

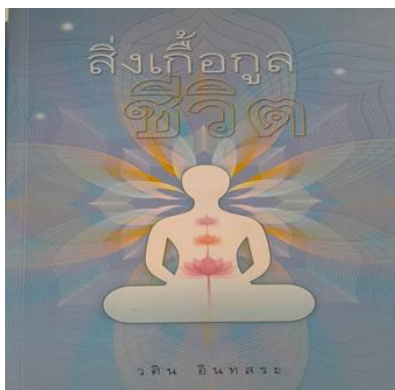
Book Review on "Life Support"

Phra Thep Piyasilo (Phuengthongkham)¹ and Sirirote Namsena²

Received: February 06, 2024

Revised: June 05, 2024

Accepted: June 05, 2024



ผู้เขียน: วสิน อินทสระ

จำนวนหน้า: 157 หน้า

ปีที่พิมพ์: 2555

ครั้งที่พิมพ์: 2

สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์ธรรมดา

Abstract

This book review on "Life Support" aimed to explore these four life-supporting factors that Vasin Inthasara discussed four life-supporting factors: wealth, freedom from disease, friendship, and work. Wealth was essential because life depended on Paccaya 4, such as food. These factors must be acquired through wealth. Those with abundant wealth enjoyed a more comfortable life than those without. Freedom from disease was highly desirable for everyone, as disease

¹ Tak Provincial Office of Buddhism

² Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: nattha915628@gmail.com, Tel. 082-9359562

debilitated both the body and mind. Freedom from disease was a great blessing. Friendship was essential in human life because it brought warmth and joy. Knowing how to be a giver was one way to cultivate friendship. Work was essential to life. Everyone must work to sustain life and contribute to society.

Keywords: support, life, Vasin Inthasara

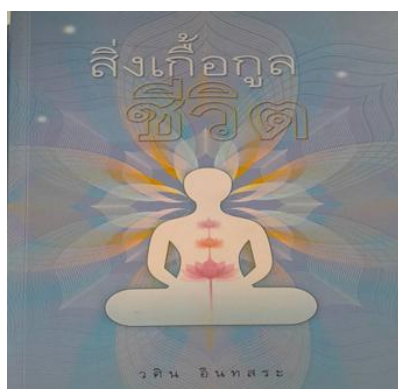
บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review) สิ่งเกื้อกูลชีวิต

พระเทพ ปิยสีโล (พึงทองคำ)¹ และศิริโรจน์ นามเสนา²

Received: February 06, 2024

Revised: June 05, 2024

Accepted: June 05, 2024



ผู้เขียน: วศิน อินทสระ

จำนวนหน้า: 157 หน้า

ปีที่พิมพ์: 2555

ครั้งที่พิมพ์: 2

สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์ธรรมดา

บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือ “สิ่งเกื้อกูลชีวิต” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสิ่งเกื้อกูลชีวิต อาจารย์ วศิน อินทสระได้พูดถึงสิ่งเกื้อกูลชีวิต 4 ประการ คือ ทรัพย์ ความไม่มีโรค ไฉตริและการงาน ทรัพย์ นั้นเป็นสิ่งจำเป็นเพราะชีวิตต้องอาศัยปัจจัย 4 มี อาหารเป็นต้น สิ่งเหล่านี้ต้องได้มาด้วยทรัพย์ ผู้มี ทรัพย์สมบูรณ์ การดำเนินชีวิตก็สะดวกสบายกว่าผู้ขาดแคลน ความไม่มีโรค นั้น เป็นที่ปรารถนา อย่างยิ่งของทุกคน เพราะโรคเป็นสิ่งบั่นทอนทั้งร่างกายและจิตใจ ความไม่มีโรคจึงเป็นลาภอย่างยิ่ง ไฉตริ นั้นเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตคนเพราะทำให้อบอุ่นใจและ มีความสุขสดชื่น การรู้จักเป็นผู้ให้ เป็น

¹ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดตาก

² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Corresponding author, e-mail: nattha915628@gmail.com, Tel. 082-9359562

ทางหนึ่งที่จะผูกมิตรไมตรี การงาน นั้นเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ทุกคนต้องทำงานเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต และเกื้อกูลสังคม

คำสำคัญ: เกื้อกูล, ชีวิต, วสัน อินทสระ

บทนำ

ในชีวิตคนเรานั้นมีปัญหา มีทุกข์มาก ทั้งชีวิตของเราเองและชีวิตรอบข้าง จึงจำเป็นต้องมีสิ่งเกื้อกูล เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข หรือให้มีทุกข์น้อยลง ทรัพย์สิน ถ้าเรามีเพียงพอแก่ความขาดแคลนแล้วก็ไม่ควร ทุ่มเทเวลาไปหามันให้มากเกินไป เพราะมันไม่มีคุณค่าในตัวเอง ถ้ามีมากเกินไปหรือใช้เวลาหามันมากเกินไป (โดยไม่จำเป็น) มันกลับเป็นมารผลาญความสุขในชีวิตและทำให้เสียคนได้ง่ายด้วย เมื่อใดบุญสิ้นไป ทรัพย์สินทั้งปวงก็พลันพินาศ แต่ทรัพย์สินภายใน คือ ปัญญา ศีล สมาธิ และคุณงามความดีต่าง ๆ ปรากฏเด่นชัดขึ้นทันที นำความสุขมาให้ทันที ดังนั้นควรใช้เวลาไปในการแสวงหาปัญญา คุณงามความดี และความสงบสุข แก่ดวงจิตดีกว่า เพราะมันมีคุณค่าในตัวเองทำให้เป็นคนสมบูรณ์ ความไม่มีโรค ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “อาโรคยปรมา ลาภา” ความไม่มีโรค หรือมีโรคน้อยทั้งทางกายและความไม่มีโรคทางใจ ย่อมเป็นสิ่งเกื้อกูลชีวิตให้ราบรื่น ผาสุกตามสมควรแก่สภาพนั้น ๆ ไมตรี เป็นสิ่งที่ดีงามในหมู่มนุษย์และสัตว์โลก ไมตรีทำให้จิตใจอ่อนโยน มุ่งประโยชน์ เกื้อกูล มีน้ำใจเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว คนไม่มีไมตรีเป็นคนเห็นแก่ตัว เป็นคนเห็นแก่ตัวเป็นคนไม่สะอาด คือ เป็นคนสกปรก เกิดมารกโลก พระพุทธเจ้าจึงตรัสเตือนว่า “ไม่ควรทำตนเป็นคนรกโลก” แต่ควรทำตนเป็นคนมีประโยชน์สุขต่อผู้อื่น เมื่อจิตมีไมตรีย่อมส่งกระแสเย็นสู่ผู้อื่น การงาน เป็นคุณค่าหลักของคน การงานทำให้ชีวิตมีความหมาย มีคุณค่า การ,ความหมาย การงานที่ทำส่ออหยาศัยว่า เขาเป็นคนหยาบหรือประณีต รับผิดชอบหรือสัปดาห์ทำให้พ้นตัว รอบคอบหรือสะเพร่า ขอให้ทำงานด้วยใจรัก ไม่เพียงเพื่อเลี้ยงชีพอย่างเดียว การงานเป็นช่องทางแห่งการประพฤติธรรม แรงจูงใจ (Motive) ในการทำงาน ต้องตั้งใจทำงานให้ดีที่สุดตามความรู้ความสามารถของตนเอง การงานที่ทำดีแล้วจะย้อนกลับคุ้มครองเราให้อยู่เย็นเป็นสุข ได้เสวยวิบากกรรมแห่งความดี มีปิติสมนัสหล่อเลี้ยงใจให้ชุ่มเย็นอยู่เป็นนิตย์

