

# การขัดเกลาคใจและการพัฒนาปรับปรุงตนเอง

(-อัปเดต 9-6-2023-)

การขัดเกลาคใจและการชักฟอกตนเองให้มีความบริสุทธิ์อยู่เสมอ นั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่เราทุกคนต้องกระทำ เพราะการใช้ชีวิตของเราในแต่ละวันนั้น เราต้องประสบกับสิ่งต่างๆรอบข้างที่นำพาตัวเราไปสู่ความผิดพลาดทั้งในทางความคิดและการกระทำอยู่เสมอ หากเราไม่มีการทบทวนหรือไตร่ตรองว่าในแต่ละวันนั้น เราได้กระทำสิ่งใดที่นำพาตัวเราและจิตใจของเราไปสู่ความเสียหายแล้ว แน่แน่นอนที่สุด เราอาจจะกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมหรือให้โทษแก่เราโดยไม่รู้ตัว

เราอาจจะสงสัยอยู่เสมอว่า เหตุใดการใช้ชีวิตของเรานั้น มักจะประสบกับความล้มเหลวอยู่เป็นประจำ ทำไมเรามักจะหาความก้าวหน้าในชีวิตไม่ค่อยจะได้ บางทีเราอาจจะโทษผู้อื่นหรือโทษสิ่งรอบข้าง ว่าเป็นสาเหตุของความเสียหายหรือความล้มเหลวในชีวิตของเรา โดยที่เราอาจไม่ได้หันมามอง หรือพิจารณาตัวเองว่าเรามีความผิดพลาดในการดำเนินชีวิตในเรื่องใดบ้าง หากเราได้ตรวจสอบตัวเองอยู่เป็นประจำว่า เรามีความบกพร่องในเรื่องใด แล้วเรานำมาปรับปรุงแก้ไขในเรื่องนั้นๆ เราก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราให้ดีขึ้น สามารถป้องกันหรือแก้ไขปัญหาในชีวิต และนำตัวเราสู่ความก้าวหน้าหรือสิ่งที่ดีกว่าได้

หัวข้อต่อไปนี้เป็นส่วนหนึ่งของการขัดเกลาคใจชำระตนเองและปรับปรุงพัฒนาชีวิตของตน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะป้องกัน และแก้ไขปัญหาในชีวิตและช่วยนำพาตัวเราไปสู่ชีวิตที่ดีกว่าได้ ได้แก่

**1. ละเว้นการใช้ถ้อยคำที่หยาบคาย** ไม่ว่าจะเป็นการพูดจา หรือการเขียน การแสดงสัญลักษณ์หรืออักษร ที่เป็นถ้อยคำ หรือความหมายที่หยาบคาย เพราะจะทำให้จิตใจเสื่อมทรามได้ง่าย บ่งบอกถึงจิตใจที่หยาบกระด้าง นำพาตนไปสู่ความคิดที่หยาบกระด้าง เป็นที่รังเกียจของผู้ที่รับรู้ หรือสร้างความขุ่นเคืองแก่ผู้ที่เราสื่อสารด้วย เป็นการสร้างศัตรูโดยใช่เหตุ เราต้องใช้ถ้อยคำ ที่สุภาพอ่อน โยนเสมอ เพราะจะทำให้ผู้ที่ได้ยินหรือได้รับรู้ มีความรู้สึกที่ดี เป็นการสร้างมิตรภาพและสิ่งที่ดีจะตามมา.

**2. ละเว้นการพูดลับหลังในทางเสียหาย** หรือที่เรียกว่า การนินทาว่าร้าย คือการพูดหรือกล่าวถึงในทางไม่ดีของคนหนึ่ง ให้ผู้อื่นได้ยิน หรือได้รับรู้ เป็นการทำร้ายผู้อื่นลับหลัง เป็นการสร้างความเสื่อมโทรมของจิตใจของผู้พูดและผู้ที่ได้ฟัง เป็นการสร้างความเป็นศัตรู ให้กับผู้ที่ถูกกล่าวถึง แม้ว่าเรื่องที่กล่าวนั้นจะเป็นเรื่องจริงก็ตาม หากจะกล่าวถึงผู้อื่นลับหลัง ควรกล่าวในเรื่องที่ดี หรือไม่ก่นด่าเสียจะเป็นการดีกว่า.

**3. ละเว้นการพูดใส่ร้ายป้ายสี** คือการพูดกล่าวหรือแสดงข้อความที่เป็นเท็จในทางเสียหายต่อผู้อื่น เช่นการกล่าวถึงคนหนึ่งว่าเขากระทำผิด โดยที่เขาผู้นั้นไม่ได้กระทำ นั่นเป็นสิ่งที่เลวร้ายและเป็นการสร้างความเสียหายต่อผู้นั้น และผลร้ายจะย้อนกลับมาสู่ผู้ที่พูดเองในที่สุด เราจึงต้องละเว้นหรือหลีกเลี่ยงการพูดกล่าว ใส่ร้ายป้ายสีโดยเด็ดขาด.

**4. ละเว้นการพูดเสียสติ** คำทอ หรือพูดให้ผู้อื่นได้รับความอับอายขายหน้าหรือการพูดประจาน, ใช้ถ้อยคำ ที่ล้อเลียน หรือเรียกผู้อื่นด้วยฉายาที่น่าเกลียด เป็นการสร้างความขุ่นเคืองเกลียดชัง และเกลียดแค้น แก่ผู้ที่ถูกกระทำนั้นๆ การอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องรักษาดนอมน้ำใจ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน การทำให้ผู้อื่นอับอายขายหน้าเป็นการสร้างศัตรู ต่อกันเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง.

**5. ละเว้นการพูดเสียงดังหรือตะโกนโดยไม่จำเป็น** เพราะจะทำให้เสียทั้งบุคลิกภาพ และการนับถือจากผู้อื่น หรือบางทีจะเป็นการรบกวนผู้อื่น โดยเฉพาะหากอยู่ในที่ชุมชน หรืออยู่ร่วมกันหลายคนเช่นสถานที่สาธารณะ ต้องระวังการแสดงออกมิให้เป็นที่ยังเกียจ หรือสร้างความอึดอัดขัดใจแก่ผู้คนรอบข้าง.

**6. ละเว้นการคุยโวโอ้อวด** ยกตนข่มท่าน ยกยอตนเอง หรือคนของตน หรือสิ่งใดที่เป็นของตน ว่าดีกว่า เหนือกว่า เก่งกว่า รวยกว่า เลอเลิศ ประเสริฐกว่าผู้อื่น ไม่ว่าจะเรื่องใดๆ เพราะจะเป็นที่น่ารังเกียจไม่พึงพอใจจากผู้ที่ได้ยิน ไม่มีผู้ใดที่ชอบการคุยโวโอ้อวดของผู้อื่น การพูดถึงเรื่องของตนเองควรพูดอย่างถ่อมตน หรือไม่ก่นด่าเสียจะเป็นการดีกว่า.

**7. ละเว้นการดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น** เช่นการใช้ถ้อยคำที่แสดงถึงความต่ำต้อยของผู้อื่น หรือแสดงอาการดูถูกดูแคลน ด้วยสีหน้า แววตา หรือการแสดงออกใดๆ เพราะจะทำให้จิตใจเสื่อมทราม เป็นที่เกลียดชัง สร้างความเป็นศัตรู แค้นเคือง ไม่มีผู้ใดที่พอใจกับการดูถูก ดูแคลน เราจึงต้องใช้ถ้อยคำ หรือการแสดงออกที่เป็นการให้เกียรติผู้อื่นเสมอ เพราะจะทำให้เป็นที่ยอมรับนับถือจากผู้อื่นรอบข้าง การให้เกียรติผู้อื่นจะนำมาซึ่งสิ่งที่ดีในชีวิตของเราในวันข้างหน้า.

**8. ละเว้นคำพูดที่โกหกหลอกลวง** หรือการใช้ถ้อยคำ ที่เป็นเท็จ แม้เราจะเห็นว่าคำพูดนั้นจะทำให้เราได้รับประโยชน์ก็ตาม แต่มันจะเป็นผลเสียกับเราภายหลัง เพราะเมื่อความจริงมาปรากฏ จะไม่มีผู้ใดเชื่อในคำพูดของเราอีก เราจะเป็นบุคคลที่ขาดความน่าเชื่อถือ จะทำสิ่งใดก็

ยากลำบากขึ้นเพราะไม่มีผู้ใดเชื่อถือเรา เราต้องพูดในเรื่องจริงเสมอแม้สิ่งนั้นจะทำให้เราต้องเสียประโยชน์ในตอนแรก แต่ความเชื่อถือจากการพูดจริงของเราจะส่งผลดีในวันข้างหน้า หากไม่สามารถจะพูดได้ก็ควรนิ่งเสียดีกว่าที่จะพูดโกหกหลอกลวง.

**9. ละเว้นการถือตน ถือชาติตระกูล** ว่าตัวเองหรือชาติตระกูลของตน พวกของตน เผ่าพันธุ์ของตนลัทธิความเชื่อของตน เลอเลิศประเสริฐกว่าผู้อื่น ซึ่งการถือตนเช่นนี้อาจแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้หรือเพียงแค่คิดในใจ แต่จะทำให้จิตใจของเรามืดหมอง หยาบกระด้าง คับแคบ การถือตน ถือพรศักดิ์พวกถือชาติตระกูลหากหนักเข้าอาจเป็นเรื่องราวใหญ่โตได้ เช่น การรุกรานข่มเหงกดขี่ผู้อื่น หรือการทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายพวกอื่นที่ไม่ใช่พวกของตน ดังที่เราเห็นจากประวัติในอดีตที่ผ่านมา หรือที่เห็นในข่าวปัจจุบัน เราต้องมองผู้คนที่ช่วยกันด้วยการให้เกียรติ ไม่ว่าเขาจะเป็นพวกหรือกลุ่มใดก็ตาม เพราะคนเราทุกคนทุกกลุ่มย่อมมีสิ่งที่ดีอยู่ในตัวเอง ผู้ที่ประเสริฐคือผู้ที่ให้เกียรติผู้อื่นและยอมรับในการมีศักดิ์ศรีของคนทุกคน.

**10. ละเว้นการโอ้อวดทั้งหลาย** เช่น อวดทรัพย์สิน อวดเครื่องประดับ หรือแม้แต่ความเลอเลิศหรือความดีทั้งหลายที่ตนกระทำโดยให้ผู้อื่นเห็น เช่นการทำทาน หรือการช่วยเหลือผู้อื่น หากแต่มีเจตนาให้ผู้อื่นเห็นให้ผู้อื่นยกย่องสรรเสริญว่าเป็นคนดีคนใจบุญสุนทานหรือคุยโวว่าตนเป็นคนดีก็ควรละเว้น, การโอ้อวดทั้งหลายจะทำให้จิตใจเสื่อมทรามเป็นที่น่ารังเกียจ หรือเป็นเหตุให้เกิดความอิจฉาริษยาของผู้อื่น หรือเกิดการแข่งขัน และผู้ที่อวดกว่าจะรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ แม้ว่าเราจะมีสิ่งที่เลอเลิศกว่าผู้อื่นก็จะเป็นการดีกว่าถ้าเราไม่แสดงให้ผู้อื่นเห็น โดยไม่จำเป็น.

**11. ละเว้นการอิจฉาริษยา** คือความไม่พอใจเมื่อเห็นผู้อื่น ได้รับสิ่งที่ดีในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และอยากให้เขาผู้นั้นประสบกับความเสียหาย การริษยานั้นเป็นเหตุให้จิตใจเสื่อมทราม เป็นสิ่งเลวร้าย เพราะทำให้จิตใจของผู้ริษยานั้นขุนหมองเป็นทุกข์ เป็นการมุ่งร้ายต่อผู้อื่น หากมีมากจะทำให้ชีวิตตกต่ำและจะกระทำสิ่งเลวร้ายต่อผู้อื่นได้ง่าย เราต้องละเว้นการริษยาผู้อื่น โดยมองว่าคนเราย่อมมีโชคที่แตกต่างกันไป แม้คนอื่นได้รับในสิ่งที่เราไม่ได้รับ แต่เราก็ได้รับในสิ่งที่คนอื่นไม่ได้รับเช่นกัน.

**12. ละเว้นการโมโหโกรธาเคือง** หรืออาฆาตพยาบาท เพราะจะทำให้จิตใจขุ่นมัว เป็นทุกข์ เป็นผลร้ายต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และอาจเป็นสาเหตุของการทะเลาะวิวาท เราต้องรู้จักการควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธาเคืองได้ง่าย และกระทำทุกอย่างด้วยความถูกต้องความยุติธรรมเสมอ.

**13. ละเว้นการลำเอียงหรือการไร้ความเป็นธรรม** คือการตัดสินใดๆโดยเห็นแก่ผลประโยชน์ส่วนตัว เห็นแก่อำภิสินจ้าง เห็นแก่พวกพ้อง โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง หรือความยุติธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่เลวร้ายและจะสร้างความเสียหายแก่ตนเองและสังคมในระยะยาว บุคคลหรือสังคมใดที่มีความลำเอียงไร้ความยุติธรรมแล้ว บุคคลและสังคมนั้นจะประสบแต่ความเสียหายหรือสิ่งเลวร้ายเสมอ เราต้องมีความเป็นธรรมเสมอโดยคำนึงถึงความจริง ไม่ว่าจะตัดสินเรื่องใหญ่หรือเล็กเพียงใดก็ตาม แม้การตัดสินนั้นจะทำให้เราสูญเสียผลประโยชน์ เพราะในระยะยาวสิ่งที่ดีจากความยุติธรรมจะย้อนกลับมาเป็นผลดีกับเราในวันหน้า.

**14. ละเว้นการละโมภโลภมาก** อยากได้มากเกินความพอดี หรืออยากได้เกินความจำเป็น เพราะจะนำไปสู่การฉ้อโกง หรือความเลวร้ายอื่นๆ เช่น การเอารัดเอาเปรียบ หรือแม้ว่าการได้มานั้นจะถูกต้องชอบธรรม แต่ผู้ที่มีความละโมภจะตกอยู่ในความทุกข์ ทรมาณทางจิตใจ และจะต้องขวนขวายอยู่ต่อไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด แม้เขาจะมีทรัพย์สินอยู่มากเพียงใดก็ตาม.

**15. ละเว้นการเอารัดเอาเปรียบ** ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องใหญ่ก็ตาม เพราะเป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่น เช่น การค้าขายที่ทุจริต หรือการเอากำไรเกินความเหมาะสม การไม่แจ้งราคาให้ชัดเจนทำให้เกิดความสับสนแก่ผู้ซื้อ เหล่านี้เป็นตัวอย่างของการเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ผู้ที่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่นเป็นประจำจะเป็นที่รังเกียจของคนรอบข้าง เราทุกคนย่อมไม่พอใจที่ถูกเอารัดเอาเปรียบ เราจึงต้องไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่นเช่นกัน และหากเราทุกคนตั้งอยู่บนความซื่อตรงและเสียสละสังคมาของเราก็ย่อมจะดีขึ้นไปด้วย.

**16. ละเว้นการฉ้อโกงทั้งหลาย** ไม่ว่าจะดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น การแซงคิว การโกงเวลาของการทำงาน หรือมากกว่านั้น เช่น การขี้ขลาดทรยศ การปลอมแปลงเอกสาร การขายสินค้าด้วยการหลอกลวงปลอมปน การอำพรางราคาสินค้าให้เกิดการไขว้เขวสับสน ไม่ว่าจะเป็นการฉ้อโกงหรือการทุจริตใดๆ จะต้องละเว้นให้หมด เพราะสิ่งที่ได้มาจากการฉ้อโกงนั้นจะส่งผลร้ายกับเราในวันข้างหน้า เราต้องมีความซื่อตรงสุจริตแม้เราจะได้ประโยชน์น้อยลงหรือเสียผลประโยชน์จากความซื่อตรงนั้นแต่ในระยะยาว ผลดีย่อมจะกลับคืนมาหาเรามากยิ่งขึ้นกว่า.

**17. ละเว้นการแก่งแย่ง** หรือการแย่งชิงในเรื่องต่างๆ เช่นแย่งทรัพย์สินสมบัติ แย่งตำแหน่ง หรืออื่นๆ รวมถึงการใช้เล่ห์เหลี่ยม กลอุบาย หรือกลโกงทั้งหลายเพื่อให้ได้มาซึ่งตำแหน่งหน้าที่ หรือทรัพย์สินผลประโยชน์ใดๆ เพราะการได้สิ่งใดมาโดยการแย่งชิงหรือทุจริตนั้น ผู้ที่ได้มาจิตใจ ย่อมไม่มีความสุข และสิ่งที่ได้มานั้นจะไม่ยั่งยืนขาดความจำเริญนำความเดือดร้อนมาให้และสุดท้ายจะต้องสูญเสียมากกว่าที่ได้มาโดยไม่รู้ตัว.

18. ละเว้นการถือวิสาสะไม่เกรงใจผู้อื่นหรือการละเมิดสิทธิของผู้อื่น เช่น การหยิบฉวยสิ่งของของผู้อื่น การยึดเอาทรัพย์สินของผู้อื่นมาเป็นของตนหรือการเข้าไปในพื้นที่ส่วนตัวของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต ถึงแม้จะเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม แต่การหยิบฉวยสิ่งของของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือโดยเจ้าของไม่ได้รับรู้ก่อให้เกิดปัญหาและความยุ่งยากได้ง่าย เราจึงต้องเคารพในสิทธิของผู้อื่นเสมอไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่หรือเล็กน้อยก็ตาม เราต้องระลึกเสมอว่าทุกคนนั้นมีสิทธิในทรัพย์สินหรือสิ่งต่างๆของตน และเราทุกคนย่อมไม่พึงพอใจที่จะถูกละเมิดในสิทธิทั้งหลายของเราเช่นกัน.

19. ละเว้นการตัดสินผู้อื่นจากภายนอก เช่นการตัดสินว่าคนคนหนึ่งจะเป็นคนเช่นไร เป็นคนดีหรือคนไม่ดีโดยมองจากการแต่งตัว จากคำพูด จากภาพที่ปรากฏในสื่อต่างๆ จากคำบอกเล่าโดยทั่วไป โดยไม่ได้ทราบจากประวัติผลงานหรือพฤติกรรม หรือไม่เคยสัมผัสกับบุคคลนั้นจริงๆเพราะอาจจะทำให้เราเข้าใจผิดได้ง่าย คนเรานั้นจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ ฉลาดหรือโง่ เก่งหรือไม่เก่ง ร่ำรวยหรือยากจน เป็นคนดีหรือคนไม่ดี เราไม่อาจจะตัดสินบุคคลนั้นจากภาพภายนอกจากการโฆษณา จากสื่อทั้งหลายหรือจากคำบอกเล่าได้ เราต้องรู้จักบุคคลนั้นๆด้วยตัวเองเท่านั้นจึงจะทำให้เราตัดสินบุคคลนั้นได้.

20. ละเว้นการเป็นคนหัวรั้นไม่รับฟังเหตุผล ในโลกนี้นั้นคนที่เก่ง มีความรู้มีความสามารถมียุ่่มาก การที่คิดว่าเราเป็นผู้มีความรู้ความสามารถแต่เพียงผู้เดียวโดยไม่รับฟังเหตุผลข้อมูลหรือคำเตือนจากผู้อื่นนั้น อาจทำให้เราเสียโอกาสที่จะพัฒนาหรือยกระดับให้ดีขึ้นได้ หรือบางทีการเป็นคนหัวรั้นไม่รับฟังคำเตือนหรือการท้วงติง อาจทำให้เราสูญเสียหรือเสียหาย จากการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ได้ การรับฟังเหตุผล หรือข้อมูลจากผู้อื่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ หากเราต้องการที่พัฒนาตัวเองเราต้องรู้จัก การรับฟังเหตุผลของผู้อื่นแล้วนำมาพิจารณา กัดกรอง คัดแปลงนำไปใช้ จะทำให้เราได้มีโอกาสพัฒนาตัวเองได้.

21. ละเว้นการปลิ้นปล้อนตลบตะแลง เช่นการคิดนัด ผิดสัญญา รับปากแล้วไม่ทำตามที่ทำไว้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็กน้อยก็ตาม หากเราสัญญาสิ่งใดไว้แล้วไม่ทำตามสัญญาอันนั้น เราจะเป็นผู้ที่ขาดความน่าเชื่อถือ หรือเป็นบุคคลที่เชื่อถือไม่ได้ จะทำการสิ่งใดกับผู้อื่นก็ลำบาก ชีวิตจะเอาดีได้ยาก และสุดท้ายจะเป็นบุคคลที่ล้มเหลวในชีวิต เราจึงต้องรักษาความน่าเชื่อถือ รักษาสัญญารักษาคำพูด เสมือนเป็นชีวิตของเรา เราจึงจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้.

22. ละเว้นการรังแกหรือทำร้ายผู้อื่น ให้ได้รับความเจ็บปวดทรมาน ความเสียหาย หรือความเดือดร้อนใดๆทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นผู้คนด้วยกันหรือกับสัตว์ทั้งหลาย เช่นการตบตีการทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายสัตว์ที่ไม่มีทางสู้ การกดขี่ข่มเหง หรือการทรมานทารุณสัตว์ เช่นการนำสัตว์มาสู้กันเพื่อจุดประสงค์ที่เรียกว่าการพนันหรือการกีฬาก็ตาม เป็นสิ่งที่เลวร้าย ผู้ที่กระทำเช่นนั้นเป็นผู้ที่โหดเหี้ยมอำมหิต และสิ่งที่เลวร้ายจะติดตามมาในวันข้างหน้า เราต้องเป็นผู้ที่มีความเมตตาสงสารต่อผู้อื่น ทั้งต่อผู้คนหรือสัตว์ก็ตาม ผู้ที่มีความเมตตาเมตตาใจย่อมได้รับสิ่งที่ดีเสมอ.

23. ละเว้นการสร้างควมร่ำรวยหรือรบกวนผู้อื่น เช่นการทำเสียงดังรบกวนผู้อื่นด้วยเสียงของตัวเองเช่นการตะโกน ทำเสียงดัง โวยวาย หรือด้วยเสียงเครื่องดนตรี ด้วยเครื่องขยายเสียง หรือจุดประทัดในที่ชุมชน สร้างวันหรือก่อกวนผู้อื่น เพราะสิ่งเหล่านี้สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นเราจึงต้องละเว้นให้ได้ เราต้องรู้จักการเคารพสิทธิของผู้อื่น โดยการไม่สร้างควมร่ำรวยหรือรบกวนผู้อื่น เพราะเราเองก็ไม่ต้องการให้ผู้อื่นละเมิดสิทธิ หรือสร้างควมร่ำรวยรบกวนเราเช่นเดียวกัน.

24. ละเว้นการสอดรู้สอดเห็นเรื่องส่วนตัว หรือ เรื่องที่เป็นความลับของผู้อื่น ถือเป็นการละเมิดสิทธิ เช่นการแอบฟังผู้อื่นสนทนากัน หรือการสืบเรื่องส่วนตัวของผู้อื่นไม่ว่ากรณีใดถือว่าเป็นสิ่งไม่ควรกระทำอย่างยิ่งเพราะตัวเราเองก็ไม่พอใจที่ผู้อื่นมาสอดรู้สอดเห็นเรื่องส่วนตัวของเราเช่นกัน.

25. ละเว้นการใช้กริยา คำพูด สายตาหรือการแสดงออกใดๆที่เป็นการละเมิดทางเพศ หรือยิ่งไปกว่านั้นได้แก่การทำอนาจาร หรืออื่นๆที่เป็นการละเมิดทางเพศทั้งหลาย เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นการกระทำที่น่ารังเกียจและน่าอับอายขายหน้า การแสดงกริยาเหล่านี้จะทำให้จิตใจตกต่ำเสื่อมทรามและนำพาสิ่งเลวร้ายมาสู่ชีวิต เราต้องหลีกเลี่ยงกริยาและพฤติกรรมเหล่านี้ให้ห่างไกลที่สุด.

26. หลีกเลี่ยงการขอรืจาด ขอยืม หรือขอความช่วยเหลือโดยไม่จำเป็น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นสิ่งที่กระทำได้ แต่บางครั้งอาจเป็นการรบกวนหรือสร้างความลำบากใจต่อผู้อื่น เช่นการขอยืมเงินจากเพื่อนหรือคนสนิทที่เขาเองก็อาจมีความเดือดร้อนหรือลำบากอยู่ ยิ่งในกรณีนี้เมื่อเขาให้ยืมแล้วเราไม่จ่ายคืนตามที่สัญญาถือเป็นการเบียดเบียน สร้างความเดือดร้อนแก่เขา หรือการขอรืจาดเรียไรไม่ว่าจะมีข้ออ้างใดๆ หากไม่จำเป็นจริงๆก็ไม่ควรขอรืจาด เพราะบางครั้งผู้บิรจาดอาจมีความเดือดร้อนอยู่แต่อาจต้องให้ด้วยความเกรงใจ เราจึงต้องระลึกเสมอว่าเราทุกคนย่อมไม่ต้องการให้ใครมาสร้างความลำบากความเดือดร้อนหรือรบกวนแก่เรา เราจึงต้องไม่สร้างความลำบากความเดือดร้อนหรือรบกวนผู้อื่นเช่นเดียวกัน.

27. ละเว้นการละเมิดสิทธิของสาธารณะทั้งหลาย เช่นการทิ้งขยะหรือสร้างความสกปรกแก่ที่สาธารณะ หรือการวางสิ่งของกีดขวางทางเดินทางเท้าเป็นที่เกะกะกรุงรัง ทำลายทัศนียภาพ หรือ การปิดทาง ปิดถนน สร้างความลำบากเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แม้จะดูเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม แต่หากเป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่นก็ต้องหลีกเลี่ยงเพราะเราเองก็ไม่พอใจที่จะมีผู้ใดมาละเมิดสิทธิของเราหรือทำให้เราเดือดร้อนเช่นกัน.

28. หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งอบายมุขทั้งหลาย เช่น สถานที่ที่มีการเล่นการพนัน แหล่งมั่วสุมเสพสิ่งมีนเมา หรือสถานที่กระทำความเสียหายเสียหายทั้งหลายเพราะจะนำพาความเสียหายมาให้ เช่น อาจถูกเหมารวมในความผิดที่กระทำกันในที่นั้นๆ หรืออาจถูกชักจูง ไล่คล้อยตามพฤติกรรมของที่นั้นๆได้.

29. ละเว้นการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการพนันขั้นต่อทุกชนิด ทั้งการซื้อการขาย การเป็นผู้ดำเนินการหรือการมีส่วนร่วมทุกชนิดไม่ว่าจะผิดกฎหมายหรือถูกกฎหมายก็ตาม เพราะการพนันทั้งหลายแม้แต่เรื่องเล็กน้อยก็จะนำไปสู่ปัญหาใหญ่ได้ ทั้งความเจ็บปวดที่สูญเสีย หรือการเป็นหนี้ ความเดือดร้อนและปัญหาอื่นๆตามมามากมาย ทั้งการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว สูญเสียสมาชิก สูญเสียเวลา ขาดสติ เพราะจิตใจจดจ่ออยู่กับการพนัน บางทีอาจต้องขายทรัพย์สินที่มี สร้างความเดือดร้อนในระยะยาว เราต้องหลีกเลี่ยงการยุ่งเกี่ยวกับการพนันทุกชนิดทุกรูปแบบเพื่อจะได้ไม่ต้องเดือดร้อนในวันข้างหน้า.

30. ละเว้นการเสพสิ่งมีนเมาให้โทษทั้งหลาย เพราะจะนำปัญหา ความยุ่งยาก ความเดือดร้อนมาให้ทั้งแก่ตัวเอง และครอบครัว แม้ว่าจะเห็นเป็นสิ่งเล็กน้อย เช่น บุหรี่ หรือ สุรา หรือสิ่งที่หนักกว่านั้นเช่น สิ่งเสพติดทั้งหลาย แม้เราจะเห็นว่าเป็นเรื่องสนุกหรือมีความสุขกับการเสพอันนั้น แต่ผลที่ได้รับ คือสิ่งที่เราทุกคนไม่ปรารถนา เช่น การเสียสุขภาพ เจ็บป่วย เสียสติ เกิดอุบัติเหตุ เสียทรัพย์สิน หรืออาจเสียชีวิต นำความเดือดร้อนมาสู่ตัวเองและผู้อื่น หากเราแสวงหาสิ่งที่ดีมาสู่ชีวิตเราย่อมได้รับสิ่งที่ดี และหากเราแสวงหาสิ่งเลวร้ายให้แก่ตัวเรา เราย่อมได้รับสิ่งเลวร้ายซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่พึงปรารถนาในที่สุด.

31. ระวังและหลีกเลี่ยงการคบกับคนไม่ดีหรือคนที่ไม่หวังดี เช่น คนที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด คนที่เป็นนักเลงอันธพาล คนที่เกี่ยวข้องกับการพนัน คนหลอกลวงปลิ้นปล้อน คนที่ชอบลักขโมย หรือบุคคลใดที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเลวร้ายทั้งหลาย และบุคคลที่มีประวัติเคยให้ร้ายแก่เรา คนที่ชอบอิจฉาริษยา ชอบดูถูกดูแคลน คนที่เคียดแค้นโกรธต่อเราหรือคนที่เบียดเบียนเอาเปรียบเป็นประจำ เพราะคนเหล่านี้จะนำความเดือดร้อนมาให้ อาจชักชวนไปกระทำความผิด หรืออาจสร้างความเสียหายแก่เราในรูปแบบต่างๆ เช่น อาจหลอกลวง หลอกใช้หรือเอาเปรียบ, ก่อนจะคบค้าสมาคมกับใครควรรู้จักอดีตหรือพฤติกรรมของเขาให้ดีเสียก่อน หากเราควรเลือกคบคนมีความรู้ความสามารถหรือคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต บุคคลเหล่านั้นจะช่วยให้เรากระชับตัวเราให้ดีขึ้น หรือคนที่ซื่อสัตย์ซื่อตรงไม่ทรยศโกง และโดยเฉพาะคนที่เคยช่วยเหลือเราในยามยากลำบากและยินดีเมื่อเราได้รับสิ่งที่ดี บุคคลเหล่านี้คือมิตรแท้ที่เราต้องรักษาไมตรีเอาไว้ให้ดีที่สุดในที่สุด.

32. หลีกเลี่ยงความหурหุหรือการใช้ของที่แพงเกินความจำเป็น หรือใช้จ่ายทรัพย์สินอย่างฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่าย เราสามารถใช้ของที่สวยงามของดีมีคุณภาพราคาสูงได้ แต่ไม่จำเป็นต้องหुरหุหรือแพงเกินความเหมาะสมหรือการกินอาหารที่มีราคาแพงและการซื้อของใช้เพื่อการโอ้อวดผู้อื่น, ความหुरหุหรือเครื่องหมายบ่งบอกฐานะของผู้ใช้นั้น หากเรามีฐานะการเงินที่ดี ความหुरหุจะตามมาเอง แต่หากเรามีฐานะไม่พอ การใช้ของหुरหุหรือแพงเกินไป จะเป็นการระแจะและจะนำความเดือดร้อนมาให้ เช่น จะเป็นการก่อหนี้โดยไม่จำเป็น การฟุ่มเฟือยหากทำประจำจะติดเป็นนิสัย และแม้จะมีเงินทองมากมายก็จะไม่พอ เราต้องคำนึงอยู่เสมอว่า ทรัพย์สินเงินทองจะใช้จ่ายออกไปเป็นเรื่องง่าย แต่การหามาได้นั้นเป็นเรื่องยากลำบาก เราต้องใช้จ่ายอย่างสมฐานะตามความสามารถความเหมาะสม จะทำให้เราไม่ต้องเดือดร้อนและหากประหยัดได้ก็ควรประหยัด เพราะจะเกิดผลดีแก่เราในวันข้างหน้า.

33. ละเว้นการเกี่ยวข้องกับดอกเบี้ยและการเป็นหนี้โดยไม่จำเป็น การเป็นหนี้คือการสร้างภาระในอนาคต และบางทีการเป็นหนี้ที่ยืมมาเพื่อการใช้จ่ายบางอย่างที่ไม่ใช่เป็นการลงทุนเพื่อจะได้รายได้กลับคืน เพราะเราอาจมีปัญหายากก่อนแล้ว เราจึงกู้ยืม แนนอนที่สุดนั้นจะเป็นการเพิ่มปัญหาและภาระกับเราในอนาคตมากขึ้น และการเป็นหนี้ส่วนใหญ่จะต้องจ่ายดอกเบี้ยซึ่งจะเป็นภาระที่เพิ่มขึ้นจากภาระที่มีอยู่ เพราะดอกเบี้ยคือระบบของการเอาเปรียบ ส่วนใหญ่จะเป็นการสร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้นมากกว่าจะเป็นการแก้ปัญหา แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้ว เราต้องกู้ยืมให้น้อยที่สุดและต้องใช้คืนให้เร็วที่สุด หากไม่เช่นนั้นเราจะต้องเดือดร้อนและเป็นทุกข์ยาวนานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้.

34. ละเว้นการฝ่าฝืนกฎกติกาทั้งหลายที่ได้ตกลงกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ก็ตามเพราะจะทำให้เกิดความวุ่นวาย ปัญหาและความยุ่งยากตามมา การอยู่ในสังคมไม่ว่าขนาดเล็กหรือใหญ่ย่อมมีกติกาการอยู่ร่วมกัน หากเราไม่สามารถยอมรับกติกานั้นได้เราก็ต้องหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ร่วมในที่นั้น.

**35.ละเว่นการหลงใหลคลั่งไคล้หรือการนิยมชมชอบมากเกินไป** เช่น การคลั่งไคล้แฟชั่น ดารา นักร้อง นักแสดง หรือตัวบุคคลทั้งหลาย เช่น คนเด่นคนดัง หรือคลั่งไคล้ในความเชื่อลัทธิต่างๆหรือคำโฆษณาชวนเชื่อที่มาจากสื่อทั้งหลาย เช่น จากโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ หรือ อินเทอร์เน็ต เพราะทุกๆการหลงใหลคือ การขาดสติ แน่นอนที่สุดผู้ที่โฆษณาทั้งหลาย ย่อมต้องการผลประโยชน์จากการโฆษณาอันนั้น หากเราหลงใหลโดยขาดสติเราย่อมตกเป็นเหยื่อของการ โฆษณานั้น ผู้ที่หลงใหลคลั่งไคล้มากๆมักจะหาความเจริญในชีวิตไม่ค่อยได้ เรา จึงต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าการ โฆษณาทั้งหลายย่อมทำเพื่อผลประโยชน์ของผู้ที่โฆษณานั้น ก่อนจะเชื่อหรือนิยมสิ่งใดเราต้องมี เหตุผลและสติเสียก่อนเสมอ หากเราเชื่อหรือหลงใหลคลั่งไคล้เราย่อมตกเป็นเหยื่อของเขาโดยไม่รู้ตัว.

**36.หลีกเลี่ยงการอยู่กับสิ่งบันเทิงเที่ยวหรือชมมหรสพมากเกินไป** เช่น การเที่ยวชมการละเล่นหรืออยู่กับสถานบันเทิงมากเกินไป การเล่นเกม อินเทอร์เน็ตที่ไม่ให้ความรู้หรือประโยชน์ที่คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป หรือการดูรายการบันเทิงในโทรทัศน์มากเกินไปเพราะจะทำให้จิตใจ หมกมุ่น พุ่งชานขาดสติ ขาดสมาธิกับงานหรือภารกิจที่ต้องกระทำ สิ่งบันเทิงนั้นมีได้แต่เพียงเล็กน้อย แต่หากมากเกินไปจะทำให้ชีวิต ตกต่ำ สัมเหลว และเดือดร้อนในที่สุด เวลาเป็นสิ่งที่มิดค่า ที่เสียไปแล้วไม่อาจเรียกกลับคืนมาได้ เราต้องพยายามใช้เวลากับสิ่งที่มีสาระ ประโยชน์ให้มากที่สุด เช่น การอ่านหนังสือที่ให้ความรู้, การฝึกฝนความสามารถ, การคิดใคร่ครวญในเรื่องที่สำคัญต่อชีวิต เช่น ภารกิจ ทั้งหลาย หรือการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ จะช่วยให้ตัวเราก้าวหน้าและคุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป.

**37.หลีกเลี่ยงการหมกมุ่นในเรื่องทางเพศมากเกินไป** หรือการดูสื่อทางเพศทั้งหลาย ทั้งภาพยนตร์ หนังสือ หรืออินเทอร์เน็ต การเสพ เรื่องราวหรือการหมกมุ่นกับเรื่องทางเพศมากนั้น จะทำให้จิตใจงุ่มง่าม พุ่งชานสติสัมปชัญญะลดลง ชีวิตจะดีขึ้นได้ยาก หากมีเวลาว่าง มากควรใช้เวลาเพื่อการหาความรู้ที่มีประโยชน์ทั้งจากหนังสือ หรืออินเทอร์เน็ต จะได้สิ่งที่คุ้มค่ากว่า จากเวลาที่ต้องสูญเสียไป.

**38.หลีกเลี่ยงการปล่อยให้ที่อยู่อาศัยสกปรกรกรุงรัง หรือเกะกะไม่เป็นระเบียบ** ทั้งในห้องนอนห้องน้ำ ห้องสุขา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในครัว ภาชนะเครื่องใช้ในครัว ที่ล้างถ้วยชามควรถูล้างเช็ดดูให้สะอาด ถ้วยชามภาชนะหลังจากรับประทานอาหารเสร็จต้องล้างทันที เพราะหาก ปล่อยไว้จะเป็นที่หมักหมมของเชื้อโรคและมดกลิ่นไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้ บริเวณพื้นที่รอบบ้าน หน้าบ้านทางเดินไม่ควรวางของเกะกะ หรือทิ้งขยะให้เกลื่อนกลาด ของเครื่องใช้ควรเก็บให้เป็นระเบียบและที่สำคัญไม่ควรให้มีน้ำ ขังรอบบ้าน โดยเฉพาะในฤดูฝน เพราะจะเป็น ที่ฟักไข่ ของยุงและที่เพาะเชื้อ โรคอื่นๆบ้านที่สกปรกรกรุงรังไม่สะอาดไม่เป็นระเบียบจะเป็นสาเหตุทำให้ผู้อยู่อาศัยเสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต เราต้องทำความสะอาดและความมีระเบียบของที่อยู่อาศัยให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะจะทำให้เรามีสุขภาพดีทั้ง กายและจิตใจ และมี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น.

**39.หลีกเลี่ยงการสร้างความสะดวกสบายในพื้นทีสาธารณะ** เช่น การวางสิ่งของกีดขวางทางเดินทางเท้าเป็นที่เกะกะรกรุงรัง ทำลาย ทัศนียภาพ การทิ้งขยะหรือสิ่งปฏิกูลบริเวณริมถนนริมทางเดิน หรือวางขยะไว้ใกล้ถังขยะโดยไม่ปิดให้มิดชิด เพราะขยะอาจพ่นผ่านจน เป็นมลภาวะในบริเวณนั้น หรือบางทีอาจมีสัตว์เช่น สุนัขหรือ หนูมาคุ้ยเขี่ย สร้างความสะดวกสบาย ทำให้เสียสุขภาพจิต และเป็นที่แพร่ เชื้อโรคแก่ผู้คนบริเวณนั้น พื้นทีสาธารณะเป็นของทุกคน หากทำให้สะอาดมีระเบียบทุกคนย่อมได้รับผลดีจากความสะดวกมีระเบียบ เหล่านี้ร่วมกัน.

**40.ละเว่นการบริโภคอาหารมากเกินไป** หรือ การกินจุ การกินอาหารบ่อยเกินไป จนแน่นอึดอัดเป็นประจำจนเป็นนิสัย จะทำให้เสียสุขภาพ เช่น เป็นโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานหรือโรคอื่นๆ นอกจากนี้จะทำให้เสียบุคลิกภาพ ร่างกายอึดอัดเคลื่อนไหวไม่สะดวก และจะทำให้สิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ การบริโภคอาหารเพียงน้อยๆ เท่าที่จำเป็น ช่วยให้ประหยัด มีสุขภาพดี บุคลิกดี และการปล่อยให้หิวบ้าง เป็นบางเวลาจะช่วยลดการสร้างอนุมูลอิสระและช่วยให้ดูอ่อนวัยยิ่งขึ้น.

**41.ละเว่นการบริโภคอาหารให้โทษบ่อยหรือมากเกินไป** ได้แก่ อาหารที่มีสารเคมีให้โทษ เช่นมี สารกันบูด กันเน่าเสีย หรือมีผงชูรสผสมอยู่ มากเกินไป, อาหารที่มีรสจัดทั้งหลาย, อาหารสุกๆดิบๆ, อาหารที่ผสมเลือดสดๆทั้งหลายเพราะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค, อาหารที่มีกลิ่นฉุน, อาหารหมักดองที่มีกลิ่นเหม็น,อาหารที่ได้จากสัตว์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคทั้งหลาย,หรืออาหารบางอย่างที่เรารับประทานประจำอาจ ทำให้เราเสียสุขภาพและบุคลิกภาพโดยไม่รู้ตัวหากเราบริโภคมากเช่น อาหารจำพวก แป้ง, ข้าว, อาหารที่มีรสหวานหรือน้ำตาล, และ อาหารที่มีไขมันผสมอยู่มากเหล่านี้จะทำให้เกิด โรคหลายอย่าง, อาหารที่ควรรับประทานให้มากเป็นประจำได้แก่ อาหารที่ให้โปรตีนสูงจะ ช่วยให้เราร่างกายแข็งแรงและชะลอวัย เช่น ไข่ต้ม(เฉพาะไข่ขาว)ควรรับประทานให้มากทุกวัน,ปลาทะเลและอาหารจำพวกถั่ว ผักสดและ ผลไม้ที่ไม่มีรสจัด การบริโภคอาหารเป็นเรื่องสำคัญมากในชีวิต เราต้องรู้ตัวเสมอก่อนที่จะรับประทานอาหารทุกชนิดว่า สิ่งที่เราบริโภค เข้าไปนั้นจะส่งผลอย่างไรกับตัวเราในวันข้างหน้า หากเราไม่ใส่ใจให้ดีมันอาจจะสร้างปัญหาแก่เราได้ และตอนที่มันเป็นปัญหานั้นบางที อาจจะสายเกินไปที่เราจะแก้ได้อีก.

42. หลีกเลี่ยงการรักษาร่างกายโดยการกินยาหรือฉีดยาโดยไม่จำเป็น โดยปกติร่างกายจะมีระบบการรักษาตัวเองอยู่แล้ว หากเราให้ความสำคัญกับสุขภาพ เช่นการออกกำลังกายและบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง เราไม่จำเป็นต้องรักษาตัวโดยการรับประทานยาหรือฉีดยาเลย และบางทีภูมิปัญญาของคนในอดีตสามารถนำมาเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของเราได้ดีด้วยเช่นกันเช่นสมุนไพรทั้งหลาย ตัวอย่าง น้ำต้มใบรางจืด สามารถดื่มล้างพิษในร่างกายได้ทั้งพิษสะสมและยาเบื่อหรือพิษจากการบริโภคโดยไม่ทันระวังได้ และบางทีในวงการการรักษาโรค เราอาจตกเป็นเครื่องมือของการแสวงหาประโยชน์ของคนบางกลุ่มที่ได้จากการค้าการขายยาหรือการรักษาทั้งหลาย และที่สำคัญต้องระวังการฉีดยาเพื่อป้องกันโรคทั้งหลาย อาจเกิดผลข้างเคียงที่ร้ายแรงต่อชีวิตและร่างกายเรา หากไม่ระวังตัวหรือไม่รู้เท่าทันอาจจะตกเป็นเหยื่อของการแสวงหาผลประโยชน์เหล่านั้นได้.

43. หลีกเลี่ยงความเชื่อในลัทธิหรือคำสอนที่สืบทอดกันมาโดยไร้เหตุผล พิสูจน์ไม่ได้ เพราะคำสอนของลัทธิทั้งหลายอาจเป็นความจริงหรือความเท็จก็ได้ หรืออาจเป็นเรื่องแต่ง นิยาย หรือนิทานที่ประพันธ์ขึ้นหรือเป็นเพียงกุศโลบาย คือคำสอนที่ต้องการให้คนทำความดีโดยใช้เรื่องสมมุติเปรียบเทียบ อุปมาอุปไมยไม่ได้เป็นเรื่องเกิดขึ้นจริงทางกายภาพ หากคิดว่าเป็นเรื่องที่ปรากฏจริงแล้ว ก็จะเป็นการมงายทันที การเชื่อทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นการเชื่อตามลัทธิหรือคำสอนใดๆ ต้องเชื่ออย่างมีสติหากพิสูจน์ไม่ได้หรือไม่มีเหตุผลเพียงพอ ก็ไม่ควรรีบเชื่อทันทีทันใดเพราะเราอาจจะตกเป็นเหยื่อหรือเครื่องมือในการแสวงหาผลประโยชน์จากคำสอนที่ให้เชื่อในเรื่องเหล่านั้นได้.

44. หลีกเลี่ยงการเชื่อในเรื่องของโหราศาสตร์ หรือการทำนายทายทัก การดูดวง ดูโชคชะตา เพราะเป็นเรื่องที่พิสูจน์ไม่ได้ เป็นเรื่องที่ไม่มีเหตุผลสอดคล้องกับความเป็นจริง เราจะเห็นได้ว่าผู้ที่ทำนายและผู้เชื่อในเรื่องเหล่านี้มักจะเป็นคนที่พัฒนาได้ยาก ชีวิตหาความเจริญไม่ค่อยได้ และบางทีเรื่องของโหราศาสตร์และการดูดวงชะตาทั้งหลาย เป็นเรื่องของจิตวิทยา หรือสมมุติฐานที่มีข้อมูลอื่นๆเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ความน่าจะเป็น แล้วกลั่นออกมาเป็นคำทำนายหรือคำพยากรณ์ หากเราเชื่อในเรื่องของการทำนายทายทักโดยไม่มีพื้นฐานของข้อมูลที่เป็นความจริง เราอาจจะตกเป็นเหยื่อของการทำนายเหล่านั้นได้.

45. หลีกเลี่ยงการเชื่อ การทำพิธีหรือเกี่ยวข้องกับการใช้เวทย์มนตร์คาถาหรือไสยศาสตร์ทั้งหลาย รวมไปถึงการเชื่อในเครื่องรางของขลัง การปลุกเสก, ชันตร์, ตะกรุด, ปลัดจิก, สายสิญจน์, น้ำมันตรี, น้ำมันพราย, ทำเสน่ห์ยาแฝด หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับภูตผี ปีศาจ การเข้าทรงต่างๆเหล่านี้ จะนำพาตัวเราไปสู่ความมงายได้ง่าย เพราะเป็นเรื่องที่พิสูจน์ไม่ได้ หรือพิสูจน์ได้ยากกว่าเป็นของจริงหรือเท็จ บางทีการเชื่อเรื่องเหล่านี้จะทำให้ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงเพื่อหาผลประโยชน์และส่วนใหญ่ของคนที่เกี่ยวข้องหรือศรัทธาในสิ่งเหล่านี้ มักจะพัฒนาชีวิตได้ยาก ชีวิตมักจะต้องตกต่ำหรือเป็นทุกข์ได้ง่าย เพราะไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลที่เป็นความจริง.

46. ละเว้นการเคารพบูชา กราบไหว้ รูปปั้นรูปเคารพหรือเจดีย์ทั้งหลาย เพราะเป็นเรื่องไร้เหตุผลโดยเฉพาะความเชื่อที่ว่า รูปเคารพเหล่านี้จะช่วยเราในเรื่องต่างๆได้ เช่น ช่วยให้พ้นภัยหรือให้แคล้วคลาดจากสิ่งเลวร้าย ช่วยให้หายจากความยากจน ช่วยให้ประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ เพราะรูปปั้นทั้งหลายคือสิ่งที่ผู้คนสร้างขึ้นมา ขยับเขยื้อนหรือทำสิ่งใดๆไม่ได้จึงไม่มีความสามารถช่วยเหลือมนุษย์ได้ และหากเราเชื่อในศาสนา เราจะพบว่าไม่เคยมีศาสดาที่สำคัญท่านใดสอนให้ผู้คนเคารพกราบไหว้รูปปั้นรูปเคารพทั้งหลายเลยแม้แต่ท่านเดียว และ การเคารพกราบไหว้รูปปั้นอาจทำให้ตกเป็นเหยื่อของการแสวงหาผลประโยชน์จากความเชื่อ และการขายหรือทำธุรกิจจากสิ่งเหล่านั้น ได้.

47. หลีกเลี่ยงหรือละเว้นการเกี่ยวข้องหรือมีส่วนร่วมในการประกอบพิธีกรรมต่างๆที่ไม่ก่อเกิดประโยชน์ทั้งหลาย ในโลกนี้มีพิธีกรรมมากมาย จากความเชื่อหรือวัฒนธรรมประเพณีต่างๆ และเราจะพบว่าพิธีกรรมทั้งหลายทั้งเล็กและใหญ่ บางอย่างอาจมีประโยชน์และบางอย่างก็ไม่มีประโยชน์ และบางอย่างก็ทำให้คนบางได้รับประโยชน์และบางคนต้องเสียประโยชน์, พิธีกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์จะทำให้เราเสียเวลา เสียทรัพย์ เสียโอกาสที่ดีในชีวิต เราจะเห็นได้ว่าคนส่วนใหญ่ที่หมกมุ่นอยู่กับพิธีกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ มักจะเป็นคนที่พัฒนาคุณภาพชีวิตได้ยาก ชีวิตมีความลำบากอยู่เสมอ ก่อนที่เราจะทำพิธีกรรมใดๆนั้น เราจึงต้องคิดเสมอว่าพิธีกรรมที่เราจะกระทำนั้นก่อเกิดประโยชน์ที่คุ้มค่าหรือไม่ และหากหากคำตอบไม่ได้สิ่งนั้นก็จะเป็นสิ่งมงายสำหรับเราทันที และเราอาจตกเป็นเหยื่อ ของผู้ที่หาผลประโยชน์จากการประกอบพิธีกรรมเหล่านั้นได้.

48. หลีกเลี่ยงการเคารพบูชาหรือเชื่อในตัวบุคคลที่มีความวิเศษเกินความเป็นมนุษย์โดยขาดการพิจารณาใคร่ครวญ เพราะจะทำให้เราตกเป็นเหยื่อของการแสวงหาผลประโยชน์ของคนอื่นได้ง่าย อาจมีคนบางคนหรือบางกลุ่ม แสวงหาผลประโยชน์จากความเชื่อที่ว่า คนคนหนึ่งมีความวิเศษเหนือความเป็นมนุษย์ เช่นหยั่งรู้อินฟ้า, มีอิทธิฤทธิ์อำนาจหรือบุญญาธิการเหนือความเป็นมนุษย์ เพราะความจริงแล้วทุกสิ่งต้องอยู่บนพื้นฐานของความจริงหรือของเหตุและผลเท่านั้น แม้ว่าจะมีอำนาจดังที่อ้างก็ตามแต่หากเราเชื่อโดยไม่คำนึงถึงเหตุผลข้อเท็จจริง เรา ก็อาจตกเป็นเหยื่อของการแสวงหาผลประโยชน์จากความเชื่อเหล่านั้นได้.

