

# คู่มือชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สทุททานํ รมุททานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

# คู่มือชีวิต

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN : 974-90941-8-2

พิมพ์ครั้งที่ ๑๔ - พฤษภาคม ๒๕๕๐

๑,๐๐๐ เล่ม

- เนื่องในมงคลวาระครบรอบอายุ ๘๐ ปี คุณจริยา ไชยันต์ ณ อยุรยา

ออกแบบปก พระชัยยศ พุทธิวิโร

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์สวย จำกัด

๕/๕ ถ.เทศบาลรังสฤษฏ์เหนือ

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๙๕๓-๙๖๐๐ แฟกซ์ ๐-๒๙๕๓-๙๖๐๖

[www.pimsuay.com](http://www.pimsuay.com)

# สารบัญ

## การศึกษา

การศึกษาฉบับง่าย ๓

## การทำงาน

ชีวิตนี้เพื่องาน งานนี้เพื่อธรรม ๓๗

## การใช้เทคโนโลยี

คนไทยกับเทคโนโลยี ๗๕

## ชีวิตคู่

โอวาทวันมงคลสมรส ๙๑

## การดูแลลูกและครอบครัว

ความสุขของครอบครัว คือสันติสุขของสังคม ๑๐๑

## ความสุข

ความสุข ๕ ชั้น ๑๔๑

## การทำบุญ

ก้าวไปในบุญ ๑๕๓

## สมาธิภาวนา

สมาธิแบบพุทธ ๑๗๗

## การทำใจรับความเจ็บป่วย

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้ ๒๐๕

## การดูแลผู้ป่วย

ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย ๒๑๕

## การทำใจรับความตาย

อยู่กับสบาย ตายก็เป็นสุข ๒๒๓

น ส ค ิ น ษ ๑

*การศึกษาที่อยู่ในกิจกรรมทุกอย่างของชีวิต  
นี้เอง จึงบอกว่าตั้งแต่เกิดมาเราก็ต้องเริ่ม  
การศึกษาแล้ว เพื่อจะให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี  
เพราะฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงเริ่มฝึกคนให้  
ศึกษาตั้งแต่ในการเป็นอยู่ประจำวัน ว่าการ  
กินการอยู่นี้แหละ เราต้องมีการศึกษา ถ้ากิน  
ไม่เป็น ไม่รู้จักใช้ไตรศึกษาในการกิน การกิน  
ก็ไม่ได้ผลดี*

## การศึกษาแบบง่าย

### หลักการศึกษา

หลักที่พระพุทธศาสนาสอนไว้ ซึ่งเป็นหลักปลีกย่อยต่างๆ ที่เราเรียกว่า หลักธรรมทั้งหลาย มีมากมายเหลือเกิน การที่จะใช้ให้ได้ผลจริงก็ต้องจับหลักใหญ่ให้ได้

ธรรมซึ่งเป็นหลักทั่วไป ที่ทางครูอาจารย์-ผู้บริหารได้พูดมาเป็นหลักใหญ่ๆ อย่างที่พูดถึงเรื่อง ลิกขา ๓ กิติ ภาวนา ๔ กิติ เป็นหลักสำคัญ โดยเฉพาะก็เกี่ยวข้องกับโดยตรงกับการศึกษา แต่ที่จริงก็คือเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาทั้งหมด เพราะการพูดถึงเรื่องของพุทธศาสนาก็คือการที่จะนำเอาไตรสิกขาเข้ามาสู่ชีวิตของคน เพราะว่าในความหมายของพระพุทธศาสนา ไตรสิกขาเป็นเรื่องของชีวิต คือการที่จะทำให้ชีวิตอยู่ดีมีสุข

คนเราพอเกิดมาแล้วก็ต้องพยายามเป็นอยู่ให้ดี เริ่มตั้งแต่เป็นอยู่ให้รอด คือให้มีชีวิตรอด แต่แค่รอดคงไม่พอ ต้องพยายามเป็นอยู่ให้ดี จะเป็นอยู่ให้ดีได้อย่างไร การที่จะเป็นอยู่ให้ดีก็ต้องศึกษานั้นเอง ตรงกับที่เราใช้ปัจจุบันก็คือเรียนรู้

---

\* ตัดตอนจากหนังสือชื่อเดียวกัน ซึ่งมีที่มาจาก ธรรมเทศนา แสดงแก่คณะครูและผู้บริหาร ของโรงเรียนอนุบาลหน้อย และโรงเรียนทอสี ที่มาถวายรายงานการจัดการศึกษาแนวพุทธ และรับฟังโอวาท เนื่องในวันครู ๑๖ มกราคม ๒๕๔๕ ณ อุโบสถวัดญาณเวศกวัน

เรียนรู้เป็นความหมายหนึ่งของการศึกษา คือการที่จะฝึกตัวเอง พัฒนาชีวิตของตัวเอง ให้มีความสามารถที่จะเป็นอยู่ได้อย่างดี การศึกษาก็คือการที่จะทำให้ชีวิตเป็นอยู่ได้อย่างดี ซึ่งเราต้องพยายามอยู่ตลอดเวลา

ชีวิตนี้แน่นอนว่า จะอยู่ได้ด้วยการศึกษา เพราะว่าเราต้องเจอ สถานการณ์ใหม่ พบคนใหม่ หรือพบคนเก่าในสถานการณ์ใหม่ ซึ่งจะต้องมีการปฏิบัติ การแสดงออก การตอบสนองอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง ตั้งแต่การคิด การรับรู้ การที่เราพยายามจะเป็นอยู่ หรือเรียกว่าดำเนินชีวิตของเราให้เป็นไปด้วยดี ก็คือการต้องพยายาม ต้องฝึกตัวเอง ต้องรับรู้ประสบการณ์ และหาทางที่จะปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมให้ดี หรือแก้ปัญหาให้ได้ อันนี้แหละเรียกว่าการศึกษา

ถ้าชีวิตใดไม่พยายามที่จะปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมให้ถูกต้อง หรือให้ได้ดี ชีวิตนั้นก็จะเป็นอยู่ดีไม่ได้ เมื่อไม่พยายามเป็นอยู่ให้ดี เราก็เรียกว่าไม่มีการศึกษา พระพุทธเจ้าเรียกคนอย่างนี้ว่าคนพาล คำว่า “พาล” แปลว่า อ่อนปัญญา หรือเขลา เป็นอยู่สักแต่ว่ามีลมหายใจ หรือมีชีวิตอยู่สักแต่ว่าลมหายใจ

ถ้าคนจะมีชีวิตที่ดีก็ต้องพยายามเป็นอยู่ให้ดี คือต้องศึกษา การศึกษาจึงเป็นเรื่องตลอดชีวิต และตลอดเวลา ไม่ใช่จะมีต่อเมื่อเข้าโรงเรียน

เมื่อเราพยายามเป็นอยู่หรือทำชีวิตให้ดี เราก็ต้องปฏิบัติต่อสถานการณ์ต่างๆ ให้ได้ผลดีที่สุด ใครที่สามารถปฏิบัติต่อประสบการณ์ หรือปฏิบัติต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องได้ผลดีที่สุด ก็เจริญพัฒนา เรียกว่ามีการศึกษาที่ดี

นี่เป็นเรื่องที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตกับการศึกษาไปๆ

มาๆ การศึกษากับการมีชีวิตที่ดีก็เป็นเรื่องเดียวกัน และการศึกษาก็เป็นกิจกรรมของชีวิตนั่นเอง

ฉะนั้น เมื่อพูดด้วยภาษาของพระพุทธศาสนา การศึกษาจึงเข้ามาอยู่ในชีวิตของคน เหมือนกับว่าเอาไตรสิกขามาฝึกคนหรือเอามาจัดเข้าในชีวิตของคน ให้เกิดเป็นวิถีชีวิตที่มีองค์ประกอบ ๘ ประการ ที่เรียกว่า “มรรคมองค์แปด”

สิกขา แปลว่า ศึกษา มรรคก็แปลว่า ทางชีวิต เราศึกษาอย่างไร เราก็มีมรรคคือวิถีชีวิตที่ติงามขึ้นอย่างนั้น เมื่อศึกษามากขึ้น วิถีชีวิตของเราก็กลายเป็นมรรคมากขึ้น คือก้าวไปในมรรคมากขึ้น เรายิ่งทำไตรสิกขาให้เจริญมากขึ้น เราก็ยิ่งก้าวไปในมรรคมากขึ้น ฉะนั้น มรรคก็เป็นเรื่องเดียวกับไตรสิกขา หรือเป็นอีกด้านหนึ่งของไตรสิกขา

ตามที่พูดมานี้ ความหมายของการศึกษาจึงสามารถให้ได้หลายอย่าง จะพูดแง่ไหนก็ได้ เช่นว่าเป็นเรื่องของการพัฒนาความสามารถที่จะเป็นอยู่ให้ดีที่สุด หรือการทำชีวิตให้สงบงามไปในมรรค ดังที่กล่าวมาแล้ว

## หลักการสอน

การศึกษานั้นเป็นงานของชีวิตหรือเป็นหน้าที่ของทุกคนทุกชีวิต พอพูดอย่างนี้ก็อาจจะรู้สึกว้ากหรือน่าเหนื่อย หลายคนหลายชีวิตยังศึกษาไม่เป็น ก็ศึกษาไม่ได้ผลดี หรือบางทีแทบไม่รู้จักศึกษาเลย ถึงตอนนี้ก็มีคุณครูเข้ามา คุณครูก็มาช่วยเราให้ศึกษา คือช่วยเราให้ศึกษาอย่างได้ผล การช่วยให้ศึกษานั้นเรียกว่า “การสอน” จะพูดว่าช่วยให้เรียน หรือช่วยให้เรียนรู้อีกก็ได้

พอเด็กเริ่มดำเนินชีวิต คือเริ่มเป็นอยู่ เขาก็เริ่มศึกษา คือ



พยายามให้ชีวิตของเขาเป็นอยู่ได้และเป็นอยู่ดีถึงตอนนี้คุณครูก็เข้ามาเช่นเด็กยังเดินไม่เป็น ก็มาสอนเดิน คือช่วยให้เด็กฝึกเดิน คือศึกษาการเดินหรือเรียนรู้ที่จะเดินให้เป็น คนที่จะช่วยให้เด็กศึกษาหรือฝึก-เรียนรู้การเป็นอยู่พื้นฐานอย่างนี้ ก็คือ พ่อแม่ ซึ่งอยู่กับเด็ก ใกล้ชิดเด็กที่สุด เพราะฉะนั้น ทางพระจึงเรียกพ่อแม่ว่าเป็นครูคนแรก คือ “ครูต้น” หรือบูรพาจารย์

ที่นี่ ที่ว่าครูเป็นผู้ที่ช่วยให้ศึกษา เรียกว่า “สอน” จนกระทั่งเมื่อว่าโดยสาระ เรื่องของครูก็เป็นเรื่องของการสอนนั่น ต้องถามว่า ครูสอนอะไร เราลองมาดูว่าครูใหญ่สูงสุด คือพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร

เมื่อก็ได้บอกแล้วว่า พระพุทธศาสนานั้น ที่เรียกว่าธรรม ก็คือความจริงของธรรมดา หรือธรรมชาติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า...ตถาคตจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม ความจริงก็มีอยู่ตามธรรมดาของมันอย่างนั้น...พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วนำมาแสดง มาบอกมากล่าวให้เข้าใจง่ายว่าเป็นอย่างนี้ๆ นี่ก็คือบอกว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนความจริงที่มีอยู่ตามธรรมดา

ความจริงของธรรมดานั้นเราจะรู้ไปทำไม เราต้องรู้ก็เพราะว่าเมื่อชีวิตของเราและทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามธรรมดาหรือตามกฎธรรมชาตินี้ถ้าเราไม่รู้ธรรมดานั้นไม่รู้ความเป็นไปของมันไม่รู้กฎธรรมชาติเช่นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือความสัมพันธ์ระหว่างเหตุกับผลเป็นต้น เราก็ปฏิบัติอะไรไม่ถูก แม้แต่ชีวิตของเรา ตั้งแต่ร่างกายของเราก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติ เมื่อเราจะดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง เราก็ต้องรู้จักว่ามันเป็นอย่างไร ดังเช่นแพทย์จะรักษาคนไข้ ก็ต้องเรียนเรื่องความจริงของชีวิตด้านร่างกายกันตั้งมากมาย การรู้ความจริงตามธรรมดานี้เป็นเรื่องใหญ่ที่สุด

ธรรมดานี้แหละยากที่สุด พุทธศาสนาเป็นเรื่องของธรรมดา และให้เข้าถึงธรรมดาเท่านั้นเอง แต่ใครเข้าถึงธรรมดานี้แหละคือสำเร็จ ไม่มีอะไรยากไปกว่าเรื่องธรรมดา ใครถึงธรรมดาคนนั้นก็สมบูรณ์เลย

เราต้องรู้ธรรมดา เพราะว่าเมื่อเรารู้ความจริงที่เป็นธรรมดา นั้นแล้วเราจะได้ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายให้ถูกต้อง เหมือนรู้ความจริงของไฟแล้ว ก็ปฏิบัติต่อไฟได้ถูกต้อง และเอาไฟมาใช้ประโยชน์ได้

การที่พระพุทธเจ้าตรัสคำสอนต่างๆ นั้น พระองค์ก็เอาความจริงของธรรมดามาเป็นฐาน ถ้าใช้ศัพท์สมัยใหม่ก็คือเอาสัจธรรมมาเป็นฐาน คือสอนว่า ความจริงเป็นอย่างนี้นะ เมื่อความจริงเป็นอย่างนี้ ถ้ามองว่าเราจะมีชีวิตที่ดีได้อย่างไร ตอนนี้อย่างไรคือความจริงหรือ สัจธรรมก็เรียกว่าหรือบังคับเราอยู่ในตัวว่า ถ้าคุณจะเป็นอยู่ให้ดีจริง คุณจะต้องดำเนินชีวิตอย่างนี้ คุณต้องทำอย่างนี้ คุณต้องทำเหตุปัจจัยอย่างนี้

ถึงตอนนี้ คำสอนประเภทที่ ๒ ก็จึงเกิดขึ้น คือคำสอนประเภทที่เราเรียกสมัยนี้ว่า “จริยธรรม” จริยธรรมก็คือข้อเรียกร้องของ สัจธรรม หรือข้อเรียกร้องของธรรมดาต่อมนุษย์ ว่าถ้าคุณต้องการอยู่ดี คุณต้องทำอย่างนี้ คุณต้องปฏิบัติอย่างนี้ จริยธรรมก็จึงเป็นเรื่องของความจริงภาคปฏิบัติที่สืบเนื่องจากธรรมดานั้น ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้า จะทรงแต่งขึ้นมา และไม่ใช่คำสั่งของพระองค์ พระองค์มาสอนโดยอาศัยความรู้ในความจริงนั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ ถ้าไม่รู้จักความจริงถึงที่สุดแล้ว การที่จะมาสอนหลัก จริยธรรมก็ไม่สามารถสมบูรณ์ได้ อันนี้เป็นเรื่องที่สัมพันธ์กัน คำสอนที่เป็นเรื่องข้อปฏิบัติ หรือธรรมะด้านที่เรานำมาใช้ อย่างเรื่องไตรสิกขา และเรื่องมรรคก็อยู่ในประเภทนี้

ที่พูดเมื่อก็หมายความว่า การที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องสิกขา และเรื่องมรรค ก็เพราะว่าทรงได้ตรัสรู้สัจธรรม หรือความจริงตามธรรมดานั้นแล้ว จึงมาตรัสบอกมนุษย์ทั้งหลายว่าธรรมดาเป็นอย่างนี้นะ ถ้าคุณปฏิบัติถูกต้องตามธรรมดาแล้วชีวิตของคุณก็จะเป็นอยู่ดี และสังคมของคุณก็จะอยู่ดี เพราะฉะนั้นถ้าตกลงคุณก็ทำให้สอดคล้องกับธรรมดา หรือเอาความรู้ต่อธรรมดานั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ อย่างนี้นะ เราจึงได้มีการศึกษากัน

ความจริงเราก็ต้องศึกษาอยู่แล้ว แต่เราศึกษาไม่เป็น คนจำนวนมากศึกษาไม่เป็น ก็เลยทำให้เสียเวลากับชีวิต และผิดพลาด ไม่เจริญก้าวหน้า บางทีก็พลาดพลั้งไปในทางเสียหาย กลายเป็นความเสื่อมของชีวิตไป

## ไตรสิกขา เดินหน้าไปกับชีวิตทั้งสามด้าน

ในเมื่อการศึกษาเป็นเรื่องของชีวิต คือการที่ชีวิตต้องพยายามเป็นอยู่ให้ดี และชีวิตก็ต้องเป็นอยู่ตลอดเวลาอย่างที่ว่ามานั้น มันก็เลยเป็นเรื่องของชีวิตทั้งกระบวนการที่เป็นอยู่ ซึ่งเราจะแยกกระจัดกระจายออกไปไม่ได้

เพราะฉะนั้นเวลานี้จึงต้องย้ำบ่อยว่า ไตรสิกขาก็อยู่ที่ชีวิตของเราทั้งหมดนี้แหละ การที่ไตรสิกขามี ๓ อย่าง ก็เพราะตรัสไปตาม ๓ ด้านของชีวิต ที่เรียกว่าง่าย ๆ โดยใช้ศัพท์สมัยปัจจุบันมาเทียบ ว่าเป็นเรื่องของ *พฤติกรรม จิตใจ ปัญญา*

แต่ในเรื่องพฤติกรรม ขอย้ำว่า ความจริงมันเป็นศัพท์ที่อาจจะเข้าใจไม่ถึงกับตรงกันทีเดียว เพราะเป็นการเอาคำสมัยใหม่มาเทียบเท่านั้น

ที่ว่าพฤติกรรมนั้น ของพระหมายถึงการที่เราสัมพันธ์กับสิ่ง  
แวดล้อม หรือสิ่งรอบตัวทั้งหมด ซึ่งบางอย่างเราอาจจะใช้ศัพท์ปัจจุบัน  
ว่าพฤติกรรมไม่ถนัด เช่นการใช้ ดา หู จมูก ลิ้น คือใช้ตาหู – หูฟัง เป็นต้น  
นี้ เราจะเรียกว่าพฤติกรรมก็คงไม่ถนัด แต่ทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องของการ  
สัมพันธ์กับโลก ถ้าใช้ภาษาแบบพระก็ว่าสัมพันธ์กับโลก แต่เดี๋ยวนี้เขา  
ใช้คำว่า “สิ่งแวดล้อม”

โลกก็คือทุกอย่างรอบชีวิต เดี่ยวนี้โลกนั้นเรามาเรียกเป็นสิ่งแวดล้อม  
แยกเป็นสิ่งแวดล้อมทางวัตถุอย่างหนึ่ง และสิ่งแวดล้อมทาง  
สังคมอย่างหนึ่ง แต่ภาษาพระเรียกว่าโลกหมดเลย

ชีวิตของเราสัมพันธ์กับโลก เราใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ  
และใช้กายกับวาจาสัมพันธ์กับโลกนั้น ด้านนี้เราเรียกไปพลางก่อนว่า  
*พฤติกรรม*

เรื่องของสิ่งแวดล้อมหรือโลกทั้งหมดนี้ เราจะต้องสัมพันธ์ให้  
ดีให้ได้ผล เป็นด้านที่ ๑ ของชีวิต แน่นนอนว่าชีวิตของเราด้านที่ ๑ คือ  
การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือโลก หรือสิ่งภายนอก ทั้งมนุษย์ ทั้ง  
วัตถุสิ่งของเครื่องใช้และธรรมชาติต่างๆ เราต้องสัมพันธ์แน่นนอน จึง  
ต้องสัมพันธ์อย่างดี อย่างเป็นผล

ลึกลงไป การที่เราจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านี้และจะ  
สัมพันธ์อย่างไรก็ขึ้นต่อเจตนา คือเจตจำนงของเรา ซึ่งประกอบด้วยแรง  
จูงใจ คุณภาพของจิตใจ และสภาพจิตใจที่มีความสุข-ความทุกข์เป็นต้น  
โดยเฉพาะความสุขและความทุกข์จะเป็นจุดหมายหลักในความสัมพันธ์  
ของเรา

การที่เรามีพฤติกรรม ทางกาย หรือทางวาจาก็ตาม การที่  
เราใช้ตาหู-หูฟังก็ตาม ลึกลงไปเรามากจะมุ่งเพื่อสนองความต้องการใน

แง่ของการหนีทุกข์และหาสุข ภาวะด้านจิตใจจึงมีอิทธิพลต่อการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา คือเรามีเจตนาอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่ง รวมความว่า จิตใจมีบทบาทตลอดเวลาที่เรามีความสัมพันธ์กับโลกภายนอกด้วยพฤติกรรมและอินทรีย์

ต่อไปอีกด้านหนึ่ง คือ พร้อมกันนั่นเอง เราจะมีความสัมพันธ์ได้แค่ไหน ก็อยู่ในขอบเขตที่เรามีความรู้ คือ *ปัญญา* ของเรารู้เข้าใจเท่าไรอย่างไร และเรามีความเห็นอย่างไร เราก็สัมพันธ์ไปตามนั้น แคนั้น เราเข้าใจว่าถ้าเราทำอย่างนี้จะเกิดผลดีแก่ชีวิตของเรา จะช่วยให้เราหนีทุกข์ หรือได้รับความสุข แล้วเราก็มีพฤติกรรมไปอย่างนั้นหรือสัมพันธ์อย่างนั้น เช่น เราคิดเห็นเข้าใจว่า ดูสิ่งนี้แล้วเราจะมีความสุข เราก็มีพฤติกรรมและใช้อินทรีย์ที่จะดูสิ่งนั้น อย่างนี้เป็นต้น

## สอนเด็กให้ได้ครบไตรสิกขา

ฉะนั้นในเวลาที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายนั้นจึงมีทั้งศีลสมาธิ ปัญญา ครบหมด คือ

๑) มีด้านพฤติกรรม ซึ่งถ้าจะพูดให้เต็มความหมายยังไม่รู้จะใช้ศัพท์อะไรดี เคยลองใช้คำหนึ่งไปพลางก่อนว่า “พฤติกรรมสัมพันธ์” ซึ่งไม่ใช่แค่พฤติกรรม แต่กว้างกว่านั้น ซึ่งจะต้องหาดูว่าใช้ศัพท์อะไรจึงจะดี ด้านนี้เรียกเป็นภาษาพระว่า “ศีล” คือสัมพันธ์กับโลกภายนอกทั้งหมด

๒) เบื้องหลังศีลก็มี “จิตใจ” คือมีสภาพจิตใจ ซึ่งมีเจตนาหรือเจตจำนงเป็นตัวนำที่จะกำหนดให้เราสัมพันธ์อย่างไร

๓) แล้วอีกด้านหนึ่งเหนือขึ้นไปเราจะสัมพันธ์ได้แค่ไหน อย่างไร ก็ต้องเป็นไปตาม “ปัญญา” เริ่มจากความคิดเห็น ความรู้ความเข้าใจเท่าที่มีและยึดถือไว้

สามอย่างนี้มีตลอดเวลาแยกกันไม่ได้ การพูดแยกกันเป็นการพูดในชั้นหยาบๆ เท่านั้น เพราะฉะนั้นจึงบอกว่า เมื่อเราทำกิจกรรมอะไรก็ตามสักอย่างหนึ่ง แต่ละคนสามารถพิจารณา หรือถ้าทำกันเป็นกลุ่มทั้งกลุ่มก็สามารถพิจารณาก่อนทำได้หรือตรวจสอบหลังทำได้ว่าการศึกษา ๓ ด้านของเราเป็นอย่างไร