สาระสำคัญของเนื้อหา

1. *ทรัพย์* ทรัพย์ถือเป็นสิ่งจำเป็นในการให้ความสุขในชีวิต เนื่องจากมนุษย์ต้องเลี้ยงดูตัวเองและครอบครัว และมีภาระไม่เพียงแต่การเลี้ยงดูตนเอง แต่ยังต้องดูแลครอบครัว ญาติพี่น้อง และผู้อาศัยอื่น ๆ อีกด้วย การมีทรัพย์จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการทำให้ชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข นอกจากนี้ น้ำท่วม ไฟไหม้ โจรปล้น เป็นต้น เป็นสาเหตุที่ทำให้ทรัพย์สูญหายได้ง่าย การมีการประพฤติดีและประพฤติตามหลักหลายๆ อย่าง เช่น การขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ประกอบธุรกิจเหมาะสม เป็นต้น จึงมีผลทำให้มีทรัพย์ได้ โดยแบ่งทรัพย์ออกเป็นสังหาริมทรัพย์และอสังหาริมทรัพย์ สังหาริมทรัพย์คือทรัพย์ที่เคลื่อนที่ได้ เช่น สัตว์เลี้ยง บุตร ภรรยา และสิ่งของอื่น ๆ ที่โยกย้ายได้ ในขณะที่อสังหาริมทรัพย์คือทรัพย์ที่เคลื่อนที่ไม่ได้ เช่น ที่ดิน ที่นา สวน ต้นไม้ที่ยังไม่ได้ตัด ฯลฯ ทรัพย์เป็นที่พึ่งอันสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับชาวโลก การหาทรัพย์ได้โดยทางสุจริต เป็นสิริมงคลอย่างยิ่งในโลก และในการหาทรัพย์นั้นต้องประกอบขยันหมั่นเพียรประกอบการทำงานอาชีพให้เหมาะสม

1.1 เว้นอบายมุขเพื่อปิดทางชั่วไหลแห่งทรัพย์ ผู้ต้องการมีทรัพย์ควรปิดทางชั่วไหลแห่งทรัพย์อันไม่ถูกทางเสียก่อน ท่านเรียกว่า อบายมุข แปลว่าทางแห่งความเสื่อม มีดังนี้

- 1) นักเลงหญิง หลีกเลียงความเสี่ยงจากการคบคนหญิงที่ไม่เลือกหน้า ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการติดโรคต่าง ๆ เช่นโรคเอดส์ และส่งผลเสียทรัพย์สินโดยไร้ประโยชน์
- 2) นักเลงการพนัน หลีกเลียงการเสี่ยงพนันที่อาจทำให้เสียทรัพย์และมีผลกระทบต่อการทำงานและการปฏิบัติหน้าที่ถูกต้อง
- 3) นักเลงสุรา ละเลยการเสี่ยงต่อความเสี่ยงที่อาจทำให้เสียทรัพย์และสุขภาพ ควรป้องกันตนเองไม่เสพสุราอย่างมีสติ
- 4) คบคนชั่วเป็นมิตร หลีกเลียงการคบคนที่มีพฤติกรรมไม่ดีและอาจส่งผลให้เสียทรัพย์
- 5) เทียวกลางคืน ทำให้เสียเวลา เสียสุขภาพ และเสียเงิน
- 6) เทียวดูการเล่น เมื่อหลงมัวเมาอยู่การบันเทิงรื่นรมย์ ทำให้เสียเวลาทำมาหากิน ทำให้ละเลยหน้าที่ของตัวเอง

7) เกียจคร้านทำงาน ปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไม่ทำงานหรือทำงานอย่างไม่เอาใจจริง เสี่ยงที่จะสูญเสียโอกาสในการทำงานและการประสบความสำเร็จในชีวิต

เมื่อปิดทางรั้วไหลแห่งทรัพย์โดยการปิดกั้นอบายมุข 7 ประการแล้ว ก็สามารถสร้างทรัพย์ให้เกิดขึ้นด้วยความเพียรของตัวเอง

1.2 ใช้ทรัพย์ให้เป็นประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน เมื่อได้ทรัพย์แล้ว จะให้ทรัพย์นั้นเป็นสิริมงคลก็ต่อเมื่อใช้ทรัพย์ให้เป็นประโยชน์ตน ประโยชน์คนทั้งหลาย เช่น

1) เลี้ยงครอบครัว ใช้ทรัพย์เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว รวมถึงมารดาบิดา บุตรภรรยา และคนรับใช้ โปรดเอื้อเพื่อและไม่เหนียวแน่นเบียดกรอกกันเกินไป เพราะพวกเขามีบทบาทสำคัญในชีวิตของเราและควรได้รับเคารพและยินดีต้อนรับ

2) เลี้ยงเพื่อนฝูงให้เป็นสุข การแบ่งปันและสงเคราะห์ตามกำลัง เมื่อเพื่อนฝูงมีความยากลำบากเรื่องทรัพย์สิน ควรแบ่งปันและสงเคราะห์ตามกำลังที่เราสามารถทำได้ เป็นการผูกน้ำใจและให้ความช่วยเหลืออย่างเป็นมิตร