49. หลีกเลี่ยงการเชื่อทันทีทันใดโดยไม่ไตร่ตรองไม่พิจารณา เช่น การเชื่อคำบอกเล่าหรือข่าวลือโดยไม่ทราบที่มาที่ไปหรือไม่มีเหตุผล หลักฐานที่ชัดเจน เชื่อจากเครื่องมือสื่อสาร เช่น โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ตในรูปของการข่มขู่ว่าเราได้กระทำความผิดหรือคิดหนี หรืออ้างว่าจะ

ให้ผลประโยชน์ตอบแทนที่ไม่น่าเป็นไปได้ เช่น เชื่อเรื่องการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนเร็วและมากเกินไป ไม่ว่าจะมาจากบุคคลหรือเครื่องมือสื่อสารทั้งหลาย เราไม่ควรเชื่อโดยทันทีทันใด เพราะอาจตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวงทั้งหลายได้ง่าย นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการเชื่อจากการโฆษณาทั้งหลายโดยไม่ไตร่ตรองด้วยเหตุผล สิ่งทั้งหลายที่เราพบเห็นในชีวิตประจำวันคือการโฆษณาเกือบทั้งสิ้น ทั้งโทรทัศน์, วิทยุ, นิตยสาร, แผ่นป้าย, รวมถึงอินเทอร์เน็ต คือการโฆษณาในรูปแบบต่างๆ ที่เห็นได้ชัดคือการขายสินค้า แต่ที่เราคิดไม่ถึงว่าเป็นการโฆษณา คือ “ข่าว” ทั้งหลายโดยเฉพาะข่าวที่เกี่ยวข้องกับ บุคคลเช่น ดารา นักแสดง หรือบุคคลสำคัญทั้งหลาย หรือข่าวการเมือง ความขัดแย้งต่างๆ คือการโฆษณาชวนเชื่อทั้งสิ้น การที่เราจะรับรู้ข่าวสารทั้งหลาย แล้วเราเชื่อโดยไม่พิจารณา โดยที่เราไม่เคยได้พิสูจน์เราอาจจะตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาเหล่านั้นได้ ก่อนที่จะเราจะเชื่อสิ่งใดต้องพิสูจน์ให้ได้ว่าเป็นจริงตามนั้น มิฉะนั้นเราอาจถูกหลอกหรือตกเป็นเหยื่อของการแสวงหาผลประโยชน์ทั้งหลายได้.

50. **ละเว้นการขู่ข่ม ทำให้เกิดความเกลียดชังและการแตกแยกในสังคม** การขู่ข่ม หรือ การทำให้ผู้คนมีความเกลียดชัง หรือสร้างความแตกแยกในสังคมด้วยคำพูดการให้ร้าย คือสิ่งเลวร้ายอย่างหนึ่ง ที่สามารถสร้างความเสียหายได้ หากผู้คนในสังคมเกิดความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันสังคมนั้นจะอยู่ด้วยกันอย่างยากลำบาก มีความระแวงสงสัย สร้างความขุ่นมัวและในที่สุดสังคมที่แตกแยกกันนั้นจะเสื่อมเสีย และตกต่ำในที่สุด ไม่ว่าสังคมนั้นจะเล็กระดับครอบครัวหรือ สังคมใหญ่ระดับประเทศหรือระดับโลกก็ตาม

51. **ละเว้นการเห็นแก่ตัว, รู้จักการเสียสละ** เราทุกคนอยู่ในโลกเดียวกัน และต้องพึ่งพาอาศัยกันเสมอ ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ไม่มีผู้ใดอาศัยได้ด้วยตัวเอง โดยไม่พึ่งพาผู้อื่น เช่น พนักงานต้องอาศัยนายจ้างในการจ้างงาน และนายจ้างต้องอาศัยพนักงานทำงานให้, ทุกคนต้องพึ่งพาสังกันและกัน การช่วยเหลือเกื้อกูล การทำงาน เสียสละเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องระลึกและทำให้ได้ สังคมที่มีการเสียสละมากสังคมนั้นจะมีความสุข, การเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้เอารัดเอาเปรียบจะนำมาซึ่งปัญหาและความลำบากในอนาคต สังคมใดที่เต็มไปด้วยผู้คนที่เห็นแก่ตัว สังคมนั้นจะเต็มไปด้วยปัญหาและความยุ่งยากเสมอ.

52. **หลีกเลี่ยงความคิดและพฤติกรรมที่รุนแรง** เช่น การเข้าร่วมกับกลุ่มหรือองค์กรที่ชักจูง หรือนำพาไปสู่ความคิดที่รุนแรงสุดโต่งทั้งหลายหรือความคิดแนวอุดมการณ์ เป้าหมายของกลุ่มคนที่ใช้วิธีการรุนแรงทั้งหลายในรูปแบบต่างๆ สังคมในยุคปัจจุบัน มีความคิดหลากหลาย และหนึ่งในจำนวนนั้นคือ ความคิดแบบหัวรุนแรง ไม่ว่าจะอยู่ในรูปของ กลุ่ม แนวร่วม องค์กร แนวคิด ลัทธิคำสอนทั้งหลาย ที่ใช้ความรุนแรงเป็นเครื่องมือ เพราะจะนำพาตัวเราและสังคมของเราสู่ความเสียหายได้ คำสอนของกลุ่มต่างๆทั้งหลาย ที่เราเห็นอยู่นั้นบางกลุ่มบางพวกอาจมีคำสอนหรือแนวความคิดแบบหัวรุนแรงซ่อนเร้นอยู่ หากเราไม่ระมัดระวังหรือเชื่อตามบางที่เรอาจตกเป็นเครื่องมือของแนวคิดหัวรุนแรงต่างๆได้.

53. **รู้จักการปฏิบัติตนเพื่อยกระดับปัญญาและพัฒนาชีวิต** สิ่งที่เราควรรู้เพื่อยกระดับในด้านต่างๆของชีวิตคือสิ่งที่จำเป็น หากเราต้องการมีชีวิตที่ดีทั้งกายภาพภายนอกและจิตใจภายใน เราต้องหาความรู้ความเข้าใจในชีวิตในเรื่องต่างๆ ที่สำคัญ ได้แก่

1.-**รู้จักความหมายของการมีชีวิต, ความจริงของชีวิตความจริงของสรรพสิ่ง** ความคิดความเข้าใจและมุมมองต่อโลก ความจริงของโลกทั้งทางกายภาพวัตถุและจิตวิญญาณ และเข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ในระดับส่วนบุคคลและระดับสังขารธรรม.

2.-**รู้จักจิตใจ รูปแบบและระดับต่างๆของจิตใจตั้งแต่ระดับต่ำสุดถึงสูงสุด** ได้แก่ 1-ระดับจิตใจที่ชั่วร้ายคือจิตใจที่สามารถกระทำความชั่วโดยไม่มีสำนึกว่าสิ่งที่คิดและกระทำนั้นเป็นสิ่งชั่วร้าย, 2-ระดับจิตใจที่มีจิตสำนึกต่ำและมักทำตามอารมณ์ฝ่ายต่ำ, 3-ระดับจิตใจที่มีสำนึกแต่ไม่อาจควบคุมหรือระงับสิ่งที่ไม่ดีได้ทั้งหมด,สามารถทำสิ่งที่ดีและชั่วร้ายได้เท่าๆกัน, 4-ระดับจิตใจที่มีคุณธรรมสามารถทำสิ่งที่ดีและระงับความชั่วร้ายได้, 5-ระดับจิตใจที่เสียสละสามารถสร้างประโยชน์ต่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนได้, และ6-ระดับจิตใจที่หลุดพ้นจากอารมณ์ความต้องการและการยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของคนและสรรพสิ่งได้, เราจึงต้องรู้จักสำรวจสภาพจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร อยู่ในระดับไหน และอะไรคือความทุกข์และความสุขที่แท้จริงของชีวิต.

3.-**รู้จักศีลธรรมจริยธรรมและคุณธรรม** คือ สิ่งที่ต้องปฏิบัติและที่ต้องละเว้น เพื่อการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาในชีวิตของตนเองและในสังคม.

4.-**รู้จักวิธีการในการอยู่ร่วมในสังคมและการคบคน** ตั้งแต่คนใกล้ชิด ญาติมิตร และบุคคลทั่วไป รู้ว่าบุคคลใดควรคบค้าสมาคมด้วย และควรวางตัวอย่างไรให้เหมาะสมที่สุดต่อผู้คนที่อยู่รอบตัว เพื่อเราจะได้ปลอดภัยจากสังคมรอบข้างในเรื่องต่างๆทั้งหลาย.

5.-**รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ** ในเรื่องต่างๆว่ามีสิ่งใดบ้างที่ต้องทำ เช่น ด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ ที่อยู่อาศัย การสร้างความรู้ความเข้าใจ เริ่มตั้งแต่การรับผิดชอบตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม ประเทศ จนถึงระดับโลก.

6.-**รู้จักการหาค้นคว้าและพัฒนาหาความรู้** เพิ่มพูนทักษะความสามารถในด้านต่างๆ เช่น การอ่านหนังสือ การค้นคว้าหาข้อมูลที่มีประโยชน์ การฝึกฝนความชำนาญในเรื่องมีประโยชน์หรือเรื่องจำเป็นทั้งหลาย.

7-รู้จักการใช้ชีวิตประจำวัน ตำราวิจารณ์หน้าที่ของแต่ละวัน, เดือนและปี ทำการจดบันทึก ว่ามีสิ่งใดที่จะต้องทำและจะจัดการหรือจัดการอย่างไรให้ได้ผลดีที่สุด เช่น การทำงาน, โภชนาการ, การดูแลสุขภาพ, ดูแลที่อยู่อาศัย, การพักผ่อน, การใช้เวลาให้คุ้มค่าในแต่ละวัน.

8-รู้จักการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยการสำรวจตัวเองอยู่เสมอว่ามีบุคลิกส่วนใดที่ต้องปรับปรุงให้ดีขึ้นเช่น รูปร่าง, หน้าตา, ผิวพรรณ, ผม, ฟัน, การแต่งกาย และกริยาท่าทาง การพูด การแสดงออกทั้งหลาย เพื่อยกระดับคุณภาพของชีวิต.

เหล่านี้คือตัวอย่างหัวข้อการพัฒนาชีวิตที่เราทุกคนควรรู้ หากเราได้ศึกษาหรือแสวงหาข้อมูลรายละเอียดให้เข้าใจในหัวข้อเหล่านี้เราจะสามารถยกระดับชีวิตของเราให้สูงขึ้นในทุกๆด้านได้โดยง่าย.

54. การมีวินัย วินัยเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องรู้และต้องปฏิบัติ คนที่จะประสบความสำเร็จในเรื่องใดๆได้ต้องมีวินัยและปฏิบัติตามวินัย เท่านั้น คนที่มีปัญหาหรือประสบความล้มเหลวสาเหตุหนึ่งมักจะมาจากการขาดวินัยในชีวิต วินัย คือ กำหนดการ กฎระเบียบ หรือแนวทางวิธีการที่จะทำให้บรรลุความสำเร็จ เช่น นักกีฬาต้องฝึกฝนตามกำหนด เพื่อจะเป็นนักกีฬาที่เก่งได้ หากฝึกบ้าง เว้นบ้างเพราะขี้เกียจ เรียกว่าขาดวินัย โอกาสที่จะสำเร็จจะมีน้อยมาก หรือเรื่องอื่นๆก็เช่นเดียวกัน ต้องระลึกเสมอว่า การมีวินัยคือการทำตามกำหนดการ โอกาสสำเร็จก็จะสูง และการขาดวินัยคือการไม่ทำตามกำหนดการ โอกาสที่จะล้มเหลวก็จะสูงเช่นเดียวกัน.

55. การสร้างปัญญา ปัญญาคือแสงสว่างของชีวิต ผู้มีปัญหาคือผู้ที่มีแสงสว่างในการดำเนินชีวิต ผู้ที่ไร้ปัญญาเสมือนผู้ที่เดินบนเส้นทางที่มืดในป่า อาจจะประสบอันตรายตลอดการเดินทาง อาจจะเหยียบของแหลมของมีคม อาจชนกับก้อนหิน ต้นไม้ อาจถูกสัตว์กัดหรือทำร้าย อาจจะตกหลุมหลุมเหว โดยไม่อาจหลบหลีกจากอันตรายเหล่านั้นได้ การสร้างปัญญา จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคน ยังมีปัญญามาก โอกาสที่จะนำพาชีวิตคนสู่ความสำเร็จความสุขหรือสู่เป้าหมายมีมากขึ้นเท่านั้น หนทางที่จะสร้างปัญญา คือ การแสวงหา ความรู้ ความสามารถในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ซึ่งหลักโดยรวมของการสร้างปัญญาจะกล่าวในหัวข้อต่อไป ได้แก่

56-การรอดพ้นจากความทุกข์ เราต้องรู้ว่าความสุขและความทุกข์ที่แท้จริงอยู่ที่จิตใจ แม้เราจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายหรือไม่ หรือสภาพการภายนอกที่ร่างกายและวัตถุที่ทำให้มีความสุขมากน้อยเพียงใด หากทำให้เรามีสภาพความสุขทางใจได้ก็คือความสุข แต่หากเราไม่มีความสุขทางใจก็ไม่นับว่าเป็นความสุข และหากหนักมากก็จะเรียกว่าเป็นความทุกข์ และความสุขในจิตใจที่แท้จริงนั้นมาจากความเข้าใจในความจริงของชีวิตและจากผลของการกระทำในสิ่งที่ดี จากสภาพการณ์ที่ดีของชีวิตที่จะบังเกิดความสงบสุขเนื่องจากจัดปัญหาทั้งภายนอกและภายในจิตใจได้ และสิ่งใดก็ตามที่จะนำพาเราไปสู่ความทุกข์ เราจะต้องหลีกเลี่ยง แม้ว่าบางทีสิ่งนั้นจะทำให้เรามีความสุขชั่วคราวหรือความสุขระยะสั้น แต่หากผลของมันนำพาไปสู่ความทุกข์ระยะยาวแล้ว เราก็ต้องหลีกเลี่ยงให้ถึงที่สุด.

57-เราต้องรู้ว่า ทุกๆความนึกคิดความตั้งใจ ทุกคำพูดทุกการกระทำย่อมมีผลติดตามมาเสมอ หมายถึงกระทำสิ่งใด ย่อมได้รับผลจากสิ่งนั้น ซึ่งบางทีเราอาจคิดว่าสิ่งที่เรากระทำนั้นไม่เกิดผลใดๆ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำที่ดีหรือที่เลวร้าย เราอาจคิดว่าสิ่งที่เรากระทำนั้นไม่มีผลตามมาโดยเฉพาะอย่างยิ่งการกระทำสิ่งเลวร้ายต่อผู้อื่น แต่ความจริงนั้นทุกการกระทำทุกเจตนา ย่อมมีผลตามมาแน่นอน ไม่ว่าจะช้าหรือเร็ว และผลที่ได้รับนั้น เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และบางทีผลที่ได้อาจดูเหมือนไม่เกี่ยวข้องกับการกระทำหรือการนึกคิดเลย จนเราอาจคิดว่าไม่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งผลที่ได้รับนั้นเราอาจเห็นจากการกระทำของเราโดยตรง เช่น การกินอาหารที่ดี ร่างกายก็จะดีตามไปด้วย และการกินของไม่ดีหรือของให้โทษ ร่างกายก็จะไม่ดีไปด้วย แต่บางทีผลของการกระทำนั้น มาในรูปแบบโชคชะตาที่เราไม่อาจคาดคิด เช่น การคิดดีและทำดี เราอาจได้รับผลโดยตรง หรือบางทีจะเป็นผลให้ได้รับโชคดี และการคิดร้ายหรือทำความผิดนั้นผลที่ได้รับอาจมาในรูปแบบของการกระทำนั้นโดยตรง แต่บางทีจะมาในรูปแบบของโชคร้ายโดยที่เราไม่อาจคาดคิดได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นเมื่อเราได้รับสิ่งไม่ดีใดๆให้ระลึกเสมอว่าบางทีเราอาจจะกระทำสิ่งใดหรือคิดสิ่งใดๆที่ไม่ดีอยู่ก็ได้ หรือการที่เราได้รับสิ่งที่ดีหรือโชคดี เราอาจได้กระทำที่ดีโดยที่เราไม่รู้ตัวก็ได้เช่นกัน.

58-เราต้องรู้ว่าอำนาจและปรากฏการณ์แห่งความดีและความเลวร้ายนั้นแฝงอยู่ในทุกๆที่ ทั้งในตัวเราเองหรือในจิตใจของเรา อยู่ในสิ่งรอบข้างทั้งในสังคมและในระบบทั้งหลายในชีวิตของเรา หรือแม้แต่ในสิ่งที่ปรากฏการณ์ที่อยู่เหนือสิ่งปกติที่มาในรูปแบบของสิ่งลึกลับทั้งหลายทั้งปวง เช่น อมนุษย์หรือสิ่งที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์ทั้งหลาย ที่เราเรียกว่า ด้านสว่าง กับ ด้านมืด ที่อยู่ในตัวเราได้แก่ความรู้สึก ความคิดการกระทำและพฤติกรรม บางทีเราก็คิดดีและทำดี บางทีเราก็คิดร้ายและทำชั่ว ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งที่อยู่ในจิตใจเรานั้นฝ่ายไหนเป็นฝ่ายชนะ หากความดีชนะเราก็คิดดีและทำดี หากฝ่ายชั่วชนะเราก็คิดชั่วทำชั่ว ในสังคมหรือระบบต่างๆในชีวิตก็เช่นกัน หากความดีชนะสังคมนั้นก็ทำดี และหากความชั่วชนะสังคมนั้นก็ทำชั่ว ความดีและความชั่วเป็นปรากฏการณ์เป็นคุณสมบัติเสมือนจิตวิญญาณหรืออยู่ในมิติของจิตวิญญาณที่คอยบงการความคิดการกระทำและความเป็นไปต่างๆทั้งหลาย และมันจะต่อสู้กัน ในจิตใจเราและในระบบต่างๆของสังคมทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคลจนถึงระดับโลก(ซึ่งในภาษาปรัชญาเรียกว่า “เทพและมาร” ซึ่งบางทีตัวเราเองอาจเป็น



“เทพ” หรือบางครั้งเราอาจเป็น “มาร”ก็ได้” ซึ่งพฤติกรรมด้านมืด หรือพฤติกรรมฝ่ายมารนั้นสามารถสังเกตได้ไม่ยาก อาทิเช่น ผู้ที่มีจิตเป็นมารนั้นจะมีลักษณะที่ เย่อหยิ่ง โส คยุโวโอ้อวด ดูถูกดูแคลน ยกตนข่มท่าน เอร็ดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ กดขี่ข่มเหง เจ้าเล่ห์ เพทุบาย ถือ โกง ปลิ้นปล้อนคลบตะแลง ทรยศคดโกง ไม่ซื่อสัตย์ ไม่จริงใจ ลำเอียง ลักษณะเหล่านี้ปรากฏให้เห็นทั้งระดับบุคคลระดับสังคม ตั้งแต่สังคมในวงแคบไปจนถึงระดับโลก เราจึงต้องระวังตัวระวังความรู้สึกนึกคิดตลอดเวลา อย่าให้ความคิดชั่วร้ายเข้ามาครอบงำจิตใจ หรือหลอกหลวงเรา ซึ่งจะนำพาตัวเราและสังคมไปสู่การกระทำที่เลวร้ายซึ่งนำความเสียหายมาสู่เราได้, และผู้ที่มีจิตใจเป็นเทพนั้นได้แก่ ผู้ที่เสียสละเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ยืนหยัดรักษาความเป็นธรรมชาติความถูกต้องยุติธรรมโดยไม่หวังประโยชน์ส่วนตน ไม่ทำตามอารมณ์ฝ่ายต่ำไม่แสวงหาเกียรติยศหรือคำสรรเสริญเยินยอ ไม่ยึดติดหรือยึดถือในความเลอเลิศของตน เราจึงควรสำรวจตนเองอยู่เสมอว่า จิตใจของเรานั้นอยู่ในสภาพเช่นไร และจะพัฒนาอย่างไรให้มีจิตที่สูงส่งและดีที่สุดในที่สุดให้ได้.

59. เข้าใจในสิ่งสูงสุดในจักรวาล ที่เป็นอำนาจที่มีอยู่แต่ดั้งเดิม ซึ่งเป็นอำนาจที่ก่อกำเนิดสรรพสิ่ง ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นที่อยู่รอบตัวเราที่เราได้ เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส นั้น ความเป็นระบบระเบียบและสลับซับซ้อนเกินกว่าที่จะเกิดจากความบังเอิญหรือเกิดจากความไร้ซึ่งสติปัญญา ไร้ กฎเกณฑ์ ไร้ซึ่งความรู้ความสามารถได้ หากแต่อำนาจที่ก่อเกิดที่จัดเรียงระบบระเบียบความเป็นไปทุกอย่างในจักรวาลนั้น มีพลังความรู้มี ปัญญาความสามารถเกินกว่าจะพรรณนาได้,เห็นได้ชัดตั้งแต่ภายในร่างกายของเรา ที่ประกอบไปด้วยอวัยวะต่างๆ ส่วนประกอบ ระบบการทำงานที่สลับซับซ้อน ในทุกส่วน และส่วนที่มองไม่เห็น เช่น การมีชีวิต สติปัญญา จิตใจ ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลาย และนอกจากนี้ องค์ประกอบต่างๆในโลกนี้ในจักรวาลนี้ ทั้งส่วนที่เป็นสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย เช่น ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว วัตถุทั้งหลายในอวกาศ ภูเขา ทะเล แม่น้ำ สภาพภูมิอากาศ พลังงาน สิ่งมีชีวิต ทั้งพืชและสัตว์ ที่มีความสมดุลในระบบทั้งหมดนั้นมีความละเอียดซับซ้อน เกิน ปัญหาที่มนุษย์จะศึกษาและทำความเข้าใจได้หมด ทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ไม่อาจเกิดขึ้นได้จากความว่างเปล่า หรือความบังเอิญที่ไร้ซึ่งระบบ ระเบียบ ไร้ซึ่งตอน ไร้สติปัญญา ไร้ชีวิต ไร้ความรู้ความสามารถได้ หากแต่อำนาจที่ก่อเกิดสิ่งทั้งหลายนั้นมีอยู่แต่เดิม เป็นอำนาจที่สมบูรณ์ แบบ ที่มีทั้งชีวิต มีทั้งสิ่งที่เรียกว่าความรู้ปัญญา มีจิตใจมีจิตวิญญาณ มีสิ่งที่ป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม และเป็นพลังที่กว้างใหญ่ไพศาล หรือกล่าวได้ว่าอำนาจที่มีอยู่แต่เดิมนั้นเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ไปด้วยทุกสิ่งทุกอย่างที่มีที่ปรากฏอยู่ทั้งหมดในโลกในจักรวาลในทุกมิติ ทุกภพ ภูมิ ที่เป็นกายภาพและนามธรรม และอำนาจดังกล่าวนี้ทุกคนย่อมรู้โดยสัญชาตญาณอยู่แล้วว่านั่นคืออำนาจแห่งธรรมชาติ ซึ่งหมายถึง อำนาจแห่งเป็นจริงที่ดำรงอยู่มาแต่เดิมและคงอยู่อย่างถาวรตลอดไป และพลังอำนาจดังกล่าวนี้เป็นที่รู้จักและถูกสอนกันมากก่อนแล้ว ซึ่ง เรียกแตกต่างกันออกไปในหมู่มชนในแต่ละภาษาแต่ละวัฒนธรรม อาทิเช่น ในพุทธศาสนาเรียกว่า-อสังขตธรรม(หมายถึง-สิ่งที่จริงแท้ที่ไม่ ถูกปรุงแต่ง, ฝ่ายมหายานเรียกว่า อาทิพุทธะ) ในคริสต์ศาสนาเรียกว่า-เยโซวา หรือ ยาร์เวห์(มีความหมายว่า “เราเป็นซึ่งเราเป็น” หมายถึง- อำนาจสูงสุดหรือจิตวิญญาณแห่งจักรวาลที่เป็นอยู่-ที่ดำรงคงอยู่) ภาษาอาหรับเรียกว่า -อัลเลาะห์(หมายถึง-อำนาจยิ่งใหญ่สูงสุดผู้ทรง สร้างสรรพสิ่ง), ในคำสอนของศาสนาพราหมณ์เรียกว่า -ปรมาตมัน-หรือ-พรหม-พรหมัน(หมายถึง-ตัวตนที่ยิ่งใหญ่สูงสุดหนึ่งเดียว- ผู้สร้างผู้กำหนดผู้ลิขิตทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล) และในคำสอนของลัทธิเต๋าเรียกว่า-เต๋า(แปลว่า วิถี หรือ ทาง-ความเป็นไป หมายถึง- อำนาจซึ่งดำเนินความเป็น ไปของสรรพสิ่งทั้งหลาย) ในภาษาทางวิชาการหรือทางวิทยาศาสตร์เรียกว่า อำนาจแห่งจักรวาล-อำนาจแห่ง ธรรมชาติ(หมายถึง-กฎหรืออำนาจที่มีอยู่แต่เดิมที่เป็นรากฐานที่มาของการก่อเกิดสรรพสิ่ง) และอำนาจดังกล่าวไม่ได้มีเพียงสิ่งที่ เป็นรูปแบบทางวัสดุสารพลังงานหรือทางกายภาพเท่านั้น หากแต่ยังมีสิ่งที่อยู่นอกความเป็นวัตถุธาตุพื้นฐานด้วย อาทิเช่น “ชีวิต” ทั้งหลาย สิ่งทีเรียกว่าชีวิตนั้นย่อมไม่อาจเกิดขึ้นเองหรือเกิดจากความบังเอิญได้ เพราะชีวิตมีความสลับซับซ้อนเกินกว่าที่จะเกิดขึ้นจากความไร้ ระบบไร้กฎเกณฑ์ได้ ชีวิตเป็นผลของสิ่งที่มีอยู่แต่เดิม ซึ่งอำนาจดั้งเดิมที่มีความเป็นชีวิตอยู่เท่านั้นที่จะก่อเกิดความเป็นชีวิตได้ นอกจากนี้ ยังมีสิ่งที่เรียกว่า จิตใจ-อารมณ์ ความรู้สึ สติปัญญาที่มีอยู่ในสิ่งที่มีชีวิตทั้งในมนุษย์และสัตว์ สิ่งเหล่านี้บ่งบอกว่าใน โลกและในจักรวาลนี้ ไม่ได้มีเพียงสิ่งที่ป็นรูปธรรมที่เรียกว่า แร่ธาตุ สสาร พลังงาน คลื่นความถี่และระบบทางกายภาพทั้งหลายเท่านั้น แต่ยังมีสิ่งที่เรียกว่า “ชีวิต” และสิ่งที่นอกเหนือกว่านั้น ได้แก่ สติปัญญา ความรู้ความสามารถ สัญชาตญาณ จิตใจอารมณ์ความรู้สึ เหล่านี้อยู่ ซึ่งไม่ใช่วัตถุ สสารแต่เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงในตัวของเรา, เราจึงไม่อาจพูดได้ว่าคุณสมบัติเหล่านี้เกิดจากความว่างเปล่าหรือความบังเอิญที่ไร้ระบบ ไร้ กฎเกณฑ์ได้ เพราะการไร้ระบบไม่สามารถสร้างระบบได้ การไร้ปัญญาไม่สามารถสร้างปัญญาได้ การมีปัญญาและระบบเหล่านี้เกิดขึ้นได้ จากการมีอยู่แต่เดิม ที่เป็นพลังอำนาจที่อยู่เบื้องหลังของสรรพสิ่งในจักรวาลนี้ ทุกสิ่งจึงมีอยู่ในอำนาจที่มีมาแต่เดิม และการที่สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นหรือที่เราเห็นความเป็นไปในแต่ละช่วงเวลานั้นคือ ปรากฏการณ์ที่แสดงผลออกมาจากพลังอำนาจที่มีอยู่แต่ดั้งเดิมของการดำรงอยู่ นั่นเอง.

