

(HOW TO BE HAPPY AND FREE FROM SUFFERING)

# ทำอย่างไรให้มีความสุข และไร้ทุกข์



จงมองความสุขเล็กๆ รอบตัว  
มีสติจัดการกับทุกสถานการณ์  
ให้อภัยตัวเองและผู้อื่น, ไม่ยึดติด  
กล้าเผชิญหน้าปัญหาอย่างมีสติรู้  
จงจำไว้ว่าทุกอย่างเป็นเพียงชั่วคราว  
อาศัยธรรมะในการดำเนินชีวิตคงจะดีนะ

สมชาติ กิจยรรยง

## **ข้อคิดสำหรับสร้างความสุขและไร้ทุกข์:**

**ความสุขอยู่ที่ใจ:** ความสุขไม่ใช่การมีทุกอย่าง แต่คือการปล่อยวางสิ่งที่ไม่จำเป็น และมีความสุขได้ภายใต้ปัญหาที่มีอยู่.

**ชีวิตมีแค่หนึ่งเดียว:** ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า เริ่มต้นใหม่ได้เสมอ และทำในสิ่งที่รัก โดยไม่เสียดายโอกาส.

**ปล่อยวางและให้อภัย:** ฝึกปล่อยวางความทุกข์และอดีตที่เจ็บปวด ให้อภัยตัวเองและผู้อื่น เพื่อให้จิตใจเบาลง.

**ทุกอย่างชั่วคราว:** ความสุขและความทุกข์ไม่จีรัง ทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป จงเผชิญหน้ากับมันอย่างมีสติ.

**การลงมือทำคือคำตอบ:** การลงมือทำสร้างประสบการณ์ และพลังใจ การไม่ลงมือทำคือการสูญเสียโอกาส.

**อย่าเปรียบเทียบ:** อย่าเอาตัวเองไปเทียบกับใคร เส้นทางของแต่ละคนไม่เหมือนกัน จงภูมิใจในก้าวเล็กๆ ของตัวเอง.

**ความแข็งแกร่งอยู่ที่ใจ:** ผู้ชนะคือคนที่ลุกขึ้นสู้ต่อแม้จะล้มเหลว นกบินได้เพราะเชื่อมั่นในปีกของมัน.

**มีสติและอยู่กับปัจจุบัน:** ใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ยุ่งเรื่องของใคร ไม่ตำหนิผู้อื่นมากเกินไป.

หน้าลิขสิทธิอีบุ๊ก

**สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)**

**ทำอย่างไรให้มีความสุขและไร้ทุกข์**

(How to be happy and free from suffering)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

"ชีวิตเราเริ่มใหม่ได้เสมอ ถ้าเราไม่คิดจะล้มเลิก"

“ไม่จำเป็นต้องโดดเด่น ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร".

"อย่าเสียใจที่มันได้จบลง แต่จงขอบคุณที่มันเคยเกิดขึ้น"

"ชีวิตคนเรานั้นไม่ได้ง่าย มันท้าทายเสมอ อยู่ในมุมที่ตัวเองมี

ความสุข

ISBN(E-BOOK)-978-616-95040-6-1

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมล [skillupinter@gmail.com](mailto:skillupinter@gmail.com)

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

## คำนำ

### ทำอย่างไรให้มีความสุขและไร้ทุกข์

(How to be happy and free from suffering)

การมีความสุขและไร้ทุกข์เกิดจากการปรับที่จิตใจและพฤติกรรม เช่น ฝึกยอมรับและปล่อยวางสิ่งควบคุมไม่ได้, มองโลกในแง่บวกและหาข้อดี, ดูแลสุขภาพกาย, สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง, หาเวลาทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายและสร้างสรรค์, และ มีสติรู้เท่าทันอารมณ์อยู่เสมอ โดยอาศัยการฝึกฝนและปรับมุมมองชีวิต.

**หลักการสำคัญเพื่อความสุขและไร้ทุกข์ก็คือการยอมรับและปล่อยวาง:**ยอมรับความจริงว่ามีทั้งสิ่งที่ควบคุมได้และไม่ได้. ฝึกปล่อยวางความคิดฟุ้งซ่านและความกังวลที่ไม่จำเป็น.

**ปรับมุมมองชีวิต: มองโลกในแง่บวก:** หาข้อดีในทุกสถานการณ์, ฝึกขอบคุณสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ (อาหาร, ครอบครัว, สุขภาพ). **มีสติ:** รู้ตัวว่ากำลังรู้สึกอย่างไร ไม่จมอยู่กับอารมณ์นั้นๆ.

**ตั้งเป้าหมายเล็กๆ:** บรรลุเป้าหมายย่อยๆ สร้างความรู้สึกสำเร็จและความมั่นใจ.

**ดูแลตัวเองทั้งกายและใจ: สุขภาพร่างกาย:** ออกกำลังกาย, กินอาหารดี, พักผ่อนให้เพียงพอ, หลีกเลี่ยงสารอันตราย.

**กิจกรรมคลายเครียด:** ทำสมาธิ, ฟังเพลง, อ่านหนังสือ, ออกไปเที่ยว, ใช้เวลากับธรรมชาติ.

**สร้างความสุขด้วยตัวเอง:** หัวเราะ, ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ (วาดรูป, เขียน, ช่วยเหลือผู้อื่น (สร้างคุณค่า).

**สร้างความสัมพันธ์:** สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และครอบครัว. แสดงความรักและให้กำลังใจกันและกัน.

**ลงมือทำ:** อย่าปล่อยให้ปัญหาหรืออุปสรรคนั้น หาทงออก เผชิญหน้าและแก้ไขอย่างมีสติ.

เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ.

