ ในกองทุนธรรมสวัสติ ได้ร่วมกันพิจารณากำหนดไว้อย่างรอบ คอบแล้วนั้น

๓. เพื่อบำรุงพระศาสนาในกรณีที่เป็นการบริจาค เพื่อ ส่งเสริม สร้างสรรค์ประโยชน์และธำรงรักษาพระศาสนา

๔. เมื่อเจ้าของกองทุนธรรมสวัสติ ได้มีคำขอมายังคณะ ผู้ดูแลรับผิดชอบกองทุนฯ ให้จัดจ่าย

**คณะผู้ดูแลรับผิดชอบกองทุนธรรมสวัสติ ประกอบ**

ด้วย

- |                |            |        |
|----------------|------------|--------|
| ๑. คุณพรจันทร์ | จันทวิมล   | ประธาน |
| ๒. คุณดิศสกร   | กุนธร      |        |
| ๓. คุณประกิจ   | วัฒนานุกิจ |        |
| ๔. คุณปานตา    | คุณผลิน    |        |

๕. คุณจเลิศ            เจษฎาวัลย์  
 ๖. คุณอนงค์            ภูอภิรมย์  
 ๗. คุณจิราภรณ์        กิ่งเซ่ง

ขอให้คณะผู้ดูแลรับผิดชอบ กองทุนธรรมสวัสดิ์ ได้  
 กรุณารักษาเพิ่มพูนและดูแล ให้การดำเนินงานการใช้จ่ายปัจจัย  
 ของกองทุนธรรมสวัสดิ์ เป็นไปตามหลักการที่ได้กำหนดไว้ข้าง  
 ต้นแล้วนั้นด้วย เพื่อเป็นการร่วมใจกันจรรโลงพระศาสนา ให้  
 สถาพรอยู่ในใจของเพื่อนมนุษย์

ขอให้ทุกท่านในคณะผู้ดูแลฯ และครอบครัว จงได้มี  
 ความสุขสวัสดิ์ อยู่ภายใต้พระบารมีแห่งพระธรรมเป็นนิจ

**รัญจวน อินทรกำแหง**

เจ้าของ กองทุนธรรมสวัสดิ์

ในระหว่างพำนักปฏิบัติธรรม ณ  
สวนโมกขพลารามเป็นเวลากว่าสิบปีนั้น  
ท่านได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการ  
บรรยายธรรมและอบรมสมาธิภาวนา  
ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ นอก  
จากนี้ยังเป็นผู้บรรยายธรรมในรายการ  
ธรรมสนทนาทางสถานีโทรทัศน์ ตั้งแต่  
วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน

งานเขียนที่ได้รับความนิยมจาก  
ผู้อ่านมีอยู่หลายเรื่อง เช่น วรรณกรรม  
วิจารณ์ ภาพชีวิตจากนวนิยาย ลอย  
ธรรมะมาลัย สวนโมกข์ทำไม ? ทำไม  
สวนโมกข์ ? เป็นต้น



กองทุนธรรมสวัสดิ์

ตู้ ป.ณ. ๑๔๘๖ ปทผ. นานา  
ถนนสุขุมวิท ซอย ๔ พระโขนง  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๒





**ชีวิต** ย่อมเป็นที่รัก เจ้าของชีวิตจึงมีจิตใจ  
ที่หนักหน่วงอยู่ด้วยความหวงแหนทนุถนอม พร้อม  
กันไปกับความหวั่นวิตก ว่าชีวิตอันเป็นที่รักนี้จะไม่  
ดำเนินไปอย่างราบรื่นขึ้นบาน ดังที่ปรารถนา

แท้ที่จริงแล้ว ทุกชีวิตมีสิทธิที่จะดำรงอยู่อย่าง  
สุขเกษม โดยไม่จำเป็นต้องประหวั่นพรั่นใจไปล่วงหน้า  
หากเพียงแต่จะยอมสละเวลาศึกษาเรื่องของชีวิต  
ให้ลึกซึ้งอย่างถูกต้อง ก็จะสามารถค้นพบเคล็ดลับ  
ในการดำเนินชีวิตที่รื่นรมย์เป็นสุขได้ดังที่ปรารถนา

BOOKCODE : 01-03-0510-01

ISBN 974-519-487-5



9 789745 194878