



คำนิยมโดย ว.วชิรเมธี

# ธรรมะ ง่ายๆ ๒

พิสุทธิ เกรียงบูรพา

ฉลาด

ดำเนินชีวิต

พิชิต  
ทุกข์ที่เหตุ

ปฏิเสธ  
การฆ่าตัวตาย

# ธรรมะ ไฉ่ๆ ๒

ฉลาด  
ดำเนินชีวิต

พิสุทธิ์ เกரியงบูรพา



สุขภาพใจ

## ธรรมะชีวิต ๒ ฉลาดดำเนินชีวิต

พิสุทธิ์ เกรียงบูรพา

จัดพิมพ์	: สำนักพิมพ์สุภาพใจ บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด
คณะที่ปรึกษา	: เกียรติ ปรัชญาศิลปินวุฒิ, กิตติ ปิยพสุนทรา, สุพล ไส้หัดกุล
ประธานกรรมการบริหาร	: บัญชา เณิมชัยกิจ
กรรมการผู้จัดการ	: ไชนรังสี เณิมชัยกิจ
บรรณาธิการบริหาร	: วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการ	: สนม นิลวรรณ
พิสูจน์อักษร	: รัชนา จงชนะภักดี
ออกแบบปก	: ณัฐพงษ์ ภาคีแพทย์
ศิลปกรรม	: ลลิตีวัชร เจริญสมถวิล
ฝ่ายการตลาด	: อัศคนันท์ ชูมนุ่ม, จีรวรรณ พยาสมัครินทร์กูร
ฝ่ายขาย	: มนูญชา ศิริวงษ์, อุดร ปัญญาชัย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พิสุทธิ์ เกรียงบูรพา

ธรรมะชีวิต ๒ ฉลาดดำเนินชีวิต. \_\_ กรุงเทพฯ : สุภาพใจ, 2550.

120 หน้า.

1. การดำเนินชีวิต. 2. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 9786167818030

## คำนิยม

นักศึกษาหรือปัญญาชนชาวพุทธที่เคยอ่านพระไตรปิฎกคงจะเคยสังเกตเห็นลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งซึ่งมักจะเกิดขึ้นเสมอหลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลง ลักษณะที่ว่านี้ก็คือ บรรดาผู้รู้ธรรมจะเปล่งอุทานคล้ายๆ กันว่า

“การแสดงธรรมของพระองค์ดีจริงหนอ  
เหมือนเปิดของที่ปิด  
หายของที่คว่ำ  
บอกทางแก่คนหลงทาง  
จุดไฟในที่มืด”

ถ้อยกถาที่เปล่งออกมาจากปากของปวงผู้เห็นธรรมเหล่านี้สะท้อนความจริงอย่างชัดเจนว่า ธรรมะนั้นแท้ที่จริงแล้วเป็นเรื่องง่ายๆ เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องของเราทุกคน และเราทุกคนสามารถรู้แจ้งเห็นจริงได้โดยแท้

แต่ทั้งๆ ที่ธรรมะเป็นสภาวะง่ายมาแต่เดิมเช่นนี้ แล้วทำไมในสังคมไทยของเรา คนส่วนใหญ่จึงรู้สึกว่ธรรมะเป็นเรื่องน่าเบื่อ ไกลตัว และเหมาะกับคนแก่ หรือคนที่จมจ่อมอยู่ในความทุกข์หนักหนาสาหัสเท่านั้น จากประสบการณ์ในการศึกษา เผยแผ่พุทธธรรมของผู้เขียนมาเป็นเวลากว่าสิบปี ทำให้ได้บทสรุปอย่างหนึ่งว่า ธรรมะนั้นเป็นของง่ายมาแต่เดิม ที่เป็นของง่ายๆ เพราะธรรมะก็คือเรื่องธรรมดาของโลกและชีวิตทุกๆ ไปนี่เอง แต่ที่คนไม่ค่อยรู้สึกว่ ธรรมะเป็นเรื่องยาก น่าเบื่อ และไกลตัว สาเหตุมาจากเรายังขาด “เทคนิคในการสื่อสารธรรมะ” และยังหาผู้ “สื่อสารธรรมะที่แตกฉาน” ได้ยากยิ่งนั่นเอง

