

ออกแบบ



ชีวิต

พระไพศาล  
วิสาโล

ออก  
แบบ  
ชีวิต



พระไพศาล วิสาโล

## คำปรารภ



บ้าน หากไม่ออกแบบไว้ก่อน เมื่อถึงเวลาลงมือสร้าง ก็มักจะมีปัญหาตามมามากมาย รวมทั้งบานปลาย ยิ่งกว่านั้นเมื่อสร้างเสร็จ ก็มักไม่ถูกใจเจ้าของบ้าน และ อยู่อย่างไม่มีความสุข

บ้านฉันใด ชีวิตก็ฉันนั้น หากไม่ออกแบบหรือ กำหนดเป้าหมายของชีวิตไว้เลย ชีวิตก็ง่ายที่จะตกต่ำ ย่ำแย่หรือเสื่อมทรุด สร้างความทุกข์แก่เจ้าของชีวิต อย่างไรก็ตาม ชีวิตกับบ้านมีความแตกต่างประการหนึ่ง

นั่นก็คือ บ้านนั้นเราต้องออกแบบก่อนสร้าง ส่วนชีวิตนั้น แม้จะล่วงเลยมาจนถึงวัยกลางคน ก็ยังไม่สายที่จะออกแบบ อีกทั้งยังสามารถปรับเปลี่ยนแบบได้ทุกขณะ

การออกแบบชีวิต เป็นสิ่งที่เราควรใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง เพราะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเส้นทางชีวิตของเรา น่าเสียดายที่ทุกวันนี้ ผู้คนไม่มีเวลาคຸ່นคิดเรื่องนี้อย่างเพียงพอ จึงมักปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามกระแสสังคม ซึ่งกระตุ้นให้บริโภคนิยม และถือเอาลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นจุดหมายของชีวิต หากไม่ก็ปล่อยให้ผู้อื่นมาออกแบบชีวิตของตนให้แทน แม้จะทำด้วยความปรารถนาดีก็ตาม หลายคนกว่าจะพบว่า ชีวิตที่เป็นอยู่นั้น ไม่ใช่สิ่งที่จิตใจส่วนลึกต้องการ ก็สายไปแล้ว แม้จะมีทรัพย์สินสมบัติมากมาย ก็หาใช่สิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริงไม่





ตั้งคำเตือนใจของธอโร ปราชญ์ชาวอเมริกันที่กล่าวว่า  
“โศกนาฏกรรมที่สุดในชีวิต คือการใช้เวลาทั้งชีวิต  
ตกปลา เพียงเพื่อจะพบว่า มันไม่ใช่ปลาที่ตัวต้องการ”

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้พูดถึงการออกแบบชีวิตใน  
มุมมองของพุทธศาสนา โดยเชื่อมโยงกับชีวิตสมัยใหม่  
แม้กระนั้นก็เป็นเพียงมุมมองอย่างกว้างๆ ซึ่งแต่ละคน  
จำเป็นต้องนำไปประยุกต์ใช้กับตนเอง หากเห็นว่าเป็น  
แนวคิดที่ดี ทั้งนี้ต้องไม่ลืมว่าแบบที่ออกมาั้นจะเหมาะ  
กับชีวิตของเรา ก็ต่อเมื่อเรารู้จักตัวเองอย่างแท้จริง  
รวมทั้งรู้ว่า อะไรคือ คุณค่าและความหมายที่สำคัญ  
ของชีวิต พุดง่าย ๆ คือรู้ว่าเราต้องการอะไรจากชีวิตนี้  
เช่นเดียวกับที่แบบบ้าน จะก่อให้เกิดบ้านที่ดีได้ ก็ต่อเมื่อ  
เรารู้ชัดว่า ต้องการอะไรจากบ้านหลังนี้

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้า  
ในงานปฏิบัติธรรมที่จัดโดยชมรมกัลยาณธรรม ณ  
โรงพยาบาลสมุทรปราการเมื่อปีที่แล้ว คุณหมออัจฉรา  
กลินสุวรรณ เห็นว่ามีประโยชน์ควรเผยแพร่ จึงได้จัด  
พิมพ์เป็นหนังสือ ข้าพเจ้าขออนุโมทนาด้วย และหวังว่า  
จะเป็นข้อคิดให้แก่ทุกท่านในการออกแบบชีวิตเพื่อให้ได้  
รับประโยชน์สูงสุดจากชีวิตนี้ สมกับที่เกิดมาเป็นมนุษย์

พ.ศ. ๒๕๖๓ ๕/๖

๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

# คำนำ

## ชมรมกัลยาณธรรม



ชีวิตคนเราเป็นที่เห็นกันโดยทั่วไปว่า กว่าเราจะรู้เพียงสา ก็ใช้เวลาหลายปี ทั้งยังต้องศึกษาเล่าเรียนหมดช่วงวัยต้นไป พอเข้าวัยทำงาน ก็มาพร้อมกับภาระการมีครอบครัว ทำงาน หาเงิน ดูแลครอบครัว เวลาวัยผู้ใหญ่ก็ผ่านไปอย่างรวดเร็วราวติดปีก การเรียนรู้ชีวิต ที่หมายถึง “การออกแบบชีวิต” แทบจะทำไมค่อยได้ เพราะเมื่อชีวิตมีเหตุปัจจัยแห่งความเป็นมา เป็นไปแล้ว ก็ต้องประคับประคองนาวาชีวิตไป ให้อยู่รอด ตามเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่ต้องประสบ ทั้งในวันดีคืนดี ก็มีเหตุการณ์ไม่คาดฝันมาทดสอบ ให้ต้องแก้ปัญหากันไปตามสติปัญญา

เมื่อคิดได้ ก็เกือบสายแล้ว เพราะล่วงเข้าสู่วัยกลางคน สุขภาพก็ไม่แข็งแรงเหมือนเก่า ความฝันที่เคยมีเคยหวัง ก็เริ่มปล่อยวางลง จะมาออกแบบชีวิตกันตอนนี้ ก็ต้องอยู่ภายใต้ข้อจำกัดมากมาย แต่ก็ยังดีกว่าไม่ได้เริ่มต้นกันเสียเลย แม้เวลาที่ผ่านไป จะเสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่สำคัญ และถูกกิเลสหลอกมามากมาย ก็ยังดีกว่าไม่ได้คิดสร้างสรรค์ที่จะปรับปรุงหรือปฏิสังขรณ์ตัวแบบชีวิต ให้ทันเวลา ก่อนลาจากโลกนี้ไป

จะมีสักกี่คน ที่สามารถออกแบบชีวิตได้สวยงาม และทำได้อย่างใจ เดินตามแบบตามแปลนที่วางไว้ได้มากกว่าครึ่ง เพราะชีวิตคนเรา ต้องพบสิ่งไม่คาดฝันมากมาย หากไม่มีหลักทางใจที่มั่นคง ไม่มีวินัยและสติ ระวังประคับประคองให้แน่นหนา ก็อาจจะล้มเหลวได้ในที่สุด



ท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล มีเมตตามาบรรยายที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ ในวันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ โดยในช่วงบ่ายท่านบรรยายเรื่อง “ออกแบบชีวิต” เป็นธรรมบรรยายที่เป็นประโยชน์ ช่วยเตือนสติ และให้กำลังใจพวกเรามากมาย ด้วยภาษาง่ายๆ และมีหลักธรรมสำคัญเป็นขั้นเป็นตอนที่เป็นแนวปฏิบัติชัดเจน ทั้งข่าวดีว่า เราสามารถออกแบบชีวิตได้เสมอ ไม่สายเกินไปที่จะเริ่มต้นใหม่ในวันนี้ และสามารถออกแบบได้ทุกขั้นตอน ตั้งแต่การอยู่ดี ไปจนถึงแบบชีวิตแห่งวันสุดท้าย ที่จะตายดีด้วย

ชมรมกัลยาณธรรมเห็นคุณค่าของธรรมบรรยายนี้ จึงได้จัดพิมพ์เป็นหนังสือ ซึ่งพระอาจารย์ได้เมตตาตรวจทานแก้ไขให้ ทั้งได้รับน้ำใจจากทีมงานเบื้องหลัง

ทุกท่าน ที่ใช้เวลาช่วยตรวจทานแก้ไข เตรียมงาน จัดรูปเล่ม จนพร้อมเป็นธรรมบรณการทุกท่านในที่สุต

ในมงคลวารแห่งวันอาสาฬหบูชาและเทศกาลเข้าพรรษา อันเป็นวันสำคัญแห่งธรรมรำลึก ทั้งเป็นช่วงเวลาพรรษากาลแห่งการประพฤติธรรมที่เข้มข้น ทบทวนชีวิตที่ดั่งมตลอดไตรมาสนี้ ชมรมกัลยาณธรรม ขอมอบหนังสือนี้ให้เป็นจุดแผนที่และแนวทางแห่งการเดินตามธรรมคำสอน ด้วยการ “ออกแบบชีวิต” ของทุกท่าน ให้สอดคล้อง งดงามตามธรรม เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมอย่างมีคุณค่า ตามกำลังศรัทธา และหวังว่า เราจะมีมุมมองที่งดงาม หลากหลาย ไม่ซ้ำแบบให้ชื่นชมกัน



