



# การบริหารเวลา

นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์

ประธานกรรมการบริหาร

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ





# การบริหาร เวลา

นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์

ประธานกรรมการบริหาร

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

## บทนำ

คนทุกคนมีเวลาเท่ากัน วันละ 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 7 วัน ปีละ 365 หรือ 366 วัน แต่ละคนจะสามารถใช้เวลาให้เป็นประโยชน์หรือมีประสิทธิภาพมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับว่า จะสามารถบริหารเวลาได้ดีเพียงใด

ในอดีต เมื่อมนุษย์เริ่มประดิษฐ์เครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ จนพัฒนาสู่ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรม นักปราชญ์และผู้นำทางความคิดของโลกในฝ่ายตะวันออก ซึ่งมีความเจริญทางเทคโนโลยีก่อนทวีปอื่น ๆ พวกกัน “ฝันหวาน” ว่า ต่อไปมนุษย์จะมีความจำเป็นต้องทำงานน้อยชั่วโมงลงเรื่อย ๆ และมีเวลาว่างจนเหลือเพื่อสำหรับการแสวงหาความสุขและความเพลิดเพลินในชีวิต แต่ความจริงกลับเป็นตรงกันข้าม ยิ่งมนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงเพิ่มมากขึ้น มนุษย์กลับต้องทำงานหนักมากขึ้น เพราะต่างยื้อแย่งแข่งขันกันสะสมความมั่งคั่ง และต่างรู้สึกว่าจะพอใจกับความ





“พอเพียง” เท่านั้นไม่ได้ เวลาจึงยังมีค่ามากยิ่งขึ้น และยิ่งต้องให้ความสำคัญแก่การบริหารเวลามากขึ้นเรื่อย ๆ

การบริหารเวลาที่ดี แยกไม่ออกจากการวางแผนชีวิต เพราะหากวางแผนชีวิตไม่ดี แม้บริหารเวลาได้ดีเพียงใด ก็อาจไม่เกิดประโยชน์

โดยที่แต่ละคนย่อมมีวิถีชีวิตและหน้าที่การงานแตกต่างกัน การบริหารเวลาที่ดีจึงไม่มีสูตรตายตัวสำหรับทุกคน แต่มีหลักการพื้นฐานที่สามารถให้ทุกคนนำไปใช้หรือประยุกต์ใช้ได้

เนื้อหาสาระต่อไปนี้จะเขียนขึ้นจากประสบการณ์ มิได้นำมาจากตำราเล่มหนึ่งเล่มใดโดยตรง เป็นประสบการณ์ของคนทำงานหนักมาตลอดชีวิตตั้งแต่จำความได้ และตั้งใจจะทำงานหนักต่อไปตราบเท่าที่ยังสามารถทำงานได้ และยังมีงานให้ทำ





# กฎข้อที่ ห นึ่ง

## ต้องดูแลรักษาสุขภาพให้ดี

อันที่จริง มีบุคคลบางคนที่สามารถร่างกายถึงขั้นพิการอย่างมาก แต่สามารถสร้างงานที่ยิ่งใหญ่ได้ เช่น สตีเฟน ฮอว์กิง นักฟิสิกส์ทฤษฎี (Theoretical Physics) ยอดอัจฉริยะของโลก ซึ่งเป็นโรคอัมพาตกรีก ทำให้เป็นอัมพาตทั้งแขนขาจนพึ่งพาตัวเองไม่ได้ แต่สามารถดำรงความเป็นนักวิชาการชั้นยอดของโลกได้อย่างยาวนานตราบนานทุกวันนี้ หรือ เฮเลน เคลเลอร์ ซึ่งพิการหูหนวกและตาบอดมาตั้งแต่อายุได้แค่ 1 ขวบ แต่ได้ครูดีใจพุดได้และพัฒนาตนเองจนเป็นนักพุดที่ทรงอิทธิพล และมีชื่อเสียงก้องโลก ฯลฯ กรณีดังกล่าว เป็นข้อยกเว้น

โดยทั่วไป ถ้าสุขภาพร่างกายไม่ดีแล้ว ย่อมทำให้เสียเวลาของชีวิตไปกับการเจ็บไข้ได้ป่วย มากน้อยตามแต่สภาพของโรค สิ่งที่พึงกระทำจึงต้องดูแลรักษาสุขภาพให้ดี โดยควรดูแลให้ครบทุกด้าน ทั้ง กาย จิต ปัญญา และสังคม ตามนิยามสุขภาพในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ที่บัญญัติว่า “สุขภาพ หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล”





**การดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย** เป็นเรื่องที่วิทยาการทางการแพทย์สะสมความรู้ไว้มากมายตั้งแต่โบราณมาจนถึงปัจจุบัน หลักทั่วไป ประกอบด้วย

- (1) การกินอาหารที่สะอาด และถูกหลักโภชนาการ
  - กินแต่พอประมาณ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป
  - กินอาหารให้ครบห้าหมู่ โดยกินผักและผลไม้ให้มาก มีกากใยเพียงพอเพื่อไม่ให้ท้องผูก
  - กินเนื้อแต่พอประมาณ โดยเลือกกินเนื้อที่เหมาะสม แก้ววัย เช่น ผู้สูงอายุควรกินปลามากกว่าเนื้อจำพวก หมู วัว เป็ด ไก่
  - ไม่กินอาหารรสจัด ทั้งเค็มจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด เผ็ดจัด หรือมีไขมันมาก

สิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติให้เป็นปกติวิสัย คือ ควรกินอาหารให้ตรงเวลา เพราะร่างกายมนุษย์ ไม่สามารถปรับตัวกับการกินอาหารผิดเวลาบ่อย ๆ ได้ เนื่องจากกรดและน้ำย่อยในกระเพาะจะหลั่งออกมาตามความเคยชินเสมอ การกินอาหารไม่เป็นเวลา นอกจากจะทำให้อาหารไม่ย่อยหรือย่อยไม่ดีแล้ว ยังทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร ซึ่งย่อมจะทำลายสุขภาพและทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

