

靜  
思  
禪

# วาทะธรรม ๑

ธรรมอาจารย์เจิ้งเหยียน



ผู้สนใจโปรดติดต่อ

## มูลนิธิเมตตาสงเคราะห์ (ฉือจี้) ในประเทศไทย

เลขที่ 322/207 ซอยอยู่เจริญ ถนนอโศก-ดินแดง

เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10320

โทรศัพท์ (02) 642-0477 642-0488 642-0499 642-1888

โทรสาร (02) 642-1890

พิมพ์ที่ หจก. พูฟู การพิมพ์ โทร. 0-2294-6901-2 Fax : 0-22841224



ธรรมาจารย์เจิ้งเหยียน

8201/75/2

## ชีวประวัติของท่านธรรมาจารย์เจิ้งเหยียน

ท่านหวางจิ้นหยิน ซึ่งปัจจุบันเป็นที่รู้จักกันในนาม “ท่านธรรมาจารย์เจิ้งเหยียน” ถือกำเนิดที่เมืองซิงสุ่ย อันเป็นเมืองเล็ก ๆ ทางภาคกลางของไต้หวัน เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม ค.ศ. 1937 ในวัยเยาว์ ท่านธรรมาจารย์มักจะใคร่ครวญในการไฝ่หาต้นกำเนิดของชีวิต จุดหมายปลายทางหลังความตาย และจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต

เมื่อท่านธรรมาจารย์เจิ้งเหยียนอายุประมาณ 23 ปี บิดาของท่านได้ถึงแก่กรรมอย่างกะทันหันด้วยโรคเส้นโลหิตในสมองแตก ความโศกเศร้าที่กระทบจิตใจนี้ ทำให้ท่านธรรมาจารย์เข้าวัดทุกวัน และเริ่มคิดที่จะบวชเป็นชี แต่การบวชที่ไม่ใช่เรื่องที่จะตัดสินใจได้ง่าย ๆ เพราะท่านธรรมาจารย์เป็นบุตรคนโตของครอบครัวซึ่งมีแม่ที่สุขภาพไม่แข็งแรง มีกิจการทางบ้านและนอกร้าง ๆ ที่ต้องดูแล

ท่านธรรมาจารย์เจิ้งเหยียนได้พบกับแม่ชีท่านหนึ่งนามว่า ท่านธรรมาจารย์ชีวเต้า ซึ่งภายหลังได้กลายเป็นที่ปรึกษาของท่าน ท่านธรรมาจารย์เจิ้งเหยียนและท่านธรรมาจารย์ชีวเต้าได้พำนักอยู่ที่วัดหลายแห่งทางชายฝั่งตะวันออกของไต้หวันตามยถากรรม ในปี ค.ศ. 1961 พื้นที่แถบนั้นยังเป็นที่รกร้าง ไร้การพัฒนา ผู้คนส่วนใหญ่ยากจนมาก ดังนั้น ท่านธรรมาจารย์เจิ้งเหยียนและท่านธรรมาจารย์ชีวเต้าซึ่งเชื่อว่ามนุษย์นั้นได้ประสบทุกข์มาากพอแล้ว จึงตัดสินใจอย่างแน่วแน่ว่าจะไม่รับบิณฑบาตใด ๆ ทั้งสิ้นจากชาวบ้าน

ซึ่งถือว่าเป็นการปฏิวัติประเพณีของศาสนาพุทธเลยทีเดียว ท่านทั้งสองลงมือปลูกผักเอง และหารายได้เสริม เช่นถักเสื้อกันหนาวและเย็บรองเท้าเด็ก ในฤดูหนาว ปี ค.ศ. 1962 ท่านธรรมาจารย์จึงเขียนคัดลिनใจที่จะบวชเป็นชีโดย โคนผมให้ตัวเอง ซึ่งถือเป็นการกระทำที่ผิดธรรมเนียมทางพุทธศาสนา เพราะไม่มีพระอุปฌาย์

