

การวิเคราะห์คำสอนเรื่องคุณธรรมเพื่อการฝึกขัดเกลาจิตใจ และพัฒนาตนในวรรณกรรมคำสอนจีนเรื่อง *Càigēn Tán*¹

ศรีสุภางค์ ธนะวัฒน์สัจจะเสรี²
สุรีย์ ชุนทเรืองเดช³

สาขาวิชาภาษาจีน ภาควิชาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
อีเมล Srisupang_pia@yahoo.com

(วันรับบทความ 15 สิงหาคม 2562) (วันแก้ไขบทความ 21 ตุลาคม 2562)

(วันตอบรับบทความ 18 ธันวาคม 2562)

บทคัดย่อ

บทความชิ้นนี้มุ่งศึกษารายละเอียดของเนื้อหาคำสอนเรื่องคุณธรรมเพื่อการฝึกขัดเกลาจิตใจและพัฒนาตน (修身养性 xiūshēn yǎngxìng) ในวรรณกรรมจีนเรื่อง *Càigēn Tán* (菜根譚) จากการศึกษาพบว่า เนื้อหาคำสอนในเรื่อง *Càigēn Tán* ดังกล่าว ได้รับอิทธิพลจากหลักปรัชญาทั้ง 3 สายหรือ sān jiào (三教) ในสังคมวัฒนธรรมจีน ได้แก่ หลักปรัชญาเต๋า หลักปรัชญาขงจื้อ และหลักปรัชญาพุทธ

¹ บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิตเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบหลักจริยธรรมคำสอน และแนวทางดำเนินชีวิตที่ปรากฏในวรรณกรรมคำสอนจีน *Càigēn Tán* และวรรณกรรมคำสอนไทย *โคลงโลกนิติ*” (A COMPARATIVE STUDY OF MORAL INSTRUCTIONS AND WAYS OF LIVING AS MANIFESTED IN CHINESE DIDACTIC LITERATURE *CAIGEN TAN* AND THAI DIDACTIC LITERATURE *KLONG LOKANITTI*) สาขาวิชาภาษาจีน ภาควิชาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² นิสิตหลักสูตรอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาจีน ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

³ อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาจีน ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล suree.c@chula.ac.th

ศาสนาหยาน โดยเฉพาะนิกายเซนในวรรณกรรม *Càigēn Tán* และสามารถนำมาแยกวิเคราะห์เป็นประเด็นหลักๆ ได้ 9 ประเด็น ได้แก่ 1) ความมีจิตเมตตาใจกว้างกับความเห็นแก่ตัวใจแคบ 2) ความสัตย์ซื่อจริงใจกับการเสแสร้งหลอกลวง 3) การถ่อมตนกับการหลงตน 4) การใช้ชีวิตเรียบง่ายรู้จักพอกับการใช้ชีวิตฟุ้งเพื่อไม่รู้จักพอ 5) ความพากเพียรศึกษาหาความรู้กับความเกียจคร้านละเลย 6) การอดทนไม่ย่อท้อกับความใจร้อนท้อแท้ 7) การรู้จักปล่อยวางกับการยึดติด 8) ความไม่ประมาทเดินสายกลางกับความมก่ง่ายสุดโต่ง 9) การเข้าหาธรรมชาติเพื่อกลมกลืนจิตใจกับการหลงอยู่ในภาพลวงตา

คำสำคัญ วรรณกรรมคำสอน *Càigēn Tán* ลัทธิเต๋า ขงจื้อ
พุทธนิกายเซน

บทนำ

วรรณกรรมจีนเรื่อง *Càigēn Tán* (菜根譚) ที่บทความชิ้นนี้มุ่งศึกษาวิจัย จัดเป็นวรรณกรรมคำสอนประเภท xiūshēn yǎngxìng (修身养性) อันหมายถึง “ฝึกฝนขัดเกลาตนเองให้มีคุณธรรมจริยธรรม, ปลูกฝังคุณธรรมให้แก่ตนเอง” (เชิดชัย เลิศกิจเจริญวงศ์, 2554, น. 937) ผู้ประพันธ์ Hóng Yīngmíng (洪应明) ในปลายสมัยราชวงศ์หมิง ได้รวบรวมหลักคำสอน จริยธรรม แนวความคิดความเชื่อต่าง ๆ จากหลักปรัชญาสำคัญๆ ได้แก่ หลักปรัชญาเต๋า หลักปรัชญาขงจื้อ และหลักปรัชญาพุทธศาสนาหยาน โดยเฉพาะนิกายเซน ตลอดจนแนวทางปรัชญาการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมวัฒนธรรมจีนตั้งแต่สมัยโบราณที่ได้สั่งสมสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น (Si Lǚ 思履, 2015, p.2) แล้วนำมารังสรรค์เป็นผลงานในรูปแบบอรรถาธิบายในหลากหลายประเด็น เช่น การปฏิบัติธรรม การฝึกฝน



ขัดเกลาตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การวางตัวในสังคม เป็นต้น เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจให้ผู้อ่านทั้งหลายได้ตระหนักถึงความสำคัญของคุณธรรมความดีและการยกระดับจิตใจของตนเอง โดยมุ่งเน้นให้ปัจเจกชนแต่ละคนนอกจากรู้จักสังเกตพฤติกรรมการกระทำและหมั่นเฝ้าระวังจิตใจของตนแล้ว ยังจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะฝึกฝนขัดเกลาตนเองอยู่เป็นนิจ รวมทั้งฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดเป็นทักษะความสามารถในการจัดการกับความคิดความรู้สึกของตนเองได้ เพื่อให้มีความประพฤติปฏิบัติอันเหมาะสมและดีงาม

หลักปรัชญาทั้ง 3 สายข้างต้นที่สังคมจีนมักจะใช้คำเรียกโดยรวมว่า 三教 (sān jiào) จะมีความเป็นมาหรือต้นกำเนิดที่แตกต่างกัน แต่เป็นที่ทราบกันดีว่า หลักปรัชญาทั้ง 3 สายหรือ sān jiào ดังกล่าวต่างได้รับการยอมรับจากสังคมและประชาชนคนจีนในวงกว้าง มีการถ่ายทอดเผยแพร่ไปทั่วประเทศจีน และมีบทบาทอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของชาวจีนในยุคสมัยต่างๆ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานนับพันปี ประเด็นที่ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าวรรณกรรมคำสอนจีนเรื่อง *Càigēn Tán*⁴ มีความน่าสนใจและควรค่าแก่การศึกษาอย่างยิ่งก็คือ การที่ Hóng Yīngmíng ผู้ประพันธ์สามารถนำแนวคิดและหลักคำสอนที่เน้นย้ำความสำคัญในเรื่องคุณธรรมความดีตามหลักปรัชญาเต๋า หลักปรัชญาขงจื้อ และหลักปรัชญาพุทธศาสนาเมฆายาน (ซึ่งในวรรณกรรมเรื่องนี้โดยส่วนมากเกี่ยวข้องกับนิกายเซน) มาผสมผสานเข้าด้วยกันอย่างชัดเจนลงตัว รวมทั้งการให้อธิบายอย่างเป็นรูปธรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงโลกทัศน์ใน

⁴ วรรณกรรมคำสอนเรื่องนี้แบ่งออกเป็น 2 ภาค คือ ภาคแรก (前集) และ ภาคหลัง (后集)

หลากหลายแง่มุมของผู้คนในสังคมจีน อันเป็นตัวช่วยกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตของปัจเจกชนแต่ละคนและกำหนดทิศทางของสังคมโดยภาพรวมอีกด้วย

การศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาคำสอนตามหลักปรัชญาเต๋า หลักปรัชญาขงจื้อ และหลักปรัชญาพุทธศาสนาที่ปรากฏในวรรณกรรมจีนเรื่อง *Càigēn Tán*

จากข้อมูลต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้รวบรวมและศึกษาค้นคว้า หลักปรัชญาทั้ง 3 สายหรือ sān jiào ในสังคมวัฒนธรรมจีนต่างก็มีความแตกต่างกันทั้งในด้านแนวคิด ความเชื่อ เนื้อหาของหลักคำสอน รวมถึงแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ หลักปรัชญาเต๋ามีแนวคิดให้มนุษย์อยู่อย่างสงบ ใช้ชีวิตง่าย ๆ เข้าหาธรรมชาติ จึงไม่ได้เน้นเรื่องการกล่าวสอนให้ทำความดีละความชั่ว แต่กลับต้องการสอนให้คนเราเข้าถึงความจริง เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจชีวิต จนดูเหมือนจะสนับสนุนให้หลีกเลี่ยงหนีสังคม⁵ ในขณะที่หลักปรัชญาขงจื้อมีแนวคิดให้มนุษย์มีส่วนร่วมและเข้าหาสังคม จึงมุ่งสอนให้มนุษย์รู้จักรักกันมนุษย์ด้วยกัน โดยเน้นการฝึกฝนขัดเกลาเพื่อยกระดับจิตใจให้มีมนุษยธรรม และความปรองดองสมานฉันท์ในการอยู่ร่วมกันของผู้คนในสังคม ด้วยหลัก “เมตตาธรรม” (仁 rén) และหลัก “ความชอบธรรม” (义 yì) นอกจากนี้ ขงจื้อยังให้ความสำคัญกับการศึกษา ต้องการเน้นให้ผู้คนรู้จักขวนขวายศึกษาหาความรู้จากปราชญ์โบราณ เพื่อนำสิ่งที่ดีมีประโยชน์มาใช้เป็นหลักปฏิบัติเพื่อความสันติสุขหรือความสงบสุขของ

⁵ ขวัญชัย ตั้งเรือนรัตน์ 2554:24



สังคมโดยรวม⁶ ส่วนหลักปรัชญาทางพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นเถรวาทหรือมหายานที่แยกออกเป็นนิกายน้อยใหญ่ต่าง ๆ ก็จะมีแนวคิดที่มุ่งเน้นความต้องการที่ปรารถนาจะปลดปล่อยความทุกข์ของปัจเจกชนจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏเป็นสำคัญ⁷

ในการศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาคำสอนต่าง ๆ เท่าที่รวบรวมได้จากวรรณกรรมเรื่อง *Càigēn Tán* ผู้วิจัยพบว่า แนวคิดและหลักคำสอนเรื่องคุณธรรมความดีที่ปรากฏใน *Càigēn Tán* ได้รับอิทธิพลอย่างสูงจากหลักปรัชญาขงจื๊อ คำว่า “道德 dàodé” (คุณธรรม) อันเป็นหัวใจสำคัญตามหลัก จริยศาสตร์ของขงจื๊อ ประกอบด้วยหลักการที่มนุษย์เราพึงต้องมีประจำใจอยู่ 2 ประการ ได้แก่ “仁 rén” (เมตตาธรรม) และ “义 yì” (ความชอบธรรม) ดังนั้น ในคัมภีร์论语 (Lúnyǔ) บท述而 (Shù’ ér) จึงมีบันทึกคำสอนของขงจื๊อว่า

子曰：志于道，据于德，依于仁，游于艺。
Zi yuē: Zhì yú dào, jù yú dé, yī yú rén,
yóu yú yì.