ความยากของธรรมะจึงไม่ใช่เรื่องของเนื้อหาอันซับซ้อน เพราะหากธรรมะเป็นสิ่งซับซ้อน มีหรือคนในสมัยพุทธกาลจะบรรลุธรรมง่ายๆ เพียงเพราะฟังพระพุทธรองค์แสดงธรรมจบแล้วก็บรรลุได้ทันที มีหรือที่คนไม่รู้หนังสือจะบรรลุธรรมกันอย่างคาดฝันได้ กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้ว สิ่งที่เป็นปัญหาต่อการศึกษาและเผยแผ่ธรรม เป็นเรื่องของ “คน” และ “วิธีการ” ต่างหาก

เมื่อใดก็ตามที่เรามีคนที่มี “รู้ธรรม” และ “ถึงธรรม” อย่างแท้จริงเกิดขึ้น และคนๆ นั้น ยังมีอัจฉริยภาพในการ “สื่อสารธรรมะ” ประกอบอีกด้วย เมื่อนั้นเราจะได้พบว่า ธรรมะเป็นเรื่องที่ทั้งง่ายและงาม ง่ายเพราะเป็นเรื่องความจริงของชีวิตที่เปิดเผยตัวเองอยู่ตลอดเวลามาแต่ต้น ต่างแต่ว่าเราไม่รู้จักที่จะมองอย่างลึกซึ้งและเข้าถึงอย่างตื่นรู้ด้วยปัญญา และงามก็เพราะว่าเมื่อเราเข้าถึงธรรมแล้ว ชีวิตก็จะงามดมหมดจจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง

นายอินดียงนักที่ในยุคโลกาภิวัตน์ สังคมไทยเริ่มมีผู้รู้ธรรมและมีนักเผยแผ่ธรรมที่มีความเชี่ยวชาญในการสื่อสารเพิ่มขึ้นมากมาย คุณณพิสุทธิ์ เกரியบูรพา นับเป็นนักสื่อสารธรรมะรุ่นใหม่ที่น่าจับตามอง เนื่องจากไม่เพียงคุณณพิสุทธิ์จะสามารถแต่งเพลงธรรมะได้อย่างสนุกสนานเป็นที่กล่าวขานอื้ออึงในหมู่ชาวพุทธเท่านั้น ทว่ายังมีความสามารถในการเขียนหนังสือธรรมะได้ไม่น้อยไปกว่าการแต่งเพลงอีกด้วย

“ธรรมะชีวๆ ๒” นับเป็นอีกก้าวหนึ่งของกระบวนการทำธรรมะให้เป็นเรื่องง่ายในการนำเสนอ แต่ลึกซึ้งในแง่ของความเข้าใจต่อโลกและชีวิต ขออนุโมทนาต่อวิริยภาพของคุณณพิสุทธิ์ เกரியบูรพา ที่ออกมาร่วมกันเคลือบกองทัพธรรมให้มีความคึกคัก มีสีสัน และมีพัฒนาการไปอีกก้าวหนึ่งอย่างน่าสรรเสริญ

ว.วชิรเมธี

๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๐

## คำนำสำนักพิมพ์

**ธรรมชาติ ๒ ฉลาดดำเนินชีวิต : พิชิตทุกข์ที่เหตุ ปฏิเสธการฆ่าตัวตาย** เป็นผลงานเล่มที่ ๒ ของพิสุทธิ เกรียงบุรพา หัวหน้ากลุ่มเรียนเชิญผู้มีจิตศรัทธา โดยผลงานเล่มแรกที่ได้ออกสู่ตลาดแล้ว เมื่อเดือนเมษายน ๒๕๕๐ คือเรื่อง **ธรรมชาติ** หนังสือธรรมชาติร้องเพลงได้ ซึ่งออกพร้อมกับ CD เพลงธรรมชาติๆ ๑๖ เพลง และได้รับการตอบรับจากผู้อ่านเป็นอย่างดี