**สรุปง่ายๆ:** ความสุขแท้จริงมาจากภายในของเราเอง การฝึกยอมรับ, คิดบวก, ดูแลตัวเอง, มีสติ, และสร้างสัมพันธ์ที่ดี จะช่วยให้เรามีความสุขและอยู่กับความทุกข์ได้อย่างเข้าใจและมีพลังมากขึ้น. หากรู้สึกว่าจัดการได้ยาก อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

การมีชีวิตที่มีความสุขคือการผสมผสานระหว่างการดูแลร่างกายและจิตใจ การคิดบวก การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการมีเป้าหมายในชีวิต โดยการ **ดูแลสุขภาพ** (กินดี ออกกำลังกาย พักผ่อน), **ฝึกจิตใจ** (คิดบวก ขอบอกอยู่เสมอ ทำสมาธิ), **สร้างสัมพันธ์** (อยู่กับคนดี ช่วยเหลือผู้อื่น), และ **หาความหมาย** (เรียนรู้สิ่งใหม่ มีงานอดิเรก มีเป้าหมาย). ความสุข เป็นคำที่มีความหมายกว้าง และซับซ้อน แต่ละคนอาจให้ความหมายของความสุขแตกต่างกันไป โดยทั่วไปแล้ว ความสุขอาจหมายถึงความรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย ความพึงพอใจ ความสำเร็จ ความรัก ความผูกพัน ความหมายของชีวิต เป็นต้น ความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะมี

ความสุขได้เสมอไป บางครั้งเราอาจรู้สึกเศร้า เหงา ผิดหวัง หรือทุกข์  
ทรมาน สาเหตุของความทุกข์อาจมาจากปัจจัยภายนอก เช่น ปัญหา  
ชีวิต โรคภัยไข้เจ็บ หรือปัจจัยภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก ทัศนคติ  
ของเราเอง สำหรับ e-book เล่มนี้ได้บอกแนวทางสร้างความสุขโดย  
หลีกเลี่ยงที่จะพบพานกับความทุกข์ต่างๆที่จะถาโถมเข้ามา สรุปว่า  
“ความสุขต่างงั้นอยู่ที่ตัวเราคิด” โดยมีสาระต่างๆในเล่มแนะนำไว้  
พร้อมแล้วเช่นกัน

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจจรวยง

# สารบัญทำอย่างไรให้มีความสุขและไร้ทุกข์

(How to be happy and free from suffering)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 กฎแห่งกรรมและการการเวียนว่าย	1
บทที่ 2 เข้าใจธรรม เข้าใจโลก เข้าใจคน	12
บทที่ 3 คติของชีวิตพิชิตความสำเร็จ	21
บทที่ 4 โขจจะไม่ร้ายด้วยลายแทงทำดี	27
บทที่ 5 หลากหลายเรื่องที่ดีจากท่าน ว.วชิรเมธี	36
บทที่ 6 ทำ 10 แล้วจะได้มากกว่า	45
บทที่ 7 ทำให้บุญออกดอกออกผล	56
บทที่ 8 ทำมากย่อมได้มากทำอย่างไร	66
บทที่ 9 ทำอะไรแล้วจะได้อะไรตอบแทน	71
บทที่ 10 พระในบ้าน	82
บทที่ 11 เรื่องเหตุและผลด้วยกฎแห่งการกระทำ	94
บทที่ 12 สร้างความสุขให้ดีด้วยคัมภีร์ของชีวิต	118
บทที่ 13 การสะเดาะเคราะห์ด้วยตัวเอง	128
บทที่ 14 เคล็ดลับที่ไม่ลับในการเสริมดวงชะตาราตี	141
บทที่ 15 ตนจะเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น	152
บทที่ 16 ธรรมเกี่ยวกับพระเจ้าอยู่หัว	163
บทที่ 17 ธรรมะบันเทิงนา	177
บทที่ 18 คาถาดี	184

# สารบัญทำอย่างไรให้มีความสุขและไร้ทุกข์

(How to be happy and free from suffering)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 กวีธรรม	190
บทที่ 20 วิธีต่างๆในการทำบุญเพิ่ม	213
บทที่ 21 โทษเหล่าใครคิดว่าไม่มีผู้ได้รับผล	218
บทที่ 22 วิธีทำดีได้บุญแบบไม่เสียเงิน	230
บทที่ 23 คาทารักษาโรคให้ยั่งยืน	234
บทที่ 24 รู้จักบารมีในทางธรรม 10 ประการ	245
บทที่ 25 เลิศล้ำความสุข	254

## บทนำ

### ทำอย่างไรให้มีความสุขและไร้ทุกข์

(How to be happy and free from suffering)

การมีความสุข ไร้ทุกข์คือการยอมรับสิ่งที่เป็น การมีทัศนคติบวก มองหาข้อดีในทุกสถานการณ์ และการลงมือทำในสิ่งสำคัญ โดยไม่ยึดติดกับอดีตหรืออนาคต เช่น "ชีวิตมีเพียงหนึ่งเดียว ใช้ให้คุ้มค่า" "ทุกข์เพราะใจคิดมาก" "ยอมรับความผิดพลาดเป็นบทเรียน" "พึงพาตนเอง" และ "พอใจในสิ่งที่มี" คือหนทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน.

#### ข้อคิดสู่ความสุข

**คิดบวก: มองหาสิ่งดีๆ:** มองหาข้อดีในทุกสิ่ง แม้ในความทุกข์ จะช่วยให้เราสุขได้แม้ภายใต้ปัญหา.

**ปล่อยวาง/ยอมรับ:** "ทุกอย่างมีแล้วก็กลับไม่มีได้" "ถ้าทำอะไรแล้วเป็นทุกข์ก็หยุดทำ" "ปล่อยวางความเครียด".

**พอใจในสิ่งที่มี:** "ไม่ต้องมีทุกอย่าง แต่มีความสุขกับสิ่งที่มีก็พอ".

**ลงมือทำ:** อย่าปล่อยให้ความกลัวมาหยุดความกล้า และ "ล้มแล้วลุก" คือการเรียนรู้.

**พึ่งพาตัวเอง:** "เราสามารถเติมให้เต็มได้ด้วยตัวเราเอง" และ "เชื่อว่าคุณเป็นผู้ควบคุมชะตาตัวเอง".

**ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า:** "ชีวิตมีเพียงชีวิตเดียว" จงใช้ทุกวันให้มีความสุขและไม่เสียดาย.

ให้คุณค่ากับปัจจุบัน: "ปัจจุบันห่างจากอดีตแค่วินาทีเดียว"  
และ "อย่าเสียใจกับสิ่งที่ไม่ได้ทำ".