- ก่อนทำ ก็คิดดู หรือตรวจดู ว่ากิจกรรมที่เรากำลังจะทำอยู่นี้
- ด้านที่ ๑ คือ *ด้านความสัมพันธ์กับโลกภายนอก* ได้แก่ ด้านศีล ดูว่ากิจกรรมการกระทำหรือพฤติกรรมของเรานี้ จะเป็นการเบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนแก่ใคร ทำอะไรให้เสียหายหรือเปล่า หรือเป็นไปในทางส่งเสริมเกื้อกูลช่วยเหลือกัน อย่างน้อยก็ไม่ก่อให้เกิดโทษ ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน หรือทำอะไรให้เสียหาย
  - ด้านที่ ๒ คือ *ด้านจิตใจ* ก็ดูว่า สภาพจิตใจของเรากำลังทำอยู่หรือกำลังจะทำกิจกรรมอันนี้ เราทำด้วยเจตนาอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร มีแรงจูงใจอะไร มีความหวังดีปรารถนาดี อยากจะช่วยเหลือเกื้อกูลหรือคิดร้าย มีจิตใจที่ชื่นบานแจ่มใสหรือซุ่มซ่ามมีความสุขหรือความทุกข์เป็นต้น
  - ด้านที่ ๓ คือ *ด้านปัญญา* หรือด้านความรู้ความเข้าใจ ก็ตรวจดูว่า เรารู้เข้าใจสิ่งที่เรากระทำนี้ชัดเจนดีหรือไม่ เป็นการกระทำที่ตรงตามเหตุปัจจัย จะก่อให้เกิดผลที่เราต้องการได้ครบถ้วนกระบวนการหรือไม่ ทำไปแล้วจะเกิดผลดี-ผลเสียอะไรบ้าง เป็นต้น

ทุกกิจกรรมเราสามารถพิจารณาทั้ง ๓ ด้านครบเลย อย่างนักเรียนจะทำอะไรสักอย่าง คุณครูหรือหัวหน้าก็บอกว่า เออ ! เรายอม

เสียเวลานิดหนึ่ง มาช่วยกันคิดว่าสิ่งที่เรากำลังจะทำนี้ เามาตรวจดู กับชีวิตของเรา ๓ ด้าน ว่าเป็นไปด้วยดีไหม ว่าในด้านความสัมพันธ์ที่ดี นะ ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ก่อความเดือดร้อน ไม่เป็นโทษ แต่ก่อให้เกิด ประโยชน์เกื้อกูล ด้านจิตใจของเราก็ดี ด้านปัญญาเราก็ดำเนินด้วยความรู้ ความเข้าใจและคิดพิจารณา พอตรวจสอบชัดเจนแล้ว ลึกซึ้งครบสาม ด้าน...ก็ทำด้วยความมั่นใจเลย

### ลึกซึ้งข้อศีลมี ๒ ด้าน

เมื่อทำไปแล้วก็ตรวจสอบได้อีก คราวนี้วัดผลด้วยภาวนา ๔ เลย แต่เรื่องภาวนา ๔ นี้ ต้องโยงกับสิกขา ๓ หรือไตรสิกขาให้ดี ต้อง ชัดว่า เราใช้ภาวนา ๔ วัดผลของสิกขา ๓

อีกอย่างหนึ่ง ต้องชัดว่า สิกขา ๓ กลายเป็นภาวนา ๔ เพราะ เรื่องสิกขา ๓ เป็นการดูการทำงานแบบองค์รวมขององค์รวม ๓ (เรียกรวมเป็นคำเดียวว่า “ไตรสิกขา”) แต่เรื่องภาวนา ๔ เป็นการจำแนก แยกแยะออกดูแต่ละด้านให้ชัดไปที่ละอย่าง

ภาวนา ๔ ครูอาจารย์ที่นี้ทุกท่านคงทราบดีอยู่แล้ว คือ *กาย ภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และ ปัญญาภาวนา*

เมื่อเทียบกับสิกขา ๓ ก็จะทำให้เห็นว่า ภาวนา ๓ ข้อหลัง ตรงกับ สิกขา ๓ เลย แต่เพิ่มข้อแรกคือกายภาวนาเข้ามา จึงต้องทำความเข้าใจนิดหน่อยว่า สิกขาข้อแรก คือศีลนั้นแหละแยกออกเป็น ๒ อย่าง เป็นกาย กับศีล

ทำไมในภาวนา ๔ นั้น แยกศีลเป็น ๒ อย่าง ก็อธิบายว่า ศีล ที่ว่าสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนั้นแยกย่อยออกไปเป็น ๒ ด้าน คือ สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพด้านหนึ่ง และสัมพันธ์กับสิ่ง

แวดล้อมทางสังคมด้านหนึ่ง ในเรื่องภาวานีนี้ต้องการดูทีละอย่างให้ละเอียด จึงแยกศีลขอยออกไปเป็น ๒ ด้าน

แต่ในไตรสิกขา ทำไมศีลจึงรวมหมด ทั้งความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านวัตถุ และสัมพันธ์กับบุคคลและสังคม ก็เพราะว่าในไตรสิกขานั้น ศีล-สมาธิ-ปัญญา ต้องเป็นไปพร้อมด้วยกันทั้ง ๓ อย่างตลอดเวลา ศีลจึงต้องรวมเป็นข้อเดียว เพราะในครั้งหนึ่งๆ เราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไรอย่างหนึ่งอย่างเดียว

เป็นอันว่า การศึกษาก็อยู่ในกิจกรรมทุกอย่างของชีวิตนี้เอง จึงบอกว่าตั้งแต่เกิดมาเราก็ต้องเริ่มการศึกษาแล้ว เพื่อจะให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี เพราะฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงเริ่มฝึกคนให้ศึกษาตั้งแต่นั้น การเป็นอยู่ประจำวัน ว่าการกินการอยู่นี้แหละ เราต้องมีการศึกษา ถ้ากินไม่เป็น ไม่รู้จักใช้ไตรสิกขาในการกิน การกินก็ไม่ได้ผลดี

## กินอย่างไรให้เป็นไตรสิกขา

กินอย่างไรให้เป็นไตรสิกขา การกินก็เป็นความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมใช้ใหม่ คือเป็นการสัมพันธ์กับวัตถุข้างนอก เพราะในการกินหรือรับประทานนั้น เราใช้ลิ้น ใช้ปาก สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก จึงเป็นด้านศีล ถ้าใช้คือสัมพันธ์แล้วเป็นประโยชน์เกื้อกูล ก็เป็นศีล แต่ถ้าใช้แล้วเกิดโทษก่อความเดือดร้อน ก็เสียศีล

พร้อมกันนั้น ในขณะที่กิน ด้านจิตใจเราก็มีความพอใจไม่พอใจ มีความสุขหรือความทุกข์ใจขึ้นบานหรือซุ่นมัวเศร้าหมองตื่นตัวหรือมัวเมานอกจากนั้นอีกด้านหนึ่ง การที่จะพอใจ ไม่พอใจ จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับปัญญาด้วย ถ้ามองเห็นว่า ที่เรากินนี้มีความมุ่งหมายเพื่อให้สุขภาพดี ความพอใจก็เกิดขึ้นอย่างหนึ่ง ถ้าไม่ได้คิด



ไม่ได้พิจารณา มุ่งสนองความต้องการของลิ้น ต้องการรสอร่อย ความพอใจและความสุขก็จะไปอีกอย่างหนึ่ง

ตัวปัญญาความรู้จักมาเป็นปัจจัย หรือนำทางให้แก่ความสุข ความทุกข์ด้วย และปรุงแต่งสภาพจิตใจ เช่น ความพอใจ หรือไม่พอใจ ท่านจึงสอนว่าให้เอาปัญญามาใช้พิจารณาว่าที่เรากินนี้ เรากินเพื่ออะไร

ด้วยเหตุนี้แหละ เมื่อพระบวชใหม่ เราจึงมีประเพณีมาแต่โบราณว่า ก่อนบวชต้องไปอยู่วัด ท่องบทสวดมนต์และฝึกฝนเตรียมตัวต่างๆ บรรดาบทสวดมนต์ทั้งหลายนั้น บทที่ให้ท่องบทหนึ่ง ซึ่งเดี๋ยวนี้บางที่ไม่รู้จักแล้ว แต่เข้าใจว่าครูอาจารย์ส่วนใหญ่ที่มานี้คงรู้จัก เรียกกันว่าบทปฏิสังขาย ซึ่งเริ่มต้นว่า ปฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปฏิเสวามิ เป็นต้น ซึ่งเป็นบทพิจารณาอาหาร บทนี้รู้จักกันมากที่สุด ที่จริงท่านให้พิจารณาหมดทุกอย่าง มีบทเฉพาะสำหรับแต่ละอย่างๆ

บทพิจารณาอาหารมีใจความว่า ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยกกาย จึงบริโภคหรือฉันภัตตาหารนี้โดยมองเห็นว่า มิใช่บริโภคเพียงเพื่อเอร็ดอร่อย เพื่อโก้เก๋อะไรต่างๆ แต่บริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ เพื่อเกื้อหนุนแก่ชีวิตประเสริฐหรือการดำเนินชีวิตที่ดีงามคือ นำร่างกายไปใช้ทำประโยชน์

นี่เป็นการที่เราเอาปัญญามาพิจารณา เมื่อเอาปัญญามาพิจารณาเกิดความเข้าใจถูกต้องแล้ว จิตใจก็เกิดความพอใจที่เปลี่ยนไปคือถ้าหากว่าแต่ก่อนนี้มองเห็นอาหารไม่ถูกปากหรือไม่ได้อย่างใจหนอยกิโอรธ ไม่ยอมรับประทานแล้ว แต่ตอนนี้พอพิจารณาว่าประโยชน์อยู่ที่คุณค่าที่จะหล่อเลี้ยงชีวิต ให้มีสุขภาพแข็งแรง เราก็รับประทานได้ง่ายขึ้น ทำให้มีพฤติกรรมในการรับประทานที่ดีงามถูกต้อง

ไม่ใช่เพียงแค่นี้มีความสุขพอใจที่จะรับประทานง่ายขึ้นเท่านั้น แม้

แต่ปริมาณอาหารก็จะรับประทานไม่เกินควร ไม่ใช่เห็นว่าเห็นแก่อร่อยก็กินเรื่อยไป แต่จะกินพอดี อย่างที่เรียกว่า “โภชนมัตตัญญูตา” แปลว่า รู้จักประมาณในการบริโภค

การฝึกระดับนี้ ถ้าเป็นศิลปะของพระ จะมีชื่อเฉพาะเรียกว่า บัจจยสันนิสสิตีสล คือศิลปะที่อิงอาศัยบัจจย ๔ แต่มีอีกชื่อหนึ่งว่า บัจจยปฏิเสวนา คือศิลปะที่เกี่ยวกับการเสพบัจจย ศิลปะประเภทนี้อยู่กับชีวิตประจำวัน แต่ห่างเหินไปจากคนไทยเรา จนเราแทบจะลืมรู้จัก ที่จริงศิลปะอย่างนี้สำคัญมากในครอบครัว ตั้งแต่ในบ้าน มาที่โรงเรียนก็สำคัญ

## เอาปัญญากับจิตใจมาช่วยในการฝึกศิลปะ

จะเห็นว่าศิลปะอย่างนี้เกี่ยวข้องกับบัจจย ๔ คือ สิ่งของที่กินที่ใช้ แต่ศิลปะนั้นก็สำเร็จด้วยปัญญา เราใช้ปัญญามาช่วยฝึกศิลปะ แล้วก็เลยกลายเป็นว่าเราใช้ศิลปะเป็นแดนฝึกปัญญาไปด้วย แต่ตัวเด่นในกรณีนี้เป็นเรื่องพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งภายนอก จึงเรียกว่า ศิลปะ ไม่เรียกว่า ปัญญา

แต่ในการที่ศิลปะจะเป็นไปได้นั้นก็เห็นชัดเลยว่าต้องอาศัยปัญญาที่รู้จักคิดพิจารณาและกินใช้ด้วยความรู้ความเข้าใจ พร้อมทั้งด้านจิตใจก็มีความตั้งใจและพอใจเป็นต้นตามปัญญานั้น การที่เราเรียกว่า ศิลปะสมาธิปัญญา จึงไม่ได้แยกออกจากกันเด็ดขาด เป็นแต่เพียงว่า ในตอนนั้นๆ จะเอาตัวไหนเป็นตัวเด่น

ชั้นศิลปะนี้เป็นการฝึกในชีวิตประจำวัน เกี่ยวข้องกับโลกภายนอก คือเกี่ยวข้องกับวัตถุ และเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ เป็นด้านที่ง่าย ๆ หรือหยาบหน้อย มองเห็นชัด และในการฝึกด้านนี้เราก็เอาด้านจิตใจคือเรื่องสมาธิ และการคิดพิจารณาด้านปัญญาเข้ามาช่วย จึงเป็นการ

บูรณาการอยู่ในตัวเลย

จะเห็นว่า ในชีวิตที่เป็นจริงเราไม่สามารถจะไม่บูรณาการ ถ้าเราไม่บูรณาการมันก็ไม่สามารถจะเกิดผลดีขึ้นมาได้ ทั้งหมดนี้ เมื่อมีการศึกษาถูกทางมันก็เป็นไปเอง แค่นี้ก็คิดเท่านั้น สมมติและปัญญาที่มาเอง แต่ต้องใช้ให้เป็น มันจึงเป็นเรื่องของไตรสิกขาที่เป็นไปตลอดเวลา

ที่นี้ มองดูในแง่มรรคก็ชัดว่า วิถีชีวิตที่ดีก็เกิดขึ้น เช่นในการที่เราจะรับประทานอาหาร เมื่อรับประทานด้วยความเข้าใจถูกต้อง ว่า อ้อ...ที่จริงคุณค่าและความมุ่งหมายที่แท้ของการกินก็เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ดี พอเรามองเห็นและเข้าใจอย่างนี้ มันก็เข้าสู่แนวที่เรียกว่าเกิดสัมมาทิฐิใช้ใหม่ นี่ถือเป็นมรรคแล้ว นี่แหละมาด้วยกัน

ในเวลาที่เราพิจารณาไป ความเห็นที่ถูกต้องก็ก่อตัวขึ้นมา จากการรู้จักคิดพิจารณาถูกต้อง พอสัมมาทิฐิเกิด มันก็จะไปเป็นตัวตั้งต้นให้แก่วิถีชีวิตที่เรียกว่ามรรค ให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง กระบวนการศึกษาและพัฒนาชีวิตก็ดำเนินไปอย่างนี้ เป็นเรื่องของไตรสิกขากับมรรคมีองค์ ๘ ประสานไปด้วยกัน เราจึงบอกว่า *เอาไตรสิกขามาบูรณาการให้เรามีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค* ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่มีองค์ประกอบ ๘ ประการ เป็นอันว่าการศึกษามีตลอดเวลา

### พอกินอยู่เป็น...ก็คิดเป็นเอง

ในการศึกษานี้เราเริ่มที่ศีล และเริ่มง่ายๆ ที่การเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่นการกินอาหาร การใช้สอยบริโภคสิ่งต่างๆ ตลอดจนเทคโนโลยีทุกอย่าง คือ ให้รู้จักถามตัวเองว่า ที่เราใช้มันนี้เพื่ออะไร? คุณค่าที่แท้ของมันอยู่ตรงไหน? ถ้าเด็กรู้จักหัดพิจารณา เขาก็เกิดการรู้จักคิดใช้ใหม่ ?

บางครั้งเราบอกกันว่าการศึกษาคือการคิดเป็น แต่ที่ว่าคิดเป็นนั้น บางทีก็นิ่งอันกันไป ไม่รู้จะไปคิดตรงไหน ที่จริงนั้นคิดเป็นก็เริ่มตรงนี้แหละคือเริ่มที่การกินอยู่ในชีวิตประจำวันนี่แหละ พอเรากินอยู่เป็นมันก็คิดเป็นเอง ถ้าเราคิดไม่เป็น มันก็กินอยู่ไม่เป็น เพราะฉะนั้น ให้ชีวิตประจำวันเป็นแดนเริ่มเองเลย พระพุทธเจ้าก็ให้ปัญญามาอยู่ที่ศีลนั้นแหละและปัญญากับจิตใจก็มาช่วยพัฒนาศีลขึ้นไปมาฝึกกันตั้งแต่นี้เลย

อย่างเช่นอยู่บ้าน ลูกจะรับประทานอาหาร พอถึงวันดีคืนดี คุณแม่ก็อาจจะถามว่า หนูลองคิดซิว่า “ที่เรากินนี้...ประโยชน์ของอาหารมันอยู่ที่ไหนแน่” หรือ “เรากินเพื่ออะไรกันแน่” อย่างนี้เด็กก็ต้องคิดแล้วใช่ไหม? นี่ก็คือใช้ความคิดกับเรื่องที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันนั้นแหละ แล้วการคิดเป็นมันก็มาเอง

พอคิดเป็น ก็ต้องคิดถูกใช่ไหม? ถ้าคิดไม่ถูก มันไม่เกิดผลดีแล้วจะเรียกว่าคิดเป็นได้อย่างไร คิดเป็น คือคิดถูกต้อง ที่จะทำให้เกิดผลดี ถ้าคิดถูกต้องแล้ว ก็เป็นการคิดเป็น และคิดเป็นนั้นก็มาตุตั้งแต่ชีวิตประจำวัน เช่นมาตุที่กินอยู่เป็น ซึ่งเป็นเรื่องทางปฏิบัติที่ชัดเจนกว่าจะมาพูดว่า “คิดเป็น ๆ” แต่ไม่รู้จะไปคิดที่ไหน

เป็นอันว่า คิดเป็นก็อยู่ในชีวิตประจำวันนี่แหละ ทุกอย่างที่จะให้ได้ผลดีก็ต้องมีการคิดเป็นทั้งนั้น และมันก็นุรณาการเอาปัญญาพร้อมทั้งจิตใจเข้ามาสู่กระบวนการหมดเลย คือกระบวนการของชีวิตประจำวัน ตั้งแต่การกินอาหารเป็นต้นไป

จะใช้เสื้อผ้าละ...หนูก็ลองคิดดูซิ ที่เรานุ่งห่มเสื้อผ้านี้เพื่ออะไร? ประโยชน์ของเสื้อผ้ามันอยู่ที่ตรงไหนแน่? บางคนใช้เสื้อผ้ามาเป็นลิป ๆ ปีก็ไม่เคยคิดเลยว่านุ่งห่มเพื่ออะไร? บางทีก็หลงไปตามค่านิยม หลงไปตามกัน ทำตาม ๆ กันไป ถ้าตาม ๆ กันไปในทางที่ดี ได้ความเคยชินที่ดี

กลายเป็นแบบแผนที่ดี...ก็ดีไป แต่เมื่อไม่ใช้ปัญญาพิจารณา ไม่มีการคิดเป็น ก็เสี่ยงอันตราย ตามกันไปกันมาแบบลุ่มหลงเป็นโมหะ ชีวิตก็เสื่อม สังคมก็โทรม

## วินัย คือ จัดตั้งวิถีชีวิตแห่งไตรสิกขา

ในหลักการฝึกที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เมื่อพูดถึงวินัย เรามักไปนึกถึงแต่ศีลของพระ แล้วเราก็ไม่ได้เอาไปใช้ในวิถีชีวิตของญาติโยมก็เลยเสียประโยชน์ที่ควรจะได้ สำหรับพระนี่มีดีอย่างหนึ่งคือมีวินัยชัดเจน

วินัยนี้เป็นเครื่องมือที่จะสร้างวิถีชีวิต และเป็นตัวกำกับช่วยให้เรานำเอา “ระบบไตรสิกขา” มาใช้ได้ พุดง่าย ๆ วินัยเป็นการจัดตั้งของมนุษย์ เพื่อให้เป้าหมายทางธรรมชาติเกิดผลขึ้นมา

เรารู้ความจริงแล้วว่า ธรรมดาเป็นอย่างนี้ เราต้องการจะมีชีวิตที่ดีงาม ธรรมชาติหรือธรรมดามันเรียกร้องให้เราทำอย่างนี้ เอ! ที่ว่าต้องทำอย่างนี้พูดสั้น ๆ ว่าต้องไตรสิกขา แล้วจะมีวิธีอย่างไรให้คนทำอย่างนั้นหรือมีชีวิตอย่างนั้นล่ะ เราก็จัดตั้งวิถีชีวิตแบบนั้นขึ้นมา เรียกว่า “วินัย”

วินัย คือ การจัดสรร หรือจัดตั้งระบบวิถีชีวิต ที่จะทำให้คนต้องดำเนินชีวิต และทำกิจกรรมต่างๆ อยู่ในแนวทางที่เราต้องการให้เป็นไปตาม “หลักไตรสิกขา” เพราะฉะนั้น วินัยจึงมาเป็นตัวสัมพันธ์ใกล้ชิดที่สุดกับศีล คือจัดตั้งให้เกิดเป็นศีลหรือจัดตั้งวิถีชีวิตที่จะให้มีสิกขาขึ้นศีล เพราะศีลเป็นเรื่องของพฤติกรรม ซึ่งแสดงออกทางกาย และวาจา ชัดเจนออกมา การจัดตั้งที่เป็นรูปธรรม ซึ่งอยู่ในสังคม ก็ออกมาในรูปของศีล

ที่จริงวินัยไม่ใช่แค่ฝึกศีลหรอก ก็จัดตั้งให้เกิดโอกาสที่จะฝึก

ไตรสิกขาทั้งหมดนั้นแหละ แต่มันปรากฏชัดที่ศีล พอฝึกตามวินัย มีชีวิตตามวินัย ตามรูปแบบที่วางไว้เนี่ย มันก็เกิดเป็นศีลขึ้นมา คือเป็นการดำเนินชีวิตด้านพฤติกรรม ทางกาย และวาจา เป็นต้น ที่เป็นปกติอย่างนั้น ศีลก็คือพฤติกรรมดีงามที่เป็นปกติอย่างนั้นแล้ว อยู่ตัวแล้ว หรือจะเรียกเป็นความเคยชินเลยก็ได้ แต่หมายถึงความเคยชินในทางที่ดี

## ถ้ามองเห็นความสำคัญของความเคยชิน ก็รู้ความสำคัญของวินัย

คนเรานี้อยู่ด้วยความเคยชินเป็นสำคัญ ใครจะปฏิเสธได้... ที่เราอยู่กันนี้ เราทำไปตามความเคยชินแทบทั้งนั้น เราจะชอบอะไร เราจะหันไปหาอะไร เราจะพูดคำไหนอย่างไร แม้แต่จะเดินแบบไหน ก็มักทำไปตามความเคยชิน

ความเคยชินนี้มีทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความเคยชินทางใจ ก็คือใจจะชอบอะไร เคยยกตัวอย่างบ่อยๆ เช่น คนที่ชอบไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า ความเคยชินจะออกมาเลย คนหนึ่งก็ไปเข้าร้านหนังสือ อีกคนหนึ่งก็ไปร้านขายเครื่องใช้ของใช้ในบ้าน อีกคนหนึ่งไปร้านเครื่องบันเทิง หรือสิ่งบำรุงบำเรอความสุข นี่เป็นไปตามการสั่งสมสภาพจิตใจที่เคยชิน คนเราก็มักทำไปตามความเคยชินนั้น

พระพุทธเจ้าทรงเน้นความสำคัญของความเคยชิน คนเรามีทั้งความเคยชินที่ดี และความเคยชินที่ไม่ดี ถ้าเคยชินไม่ดีก็เสียหายซึ่งอาจจะทำให้เสื่อมได้มาก

ถ้าไม่มีคนอย่างพ่อแม่หรือคุณครูที่เป็นกัลยาณมิตรมาช่วยนำเด็กก็อาจจะจับปลัดจับผลูไปสร้าง ความเคยชินที่ไม่ดีขึ้นมา เช่น เด็กเกิดนึกสนุกขึ้นมา ถือนไม้ตีตมมือ เดินไป พอเห็นต้นไม้ ดอกไม้ ก็หวด