พระยาอนุมานราชชน ปราชญ์คนสำคัญของไทยมีคติที่คนทำงานควรทำตาม คือ “เมื่อถึงเวลาต้องกิน” คติดังกล่าวนี้มีส่วนทำให้ท่านมีอายุยืนยาวและสร้างผลงานที่มีคุณค่าไว้ได้มากมายมหาศาล





(2) ออกกำลังกายให้เพียงพอและเหมาะสมแก่วัย โดยควรศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ร่างกายมนุษย์ในปัจจุบันไม่แตกต่างจากเมื่อหมื่นปีมาแล้ว วิธีชีวิตมนุษย์สมัยนั้นต้องออกแรงใน

การหาอาหาร และต่อสู้หรือหนีศัตรู ธรรมชาติจึงสร้างร่างกายให้พร้อมกับการออกแรง ปัจจุบันวิถีชีวิตมนุษย์แตกต่างจากสมัยก่อนมาก ความจำเป็นต้องออกแรงน้อยลงมาก ถ้ามนุษย์ไม่ออกกำลังกายจะฝืนธรรมชาติ ทำให้สารต่าง ๆ ในร่างกาย เช่นฮอร์โมนเอพิเนพรีนไม่ถูกใช้ เกิดผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ใจสั่น ความดันโลหิตสูง และเครียด ทำให้เกิดโรคและเป็นผลเสียต่อสุขภาพ จำเป็นต้องป้องกันและแก้ไขโดยการออกกำลังกายให้เพียงพอ

(3) พักผ่อน หลับนอนให้เพียงพอ

(4) ไม่เสพสิ่งที่เป็นพิษต่อร่างกาย เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด

**การพัฒนาสุขภาพจิต ปัญญา และสังคม** พระพรหมคุณาภรณ์ ได้ชี้แนะวิธีการพัฒนาสุขภาพทางจิต ปัญญา และสังคมไว้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง ดังนี้

**ก. สุขภาวะทางจิต** ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต ซึ่งมีองค์ประกอบ คือ

(1) คุณภาพจิต ประกอบด้วย สภาพจิตที่เรียกว่าคุณธรรมหรือความดี เช่น เมตตา ไมตรีจิต กรุณา ความสงสาร





เห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความรู้สึกร่วมใจหรืออดทนส่ง เสริม ความสุภาพอ่อนโยน ความมกัตัญญู ความมีศรัทธา เป็นต้น

(2) **สมรรถภาพจิต** ประกอบด้วยสภาพจิต เช่น ความเพียรพยายาม ความขยัน ความเข้มแข็ง ความอดทน ความใฝ่รู้ ใฝ่ทำ ความรับผิดชอบ ความมีสติ ความรู้จักยับยั้งชั่งใจ ความจริงใจ ความจริงจัง ความมั่นใจ ความแน่วแน่มั่นคง มีสมาธิ เป็นต้น

(3) **สุขภาพจิต** ได้แก่สภาพของจิตที่ดี เช่น ความอ่อนใจ ความอึดใจ ความปลื้มใจ ความซาบซึ้ง ความว่าเริงสดใส ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ความชื่นใจ ความโปร่งโล่ง ความเบิกบานใจ เป็นต้น

**ข. สุขภาวะทางปัญญา** คือ ภาวะแห่งความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งเห็น ซึ่งจะเป็นแสงที่ส่องสว่าง ชี้นำ บอกร่องทาง ขยายขอบเขต ปรับแก้และพัฒนาระบบทั้งหมด ตลอดจนปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสรภาพ ปัญญาที่จะให้บรรลุอิสรภาพแท้จริง อันจะทำให้มีสุขภาวะสมบูรณ์เต็มตามความหมายนั้น หมายถึง ปัญญาที่มองเห็นชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง รู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทำให้หมดความติดข้อง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น จึงไม่หวั่นไหว ไม่ติดข้อง โปร่งโล่ง เป็นอิสระ อยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก ทำการเพื่อโลกโดยใจพ้นอยู่เหนือโลก วางจิตใจพอดีลงตัวต่อชีวิตและโลก





ค. **สุขภาวะทางสังคม** ประกอบด้วยการมีปฏิสัมพันธ์ที่ถูกต้อง และดีงามต่อเพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ดังนี้

(1) **ปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์** คือ ไม่เบียดเบียนก่อนความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดไมตรีและความสามัคคี รู้จักสื่อสาร เพื่อชักจูงและชักนำในการพัฒนาให้สร้างสรรค์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นต้น

(2) **ปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อม** คือ เห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความสุข ชาบซึ่งกับการได้อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ มีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ อยากรักษาไว้ให้แก่อนุชนรุ่นหลัง

เสพ บริโภค ใช้สอย อย่างไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม

เสพ บริโภค ใช้สอยด้วยปัญญาเพื่อคุณค่าแท้

เสพ บริโภค ใช้สอย อย่างเป็นปัจจัยเพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ เป็นต้น







# กฎข้อที่ ส อ ง

## เวลาเป็นของมีค่า อย่าฆ่าเวลา

มนุษย์เหนือกว่าสัตว์อื่นทั้งปวง เพราะมีวิวัฒนาการ  
สูงสุดของทั้งร่างกายและสมอง

จุดเด่นของร่างกายมนุษย์คือ 1) มีร่างกายตั้งตรง ต่าง  
จากสัตว์ “เดรัจฉาน” คำว่า เดรัจฉาน แปลว่า “ขวาง” เราเรียก  
สัตว์เดรัจฉานเพราะมันมีลำตัวขวางกับพื้น พระพุทธเจ้าเรียก  
วิชาอื่นที่ไม่เป็นไปเพื่อความรู้อัจฉริยะ เช่น วิชาหมอดู วิชา  
ไสยศาสตร์ว่า เดรัจฉานวิชา เพราะเป็นวิชาที่ขวางทางนิพพาน  
การที่มนุษย์มีร่างกายตั้งตรง นอกจากทำให้มองเห็นได้ไกลกว่า  
จากดวงตาดบนศีรษะที่ตั้งอยู่เบื้องสูงแล้ว ยังทำให้สองแขนสอง  
มือเป็นอิสระ ใช้ในการต่อสู้และทำการงานต่าง ๆ ได้ 2) มนุษย์  
มีมือที่มีนิ้วทั้งห้ายาว และมีนิ้วหัวแม่มือที่วิเศษกว่าสัตว์อื่น ๆ  
คือ สามารถจับกับนิ้วอื่นอีกสี่นิ้วได้หมด (opposable thumb)  
ทำให้สามารถประดิษฐ์อาวุธและเครื่องมือต่าง ๆ รวมทั้งงานที่  
ประณีตได้มากมาย

