

ธรรมะ DIY



สำนักพิมพ์ธรรมนิภา

นามคุณมณี

វគ្គរៀន DIY

នាមគម្ពីរ



ธรรมะ DIY

โดย นามสมมุติ

ราคา 70 บาท

พิมพ์เมื่อ พฤษภาคม 2552

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

นามสมมุติ.

ธรรมะ DIY.-- กรุงเทพฯ : วรณิก, 2552.

144 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-611-90224-0-9

จัดทำโดย สำนักพิมพ์วรณิก

9 ถ.ฉิมพลี 14/2 ตลิ่งชัน กทม. 10170

โทรศัพท์ 02 448 5685

<http://www.wannik.com>

ภาพประกอบปก วรเศรษฐ สุวรรณิก

แบบอักษร SR Fahmai ออกแบบโดย คุณ ไพโรจน์ อีระประภา

TH K2D July8 ออกแบบโดย คุณ กานต์ รอดสวัสดิ์

อกุชาตาโร ตถาคตา

ตถาคตเป็นผู้บอกทาง

ส่วนความเพียรพยายามทั้งหลาย

ท่านต้องทำเอง

Do It Yourself

ธรรมะ DIY

คำนำ

ผมขอเริ่มคำนำด้วยประโยคที่ไม่จำเป็นต้องเขียน นั่นคือ หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นจากความเข้าใจของผม ที่บอกว่า เป็นประโยคที่ไม่จำเป็นก็เพราะว่าหนังสือทุกเล่มก็ต้องเขียนตามความเข้าใจของผู้เขียนอยู่แล้ว แต่สาเหตุที่ต้องเขียนประโยคนี้ก็เพื่อให้ผู้อ่านทราบว่า ความผิดพลาดใดๆที่มีในหนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากตัวผมเอง ไม่เกี่ยวกับครูบาอาจารย์หรือบุคคลอื่นที่ผมอ้างอิงถึง

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพราะต้องการจะสื่อสารธรรมะให้คนร่วมสมัยเข้าใจมากขึ้น โดยใช้คำศัพท์ทั่วไป, แผนภาพ (diagram), ภาพประกอบ, และวิธีอื่นๆ เพื่อปูพื้นฐานสำหรับศึกษาธรรมะขั้นต่อไป

ในหนังสือมีศัพท์ภาษาอังกฤษอยู่ประปราย ไม่ใช่เพราะต้องการแสดงความรู้ด้านภาษาอังกฤษ แต่เพราะคิดว่าผู้อ่านบางคนอาจจะไม่คุ้นกับศัพท์บัญญัติ และเพราะหวังว่าผู้อ่านบางคนอาจจะเข้าใจมากขึ้นถ้ามีคำภาษาอังกฤษกำกับไว้ ดังที่อาจารย์ชัยศิริ ปันฑิตานนท์ ได้กล่าวว่า ถ้าเราคิดเป็นภาษาไทยไม่ออก ก็ให้คิดเป็น

ภาษาอังกฤษ แต่ถ้าคิดเป็นภาษาอังกฤษไม่ออก ก็ให้คิดเป็นภาษาบาลี

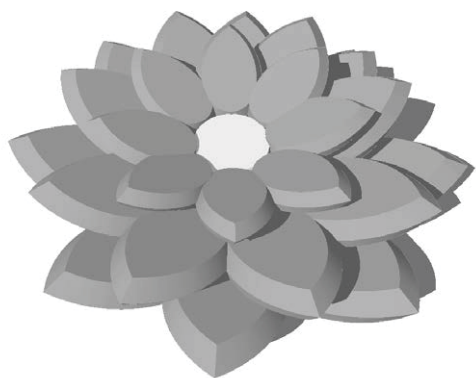
ผมได้ให้แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเป็น URL ซึ่งบางอันอาจจะใช้การไม่ได้ ในกรณีดังกล่าว ให้ท่านปรึกษากัลยาณมิตรคือ google.com โดยรวบรวมเอาคำสำคัญที่อยู่ในหนังสือไปเป็นคำค้น

ธรรมะหรือความจริงแบ่งเป็น ๒ ระดับ คือระดับสมมุติและระดับปรมัตถ์ ความจริงระดับสมมุติเหมาะกับคนทั่วไป ซึ่งเมื่อเรียนรู้และปฏิบัติตามก็จะอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข ส่วนความจริงระดับปรมัตถ์เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