### คำคมโดนใจ

"ชีวิตไม่สมบูรณ์แบบไม่เป็นไร ขอแค่มีความสุขก็พอใจ  
แล้ว".

"เราจะรู้รสชาติของความสุขก็ต่อเมื่อเราผ่านความทุกข์มา  
ก่อน".

"อย่ารังเกียจความพ่ายแพ้ เพราะมันอาจเป็นกุญแจแห่งชัยชนะ".

"ความสุข ไม่ได้อยู่ที่ว่าเรายิ้มบ่อยแค่ไหน มันอยู่ที่ว่าเรา  
กำลังยิ้มกับอะไรมากกว่า".

## บทที่ 1 กฎแห่งการเวียนว่าย

"อย่าคิดว่าคนอ่อนวัยไร้เวรกรรม  
ชาติก่อนทำเกี่ยวกรรมใด ใครรู้หรือ  
เราจอมเทพฯ ยิ่งฤทธิ์แรงยากรับมือ  
ปราบมารคือไม่อาจปราบเจ้านี้กรรม"

จอมเทพวินัยรเทพเจ้ากวนอู

กฎแห่งการเวียนว่ายหรือกฎแห่งกรรมการที่เรารู้เรื่องกฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด มันสำคัญอย่างไรต่อชีวิตของเรา? อันที่แท้จริงแม้ในทุกวันนี้ ถ้าเรามองดูรอบๆ ตัวเราจะเห็นชีวิตที่แตกต่างกันได้ได้ง่าย

บางคนเกิดมาในบ้านของมหาเศรษฐีและสนุกเพลิดเพลินกับชีวิตที่หรูหราฟุ่มเฟือย ในขณะที่เดียวกันกับที่บางคนตกอยู่ในความยากจนได้รับความลำบากแสนเข็ญ

บางคนเกิดมาสวยงามและมีคนหลงรักมากมาย ในขณะที่บางคนต้องทนอยู่กับหน้าตาขี้เหร่และรูปร่างที่อัปลักษณ์ตั้งแต่เกิด

บางคนเกิดมาร่างกายสมบูรณ์ แต่บางคนอ่อนแอและถูกโรคภัยไข้เจ็บคุกคามเบียดเบียน บ้างก็เกิดมาเป็นคนพิการปัญญาอ่อน

บางคนครอบครัวอยู่อย่างกลมเกลียวมีความสุข แต่บางคนครอบครัวทะเลาะเบาะแว้งกันทุกวัน

สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นชะตาชีวิตที่แต่ละคนจะต้องได้รับ

ทำไมบางคนเกิดมาเป็นคนดีมีศีลธรรมแต่บางคนเป็นอาชญากร ? บางคนยินดีที่ได้เกิดมา แต่บางคนกลับสาปแช่งการเกิดของเขา"

บางคนเกิดมาในบ้านของมหาเศรษฐีและสนุกเพลิดเพลินกับชีวิตที่หรูหราฟุ่มเฟือย ในขณะที่เดียวกันกับที่บางคนตกอยู่ในความยากจน ได้รับความลำบากแสนเข็ญ

บางคนเกิดมาสวยงามและมีคนหลงรักมากมาย ในขณะที่ที่บางคนต้องทนอยู่กับหน้าตาขี้เหร่และรูปร่างที่อัปลักษณ์ตั้งแต่เกิด

บางคนเกิดมาร่างกายสมบูรณ์ แต่บางคนอ่อนแอและถูกโรคภัยไข้เจ็บคุกคามเบียดเบียน บ้างก็เกิดมาเป็นคนพิการปัญญาอ่อน

บางคนครอบครัวอยู่อย่างกลมเกลียวมีความสุข แต่บางคนครอบครัวทะเลาะเบาะแว้งกันทุกวัน  
สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นชะตาชีวิตที่แต่ละคนจะต้องได้รับ

"แต่ละคนต่างมีกรรมเป็นของตนเอง โชคชะตา และวิถีชีวิตของมนุษย์ที่เขาประกอบอยู่ในเวลานี้ก็เป็นผลมาจากการกระทำของเขาเองในอดีต"

## "กฎแห่งกรรม" คือ อะไร

"กรรม" คือ กฎของเหตุและผลนั่นคือ

"เหตุ" ที่ได้กระทำนำมาซึ่ง "ผล" ที่ต้องได้รับ

"ผล" ที่ได้รับอยู่ในขณะนี้แสดงถึง "เหตุ" ที่เคยกระทำไว้แต่ก่อน มันเป็นเรื่องที่ธรรมดาตามาก เหมือนกับที่ เราเพาะปลูกเมล็ดมะม่วง ต่อมาเราก็ได้รับต้นมะม่วงและเมื่อเราเห็นต้นมะม่วงโตเราก็จะขอมารู้ได้ว่ามันมาจากเมล็ดมะม่วง เช่นเดียวกัน ถ้าคนเราทำแต่สิ่งที่ดีๆ มาตลอดชีวิต ในชีวิตหน้าเราก็จะพบชีวิตที่สุขสบาย ในทางตรงกันข้าม หากคนที่ทำแต่ความชั่วมาตลอดชีวิตต่อไปในภพหน้าเขาก็ต้องประสบแต่ความทุกข์ยากลำบาก ต้องตกไปอยู่ในสภาพที่ไม่พึงปรารถนา

"กรรม" ให้ผลในรูปลักษณะต่างๆ และสามารถพบเห็นได้ในทุกๆ คน ดังเช่นคำพูดที่ว่า "หว่านพืชเช่นไรได้รับผลเช่นนั้น" หมายความว่า เราปลูกพืชชนิดใด เราปลูกพืชชนิดใด เราก็จะได้รับผลของพืชเช่นนั้น ถ้าเราปลูกแตงโมเราก็ต้องได้ผลเป็นลูกแตงโม ถ้าเราปลูกลิ้นจี่ เราขอมจะหวังได้เลยว่าต้องได้ผลเป็นลิ้นจี่แน่นอน ถ้าหากมีเป็นเช่นนั้นแล้วชีวิตของชาวสวนคงมีแต่ความยุ่งยากวุ่นวายเพราะจะหวังอะไรไม่ได้เลยว่า เมล็ดที่ตนปลูกลงไปนั้นจะออกลูกเป็นอะไรกันแน่ !