เป็นที่น่าปลื้มใจว่าตลอดช่วงวิกฤตโควิด-๑๙ ที่ผ่านมามีประเทศไทยของเราได้รับคำชื่นชมจากทั่วโลกในเรื่องของมาตรฐานทางการแพทย์และการดูแลผู้ป่วยอย่างเอื้ออาทรใส่ใจ ตามปณิธานของบุคลากรทางการแพทย์ นอกจากนี้ คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ด้วยความเป็นสังคมแห่งพุทธศาสนา ที่คนไทยต่างมีน้ำใจห่วงใยกัน และมีระเบียบวินัยให้ความร่วมมือกับข้อกำหนดต่างๆ ที่ทางราชการขอความร่วมมือมา รวมถึงอีกเรื่องที่สำคัญคือ เรามีครูบาอาจารย์ในทางธรรมที่คอยให้สติ ให้กำลังใจ โปรยปรายสายธารธรรมมาเป็นหลักทางใจ ให้พวกเราผ่านพ้นวิกฤตของโลกครั้งนี้มาได้อย่างปลอดภัย และครูบาอาจารย์ท่านหนึ่งที่ทำงานหนักตลอดมาเพื่อเกื้อกูลธรรมแก่สังคม ก็คือ ท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล นี้เอง

บุญกุศลได้อันเกิดจากกรรมทานนี้ ขอน้อมถวาย  
เป็นพุทธบูชา และน้อมถวายเป็นอาจารย์บูชา แต่ท่าน  
พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล พระผู้เป็นแบบอย่างทาง  
ชีวิตที่ประเสริฐ ทั้งเป็นกัลยาณมิตรทางธรรมของเรา  
ทุกคน ขอพระธรรมจงรุ่งเรืองในใจของสาธุชนทุกท่าน  
เพื่อเป็นที่พึ่งแห่งชีวิตที่ดิ้นรนยิ่งๆ ขึ้นไป เทอญ

น้อมบูชาคุณพระรัตนตรัยด้วยเศียรเกล้า

**ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**

๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

“  
บ้าน หากไม่ออกแบบไว้ก่อน  
เมื่อถึงเวลาลงมือสร้าง  
ก็มักจะมีปัญหาตามมามากมาย  
รวมทั้งงบประมาณปลาย  
ยิ่งกว่านั้น เมื่อสร้างเสร็จ  
ก็มักไม่ถูกใจเจ้าของบ้าน  
และอยู่อย่างไม่มีความสุข

บ้านฉันโต ชีวิตก็ฉันนั้น  
หากไม่ออกแบบหรือกำหนดเป้าหมายของชีวิตไว้เลย  
ชีวิตก็ง่ายที่จะตกต่ำ ย่ำแย่หรือเสื่อมทรุด  
สร้างความทุกข์แก่เจ้าของชีวิต

”







เวลาเราจะออกแบบบ้านหรือ  
อาคาร เราต้องชัดเจนก่อนว่า  
บ้านหรืออาคารนั้นๆ มีวัตถุประสงค์  
อย่างไร เราจะใช้บ้าน  
หรืออาคารนั้นเพื่ออะไร



## วางแผนเป้าหมายชีวิต



ในการทำงานเดียวกัน ก่อนที่เราจะออกแบบชีวิต เราต้องรู้ชัดว่าจุดมุ่งหมายของชีวิตคืออะไร หรือเรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ในแง่ของชาวพุทธนั้น จุดมุ่งหมายของชีวิต สามารถสรุปด้วยประโยคสั้นๆ ของท่านอาจารย์พุทธทาสที่ว่า **“ชีวิตที่ดี คือ ชีวิตที่สงบเย็น และเป็นประโยชน์”** ข้อความสั้นๆ นี้ กินความหมายครบถ้วนมาก

ในทัศนะของพุทธศาสนา **“สงบเย็น”** คือ จิตใจไม่มีความทุกข์ ไม่มีความรุ่มร้อน เพราะไม่ถูกกิเลสรบกวนรังควาน ยิ่งปลอดจากกิเลสได้ยิ่งดี เพราะความรุ่มร้อนในจิตใจเกิดขึ้นได้เมื่อมีกิเลสมารบกวน ทำให้จิตใจไม่มีความสงบเย็น ไม่มีความสุข แน่แน่นอนว่า

ทุกชีวิตต้องการความสุข แต่ความสุขมีหลายชนิด หลายระดับ หลายประเภท แล้วสุขอะไรที่ประเสริฐสุด พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **“สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”** และความสงบสูงสุดก็คือ นิพพาน แต่หากยังไม่ถึงขั้นนั้น อย่างน้อยก็ควรดูแลรักษาใจไม่ให้กิเลสมารบกวน ไม่ปล่อยให้ความโลภ โกรธ หลง มารังควานจิตใจ

“สงบเย็น” เช่นนี้ ทำให้ความเห็นแก่ตัวลดลง จึงบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นได้มากมาย ยิ่งบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นมากเท่าใด ชีวิตก็ยิ่งมีคุณค่ามากเท่านั้น แต่จะบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นได้มาก ก็ต่อเมื่อเราเข้าถึงความสงบเย็นในจิตใจ **“สงบเย็น”** นั้น หมายถึง ประโยชน์ตน ส่วนคำว่า **“เป็นประโยชน์”** หมายถึง ประโยชน์ท่าน

พุทธศาสนามองว่าชีวิตที่ดีคือ ชีวิตที่ถึงพร้อม ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ถ้าเกิดประโยชน์ตน คือจิตใจสงบเย็น แต่ไม่ได้ก่อประโยชน์ท่านเลย ยังไม่ถือว่าเป็นชีวิตที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ในทางตรงข้ามแม้ ทำประโยชน์ท่าน แต่ไม่เกิดประโยชน์ตน คือ ทุ่มเทาทำ เพื่อผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลส่วนรวม แต่จิตใจตัวเองกลับ รุ่มร้อน ไม่มีความสุข เช่น ไปออกโรงพยาบาล ช่วยเหลือ ผู้คน แต่จิตใจหงุดหงิด รำคาญ จนถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้ง กับคนรอบข้าง อย่างนี้ก็ไม่ถูก ที่ถูกคือ ต้องถึงพร้อม ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน โดยประโยชน์ตน ที่ประเสริฐ ได้แก่ ความสงบเย็น และประโยชน์ตน ที่ประเสริฐสุดก็คือ นิพพาน

ในทางพุทธศาสนา ประโยชน์ตนจะถึงพร้อมจนกระทั่งสัมผัสกับความสงบเย็นได้ ก็เพราะมีปัญญา เมื่อปัญญาถึงพร้อม เห็นแจ้งในสัจธรรม รู้ว่าสิ่งต่างๆ ไม่มีอะไรที่ยึดมั่นถือมั่นได้ ก็ปล่อยวาง เมื่อไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งใดว่าเป็นตัวเป็นตน ก็เลสก็ไม่มีที่ตั้ง ความทุกข์โดยเฉพาะความทุกข์ใจก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะความทุกข์ใจนั้น ถึงที่สุดแล้ว เกิดจากความยึดติดถือมั่นในตัวตนรวมทั้ง ยึด อยากรู้ให้เที่ยง อยากรู้ให้สุข อยากรู้ให้เป็นของเรา หรืออยู่ในอำนาจของเรา ปัญญาที่ถึงพร้อมจะนำไปสู่ความสงบเย็น และเมื่อไม่มีความยึดติดถือมั่นในตัวตน ความเห็นแก่ตัวไม่มี ความกรุณาที่จะเจริญอกงาม นำไปสู่การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างเต็มที่ และอย่างแท้จริง

ฉะนั้น **“สงบเย็นและเป็นประโยชน์”** ในด้านหนึ่ง หมายถึง การถึงพร้อมด้วยประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน และอีกด้านหนึ่ง หมายถึง การถึงพร้อมทั้งปัญญาและกรุณา พระพุทธเจ้าทรงเป็นแบบอย่างของผู้ที่ถึงพร้อมทั้งปัญญาและกรุณา ดังที่เราทราบดีว่าพุทธคุณหรือคุณสมบัติของพระพุทธเจ้ามี ๒ ประการ คือ พระปัญญาคุณ และพระกรุณาคุณ ส่วนพระวิสุทธิคุณนั้นเพิ่มมาทีหลัง ในเมื่อชาวพุทธ มีพระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง ปณิธานสูงสุดของชาวพุทธ จึงได้แก่การเจริญรอยตามพระองค์ นั่นคือการพัฒนาตนให้ถึงพร้อมทั้งปัญญาและกรุณา เมื่อปัญญาถึงพร้อม ก็เกิดความสงบเย็นอย่างยิ่ง และเมื่อความกรุณาถึงพร้อม การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างแท้จริงย่อมเกิดขึ้นตามมา คำว่า **“สงบเย็นและเป็นประโยชน์”** จึงกินใจความสำคัญของพุทธศาสนา โดยเฉพาะเมื่อพูดถึงอุดมคติของชีวิต