ขงจื๊อกล่าวว่า “มุ่งมั่นในหลักธรรม ยึดมั่นในคุณธรรม
อาศัยเมตตาธรรม และเรียนรู้ศิลปวิทยาการทั้งหก”

คำสอนที่ 139 (ภาคแรก) ในวรรณกรรม *Càigēn Tán* ก็เช่นเดียวกัน สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สำหรับ Hóng Yīngmíng แล้วคุณธรรมความดีย่อมถือเป็นสิ่งสำคัญเหนือสิ่งอื่น และสามารถใช้เป็นหลักนำทางชีวิตให้เดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง

⁶ สุวัฒน์ ทาสุนธ 2559:70-77

⁷ ขวัญชัย ตั้งเรือนรัตน์ 2554:56

德者才之主，才者德之奴。有才无德，如家无主而奴用事矣，几何不魍魎猖狂。

Dézhě cái zhī zhǔ, cáizhě dé zhī nú. Yǒu cái wú dé, rú jiā wú zhǔ ér nú yòngshì yǐ, jǐhé bù wǎngliǎng chāngkuáng.

“คุณธรรมคือนายของความสามารถ ความสามารถเป็นบ่าวของคุณธรรม ถ้ามีความสามารถแต่ไร้คุณธรรม ก็เหมือนบ้านที่มีบ่าวเป็นผู้ปกครองดูแล โดยไม่มีเจ้านาย คอยควบคุม มีหรือที่พวกบ่าวเหล่านั้นจะไม่ปั่นป่วนเกรงำريبสืบสานตามอำเภอใจ”

ด้วยเหตุที่ในชีวิตของคนเราย่อมมีภาระหน้าที่หลายอย่างที่ต้องกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียน การครองเรือน การคบเพื่อน เป็นต้น ซึ่งหลายๆ ครั้งเราอาจต้องพบกับความท้าทายในชีวิต แต่ไม่ว่าจะกระทำสิ่งใดก็ตาม ขอให้เราทำด้วยจิตใจที่ตั้งงาม มีคุณธรรมความดีเป็นพื้นฐาน ชีวิตก็จะไม่ผิดพลาด ดังคำสอนที่ 158 (ภาคแรก) ว่า

德者，事业之基，未有基不固而栋宇坚久者。

Dézhě, shìyè zhī jī, wèi yǒu jī bù gù ér dòng yǔ jiān jiǔ zhě.

“คุณธรรมคือรากฐานของความสำเร็จในการทำงาน เช่นเดียวกับบ้านเรือน ถ้ารากฐานไม่แข็งแรง ตัวเรือนก็ยากจะมั่นคง”

ในแง่ของอิทธิพลหลักปรัชญาเต๋าที่มีต่อเนื้อหาคำสอนในวรรณกรรม *Càigēn Tán* ผู้วิจัยเห็นว่า เป็นเรื่องแนวคิดที่เน้นการเข้าหาธรรมชาติ เรียนรู้วิถีธรรมชาติในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเน้นถึงหลักปรัชญาเต๋าที่ว่า “เมื่อถึงที่สุดย่อมมีการพลิกกลับ”



(物极必反 wùjí bífǎn)⁸ ซึ่งหมายถึง ทุกสิ่งเมื่อถึงที่สุดจะกลับสู่ด้านตรงข้าม ดังนั้นจึงสอนให้รู้จักความพอดี เดินสายกลาง ไม่ประมาท และใช้ชีวิตที่สมดุล รวมทั้งการให้คุณค่าและความสำคัญกับ “การผดุงรักษาด้วยที่ท่าอันนุ่มนวล การสงวนท่าที่อยู่ในความอ่อนแอเปราะบาง” (守柔处弱 shǒuróu chǔruò) อันหมายถึงพลังที่แสดงออกมาในรูปความอ่อนแอเปราะบาง ความนุ่มนวล ความสิ้นไหลยี่ดหายัน คล้อยตาม ซึ่งเปรียบได้กับธรรมชาติของน้ำ⁹ ซึ่งในคัมภีร์เต๋า เต๋อจิง บทที่ 78 กล่าวว่า “ไม่มีสิ่งใดในโลกอ่อนแอเปราะบางยิ่งไปกว่าน้ำ แต่หากจะต้องต่อสู้เอาชนะความแข็งแกร่ง ย่อมไม่มีสิ่งใดสามารถเอาชนะน้ำได้ ไม่มีสิ่งใดสามารถแทนที่น้ำได้” (天下莫柔弱于水，而攻坚者莫之能胜，以其无以易之。Tiānxià mó ròu ruó ruó shuǐ, ér gōng qiáng zhě mó zhī néng shèng, yǐ qí wú yǐ yì zhī) ดังนั้น คนเราจึงควรรู้จักถ่อมตน ไม่ถืออำนาจ รู้จักการประนีประนอม ดังคำสอนที่ 110 (ภาคหลัง) ใน *Càigēn Tán* ที่กล่าวว่า “เชือกสามารถเลื่อยไม่ให้ขาด หยดน้ำสามารถกร่อนหินจนทะลุ” (绳锯木断，水滴石穿 shéng jù mù duàn, shuǐ dī shí chuān)

ส่วนความเชื่อและหลักปรัชญาในพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อวรรณกรรมคำสอน *Càigēn Tán* คือพุทธศาสนมหายานนิกายเซน คำว่า “เซน” เป็นชื่อภาษาญี่ปุ่นของคำว่า chán (禅) ในภาษาจีน ที่มาจากคำว่า “ฉวน” ในภาษาสันสกฤต (ตรงกับคำว่า “ฉวน” ในภาษาบาลี) อีกทอดหนึ่ง ซึ่งหมายถึง การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่ เป็นอัปนาสมาธิ (เป็นสมาธิที่นำเข้าสู่ฉวน) มีภาวะจิตที่สงบและประณีต

⁸ เฝิง อี้วหลัน 2553:129

⁹ ขวัญชัย ตั้งเรือนรัตน์ 2554:25-26

นิกายเซนเป็นนิกายทางพุทธศาสนาที่เน้นการปฏิบัติสมาธิ¹⁰ เพื่อ
แสวงหาจิตเดิมแท้ (自性 zìxìng) และเป้าหมายสูงสุดอันเป็น
อภิปรายในพุทธศาสนานิกายเซน คือการบรรลุธรรมหรือรู้แจ้ง
สภาวะความจริงสูงสุด (悟性 wùxìng)¹¹

หลักคำสอนของนิกายเซนที่มีอิทธิพลต่อวรรณกรรมคำสอน
Càigēn Tán คือ **หลักสัจธรรม** *sūnyatā* (空性 kōngxìng) “หลักสัจธรรม”
เป็นหลักการที่ปฏิเสธความยึดติดในสิ่งทั้งปวง เพราะการยึดติดนั้นถือเป็น
อุปาทาน หลักการไม่ยึดติดในสิ่งทั้งปวงนั้นก็คือหลักความว่าง
นิกายเซนเห็นว่าความรู้แจ้งหรือตรัสรู้ นั่นคือการหยั่งเห็นถึงสัจธรรม
หรือหยั่งเห็นถึงความว่างเปล่า นั่นเอง ดังนั้น จึงสอนให้รู้จักปล่อยวาง
ไม่ละโมภกับสิ่งลวงตา จุดหมายแห่งการดำเนินชีวิตแบบเซนคือ การ
บรรลุธรรมหรือภาวะรู้แจ้ง ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลสามารถทำลาย
อวิชชา ตัณหา อุปาทานแล้วกลับเข้าสู่พุทธภาวะ ที่มีจิตเดิมแท้
บริสุทธิ์ ไร้การปรุงแต่ง การบรรลุธรรมจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราจัด
วิธีมองโลกแบบแบ่งแยกประเมินค่า เลิกแบ่งแยกสิ่งต่างๆ ออกจาก
กันและกัน เป็นเราเป็นเขา เป็นของมีราคาหรือไม่มีค่า¹² ในที่นี้ ผู้วิจัย
ขอยกตัวอย่างอิทธิพลคำสอนจากหลักปรัชญาพุทธนิกายเซน
ดังต่อไปนี้

静中观心，真妄毕见。

Jìng zhōng guān xīn, zhēn wàng bì jiàn.

¹⁰ ในภาษาจีน มีคำว่า chán (禅) ซึ่งมาจากคำว่า “ฌาน” ในภาษาบาลี หมายถึงการนั่ง
วิปัสสนา ดังนั้น พุทธนิกายเซน จึงแปลว่า พุทธศาสนาแบบนั่งวิปัสสนา (ขั้วญชัย ตั้งเรณ
รัตน์ 2554: 42)

¹¹ ขั้วญชัย ตั้งเรณรัตน์ 2554:44, 56

¹² ขั้วญชัย ตั้งเรณรัตน์ 2554:56-58



“การพิจารณาจิตในที่สงบ เพื่อค้นพบจิตเดิมแท้อัน
บริสุทธิ์”¹³

Càigēn Tán คำสอนที่ 9 (ภาคแรก)

扫除外物，直觅本来。

Sǎochú wàiwù, zhí mì běnlái.