3) ใช้ทรัพย์เพื่อป้องกันและบำบัดอันตรายทางชีวิต การใช้ทรัพย์เพื่อบำบัดอันตรายจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น โจรภัย อุทกภัย อัคคีภัย เป็นต้น เป็นการรักษาและป้องกันทรัพย์สินที่สำคัญของชีวิต เน้นว่าควรเสียทรัพย์เพื่อป้องกันความเสี่ยงและรักษาสິงที่มีค่าต่อชีวิต หรือการใช้ทรัพย์เพื่อรักษาสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ โดยเน้นความสำคัญของการรักษาอวัยวะสำคัญ เช่น ตา หู จมูก ปาก แขน ขา หัวใจ และสมอง เพื่อให้สามารถหาทรัพย์สินได้โดยไม่ยากนักในอนาคต

4) การใช้ทรัพย์ทำพลี 4 อย่าง (to Make Five Offerings) คือการใช้ทรัพย์ทำบุญและเป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น (1) การใช้ทรัพย์ทำบุญโดยการสงเคราะห์ญาติเป็นการให้ความช่วยเหลือแก่ญาติพี่น้องที่อาจจะต้องการความช่วยเหลือในเรื่องทางสังคมหรือทางทรัพย์สิน (2) การต้อนรับแขกผู้มาเยือนด้วยความเคารพและน้ำใจมีความสำคัญต่อบรรยากาศทางสังคมและความสงบเรียบร้อยในบ้านเรือน (3) การทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย ตามหลักธรรมของพุทธศาสนา ย่อมเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์และความเอื้อเฟื้อที่มีต่อผู้ตายที่เคยเกี่ยวข้องกับเรา (4) ทำบุญอุทิศให้เทวดา

5) การใช้ทรัพย์เพื่อบำรุงพระภิกษุสามเณรควรเป็นการสนับสนุนและบำรุงผู้ปฏิบัติที่ดีและปฏิบัติตามศีลธรรม

2. ความไม่มีโรค (ทางกายทางใจ) พระพุทธภาษิตอันเป็นที่ขึ้นใจเจนहुของคนไทย คือ อโรคยา ปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง

2.1 ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง

บรรดาลาภทั้งหลายที่มนุษย์เราต้องการ และให้ความสุข เมื่อได้มานั้น ความไม่มีโรคหรือสุขภาพอนามัยอันดี นับว่าสำคัญ และจำเป็นที่สุด การมีโรคทำให้ร่างกายอ่อนแอ เพราะโรคเป็นข้าศึกแก่ความเจริญของร่างกาย ความมีโรคทอนกำลังสติปัญญา มีผลกระทบ กระเทือนถึงกำลังใจอีกด้วย และโรคร้ายสามารถตัดอนาคตอันควร รุ่งเรืองของบุคคลบางคนได้มาก โรคเป็นเหตุให้เกิดปมด้อยบางอย่างขึ้นในชีวิตจิตใจ ปมด้อยนั้นจะหายไปพร้อมกับโรคหายขาด

ร่างกายของคนเราจะเจริญเติบโตไปตามธรรมชาติและใช้งานได้นานถ้าโรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน โรคนั้นเมื่อเกิดขึ้นไม่เบียดเบียนแต่กายอย่างเดียว แต่มันเบียดเบียนเสียแต่ใจอีกด้วย เพราะเมื่อมีโรค การจะทำอะไรจะไม่สะดวกไปหมด ทำให้เกิดความรำคาญใจ ทำให้กำลังใจเสีย ทอดอาลัยในชีวิต แม้จะรำรวยก็เห็นไปว่า ความรำรวยนั้นไม่อาจอำนวยความสะดวกแทนเพื่ออนาคต เพื่อความสุขของตนและครอบครัว เพื่อทำประโยชน์แก่สังคมและชาติ บุคคลจึงควรรักษาสุขภาพอนามัยให้ได้อยู่เสมอ อย่างนี้ดีกว่ากำลังใจอย่างเดียวจะเพียงพอ กำลังกายมีความสำคัญอยู่เหมือนกัน อย่างไรก็ตาม ใครไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แม้จะไม่รำรวย ไม่มี ยศศักดิ์อิศฐฐาน ก็ควรจะมีใจและดีใจว่าได้ลาภอย่างยิ่งเอาไว้แล้ว นั่นคือ “ความไม่มีโรค”

2.2 ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง คนสันโดษถึงมีทรัพย์น้อยก็เหมือนมีมาก คนไม่รู้จักสันโดษก็เหมือนคนกินไม่รู้จักอิ่ม ต้มไม่รู้จักพอนั่นเอง คือ

1) พอใจตามที่ได้ เมื่อพยายามแล้วได้มาอย่างไรก็พอใจอย่างนั้น เปรียบเหมือนพระออกบิณฑบาต ทายกถวายอาหารอย่างไรก็พอใจ ฉะนั้น

2) พอใจตามกำลัง คนเราในการหาปัจจัย 4 นั้น ไม่เท่ากันได้มาเท่านี้ ก็ดีแล้ว แต่ควรเสริมกำลังของตนให้สูงขึ้น มากขึ้นอยู่เสมอ

3) พอใจตามสมควร หรือเหมาะสมแก่ตน คือ ให้พิจารณาตนว่าเป็นใคร เป็นอะไร เด็กหรือผู้ใหญ่ บรรพชิตหรือ คฤหัสถ์

2.3 ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง ญาติ แปลตามตัวอักษรว่าคนรู้จักกัน คนคุ้นเคยกัน พอจะ รวมลงได้เป็น 2 ประเภท คือ

- 1) ญาติโดยสายโลหิต คือ พงศ์พันธุ์ที่สืบสายเลือดกันลงมา เท่าที่พอจะนับได้
- 2) ญาติโดยธรรม คือ ผู้ที่คุ้นเคยกัน เอื้อเพื่อช่วยเหลือกัน สุขก็สุขด้วยกัน ทุกข์ก็ทุกข์ด้วยกัน ญาติอย่างนี้ทรงเรียกว่า วิสสาส ญาติ ทรงยกย่องว่าเป็นญาติอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปลูก ญาติโดยคุณธรรม ญาติโดยสายโลหิตนั้นมิได้จำกัด แต่ญาติโดย ธรรม มิได้ไม่จำกัด ใครมีคุณสมบัติปลูกมิตรได้มากก็ได้ญาติมาก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วิสสาสปรมา รสา ความคุ้นเคยเป็นรสอย่างยิ่ง อนึ่ง รสแห่ง ความคุ้นเคยสนิทสนม เป็นรสที่ไม่จีจางเร็ว เหมือนรสอาหารและเครื่องดื่ม เป็นรสที่สถิตอยู่ชั่วอายุ และยังจะ ติดตามไปชาติหน้าอีก ความคุ้นเคยรักใคร่จึงเป็นรสอย่างยิ่ง