## พัฒนา ๓ ภาวนา ๔



เมื่อเราเห็นชัดว่า **จุดมุ่งหมายของชีวิต** คือ **ความสงบเย็น และประโยชน์** คราวนี้เราก็มารู้จักการออกแบบชีวิต

ชีวิตของคนเรามีอยู่ ๓ ส่วนใหญ่ๆ คือ กาย ใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งสิ่งอื่น “ผู้อื่น” หมายถึงคนในครอบครัว พ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง ไปจนถึงเพื่อนมนุษย์หรือสังคมส่วนรวม นอกจากความสัมพันธ์กับคนแล้ว เรายังมีความสัมพันธ์กับสิ่งของ ปัจจัยสี่ วัตถุสิ่งเสพ แม้กระทั่งพระองค์เองยังต้องมีบริวาร ๘ “สิ่งอื่น” ยังรวมไปถึงสรรพสัตว์ รวมไปถึงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดังนั้น เมื่อเราจะวางแผนชีวิต ก็ต้องทำให้ ๓ ส่วนนี้ **เจริญงอกงามอย่างสมดุลกัน** คือ **สมดุลกันทั้งกาย ใจ และความสัมพันธ์**



ชีวิตที่สงบเย็น และเป็นประโยชน์จะเกิดขึ้นได้ ต้องพัฒนา ๓ ส่วนนี้ให้เจริญงอกงาม จะเห็นได้ชัดว่าถ้าเราพัฒนากาย กับใจให้ดี จะเกิด “สงบเย็น” ได้ง่ายขึ้น และถ้าเราพัฒนาความสัมพันธ์ ก็จะทำให้ “ประโยชน์” หรือ การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คนและสิ่งแวดล้อม เป็นไปด้วยดี

สำหรับการพัฒนา ๓ ส่วนนี้ มีธรรมะอยู่หมวดหนึ่งที่น่าสนใจ เรียกว่า **ภาวนา ๔** คำว่า “ภาวนา” คือ พัฒนา ทำให้เจริญ ภาวนา ๔ นี้ เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ กาย ใจ และความสัมพันธ์ ดีขึ้น

ภาวนา ๔ นั้น ข้อแรกคือ **กายภาวนา** เป็นการทำให้ “กาย” ให้เจริญงอกงาม สอง **ศีลภาวนา** คือการพัฒนา

“ความสัมพันธ์” ให้ตั้งถาม ศิลเป็นเรื่องความสัมพันธ์ เริ่มจาก ศิล ๕ เป็นความสัมพันธ์ในทางที่ไม่เบียดเบียน ผู้อื่น เมื่อพัฒนาเป็นศิลป ๘ ก็ช่วยความสัมพันธ์กับ สิ่งอื่น โดยเฉพาะวัตถุสิ่งเสพ เป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่ใช่การเสพเพื่อปรนเปรอ หรือเกินสมควร จนกลายเป็น ความหมกมุ่น หรือหลงใหลมัวเมาในกามสุข เช่น ศิลข้อ ๓ อพฺรหฺมจฺริยา และศิลปข้อ ๖, ๗, ๘ หมายถึง การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ ไม่กินอาหาร ในเวลาวิกาล ไม่ร้องรำทำเพลง ดูหนัง ฟังดนตรี ประดับประดาร่างกาย รวมทั้งไม่เพลิดเพลินกับการนอน

ศิลปภาวนา กล่าวรวมๆ เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับคน สิ่งของ รวมทั้งวัตถุสิ่งเสพ ให้เป็นไปในทางที่ตั้งถาม

“

ถ้าเราพัฒนากาย กับใจให้ดี  
จะเกิด “ความสงบเย็น” ได้ง่ายขึ้น  
และถ้าเราพัฒนาความสัมพันธ์  
ก็จะทำให้ “การเป็นประโยชน์”  
หรือ “การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คนแวดล้อม”  
เป็นไปได้ดีขึ้น

”



ส่วนเรื่องของใจ พุทธศาสนาแยกออกเป็น ๒ คือ จิต กับ ปัญญา ดังนั้นจึงมี จิตภาวนา และ ปัญญาภาวนา จิตภาวนา คือ “สมาธิ” ในไตรสิกขานั้นเอง (ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา) จิตภาวนา ทำให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุภาพดี เช่น มีสติ สมาธิ ขันติ เมตตา ส่วนปัญญาภาวนา คือการพัฒนาปัญญา จนเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในสังขาร โดยเฉพาความจริงของกายและใจ ซึ่งเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา


ภาวนา ๔ เป็นธรรมะที่สำคัญ แต่ชาวพุทธไม่ค่อยรู้จักเท่าไรนัก รู้จักแต่เพียง สิกขา ๓ หรือไตรสิกขา ซึ่งครอบคลุมเรื่องพฤติกรรมหรือความสัมพันธ์ แต่ขาดเรื่องกายภาวนา อันที่จริง “ศีล” ในไตรสิกขา มองให้ดี

ก็ครอบคลุมถึงเรื่องของกายได้ กายภาวนานั้นความหมาย  
พื้นๆ ก็คือ การดูแลรักษาร่างกายให้เป็นปกติสุข ไม่  
หิวโหย ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย นี่เป็นการปฏิบัติธรรมเช่นกัน  
เพราะร่างกายจะเป็นปกติสุข มีสุขภาพดีได้ นอกจาก  
ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะแล้ว เราต้องรู้จักกิน  
อาหารให้พอเพียง ไม่น้อยและไม่มากเกินไป ไม่กินตามใจ  
ปาก ซึ่งเป็นเรื่องยากสำหรับคนสมัยนี้ เพราะมีของ  
อร่อยๆ น่ากินมากมาย จนคนจำนวนไม่น้อยมีปัญหา  
โรคอ้วนหรือน้ำหนักเกิน ทำให้เกิดโรคหัวใจ เบาหวาน  
หรือแม้แต่มะเร็ง

พุทธศาสนามีคำสอนที่เกี่ยวกับเรื่องของการดูแลสุขภาพ  
กายให้เป็นสุข ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บอยู่มาก เช่น  
คำสอนที่ชื่อว่า **อายุวัฒนธรรม ๕** แปลว่าธรรมที่ทำให้

อายุยืน ไม่เจ็บป่วย มีสุขภาพดี ข้อแรกคือ กินอาหาร  
ที่ย่อยง่าย ข้อ ๒ คือ รู้จักทำตนให้สบาย

พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธเรื่องความสบาย ไม่ได้  
สอนให้ลำบาก หรือทรมานตน การงดเว้นอาหารมื้อเย็น  
ไม่ได้เป็นการทรมานตน แต่เป็นไปเพื่อความสบาย เพื่อ  
ความอยู่ง่าย พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้จักทำความสบาย  
แก่ตน แต่มีข้อที่ ๓ ตามมา คือต้องรู้จักประมาณ  
ในความสบาย หรือสบายแต่พอดี ไม่เช่นนั้นจะเกิดโทษ  
ได้ เช่น ถ้าเอาแต่นั่งๆ นอนๆ ไม่ออกกำลังกาย  
ไปไหนก็นั่งรถ ไม่เดินบ้าง เอาแต่กิน ไม่ใช่เรี่ยวแรง  
จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ ซึ่ง  
กำลังเป็นปัญหาสำคัญของคนสมัยนี้



ภาวนาในพุทธศาสนา จึงรวมถึงการดูแลสุขภาพ การกินอาหารอย่างพอเพียง และการรู้จักประมาณในการบริโภค การรู้จักประมาณในการบริโภค หรือบริโภค แต่พอดีนี้ เป็นธรรมข้อหนึ่งในโอวาทปาติโมกข์ เป็นเรื่องที่สำคัญมากในสมัยนี้ สามข้อที่ว่าเป็นเรื่องของกายโดยตรง อีก ๒ ข้อที่ทำให้อายุยืนก็คือ การมีศีล ศีลทำให้อายุยืน เพราะเมื่อไม่เบียดเบียนใคร ก็ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ ไม่ตายเร็ว ถ้าไม่มีศีลก็อาจจะตายเร็วเพราะถูกคนอื่นทำร้ายเป็นการแก้แค้น หรือไม่ก็เกิดความเครียด ความวิตกกังวล เดือดเนื้อร้อนใจ เนื่องจากทำความชั่ว และข้อสุดท้ายที่ทำให้อายุยืนคือ กัลยาณมิตร ปัจจุบันมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันว่า คนเราจะมีอายุยืนได้ ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งก็คือการมีความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่น ไม่โดดเดี่ยว อ้างว้าง มีชุมชนรอบตัวเกื้อกูล