ซ้ายหวดขวา ใบบัดดอกไม้ขาดกระจุย ต่อมาอีกวันพอเดินไป แก๊กก็มี ความโน้มเอียงจะทำอย่างนั้นอีก ทำไปทำมาก็เคยชินติดนิสัยกระทั่งไป เป็นผู้ใหญ่ ที่นี้ก็แก้ยากแล้วซิ

เพราะเหตุนี้เราก็เลยต้องพยายามเข้าชิงเสียก่อน ชิงกัน ระหว่างความเคยชินที่ดี กับไม่ดี โดยที่เราชิงให้ความเคยชินที่ดีเริ่มต้นได้ก่อน พอเคยชินดีแล้วเราก็สบายใจได้ ฉะนั้น ศีลนี้เป็นเรื่อง สำคัญในแง่หนึ่งก็คือ การฝึกความเคยชินที่ดีนั่นเอง และความ เคยชินที่ดีนี้ก็เกิดขึ้นด้วยวินัย คือ การจัดตั้งระบบ การวางระเบียบ แบบแผนอะไรต่างๆ ให้มีการทำพฤติกรรมที่ดีกันจนเคยชินอยู่ตัว

วินัยแปลว่าอะไร? ท่านแปลว่า “การนำไปให้พิเศษ” ภาษา ของพระแปลได้แบบนี้ ซึ่งในภาษาทางปฏิบัติก็แปลว่า “การฝึก” นั่นเอง แต่ห้ามแปลว่า “ข้อบังคับ” ไม่รู้ว่าทำไมคนไทยไปแปลว่า ข้อบังคับ ย้ำ อีกทีว่า วินัย แปลว่า การนำไปให้พิเศษ หมายความว่า ชีวิตมนุษย์ เรานี้จะดี จะวิเศษ จะประเสริฐได้ก็ด้วย การนำไปให้ถูกทาง

ถ้ามีผู้นำที่ดี มีประสบการณ์ รู้เข้าใจ เห็นทางถูกต้อง มี สัมมาทิฐิอยู่แล้ว จะนำไปในทางที่ถูกต้อง ก็มาจัดตั้งวางระบบขึ้นเป็น วินัย

ระบบการจัดตั้งนี้สำคัญมาก วินัยเป็นรูปแบบที่ว่า บางที โดยที่ยังไม่ทันรู้ตัว เราก็ได้ความเคยชินที่ดีแล้ว เป็นธรรมดาว่าเราจะ หวังให้ทุกคนทำอะไรโดยต้องคิดพิจารณาทุกอย่างนี้ยาก แต่โดยมาก คนจะทำตามกันไป ไซ้หม เราไม่ทันดู ไม่ทันช่วยเลย แกตามไปซะแล้ว แกตามคนอื่น ถ้าตามอย่างไม่ดีไป เกิดเป็นความเคยชินที่ไม่ดีเสียแล้ว คราวนี้ก็เป็นปัญหาที่ยาก

เพราะฉะนั้น เราก็เลยหาทางให้มีวัฒนธรรม ซึ่งเป็นความ

เคยชินที่ตีรวมกันที่ถ่ายทอดต่อมาเอามาช่วย ซึ่งก็อยู่ในเรื่องวินัยนี้แหละ เป็นระเบียบ แบบแผน ธรรมเนียม จารีต ประเพณี อะไรต่างๆ ซึ่งในที่สุดก็เป็นวิถีชีวิตขึ้นมา

## วินัยเป็นรูปแบบ

### ต้องรักษาสาระไว้ และสื่อสาระได้

ในเรื่องการจัดตั้งที่เป็นวินัยนั้น เราต้องการจัดตั้งวิถีชีวิตและแบบแผนของสังคม ให้มันอยู่ตัวเป็นศิลให้ได้ พอเรามีวิถีชีวิตอย่างนั้นอยู่ตัวแล้ว มันก็กลายเป็นศิลขึ้นมา เพราะฉะนั้นวินัยจึงเป็นจุดเริ่มต้น

แต่เวลาพูดกับญาติโยม เราไม่ได้ใส่ใจพิจารณา เราไม่นึกว่าญาติโยมก็ต้องมีวินัย เดียวนี้จึงต้องยกกันเรียกว่า “นี่ ที่จริงญาติโยมศฤงษณ์ก็มีวินัยนะ ไม่ใช่มีแต่พระ” เวลาพูดถึงวินัยก็นึกถึงแต่วินัยพระ ถ้าไม่นั้นก็นึกถึงวินัยทหาร และวินัยอะไรต่ออะไร แต่แท้จริงที่สำคัญอย่างยิ่ง คือวินัยชาวพุทธ วินัยชาวบ้าน ซึ่งทุกคนต้องมี

พอนึกถึงวินัยของพระ ก็จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงฝึกให้พระมีวิถีชีวิตที่ดี ด้วยอาศัยวินัย จึงจัดตั้งขึ้นมาเป็นรูปแบบ ซึ่งถ้ารูปแบบนี้คนปฏิบัติโดยมีความเข้าใจ ใช้ปัญญา และได้จิตใจมาร่วมด้วยเช่นพอใจ สัมครใจ เต็มใจ ตั้งใจอยากฝึกให้เป็นด้วย ก็ไปได้ดี แต่ถ้าไม่มีด้านปัญญาและจิตใจเข้ามา มันก็เหลือแต่รูปแบบ

แต่ก็ยังดีนะที่วินัยภายนอกช่วยรักษารูปไว้ トラบไคที่ยังมีขวด ก็ยังมีทางที่จะกรอกน้ำใส่ ถ้ายังมีแก้ว ก็ยังมีทางไปตักน้ำมาดื่ม ถ้าตอนนั้นน้ำไม่มีแล้ว เนื้อไม่มี มีแต่แก้ว มันก็ใช้ประโยชน์ไม่ได้ แต่ถ้าเรายังมีแก้ว ก็ยังดีกว่าไม่มีเลยใช่ไหม? วันดีคืนดีเรารู้ว่า เอ๊ะ ! แก้วนี้มันไม่ใช่ของที่จะทิ้งไว้เฉยๆนะ มันต้องเอามาใช้ประโยชน์ ใส่ น้ำดื่มหรือ



อะไรเป็นต้น เออ ! เราก็เอามาใช้ประโยชน์

เหมือนวินัย แบบแผนที่เป็นรูปแบบนี้ นานๆ ไป สาระ และความเข้าใจความหมาย เป็นต้น มันหายไป เหลือแค่รูปแบบ แต่รูปแบบนี้ก็รักษาไว้ เช่น สังฆกรรมหลายอย่างของพระเวลานี้ เหลือเพียงพิธีกรรม พอเหลือเป็นพิธีกรรม ก็เหลือแต่รูปแบบ ทำกันไปโดยไม่เข้าใจความหมาย คิดไปอีกทีว่า เออ ! ก็ยังดียังรักษารูปแบบไว้ ก็ได้ชั้นหนึ่ง พอจะได้ความเคยชินที่ดี แต่ไปๆ มาๆ เหลือเป็นเพียงความศรัทธาเหลือ เหลือเป็นความไม่รู้อะไรเลย ไปๆ มาๆ บางทีเขวเถลไถลไปไหนไม่รู้

เหมือนที่ยกตัวอย่างเมื่อกี้ว่า ในศีลของพระ มีเรื่องการปฏิบัติต่อบัณฑิต ๔ เรียกว่า บัณฑิตปฏิเสวนา เป็นศีลชนิดหนึ่ง เพราะฉะนั้นเวลาจะบวชพระนี่ สมัยอดีตต้องมาอยู่วัดก่อนและทำนาก็จะให้ท่องบทสวดมนต์ต่างๆ ซึ่งมีบทสวดปฏิสังขาย คือบทพิจารณาบัณฑิต ๔ นี้ด้วย ต้องท่องหมด เรียกว่า “บัณฑิต-บัจฉเวกชน” แล้วก็ให้ท่องบทพิจารณาบััจจุบัน และบทสวดพิจารณาอดีต หมายความว่า ถ้าผลออกไปไม่ได้พิจารณาตอนรับประทาน หรือตอนใช้บััจฉย ๔ ก็เอาไว้ตอนผ่านไปแล้ว โดยเฉพาะตอนทำวัตรค่ำ ก็มาสวดกันเพื่อตรวจสอบทวนตัวเอง จะได้สนใจและได้วัดผลไปด้วย

ที่นี้ก็กลายเป็นประเพณีของพระที่จะต้องท่องเอาไว้ พอถึงเวลาฉันก็ เอ้า! พิจารณานะ แต่ไปๆ มาๆ สวดกันไปๆ กลายเป็นเสกอาหาร เวลานั้นคิดว่าปฏิสังขาย บางทีเรียกกันว่า “เสกอาหาร” หรือ “เสกข้าว” เลยนี่กว่า เวลาจะฉันเราสวดบทนี้เพื่อจะให้อาหารมันศรัทธาเหลือ หรืออะไรทำนองนั้น เรียกกันมาอย่างนี้ กลายเป็นคำที่ชาวบ้านเขาเรียกกัน

แต่เดี๋ยวนี้เลื่อนไปเลื่อนมา ก็เลิกสวดเลย เดี่ยวนี้ไม่ค่อยมีแล้ว ยิ่งบวชกันสั้นๆ ก็เลยไม่รู้จัก บางแห่งไม่รู้จักเลย ปฏิสังขายอันนี้ก็เป็นตัวอย่างของความคลาดเคลื่อนผิดเพี้ยนและเลื่อนกลางต่างๆ ที่เป็นไปได้ และเป็นไปแล้ว

## รู้จักศีลครบ ๔ หมวด จึงจะเข้าใจคำว่า “ศีล”

วินัยมีประโยชน์อย่างที่ว่ามานี้ แต่ถ้าใช้ไม่เป็นมันก็คลาดเคลื่อนเลื่อนกลาง จนกระทั่งเนื้อหาสาระหมดไป ก็อาจจะเขว กลายความหมายเป็นอย่างอื่น จนถึงขั้นใช้ผิดวัตถุประสงค์ไปก็ได้ แต่นี่คือให้เห็นว่า การฝึก หรือการศึกษาตามหลักพุทธศาสนาเป็นอย่างไร

การฝึกตนและฝึกคนเริ่มตั้งแต่ชีวิตประจำวันซึ่งเราอาจจะมองข้ามไปตั้งแต่เรื่องการกินการอยู่ธรรมดาเนี่ยแหละเพราะอย่างที่บอกแล้วว่า การทำให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ดีเป็นสิกขา และชีวิตที่เป็นอยู่ได้ดี ก็เป็นมรรค เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือ การทำให้ชีวิตสามารถเป็นอยู่ได้อย่างดี และการศึกษาก็เริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

เมื่อกินอยู่เป็นการศึกษาก็เริ่มทันทีเลย ก็เลยอยากจะเน้นทุกคนในครอบครัว ตั้งแต่คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องใช้ศีลประเภทนี้ด้วย ต้องมีศีลให้ครบ อย่าไปเอาเฉพาะศีล ๕ ก็เลยต้องถือโอกาสพูดเรื่องศีลนี้เวลาก็เกินแล้ว เรื่องศีลนี้ขอพูดอีกนิดหนึ่ง

ศีลของพระนี่ท่านจัดเป็น ๔ หมวด

๑. ปาฏิโมกขสังวรศีล ศีลคือความสำรวมในปาฏิโมกขอันนี้คือศีลแม่บท หรือศีลที่เกิดจากวินัยแม่บท คือวินัยแม่บทของชุมชน เป็นธรรมดาว่าชุมชนแต่ละชุมชนจะต้องมีกติกามีข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน ที่จะคุมชุมชนให้อยู่ในแบบแผนเดียวกันอย่างประณีต

งดงาม และกำกับความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการมีชีวิตแบบนั้น เช่น ชีวิตครอบครัวของเรา ควรมีวัตถุประสงค์อย่างไร? เราควรอยู่กันอย่างไรมีผลตามวัตถุประสงค์นั้น? ก็วางข้อปฏิบัติขึ้นมา จะเรียกว่ากติกา หรืออะไรก็ตาม ก็ตกลงกันได้

สำหรับคฤหัสถ์ทั่วไป หรือสังคมาใหญ่ เราเอาศีล ๕ นี้แหละ เป็นศีลปาฏิโมกข์ คือเป็นศีลแม่บทสำหรับคุมให้สังคมาอยู่กันด้วยดี จะได้เป็นฐานให้ชีวิตของแต่ละคนก้าวไปสู่จุดหมายที่สูงขึ้นไปได้

๒. อินทริยสังวรศีล เป็นศีลอีกประเภทหนึ่งที่สำคัญ คือ การใช้อินทริย ตั้งแต่ตา หู นี่เป็นเรื่องใหญ่ที่สุด อินทริยเป็นเรื่องใหญ่มาก คือเรื่อง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้แหละ โดยเฉพาะจะต้องใช้ตาเป็น ใช้หูเป็น ต้องดูเป็น ฟังเป็น

เรื่องนี้เป็นปัญหามากของยุคปัจจุบันนี้ โดยเฉพาะในยุคที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เกิดปัญหามากมาย เพราะคนใช้เทคโนโลยีไม่เป็น และการที่เราใช้เทคโนโลยีไม่เป็น ก็เพราะไม่มีศีล ด้านนี้ เมื่อศีลด้านอินทริยสังวรไม่มี เราก็ใช้เทคโนโลยีไม่เป็น ดูทีวีไม่เป็น ใช้เครื่องเสียง ใช้และเสฟอะไรต่ออะไร แม้แต่คอมพิวเตอร์โดยไม่รู้ และไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ที่แท้จริงเลย

ถ้าใช้อินทริยเป็น ก็ใช้ด้วยสติ และให้เกิดปัญญา ให้เข้าหลัก สติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีหลักสำคัญอยู่ที่ว่า จะดู จะฟังอะไรก็ได้ ๒ อย่าง คือ ได้ *ญาณ* คือได้ความรู้ความเข้าใจ เข้าถึงความจริงของสิ่งนั้นๆ จับสาระได้ และ ได้ *สติ* คือได้ข้อมูลไว้สำหรับระลึกใช้ ประโยชน์ ได้ ๒ อย่าง คือ ได้ความรู้ความเข้าใจ และได้ข้อมูล ไม่ไปตามชอบใจไม่ชอบใจ ไม่ติดอยู่แค่ถูกใจเพลิดเพลิน

ถ้าเราใช้ *สติปัฏฐาน* ตั้งแต่เด็กๆ ก็สังเกตว่าเขาดูอะไรฟัง

อะไรแล้วเขาได้ไหม ๒ อย่างนี้ คือ ได้ความรู้ความเข้าใจและได้ข้อมูลไว้ใช้ ได้สองอย่างนี้ก็เข้าสติปัญญาแล้ว คือจิตไม่ไปตามชอบใจ-ไม่ชอบใจ มันก็ไม่ไปหลงวุ่นวายอะไรแล้ว พอใช้ตา ดู หู ฟัง เป็นแล้ว ก็เป็นอินทริยสังวร แต่ถ้าตา ดู หู ฟัง แค่นี้ก็ดูก็ฟัง ถ้าแกไม่มีหลัก ไม่มีอินทริยสังวร ก็ไปแล้ว แกก็ดูแค่ลุ่มหลง ชอบใจ-ไม่ชอบใจ เพลิดเพลิน หลงมัวเมา ไม่ได้ประโยชน์อะไรที่ควรจะได้

เออละ... ไม่ว่าจะอะไร เรื่องบันเทิง สนุกสนาน ก็ว่าไป แต่อย่าให้มันกลายเป็นหลักนะ ความสนุกสนานบันเทิงนั้นเป็นตัวประกอบ ต้องถามว่า ตัวแท้ที่เราต้องการหรือประโยชน์ที่แท้นั้นเราได้หรือเปล่า ต้องให้เรื่องบันเทิงเป็นตัวประกอบ และให้ได้ตัวแท้ คือได้ความรู้เข้าใจ และได้ข้อมูลไว้ระลึกใช้

## ทำไม ในการศึกษาขั้นพื้นฐาน ท่านเริ่มต้นโดยเอาศีล เป็นที่บูรณาการไตรสิกขา

ในเวลาที่ต้องให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มองหาหรือมองเห็นเหตุปัจจัย อาจจะถามว่า นี่คืออะไร มันเป็นอย่างไร มันเป็นอย่างไร มันเป็นอย่างไร เพราะอะไร เขาทำมันมาทำไม มันมีคุณมีโทษอย่างไร ควรจะใช้อย่างไร ฯลฯ อย่างนี้ถามเข้าไปเถอะ ให้มันได้ญาณ ได้ความรู้ และได้สติ เพิ่มข้อมูลไว้ใช้ต่อไป

นี่ถ้าเด็กดู-ฟังอะไร โดยใช้หลักอินทริยสังวร และเอาสติ-ปัญญามาใช้ แก่ก็สบาย ชีวิตแก่ก็ดี ไม่เกิดโทษแก่ตัวเอง ตัวเองก็พัฒนา และไม่เกิดโทษแก่พ่อแม่ครอบครัว

แต่เนี่ยเวลานี้ไม่มีหลักเลย เอาแต่ชอบใจ-ไม่ชอบใจ อย่างที่ทางพระท่านเรียกว่า ตา ดู หู ฟัง ได้แค่นินตี-นินร้าย อยู่แค่นินตีนินร้าย

พอยินดี-ยินร้าย ก็ชอบ-ชัง พอชอบ-ชัง ก็ปรุงแต่งตามชอบ-ชัง ทุกข์ โทมนัส สุขสมนัสอะไรก็ตามนี้ ความลุ่มหลง มัวเมา โลภะ โทสะ โมหะ มากันเป็นกระบวนการเลย

แบบของเราว่า *ญาณมัตตตายะ สติมัตตตายะ* (พูดเต็มว่า ญาณมัตตตายะ ปฏิสสติมัตตตายะ) เาานี้เป็นหลักเลยนะ ถ้ามัวแต่ความรู้ใหม่ ได้คดีและข้อมูลไว้ใช้ประโยชน์ใหม่ ถ้าได้อย่างนี้ยิ่งดูยิ่งฟังเท่าไรก็กลายเป็นดี แต่ศีลแค่นี้เราก็ไม่เอามาใช้กันเลย

ถ้าเด็กไทยมีศีลแค่นี้เราสู้ได้เลย เทคโนโลยีอะไรมาจะมาเท่าไร เรามีอินทรียสังวรบีบก็อยู่มือเราเลย เราใช้ได้ประโยชน์หมดเลย มันจะมากเท่าไหนเราใช้เป็นหมด พอใช้เป็นก็เป็นศีล

พอใช้คาดู หูฟังเป็นแล้ว ทีนี้ฝรั่ง-ญี่ปุ่นจะสร้างความเจริญมาอย่างไรเรารับมือได้ทันทีเลย คือเอามาทำให้เกิดประโยชน์ ไม่กลายเป็นการสร้างเสริมโทรมให้แก่ชีวิตและสังคม

แต่เวลานี้ คนไทย ขอใช้ศัพท์ว่า ฤกษ์กระแสดความเจริญไหลมาท่วมทันและจมตายอยู่ใต้กระแสดความเจริญนั้น หมายความว่า บัญญาก็ไม่ใช่ ใจก็ไม่ดี ศีลก็ไม่มี ใช้ไม่เป็น ได้แต่ติดจมอยู่ใต้ความเจริญแทนที่ว่า ฝรั่ง-ญี่ปุ่น สร้างความเจริญมาเท่าไร เราขึ้นไปยืนบนความเจริญนั้นเลย อย่างนี้จึงจะเก่งจริง การศึกษาถึงจะได้ประโยชน์

เออ...เออละ ความเจริญอย่างนี้ เทคโนโลยีเหล่านี้เขาสร้างมาแล้วนี้ และเราต้องสัมพันธ์เกี่ยวข้อง เราก็เอามาทำประโยชน์ ใช้ให้เป็น ให้ได้คุณค่าจากมันเต็มที่ ให้เกิดผลดีแก่ชีวิตและสังคมของเรา ก็เท่านั้นแหละ ความเจริญมีมาเท่าไร ก็เท่ากับว่าเราทุ่มเวลาที่จะสร้างที่ จะคิดทำสิ่งนั้น เราก็ขึ้นไปยืนเหนือความเจริญนั้น แล้วเอามันเป็นฐานที่จะก้าวต่อไปเลย

ที่นี้ทำอะไรจะให้คนของเราได้หลักการนี้ คือเอาความเจริญของเขามาเป็นฐานเพื่อเราจะยืนขึ้นและก้าวต่อไป แทนที่จะไปติดจมอยู่ใต้ความเจริญนั้นได้แค่วายวนหมุนจมลงไปเลย การอยู่เหนือความเจริญหรือเอาความเจริญมาใช้ประโยชน์แค่นี้เราก็ทำไม่ได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติตามศีล แค่อินทริยสังวรก็อยู่เราแล้ว เราได้หลักเลย และเราก็ใช้ความเจริญที่เขาสร้างมาเป็นฐานให้เราก้าวต่อไป

## ได้แค่ศีล เพียงขึ้นกินอยู่ดูฟังเป็นเท่านั้น เด็กไทย สังคมไทย มีหรือจะไม่พัฒนา

๓. ศีลหมวดที่ ๓ ขอสถับนิต ขอเอาเรื่องปัจจัยปฏิเสวนา ที่เป็นข้อ ๔ ของท่าน ขึ้นมาก่อน เพราะพูดเกี่ยวกับเด็ก

เรื่องการเสพปัจจัย ๔ ก็เกี่ยวกับสิ่งของเครื่องกินเครื่องใช้ คือการกินอยู่ บริโภคนี้ ที่ว่ากินเป็น บริโภคเป็น ใช้ของเป็น ซึ่งได้พูดมาครั้งหนึ่งแล้ว พอจะกินอะไร จะใช้เสื้อผ้าอะไร ก็เข้าใจความมุ่งหมายว่าเพื่ออะไร มองเห็นคุณค่าประโยชน์ที่แท้ของมันว่าอยู่ที่ไหน

แม้แต่จะใช้คอมพิวเตอร์ก็ต้องมอง ต้องคิดว่า คอมพิวเตอร์มีไว้เพื่อประโยชน์อะไร ถ้าเรากินอยู่เป็น เวลาจะใช้คอมพิวเตอร์เราก็คิดแล้ว เรามีนิสัยคิดเป็นแล้ว ไม่ว่าจะกินอยู่บริโภคอะไร ความคิดก็มาทันทีเลย ความคิดเป็นก็มาประยุกต์เข้ากับเรื่องการกินอยู่ทุกอย่าง ฉะนั้นเวลาจะใช้คอมพิวเตอร์เราก็คิดว่าคอมพิวเตอร์นี้ประโยชน์ที่แท้ของมันคืออะไร ไม่ใช่ निकได้แค่เล่นเกมแล้วก็จบกัน ถ้าใช้ศีลข้อนี้มันก็มีทางที่จะเกิดการศึกษาและสร้างสรรค์

เด็กมาวัดเคยถามเด็กว่า “หนู ดูทีวีวันละกี่ชั่วโมง ดูรวมแล้ว สัปดาห์ละเท่าไร แล้วก็ใช้คอมพิวเตอร์เพื่ออะไร”

ถามไปว่า “หนูดูทีวีเพื่อเสฟก็เปอร์เซ็นต์เพื่อศึกษาที่เปอร์เซ็นต์” เด็กไม่เคยแยกเลย ตอนต้นก็อาจจะงงหน่อย พอเด็กแยกได้แล้ว แยกบอกว่าหนูดูเพื่อเสฟ ๙๙ เปอร์เซ็นต์ อย่างนี้ก็แยแล้ว ก็เลยถามว่า “หนู...แล้วที่หนูทำอย่างนั้นถูกต้องไหม ดูเพื่อเสฟ ๙๙ เปอร์เซ็นต์ ดูเพื่อศึกษาแทบไม่มีเลย” เด็กบอกว่าไม่ถูก “อ้าว! แล้วจะทำอย่างไรดีล่ะ ให้นูคิดเองนะ พระไม่วินิจฉัย” เด็กก็บอกว่า “ต้องแก้ไข...”

