



๑๓๑ ข้อคิดแนวพุทธ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทัน

เหมาะสำหรับ:

- ผู้ต้องการเตือนสติและสอนใจตัวเอง
- ผู้ต้องการสอนลูกหลานให้มีสติปัญญารู้เท่าทันภัยจากโลกยุคใหม่
- ผู้ต้องการสอนลูกศิษย์ ให้มีภูมิคุ้มกันทางปัญญา ไม่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพในรูปแบบต่าง ๆ
- ผู้ใฝ่ดีทั้งหลาย ที่ต้องการดำรงชีวิตอย่างมีสติ ไม่ลุ่มหลงมัวเมาด้วยความเชื่อที่ขาดปัญญา

สุวิทย์ ภาณุจारी



๑๓๑ ข้อคิดแนวพุทธ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทัน
อาวุธทางด้านสติปัญญาในยุคโลกาภิวัตน์ ผู้มีปัญญาจักทุกคน
สามารถมองเห็นคุณค่า และนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตดิจิทัลเพื่อ
เผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว



๑๓๑ ข้อคิดแนวพุทธ

เพื่อการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทัน

อาวุธทางด้านสติปัญญาในยุคโลกาภิวัตน์
เหมาะสำหรับใช้สอนใจตัวเองและสอนลูกหลาน

๑๓๑ ข้อคิดแนวพุทธ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทัน

ผู้เขียน: รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์ ภาณุจारी

ISBN (E-Book): ๙๗๘-๙๗๔-๖๒๕-๙๕๗-๖

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๖๕

จำนวนหน้า: ๘๗ หน้า

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

จัดพิมพ์โดย: วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
๙๖ ถนนพุทธมณฑลสาย ๕ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

พิมพ์ที่: JPRINT ๙๔ ถนนมหาราช เขตพระนคร แขวงพระบรมมหาราชวัง กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
โทร. ๐๘๐-๒๘๙-๑๕๙-๕

ราคา ๑๔๙ บาท

คำนำ

หนังสือเรื่อง “๑๓๑ ข้อคิดแนวพุทธเพื่อการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทัน” เล่มนี้ เขียนขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ให้สาธารณชน หรือผู้ที่สนใจทั่วไป ได้ใช้เป็นอาวุธทางด้านสติปัญญาเพื่อการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทันและเพื่อใช้สอนลูกหลานในยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งเป็นยุคที่มีข้อมูลข่าวสารจำนวนมากและแพร่กระจายได้ทั่วโลกอย่างรวดเร็ว

เนื้อหาสาระทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ ประกอบด้วยข้อคิดแนวพุทธจำนวน ๑๓๑ ข้อคิด โดยจัดรวมข้อคิดที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กันไว้ด้วยกันเป็น ตอน ๆ ได้ทั้งหมด ๒๖ ตอน ประกอบด้วย ๑) การมีสติและทิ้งห่างผู้ประมาท ๒) การฝึกปฏิบัติตนและระลึกถึงความตาย ๓) การรู้จักหาและบริหารเงิน เวลา และแรง ๔) ความสุขและความอยาก ๕) ความเพียร การใช้สติ และการให้อภัย ๖) บุคคลย่อมมีทั้งดีและไม่ดี ๗) การสอน การฝึก และอินทรีย์ ๘) สิ่งที่ไม่ควรคิดและสิ่งที่ควรรู้ ๙) ความรัก ความโศก และภัย ๑๐) ความกลัว ๑๑) ปัญหาและปัญญา ๑๒) ใจมนุษย์ โกรธ และริษยา ๑๓) บาปและเวร ๑๔) กรรมดี กรรมชั่ว ๑๕) คนหรือชีวิตที่เกี่ยวข้องกับกรรม ๑๖) คู่ชีวิตและประเภทของภรรยา ๑๗) การทำงานให้สำเร็จ ๑๘) คำสัตย์และความซื่อสัตย์ ๑๙) สติปัญญา ๒๐) ไม่ประมาท ๒๑) ปัญหาชีวิต ๒๒) ความเก่ง ความดี และต้นตอของความชั่ว ๒๓) ตายแล้วเกิดใหม่ ๒๔) ความเชื่อ ๒๕) การคบ การไว้ใจ และการอยู่กับคน และ ๒๖) กำเนิดและอายุของสัตว์โลก ซึ่งส่วนใหญ่ผู้เขียนได้อาศัยพื้นฐานความรู้ทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการเขียน

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นอาวุธทางด้านสติปัญญาที่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทันในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้สอนใจตัวเอง สอนลูกหลาน สอนลูกศิษย์ ตลอดจนผู้ใดที่ทั้งหลาย ให้มีสติปัญญารู้เท่าทันภัยจากโลกยุคใหม่ มีภูมิคุ้มกันทางปัญญา ไม่ลุ่มหลงมัวเมาด้วยความเชื่อที่ขาดปัญญา ไม่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพในรูปแบบต่าง ๆ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามสมควร

สุวิทย์ ภาณุจรรย์

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชานวัตกรรมการบริหารการศึกษา

วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ค
สารบัญ	ง
๑๓๑ ข้อคิดแนวพุทธ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทัน	๑
ความนำ	๑
ตอนที่ ๑ การมีสติและทิ้งห่างผู้ประมาท	๑
ข้อคิดที่ ๑ จงมีสติรู้เท่าทันโลกธรรม	๑
ข้อคิดที่ ๒ คนที่ทิ้งห่างผู้ประมาท	๑
ตอนที่ ๒ การฝึกปฏิบัติตนและระลึกถึงความตาย	๓
ข้อคิดที่ ๓ ควรปฏิบัติตนเหมือนสอนผู้อื่น	๓
ข้อคิดที่ ๔ อย่ากลัวความตาย	๓
ตอนที่ ๓ การรู้จักหาและบริหารเงิน เวลา และแรง	๔
ข้อคิดที่ ๕ เวลา เงิน แรง มักมีไม่พร้อมกัน	๔
ข้อคิดที่ ๖ การเป็นหนี้เป็นทุกข์ในโลก	๔
ตอนที่ ๔ ความสุขและความอยาก	๕
ข้อคิดที่ ๗ ความสุขอยู่ที่ความพอ	๕
ข้อคิดที่ ๘ แม่น้ำหรือจะสูต้นหาของคน	๕
ตอนที่ ๕ ความเพียร การใช้สติ และการให้อภัย	๖
ข้อคิดที่ ๙ ความเพียรนั้นสำคัญไฉน	๖
ข้อคิดที่ ๑๐ ขุนพลยอดนักรบในสงคราม	๖
ข้อคิดที่ ๑๑ การให้อภัยก็เพื่อตนเอง	๗
ตอนที่ ๖ บุคคลย่อมมีทั้งดีและไม่ดี	๘
ข้อคิดที่ ๑๒ บุคคลสี่ประเภทในโลก	๘
ข้อคิดที่ ๑๓ บุคคลในโลกดุจบัวสี่เหล่า	๘
ข้อคิดที่ ๑๔ บุคคลผู้มีวิมุตติรส	๙
ข้อคิดที่ ๑๕ โจรกับโจรก็ไม่สู้จิตที่ตั้งไว้ผิด	๙
ข้อคิดที่ ๑๖ ผู้ซื้อข้อบกพร่อง	๑๐
ข้อคิดที่ ๑๗ คนที่ไม่ควรคบ	๑๐
ข้อคิดที่ ๑๘ คนที่เห็นแต่โทษของผู้อื่น	๑๑
ข้อคิดที่ ๑๙ คนไม่กล้าตัดสินใจ	๑๑