“ขจัดวัตถุธรรมนอกกาย แล้วเฝ้าหาจิตเดิมอันบริสุทธิ์”¹⁴

Càigēn Tán คำสอนที่ 57 (ภาคหลัง)

世人只缘认得“我”字太真，故多种种嗜好，种种烦恼。前人云：“不复知有我，安知物为贵？”又云：“知身不是我，烦恼更何侵？”真破的之言也。

Shìrén zhǐ yuán rènde ‘wǒ’ zì tài zhēn, gù duō zhǒngzhǒng shìhào, zhǒngzhǒng fánnǎo.

Qiánrén yún: “Bú fù zhī yǒu wǒ, ān zhī wù wéi guì?” yòu yún: Zhī shēn bú shì wǒ, fánnǎo gèng hé qīn?” zhēn pó de zhī yán yě.

“เพราะมนุษย์มีความเป็นอัตตามากเกินไป ทำให้เกิดความอยากได้อะไรๆ ทำให้เกิดความทุกข์ คนโบราณว่าไว้ “ถ้าคนเราไม่รู้ว่า มี ‘ตัวกู’ อยู่ แล้วจะเห็นสิ่งของนอกกายมีค่าได้อย่างไร” แล้วยังกล่าวว่า “ถ้าคนเราเข้าใจว่าร่างกายไม่เป็นของเราแล้ว ความทุกข์จะเกิดขึ้นในตัวเราได้อย่างไร” นี่ช่างเป็นคำพูดที่จริงแท้แน่”

Càigēn Tán คำสอนที่ 56 (ภาคหลัง)

¹³ เป็นคำสอนในลังกาวตารสูตร (楞伽经, Lénggā Jīng) ซึ่งเป็นคัมภีร์หลักในพุทธศาสนา
นิกายเซน

¹⁴ เพียงมีจิตที่บริสุทธิ์ในการมองโลก ก็จะสามารถค้นพบความจริง

การศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาคำสอนเกี่ยวกับคุณธรรมเพื่อการฝึกจิต ภาวนาและพัฒนาตนในวรรณกรรมจีนเรื่อง *Càigēn Tán*

จากรายละเอียดเนื้อหาของคำสอนต่างๆ ใน *Càigēn Tán* ที่
เก็บรวบรวมได้ ผู้วิจัยเห็นว่าสามารถนำมาแยกวิเคราะห์เป็นประเด็น
หลักๆ ได้รวม 9 ประเด็น ดังนี้

1. ความมีจิตเมตตาใจกว้างกับความเห็นแก่ตัวใจแคบ

จิตเมตตา หมายถึงความรักความอาทรต่อผู้อื่น ผู้ที่มีความ
เมตตาในใจ จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีน้ำใจแบ่งปันสิ่งที่ตนมี เพื่อช่วย
ให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ร้อน มีน้ำใจไมตรีให้กับญาติมิตร จนถึง
เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งจิตเมตตาที่พึงมีในใจมนุษย์นี้ ก็คือหลักเมตตา
ธรรม (仁 rén) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญตามหลักจริยศาสตร์ของขงจื๊อ
ได้กล่าวแล้วข้างต้น

คำสอนที่ 13 (ภาคแรก) ใน *Càigēn Tán* ได้กล่าวถึงหลัก
เมตตาธรรม ด้วยการหยิบยกสถานการณ์ที่เราสามารถพบเห็นได้ใน
ชีวิตประจำวันทั่วไป เพื่อแสดงให้เห็นการรู้จักมีน้ำใจต่อผู้อื่นที่คนเรา
เริ่มทำได้จากเรื่องเล็กน้อยใกล้ตัว ดังนั้น เมตตาธรรมจึงไม่ใช่เรื่อง
ยิ่งใหญ่ไกลตัวสุดเอื้อมที่เราไม่อาจกระทำได้ ดังตัวอย่าง

径路窄处，留一步与人行；滋味浓时，减三分让人尝；此是涉世一极安乐法。

Jìnglù zhǎichù, liú yíbù yǔ rén xíng; zīwèi
nóng shí, jiǎn sānfēn ràng rén cháng; cǐ shì
shèshì yíjī ānlè fǎ.

“ถนนเล็กแคบ แบ่งให้ผู้อื่นได้เดินด้วย อาหารรสดี แบ่งให้
ผู้อื่นได้ลิ้มลองบ้าง วิธีนี้จะทำให้เราใช้ชีวิตบนโลกอย่างสงบ
สุข”



นอกจากนี้ เรายังควรเป็นผู้ที่รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ด้อยกว่าหรืออ่อนแอกว่า รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ดังคำสอนที่ 187 (ภาคแรก) ที่กล่าวว่า

处富贵之地，要知贫贱的痛痒；当少壮之时，须念衰老的辛酸。

Chǔ fùguì zhī dì, yào zhī pínjiàn de tòng yǎng; dāng shàozhuàng zhī shí, xū niàn shuāilǎo de xīnsuān.

“เกิดเป็นคนมั่งมี ต้องเข้าใจความทุกข์ของคนยากจน เมื่อเป็นคนหนุ่มสาวแข็งแรง ควรคำนึงถึงความลำบากอ่อนแอของคนแก่เฒ่า”

สำหรับ Hóng Yíngmíng แล้ว คนเราสามารถเพิ่มพูนปัญญาของตนเองด้วยความรู้ฉันทใด ก็สามารถเพิ่มพูนคุณธรรมของตนเองด้วยความใจกว้างมีเมตตาฉันนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า “คุณธรรมเจริญขึ้นได้ด้วยความใจกว้างมีเมตตา ความใจกว้างมีเมตตาเจริญขึ้นได้ด้วยความรู้ ดังนั้น ถ้าต้องการสร้างคุณธรรมของตนให้สูงขึ้น ต้องทำใจกว้างมีเมตตา และต้องสร้างปัญญาให้มากขึ้นด้วยความรู้”

德随量进，量由识长。故欲厚其德，不可不弘其量；欲弘其量，不可不大其识。

Dé suí liàng jìn, liàng yòu shí zhǎng. Gù yù hòu qí dé, bù kě bù hòng qí liàng, yù hòng qí liàng, bù kě bù dà qíshí.

Càigēn Tán คำสอนที่ 145 (ภาคแรก)

ขณะเดียวกัน ผู้ประพันธ์ก็ยังเตือนใจให้เรารู้จักควบคุมจิตใจของตนเอง ไม่ปล่อยให้กิเลสสิ่งล่อใจต่าง ๆ เช่น ลาภยศสรรเสริญ อำนาจบารมี ฯลฯ มาครอบงำจนเมตตาธรรมสูญสิ้นไปจากใจ

กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวได้ ดังคำสอนที่ 78 (ภาคแรก) ใน *Càigēn Tán* ซึ่งได้ให้ข้อเตือนใจเกี่ยวกับความละโมภโลภมาก หรือความลุ่มหลงในอำนาจลาภยศไว้หลายแห่งว่า

人只一念贪私，便销刚为柔，塞智为昏，变恩为惨，染洁为污，坏了一生人品。故古人以不贪为宝，所以度越一世。

Rén zhī yí niàn tānsī, biàn xiāo gāng wéi róu,
sāi zhì wéi hūn, biàn ēn wéi cǎn, rǎn jié wéi wū,
huài le yì shēng rén pǐn. Gù gǔ rén yǐ bù tān wéi
bǎo, suǒ yǐ dù yuè yí shì.

“เพียงเราเกิดความเป็นโลก คนที่แข็งแกร่งจะกลายเป็นคนอ่อนแอ คนฉลาดจะกลายเป็นคนโง่ คนดีมีเมตตาจะกลายเป็นคนเหี้ยมโหด คนจิตใจสูงส่งจะกลายเป็นคนหยาบซ้า สุดท้ายแล้วชีวิตดี ๆ ก็จะถูกทำลายลงไป ดังนั้น โบราณท่านถึงได้อาศัยความไม่โลภเป็นแสงนำทาง ให้ดำเนินไปตลอดรอดฝั่งชีวิตความเป็นมนุษย์”

ดังนั้น เราจึงต้องคอยเตือนสติตนเอง “อย่าได้เผลอปล่อยใจไปกับความอยากได้ใคร่มี ถ้าได้ลองลิ้มผลประโยชน์ที่เราไม่พึงได้เพียงชั่วครั้ง ก็จะต้องตกหลุมพรางแห่งกิเลส ยากจะถอนตัวได้”

欲路上事，毋乐其便而姑为染指，一染指便深入万仞。

Yù lù shàng shì, wú lè qí biàn ér gū wéi rǎn
zhǐ, yī rǎn zhǐ biàn shēn rù wàn rèn.

Càigēn Tán คำสอนที่ 40 (ภาคแรก)

ด้วยเหตุที่คนเราไม่อาจหลบเลี่ยงสิ่งล่อใจในชีวิตได้ตลอดเวลา ผู้ที่สามารถชนะใจตนไม่ให้เกิดเป็นทาสของกิเลส จึงเป็นผู้น่ายกย่อง ดังคำสอนที่ 4 (ภาคแรก) ที่กล่าวว่า



势利纷华，不近者为洁，近之而不染者尤洁。

Shìlì fēnhuá, bùjìn zhě wéi jié, jìn zhī
ér bùrǎnzhě yóujié.

“ไม่เข้าใกล้อำนาจลาภยศได้ ถือว่าเป็นผู้ครองตนได้บริสุทธิ์
ไร้กิเลส หากต้องอยู่ใกล้สิ่งล่อใจเหล่านี้แล้วยังไม่ลุ่มหลง
นับว่าบริสุทธิ์ยิ่งกว่า”

สำหรับขงจื้อแล้ว “วิญญูชนจิตใจกว้างขวาง สงบมั่นคง คน
ใจแคบคิดเล็กคติน้อย ห่วงแต่จะได้หรือเสีย” (君子坦荡荡，小人长
戚戚。Jūnzǐ tǎn dàngdàng, xiǎorén cháng qīqī.) ในวรรณกรรม
Càigēn tán คำสอนที่ 207 (ภาคแรก) ผู้ประพันธ์ชี้ให้เห็นเช่นเดียว
กันว่า การเป็นผู้มีจิตใจคับแคบ คิดเล็กคติน้อย เจ้าคิดเจ้าแค้น จิตใจ
ย่อมไม่เป็นสุข ดังคำกล่าวที่ว่า

仁人心地宽舒，便福厚而庆长，事事成个宽舒气
象；鄙夫念头迫促，便禄薄而泽短，事事得个迫
促规模。

Rénrén xīndì kuānshū, biàn fú hóu ér qìng
cháng, shìshì chéng gè kuānshū qìxiàng;
bǐfū niàntou pócù, biàn lù báo ér zé duǎn,
shìshì dé gè pócù guīmó.