2.4 พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสว่า พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เพราะไม่ต้องเป็น ทาสของกิเลสและไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตายอีกต่อไป ไม่ต้องทุกข์ อย่างที่ คนผู้อยู่ในสังสารวัฏต้องทุกข์ พ้นไปจากทุกข์เหล่านั้น จึงเป็นสุขอย่างยิ่งทรงมุ่งให้ประชาชนได้รับ ประโยชน์ทั้ง 3 ระดับ คือ ประโยชน์ในชาตินี้ ประโยชน์ในชาติหน้า และประโยชน์สูงสุดคือมรรคผล นิพพาน เพื่อความไม่ต้องเกิดอีก ไม่ต้องแก่ เจ็บ และตายอีก นิพพานอันเป็นบรมสุข จึงเป็น เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็นการหายโรคอย่างเด็ดขาด โรคคือกิเลส อันเป็นโรคร้ายของ มนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลาย

2.5 สมุฏฐานของโรค สมุฏฐานของโรคหรือเหตุเกิดของโรคนั้น มีมากมายเหลือที่จะ กล่าวได้ ในพระสูตรของพุทธศาสนาที่ชื่อ ศิริมานันทสูตร” ตอน ว่าด้วยอาทินวสัณญา (พิจารณา โทษของร่างกายว่าเป็นที่ตั้งเป็นบ่อเกิด แห่งโรค) ได้ตรัสถึงสมุฏฐานของโรคไว้หลายอย่าง เช่น ดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูเปลี่ยนแปลง บริหารอิริยาบถไม่สม่ำเสมอ การ ใช้ความเพียรมากเกินไป (โอปทุกมิกา) โรคที่เกิดแต่ผลแห่งกรรม (กมุขวิปากขา อาพาธา) หนาว ร้อน หิว กระจาย ปวด อจจาระ ปัสสาวะ เมื่อจะกล่าวโดยย่อก็คงจะได้เหตุแห่งโรคเป็น 3 อย่าง คือ 1 จากเชื้อ 2 จาก อุบัติเหตุ 3 ภาวะพิการเอง คือเสื่อมไปตามเวลา ชนิดของโรคนั้นมีมากเมื่อจะกล่าวโดยย่อก็คงย่อ ลงได้เป็น 2 อย่าง คือ 1) โรคทางกาย หรือเกี่ยวกับร่างกาย 2) โรคทางจิต หรือเกี่ยวกับจิตใจ

2.6 การปฏิบัติตนเพื่อความเป็นโรคนั้น อธิบายหรือวิธีปฏิบัติตนเพื่อความเป็นโรคนั้นก็คือ พยายามปฏิบัติตนอยู่ในหลักสุกขนิสัยที่ดี เช่น เรื่องอาหาร อากาศ น้ำ แสงสว่าง ความสะอาด การออกกำลังกายและการพักผ่อน ฯลฯ

1) อาหาร อาหารนับเป็นสิ่งสำคัญในระดับต้น ๆ ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ขาดอาหารแล้วอยู่ไม่ได้ ถึงจะอยู่ไปได้บ้างก็ไม่นานวัน แต่อาหารไม่ได้มีคุณช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างเดียวสำหรับผู้ไม่เข้าใจ ปฏิบัติไม่ถูกต้อง อาหารเป็นบ่อเกิดแห่งความเจ็บป่วยและความตายก็มี จึงต้องเรียนรู้เรื่องอาหารและปฏิบัติให้เหมาะสม คือ กินอาหารที่มีประโยชน์และกินแต่พอดี ไม่มากเกินไป น้อยไป ปริมาณและคุณภาพแห่งอาหารที่เรากิน อาจไม่มีใครรู้เห็น ก็จริง แต่ร่างกายของเราจะฟ้องให้เห็นว่าเรากินอย่างไร น้อยหรือมาก คุณภาพดีหรือด้อย ในเรื่องนี้ แม้จะมีข้อยกเว้นบ้างก็ไม่มากนัก ส่วนใหญ่ตรงกับความเป็นจริงว่ากินเป็นหรือกินไม่เป็น กินมาก อ้วนเกินไป กินน้อย ผอมเกินไป ไม่มีแรงทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

2) อากาศ อากาศดี ทำให้ร่างกายสดชื่น เป็นประโยชน์แก่ ปอดและอวัยวะอื่น ๆ เป็นอันมาก อากาศเสียทำให้ปวดศีรษะ หายใจไม่สะดวก ถ้าเราอยู่ในห้องที่มีอากาศดีอยู่แต่พอมีคน สูบบุหรี่ขึ้นในห้องนั้น อยู่ใกล้เรามากเท่าใด เรารู้สึกอึดอัดทันที การได้อยู่ใต้ต้นไม้ตอนกลางวันทำให้ได้อากาศดี การอยู่กลางแจ้งที่แดดไม่ร้อนจัด อากาศถ่ายเทได้ดี ก็เป็นประโยชน์แก่สุขภาพมาก อากาศบนภูเขา ริมน้ำและริมทะเลก็มีประโยชน์มาก ส่วนอากาศไม่ดี มีเชื้อโรคอยู่ เราหายใจเข้าไปทำให้เป็นโรคได้ ฝุ่นละอองเข้าปอด ทำให้ความต้านทานโรคของปอดน้อยลง อากาศที่หนาวเย็นเกินไป ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบได้ง่าย

3) น้ำ น้ำเป็นของสำคัญสำหรับสิ่งมีชีวิต ในร่างกายเรามีน้ำ อยู่ถึง 3 ส่วนใน 4 ส่วนแห่งน้ำหนักตัว เมื่อร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่ เราย่อม ขาดน้ำไม่ได้ เมื่อเสียน้ำทางปัสสาวะ หรือทางเหงื่อ เราจึงต้องดื่มน้ำ เข้าไปแทนที่เอาไว้ ให้น้ำที่หล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ เพียงพอ โดยเฉพาะสมอง ขาดน้ำและออกซิเจนไม่ได้เลย ขาดน้ำทำให้ช็อกได้

4) แสงสว่าง ข้อนี้เกี่ยวกับสุขภาพของตา ตาเป็นดวงประทีปของชีวิตในด้านกาย ตามีคุณค่ามาก ใคร ๆ ก็รู้เห็นอยู่ การอยู่ในแสงสว่างที่พอดี ไม่จ้าเกินไปและไม่มืดเกินไปเมื่อใช้สายตา จะ ช่วยป้องกันอันตราย หรือความพิการของตาในเวลาอันยังไม่ควรได้ แสงสว่างช่วยให้เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ชัดเจน หลบหลีกสิ่งที่เป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