สาเหตุที่ต้องแยกธรรมะหรือความจริงเป็น ๒ ระดับ ก็เหมือนกับการสอนวิทยาศาสตร์ ในระดับเบื้องต้นอาจจะสอนเรื่องอะตอม แต่ในระดับสูงอาจจะสอนเรื่อง string theory ในทำนองเดียวกัน การสอนธรรมะในระดับเบื้องต้น ที่ผู้เรียนยังมีความสุข ก็จะเป็นธรรมะที่ช่วยทำให้เกิดประโยชน์และเกิดความสุขแก่ผู้ปฏิบัติ เช่น ทำดีแล้วได้ขึ้นสวรรค์ แต่ในระดับสูงขึ้นไปก็จะไม่เอาทั้งสุขและทุกข์ และสวรรค์ไม่ใช่จุดมุ่งหมาย

ดังนั้นขณะที่อ่านหนังสือธรรมะใดๆ นอกจากที่
จะต้องใช้หลักกาลามสูตรแล้ว ท่านยังต้องแยกแยะว่าที่
ท่านกำลังอ่านอยู่นั้นเป็นธรรมะระดับใด

นามคมมุตติ



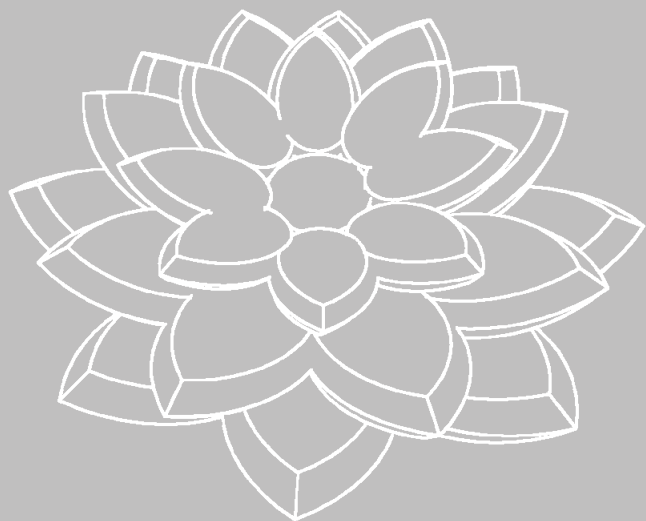
สารบัญ

ไม่มีเงินก็ทุกข์ มีเงินก็ทุกข์	๒๐
ทุกข์แน่นอน	๒๒
ทุกข์ทุกอาชีพ	๒๓
ว่าไรดีกับความทุกข์	๒๖
ไม่เห็นทุกข์เพราะโดนบัง	๒๘
สุขทุกข์ก็เรื่องเดียวกัน	๓๐
สรุปเรื่องทุกข์	๓๓
ความจริงที่ควรรู้	๓๔
สมมุติและโลกธรรม ๘	๓๘
เงินเป็นสิ่งสมมุติ	๔๒
สะสม	๔๕
มีลาภ เสื่อมลาภ	๔๖
ทำอย่างไรเมื่อต้องเสื่อมลาภ?	๔๘
มียศ เสื่อมยศ	๔๙

ทำอะไรเมื่อต้องเสียมยศ?	๕๑
มีสุข มีทุกข์	๕๒
ทำอะไรเมื่อมีความทุกข์?	๕๕
ทุกข์เพราะปัญหา	๕๖
ทุกข์เพราะรัก	๕๘
ทุกข์เพราะขัดสน	๖๐
ทุกข์เพราะประสบอุบัติเหตุ	๖๖
ทุกข์เพราะเจ็บป่วย	๖๘
ทุกข์เพราะความตาย	๖๙
ปฐมพยาบาลผู้ที่เป็นทุกข์	๗๒
มีสรรเสริญ มีนินทา	๗๘
ทำอะไรเมื่อถูกนินทา	๗๙
สรุปโลกธรรม ๘	๘๒
ชั้น ๕	๘๖
หุ่นยนต์	๘๙
Bicentennial Man	๙๑

ไตรลักษณ์.....	๙๖
ลดทุกข์ด้วยไตรลักษณ์.....	๙๙
ไตรลักษณ์ของบ้าน.....	๑๐๑
อิตตา & อนัตตา.....	๑๐๒
แก๊ง 3 เกล อ 	๑๐๔
ก้อนเมฆและตัวเรา.....	๑๐๖
ชาติหน้ามีจริงหรือไม่?	๑๐๙
ความไม่มีตัวตนกับจักรวาล	๑๑๓
ความมีตัวตน.....	๑๑๕
ละครและโฆษณา.....	๑๒๐
ชั่วคราวก็ต้องดูแล	๑๒๒
ลำดับของอริยสัจ.....	๑๒๖
วงจรการเกิดทุกข์.....	๑๒๙
มรรค ๘.....	๑๓๖
คิดดี	๑๓๘
พูดดี.....	๑๔๑