วันหนึ่ง ในปี ค.ศ.1966 ท่านธรรมาจารย์จึงเขียน ไปเยี่ยมลูกศิษย์ซึ่งป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในเมืองฮวาเหลียน ที่โรงพยาบาลแห่งนั้น ท่านธรรมาจารย์เห็นเลือดกองหนึ่งบนพื้น ผู้คนเดินผ่านไปผ่านมา ไม่มีใครใส่ใจเลือดกองนั้นเลยสักนิดเดียว ท่านจึงถามพยาบาลด้วยความแปลกใจว่า “ทำไมจึงมีเลือดกองอยู่บนพื้น” มีคนเรียนท่านว่า หญิงสาวคนหนึ่งแห่งลูก ครอบครัวยองเธอใช้เวลาถึง 8 ชั่วโมง หามเธอมาเพื่อรักษาที่โรงพยาบาลแห่งนี้ เมื่อพวกเขามาถึง ทางโรงพยาบาลเรียกเก็บเงินค่ามัดจำก่อนการรักษา 8,000 เหรียญได้ห้วน แต่ครอบครัวของหญิงผู้นั้นยากจนมาก ไม่มีเงินเลย ทางโรงพยาบาลไม่ยอมเสี่ยงกับการให้การรักษาฟรี ครอบครัวของเธอจึงไม่มีทางเลือกนอกจากหามเธอกลับบ้าน โดยเงินเขาไป

เมื่อได้ยินเช่นนั้น ท่านธรรมาจารย์รู้สึกเศร้าและหดหู่ใจมาก ท่านรู้สึกเป็นห่วงว่าการที่เธอกลับไปเช่นนั้นจะเป็นหรือตาย เรื่องทั้งหมดเป็นเหตุเพราะเงินตัวเดียว ความเศร้าสลดหดหูุ่มร้าวจิตใจของท่านธรรมาจารย์ และในช่วงเวลานั้นเอง ท่าน ได้คัดลिनใจ

แน่นอนที่จะก่อตั้งมูลนิธิสงเคราะห์เพื่อช่วยเหลือคนจนและอบรมคนรวย เพราะคนจนขาดซึ่งวัตถุดำรงชีพ ส่วนคนรายนั้นขาดซึ่งการหล่อเลี้ยงทางจิตใจ

ท่านธรรมาจารย์เริ่มงานด้วยการขอร้องให้ลูกศิษย์ทั้ง 30 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแม่บ้าน ให้เก็บเงินวันละ 50 เซนต์จากเงินจ่ายกับข้าว ท่านทำให้ธนาคารเล็ก ๆ นี้ให้เป็นรูปเป็นร่างขึ้นโดยใช้กระบอกไม้ไผ่เป็นออมสิน และขอร้องให้ลูกศิษย์หยอดเงินลงในกระบอกไม้ไผ่ทุกวันก่อนไปตลาด คำขวัญที่ว่า “50 เซนต์ก็ช่วยคนได้” นี้ได้แพร่กระจายไปทั่วทุกหนทุกแห่งในตลาดเมืองฮวาเหลียน ผู้คนเข้าร่วมสมทบมากขึ้นเรื่อย ๆ และโครงการนี้ก็ขยายใหญ่ขึ้นวันที่ 24 มีนาคม ค.ศ. 1966 มูลนิธิเมตตาสงเคราะห์ฉือจี้จึงได้ก่อตั้งขึ้นอย่างเป็นทางการ และกลุ่มแม่บ้านผู้ถือตะกร้าจ่ายตลาดก็กลายเป็นผู้บุกเบิกรุ่นแรกในประวัติศาสตร์ของมูลนิธิฉือจี้ด้วยประการนี้

งานช่วยเหลือผู้ทุกข์ยากนี้ได้พัฒนาเติบโตออกไปอย่างกว้างขวาง トラบจนทุกวันนี้ อาสาสมัครจะไปเยี่ยมเยียนคนจนและคนป่วยถึงบ้าน เพื่อให้กำลังใจและช่วยเหลือด้วยการมอบอาหารและเงินทอง ในแต่ละเดือนที่สมณารามจิ้งซือ เมืองฮวาเหลียน ท่านธรรมาจารย์และสานุศิษย์จะแจกจ่ายอาหารให้แก่คนจน สามสิบห้าปีที่ผ่านมา ฉือจี้ได้ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากจำนวนกว่า 1 ล้านคนทั้งในไต้หวันและในต่างประเทศ และได้แจกจ่ายเงินออกไปจำนวนกว่า 68 ล้านเหรียญสหรัฐ