จุดเด่นที่สำคัญที่สุดคือ มีมันสมองที่มีพัฒนาการสูงสุด  
จึงมีปัญญาสูงสุด นักวิทยาศาสตร์จึงเรียกมนุษย์ว่า Homo  
sapiens คือ มนุษย์ผู้มีปัญญา





แต่ขณะเดียวกัน สมอมนุษย์ที่เจริญสูงสุด ทำให้มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีความเหงามากที่สุดในโลก ถ้ามนุษย์ไม่รู้จักการกับความเหงอย่างถูกต้อง ความเหงจะเป็นตัวทำลายมนุษย์ นั่นคือการหาวิธีแก้เหงด้วยอบายมุข เช่น สุรา ยาเสพติด การพนัน กามารมณ์ จะทำลายสุขภาวะได้ทุกมิติ และทำลายเวลาอันมีค่าด้วย

## สุรา กังบันทอนสุขภาพ และทำลายเวลาของชีวิต

สุรา นอกจากบ่อนทำลายสุขภาพ ทำลายครอบครัว ก่อการทะเลาะวิวาท ทำให้เสียทรัพย์ เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ และเป็นตัวทำลายเวลาของชีวิตทั้งขณะดื่มและหลังดื่ม เพราะจะทำให้มีเมมา ไม่สามารถทำงานได้ด้วยสมอที่ปร่งโล่ง

เพราะเห็นโทษของสุรา ปราชญ์โบราณอย่างขงเบ้ง จึงสอนลูกอย่างแยบคายให้ “รู้จักพอ” เมื่อต้องดื่มสุรากับแขกว่า “ถ้าแขกยังสนุกและเจ้าของบ้านยังไม่เหนื่อย ก็ให้ดื่มกินกันต่อไป”

เมืองไทย แต่ก่อนก็มักใช้สุราเป็น “สื่อการเข้าสังคม” นักปกครองอย่างคุณพัฒนา บุญรัตพันธุ์ อดีตอธิบดีกรมพัฒนาชุมชน ตั้งหลักในการดื่มสุราสำหรับนักปกครองไว้ 5 ข้อ ดังนี้

- เมื่อย้ายไปอยู่ที่ไหน หกเดือนแรกต้องไม่ดื่ม ถ้าดื่มจนเมาตั้งแต่วันแรก ราษฎรจะคลางแคลงใจ และดูแคลนว่าเป็นนักปกครอง “ขี้เมา”





- ถ้ายังไม่มีดื่มน้ำ ไม่ดื่ม เพื่อไม่ให้มีโอกาสดื่มเหล้า “ในเวลาราชการ”
- ดื่มแล้ว ต้องกินข้าวต้ม 1 ถ้วย ก่อนนอนทุกครั้ง เพื่อมิให้ขาดอาหาร
- เมื่อไม่สบายต้องไม่ดื่ม ไม่ยัดถืดคตติผิด ๆ ว่าสุรา เป็นยาฆ่าเชื้อโรค
- ถ้าถึงขั้นตอนเช้าต้องถอน แสดงว่าตกเป็นทาสสุราแล้ว ต้องหยุด

หลักการเหล่านี้ เพื่อผ่อนหนักเป็นเบา และป้องกันมิให้กลายเป็นทาสสุราเท่านั้น

ทางที่ดีคือ ถือศีลข้อห้าโดยเคร่งครัด ไม่แตะต้องสุราเลยเป็นดีที่สุด ไม่ต้องกลัวว่าจะหาเพื่อนไม่ได้ หรือเข้าสังคมไม่ได้ เพราะเพื่อนที่ดีหรือสังคมที่ดีไม่ต้องอาศัยสุราเป็นสื่อ

---

## ป้องกันอย่าให้เหงา แก้เหงาให้ถูกทาง

---

แทนที่จะแก้เหงาด้วยอบายมุข ควรป้องกันอย่าให้เหงา

- ทางที่ดีที่สุดคือ ทำงานจนหาเวลาว่างไม่ได้ หรือหาเวลาว่างได้ยาก
- ถ้าไม่มีงานให้ทำ ต้องหางานทำ ถ้าไม่มีงานอาชีพ ต้องหางานอดิเรก
- ถ้าไม่มีงาน ต้องป้องกันอย่าให้เหงา ด้วยการพักผ่อนหย่อนใจอย่างถูกต้อง เช่น





- การแสวงหาความสุขจากงานศิลปะ เช่น ดนตรี  
วรรณกรรม ศิลปะการแสดง ภาพยนตร์ดี ๆ
- การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย
- ทักษะศึกษา
- การทำบุญ ทำกุศล การบำเพ็ญประโยชน์
- การศึกษาเรียนรู้ ทั้งทางโลกทางธรรม  
เป็นต้น





# กฎข้อที่ สาม

## จัดการกับงานอย่างถูกต้อง

ปัจจุบัน คนทำงานจำนวนมาก มักมีงานให้ทำจนล้นมือ จึงต้องแยกประเภทของงานให้ถูกต้อง และเลือกทำตามลำดับ ก่อนหลังอย่างเหมาะสม

โดยทั่วไป สามารถแยกงานเป็น 4 กลุ่ม

- งานเร่งด่วน แต่ไม่สำคัญ
- งานสำคัญ และเร่งด่วน
- งานสำคัญ แต่ไม่เร่งด่วน
- งานไม่เร่งด่วน และไม่สำคัญ

คนโดยมาก เสียเวลาไปไม่น้อยกับงานที่ไม่สำคัญ แต่เร่งด่วน และงานที่ทั้งไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน ความจริงแล้ว หลักการที่ถูกต้องคือ

(1) สำคัญกว่าทำก่อน (First Thing First)