เด็กว่าอย่างนั้น พอบอกว่า จะแก้ไข การศึกษาก็มาแล้ว ทีนี้ ก็ถามต่อไปอีกว่า “เฮ้...แก้ไข หนูจะทำอะไรล่ะ” “ก็ต้องดูเพื่อศึกษามากขึ้น” “แล้วหนูจะเอาเท่าไรล่ะ” เด็กบอกว่า “ห้าสิบ ห้าสิบ ดูเพื่อเสฟห้าสิบ ดูเพื่อศึกษาห้าสิบ”

บอกว่า “โอ้ย ! หนู...เห็นใจ ไม่ต้องมากขนาดนั้นละ การศึกษานะ จาก ๑ เปอร์เซ็นต์ มาเป็น ๕๐ เปอร์เซ็นต์ นี่มันหนักมาก” เลยบอกว่าหนูค่อยๆ คิดเถอะ พระเห็นใจ หนูอยู่ในยุคนี้ กระแสสังคมเขาเป็นอย่างนี้ ก็ให้ค่อยๆ คิด

ในที่สุดเด็กบอกว่า “เอาดูเพื่อศึกษา ๓๐ เปอร์เซ็นต์ ดูเพื่อเสฟ ๗๐ เปอร์เซ็นต์” เอาละ แค่นี้เริ่มต้นได้แล้ว

อย่างนี้เป็นการศึกษาพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันเลยใช้ไหม ไตรสิกขามาเสร็จเลย กินอยู่ดูฟังเป็น คิดเป็น จิตใจดีงาม มีความสุขกับการทำสิ่งที่ถูกต้อง ถ้าเราทำถูกทางนี่มันมาเป็นกระบวนเลย

รวมความว่าศีล ด้านปัจจัยปฏิบัติเสวนา คือการกินใช้เสฟ บริโภคปัจจัย วัตถุสิ่งของ เครื่องใช้ เทคโนโลยี โดยรู้จักคิดพิจารณา อย่างน้อยให้รู้ว่ามันมีเพื่ออะไร ประโยชน์มันอยู่ที่ไหน คุณค่าแท้คืออะไร

## อาชีพะเป็นแดนใหญ่ ทั้งโดยกิจกรรม และโดยกาลเวลา ในการที่จะเอาไตรสิกขามาพัฒนาชีวิตคน

๔. ต่อไป อาชีพปาริสุทธิศีล เป็น ศิลด้านอาชีพะ เรื่องของ อาชีพการงานการเลี้ยงชีพ คือการที่จะได้จะมีปัจจัย ๔ มาเสพบริโภค ที่จริงท่านเอาปัจจัยปฏิสเวณา ไปไว้ข้อสุดท้าย เพราะอะไร เพราะว่าเรามีอาชีพก่อน เราต้องรู้จักหาเลี้ยงชีพ จึงได้ปัจจัย ๔ มาบริโภค แล้วก็บริโภคให้เป็น แต่เด็กได้ของบริโภคจากพ่อแม่มาให้ สำหรับเด็กก็เลยเน้นศิลด้านเสพบริโภค

อย่างไรก็ตาม เด็กๆ ก็ต้องเป็นอยู่ประพุดิตัวและทำหน้าที่ต่างๆ ให้สมกับการที่จะได้ของกินของใช้นั้นมาเสพบริโภค เพราะฉะนั้นเด็กก็ต้องมีอาชีพะที่ถูกต้อง เรียกว่า อาชีพปาริสุทธิศีล แปรตามตัวว่า ศิลที่เป็นความบริสุทธิ์แห่งอาชีพะ ซึ่งเป็นศิลอีกหมวดหนึ่ง อย่างในมรรค ศิลประเภทนี้ก็คือสัมมาอาชีพะ ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่มาก คนมักมองข้ามเรื่องอาชีพ อย่าลืมนะในมรรค สัมมาอาชีพะเป็นศิลข้อสำคัญ

บางทีศิล ๘ ท่านแสดงไว้สองชุด ศิล ๘ ที่เราเรียกกันว่า อุโบสถศีลนี้แบบหนึ่ง แล้วก็อาชีพะอีกชุด ศิลมีอาชีพะเป็นที่ ๘ อีกชุดหนึ่ง ชุดหลังนี้จะเน้นเรื่องอาชีพะ คือการประกอบอาชีพให้ถูกต้อง

ในการประกอบอาชีพนั้น ก็ต้องดูว่าอาชีพต่างๆ ที่มนุษย์ตั้งกันขึ้นมาทุกอย่าง เขามีวัตถุประสงค์เพื่อจะแก้ปัญหาวชิวิต หรือแก้ปัญหาลังคม หรือเพื่อการสร้างสรรค์อะไรสักอย่างหนึ่งทั้งนั้น ดังนั้นเมื่อเราทำอาชีพอะไร เราก็ต้องทำให้ได้ผลสมตามวัตถุประสงค์นั้น

ยกตัวอย่างง่ายที่สุดก็คือ อาชีพแพทย์มีเพื่ออะไร อ้าว ! ก็เพื่อไว้ช่วยบำบัดโรค ช่วยคนไข้ให้หายป่วย ให้เขามีสุขภาพดี เพราะฉะนั้นคนประกอบอาชีพที่ถูกต้องตามความมุ่งหมายของอาชีพนั้น ก็คิด



ว่าฉันจะทำอาชีพนี้ให้ดีที่สุด ก็คือฉันจะช่วยให้คนไข้หายโรค ให้เขามีสุขภาพดี ส่วนเงินทองก็ได้มาประกอบ

เหมือนเป็นครูอาจารย์นี้ อาชีพของเราก็คือเพื่อจะช่วยให้เด็กมีการศึกษาดี มีชีวิตเจริญงอกงาม ถ้าเราคำนี้ถึงวัตถุประสงค์ที่แท้ของอาชีพแล้ว ศิลและผลดีก็แทบจะมาทันทีเลย และเราก็จะรักวัตถุประสงค์ นั้น และทำอาชีพด้วยความสุข ทุกอย่างจะสอดคล้องกันแล้วชีวิตของเราก็สอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่เกิดความขัดแย้ง แม้แต่ในใจตัวเอง ก็กลมกลืน ราบรื่น มีความสุข และทำได้ผลดีด้วย

จากนั้นก็หมายถึงว่าอาชีพนี้ทำแล้วไม่เกิดโทษ ไม่ก่อการเบียดเบียนแก่ใคร ซึ่งก็เสร็จไปแล้วในตัว

แ่งต่อไปก็ให้อาชีพซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตของเรา วันหนึ่งตั้ง ๘ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมงนี้ ให้เป็นแดนพัฒนาชีวิตของตัวเอง คนเราจะพัฒนาตัวเองได้ ก็ต้องอาศัยเวลา และอาศัยกิจกรรมในชีวิต เออ... อาชีพนี้เป็นงาน เป็นกิจกรรม เป็นเรื่องที่กินเวลาส่วนใหญ่ของชีวิต ถ้าเราพลาดมันไปเสียแล้ว เราจะเสียเวลาไปเยอะเยอะเลย เพราะฉะนั้นเราก็เอาอาชีพนี้แหละเป็นแดน เป็นเวทีพัฒนาชีวิตของเรา เราก็พัฒนาไตรสิกขาไปเลยด้วยอาชีพนี้แหละ อย่างนี้เป็นต้น

อย่างน้อยที่สุด อาชีพปาริสูทธิศิลป์ ก็คือไม่ให้อาชีพของเราไปก่อการเบียดเบียนเกิดโทษ ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้ใด หรือทำให้สังคมเสื่อมเสีย (และไม่ทำให้ตัวเองสูญเสียหรือเสื่อมจากการพัฒนา)

### ถ้ามีวินัยชาวพุทธ ก็มีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการศึกษา

ศีล ๔ แदनนี้ว่าจะเอามายกกันในหมู่ชาวพุทธ ไม่ใช่อยู่แค่ศีล ๕ ต้องรู้ว่าศีล ๕ นี้ แม้จะสำคัญยิ่งนัก แต่มันเป็นเพียงส่วนหนึ่งของ “วินัยชาวพุทธ” ซึ่งมันเป็นเพียงพื้นฐานส่วนเริ่มต้นเท่านั้น เพียงแค่ว่า

เป็นเกณฑ์อย่างต่ำที่ให้มนุษย์อยู่กันได้ในสังคมนี้ ทำให้สังคมนี้ไม่ถึงกับลุกเป็นไฟ แต่ถ้าคุณจะพัฒนาต่อไป จะมีชีวิตดีงาม มีความสุขแล้ว คุณจะอยู่แค่ศีล ๕ นะไม่พอหรอก ท่านจึงให้ศีล ๕ นั้นเป็นฐานรักษาสังคม หรือเป็นหลักประกันพื้นฐาน อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่าไม่ให้สังคมลุกเป็นไฟ ให้คนพออยู่กันได้

จะเป็นชาวพุทธจริง และจะให้ชีวิตและสังคมพัฒนา ก็ต้องเข้าสู่วินัยชาวพุทธกันจริงๆ อย่างที่บอกแล้วว่าคฤหัสถ์ก็มีวินัย ไม่ใช่พระเท่านั้นที่มีวินัย ตอนนี่คิดว่าต้องฟื้นฟูวินัยชาวพุทธ ที่ภาษาคัมภีร์ท่านเรียกว่า “คิหิวินัย” แปลว่าวินัยของคฤหัสถ์ ได้แก่ ลิงคาลกสูตร ที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่ลิงคาลกมาณพ

ตอนนี้ได้เอามาทำเป็นหนังสือเล็กๆ เล่มหนึ่งเลย ถ้าเป็นพระสูตรโดยตรง เวลาไปอ่านบางทีบางคนก็จับยาก เพราะท่านว่าไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่จับมาตั้งเป็นหัวข้อจัดรูปแบบก็ดูยาก ก็เลยนำมาจัดเรียงตั้งหัวข้อลำดับจัดหมวดหมู่ให้เห็นชัด ๆ ไป เรียกว่า วินัยชาวพุทธ

เมื่อได้พิมพ์เป็นหนังสือแล้ว ก็เลยจะไม่อธิบาย ขอพูดสั้น ๆ ว่า...ถ้าชาวพุทธเรามีวินัยแบบนี้ ก็จะเป็นวิถีชีวิตที่เอื้อให้การศึกษาเดินหน้าไปได้ ถ้าเราไม่มีวิถีชีวิตที่เอื้อแล้วการศึกษาก็เข้ามายาก

## การศึกษา ออกผลมาเป็นชีวิตที่เป็นอยู่อย่างดี มีวิถีชีวิตดีงามที่พัฒนาไปในมรรค จนเป็นภาวิต ๔

ไตรสิกขากับมรรคต้องไปด้วยกัน เมื่อเราดำเนินชีวิตไป เราจะฝึกให้ชีวิตพัฒนา ก็เอาไตรสิกขาใส่เข้าไปในชีวิต ชีวิตก็กลายเป็นมรรคไป ที่นี้พอชีวิตเป็นมรรคแล้ว มันก็เอื้อต่อไตรสิกขาที่จะเดินหน้าต่อไปอีก มรรคกับไตรสิกขาก็เจริญคู่กันไป

ฉะนั้น เมื่อสรุปประมวลทั้งหมด ก็มาบรรจบกัน ทั้งไตรสิกขา

ก็เป็น ศิล สมาธิ ปัญญา และมรรคก็สรุปย่อได้เป็น ศิล สมาธิ ปัญญา แต่ทางฝ่ายไตรสิกขา ท่านเรียกเต็มว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตต-สิกขา อธิปัญญาสิกขา (ธรรมหมวดสมาธินั้นเวลาเรียกชื่อเต็มจริงๆ ท่านไม่เรียกว่าสมาธิ ที่เราเรียกกันว่าสมาธินั้นเป็นการเรียกกันแบบง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า ศิล สมาธิ ปัญญา แต่เวลาเรียกเป็นทางการ ท่านเรียกว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา ซึ่งเป็นเรื่องจิตใจทั้งหมดรวมทั้งสมาธิด้วย และ อธิปัญญาสิกขา)

ส่วนทางฝ่ายมรรคมืองค์ ๘ ประการ ท่านจัดเป็นชั้นๆ เรียกว่า ศิลชั้นๆ หมวดศีล สมาธิชั้นๆ หมวดสมาธิ และปัญญาชั้นๆ หมวดปัญญา เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว เคยมีผู้มาสนทนากับพระอานนท์ เขาถามว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องอะไรมากที่สุด พระอานนท์ก็ตอบเขาว่า เรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสมาก หรือธรรมที่ทรงสอนอยู่เสมอก็คือ เรื่อง ศิลชั้นๆ สมาธิชั้นๆ ปัญญาชั้นๆ ซึ่งครอบคลุมหลักปฏิบัติทั้งหมด

ทีนี้เมื่อเราปฏิบัติไปตามนี้ก็จะเกิดภavana ขึ้นมา เป็นการพัฒนาชีวิต ๔ ด้าน อย่างที่เคยบอกแล้วว่า เวลาปฏิบัติหรือในการฝึกนั้น เป็นสิกขา ๓ แต่เมื่อดูผล แยกออกเป็นภavana ๔ เพราะว่าสิกขาข้อที่ ๑ แยกไปเป็นภavana ๒ คือเป็นการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านวัตถุ อย่างหนึ่ง (กายภavana) และการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อย่างหนึ่ง (ศีลภavana)

ในแต่ละขณะจิตมีไตรสิกขาครบทั้ง ๓ และก็มีได้พร้อมกันครั้งละ ๓ เท่านั้น ไม่เป็น ๔ เพราะอะไร เพราะว่าความสัมพันธ์กับวัตถุหรือกับสังคมนั้น ในขณะจิตหนึ่งสัมพันธ์ได้อย่างเดียว ต้องอย่างใดอย่างหนึ่ง

ของพระนั้นท่านแยกเป็นขณะจิตเลย ในเมื่อขณะจิตหนึ่งสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างใดอย่างหนึ่งอันเดียว เพราะฉะนั้นใน

การฝึกศึกษาหรือสิกขาจึงต้องเป็น ๓ แต่ในเวลาวัดผล เราต้องการดูรายละเอียดให้กระจ่างแจ้ง ก็ดูให้ชัดไปเป็นอย่างๆ ไม่ต้องดูพร้อมกันทีเดียว เลยแยกเป็น ๔ ก็เป็นภาวนา ๔

เพราะฉะนั้น เมื่อจะดูว่า...เออ...คุณได้ศึกษามีไตรสิกขามา ประสบความสำเร็จองงามดีแค่ไหน ก็วัดด้วยภาวนา ๔ เมื่อวัดด้วยภาวนา ๔ ถ้าได้จบภาวนา ๔ ก็เป็นภาวิต ๔

ภาวนา เป็นตัวการกระทำหรือกิจกรรมของการพัฒนา ทีนี้เมื่อเป็นคน พัฒนาด้านนั้นๆ แล้ว ก็เรียกว่าเป็นภาวิตด้านนั้นๆ รวมทั้งหมดก็เป็น ภาวิต ๔ คือ ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต และภาวิตปัญญา แปลว่า เป็นผู้มีกายที่พัฒนาแล้วหรือภาวนาแล้ว มีศีลที่ภาวนาแล้ว มีจิตที่ภาวนาแล้ว แล้วก็มปัญญาที่ภาวนาแล้ว

ภาวนานี้ ถ้าพูดตามสำนวนโบราณเรียกว่า เจริญแล้ว คือ เจริญกายแล้ว เจริญศีลแล้ว เจริญจิตแล้ว เจริญปัญญาแล้ว เพราะภาวนาภาษาเก่าแปลว่าเจริญ เช่น วิปัสสนาภาวนา - เจริญวิปัสสนา, สมถภาวนา - เจริญสมถะ, เมตตาภาวนา - เจริญเมตตา

ภาวนา แปลว่าเจริญ ภาวิต แปลว่าได้เจริญแล้ว รวมทั้งหมดก็เป็นภาวิต ๔ คนไหนเป็นภาวิต ๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่าคนนั้นคือ พระอรหันต์

จุดมุ่งหมายของการศึกษา คือ การเป็นพระอรหันต์ ผู้ที่มีภาวิต ๔ ก็คือภาวนาครบ ๔ ด้าน และภาวนา ๔ นั้นวัดผลได้เลย ใครมีภาวนา ๔ แค่นั้น ก็พัฒนาเจริญไปได้รับผลการศึกษาเท่านั้น หรือมีชีวิตที่อยู่ดีได้เท่านั้น จนในที่สุดก็เป็นภาวิต ๔ ที่สมบูรณ์ จบหลักสูตรพระพุทธศาสนา ง่ายๆ ใช่มั้ย ? ดูก็มีนิดเดียว นี่ละพุทธศาสนา...



ကလေးတို့အတွက်

*W*อถึงขั้นทำงานอย่างมีความสุขโดยไม่ต้องหวัง  
ไม่ต้องหวังผลตอบแทนแล้ว เราทำงานไป ชีวิต  
แต่ละขณะก็จะเป็นความเต็มสมบูรณ์ของชีวิตใน  
ทุกขณะนั้น ๆ ตอนนี่แหละจะถึงจุดรวมที่ทุกอย่าง  
มาอยู่ด้วยกัน ทั้งงาน ทั้งชีวิต และความสุข จะ  
สำเร็จในแต่ละขณะ

# ชีวิตนี้เพื่องาน งานนี้เพื่อธรรม

ทำไมจึงว่า ชีวิตนี้เพื่องาน งานนี้เพื่อธรรม ความหมายก็ชัดเจนอยู่แล้ว เพราะว่าเมื่อท่านอุทิศชีวิตนี้ให้แก่งาน ก็จึงเรียกว่า ชีวิตของท่านนี้เพื่องาน ส่วนที่ว่างงานนี้เพื่อธรรม เมื่อมองดูความหมายง่ายที่สุดอย่างผิวเผิน ก็คือ การทำงานนั้นเป็นไปเพื่อความดี เพื่อประโยชน์สุขแก่สังคม ความดีงาม ความเป็นประโยชน์ และความสุขของประชาชน หรือของสังคมนั้นก็เป็นเรื่องของธรรม เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า งานนี้เพื่อธรรม

แต่คำว่า *งานนี้เพื่อธรรม* ยังมีความหมายลึกไปกว่านี้อีก ไม่ใช่เพียงแค่นี้ อย่างไรก็ตาม ตอนนี้งำลังพูดถึงเรื่องของวันเกิดก็ควรจะโยงเรื่องของชีวิตมาเกี่ยวกับวันเกิด

## เกิดมาแล้ว ควรใช้ชีวิตอย่างไร?

ความจริง ชีวิตก็เริ่มด้วยการเกิด การเกิดเป็นการเริ่มต้นของชีวิต ผู้ที่เห็นความสำคัญของชีวิต ก็ย่อมเห็นว่าการเกิดเป็นเรื่องสำคัญ

---

\* ธรรมกถา แสดง ณ สถาบันวิจัยโชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้ตัดข้อความเริ่มเรื่องและลงท้ายที่เป็นคำกล่าวปฏิสันถารเฉพาะกรณี



เพราะถ้าไม่มีการเกิด ชีวิตก็เริ่มต้นไม่ได้ วันเกิดนั้นในแง่หนึ่งจึงถือว่าเป็นวันของชีวิต และเป็นวันที่เตือนใจเราว่า การเกิดคือการทำที่เราได้ชีวิตมา เมื่อเราได้ชีวิตมาแล้ว เราจะใช้ชีวิตกันอย่างไรดี วันเกิดอย่างน้อยก็เตือนเราอย่างนี้ เตือนว่าเมื่อเราได้ชีวิตมาแล้วด้วยการเกิดนี้ และเมื่อเราเป็นอยู่นี้ เราจะใช้ชีวิตกันอย่างไรดี

ในเรื่องการใช้ชีวิตนี้ คนก็มีความคิดเห็นกันต่างๆ หลายคนก็หลายทัศนะ แต่ว่าโดยกว้างๆ ก็อาจจะมีส่วน ๕-๖ อย่าง

แบบที่หนึ่ง หลายคนบอกว่า เออ เราเกิดมาทั้งที่ชาตินี้ไม่ยืด ยาวนัก อยู่กันชีวิตหนึ่ง ในเวลาที่ยังแข็งแรงหาความสุขได้ ก็รีบหาความสุขสนุกสนาน ใช้ชีวิตสำราญสำราญกันให้เต็มที่ เพราะไม่ช้าไม่นานก็จะตาย ชีวิตก็จะหมดไป นี่คือทัศนะของคนพวกหนึ่ง ซึ่งมีมาแต่โบราณ ในสมัยพุทธกาลก็มี ถึงกับจัดเป็นลัทธิเลยทีเดียว เรียกว่า *ลัทธิจารวาก* ซึ่งจัดเป็นพวกวัตถุนิยมอย่างหนึ่ง

บางคนมีทัศนะต่างออกไปอีก เขาบอกว่า คนเราเกิดมาเพื่อใช้หนี้กรรม เพราะฉะนั้น การใช้ชีวิตนี้จึงเป็นเพียงการคอยรับผลของกรรมที่ทำมาในปางก่อน ทัศนะแบบนี้แทบจะตรงข้ามกับทัศนะแรก ทัศนะแรกให้หาความสุขสนุกสนานกันเต็มที่ แต่ทัศนะที่สองมองไปในแง่การใช้หนี้กรรม เลยค่อนข้างจะสลดหดหู่หน่อย แต่จะเป็นการมองที่ถูกหรือผิดตอนนี้จะยังไม่วิจารณ์

ทัศนะแบบที่สาม ถือหลักแบบพระพุทธศาสนา ตามคติอย่างหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นคำอุปมา ท่านบอกว่า เปรียบเหมือนช่างร้อยดอกไม้ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า นายมาลาการผู้ฉลาด เก็บเอาดอกไม้สีสรรวรรณะต่างๆ จากกองดอกไม้กองหนึ่งมาร้อยเป็นพวงมาลามาลัยบ้าง จัดแจกันบ้าง จัดเป็นพานบ้าง ทำให้เป็นรูปร่างต่างๆ ที่สวยงามอย่างหลากหลายได้ฉันทิ คนเราเกิดมาแล้วชาติหนึ่ง ก็ควรใช้ชีวิต

นี้ทำความดีให้มากฉันนั้น

อันนี้เป็นคติที่มองดูชีวิตของคนเรานี่ ว่าเป็นที่ประชุมของส่วนประกอบต่างๆ มากมาย ซึ่งทางพระเรียกว่าขันธห้า และขันธห้าก็ยังไม่แยกย่อยออกไปอีกมากมาย รวมแล้วโดยสาระสำคัญ ก็คือ ส่วนประกอบต่างๆ มากมายทั้งด้านวัตถุ และทางจิตใจ มารวมกันเข้าเป็นชีวิตของเรา สิ่งเหล่านี้ก็คล้ายๆ กับกองดอกไม้ คือยังไม่ดี ไม่สวยไม่งาม ไม่ปรากฏคุณค่าอะไรออกมา มันกองอยู่ตั้งอยู่อย่างนั้น จะมองเป็นกองขยะก็ได้ จะมองเป็นกองดอกไม้ที่มีคุณค่าอยู่ในตัวก็ได้ แต่ยังไม่สำเร็จ ประโยชน์ชัดเจนอะไรออกมา มันก็กองอยู่อย่างนั้น