5) ความสะอาด ความสะอาดเป็นที่ต้องการของคนทุกคน แต่ความสะอาดสัมพันธ์อยู่กับความขยัน หมั่นทำความสะอาด ร่างกาย เก็บกวาดบ้านเรือน ที่อยู่อาศัย คนเกียจคร้านจึงเป็นอยู่อย่างไม่สะอาด เมื่อจัดความสะอาดได้ทั้งร่างกายและสิ่งแวดล้อมแล้ว ก็ควรจะทำให้สะอาดผ่องแผ้วด้วย เพราะใจที่หมักหมมด้วยอารมณ์ร้ายต่าง ๆ ย่อมเป็นเหตุให้เกิดโรคทางกาย เมื่อปลอดทั้งโรคกาย และโรคทางประสาทหรือโรคจิตแล้ว ชีวิตก็มีความสุขตามสมควร อันเป็นที่ปรารถนาของคนทุกคน

6) การออกกำลังกาย ต้องออกกำลังกายบ้างตามสมควรแก่วัยและสุขภาพ ไม่อยู่อย่างเกียจคร้าน ไม่รู้จักออกกำลังกายเลย เอาแต่นั่ง ๆ นอน ๆ ซึ่งถ้าทำอย่างนี้ กำลังที่มีอยู่บ้างก็จะลดน้อยถอยลงทุกที แต่ต้องไม่ออกกำลังกายมากเกินไปจนร่างกายทนทานไม่ไหว ต้องเจ็บป่วย ขอให้เดินสายกลาง การออกกำลังกายแต่พอดี ทำให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรงทนทาน ทำให้จิตใจมีความสุข เบิกบาน เมื่อออกกำลังกายถึงจุดหนึ่งสมองจะหลั่งสารสุขออกมาเรียกว่า สารเอ็นดอร์ฟิน เวลาจิตสงบมีปิติ ก็เหมือนกัน สมองจะหลั่งสารชนิดนี้ทำให้คนมีความสุข คลายเครียดได้ คนที่ทำสมาธิจนจิตสงบแล้ว บอกว่าเป็นสุขดีเหลือเกิน ก็เพราะตัวนี้เอง

7) การพักผ่อน การพักผ่อนทำได้หลายวิธี เช่น นิ่งเล่น นอนเล่น เดินเล่น เล่นของที่ชอบใจ อ่านหนังสือที่ชอบแต่พอประมาณ (ถ้าอ่านมากจะไม่เป็นการพักผ่อน) แล้วแต่ใครชอบพักผ่อนอย่างไร ก็พักอย่างนั้น ให้รู้สึกหายเหนื่อย หายเครียด หายมีน ร่างกาย กระปรี้กระเปร่า กลับมีชีวิตชีวาขึ้นมาขึ้นมาใหม่ การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีอย่างหนึ่งและเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์และสัตว์โลกทุกชนิด

3. มิตร มิตรหรือมิตรเป็นสิ่งสำคัญของชีวิตและช่วยเกื้อกูลชีวิต เพราะคนเราอยู่คนเดียวก็เหงา ว้าเหว่ อยู่กับคนที่ไม่ถูกกันก็อึดอัด ไม่มีความสุขใจ ถ้าได้อยู่กับคนที่เรามีความรู้สึกที่ดีต่อเขาและเขาก็มีความรู้สึกที่ดีต่อเรา เป็นอาหารที่ดียิ่งประการหนึ่ง โดยเฉพาะถ้าเขาเป็นมิตรที่ดีสมบูรณ์ ด้วยคุณธรรมของมิตรแท้ เป็นปราชญ์ มีปัญญา ดังนั้น ควรเลือกคบคนดี มิใช่ตรีจิตกับคนทั่วไปแต่พอประมาณให้ สมควรแก่ภาวะและฐานะของบุคคลนั้น ๆ เมื่อได้มิตรอันเป็นที่พอใจ แล้วพึงรักษามิตรด้วยดี เหมือนมารดาคุ้มครองรักษานูตร หรือผู้มีนัยน์ตาข้างเดียวระวังรักษาดวงตาของตน การรักษานั้นต้องมีคุณธรรมเป็นเครื่องรักษา

3.1 คุณธรรมสำหรับปลูกและรักษาไมตรี คุณธรรมเครื่องปลูกมิตรและรักษามิตร นั้น โดยทั่วไป ท่าน กล่าวถึง สังคหวัตถุ 4 คือ ทาน การให้ การเสียสละ ปิยวาจา พุดจาไพเราะ อ่อนหวาน อัตถจริยา ประพฤติตนเป็นประโยชน์แก่ มิตร และ สมานัตตตา วางตนพอเหมาะพอควร วางตนเสมอต้น เสมอปลาย นอกจากนี้ ท่านกล่าวถึง สาราณียธรรม 6 คือ

- 1) จะทำอะไรก็ทำด้วยเมตตา (ไมตรี)
- 2) จะพูดอะไรก็พูดด้วยเมตตา ปรารณาคี
- 3) จะคิดอะไรก็คิดด้วยเมตตา
- 4) แบ่งปันลาภผลของตนแก่มิตร ไม่เอาเปรียบเพื่อน กินของเพื่อนข้างเดียว
- 5) มีความประพฤติดีเสมอกัน ไม่ให้เป็นที่รังเกียจของเพื่อน เพราะความ

ประพฤติตำราของตน

6) มีความเห็นชอบร่วมกัน แม้บางครั้งจะมีความเห็นขัดแย้งกันบ้างก็ไม่ ทะเลาะวิวาทกัน

ธรรม 6 อย่างนี้ เป็นไปเพื่อการสงเคราะห์ ไม่ทะเลาะกัน เป็นไปเพื่อสามัคคี เอกภาพ เป็นเครื่องระลึกถึงกัน ทำให้เป็นที่รัก เป็นที่เคารพไม่จิตใจ