(2) ต้องทำงานที่สำคัญให้เป็นเรื่องไม่เร่งด่วน นั่นคือ ต้องเตรียมการแต่เนิ่น ๆ ทำงานอย่างมีแผน ไม่ปล่อยทิ้งงาน สำคัญไว้จนใกล้เวลา กลายเป็นงานเร่งด่วน ทำให้ยากที่งานจะออกมาดี ช้าก่อให้เกิดความ เครียดด้วย





# กฎข้อที่ สี่

## ใช้เวลารอคอยให้เป็นประโยชน์

มนุษย์ทุกคนต้องพบกับการรอคอยเสมอ เช่น รอเวลา รอหมอ รอเจ้าหน้าที่ รอคิว รอรถ รถติด เครื่องบินดีเลย์ ฯลฯ การรอคอยเหล่านี้ นอกจากทำให้ต้องเสียเวลาแล้วยังทำให้ หงุดหงิด เบื่อ และอาจถึงขั้นทำให้เครียดด้วย

วิธีแก้ไขง่าย ๆ คือ

- มีหนังสือดี ๆ ดัดมือ ดัดกระเป๋า ไปอ่านระหว่างต้องรอ จะทำให้เพลิดเพลิน เกิดประโยชน์ ไม่เบื่อ
- เองานไปทำระหว่างรอ เช่น เตรียมศึกษาเอกสาร การประชุม หรือนำเครื่องคอมพิวเตอร์ไปทำงานระหว่างรอ

ถ้าเป็นไปได้ ควรมีการวางแผนป้องกันการเสียเวลาเหล่านี้ เช่น

- เลือกที่พักใกล้ที่ทำงาน ถ้าทำได้
- เลือกเวลาเดินทางที่รถติดน้อย
- เลือกยานพาหนะที่เหมาะสม เช่น รถไฟฟ้า รถเมล์ แท็กซี่ แทนการขับรถไปเอง
- ใช้บริการพนักงานขับรถ ซึ่งจะช่วยให้มีเวลาทำงาน หรือพักผ่อนในรถ ไม่ยุ่งยากและไม่เสียเวลาหาที่จอดรถ





- เลือกรับประทานอาหารในบ้าน และที่ทำงาน แทนการออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน
- ส่งเสริมการจัดเลี้ยงอาหารในที่ประชุม บางเรื่องควรยอมเสียเวลา เช่น
- เลือกใช้บริการโรงพยาบาลของรัฐ หลีกเลี่ยงการใช้บริการโรงพยาบาลเอกชน เพื่อลดโอกาสการจ่ายแพงโดยใช่เหตุ หรือถึงขั้นสิ้นเนื้อประดาตัว

## ตัวอย่างที่ดีของญี่ปุ่น

ญี่ปุ่น กำหนดให้นักเรียนอนุบาลต้องเดินไปโรงเรียน ไม่ยอมให้พ่อแม่ผู้ปกครองเอารถไปส่ง ซึ่งส่งผลดีหลายประการ

- (1) ประหยัดเวลาทั้งของเด็กและพ่อแม่ ไม่ต้องคอยไปรับไปส่ง ผิดกับบ้านเราที่บางรายต้องปลุกลูกตื่นแต่เช้ามืด ส่งไปเรียนโรงเรียนไกลบ้าน บางรายเด็กต้องหลับไปในรถ หรือบ่นขำก้นในรถ ทั้งทำให้เสียสุขภาพและอันตราย
- (2) ทำให้ชุมชนต้องสนใจปรับปรุงพัฒนาโรงเรียนให้ดีขึ้น เพื่อให้หวังใจว่าจะเป็นโรงเรียนที่ดีสำหรับลูกหลาน
- (3) ทำให้ชุมชนต้องดูแลเส้นทางเดินจากทุกบ้านไปโรงเรียนให้ปลอดภัยสำหรับเด็ก





# กฎข้อที่ ห้า

## ฝึกทำงานให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพ

การทำงานให้มีคุณภาพดี ย่อมก่อให้เกิดผลดีนานาประการ รวมทั้งไม่เสียเวลากลับมาแก้ไขหรือทำใหม่ การทำงานให้มีประสิทธิภาพ จะประหยัดทรัพยากรและทำให้งานเสร็จในเวลาอันสมควร การที่จะทำให้งานมีคุณภาพและประสิทธิภาพ ต้องอาศัยการศึกษาและฝึกฝนด้วยความขยันหมั่นเพียร เอาใจใส่

มีหลักการพื้นฐานที่ช่วยให้งานมีคุณภาพ และประสิทธิภาพ ได้แก่

(1) ต้องศึกษาวิธีทำงาน เช่น จะต้องเขียนบทความ เอกสาร รายงาน จะต้องศึกษาให้รู้ว่า สิ่งที่ต้องการคืออะไร รายงานที่จะเขียนเป็นรายงานประเภทไหน มีรูปแบบ และหัวข้อสำคัญอะไรบ้าง เรียงลำดับอย่างไร บทความที่จะเขียนมีวัตถุประสงค์อะไร ควรมีเนื้อหาสาระอะไรบ้าง เรียงลำดับอย่างไร ขึ้นต้นลงท้ายอย่างไร เป็นต้น ถ้าเขียนออกมาถูกต้อง นอกจากจะได้รับคำชมเชย ไม่ถูกตำหนิแล้ว ยังไม่ต้องเสียเวลากลับมาแก้ไข

(2) ต้องฝึกสมาธิในการทำงาน ไม่วอกแวก เรียนรู้ว่าธรรมชาติของตัวเราจะต้องทำอะไรจึงจะมีสมาธิ คนส่วนมากชอบความสงบเงียบ ไม่อึกทึก ถ้าที่ทำงานมีเสียงรบกวน อาจใช้เครื่องครอบหูช่วย บางคนชอบบรรยากาศบางอย่าง ไม่ชอบนั่ง







ทำงานในที่เงียบ ๆ เช่น ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช ชอบเขียนหนังสือในโรงพิมพ์ที่สยามรัฐ