60-ทุกสิ่งป็นหนึ่งเดียว ความเป็นไปของโลก ของจักรวาลและของตัวเรา การกระทำและพฤติกรรมรวมถึงทุกสิ่งที่เราเห็น ได้ยิน ได้สัมผัส จับต้องได้ที่เป็นวัตถุทั้งหลาย และสิ่งที่มองไม่เห็นจับต้องไม่ได้ เช่น ชีวิต จิตใจอารมณ์ความรู้สึทั้งหลาย รวมถึงจิตวิญญาณสิ่งที่เป็น

นามธรรมและสิ่งที่เป็นรูป เช่น สิ่งลึกลับหรือมนุษย์ทั้งหลาย รวมถึงอำนาจที่เราสมมุติขึ้นเช่น อำนาจของเงินตรา, อำนาจการปกครอง รวมถึงเหตุการณ์ความเป็นไปที่เกิดขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างทั้งเรื่องเล็กน้อยและเรื่องใหญ่ทั้งหลายในโลกนี้ในจักรวาลนี้ อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของอำนาจที่ก่อเกิดสรรพสิ่ง ซึ่งเกี่ยวพันต่อเนื่องกันทั้งตัวเราและสิ่งต่างๆรอบตัวเรา นั้นไม่ได้แยกออกจากกันเป็นเอกเทศ หากแต่ทุกสรรพสิ่งนั้นเป็นระบบที่เกี่ยวข้องเกี่ยวพันเป็นรูปแบบที่เป็นหนึ่งเดียวกันทั้งหมดทั่วทั้งจักรวาล.

61-ทุกคนมีบทบาทของตนเอง ทุกคนถูกกำหนดความเป็นไปของชีวิตโดยผลสืบเนื่องจาก สภาพของการกำเนิด, เชื้อสาย, สถานที่กำเนิด, จากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ, จากสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัย, จากรูปแบบชีวิต, จากอาหารการกิน, จากการอบรมสั่งสอนการศึกษาและจากสภาพภูมิอากาศทั้งหลายรอบตัว, สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยที่กำหนดความรู้สึกนึกคิด, การกระทำ, บทบาทและชะตาชีวิตของแต่ละคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ คนทุกคนถูกกำหนดมาโดยผ่านปัจจัยเหล่านี้ และจะเป็นบทบาทของชีวิตของบุคคลนั้นๆ ไม่ว่าจะ เป็นความฉลาดสติปัญญา, ความคิด พฤติกรรมนิสัยและการกระทำทั้งหมดย่อมเป็นไปตามนั้น แม้เราอาจจะเคยคิดว่าคนเราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกกระทำได้ แต่ความจริงก็คือการกระทำทั้งหลายของเรา คือผลจากสภาพการณ์ของชีวิตที่ไม่อาจเลือกได้ตั้งแต่ต้น เช่น ทุกคนอยากได้รับสิ่งที่ดีในชีวิตทั้งเรื่องรูปร่างหน้าตาผิวพรรณแต่ไม่อาจได้รับทุกคน หรือทุกคนอยากเป็นคนฉลาดมีความเก่งความสามารถ หรืออยากร่ำรวยอยากสบาย แต่ก็ไม่สามารถกำหนดตามที่ตนต้องการได้ แม้เราอยากเป็นคนดีอยากทำความดีให้มากที่สุด แต่เราก็ไม่อาจทำความดีทั้งหมดที่เราต้องการได้ เราจึงต้องยอมรับบทบาทที่ทุกคนได้รับ และเข้าใจในความคิดพลาดทั้งหลายที่เกิดขึ้นทั้งในตัวเองและผู้อื่น เพราะความเป็นจริงไม่มีใครที่ต้องการความคิดพลาดหรือความต่ำต้อยด้อยค่าแม้แต่เรื่องเดียว แต่เนื่องจากทุกคนไม่สามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้ตั้งแต่เกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตนั่นเอง.

62-ไม่มีสิ่งใดคงที่หรือคงทน-ไม่มีสิ่งใดมีตัวตนอยู่อย่างแท้จริงนอกจากความจริงแท้ที่มีอยู่แต่เดิมเท่านั้น สิ่งทั้งหลายย่อมเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา, รูปลักษณะรูปแบบหรือสภาพของสิ่งใดๆจะปรากฏเป็นไปในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่เรายึดถือมากน้อยเพียงใด อาทิเช่น รูปร่างหน้าตาผิวพรรณ สติปัญญา ลักษณะนิสัยของเรา หรือสิ่งนอกกายเช่น ทรัพย์สิน อำนาจเกียรติยศทั้งหลาย หรือสิ่งต่างๆรอบตัวที่เป็นวัตถุหรือสภาพของของโลกและสังคม ส่วนต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัยที่เกิดขึ้น ไม่มีสิ่งใดที่มีสภาพคงที่หรือคงทนถาวรที่เป็นรูปแบบของตนที่แท้จริง สิ่งทั้งหลายเป็นเพียงปรากฏการณ์ชั่วคราว ซึ่งต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เราจึงเห็นได้ว่าสิ่งต่างๆเป็นดังภาพที่ปรากฏในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น ไม่ได้ดำรงอยู่หรือมีตัวตนอย่างแท้จริง สิ่งที่ยึดอยู่คือ อำนาจที่ก่อเกิดปรากฏการณ์เหล่านี้ ซึ่งเป็นต้นแบบหรือตัวกำหนดรูปแบบระบบและความเป็นไปทั้งหลายที่เป็นรูปธรรมวัตถุ สสารพลังงาน และที่เป็นจิตวิญญาณหรือนามธรรมทั้งหลาย ตัวกำหนดซึ่งเป็นอำนาจที่มีอยู่แต่เดิมที่ไม่เปลี่ยนแปลงที่คงอยู่ถาวรตลอดไปเท่านั้น ที่ดำรงอยู่อย่างแท้จริง.

63- ทุกสิ่งต้องเป็นไปเช่นนั้นเสมอ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลก และในจักรวาลนี้ ย่อมเป็นไปในลักษณะที่ต้องเป็นไปอย่างหนึ่งอย่างใดอย่าง เดียวเท่านั้น เหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในอดีต ย่อมเกิดจากปัจจัยทั้งหลายก่อนหน้านั้นซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเช่นนั้น และสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นในอดีตเป็นสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดในปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทั้งหมดจะเป็นปัจจัยของความเป็นไปทุกอย่างในอนาคต ไม่มีสิ่งใดที่จะเปลี่ยนแปลงอดีตได้ อดีตซึ่งเปลี่ยนแปลงไม่ได้คือสาเหตุของสิ่งเกิดขึ้นทั้งหมดในปัจจุบัน และทุกสิ่งในปัจจุบันเป็นปัจจัยและสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต ดังนั้นทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตคือสิ่งที่มาจากสาเหตุในปัจจุบันทั้งหมด และสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในปัจจุบันทั้งหมดก็มาจากสาเหตุในอดีตที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เราจึงเห็นได้ว่าไม่ว่าสิ่งใดที่เกิดขึ้นในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตย่อมต้องเป็นไปเช่นนั้นเสมอ ไม่อาจเป็นอย่างอื่นได้เลยแม้แต่อย่างเดียว เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงทั้งอดีตปัจจุบันและอนาคตทุกสิ่งต้องเป็นเช่นนั้นที่มันจะต้องเป็นไปอย่างหนึ่งอย่างใดแต่เพียงอย่างเดียว ทุกสิ่งทั้งหมดในโลกในจักรวาลทั้ง กายภาพ รูปธรรม สสารพลังงาน และชีวิตนามธรรม เหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นที่เป็นไปในอดีตปัจจุบันและอนาคต ย่อมต้องเป็นไปอย่างที่มีมันเป็นแต่เพียงลักษณะเดียว ไม่อาจเป็นหลายอย่างและ ไม่อาจเป็นอย่างอื่นได้แม้แต่สิ่งเดียว.

64-ทุกสิ่งล้วนมีสิ่งดีซ่อนอยู่ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นทุกเหตุการณ์ที่เป็นไปในชีวิตของเราในโลกและในจักรวาล ล้วนมีสิ่งดีซ่อนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องใหญ่ย่อมเป็นสิ่งที่มิมีเหตุผลสอดคล้อง สมบูรณ์แบบในตัวของมัน แม้บางทีเราอาจมองไม่เห็น สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดอย่างบังเอิญหรือเกิดขึ้นลอยๆ หากแต่มันมีความเหมาะสม และจะมีผลที่ดีตามมาเสมอ กล่าวได้ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลก และในจักรวาลนี้มีความสมบูรณ์แบบเหมาะสมเหมาะสมทุกสิ่ง ทั้งที่เป็นวัตถุสสาร พลังงาน และชีวิต จิต วิญญาณรวมถึงเรื่องราว เหตุการณ์ทั้งหลาย เมื่อพิจารณาให้ละเอียด เราจะเห็นความสมบูรณ์ในทุกๆสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอ ทุกสิ่งมีความเหมาะสมที่จะเกิดขึ้น และเราจะพบว่าไม่ว่าสิ่งที่เราเห็นนั้นจะดูว่าเหมาะสมดีหรือไม่แค่ไหน แต่ผลที่ตามมาในภายหลังเราจะพบว่าจะมีผลดีหรือสิ่งที่ดีติดตามมาเสมอ

เมื่อเรารวบรวมของทุกอย่างที่เกิดขึ้นทั้งหมดในโลกในจักรวาลตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันแล้ว เราจะพบว่าโลกนี้จักรวาลนี้ ทุกสิ่งที่มีที่เกิดขึ้น ที่เป็นไปทั้งที่เป็นกายภาพ รูปธรรม ที่มองเห็นสัมผัสได้ และที่มองไม่เห็น เช่น ชีวิต จิตใจ ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลาย เป็นสิ่งที่เหมาะสมที่จะเกิดเช่นนั้น และจะมีผลดีติดตามมา หรือกล่าวได้ว่าทุกอย่างที่มีที่บังเกิดที่เป็นไป เป็นสิ่งที่สมบูรณ์แบบ ที่เหมาะสม และมีสิ่งที่ดีซ่อนอยู่เสมอในทุกอย่างทุกเหตุการณ์ทุกความเป็นไปทั้งหมดทั่วทั้งจักรวาลโดยไม่มียกเว้นแม้แต่สิ่งเดียว.

65. **บรรดาคำสอนทั้งหลาย** ทั้งข้อคิด หลักธรรม สุภาษิต รวมทั้งคำสอนในปรัชญาหรือลัทธิศาสนาทั้งหลายที่ตรงกับหลักความจริง ล้วนเป็นคำสอนที่เป็นประโยชน์แก่ผู้คน บรรดาผู้รู้ ครู ผู้สอนหรือนักปราชญ์ รวมไปถึงบรรดาศาสดาทั้งหลายที่สอนผู้คนในสิ่งที่ได้สร้างประโยชน์แก่มวลมนุษย์มาอย่างยาวนาน คำสอนที่เป็นแนวคิดแนวทางที่ก่อเกิดปัญหาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เราต้องศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจะช่วยให้เราพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น โดยที่เราถือว่า ไม่ว่าคำสอนนั้นจะอยู่ในกลุ่มชนใดลัทธิหรือศาสนาใดหากมีประโยชน์เสริมสร้างปัญญาและตรงกับหลักความจริงเราก็นำมาถือปฏิบัติและสร้างประโยชน์ในชีวิตเราได้ แต่หากเป็นคำสอน หรือแนวคิดไม่ว่าจะอยู่ในลัทธิศาสนาหรือปรัชญาใดหากสอนในสิ่งที่ไม่ก่อประโยชน์เราก็ไม่จำเป็นต้องทำตามคำสอนนั้นๆ.

## 66. ความจริงของยุคสมัย

-คำเตือนเรื่องของยุคปัจจุบันที่ถูกกล่าวถึง ในอดีต

-คำสอนที่กล่าวถึงโลกในปัจจุบัน ได้ถูกบอกเล่า พยากรณ์ถึงเรื่องราวที่จะเกิดขึ้นโดยคำบอกเล่าจากอดีตทั้งคำทำนาย คำสอนในคัมภีร์สำคัญๆในศาสนาหรือลัทธิคำสอนทั้งหลาย ได้กล่าวไว้อย่างมากมาย หากยกคำสอนบอกกล่าวเหล่านี้มาพิจารณา เราก็จะพบว่าหลายอย่างหลายประการได้ปรากฏเกิดขึ้นจริงแล้ว และคำบอกกล่าวเหล่านี้ คือสิ่งเตือนใจเตือนสติให้เราได้รับรู้และระวังตนจากสิ่งที่จะเกิดขึ้นและเตรียมตัวรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อจะได้นำพาเราให้รอดพ้นจากปัญหาหรือเพศภัยต่างๆที่จะเกิดขึ้น

ซึ่งเหตุการณ์ที่ได้กล่าวไว้ว่าจะเกิดขึ้นนั้นได้ปรากฏขึ้นมาแล้ว อาทิ เช่น

1-ภัยพิบัติครั้งใหญ่ เราจะเห็นภัยพิบัติเกิดขึ้นบ่อยขึ้นจากอดีตอย่างมาก ทั้งพายุ แผ่นดินไหว ภูเขาไฟปะทุ คลื่นยักษ์ ที่เกิดอย่างถี่มากขึ้น อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อนในประวัติศาสตร์

2-โรคระบาด เราจะพบเห็นโรคระบาด มากขึ้นแปลกประหลาดขึ้นทั่วทุกแห่งบนโลก ซึ่งสาเหตุก็มาจากสิ่งที่แปลกประหลาดมากขึ้นจนบางที่เราอาจคิดว่า อาจเป็นการสร้างหรือเจตนาของบุคคลบางกลุ่มก็เป็นได้

3-สงคราม เราจะพบเห็นและรับรู้เรื่องราวของการสู้รบหรือสงครามมากขึ้น ถิ่นขึ้น โดยทั่วไป ทั่วภูมิภาคของโลกจากอดีตที่ไม่นานนักคือสงครามครั้งใหญ่ระดับโลกหรือ สงครามโลกสองครั้งและสงครามย่อยที่มีมาก่อนหน้านั้นและหลังจากต่อเนื่องมาตลอดเวลาซึ่งไม่มีช่วงไหนเลยที่เว้นว่างจากสงครามจนถึงปัจจุบัน

4-เหตุการณ์ความขัดแย้ง ความรุนแรง ทั้งเรื่องการเมือง และเศรษฐกิจ ที่เกิดขึ้นทั่วไป ตลอดเวลาจากอดีตที่ไม่นานนัก ในยุคของเราเราจะพบเห็น ความขัดแย้งทางการเมืองเช่น การประท้วง การก่อกบฏซึ่งบางที่อาจไปสู่การสู้รบหรือก่อกบฏภายในประเทศด้วยอาวุธ ที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย และเรื่องอื่น เช่น ความขัดแย้งด้านเศรษฐกิจระหว่างประเทศที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป

5-ปัญหาสังคม เราจะพบเห็นปัญหาสังคมโดยทั่วไป เกือบทุกประเทศ ทั้งเรื่อง อาชญากรรมในรูปแบบต่างๆ ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาการทุจริตฉ้อโกง ความขัดแย้งต่างๆระหว่างบุคคล ตั้งแต่หน่วยที่เล็กที่สุดคือในครอบครัวไปจนถึงสังคมวงกว้างระดับชุมชน ระดับประเทศ และระดับโลก

6-ความเจริญก้าวหน้า เราจะเห็นความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการของโลกปัจจุบันจากอดีตประมาณ 100-200 ปีมานี้เป็นความก้าวแบบก้าวกระโดดที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ ทั้งการแพทย์ การผลิต การสื่อสารคมนาคม สมอกลหรือคอมพิวเตอร์

อาวุธ เครื่องมือในทุกๆด้านของชีวิต จนทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตของผู้คนในโลกปัจจุบันแตกต่างจากอดีตเมื่อ 100 ปีโดยสิ้นเชิง ทั้งที่ก่อนหน้านี้เป็นเวลานับหลายร้อยหลายพันปีที่วิถีชีวิตของผู้คนส่วนบนโลกเกือบจะไม่มี ความแตกต่างกันหรือแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เมื่อเทียบกับ 1000 ปีก่อนหน้านั้น

นอกเหนือจากนี้ยังมีเหตุการณ์สถานการณ์และเรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้นอีกมาก จนกล่าวได้ว่า โลกในทุกวันนี้คือโลกที่อยู่ในยุคของความเจริญก้าวหน้า และฟื้นฟูศิลปะวิทยาการของยุคต่างๆในอดีตมารวมกัน เป็นยุคแห่งความเฟื่องฟูหรือยุคแห่งการฟื้นฟูของหลายสิ่งหลายอย่างที่เคยสาบสูญ ทั้งเรื่องราว เหตุการณ์และผู้คนที่เคยมีมาในอดีต ได้กลับมาปรากฏให้เห็นในยุคปัจจุบัน จนอาจกล่าวได้ว่า ยุคปัจจุบันคือ ยุคแห่งการฟื้นฟูหรือวันฟื้นฟูคืนชีพ ได้มาถึงแล้ว ซึ่งจะเห็นได้จากสิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้

## -ยุคแห่งการฟื้นฟู

### 1-ยุคแห่งแสงสว่างหรือความเจริญที่มาจากตะวันตก

เราจะเห็นว่า ความเจริญก้าวหน้า หรือวิทยาการต่างๆของโลกในปัจจุบันได้ส่องสว่างมาจากตะวันตกหรือชาติตะวันตกเกือบทั้งหมด ทั้งที่ก่อนหน้านี้ความเจริญหรืออารยธรรมทั้งหลายของมนุษย์มาจากตะวันออกทั้งสิ้น นับตั้งแต่ตะวันออกกลาง อินเดีย จีน แต่ตั้งแต่ประมาณ 400-500 ปีมานี้ ความเจริญและวิทยาการต่างๆได้มาจากตะวันตก คือยุโรป และอเมริกาเกือบทั้งสิ้น ในวิชาการหรือศาสตร์แขนงต่างๆที่เป็นวิชาการสมัยใหม่ ทั้งวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทั้งหลาย ระบบต่างๆ ทั้งเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง จนถึงปรัชญา แนวคิด ความรู้วิชาการ เกือบทั้งหมดที่ชาวโลกใช้อยู่ทุกวันนี้มาจาก การพัฒนาต่อยอด และการริเริ่มจากชาวตะวันตก จนอาจกล่าวได้ว่า ความรู้หรืออารยธรรมสมัยใหม่ ที่เป็นแสงสว่างของโลกในยุคใหม่นี้มาจากตะวันตก หรือหากจะกล่าวอุปมาว่า ความรู้คือแสงสว่าง และดวงอาทิตย์คือสัญลักษณ์ของการส่องแสงสว่างแล้ว ยุคนี้เป็นยุคที่ความรู้หรืออารยธรรมความเจริญก้าวหน้า วิทยาปัญญามาจากตะวันตก ก็กล่าวได้ว่า ยุคนี้คือ ยุคที่ดวงอาทิตย์ได้ขึ้นทางทิศตะวันตกแล้วนั่นเอง.

### 2-ยุคแห่งการครอบงำและการหลอกลวง

โลกยุคปัจจุบัน เป็นโลกที่ถูกครอบครอง และครอบงำโดยกลุ่มชน หรือองค์กรที่มีอำนาจเหนือชาติต่างๆซึ่งผู้คนทั้งหลายในอดีตที่ผ่านมาส่วนใหญ่ไม่อาจรู้ได้ กลุ่มคนพวกนี้มีมาเป็นเวลานับร้อยปี ได้เข้ามาบดบอบทั่วโลกโดยกระบวนการหลอกลวงเอาเปรียบผู้คนทั่วโลก ได้แก่ เรื่อง

#### 1.การเงิน และเศรษฐกิจ

กลุ่มชนหรือองค์กรผู้ครอบงำโลกได้ควบคุมการเงินสร้างระบบการเงินโลกมานับร้อยปี โดยการสร้างระบบธนาคาร ระบบการเงินการลงทุนหรือพาณิชย์กิจ โดยอยู่เบื้องหลังการล่าอาณานิคมและสร้างระบบการค้าครอบครองและให้ทุนแก่ชาติในตะวันตกในการล่าอาณานิคม และการสร้างสงครามเพื่อสร้างหนี้สินและการผูกมัดแก่ชาติมหาอำนาจอาณานิคมในอดีตจนถึงปัจจุบัน จนสามารถครอบครองระบบการเงิน ได้ทั่วโลก เกือบจะกล่าวได้ว่า ไม่มีประเทศใดที่ระบบการเงินไม่ได้ถูกครอบครองโดยคนกลุ่มนี้ เมื่อครอบครองการเงินได้แล้ว พวกนี้ก็สามารถควบคุมระบบเศรษฐกิจของโลก เช่น สร้างธนาคารทั่วโลก ควบคุมระบบดอกเบี้ย สามารถผลิตเงินตราได้ไม่จำกัดโดยไม่ต้องทรัพย์สินใดๆมาค้ำประกัน มีอำนาจในการควบคุมการกู้ยืมตั้งแต่ระดับบุคคลจนถึงระดับประเทศ สามารถเพิ่มหรือลดค่าเงินของแต่ละประเทศได้ตามต้องการ และสามารถปิดกั้นอัดเงินของบุคคลหรือของประเทศต่างๆได้ จึงสามารถควบคุมเศรษฐกิจ การผลิตด้านต่างๆซึ่งหมายถึงสามารถควบคุมความเจริญความมั่งคั่งของแต่ละประเทศได้อย่างเบ็ดเสร็จสมบูรณ์

#### 2.การเมืองการปกครอง

กลุ่มชนพวกนี้สามารถ ควบคุมผู้นำของแต่ละประเทศ โดยการสร้างตัวแทนการปกครองหรือหุ่นเชิดในแต่ละประเทศ เพื่อให้ดำเนินตามที่ต้องการ หากชาติใดไม่ทำตามก็จะสร้างขบวนการทางการเมืองเพื่อล้มล้างการปกครองนั้น เช่น อยู่เบื้องหลังการประท้วงจลาจลจนถึงการยึดอำนาจรัฐประหารหรือปฏิวัติ ล้มล้างการปกครองที่ตนควบคุมไม่ได้ โดยเฉพาะ ประเทศที่ปกครองโดยระบบบุคคลหรือระบบกษัตริย์จะเป็นเป้าหมายของการโจมตีโดยกลุ่มนี้มาโดยตลอดเป็นเวลานานนับร้อยปี นอกจากนี้คนเหล่านี้ได้สร้างองค์กรการเมืองระหว่างประเทศ จำนวนมากรวมถึงการสร้างองค์กรระดับโลก ทั้งทางด้านการเมือง การทหาร การแพทย์ หรือองค์กรเพื่อสังคมจำนวนมากเพื่อเป็นเครื่องมือในการควบคุมประเทศต่างๆซึ่งหากเราศึกษาหาข้อมูลให้ละเอียดหรือข้อมูลเชิงลึก ก็จะพบว่า องค์กรที่คนกลุ่มนี้สร้างขึ้นมามักจะอำนวยความสะดวกแก่พวกตนเท่านั้น หากได้สร้างประโยชน์แก่ประชาชนชาวโลกอย่างจริงจังไม่ เห็นได้ว่าเมื่อใดที่กระบวนการขององค์กรเหล่านี้เป็นประโยชน์แก่พวกเขา พวกเขาก็จะอ้างสนธิสัญญาถูกคิดกระเบียบข้อบังคับทั้งหลายในองค์กรมาบังคับใช้กับชาติทั้งหลาย แต่เมื่อใดกระบวนการขององค์กรเหล่านี้ไม่ได้สร้างประโยชน์ หรือเป็นผลเสียแก่พวกเขา พวกเขาก็เพิกเฉยไม่ปฏิบัติตามกติกาหรือข้อบังคับเหล่านั้น ซึ่งไม่ว่าชาติใดก็ไม่อาจบังคับพวกเขาได้

### 3.การทหาร

กลุ่มชนพวกนี้จะใช้กองกำลังทางทหารในการ บีบบังคับข่มขู่คุกคาม ชาติต่างๆ ทั่วโลกให้ทำตามที่เขาต้องการ ตั้งแต่อดีตในยุคของการล่าอาณานิคม คือการใช้กองเรือ กองทัพ อาวุธยุทโธปกรณ์ที่ก้าวหน้า เข้ามายับยั้งควบคุมและปล้นเอาสมบัติของมีค่าของประเทศนั้นๆ ไป ซึ่งต่อมาก็มีการพัฒนาด้านอาวุธและการทหารมากขึ้น แต่วิธีการก็ยังคล้ายกับยุคก่อน ซึ่งเห็นได้ว่า กลุ่มชนพวกนี้ได้ใช้กองกำลัง ที่วางไว้ตามภูมิภาคต่างๆทั่วโลก ซึ่งคอยควบคุมบังคับให้ชาติต่างๆทำตามที่ต้องการหากไม่ทำตามหรือขัดคำสั่งแล้ว พวกนี้จะใช้ข้ออ้างที่จะจู่โจมบุกทำร้าย และแย่งชิงสมบัติของมีค่าและทรัพยากรของประเทศนั้นๆ ซึ่งเราสามารถเห็นได้ในปัจจุบัน