**กายภาวนา** เป็นสิ่งที่เราควรให้ความสำคัญ ซึ่งต้องใช้ธรรมะหลายประการ เช่น จะรู้จักสบายแต่พอดี หรือบริโภคนแต่พอดี ได้นั้น เราต้องมีสติในการบริโภค เรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนพระเจ้าปเสนทิโกศล เนื่องจากท่านเป็นคนที่เพลิดเพลिनในการกินมากจนอ้วน ขยับเขยื้อนร่างกายลำบาก เวลาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จะลุก จะนั่ง ก็ไม่สะดวก พระพุทธองค์ทรงสอนให้มีสติในการบริโภคว่า “ผู้มีสติทุกเมื่อ รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า และอายุยืน” พระเจ้าปเสนทิโกศลสนใจ จึงสั่งให้คนใกล้ชิดคอยเตือนท่านด้วยคาถานี้ ทำให้ท่านมีสติเวลาเสวยพระกระยาหาร ปรากฏว่าไม่นานน้ำหนักก็ลดลง เดินเห็นแคล่วคล่องขึ้น เห็นประโยชน์ชัดเจน พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงสรรเสริญพระพุทธองค์ว่า ทรงอนุเคราะห์



ทั้งประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์ภายหน้า (ทิฐฐธัมมิ-  
กัตตะ และสัมปรายิกัตตะ) พุทธอีกอย่างคือ ประโยชน์  
ทางกายและประโยชน์ทางใจ

นอกจาก**สติ**ในการบริโภคแล้ว เรายังต้องมี**ขันติ**  
**วิริยะ**ด้วย หากไม่ก็จะถูกความเกียจคร้านครอบงำ ไม่อยาก  
ออกกำลังกาย ที่ว่ามานี้เป็นเรื่องของกายภาวนาระดับ  
ขั้นๆ อย่างไรก็ตาม กายภาวนาในพุทธศาสนา ยังรวม  
ไปถึงการวางใจถูกต้องเมื่อเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งเสพ คือ  
ไม่เพลิน ไม่ลุ่มหลง หรือตกเป็นทาสของมัน เป็นการ  
พัฒนาจิตไปด้วย ไม่ใช่เพียงแต่ทำให้ร่างกายดี แต่ยัง  
ทำให้จิตใจไม่ตกเป็นทาส ของ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส  
ที่เราเสพ อาตมาเรียกรวมๆ กันว่า วัตถุสิ่งเสพ เพราะ  
เดี๋ยวนี้เราไม่ได้เสพทางปากอย่างเดียว แต่เราเสพ

ทางตา ทางหู ทางจมูก และทางกายด้วย ยิ่งสมัยนี้มีโทรศัพท์มือถือ ยิ่งเสพทางตาและทางหูมากขึ้น กลายเป็นว่าวัตถุสิ่งเสพที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเรามาก เราจึงต้องเกี่ยวข้องกับมันให้ถูก อันนี้เรียกว่า กายภavana

**ศีลภavana** หมายถึง พฤติกรรม ความสัมพันธ์ รวมถึงการทำหน้าที่ เราจะมีปัจจัย ๔ เพื่อเลี้ยงดูตนให้มีสุขภาพดีนั้น เราก็ต้องทำงาน มีหน้าที่ที่ต้องประกอบ เรียกว่า **สัมมาอาชีวะ** ศีลภavana รวมถึงการประกอบสัมมาอาชีวะ เพื่อที่เราจะได้มีปัจจัย ๔ และวัตถุต่างๆ มาอำนวยความสะดวกให้ชีวิตของเราเป็นไปได้อย่างดี

ดังได้กล่าวแล้วว่า **ศีล** ยังหมายถึง ความสัมพันธ์ที่ติงามกับผู้อื่น นอกจากไม่เบียดเบียนแล้ว ยังรวมทั้ง



การทำหน้าที่กับคนที่มีความสำคัญกับชีวิตเรา เช่น พ่อแม่ คนรัก ลูกหลาน ศิลปินเป็นเรื่องความสัมพันธ์ที่เราต้องจัดให้ดี เพราะถึงแม้เราจะต้องประกอบอาชีพทำมาหากิน เพื่อให้มีปัจจัย ๔ มีทรัพย์สินสมบัติเกื้อกูลเราก็ต้องไม่ทิ้งหน้าที่ที่เราพึงมีต่อผู้อื่น ไม่ทิ้งครอบครัวและไม่ละเลยคนที่มีความสำคัญกับชีวิตของเรา รู้จักดูแลเขาให้มีความสุขทั้งกายและใจ รวมทั้งเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น และทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมด้วย

“

มีคนเปรียบไว้ว่า  
ชีวิตเหมือนการเดินทางที่ต้องมีเป้าหมาย  
แต่ชีวิตต่างกับการเดินทางอย่างหนึ่งคือ  
การเดินทางนั้น  
“จุดหมาย” กับ “ปลายทาง”  
เป็นอันเดียวกัน  
แต่ชีวิตนั้น “จุดหมาย” กับ “ปลายทาง”  
เป็นคนละอัน

”





## แค่ศีล ๕ ยังไม่พอ



มีหลายคนที่เอาแต่ทำมาหากิน สนใจแต่ตนเอง และครอบครัว จนลืมสังคมส่วนรวม หรือเพื่อนมนุษย์ ที่ทุกข์ยาก แบบนี้ไม่ถูกต้อง ยิ่งกว่านั้น มีหลายคนที่ชอบเข้าวัด ทำบุญ ชอบปฏิบัติธรรม แต่ละเลยคนใกล้ตัว เช่น พ่อแม่ ปล่อยให้พ่อแม่ซึ่งแก่ชราทำงานบ้านจนเหนื่อย โดยที่ตัวเองกลับมาบ้านก็ไม่ได้ช่วยเหลือท่านเลย เสาร์อาทิตย์ก็ไปทำบุญที่นั่นที่นี้ กลับมาก็บอกพ่อแม่ว่า “เอาบุญมาฝาก” แต่ไม่ได้ช่วยแบ่งเบาภาระของท่าน ทั้งๆ ที่ภาระของท่านส่วนหนึ่งก็คือการทำอาหารให้ลูก ซักเสื้อผ้าให้ลูก หรือทำความสะอาดห้องนอนของลูก แต่ลูกไม่ช่วยเลย ไม่ใส่ใจที่จะดูแลช่วยเหลือท่าน ทั้งๆ ที่แก่ชรา หรือดูแลท่านแม้กระทั่งในยามเจ็บป่วย อย่างนี้

เรียกว่า **ศีลภาวนาบกพร่อง** หรือว่าไม่มีการพัฒนาด้านศีลที่ดี

ตรงนี้เป็นเรื่องของสมตุลที่ต้องจัดให้พอดีระหว่างประโยชน์ตนกับประโยชน์ท่าน หลายคนขยันทำบุญเพื่อประโยชน์ตน แต่ว่าลืมประโยชน์ท่าน และ “ท่าน” ในที่นี้ก็ไม่ใช่คนไกลตัว แต่เป็นคนใกล้นี้เอง

มีคนป่วยคนหนึ่ง เป็นมะเร็งที่คอ เป็นก้อนเนื้อใหญ่ ต้องกัมหลังงอตลอดเวลา โรงพยาบาลก็ดูแลจนกระทั่งพ้นจุดวิกฤต พอกลับบ้านก็ต้องหาคนมาช่วยดูแล ที่แรกแฟนสาวก็มาช่วยดูแล แต่ตอนหลังพี่สาวของคนป่วยไล่แฟนสาวคนนั้นไป บอกว่ายังไม่ได้แต่งงานกัน อยู่ด้วยกันไม่ได้ ผิดศีลข้อ ๓ อาตมาก็ไม่ทราบว่



ผิดตรงไหน ถึงแม้ไม่ได้จดทะเบียนแต่อยู่ด้วยกัน ก็  
ไม่ได้ผิดศีลข้อ ๓ แต่อย่างใด เมื่อเป็นเช่นนั้น น้องชาย  
ก็ไม่มีคนดูแล พยาบาลจึงติดต่อพี่สาวคนนั้นให้มาช่วย  
ดูแลน้องชาย พี่สาวปฏิเสธบอกว่า “ฉันกำลังปฏิบัติธรรม  
ไม่มีเวลามาดูแลน้องชาย ที่เขาเป็นแบบนี้เป็นกรรม  
ของเขา”

ที่จริงการมาดูแลน้องชายก็เป็นการปฏิบัติธรรม  
อย่างหนึ่ง ทำไมจึงคิดว่าการปฏิบัติธรรมต้องอยู่ที่วัด  
และวัดที่พี่สาวปฏิบัติธรรม ก็ไม่ได้ไกลจากบ้านของ  
น้องชายเลย อันนี้เรียกว่า ศีลยังบกพร่อง

จะว่าไปแล้ว แม่ศีล ๕ ครบถ้วน คือ ไม่ตบยุง  
ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ฯลฯ แต่ขาดเมตตา ขาดกรุณา