คนที่มีสมาธิ ย่อมทำงานได้เร็ว และมีคุณภาพ

(3) ศึกษาธรรมชาติของตนเองว่าจะทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพ ภาทอนไหน เช่น บางคนชอบนอนหัวค่ำ ตื่นขึ้นมาทำงานตอนดึก หรือ เช้ามืด หลังจากสมองได้พักผ่อนจากการหลับนอนมาพอสมควรแล้ว เมื่อมีงานหนังสือที่ต้องเขียน เช่น เขียนบทความ รายงาน ผู้เขียนชอบเตรียมข้อมูล เอกสาร และเขียนหัวข้อ (outlines) ลำดับเรื่องไว้ แล้วเข้านอน เมื่อตื่นนอนพอแล้ว ตื่นขึ้นมา สมองจะโปร่งโล่ง ทำงานได้รวดเร็ว มีประสิทธิภาพ

เชื่อว่า การเตรียมศึกษาและคิดไว้ก่อนนอน ระหว่างหลับ สมองจะทำงานต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ทำให้ทำงานได้ดีเมื่อได้พักไปพอสมควรแล้ว

ตรงกันข้ามหลังอาหารโดยเฉพาะมื้อหนัก ๆ สมองจะเล่นช้า คิดช้า และบางครั้งง่วงนอนด้วย เพราะโดยธรรมชาติร่างกายจะต้องส่งเลือดไปเลี้ยงกะเพาะอาหารเพิ่มขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองน้อยลง

ช่วงเวลาที่ดีเวลาหนึ่งในการคิด คือ ขณะจ็อกกิ้ง เพราะเป็นเวลาที่ยืดเหยียด ไม่มีใครรบกวน พอวิ่งเสร็จ กลับมาจดโน้ตไว้ จะช่วยให้ทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพได้วิธีหนึ่ง

อีกช่วงเวลาที่ดีสำหรับการคิด คือ ขณะปฏิบัติกิจส่วนตัวในห้องน้ำ

(4) มีสมุดโน้ตเล็ก ๆ หรือกระดาษติดตัวไว้เสมอ เมื่อได้ข้อมูลจากการฟัง การอ่าน คิดอะไรได้ ให้จดไว้จะได้ไม่ลืม





ไม่ต้องเสียเวลาไปค้นหาหรือเสียเวลาไปคิดทบทวน ซึ่งบางครั้งก็คิดไม่ออก

(5) ใช้สมุดนัดหมาย หรือเครื่องคอมพิวเตอร์พกพา ช่วยจัดเวลาการทำงาน เพื่อให้พิจารณาว่าจะรับงาน ได้หรือไม่ ได้ และไม่ลืมนัด

ข้อสำคัญต้องคอยดูสมุดนัดหมายล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน เพื่อให้มีเวลาเตรียมตัวล่วงหน้า ไม่หลงลืม และไม่พลาดนัด

ก่อนไปร่วมประชุมที่ไหน ต้องตรวจสอบให้ดีกว่า สถานที่ประชุมอยู่ที่ไหน จะได้ไม่ไปร่วมประชุมผิดที่ และต้องเตรียมเรื่องเส้นทางและวิธีการเดินทางให้ดี จะได้ไม่หลงหรือเสียเวลากับการเดินทางโดยใช่เหตุ

(6) ระวังอย่าให้ตกอยู่ใน “หลักของปีเตอร์” (Peter's Principle) ของนักทฤษฎีการบริหาร คือ Laurence A. Peter ที่ว่า คนงานทั่วไปจะได้รับการเลื่อนระดับตำแหน่งขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงระดับที่เกินความสามารถ แล้วก็จะ “แหมะ” อยู่ในตำแหน่งหน้าที่นั้น เช่น ช่างซ่อมรถที่เก่ง อาจถูกเลื่อนขึ้นเป็นหัวหน้างานซ่อมรถ แต่ไม่สามารถทำหน้าที่หัวหน้าช่างที่ดีแทนที่จะคอยดูแลแจกจ่ายงานให้ช่างแต่ละคน และติดตามให้งานเสร็จทันเวลานัดหมาย กลับสนใจงานซ่อมที่ตนเองถนัด มุดเข้าใต้ท้องรถไปลงมือซ่อมรถบางคันเอง ผลก็คือ รถหลายคันซ่อมไม่เสร็จตามเวลาที่ควร ช่างคนนี้ก็มักจะได้เลื่อนตำแหน่งสูงขึ้น ทำให้ในหน่วยงานจำนวนมาก เต็มไปด้วยคนที่ทำงานเกินขีดความสามารถหรือไร้ความสามารถ

ข้อควรระวังคือ ถ้าเป็นผู้บริหารจะต้องพิจารณาให้ดีในการพิจารณาเลื่อนตำแหน่งคน เลื่อนแล้วจะต้องมีการอบรม





ปฐมนิเทศ ติดตามกำกับดูแล ให้เขาทำงานในหน้าที่ใหม่ได้ดี คนที่ได้รับเลื่อนเองก็ต้องศึกษาบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบใน ตำแหน่งใหม่ให้ดี หมั่นพัฒนาความรู้ความสามารถตนเองให้ทำ หน้าที่ได้ดี

(7) เรียนรู้กฎพาร์กินสัน (Parkinson's Law) ที่ว่า งานจะเสร็จตามเวลาที่กำหนดให้ (Work finishes as the time permits) นั่นคือ ถ้าให้เวลามาก คนทำงานก็อาจรอนจนใกล้ กำหนดจึงลงมือทำเพื่อให้เสร็จตามกำหนด ถ้าให้เวลาน้อยก็จะ เร่งทำโดยเร็ว ตัวอย่างที่ชัดเจนคือ งานพิธีศพ ประเพณีไทยมีทั้ง แบบเร็วและช้า เช่น สวด 3 วันแล้วเผา หรือสวดร้อยวันแล้ว เก็บไว้อีกกระยะหนึ่งจึงเผา แต่อิสลามจะกำหนดให้แล้วเสร็จในวัน เดียว ก็สามารถทำได้ตามกำหนดทั้งสิ้น