### ในด้านคณิตศาสตร์

คุณครูจะสอนเราว่า  $1+1 = 2$  .....  $1+1$  คือ "เหตุ" และ "ผล" ต้องเป็น 2 แน่นอน

### ในด้านฟิสิกส์

คุณครูก็จะสอนว่า "การกระทำทุกอย่างย่อมต้องมีปฏิกิริยาโต้ตอบ" เมื่อน้ำมีอุณหภูมิที่ 0 องศาเซลเซียส มันต้องแข็งตัวกลายเป็นน้ำแข็ง การลดอุณหภูมิ คือ กระทำเหตุ น้ำแข็งที่ได้ คือ ผลลัพธ์

### ผลของกรรมในแง่มุมมองต่างๆ

ให้เรามาศึกษา "กรรม" ให้ลึกกลงไปอีกใน 2 มุม คือ

**1. ระยะเวลาที่กรรมจะปรากฏผล และผลกรรมนั้นจะยาวนานแค่ไหน ?** (กรรมที่เห็นผลทันตาและกรรมที่ส่งผลข้ามภพข้ามชาติ)  
"กรรม" ให้ผลในระยะเวลาที่ต่างกันตาม "เหตุ" ตาม "ชนิด" ของมัน เช่นเดียวกับพืชยกตัวอย่าง มะเขือเทศใช้เวลาเพียงไม่กี่สัปดาห์ก็ให้ผล ต้นมะละกอก็จะใช้เวลาไม่กี่เดือนจึงให้ผล แต่ถ้าเป็นต้นทุเรียนต้องใช้เวลาถึง 7 ปีจึงจะให้ผล

ในเรื่องกรรมของเรา บางคนได้รับผลจากการกระทำของตนทันทีในชาตินี้ บางคน อาจได้รับผลกรรมของตนในอนาคตหรือชาติหน้า

กรรมที่ส่งผลให้เราต้องได้รับจะมากน้อยยาวนานหรือระยะสั้นๆ ก็เปรียบได้กับ ถ้าเรามีงานที่ค้างอยู่มากมาย เราก็อาจจะไม่สามารถทำให้เสร็จได้ภายในวันเดียว เราจะต้องใช้เวลานานหลายวัน

กว่าที่จะเสาะแสวงหาให้เสร็จเรียบร้อย ในทำนองเดียวกัน ถ้าในอดีตเราทำ ความชั่วที่ร้ายแรงและทำไว้มาก ผลกรรมก็จะปรากฏขึ้นรวดเร็วและ ต้องชดใช้ไปอีกนาน บางทีอาจต้องชดใช้ไปถึงชาติหน้ากว่าผลกรรม นี้จะหมดสิ้น

ในการสร้างความคิดและบุญกุศลไว้มากๆ ก็เช่นเดียวกัน เหตุนี้เองที่คนดีมากมายในชาตินี้กลับมีชีวิตที่ทุกข์ยากลำบาก ก็เนื่องมาจาก กรรมชั่วในอดีตส่งผลมาให้เขาต้องชดใช้และในหลายกรณีที่คนชั่วในเวลานี้ มีชีวิตอยู่สุขสบายก็เพราะเขากำลังเสวยผลบุญที่ตัวเองและ บรรพบุรุษได้สะสมไว้ในอดีต แต่กรรมชั่วที่เขาทำลงทำอยู่ในปัจจุบัน นี้ทุกวันนี้ก็ต้องส่งผลเป็นรายการต่อไปแน่นอน

## 2. กุศลกรรมและอกุศลกรรม (หรือกรรมดี กรรมชั่วและ กรรม บริสุทธิ์ และกรรมไม่บริสุทธิ์)

"กุศลกรรม" หมายถึง กรรมดีหรือกรรมบริสุทธิ์

"อกุศลกรรม" หมายถึง กรรมชั่วหรือกรรมไม่บริสุทธิ์

ฉะนั้น กรรมดีจะให้ผลที่ดี และกรรมชั่วจะให้ผลตอบแทนที่ไม่ดี เหมือนดัง

เมล็ดพันธุ์ที่ดี .....ย่อมให้ผลที่ดี

เมล็ดพันธุ์ที่เลว.....ย่อมให้ผลที่เลว

เราสามารถรู้ได้ว่ากรรมใดเป็นกรรมดี กรรมใดเป็นกรรมเลว ก็อาศัย "จิต" ที่มองไม่เห็น คนที่ไม่สามารถแยกแยะระหว่างความถูก- ความผิด ความดี-ความชั่ว ทำทุกอย่าง โดยไม่รู้จักแบ่งแยก คือ คนที่ทำ ตามกิเลสตัณหาความอยากของเขา ไม่ใช่ทำตามจิตที่มีมโนธรรม

สำนึก

"อะไรเกิดขึ้นกับเรา หลังจากที่เรตายแล้ว?" ตามหลักของพุทธศาสนา การเกิดใหม่ จะมีขึ้นหลังจากเราจบสิ้นชีวิตในโลกนี้แล้ว คนเราแต่ละคนล้วนมีชีวิตมาในอดีตมากมายหลายชีวิตแล้ว และยังคงต้องมีชีวิตต่อไปอีกหลายชีวิตในอนาคตข้างหน้า เป็นวัฏจักรที่หมุนเวียนไปไม่สิ้นสุด