“ผู้มีจิตเมตตาจะมีโชควาสนาเนิ่นนาน ไม่ว่าเรื่องราวใด ๆ
ล้วนเบิกบานกว้างไกล ผู้มีจิตใจคับแคบคิดเล็กคติน้อย
บารมีด้อยบุญน้อยดูต้อยต่ำ ไม่ว่าเรื่องราวใด ๆ ล้วนอัดอัด
ตกอับคับแคบ”

ความใจกว้างนอกจากทำให้จิตใจของเราเป็นสุขเบิกบานแล้ว
ในสายตาของคนทั่วไป ผู้ที่มีจิตใจกว้างขวาง ไม่เที่ยวตำหนิว่าร้าย ไม่
คอยรื้อฟื้นความผิดของผู้อื่น ย่อมเป็นที่น่านับถือ และในบางครั้งก็

อาจก่อให้เกิดเป็นกุศลนำพาให้ตนเองพ้นจากเคราะห์ภัยได้อีกด้วย ดังคำสอนที่ 105 (ภาคแรก) ที่กล่าวว่า

不责人小过，不发人阴私，不念人旧恶。三者可以养德，亦可以远害。

Bù zé rén xiǎoguò, bù fā rén yīnsī, bù niàn rén jiù è. Sānzhě kěyǐ yǎng dé, yì kěyǐ yuǎn hài.

“อย่าไปตำหนิจับผิดเรื่องเล็กเรื่องน้อยของคนอื่น อย่าไปพูดเรื่องส่วนตัวคนอื่น อย่าไปจดจำรื้อฟื้นความผิดที่ผ่านไปแล้วของคนอื่น ทำได้ทั้งสามข้อนี้ ถือว่าเป็นการฝึกคุณธรรม และจะช่วยพาเราให้รอดพ้นภพภัยได้ด้วย”

ในความเห็นของผู้วิจัย ความใจกว้างยังสามารถหมายรวมไปถึงการรู้จักยอมโอนอ่อนให้ผู้อื่น การประนีประนอมไม่แก่งแย่งกับผู้อื่น ซึ่งตามหลักปรัชญาเต๋าว่าด้วย “การผดุงรักษาด้วยที่ท่าอันนุ่มนวล การสงวนท่าทีอยู่ในความอ่อนแอประบาง” (守柔处弱 shǒuròu chǔruó) การก้าวถอยหลังในบางครั้ง สามารถทำให้เราก้าวต่อไปข้างหน้าได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

处世让一步为高，退步即进步之张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

Chǔshì ràng yī bù wéi gāo, tuìbù jí jìnbù zhī zhāngběn; dàirén kuān yī fēn shì fú, lìrén shí lì jì de gēnjī.

“คบคนในสังคมต้องรู้จักยอมคนอื่นถึงจะเรียกว่าเหนือชั้น เพราะการก้าวถอยหลังคือการปูพื้นฐานเตรียมสู่การก้าวหน้า การรู้จักเพื่อแผ่คนอื่นถือเป็นบุญ การสร้างประโยชน์



แก่คนอื่นแท้จริงแล้วเป็นรากฐานของการสร้างประโยชน์แก่
ตนเอง”

Càigēn Tán คำสอนที่ 17 (ภาคหลัง)

争先的径路窄，退后一步自宽平一步。

Zhēngxiān de jìnglù zhǎi, tuìhòu yī bù zì
kuānpíng yī bù.

“การแก่งแย่งทำให้หนทางแคบ ถอยหนึ่งก้าว ถนนก็กว้าง
ขึ้นหนึ่งก้าว”

Càigēn Tán คำสอนที่ 25 (ภาคหลัง)

2. ความสัตย์ซื่อจริงใจกับการเสแสร้งหลอกลวง

ในคัมภีร์ Lúnyǔ บท 卫灵公 (Wèilíng Gōng) มีคำกล่าวของ
ขงจื้อที่ว่า “วาจาจริงใจน่าเชื่อ การกระทำจริงจึงน่านับถือ แม้แต่ใน
ดินแดนของ อนุอารยชนก็ดำเนินชีวิตได้ หากวาจาไม่จริงใจน่าเชื่อ การ
กระทำไม่จริงจึงน่านับถือ แม้ในถิ่นฐานของตนจะดำเนินชีวิตได้
หรือ¹⁵” (言忠信，行笃敬，虽蛮貊之邦，行矣。言不忠信，行不
笃敬，虽州里，行乎哉？Yán zhōng xìn, xíng dǔ jìng, suī
mánmó zhī bāng, xíng yǐ. Yán bù zhōngxìn, xíng bù dǔjìng,
suī zhōulǐ, xíng hū zāi?)” ความสัตย์ซื่อจริงใจ เป็นคุณธรรมที่
Hóng Yǐngmíng ให้ความสำคัญไม่น้อย ในวรรณกรรม *Càigēn Tán*
จึงปรากฏคำสอนเรื่องความจริงใจอยู่หลายบท ความสัตย์ซื่อจริงใจใน
ที่นี้ไม่เพียงหมายถึง ความสัตย์ซื่อจริงใจที่มีต่อผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังคง
สัตย์ซื่อจริงใจต่อตนเองอีกด้วย และยังหมายรวมไปถึงการทำดีโดยไม่
มุ่งหวังผลตอบแทน ไม่โอ้อวด การแสรังทำเป็นดีโดยมีวัตถุประสงค์

¹⁵ สุวรรณ สดอานันท์ 2555: 322.

แสดงให้เห็นถึงความไม่จริงใจ หน้าไหว้หลังหลอก เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ
ในสังคม ดังคำกล่าวต่างๆ ข้างล่างนี้

为恶畏人知，恶中犹有善路，为善而急人知，善
处即是恶根。

Wéi è wèi rén zhī, è zhōng yǒu yǒu shàn lù,
wéi shàn ér jí rén zhī, shàn chù jí shì è gēn.

“ทำชั่วแล้วกลัวใครรู้ ยังดีที่มีใจเกรงกลัวละอายต่อบาป ยัง
พอกลับตัวให้ดีขึ้น แต่ถ้าทำดีแล้วรีบบอกใคร ก็เท่ากับได้
หยิ่งรักแห่งความชั่วในการทำความดีนั้น”

Càigēn Tán คำสอนที่ 67 (ภาคแรก)

君子之心事，天青日白，不可使人不知。

Jūn zǐ zhī xīn shì, tiān qīng rì bái, bù kě
shǐ rén bù zhī.

“วิญญูชนต้องเปิดเผยใจจริงใจ โปร่งใสเฉกเช่นฟ้าสว่างยาม
กลางวัน ต่อหน้าผู้ใดก็มีปิต่าง”

Càigēn Tán คำสอนที่ 3 (ภาคแรก)

君子而诈善，无异小人之肆恶。君子而改节，不
及小人之自新。

Jūn zǐ ér zhà shàn, wú yì xiǎo rén zhī sì è.

Jūn zǐ ér gǎi jié, bù jí xiǎo rén zhī zì xīn.

“วิญญูชนที่ภายนอกแสร้งทำดีน่านับถือ ก็ไม่ต่างกับพวก
คนใจต่ำที่ตั้งใจทำชั่ว วิญญูชนที่ไม่สามารถรักษาคุณธรรม
ในใจของตนได้ ยังสู้พวกคนใจต่ำที่คิดกลับใจแล้วไม่ได้”

Càigēn Tán คำสอนที่ 95 (ภาคแรก)

恶忌阴，善忌阳，故恶之显者祸浅，而隐者祸
深；善之显者功小，而隐者功大。



È jì yīn, shàn jì yáng, gù è zhī xiǎnzhě huó
qiǎn, ér yīnzhě huó shēn; shàn zhī xiǎnzhě
gōng xiǎo, ér yīnzhě gōng dà.

“เรื่องที่น่ากลัวเมื่อทำชั่วคือไม่มีใครรู้ เรื่องที่น่ากลัวเมื่อทำ
ดีคือใคร ๆ ก็รู้ การทำชั่วยิ่งเปิดเผยเร็ว โทษยิ่งเบา ยิ่งปิดบัง
ไว้โทษยิ่งหนัก การทำดียิ่งเปิดเผยชัด บุญยิ่งน้อยลง ยิ่งเก็บ
งำไว้ บุญยิ่งมาก”

Càigēn Tán คำสอนที่ 138 (ภาคแรก)

施恩者，内不见己，外不见人，则斗粟可当万钟
之惠；利物者，计己之施，责人之报，虽百镒难
成一文之功。

Shī' ēn zhě, nèi bù jiàn jǐ, wài bù jiàn rén,
zé dòu sù kě dāng wàn zhōng zhī huì; lì wù zhě,
jì jǐ zhī shī, zé rén zhī bào, suī bǎi yì
nán chéng yì wén zhī gōng.