ตัวอย่างที่คลาสสิก คือ นักธุรกิจที่รู้จักบริหารเวลา จะ สามารถส่งบัตรอวยพรให้ลูกค้าได้ภายในสองสามนาที แต่ คุณนายสูงอายุที่ว่างงาน อาจใช้เวลาทั้งวันเพื่อเขียนบัตรอวยพร ส่งให้หลานสาว โดยใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงเพื่อหาบัตรอวยพรที่ถูกใจ อีกหนึ่งชั่วโมงเพื่อหาแว่นตาที่ไม่รู้ไปวางไว้ที่ไหน ครึ่งชั่วโมงเพื่อ หาที่อยู่หลานสาว หนึ่งชั่วโมงสืบท่าหน้าที่เพื่อเขียนข้อความ อวยพร ยี่สิบนาทีเพื่อตัดสินใจว่าจะติดร่มไปด้วยไหมระหว่างไป หย่อนบัตรอวยพรลงตู้ไปรษณีย์

ที่น่าวิตกคือ หน่วยงานจำนวนมาก ทั้งราชการและ เอกชนต่างตกอยู่ในวังวนของกฎพาร์กินสัน นอกจากขยายเวลา ทำงานแล้ว ยังขยายหน่วยงาน ขยายจำนวนคนทำงาน เพื่อเพิ่ม ความสำคัญขององค์กรหรือหน่วยงาน แต่ทำสิ่งที่ไม่จำเป็นและ ไม่เป็นประโยชน์ เข้าลักษณะ “โยนกระดาศก้นไปมา” ทำให้งาน





ซับซ้อนมากขึ้น และยุ่งยากมากขึ้น และเสร็จช้าลง เป็นปัญหาใหญ่ของหน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะหน่วยงานราชการ ที่จะต้องแก้ไข ถึงขั้นปฏิรูปกันไป

สำหรับเราในฐานะปัจเจกบุคคล ควรรู้เท่าทันความจริงนี้ และระมัดระวังมิให้ตกลงไปอยู่ในวังวนนี้ หลักการคือ จะต้องไม่เป็นต้นตอการเพิ่มขยายเวลาทำงาน เพิ่มขยายหน่วยงาน และเพิ่มจำนวนคนทำงาน โดยไม่จำเป็นและไม่สมควร สำหรับงานแต่ละชิ้น ถ้าเราเป็นผู้กำหนดเวลาเอง ควรกำหนดเวลาให้เหมาะสม พอเหมาะพอดีกับลักษณะงาน แต่ถ้ามีผู้อื่นกำหนด ก็ต้องจัดการวางแผนทำให้เสร็จตามกำหนดอย่างมีคุณภาพ และประสิทธิภาพ

(8) งานบางอย่างควรทำให้เสร็จรวดเร็ว เช่น การตอบแบบสอบถาม การทบทวนให้ความเห็น (review) โครงการ ให้พิจารณาว่า จะทำเสร็จรวดเดียวได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ให้รอเวลาไว้ก่อน ไม่ควรทำเป็นขยับ จะทำให้ต้องใช้เวลามากขึ้นโดยใช้เหตุ

โครงการขนาดยาว ที่ไม่สามารถพิจารณารวดเดียวจบ จำเป็นต้องทำเป็นช่วง ๆ จะต้องจดโน้ตส่วนที่อ่านหรือพิจารณาไปแล้ว ให้สามารถหยิบมาทำต่อไปได้โดยไม่ลืมส่วนที่ทำไปแล้ว โดยไม่ควรทิ้งระยะแต่ละช่วงนานเกินไป ถ้าสามารถพิจารณาให้ความเห็นให้เสร็จเป็นช่วง ๆ หรือเป็นตอน ๆ ได้ ก็ดี





## ธรรมะที่ควรยึดถือในการทำงาน

ธรรมะที่ควรยึดถือเพื่อให้งานสำเร็จ คือ **อิทธิบาทสี่** ได้แก่

ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น

วิริยะ ความพยายามทำสิ่งนั้น

จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่สิ่งนั้น

วิมังสา ความพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลในสิ่งนั้น

**พระพรหมคุณาภรณ์** ท่านให้จำง่าย ๆ ว่า “มีใจรัก  
พากเพียรทำ เอาจิตต์ฝักใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวน”





# กฎข้อที่ **ค ก**

## จัดการประชุมอย่างมีคุณภาพและ ประสิทธิภาพ

ปัจจุบัน ที่ทำงานแทบทุกแห่งให้ความสำคัญกับการประชุมอย่างมาก จะต้องให้ความสนใจใส่ใจในการจัดประชุมให้มีคุณภาพ และประสิทธิภาพ ไม่เช่นนั้นจะทำให้คนจำนวนมากต้องเสียเวลาไปกับการประชุมโดยไม่คุ้มค่า





# กฎข้อที่ 1 จี ด

## ควรมือรองไว้เสมอ

งานทุกอย่าง ไม่ควรทำได้หรือทำเป็นอยู่คนเดียว ถ้าเจ็บ  
ไขได้ป่วยหรือถูกใช้ไปทำงานอื่น งานจะชงัก ทำให้ชลุกชลัก  
ล่าช้า หรือเสียงาน ควรมือรองไว้เสมอ ทั้งในกรณีเป็นหัวหน้า  
งานหรือผู้บริหาร หรือเป็นผู้ปฏิบัติงาน โดยควรจะฝึกมือรองให้  
เก่งเท่าเรา หรือใกล้เคียงกับเรา ไม่ต้องกลัวว่ามีมือรองจะทำงาน  
เกินหน้าเกินตาเรา





# กฎข้อที่ II ป.ด

## กฎสามแปด

เวลา 24 ชั่วโมงในแต่ละวันของทุกคน สามารถแบ่งได้  
เป็น 3 ช่วง ช่วงละ 8 ชั่วโมง

แปดชั่วโมง สำหรับ การทำงาน

แปดชั่วโมง สำหรับ การพักผ่อนหลับนอน

แปดชั่วโมง สำหรับ ทำสิ่งที่ชอบ

มนุษย์ต้องการเวลาพักผ่อนซึ่งรวมทั้งเวลาหลับนอน  
จริง ๆ เพียง 8 ชั่วโมง ทุกคนจึงมีเวลา 8 ชั่วโมงให้เลือกทำสิ่ง  
ที่ตนชอบ บุคคลบางคนเลือกใช้ 8 ชั่วโมงนี้ทำงาน จึงทำงานได้  
ถึงวันละ 16 ชั่วโมง โดยไม่เป็นการบั่นทอนหรือทำลายสุขภาพ  
และสามารถสร้างผลงานได้มาก