### 4.เทคโนโลยี การพัฒนาวิทยาการ

กลุ่มองค์กรพวกนี้ได้อยู่เบื้องหลังในการพัฒนาวิจัยวิทยาการต่างๆมาเป็นเวลานานนับร้อยปีแล้ว ความเจริญทางเทคโนโลยีที่เราเห็นอยู่ในปัจจุบันเราอาจคิดว่ามาจากนักวิทยาศาสตร์หรือนักประดิษฐ์รายบุคคลแต่ความเป็นจริงคือ มีเงินทุนสนับสนุนการค้นคว้าพัฒนา และวิจัยมาจากกลุ่มคนพวกนี้มาโดยตลอด และผลของการวิจัยการพัฒนาการประดิษฐ์ทำให้ก้าวหน้ากว่าชาติใดๆ และพวกเขาเอาความก้าวหน้าที่เหนือกว่าเหล่านั้นมาเป็นเครื่องมือในการครอบงำและครอบครองชาติต่างๆทั่วโลก โดยเฉพาะความก้าวหน้าของวิทยาการด้านอาวุธ ด้านพลังงาน ด้านการสื่อสารคมนาคม ด้านการแพทย์ และด้านอื่นๆเกือบทั้งหมด เมื่อมีความก้าวหน้าที่เหนือกว่า พวกเขาจึงสามารถควบคุม ผู้คนสังคม ความคิดทัศนคติ วิถีชีวิต การเมืองการปกครอง เศรษฐกิจได้ทั้งโลก โดยใช้วิทยาการเหล่านี้ เป็นเครื่องมือจนไม่มีกลุ่มชน องค์กรหรือชาติใดๆที่สามารถทันเทียมตลอดเวลาที่ผ่านไป

### 5.การสื่อสาร

เมื่อพวกเขาสามารถคิดค้นและพัฒนาวิทยาการด้านการสื่อสารที่เหนือกว่าได้แล้ว พวกนี้จะใช้ความก้าวหน้าเหล่านี้ในการควบคุมความคิด พฤติกรรม รูปแบบชีวิตของผู้คนทั่วโลก โดยการใช้เครื่องมือสื่อสาร และการผูกขาด การสื่อสารมวลชนในรูปแบบต่างๆ ในแต่ละประเทศ จากอดีตที่เริ่มต้นด้วย วิทยุ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ทั้งหนังสือพิมพ์ นิตยสาร วารสารต่างๆตลอดเวลา ที่ผ่านมา โดยใช้รูปแบบ ของข่าวทั้งหลายพวกนี้ได้ครอบครองสำนักข่าวหลักๆทั้งหลายทั่วโลก ครอบครองสื่อบันเทิงต่างๆ ที่สามารถจูงใจผู้คน ให้คล้อยตาม ให้รับรู้ซึ่งพวกเขาสามารถกำหนดทรรสนะคติ ของผู้คนได้ทั้งโลก โดยใช้สื่อเหล่านี้สามารถหลอกลวงและล่อลวงผู้คนได้ตลอดเวลา สิ่งที่เห็นได้ชัดคือ สื่อทั้งหลายที่นำมาเสนอต่อผู้คนทั้งโลกนั้นเกือบทั้งหมดจะเป็นในรูปของสิ่งที่เป็นอบายมุขหรือสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับศีลธรรมคุณธรรมและจริยธรรมเสมอ ไม่ว่าจะเป็น ภาพยนตร์ เพลง ละคร หรือ การนำเสนอใดๆ จะเป็นไปในรูปแบบของ สิ่งเลวร้ายหรือสิ่งเลวทรามที่ผู้คนโดยปกติทั่วไปไม่กระทำกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง อาชญากรรม โจรกรรม ฆาตกรรม ความรุนแรง การทำร้าย

การอาฆาตพยาบาท การอิจฉาริษยา อบายมุข หรือสิ่งที่ขัดต่อหลักศีลธรรมทั้งหลาย สื่อเหล่านี้ได้นำเสนอปลูกฝังนิสัยทรนสนะคติต่อผู้คนมาอย่างยาวนาน หากผู้ใดที่มีจิตเป็นปกติหรือเป็นผู้มีศีลธรรมทั้งหลายมองเห็นพฤติกรรมและการนำเสนอเหล่านี้ ก็จะเห็นได้ว่า การนำเสนอเหล่านี้คือ พฤติกรรมของผู้ไร้ศีลธรรม แม้ว่าบุคคลนั้นๆจะเป็นผู้ที่อ่านหนังสือออกหรือไม่ก็ตาม

## 6.ด้านการแพทย์

กลุ่มพวกนี้ใช้ วิทยาการความก้าวหน้าทางการแพทย์ ผูกขาดการผลิตยารักษาโรคต่างๆจำหน่ายทั่วโลกที่เรียกว่ายาแผนปัจจุบันซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นสารเคมี ที่จะส่งผลข้างเคียงต่อผู้ที่ใช้นั้นอย่างเห็นได้ชัด เราจะพบว่า เมื่อใดก็ตามที่เราได้รับการตรวจรักษาโรค แล้วใช้ยาเหล่านั้นจะมีโรคอื่นติดตามมาอยู่เสมอ ซึ่งพวกเหล่านี้จะได้ประโยชน์จากการรักษาอย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุด จากการขายยารักษาโรค และยาป้องกันและเราจะพบว่า บริษัทที่ผลิตยาที่ส่งขายทั่วโลกมักจะเป็นกลุ่มเดียวกัน และบางทีพวกนี้ก็จะสร้างโรคบางอย่างขึ้นมา และผลิตยาที่รักษาหรือยาป้องกันโรคดังกล่าวเพื่อจัดจำหน่ายในราคาที่สูงลิ่ว ผลประโยชน์มหาศาลก็ตกเป็นของกลุ่มพวกนี้ บางครั้งก็สร้างสถานการณ์โรคระบาดที่ก่อให้เกิดความตื่นตระหนก ไม่ว่าจะเป็นโรคที่เราได้เห็นการโฆษณาในช่วงหลายตลอดเวลาที่ผ่านมา เป็นที่น่าสังเกตว่า เมื่อใดก็ตามที่ข่าวของโรคเหล่านี้เงียบหายลงไป ก็จะมีโรคใหม่ถูกประโคมขึ้นมาอีก อันที่จริงโรคต่างๆดังกล่าวเหล่านี้มีอยู่จริง และปรากฏจริง แต่เกิดจากการสร้างปรากฏการณ์ขึ้น ซึ่งเป็นโรคที่สร้างขึ้นมาจากห้องทดลอง และพวกเหล่านี้ก็เก็บเกี่ยวเอาผลประโยชน์จากการขายยารักษาและยาป้องกัน และจากงบประมาณในการป้องกันโรคโดยรัฐบาลต่างๆทั่วโลก

## 7.วิชาการ แนวคิด คำสอน ลัทธิ ปรัชญา

กลุ่มพวกนี้ได้สร้างขบวนการ แนวคิด คำสอนและปรัชญามากมาย และปรัชญาทั้งหมดจะเป็นไปในรูปวัตถุนิยม คือมองโลกด้านเดียว เปรียบเสมือนคนตาบอดด้านหนึ่ง นั่นคือด้านจิตวิญญาณ อาทิเช่น ทฤษฎีการกำเนิดโลกและจักรวาล ซึ่งกล่าวว่าจักรวาลเกิดจากความว่างเปล่าหรือเกิดจากมวลสารที่ปราศจากชีวิตและจิตใจ ปราศจากระบบและสติปัญญา แต่สามารถก่อเกิดชีวิต จิต และวิญญาณได้ เช่น ทฤษฎีบิกแบง เป็นต้น ทฤษฎีหรือปรัชญาดังกล่าว ไม่อาจอธิบายได้ว่า ชีวิต จิต และสติปัญญา รวมทั้งระบบต่างๆของจักรวาลเกิดขึ้นมาได้อย่างไรจากความว่างเปล่าหรือจากความไร้ระบบระเบียบ หากแต่ทฤษฎีดังกล่าว กลับถูกนำมาสอนในสถาบันการศึกษา ทั่วโลกที่พวกเหล่านั้นครอบงำโดยมิได้คำนึงเลยว่า ทฤษฎีดังกล่าวมิได้ตั้งอยู่บนหลักความจริงใดๆ นอกจากนี้ พวกนี้ยังสร้างกลุ่มนักวิชาการที่เปลี่ยนแปลง แนวคิดคำสอน และปรัชญาของชาติอื่นๆ ตลอดมา เช่นสร้างนักบูรพาคดี สร้างตำราและสถาบันการศึกษาทั่วโลกให้คล้อยตามลัทธิแนวคิดที่สามารถครอบงำได้ เป็นต้น

## 8.ควบคุม สภาพภูมิอากาศ

สิ่งหนึ่งที่ผู้คนทั่วไปในยุคที่ผ่านมาคาดไม่ถึงคือ กลุ่มชนหรือองค์กรเหล่านี้มีวิทยาการที่ก้าวหน้าเกินกว่าผู้คนธรรมดาทั่วไปจะคาดคิดนั่นคือ พวกนี้สามารถสร้างวิทยาการที่ควบคุมสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อมได้อย่างไม่น่าเชื่อ จากอดีตที่สามารถสร้างฝนให้ตกลงมาได้จากสภาพอากาศที่แห้งแล้ง หากเป็นยุคโบราณกล่าวได้ว่า ชนกลุ่มนี้มีความสามารถราวกับมีอิทธิฤทธิ์เวทย์มนต์ที่สามารถดลบันดาลเรียกลมเรียกฝนให้ตกได้ ทำให้สภาพพื้นดินที่แห้งแล้งให้อุดมสมบูรณ์ได้ แต่ยิ่งกว่านั้นความจริงคือ คนพวกนี้ยังสามารถ ควบคุมดินฟ้าอากาศได้อย่างเหนือความคาดหมาย นั่นคือ สามารถกำหนด การเกิดลมพายุขนาดใหญ่ ให้เกิดขึ้นในที่ใดๆในพื้นโลกตามต้องการ สามารถกำหนดการเกิดแผ่นดินไหว เกิดน้ำท่วม เกิดคลื่นยักษ์ที่สามารถทำลายพื้นที่ต่างๆได้ทั่วโลก พวกนี้จึงใช้วิทยาการเหล่านี้ในการควบคุมบงการ ให้ผู้คนผู้นำชาติต่างๆอยู่ในคำสั่ง หากผู้ใดไม่เชื่อฟัง พวกนี้จะทำลายทำร้ายหรือลงโทษตามที่ต้องการ เพื่อให้อยู่ในโอวาท พวกนี้จึงมีคุณลักษณะเป็นดั่งยักษ์หรือปีศาจที่สามารถบังคับผู้คนบน โลกให้อยู่ภายใต้การครอบครองได้อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้เลย.

## 9.สอดแนมผู้คนทั่วโลก

จากความจริงที่ก้าวหน้าทางวิทยาการการสื่อสารและสมองกล พวกนี้จึงสามารถใช้เครื่องมือในการควบคุม ความคิด สอดส่อง พฤติกรรมของผู้คนทั่วโลก เราจะพบว่าเครื่องมือสื่อสารทั้งหลายที่เราใช้อยู่จากอดีตที่เป็นเพียงโทรศัพท์พื้นฐาน ที่ถูกสอดแนมด้วยการดักฟังได้พัฒนามาเป็นสมาร์ตโฟน ที่สื่อสารด้วยระบบโทรคมนาคมที่ล้ำยุค และสร้างโปรแกรมการใช้งานที่ทำให้ผู้ใช้แสดงตัวตนมากยิ่งขึ้นจนไม่อาจปิดบังตัวเองจากการสอดแนมโดยเครื่องมือเหล่านี้ได้เลย เช่น แพลตฟอร์มหรือโปรแกรมสังคมออนไลน์ทั้งหลาย โปรแกรมที่ติดมากับโทรศัพท์ที่รู้การเคลื่อนไหวของผู้คน ทั้งการรับเสียง การถ่ายภาพ การรู้ตำแหน่งที่อยู่ การติดต่อทุกรูปแบบที่ผ่านเครื่องมือนี้ ข้อมูลพฤติกรรมของผู้คนทั้งหลายถูกสอดส่องจนบางทีถึงกับมีคำกล่าวที่ว่า เครื่องมือเหล่านี้รู้จักตัวเรามากกว่าตัวเราเองเสียอีก เมื่อได้ข้อมูลแล้ว ข้อมูลเหล่านี้จะถูกส่งไปรวบรวมประมวลในศูนย์ข้อมูลที่พวกเขาได้สร้างไว้ ผู้คนทั้งหลายจึงไม่อาจหลบหลีกการสอดแนมจากพวกนี้ได้ง่ายเลย นอกจากนี้พวกเขายังมีโครงการควบคุมยิ่งกว่าที่เป็นมาคือ จะพยายามหากวิธีที่จะบังคับให้ผู้คนฟังไม่ใคร่ซบในร่างกายเพื่อการติดตามและควบคุมได้มากยิ่งขึ้นซึ่งได้เกิดแล้วในบางพื้นที่ และจะบังคับทางอ้อมคือต่อไปหากใครไม่ทำตาม เขาผู้นั้นไม่สามารถจะซื้ออะไหล่สิ่งใดได้อีก เพราะระบบที่พวกเขาสร้างขึ้นจะเป็นตัวบังคับให้ทุกคนอยู่ในระบบนั้นอย่างไม่มีทางเลี่ยง

จึงกล่าวได้ว่า โลกในยุคปัจจุบัน เป็นโลกที่ถูกครอบงำโดยกลุ่มชนหรือองค์กร ผู้ลวงโลก ที่มีบทบาทอำนาจ และสร้างความเดือดร้อนมากที่สุดในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ที่เคยมีมา กลุ่มดังกล่าวได้ถูกกล่าวถึงและได้มีการกล่าวเตือนถึงการมาของกลุ่มชนพวกนี้โดยผู้รู้ นักปราชญ์ ผู้พยากรณ์และศาสดาหลายท่านในอดีต ซึ่งถูกเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละภาษา ซึ่งมีความหมายว่า ผู้ต้มตุ๋น หลอกหลวง หรือจอมลวงโลก ซึ่งคนกลุ่มนี้ มีความสามารถ ความยิ่งใหญ่และอำนาจราวกับเป็นยักษ์ใหญ่ ที่ครอบครองโลก คำเตือนในอดีตได้กล่าวถึงว่า พวกเหล่านี้ความสามารถกระทำในสิ่งที่ผู้คนธรรมดาไม่อาจจะทำได้ อาทิเช่น

1.สร้างความโกลาหลให้เกิดแก่ชาติต่างๆได้ เราจะพบว่า องค์กรหรือกลุ่มชนผู้มีอำนาจและอิทธิพลในโลกปัจจุบัน หรือที่เรียกว่ามหาอำนาจสามารถสร้างความโกลาหลได้ทั่วโลก เราจะพบว่าตลอดเวลาหลายร้อยปีที่ผ่านมามีชนกลุ่มนี้คือกลุ่มหลักที่ได้สร้างความวุ่นวายและวิกฤติการณ์ทั่วโลกตั้งแต่การล่าอาณานิคม การก่อสงครามทั้งสงครามระหว่างประเทศจนถึงระดับสงครามโลก

2.สร้างปาฏิหาริย์ต่างๆได้ พวกนี้มีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาการต่างๆ จนราวกับว่าพวกเขามีอำนาจอิทธิฤทธิ์ เช่น -รักษาคนตาบอด ทำให้คนตายฟื้นคืนชีพได้จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ เช่น การผ่าตัดทั้งหลาย เป็นต้น.

3.ขี้นาพหณะที่รวดเร็ว หากเทียบกับยุค โบราณเสมือนม้าหรือลาแต่สามารถล่องลอยดั่งปุยเมฆที่ลอยอยู่ในอากาศ

4.นำพาสวรรค์และนรกมาให้กับผู้คนทั้งโลก ผู้ใดที่เคารพเชื่อฟังพวกนั้นก็จะนำความสุขความเจริญมาให้ทั้งในระดับบุคคลจนถึงระดับประเทศ และผู้ใดที่ไม่ยอมสยบพวกนี้ก็จะเป็นสร้างความเดือดร้อนให้ตั้งแต่ระดับบุคคลจนถึงระดับประเทศ เช่น สร้างความกดดันทางการเงิน เศรษฐกิจ ภัยพิบัติ สงคราม การก่อการร้ายต่างๆที่สร้างความทุกข์ร้อนราวกับนรกมาให้.

5.เดินทางรอบโลกให้คนยอมสยบและศูทรพยากรของโลก เริ่มต้นจากอดีตที่พวกนี้คือนักสำรวจ ต่อมาก็กลายเป็นนักล่าอาณานิคมที่ปล้นทรัพย์สินจากชาติต่างๆทั้งจากเอเชีย แอฟริกาจนถึงละตินอเมริกา ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน พวกนี้คือ ผู้กอบโกยกลืนกินทรัพยากรและความมั่งคั่งทั้งของโลกแล้วสร้างความร่ำรวยและอำนาจให้กับตน แล้วใช้อำนาจนั้นมากดขี่ผู้คนทั้งโลกให้ยอมเชื่อฟังสวามิภักดิ์.

6.เสียงของมันดังทั่วโลก เมื่อมีอำนาจทั้งด้านต่างๆแล้วพวกนี้จึงสามารถควบคุมสื่อสารมวลชนทั้งหมดไว้ในมือ มีอำนาจสร้างองค์กรไว้ควบคุมชาติต่างๆทั่วโลก ดังนั้นเมื่อพวกเขาต้องการบอกกล่าวสิ่งใด เสียงของพวกเขาก็สามารถทำให้ทั่วโลกได้ยิน ได้รับรู้สิ่งที่พวกเขาต้องการสื่อหรือโฆษณาชวนเชื่อ ตั้งแต่อดีต ที่ใช้ โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ จนถึงปัจจุบันที่ใช้อินเทอร์เน็ต และใช้องค์กรต่างๆทั่วโลก.

บุคคลกลุ่มนี้ได้ปรากฏตัวขึ้นมา แล้วมีอำนาจอิทธิพลบารมีครอบครองโลกทั้งหมด และได้สร้างความเสียหายความเดือดร้อน รวมถึงทำลายคุณค่าของความดีและศีลธรรม เมื่อเทียบกับคำสอนที่ดีของบรรดาศาสนาหลักจริยธรรมทั้งหลายแล้วก็ไม่น่าแปลกใจเลยว่า

ชนกลุ่มนี้เหมือนอุกตาราหน้าหรืออุกประตบทรานหน้าผากว่าเป็น ผู้ไร้ศีลธรรม ผู้ปฏิเสธสังคมความดี (ในภาษาอาหรับเรียกว่า กาไฟร์) ซึ่งคนที่มีความดีทั้งหลายแม้จะอ่านหนังสือไม่ออกก็รู้ได้ว่า คนกลุ่มนี้คือพวกไร้ศีลธรรม ตรงกับคำพยากรณ์ที่ได้บอกกล่าวในบางคำสอนที่เรียกคนกลุ่มนี้ว่า “ผู้ต่อต้านพระคริสต์-แอนตี้ไครสต์” หรือ “จอมลวงโลก”(ภาษาอาหรับเรียกว่า “คัจ-ญาล/ชะ-ยูจ-มะ-ยูจ”) ซึ่งได้ปรากฏตัวขึ้นมาให้เห็นสำหรับผู้มีปัญญาสามารถมองออกและรับรู้ได้ ส่วนผู้ที่ไม่มีปัญญาพอก็ไม่อาจรู้ได้ว่าสิ่งเหล่านี้บุคคลเหล่านี้ได้ปรากฏขึ้นมาแล้วแม้ว่าจะเห็นอยู่ต่อหน้าก็ตาม.

### - ยุคแห่งความวุ่นวายหรือกลียุค

สิ่งซึ่งเคยบอกกล่าวมาตั้งแต่อดีตนานมา สภาพของโลกในยุคนี้จึงเป็นยุคที่ เจริญที่สุดและวุ่นวายที่สุดเท่าที่ปรากฏมาในประวัติศาสตร์ของมวลมนุษย์ คำเตือนและคำบอกกล่าวในอดีตปรากฏเป็นจริงอย่างไม่น่าเชื่อว่าจะเกิดขึ้น เรียกได้ว่า ยุคนี้คือยุคที่สำคัญที่สุด ก้าวหน้าที่สุดสะดักสะบาศที่สุดและลำบากยากเข็ญทุกขุทรมานที่สุด ผู้คนที่เกิดมาจะถูกดันไปอยู่ในสภาพเดียวกัน โดยมีอาจหลีกเลี่ยงได้ หากเราได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ปัจจุบันและเปรียบเทียบจากคำสอนหรือคำบอกเล่าจากอดีตเราจะพบว่า โลกในยุคปัจจุบัน คือ “กลียุค” (ภาษาอาหรับเรียกว่าวันกิยามะห์) ที่ได้อุบัติขึ้นแล้ว แม้ว่าผู้คนส่วนใหญ่ในโลกไม่ได้รับรู้ก็ตาม

สภาพของโลก ของผู้คนและเหตุการณ์ที่ไม่อาจคาดคิดว่าจะเกิดขึ้นได้ แต่ได้เกิดขึ้นมาแล้วในยุคปัจจุบัน ได้แก่

- 1.สภาพของผู้คนจะถูกรวบรวมอยู่ในพื้นที่เดียวกันของคนทั้งโลก** (อัล-มะหัชชัร- Cyber Space / The internet) และไม่มีเขตแดน นั่นคือ “โลกไร้พรมแดน”(โลกาภิวัตน์-Globalization) ผู้คนที่อยู่ในนั้น เสมือนเปลือยกาย ซึ่งหมายถึง ไม่มีผู้ใดจะปิดบังอำพรางตัวเอง ให้พ้นจากการรู้เห็นของผู้อื่นได้อีกต่อไป ท่านจะมีทรัพย์สินเท่าใด ,มีประวัติเช่นใด ,ทำสิ่งถูกหรือผิดใดๆมา ท่านมีอาจอำพรางได้อีกเลย เพราะทุกคนถูกรวบรวมให้อยู่ในศูนย์ข้อมูล (BIG DATA) เรียบร้อยแล้ว โดยไม่อาจหลีกเลี่ยงได้.
- 2.ในพื้นที่ที่ถูกรวบรวมไม่ว่าเหตุการณ์เกิดขึ้น จุดใด ผู้คนจะรู้เห็นกันหมด** หมายถึง เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะอยู่มุมใด ของโลก ผู้คนก็จะได้เห็นเหมือนกัน และพร้อมๆกัน สิ่งเหล่านี้ได้เกิดขึ้นแล้ว ในวันนี้ แต่เป็นไปไม่ได้เลยในยุค พันปีก่อน
- 3. ผู้คนทั้งหลายจะมีความรุ่มร้อนที่สมอบอยู่บนหัว** จะหลบหนีไปที่ใดก็ไม่พ้นเหมือนดวงอาทิตย์จะอยู่เหนือศีรษะเพียงศอกเดียว ซึ่งความรุ่มร้อนดังกล่าวก็คือ ความก่ดก่ลุ่มจากปัญหาต่างๆในชีวิตนั่นเอง
- 4. ผู้ที่เข้าใจในลัทธิธรรมหรือความจริงของโลก** ของชีวิตและยึดมั่นบนความถูกต้อง รู้จักมอบหมายต่ออำนาจผู้ก่อกำเนิด จะไม่ต้องรื้อร่นจนเกินไป จากปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ต้องทรมานใจทุกขุทรมานเหมือนผู้ปฏิเสธหรือผู้ไม่เข้าใจในลัทธิธรรม เขาผู้นั้นเสมือนอยู่ได้ร่มเงาของอำนาจเบื้องบนที่คอยปกป้องรักษาคุ้มครองเขาอยู่
- 5.เหงื่อท่วมกาย** ผู้คนต้องทำงานอย่างหนัก เดินก้มหน้ามองหางาน ต้องดิ้นรนเพื่อเอาชีวิตรอด ด้วยการขวนขวายทำงานเหมือนกับว่าอยู่ในน้ำเหวี่ยง แต่ละคนราวกับเหงื่อจะท่วมบางคนถึง ตาตุ่ม ถึงเอว ถึงคอ หรือท่วมมิดทั้งตัว หมายถึง หรือ เหมือนกับคำว่า “เหงื่อท่วมกาย” หรือ “อาบเหงื่อต่างน้ำ” ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดกับผู้คนส่วนใหญ่ในโลกปัจจุบันอย่างไม่มีทางเลี่ยง.
- 6. ผู้คนและเรื่องราวในแต่ละยุคสมัยจะฟื้นขึ้นมาปรากฏให้เห็น** ได้แก่ ผู้คนลักษณะต่างๆ ซึ่งเคยมีมาในอดีตในแต่ละยุคสมัย ได้กลับมาปรากฏให้เห็นในยุคปัจจุบัน และยิ่งใหญ่ อลังการกว่าแต่ก่อนมากมายหลายเท่า อาทิเช่นบุคคลสำคัญที่เคยมีมาก่อนก็ปรากฏมาให้เห็น หากสังเกต เช่น - กษัตริย์ฟาโรห์หรือผู้มีอำนาจดั่งฟาโรห์ในอดีตได้มาปรากฏให้เห็นในยุคปัจจุบันและมีอำนาจบาตรใหญ่กว่าในอดีตมากมายหลายเท่า กลับมาพร้อมอำนาจ และไพร่พล มหาศาล หรือผู้คนอื่นๆ อาทิเช่น ผู้คนอยู่ในป่า ไม่มีฟ้าให้บัง - ผู้คนสัมผัสเลเทมา ผู้คนทำธุรกิจ ผลิดจำหน่ายรูปปั้น รูปเคารพ - ผู้คนนิยมเสพสุขทางเพศจากเพศเดียวกัน(เกย์ ตู๊ด กะเทย ทอม ดี) ก็ปรากฏมาให้เห็น ผู้คนนิยมเล่น แข่งขันประชัน มายากล ทรงเจ้าเข้าผี รวมถึงเรื่องราวหรือบุคคลต่างๆในอดีตที่เคยเกิดขึ้นก็ถูกรวบรวมเอามาให้เห็นในยุคปัจจุบันราวกับเป็นการฟื้นคืนชีพของบุคคลแต่ละประเภท เหล่านี้เป็นต้น.