ตอนที่ ๗ การสอน การฝึก และอินทรี	๑๒
ข้อคิดที่ ๒๐ วิธีสอนของพระบรมครู	๑๒
ข้อคิดที่ ๒๑ อ่ยามองการสอนธรรมเป็นการดำ	๑๒
ข้อคิดที่ ๒๒ ยอดครูผู้ฝึกคน	๑๓
ข้อคิดที่ ๒๓ อินทรีแก่กล้า	๑๓
ตอนที่ ๘ สิ่งที่ไม่ควรคิดและสิ่งที่ควรรู้	๑๔
ข้อคิดที่ ๒๔ อจินไตย	๑๔
ข้อคิดที่ ๒๕ อัปโพหาริก	๑๔
ข้อคิดที่ ๒๖ สถานที่ที่ไม่เคยมีคนตายไม่มีในโลก	๑๕
ข้อคิดที่ ๒๗ คนที่ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก	๑๕
ข้อคิดที่ ๒๘ ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ	๑๖
ข้อคิดที่ ๒๙ ขอให้พบกับสิ่งอันเป็นสาระ	๑๖
ข้อคิดที่ ๓๐ วาจาสุภาสิต	๑๗
ตอนที่ ๙ ความรัก ความโศก และภัย	๑๘
ข้อคิดที่ ๓๑ รัก โศก ภัย	๑๘
ข้อคิดที่ ๓๒ โศกและภัยในวันวาเลนไทน์	๑๘
ข้อคิดที่ ๓๓ เหตุเกิดแห่งความรัก	๑๘
ข้อคิดที่ ๓๔ เมื่อต้องพลัดพรากจากคนรัก	๑๙
ข้อคิดที่ ๓๕ ความรักเป็นผลของกรรมที่ห้ามไม่ได้	๑๙
ตอนที่ ๑๐ ความกลัว	๒๐
ข้อคิดที่ ๓๖ ความกลัวทำให้เสื่อม	๒๐
ข้อคิดที่ ๓๗ การแก้ปัญหาความกลัว	๒๐
ตอนที่ ๑๑ ปัญหาและปัญญา	๒๑
ข้อคิดที่ ๓๘ รู้จัก“ปัญหาและปัญญา”	๒๑
ข้อคิดที่ ๓๙ ผู้ใช้ปัญญาประเสริฐกว่า	๒๑
ข้อคิดที่ ๔๐ ปัญญาเป็นอาวุธ	๒๒
ข้อคิดที่ ๔๑ อุเบกขาแบบรับรู้	๒๒
ข้อคิดที่ ๔๒ อย่าตกเป็นทาสของความมกมาย	๒๒
ตอนที่ ๑๒ ใจมนุษย์ โกรธ และริษยา	๒๓
ข้อคิดที่ ๔๓ ใจมนุษย์ยากแท้หยั่งถึง	๒๓
ข้อคิดที่ ๔๔ ใจมนุษย์ดึนรน กวัดแกว่ง	๒๓
ข้อคิดที่ ๔๕ ห้ามใจจากปวงมาร	๒๓

ข้อคิดที่ ๔๖	เมื่อโกรธก็เหมือนเผาใจตัวเอง	๒๔
ข้อคิดที่ ๔๗	ความอิจฉาริษยาเป็นสนิมใจ	๒๔
ข้อคิดที่ ๔๘	สำคัญอยู่ที่ใจ	๒๔

ตอนที่ ๑๓ บาปและเวร		๒๕
ข้อคิดที่ ๔๙	ไม่ทำบาปก็ไม่ต้องเดือดร้อน	๒๕
ข้อคิดที่ ๕๐	ทำบาปแลกบุญคุ้มหรือไม่	๒๕
ข้อคิดที่ ๕๑	พอบาปให้ผล	๒๕
ข้อคิดที่ ๕๒	ไม่ควรหมกเวร	๒๖
ข้อคิดที่ ๕๓	เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร	๒๖
ข้อคิดที่ ๕๔	อย่าผูกเวรเหมือนหมึกกับไม้ตะคร้อ	๒๖
ข้อคิดที่ ๕๕	อย่าผูกเวรเหมือนงูกับพังพอน	๒๗
ข้อคิดที่ ๕๖	อย่าผูกเวรเหมือนกากับนกเค้า	๒๗