3.2 มีจิตคิดเกื้อกูล เมื่อคบใคร เข้าใกล้ใคร ให้สร้างความรู้สึกรักคิดเกื้อกูลต่อเขาอยู่เสมอ อย่าคิดว่าเราจะได้อะไรจากเขา แต่ขอให้คิดให้มากในการให้ การสงเคราะห์เกื้อกูลในสิ่งที่เขา ขาดแคลนจำเป็น เมื่อเขาขาดแคลน ถ้าเรามีจิตเกื้อกูลต่อเขาในยามนี้ เขาย่อมระลึกถึงไปตลอดชีวิต เราเองก็อิ่มใจไปนานเมื่อระลึกถึง มารดาบิดาหรือพงศ์พันธุ์ เป็นผู้มีหน้าที่ต้องเกื้อกูลโดยตรง ส่วน ผู้อื่นซึ่งไม่มีหน้าที่โดยตรงเช่นนั้น แต่เขามีน้ำใจทำประโยชน์ให้ ด้วยหวังเกื้อกูลแก่เราก็มีเหมือนกัน การน้อมใจรับความเกื้อกูล และตั้งใจที่จะเกื้อกูลท่านตอบในโอกาสอันควร เป็นธรรมสำหรับ การ ปลูกมิตรและรักษาไมตรี

3.3 มีความอดทนและให้อภัย ผู้คบหาสมาคมกันนาน อาจพลั้งเผลอล่วงเกินกัน ด้วยกาย บ้าง วาจาบ้าง โดยเจตนาบ้าง โดยไม่เจตนาบ้าง ผู้ประสงค์จะถนอม มิตรไมตรี จึงควรมี ความอดทน อดกลั้น รู้จักข่มใจ ไม่เอาโทษเพื่อน แต่ให้อภัยในความพลั้งพลาด บอกให้เขารู้ตามเป็นจริงว่า เขาผิดพลาดไปอย่างไร มากไปหรือน้อยไปอย่างไร พยายามแก้ไข ส่วนที่บกพร่อง ถ้าส่วนดี ของเขายังมีอยู่มาก เราก็พอใจในส่วนดีนั้น เวลาโกรธอย่าพูดอะไร เพราะถ้าพูดเวลานั้น มักจะเป็น

คำหยาบ และเกินเหตุเพราะแรงโทสะ พยายามข่มใจนิ่งไว้ก่อน เมื่อหายโกรธ แล้วจึงค่อยพูดชี้แจง เหตุผลตามความเป็นจริง เป็นการฝึกฝนตนเองให้สามารถควบคุม ตนเองได้ ตนหรือจิตที่ฝึกฝนดี แล้ว ควบคุมดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ ความอดทนและการให้อภัย เป็นคุณสมบัติของปฤกษิตและรักษา ไม้ตรีให้ยั่งยืน คนชั่วแตกกันง่าย แตกแล้วประสานยากเหมือนหม้อดิน บัณฑิต แตกกันยาก แตก แล้วประสานง่ายเหมือนหม้อทองเหลือง คนดี แม้ขาดไม้ตรีกัน แต่คุณสมบัติภายในยังหวังเกื้อกูล เหมือนกำนับบัว แม้หักแล้วยังมีใยติดอยู่

3.4 มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม้ตรี มิได้มีแต่เฉพาะในหมู่เพื่อนฝูงเท่านั้น แต่มีใน บุคคล ทุกจำพวก เช่น มารดาบิดากับบุตร สามีกับภรรยา นายจ้างกับ ลูกจ้าง ผู้ปกครองเช่นรัฐบาล กับประชาชน ครูกับศิษย์ บุคคลเหล่านี้ ทุกจำพวกต้องมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน ถ้าคิดในข้ออใน กระดูก ไม่จริงใจต่อกันแล้ว ย่อมเป็นที่ระแวงสงสัย ไม่อาจรักษาไม้ตรีไว้ได้ ไม่มีใครชอบคนคด แต่ คนตรงก็ต้องระวังความตรงของตนไม่ให้ ไปทิ่มแทงผู้อื่น ควรรู้จักแสดงความตรงโดยการถนอมน้ำใจ ของ กันและกัน ถ้าเราซื่อสัตย์ต่อตนเอง เราต้องยอมรับว่าอะไรเกิดขึ้นแก่เรา เรามีความรู้สึกนึกคิด อย่างไร ปัญหาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา เราจะแก้ไข ปัญหาในอย่างไร ไม่ใช่ทำหน้าขึ้นนอกตรมและปฏิเสธ ความจริงที่เกิดขึ้น คนที่จะซื่อสัตย์ต่อผู้อื่นได้นั้น ต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองก่อน

3.5 มีความรู้สึกร่วมทุกข์ร่วมสุข เมื่อเรามีทุกข์ เราอยากมีใครสักคนหนึ่งแสดง ความเห็นใจ หรือแสดงความรู้สึกร่วมทุกข์กับเรา เข้าใจในความทุกข์ของเรา ถ้า เขาทำเช่นนั้นได้ เขาจะแนะนำสั่งสอนเราอย่างไรภายหลัง เราก็นับดี ปฏิบัติตาม อย่างน้อยก็ยินดีรับฟังและนำไป ไตร่ตรองพิจารณา มีบ่อยไปที่เราไม่ต้องการคำแนะนำแต่อย่างใด เราเพียงแต่ ต้องการระบายความ ทุกข์ของเราให้ใครสักคนหนึ่งฟัง เพียงเขารับฟัง ด้วยความตั้งใจและเห็นใจเราเท่านั้น ความทุกข์ก็ ผ่อนคลายลง ถ้าเราได้ร้องไห้เสียอีกหน่อยหนึ่งให้น้ำตาได้หลั่งไหลพร่างพรูออกมาเราก็จะรู้สึกมี ความสุขขึ้น เหมือนกับว่าน้ำตาได้ชะล้างความทุกข์โศกของเราออกมาด้วย ความรู้สึกร่วมทุกข์ร่วม สุขต่อผู้อื่นจึงเป็นคุณธรรมสำหรับปลูกไม้ตรีและรักษาไม้ตรีให้ยั่งยืน

4. การงาน “ไม่มีสิ่งอะไรเป็นของที่ได้ นอกจากการงาน” นี้เป็นพระโอวาท ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงสอน สำหรับคนหนุ่ม ให้เห็นการงานสำคัญกว่าสิ่ง อื่น เพราะทรัพย์ ยศ เกียรติ และชื่อเสียง ตลอดถึงความ สงบใจ ความสบายใจ ไม่รู้สึกตำหนิตนเอง ย่อมได้มาจากการงานทั้งสิ้น ตรงกันข้ามกับความเกียจคร้าน อยู่อย่างไม่ทำอะไร ย่อม ทำลายทุก

อย่าง มีตัวอย่างคนไปที่คนผู้เคยมั่งมีแล้วกลับล้มจมเพราะความเกียจคร้าน ในทำนองเดียวกัน คนที่เคยลำบากยากจน กลับตั้งตัวได้ดี มีสง่าราศี มี ทรัพย์ มีความสุข เพราะการทำงาน เพราะความบากบั่นพากเพียร เพราะฉะนั้น จึงควรเอาชนะความเกียจคร้าน เอาชนะจิตใจที่ฝกไฝในอบายมุข แล้วตั้งหน้า ทำการงานตามหน้าที่ตามวัยโดยถือว่า ไม่มีสิ่งใดเป็นของที่ได้นอจากการงาน