**8. สถาบันหรือกลุ่มบุคคลที่มีวิชาของตนเอง** เป็นเช่นดวงอาทิตย์ที่มีแสงเป็นของตัวเอง ผู้คนที่นับถือวิชาการจากที่นั่นก็จะตามสถาบันหรือ บุคคลนั้นไป ราวกับว่า ผู้นั้นคือผู้บูชาดวงอาทิตย์ที่จะติดตามดวงอาทิตย์ดวงนั้น สถาบันหรือบุคคลที่เอาความรู้จากสถาบันอื่นหรือ บุคคลอื่นมาสอน เปรียบเสมือนดวงจันทร์ ที่มีแสงสะท้อนจากดวงอาทิตย์ คือได้รับความรู้ที่มาจากที่อื่น ผู้ที่บูชาหรือนับถือก็จะตามพวก นั้น ไป เหมือนกับผู้บูชาดวงจันทร์ที่ติดตามดวงจันทร์ไป

**9. ระยะเวลา เมื่อเทียบกับอดีต** โลกปัจจุบันสามารถกระทำการใดๆ ที่รวดเร็วและมีค่ามาก หากเปรียบเทียบในยุคก่อนๆ ก็พูดได้ว่า 1 วันในวันนี้ มีค่าหรือระยะเวลาเท่ากับ 1000 ปี ของสมัยก่อน เช่น ปัจจุบันหากเราต้องการบอกข่าวคราว หรือติดต่อกับผู้คน ที่อยู่ห่างไกลออกไป นับหมื่นไมล์ หรือ อีกซีกโลก เราก็ใช้เวลาไม่กี่ วินาทีก็สามารถ ส่งข้อมูลข่าวสาร ได้สมบูรณ์ ทั้งอาจเป็นการตอบโต้ สนทนากันได้ และยังสามารถ ส่งภาพให้เห็นกันได้ด้วย แต่หากเป็นในอดีตนับพันปีก่อน การส่งข้อมูลข่าวสารที่อยู่ห่างไกลออกไป ถึงอีกซีกโลก นั้น อาจต้องใช้ เวลาหลายเดือน หรือหลายปี ถึงจะบอกให้ผู้คนอีกซีกโลก ให้รับรู้ได้.

**10. -ยุคสมัยวันเวลา แห่งการตัดสินใจพิพากษา** -ซึ่งการกระทำเล็กน้อยจะให้เห็น, การเปิดเผยการกระทำต่อสาธารณะ, เมื่อจะเป็นพยานแทน **คำพูด** ในอดีต การกระทำความดีหรือความชั่วเพียงเล็กน้อยของแต่ละบุคคล จะเห็นได้โดยผู้คนส่วนใหญ่เป็นเรื่องยากมาก แต่ยุค ปัจจุบันแม้แต่เรื่องเล็กน้อย ไม่ว่าผู้ใดจะทำความดีหรือความชั่วเพียงเล็กน้อยผู้คนก็จะให้เห็น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ปรากฏต่อหน้าพวกเราแล้ว ในวันนี้ แต่เป็นไปไม่ได้เลยในยุคก่อนๆ การกระทำทั้งหลายของผู้คนจะถูกนำมาเปิดเผยในที่สาธารณะโดยไม่อาจปิดกั้นได้ เป็นเสมือน วันที่ความลับทั้งหลายถูกเปิดเผย การกระทำทั้งหลายของผู้คน สิ่งที่เป็นเรื่องสำคัญทั้งเรื่องดีและร้าย ทั้งความดีและความชั่ว จะถูกนำมา ตัดสินด้วย พยานหลักฐาน ที่ตรวจได้อย่างละเอียดซึ่งในอดีตผู้คนอาจคาดคิดไม่ถึงว่า มือของผู้ก่อเหตุจะเป็นพยานในการกระทำของตน ได้ แต่เมื่อยุคแห่งการตัดสินมาถึง มือของผู้ก่อเหตุจะเป็นพยานในการกระทำราวกับพูดออกมาได้ เช่น การตรวจหลักฐานลายนิ้วมือหรือ ตรวจ ดีเอ็นเอ และการเห็นการกระทำโดยมือของตนจาก กล้องถ่ายภาพทั้งหลาย โดยที่ผู้ก่อเหตุไม่อาจปฏิเสธได้ ผลของการกระทำหรือ ผลงานของแต่ละคนถูกนำมาเปิดเผยในโลกที่ผู้คนทั่วไปจะ ได้รู้เห็นกัน ผู้คนทั้งหลายก็จะ ได้รู้ถึงการกระทำของบุคคลนั้นๆ โดยทั่วถึงกัน แล้วแต่ระดับของแต่ละคน และการพิพากษาต่อชีวิตผู้นั้นก็จะเริ่มขึ้น

**11. ผู้คนทั้งหลายจะต้องเดินบนเส้นทางชีวิตที่แคบเล็กกว่ากับเส้นด้ายหรือเส้นผม** และจะถูกเหนี่ยวรั้งด้วยอุปสรรคหรือสิ่งช่วยวนต่างๆ ที่ให้ความสนุกสนานหรือความสุขทั้งหลาย ที่เหมือนตะขอเหล็กที่คอยเกี่ยวให้ตกลงไปในปัญหาความวุ่นวาย ความหายนะและความทุกข์ ทรมาน เหมือนกับมินรอกที่รออยู่เบื้องล่างหากถูกเกี่ยวตกลงไป

**12. ผู้คนที่ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความวุ่นวายของโลก** มีอาจมีชีวิตอยู่อย่างบรมสุขได้อย่างถาวร แต่จะมีชีวิตอยู่สลับไปมา ระหว่างความสุขกับความทุกข์ จนกว่าจะประจักษ์ในสังขารมและต้องข้ามผ่านเส้นทางขากหนามอุปสรรคแห่งจิตวิญญาณของการใช้ชีวิตให้ได้ เท่านั้นจึงจะ หลุดพ้นจากความทุกข์ บรรลุถึงความบรมสุขที่แท้จริงได้.

เมื่อเราได้รับรู้ถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะทำให้เราเพิ่มพูนสติปัญญา มองโลกในรูปแบบความเป็นจริง จะสามารถทำให้เรารู้หนทาง แห่งการนำพาดนและบุคคลรอบข้างไปสู่วินาทีที่ปลอดภัยหรือรอดพ้นจากปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นยุคปัจจุบันของโลกนี้ได้อย่างไม่ยากนัก แต่หากเราไม่รู้หรือไม่เข้าใจเรื่องราวความเป็นของโลกในยุคปัจจุบันแล้ว บางทีเราอาจจะตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์หรือของกลุ่มชน ขององค์กรที่ไม่หวังดีต่อผู้คนที่ทั้งหลายได้ หรือบางทีเราอาจจะอยู่ในความมืดมนหรือหลงใหลอยู่กับความเชื่อทั้งหลายที่ไม่อาจไขปริศนา ที่อยู่ตรงหน้าเราได้ แม้ว่าอาจจะมีคำบอกกล่าวโดยผู้รู้ นักปราชญ์หรือศาสดาจากยุคอดีตที่ได้บอกกล่าวเรื่องราวที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของ คนเหล่านั้นซึ่งหมายถึงยุคปัจจุบันของเรา แต่หากเราไม่มีปัญญาหรือการพิจารณาอย่างเพียงพอ แม้เราอาศัยคำบอกกล่าวจากอดีต แล้วมามองปัจจุบัน โดยไม่ได้คำนึงว่านั่นคือปริศนาแล้ว เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นในยุคของเรา เราก็มีอาจเอาตัวรอดจากสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่า จะได้รับคำเตือนจากอดีต โดยผู้รู้ทั้งหลายแล้วก็ตาม.

**66. รู้จักการใช้เวลา** เวลาคือสิ่งที่มีค่าในชีวิต หากเราบกร่องเรื่องเวลา ชีวิตเราก็จะบกร่องไปด้วย คนที่มีปัญหาในชีวิต ส่วนหนึ่งมักจะ เป็นคนไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเวลา เวลาที่สูญหายไปในวันหนึ่งวันที่ไม่ได้ประโยชน์หรือ ได้ประโยชน์น้อยมาก เช่น การเอาเวลาไปคุยเรื่อง

ไร้สาระ หรือใช้กับสิ่งบันเทิงมากเกินไป ไม่รู้จักเป้าหมายของแต่ละวันหรือการไม่ตรงต่อเวลา ทำให้สูญเสียโอกาสและความน่าเชื่อถือ เวลาเป็นสิ่งมีค่า เราต้องใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด ก่อนจะเสียเวลากับสิ่งใด ควรคิดเสมอว่าคุ้มกับเวลาที่เสียไปหรือไม่ สิ่งที่ทำให้เวลาคุ้มค่าได้แก่ การอ่านหนังสือที่มีประโยชน์ ทบทวนเป้าหมายหน้าที่ ความรับผิดชอบและการแก้ปัญหาในชีวิต สร้างประโยชน์หรือ ช่วยเหลือผู้อื่นในสิ่งที่ตนทำได้ เหล่านี้เป็นต้น.

67. ทุกอย่างมีความง่ายดายซ่อนอยู่ หากเราต้องการทำสิ่งใด แล้วคิดว่าเป็นเรื่องยาก ไม่สามารถทำได้ เราควรรู้ว่าทุกอย่างที่ดูว่ายากเพราะเรายังไม่รู้ หากเราเริ่มเคี้ยวกลับเมื่อใด เราจะพบว่าทุกสิ่งที่เราเห็นว่ายากนั้นมีความง่ายดายซ่อนอยู่เสมอ เพียงแต่เรายังไม่พบเท่านั้น.

68. การมองเห็นภาพในจิตใจการคือพื้นฐานของความคิด การมองเห็นภาพก่อนจะทำสิ่งใดหรือดำเนินการเรื่องใดนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก เช่นหากเราต้องการสร้างบ้านหลังหนึ่ง ก่อนจะลงมือสร้างเราต้องเห็นภาพที่เสร็จแล้วอย่างละเอียด หรือ หากเราต้องการสร้างงานหรือทำการศึกษาในสาขาใดๆ เราควรที่จะเห็นภาพความสำเร็จที่ชัดเจนจะทำให้เราประสบความสำเร็จได้มากกว่าการมองไม่เห็นภาพหรือการเห็นภาพที่คลุมเครือไม่ชัดเจน โอกาสที่เราจะสำเร็จก็จะลดลง.

69. มองเห็นผลสุดท้าย การมองผลที่จะติดตามมาในบั้นปลายในการที่เราจะกระทำในเรื่องหนึ่งๆนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญมากในการดำเนินชีวิต เพราะการตัดสินใจในเรื่องใดๆหากเรามองไม่เห็นผลสุดท้าย จะทำให้เราผิดพลาดหรือล้มเหลวได้ง่าย เช่น การกินอาหาร, การลงทุนในการทำธุรกิจ, การคบคน, การกระทำที่เสี่ยงต่อการผิดกฎหมาย, การเที่ยวเตร่ การมั่วสุมอบายมุข, การเข้าร่วมกับกลุ่มหรือองค์กรใดๆ, หากเรามองเพียงแค่ความพอใจเฉพาะหน้าเราอาจจะกระทำลงไปได้ง่าย แต่หากเรามองเห็นผลลัพธ์ในบั้นปลายเราอาจต้องคิดทบทวนให้มากกว่าก่อนที่จะกระทำสิ่งนั้น แม้ว่ากระทำนั้นๆเป็นสิ่งที่เราชอบใจหรือถูกใจเรามากเพียงใดก็ตาม เพราะหากผลสุดท้ายจะนำความทุกข์หรือความเสียหายแก่เรา เราก็ต้องหลีกเลี่ยงเสมอแม้จะเป็นสิ่งที่เราชอบก็ตาม.

70. หลีกเลี่ยงการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองหรือควรเปิดเผยให้น้อยที่สุด ไม่ว่าจะเรื่องของความก้าวหน้าความสำเร็จที่เราได้รับ เป้าหมายหรือสิ่งที่เราจะทำ เช่น การเปิดเผยโครงการหรือแผนงานหรือสิ่งที่เราจะทำ ที่จะนำพาความก้าวหน้าความสำเร็จมาสู่เราให้กับบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่ไม่หวังดีให้รับรู้ เพราะอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เราล้มเหลวได้ และการเปิดเผยความสำเร็จในเรื่องต่างๆของเราก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ เพราะบางทีผู้ที่รับรู้อาจเกิดความอิจฉาริษยาแก่เราได้ซึ่งไม่เกิดผลดีใดๆ หากเราต้องการความสำเร็จและหลีกเลี่ยงความล้มเหลวหรือความเสียหายที่อาจเกิดขึ้น เราไม่ควรเปิดเผยให้ผู้ใดรู้ แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ควรเปิดเผยให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้.

71. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมทำลายสมอง การกระทำที่ทำลายสมองหรือทำลายความสามารถในการใช้ความคิดเราต้องหลีกเลี่ยง เพราะสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดของการมีชีวิตคือ การที่เรามีสมองหรือสติปัญญาที่ดี หากสติปัญญาของเราถูกทำลายหรือทำให้ด้อยความสามารถแน่นอนที่สุดชีวิตของเรา ก็ต้องด้อยลงหรือตกต่ำไปด้วย การกระทำที่ทำลายสมองมีมากมาย เราต้องรู้ให้ได้ว่ามีสิ่งใดบ้าง และเราต้องพยายามที่จะหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด อาทิเช่น การบริโภคอาหารที่ให้โทษทั้งหลาย, การเสพสิ่งเสพติดหรือสิ่งมีนเมาทั้งหลาย, การเที่ยวในสถานบันเทิงหรือการหมกมุ่นอยู่กับสิ่งบันเทิงมากเกินไป, การพักผ่อนไม่เพียงพอ, การพูดคุยสนทนารับรู้หรือติดตามข่าวสารจากสื่อทั้งหลายที่เป็นด้านลบหรือที่เป็นข่าวร้ายที่ทำให้เครียดมากเกินไป เหล่านี้เป็นต้น เราต้องพยายามหลีกเลี่ยงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้.

72. การอ่านเพิ่มความสามารถของสมอง การอ่านหนังสือที่มีประโยชน์ นอกเหนือจากได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์โดยตรงจากวิชาหรือข้อมูลเหล่านั้นแล้ว การอ่านจะช่วยให้เกิดความคิดที่เชื่อมโยงกับความรู้อื่นๆ และเป็นสร้างสมาธิให้เพิ่มขึ้น เพราะการอ่านช่วยให้จิตใจเราจดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งโดยไม่ฟุ้งซ่าน การจดจ่อคือการสร้างสมาธิ และการมีสมาธิจะช่วยให้เรามีความสามารถทางความคิดเพิ่มขึ้น ดังนั้นเมื่อเราอ่านมากขึ้นก็จะทำให้ความสามารถของสมองเพิ่มขึ้นด้วยนั่นเอง.

73. เปรียบเทียบจากมุมมองของผู้อื่น เมื่อจะทำสิ่งใดที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเราต้องรู้ว่าในมุมมองของผู้อื่นนั้นคิดอย่างไร เราจะสามารถเตรียมการรับได้ดียิ่งขึ้น เพราะมุมมองหรือทัศนะนั้นเราต้องมองรอบด้าน และมองในด้านผู้อื่นหรือมุมมองของผู้อื่นจะทำให้เรามีโอกาสประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น.

74. ความรู้ที่ดีมีคุณภาพคือความรู้จากประสบการณ์ ความรู้ที่ก่อเกิดประโยชน์ที่แท้จริงนั้นคือความรู้ที่สามารถพิสูจน์ได้ว่าความรู้นั้นสร้างประโยชน์ได้อย่างแท้จริงจากประสบการณ์หรือผลที่ได้รับจากการทดลองหรือพิสูจน์ว่าความรู้นั้นใช้ประโยชน์ได้จริงและสามารถนำมาให้เป็นรูปธรรมได้ ความรู้ที่อยู่เพียงแคในสถานศึกษาหรือในตำราโดยที่ไม่เคยเห็นผลจากการพิสูจน์ว่าทำได้จริงหรือเกิดผลที่นำมาใช้ได้จริง ย่อมไม่ถือว่าเป็นความรู้ที่มีประโยชน์อย่างแท้จริงได้ ความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ที่สามารถสร้างประโยชน์ได้จริงนั้นคือความรู้ที่มีค่ามีคุณภาพ และมีประโยชน์อย่างแท้จริง.

75. **ลองผิดลองถูก สร้างประสบการณ์** การสร้างประสบการณ์นั้น คือการหาความรู้ที่เป็นความรู้อย่างแท้จริง หรือเป็นการพิสูจน์ว่าความรู้ที่มีอยู่นั้นคือความรู้ที่มีประโยชน์อย่างแท้จริง นั่นคือการทดลองหรือการลองผิดลองถูกเพราะผลของการทดลองนั้นคือความรู้จากของจริง มิใช่มาจากการคาดเดา การลองผิดลองถูกหรือการพลิกแพลงและนำมาเป็นประสบการณ์นั้นคือการรับความรู้ที่เป็นของจริง.

76. **อยู่กับตัวเองก่อเกิดความคิดและปัญญา** ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับตัวเองหรืออยู่คนเดียว เพราะมักจะอยู่กับสังคมหรือติดต่อกับผู้อื่นตลอดเวลาที่เราตื่น แม้ว่าจะอยู่คนเดียวแต่หากใช้เครื่องมือสื่อสารหรืออยู่กับสื่อทั้งหลาย เช่น โทรศัพท์ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ก็ยังไม่ถือว่าอยู่กับตัวเองอย่างแท้จริง ในความเป็นจริงนั้นคนที่สามารถคิดค้นสิ่งต่างๆที่มีประโยชน์ หรือ แก้ปัญหาใดๆได้นั้นต้องมาจากการใคร่ครวญ พินิจพิเคราะห์อย่างต่อเนื่อง และการที่จะทำได้ดังกล่าวนั้นต้องอยู่กับตัวเองหรืออยู่คนเดียวอย่างมีสติและสมาธิเท่านั้นจึงจะทำได้ การที่จะก่อเกิดปัญญาจึงต้องอาศัยการอยู่กับตัวเองหรืออยู่คนเดียวโดยไม่มีสิ่งใดรบกวน ไม่มีการใช้เครื่องมือสื่อสารใดๆมาทำลายสมาธิ และต้องทำต่อเนื่องกันเป็นเวลานานพอทุกๆวัน ความคิดปัญญาที่ดีจึงจะเกิดขึ้นได้.

77. **จัดลำดับความสำคัญ** การแก้ปัญหา, การสร้างปัญญา หรือการใช้ชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าพาชีวิตไปสู่สิ่งที่ดีกว่าได้นั้น ต้องรู้จักการจัดลำดับความสำคัญ ชีวิตของเราทุกคนนั้นล้วนมีเรื่องราวที่จะต้องทำมากมายเสมอ และบางครั้งเราไม่อาจกระทำได้หมดทุกอย่างตามที่เรต้องการได้ ดังนั้นเราต้องมีการเรียงลำดับหรือจัดลำดับความสำคัญให้ได้ โดยการ**บันทึกสิ่งที่ต้องทำหรือสิ่งจำเป็นในชีวิตทั้งหมด** ทั้งในขณะนั้นและที่จะทำในอนาคต แล้วพิจารณาความสำคัญให้ได้ว่าสิ่งใดต้องทำก่อนหรือหลัง หรือสิ่งใดที่สำคัญมากกว่า หากเราไม่สามารถจัดการลำดับความสำคัญได้ บางทีแม้เราจะแก้ปัญหาอย่างหนึ่งได้ หรือเราสามารถสร้างสิ่งที่เรต้องการได้ แต่บางทีเราจะพบว่า ยังมีสิ่งอื่นที่ยังไม่ได้สะสางและอาจเป็นเรื่องสำคัญกว่า แต่การที่รู้เข้าไปนั้นอาจจะสายไปแล้วก็ได้.

78. **การมีระเบียบเพิ่มประสิทธิภาพของความคิด** การที่คนส่วนใหญ่มีปัญหาในชีวิตนั้นบางทีสาเหตุอาจมาจากเรื่องเล็กน้อยแต่ไม่สามารถป้องกันหรือแก้ปัญหาได้ เนื่องจากประสิทธิภาพของความคิดในแต่ละช่วงนั้นไม่สามารถทำได้อย่างเต็มที่ สาเหตุหนึ่งนี้อาจคาดไม่ถึง นั่นคือการขาดความเป็นระเบียบ เช่น ในที่ทำงานหรือที่บ้าน หากวางของเกะกะไม่เป็นระเบียบเมื่อต้องการใช้งานก็ไม่อาจทำได้อย่างทันท่วงที เพราะอาจลืมว่าวางไว้ที่ไหน ทำให้ลดทอนความสามารถทางความคิดหรือต้องเสียเวลากับการที่ต้องหาของสิ่งนั้น หรือในเรื่องอื่นเช่น ระเบียบการใช้จ่าย เราต้องรู้จักการทำบัญชีส่วนตัวหรือบัญชีครัวเรือนเพราะจะทำให้เราารู้ได้ว่าค่าใช้จ่ายของตัวเองหรือของครอบครัวมีมากน้อยแค่ไหน ใช้จ่ายในสิ่งที่สำคัญและเหมาะสมหรือไม่ หากเราไม่ทำเราก็ไม่อาจจะรู้ได้อย่างชัดเจน ทำให้ควบคุมได้ยาก การมีระเบียบรู้จักวางแผนหรือกำหนดการที่ชัดเจนจะช่วยให้เราคิดได้ง่ายขึ้นนั่นคือการเพิ่มความสามารถหรือประสิทธิภาพทางความคิด และเพิ่มโอกาสของความสำเร็จมากขึ้นนั่นเอง

79. **จดบันทึกช่วยความจำ** เมื่อเราต้องการทำอะไรอย่างหนึ่งทั้งเรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องใหญ่ เช่นภารกิจในแต่ละวัน หรือการที่เราจะไปซื้อของ หรือมีรายการที่จะทำ แม้เราจะมีสมาธิที่ดีก็ตาม แต่การจดบันทึกจะช่วยให้ความผิดพลาดลดน้อยลง และลดภาระทางคิดหรือภาระของสมองในการต้องจดจำสิ่งต่างๆเพราะไม่ต้องจดจำอยู่กับการจำว่าต้องทำอะไร หรือต้องซื้ออะไร ทำให้ทำภารกิจนั้นได้ง่ายขึ้น หรือภารกิจจะชะงักก็ตาม การจดบันทึกสามารถช่วยให้การทำงานทั้งหลายทำได้ง่ายขึ้น หรือเพิ่มประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น.

80. **ความรู้ความสามารถขั้นพื้นฐาน** การศึกษาหรือการแสวงหาความรู้เป็นสิ่งจำเป็นและต้องปฏิบัติอยู่เสมอ การใช้เวลาในชีวิตของเราแต่ละวันนั้น เราอาจจะได้กำไร หรือขาดทุนได้ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานทำธุรกิจ การดูแลสุขภาพ เวลาที่เราเสียไปในแต่ละวันบางทีเราได้กำไรและบางทีเราก็ขาดทุน แต่การหาความรู้ที่ดีมีประโยชน์นั้นจะเป็นกำไรทั้งหมด นั่นหมายถึงการแสวงหาความรู้ที่มีประโยชน์แม้เราจะสูญเสียเวลากับการหาความรู้แต่สิ่งที่ได้มานั้นคือประโยชน์ที่ติดตัวเราตลอดไป การแสวงหาความรู้ที่ดีมีประโยชน์นั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม เพราะเวลาที่เสียไปในการทำอะไรหนึ่งสิ่งใดเราอาจได้กำไรหรือขาดทุน แต่เวลาที่เสียไปกับการหาความรู้ที่มีประโยชน์จะเป็นกำไรเสมอ ความรู้หรือข้อมูลทั้งหลาย ทั้งทางด้านกายภาพทางโลกวัตถุ หรือทางด้านจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่เราต้องแสวงหาตลอดเวลา เราต้องรู้ตัวเสมอว่า ความรู้คือแสงสว่าง ความไม่รู้คือความมืด ความรู้คือปัญญา ความไม่รู้คือความโง่เขลา ผู้ที่ประสบความสำเร็จในเรื่องใดๆต้องมีความรู้เท่านั้นที่จะสำเร็จได้ และพื้นฐานของการหาความรู้คือ

- การอ่านหนังสือ เราควรอ่านหนังสือทุกวัน โดยการอ่านหนังสือที่เป็นประโยชน์โดยตรงให้มากที่สุดเป็นประจำ
- การค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะจากอินเทอร์เน็ต และจากผู้รู้ทั้งหลายที่เราสามารถสอบถามได้ หรือจากบุคคลรอบข้างที่มีความรู้หรือผู้ที่มีความชำนาญในเรื่องนั้นๆ
- ใช้เวลาในการไตร่ตรองหรือพิจารณาอย่างมีสมาธิทุกวัน โดยปราศจากสิ่งรบกวนทั้งจากสิ่งรอบข้างบุคคลรอบข้างและจากสื่อทั้งหลาย
- จดบันทึกสิ่งจำเป็นในชีวิตในทุกๆด้านแล้วมาวิเคราะห์ ในแต่ละเรื่องว่าสิ่งไหนควรทำอย่างไร และสิ่งไหนที่เรายังไม่รู้หรือยังไม่มีความสามารถ และจะหาความรู้ในเรื่องนั้นได้อย่างไร

-หาความรู้ความสามารถขั้นพื้นฐานของชีวิต ที่เราทุกคนควรจะรู้ ได้แก่ ความรู้ความสามารถในการหารายได้การทำงานหรือการประกอบอาชีพ อย่างน้อย 2-3 อย่าง และรู้จักวิธีการจัดการกับการเงินให้สมดุลเหมาะสมที่สุด เช่น การจัดการเรื่องรายรับรายจ่าย เรื่องหนี้สิน หากไม่รู้จักการจัดการการเงินที่ดีแม้มีรายได้มากก็ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงปัญหาได้

-ความสามารถด้านภาษา ควรฝึกฝนภาษาต่างประเทศโดยเฉพาะภาษาอังกฤษและภาษาอื่นๆหากทำได้ ยิ่งรู้มากยิ่งดีเพราะจะยกระดับของชีวิตให้ดีขึ้น

-ความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์และการคำนวณขั้นพื้นฐาน เช่น การคิดเลข การกะประมาณ ฝึกการใช้ตรรกะคิดอย่างมีเหตุผล

-หลีกเลี่ยงการเชื่อโดยไม่คิดวิเคราะห์ เช่น การไม่เชื่อคนง่ายจนถูกหลอกหลวงเป็นเหยื่อในรูปแบบต่างๆ

-ความรู้ในการเอาตัวรอดจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น การไม่เข้าไปในสถานการณ์หรือสภาพที่เสี่ยงอันตรายโดยไม่จำเป็น

-ความสามารถด้านช่างพื้นฐาน, ความรู้เรื่องการขับขี่ยานพาหนะและการใช้เครื่องมือในชีวิตประจำวัน ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นภายในบ้าน หากเรารู้อะไรเรื่องเล็กน้อยเราก็ไม่จำเป็นต้องจ้างช่างมาจัดการให้ เหล่านี้คือตัวอย่างของการหาความรู้ความสามารถขั้นพื้นฐานที่จะยกระดับของชีวิตของเราและการใช้เวลาให้มีประโยชน์มากที่สุด.