คนจำนวนไม่น้อย ใช้เวลา 8 ชั่วโมงไปกับบอบายมุข ซึ่ง  
นอกจากจะทำให้เวลาสูญเปล่าแล้ว ยังอาจเบียดเบียนและทำลาย  
เวลาการทำงานและเวลาพักผ่อนด้วย นอกจากจะไม่สามารถ  
ทำงานได้ดีแล้ว ยังมักทำให้ “เสียนาน” และอาจเลวร้ายถึงขั้น  
“เสียคน” ด้วย







## ทัศนคติส่งเสริมให้รักงาน ของท่านกวีคาลิล ยิบราน

เธอมักจะได้รับบอกเล่าบ่อย ๆ ว่า การทำงานคือคำ  
สาปแช่ง และการทำงานคือโชคร้าย

แต่เราขอบอกแก่เธอว่า เมื่อเธอทำงานนั้น เธอได้ยัง  
ความฝันอันไกลยิ่งของโลกให้สมบูรณ์ในส่วนที่ได้จัดไว้เฉพาะ  
เธอ ในเมื่อความฝันนั้นอุบัติขึ้น

และในการประกอบกรงานนั้น ก็คือการที่เธอรักชีวิต  
อย่างแท้จริง

และการรักชีวิตโดยทางการงานนั้น ก็คือการเข้าถึง  
ความลับอันล้ำลึกที่สุดของชีวิต

แต่ถ้าในความเจ็บปวดทรมาน เธอกล่าวว่า การเกิดคือ  
ความทุกข์และการดำรงเลี้ยงกายคือคำสาปอันจารึกบนคิ้ว เราก็  
ขอตอบว่าไม่มีสิ่งอื่นใด นอกจากหยาดเหงื่อบนคิ้วอันนี้เท่านั้น ที่  
จะลบรอยจารึกให้สิ้นไปได้

เธอได้รับคำบอกมาด้วยว่า ชีวิตคือความมืด และใน  
ความเหนื่อยอ่อนของเธอนั้น เธอได้กล่าวสะท้อนคำกล่าวของผู้  
เหนื่อยอ่อนทั้งหลาย

และเราขอบอกว่า ชีวิตคือความมืดแน่แท้ เว้นเสียแต่  
เมื่อมีความมุ่งมั่นมา

และความมุ่งมั่นนั้นก็ยังมีมืดบอด ถ้าหากไร้ปัญญา  
และปัญหาทั้งหลายก็คงจะเปล่าประโยชน์ ถ้าหากไม่มี  
การงาน





และการทำงานก็จะว่างเปล่า เมื่อไม่มีความรัก  
และเมื่อเธอทำงานด้วยความรักนั้น เธอได้โอบตนเอง  
เข้ากับตนเอง เข้ากับผู้อื่น และเข้าสู่พระผู้เป็นเจ้าแล้ว  
ก็การทำงานด้วยความรักนี้ คืออย่างไรเล่า  
คือการทอผ้าด้วยเส้นด้ายที่ดึงจากดวงใจของเธอ  
ราวกับว่าผืนผ้านั้นจะเป็นเครื่องนุ่งห่มของคนรักของเธอ  
คือการสร้างบ้านขึ้น ด้วยดวงใจเอิบอ้อมในความรัก ประ  
หนึ่งว่าสร้างบ้านนั้นเพื่อคนรักของเธออยู่

เมื่อหว่านเมล็ดพันธุ์ ก็ด้วยความละมุนละไม และเก็บ  
เกี่ยวผลอันมุดขึ้นด้วยความปราโมทย์ ดุจดั่งว่าที่รักของเธอจะ  
เป็นผู้บริโภคผลนั้น ๆ คือการอาบรดทุกสิ่งทุกอย่างที่เธอจับทำ  
ด้วยลมหายใจจากวิญญาณของเธอ

และรู้อยู่ด้วยว่าท่านผู้ทรงคุณธรรมทั้งหลายผู้จากไปแล้ว  
ยังยืนเคียงข้าง และเฝ้าดูการงานของเธออยู่

บ่อยครั้งที่เราได้ยินเธอพูดตั้งเพื่อฝันว่า ‘นายช่างผู้แกะ  
สลักหินอ่อนและประจักษ์รูปร่างวิญญาณของตนเองในหินผานั้น  
สูงศักดิ์กว่าชาวนาผู้ไถคราดแผ่นดิน’

‘และผู้ที่ดีว่าจับเอาสี่สรรพแห่งสายรุ้งวางระบายบนผืน  
ผ้าใบเป็นรูปร่างแบบมนุษย์นั้น วิเศษกว่าช่างรองเท้า’

แต่เราขอกล่าว มิใช่ในความหลับหลง แต่ในความตื่น  
เต็มที่แห่งกลางเที่ยงนี้ ว่าสายลมนั้นมีได้กระซิบแก้ต้นกร่างใหญ่  
ไพเราะไปกว่าแก้ใบหญ้าเล็กที่สุดเลย

และผู้ใดก็ตามที่แปรเสียงแห่งกระแสมเป็นทำนอง  
เพลงอันหวานล้ำด้วยความรักของตนเอง ผู้นั้นนับว่ายิ่งใหญ่โดย  
แท้





การทำงานคือความรักปรากฏตนเป็นรูปร่าง  
และถ้าเธอไม่อาจประกอบการทำงานได้โดยมีความรัก แต่  
ด้วยความจำใจเบียดเบียน เธอก็ควรวางมือ และไปนั่งตามประตู  
โบสถ์ขอทานท่านผู้ทำงานด้วยความชื่นชมจะดีกว่า  
เพราะถ้าเธอบึ้งตนอย่างไม่แยแส เธอก็จะได้ชื่นมอันมี  
รสชมและบรรเทาความหิวโหยของมนุษย์ได้เพียงครั้งเดียว  
และถ้าเธอบ่นขณะบีบบดองุ่น การบ่นของเธอคือยาพิษ  
ซึ่งซาบซึ่มลงในน้ำองุ่นนั้น  
และถึงแม้เธอจะร้องเพลงได้ด้วยเสียงดุจเทพธิดา แต่ถ้า  
หากเธอมิได้รักการร้องเพลงนั้นแล้ว เธอจะทำให้หูของมนุษย์  
หนวกต่อสำเนียงของวันและคืน