“เวลาทำคุณให้แก่ใคร จงอย่าจดจำไว้ แล้วอย่าได้โพทนา
ออกไป ไม่เช่นนั้นแล้ว ข้าวทะนานเดียวที่เราสร้างจะ
กลายเป็นบุญคุณอันยิ่งใหญ่ แต่ถ้ารำถึงบุญคุณบ่อย ๆ
เรียกร้องให้เขามาตอบแทน เช่นนั้นแล้ว บุญคุณเป็นพันซึ่ง
ก็จะเหลือแค่สตางค์แดงเดียว”

Càigēn Tán คำสอนที่ 52 (ภาคแรก)

3. การถ่อมตนกับการหลงตน

คุณธรรมประจำใจอีกข้อหนึ่งที่ผู้ประพันธ์ *Càigēn Tán* ให้
ความสำคัญไม่น้อยคือ การถ่อมตน ซึ่งจื๊อกล่าวถึงความถ่อมตนไว้ใน
คัมภีร์ Lúnyǔ บท Wèilíng Gōng ตอนหนึ่งว่า “วิญญูชนใช้ความเที่ยง
ธรรมเป็นฐาน ใช้ lǐ (礼) เป็นแนวปฏิบัติ ใช้ความอ่อนน้อมถ่อมตนใน

การแสดงออก ใช้ความจริงใจทำให้สมบูรณ์ นี่แหละวิญญูชน¹⁶ (君子
义以为质, 礼以行之, 孙以出之, 信以成之。君子哉! Jūnzǐ yì
yǐ wéi zhì, lǐ yǐ xíng zhī, sūn yǐ chū zhī, xìn yǐ chéng
zhī. Jūnzǐ zāi!)” ในที่นี้ การถ่อมตนยังหมายถึง การเปิดใจยอมรับ
ด้วยการพินิจพิจารณาและรับรู้เรื่องต่าง ๆ อย่างตั้งใจจริง ด้วยที่
ทำไม่ผยองอวดดี ไม่เอาความคิดตนเองเป็นใหญ่ ซึ่งจะกลายเป็นการ
หลงตน อันเป็นมิจฉาที่ฉิฝ่ายตรงข้าม ดังคำสอนที่ 75 (ภาคแรก) ที่
กล่าวว่า

心不可不虛，虛則义理来居。

Xīn bù kě bù xū, xū zé yì lǐ lái jū.

“ในใจเราต้องรู้จักถ่อมตน เมื่อรู้จักถ่อมตนถึงจะสามารถ
รับฟังเหตุผลต่าง ๆ ได้”

การถ่อมตนทำให้เกิดความประนีประนอมกันในสังคม การ
รู้จักโอนอ่อนผ่อนปรนยอมทำให้การทำงานลุล่วงไปได้โดยง่าย
โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีชื่อเสียงเกียรติยศ หากมีความสุภาพถ่อมตน
ให้เกียรติผู้อื่น ก็จะไม่เป็นบ่อเกิดแห่งความอิจฉาริษยาของผู้อื่น ดังคำ
สอนที่ 212 (ภาคแรก) ที่กล่าวว่า

功名之士承以谦德，方不开嫉妒之门。

Gōngmíng zhī shì chéng yǐ qiān dé, fāng bù
kāi jídù zhī mén.

“ผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่และมีชื่อเสียง ต้องมีความ
สุภาพถ่อมตน จึงจะไม่ทำให้ผู้อื่นเกิดความหมั่นไส้ริษยา”

¹⁶ สุวรรณสถานานันท์ 2555: 326.



แม้แต่คนที่ฉลาดและมีความสามารถก็ต้องรู้จักการถ่อมตน ไม่เที่ยวคุยโวโอ้อวดความสามารถของตนเอง ดังคำสอนที่ 31 (ภาคแรก) ใน *Càigēn Tán* ที่กล่าวว่า “คนฉลาดต้องเป็นคมในฝักที่ไม่แสดงออกให้ใครเห็น ถ้าผู้ใดเที่ยวอวดฉลาดอวดเก่ง พฤติกรรมของคนที่ฉลาดแต่เพียงเปลือกนอกเช่นนี้ย่อมไม่ต่างอะไรกับคนโง่ เมื่อเป็นดังนี้แล้ว จะไม่พ่ายแพ้ล้มเหลวอย่างไรได้” (聪明人宜敛藏，而反炫耀，是聪明而愚懵其病矣！如何不败？Cōngmíng rén yí liǎn cáng, ér fǎn xuànyào, shì cōngmíng ér yúmǎng qí bìng yǐ! rúhé bù bài?)

นอกจากนี้ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพพจน์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ในที่นี้ Hóng Yīngmíng จึงได้ใช้อุปมาเป็นเครื่องมือในความเปรียบระหว่าง วิญญูชนกับสัตว์ 2 ประเภทคือ นกอินทรี และเสือดาว ดังคำกล่าวที่ว่า

鷹立如睡，虎行似病，正是它攫人噬人手段处。故君子要聪明不露，才华不逞，才有肩鸿任钜的力量。

Yīng lì rú shuì, hǔ xíng sì bìng, zhèngshì tā jué rén shì rén shǒuduàn chù. Gù jūnzǐ yào cōngmíng bù lù, cáihuá bù chěng, cáiyǒu jiānhòng rènjù de lìliàng.

“นกอินทรียืนนิ่งเหมือนหลับ เสือย่องเหมือนป่วย แต่ท่าทางเหล่านี้คือท่าพร้อมตะครุบเหยื่อของมัน วิญญูชนต้องไม่เผยความฉลาด ไม่อวดความเก่ง จึงจะมีปัญญาทำการใหญ่ได้”

Càigēn Tán คำสอนที่ 200 (ภาคแรก)

ขณะเดียวกัน คำสอนที่ 25 (ภาคแรก) ใน *Càigēn Tán* ก็ได้กล่าวถึงความหลงตนอย่างชัดเจนว่า “ความเย่อหยิ่งหลงตนและ

ความจองหองโอหัง ล้วนเป็นมิจฉาทิฐิในใจเรา ถ้าสามารถกำราบลง
ได้ สัมมาทิฐิก็จะเกิดขึ้น” (矜高倨傲，无非客气，降服得客气下，
而后正气伸。Jīn gāo jù ào, wúfēi kèqì, xiángfú dé kèqì xià,
ér hóu zhèngqì shēn.) ทั้งยังได้เตือนใจให้เรามีสติ คอยระมัดระวังมิ
ให้จิตของเราเกิดการหลงตนเอง ซึ่งผู้ประพันธ์เห็นว่าเป็นสิ่งอันตราย
ยิ่งกว่าการหลงในผลประโยชน์ทางวัตถุด้วยซ้ำ ดังคำสอนที่ 34 (ภาค
แรก) กล่าวว่า

利欲未尽害心，意见乃害心之蠱贼。

Lì yù wèi jìn hài xīn, yìjiàn nǎi hài xīn
zhī máo zéi.

“บางครั้งผลประโยชน์และความปรารถนายังไม่ได้ทำลาย
ธาตุแท้อุปนิสัยของคนเรา แต่การมีอคติยึดเอาความคิดของ
ตนเองเป็นใหญ่ต่างหาก คือแมลงพิษตัวจริงที่บ่อนทำลาย
จิตวิญญาณของคนเรา”

ดังนั้น ในคำสอนที่ 69 (ภาคแรก) Hóng Yīngmíng จึงได้ให้
ความเปรียบในทางตรงกันข้ามว่า “คนตื้อดื้อไม่ฟังใครเหมือนน้ำเน่า
ไม่ผุ ย่อมหมดหนทางที่จะมีชีวิตรอด ยากที่จะทำการสิ่งใดได้สำเร็จ
และยากที่จะสืบทอดจรรโลงความสุขแก่สังคมต่อไป” (凝滯固執者，
如死水腐木，生机已絕；俱難建功業而延福祉。Níngzhì gùzhí
zhě, rú sǐshuǐ fǔmù, shēngjī yǐjué; jù nánjiàn gōngyè ér yán
fúzhǐ.)

4. การใช้ชีวิตเรียบง่ายรู้จักพอกับการใช้ชีวิตฟุ้งเฟ้อไม่รู้จักพอ

คำสอนเรื่องการรู้จักพอหรือความสมถะเรียบง่ายในสังคม
วัฒนธรรมจีนมีมานานตั้งแต่สมัยราชวงศ์โจวตะวันออก (771-256 ปีก่อน
ค.ศ.) ดังที่ได้ปรากฏเป็นบันทึกของเล่าจื๊อที่กล่าวว่า “ถ้ารู้จักพอ
ก็就不用ถูกเขาดูหมิ่นเหยียดหยาม ถ้ารู้จักหยุดก็就不用พบกับ



ถนอมทราย” (知足不辱，知止不殆，可以长久。Zhīzú bù rǔ, zhī zhǐ bù dài, kěyǐ chángjiǔ.) ซึ่งได้กลายเป็นสำนวนว่า “มีสุขยั่งยืนเมื่อรู้จักพอ” (知足常乐 zhīzú chánglè)” ในวรรณกรรม *Càigēn Tán* ผู้ประพันธ์ก็ได้เน้นย้ำเรื่องการรู้จักพอผ่านคำสอนจำนวนไม่น้อยเช่นเดียวกัน ดังตัวอย่างเช่น

贪得者，分金恨不得玉，封公怨不授侯，权豪自甘乞丐；知足者，藜羹旨于膏粱，布袍暖于狐貉，编民不让王公。

Tāndézhě, fēn jīn hèn bù dé yù, fēng gōng yuàn bù shóu hòu, quánháo zìgān qīgài; zhīzúzhě, lígēng zhǐyú gāoliáng, bùpáo nuǎnyú húháo, biānmín bù ràng wánggōng.

“คนโลภมาก แม้ได้ทองก็ยังไม่พอใจที่ไม่ได้หยก แม้ได้เป็นขุนก็ยังไม่พอใจที่ไม่ได้เป็นพระยา คนพวกนี้แม้จะเกิดมาร่ำรวยเพียงใดก็ไม่ต่างกับเป็นขอทาน คนที่รู้จักพอ แม้ได้กินเพียงผักหญ้าก็รู้สึกอร่อยยิ่งกว่าอาหารโอชะราคาแพง แม้สวมเสื้อป่านผ้าฝ้ายก็รู้สึกอบอุ่นกว่าสวมเสื้อหนังขนจิ้งจอกราคาแพง คนเหล่านี้แม้เกิดมาฐานะธรรมดา แต่ก็ยังสูงส่งกว่าเกิดมาในฐานันดรสูงศักดิ์”

Càigēn Tán คำสอนที่ 30 (ภาคหลัง)

趋炎附势之祸，甚惨亦甚速；栖恬守逸之味，最淡亦最长。

Qū yán fù shì zhī huó, shèn cǎn yì shèn sù; qī tián shǒu yì zhī wèi, zuì dàn yì zuì cháng.