### สถานที่เกิดของสรรพสัตว์ หรือ ภูมิวิถีทั้ง 6

สถานที่เกิดของสรรพสัตว์ หรือ ภูมิวิถีทั้ง 6 จะประกอบด้วย

1. **เทวภูมิ** เป็นที่ซึ่งบรรดาเทพพรหมสถิตอยู่ คนที่กระทำแต่ความดีในขณะที่มีชีวิตอยู่แต่ไม่รับรู้วิถีธรรมจะเกิดอยู่ในเทวโลกนี้
2. **กึ่งเทวภูมิ (อสุร)** เป็นที่อยู่ของจิตวิญญาณที่ทำความดีในโลกมนุษย์แต่ไม่สามารถ ขจัดความอิจฉาริษยา ความโลภ ความโกรธ ความอคติคิดร้าย ความเห็นแก่ตัวออกไปจากจิตได้
3. **มนุษย์ภูมิ** คือ โลกมนุษย์ที่คนเราเกิดมา ไม่ว่าจะเป็นคน ร่ำรวย คนยากจน คนดีหรือคนเลว ก็จะมาเกิดอยู่ในแดนมนุษย์นี้ คนที่บำเพ็ญตัวเองในโลกมนุษย์และมีบุญสัมพันธ์ได้พบ "วิถีธรรม" ก็จะสามารถพ้นจากภูมิวิถีทั้ง 6 นี้ เข้าสู่แดนนิพพานได้ ในอีกด้านหนึ่ง หากคนทำแต่สิ่งชั่วร้ายก่ออาชญากรรมสร้างความเดือดร้อนเขาก็จะต้องไปเกิดอยู่ใน 3 ภูมิแห่งความทุกข์ยากซึ่งอยู่ต่ำลงไป ได้แก่ เปรตภูมิ เปตภูมิ และนรกภูมิ

**4. เจริญงานภูมิ** คือสภาพความเป็นอยู่ของสัตว์ประเภทต่างๆ บนโลกนี้ แบ่ง

ลักษณะของการเกิดได้แก่ :

1. สัตว์ที่เกิดในครรภ์ เช่น ม้า วัว แพะ ฯลฯ
2. สัตว์ที่เกิดในไข่ เช่น นก งู สัตว์เลื้อยคลาน ฯลฯ
3. สัตว์ที่เกิดในที่ชื้นแฉะ เช่น สัตว์ทะเล ปลา กุ้ง หอย ฯลฯ
4. สัตว์ที่เกิดแล้วแปรสภาพ เช่น แมลงต่างๆ แมลงวัน ยุง ผีเสื้อ ฯลฯ ซึ่งสัตว์เหล่านี้จะต้องเปลี่ยนสภาพรูปร่างหลังจากการเกิดครั้งแรก และอยู่ในสภาพที่เปลี่ยนไปจนถึงวาระสุดท้าย

**5. เปตภูมิ** เป็นที่อยู่ของจิตวิญญาณซึ่งต้องทุกข์ทรมานกับความหิวกระหาย อันเนื่องมาจากไม่เคยทำบุญกุศล ไม่เคยบริจาคทานใดๆ ไม่รู้จักสำนึกบุญคุณของพืชพันธุ์ธัญญาหารและน้ำ

**6. นรกภูมิ** เป็นที่ซึ่งดวงวิญญาณของคนที่ทำผิดศีลธรรมสร้างแต่กรรมชั่วขณะ เมื่อยังมีชีวิตต้องไปรับโทษทัณฑ์ อยู่อย่างทนทุกข์ทรมานแสนสาหัส

ในภพภูมิของเทพพรหม ภูมิถึงเทวภูมิ (หรือแดนอสุร) และโลกมนุษย์ จะมีความสุขกว่าสัตว์โลก เปตและนรก แต่ไม่ว่าจะเกิดอยู่ในภพภูมิไหน ภพภูมิที่เราจะต้องไปเกิดและสภาพของการเกิดขึ้นอยู่กับการกระทำ (กรรม) ในอดีตและปัจจุบันของเรานั้นเอง อายุขัยของแต่ละชีวิตใน 6 ภูมิก็แตกต่างกัน ไม่มีใครจะอยู่ได้ตลอดไป ทั้ง 6 ภูมินี้ มีแต่โลกมนุษย์เท่านั้นที่ดีที่สุดเพราะเป็นสถานที่ทุกคนสามารถบำเพ็ญฝึกฝนตนเอง และมีกายสังขารที่จะสามารถสร้างสมคุณความดี

และบุญกุศลได้

การเวียนว่ายจะไม่มีวันจบสิ้น ตราบใดที่เรายังมี "ความอยาก" ในทางโลก ตราบนั้น เราก็ยังต้องเกิดอยู่ร่ำไป หากเราโชคดีมีรากบุญมาพบวิถีธรรม และได้เรียนรู้ "สัจธรรม" ตั้งใจบำเพ็ญตนเอง ก็จะสามารถพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หมกมุ่นความทุกข์ทั้งปวง ดังเช่นที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพรอรหันต์สาวกทั้งหลายได้บำเพ็ญจนสำเร็จธรรมบรรลุปนิธานสูงสุดไปก่อนหน้าแล้ว ย่อมเป็นข้อพิสูจน์ที่ดีเลิศแก่พวกเราทุกคน

## **ข้อปฏิบัติที่สำคัญในชีวิตของเรา ที่มีผลต่อกรรมและการเวียนว่ายไปมา**

ข้อปฏิบัติที่สำคัญในชีวิตของเรา ที่มีผลต่อกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด 3 ข้อ ได้แก่ :

### **1. ไม่ทำความชั่วใดๆ ตั้งใจทำแต่ความดี**

เมื่อเราได้รู้ถึงผลกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดแล้วเราจะต้องสำรวมระมัดระวังในการกระทำของเรา คือ ต้องพยายามหลีกเลี่ยงการทำชั่วพยายามทำแต่ความดีเสียตั้งแต่บัดนี้ พึงจดจำไว้เสมอว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" บางเวลาที่เราพลั้งเผลอทำผิด เราก็ควรสำนึกผิดขอขมาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้วย้อนพิจารณาความผิดที่ได้กระทำไปแล้ว พิจารณาความผิด ที่ได้กระทำไปแล้ว เพื่อหาหนทางแก้ไขปรับปรุงตัวเองเสียใหม่

## กฎ 4 ข้อสำหรับหลีกเลี่ยงความชั่วคือ

ไม่มอง ไม่ฟัง ไม่พูด ไม่ทำ ใน สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย

มันเป็นกฎที่ง่ายๆ แต่ยากที่จะทำได้สำเร็จ เคล็ดลับก็คือ เราจะต้องเชื่อฟังมโนธรรมสำนึกของเรา เพื่อที่จะได้ไม่ถูกกิเลสครอบงำ หากเราพยายามฝึกฝนตามกฎ 4 ข้อนี้ กิเลสทั้งหลายก็จะค่อยๆ มลายู่นไป จิตใจของเราย่อมมีแต่ความสะอาด สงบ และแจ่มใส

## 2. ตั้งใจบำเพ็ญธรรมอย่างจริงจัง สร้างสมความดีเพื่อชดใช้หนี้สินเวรกรรม

ถ้าเราเป็นหนี้ใครสักคนหนึ่ง เราก็ต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินให้ได้มากพอที่จะใช้หนี้ เช่นเดียวกับคนเราแต่คนก็มีหนี้สินเวรกรรมมากบ้างน้อยบ้างต่างกันไป เพราะฉะนั้นทุกคนจำเป็นต้องรู้จักบำเพ็ญธรรมอย่างจริงจัง เพื่อชดใช้หนี้สินบาปเวรที่เคยก่อไว้

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? ก็เพราะเมื่อเราได้รับการถ่ายทอดวิถีธรรมอันจะนำพาเราให้กลับสู่ "นิพพาน" พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิทั้ง 6 เจ้าหนี้บาปเวรที่เราเคยค้างก็จะต้องติดตามทวงหนี้และหลุดดึงเราไว้ไม่ให้สามารถก้าวสู่ "นิพพาน" ได้ เหมือนกับถ้าเราเป็นหนี้ธนาคารเพียง 1 บาทและตัดสินใจว่าจะเดินทางไปต่างประเทศไม่กลับมาอีกแล้ว แน่นอนธนาคารจะต้องติดตามทวงหนี้ที่เราติดค้างให้ได้

เหตุผลสำคัญประการหนึ่ง ที่เราสามารถรับการ "ถ่ายทอดวิถีธรรม" ก็เพราะด้วยพระบารมีของพรอรหันต์จึงผู้แบกภาระถ่ายทอดวิถีธรรมลดช่วยชาวโลก พระอาจารย์ทรงคำประกันและยืนยันกับเจ้าหน้าที่นายเวรของเราว่า หลังจากที่เราได้รับวิถีธรรมแล้วทุกคนจะตั้งใจบำเพ็ญธรรมสร้างบุญกุศลชดใช้หนี้บาปเวรที่เคยกระทำต่อพวกเขาทั้งหมด ดังนั้นเราควรระลึกถึงพระคุณของพระอาจารย์และไม่ทำให้ท่านผิดหวังในตัวเรา

### 3.ฝึกไม่ทานเนื้อสัตว์หรือ "กินผัก" ให้มาก

ผู้คนทั่วไปมักพูดว่า "มีใจเมตตาดีพอแล้ว ทำไมต้องกินเจด้วย" แท้จริงแล้ว "การกินหักหรือกินเจ" มิใช่แค่การแสดงของจิตที่เปี่ยมเมตตาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของผู้ที่รู้แจ้งในกฎแห่งกรรมการเวียนว่ายตายเกิด เป็นเรื่องของสุขภาพร่างกายและการเตรียมตัวบำเพ็ญตนไปสู่ความหลุดพ้น บาปที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตคือ "การฆ่า" และ อานิสงส์ที่จะทำให้มนุษย์อายุยืนยาวสุขภาพแข็งแรงก็คือ "การไม่ฆ่าสัตว์" ไม่ว่าจะกินเนื้อ หรือ กินเจก็เพื่อเพียงให้อิ่มท้อง แต่กินเนื้อร่างกายสะสมโรคร้ายไข้เจ็บ แก่เร็ว อายุสั้น ตายไว การกินเจทำให้ร่างกายสะอาดมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ก่อโรคร้ายแรงให้กับตัวเอง อายุยืนยาว

ในบทนี้ได้กล่าวถึงกฎแห่งกรรม ผลหรือระยะเวลาของให้  
กรรมที่ทำไว้ สถานที่เกิดของสรรพสัตว์ ข้อปฏิบัติที่สำคัญในชีวิต  
ของเรา ที่มีผลต่อกรรมและการเวียนว่ายไปมา การที่เรามีโอกาสเรียนรู้  
กฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดให้กระจ่างแจ้ง จะทำให้เรา  
มองเห็นชีวิต ได้อย่างลึกซึ้งขึ้น เมื่อเรารู้ว่าการกระทำทุกอย่างของเรา  
จะส่งผลให้เราต่อไปในภายหน้าไม่ช้าก็เร็วอย่างแน่นอน ความรู้นี้จะ  
ให้ความหวัง ความมั่นใจและความหนักแน่นในความเชื่อที่จะทำความ  
ดี รู้จักให้อภัยในความผิดของผู้อื่น เพื่อให้พบกับชีวิตที่ยั่งยืนในที่สุด

## บทที่ 2 เข้าใจโลก เข้าใจธรรม เข้าใจคน

โลกธรรม 8 ความหมาย โลกธรรม 8 หมายถึง เรื่องของ โลกมีอยู่ประจำกับชีวิต สังคมและ โลกของมนุษย์เป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบด้วยกันทั้งนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ข้อแตกต่างคือ ใครประสบมาก ประสบน้อย ช้าหรือเร็ว โลกธรรมแบ่งออกเป็น 8 ชนิด จำแนกออกเป็น 2 ฝ่ายควบคู่กันและมีความหมายตรงข้ามกันซึ่งอาจจะทำให้ท่านอาจจะรู้สึกที่จะไม่ยอมอ่าน แต่ผู้เขียนจะพยายามทำจากภาษาธรรม ให้เป็นภาษาไทยที่อ่านง่ายๆ คือ

1. โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ คือ ฝ่ายที่มนุษย์พอใจมี 4 เรื่องคือ

- **ได้ลาภ** หมายความว่า ได้ผลประโยชน์ ได้ทรัพย์สินเงินทอง  
ได้บ้านเรือนหรือที่สวน ไร่ นา

- **ได้ยศ** หมายความว่า ได้รับแต่งตั้งให้มีฐานันดรสูงขึ้น ได้ตำแหน่ง ได้อำนาจเป็นใหญ่เป็นโต