อย่างนี้ก็ยังไม่ถูกต้อง เราไม่ควรคิดว่ารักษาศีล ๕  
เท่านั้นก็พอ **แม้รักษาศีล ๕ ครบถ้วน ก็ยังไม่ทำให้คน  
เป็นคนดีอย่างแท้จริง** เพราะคนมีศีล ๕ แต่ไม่สนใจ  
ดูแลพ่อแม่ก็เยอะ คนมีศีล ๕ แต่ไม่สนใจน้องชายที่  
ป่วยก็มาก มีศีล ๕ แต่ทิ้งขยะเกลื่อนวัด แม้กระทั่งใน  
สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่น วัด หรือสังฆเวชนียสถาน อย่างนี้  
จะเรียกว่าเป็นคนดีเต็มปาก ก็คงไม่ได้ **แต่คนดีต้องมีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน** เพราะฉะนั้น ศีลภาวนา ไม่ใช่  
เพียงแคศีล ๕ อย่างเดียว ต้องไปไกลกว่านั้น ต้อง  
รวมถึงความรับผิดชอบต่อส่วนรวมด้วย แต่ทำอย่างไร  
เราถึงจะมีสมดุล ระหว่าง ความรับผิดชอบต่อการงาน  
กับ ความรับผิดชอบต่อคนในบ้าน กับพ่อแม่ กับคนใน  
ครอบครัว รวมทั้งกับสังคมที่เราต้องพึ่งพา ที่เราเป็น  
หนี้บุญคุณ นี่เป็นเรื่องที่ต้องใคร่ครวญด้วยตัวเอง



“

ใครๆ ก็นึกถึงจุดหมายของชีวิต  
แต่ไม่ยักนึกถึงปลายทาง  
แต่ถึงไม่ยักนึกถึง  
มันก็ต้องเกิดขึ้นกับเราในที่สุด  
เพราะฉะนั้น อย่าทุ่มเทเวลาและพลังงาน  
ไปกับการบรรลุถึงจุดหมายชีวิตเพียงอย่างเดียว  
ให้เผลอเวลาและพลังงาน  
สำหรับปลายทางของชีวิตด้วย  
คือพร้อมตายได้ทุกเวลา

”

## ภาวนาเพื่อจิตและปัญญาที่งอกงาม




จากศีลภาวนา นำไปสู่ **จิตภาวนา** คือ การรักษาจิตให้มีคุณภาพ มีสมรรถภาพ มีความสุข เช่น มีขันติ มีวิริยะ มีเมตตากรุณา มีสติ มีสมาธิ มีสัมปชัญญะ รวมทั้งมีความสันโดษ สันโดษคือ ความพอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ เมื่อเรามีความสันโดษ เราจะไม่เสพ ไม่หลง เพลิดเพลินในวัตถุ จนกระทั่งบั่นทอนร่างกาย หรือบั่นทอนความสัมพันธ์กับผู้อื่น

เมื่อใจเราไม่เป็นทาสของวัตถุ ไม่เพลิดเพลิน หลงใหลในสิ่งเสพ หรือไม่มุ่งปรนเปรอตนด้วยวัตถุสิ่งเสพ หรือกามสุข เราจะอยู่อย่างเรียบง่าย แต่มีความเพียร มีความขยัน ไม่ว่าจะ เป็น ความขยันเพื่อพัฒนาจิต

บำเพ็ญประโยชน์ตนให้สูงขึ้น หรือทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น เช่น เป็นจิตอาสา หรือบริจาคเงินเพื่อช่วยเหลือส่วนรวม แม้ทำงานเยอะ ขยันหมั่นเพียร แต่เงินที่ได้มา ไม่ได้นำมาปรนเปรอตนเอง เพราะตัวเองใช้น้อย บริโภคน้อย เงินส่วนที่เหลือก็นำไปช่วยผู้อื่น หรือบริจาคเพื่อประโยชน์ส่วนรวม อันนี้คือความหมายและคุณค่าของสันโดษ คนที่สันโดษจะไม่รู้สึกจน ไม่รู้สึกพร่อง ทำให้เรารวยเสมอ ดังพุทธภาษิตว่า “ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง” และยังทำให้จิตใจมีความสงบเย็น

เท่านั้นยังไม่พอ คนเราไม่ได้มีจิต แต่มีปัญญาด้วย จึงต้องพัฒนาปัญญา เริ่มต้นจากการรู้จักสดับฟังผู้ที่มีปัญญา มีกัลยาณมิตร รับฟังคำแนะนำ อย่างที่เรามาฟังธรรม หรือศึกษาค้นคว้า ให้ความสำคัญกับการอ่านตำรับ

ตำราหรือพระไตรปิฎก จากครูบาอาจารย์ที่เป็นผู้รู้  
ในธรรม ปัญญาที่เกิดจากการฟังและอ่าน เรียกว่า  
**สุตมยปัญญา**แล้ว



นอกจากสุตมยปัญญาแล้ว เราจำเป็นต้องมี**จินตมยปัญญา** คือปัญญาที่เกิดจากการใคร่ครวญ หมั่น  
ตรikirตรอง ไม่ใช่ฟังแล้วเชื่อเลย แต่นำไปพิจารณาและ  
ต่อยอด ทำให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้น หรือทำให้คิดชอบ  
เห็นชอบ

ประการสุดท้ายได้แก่ **ภาวนามยปัญญา** คือปัญญา  
ที่เกิดจากการปฏิบัติ ดังนั้น นอกจากฟัง อ่าน และคิด  
แล้ว เราควรให้เวลาสำหรับการเจริญสติ การฝึกสมาธิ  
และการทำวิปัสสนา **สมถกรรมฐาน**นั้น เป็นการพัฒนาจิต

**ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเป็นการพัฒนาปัญญา** อย่างแรก  
ทำให้เกิดความสงบ ส่วนอย่างหลังทำให้เกิดความสว่าง

เมื่อเรารู้ว่าชีวิตของเราควรเป็นไปเพื่อความสงบ  
เย็นและเป็นประโยชน์ เราต้องให้ความสำคัญกับภาวนา ๔  
และต้องจัดเวลาให้กับภาวนา ๔ อย่างครบถ้วนและได้  
สมดุล แต่ปัญหาของคนส่วนใหญ่ก็คือ ทั้งๆ ที่รู้ว่า  
ภาวนา ๔ เป็นเรื่องดี แต่พอถึงเวลาจะลงมือปฏิบัติ  
หลายคนมักบอกว่าไม่มีเวลา ไม่มีเวลาออกกำลังกาย  
ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม



“

หลายสิ่งหลายอย่างไม่ด่วนและไม่สำคัญ  
แต่ก็ดึงเวลาเราไปไม่น้อย  
เพราะมันสนุก เพราะมันมีรสชาติ  
เราหมดเวลากับมันวันละเท่าไร  
หลายคนไม่มีเวลาออกกำลังกาย  
ไม่มีเวลานั่งสมาธิ ไม่มีเวลาไปเยี่ยมพ่อแม่  
แต่มีเวลากับไลน์ กับเฟสบุ๊ก วันละ ๓-๔ ชั่วโมง  
อันนี้เพราะว่าขาดสติ จิตใจไม่เข้มแข็ง ขาดวินัย  
มีคำพูดหนึ่งอาตมาชอบมาก  
“ดีชั่วรู้หมด แต่อดใจไม่ได้”

”



## ลำดับความสำคัญให้ถูก



คำว่า “ไม่มีเวลา” เป็นปัญหาใหญ่ของคนยุคนี้ ส่วนหนึ่งเป็นข้ออ้าง อีกส่วนหนึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง เพราะเรา**ไม่รู้จักจัดลำดับความสำคัญ** เวลาส่วนใหญ่ของเรามักหมดไปกับสิ่งที่เร่งด่วน หรือมีเส้นตาย มีกำหนดเสร็จที่แน่นอน เช่น งานการ พรงุ่นนี้ต้องเสร็จ อาทิตย์หน้าต้องส่งงาน

สิ่งที่เร่งด่วนนั้นมี ๒ ประเภท คือ ๑. ด่วนและสำคัญ กับ ๒. ด่วนแต่ไม่สำคัญ ด่วนและสำคัญ เช่น งานที่ต้องทำให้เสร็จพรงุ่นนี้ หรือป่วยหนักต้องรีบไปหาหมอวันนี้ ส่วนด่วนแต่ไม่สำคัญ เช่น คินนี้มีมิดไนท์เชลที่ห่างดัง ต้องไป หรือ คินนี้มีประกวด



นางงามจักรวาล มีการถ่ายทอตอนสุดท้ายของละคร  
บุพเพสันนิวาส ต้องดู อย่างอื่นเอาไว้ก่อน บางครั้งก็  
เป็นงานสังคม เช่น งานเลี้ยงเย็นนี้ ทุกวันนี้เราหมด  
เวลาส่วนใหญ่ไปกับสิ่งที่ด่วน ทั้งที่สำคัญและไม่สำคัญ  
จนไม่มีเวลาเหลือให้กับสิ่งอื่นที่ไม่ด่วนแต่สำคัญ