**81.การรู้จักหน้าที่ และการรับผิดชอบต่อหน้าที่** คนทุกคนที่เกิดมาย่อมมีหน้าที่ที่ต้องทำตามหน้าที่ ปัญหาหลายอย่างของคนเราก็คงจากการไม่รู้จักหน้าที่ของตน ว่าต้องทำอะไร และต้องละเว้นสิ่งใด จึงไม่สามารถจะทำให้ถูกต้องตามหน้าที่ได้ หรือบางคนอาจรู้จักหน้าที่ แต่ขาดความรับผิดชอบ หรือขาดการเอาใจใส่ ปัญหาจึงเกิดขึ้น ดังนั้นสิ่งที่ทุกคนต้องทำคือ ต้องรู้ว่าตัวเองมีหน้าที่อะไร มีหน้าที่อะไรบ้างที่ต้องทำและต้องรับผิดชอบและต้องทำให้ดีที่สุดให้ได้ แต่หากเราไม่รู้ว่าตนเองมีหน้าที่อะไร และไม่ใส่ใจต่อหน้าที่ เราจึงต้องประสบกับปัญหาอยู่ทุกวัน โดยไม่อาจแก้ไขได้ หน้าที่หลักๆที่เราต้องรู้และรับผิดชอบได้แก่

**82.หน้าที่ต่อครอบครัว** คือหน้าที่หลักของทุกคน แต่การที่เรามีปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากการไม่รู้ว่าตนเองมีหน้าที่อย่างไร และขาดความรับผิดชอบ ปัญหาจึงเกิดขึ้นเช่น การอบรมคนที่อยู่ภายใต้การปกครอง หากเราไม่อบรมบุตรของเราได้อย่างถูกต้อง หรือขาดการเอาใจใส่ดูแล หรือการที่เราไม่รู้ว่าจะอบรมสั่งสอนกับบุตรอย่างไรแล้ว เมื่อปัญหาเกิดขึ้นเราก็ไม่อาจแก้ไขได้ การอบรมบุตรหลานเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เราต้องศึกษาอย่างจริงจังเท่านั้นจึงช่วยให้เราและบุตรของเราประสบความสำเร็จในชีวิตได้ อาทิ เช่น

**83.การอบรมบุตร ต้องสอนด้วยความรักความเมตตา และเห็นอกเห็นใจ** การใช้วิธีการบังคับขู่เข็ญ จะเป็นผลเสียระยะยาว, ต้องสอนให้รู้จักหน้าที่ มีความขยัน รับผิดชอบต่อตนเอง ตั้งแต่ยังเล็ก ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อย เช่น การดูแลตัวเอง จนถึงเรื่องใหญ่เมื่อเขาเติบโตใหญ่ สิ่งใดก็ตามที่เขาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ต้องปล่อยให้เขาทำด้วยตัวเอง เพื่อให้เขาได้มีประสบการณ์ เราทำหน้าที่เพียงคอยสอนชี้แนะหรือแนะนำเสมือนที่เลี้ยงจนกว่าเขาจะทำด้วยตัวเองได้ รู้จักรับฟังความคิดเห็นและให้ความสำคัญต่อความคิดของลูก และพร้อมจะชี้แจงให้ถูกต้องโดยไม่ให้ได้รับความอับอายหากความคิดนั้นๆไม่ดี หรือไม่เหมาะสม.

**84- ตรวจตราและระวังการติดต่อของลูกที่มีต่อผู้อื่น** ทั้งการคบเพื่อนโดยทั่วไป หรือจากการติดต่อผ่านเครื่องมือสื่อสาร เช่น โทรศัพท์ หรืออินเทอร์เน็ต เพราะอาจเป็นช่องทางของการถูกหลอกหลวงในรูปแบบต่างๆ ทั้งการชักชวนในทางที่เสียหาย ที่อาจเกิดได้โดยง่ายหากพ่อแม่ปล่อยปละละเลยหรือไม่เอาใจใส่อย่างเพียงพอ

**85-ต้องแนะนำเรื่องการขับขี่ยานพาหนะทั้งหลาย** ให้มีความระมัดระวัง ไม่ควรสนับสนุนส่งเสริมการขับขี่ที่เสี่ยงต่ออันตรายเช่น การซื้อรถจักรยานยนต์ที่มีกำลังสูงๆ ให้ขับขี่โดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัยเนื่องจากความคึกคะนอง อาจก่อเกิดอันตรายนำความเดือดร้อนมาให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้.

**86.รู้จักนิสัยลักษณะที่อาจเป็นความผิดปกติของลูก** ต้องให้ความสำคัญตรวจตรา ดูแลระมัดระวังเอาใจใส่ ไม่ว่าจะเรื่อง อุปนิสัย อารมณ์ และพฤติกรรมทั้งหลาย ความผิดปกติ เช่นการเบี่ยงเบนทางเพศ, การเสี่ยงต่อการยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดหรือเรื่องอื่นๆ และต้องหาทางป้องกัน หรือรักษาก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ในอนาคต.

**87.รู้จักให้โภชนาการแก่ครอบครัวอย่างถูกต้อง** รู้ว่าอาหารใดมีประโยชน์ และอาหารมีโทษ การกินเป็นเรื่องสำคัญ การที่เราและครอบครัวของเราบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์จะทำให้เป็นผลดีต่อคุณภาพชีวิตในอนาคตและหากไม่รู้จักการบริโภคที่ดีปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ การรู้จักการบริโภคที่ดี เช่น เราควรบริโภคโปรตีนให้เพียงพอ โดยเฉพาะโปรตีนจากไข่ต้ม(ไข่ขาว)ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกายควรบริโภคให้มากพอ โปรตีนจากปลาทะเลเสริมสร้างสมองและสติปัญญา โปรตีนจากเนื้อสัตว์และถั่วช่วยให้ร่างกายเติบโตเหมาะสำหรับวัยที่กำลังเจริญเติบโต, และลดการบริโภคอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตจากแป้ง, ข้าวหรือน้ำตาลเพราะจะทำให้เสียสุขภาพและบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เกิดโรคอ้วน,ความดัน,เบาหวานและแก่ชราได้ง่ายขึ้นเป็นต้น.

**88. รู้จักการวางแผนหรือมีเป้าหมายของลูกตั้งแต่เป้าหมายระยะสั้นจนถึงระยะยาว** ต้องรู้จักการวางรากฐานการใช้ชีวิตในอนาคตของลูก การส่งเสริมให้ลูกมีการศึกษาโดยไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจนบางทีก็ไม่อาจช่วยให้สร้างอนาคตที่ดีได้ เช่น หากจบการศึกษาแล้วแต่ไม่รู้ว่า จะทำงานอะไรต้องมาหางานทำอีกโดยไม่ได้มีเป้าหมายที่ชัดเจนมาก่อน บางทีก็จะก่อเป็นปัญหาหรือเป็นเรื่องยุ่งยากลำบากที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน เป็นต้น.

**89. หน้าที่ต่อบิดามารดา** การดูแลพ่อแม่ คือหน้าที่หนึ่งของผู้ที่เป็นลูก ตอนที่พ่อแม่ยังไม่แก่ชรา เราต้องช่วยเหลือในสิ่งที่เราทำได้ เช่น การแบ่งเบาภาระของพ่อและแม่ ในเรื่องต่างๆ เช่น การดูแลบ้าน การทำอาหาร การซักผ้า หรือการทำความสะดวกต่างๆภายในบ้าน ผู้เป็นลูก ต้องให้ความสำคัญในการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระทั้งหลายเหล่านี้ และหากทำได้กว่านี้ก็เป็นการดีมากยิ่งขึ้นเช่น การหารายได้มาเจือจุนช่วยเหลือพ่อแม่ เป็นต้น.

**90. หน้าที่ต่อพ่อแม่ที่อยู่ในวัยชรา** เป็นหน้าที่ของผู้เป็นลูกที่ต้องให้ความสำคัญต่อการดูแลพ่อแม่ เช่น ต้องหมั่นเอาใจใส่สุขภาพของพ่อแม่ ในเรื่องของอาหารการกิน การโภชนาการ การรักษาพยาบาล ต้องให้ความสำคัญกับที่อาศัยของพ่อแม่ที่แก่ชรา ต้องไม่ปล่อยให้พ่อแม่อาศัยอยู่ในที่สภาพที่ย่ำแย่โดยไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ต้องให้ความสำคัญต่อสภาพจิตใจของพ่อแม่โดยการเยี่ยมเยียนดูแล เอาอกเอาใจพ่อแม่ ให้ความอบอุ่นต่อพ่อแม่เท่าที่จะทำได้.

**91. ต้องมีเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวในเรื่องของรายได้ของครอบครัว** ต้องดูแลและรับผิดชอบหารายได้ให้พอกับค่าใช้จ่ายหลักเป็นพื้นฐาน ที่สำคัญในบ้าน ต้องรู้จักควบคุม ค่าใช้จ่าย เช่น รู้จักทำบัญชีครัวเรือน รู้ว่าแต่ละวันแต่ละเดือน มีรายรับรายจ่ายเท่าใด มีหนี้มีภาระเท่าใด มีทรัพย์สินและรายได้สมดุลหรือไม่ บันทึกค่าใช้จ่ายทั้งหมด แล้วมาประเมินว่าในรอบต่อไปของเดือน ควรจะเพิ่มหรือลดค่าใช้จ่ายในเรื่องใด ที่จะทำให้เกิดความสมดุลหรือเหมาะสมที่สุด จะช่วยบรรเทาปัญหาค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน หรือช่วยเพิ่มพูนรายได้ให้เพิ่มมากขึ้น และเป้าหมายระยะยาวก็เป็นสิ่งจำเป็นต้องตั้งเป้าเอาไว้ เช่น เป้าหมายในระยะ 5 ปี หรือ 10 ปีข้างหน้า เราจะได้รับผิดชอบเรื่องของรายได้หรือการใช้จ่ายอย่างไร ซึ่งหากไม่ตั้งเป้าหรือไม่คาดการณ์ไว้ก่อนล่วงหน้าว่าจะทำอย่างไร เมื่อเวลามาถึงเราไม่อาจป้องกันหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ จึงควรสร้างงานหรือรายได้ในระยะยาวไว้ได้ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและเป็นการป้องกันปัญหาค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้น.

**92. หน้าที่และการรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวม** รู้จักการช่วยเหลือต่อสังคมในสิ่งที่ตนทำได้ ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อย เช่น การมีน้ำใจในการใช้ยานพาหนะ ทั้งการขับขีเองและการเป็นผู้โดยสาร หรือยิ่งกว่านั้นได้แก่ การแจ้งแก่เจ้าหน้าที่เมื่อพบเห็นสิ่งที่เป็นปัญหาหรือต้องแก้ไขในบ้านเมือง เช่น เมื่อพบเห็นถนนหนทางชำรุดเสียหายที่อาจก่ออุบัติเหตุ, เมื่อพบเห็นผู้พิการหรือคนอนาถาที่ต้องการความช่วยเหลือทั้งหลาย, เมื่อพบเห็นการเกิดอุบัติเหตุ, หรือ เรื่องอื่นๆที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เป็นการช่วยเหลือสังคมในสิ่งที่ตนสามารถได้ เป็นต้น.

**93. หน้าที่ต่อชาติ** คนทุกคนที่อาศัยอยู่ในประเทศใดๆ ต้องพึงพาอาศัยประเทศนั้นๆ ทุกคนจึงต้องมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบและต้องปฏิบัติต่อประเทศชาติที่ตนอาศัยอยู่ หน้าที่ทั้งหลายที่มีต่อประเทศนั้นมีมากมาย ที่สำคัญมักจะเป็นที่รู้กันอยู่แล้ว เช่น การปฏิบัติตามกฎหมาย การจ่ายภาษี เป็นต้น แต่บางอย่างอาจจะยังไม่ได้รับรู้หรือเข้าใจเท่าที่ควร ซึ่งหากเราทำความรู้จักในหน้าที่ที่พึงมีต่อประเทศชาติแล้ว จะสามารถช่วยชาติให้เจริญก้าวหน้าขึ้น ซึ่งผลที่ได้รับก็จะตกแก่คนในชาติทุกคน มีหลายอย่างที่เราสามารถช่วยประเทศชาติของเราได้ อาทิ เช่นหากเรามีความรู้ความสามารถใดๆที่สร้างประโยชน์แก่ สังคมหรือคนในชาติได้ เราควรนำมาสร้างให้เกิดประโยชน์ ไม่ควรเก็บความรู้ความสามารถ นั้นไว้แก่ตนโดยไม่สร้างประโยชน์ใดๆเช่น ความสามารถพิเศษด้านการประดิษฐ์คิดค้นหากคิดได้ควรนำมาออกสู่สังคมให้มากที่สุด หากมีทุนก็ควรสนับสนุน, นำเคล็ดลับที่มีประโยชน์มาเผยแพร่แก่สังคม, หรือหากมีความรู้ที่มีประโยชน์ใดๆ ก็ควรนำมาบอกกล่าวแก่สังคมให้มากที่สุด ประเทศที่เจริญก้าวหน้าได้นั้น สาเหตุหลักส่วนหนึ่งมาจาก การสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์โดยคนในชาตินั้นๆ ออกมาอย่างมากมาย โดยค่านึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน หากคิดง่ายๆ ประเทศหนึ่งๆมีประชากรหลายล้านคน เพียงแค่แต่ละคน 1 คน สร้างประโยชน์ต่อชาติ 1 อย่าง ประเทศนั้นจะได้ประโยชน์มหาศาล ในทางกลับกันเราต้องหลีกเลี่ยงการทำลายชาติไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ทางตรงได้แก่ การสร้างความวุ่นวาย การคบค้าหรือรับผลประโยชน์จากผู้ไม่หวังดีต่อชาติที่จะนำความขัดแย้งหรือบ่อนทำลายความสามัคคีหรือทำลายความมั่นคงของชาติ และการทำลายชาติทางอ้อมคือ การทำหน้าที่อย่างทุจริต คดโกง แสวงหาผลประโยชน์โดยไม่ถูกต้องจากการทำหน้าที่ของตนที่มีต่อประเทศ ไม่ว่าเราจะมีตำแหน่งหน้าที่ต่อประเทศชาติในระดับต่ำหรือสูง เราต้องคำนึงถึงความรับผิดชอบที่มีต่อประเทศและต้องทำให้ดีที่สุด เพราะผลที่ได้รับไม่ว่าจะออกมาดีหรือไม่ สุดท้ายผู้ที่จะได้รับผลอันนั้นจะเป็นใครไปไม่ได้ นอกจากตัวเรา ลูกหลานและพี่น้องร่วมชาติของเราเท่านั้น..

**94. หน้าที่ต่อโลก** โลกนี้มีผู้คนอาศัยอยู่อย่างมากมายหลายพันล้านคน คนทุกคนที่อยู่อาศัยบนโลกนี้ ย่อมต้องพึ่งพาโลกและผู้คนซึ่งกันและกัน ไม่มีผู้ใดที่อาศัยอยู่บนโลกโดยไม่ต้องพึ่งพาโลกหรือผู้คนด้วยกัน ดังนั้นคนทุกคนในโลก จึงมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบต่อโลกนี้

หลีกเลี่ยงไม่ได้ เราทุกคนที่อยู่บนโลกนี้ แม้เราจะไม่ได้คำนึงถึงสิ่งที่เราจะสร้างประโยชน์ที่มีต่อโลก แต่เราทุกคนต้องใช้ประโยชน์จากโลก แม้เรามองว่าโลกนี้ใหญ่โตเกินที่เราจะรับผิดชอบหรือจะช่วยให้ แต่หากมองให้ลึกเราจะพบว่า เราทุกคนบนโลกมีส่วนที่จะทำให้โลกนี้ดีขึ้นหรือเลวร้ายลงได้ หากเราเป็นคนเดินดินคนธรรมดาไม่มีอำนาจใดๆทั้งทางการเมืองหรืออำนาจการเงิน เรายังสามารถช่วยเหลือโลกนี้ได้อย่างมากมาย อาทิเช่น เราสามารถบอกต่อสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อผู้คน ทั้งทางสื่อต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางอินเทอร์เน็ต แล้วสิ่งที่ดีที่เราบอกไปนั้นจะมีส่วนเปลี่ยนแปลงโลกนี้ได้อย่างมากมายอย่างที่เราคาดคิดไม่ถึง เช่นหากเราารู้เรื่องเคล็ดลับดีๆ ในสิ่งที่เรามีความรู้ความชำนาญ อาทิ งานช่าง หรือคำแนะนำเรื่องต่างๆที่เราถนัด จากความรู้ความสามารถเคล็ดลับที่เรามี เราอาจไม่เคยคิดว่าสิ่งที่เรารู้นั้นแม้เราดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่บางทีสามารถนำไปใช้ประโยชน์ หรือเป็นเครื่องชี้แนะแก่ผู้อื่นแล้วเขานำไปใช้ จะก่อเกิดประโยชน์อย่างมหาศาลได้ ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า เราทุกคนสามารถสร้างสิ่งที่ดีแก่โลกนี้ได้ไม่ว่าเราจะอยู่ในระดับใดของสังคมก็ตาม.

### **ทฤษฎีบทที่สำคัญของการอยู่ร่วมกันในโลก คือ การเป็นผู้ให้**

แม้เราจะไม่มีทรัพย์สิน, อำนาจหรือความรู้ความสามารถที่มากมาย แต่หากเราคิดจะเป็นผู้ให้หรือทำเพื่อประโยชน์ของโลกของมวลมนุษย์แล้ว บางทีนั่นอาจเป็น จุดเริ่มต้นของสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้ เช่น หากเรามีกำลังทรัพย์เพียงเล็กน้อย แล้วเราช่วยเหลือผู้คนที่คอยกล่าบบาก อาจเป็นต้นแบบของการเสียสละหรือการแจกจ่ายช่วยเหลือผู้ยากไร้ของผู้ที่มีทรัพย์สินมากมายมหาศาลได้ และหากผู้ที่มีกำลังทรัพย์มากได้รับรู้หรือเห็นตัวอย่างของการเสียสละนั้นจะเป็นจุดเริ่มต้นของการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ในจำนวนที่มากได้ การเป็นผู้ให้จึงมีความสำคัญมาก การให้มียูมมากมายหลายรูปแบบ ไม่เพียงแต่เรื่องของทรัพย์สินเงินทองเท่านั้น การให้ยังรวมถึงคำแนะนำที่ดี การให้ข้อคิดหรือความรู้ทั้งหลาย การเสียสละทั้งเรื่องเล็กน้อย หรือการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก สิ่งที่คนเราส่วนใหญ่อาจไม่ค่อยรู้ก็คือ การให้หรือการคิดที่เสียสละเพื่อการช่วยเหลือผู้อื่นนั้น เป็นสาเหตุที่ทำให้ชีวิตของคนคนนั้นมีความเจริญก้าวหน้า แม้ว่าบางทีเราอาจมองว่าไม่ได้เป็นการให้หรือการเสียสละเลยก็ตาม เช่น คนทำงาน หรือทำธุรกิจ หากทำเพียงเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว หรือทำแบบเห็นแก่ตัว แม้เขาอาจประสบความสำเร็จหรือได้กำไรก็ตาม แต่ผลที่ได้โดยเฉพาะความสุขที่ได้รับ จะเทียบไม่ได้เลยกับคนที่ทำงานหรือทำธุรกิจ โดยหวังสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นได้รับความสะดวกสบายและสิ่งที่ดีจากงานหรือธุรกิจที่ตนทำ การทำงานนั้นนั้นจะก่อประโยชน์แก่ผู้อื่นและให้ความสุขแก่ผู้ดำเนินการนั้นมากกว่า เช่น หากเราขายอาหาร เราต้องสำนึกว่า เราทำเพื่อช่วยให้ผู้อื่นหายหิว ให้ได้รับความสะดวกสบาย ให้ได้รับสิ่งที่ดีมีประโยชน์ จะทำให้เรามีความสุขมากกว่าเราขายอาหาร โดยหวังเพียงเพื่อให้เราได้กำไรแต่เพียงอย่างเดียวเหล่านี้เป็นต้น และเราต้องหลีกเลี่ยงการเอาเปรียบทุกรณี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ ยิ่งถ้าเราเป็นผู้มีอำนาจ เราต้องไม่ลืมว่า เราอยู่ร่วมโลกเดียวกัน การเอาเปรียบต่อชาวโลกไม่ว่ากรณีใดๆ จะส่งผลต่อตัวเราต่อลูกหลานของเราในวันข้างหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก่อนที่เราจะดำเนินการใดๆออกไป เราต้องคำนึงเสมอว่าสิ่งนั้นเป็นการเอาเปรียบต่อผู้อื่นหรือไม่ และเราควรขัดเกลาปรับปรุงตัวเองซักฟอกจิตใจให้มีความเมตตาเสียสละและ ลด ละ เลิก ในสิ่งที่เราได้สร้างความเสียหายและการเอาเปรียบแก่โลกแก่พี่น้องชาวโลก สิ่งที่ดีก็จะบังเกิดขึ้นแก่เรา แต่หากไม่แล้วเมื่อใดที่ความเสียหายเกิดขึ้นทั้งต่อตัวเราและต่อลูกหลานของเรา เราก็ไม่อาจจะโทษใครได้อีกและไม่อาจจะหลีกเลี่ยงความเสียหายเหล่านั้นได้เลย.