**ธรรมชาติ ๒ ฉลาดดำเนินชีวิต** เป็นหนังสือธรรมชาติแนวประยุกต์ ที่ผู้เขียนต้องการจะเชื่อมโยงหรือสานต่อจากเล่มแรก โดยเน้นสำนวนการเขียนและเนื้อหาให้อ่านเข้าใจง่ายๆ สบายๆ เหมาะกับกลุ่มวัยรุ่น (เช่นเดียวกับเล่มแรก) แต่ที่แตกต่างจากเล่มแรกก็คือ ชื่อเรื่อง และเนื้อหาที่โดนใจ ซึ่งผู้เขียนพยายามนำเสนอในรูปแบบที่แปลกใหม่ ร่วมสมัย ใช้ได้ทันกาล และที่สำคัญเนื้อหาในเล่มนี้ยังสั้น กระชับ อ่านง่ายกว่า จึงน่าจะโดนใจให้กลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้จุกคิด ได้ทันต่อสถานการณ์ หรือสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

ธรรมชาติ ๒ ฉลาดดำเนินชีวิต เป็นหนังสือที่จะทำให้เรารู้ว่า เราควรจะทำชีวิตอย่างไรจึงจะอยู่เหนือปัญหา และมีพลังก้าวไปข้างหน้าอย่างมีเป้าหมายจนประสบผลสำเร็จในชีวิต

และเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเฉพาะหน้า เราจะมึวิธีจัดการกับมันให้ทันสถานการณ์ได้อย่างไร หากคำตอบได้ในหนังสือเล่มนี้

สำนักพิมพ์สุภาพใจ

## คำนำ (ก่อนปรุง)

ด้วยความปรารถนาอย่างแรงกล้า ร่วมกันกับทางสำนักพิมพ์สุภาพใจ เพื่อ **สืบสานปณิธานพุทธทาส ๑๐๑ ปี “ธรรมะชีวิต”** จึงขอโอกาสร่วมขยายผลธรรมะที่ได้ศึกษาจากอาจารย์พุทธทาส ในรูปแบบร่วมสมัย ใช้กับวิถีชีวิต วิถีจิตใจ ได้ทันกาล จากเล่มแรกเมื่อเมษายน ๒๕๕๐ **“ธรรมะชีวิต”** ฉบับ ๒ มิติ อ่านไปฟังเพลงไป ถึง ๑๖ เพลงฮิตตลอด ๓ ปีที่กลุ่มเรียนเชิญผู้มีจิตศรัทธา มาช่วยบรรเลงงาน “เกาะบันไดวัด” มาสู่เล่มนี้ สั้นกว่า อ่านง่ายกว่า น่าจะโดนใจให้นึกคิดได้ทันต่อสถานการณ์ และหากใครอยากรู้เป้าประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ ก็สามารถรู้ข้อสรุปได้จากชื่อและคำโปรยของหนังสือได้ทันที ...

**ฉลาดดำเนินชีวิต - พิชิตทุกข์ที่เหตุ ปฏิเสธการฆ่าตัวตาย!**

### ภาคแรงบันดาลใจ

หากโลกนี้มี Time machine (เครื่องเดินทางข้ามกาลเวลา) จริงๆ อย่างกับที่เราเคยอ่านในนิยายวิทยาศาสตร์ หรือหนังสือการ์ตูนโดเรมอนที่โด่งดังนั้น อย่างแรกที่ผมจะทำ, ผมจะขอโอกาส (แหม...สำนวน “ขอโอกาส” นี้ติดมาสมัยบวชเป็นพระป่าที่วัดมาบจันทร์ หรือหนองป่าพงสาขา ๗๓) เดินทางย้อนอดีตไป เมื่อวันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๖ เพื่อไปสกัดกั้นการฆ่าตัวตายของพี่ชายผม พร้อมกับการได้นั่งจับเข่าคุยกันเรื่องทัศนคติ อันเป็นต้นเหตุของการกระทำนั้น ... เพื่อทำให้มันสลายไปจากความคิดของพี่ชายผม ถ้าทำได้เช่นนั้นจริงๆ วันนั้นผมก็คงจะยังมีพี่ชายที่แสนดีอีกคน ที่พอจะเป็นกัลยาณมิตรเพื่อนคู่คิดกันได้จริงๆ