สิ่งที่ไม่ด่วนแต่สำคัญคืออะไร ได้แก่ การฝึกฝน  
จิตใจ ทำสมาธิ หรือจิตภาวนาและปัญญาภาวนา รวมทั้ง  
การให้เวลากับครอบครัว เช่น เยี่ยมเยียนพ่อแม่ สนทนา  
กับลูก การออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้ แม้รู้ยู่่ว่าสำคัญ  
แต่หลายคนชอบผัดผ่อนว่า ทำวันหลังก็ได้ เอาไว้ก่อน  
สุดท้ายก็ไม่ได้ทำเพราะไม่มีเวลา หรือหมดโอกาสเสีย  
แล้ว เช่น อยากจะมีเวลาให้พ่อแม่ แต่ผลัดไปเรื่อย  
จนท่านจากไป หรือรู้ว่าควรปฏิบัติธรรม แต่ก็ผลัดไป

เรื่อย จนล้มป่วย เลยไม่สามารถทำอย่างที่คุณคิดได้ เป็น  
เช่นนี้กันมาก

มีผู้หนึ่ง มีข้อคิดเตือนใจได้ดี คือ คุณหมอมวิสุทธิ  
บุญเกษมสันติ รองศาสตราจารย์ ที่จุฬาลงกรณ์มหา-  
วิทยาลัย มีคนเคารพนับถือมาก เป็นอาจารย์แพทย์  
ด้านสูตินารีที่เก่ง ติดอันดับต้นๆ ของอาเซียน มีลูกศิษย์  
ลูกหาเคารพมากมาย แต่วันดีคืนดีถูกจับข้อหาฆ่าภรรยา  
ถูกลงโทษประหารชีวิต ตอนหลังถูกลดโทษ จนเหลือ  
ติดคุกตลอดชีวิต แล้วก็ถูกลดโทษอีก จนภายหลังพ้น  
โทษ เป็นอิสระ

ตอนที่ใกล้จะพ้นโทษ คุณหมอพูดให้ข้อคิดที่ดี  
มากกว่า “เสียดายที่ทุ่มเทกับงานมากเกินไป จนไม่ค่อย

ได้ฝึกปฏิบัติธรรม สมัยก่อนในหัวมีแต่เรื่องงาน ตำราวิชาการ งานวิจัย ไม่ค่อยมีเวลาฝึกจิตใจ เรียนรู้เรื่องการครองสติ บัดนี้รู้แล้วว่าสิ่งเหล่านี้สำคัญกว่าวิชาความรู้ ถ้าได้ย้อนกลับไปเป็นหนุ่มอีกครั้ง ผมจะให้เวลากับการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ไม่ใช่มีมารอดอนแก่แล้วค่อยทำ”


คุณหมอวิสุทธิเห็นว่า การครองสติเป็นสิ่งสำคัญ แต่เป็นเพราะละเลย ไม่ใส่ใจกับการฝึกสติ เมื่อเกิดปัญหาชีวิตขึ้นมา จึงพลั้งพลาด เสียศูนย์ ทำสิ่งที่ไม่มีความคิดว่าจะทำได้ เป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นกับคนที่สุขภาพ ใจเย็น ในสายตาของเหล่าลูกศิษย์และหมอ ต่อเมื่อได้ผลออกไปแล้ว จึงมาตระหนักว่า **การฝึกสติ เป็นสิ่งที่มองข้ามไปไม่ได้**

เรื่องนี้เป็นอุทธาหรณ์ที่ดีสำหรับคนที่หมดเวลาไปกับการทำงาน เพราะเป็นสิ่งที่เร่งด่วน ต้องรีบทำ จนมองข้ามสิ่งที่สำคัญและไม่เร่งด่วน เช่น การฝึกสติ คนส่วนใหญ่เป็นแบบนี้ ชีวิตจึงขาดสมดุล ทั้งๆ ที่รู้ว่า งานเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต แต่ทั้งชีวิตก็หมดไปกับการทำงาน ไม่มีเวลาให้กับการฝึกจิต ไม่ว่าจิตภาวนา หรือปัญญาภาวนา พอชีวิตเกิดวิกฤตขึ้นมา เกิดปัญหาในครอบครัว ก็บั่นดาลโทสะ สติแตก ระเบิดออกไป จนเกิดความเสียหายมากมาย แต่ก็ยังดีที่คุณหมอวิสุทธิมีโอกาสมกลับมาแก้ตัวใหม่ แต่จะมีกี่คนที่มีโอกาสกลับมาแก้ตัว หรือถึงแม้จะทำได้ ก็คงมีความรู้สึกผิดค้างคาใจ เป็นบาดแผล หรือปมในจิตใจที่ยากจะคลี่คลายได้ เพราะฉะนั้น เราอย่ารอให้เกิดเหตุร้ายแรงแล้วค่อยมาคิดแก้ไข

บางคนอาจจะไม่ได้เสียใจเพราะทำร้ายใคร แต่เป็นเพราะไม่ได้ทำความดีกับคนรักมากเพียงพอ เช่นตั้งใจจะไปเยี่ยมพ่อแม่ ตั้งใจจะดูแลท่านในยามแก่ชรา แต่จนแล้วจนรอดก็ไม่ได้ทำ เพราะเอาแต่ผัดผ่อนเนื่องจากงานรัดตัว แม้กระทั่งท่านป่วยก็ยังไม่มีความเวลาไปเยี่ยมเอาแต่ผัดผ่อนว่าเดี๋ยวก่อนๆ จนท่านเสียชีวิต แล้วมานั่งเสียใจว่าเราไม่น่าทำอย่างนั้นเลย นี่เป็นเพราะว่ามัวแต่หมกมุ่นกับการงาน หรือไม่ก็เพลินอยู่กับความสนุกสนาน รู้ทั้งรู้ว่าควรจะใช้เวลาแก่ท่าน เพราะท่านแก่ชราแล้ว เวลาของท่านลดน้อยถอยลงไปเรื่อยๆ แต่เป็นเพราะไม่รู้จักจัดสรรเวลาอย่างจริงจัง รวมทั้งมีความประมาทด้วย ในที่สุดโอกาสทองจึงหลุดลอยไปไม่สามารถเรียกคืนมาได้

มีชายคนหนึ่งสนิทสนมกับพ่อมาก ตั้งแต่เล็กจนโต กินข้าวด้วยกันเช้า-เย็น พ่อเรียนจบ ก็ทำงาน ได้งานดี แม้อยู่บ้านเดียวกัน แต่แทบจะไม่มีเวลากินข้าวด้วยกันกับพ่อเลย เพราะตัวเองงานเยอะ ต้องกินข้าวนอกบ้าน พ่อกินเสร็จก็ประชุมต่อ พ่อก็รู้สึกว่าเมื่อไหร่จะกลับมากินข้าวเย็นกับพ่อ โทรศัพท์ไปถามลูกเป็นประจำ ระยะเวลาหลังพ่อลูกเองเห็นเบอร์โทรศัพท์พ่อก็อารมณ์เสีย จนบางทีก็ขึ้นเสียงกับพ่อว่า “ผมยังไม่ว่าง พ่อกินข้าวเย็นไปก่อน” มีวันหนึ่งพ่อถามลูกว่า “เมื่อไรจะพาพ่อไปเที่ยว” เพราะลูกเคยรับปากว่าเรียนจบแล้วจะพาพ่อไปเที่ยว แต่ไม่เห็นพาไปเสียที ผัดผ่อนอยู่เรื่อย จนผ่านมาหลายปี แล้ววันหนึ่งพ่อก็ป่วยหนัก สุดท้ายก็ตายจากไป





ลูกเสียใจมากที่ไม่ได้พาพ่อไปเที่ยวตามสัญญา  
ตอนหลังเวลาจะไปเที่ยวที่ไหน ก็จะเอารองเท้าคู่โปรด  
ของพ่อขึ้นรถไปด้วย วางบนเบาะ แล้วบอกว่า “พ่อ  
เราไปเที่ยวด้วยกันนะ” นี่เป็นวิธีคลายปม บรรเทาความ  
รู้สึกผิดของเขา อาตมาหวังว่าจะช่วยคลี่คลายความรู้สึก  
ผิดได้ แต่ทำอย่างนั้นก็ไม่ได้เท่ากับการพาท่านไปเที่ยว  
ตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่

“

อย่าคิดแต่เพียงอยู่ดีมีสุข  
ต้องคิดถึงเรื่องการตายดีด้วย  
ควรถามตัวเองเมื่อถึงเวลาที่เราต้องตาย  
เราพร้อมจะตายดีไหม  
เราแน่ใจหรือไม่ว่าจะตายสงบ  
อย่าคิดถึงแต่จุดหมายของชีวิตอย่างเดียว  
ให้นึกถึงปลายทางชีวิตด้วย

”