4.1 การงานเป็นคุณค่าหลักของชีวิต มนุษย์เราต้องพยายามปฏิรูปหรือปฏิวัติชีวิตในด้านใดให้ได้เพื่อชีวิตจะได้ดำเนินขึ้นสูง เพราะฉะนั้น เราจะต้องแสวงหาความรู้ ฝึกฝนให้เป็นคนสามารถในหน้าที่การงาน จึงจะได้รับโอกาสอันดี ถ้าแม้แต่ร่ำร้องหา โอกาสอยู่โดยไม่พยายาม โอกาสนั้นหาไม่ เหมือนคนสร้างวิมาน ในอากาศ ย่อมว่างเปล่า ผู้สร้างกระต๊อบบนพื้นดินตามมีตามเกิด ยังจะได้ประโยชน์ได้พึงจริงมากกว่า ชีวิต คือการต่อสู้ การงานเป็นการต่อสู้อย่างหนึ่ง เราต้องสู้กับงานตลอดชีวิต หนักบ้าง เบาบ้าง ที่เรียกว่า “หนักเอาเบาสู้” เป็นการแสดงถึงความเป็นผู้มีสมรรถภาพจิตดี (Mental Ability) คือ เข้มแข็ง สู้งาน การต่อสู้กับงาน อันที่จริงแล้วเป็นการต่อสู้ที่ให้ความผาสุก ให้ความ เพลิดเพลินสนุกสนาน เพิ่มพูนความรู้ความสามารถ บุคคลจะมีชีวิตที่ดี เป็นชีวิตที่สูงสุด และบริสุทธิ์ได้ก็ด้วยการงาน ความรู้ และมีศีลมีธรรมการมีศีลมีธรรมนั้นทำให้เป็นคนดี จึงจะมีชีวิตที่ดีได้

4.2 วิธีทำงานให้มีผลมาก มนุษย์ยังต้องปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น รักษาสิ่งที่ดีอยู่แล้ว และพัฒนาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป สิ่งหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น และช่วยปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีอยู่เดิม สิ่งนั้นคือ การเอาใจฝกไฝในการงาน การทำงานนั้น ต้องทำให้จริง จึงจะมีผลมาก ได้ผลจริงต้องเป็นการทำงานที่ไม่ย่อหย่อน นอกจากนี้ เราต้องเลือกทำงานที่ไม่มีโทษ คือเป็นงานสุจริต เราจึงจะสบายใจ ถ้าเป็นงานทุจริต แม้การงานนั้นจะสำเร็จก็มีโทษ ไม่ทำให้สบายใจ ยิ่งสำเร็จยิ่งเศร้าหมอง การงานที่ชอบธรรมมีอยู่เป็นอันมาก และทำได้ง่ายกว่าการงานที่ไม่ชอบธรรม คุณสมบัติสำคัญประการหนึ่งในการทำงานให้สำเร็จโดย เรียบร้อยและทันเวลา หรืออาจเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด ก็คือ

1) การรู้จักวิธีทำงาน คือ การรู้จักเตรียมงานล่วงหน้าไว้มาก่อน มีข้อมูลอยู่พร้อม กำหนดไว้คร่าว ๆ

2) การทนงาน หมายถึง สามารถทำงานได้วันละหลายชั่วโมงและไม่เหนื่อย ที่ไม่เหนื่อยเพราะเขารู้จักวิธีทำงาน

4.3 ให้ความสำคัญกับการงานทางธรรมด้วย ไม่ควรหมกมุ่นกับการงานเพื่อโลกนี้เกินไปจนลืมการงานเพื่อโลกหน้า หรือลืมการงานเพื่อประโยชน์สูงสุด คือ ความดับทุกข์โดย ไม่เหลือ (นิพพาน) ขอให้ตระหนักว่า ความสำเร็จของการงานใน โลกนี้เป็นความสำเร็จอย่างต่ำ ได้เสวยผลในระยะสั้น และวนเวียน อยู่ในกองทุกข์ แม้จะประสบสุขบ้างก็เป็นความสุขอย่างต่ำ ความสำเร็จของมนุษย์ควรจะสูงกว่านี้ ควร ฉลาดทำสิ่งที่มีสาระน้อยให้มีสาระมาก พัฒนาตนให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้นไปด้วยการงานทั้งทางโลกและทางธรรม การงานจึงจะได้ชื่อว่าเป็นสิ่งเกื้อกูลชีวิตที่แท้จริง จึงควรแบ่งเวลาสำหรับบำเพ็ญบุญกุศล อันจะติดตามไปเป็นที่พึ่งของเราในโลกหน้าด้วยการทำความดี การทำใจให้สงบ รับผิดชอบตนเอง การเจริญปัญญาให้สว่างไสวในเรื่องของชีวิตก็เป็น การงานที่ต้องทำ เป็นผลดีทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

บทวิจารณ์หนังสือ

จากเนื้อความในหนังสือเรื่อง “สิ่งเกื้อกูลชีวิต” มาเรียบเรียงทำให้พบจุดเด่นและจุดด้อยของหนังสือ ดังนี้

1. จุดเด่นของหนังสือ

จุดเด่นของเรื่องนี้ คือ การเน้นที่ความสำคัญของทรัพย์สินในการสร้างความสุขในชีวิต ให้ความสำคัญกับการมีทรัพย์สินเพื่อเลี้ยงดูตัวเองและครอบครัว “สังหาริมทรัพย์ มี 2 ประเภท คือ สังหาริมทรัพย์ทั่วไป และ สังหาริมทรัพย์ชนิดพิเศษ ส่วนอสังหาริมทรัพย์ คือ ที่ดินและทรัพย์สินที่ยึดติดอยู่กับที่ดิน มีลักษณะเป็นการถาวร” (ไทยรัฐออนไลน์, 2567) ซึ่งถือเป็นแง่มุมที่หลากหลายและสำคัญในการพัฒนาชีวิตทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม การเน้นที่ความรับผิดชอบในการผสมผสาน การพึ่งพาตนเองและการรักษาทรัพย์สินเป็นแนวทางที่ช่วยให้คนสามารถบรรลุความสุขในการดูแลตนเองและครอบครัวได้อย่างมีสมดุล ให้ความสำคัญกับความไม่มีโรคทั้งทางกายและใจ แสดงถึงความเชื่อว่าสุขภาพทั้งสองด้านมีผลกระทบต่อความสุขและความเจริญของบุคคล การสื่อถึงความสำคัญของความสันโดษถือเป็นทรัพย์สินที่มีค่ามาก การเน้นความรู้จักคำว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย, 25/204/96) ความไม่มีโรคถือเป็นลาภที่ควรรักษาไว้ และการรักษาสุขภาพอนามัยให้ดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำมาสู่ความสุข การเชื่อมโยงระหว่างความมีสุขภาพทั้งกายและใจกับความมีโรค และว่าการรักษาสุขภาพอย่างดีสามารถมีผลดีต่อความสุขและความเจริญของ