“เภทภัยจากการใช้อิทธิพลอำนาจนั้นทั้งรุนแรงและรวดเร็ว ผู้รักสมณะใจบริสุทธิ์ เรียบง่ายสงบสุขที่สุดยั่งยืนที่สุด”

Càigēn Tán คำสอนที่ 22 (ภาคหลัง)

藜口菟肠者，多冰清玉洁；袞衣玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以淡泊明，而节从肥甘丧也。

Líkǒu xiàrchángzhě, duō bīng qīng yù jié;
gǔnyī yùshízhě, gān bì xī nú yán. Gài zhì
yǐ dàn bò míng, ér jié cóng féi gān sàng
yě.

“คนสมถะเรียบง่าย จิตใจบริสุทธิ์มีคุณธรรม ผู้ที่ไขว่คว้าหา
ลาภยศ ส่วนใหญ่หมดศักดิ์ศรี คุณเข้าร้องขอ ปณิธานสูงส่ง
เกิดได้จากความไม่โลภ และมักมลายหายไปกับความสบาย
หรูหรา”

Càigēn Tán คำสอนที่ 11 (ภาคแรก)

奢者富而不足，何如俭者贫而有余。

Shēzhě fù ér bù zú, hérú jiǎnzhě pín ér
yǒu yú.

“คนฟุ่มเฟือยให้รวยแค่ไหนก็ไม่พอ คนประหยัดมีมั่งคั่งต่อ
ให้จนแค่ไหนก็รู้สึกเหลือเฟือ”

Càigēn Tán คำสอนที่ 34 (ภาคแรก)

知足者仙境，不知足者凡境。

Zhīzúzhě xiānjìng, bù zhīzúzhě fánjìng.

“ผู้รู้จักพอก็จะเป็นสุขเหมือนได้ขึ้นสวรรค์ ส่วนผู้ที่ไม่รู้พอก็
ยังหนีไม่พ้นความทุกข์ของชาวโลก”

Càigēn Tán คำสอนที่ 21 (ภาคหลัง)

5. ความพากเพียรศึกษาหาความรู้กับความเกียจคร้านละเลย

คำสอนใน *Càigēn Tán* สะท้อนให้เราเห็นโลกทัศน์และค่านิยม
ของคนจีนที่มีต่อความพากเพียร ขยันขันแข็ง และการใส่ใจศึกษาหา
ความรู้ ผู้ที่ปรารถนาจะประสบความสำเร็จในการทำงานใด ๆ ต้องไม่
เกียจคร้าน ดังคำสอนที่ 110 (ภาคหลัง) ที่กล่าวว่า



绳锯木断，水滴石穿，学道者须加刀索；水到渠成，瓜熟蒂落，得道者一任天机。

Shéng jù mù duàn, shuǐ dī shí chuān,
xuédào zhě xū jiā dāo suǒ; shuǐ dào qú chéng,
guā shú dì luò, dé dào zhě yī rèn tiān jī.

“เชือกสามารถเลื่อยไม้ให้ขาด หยดน้ำสามารถกร่อนหินจน
ทะลุ ผู้ศึกษาหาความรู้ ต้องหมั่นเพียรมุ่งมั่น จึงจะประสบ
ความสำเร็จ สายน้ำเล็ก ๆ รวมกันเป็นลำน้ำใหญ่ แดงสุกจึง
หล่นจากต้น ดังนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติตนจนรู้แจ้งจากธรรมชาติ
แล้วจะประสบความสำเร็จ”

อนึ่ง ผู้ประพันธ์ยังให้ข้อคิดเตือนใจด้วยว่า การศึกษาหา
ความรู้แม้จะเป็นเรื่องสำคัญก็จริงอยู่ แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าก็คือ
ทัศนคติของผู้เรียนต่อการศึกษาหาความรู้ เราต้องมุ่งมั่นและมีสมาธิ
อันแน่วแน่ในการเรียนรู้เพื่อฝึกตนให้มีคุณธรรม ไม่ใช่คิดถึงแต่เพียง
เรื่องชื่อเสียงเกียรติยศ ดังคำกล่าวที่ว่า “ผู้ศึกษาเล่าเรียนต้องมีสมาธิ
ตั้งใจหาความรู้อย่างแท้จริง ถ้าการฝึกปฏิบัติตนแต่ใจจดจ่ออยู่แต่
เพียงชื่อเสียงและหน้าที่การงาน ชีวิตก็อาจไม่อาจประสบความสำเร็จที่
แท้จริง การศึกษาเล่าเรียนที่ไม่จริงจังหรือไม่ตั้งใจ เพียงแค่ท่องบ่น
สนุกไปวัน ๆ ความรู้ก็ไม่ลึกซึ้งแตกฉาน”

学者要收拾精神，并归一路。如修德而留意于事
功名誉，必无实诣；读书而寄兴于吟咏风雅，定
不深心。

Xuézhě yào shōushí jīngshén, bìng guī yī
lù. Rú xiūdé ér liúyì yú shìgōng míngyù, bì
wú shíyì; dúshū ér jìxìng yú yínyǒng fēng
yǎ, dìng bu shēnxīn.

Càigēn Tán คำสอนที่ 44 (ภาคแรก)

นอกจากความขยันหมั่นเพียรแล้ว คนเรายังต้องมีความ
กระตือรือร้น ไม่ปล่อยให้เวลาในแต่ละวันเสียไปโดยเปล่าประโยชน์
รวมทั้งไม่ปล่อยปละละเลยให้ชีวิตผ่านไปวันๆ อย่างเรื่อยเปื่อยไร้
คุณค่า ดังคำกล่าวที่ว่า

闲中不放过，忙中有受用；静中不落空，动中有
受用；暗中不欺隐，明中有受用。

Xián zhōng bù fàng guò, máng zhōng yǒu
shòuyòng; jìng zhōng bù luókòng, dòng zhōng
yǒu shòuyòng; àn zhōng bù qīyǐn, míng zhōng
yǒu shòuyòng.

“ยามว่างไม่ปล่อยเวลาให้เสียไป ยามยุ่งจะได้ประโยชน์ ยาม
สงบ ไม่ปล่อยให้จิตใจว่างเปล่า ยามมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง
จะได้รับมือจัดการกับมันได้อย่างง่ายดาย ยามลับหลัง
ผู้คน ไม่หลอกลวงปิดบังทำสิ่งที่ไม่ดี ยามอยู่ต่อหน้าผู้คนจะ
สามารถแสดงตนอย่างเปิดเผยจริงใจ”

Càigēn Tán คำสอนที่ 85 (ภาคแรก)

只一优游不振，便终身无个进步。

Zhī yī yōu yóu bù zhèn, biàn zhōngshēn wú gè
jìnbù.

ถ้าวัน ๆ เอาแต่เที่ยวเล่นเรื่อยเปื่อยไม่เอาการเอางาน ก็
ไม่ก้าวหน้าจนตลอดชีวิต”

Càigēn Tán คำสอนที่ 77 (ภาคแรก)

6. การอดทนไม่ย่อท้อกับความใจร้อนท้อแท้

เนื่องจากชีวิตของคนเราย่อมหนีไม่พ้นการเผชิญกับอุปสรรค
ความทุกข์ยากลำบากนานับประการ ในปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน



ไปตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งในความเห็นของผู้ประพันธ์ เรื่อง *Càigēn Tán* “ความยากลำบากก็เป็นเหมือนเตาหลอมและค้อน สำหรับหล่อหลอมฝึกฝนวีรบุรุษ ถ้าหากทนต่อการทดสอบนี้ได้ เราก็มจะได้รับประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจมากมาย แต่หากทนต่อการทดสอบนี้ไม่ได้ ก็จะเป็นโทษเสียหายแก่กายและใจ”

横逆困穷，是锻炼豪杰的一副炉锤。能受其锻炼，则身心交益；不受其锻炼，则身心交损。
Hèngnì kùnníqióng, shì duànliàn háojié de yī fù lúchuí. Néng shòu qí duànliàn, zé shēnxīn jiāo yì; bù shòu qí duànliàn, zé shēnxīn jiāo sǔn.

Càigēn Tán คำสอนที่ 127 (ภาคแรก)

ดังนั้น คำโบราณของจีนจึงเน้นย้ำให้เราตระหนักถึงเรื่อง “ความอดทน (耐 nài)” ที่จะพาเราฝ่าฟันผ่านด่านอุปสรรคและความยากลำบากไปได้ในที่สุด ดังตัวอย่าง

语云：登山耐侧路，踏雪耐危桥，一耐字极有意味。如倾险之人情，坎坷之世道，若不得一耐字撑过去，几何不堕入榛莽坑堑也。

Yǔ yún: dēng shān nài cè lù, tà xuě nài wēi qiáo, yī nài zì jí yǒu yìwèi. Rú qīng xiǎn zhī rénqíng, kǎnkě zhī shìdào, ruò bùdé yī nài zì chēng guòqù, jǐhé bù duó rù zhēnmǎng kēngqiàn yě.

“การปีนเขาจะต้องอดทนต่อเส้นทางที่สูงชัน การเหยียบย่างไปบนหิมะจะต้องอดทนต่อสะพานที่อันตราย คำว่า “ความอดทน” มีความหมายอันลึกซึ้ง เมื่อเรานึกถึงโลกที่ความรู้สึกของมนุษย์เป็นอันตราย และเส้นทางชีวิตเป็น

หลุมเป็นบ่อ หากไม่มีคำว่า "ความอดทน" คอยค้ำจุนให้
ผ่าน (อุปสรรคเหล่านั้น) ไปได้ ใครจะรับประกันได้ว่า เรา
จะไม่ตกลงไปในหุบเขาลึกเต็มไปด้วยขวากหนามนั้น”

Càigēn Tán คำสอนที่ 182 (ภาคแรก)

นอกจากจะรู้จักอดทนแล้ว คนเรายังจำเป็นต้องรู้จักอดกลั้น
(忍 rěn) ด้วย ดังคำสอนที่ 126 (ภาคแรก) ใน *Càigēn Tán* ที่กล่าวว่า
“เมื่อพบว่าถูกผู้อื่นหลอกลวง (ให้อดกลั้น) อย่าแสดงออกด้วยคำพูด
และพฤติกรรมของเราในทันที เมื่อถูกผู้อื่นดูหมิ่น (ให้อดกลั้น) อย่า
แสดงความโกรธออกมาทางสีหน้า หากจิตใจทนรับความสูญเสียและ
ความอับอายอดสูถึงขั้นนี้ได้ ก็จะได้เห็นสิ่งน่าอัศจรรย์บนเส้นทางของ
ชีวิตโดยไม่มีที่สิ้นสุด และจะเป็นประโยชน์ต่ออาชีพการงานในอนาคต
อย่างไม่มีที่สิ้นสุดด้วย”

觉人之诈不形于言，受人之侮不动于色，此中有
无穷意味，亦有无穷受用。

Jué rén zhī zhà bù xíng yú yán, shòu rén zhī
wǔ bù dòng yú sè, cǐ zhōng yǒu wúqióng yìwèi,
yì yǒu wúqióng shòuyòng.