ในปี ค.ศ. 1979 ท่านธรรมจารย์เจิ้งเหยียนมีดำริจะสร้างโรงพยาบาล ในเวลานั้นท่านไม่มีเงินทุนใด ๆ เลย หลายคนกล่าวแก่ท่านว่างานนี้ไม่มีทางสำเร็จ แต่ท่านมีปณิธานอันแน่วแน่ตั้งจิตของพระกษิตติกรรมโกโธริสส์ตัว ซึ่งกล่าวไว้ว่า “หากเราไม่ลงนรกเพื่อช่วยเหลือวิญญาณของผู้อื่น แล้วผู้ใดเล่าจะลงไป” จึงทำให้ท่านมีกำลังใจทำในสิ่งที่เป็นไปได้ การหาทุนนั้นยากลำบากมากในระยะเริ่มแรก แต่ต่อมานือจี้ก็ได้รับการสนับสนุนจากผู้คนทุกระดับในสังคม และในที่สุดโรงพยาบาลนือจี้ก็แล้วเสร็จอย่างสมบูรณ์เมื่อวันที่ 17 สิงหาคม ค.ศ. 1986 โรงพยาบาลแห่งนี้เป็นโรงพยาบาลแห่งแรกในไต้หวันที่ไม่เรียกเก็บค่ามัดจำจากคนไข้และรับรักษาผู้ป่วยฉุกเฉินทุกคนในทันที พวกเขาจะได้รับการรักษาพยาบาลอย่างเต็มที่และทันทีที่ไม่ว่าจะมีเงินหรือไม่ก็ตาม นอกจากนี้ แพทย์ พยาบาล คนไข้ และอาสาสมัครต่างก็สนิทสนมกันเยี่ยงสมาชิกในครอบครัว ความไว้วางใจและความจริงใจซึ่งกันและกันระหว่างแพทย์และคนไข้ รวมทั้งหลักการของท่านธรรมจารย์ที่ว่า “ให้ความเมตตาแก่นคนแปลกหน้า ให้ความเห็นอกเห็นใจแก่คนทั่วหน้า” ได้ทำให้โรงพยาบาลนี้เป็นเสมือนตำนานอันน่าประทับใจของไต้หวันผั่งตะวันออกในยุคปัจจุบัน

ตั้งแต่นั้นมา นือจี้ได้ก่อตั้งวิทยาลัยการพยาบาลและวิทยาลัยการแพทย์ขึ้น เพื่อฝึกหัดแพทย์และพยาบาลที่เอาใจใส่และมีความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วย ท่านธรรมจารย์เจิ้งเหยียนไม่เพียงแต่ต้องการ

แพทย์ที่ดีและมีความสามารถในการรักษาพยาบาลเท่านั้น ท่านยังต้องการแพทย์ที่มีความรอบคอบ ระมัดระวังในการรักษาโรค และในขณะเดียวกันก็เคารพและเป็นห่วงคนไข้เสมือนเป็นญาติของตนเอง ดังนั้นในวิทยาลัยการแพทย์จึงจัดวิชามนุษยธรรมให้อยู่ในหลักสูตรระดับเดียวกับวิชาการแพทย์อื่น ๆ นอกจากนี้ฉือจี้ยังได้ก่อตั้งคลังข้อมูลไขกระดูกฉือจี้ในไต้หวัน ซึ่งบัดนี้ได้เป็นคลังข้อมูลไขกระดูกที่ใหญ่เป็นอันดับสามของโลก ซึ่งมีข้อตกลงระหว่างคลังข้อมูลอื่น ๆ ด้วยการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและเพิ่มโอกาสในการหาไขกระดูกที่เข้ากันได้

มูลนิธิฉือจี้ยังคงมุ่งมั่นเดินหน้าต่อไป ในปัจจุบันมูลนิธิมีแผนการก่อสร้างศูนย์พักฟื้นเด็กพิการทางคอนเหนือของไต้หวัน และโรงพยาบาลฉือจี้สาขาภาคใต้ ปัจจุบันนี้วิทยาลัยการแพทย์ได้ยกระดับเป็นมหาวิทยาลัยฉือจี้ ประกอบด้วยคณะศิลปศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ คณะศาสนศาสตร์ และคณะจิตรศิลป์

พระพุทธเจ้าตรัสว่าศาสนายู่เหนือเชื้อชาติเผ่าพันธุ์และระยะทางการบรรเทาทุกข์ ฉือจี้ได้เริ่มงานสงเคราะห์ในต่างประเทศเมื่อฤดูใบไม้ผลิ ปี ค.ศ. 1991 โดยสมาชิกเดินทางไปให้การช่วยเหลือผู้เคราะห์ร้ายจากพายุไต้ฝุ่นในบังคลาเทศ ต่อจากนั้น ฉือจี้ยังได้ช่วยเหลือผู้ประสบเคราะห์จากสงครามและภัยธรรมชาติในประเทศจีน มองโกเลีย สาธารณรัฐเอธิโอเปีย สาธารณรัฐวันดา เนปาล กัมพูชา ประเทศไทยและแอฟริกาใต้