ทีนี้เราเอาชีวิตของเราที่ตั้งอยู่อย่างนี้ ที่เป็นกลางๆ ไม่ชัดเจนว่าจะมีคุณค่าอย่างไรนี้ เอามาทำความดี ถ้าเราเอาชีวิตนี้มาใช้ทำความดีก็ทำได้มากมาย หรือในทางตรงข้ามจะทำความชั่วก็ได้มากมาย เช่นเดียวกัน เพราะมนุษย์มีศักยภาพมาก แต่ในทางธรรมถ้าเอาชีวิตนี้มาทำความดี ก็ทำความดีได้มากมาย

เราจะเห็นว่า คนที่มีความมุ่งหมายในชีวิตแน่นอน แน่วแน่ในการทำความดี สามารถใช้ชีวิตชาติหนึ่ง ที่มองเห็นเป็นร่างกายยวาววนา ศึบกว้างศอกเท่านั้นเอง ทำสิ่งที่ตั้งใจได้มากมาย มหาศาล สร้างสังคม สร้างชุมชน สร้างประเทศชาติ ตลอดจนสร้างสรรค์อารยธรรมของโลก เป็นความตั้งใจมากมายเหลือเกิน ก็สามารถทำได้

ในกรณีนี้เรามองว่ามนุษย์มีศักยภาพในการที่จะทำความดีตามคตินี้ซึ่งเป็นคติทางพระพุทธศาสนาในธรรมบท ท่านสอนว่า *คนเราเกิดมาแล้วควรใช้ชีวิตทำความดีให้มาก* ถ้ามองในแง่นี้เราก็ต้องชวนชายพยายามทำความดีให้มากที่สุด

ทีนี้ อีกแง่หนึ่ง เป็นความหมายในทางที่ดีเหมือนกัน มองว่า

ชีวิตของคนเรานี้เป็นเรื่องของการพัฒนาตนเอง การใช้ชีวิตหรือการดำเนินชีวิตก็คือการฝึกฝนพัฒนาตนเอง หรือพัฒนาชีวิตนี้ให้มีความดีงามถึงความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ตามทัศนะแบบนี้ถือว่า คนเราเกิดมา ไม่มีความสมบูรณ์ในตัว ชีวิตคือคนเรานี่เมื่อเกิดมาเริ่มต้นก็มีอวิชชา มีความไม่รู้ และยังไม่มีความสามารถอะไรต่างๆ แต่เราสามารถพัฒนาชีวิตของเราได้ ฝึกฝนตนเองได้ อันนี้ก็เป็นที่คิดในทางพระพุทธศาสนาอีกนั่นแหละ

พระพุทธศาสนาถือว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และเป็นสัตว์ที่ฝึกได้เป็นพิเศษยิ่งกว่าสัตว์ชนิดใดๆ สัตว์อื่นๆ เช่น ช้าง ม้า และสัตว์ใหญ่น้อยทั้งหลายมากมาย สามารถนำมาฝึกและใช้ทำงานต่างๆ ก็ได้ เล่นละครสัตว์ต่างๆ ก็ได้ แต่ก็ได้แค่ว่ามนุษย์จะฝึกให้ ต่างจากมนุษย์ซึ่งถ้าฝึกแล้วจะทำอะไรได้มากมายแสนวิเศษอัศจรรย์

ตามคตินี้*ความพิเศษของมนุษย์อยู่ที่การฝึก* คือถือว่ามนุษย์เกิดมายังไม่สมบูรณ์ ความสามารถก็ยังไม่สมบูรณ์ สติปัญญาก็ยังไม่สมบูรณ์ คุณธรรมก็ยังไม่สมบูรณ์ เราจึงพยายามพัฒนาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

คดีอย่างนี้ในระดับสูงสุดเรียกว่าเป็น*คติแบบพระโพธิสัตว์* สำหรับคติที่กล่าวก่อนหน้านี้ที่ว่า คนเราเกิดมาควรใช้ชีวิตทำความดีนั้น เป็นคติของชาวพุทธแบบทั่วไป แต่เมื่อจะฝึกฝนตนให้สมบูรณ์ ก็เข้าแนวคติพระโพธิสัตว์ คือ พระโพธิสัตว์ยอมพัฒนาตนให้สุดให้เต็มที่แห่งศักยภาพ

ศักยภาพของมนุษย์เมื่อพัฒนาเต็มที่ก็คือ การถึงโพธิ คือ ตรัสรู้เป็นพุทธ ท่านบอกว่า มนุษย์นี้ถ้าไม่ฝึกแล้ว อาจจะทำทรามหรือด้อยกว่าสัตว์ทั้งหลาย เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายยังอาศัยสัญชาตญาณได้

มากกว่ามนุษย์ จะเห็นได้จากการที่สัตว์หลายอย่างพอเกิดมาก็เดินได้  
ว่ายน้ำได้ หากินได้ แต่มนุษย์นี้ในขณะที่เกิดมานั้นทำอะไรไม่ได้เลย ทั้ง  
ไว้กัตาย สู้สัตว์อื่นไม่ได้ แม้แต่การดำเนินชีวิตก็ต้องสอนทุกอย่าง ไม่  
เหมือนสัตว์อื่นๆ ที่มีสัญชาตญาณช่วย ถ้ามนุษย์ไม่มีการฝึกฝนก็แพ้  
สัตว์ทั้งหลาย แต่ถ้าฝึกดีแล้วก็ไม่มีสัตว์ชนิดใดสู้ได้เลย ฝึกได้จนกระทั่ง  
เป็นพุทธถึงที่สุดแห่งศักยภาพ ซึ่งแม้แต่พระพรหมก็เคารพบูชา เรียกว่า  
มนุษย์สูงที่สุดกว่าสัตว์ใด ๆ แต่มีเงื่อนไขว่าต้องมีการฝึกฝนพัฒนา เป็น  
อันว่าภรณ์นี้เป็นคติโพธิสัตว์ คือ ใช้ชีวิตนี้พัฒนาศักยภาพกันให้เต็มที่

ต่อมามีอีกคติหนึ่งว่า ชีวิตนี้ควรจะเป็นอยู่ให้ดีที่สุด เสรีถึง  
สมบูรณ์ในแต่ละขณะ ทุกขณะ หมายความว่า ทำชีวิตให้เต็มเปี่ยม  
บริบูรณ์ในแต่ละขณะ ข้อนี้เป็นคติสำคัญ เป็นคติพุทธศาสนาเหมือนกัน

ความจริง คติทั้งสามอย่างหลัง เป็นคติทางพระพุทธศาสนา  
ทั้งสิ้น อย่างที่บรรยายมาเมื่อกี้ว่า การใช้ชีวิตทำความดีให้มากเป็นคติ  
ที่ชาวพุทธทั่วไปถือเป็นหลัก การพัฒนาศักยภาพให้เต็มที่ เป็นคติธรรม  
แนวพระโพธิสัตว์ พอมาถึงข้อนี้ว่า ทำชีวิตให้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ในแต่ละ  
ขณะทุกขณะไปเลย ก็เป็นคติพระอรหันต์ และก็เป็นคติของพระพุทธเจ้า  
ด้วย

ที่ว่ามานี้ก็เป็นเรื่องของการใช้ชีวิตกันต่าง ๆ ซึ่งทั้งหมด นั่นก็  
สืบเนื่องจากการที่ได้มาค้ำนึ่งถึงว่า คนเราที่เกิดมานี้ เมื่อเกิดมาแล้วก็มี  
การสิ้นสุด ชีวิตนี้มีช่วงเวลาจำกัด ไม่ยืนยาว เพราะฉะนั้น จึงควรคิดว่า  
จะใช้ชีวิตกันอย่างใด แต่ทั้งหมดนั้นก็มามองกันที่ว่า มีการเกิด และมี  
การตายอยู่หัวท้าย แล้วในระหว่างนั้นจะทำอย่างไร ยกเว้นแต่ข้อ  
สุดท้ายซึ่งเป็นคติที่พิเศษ คือเลยไปถึงขั้นที่ไม่เกิดไม่ตาย เพราะว่าเมื่อ  
ใช้ชีวิตเต็มเปี่ยมในแต่ละขณะแล้ว การเกิดการตายก็ไม่มี นั่นเป็นชีวิตที่

สมบูรณ์ เรียกว่า เป็นอมตะอยู่ในตัวเองเลย เพราะคนนั้นจะไม่นึกถึงเรื่องเกิดเรื่องตายอีกต่อไป ทั้งหมดนี้เป็นคติที่ควรจะนำมาใช้ปฏิบัติได้ ใครจะเลือกอย่างไร ก็พิจารณาได้ด้วยตนเอง

## ทำงานเพื่ออะไร?

อย่างไรก็ตาม ในบรรดาคติทั้งหมดนี้ ไม่ว่าจะใครจะเลือกใช้คติใดก็ตาม ถ้าเราวิเคราะห์ชีวิตของเราออกไป ในการเป็นอยู่ประจำวันก็ติดลอดชีวิตก็ดี โดยเฉพาะในสภาพปัจจุบันนี้ เมื่อวิเคราะห์แยกแยะชีวิตให้ละเอียด เพื่อให้เข้าใจชีวิตที่เป็นไป จะเห็นว่า ความเป็นไปส่วนใหญ่ในชีวิตของแต่ละคน ขึ้นอยู่กับกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่ง คือ สิ่งที่เราเรียกว่างาน งานเป็นเนื้อหาส่วนสำคัญแห่งชีวิตของคน โดยเฉพาะในสมัยปัจจุบันงานครอบคลุมและกำหนดการดำเนินชีวิตของมนุษย์ส่วนมาก

ในเมืองานเป็นกิจกรรมหลักของมนุษย์ ดังนั้น ถ้าเราจะพูดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตให้ละเอียด เราก็ควรจะพูดถึงว่าเราทำงานกันอย่างไร เพราะเราจะเห็นการเป็นอยู่ของมนุษย์ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เมื่อมาดูกิจกรรมหลักของชีวิตคือการทำงานนั้น เมื่อต้องการ ทราบว่าคนเขาดำเนินชีวิตอย่างไร ใช้ชีวิตอย่างไร เราก็ไปดูที่การทำงานของเขา แล้วเราก็จะเห็นส่วนสำคัญของชีวิตของเขาทีเดียว

แม้แต่คนที่ว่าอยู่เพื่อสำเร็จสำเร็จให้เต็มที่ ไม่คิดมุ่งหมายเรื่องการื่องานอะไรเลย ก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จสำเร็จเต็มที่ทั้งชีวิต ซึ่งเป็นไปไม่ได้ การอยู่อย่างนั้นตลอดเวลาเป็นไปไม่ได้ เขาจะต้องมีการทำงานเหมือนกัน

งานเป็นกิจกรรมส่วนสำคัญของชีวิต เพราะฉะนั้น ถ้าจะดูให้ละเอียดว่าเราใช้ชีวิตกันอย่างไร ก็ต้องมาดูเรื่องการงานว่าทำกัน

อย่างไรด้วย

คนเรานั้นมองการทำงานต่างกันไปหลายอย่าง และจากความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของการทำงาน ก็ทำให้เขามีพฤติกรรมการทำงาน เป็นแบบแต่ละแบบของตนไปตามความเข้าใจนั้น

อย่างแรกที่เห็นชัดที่สุด คนโดยมากมองความหมายของงานว่าเป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ ทำให้มีเงินมีทอง สำหรับเอามาซื้อหาจับประทาน มาจับจ่ายใช้สอย หาความสุขอะไรต่างๆ อย่างน้อยก็ทำให้มีชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัยสี่ ข้อนี้นับว่าเป็นความหมายของงานสำหรับคนจำนวนมากมายทีเดียว ซึ่งถ้าถือตามคตินี้โดดๆ ถ้าพึ่งอย่างเดียว ก็อาจจะเข้ากับคำขวัญที่ว่า *งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข* ต้องทำงานจึงจะมีเงิน และต้องมีเงินจึงจะได้คนมาทำงาน ก็จำกัดเพียงเท่านั้น นี่คือความหมายทั่วๆ ไปในขั้นแรก แต่ยังมีความหมายต่อไปอีก

สำหรับคนอีกเป็นจำนวนมาก นอกจากความหมายที่หนึ่งแล้วยังมีความหมายที่สองพ่วงมาด้วย ความหมายที่สองนี้ ขยายกว้างไกลออกไป คือมองว่า งานนี้จะนำชีวิตของเราไปสู่การมีตำแหน่ง มีฐานะ ตลอดจนความรุ่งโรจน์หรือความรุ่งเรืองและความนิยมนับถือต่างๆ ที่ทางพระเรียกว่า *โลกธรรม* ซึ่งก็เป็นความหมายที่สำคัญเหมือนกัน คนในโลกจำนวนมากมองความหมายของงานในแง่นี้

ต่อไป งานยังมีความหมายอย่างอื่นอีก งานในความหมายหนึ่งทำให้มองกว้างออกไปนอกเหนือจากตัวเอง

ในความหมายที่ว่ามาแล้ว เรามองจำกัดเฉพาะตัวเอง ที่บอกว่างานเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ก็เป็นเรื่องของตัวเอง งานเป็นบันไดไต่เต้าไปสู่ความรุ่งเรือง หรือความสำเร็จ ก็เพื่อตัวฉัน

แต่ที่จริงงานไม่ใช่แค่ตัวฉัน งานเป็นเรื่องที่กว้างกว่านั้น งานเป็น

เรื่องที่เป็นไปเพื่อการสร้างสรรค์ เป็นไปเพื่อการพัฒนา เป็นกิจกรรมของสังคม เป็นของประเทศ เป็นของโลก โลกจะเป็นไปได้สังคมจะดำเนินไปได้ ประเทศชาติจะพัฒนาได้ จะต้องอาศัยคนทำงาน เพราะฉะนั้น คนที่ทำงานจึงเท่ากับได้มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์พัฒนาสังคมประเทศชาติ

ตามความหมายของงานในแง่นี้ พอเราทำงานเราก็นึกทีเดียวยว่าตอนนี้เรากำลังทำการอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมประเทศชาติ หรือมองว่าเรากำลังทำอะไรอย่างหนึ่ง เพื่อประโยชน์สุขของสังคมหรือของประชาชน

ต่อไปงานยังมีความหมายอีกในแง่ว่าเป็นสิ่งที่แปรสภาพชีวิตของคน ทำให้คนมีสภาพชีวิตที่แตกต่างกันไป ทำให้การดำเนินชีวิตต่างกันไป สภาพความเป็นอยู่ต่างกันไป คนเป็นกรรมกรก็มีความเป็นอยู่แบบหนึ่ง คนเป็นนักวิชาการก็มีสภาพชีวิตอีกแบบหนึ่ง ท่านที่เป็นแพทย์ก็มีสภาพชีวิตไปอีกแบบหนึ่ง เป็นพระภิกษุก็มีสภาพความเป็นอยู่อีกแบบหนึ่ง สภาพความสัมพันธ์ในสังคมก็แปลกกันไป ทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องของงานที่แบ่งสภาพชีวิตของคนให้แตกต่างกันไป จึงจัดว่าเป็นความหมายอีกอย่างหนึ่งของงาน

สำหรับบางคนอาจมองว่า งานเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่า ถึงกับบอกว่า *ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน* คนที่กล่าวคตินี้นี่มองไปในแง่ที่ว่า งานเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีค่า ถ้าไม่ทำงานที่ดีมีประโยชน์ ชีวิตนี้ก็ไม่มีค่า

ต่อไป ความหมายของงานอีกอย่างหนึ่ง ก็คืองานเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตน หรือว่า*การทำงานคือการพัฒนาตน* ความหมายของงานในแง่ที่เป็นการพัฒนาตนนี้ ไปสัมพันธ์กับความหมายของการใช้

ชีวิตอย่างที่วามาเมื่ออีกนี้ ที่พูดว่าดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาตน หรือเพื่อพัฒนาศักยภาพนั้น ที่จริงสาระของมันก็อยู่ที่งานนี้เอง ที่เป็นตัวพัฒนา งานนี้แหละเป็นสิ่งที่พัฒนาชีวิตของเรา พัฒนาให้เรามีความสามารถ ทำให้เรามีความเชี่ยวชาญ มีความเก่งกาจในทางใดทางหนึ่ง แม้ในด้านการฝึกฝนทางจิตใจหรือในทางคุณธรรม งานก็เป็นเครื่องมือฝึกฝนคน ทำให้เรามีความขยัน มีความอดทน ทำให้มีระเบียบวินัย ทำให้รู้จักสัมพันธ์กับเพื่อนพ้องผู้ร่วมงาน สิ่งเหล่านี้ล้วนอาศัยงานเป็นเครื่องมือ

ถ้าคนรู้จักทำงานเป็น จะสามารถใช้งานเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนพัฒนาตนเองได้มากมาย เพราะฉะนั้น ในแง่หนึ่ง นักทำงานจะมองว่า งานเป็นสิ่งที่ช่วยฝึกฝนพัฒนาตัวของเขา อย่างที่ว่าทำให้ศักยภาพของเขาถึงความสมบูรณ์

ทั้งหมดนี้ก็เป็นความหมายของงานในแง่ต่างๆ ซึ่งกล่าวได้มากมายหลายนัย นอกจากนี้ ก็อาจมีผู้ที่มองความหมายของงานในแง่อื่นอีก แต่ในแง่หลักๆ แล้วก็เป็นอย่างนี้

## ควรทำงานกันอย่างไร?

ที่นี้ เมื่อคนทำงานไปตามความหมายและความเข้าใจของเขา ความหมายของงานตามที่เขาเข้าใจนั้นก็มีส่วนต่อพฤติกรรมในการทำงาน และส่งผลต่อความรู้สึกและต่อสภาพจิตใจในการทำงานของเขาด้วย เราเข้าใจการทำงานอย่างไรเราก็มุ่งหวังผลสนองไปตามความหมายนั้น ถ้าเกิดผลสนองตามความมุ่งหมาย เราก็เกิดความพึงพอใจ ถ้าไม่สนองตามความมุ่งหมาย ก็เกิดความเศร้าเสียอกเสียใจ เพราะฉะนั้น ความเข้าใจในความหมายของงานจึงมีผลกระทบต่อชีวิตจิตใจของเรามาก



ตัวอย่างเช่น คนที่ทำงานในความหมายที่เป็นเพียงเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ ให้ได้ผลตอบแทน ให้ได้ผลประโยชน์ ถ้าหากว่าไม่ได้ผลประโยชน์มาก ผลประโยชน์ที่ได้มาน้อยไป เขาก็จะรู้สึกไม่สมหวัง เกิดความไม่พอใจเกิดความทุกข์เพราะว่าความมุ่งหมายในการทำงานของเขาไปอยู่ที่ตัวผลประโยชน์ตอบแทน คือเรื่องเงินทองเป็นต้น การที่เขาจะมีความสุขหรือความทุกข์ ก็อยู่แค่นั้น

ทีนี้ ถ้ามองความหมายของงานไปในแง่ว่า เป็นการทำหน้าที่หรือบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมประเทศชาติ สำหรับคนที่มองอย่างนี้ บางทีแม้ว่าผลประโยชน์ตอบแทนอาจไม่มากนัก แต่ความพึงพอใจของเขาอยู่ที่ว่า งานนั้นทำให้เกิดประโยชน์แก่สังคม ดังนั้น เขาก็มีความสุข ความรู้สึกในจิตใจจึงไปสัมพันธ์กับความเข้าใจความหมายของงาน

คนที่มองงานในแง่ของการพัฒนาตน หรือพัฒนาศักยภาพ เวลาทำงานก็จะเพลินไปกับงาน เพราะในเวลาทำงานเราได้ฝึกตัวของเรายู่ตลอดเวลา เราทำงานไปเราก็ได้ความสามารถเพิ่มพูน ความชำนาญมากขึ้น ส่วนเรื่องที่ว่าจะได้ผลประโยชน์ตอบแทนมาน้อย เราจะไม่คำนึงถึงนัก เราจะมี ความพึงพอใจ ในการที่ได้พัฒนาตนเองให้ศักยภาพ ออกผลเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้น การเข้าใจความหมายของงาน จึงเป็นสิ่งสำคัญมากต่อสภาพจิตใจ

ตอนนี้ อยากจะพูดถึงความรู้สึกพื้นฐานทางวัฒนธรรมเกี่ยวกับเรื่องงานสักชนิดหนึ่ง เมื่อเรามองดูความหมายของงาน ถ้ามองดูวัฒนธรรมไทยและนำไปเทียบกับวัฒนธรรมตะวันตก จะเห็นว่ามีความแตกต่างกันอยู่ และความต่างนั้นก็แสดงถึงพื้นฐานทางด้าน การสั่งสมฝึกอบรมจิตใจของวัฒนธรรมนั้น ๆ

คนไทยเรามองคำว่างงานกันอย่างไร ก่อนที่วัฒนธรรมแบบ

ตะวันตกเข้ามา คนไทยเราใช้คำว่า งานในความหมายที่ไม่เหมือนปัจจุบัน เรามีงานวัด เรามีงานสงกรานต์ เรามีงานกฐิน เรามีงานทอดผ้าป่า คำว่างานในความหมายของคนไทยเป็นกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน เพื่อความบันเทิง งานวัดเป็นเรื่องสนุกทั้งนั้น มีมหรสพ มีละครหนังลิเก ในงานสงกรานต์เราก็ไปสนุกกัน เอน้ำไปสาดกัน ไปเล่นอะไรต่ออะไรกัน ครึกครื้น

แต่ความจริงงานมีความหมายที่ซ่อนอยู่ลึกกว่านั้นคือ เป็นเรื่องการทำความดี กิจกรรมที่เป็นหลักเป็นแกนของงาน ก็คือ การทำบุญการกุศล หรือ บำเพ็ญความดีบางอย่าง โดยเฉพาะ การมาร่วมกันทำประโยชน์บางอย่างเพื่อส่วนรวม แม้แต่งานสงกรานต์ ก็มีกิจกรรมที่เป็นการทำบุญทำกุศลอยู่ รวมทั้งการขนทรายเข้าวัด

ดังนั้น การทำงานจึงมีความหมายในเชิงที่เป็นกิจกรรมในการทำความดีบางอย่าง หรือเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางศาสนา แต่ส่วนหนึ่งที่ปนอยู่ด้วยก็คือความสนุกสนานบันเทิง ซึ่งเป็นส่วนที่หลงเหลือมาถึงปัจจุบันในคนไทยส่วนมาก เป็นอันว่าความหมายของงานที่เป็นไปตามวัฒนธรรมไทยนี้ เหลือมาในรูปของความสนุกสนานเป็นหลัก

ที่นี่ ในแง่ของสังคมตะวันตก การทำงานแบบตะวันตกเข้ามาพร้อมกับวัฒนธรรมตะวันตกนั่นเอง ความหมายแบบตะวันตกคืออะไร งานในความหมายของตะวันตกนั้น เรียกว่า work และมีคำสำคัญที่คู่กับ work เป็นคำที่ตรงข้ามกัน ซึ่งมีค่าเท่ากับ work ซึ่งช่วยให้ความเด่นชัดแก่ความหมายของ work ด้วย คือคำว่า leisure แปลว่า การพักผ่อน หย่อนใจ งานในความหมายของฝรั่ง จึงคู่และตรงข้ามกันกับการพักผ่อนหย่อนใจ เพราะฉะนั้น วัฒนธรรมตะวันตกจึงมองงานว่าเป็นเรื่องของความเหน็ดเหนื่อย ลำบาก ตรากตรำ เป็นเรื่องที่ต้องทนทำด้วยความ