... แต่ไม่มี Time machine ในโลกนี้ สิ่งที่ผมคิดคงเป็นไปได้แค่จินตนาการที่  
สังหารปรุ้งแตงกันไป ดังนั้น ผมจึงเปี่ยมด้วยพลังวัตรภายใน ที่ผลักดันเป็นแรง  
บันดาลใจให้เขียนงานชิ้นนี้ขึ้นมา เพื่อเป็นแนวทางดำเนินชีวิตที่ฉลาด (Smart) มุ่งแก้  
ทุกข์ที่ต้นเหตุ ตามแนวพุทธวิธี และไม่ยากให้มีใครที่คิดหรือลงมือฆ่าตัวตายอีกเลย  
เพราะในโลกนี้ไม่มีใครควรฆ่าตัวตาย และไม่มีคนที่สมควรจะต้องทำอย่างนั้นด้วย

เราเองผู้เป็นน้อง ก็อดคิดไม่ได้ว่า ... ทุกข์ใจอันใดใหญ่หลวงนักหรือ ถึงกับ  
ผลักดันให้เขาต้องตัดสินใจทำเช่นนั้นลงไป ทั้งๆ ที่สภาพครอบครัวก็อบอุ่น ฐานะการ  
เงินของที่บ้าน (ในช่วงวัยเยาว์ของผม) ก็ค่อนข้างดี, พี่ชายเองก็เป็นคนเรียนหนังสือ  
เก่ง, นิสัยดี, มีภาวะผู้นำเพราะเป็นต้นฉบับ “ลูกผู้ชาย” แก่ผม, จิตใจดีแถมมีธรรมะ  
สงฆ์ธรรมะยังไม่ถูกประยุกต์ลงสู่วิถีชีวิตได้กระมัง จึงหยิบมาใช้ได้ไม่ทันทางที่

ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น เป็นสุดยอดวิชาที่เหมาะสมกับการถูกนำมาใช้ได้  
ในชีวิตประจำวันทั้งทางโลกและทางธรรม ทุกอย่างก้าว ยืน เดิน นั่ง นอน ตื่นกิน เรียน  
หนังสือหรือทำงาน มากกว่าที่จะถูกเก็บไว้อย่างมิดชิดในตู้พระไตรปิฎกที่เกาะสลัก  
อย่างสวยงามเสียอีก

## ภาคจบเบารมภ์

ในเมื่อผมมีโอกาสย้อนเวลากลับไประงับเหตุการณ์ในครั้งนั้นได้ ดังนั้นผมจึง  
อยากแบ่งปันความคิดที่ตกตะกอนแล้วของผมสู่สังคม (โดยเฉพาะเยาวชน) เพื่อว่า  
บางที่อาจจุดรั้งความคิดกดดันอันเสี่ยงต่อการจงใจให้ไปทำเช่นนั้นๆ ของใครบางคน  
ได้ ก็จะเป็นการดี เพราะทุกๆ คนก็เป็นเหมือนพี่น้องกัน อยู่ในโลกกลมๆ ไปด้วยกัน  
ฉันราดรภาพ จึงไม่ยากให้ใครผิดพลาดเหมือนกับพี่ชายผมอีก

หากมี **“ธรรมะของพระพุทธเจ้า”** และทำให้ธรรมะอยู่กับเนื้อกับตัวของเราได้  
จริงๆ ทุกคนก็จะสามารถ ฉลาดดำเนินชีวิต เพราะรู้แล้วว่าอะไรผิด “ทุกข์” ที่เหตุได้

อย่างไร ทุกข์ทั้งหลายก็จะค่อยๆ หมดไป หรือถ้ายังเหลืออยู่ เราก็สามารถที่จะรับมือกับมันได้อย่างสุขุมคัมภีรภาพ ดังนั้น เราทุกคนก็จะปฏิเสธการฆ่าตัวตาย ไปโดยปริยายและสิ้นเชิง เนื่องจากไม่เหลือเหตุ - ปัจจัยใดๆ ให้คิดไปกระทำการเช่นนั้น