ได้หล้านี้ ไม่มีใครที่ฉันไม่รัก  
ได้หล้านี้ ไม่มีใครที่ฉันไม่เชื่อใจ  
ได้หล้านี้ ไม่มีใครที่ฉันไม่ให้อภัย  
ได้หล้านี้ ไม่มีใครที่ฉันให้ทั้งสามสิ่งนี้ไม่ได้

เป็นการกล่าวปาฐกถาธรรมของท่านธรรมาจารย์เจิ้งเหยียน ที่แสดงให้เห็นถึงจิตวิญญาณอันงดงามและแน่วแน่ของท่าน

สามสิบห้าปีที่ผ่านมา เหล่าสานุศิษย์ของท่านธรรมาจารย์ต่างก็ยึดถือปณิธานของพระโพธิสัตว์ ยึดหลักเมตตาธรรมใช้ปัญญาอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วและด้วยจิตใจที่ศรัทธาเพื่อเจริญรอยตามปณิธานของท่านธรรมาจารย์เจิ้งเหยียน ให้การช่วยเหลือผู้ยากไร้เพื่อบรรเทาทุกข์ ที่ใดมีทุกข์เชิงญ จะเห็นชาวฉือจี้ปรากฏตัวที่นั่น

เพื่อเป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง  
ให้สังคมมีแต่สันติสุข  
ให้โลกนี้ไร้ซึ่งทุกข์เชิงญและภัยพิบัติ

## บทนำ

“วาทะกรรม” ได้จัดพิมพ์จำหน่ายมาเป็นเวลาสิบกว่าปีแล้ว กำลังจะพบกับท่านผู้อ่านด้วยโฉมหน้าใหม่ ถึงแม้จะเป็นเหล่าเก้าในชุดใหม่ก็ตาม แต่การที่ได้เปลี่ยนโฉมใหม่ก็เป็นเรื่องที่น่ายินดียิ่ง

คำโบราณกล่าวว่า “การอ่านหนังสือเป็นการพัฒนาลักษณะนิสัยของตน การแต่งโคลงกลอนเป็นการระบายอารมณ์” จะเห็นได้ว่านี่คือประโยชน์อันนิตยของการอ่านหนังสือ อันที่จริงการอ่านหนังสือมิใช่เป็นเพียงการพัฒนาตนเองเท่านั้น ยังสามารถทำให้มีหูตากว้างไกล จิตใจเปิดกว้างมีความสุข และยังสามารถขัดเกลานิสัย กระตุ้นให้เกิดปัญญา ดังนั้น การอ่านก็เปรียบเสมือนการคบเพื่อน การได้อ่านหนังสือที่ดีก็เปรียบเสมือนกับได้คบเพื่อนที่ดี ได้ครูบาอาจารย์ที่ดี ซึ่งเราจะได้ประโยชน์อย่างมหาศาล

ขงจื้อกล่าวไว้ว่า “คำพูดที่เป็นหลักเป็นเกณฑ์นั้น เราจะไม่นำไปปฏิบัติหรือ หากเราสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อแก้ไขสิ่งบกพร่องที่เราเคยกระทำ นั่นจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด คำพูดที่เป็นประโยชน์นั้น เราจะไม่พูดออกไปหรือ หากเราสามารถนำมาขบคิดแล้วเข้าใจถึงสาระแก่นแท้ นั่นจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด หากเราเพียงแต่รับรู้แต่ไม่นำมาแก้ไข เราก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรได้อีก” ความหมายก็คือ คำตักเตือนนั้น เราจะไม่รับฟังและนำมาปฏิบัติด้วยความจริงใจหรือ