ทุกซั๊ก และก็จึงต้องมีสิ่งที่คู่กันเพื่อทดแทนคือการพักผ่อนหย่อนใจ เพราะฉะนั้น ตามวัฒนธรรมของฝรั่งนี้ คนเราต้องทำงาน และเสร็จแล้วก็ไปพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อเป็นสิ่งที่ช่วยทดแทนชดเชยหรือผ่อนระบาย ดังนั้น งานจึงเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้มาก และถ้าเราตั้งท่าไว้ไม่ดีมีท่าทีของจิตใจที่ไม่ถูกต้อง คือไม่มีความรักงาน เราก็จะทำงานด้วยความเหนื่อยหน่ายและอยากจะหนีงาน งานกลายเป็นสิ่งที่หนักหนา ต้องเผชิญ ต้องผจญ ต้องต่อสู้ เพราะฉะนั้นก็จึงต้องหาทางหลีกเลี่ยงไปเสีย เราจะต้องการให้งานเลิกหรือจะหนีไปจากงานเพื่อไปหาการพักผ่อน อันเป็นสิ่งที่จะต้องแก้ไข และจึงต้องมีจริยธรรมที่เข้าชุดเป็นคู่กันคือว่า คนในวัฒนธรรมตะวันตกซึ่งทำงานแบบตะวันตกจะต้องสร้างนิสัยรักงานขึ้นมาให้ได้ พอรักงานก็มีใจสู้ และทนต่อความหนักความเหน็ดเหนื่อยของงานได้

เป็นอันว่า ความหนักและความเหน็ดเหนื่อยเป็นลักษณะงานแบบตะวันตก คนไทยรับเอาความหมายของคำว่า งาน ในแง่ที่เป็นความหนักน่าเหนื่อยมาจากตะวันตก โดยไม่ได้รับเอานิสัยรักงานมาด้วย แต่เรามีนิสัยรักความสนุกที่สัมพันธ์กับความหมายของงานในวัฒนธรรมของไทยเราเอง ในสภาพของความมั่งนังและสับสนของวัฒนธรรมอย่างนี้ ถ้าเราปรับตัวไม่ดี เราจะเสียทั้งสองด้าน คือ ในแง่ของตัวเองเราก็รักความสนุกสนานของเก่า ที่ว่างานมีความหมายเป็นความสนุกสนาน เรามุ่งอยากได้ความสนุกสนาน พอเจองานแบบตะวันตกที่หนักและไม่สนุกก็อยากจะหนีงานไป เพราะไม่มีนิสัยรักงาน ผลเสียก็จะเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ถ้าจะให้ดีก็ต้องแก้ไขให้ถูกต้อง ความหมายที่ดีของเราในวัฒนธรรมเก่าว่า งานเป็นกิจกรรมเพื่อส่วนรวม เพื่อร่วมกันสร้างสรรค์อะไรสักอย่างหนึ่ง โดยมีความสนุกสนานเป็นผลพวงมาหรือ

เป็นผลพลอยได้ เราก็รักษาไว้ และในเวลาเดียวกัน งานในความหมายที่ต้องสู้ต้องทำด้วยความเหน็ดเหนื่อยนี้ เราก็ยินดีต้อนรับไม่ถอยหนี จะต้องแก้ปัญหาให้ได้ว่าทำอะไรจึงจะให้การทำงานเป็นไปด้วยดี โดยมีนิสัยรักงานและสู้งานมาช่วยสนับสนุน

### จุดมุ่งหมายของคน หรือจุดมุ่งหมายของงาน?

จะเห็นว่าความหมายทางจิตใจเป็นเรื่องสำคัญเราจะสู้งานหรือจะคอยหนีจากงาน ก็อยู่ที่สภาพจิตใจอย่างไรที่เข้ามาแล้ว และในการที่จะมีสภาพจิตใจที่เอื้อต่อการทำงานนั้น สิ่งหนึ่งที่จะสนับสนุนให้คนทำงานได้ผลดีก็คือ กำลังใจ

พอพูดถึงกำลังใจก็มีปัญหาอีก กำลังใจจะมาได้อย่างไร กำลังใจก็เป็นเรื่องของความสัมพันธ์เชิงวงจรถูก มันย้อนไปย้อนมา ถ้าเรามีกำลังใจ เราก็ทำงานได้ดี แต่ทำอะไรเราจึงจะมีกำลังใจ ถ้าทำงานแล้วได้ผลดีก็มีกำลังใจ พองานได้ผลดีมีกำลังใจ ก็ยิ่งทำงาน ยิ่งทำงานก็ยิ่งได้ผลดี ยิ่งได้ผลดี ก็ยิ่งมีกำลังใจ อันนี้ก็เป็นเรื่องของผลการย้อนไปย้อนมา

กำลังใจ เป็นเรื่องสำคัญในการทำงาน แต่การที่จะมีกำลังใจนั้นก็อยู่ที่การเข้าใจความหมายของงานนั้นแหละ คนที่เข้าใจความหมายของงานว่าจะทำให้ได้ผลตอบแทน หรือได้ผลประโยชน์มา ถ้าเขาได้ผลตอบแทนได้ผลประโยชน์มา เขาก็มีกำลังใจแล้วก็ทำงาน แต่ถ้าไม่ได้ผลตอบแทนเป็นอัตราเป็นเงินทอง ก็ไม่มีกำลังใจ แต่อีกคนหนึ่งมองความหมายของงานว่าเป็นการได้พัฒนาตน หรือเป็นการได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม เมื่อเห็นสังคมเจริญก้าวหน้ามีความสุขยิ่งขึ้น เขาก็มีกำลังใจได้ แม้จะไม่ได้ผลตอบแทนเป็นวัตถุมากเท่าไร กำลังใจ

จึงไปสัมพันธ์กับผลตอบแทนองจากงาน ไม่ว่าจะเป็ผลทางวัตถุหรือผลทางจิตใจ จะเป็ผลแก่ตนเองหรือผลแก่ส่วนรวมก็ตาม แล้วแต่จะมองความหมายของงานอย่างไร

รวมความว่า กำลังใจเป็สิ่งสำคัญก็จริง แต่ก็ไม่ใช่เครื่องกำกับที่แน่นอนว่าจะให้เกิดคุณค่าที่เป็ประโยชน์เสมอไป อย่างที่ว่าคุณที่ทำงานมุ่งแต่ผลประโยชน์ตอบแทนเป็เงินทองวัตถุ ถ้าผลตอบแทนน้อยไปไม่ได้มากมาย ก็เกิดปัญหาไม่มีกำลังใจในการทำงาน เพราะฉะนั้น เราจะต้องหาอะไรมาช่วยกำลังใจให้ได้ผลดียิ่งขึ้น เพื่อให้งานเกิดคุณค่าอย่างแท้จริง สิ่งหนึ่งที่จะมาหนุนคุณค่านี้ได้ก็คือ ศรัทธา ศรัทธาเป็สิ่งสำคัญอย่างมาก

ศรัทธา คือ ความเชื่อ ซึ่งในความหมายอย่างหนึ่งก็คือ การเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น เมื่อเห็นคุณค่าของสิ่งใด ก็พอใจสิ่งนั้นและใจก็ยึดเหนี่ยวมุ่งไปหาและมุ่งไปตามสิ่งนั้น เมื่อมุ่งไปหาหรือมุ่งหน้าต่อสิ่งนั้น มุ่งจะทำและมุ่งจะตามไป ก็เกิดกำลังขึ้นมา ศรัทธาเป็พลัง เมื่อเรามีศรัทธาต่อสิ่งใด เราก็จะสามารถอุทิศชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ อุทิศเรี่ยวแรงกำลังของเราให้แก่สิ่งนั้น เพราะฉะนั้น การที่จะให้เกิดกำลังใจในทางที่ดี จึงต้องสร้างศรัทธาขึ้นมา

ศรัทธาจะเกิดขึ้นได้ ด้วยการเข้าใจความหมายนั้นแหละ เช่น ถ้าเราเข้าใจความหมายของงานในแง่ว่าเป็สิ่งที่มีคุณค่า เป็เครื่องสร้างสรรค์ทำให้เกิดประโยชน์แก่สังคมเป็ต้น เราก็เกิดศรัทธาในงาน เพราะมองเห็นคุณค่าของงานนั้น พอมีศรัทธาอย่างนี้แล้ว ศรัทธานั้นก็จะส่งเสริมกำลังใจ ในลักษณะที่พุ่งเอาความเป็นคุณเป็ประโยชน์เข้ามาด้วย ไม่ใช่เป็กำลังใจล้วนๆ ที่เพียงแต่เกิดจากความสมอยากในการได้วัตถุเท่านั้น เพราะฉะนั้น เมื่อมีศรัทธาแล้ว กำลังใจที่เกิดขึ้นก็จะ

เป็นกำลังใจที่ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า ธรรม คือมีความดีงาม มีคุณ ประโยชน์พวงมาด้วย

นอกจากมีศรัทธาในงานแล้ว ก็ต้องมีศรัทธาในวิถีชีวิตด้วย เรื่องนี้จึงมีความหมายโยงไปหาชีวิตด้วย ว่าเรามองชีวิตอย่างไร คนที่มองความหมายของชีวิตในแง่ว่า วิถีชีวิตที่ดีก็คือ การหาความสนุก สนุกสนาน ให้เต็มที่ คนอย่างนั้นจะมาศรัทธาในความหมายของงานที่เป็นคุณเป็น ประโยชน์แก่สังคม ก็เป็นไปได้ยาก

เพราะฉะนั้น ความหมายของงานที่จะทำให้เกิดศรัทธาจึงต้อง โยงไปหาความหมายของชีวิตที่ดีด้วย พอมองว่าชีวิตที่ดี คือการที่เราได้ ใช้ชีวิตนี้ให้เกิดคุณประโยชน์มีค่าขึ้นและการที่ได้พัฒนาตนเป็นต้น พอ มองความหมายของงานในแนวเดียวกันนี้ ความหมายของงานนั้นก็มา ช่วยเสริมในแง่ที่เกิดความสัมพันธ์อย่างสอดคล้องกัน คือ ความหมาย ของงาน กับความหมายของชีวิตมาสัมพันธ์เสริมย้ำซึ่งกันและกัน แล้ว ศรัทธาก็จะเกิดขึ้นอย่างมั่นคง อันนี้ก็เป็นเรื่องของศรัทธา

ที่นี้มองต่อไปอีกให้ชัดเจนยิ่งขึ้นเรื่องนี้ไม่ใช่อยู่แค่ศรัทธาเท่านั้น ถ้าเราวิเคราะห์จิตใจของคนทำงาน จะเห็นว่า แม้แต่ศรัทธาก็เป็นส่วน หนึ่งของสิ่งที่เรียกว่า แรงจูงใจ เมื่อมาทำงานเราก็ต้องมีแรงจูงใจทั้งนั้น ทั้งหมดที่พูดมาก็อยู่ในหลักการของเรื่องแรงจูงใจทั้งสิ้น คนเราจะทำ กิจกรรมอะไรก็ต้องมีแรงจูงใจ เมื่อมาทำงานเราก็ต้องมีแรงจูงใจให้มา ทำงาน แรงจูงใจจึงเป็นหลักใหญ่ ในการแบ่งประเภทของการทำงาน แรงจูงใจนั้นมีอยู่ ๒ ประเภทใหญ่ๆ ด้วยกัน

แรงจูงใจด้านหนึ่ง ที่เป็นหลักใหญ่ๆ คือความต้องการผลตอบแทน ต้องการผลประโยชน์ ต้องการเงินทอง อันนี้เป็นแรงจูงใจที่ มุ่งเข้าหาตัวเอง เป็นความปรารถนาส่วนตัวหรือเห็นแก่ตัว ทางพระ

ท่านเรียกว่า **แรงจูงใจแบบตัณหา**

ที่นี้ ต่อจากตัณหายังมีอีก เราต้องการความสำเร็จ แต่ความสำเร็จนั้นเป็นความสำเร็จของตัวเรา โดยเฉพาะความสำเร็จของตัวเรา ในรูปของความยิ่งใหญ่ ในรูปของการได้ตำแหน่งได้ฐานะเป็นต้น อันนี้ก็ เป็นแรงจูงใจในแง่ของตัวเองเหมือนกัน คือต้องการผลประโยชน์ ตอบแทนส่วนตัว ในรูปของความสำคัญของตนเอง ความโดดเด่น เช่น มีตำแหน่งใหญ่โต มีฐานะสูง ซ่อนี้เรียกว่า **แรงจูงใจแบบมานะ** มานะ นั้นทางพระแปลว่าถือตัวสำคัญ คือความอยากให้ตนเองเป็นผู้โดดเด่น มีความสำคัญหรือยิ่งใหญ่ ไม่ใช่มานะในความหมายของภาษาไทยว่า ความเพียรพยายาม

ตกลงว่า แรงจูงใจสำคัญด้านที่หนึ่งนี่ก็เป็นเรื่องของตัณหา และมานะ ซึ่งสำหรับมนุษย์ปุถุชนก็เป็นธรรมดาที่จะต้อง มี แต่จะ ทำ อย่างไรให้ประณีต เช่นว่า ความต้องการผลตอบแทนในชั้นธรรมดาของ มนุษย์ ก็ขอให้อยู่ในขอบเขตเพียงว่าสำหรับให้ เป็นอยู่ด้วยความสะดวก สบายพอสมควรในโลกนี้ หรือเป็นอยู่ดีไม่ถึงกับขัดสนในปัจจุบันนี้ หรือ มานะก็อาจมาในรูปของความภูมิใจในความสำเร็จของงาน คือเอา ความสำเร็จมาโยงกับงาน ไม่ใช่เป็นเพียงความสำเร็จเพื่อความยิ่งใหญ่ ของตน ถ้าหากว่าความสำเร็จไปโยงกับตัวงาน มันก็ยังเป็น เรื่องของ ความดีงามได้ เรื่องอย่างนี้ทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธ ท่านยอม รับผิดชอบต่อความจริงของปุถุชน แต่ทำอย่างไรจะให้โยงเข้าไปหาแรงจูงใจที่เป็น ธรรมให้มากขึ้น

ที่นี้ แรงจูงใจพวกที่สอง ก็คือแรงจูงใจ เช่นอย่างศรัทธาที่มี ต่องานที่มีคุณค่าเป็นแรงจูงใจที่ต้องการให้ความดีงามเกิดมีหรือปรากฏขึ้น ความต้องการความดีงาม ต้องการความจริง ต้องการสิ่งที่มีคุณค่าเป็น

ประโยชน์อะไรต่างๆ เหล่านี้ เป็นแรงจูงใจที่ท่านเรียกด้วยคำศัพท์ทางธรรมอีกคำหนึ่งว่า ฉันทะ เช่น คนทำงานด้วยความต้องการให้เกิดความสงบสุข ความเรียบร้อย ความเป็นระเบียบของสังคม ถ้าทำงานเป็นแพทย์ หรือทำงานเกี่ยวกับโภชนาการ ก็อยากให้มีมนุษย์ในสังคมนี้เป็นคนที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง อยากให้มีแต่อาหารที่มีคุณค่าแพร่หลายออกไปในสังคมนี้ แรงจูงใจหรือความปรารถนาอย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็น แรงจูงใจแบบฉันทะ

แรงจูงใจนี้สำคัญมาก ถ้ามองอีกแง่หนึ่งจะเห็นว่า แรงจูงใจนี้สัมพันธ์กับสัมฤทธิผลหรือจุดหมาย ซึ่งอาจแบ่งได้เป็นจุดหมายของคนกับ จุดหมายของงาน

แรงจูงใจแบบที่หนึ่ง ที่ต้องการผลตอบแทนเป็นเงินเป็นทอง ต้องการเกียรติฐานะความยิ่งใหญ่โน้น โยงไปหาจุดหมายของคนที่ทำงาน ส่วนแรงจูงใจแบบที่สองจะมุ่งตรงไปยังจุดหมายของงาน

ตามธรรมดาไม่ว่าเราจะทำงานอะไร งานนั้นย่อมมีจุดหมาย เช่นว่า การทำงานแพทย์ก็มีจุดหมายที่จะบำบัดโรค ทำให้คนไข้หายโรค ให้คนมีสุขภาพดี ตัวงานนั้นมีความมุ่งหมายที่ชัดเจนและตรงไปตรงมา ถ้าเราทำงานให้การศึกษาเราก็ต้องการผลที่เป็นจุดมุ่งหมายของการศึกษา จุดหมายของงานในการให้การศึกษา ก็คือ การที่เด็กและเยาวชนเป็นคนดี มีความรู้มีความประพฤติดี รู้จักดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ได้พัฒนาตนเองยิ่งขึ้นไป

งานทุกอย่างมีจุดหมายของมัน แต่คนที่ไปทำงานก็มีจุดหมายของตัวเองด้วย ทีนี้ปัญหาที่อยู่ที่ว่า เมื่อเขาไปทำงานนั้น เขาจะทำงานเพื่อจุดหมายของคน หรือทำงานเพื่อจุดหมายของงาน ถ้าเขาทำงานด้วยแรงจูงใจแบบที่หนึ่ง จุดหมายที่อยู่ในใจของเขาก็จะเป็นจุดหมายของคน



คือทำงานเพื่อจุดหมายของคน ให้ตนได้นั้นได้นี้ แต่ถ้าเขาทำงานด้วยแรงจูงใจแบบที่สอง เขาก็จะทำงานเพื่อจุดหมายของงาน ให้งานเกิดผลเป็นประโยชน์ตามคุณค่าของมัน

ทีนี้ในการที่เป็นปลุณชน เมื่อยังมีกิเลส ก็ต้องประสานประโยชน์ คือ ต้องให้จุดหมายของคนไปสัมพันธ์เชื่อมโยงกับจุดหมายของงาน หมายความว่า ต้องให้ได้จุดหมายของงานเป็นหลักไว้ก่อน แล้วจึงมาเป็นจุดหมายของคนทีหลัง คือให้จุดหมายของคนพลอยพ่วงต่อมากับจุดหมายของงาน

ถ้าเอาแต่จุดหมายของคนแล้ว บางทีงานไม่สำเร็จ และเสียงานด้วย คือ คนนั้นมุ่งแต่จุดหมายของคนอย่างเดียว จะเอาแต่ตัวได้เงินได้ทอง ไม่ได้ต้องการให้งานสำเร็จ ไม่ได้ต้องการเห็นผลดีที่จะเกิดจากงานนั้น ไม่ได้มีความคิดที่จะเอาธุระ หรือเห็นความสำคัญเกี่ยวกับตัวงาน เพราะฉะนั้นจึงพยายามเลี่ยงงาน หรือหาทางลัดที่จะไม่ต้องทำงาน ขอให้ได้เงินหรือผลตอบแทนมาก็แล้วกัน

ตกลงว่า แรงจูงใจแบบหนึ่งเป็นเรื่องสัมพันธ์กับจุดหมายของคน และแรงจูงใจอีกแบบหนึ่งเป็นแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับจุดหมายของงาน ซึ่งจะเห็นได้ว่าเมื่อทำงานไปแล้วได้ผลสำเร็จขึ้นมา จะเป็นผลสำเร็จของคนหรือเป็นผลสำเร็จของงาน ถ้าจะทำงานให้ถูกต้อง ก็ต้องมองไปที่ผลสำเร็จของงาน ไม่ใช่มุ่งเอาแต่ผลสำเร็จของคน ถ้าจะเป็นผลสำเร็จของคนก็เพราะว่าเป็นผลสำเร็จของงานส่งทอดมาอีกต่อหนึ่ง

คนจำนวนไม่น้อยหวังแต่ผลสำเร็จ หรือผลประโยชน์ของคนอย่างเดียว ถ้าเป็นอย่างนี้ก็จะเป็นปัญหาต่อการพัฒนาประเทศชาติ การพัฒนาประเทศชาติ และการแก้ปัญหาของสังคมที่ยากที่จะบรรลุความสำเร็จ และจะส่งผลต่อไปถึงสภาพจิตใจ ดังที่ได้พูดมาแล้วว่า

สภาพจิตใจกับการทำงาน ส่งผลย้อนกลับกันไปมา คือ สภาพจิตใจที่ดี ส่งผลต่อการทำงานให้ทำงานได้ดี และการทำงานได้ดีมีผลสำเร็จ ก็ส่งผลย้อนกลับไปหาสภาพจิตใจทำให้มีกำลังใจเป็นต้นอีกทีหนึ่ง เช่นเรื่องสภาพจิตใจในด้านแรงจูงใจ กับการมุ่งวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายของคนหรือของงาน ซึ่งจะส่งผลต่อสภาพจิตใจของคนให้เป็นไปต่างๆ กัน

## ทำงานอย่างไร จึงจะได้ความสุข?

ในสมัยปัจจุบัน โดยเฉพาะในสภาพการทำงานที่มีความหมายแบบตะวันตก ได้มีคำพูดสำคัญคำหนึ่งมาเข้าคู่กับการทำงาน ยิ่งถ้าไม่มีความบากบั่นสู้งาน ที่เป็นแรงจูงใจที่ถูกต้องในการทำงานแบบตะวันตกด้วยแล้ว ก็จะมีปัญหาอย่างมาก กล่าวคือ งานนั้นจะเป็นสิ่งที่คู่กับความเครียด

ความเครียดนี้ กำลังเป็นปัญหาสำคัญของอารยธรรมของมนุษย์ในโลกยุคปัจจุบัน ในสังคมตะวันตกปัจจุบันนี้คนยังมีนิสัยสู้งานที่ได้สะสมมาตั้งแต่อดีต ยังติดยั้งฝั้งอยู่ แต่มาในระยะหลังๆ นี้ความใฝ่ในการบริโภคก็มากขึ้น ส่วนในสังคมไทยของเรามีผู้กล่าวว่ามีความนิยมบริโภคมาก ไม่ค่อยมีค่านิยมผลิต จึงจะยังมีปัญหาหนักกว่าเขาอีก เพราะค่านิยมบริโภคจะขัดแย้งกับกระบวนการทำงาน เนื่องจากการงานต้องการความอดทน ต้องต่อสู้กับความยากลำบาก ยิ่งเมื่อไม่มีนิสัยสู้งานเป็นพื้นฐานรองรับอยู่ด้วยคนที่นิยมบริโภคจะไม่สามารถทนได้จะจำใจทำด้วยความฝืนใจ จะระอคอยแต่เวลาที่จะได้บริโภค ความต้องการก็ขัดแย้งกัน และเมื่อความต้องการขัดแย้งกัน ก็เกิดภาวะที่เรียกว่า “เครียด” ทำงานด้วยความเครียด

คนที่มีค่านิยมบริโภคมาก เมื่อต้องทำงานมากก็ยิ่งเครียดมาก

โดยเฉพาะคนที่ต้องการผลตอบแทนทางวัตถุ ทำงานไปก็ทำด้วยความ  
 กระทบกระทั่ง เกิดความขัดแย้งในจิตใจ มีความกังวลว่าผลตอบแทน  
 ที่เราต้องการจะได้หรือเปล่า จะได้น้อยกว่าที่ตั้งความหวังหรือเปล่า หรือ  
 ว่าเราอาจจะถูกแย่งผลตอบแทนไปหรือถูกแย่งตำแหน่งฐานะไป ความ  
 ห่วงกังวลต่างๆ นี้ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นปัญหาทางจิตใจที่สำคัญ  
 โดยเฉพาะเมื่อจุดหมายของคน กับจุดหมายของงานมีความลักลั่นขัด  
 แย่งกัน เช่น งานเสร็จเงินยังไม่มาหรือว่าตำแหน่งยังไม่ได้ ล้วนแต่ทำให้  
 เกิดปัญหาและทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น และปัญหาเหล่านี้รวมทั้ง  
 ความเครียดนั้น ก็เกิดจากแรงจูงใจประเภทที่หนึ่งที่เราเรียกว่า ตัณห์หามานะ  
 โดยเฉพาะค่านิยมบริโภคนิยม และค่านิยมโก้หรูหาวา ซึ่งกำลังแพร่หลายอยู่  
 ในสังคมของเรา และบางทีก็ถึงกับมองกันว่าเป็นเรื่องที่ดี

