



## หาที่องชีวิต

ทุกนาทีของชีวิต  
หัวเราะร่ำไห้ระคนไป  
รับเข้ามาแล้วปรุงแต่ง  
หมั่นพิจารณาอารมณ์  
ทุกนาทีของชีวิต  
นั่งสงบทบทวนให้ดี

ทุกข์สุขลิขิตมาแต่ไหน  
เริ่มต้นแก้ไขคลายปม  
เหตุแห่งความคิดจิตบ่ม  
สั่งสมคุณงามความดี  
ทุกข์สุขลิขิต-ทุกที่  
เหตุเป็นเช่นนี้เพราะ ตน

รศ. พญ.จรียา ไวศยารัตน์ ประพันธ์