เมื่อได้รับฟังแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข จึงจะเป็นเรื่องที่น่ายินดีอย่างยิ่ง คำพูดที่ตักเตือนด้วยความนุ่มนวล เราจะไม่รับฟังโดยคุณวิหรือเมื่อรับฟังแล้วยังสามารถเข้าใจถึงแก่นแท้ของคำพูดนั้น เป็นเรื่องที่น่ายินดีอย่างยิ่ง หากรับฟังแล้วแต่ไม่สามารถเข้าใจถึงแก่นสารที่แท้จริงหรือหากรับด้วยความจริงใจแต่ก็ยังไม่แก้ไขสิ่งบกพร่อง ถ้าเป็นเช่นนั้นเราก็คงไม่รู้ว่าจะอย่างไรดีต่อบุคคลเช่นนี้ ดังนั้นประโยชน์ที่ดีที่สุดของการอ่านก็อยู่ที่อิทธิพลของแก่นสารจากหนังสือที่ว่าจะมีผลต่อผู้อ่านหรือไม่

กาลเวลาได้ล่วงเลยเข้าสู่ยุคปี 2000 ขณะที่ทุกคนกำลังรอปีสหัสวรรษ อาตมาหวังว่าหนังสือ “วาทะธรรม” ฉบับปรับปรุงใหม่จะได้จัดพิมพ์ออกสู่ตลาดในเร็ววัน ในช่วงสิบปีที่ผ่านมาหนังสือ “วาทะธรรม” ได้รับการต้อนรับอย่างดีเสมอมา นอกจากจะพิมพ์เป็นภาษาจีนแล้ว ยังพิมพ์เผยแพร่เป็นภาษาอังกฤษ ภาษาญี่ปุ่น และฉบับภาษาจีนที่เป็นตัวอักษร์ และกำลังจะพิมพ์เป็นภาษาเวียดนามด้วย ปัจจุบันพิมพ์จำหน่ายจำนวน 700,000 เล่ม ทางสมาพันธ์ครูมือจีได้นำเอาหนังสือ “วาทะธรรม” ของอาตมาเรียบเรียง จัดทำเป็นหนังสือชุด “วาทะธรรม” สำหรับเด็กนักเรียน และจัดโปรแกรมการเรียนการสอนเสริมในชั้นเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถนำเอาถ้อยคำดี ๆ ในหนังสือ “วาทะธรรม” มาท่องจนขึ้นใจและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และมีผลต่อบุคคลในครอบครัว ทำให้หนังสือ

“วาทะกรรม” เกิดประโยชน์มากที่สุด นี่เป็นเรื่องที่อาตมามีความ  
ปิติและควรจะขอบคุณเป็นอย่างยิ่งด้วย

ในขณะที่ฉบับปรับปรุงใหม่นี้กำลังจะออกสู่ตลาด  
อาตมาขอขอบคุณสำนักพิมพ์จีวเกอ เมื่อสี่ปีก่อน หากไม่ได้รับความ  
อนุเคราะห์จากสำนักพิมพ์จีวเกอช่วยจัดพิมพ์ ก็จะไม่มีหนังสือ  
“วาทะกรรม” โฉมใหม่ในวันนี้ หากไม่ได้รับการสนับสนุนจาก  
สำนักพิมพ์จีวเกอ ก็คงจะไม่มีหนังสือ “วาทะกรรม” ที่ทำให้มวลชน  
ได้ประโยชน์อันดี ถึงแม้ว่าขณะนี้หนังสือ “วาทะกรรม” จะจัด  
พิมพ์โฉมใหม่โดยสำนักพิมพ์วัฒนธรรมจื่อจี้ก็ตาม คำดักเตือนที่ดี  
กับคำดักเตือนที่นุ่มนวลก็ไม่ได้มีอะไรที่แตกต่างกัน หนังสือที่ดีนั้น  
อ่านร้อยครั้งก็ไม่เบื่อ หนังสือที่อ่านแล้วเราได้ประโยชน์ก็คือ  
หนังสือดี แนะนำหนังสือดี ๆ ให้แก่ญาติมิตรก็เป็นกุศลอย่างหนึ่ง  
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า โฉมใหม่ของหนังสือ “วาทะกรรม” สามารถสืบ  
สานสายสัมพันธ์กับผู้อ่านมากขึ้น อ่านหนังสือเพื่อพัฒนาตน  
ประกอบกุศลเพื่อจรรโลงโลกให้มีเมตตาธรรม ขอให้ทุกคนจงอ่าน  
หนังสือที่ดี และจงประกอบกุศล เพื่อให้ส่วนลึกของจิตใจเต็มไป  
ด้วยความสวยสดงดงาม เต็มแต่งชีวิตให้มีสีสันที่สวยงาม