อีกเจตนาธรรมหนึ่งของผม คือผมรู้สึกว่ ส่วนใหญ่ของคนที่มาฆ่าตัวตายนั้น จะเป็นคนดี นิสัยดี หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นคนดี คนซื่อๆ ไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย แม้ว่ามันจะทำชั่วมาแล้วมากมายจนกลายเป็นสันดาน จนถูกศาลยุติธรรมตัดสินไปยืนอยู่บนแท่นรอการประหารชีวิต มันก็ยังไม่อยากตาย มีหน้าซำ้ยังไม่ยอมรับอนุศลกรรมที่ตนได้ทำไว้อีก โดยส่วนตัวแล้วผมจึงยิ่งรู้สึกเสียดายคนดีๆ ทุกวันนี้ ยิ่งเหลือน้อยเต็มทีในสังคมเรา จึงไม่อยากให้สูญเสียคนดีๆ เหล่านั้น

ผมเชื่อมั่นว่ “พุทธธรรม” นั้น หากสามารถนำลงไปสู่ “พฤติกรรม” ได้อย่างกลมกลืน กลายเป็นวิถีพุทธ วิถีธรรม ได้จริงๆ สันติภาพคงไม่ไกลจากพวกเรา และสุขสงบนั้นก็สามารถทำกันได้ตั้งแต่ชาตินี้ ที่นี้ และเดี๋ยวนี้เลย (Here & Now)

## ภาคอุทิศส่วนบุคคล

หากจะมีกุศลจากการเสพงานชิ้นนี้ ขออุทิศแด่พี่พงษ์ศักดิ์ เกรียงบูรพา และเจ้ากรรมนายเวร (ขออโหสิกรรม)

และ ๓ บาทจากทุกเล่ม (เช่นเคย) มอบถวายธรรมทานมูลนิธิ, สวนโมกข์สุราษฎร์ธานี ในฐานะที่เป็นต้นน้ำใหญ่แห่งการแจกแจงแสดงธรรมจนผมได้เข้าใจและนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน จนได้ร่วมสืบสานปณิธานท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ในที่สุด

ขออนุโมทนาแด่ทุกท่านที่ร่วมบุญสมเจตนาธรรมนี้

พิสุทธ์ เกรียงบูรพา

## สารบัญ

คำนิยม	๓
คำนำสำนักพิมพ์	๕
คำนำ (ก่อนปรับปรุง)	๖
<b>ธรรมะชีวๆ ๒ ฉลาดดำเนินชีวิต</b>	๑๑
-ฆ่าตัวตายไม่ใช่ทางเลือกของการได้เกิดเป็นคน	๑๓
-อุบายดำเนินชีวิตอย่างชาญฉลาดเพื่อสกัดกั้นการฆ่าตัวตาย	๑๙
<b>วิธีนำธรรมะไปใช้และกรณีศึกษา</b>	๓๕
-วิธีนำธรรมะไปใช้เรื่องมรณสติ	๓๗
-กรณีศึกษาที่ ๑ ผิดหวังเรื่องการสอบไม่ติด	๔๓
-กรณีศึกษาที่ ๒ สามมีผู้ทำร้ายจิตใจขั้นรุนแรง	๕๑
-กรณีศึกษาที่ ๓ เป็นโรคร้ายรักษายาก	๕๗
-กรณีศึกษาที่ ๔ คนรักหรือญาติผู้ใหญ่ตายจากไป	๖๓
<b>บทสรุป</b>	๗๓
-จงเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส	๗๕
-ปรับทัศนคติตัวเอง	๘๑
-วิธีแก้ปัญหาแบบชาวพุทธ	๑๐๑
<b>บทแถมท้าย</b>	๑๐๗
-บุญกิริยาวัตร ๑๐	๑๐๙
-กลอนมงคลนำทางชีวิต	๑๑๕



# ธรรมะไฉๆ ๒

ฉลาดดำเนินชีวิต