### **บทสรุป การขัดเกลาจิตใจและพัฒนาปรับปรุงตนเอง**

สิ่งที่ต้องละเว้น \_\_\_\_\_ การกระทำที่จะนำพาตัวเราไปสู่ปัญหาและความทุกข์ ทั้งความคิด คำพูดพฤติกรรมทั้งหลายซึ่งได้แก่

1-ละเว้นการใช้ถ้อยคำที่หยาบคาย รวมถึงการสื่อออกมาด้วยความหมายที่หยาบคาย การพูดด้วยท่าทีที่ก้าวร้าว การตะโกนโดยไม่จำเป็น รวมถึงการนิินทาว่าร้ายการใส่ร้ายป้ายสีใส่ความผู้อื่น, การพูดเสียดสี คำทอ พูดประจาน ใช้ถ้อยคำที่ล้อเลียน, ถูกเหยียดหยามแสดงถึงความต่ำต้อยของผู้อื่นและการพูดที่ไร้สาระทั้งหลาย

2-ละเว้นการคุยโว ยกยอตนเอง ยกยอคนของตนหรือของของตนว่าเลิศเลอกว่าผู้อื่น

3-ละเว้นการ ใช้อวด เช่น อวดทรัพย์สิน อวดฐานะ อวดเครื่องประดับ อวดตัวเองตามสื่อหรือที่สาธารณะชนทั้งหลาย

- 4-ละเว่นการถือตน ถือชาติตระกูล ว่าตัวเองหรือชาติตระกูลของตน พวกของตน เผ่าพันธุ์ของตน ลัทธิความเชื่อของคนเลอเลิศประเสริฐกว่าของผู้อื่น
- 5-ละเว่นความอยากมีชื่อเสียง อยากเด่นอยากดัง อยากได้ตำแหน่งเกียรติยศหรืออำนาจ ยศถาบรรดาศักดิ์ทั้งหลาย
- 6-ละเว่นการโกหกหลอกลวง หรือพูดเท็จ แสวงหาผลประโยชน์จากการหลอกลวง เช่น การปลอมแปลง ต้มตุ๋น เป็นพยานเท็จ หรือสร้างข่าวลวงทั้งหลาย
- 7-ละเว่นการปลิ้นปล้อนตลบตะแลง เช่นการผิคนัด ผิดสัญญาบิดพลิ้ว ไม่ทำตามที่ได้ตกลงกัน
- 8-ละเว่นการน้อ โกง ทูจริต ชักยอก หรือ แสวงหาผลประโยชน์จากการน้อ โกง ทั้งหลาย
- 9-ละเว่นการอิจฉาริษยาซึ่งไม่ยอมให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดี
- 10-ละเว่นการโมโห โกรธเคืองใจร้อนมุทะลุได้เถียงทะเลาะวิวาทและการแก้แค้นอาฆาตมาดร้าย
- 11-ละเว่นการละโมภ โลกมาก อยากได้มากเกินไปเกินความพอดีหรือเกินความจำเป็น
- 12-ละเว่นการเอาวัดเอาเปรียบในเรื่องต่างๆเช่นการทำงานหรือการค้าขายที่หลอกลวงอวดอ้างสรรพคุณเกินความจริง การค้าที่ผูกขาด การทุจริตหรือการเอากำไรเกินความเหมาะสม เป็นต้น
- 13-ละเว่นการแก่งแย่งหรือการแข่งชิงเช่น แย่งทรัพย์สินสมบัติ แย่งตำแหน่งหรือสิ่งใดๆทั้งการใช้เล่ห์เหลี่ยม กลอุบายหรือกลโกงทั้งหลาย
- 14-ละเว่นการให้และรับสินบนทั้งหลาย ทั้งทางตรงและทางอ้อม
- 15-ละเว่นการถือวิสาสะไม่เกรงใจผู้อื่นและการหยิบฉวยสิ่งของหรือยึดเอาทรัพย์สินของผู้อื่นหรือเข้าไปในพื้นที่ของผู้อื่น โดยไม่ได้รับอนุญาต
- 16-ละเว่นการข่มขู่คุกคามหรือทำให้ผู้อื่นกลัว เพื่อผลประโยชน์ใดๆ
- 17-ละเว่นการทำร้ายรังแกทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเจ็บปวด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ที่เป็นผู้คนด้วยกันหรือกับสัตว์ทั้งหลาย
- 18-ละเว่นการสร้างความรำคาญหรือรบกวนผู้อื่นทั้งเรื่องเล็กและเรื่องใหญ่ เช่น ทำเสียงดัง หรือส่งกลิ่นรบกวนผู้อื่น
- 19-ละเว่นการสอดรู้สอดเห็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องที่เป็นความลับของผู้อื่น
- 20-ละเว่นการละเมิดสิทธิของสาธารณะทั้งหลาย เช่น การทิ้งขยะหรือสร้างความสกปรกรกรุงรัง กีดขวางทางเดิน ปิดถนนหรือสร้างควมวุ่นวายทั้งหลาย
- 21-ละเว่นการยุ่งเกี่ยวดอกเบื้อหรือแสวงหาผลประโยชน์จากระบบดอกเบื้อในทุกรูปแบบ
- 22-ละเว่นการใช้จ่ายทรัพย์สินอย่างฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่าย หรือการใช้ของที่แพงเกินความจำเป็น
- 23-ละเว่นการเป็นหนี้โดยไม่จำเป็น นอกจากเหตุสุดวิสัย และหากเป็นหนี้ ต้องจ่ายคืนโดยเร็วที่สุด
- 24-หลีกเลี่ยงการคบกับคนไม่ดี เช่น คนที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด คนที่เป็นนักเลงอันธพาล หรือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเลวร้ายทั้งหลาย

- 25-หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งอบายมุขทั้งหลายรวมถึงการเสพหรือเกี่ยวข้องกับหารายได้ เช่น จากการเล่น จากสิ่งมีเงินมา สิ่งเสพยัคิด หรือ การกระทำที่เสื่อมเสียทั้งหลาย
- 26-หลีกเลี่ยงการเสพสิ่งบันเทิงหรือมหรสพมากเกินไป
- 27-หลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตที่ประมาททั้งหลาย หรือ การเสี่ยงอันตรายที่ไม่จำเป็น เช่น การขับขี่ยานพาหนะอย่างประมาท หรือการกระทำใดๆ ที่อาจนำอันตรายมาให้
- 28-หลีกเลี่ยงการหมกมุ่นในเรื่องทางเพศมากเกินไป หรือการคู่อริทางเพศทั้งหลาย รวมถึงการแสดงออกหรือการกระทำใดๆ ที่เป็นการ ละเมิดทางเพศ หรือการทำอนาจาร ทั้งหลาย
- 29-ต้องไม่ปล่อยให้ที่อยู่อาศัยสกปรกกรุงรัง หรือเกะกะไม่เป็นระเบียบ
- 30-ละเว้นการกินจุ การกินมากเกินไปหรือรับประทานอาหารไม่ให้ประโยชน์หรือที่ให้โทษบ่อยเกินไป
- 31-หลีกเลี่ยงการเชื่อตามสิ่งใด โดยไม่ไตร่ตรอง เช่นการเชื่อข่าวลือเรื่องเล่าหรือข่าวสารจากสื่อทั้งหลายโดยไม่พิจารณาหรือเชื่อคำสอน ลัทธิที่สืบทอดกันมาโดยไร้ เหตุผล ไม่สอดคล้องกับความจริงจนอาจถูกหลอกได้
- 32-หลีกเลี่ยงการเชื่อในเรื่องของโหราศาสตร์ทำพิธีหรือการใช้เวทย์มนต์คาถาไสยศาสตร์ รวมไปถึงเครื่องรางของขลังทั้งหลาย
- 33-ละเว้นการเคารพบูชากราบไหว้รูปปั้นรูปเคารพหรือวัตถุบูชาทั้งหลาย
- 34-หลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมในการประกอบพิธีกรรมต่างๆที่ไม่ก่อเกิดประโยชน์ทั้งหลาย
- 35-หลีกเลี่ยงการเคารพบูชาหรือเชื่อในตัวบุคคลว่ามีความวิเศษเกินความเป็นมนุษย์
- 36-ละเว้นการขู่หยั่งหรือทำให้เกิดความเกลียดชังและการแตกแยกสร้างความวุ่นวายในสังคมในรูปแบบต่างๆ
- 37-หลีกเลี่ยงความคิดและพฤติกรรมที่รุนแรง หรือการเข้าร่วมกับกลุ่มที่ชักจูงไปสู่ความคิดแบบหัวรุนแรงสร้างความเสียหายทั้งหลาย

ความเข้าใจในความจริงของชีวิต จิตวิญญาณ โลกและสรรพสิ่งที่จะนำพาเราไปสู่การรอดพ้นจากความทุกข์

ได้แก่

1. ต้องมีศรัทธา—ต้องยอมรับและศรัทธาต่อความจริงที่เป็นสิ่งสูงสุดในจักรวาลที่ก่อเกิดสรรพสิ่ง มีอำนาจหนึ่งเดียว ที่ควบคุม ลีขิต กำหนด ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกเหตุการณ์ ทุกความคิด ทุกอารมณ์ ทุกความรู้สึก ทุกจิตวิญญาณ ทุกการกระทำและเป็นสิ่งเดียวที่ดำรงอยู่อย่างแท้จริง ซึ่ง อยู่ในฐานะสูงสุด หรือที่ศาสนาทั้งหลายเรียกกันในชื่อต่างๆเช่น พุทธศาสนาเรียกว่า อสังขตธรรม(หมายถึงความจริงแท้ที่ไม่ปรุงแต่ง), คริสต์ศาสนาเรียกว่า ะโฮวา, ภาษาอาหรับเรียกว่าอัลเลาะห์, ศาสนาเต๋าเรียกว่า เต๋า, ศาสนาพราหมณ์ เรียกว่า พรหม หรือ ปรมาตมัน(แปลว่า ตัวตนที่ยิ่งใหญ่),หรือในทางวิทยาศาสตร์และวิชาการ เรียกว่าธรรมชาติผู้สร้างสรรพสิ่ง ทั้งหมดนี้คือสิ่งเดียวกัน และเป็นเพียงสิ่งเดียว เท่านั้นที่ดำรงอยู่อย่างแท้จริง,



2.-ทุกสิ่งที่เราเห็นที่ได้ยิน ที่สัมผัสจับต้องได้ที่เป็นวัตถุทั้งหลาย และที่จับต้องไม่ได้เช่น ชีวิต จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทั้งหลาย รวมถึงจิตวิญญาณหรือที่เป็นนามธรรมและสิ่งที่เป็นรูป เช่น สิ่งลึกลับไสยศาสตร์หรือมนุษย์ทั้งหลาย และอำนาจที่เราสมมุติขึ้น เช่น อำนาจเงิน, อำนาจการปกครองรวมถึงเหตุการณ์ความเป็นไปที่เกิดขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างทั้งเรื่องเล็กน้อยและเรื่องใหญ่ทั้งหลายนั้น อยู่ภายใต้การลิขิต การกำหนด การควบคุม ของอำนาจที่กำเนิดแต่เพียงผู้เดียว และทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเกี่ยวพันต่อเนื่องกันและไม่อาจแยกจากกันเป็นเอกเทศได้ ทุกสิ่งเป็นหนึ่งเดียวกันทั่วทั้งจักรวาล,

3.-ทุกสิ่งทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ย่อมจะต้องเป็นเช่นนั้นเสมอ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นได้ถูกกำหนดไว้ก่อนแล้วจากเหตุปัจจัยทุกอย่างในอดีตก่อเกิดเหตุการณ์ปัจจุบัน และสิ่งที่เกิดในปัจจุบันส่งผลไปยังเหตุการณ์ที่จะเกิดในอนาคตซึ่งจะต้องเป็นเช่นนั้น ไม่อาจเป็นอย่างอื่นได้,

4.-มนุษย์ทุกคนถูกกำหนดบทบาทความคิดการกระทำและชะตาชีวิตของตน จากสภาพที่กำเนิด, จากพันธุกรรม, จากสังคมวัฒนธรรม, การอบรมสั่งสอน, อาหาร, สภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยที่กำหนดความคิด, การกระทำ, บทบาท, ชะตาชีวิตของแต่ละคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ คนทุกคนจึงถูกลิขิตไว้ให้อยู่ในบทบาทนั้น โดยไม่อาจปฏิเสธได้

5.-พลังอำนาจแห่งความดีและอำนาจแห่งความชั่วร้ายนั้นแฝงอยู่ในทุกๆที่ ทั้งในตัวเราหรือในจิตใจของเราอยู่ในสิ่งรอบข้างทั้งในสังคมและในระบบทั้งหลายในชีวิตของเราหรือที่เราเรียกว่า ด้านสว่างกับด้านมืด(หรือที่เรียกว่าเทพและมาร) ที่อยู่ในตัวเราได้แก่ ความรู้สึก ความคิดการกระทำและพฤติกรรม บางทีเราก็คิดดีและทำดีบางทีเราก็คิดร้ายและทำชั่ว หากอำนาจแห่งความดีในตัวเราชนะ เราก็คิดดีและทำดี หากฝ่ายชั่วชนะ เราก็คิดชั่วและทำชั่ว ในสังคมและระบบต่างๆในชีวิตก็เช่นกัน หากอำนาจแห่งความดีชนะ สังคมนั้นๆก็จะทำดี และหากอำนาจแห่งความชั่วชนะ สังคมนั้นๆก็จะทำชั่ว อำนาจทั้งสองด้านเป็นเสมือนจิตวิญญาณที่คอยบังคับการความคิดและการกระทำต่างๆที่อยู่ในตัวเราและในสังคมทั้งหลายของเรา

6.-สำหรับคนทุกคนแล้ว ทุกๆความนึกคิดความตั้งใจ ทุกคำพูด ทุกการกระทำย่อมมีผลติดตามมาเสมอ กระทำสิ่งใดย่อมได้รับผลของสิ่งนั้น ซึ่งผลจะปรากฏในรูปแบบที่มองเห็นได้และที่คาดไม่ถึงในรูปของโชคชะตาทั้งด้านดีและร้าย

7.-ไม่มีสิ่งใดคงที่หรือคงทน ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา รูปลักษณะของสิ่งใดๆจะปรากฏเป็นไปในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น ไม่มีสภาพหรือรูปแบบของตนที่แท้จริง ทุกสิ่งจะต้องเปลี่ยนแปลง และสิ้นสลายหายไป สิ่งทั้งหลายจึงเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เป็นดั่งมายา ไม่ได้ดำรงอยู่และไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง ไม่มีสิ่งใดที่เราจะยึดถือได้ว่ามีอยู่จริงหรือมีอำนาจใดๆแม้แต่สิ่งเดียว,นอกจากสิ่งซึ่งเป็นแก่นแท้ที่อยู่เบื้องหลังการก่อเกิดปรากฏสิ่งต่างๆ มีเพียงสิ่งเดียวคือสิ่งสูงสุดผู้สร้างสรรพสิ่ง คือความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ปรุงแต่งหรือสังขตธรรมเท่านั้น,

8.-ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น มีสิ่งชี้ซ่อนอยู่ ทุกเหตุการณ์ และความเป็นไปทุกอย่างในชีวิตของเรา และในโลกนี้ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะมีสิ่งคือนั้น แม้เราจะเห็นว่าดีหรือไม่ก็ตาม แต่หากเราปล่อยวางและทำใจให้กว้าง เราจะพบว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกนี้ จะก่อเกิดสิ่งที่ดีตามมาเสมอ ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะเล็กน้อย หรือจะเป็นเรื่องใหญ่ ระดับประเทศหรือระดับโลกก็จะมีสิ่งชี้ซ่อนอยู่เสมอ

9.-ความสุขและความทุกข์(หรือที่เรียกว่า นรกและสวรรค์)ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่จิตใจ ไม่ว่าภายนอกจะดูว่าสุขหรือทุกข์หากภายในเป็นสุขก็คือสุขและหากภายในจิตใจเป็นทุกข์ก็คือทุกข์ และความสุขในจิตใจที่แท้จริงมาจากความเข้าใจในความจริงของชีวิตและจากผลของการกระทำในสิ่งที่จิตใจมีความสงบและขจัดปัญหาทั้งภายนอกและภายในจิตใจได้

10.-ปล่อยวางต่อสิ่งที่เกิดขึ้นและที่ดำเนินไปในโลกและในจักรวาลนี้ว่าเป็นสิ่งที่จะต้องเป็นไปเช่นนั้นเสมอ จากเหตุและปัจจัยที่อยู่เหนือการควบคุมของเรา ไม่ว่าสิ่งใดจะมาประสบแก่เราทั้งด้านดีและร้าย เราไม่อาจจะรู้หรือกำหนดได้เลยว่าจะเป็นอย่างใด เพราะอำนาจของการควบคุมและการกำหนดทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเราและในโลกนี้เป็นของอำนาจสูงสุดที่เป็นผู้สร้างเท่านั้น เราจึงต้องปล่อยวางทุกสิ่งโดยถือว่าสิ่งใดที่ถูกกำหนดว่าจะเกิดขึ้นมันต้องเกิดขึ้นและสิ่งใดที่ไม่ถูกกำหนดว่าจะเกิดขึ้นมันย่อมไม่มีวันเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

11.-เราต้องยอมรับว่าไม่มีสิ่งใดที่เป็นของเราอย่างแท้จริง ทั้งร่างกาย ทรัพย์สิน บุคคลที่เรารัก อารมณ์ ความรู้ ความคิด การกระทำ และผลงานจากการกระทำรวมถึงสิ่งที่เราเรียกว่าตัวตนของเรา ที่เราคิดว่าเป็นของเรานั้น ไม่มีสิ่งใดเลยแม้แต่อย่างใดที่เป็นของเรา ดังนั้นเมื่อทุกสิ่งทีคิดว่าเป็นของเรา ได้จากเราไป เราจึงไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์ หรือเป็นทุกข์ใดๆจากการสูญเสียทั้งหลาย

12.-ทางรอดที่จะทำให้เราพ้นจากความทุกข์ ซึ่งสรุปได้ คือ

1-เราต้องยอมรับว่าทุกสิ่งจะต้องเป็นไปในรูปแบบเดียว ทุกอย่างทุกอย่างราวทุกความเป็นไปที่เกิดขึ้นทั้งในอดีตมาจนถึงปัจจุบัน และที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจะต้องเป็นอย่างที่มันจะต้องเป็นในรูปแบบเดียว ซึ่งจะต้องเป็นเช่นนั้น ไม่อาจเป็นอย่างอื่นแม้แต่อย่างเดียว.

2-เราต้องยอมรับว่าไม่มีสิ่งใดที่ดำรงอยู่อย่างแท้จริง นอกจากอำนาจดั้งเดิมเท่านั้นที่มี ที่ดำรงอยู่ตลอดมาและตลอดไป ทุกสรรพสิ่งที่เราคิดว่ามีอยู่ทั้งที่เป็นวัตถุกายภาพรูปธรรมและนามธรรมที่จับต้องไม่ได้นั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ของการมีอยู่ของอำนาจดั้งเดิมเท่านั้น.

3-แก่นแท้ของทุกสิ่งย่อมดีเสมอ การมีอยู่ที่แท้จริงคือการมีอยู่แต่สิ่งเดียวคือ อำนาจดั้งเดิม อำนาจซึ่งเต็มเปี่ยมด้วยวิหยาปัญญาครอบคลุมทุกความเป็นไป ปราศจากข้อบกพร่องหรือความผิดพลาดใดๆ ทุกสิ่งที่มีทุกสิ่งทีปรากฏทุกสิ่งที่เป็นไป ไม่ว่าจะปรากฏในรูปแบบใดไม่ว่าเราจะรู้สึกเช่นใดต่อสิ่งนั้น แท้จริงแล้วเบื้องหลังและเนื้อแท้ของทุกสิ่งมาจากอำนาจซึ่งสมบูรณ์ด้วยปัญญา ดังนั้นไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้นเมื่อมองถึงผลในที่สุดหรือบทสรุปของทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏที่มีและที่เป็นไป ย่อมเป็นสิ่งที่ดีเสมอไม่อาจเป็นอย่างอื่นได้

---

**สิ่งที่ต้องปฏิบัติ** เมื่อเราเข้าใจและได้ละเว้นสิ่งที่ต้องละเว้นแล้ว เราจึงต้องมีข้อปฏิบัติที่จะทำให้เราได้ดำรงอยู่ในความถูกต้องเหมาะสม และเป็นตัวประกันประคองจิตใจและการกระทำของเรา ไม่ให้เราไหลออกจากหนทางที่เราเป็นอยู่ และเพื่อป้องกันรักษาความปลอดภัยของความสุขของการมีชีวิต ซึ่งมีดังต่อไปนี้.

1-ช่วยเหลือเกื้อกูลเป็นผู้ให้หรือทำทาน เราต้องช่วยเหลือผู้อื่นเสมอโดยไม่ต้องคำนึงหรือแบ่งแยกเชื้อชาติเผ่าพันธุ์สีผิวภาษาลัทธิความเชื่อ นิกายทั้งหลาย โดยเฉพาะกับผู้ที่เดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือตามกำลังความสามารถ ซึ่งจะช่วยให้เราพบกับความสุขหรือโชคดียิ่งที่ไม่ได้คาดฝัน

2-รู้จักการเห็นอกเห็นใจและประนีประนอม ให้อภัยในความผิดพลาดเล็กๆน้อยๆของผู้อื่น การเห็นใจผู้อื่นสามารถช่วยผู้คนให้พ้นความทุกข์ยากลำบากได้และการประนีประนอมจะสามารถหยุดยั้งความเสียหายที่จะเกิดจากความขัดแย้งได้

3-เสียสละและอุทิศตน สิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งหลายที่เราได้รับในตอนนี้คือผลจากการเสียสละและอุทิศของผู้คนมาในอดีต ชีวิตของเราจะมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจ คือชีวิตที่รู้จักการเสียสละและอุทิศตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้คนแก่สังคมและแก่โลกนี้ในสิ่งที่เราทำได้

4-มีความกตัญญูรู้คุณ ผู้มีความกตัญญูจะมีความจำเริญในชีวิตเสมอ คนทุกคนที่เกิดมาย่อมมีผู้เลี้ยงดูอุปการะสั่งสอนหรือสร้างคุณประโยชน์ให้, เราทุกคนจึงต้องรู้จักสำนึกในบุญคุณทั้งหลายที่มีต่อเราและตอบแทนผู้มีบุญคุณทั้งหลายเหล่านั้นอย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้

5-มีความยุติธรรม รักษาความถูกต้องเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียงเพราะเห็นแก่พวกพ้องหรือผลประโยชน์ใดๆโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง

6-ซื่อสัตย์ ซื่อตรง รักษาสัตย์ญา ไม่มีบิดพลิ้วในการทำการใดๆที่ได้รับมอบหมายหรือที่ได้สัตย์ญา

- 7-เคารพในสิทธิของผู้อื่น ทุกคนย่อมมีสิทธิในตัวและในทรัพย์สินของตน เราขอไม่ต้องทำให้ผู้ใดมาละเมิดสิทธิของเรา ดังนั้นเราจะต้องไม่ละเมิดสิทธิใดๆของผู้อื่น
- 8-ใช้กริยาและถ้อยคำที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่นเสมอ, หากพูดถึงผู้อื่นต้องพูดในทางที่ดีและหากทำไม่ได้ก็ควรนิ่งเสีย
- 9-พูดในสิ่งที่มีประโยชน์มีสาระ หลีกเลี่ยงจากการพูดหรือกระทำในสิ่งไร้สาระที่เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์
- 10-ถ่อมตนเสมอ เมื่อใดที่พูดถึงตนเองหรือการแสดงออกใดๆเกี่ยวกับตนเอง
- 11-รู้จักมีความยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี, และมีความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดีเสมอ
- 12-ทบทวนเป้าหมายและหน้าที่ความรับผิดชอบและการแก้ปัญหาของตนอยู่เสมอ โดยไม่ปล่อยให้ปัญหาพอกพูนจนยากที่จะแก้
- 13-ใช้จ่ายทรัพย์สินเงินทองเท่าที่จำเป็นอย่างสมเหตุสมผล, รู้จักยับยั้งชั่งใจในการใช้จ่าย หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายที่ไร้ประโยชน์
- 14-ใช้เวลาให้คุ้มค่า เช่น แสวงหาความรู้ความสามารถหรือฝึกฝนเพิ่มพูนทักษะที่เป็นประโยชน์เป็นประจำทุกวัน โดยไม่ปล่อยเวลาให้หมดไปกับสิ่งที่ไร้สาระ
- 15-จัดการสภาพของที่อยู่อาศัยให้สะอาดและเป็นระเบียบอยู่เสมอ
- 16-จัดลำดับความสำคัญ พิจารณาความสำคัญให้ได้ว่าสิ่งใดที่สำคัญมากกว่าสิ่งใดต้องทำก่อนหรือหลัง
- 17-จัดระเบียบตรวจสอบดูสิ่งที่ทำในแต่ละวันว่าสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นเราต้องละเว้นและสิ่งที่มีประโยชน์ที่ยังไม่กระทำให้เริ่มทำ
- 18-บรรดาคำสอนหรือลัทธิศาสนาปรัชญาทั้งหลายหากมีประโยชน์เราก็ควรนำมาถือปฏิบัติแต่หากไม่ก่อประโยชน์ก็ไม่จำเป็นต้องทำตามคำสอนนั้น
- 19-มองเห็นผลสุดท้าย ก่อนที่จะกระทำสิ่งใดๆเราต้องมองเห็นว่าผลสุดท้ายจะเป็นอย่างไรหากนำความเสียหายมาให้ เราต้องหลีกเลี่ยงเสมอแม้จะเป็นสิ่งที่เราชอบก็ตาม
- 20-ควบคุมอารมณ์จิตใจและมีสติเสมอ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น เราต้องคำนึงถึงความจริงความถูกต้องและสัจธรรมของชีวิตมีสติอยู่กับตัวเองต้องรู้ทันความคิดและจิตใจไม่ลืมหูลืมตาหลงไปกับความอยากหรือความต้องการของอารมณ์ทั้งหลายที่อาจนำพาตัวเราไปสู่ความเสียหายได้
- 21-ทำสมาธิหรือสวดมนต์ เราต้องทำสมาธิเป็นประจำทุกวัน วิธีทำสมาธินั้นมีหลายรูปแบบแล้วแต่ความถนัด ซึ่งเนื้อแท้ของการทำสมาธิคือการมีจิตใจจดจ่อ ไม่ฟุ้งซ่าน จมจืดเป็นหนึ่งเดียว จิตนั้นจะมีพลังที่เข้มแข็ง, การฝ่าฟันกับปัญหาและการพัฒนาในทุกๆด้านของชีวิตรวมทั้งการยกระดับจิตใจต้องใช้สมาธิเท่านั้นจึงจะสำเร็จได้
- 22-แผ่เมตตา เราต้องมีจิตใจที่เมตตา ปรารถนาดี และรักต่อทุกคนและทุกสิ่ง เพราะสิ่งทั้งหลายที่มีขึ้นมานั้น มาจากอำนาจดั้งเดิมที่เป็นจุดกำเนิดเดียวกันทั้งสิ้น ไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นมาด้วยตัวเอง เราต้องตั้งจิตอธิษฐานแผ่ความเมตตาความหวังดีต่อทุกคนบนโลกโดยไม่มีกรยากเว้นหรือไม่แบ่งแยกสีผิวชาติพันธุ์ทั้งหลาย เราต้องระลึกเสมอว่าคนทุกคนคือพี่น้องกันและทุกคนย่อมมีความทุกข์ความโศกความน่าเห็นใจเหมือนกัน หากเรามีกำลังความสามารถเราต้องช่วยให้เขาหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายเท่าที่เราจะทำได้.

-----

ทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการขัดเกลาลใจและการปรับปรุงพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางที่จะนำพาเราไปสู่การยกระดับของการมีชีวิตที่ดีกว่าและจะเป็นหนทางที่ทำให้เราสามารถรอดพ้นจากความทุกข์ ที่เราอาจประสบในตอนนี้หรือวันข้างหน้า ยังมีอีกหลายอย่างที่ยังไม่ได้กล่าวไว้ในที่นี้ หากเราให้เวลาในการสำรวจตนเองทุกวัน แล้วใส่ใจในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อการยกระดับชีวิตให้ดีขึ้น แน่ใจที่สุดเราย่อมได้รับสิ่งที่ดีต่อชีวิตมากขึ้นทุกวันอย่างเห็นได้ชัด เราทุกคนย่อมต้องการและคาดหวังการมีชีวิตที่ดี มีความสุขและรอดพ้นจากความทุกข์ยากทั้งหลายทั้งปวง หากเราให้ความสำคัญกับการพัฒนาปรับปรุงตนเองอย่างจริงจังแล้ว ย่อมทำให้เรามีชีวิตที่ดีขึ้นตามที่เรต้องการและที่มุ่งหวัง ทั้งเพื่อตัวเราเอง เพื่อสังคม เพื่อประเทศชาติและเพื่อโลกโดยรวมอย่างแน่นอน.

---

---

# บทความนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ ทุกคนสามารถเผยแพร่ ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต \_\_\_\_\_