บุคคล และเน้นให้ความสำคัญกับการงานเป็นหลักสำคัญของชีวิต ทำให้ผู้อ่านได้รับความรู้และแรงบันดาลใจในการทำงานอย่างมุ่งมั่น ไมตรีหรือมิตรเป็นสิ่งสำคัญของชีวิตและช่วยเกื้อกูลชีวิต เนื่องจากคนอยู่คนเดียวจะเหงาและไม่มีความสุข การมี “มิตรที่ดี มิตรที่จริงใจ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) สมบูรณ์เป็นเสมือนอาหารที่ดีต่อจิตใจ คุณธรรมสำหรับปลูกและรักษาไมตรี คือความซื่อสัตย์ มีจิตคิดเกื้อกูล ความอดทนและให้อภัย ความซื่อสัตย์ต่อกัน และความรู้สึกร่วมทุกข์ร่วมสุข เป็นคุณธรรมที่สำคัญสำหรับการบำบัดความสัมพันธ์และรักษามิตร การเสนอแนวทางทำงานที่มีประสิทธิภาพ เช่น การเตรียมงานล่วงหน้า การทบทวน และการเลือกทำงานที่ไม่มีโทษ ความเป็นมนุษย์ที่ต้องพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น เพื่อสร้างความสำเร็จในทั้งโลกนี้และโลกหน้า ด้วยการทำความดี มีคุณค่าทางศีลธรรม และการมีชีวิตที่มีคุณธรรม ทำให้เกิดความสมดุลในทุกด้านของชีวิต

2. จุดด้อยของหนังสือ

จุดด้อยของเรื่องนี้ คือ การมองทรัพย์สินเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสุขในชีวิตอย่างเดียว โดยไม่ได้พิจารณาถึงมิติอื่น ๆ ของความสุขที่อาจมีผลต่อคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันไป การเน้นที่ทรัพย์สินอาจทำให้มีการมองข้ามและไม่คำนึงถึงคุณค่าของความสุขที่มีต่อความสัมพันธ์ทางสังคม การมีความสุขในการทำงาน หรือความพึงพอใจทางจิตใจ ซึ่งเป็นมิติของความสุขที่นอกเหนือจากมีทรัพย์สิน การเน้นที่มากเกินไปในการงาน ซึ่งอาจทำให้มองเห็นว่าความสุขของชีวิตมีเพียงแค่การทำงานเท่านั้น ทำให้ขาดความสมดุลในเรื่องของชีวิตส่วนตัว เนื่องจากเรื่องเน้นที่การทำงานมาก ไม่ได้กล่าวถึงการตั้งเป้าหมายหรือการพัฒนาตนเองในด้านอื่น ๆ ที่ไม่ใช่การงาน สอดคล้องกับหนังสือของเฉอมานย์ รัตนพงศ์ตระกูล (2563) กล่าวว่า เพราะชีวิตของคนแต่ละคนมันก็แตกต่างกันไป ก็คงต้องขึ้นอยู่กับเราเองที่จะคิดเองว่าชีวิตแบบเราต้องดูแลยังไง ทำยังไงมันถึงจะถูกต้อง ด้านการใช้ภาษาที่ซับซ้อน การใช้ภาษาที่ซับซ้อนหรือคำที่ยากต่อบางคน เช่นการใช้ภาษาบาลี อาจทำให้ไม่ทุกคนที่สามารถเข้าใจได้ ซึ่งอาจทำให้มีผู้อ่านบางคนที่มีความเข้าใจในเรื่องน้อยลง

สรุปผล

ทรัพย์สินเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสุขในชีวิต เนื่องจากมนุษย์ต้องเลี้ยงดูตัวเองและครอบครัว การมีทรัพย์สินเป็นสิ่งจำเป็นในการทำให้ชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข แต่มีประการที่ทรัพย์สิน

อาจสูญหายได้ง่าย เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ หรือโจรปล้น การมีทรัพย์สินต้องผสมการพึ่งพาตนเองและความระมัดระวังในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การหาทรัพย์สินต้องประพฤติตนดีและประพฤติตนตามหลักหลาย ๆ อย่าง เช่น การขยันหมั่นเพียรในการทำงาน และการประกอบธุรกิจเหมาะสม เพื่อให้มีผลทำให้มีทรัพย์สินได้ การเว้นอบายมุขเพื่อปิดทางรั่วไหลแห่งทรัพย์สิน คือ การหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเสี่ยงต่อทรัพย์สิน เช่น การเสี่ยงคบคนที่ไม่เลือกหน้า และการหลีกเลี่ยงการพนันที่อาจทำให้เสียทรัพย์สิน ในการใช้ทรัพย์สินที่ได้มีอย่างมีประโยชน์ต่อตนเองและคนรอบข้าง เช่น การเลี้ยงครอบครัว การแบ่งปันและสงเคราะห์ตามกำลัง และการใช้ทรัพย์สินเพื่อป้องกันและบำบัดอันตรายทางชีวิต เพื่อรักษาสุขภาพ และเสริมสร้างความสุขในชีวิต

เอกสารอ้างอิง

ณอมานย์ รัตนพงศ์ตระกูล. (2563). *Life Guide ใช้ชีวิตอย่างคนรู้จักชีวิต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เพชรประกาย.

ไทยรัฐออนไลน์. (2567). *อสังหาทรัพย์สิน สักหาทรัพย์สิน ต่างกันอย่างไร มีอะไรบ้าง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/money/2726064>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ณอมานย์ รัตนพงศ์ตระกูล. (2563). *Life Guide ใช้ชีวิตอย่างคนรู้จักชีวิต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เพชรประกาย.

ไทยรัฐออนไลน์. (2567). *อสังหาทรัพย์สิน สักหาทรัพย์สิน ต่างกันอย่างไร มีอะไรบ้าง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/money/2726064>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.