คนที่รู้จักอดทนอดกลั้น มักจะเป็นคนใจเย็น ไม่มีอารมณ์ชั่ว
แล่นวู่วาม ไม่ว่าจะทำอะไรก็ได้ผลลัพธ์ที่ดี มีความสุขมาเยือนอยู่
เนืองๆ ตรงกันข้ามกับคนที่ใจร้อน ขาดความอดทน จะทำอะไรก็ไม่มี
ทางบรรลุความสำเร็จ ดังคำสอนที่ 209 (ภาคแรก) ที่กล่าวว่า “คนที่
อารมณ์ร้อนไม่รอบคอบ ทำอะไรก็ไม่มีทางสำเร็จแม้สักเรื่อง คนที่
อารมณ์เย็น ทนรับสิ่งต่างๆ ได้ ไซ้ความสันทัดมวลจะหลั่งไหลเข้ามาเอง”



性躁心粗者，一事无成；心和气平者，百福自集。

Xìngzào xīncūzhě, yī shì wú chéng; xīnhé qìpíngzhě, bǎifú zìjí.

แม้ว่าในบางครั้งสวรรค์อาจไม่ได้ประทานความสุขสำเร็จมาให้เรา หรืออาจทำให้เราประสบกับความทุกข์ยากลำบากก็ตามที่ แต่เราก็จะยังคงเดินหน้าใช้ชีวิตต่อไปด้วยจิตใจอันไม่ย่อท้อ อดทนทำงานอย่างหนักเพื่อเอาชนะโชคชะตาหรือชะตากรรมนั้นให้ได้ ดังคำสอนที่ 90 ใน *Càigēn Tán* (ภาคแรก) ที่กล่าวว่า

天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天劳我以形，吾逸吾心以补之；天厄我以遇，吾亨吾道以通之。
天且奈我何哉？

Tiān báo wǒ yǐ fú, wú hóu wú dé yǐ yà zhī;
tiān láo wǒ yǐ xíng, wú yì wú xīn yǐ bǔ zhī;
tiān è wǒ yǐ yù, wú hēng wú dào yǐ tōng zhī. Tiān qiě nài wǒ hé zāi!

“ถ้าสวรรค์ไม่ประทานโชควาสนาแก่ข้า ข้าจะสร้างความสำเร็จสมบุญวาสนาเอง ถ้าสวรรค์กำหนดให้ข้าต้องเหนื่อยยากลำบาก ข้าจะอาศัยจิตใจที่สงบสบายมาหนุนเสริมชดเชยร่างกายที่เหนื่อยล้า ถ้าสวรรค์กำหนดให้ข้าต้องพบกับสภาพทุกข์ยากแสนเข็ญ ข้าจะดิ้นรนเปิดทางรอดของข้าเอง แล้วสวรรค์จะทำอะไรกับข้าได้ฤา”

7. การรู้จักปล่อยวางกับการยึดติด

ตามที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น คำสอนหลายๆ ข้อในวรรณกรรม *Càigēn Tán* ยังสะท้อนถึงหลักปรัชญาพุทธศาสนาหมายาน นิกายเซนที่สอนให้คนเราตระหนักถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิต การ

ยึดติดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรใช้หลักความว่างเปล่า หรือสัจธรรม ปฏิเสธความยึดติดในสิ่งทั้งปวงในการมองโลก เพื่อให้ รู้จักปล่อยวางและไม่เป็นทุกข์ ดังตัวอย่างคำสอนต่อไปนี้

人情世态，倏忽万端，不宜认得太真。

Rénqíng shìtài, tiáo hū wàn duān, bù yí
rènde tài zhēn.

“โลกมนุษย์เรานี้ มีแต่การเปลี่ยนแปลง ไม่นั่นนอน ไม่ควร
จะไปจริงจังกับความไม่จริงนี้”

Càigēn Tán คำสอนที่ 58 (ภาคหลัง)

放得功名富贵之心下，便可脱凡。

Fàng dé gōngmíng fùguì zhī xīn xià, biàn kě
tuōfán.

“ถ้าปล่อยวางความอยากได้อะไรในลาภยศสรรเสริญได้
เรียกว่าหลุดพ้นจากความเป็นปุถุชน”

Càigēn Tán คำสอนที่ 33 (ภาคแรก)

作人无甚高远的事业，摆脱得俗情便入名流；为
学无甚增益的工夫，减除得物累便臻圣境。

Zuórén wú shèn gāoyuǎn de shìyè, bǎituō dé
súqíng biàn rù míngliú; wéixué wú shèn zēng
yì de gōngfū, jiǎnchú dé wù lèi biàn zhēn
shèngjìng.

“คนเราไม่จำเป็นต้องประสบความสำเร็จอะไรที่ยิ่งใหญ่
เพียงปล่อยวางความอยากได้อะไรในลาภยศชื่อเสียงได้ก็
นับว่าประสบความสำเร็จแล้ว การศึกษาธรรมก็ไม่ใช่ว่า
เรียนเคล็ดวิชาอะไร แค่อัดความวุ่นวายในวัตรธรรมได้ก็
เรียกว่าบรรลุแล้ว”

Càigēn Tán คำสอนที่ 14 (ภาคแรก)



人知名位为乐，不知无名无位之乐为最真；人知饥寒为忧，不知不饥不寒之忧为更甚。

Rén zhī míng wèi wéi lè, bù zhī wú míng wú wèi zhī lè wéi zuì zhēn; rén zhī jīhán wéi yōu, bù zhī bù jī bù hán zhī yōu wéi gèng shèn.

“คนเรามีแต่รู้ว่าถ้าได้ลาภยศแล้วก็เป็นสุข แต่ไม่รู้ว่าการไร้ลาภยศต่างหากคือสุขแท้ คนเรามีแต่รู้จักทุกข์ของความหิวความหนาว แต่ไม่รู้ว่าแม้ไม่หิวไม่หนาวแต่กลับทุกข์นั้นทุกข์ยิ่งกว่า”

Càigēn Tán คำสอนที่ 66 (ภาคแรก)

8. ความไม่ประมาทเดินสายกลางกับความมั่งง่ายสุดโต่ง

นอกจากนี้ เนื้อหาในวรรณกรรม *Càigēn Tán* ยังสะท้อนถึงหลักปรัชญาเต๋าเรื่อง “เมื่อถึงที่สุดย่อมมีการพลิกกลับ” อันหมายถึง ทุกสิ่งเมื่อถึงที่สุดจะกลับสู่ด้านตรงข้าม ดังนั้น จึงเป็นสิ่งเตือนใจไม่ให้ใช้ชีวิตหรือทำอะไรจนสุดโต่ง แต่ให้รู้จักความพอดี เดินสายกลาง ไม่ประมาท แม้กระทั่งการสอนให้คนเรารู้จักที่จะถอนตัวเมื่ออยู่จุดสูงสุด ก่อนจะเสียทีเพลี่ยงพล้ำลงมา ดังคำกล่าวที่ว่า

事事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈，不生内变，必召外忧。

Shìshì liú gè yǒu yú bù jìn de yìsī, biàn zàowù bù néng jì wǒ, guǐ shén bù néng sǔn wǒ. Ruó yè bì qiú mǎn, gōng bì qiú yíng, bù shēng nèi biàn, bì zhāo wài yōu.

“ไม่ว่าทำอะไรก็ตาม ต้องรู้จักเหลือที่ทางเอาไว้ อย่าไปทำจนถึงขีดสุด เช่นนี้แล้ว พระเจ้าผู้สร้างย่อมไม่ชิงชิงเรา ผีสังเวยตาย่อมไม่ทำอันตรายเรา ถ้าการงานขึ้นซิ่งให้เต็ม

เปี่ยม ผลงานต้องสร้างให้ล้นปรี่ ต่อให้ไม่เกิดเรื่องข้างใน ก็
ต้องวุ่นวายกับเรื่องข้างนอก”

Càigēn Tán คำสอนที่ 20 (ภาคแรก)

谢事当谢于正盛之时，居身宜居于独后之地。

Xièshì dāng xiè yú zhèng shèng zhī shí,

jūshēn yí jū yú dú hóu zhī dì.

“จงถอนตัวเมื่อตอนรุ่งเรืองที่สุด เราจะมียศถาบรรดาศักดิ์
แล้วจงปลีกตัวใช้ชีวิตเบื้องหลัง (ผู้อื่น) ในที่ที่สงบปราศจาก
การแย่งชิง”

Càigēn Tán คำสอนที่ 155 (ภาคแรก)

9. การเข้าหาธรรมชาติเพื่อกล่อมเกลาคำสอนใจกับการหลงอยู่ในภาพ ลวงตา

นอกจากคำสอนให้รู้จักความพอดี เดินทางสายกลางดังกล่าว
ข้างต้น หลักปรัชญาเต๋ายังเน้นให้คนเราเข้าหาธรรมชาติ เรียนรู้
เข้าใจ ตีความกับธรรมชาติที่อยู่โดยรอบตัวเรา จะทำให้เป็นสุขและ
สามารถปลีกหนีจากความวุ่นวายต่าง ๆ ในโลกได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

竹篱下，忽闻犬吠鸡鸣，恍似云中世界。芸窗
下，偶听蝉吟燕语，方知静里乾坤。

Zhúlí xià, hū wén quǎn fèi jī míng, huǎng
sì yúnzhōng shìjiè. Yún chuāng xià, ǒu tīng
chán yín yàn yǔ, fāng zhī jìng lǐ qiánkūn.