ตอนที่ ๑๔ กรรมดี กรรมชั่ว		๒๘
ข้อคิดที่ ๕๗	หลักกรรม	๒๘
ข้อคิดที่ ๕๘	ทำกรรมใดจึงอายุสั้น-อายุยืน	๒๘
ข้อคิดที่ ๕๙	ทำกรรมใดจึงมีโรค-ไม่มีโรค	๒๙
ข้อคิดที่ ๖๐	ทำกรรมใดจึงมีรูปร่างไม่สวย-สวย	๒๙
ข้อคิดที่ ๖๑	ทำกรรมใดจึงมีวาสนาน้อย-วาสนามาก	๒๙
ข้อคิดที่ ๖๒	ทำกรรมใดจึงยากจน-ร่ำรวย	๓๐
ข้อคิดที่ ๖๓	ทำกรรมใดจึงเกิดในสกุลต่ำ-สูง	๓๐
ข้อคิดที่ ๖๔	ทำกรรมใดจึงเกิดมาโง่-ฉลาด	๓๐

ตอนที่ ๑๕ คนหรือชีวิตที่เกี่ยวข้องกับกรรม	๓๑
ข้อคิดที่ ๖๕ อย่าลืมน้องดูตัวเอง	๓๑
ข้อคิดที่ ๖๖ คนจะเลวหรือดีก็เพราะกรรม	๓๒
ข้อคิดที่ ๖๗ ดวงดาวไม่มีอิทธิพลต่อชีวิต	๓๒
ข้อคิดที่ ๖๘ ทางเตียน ทางรก	๓๒
ข้อคิดที่ ๖๙ การทำแท้งคือการฆ่าคน	๓๓
ข้อคิดที่ ๗๐ จะสูงหรือต่ำก็เสมอกัน	๓๓
ข้อคิดที่ ๗๑ ฆาตกรรมกับอัตวินิบาตกรรม	๓๔
ข้อคิดที่ ๗๒ วิธีแก้แค้นให้สาสม	๓๔
ข้อคิดที่ ๗๓ ไม่มีใครดีร้อยเปอร์เซ็นต์	๓๕
ข้อคิดที่ ๗๔ ไม่ควรเบียดเบียนคนอื่น	๓๕

ตอนที่ ๑๖ คู่ชีวิตและประเภทของภรรยา	๓๖
ข้อคิดที่ ๗๕ คู่ชีวิต	๓๖
ข้อคิดที่ ๗๖ คู่ชีวิตที่เหมาะสม	๓๖
ข้อคิดที่ ๗๗ ภรรยาเจ็ดประเภท	๓๗
ตอนที่ ๑๗ การทำงานให้สำเร็จ	๓๘
ข้อคิดที่ ๗๘ จงทำงานเชิงรุก	๓๘
ข้อคิดที่ ๗๙ อย่าปล่อยให้งานค้างค้ำ	๓๘
ข้อคิดที่ ๘๐ อยากได้ ต้องลงมือทำ	๓๙
ข้อคิดที่ ๘๑ แรงกดดันในการทำงาน	๓๙
ข้อคิดที่ ๘๒ อย่าปล่อยให้เวลาว่างเลยไป	๔๐
ข้อคิดที่ ๘๓ ผู้ที่ล้มเลย่อมล้มหลัง	๔๐
ข้อคิดที่ ๘๔ อุปสรรคคือยาขม	๔๑
ข้อคิดที่ ๘๕ การรอคอย	๔๑
ตอนที่ ๑๘ คำสัตย์และความซื่อสัตย์	๔๒
ข้อคิดที่ ๘๖ ผู้ไม่ตายเพราะคำสัตย์ (ตอน ๑)	๔๒
ข้อคิดที่ ๘๗ ผู้ไม่ตายเพราะคำสัตย์ (ตอน ๒)	๔๒
ข้อคิดที่ ๘๘ คำสัตย์เป็นวาจาไม่ตาย	๔๓
ข้อคิดที่ ๘๙ ความซื่อสัตย์เป็นเกียรติ	๔๓
ตอนที่ ๑๙ สติปัญญา	๔๔
ข้อคิดที่ ๙๐ เมื่อรู้ตัวว่าไม่ดีก็เริ่มที่จะดีแล้ว	๔๔
ข้อคิดที่ ๙๑ การใช้สื่อดิจิทัลของคนยุคใหม่	๔๔
ข้อคิดที่ ๙๒ อย่าเป็นคนหูเบา	๔๕
ข้อคิดที่ ๙๓ โลกอันวิจิตรตระการตา	๔๕
ข้อคิดที่ ๙๔ โลกที่เต็มไปด้วยของปลอม	๔๕
ตอนที่ ๒๐ ไม่ประมาท	๔๗
ข้อคิดที่ ๙๕ ไม่ควรประมาทในวันปีใหม่ไทย	๔๗
ข้อคิดที่ ๙๖ ไม่ควรประมาทโรคโควิด	๔๗
ข้อคิดที่ ๙๗ ไม่ควรประมาทในชีวิต	๔๘
ข้อคิดที่ ๙๘ อย่าประมาทปัญญาผู้หญิง (ตอน ๑)	๔๘
ข้อคิดที่ ๙๙ อย่าประมาทปัญญาผู้หญิง (ตอน ๒)	๔๙