- **ได้รับสรรเสริญ** คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญคำชมเชย คำยกยอ

- **ได้สุข** คือ ได้ความสบายกาย สบายใจ ได้ความเบิกบาน ร่าเริง ได้ความบันเทิงใจ

2. **โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ** คือ ฝ่ายที่มนุษย์ไม่พอใจมี 4 เรื่อง คือ

- **เสียดลาภ** หมายความว่า ลาภที่ได้มาแล้วเสียไป
- **เสียมยศ** หมายถึง ถูกลดความเป็นใหญ่ ถูกถอดออกจาก

ตำแหน่ง ถูกถอดอำนาจ

- **ถูกนิินทา** หมายถึง ถูกตำหนิติเตียนว่าไม่ดี มีใครพูดถึงความไม่ดีของเราในที่ลับหลังเรียกว่าถูกนิินทา

- **ตกทุกข์** คือ ได้รับความทุกข์ทรมานกายทรมานใจ

### **จับคู่โลกธรรมแล้วลองดู**

“โลกธรรม 8” ที่มาเป็นคู่รวม 4 คู่ 8 ประการ ซึ่งชาวพุทธส่วนมากน่าจะรู้จักและจดจำ

Free Market Thai ได้กล่าวไว้ นั่นคือ

**คู่ที่ 1 มีลาภ-เสียมลาภ** ทั้งสองสิ่งนี้คู่กัน คนเรานั้นย่อมมีทั้งช่วงเวลาที่มียลาภ คือ ได้ทรัพย์สิน เงินทองของมีค่า แต่เมื่อได้มาแล้วก็ย่อมจะต้องมีช่วงเวลาที่สูญเสียดลาภไป จะมากจะน้อยก็ต้องเสียไปอย่างแน่นอน บางคนอาจเสียน้อยจนไม่รู้สึกละไร แต่บางคนอาจเสียไปเป็นจำนวนมาก จนทำให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตจิตใจ ดังที่เกิดขึ้นเสมอๆ

**คู่ที่ 2 มียศ-เสียมยศ** ยศก็ได้แก่ความก้าวหน้า ความเจริญรุ่งเรือง ความสำเร็จในหน้าที่การงานอาชีพ อำนาจในการบังคับบัญชาผู้คน เมื่อมีได้ก็เสื่อมได้เป็นของธรรมดา ถ้าเสื่อมไปในวาระปกติก็คงไม่มีผลกระทบมากนัก เพราะรู้ตัวอยู่แล้ว แต่ถ้าเสื่อมไปโดย

นับพลันทันที ก็อาจจะทำให้เสียสติได้ เหมือนที่เกิดขึ้นจนเป็นข่าว  
กรีกโครมบ่อยๆ

**คู่ที่ 3 มีสุข-มีทุกข์** สองสิ่งนี้ก็เป็นที่มาของคู่กัน มีสุข สมหวัง  
เพราะมีลาภ มียศได้ แต่ก็เป็นที่มาเพราะเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ได้เช่นกัน  
และธรรมชาติของชีวิตก็เป็นเช่นนี้ คือมีทั้งสุขและทุกข์คลุกเคล้ากันไป

**คู่ที่ 4 มีสรรเสริญ-มีนิทา** นี่ก็เป็นคู่ตรงกันข้ามที่ต้องเกิด  
ขึ้นกับคนทุกคน เกิดมาแล้วไม่ว่าจะยากดีมีเงินอย่างไรย่อมมีทั้งคน  
สรรเสริญ ชื่นชม มีทั้งคนนิทาว่าร้ายและเกลียดชัง เป็นเรื่องธรรมดา  
เมื่อมีลาภ มียศ มีความสุข คนก็ย่อมสรรเสริญเยินยอเป็นส่วนมาก แต่  
ตอนที่เสื่อมลาภ เสื่อมยศ มีความทุกข์สุมใจ คนก็นิทาว่าร้ายเหน็บ  
แนมมากขึ้น แม้แต่คนที่เคยสรรเสริญชื่นชมก็อาจจะกลับมาเป็นคน  
นิทาได้ ของแบบนี้ไม่มีแน่นอนเมื่อได้ทำความเข้าใจแล้ว ก็ต้องทำใจ  
ให้ยอมรับถึงความจริงดังกล่าวให้ได้ ว่าเป็นวิถีของโลก เป็นสัง  
กรรมอันเที่ยงแท้ไม่ผันแปรเป็นอื่น เมื่อเกิดขึ้นกับคนอื่นได้ก็ต้องเกิด  
ขึ้นกับเราได้ หากเรารู้ความจริงเช่นนี้แล้วเมื่อเกิดขึ้นกับเราก็มีโอกาสที่  
จะรับมือได้ดี เพราะเตรียมตัวเตรียมใจ เตรียมสติไว้ดี หรือถึงแม้ว่าจะ  
ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน หากแต่ได้ศึกษาค้นคว้าเรียนรู้หลังจากปัญหา  
เกิดขึ้น ก็จะช่วยให้มีสติปัญญาแก้ไขปัญหานั้นได้เช่นกันในเรื่องที่กล่าว  
ไว้ย่อหน้าข้างบนนั้น มิได้กล่าวอ้างโดยคาดเดาเอาแต่อย่างใด ตัวอย่าง  
มิให้เห็นอยู่เป็นอันมาก ที่นักธุรกิจที่ประสบปัญหาจากวิกฤตการณ์  
ต่างๆจนสูญเสียสมบัติที่หามาได้ไปแทบหมด แต่ได้ใช้ปัญญาจาก  
ธรรมแห่งองค์สมเด็จพระบรมศาสดาช่วยให้ตั้งสติและเกิดปัญญา

ขึ้นมา จนสามารถรับมือกับปัญหาได้ นอกจากจะสามารถแก้ไขปัญหา  
ได้สำเร็จแล้ว ยังกลายเป็นผู้ปฏิบัติธรรมและเผยแผ่ธรรมด้วยขอฝาก  
หลักธรรมที่ชื่อ โลกธรรม 8 นี้ไว้ให้พิจารณาครับ ไม่ว่าใครก็นำไปใช้  
ได้ทุกคน ไม่ว่าปัญหาจะเล็กใหญ่แค่ไหน ถ้าเข้าใจโลกธรรม 8 และ  
ยอมรับว่าเป็นความจริงแท้ของชีวิตแล้ว ย่อมจะช่วยให้รับมือกับเรื่อง  
ร้ายๆ ได้อย่างแน่นอน.