“เมื่อเรานั่งอยู่นอกชานเรือนไม่ไผ่ ได้ยินเสียงหมาเห่าไก่ขัน
ชีวิตช่างสุขเหมือนอยู่ปากฟ้าแดนสวรรค์ เมื่อเรานั่งสงบใน
ห้องหนังสือ ได้ยินเสียงหวีดหวิวจิ้งจกจั่นและห่านฟ้าซบซ่าน
จะสัมผัสได้ถึงความสุขทุกทิศโดยรอบ”

Càigēn Tán คำสอนที่ 43 (ภาคหลัง)



芦花被下，卧雪眠云，保全得一窝夜气；竹叶杯中，吟风弄月，躲离了万丈红尘。

Lúhuā bèi xià, wò xuě mián yún, bǎo quán dé yì wō yèqì; zhú yè bēi zhōng, yín fēng nòng yuè, duǒlí le wàn zhàng hòngchén.

“ถ้าเอาดอกหญ้ามาสานหม่ต่างผ้าหม่นนอน เอาพื้หิมะแทนเตียง เอาเมฆบนท้องฟ้าแทนมุ้ง เราจะเหมือนนอนแช่อยู่ท่ามกลางลมหายใจแห่งธรรมชาติ เอาใบไผ่ต่างจอกเหล้า ร่ายกลอนชมจันทร์ ทำเช่นนี้ได้ก็กะหลีกหนีจากความวุ่นวายในโลกปุณฺณ”

Càigēn Tán คำสอนที่ 39 (ภาคหลัง)

ในที่นี้ ผู้ประพันธ์ยังพยายามชี้แนะว่าหลักปรัชญาเต๋าที่ทำให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตเข้าหาธรรมชาติ จะสามารถทำให้คนเราพ้นจากความขมขื่น หรือ “ทุกข์” โดยไม่ตกหล่มอยู่ในหลุมแห่งภพมายาภายในจิตใจ ดังตัวอย่างคำสอนที่ 112 (ภาคหลัง) ที่กล่าวไว้ว่า

世人为荣利缠缚，动曰尘世苦海。不知云白山青，川行石立，花迎鸟笑，谷笑樵讴，世亦不尘、海亦不苦、彼自尘苦其心尔。

Shìrén wéi róng lì chánfù, dòng yuē chénshì kǔhǎi. Bù zhī yún bái shān qīng, chuān xíng shí lì, huā yíng niǎo xiào, gǔ xiào qiáo ōu, shì yì bù chén, hǎi yì bù kǔ, bǐ zì chén kǔ qí xīn ěr.

“มนุษย์บนโลกมักถูกความมั่งคั่งและผลประโยชน์ทำให้ลุ่มหลงและเป็นทุกข์ เขาถึงเรียกโลกเรานี้ว่าเป็นทะเลแห่งทุกข์หรือความขมขื่น แต่คนเรามักไม่รู้ๆ เพียงแค่รู้จักหันกลับมาเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เมฆขาว ภูเขาเขียว น้ำไหลเป็นสาย หินย่นตระหง่าน ดอกไม้แย้มรับเสียงนกร้องเพลง

หุบเขาสะท้อนเสียงเพลงของคนตัดไม้ โลกของคนเราก็จะ
ไม่ใช่สถานที่พื้น ๆ ธรรมดาสามัญ และชีวิตของคนเราก็จะ
ไม่ใช่ทะเลแห่งทุกข์ ผู้ที่กล่าวว่าชีวิตเป็นทะเลแห่งทุกข์ ก็
เป็นเพราะว่าตัวเองได้พลัดตกลงไปในภาพมายาของโลกีย
วิสัยและทะเลแห่งทุกข์นั้นแล้วต่างหาก”

บทสรุป

ผู้ประพันธ์วรรณกรรมคำสอน *Càigēn Tán* ได้รวบรวมแนวคิด
ความเชื่อ และหลักคำสอนเรื่องคุณธรรมของหลักปรัชญาเต๋า หลัก
ปรัชญาขงจื้อ และหลักปรัชญาพุทธศาสนาเถรวาท (นิกายเซน) มา
ผสมผสานร้อยเรียงเข้าด้วยกันอย่างลงตัว และเมื่อศึกษาลงไป
รายละเอียดของเนื้อหาคำสอน พบว่าสามารถแบ่งออกเป็นประเด็น
หลักๆ ได้รวม 9 ประเด็น ประกอบด้วย 1) ความมีจิตเมตตาใจกว้าง
กับความเห็นแก่ตัวใจแคบ 2) ความสัตย์ซื่อจริงใจกับการเสแสร้ง
หลอกลวง 3) การถ่อมตนกับการหลงตน 4) การใช้ชีวิตเรียบง่ายรู้จัก
พอกับการใช้ชีวิตฟุ้งเฟ้อไม่รู้จักพอ 5) ความพากเพียรศึกษาหาความรู้
กับความเกียจคร้านละเลย 6) การอดทนไม่ย่อท้อกับความใจร้อน
ห่อเหี่ยว 7) การรู้จักปล่อยวางกับการยึดติด 8) ความไม่ประมาท
เดินสายกลางกับความมก่ง่ายสุดโต่ง 9) การเข้าหาธรรมชาติเพื่อ
กลม่อเกลารัดใจกับการหลงอยู่ในภาพลวงตา ซึ่งคุณธรรมต่าง ๆ ที่ได้
จากคำสอนเหล่านี้ ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นประโยชน์
ในการฝึกขัดเกลาจิตใจและพัฒนาตนไปในทิศทางที่ถูกต้อง และ
มีความสอดคล้องเหมาะสมกับวิถีดำเนินชีวิตของตนเองในสังคมและ
โลกปัจจุบัน



บรรณานุกรม

- กรศิริ คตภูธร, ชูจิต ขายทวีป. (2557). การศึกษาหลักจริยศาสตร์ของ
ขงจื้อ. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, 3 (2),
12-24.
- ขวัญชัย ตั้งเรือนรัตน์. (2554). มโนทัศน์ที่คล้ายกันของปรัชญาเต๋า
และพุทธปรัชญานิกายเซน การศึกษาเชิงเปรียบเทียบ.
(วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต).มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.กรุงเทพฯ.
- จุฬารัตน์ วิชาวนาติ. (2560). การบูรณาการเทคนิควิถีเซนเพื่อการ
ระงับอนุสัย. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 5 (2), 183-189.
- เชิดชัย เลิศกิจเจริญวงศ์. (2554). พจนานุกรมไทย-จีน ฉบับทันสมัย
ประยุกต์. กรุงเทพฯ: เอมี เอ็นเตอร์ไพรส์.
- เผิง อี้วหลัน. (2553). ปรัชญาจีนจากขงจื้อถึงเหมาเจ๋อตง (ส. สุวรรณ
ผู้แปลและเรียบเรียง). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2530). สุตรวैयाหลวง. กรุงเทพฯ: ไทย ควอลิตี้บุ๊คส์.
- พระอิทธิพล อิทธิญาโณ. (2558). แนวคิดคุณธรรมในปรัชญาขงจื้อ.
วารสารสถาบันวิจัยพินลธรรม มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, 2 (2), 63-69.
- วรรณทนา ลมพัตถยา. (2556). วิญญูชนกับพลังแห่งจินตนาการ: บท
วิเคราะห์การสร้างชุมชนมีมนุษยธรรมในหลุนอี่ว. วารสาร
มนุษยศาสตร์วิชาการ คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 20 (ฉบับพิเศษ), 276-311.
- สถิต วงศ์สุวรรณ. (2541). ปรัชญาตะวันออก. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.

- สุวรรณมา สภาอานันท์. (2555). *หลุนฮิว: ขงจื๊อสนทนา*. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์ OPENBOOKS.
- สุวัฒน์ ทาสุนทร. (2559). ความคิดของขงจื๊อเพื่อสังคมที่เป็นสุข.
วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์, 35 (1), 65-88.
- Chu, B.J. (1994). *Zhongguo wenxue shi gangyao* [The
Essentials of Chinese Literature History]. Beijing:
Beijing daxue chubanshe.
- D.T. Suzuki. (1970). *Essays in Zen Buddhism, second
series (The Complete Works of D.T. Suzuki)*.
London: Rider and company.
- Li, D.M. (2017). *Guoxue jichu* [Basic Chinese Studies].
Beijing: Chinghua daxue chubanshe.
- Si, L. (2015). *Caigen Tan quanjie* [The Complete
Explanation to Caigen Tan]. Beijing: Beijing lianhe
chubangongsi.
- Wu, J.J. (2013). *Xinshi Caigen Tan* [The New Interpretation
of Caigen Tan]. Taipei: Sanmin shujv.



An Analysis of the Teaching of Moral Self- Cultivation in Chinese Didactic Literature *Càigēn Tán*

Srisupang Thanawatsatchaseri
Suree Choonharuangdej

Chinese Section, Department of Eastern Languages, Faculty of Arts,
Chulalongkorn University, Bangkok 10330.
Email: Srisupang_pia@yahoo.com

(received 15 August,2019) (revised 21 October, 2019)
(accepted 14 December,2019)

Abstract

This article aims to examine in detail the content of the moral teachings for self-cultivation and personal value development which appear in the Chinese didactic literary work *Càigēn Tán* (菜根谭). The content of the teaching in *Càigēn Tán* reflects three major Chinese philosophical principles or *sān jiào* (三教), namely Taoism, Confucianism and Mahayana Buddhism, especially Zen Buddhism in this work, of which the sayings have great influence over Chinese culture. For this research, the teachings in *Càigēn Tán* are classified into 9 main groups, as follow: 1) broad minded benevolence versus narrow-minded selfishness; 2) honesty versus hypocrisy 3) modesty versus egotism; 4) simplicity and fulfillment versus extravagance and

insatiability; 5) perseverance versus laziness; 6) patience and indefatigability versus impatience and disheartenment; 7) non-attachment versus attachment; 8) caution and moderate practice versus carelessness and extreme practice; 9) enlightenment by connecting to the nature versus delusion to the untruth

Keywords: Didactic Literature, *Càigēn Tán*, Daoism, Confucianism, Zen Buddhism