ทำดี.....	๑๔๓
กฎแห่งกรรมมีจริงหรือ?.....	๑๔๕
ทำบุญกับพระได้บุญมากกว่าจริงหรือ?.....	๑๔๘
อยู่กับปัจจุบัน.....	๑๕๖
สติปัฏฐาน ๔.....	๑๕๙
ก็พากำจัดทุกข์.....	๑๖๑
Attitude, Knowledge, Skill.....	๑๖๓
เราเกิดมาทำไม?.....	๑๖๔
ภาษาพระ ภาษาคน.....	๑๖๗



ทุกซ์

ไม่มีเงินก็ทุกข์ มีเงินก็ทุกข์

มีคนนำพุทธภาษิตมาดัดแปลง จาก อโรคา ปรมาลาภา (ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ) แปลงเป็น อลาภา ปรมารोคา (ความไม่มีลาภ เป็นโรคอันประเสริฐ) สมัยนี้หลายคนไม่ใช่แค่ไม่มีลาภ (เงิน) แต่มีหนี้ ซึ่งทุกข์หนักยิ่งกว่าไม่มีลาภเสียอีก

แต่ความจริงก็คือ ไม่ว่าจะจะมีเงินหรือไม่มีเงิน ก็เป็นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น

- ▶ คนจน ๕ ทุกข์เพราะไม่มีสตางค์จ่ายค่าเช่าบ้าน, ไม่มีเงินจ่ายค่าเทอมให้ลูก, เป็นหนี้สินเชื่อเงินด่วน, ฯลฯ
- ▶ คนชั้นกลาง \$ ทุกข์เพราะอยากได้โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่, ไม่มีโน้ตบุ๊กไฮเอนด์, เป็นหนี้บัตรเครดิต (เงินเดือนสองหมื่นแต่ต้องจ่ายค่าบัตรเครดิตสามหมื่นห้า ทุกข์เห็นๆ), เป็นหนี้ธนาคาร (ผ่อนคอนโด), ตกงาน, ฯลฯ
- ▶ เศรษฐี \$\$ ทุกข์เพราะหุนดก, ลูกหลานทะเลาะกันเพราะแย่งมรดก, ลูกหนี้เบี้ยว, กลัวโจรขึ้นบ้าน, ฯลฯ

- ▶ อภิมหิมามหาเศรษฐี \$^๙ ทุกข์เพราะลูกไม่ได้ตั้งใจ, กลัวโดนจับไปเรียกค่าไถ่, ไม่ได้ดำรงตำแหน่งที่ต้องการ, ฯลฯ

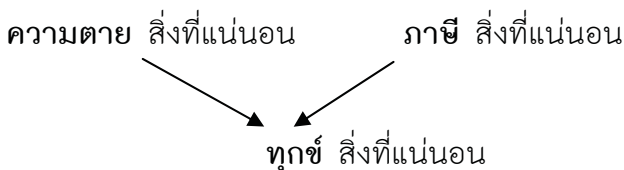
เรียกว่าคนจนก็ทุกข์แบบคนจน เศรษฐีก็ทุกข์แบบเศรษฐี (แต่ถ้าเลือกได้หลายคนก็ขอทุกข์แบบเศรษฐี) เรียกว่าทุกข์กันถ้วนหน้า เพราะถึงแม้ว่าเงินจะเป็นปัจจัยที่ช่วยบำบัดทุกข์บางอย่างได้ เช่น ทำให้ไม่หิว, หายป่วยเร็ว, อยู่ในห้องแอร์สบายๆ, ฯลฯ แต่ก็ไม่ได้ประกันว่าถ้ามีเงินแล้วจะมีความสุข เผลอๆมีเงินมีทองอาจจะเพิ่มความทุกข์ก็ได้ ดังสำนวนที่ว่า “มีทองเท่าหนวดกุ้ง นอนสะดุ้งจนเรือนไหว” มีเงินมีทองก็ต้องหาวิธีเก็บรักษา เก็บไว้ที่บ้านก็กลัวโจร เก็บไว้ที่ธนาคารก็ลำบากเวลาจะไปหยิบมาใช้หรือเชยชม เอามาใส่เดินถนนก็ไม่ได้ กลัวโจรผู้ร้าย ยิ่งถ้าคนรู้ว่าเรารวยมากๆ ก็กลัวถูกจับไปเรียกค่าไถ่

มีใครบ้างในโลกที่ไม่เคยเป็นทุกข์? มีใครสมหวังตลอดเวลา? ใครที่อยากได้เงิน เงินก็มา? อยากได้ชื่อเสียง ชื่อเสียงก็มา, ไม่อยากแก่ ก็ไม่แก่, ไม่อยากตาย ก็ไม่ตาย

ใครๆก็ทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น

ทุกข์แน่นอน

มีคนบอกว่าในโลกนี้มีสองสิ่งที่แน่นอน ก็คือความตายและภาษี ทั้งสองอย่างเป็นทุกข์ที่หนีไม่พ้น



