

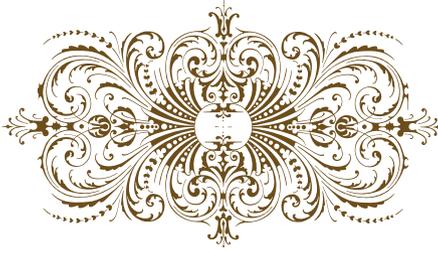
Think  
Beyond

จิงค์ บียอนด์ ธรรมะ

ชีวิตแม้ไม่มีคู่ก็ใช่ว่าจะอยู่ไม่ได้  
บางครั้งการได้อยู่คนเดียว  
อาจจะมีความสุขมากกว่า  
เชื่อว่าผู้หญิงหลายคนที่มีคู่แล้ว  
หรือยังไม่มี ก็น่าจะคิดเช่นนี้  
หมดยุคแล้วกับสิ่งที่กล่าวกันว่า...  
ผู้หญิงร้ายๆ ผู้ชายจะยิ่งรัก  
ในเมื่ออยู่กันแล้วต้องมาร้ายใส่กัน  
ทรมานเวลาอยู่ด้วยกัน  
แล้วจะมีชีวิตที่ต้องติดบ่วงทุกข์  
กันไปทำไม

# มีเซวิต ก็ไม่ติด บ่วงทุกข์

ชไมพร จตุรภุช



...กราบนมัสการ...

พระพุทธรคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

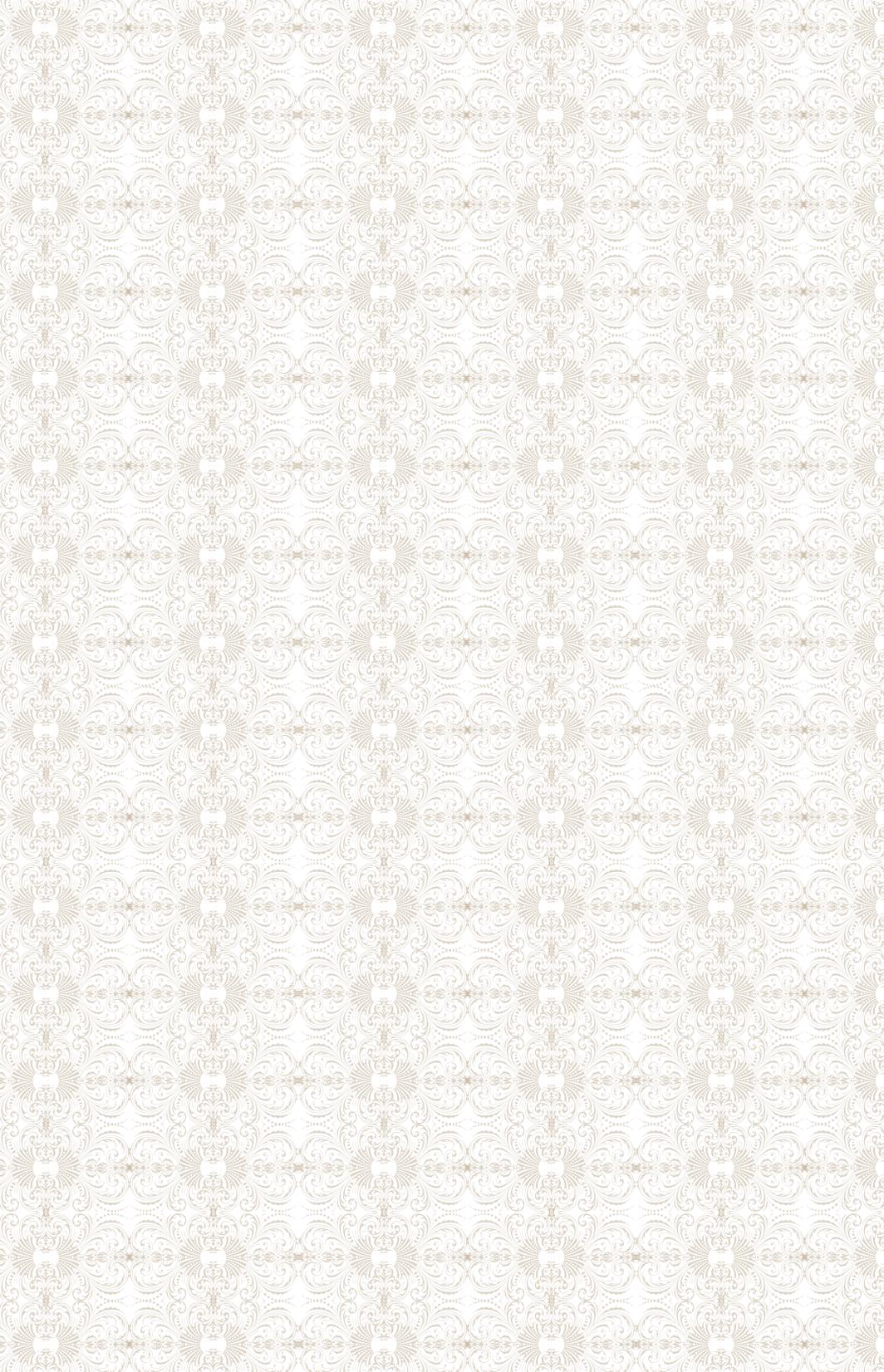
ขอมอบหนังสือเล่มนี้

แต่

.....

จาก

.....



# Think Beyond

ธิงค์ บียอนด์ ธรรมชาติ

สำนักพิมพ์ ธิงค์ บียอนด์ ธรรมชาติ  
“เพราะธรรมชาติสื่อสารได้หลายทาง”

มีชีวิตที่ไม่ติดบ่วงทุกข์

บรรณาธิการ : นักรบ พิมพ์ขาว

ผู้แต่ง : ชไมพร จตุรภูษ

บรรณาธิการบริหาร : กรภัทร์ สุทธิธิดารา

ราคา ๑๖๐ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ชไมพร จตุรภูษ.

มีชีวิตที่ไม่ติดบ่วงทุกข์.--นนทบุรี : ธิงค์ บียอนด์ บุ๊คส์, ๒๕๕๖.

๑๖๐ หน้า.

๑. จิตวิทยา. I. ชื่อเรื่อง.

๑๕๘

ISBN 885-909-930-445-0

ฝ่ายผลิตแห่ง ธิงค์ บียอนด์ ธรรมะ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : บุษวรรณ นิมคำ

ศิลปินกรรม : พนารัตน์ ภูแอ้ม, ประไพศรี บรรลือศักดิ์ และทีมธิงค์ บียอนด์ ธรรมะ

พิสูจน์อักษร : มานิดา ณ บางช้าง และทีมธิงค์ บียอนด์ ธรรมะ

แผนกตรวจสอบคุณภาพสินค้า : อรรณพ ธนิกุล, ไสระวิน เพ็ชรพิทักษ์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗ โดยบริษัท ธิงค์ บียอนด์ บุ๊คส์ จำกัด

การให้ธรรมะ คือ ทานอันยิ่งใหญ่

จัดพิมพ์โดย

Think  
Beyond

ธิงค์ บียอนด์ ธรรมะ

บริษัท ธิงค์ บียอนด์ บุ๊คส์ จำกัด

๒๐๐ หมู่ ๔ ชั้น ๑๙ ห้อง ๑๙๐๓A อาคารจัดมินิอินเตอร์เนชั่นแนล

ถ.แจ้งวัฒนะ ต.ปากเกร็ด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๑ (อัตโนมัติ ๑๐ คู่สาย) โทรสาร ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๔

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

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด

๒๐๐ หมู่ ๔ ชั้น ๑๙ ห้อง ๑๙๐๑ อาคารจัดมินิอินเตอร์เนชั่นแนล

ถ.แจ้งวัฒนะ ต.ปากเกร็ด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๑ (อัตโนมัติ ๑๐ คู่สาย) โทรสาร ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๔

ต้องการสั่งซื้อโปรดติดต่อฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์

โทรศัพท์ ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๑ ต่อ ๑๒๑ โทรสาร ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๔

สำหรับร้านค้าและตัวแทนจำหน่าย

โทรศัพท์ ๐-๒๙๕๑-๑๓๐๐-๒, ๐-๒๙๕๑-๑๓๐๕-๖ โทรสาร ๐-๒๙๕๑-๙๔๔๗



มีชีวิตที่ไม่ติดบ่วงทุกข์



# บทบรรณาธิการ

## ทุกข์ นตฺถิ อชาติสฺส : ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิด

สัตว์ทั้งหลายมีกำเนิด ๔ ประเภท อันได้แก่ อัณฑชะ คือ เกิดจากไข่ เช่น นก ไก่ ภู จระเข้ ปลา เป็นต้น (๑) ชลาพุชชะ คือ เกิดจากโพรงมดลูก เช่น คน วัว ควาย ช้าง ม้า เป็นต้น (๒) สังเสทชะ คือ เกิดจากคราบโคล เช่น เชื้อโรค แบคทีเรีย ไวรัส เป็นต้น (๓) โอปปาทิกะ คือ ผุดขึ้นโดยไม่ต้องมีพ่อแม่ ได้แก่ เทวดา เปรต เป็นต้น (๔)

สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้ รวมถึงเราทุกคน ล้วนกำเนิดเกิดมา ด้วยอำนาจแห่งกรรม อันมีเชื้อแห่งอวิชชาให้มาเวียนว่ายตาย แล้วเกิด เกิดแล้วตายเช่นนี้อยู่ร่ำไป และตราบใดที่ยังยุติการ กำเนิดในภพน้อยใหญ่ในสังสารวัฏนี้ไม่ได้ ก็ย่อมพบกับความทุกข์ เช่นนี้อยู่เรื่อยไปตราบนั้น

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นพระองค์แรกที่ เจาะกำแพงแห่งอวิชชาออกมาได้ กำจัดกิเลสได้อย่างราบคาบ เปลื้องทุกข์อย่างหมดจด พบกับบรมสุขชั่ววันรัตนกาล

คำถามจึงปรากฏขึ้นว่า อะไรคืออวิชชา อะไรคือกิเลส อะไรคือความทุกข์ และสำคัญที่สุดคือ อะไรคือทางที่จะทำลายอวิชชา ทางที่จะกำจัดกิเลส ทางที่จะพ้นทุกข์ได้

คำตอบคือ พระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เท่านั้น นอกอื่นนี้ไม่มี

หลากหลายชีวิตยังมุ่งแสวงหาความสุข สุขของสัตว์โลกที่ ผ่างด้วยเรื่องกิน เรื่องงาม เรื่องเกียรติ ยังสัตว์โลกให้ติดดินไขว่คว้า

ด้วยร่างกายแข็งแรงใจอย่างไม่มีความเหนื่อย หากแต่ทุกครั้งที่เราคิดว่า  
ก็ได้มาเพียงน้ำเหลวไม่มีสาระแก่นสารอันใดพอจะเป็นเครื่องรับ  
ประกันได้ว่า นี่คือ ความสุข

ท่าน ศील ภาวนา ธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้คือ  
เครื่องรับประกันว่า เมื่อปฏิบัติตามย่อมได้พบความสุขในชีวิต ไกล  
จากความทุกข์ได้จริง

นับเป็นความโชคดีอันหาประมาณมิได้ ที่ชีวิตนี้เราได้เกิดมา  
พบพระพุทธศาสนา พบพระธรรมคำสอน พบครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติ  
ดี ปฏิบัติชอบ ทำให้เราได้รู้ว่าสิ่งใดคือความเลวทรามต่ำช้าที่ควรละ  
เลิก หรือ สิ่งใดคือความถูกต้องดีงามที่ควรกระทำบำเพ็ญ

แต่ความโชคดีนี้ หรือสิ่งที่เรารู้ๆ อยู่นี้ หากไม่นำไปปฏิบัติ  
จริงๆ จังๆ ก็นับว่าทั้งโอกาสอันสำคัญนี้ไปอย่างน่าเสียดาย และ  
ไม่รู้เมื่อไหร่เราจะได้มีโอกาสอันดีที่เหมาะสมเช่นนี้อีก

หนังสือ มีชีวิตที่ไม่ติดบ่วงทุกข์ เป็นจุดเริ่มต้นของโอกาสอันดี  
นี้ ขอเพียงอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยจิตอันน้อมพิจารณาไตร่ตรองตาม  
ย่อมสร้างคำตอบให้แก่จิตใจตนเองได้แน่ว่า ชีวิตนี้เกิดมาเพื่ออะไร  
และจะทำอย่างไรให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข หรือมีความสุขน้อย  
ที่สุด จนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์

นักรบ พิมพ์ขาว

บรรณาธิการสำนักพิมพ์



# คำนำ

ในพระไตรปิฎกแสดงไว้ตอนหนึ่งว่า เจ้าชายสิทธัตถะเมื่อครั้งยังมีได้ตรัสรู้เป็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อได้ทราบวาทะพระราชาโอรสประสูติ พระองค์ทรงเปล่งอุทานออกมาว่า "ราหู ซาโต พันธนีง ซาตัง" อันแปลว่า "บ่วงเกิดขึ้นแล้ว พันธนาการเกิดขึ้นแล้ว"

พระองค์ผู้ทรงเห็นภัยในวิภวภูมิจะ แม้มีบ่วงอันเป็นเครื่องพันธนาการสารพัด ทั้งราชสมบัติ พระชายา พระโอรส ก็มิได้ทรงหลงยึดติด หากแต่ทรงมุ่งมั่นที่จะพ้นจากทุกข์ จนประสบความสำเร็จได้ตามพระประสงค์ และทรงพระเมตตาอันไม่มีประมาณแก่สัตว์ทั้งหลายผู้ได้ชื่อว่า "เพื่อนทุกข์"