ตอนที่ ๒๑ ปัญหาชีวิต	๕๐
ข้อคิดที่ ๑๐๐ ปัญหาชีวิตของปฏาจารา (ตอน ๑)	๕๐
ข้อคิดที่ ๑๐๑ ปัญหาชีวิตของปฏาจารา (ตอน ๒)	๕๐
ข้อคิดที่ ๑๐๒ ปัญหาชีวิตของปฏาจารา (ตอน ๓)	๕๑
ตอนที่ ๒๒ ความเก่ง ความดี และต้นตอของความชั่ว	๕๒
ข้อคิดที่ ๑๐๓ ความเก่งและความดีของพระสารีบุตร (ตอน ๑)	๕๒
ข้อคิดที่ ๑๐๔ ความเก่งและความดีของพระสารีบุตร (ตอน ๒)	๕๒
ข้อคิดที่ ๑๐๕ อุกุศลมูล	๕๓
ตอนที่ ๒๓ ตายแล้วเกิดใหม่	๕๔
ข้อคิดที่ ๑๐๖ ตายจากคนเกิดเป็นสุนัข (ตอน ๑)	๕๔
ข้อคิดที่ ๑๐๗ ตายจากสุนัขเกิดเป็นเทวดา (ตอน ๒)	๕๔
ข้อคิดที่ ๑๐๘ ตายจากเทวดาเกิดเป็นคน (ตอน ๓)	๕๕
ข้อคิดที่ ๑๐๙ ตายจากเทวดาเกิดเป็นคน (ต่อ) (ตอน ๔)	๕๕
ข้อคิดที่ ๑๑๐ ตายจากเทวดาเกิดเป็นคน (ต่อ) (ตอน ๕)	๕๖
ข้อคิดที่ ๑๑๑ ตายจากเทวดาเกิดเป็นคน (ต่อ) (ตอน ๖)	๕๖
ข้อคิดที่ ๑๑๒ ตายจากเทวดาเกิดเป็นคน (ต่อ) (ตอน ๗)	๕๗
ข้อคิดที่ ๑๑๓ ตายจากเทวดาเกิดเป็นคน (ต่อ) (ตอน ๘)	๕๗
ข้อคิดที่ ๑๑๔ ตายจากเทวดาเกิดเป็นคน (ต่อ) (ตอน ๙)	๕๘
ข้อคิดที่ ๑๑๕ ตายจากเทวดาเกิดเป็นคน (ต่อ) (ตอน ๑๐)	๕๘
ข้อคิดที่ ๑๑๖ ตายจากเทวดาเกิดเป็นคน (ต่อ) (ตอน ๑๑)	๕๙
ข้อคิดที่ ๑๑๗ ตายจากเทวดาเกิดเป็นคน (ต่อ) (ตอน ๑๒)	๕๙
ข้อคิดที่ ๑๑๘ ตายแล้วไปไหน	๖๐
ตอนที่ ๒๔ ความเชื่อ	๖๑
ข้อคิดที่ ๑๑๙ กาลามสูตร	๖๑
ข้อคิดที่ ๑๒๐ ศรัทธาแบบชาวพุทธ	๖๒
ข้อคิดที่ ๑๒๑ จะเชื่อพุทธหรือไสย (ตอน ๑)	๖๒
ข้อคิดที่ ๑๒๒ จะเชื่อพุทธหรือไสย (ตอน ๒)	๖๓
ข้อคิดที่ ๑๒๓ จะเชื่อพุทธหรือไสย (ตอน ๓)	๖๓
ข้อคิดที่ ๑๒๔ อย่าเชื่อถือคนลั่นสองแฉก	๖๔
ข้อคิดที่ ๑๒๕ อย่าหลงเชื่อคนหรือพระเพี้ยน ๆ	๖๔