ส่วนแรงจูงใจที่ถูกรังเกียจ คือทำงานด้วยใจที่ไม่สร้างสรรค์ มอง  
 งานเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตน ต้องการพัฒนาประเทศชาติหรือทำ  
 ประโยชน์แก่สังคม ต้องการผลสำเร็จของงานหรือทำงานเพื่อจุดหมาย  
 ของงานแท้ๆ แม้แต่คนที่ทำงานด้วยแรงจูงใจแบบนี้ก็สามารถมี  
 ความเครียดได้ เพราะมีความเร่งรัดอยากจะทำเร็วร้อนทำ และมีความหวั่น  
 กังวลเกรงงานจะไม่เสร็จ ใจก็ไม่สบาย จึงมีความเครียดได้เหมือนกัน  
 ต่างแต่ว่าจะเป็นความเครียดที่เบากว่าและประณีตกว่า

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะเป็ฝ่ายที่มีแรงจูงใจไม่ดีก็ตาม มีแรง  
 จูงใจที่ดีก็ตาม ก็ยังมีความเครียดได้ มีปัญหาได้ทั้งนั้น นี้ก็เป็นระดับหนึ่ง  
 ของสภาพชีวิตจิตใจ ซึ่งเราสามารถแยกความแตกต่างได้ว่า ในฝ่ายหนึ่ง  
 แรงจูงใจเพื่อจุดหมายของคนซึ่งมุ่งเอาประโยชน์ส่วนตนด้วยตัณห์หามานะ  
 มีโทษต่อสังคมและต่อชีวิตมาก ส่วนฝ่ายที่สอง แรงจูงใจเพื่อจุดหมาย  
 ของงาน มีคุณค่ามาก มีคุณประโยชน์ ต่อสังคมมาก พัฒนาชีวิตคนได้ดี

แต่ก็ยังมีปัญหาได้เหมือนกัน

ตกลงทั้งสองอย่างยังมีปัญหาอยู่ ยังต้องแก้ไขกันต่อไป ทำอย่างไรจะแก้ไขให้การทำงานมีส่วนที่เป็นคุณอย่างเดียว เป็นประโยชน์ แก่ชีวิตโดยสมบูรณ์ อันนี้เป็นขั้นต่อไป

ต่อไปก็มาถึงขั้นที่ว่า *ทั้งทำงานดีและมีความสุขด้วย* ซึ่งจะต้องมีการตั้งทำที่ที่ถูกต้อง และตอนนี้จะเป็นเรื่องของการพัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญาควบคู่ไปกับการทำงาน เมื่อกี้เราเอางาน มาพัฒนาชีวิตจิตใจของเรา แต่อีกด้านหนึ่งในการทำงานนั้น เราจะต้องพัฒนาชีวิตจิตใจของเราไปด้วย เพื่อเอาชีวิตจิตใจที่ดีไปพัฒนาการทำงาน การทำงานที่จะให้ได้ทั้งผลดีและมีความสุขด้วยนั้น มีอะไรหลายแง่ที่จะต้องพิจารณา

แง่ที่หนึ่งก็อย่างที่ว่าเมื่อกี้คือ ในการที่จะให้เกิดผลดีต่อชีวิต และสังคม เราก็ต้องมีแรงจูงใจที่ถูกต้อง ต้องการจุดหมายของงาน มีฉันทะ มีความใฝ่ดี มีความใฝ่สร้างสรรค์ และพร้อมกับการมีฉันทะนั้น ก็ต้องมีความรู้เท่าทันความจริง อันนี้เป็นเรื่องของปัญญา รู้เท่าทันความจริง อย่างน้อยรู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย เพียงตั้งทำที่ของจิตใจแบบรู้เท่าทันขึ้นมาแค่นี้เท่านั้น เราก็จะเริ่มมีความสุขง่ายขึ้นทันที เราจะมองดูสิ่งต่างๆ ด้วยสายตาที่มองเห็นถูกต้องมากขึ้น

แม้แต่ในการทำงานของเรา ในขณะที่เรากำลังเร่งงานเต็มที่ ขยันเอาใจใส่เต็มที่ เรากลับจะมีความกระวน กระวายน้อยลงหรือทำงานด้วยความไม่กระวนกระวาย คือมีความรู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ขณะนี้เรากำลังทำเหตุปัจจัย เราก็ทำเหตุปัจจัยของเราให้เต็มที่ ส่วนผลนั้นมันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย พอวางใจอย่างนี้ก็สบาย ไม่ต้องห่วงกังวลกับผล เราทำเหตุของเราให้ดีก็แล้วกัน

อันนี้เป็นข้อที่หนึ่ง กล่าวคือ ควบคุมกับแรงจูงใจที่ถูกต้องหรือ ฉันทะนั้น ก็ให้มีกรู้เท่าทันความจริงด้วย อย่างน้อยให้ทำใจว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย มองไปตามเหตุปัจจัย ข้อนี้เป็นท่าที่พื้นฐานตามหลักธรรมที่ว่า ให้มองสิ่งทั้งหลายว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นการทำให้ขั้นที่หนึ่ง

ต่อไปแ่งที่สองก็คือ เวลาทำงานเรามักมีความรู้สึกแบ่งแยก หรือแยกตัวออกไปว่า นี่ตัวเรา นี่ชีวิตของเรา นั่นงาน เราจะต้องทำงาน ตลอดจนรู้สึกว่างานเป็นเรื่องเหน็ดเหนื่อยต้องตรากตรำ ไม่มองว่างานนี้แหละเป็นเนื้อแท้ เป็นเนื้อเป็นตัวของชีวิต

ที่จริงนั้น งานไม่ใช่สิ่งต่างหากจากชีวิต งานที่เราบอกว่าเป็นกิจกรรมของชีวิตนั้นที่จริงมันเป็นตัวการดำเนินชีวิตของเราเลยทีเดียวใน ชีวิตของเราที่เป็นไปอยู่นี้ งานนั่นเองคือความเป็นไปของชีวิตเพราะฉะนั้น การทำงานจึงเป็นเนื้อหาหรือเนื้อตัวของชีวิตของเราเอง

เมื่อทำงานเราอย่าไปมีความรู้สึกแยกกว่า นั่นเป็นงาน เป็นกิจกรรมต่างหากจากชีวิตของเรา การที่มีความรู้สึกว่าเราจะต้องไปเหน็ดเหนื่อยตรากตรำ หรือว่ามันเป็นเรื่องหนักเรื่องทนที่เราจะต้องทำงานต่อไป รอเหนื่อยเถาะ เราทำงานเสร็จแล้วจะได้ไปหาเวลาพักผ่อน ความนึกคิดอย่างนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยก และเกิดความรู้สึกที่ครุ่นคิดเหมือนถูกกดถูกทับอยู่อยากจะพ้นไปเสีย เกิดความเครียด เกิดความกังวล เกิดความหวัง เกิดความหวัง

ในเบื้องต้นคนเราต้องอยู่ด้วยความหวัง แต่พอถึงขั้นหนึ่งแล้ว ไม่ต้องหวัง เพราะความหวังสำเร็จจบสิ้นอยู่ในตัว ตอนนี้จะมีความสุข ยิ่งกว่าตอนแรกที่มีความหวัง

คนที่ไม่มีความหวังเลย จะมีความสุขมาก ในขั้นต่อมาเขา

จึงมีความสุขด้วยการที่มีความหวัง เขามีความหวังว่า หลังจากนั้นแล้ว เขาจะได้เจอสิ่งที่ปรารถนา แล้วเขาก็จะหาความสุขได้ จะสบาย เขามีความหวังอย่างนี้ และเขาก็มีความสุข แต่ความหวังนั้น เป็นคู่กันกับความหวังและความกังวล ดังนั้น พร้อมกับการมีความสุขด้วยความหวังนั้น เขาก็มีความกังวล และเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งที่ต้องรอความหวัง

ส่วนคนอีกชนิดหนึ่งนั้นอยู่เหนือความหวัง หรือลอยพ้นเลย ความหวังไปแล้วคือไม่ต้องอยู่ด้วยความหวัง ไม่ต้องอาศัยความสุขจากความหวัง หรือว่าความสุขของเขาไม่ต้องขึ้นต่อความหวัง เพราะชีวิตเป็นความสุขตลอดเวลา โดยไม่ต้องหวังเลย และไม่ต้องหวังกังวล เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะทำงานให้ได้ผลดี โดยที่ว่าชีวิตก็มีความสุข และงานก็ได้ผลดีด้วย ก็ควรจะมาให้ถึงขั้นนี้คือขั้นที่ว่า มองงานกับชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มองว่างานเป็นกิจกรรมที่เป็นเนื้อเป็นตัวของชีวิตแท้ๆ แล้วเราก็อ่านไปอย่างที่เราเชื่อว่ามันเป็นการดำเนินชีวิตของเราเอง และดำเนินชีวิตนั้นให้ดีที่สุด

ต่อไปอีกด้านหนึ่งก็คือ เมื่อเราทำงานไป ไม่ว่าจะมองในความหมายว่าเป็นการพัฒนาตนเองก็ตาม เป็นการทำงานเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนหรือของสังคมก็ตาม ในเวลาที่ทำอยู่นั้น สภาพจิตใจอย่างหนึ่งที่เราควรเกิดขึ้น ก็คือความร่าเริงบันเทิงใจ ความเบิกบานใจ การทำงานในความหมายบางอย่างก็เอื้อต่อการเกิดสภาพจิตใจอย่างนี้อยู่แล้ว เช่น ถ้าเราศรัทธาในความหมายของงาน ในคุณค่าของงาน เราทำงานไปก็ทำจิตใจของเราให้ร่าเริงได้ง่าย แต่การที่จะให้ร่าเริงนั้น บางทีก็ต้องทำตัวทำใจเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามันจะเกิดขึ้นมาเฉยๆ เราต้องตั้งท่าทีของจิตใจให้ถูกต้อง บอกตัวเอง เราใจตัวเองให้ร่าเริง ทำใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ สภาพจิตใจอย่างนี้ทางพระเรียกว่ามี *ปราโมทย์*

ทางพระบอกว่า สภาพจิตที่ดีของคนนั้น ก็คือ

๑. มี ปราโมทย์ - ความร่าเริงเบิกบานใจ
๒. มี ปีติ - ความอิ่มใจ
๓. มี ปัสสัทธิ - ความผ่อนคลายหรือสงบเย็น เมื่อผ่อนคลาย ก็ไม่เครียด

ข้อที่สามนี้มีความสำคัญมากในยุคปัจจุบัน เป็นข้อที่จะช่วยแก้ปัญหาสภาพจิต ตามแบบวัฒนธรรมสมัยใหม่ของยุคอุตสาหกรรม พอมีปัสสัทธิแล้ว

๔. มี ความสุข จิตใจก็คล่องสบาย แล้วก็
๕. มี สมาธิ อยู่ตัว แน่วแน่ แนบสนิท และมั่นคง ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหว เรียบ สม่่าเสมอ อยู่กับกิจ อยู่กับงาน เหมือนดังกลืนเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับงาน ซึ่งหมายถึงว่าสมาธิในการทำงานก็เกิดขึ้นด้วย

องค์ประกอบห้าตัวนี้เป็นสภาพจิตของคนที่ปฏิบัติธรรม ดังนั้นในการเป็นอยู่และในการทำกิจกรรมทุกอย่างเราจึงปฏิบัติธรรมได้ทั้งนั้น เมื่อเราดำเนินชีวิตถูกต้อง ทำสิ่งนั้นๆ ได้ถูกต้อง *เรามีสภาพจิตทั้งห้าอย่างนี้ก็เรียกว่า เรากำลังปฏิบัติธรรมตลอดเวลา*

หลายคนไปมองการปฏิบัติธรรมแยกจากชีวิตออกไป ต้อง รอ ไปเข้าป่าไปอยู่วัดซึ่งไม่จำเป็น การปฏิบัติธรรมอย่างนั้นอาจเป็น course แบบ intensive แต่ในปัจจุบันคือทุกขณะนี้ เราต้องปฏิบัติธรรมตลอดเวลา ถ้าท่านปฏิบัติได้อย่างนี้ตลอดเวลาแล้ว การปฏิบัติอย่างที่เรียกว่า intensive course ก็ไม่จำเป็น สำหรับบางคนจำเป็น เพราะเขาไม่เคยฝึกตนเลย

ทีนี้ ถ้าเราฝึกตัวเองตลอดเวลาด้วยการทำงานแบบนี้ เราก็ค

ปฏิบัติธรรมตลอดเวลากลับแล้ว เราทำงานไป โดยมีสภาพจิตดี สภาพจิตแบบนี้จะไม่มีปัญหาสุขภาพจิตเลย เพราะมันเป็นสุขภาพจิตเองอยู่แล้วในตัว เป็นสุขภาพจิตที่ดีโดยสมบูรณ์

ขอให้มีปราโมทย์ ให้มีปีติ มีปีสัสถิ มีสุข มีสมาธิเกิด ถ้าทำอย่างนี้แล้วสบาย งานก็ได้ผลด้วย จิตใจก็ดีด้วย ถ้าทำงานอย่างนี้ก็กลายเป็นทำงานเพื่อธรรมแล้ว และคนอย่างนี้จะไม่ค่อยคำนึงถึงผลตอบแทน ไม่ต้องรอความสุขจากผลตอบแทน คนที่มุ่งผลตอบแทนก็ต้องรอว่า เมื่อไรเขาได้ผลตอบแทนเป็นเงินเป็นทองแล้วจึงจะมีความสุขได้ ระหว่างนั้นก็ทุกข์แทบตาย ทำงานด้วยความทุกข์และรอความสุขอยู่เรื่อยไป จะได้หรือไม่ได้ก็ยังไม่แน่นอน ไม่นั่นใจ แต่การปฏิบัติอย่างนี้ได้ทั้งงานได้ทั้งความสุขเสร็จไปในตัว

ทีนี้ พอถึงขั้นทำงานอย่างมีความสุขโดยไม่ต้องหวัง ไม่ต้องหวังผลตอบแทนแล้ว เราทำงานไป ชีวิตแต่ละขณะก็จะเป็นความเต็มสมบูรณ์ของชีวิตในทุกขณะนั้นๆ ตอนนี่แหละจะถึงจุดรวมที่ทุกอย่างมาอยู่ด้วยกัน ทั้งงาน ทั้งชีวิต และความสุข จะสำเร็จในแต่ละขณะ

ตรงนี้แหละเป็นหัวใจสำคัญ ในตอนแรกนั้นเป็นเหมือนที่เราแยกงาน แยกชีวิต แยกความสุขเป็นส่วนๆ แต่พอถึงตอนนี้ ทำไปทำมากทุกอย่างมารวมอยู่ด้วยกันทั้งหมดในขณะเดียว

ตราบไต่เรายังแยกเป็นส่วนๆ และแยกตามเวลา ตราบนั้นชีวิตจะต้องดิ้นรนคอยหาและหลบหนีสิ่งเหล่านั้นทีละอย่างๆ อยู่ตลอดเวลา คือเป็นชีวิตที่ตามหาวันพรุ่งนี้ ซึ่งไม่มาถึงสักที แต่ถ้าทำให้เป็นปัจจุบันเสียทุกเวลาก็ครบถ้วนอยู่ด้วยกัน ทุกอย่างก็สมบูรณ์



## ชีวิต งาน และธรรม: ความประสานสู่เอกภาพ

ในสภาพอย่างนี้เราจะมองเห็นพัฒนาการของคนในการทำงาน มองเห็นพัฒนาการของชีวิต ในลักษณะที่ว่า ตอนต้น คนจำนวนมาก มองแบบปลุกชนว่า งานเพื่อชีวิต คือเราทำงานเพื่อจะได้ผลตอบแทนมา เลี้ยงชีวิต ชีวิตของเราอาศัยงาน คือ เราอาศัยงานเพื่อใช้ชีวิตของเรา เป็นอยู่ได้

ต่อมาจะเห็นว่ามีการก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง คือกลายเป็น งาน เพื่องาน ตอนนี้งานก็เพื่องานนั่นแหละ คือ เพื่อให้งานนั้นสำเร็จด้วยดี เพื่อจุดมุ่งหมายของงาน ตรงไปตรงมา ที่ว่างานเพื่อชีวิตนั้นเป็นเรื่อง ของเงื่อนไข ไม่ใช่เป็นเหตุปัจจัย จะต้องมองความเป็นเหตุปัจจัย และการเป็นเงื่อนไขว่าเป็นคนละอย่าง

งานเพื่อชีวิตนั้นแท้จริงแล้ว ไม่ใช่ความสัมพันธ์ตามเหตุปัจจัย งานไม่ใช่เป็นเหตุปัจจัยของชีวิต แต่งานเป็นเงื่อนไขเพื่อให้ได้ผลตอบแทนมาเลี้ยงชีวิต แต่ถ้างานเพื่องานแล้วก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัยโดยตรง งานอะไรก็เพื่อจุดหมายของงานอันนั้น เช่น งานของแพทย์คือการรักษา โรค ก็เพื่อจุดมุ่งหมายของงาน คือทำให้คนหายโรค ทำงานโภชนาการ ก็เพื่อให้คนได้กินอาหารดี แล้วคนก็จะได้มีสุขภาพดี เป็นจุดหมายของงานโดยตรง งานก็เพื่องาน

เมื่อเราทำงานเพื่องานแล้ว ไปๆ มาๆ งานที่ทำนั้นก็กลายเป็นกิจกรรมหลักของชีวิตของเรา กลายเป็นตัวชีวิตของเรา งานเพื่อ งานก็กลายเป็นชีวิตเพื่องาน ชีวิตของเราก็กลายเป็น ชีวิตเพื่องาน ทำงาน ไปทำงานมา ชีวิตของเรากลายเป็นชีวิตเพื่องาน

อนึ่ง พร้อมกับที่ว่าเป็นงานเพื่องานนั่นแหละ มันก็เป็นธรรม ไปในตัว เหมือนอย่างที่บอกว่า ทำงานเพื่อประโยชน์สุขแก่สังคม หรือ

ว่าแพทย์ทำให้คนไข้มีสุขภาพดี การทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่สังคม และการช่วยให้คนมีสุขภาพดีก็เป็นตัวธรรม การที่ครูให้การศึกษแก่เด็กนักเรียน ทำให้นักเรียนมีการศึกษา มีสติปัญญา การที่มีสติปัญญา การที่มีชีวิตที่ดีงาม ก็เป็นธรรม เพราะฉะนั้น งานนั้นก็เพื่อธรรม

เมื่อเราเอาชีวิตของเราเป็นงาน ของเราเป็นชีวิตไปแล้ว ก็กลายเป็นว่าชีวิตของเรา ก็เพื่อธรรม งานก็เพื่อธรรม ซึ่งมองกันไปให้ถึงที่สุดแล้ว ไม่ใช่แค่เพื่อเท่านั้น คือ ที่ว่างงานเพื่องาน งานเพื่อธรรม ชีวิตเพื่องาน ชีวิตเพื่อธรรมอะไรต่างๆ นี้ในที่สุด ทั้งหมดนี้ก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อถึงขั้นนี้ ก็ไม่ต้องใช้คำว่า เพื่อ แล้ว เพราะทำไปทำมา ชีวิตก็คืองาน งานก็คือชีวิต และงานก็เป็นธรรมไปในตัว เมื่องานเป็นธรรม ชีวิตก็เลยเป็นธรรมด้วย ตกลงว่า ทั้งชีวิตทั้งงานก็เป็นธรรมไปหมด พอถึงจุดนี้ก็เข้าถึงเอกภาพที่แท้จริง แล้วทุกอย่างก็จะถึงจุดที่สมบูรณ์ในแต่ละขณะอย่างทีกล่าวแล้ว

ในภาวะแห่งเอกภาพที่ชีวิต งาน และธรรม ประสานกลมกลืน เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนั้น คนที่ทำงานก็จะมีชีวิตและงานและธรรม สมบูรณ์พร้อม ในแต่ละขณะที่เป็นปัจจุบัน และจะมีแต่ชีวิตและงานที่มีความสุข ไม่ใช่ชีวิตและงานที่มีความเศร้า นี่เป็นประการที่หนึ่ง ประการที่สอง ชีวิตนั้นมีคุณค่าเป็นประโยชน์ ไม่มีโทษ และประการที่สาม ชีวิตนี้และงานนั้นดำเนินไปอย่างจริงจัง กระจัดหรือร้น ไม่เฉื่อยชา ไม่ประมาท ลักษณะของงานอย่างหนึ่งที่เป็นโทษก็คือความเฉื่อยชา ความท้อแท้ ขาดความกระจัดหรือร้น ซึ่งโยงไปถึงสภาพจิตด้วย เมื่อเราได้คุณลักษณะของการทำงาน และชีวิตอย่างที่ว่ามานี้ เราก็ได้คุณภาพที่ดีทั้งสามด้าน คือ ได้ทั้งความสุข ได้คุณประโยชน์หรือคุณค่า และได้ทั้งความจริงจัง กระจัดหรือร้น ซึ่งเป็นเนื้อแท้ในตัวของงานด้วย

ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วชีวิตนั้นก็เป็ชีวิตที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง ซึ่งในแง่ของงานก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับงาน แล้วก็เป็อันหนึ่งอันเดียวกับประโยชน์สุขที่จะเกิดแก่ชีวิต และสังคมของมนุษย์ด้วย ชีวิตอย่างนี้จึงมีความหมายเท่ากับประโยชน์สุขด้วย หมายความว่า ชีวิตคือประโยชน์สุข เพราะการเป็นอยู่ของชีวิตนั้น หมายถึงการเกิดขึ้นและการดำรงอยู่ของประโยชน์สุขด้วย

คนผู้ใดมีชีวิตอยู่อย่างนี้ การเป็นอยู่ของเขาก็คือประโยชน์สุขที่เกิดขึ้นแก่เพื่อนมนุษย์ แก่ชีวิต แก่สังคมตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ถ้าผู้เป็นอย่างนี้มีชีวิตยืนยาวเท่าไร ก็เท่ากับทำให้ประโยชน์ สุขแก่สังคม แก่มนุษย์ แผ่ขยายไปได้มากเท่านั้น ดังนั้น อายุที่มากขึ้นก็คือประโยชน์สุขของคนทีมากขึ้น แพร่หลายกว้างขวางยิ่งขึ้นในสังคม

ครั้งหนึ่ง ท่านพระสารีบุตร อัครสาวกฝ่ายขวาของพระพุทธเจ้า ถูกถามว่า ถ้าพระพุทธเจ้ามีอันเป็นอะไรไป ท่านจะมีความโศกเศร้าไหม พระสารีบุตรตอบว่า “ถ้าพระพุทธเจ้ามีอันเป็นอะไรไป ข้าพเจ้าจะไม่มี ความโศกเศร้า แต่ข้าพเจ้าจะมีความคิดว่า ท่านผู้ที่มีคุณความดีมาก มีประโยชน์มาก ได้ลับลวงไปเสียแล้ว ถ้าหากท่านดำรงอยู่ในโลกไปได้ นานเท่าไรก็จะยิ่งเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่คนจำนวนมากเท่านั้น” ท่านตอบอย่างนี้ก็หมายความว่า เป็นการตั้งทำทีที่ถูกต้องต่อกันทั้งต่อตัว ของท่านเอง และต่อชีวิตของท่านผู้อื่นด้วย ก็อย่างที่ว่ามาแล้วว่า ชีวิตที่ ยืนยาวอยู่ในโลกของคนทีมีคุณสมบัติเช่นนี้ ก็คือ ความแพร่หลายของ ประโยชน์สุขมากยิ่งขึ้น