ยุคสมัยปัจจุบัน คนเราก็มีบ่วงร้อยรัด แม้ไม่ถึงขนาดมีสมบัติของพระราชาดังพระองค์ แต่ก็ไม่ว่างเว้นจากการสร้างบ่วงขึ้นมา ร้อยรัดตนเอง ด้วยความคิดปรุง ชุ่นข้องหมองใจ หรือกระทั่งไปคว้าเอาบ่วงอื่นๆ ที่ซบซอนมากมายรอบตัวรอบใจเรื่องของใครต่อใครมาพันธนาการตนจนพบกับ "ความทุกข์" ทั้งทุกข์น้อยทุกข์ใหญ่ ทุกข์ไม่มีวันยุติ ทุกข์ที่ไม่มีใครช่วยเหลือได้ เพราะตนเองสมัครใจให้เกิดขึ้นทั้งด้วยเจตนา หรือความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ตามแต่

หนังสือ **มีชีวิตไม่ติดบ่วงทุกข์** เล่มนี้ นอกจากจะถ่ายทอดประสบการณ์ทุกข์จากชีวิตของคนคนหนึ่งแล้ว ก็ขอแนะนำพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ มาสอดแทรกเป็นธรรมคติ เพื่อร่วมกันเดินตรงไปสู่จุดหมายคือความพ้นทุกข์ สงบสุขและปลอดภัยทุกภพทุกชาติไป トラบใจสู่วิมุตติธรรม

ชไมพร จตุรภูช



# สารบัญ

ชีวิตคนเราย่อมมีบ่วง	๑๔
บ่วงกิเลส	๑๘
บ่วงค้นหา	๒๒
มองย้อนกลับไป	๒๖
ความคิด	๒๙
การใช้ชีวิตอยู่ในโลกใบนี้	๓๔
คนที่รักที่สุดในชีวิตได้จากไป	๔๓
ทุกอย่างไม่มีมั่นคง	๔๘
ทำงานเบื้องหลัง	๕๒
จุดพลิกผัน	๕๕
ปรับตัวและปรับใจ	๖๖
จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม	๗๑
ผจญกับกิเลสमार	๗๘
ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร	๘๒
วิธีการปฏิบัติธรรม	๘๗
การภาวนา	๙๓
สติปัฏฐาน ๔ ทางสายเอกสู่พระนิพพาน	๙๙
ชีวิตหลังพบพระพุทธศาสนา	๑๐๓
วิธีฝึกเจริญสติหรือฝึกควบคุมความคิดด้วยตนเอง	๑๐๘
การใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน	๑๒๒
ศึกษาธรรมเพิ่มเติม	๑๓๐
วิธีฝึกเจริญสมาธิในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง	๑๓๓
เป้าหมายและหลักการดำเนินชีวิต	๑๓๗









ชีวิตคนเราย่อมน่าบ่วง



ชีวิตของคนเราทุกคนนั้นไม่ว่าจะเกิดเป็นมนุษย์หรือสัตว์  
เดรัจฉานก็ตาม ย่อมมีความเหมือนและความแตกต่างอยู่ในตนเอง  
ความเหมือนที่ว่านั่นก็คือ ทุกชีวิตล้วนมีจิตใจ มีความรู้สึก รู้จัก  
ความสุข ความทุกข์ จะมีทุกข์มากหรือทุกข์น้อยก็ขึ้นอยู่กับผลกรรม  
ที่ตนเองได้กระทำมาทั้งในอดีตและปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่ ส่วน  
ความต่างนั้นก็เพียงแค่อุปลักษณะภายนอกที่ห่อหุ้มร่างกายที่  
เรามองเห็นด้วยตาเนื้อเท่านั้น

ทุกชีวิตที่เกิดมาล้วนมี**บ่วงกรรม** ทั้งบ่วงสุข บ่วงทุกข์ หรือเรา  
อาจรวมเรียกสิ่งนี้ว่า “บ่วงกำเนิด” เป็นเครื่องร้อยรัด พันธนาการ  
ไว้ นับตั้งแต่เราถือกำเนิดขึ้นมาเป็นชีวิต และมีสิ่งหนึ่งที่ติดตัวเรา  
มาตั้งแต่เกิดนั่นก็คือ **กรรม** ขึ้นอยู่กับว่าใครได้สร้างบ่วงกรรมไว้  
แบบไหน กับใครผู้ใดบ้าง บ่วงนั้นก็จะตามมาร้อยรัดไว้เป็นลูกโซ่  
ต่อเนื่องกันไปชนิดไม่จบไม่สิ้น