## จัดเวลาให้เป็น



มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เราถือว่าสำคัญ แต่ก็ไม่ได้ทำ เพราะอะไร? เพราะงานด่วนเอาเวลาไปใช้ไหม? ที่จริงมันไม่ได้เอาเวลาไป แต่เป็นเพราะเราจัดเวลาไม่เป็น ฉะนั้น ถ้าเราตระหนักว่าสาเหตุที่แท้ที่อยู่ที่เราจัดเวลาไม่เป็น ก็ควรมาแก้ที่ตรงนี้ คือจัดเวลาให้กับสิ่งที่สำคัญ แม้ไม่ด่วน ไม่ใช่ปล่อยให้หมดไปกับสิ่งที่ด่วน ทั้งสำคัญและไม่สำคัญ จนไม่เหลือสำหรับอย่างอื่น แต่จะจัดเวลาให้กับสิ่งเหล่านี้ได้ถูกต้องเหมาะสมและครบถ้วน ก็ต้องรู้จักจัดลำดับความสำคัญให้ดี เช่น อะไรที่สำคัญมาก ควรมาก่อน และให้เวลามากๆ ส่วนอะไรที่สำคัญน้อย หรือไม่สำคัญ ควรมาทีหลัง หรือให้เวลาน้อยกว่า

**สิ่งที่ไม่ด่วนแต่สำคัญ** ได้แก่ จิตภาวนา ปัญญา ภาวนา หรือศีลภาวนา รวมไปถึงกายภาวนา เช่น การ ออกกำลังกาย มันไม่ใช่งานเร่งด่วน ผัดผ่อนได้ก็จริง แต่เราก็อย่าเอาแต่ผัดผ่อน ควรหาโอกาสทำทุกวัน หรือทุกอาทิตย์ แม้นิดหน่อยก็ยังดี เช่น กำหนดว่า เราจะเจริญสติ ทำสมาธิ ทุกวัน เมื่อตื่นเช้าหรือก่อน นอน วันละ ๑๐ นาทีหรือครึ่งชั่วโมง ขณะเดียวกัน ก็จะทำให้เวลากับการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง หรือ โยคะ ทุกวันๆ ละครึ่งชั่วโมง เข้าหรือเย็น ก็แล้วแต่ รวมทั้ง จัดเวลาไว้สำหรับคนในครอบครัวทุกวันหรือทุกเสาร์- อาทิตย์ เช่น กินอาหารด้วยกัน หรือไปเยี่ยมเยียนพ่อแม่ นอกจากนี้ควรจัดเวลาให้กับการศึกษาหาความรู้ เพิ่มเติม รวมทั้งการทำงานเพื่อส่วนรวม ช่วยเหลือ ผู้อื่น หรือการทำบุญด้วย ทั้งหมดนี้เรียกรวมๆ ว่า สิ่งที่ไม่ด่วนแต่สำคัญ

พูดง่าย ๆ คือ ทำตารางประจำวันและประจำอาทิตย์ว่า จะทำอะไร ช่วงไหน นานเท่าใด โดยให้ครอบคลุมทั้ง สิ่งที่ดีวนและสำคัญ สิ่งที่ดีวนแต่ไม่สำคัญ รวมทั้งสิ่งที่ไม่ดีวนแต่สำคัญ ดังที่กล่าวมา และมีเวลาเหลือไว้สำหรับสิ่งที่ไม่ดีวนและไม่สำคัญบ้าง ซึ่งเป็นสิ่งชुरส หรือสิ่งที่เป็นสีสันของชีวิต

ถ้าเราสามารถใช้เวลาสำหรับภาวนา ๔ ได้ โดยแทรกไว้ในแต่ละวัน แต่ละอาทิตย์ และทุกเดือน จะทำให้เรามีโอกาสพัฒนาชีวิตของเรา ทั้งในแง่กาย จิต และความสัมพันธ์ อันจะนำเราไปสู่ชีวิตที่สงบเย็น และเป็นประโยชน์ ไม่ใช่มีความสำเร็จด้านอาชีพการงาน มีตำแหน่งใหญ่โต มีเงินทองมากมาย แต่ป่วยด้วยโรคร้ายรักษาไม่หาย เพราะละเลยสุขภาพมานาน หรือครอบครัว

แตกแยก ลูกไปอยู่กับเมีย ร้าวฉานกับพ่อแม่ หรือว่า  
ไม่มีความใส่ใจ เอื้ออาทรต่อส่วนรวม ต่อสังคม อย่างนี้  
ชีวิตที่สงบเย็นเป็นประโยชน์ ก็เกิดขึ้นได้ยาก

ในแต่ละวัน แต่ละอาทิตย์ และแต่ละเดือน จะมี  
กิจกรรมอยู่ ๔ ประเภท ที่อาตมาพูดถึง คือ ๑. ด่วน  
และสำคัญ ๒. ด่วนแต่ไม่สำคัญ ๓. ไม่ด่วนแต่สำคัญ  
กับ ๔. ไม่ด่วนและไม่สำคัญ การดูละคร ที่วี พังเพลง  
จัดเป็นสิ่งที่ไม่ด่วนและไม่สำคัญ ยิ่งสมัยนี้สามารถดูทีวี  
ย้อนหลังได้ คือไม่ต้องรีบดูก็ได้ ทุกวันนี้นอกจากการงาน  
ซึ่งเป็นสิ่งที่ด่วนและสำคัญแล้ว ยังมีหลายสิ่งหลายอย่าง  
ที่ไม่ด่วนและไม่สำคัญ แต่ก็ดึงเวลาเราไปไม่น้อย เพราะ  
มันสนุก มันตื่นตาตื่นใจ อย่างการช้อปปิ้ง มันไม่ด่วน  
และไม่สำคัญเท่าไร แต่ผู้คนก็หมดเวลาไปกับเรื่องนี้เยอะ  
เพราะมันมีรสชาติ



การเล่นเฟสบุ๊ค เล่นไลน์ หรืออินสตาแกรม ก็เช่นกัน มันด่วนไหม? มันสำคัญไหม? ส่วนใหญ่ไม่ใช่เรื่องด่วน และไม่สำคัญด้วย แต่เป็นสิ่งที่ชวนให้เพลินเพลิน แต่ทุกวันนี้ผู้คนจำนวนมากหมดเวลาไปกับสิ่งนี้วันละหลายชั่วโมง ปากก็บอกว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่มีเวลานั่งสมาธิ ไม่มีเวลาไปเยี่ยมพ่อแม่ แต่มีเวลาเล่นไลน์ เล่นเฟสบุ๊ควันละ ๕ - ๖ ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น อันนี้เป็นเพราะว่าขาดสติ จิตใจไม่เข้มแข็ง ขาดวินัย

มีคำพูดหนึ่งอาตมาชอบมาก **“ดีชั่วรู้หมด แต่อดใจไม่ได้”** หลายคนรู้ทั้งรู้ว่าเฟสบุ๊คไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ก็หมดเวลาไปกับมัน ไม่ได้หมดเวลาไปกับการเสพ หรือการอ่านเท่านั้น แต่เสียเวลาไม่ใช่น้อยไปกับการเขียนคอมเมนต์ ต่อว่าตำหนิเรื่องการเมือง หรือเรื่องนั้นเรื่องนี่

ทั้งๆ ที่ไม่ใช่เรื่องสำคัญเลย แต่เราก็เสียเวลาและเสีย  
อารมณ์ไปกับมันวันละหลายชั่วโมง ไม่ใช่แค่เสียเวลา  
และเสียอารมณ์ตอนที่มันอยู่ข้างหน้าเราเท่านั้น แม้  
เวลาจะนอนก็ยังหงุดหงิด เครียด เพราะคิดถึงข้อความ  
ที่ได้อ่านเมื่อเช้า

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะขาดจิตภาวนา ขาดปัญญา  
ภาวนา เป็นเพราะวางแผนชีวิตไม่เป็น จัดเวลาและลำดับ  
ความสำคัญไม่ถูก ดังนั้น เมื่อเห็นความสำคัญก็ต้อง  
วางแผน กำหนดเวลาให้แน่ชัดว่า จะให้เวลากับเรื่องนี้  
เท่าไร จะออกกำลังกายเข้ากี่โมง นั่งสมาธิกี่โมง ต้อง  
ทำขนาดนี้ ไม่เช่นนั้นเวลาจะหมดไปกับสิ่งที่ด่วน ทั้งที่  
สำคัญและไม่สำคัญ รวมทั้งเรื่องที่ไม่ด่วนและไม่สำคัญ  
แต่มีเสน่ห์ มีรสชาติ เป็นสีสันของชีวิต





## อยู่ดีไม่พอ ควรตายดีด้วย



ทั้งหมดนี้ ไม่ได้หมายถึงสิ่งที่ช่วยให้ “อยู่ดี” เท่านั้น แต่ควรเผื่อเวลาไว้สำหรับสิ่งที่ช่วยให้ “ตายดี” ด้วย คนเราจะคิดถึงแต่การอยู่ดีอย่างเดียว ย่อมไม่พอ การวางแผน เพื่อกายภาวนา จิตภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา ไม่ใช่เพื่อให้มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์เท่านั้น ในเมื่อคนเราสุดท้ายก็ต้องตายทุกคน จึงอย่าคิดแต่เพียงอยู่ดีมีความสุข ต้องคิดถึงเรื่องการตายดีด้วย ควรถามตัวเอง เมื่อถึงเวลาที่เรจะต้องตาย เราพร้อมจะตายดีไหม เราแน่ใจหรือไม่ว่าจะตายสงบ อย่าคิดถึงแต่จุดหมายของชีวิตอย่างเดียว ให้นึกถึงปลายทางชีวิตด้วย