ตอนที่ ๒๕ การคบ การไว้ใจ และการอยู่กับคน	๖๖
ข้อคิดที่ ๑๒๖ อย่าคบคนพาลเป็นมิตร	๖๖
ข้อคิดที่ ๑๒๗ อย่าไว้ใจคนสองหน้า	๖๖
ข้อคิดที่ ๑๒๘ ศิลปะในการอยู่ร่วมกับคนบ้าในองค์กร	๖๗
ตอนที่ ๒๖ กำเนิดและอายุของสัตว์โลก	๖๘
ข้อคิดที่ ๑๒๙ กำเนิดของสัตว์โลก	๖๘
ข้อคิดที่ ๑๓๐ การแบ่งอายุของสัตว์โลก	๖๘
ข้อคิดที่ ๑๓๑ นรก เตร็จฉาน เปเรต และอสุรกายในใจ	๖๙
สรุปท้ายเรื่อง	๗๐
บรรณานุกรม	๗๖
ประวัติผู้เขียน	๗๘

๑๓๑ ข้อคิดแนวพุทธ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทัน

ความนำ

หนังสือเรื่อง “๑๓๑ ข้อคิดแนวพุทธเพื่อการดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทัน” เล่มนี้ ประกอบด้วยเนื้อหาสาระสำคัญที่ควรศึกษาทั้งหมด ๑๓๑ ข้อคิดตามชื่อเรื่อง โดยจัดรวมข้อคิดที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กันไว้ด้วยกันเป็น ตอน ๆ ได้ทั้งหมด ๒๖ ตอน ประกอบด้วย ๑) การมีสติและทิ้งห่างผู้ประมาท ๒) การฝึกปฏิบัติตนและระลึกถึงความตาย ๓) การรู้จักหาและบริหารเงิน เวลา และแรง ๔) ความสุขและความอยาก ๕) ความเพียร การใช้สติ และการให้อภัย ๖) บุคคลย่อมมีทั้งดีและไม่ดี ๗) การสอน การฝึก และอินทรีย์ ๘) สิ่งที่ไม่ควรคิดและสิ่งที่ควรรู้ ๙) ความรัก ความโศก และภัย ๑๐) ความกลัว ๑๑) ปัญหาและปัญญา ๑๒) ใจมนุษย์ โกรธและริษยา ๑๓) บาปและเวร ๑๔) กรรมดี กรรมชั่ว ๑๕) คนหรือชีวิตที่เกี่ยวข้องกับกรรม ๑๖) คู่ชีวิตและประเภทของภรรยา ๑๗) การทำงานให้สำเร็จ ๑๘) คำสัตย์และความซื่อสัตย์ ๑๙) สติปัญญา ๒๐) ไม่ประมาท ๒๑) ปัญหาชีวิต ๒๒) ความเก่ง ความดี และต้นตอของความชั่ว ๒๓) ตายแล้วเกิดใหม่ ๒๔) ความเชื่อ ๒๕) การคบ การไว้ใจ และการอยู่กับคน และ ๒๖) กำเนิดและอายุของสัตว์โลก โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้