โดย ธรรมาจารย์เจิ้งเหยียน

บทนำในการพิมพ์ครั้งใหม่ คริสต์ศักราช 2000

อ่านหนังสือเพื่อพัฒนาลักษณะนิสัยของตน

ประกอบกุศลเพื่อจรรโลงโลกให้มีเมตตาธรรม

# สารบัญ

## วาทะธรรม

หมวดที่ ๑	เวลา โอกาสที่ดีที่สุดคือปัจจุบัน	1
หมวดที่ ๒	จุดประทีปแห่งดวงจิต เป็นดวงจันทร์ กระจกเงาและน้ำ	9
หมวดที่ ๓	เมตตาและกรุณา จิตที่เจ็บปวดแทนผู้อื่น	19
หมวดที่ ๔	เปล่งแสงแห่งปัญญาและการหว่านพันธุ์พืชดี ดอกบัวที่บริสุทธิ์	25
หมวดที่ ๕	การพัฒนาบุคลิกภาพ ความรักที่บริสุทธิ์	31
หมวดที่ ๖	การล้อมตน ความอดทนอย่างนุ่มนวล การแก่งแย่งและสันติสุข รวงข้าวที่อุดมสมบูรณ์	37
หมวดที่ ๗	การพิจารณาอุปสรรคและความขัดแย้ง ความทุกข์เป็นพลังผลักดันให้เกิดความเจริญ	47

หมวดที่ ๘	ความโลภและกิเลส <i>ความทุกข์เป็นพลังผลักดันให้รู้แจ้งเห็นจริง</i>	53
หมวดที่ ๙	ความสุข และความมั่งมี <i>ความกว้างใหญ่ไพศาลของจักรวาล</i>	61
หมวดที่ ๑๐	น้ำเสียงและสีหน้า <i>เบาแต่หนัก</i>	67
หมวดที่ ๑๑	การสำนึกผิดด้วยจิตที่สงบ <i>บทเรียนบทแรกของจิตที่มีคุณธรรม</i>	73
หมวดที่ ๑๒	ความสำเร็จ พลังของปณิธาน และการมีความตั้งใจแน่วแน่อย่างต่อเนื่อง <i>พลังของเมล็ดพืชเมล็ดเดียว</i>	79
หมวดที่ ๑๓	การเป็นตัวของตัวเอง <i>ชีวิตตั้งกระดาษเปล่า</i>	87
หมวดที่ ๑๔	การทำงานและหลักการของงาน <i>ที่ทำงานคือสถานที่ปฏิบัติธรรม</i>	97
หมวดที่ ๑๕	กรรม การสำนึกคุณ การเกิดและตาย <i>เมื่อน้ำตาเทียนหยดลง</i>	107
หมวดที่ ๑๖	วิถีทางและธรรมชาติมนุษย์ ความศรัทธาและความมกมาย <i>ชีวิตที่มีขีดจำกัด โลกที่ไร้ขอบเขต</i>	113

หมวดที่ ๑๗ จริยธรรม การปฏิบัติธรรม และสมาธิ	121
ชิมชัยแหล่งกำเนิดของธรรมชาตินุญช์	
หมวดที่ ๑๘ วิธีทางตามรอยพระพุทธรบาท	129
การสอนธรรมะที่ปราศจากเสียง	

## ส น ท น า ธ ร ร ม

### หมวดที่ ๑ เรื่องบุคคล

ความดีและความงาม	138
จริยธรรม	140
ชีวิต	142
ความใจกว้างและสุภาพอ่อนโยน	145
ความบกพร่อง	149
การลงมือปฏิบัติ	152
หลักการทำงาน	153
ภาระหน้าที่อันพึงกระทำ	156
ความรับผิดชอบ	158
การคบค้าสมาคม	160

การแก้ไขข้อบกพร่อง	161
ความยากจนและความเจ็บป่วย	162
ความรัก	164
แม่สามีกับลูกสะใภ้	166
การเลี้ยงดูบุตร	168
ปณิธานสามประการในวันขึ้นปีใหม่	171

## หมวดที่ ๒ เรื่องศาสนา

ความศรัทธา	174
เรียนรู้ธรรมะ	179
บุญกุศล	183
กฎแห่งกรรม	185
ความเชื่อมงาย	186
การบำเพ็ญตน	189
ปาฏิหาริย์	192
ภาคผนวก	196
บันทึกผู้แปล	202



หมวดที่ ๑ เวลา

---

โอกาสที่ดีที่สุดคือ

ปัจจุบัน