มีคนเปรียบไว้ว่า ชีวิตเหมือนการเดินทางตรงที่  
ต้องมีเป้าหมาย แต่ชีวิตต่างกับการเดินทางอย่างหนึ่งคือ  
การเดินทางนั้นจุดหมายกับปลายทางเป็นอันเดียวกัน  
แต่ชีวิตนั้น จุดหมายกับปลายทางเป็นคนละอัน จุดหมาย  
ชีวิต คนเรามักตั้งไว้สูง สวยหรู งดงาม อยากไปให้ถึง  
แต่ปลายทางชีวิตนั้น คนส่วนใหญ่ไม่ยอกนึกถึง หรือ  
ลืมไปเลย คนเราอยากไปให้ถึงจุดหมายของชีวิต แต่  
ไม่ยอกให้ปลายทางชีวิตมาถึง เพราะปลายทางของชีวิต  
คือความตาย

หลายคนอาจไปไม่ถึงจุดหมายของชีวิต แต่ปลาย  
ทางชีวิตคือสิ่งที่ทุกคนไปถึงแน่ แม้เราไม่ยอกนึกถึง  
ปลายทางชีวิต แต่ในที่สุด มันก็ต้องเกิดขึ้นกับเราทุกคน  
ไม่ช้าก็เร็ว เพราะฉะนั้น อย่าทุ่มเทเวลาและพลังงานไป

กับการบรรลุถึงจุดหมายชีวิตเพียงอย่างเดียว ให้เสียเวลาและพลังงานสำหรับการรับมือกับปลายทางของชีวิตด้วย คือพร้อมตายได้ทุกเวลา และทำให้มันใจมากขึ้นเรื่อยๆ ว่า เมื่อถึงเวลาจะตาย ก็จะเต็มใจตาย หรือสามารถตายสงบได้

จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ศีลภาวนา ช่วยให้เราตายดี ตายสงบได้ ถ้าเราทำได้ดี เมื่อถึงเวลาตายก็ไม่มีเรื่องค้างคาใจ หรือไม่เสียใจว่าไม่ได้ให้เวลากับพ่อแม่ ไม่ได้ดูแลท่านหรือตอบแทนท่าน จะไม่มีความรู้สึกแบบนี้ เพราะเราทำดีที่สุดแล้ว กับทุกคนที่มีความสำคัญกับชีวิตของเรา รวมทั้งทุกคนที่เราเกี่ยวข้อง อีกทั้งยังได้ทำความดีเพื่อส่วนรวม เมื่อเราทำหน้าที่ต่อผู้อื่นได้ครบถ้วนสมบูรณ์ เรียกว่า ศีลภาวนาของเราถึงพร้อม

ทำเต็มที่แล้ว ส่วนจิตภาวนาเราก็ฝึกมาอย่างดี พร้อมจะปล่อยวาง ไม่ยึดติดติดมันกับสิ่งใด และมีสติ มีสมาธิ ช่วยรักษาใจในยามที่เกิดทุกขเวทนา ยิ่งได้ทำปัญญาภาวนาด้วยแล้ว จนมีความเข้าใจในชีวิตอย่างแจ่มแจ้ง เห็นว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่สิ่งน่ากลัว ก็ทำให้พร้อมรับความตายทุกเมื่อ

คนเราควรเตือนใจตนเองจนตระหนักชัดในความจริงของชีวิตว่า “เราที่มีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้” อันนี้เป็นตอนหนึ่งในบทพิจารณาที่เรียกว่า “อภินนทปัจจเวกขณ”

การพิจารณาอย่างสม่ำเสมอเช่นนี้ เป็นปัญญา  
ภาวนาอย่างหนึ่ง ช่วยให้เห็นและเข้าใจสัจธรรมความจริง  
ของชีวิต ทำให้เราไม่ประมาท ทำให้เราเร่งทำความเพียร  
ไม่ปล่อยปละละเลยโอกาสที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเพื่อชีวิตที่ยังมี  
ลมหายใจ หรือเพื่อคนรัก เพื่อพ่อแม่ที่ยังอยู่กับเรา เรา  
ก็จะไม่ปล่อยให้โอกาสทองนั้นหลุดมือไป เมื่อถึงเวลาที่  
เราจะตาย เราจะไม่มีอะไรค้างใจ หรือรู้สึกผิดติดค้างใจ  
พร้อมจะปล่อยวางทุกอย่าง ความสำเร็จในชีวิตที่เรา  
สร้างมา ทุกอย่างที่เรามาหา เราพร้อมปล่อย ไม่ห่วง  
ไม่อาลัย เพราะตระหนักได้ว่าเป็นของชั่วคราว ไม่เป็น  
สาระสำคัญต่อชีวิต เมื่อถึงตอนนั้นก็ตายได้สงบ

**การออกแบบชีวิต** ไม่ได้มีจุดหมายเพื่อให้อยู่ดี  
มีสุขเท่านั้น แต่ยังเป็นไปเพื่อให้ตายดีด้วย เป็นการ



ออกแบบจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ที่จริงเราควรลงรายละเอียดถึงขั้นว่า เมื่อป่วยหนักอยู่ในระยะท้าย หากพูดไม่ได้ ไม่สามารถสื่อสารกับใครได้ อะไรที่เราอยากให้เราทำกับเรา หรือ อะไรที่ไม่อยากให้เราทำกับเรา เช่น เจาะคอใส่ท่อ บีมหัวใจ ใช้ยากระตุ้นความดัน ล้างไต ทั้ๆ ที่วายเต็มทีแล้ว เรื่องแบบนี้ต้องมีการวางแผนล่วงหน้า รวมทั้งระบุเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ด้วย เพราะมันจะไม่ใช่อุปสรรคของเราคนเดียว แต่จะเป็นปัญหาหรือสร้างภาระให้กับครอบครัว เช่น ลูกๆ อาจต้องทะเลาะกันว่า จะยื้อชีวิตพ่อแม่ดี หรือจะให้ท่านไปอย่างสงบดี ส่วนใหญ่ฝ่ายที่ยื้อมักจะชนะ ทั้ๆ ที่มีแค่เสียงเดียว พวกที่ไม่อยากให้อื้อ แม้เป็นเสียงส่วนใหญ่ก็มักต้องยอม แต่คนที่ถูกยื้อจะทรมานมาก ไม่ได้ทรมานเพราะโรคเท่านั้น แต่ยังทรมานเพราะการยื้อด้วย

ทุกขเวทนาเพราะโรคนี้ก็อันหนึ่ง แต่ที่ใหญ่มาก รุนแรงมาก ซึ่งเกิดขึ้นกับคนมากมาย คือทุกขเวทนาที่เกิดจากการยื้อนั่นเอง อันนี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ช่วยจำนวนมากมาย เพราะว่าการยื้อชีวิตผู้ป่วยนั้นมักจะทำให้เกิดความเจ็บปวดแก่ผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น ยังไม่ต้องพูดถึงการสิ้นเปลืองเงินทองมากมาย ทำให้ผู้ป่วยตายสงบได้ยาก เรื่องเช่นนี้ถ้าไม่ยากให้เกิดขึ้นกับเรา ก็ต้องมีการวางแผนล่วงหน้าเช่นกัน

เท่าที่พูดมาทั้งหมดคิดว่า พอจะให้ภาพคร่าวๆ หรือหลักคิดบางประการที่มีประโยชน์สำหรับพวกเรา ในการออกแบบชีวิต จึงขอยุติเพียงเท่านี้



“

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า  
“สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”  
และความสงบสูงสุดก็คือ นิพพาน  
แต่หากยังไปไม่ถึงขั้นนั้น  
อย่างน้อยก็ดูแลรักษาใจ  
ไม่ให้กิเลสมารบกวน  
ไม่ปล่อยให้ความโลภมารังควานจิตใจ

”




# ออกแบบชีวิต

พระไพศาล วิสาโล

[www.visalo.org](http://www.visalo.org)

 Phra Paisal Visalo

 วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ ที่พักใจ

Pdf file Book



## ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๔๐๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๓ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม


### จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔ โทรสาร ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม  
พิมพ์ที่ บริษัทแคนนา กราฟฟิก จำกัด โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

 kanlayanatam

Line official :  
kanlayanatam2





เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้พูดถึง  
การออกแบบชีวิตในมุมมองของพุทธศาสนา  
โดยเชื่อมโยงกับชีวิตสมัยใหม่  
แม้กระนั้นก็เป็นเพียงมุมมองอย่างกว้างๆ  
ซึ่งแต่ละคนจำเป็นต้องนำไปประยุกต์ใช้กับตนเอง  
หากเห็นว่าเป็นแนวคิดที่ดี  
ทั้งนี้ต้องไม่ลืมว่าแบบที่ออกมานั้น  
จะเหมาะกับชีวิตของเรา  
ก็ต่อเมื่อเรารู้จักตัวเองอย่างแท้จริง



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

Facebook : kanlayanatam