## หลักการบริหารเวลา ของท่านธรรมาจารย์จิ่งเหยียน

คนไทยจำนวนไม่น้อย ได้ไปดูงานของมูลนิธิธรรมาจารย์ ซึ่งเป็น  
องค์กรการกุศลสาธารณประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ของไต้หวัน และนำ  
จะยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกทั้งในแง่ขอบเขตงาน คุณภาพงาน และ  
คุณค่าของงาน ผู้นำที่ยิ่งใหญ่ขององค์กรนี้คือท่านธรรมาจารย์  
จิ่งเหยียน พระภิกษุณีในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีภาระงาน  
มากมาย เพราะท่านทำหน้าที่ทั้งเป็นนักคิด นักปฏิบัติ ผู้นำ ผู้  
บริหาร และออกมาสัมผัสสมาชิกนับล้านทั่วโลกเป็นประจำ นำ  
สนใจว่าท่านบริหารเวลาได้อย่างไร





วันหนึ่งมีนักธุรกิจถามท่านธรรมจารย์ว่า “ผมมีนัดหมายเต็มไปหมดทั้งวัน และมีงานให้ทำไม่รู้จุกจบจกสิ้นทุกวัน มีปัญหามากมายให้ต้องแก้และแก้ได้ยากด้วย ผมไม่เคยรู้สึกว่ามีเวลาพอและรู้สึกว่าการอยู่ในภาวะกดดันตลอดเวลา งานของผิอึ้นนั้นใหญ่โตมโหฬารมาก และผมสังเกตว่าท่านอาจารย์ต้องทำงานไม่รู้จุกจบจกสิ้น จึงอยากทราบเรียนถามว่า ท่านอาจารย์จัดการตารางเวลาและรักษาอารมณ์ของท่านอย่างไร”

ท่านธรรมจารย์ตอบว่า “หัวใจของอาตมาเหมือนกระจกเงา อาตมามีทั้งแขกมาพบมากมาย และมีงานมากมายให้ต้องทำ เมื่อมีคนมาพบ ปัญหาของพวกเขาจะปรากฏในใจของอาตมา แต่เมื่อพวกเขาจากไป ปัญหานั้นก็ไม่ค้างคาใจของอาตมาอีก อาตมาสามารถพบบุคคลต่อไป และรับฟังปัญหาใหม่ได้ทันที”

สรุปง่าย ๆ คือ ท่านมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะอยู่เสมอ สามารถรับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างตั้งใจ (attentive listening) และสามารถชะล้างทุกอย่างได้อย่างหมดจด ทันทีที่จะต้องรับฟังปัญหาของคนต่อไป

เวลาของท่านธรรมจารย์มีค่ายิ่ง ท่านพิจารณาเวลาของท่านเป็นวินาที ๆ ท่านเคยกล่าวว่า “คนโดยมากชอบพูดว่า เวลาผ่านไปวัน ๆ แต่อาตมาชอบบอกว่า เราต้องพิจารณาเป็นวินาทีต่อวินาที เมื่อจะต้องกระทำความดีเวลาแต่ละวินาทีมีค่า”

เมื่อท่านต้องประสบกับอนิฏฐารมณ์ และทำให้ท่านห้วนไหว ท่านจะเตือนตัวเองเสมอว่า “ไม่มีใครบังคับให้เราทำสิ่งเหล่านี้เลย ให้ย่นพิจารณาถึงชั่วขณะที่เราตัดสินใจเดินมาตามหนทางนี้” นั่นคือจะต้องจดจำรำลึกถึงชั่วขณะที่เราเกิดแรง





บันดาลใจ (inspiration) และตกลงใจ (determination) จะได้ไม่  
เกิดวิจิตรจินดา และไม่เสียเวลาที่จะมุ่งมั่นทำความdingามต่อไป

## บทกวีเรื่องเวลา

### ของ อังคาร กัลยาณพงศ์

        ท้าวล้านี้มีแววดา  
จากปากฟ้าคอยเฝ้าจ้อง  
มองเวลานาทีทอง  
ของทุกคนบนแดนดิน  
        เกิดชาติหนึ่งปรารถนาอะไร  
ฤๅใจเลวเหลวเปล่าสิ้น  
ทำต่างต่างตามอย่างเคยชิน  
กินแต่กากเดนชีวา  
        วันนี้มีแ่งคิดอะไร  
นฤมิตใจถึงทิพย์ขลังกล้า  
สร้างแวแวกแก้วมณีให้ปัญญา  
เพื่อค่าอมตะวิญญาน  
        เวลาจะมาแจกหมู่หนอน  
บ่อนกินมิ่งขวัญสิ้นสะท้าน  
มัวหลงเหลือเงาเรไรสร่าง  
กิเลสมารจะมาฆ่าตาย





เมาเงินทองลำพองอำนาจ  
แท้ทาสปราศัยไร้จุดหมาย  
แววชีวิตจะแตกแหลกละลาย  
อับอายเสียดายแรงหายใจ  
ตื่นพื้นเถอะแสงวรมณีย์  
ณ โลกนี้มีจริงและแจ่มใส  
แต่สิ่งนั้นซ่อนแสนไกล  
ในห้วงทิพย์โพธิญาณ  
ปฏิบัติสัจจะสุนทรีย์  
ปฏิรูปชีวิมีแก่นสาร  
สังเวรรักแต่จักรวาล  
เพื่อศานติสุขเสมอไป  
กุ้ใจขึ้นไปเสมอดาว  
แวรรวนฤมิตส่องใส  
มุนีกฝึกปรีอหฤทัย  
ในปรัชญาวิสุทธิวิมุติเอย