### แนวทางในการดำเนินชีวิตให้ได้สุข

แนวทางต่อไปนี้เป็นแนวทางในดำเนินชีวิตโดยใช้มรรคแปด  
(มรรค = อริยมรรค = มัชฌิมาปฏิปทา = มรรคแปด = ทางดำเนินชีวิต  
อันประเสริฐ = ทางสายกลาง)

แนวทางดำเนินอันประเสริฐของชีวิตหรือกาย วาจา ใจ เพื่อ  
ความหลุดพ้นจากทุกข์ เรียกว่า อริยมรรค แปลว่าทางอันประเสริฐ  
เป็นข้อปฏิบัติที่มีหลักไม่อ่อนแอ จนถึงกับตกอยู่ได้อ่านาจ ความอยาก  
แห่งใจ แต่ก็ไม่แข็งตึงจนถึงกับเป็นการทรมานกายให้เหือด  
แห้งจากความสุขทางกาย เพราะฉะนั้นจึงได้เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา  
คือทางดำเนินสายกลาง ไม่หย่อนไม่ตึง แต่พอเหมาะเช่นสายดนตรีที่  
เทียบเสียงได้ที่แล้ว

คำว่ามรรค แปลว่าทาง ในที่นี้หมายถึงทางเดินของใจ เป็น  
การเดินจากความทุกข์ไปสู่ความเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ซึ่งมนุษย์  
หลงยึดถือและประกอบขึ้นไต่ตนด้วย  
อำนาจของอวิชา ....มรรคมืองค์แปด ก็ต้องพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้ง  
แปดอย่างคู่จเชื้อ

พื้นแปลดเกลิยว องค์กรแปลดคือ :-

1. สัมมาทิฐิ คือความเข้าใจถูกต้อง
2. สัมมาสังกัปปะ คือความใส่ใจถูกต้อง
3. สัมมาวาจา คือการพูดจาถูกต้อง
4. สัมมากัมมันตะ คือการกระทำถูกต้อง
5. สัมมาอาชีวะ คือการดำรงชีพถูกต้อง
6. สัมมาวายามะ คือความพากเพียรถูกต้อง
7. สัมมาสติ คือการระลึกประจำใจถูกต้อง
8. สัมมาสมาธิ คือการตั้งใจมั่นถูกต้อง

การปฏิบัติธรรมทุกขั้นตอน รวมลงในมรรคอันประกอบด้วย  
องค์กรแปลดนี้ เมื่อย่นรวมกัน

แล้วเหลือเพียง 3 คือ ศีล - สมาธิ - ปัญญา สรุปล้วน ๆ ก็คือ การปฏิบัติ  
ธรรม(ศีล-สมาธิ-ปัญญา) ก็คือการเดินตามมรรค

### **สัมมาทิฐิ(ปัญญา)**

คือความเข้าใจถูกต้อง ย่อมต้องการใช้ในกิจการทั่วไปทุก  
ประเภททั้งทางโลกและทางธรรม แต่สำหรับฝ่ายธรรมชั้นสูงอัน  
เกี่ยวกับการเห็นทุกข์หรืออาสวะซึ่งจัดเป็นการเห็นอริยสัจนั้นย่อม  
ต้องการฝึกฝนอย่างจริงจังเป็นพิเศษ ความเข้าใจถูกต้อง  
คือต้องเข้าใจอย่างทั่วถึงว่าทุกข์นั้นเป็นอย่างไร อย่างหยาบๆ ที่ปรากฏ  
ชัดๆ เป็นอย่างไรอย่างละเอียดที่แอบแฝงเป็นอย่างไร เหตุให้เกิดทุกข์  
เป็นอย่างไร ความดับสนิทของทุกข์มีภาวะอย่างไร มีลำดับอย่างไร  
ทางให้ถึงความดับทุกข์คืออะไร เดินให้ถึงได้

อย่างไร สัมมาทิฐิทั้งที่เป็น โลกิยะคือของบุคคลที่ต้องขวนขวาย ปฏิบัติก้ำวหน้าอยู่และสัมมาทิฐิที่เป็น โลกุตระ คือของพระอรินบุคคล ตันๆ ส่วนของพระอรหันต์นั้นเรียกเป็นวิชาไปและไม่เรียกว่าองค์ แห่งมรรค เพราะท่านถึงที่สุดแล้ว

### **สัมมาสังกัปปะ(ปัญญา)**

คือความใฝ่ใจถูกต้อง คือคิดหาทางออกไปจากทุกข์ตามกฎ แห่งเหตุผล ที่เห็นชอบมาแล้วข้อสัมมาทิฐินั้นเอง เริ่มตั้งแต่การใฝ่ใจที่ น้อมไปในการออกบวช การไม่เพ่งร้าย การไม่ทำทุกข์ให้แก่ผู้อื่นแม้ เพราะเปลอ รวมทั้งความใฝ่ใจถูกต้องทุกอย่างที่เป็นไปเพื่อ ความหลุดพ้นจากสิ่งที่มีนุษย์ไม่ประสงค์

### **สัมมาวาจา (ศีล)**

คือการพูดจาถูกต้อง ไม่เป็นโทษต่อตนเอง และผู้อื่น

### **สัมมากัมมันตะ (ศีล)**

คือการกระทำถูกต้อง ไม่เป็นโทษต่อตนเอง และผู้อื่น

### **สัมมาอาชีวะ (ศีล)**

คือการดำรงชีพถูกต้อง ไม่เป็นโทษต่อตนเอง และผู้อื่น

### **สัมมาวายามะ (สมาธิ)**

คือความพากเพียรถูกต้อง เป็นส่วนของใจที่บากบั่นในอันที่จะ ก้าวหน้า ไม่ถอยหลังจากทาง

ดำเนินตามมรรค ถึงกับมีการอธิษฐานอย่างแรงกล้า