ตอนที่ ๑

การมีสติและทิ้งห่างผู้ประมาท

ข้อคิดที่ ๑ จงมีสติรู้เท่าทันโลกธรรม

จงมีสติรู้เท่าทันโลกธรรม รักษาใจมิให้ฟุ้ง-
ยุบ หรือดีใจ-เสียใจจนเกินไป เพื่อจะได้ไม่
ต้องทุกข์มากเมื่อมันเปลี่ยนแปลง

โลกธรรม คือ สิ่งประจำโลก มีอยู่ ๘ อย่าง จัดได้ ๔ คู่ ดังนี้

คู่ที่ ๑: มีลาภ-มีเสื่อมลาภ

คู่ที่ ๒: มียศ-มีเสื่อมยศ

คู่ที่ ๓: มีสรรเสริญ-มีนินทา

คู่ที่ ๔: มีสุข-มีทุกข์

โลกธรรมทั้งแปดอย่างนี้ เป็นสิ่งประจำโลก เป็นของคู่กัน ๔ คู่ สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกคน และไม่มี
สิ่งใดอยู่กับเราคงทนถาวร มีความเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

เมื่อเกิดมาเป็นคนอยู่ในโลกมนุษย์ ก็จงมีสติรู้เท่าทันโลกธรรม ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงได้เสมอ รักษาใจ
ไว้ มิให้ฟุ้ง-ยุบ หรือดีใจ-เสียใจจนเกินไป เพื่อจะได้ไม่ต้องทุกข์มากเมื่อมันเปลี่ยนแปลง

ข้อคิดที่ ๒ คนที่ทิ้งห่างผู้ประมาท

คนที่ทิ้งห่างผู้ประมาท คือ คนที่มีปัญญาดี
ไม่ประมาท และมีความขยันหมั่นเพียร
อย่างสม่ำเสมอ

บุคคลผู้มีปัญญา เมื่อคนทั้งหลายประมาทอยู่ เป็นผู้ไม่
ประมาท เมื่อคนทั้งหลายหลับอยู่ เป็นผู้ตื่น ย่อมละทิ้ง
บุคคลผู้ประมาท เหมือนม้าฝีเท้าเร็ว ละทิ้งม้าฝีเท้าที่ไม่มี
กำลังไป

คนที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) มีปัญญาดี ๒) ไม่ประมาท และ ๓) เป็นผู้ตื่นคือมีความเพียรไม่เห็นแก่หลับนอนจนเสียงานเสียการ

คนที่ทิ้งห่างผู้ประมาท จึงมีคุณสมบัติ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) มีปัญญาดี ๒) ไม่ประมาท และ ๓) เป็นผู้ตื่นคือมีความเพียรไม่เห็นแก่หลับนอนจนเสียงานเสียการ

คนที่ประกอบด้วยคุณลักษณะดังกล่าวจะคิดอยู่เสมอว่า ใครจะประมาทก็ช่างเขา แต่ตนเองจะไม่
ประมาท ใครจะหลับนอนอย่างเกียจคร้านก็ช่างเขา แต่ตนเองจะตื่นคือมีความเพียรไม่เห็นแก่หลับนอน

คนที่ทิ้งห่างผู้ประมาท โดยที่ตนเป็นคนที่มีสติอยู่แล้ว ไม่ประมาท และมีความขยันหมั่นเพียรอย่าง
สม่ำเสมอ เพื่อความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วหรือไปเร็วกว่าคนอื่น ๆ เหมือนม้าฝีเท้าเร็ว ทิ้งม้าฝีเท้าที่ไม่มี
กำลังไป