ทุกคนต้องตาย ความตายเป็นทุกข์ ก่อนตายก็เป็นทุกข์ บางคนต้องไปนอนในไอซียู ให้พยาบาลใส่ท่ออาหารเข้าทางจมูก ถูกเจาะคอใส่ท่อเพื่อให้ออกซิเจน และดูดเสมหะได้ง่าย ถูกใส่สายสวนปัสสาวะ และสายอื่นๆ ระโยงระยางเต็มไปหมด

ทุกคนต้องเสียภาษี ถึงแม้ว่าคนจนไม่ต้องเสียภาษีเงินได้เพราะรายได้ไม่ถึงเกณฑ์ แต่ก็ต้องเสียภาษีมูลค่าเพิ่มเวลาไปซื้อของ คนชั้นกลางกับคนรวยมีภาษีสารพัดแบบให้เสีย ตั้งแต่ 40(1) ถึง (8) และภาษีอื่นๆอีกมากมาย และยังต้องเสียภาษีในอัตราก้าวหน้า ยิ่งมีรายได้มากขึ้น อัตราภาษีก็สูงขึ้น

ทุกคนจึงมีความทุกข์

ทุกข์ทุกอาชีพ

หนังสือเล่มหนึ่งในซีรีส์ “Rich Dad Poor Dad” แบ่งคนทำงานออกเป็น 4 ประเภท ซึ่งไม่ว่าจะทำงานอยู่ในประเภทไหน ก็ล้วนแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น

- ▶ **Employee** หรือ ลูกจ้าง ต้องตื่นแต่เช้า โทษรถเมล์ หรือขับรถฝารถติด เพื่อมาตอกบัตรให้ทัน ตอนเป็นหนุ่มสาวทำงานหนักแลกกับเงินเดือนเล็กน้อย แก่ตัวไปได้เงินเดือนเยอะขึ้นก็เริ่มกังวลว่าบริษัทจะจ้างเด็กใหม่ค่าตัวถูกกว่า หัวไวกว่า รู้จักเทคโนโลยีมากกว่า มาทำงานแทนทำให้ต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ อยู่เฉยๆไม่ได้ หรือเรียกว่าอยู่ในสภาวะทุกข์
- ▶ **Self-Employed** หรือ ผู้ประกอบวิชาอาชีพอิสระ เป็นนายตัวเอง เช่น หมอ ทนายความ คนเหล่านี้มีอิสระมากกว่าลูกจ้าง คือจัดเวลาทำงานของตัวเองได้ แต่ก็ต้องทำงานแทบทุกวัน ถ้าหยุดงานก็คือขาดรายได้ อยู่เฉยๆไม่ได้ หรืออยู่ในสภาวะทุกข์ ฝรั่งไม่ชอบคนที่เป่็นทนาย และหมอไทยสมัยนี้ไม่ได้รับความเคารพเหมือน

สมัยก่อน คนใช้นิยมฟองหมอบมากขึ้น หมอจึงมีความทุกข์เพิ่มขึ้น

- ▶ **Business Owner** หรือ เจ้าของกิจการ มีเวลาว่างมากเท่าที่ต้องการ เพราะมีลูกน้องทำงานให้ แต่ก็ทุกข์เพราะกลัวลูกน้องโกง ไม่มีเงินจ่ายลูกน้อง สินค้าขายไม่ออก เรียกเก็บเงินไม่ได้ ฯลฯ ทุกข์ทั้งนั้น
- ▶ **Investor** หรือ นักลงทุน ผู้เขียนหนังสือ Rich Dad Poor Dad เชิดชูอาชีพนี้มาาก แต่นักลงทุนก็ใช้ว่าจะไม่ทุกข์ นักลงทุนบางคนอาจจะเครียดและทุกข์มากกว่าอาชีพอื่นๆ ยิ่งในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจ นักลงทุนหลายคนขาดทุนเป็นเงินมากมายมหาศาล และในช่วงเวลาปกติก็ใช้ว่าจะสบาย เพราะว่าบริษัทต่างๆเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป มีขึ้น มีลง มีเสื่อม นักลงทุนจึงลงทุนกับบริษัทใดบริษัทหนึ่งไม่ได้ตลอดเวลา ลงทุนแล้วก็ต้องเปลี่ยนบริษัทไปเรื่อยๆ อยู่หนึ่งไม่ได้หรือเป็นทุกข์นั่นเอง

ทุกอาชีพจึงมีความทุกข์

การลงทุนมีความเสี่ยงมาก (เมื่ออาชีพก็ขาดทุน
ได้) ผู้ลงทุนควรศึกษาข้อมูลและธรรมชาติก่อนการ
ตัดสินใจลงทุน