## ชีวิต งาน และธรรม: อิสรภาพภายในเอกภาพ

เท่าทีได้กล่าวมาในเรื่อง ชีวิตนี้เพื่องาน และงานนี้เพื่อธรรม

ทั้งหมดนี้ก็เป็นนัยหนึ่งของความหมาย แต่ถ้าจะวิเคราะห์อีกแบบหนึ่ง ชื่อหัวข้อที่ตั้งไว้ก็ได้แยกชีวิตกับงานออกเป็นคำสองคำ เมื่อที่เราได้ดึงเอาชีวิตกับงาน มารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว แต่ถึงอย่างนั้นในแง่ของความเป็นจริง มันก็ยังเป็นคำพูดคนละคำ ชีวิตก็เป็นอันหนึ่ง งานก็เป็นอันหนึ่ง เพียงแต่เรามาโยงให้เป็นเอกภาพ

ที่นี้ แ่งที่ชีวิตกับงานเป็นคนละคำ ยังเป็นคนละอย่างและยังมีความหมายที่ต่างกัน ก็คือ งานนั้นมีลักษณะที่จะต้องทำกันเรื่อยไป ไม่สิ้นสุด ยังไม่มีความสมบูรณ์เสร็จสิ้นที่แท้จริง เพราะว่างานนั้น สัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงของกาลเทศะและของชุมชน สังคมมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงไป งานที่ทำก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย เพราะฉะนั้นงานจะไม่มี ความสมบูรณ์เสร็จสิ้น ต้องมีการเปลี่ยนแปลงต่อไปตามสภาพแวดล้อมของสังคม แต่ชีวิตของคนมีความจบสิ้นในตัว จะไม่ไปกับงานตลอดไป อันนี้ก็เป็นอย่างหนึ่ง

ตามที่พูดไปแล้วแม้ว่าชีวิตกับงานจะเป็นเอกภาพกันได้แล้ว แต่ในแง่หนึ่งก็ยังมี ความต่าง อย่างที่ว่างานสำหรับสังคมนี้คงดำเนินต่อไป แต่ชีวิตของคนมีการจบสิ้นได้และจะต้องจบสิ้นไป

แม้ว่า เราจะไม่สามารถทำให้งานมีความสมบูรณ์เสร็จสิ้น แต่ชีวิตของคนเราแต่ละชีวิตเราควรจะทำให้สมบูรณ์ และชีวิตของเราในโลกนี้เราก็สามารถทำให้สมบูรณ์ได้ด้วย ทำอย่างไรจะให้สมบูรณ์

ในทางพระพุทธศาสนาได้แสดงหลักเกี่ยวกับจุดหมายของชีวิตไว้ ๓ ชั้นว่า ชีวิตที่เกิดขึ้นมานั้น แมว่ามันจะไม่มีจุดหมายของมันเอง เราก็ควรทำให้มีจุดหมาย เราอาจจะตอบไม่ได้ว่า ชีวิตนี้เกิดมามีจุดหมายหรือไม่ เพราะเมื่อว่าตามหลักธรรมแล้ว ชีวิตนี้เกิดมาพร้อมด้วยอวิชชา ชีวิตไม่ได้บอกเราว่ามันมีจุดหมายอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เราก็

สามารถตั้งความมุ่งหมายให้แก่นั่นได้ ด้วยการศึกษและเข้าใจชีวิต ก็มองเห็นว่า ชีวิตนี้จะเป็นอยู่ดี จะต้องมีความดี จะต้องเข้าถึงสิ่งหรือสภาวะที่มีคุณค่าหรือเป็นประโยชน์แก่นั่นอย่างแท้จริง

ด้วยเหตุนี้ ทางพระจึงได้แสดงไว้ว่า เมื่อเกิดมาแล้ว ชีวิตของเราควรเข้าถึงจุดหมายระดับต่างๆ เพื่อให้เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นเรื่องที่เราจะต้องทำให้แก่ชีวิตของเราเอง ให้มันมีให้มันเป็นอย่างนั้น ประโยชน์หรือจุดหมายนี้ ท่านแบ่งเป็น ๓ ชั้น

จุดหมายที่หนึ่ง เรียกว่า *จุดหมายที่ตามองเห็น* จุดหมายของชีวิตที่ตามองเห็น โดยพื้นฐานที่สุด ถ้าพูดด้วยภาษาของคนปัจจุบันก็คือ การมีรายได้ มีทรัพย์สินเงินทอง มีปัจจัย ๔ พอพึ่งตัวเองได้ การเป็นที่ยอมรับและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ เรื่องผลประโยชน์และความจำเป็นต่างๆ ทางวัตถุและทางสังคมเหล่านี้ ชีวิตของเราจำเป็นต้องพึ่งอาศัยเราปฏิเสธไม่ได้ พุดง่าย ๆ ก็คือการพึ่งตัวเองได้ในทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องกระทำให้เกิดให้มี ทุกคนควรที่จะต้องพิจารณาตัวเองว่า ในชั้นที่หนึ่ง เกี่ยวกับการมีทรัพย์สินที่จะใช้สอย มีปัจจัยที่พออยู่ได้ การสัมพันธ์ในทางที่ดีกับผู้อื่นในสังคม เรื่องของความอยู่ดี พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งเป็นประโยชน์ที่ตามองเห็นนี้ เราทำได้แค่ไหน บรรลุผลไหม นี่คือชั้นที่หนึ่งที่ท่านให้ใช้เป็นหลักวัด

ต่อไปชั้นที่สอง *จุดหมายที่เลยจากตามองเห็น* หรือประโยชน์ซึ่งเลยไกลออกไปข้างหน้าเลยจากที่ตามองเห็นก็คือด้านในหรือด้านจิตใจ หมายถึงการพัฒนาชีวิตจิตใจ รวมทั้งการมีความสุขในการทำงาน การมองเห็นคุณค่าของงานในแง่ความหมายที่แท้จริง ว่าเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์หรือเพื่อสันติสุข ความประพฤติสุจริต พร้อมทั้งจะเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมได้ต่างๆ สภาพเหล่านี้ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจ

และเอิบอิมภายในจิตใจ เป็นความสุขที่ลึกซึ้ง นี่เป็นสิ่งที่เลยจากตามองเห็น ซึ่งคนหลายคนแม้จะมีประโยชน์ที่ตามองเห็นพร้อมบริบูรณ์ แต่ไม่มีความสุขที่แท้จริงเลย เพราะพ้นจากที่ตามองเห็นไปแล้ว จิตใจไม่พร้อมไม่ได้พัฒนาเพียงพอ เพราะฉะนั้น ต้องมองว่า ในส่วนที่มองไม่เห็น คือเลยไปกว่านั้น ยังมีอีกส่วนหนึ่งแล้วส่วนนั้นของเราแค่ไหนเพียงไร

สุดท้าย จุดหมายที่พ้นเหนือโลก หรือจุดหมายที่พ้นเป็นอิสระ เรียกว่า ประโยชน์สูงสุด คือประโยชน์เหนือทั้งที่ตามองเห็นและที่เลยจากตามองเห็น ประโยชน์ในขั้นที่สองนั้น แม้จะเลยจากที่ตามองเห็นไปแล้ว ก็ยังเป็นเพียงเรื่องของนามธรรม ในระดับของความดิ่งามต่าง ๆ ซึ่งแม้จะสูง แม้จะประเสริฐ ก็ยังมีความยึดความติดอยู่ในความดีความงามต่าง ๆ เหล่านั้น และยังอยู่ในข่ายของความทุกข์ ยังไม่พ้นเป็นอิสระแท้จริง ส่วนจุดมุ่งหมายขั้นสุดท้ายนี้ ก็คือการอยู่เหนือสิ่งเหล่านั้นขึ้นไป คือความเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือว่า ความเป็นอิสระโดยสมบูรณ์เป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิต

ตอนนี้ แม้แต่งงานที่ว้าสำคัญ เราก็ต้องอยู่เหนือมัน เพราะถึงแม้ว่า งานกับชีวิตของเราจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ตราบใดที่เรายังมีความคิดในงาานนั้นอยู่ ยังยึดถือเป็นตัวเรา เป็นของเรา งานแม้จะเป็นสิ่งที่ดีงาม มีคุณค่า เป็นประโยชน์ แต่เราก็จะเกิดความทุกข์จากงานนั้นได้ จึงจะต้องมาถึงขั้นสุดท้ายอีกขั้นหนึ่งคือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์อยู่เหนือสิ่งทั้งปวง แม้แต่สิ่งที่เรียกว่างาน

ในขั้นนี้เราจะทำงานให้ดีที่สุด โดยที่จิตใจไม่ติดค้างกังวลอยู่กับงาน ไม่ว่าในแง่ที่ตัวเราจะได้ผลอะไรจากงานนั้น หรือในแง่ว่างานจะทำให้ตัวเราได้เป็นอย่างไร ๆ หรือแม้แต่ในแง่ว่างานของเราจะต้องเป็นอย่างไร ๆ

การมองตามเหตุปัจจัยนั้นเป็นตัวต้นทาง ที่จะทำให้เรามາถึงขั้นนี้ ในเวลาที่ทำงานเราทำด้วยความตั้งใจอย่างดีที่สุด แต่มีท่าทีของจิตใจที่ว่ามองไปตามเหตุปัจจัย ถ้างานนั้นมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย มันก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัยที่จะให้เป็นไป ไม่ใช่เรื่องของตัวเราที่จะเข้าไปรับกระทบ เข้าไปอยาก เข้าไปยึด หรือถือค้ำไว้ *เรามีหน้าที่แต่เพียง* ทำเหตุปัจจัยให้ดีที่สุด ด้วยความรู้ที่ชัดเจนที่สุด มีแต่ตัวรู้ คือ รู้ว่าที่ติงามถูกต้องหรือเหมาะสมควรเป็นอย่างไร รู้ว่าเหตุปัจจัยที่จะให้เป็นอย่างนั้นคืออะไร แล้วทำตามที่รู้ คือ ทำเหตุปัจจัยที่รู้ว่าจะทำให้เกิดผลเป็นการติงามถูกต้องเหมาะสมหรือควรอย่างนั้น

เมื่อทำเหตุปัจจัยแล้ว มันก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัยนั้นแหละที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา เราหมัดหน้าที่แค่นั้น ไม่ต้องมายุ่งใจนอกเหตุปัจจัย ไม่ต้องไปอยากไปยึด ตอนนี่ใจของเราเรียกว่าลอยพ้นออกมาได้ส่วนหนึ่ง

เมื่อใดเราเข้าถึงความจริงโดยสมบูรณ์แล้ว จิตใจของเราก็จะเป็นอิสระอย่างแท้จริง ซึ่งทำให้ทำงานนั้นได้ผลสมบูรณ์ โดยที่พร้อมกันนั้นก็ไม่ได้ทำให้ตัวเราตกไปอยู่ใต้ความกดดัน หรือในการบีบคั้นของตัวงานนั้นด้วย แต่เราก็คงสุขสบายโปร่งใจอยู่ตามปกติของเรา อันนี้เป็นประโยชน์สูงสุดในขั้นสุดท้าย ถ้าสามารถทำได้แบบนี้ ชีวิตก็จะมีความสมบูรณ์ในตัว

ดังได้กล่าวแล้วว่า งานไม่ใช่เป็นตัวเรา และก็ไม่ใช่เป็นของเราจริง แต่งานนั้นเป็นกิจกรรมของชีวิต เป็นกิจกรรมของสังคม เป็นสิ่งที่ชีวิตของเราเข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้อง แล้วก็ต้องผ่านกันไปในที่สุด งานนั้นเราไม่สามารถทำให้สมบูรณ์แท้จริงเพราะมันขึ้นกับผลที่มีต่อสิ่งอื่น ขึ้นกับปัจจัยแวดล้อม กาลเทศะ ความเปลี่ยนแปลงของสังคม คนอื่นจะ

ต้องมารับช่วงทำกันต่อไป แต่ชีวิตของเราแต่ละคนนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้สมบูรณ์ได้ และเราสามารถทำให้สมบูรณ์ได้แม้แต่ด้วยการปฏิบัติงานนี้แหละอย่างถูกต้อง เมื่อเราปฏิบัติต้องงานหรือทำงานอย่างถูกต้อง มีท่าทีของจิตใจต้องงานถูกต้องแล้ว ชีวิตก็จะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ในตัวในแต่ละขณะนั้นนั่นเอง นี่คือประโยชน์ในระดับต่างๆ จนถึงขั้นสูงสุดที่ทางธรรมได้สอนไว้

รวมความว่า ภาวะที่ชีวิต งาน และธรรมประสานกลม กลืนเข้าด้วยกันเป็นหนึ่งเดียว หรือ*เอกภาพ* ที่กล่าวมานั้น เมื่อวิเคราะห์ลงไปแล้ว ยังแยกได้เป็น ๒ ระดับ

ในระดับหนึ่ง แม้ว่าในเวลาทำงาน ชีวิตจะเต็มอัมสมบูรณ์ในแต่ละขณะนั้นๆ ทุกขณะ เพราะชีวิตจิตใจกลมกลืนเข้าไปในงานเป็นอันเดียวกัน พร้อมทั้งมีความสุขพร้อมอยู่ด้วยในตัว แต่ลึกลงไปในจิตใจ ก็ยังมีความยึดติดถือมั่นอยู่ว่างานของเราๆ พร้อมด้วยความอยากความหวังความหมายมั่น และความหวาดหวั่นว่า ขอให้เป็นอย่างนั้นเกิด มันจะเป็นอย่างนั้นหรือไม่หนอ เป็นต้น จึงยังแฝงเอาเชื้อแห่งความทุกข์ซ่อนไว้ลึกซึ้งในภายใน เป็นเอกภาพที่มีความแยกต่างหาก ซึ่งสิ่งที่ต่างหากกันเข้ามารวมกัน มีตัวตนที่ไปรวมเข้ากับสิ่งอื่น หรือฝังกลืนเข้าไปในสิ่งนั้นในงานนั้น ซึ่งเมื่อมีการรวมเข้าก็อาจมีการแยกออกได้อีก

ส่วนในอีกระดับหนึ่ง ความประสานกลมกลืนของชีวิตจิตใจกับงานที่ทำ เป็นไปพร้อมด้วยความรู้เท่าทันตามความเป็นจริงในธรรมชาติของชีวิตและการงานเป็นต้น ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย โดยไม่ต้องอยากไม่ต้องยึดถือสำคัญมั่นหมายให้นอกเหนือ หรือเกินออกไปจากการกระทำตามเหตุผลด้วยความตั้งใจและเพียรพยายามอย่างจริงจัง เป็นภาวะของอิสรภาพ ซึ่งเอกภาพเป็นเพียงสำนวนพูด เพราะแท้จริงแล้ว ไม่มีอะไร



แยกต่างหากที่จะต้องมารวมเข้าด้วยกัน เนื่องจากไม่มีตัวตนที่จะเข้าไปรวมหรือแยกออกมา เป็นเพียงความเป็นไปหรือดำเนินไปอย่างประสานกลมกลืนในความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่แท้ก็คือความโปร่งโล่งเป็นอิสระ เรียกว่าภาวะปลอดทุกซีไร้ปัญหา เพราะไม่มีช่องให้ความคับข้องติดขัดบีบคั้นเกิดขึ้นได้เลย

ฉะนั้น พึงเข้าใจว่า ภาวะที่ชีวิตงาน และธรรมประสานกลมกลืนเข้าเป็นหนึ่งเดียว ดังได้กล่าวมาก่อนหน้านี้ ซึ่งผู้ทำงานมีชีวิตเต็มสมบูรณ์เสร็จสิ้นไปในแต่ละขณะ ที่เป็นปัจจุบันนั้น ว่าที่จริงแล้ว เมื่อถึงขั้นสุดท้าย ก็ตรงกันกับภาวะของการมีชีวิตที่เป็นอิสระอยู่พ้นเหนืองานที่กล่าวถึงในที่นั่นเอง เพราะความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนั้น หมายถึงความสัมพันธ์ที่กลมกลืนเสร็จสิ้นผ่านไปในแต่ละขณะ ไม่ใช่เป็นการเข้าไปยึดติดผูกพันอยู่ด้วยกัน ซึ่งแม้จะอยู่ในขณะเดียวกัน ก็กลายเป็นแยกต่างหาก จึงมารวมหรือยึดติดกัน

แต่ในภาวะที่เป็นเอกภาพอย่างสมบูรณ์แท้จริง ผู้ที่ทำงาน มีชีวิตเป็นงาน และมีงานเป็นชีวิตในขณะนั้น ๆ เสร็จสิ้นไป โดยไม่มีตัวตนที่จะแยกออกมายึดติดในขณะนั้น และไม่มีอะไรค้างใจเลยไปจากปัจจุบัน จึงเป็นอิสระภาพในท่ามกลางแห่งภาวะที่เรียกว่าเป็นเอกภาพนั้นทีเดียว

เป็นอันว่า *ชีวิตนี้เพื่องาน งานนี้เพื่อธรรม* และลึกลงไปอีก ชีวิตนี้ก็เป็นงาน และงานนี้ก็เป็นธรรม และชีวิตก็เป็นธรรมเองด้วย จนกระทั่งในที่สุดชีวิตนี้ก็มาถึงขั้นสุดท้าย คือเป็นชีวิตที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับงาน แต่ก็เป็นอิสระอยู่พ้นเหนือแม่แต่งาน ก็เป็นอันว่าถึงความจบสิ้นสมบูรณ์ ถ้าถึงขั้นนี้ก็เรียกว่าเป็นประโยชน์สูงสุดในประโยชน์สามขั้น ที่เราจะต้องทำให้ได้

พระพุทธศาสนาบอกไว้ว่า คนเราเกิดมาควรเข้าถึงประโยชน์

ให้ครบสามชั้น และประโยชน์ทั้งสามชั้นนี้แหละคือเครื่องมือ หรือ เกณฑ์มาตรฐานที่ใช้วัดผลของตนเองในการดำเนินชีวิต ถ้าเราดำเนินชีวิตของเราไปแล้วคอยเอาหลักประโยชน์ หรือจุดหมายสามชั้นนี้มาวัดตัวเองอยู่เสมอ เราก็จะเห็นการพัฒนาของตัวเอง ไม่ว่าเราจะมองชีวิตเป็นการพัฒนาตนเอง หรือเป็นการสร้างสมความดีก็ตาม หลักประโยชน์สามชั้นนี้สามารถนำมาใช้ได้เสมอไปใช้ได้จนถึงขั้นสมบูรณ์เป็นอิสระ จบการพัฒนา อยู่พ้นเหนือการที่จะเป็นทุกข์ แม้แต่เพราะความดี

วันนี้ อาตมภาพได้มาพูดในโอกาสอันเป็นสิริมงคล ก็ต้องการให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า เป็นประโยชน์ ประโยชน์ก็คือจุดหมายดังที่กล่าวมานี้ ซึ่งมีถึงสามชั้น ก็ขอให้เราทั้งหลายมาช่วยกันทำให้เกิดประโยชน์ทั้งสามชั้นนี้ ทั้งแก่ชีวิตของตนเอง ทั้งแก่ชีวิตของคนอื่น และแก่สังคมส่วนรวม แล้วอันนี้แหละจะเป็นเครื่องแสดงถึงการที่ธรรมได้เกิดขึ้น และงอกงาม สมบูรณ์ในโลก

~ ~ ~



น ำ ร ั ษ ี  
เท ค โ น โ ล จ ี

*คุณค่าของเทคโนโลยีมิใช่อยู่ที่การได้มีสิ่ง  
เสพบริโภคอำนวยความสะดวกสบาย แต่  
เทคโนโลยีมีคุณค่าอยู่ที่การพัฒนาคน คือ  
เป็นเครื่องช่วยเกื้อหนุนอำนวยความสะดวกให้  
คนสามารถพัฒนาศักยภาพที่จะสร้างสรรค์  
สิ่งดีงาม นำชีวิตและสังคมเข้าถึงความสุขและ  
อิสรภาพที่ลึกและกว้างยิ่งขึ้นไป*

# คนไทยกับเทคโนโลยี

## คนไทยยังใช้เทคโนโลยีแทบไม่ได้คุณค่าในการพัฒนา

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างประเทศหรือสังคมต่างๆ ในโลก เราเป็นประเทศผู้บริโภคนวัตกรรมเทคโนโลยี ในขณะที่บางประเทศเขาเป็นผู้ผลิตเทคโนโลยีนี้เราก็เสียเปรียบขั้นหนึ่งแล้ว ทีนี้พอเราบริโภคนวัตกรรมเทคโนโลยีก็นำเทคโนโลยีมาใช้ ก็มีปัญหาในการใช้ดีกว่าใช้เพื่ออะไร การใช้แบบไหนมากในสังคมไทย

การใช้มี ๒ แบบ คือการใช้เพื่อเสพ กับการใช้เพื่อศึกษาและสร้างสรรค์ เราดูตั้งแต่ประชาชนทั่วไป ดูผู้ใหญ่ ดูเด็กนักเรียนในโรงเรียน จนกระทั่งถึงในบ้าน ในครอบครัว ว่าใช้เทคโนโลยีกันแบบไหน แต่ต้องรู้จักแยกก่อนว่า การใช้เพื่อเสพ กับการใช้เพื่อศึกษาและสร้างสรรค์ ต่างกันอย่างไร พอแยกได้ปั๊บ เราจะเห็นคนไทยทันทีเลยว่า *คนไทยส่วนมากใช้เทคโนโลยีเพื่อเสพ หรือเพื่อศึกษาและสร้างสรรค์*

---

\* ตัดตอนจากหนังสือชื่อเดียวกัน ซึ่งมีที่มาจากคำบรรยายแก่คณะนักศึกษาปริญญาโท คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์” ที่วัดญาณเวศกวัน วันเสาร์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๔๐ (และบางส่วนตัดตอนจากคำบรรยายเรื่อง “การพัฒนาแบบยั่งยืนตามแนวทางและหลักพุทธศาสนา” แก่คณะนักศึกษาปริญญาโท สาขาพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล ที่วัดญาณเวศกวัน วันอังคารที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๐)

ในการใช้เพื่อเสฟ กับใช้เพื่อศึกษาและสร้างสรรค์นั้น เปอร์เซนต์ในการใช้ ๒ แบบนี้ จะต้องสมดุล ขณะนี้เราเสียดุลอย่างหนัก เราใช้เพื่อเสฟแทบจะ ๙๐% คือหมดดูละเลย การใช้เพื่อศึกษาและสร้างสรรค์แทบไม่มี แม้แต่เด็ก ๆ เล็ก ๆ มาที่วัด เมื่อคุยกับเด็ก ลองถามดูว่าหนูดูทีวีวันละกี่ชั่วโมง ก็ได้คำตอบว่า ดูวันธรรมดาเท่านั้นชั่วโมง เสาร์-อาทิตย์เท่านั้นชั่วโมง ทีวีเป็นเทคโนโลยี หนูใช้มันหนูดูมันเพื่อเสฟที่เปอร์เซนต์เพื่อศึกษาที่เปอร์เซนต์

เด็กคนหนึ่งอยู่ ป. ๕ อาตมาถามแกว่า หนูดูทีวีนี่ดูเพื่อเสฟที่เปอร์เซนต์ เพื่อศึกษาที่เปอร์เซนต์ แกบอกอาตมาว่า หนูดูเพื่อเสฟ ๙๙% อาตมา ก็ถามแกต่อไปว่า แล้วการดูทีวี เพื่อเสฟกับเพื่อศึกษาอย่างไหนถูกต้องกว่า กัน แกก็บอกว่าดูเพื่อศึกษาถูกต้อง แล้วทำไมหนูดูเพื่อเสฟตั้ง ๙๙% จะถูกหรือ เด็กบอกว่าไม่ถูก ก็ถามว่าแล้วจะทำอย่างไร ถ้าไม่ถูก เรามาแก้ไขปรับปรุงกันเอาใหม่ เด็กบอกว่า เอา อย่างนั้นเราลองมาช่วยกันคิดซิว่า เราจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นไป ลองเริ่มว่า ตอนนี้จะเอาเสฟที่เปอร์เซนต์ ศึกษาที่เปอร์เซนต์ เด็กตอบว่า เอา ๕๐/๕๐ เราก็รู้ว่าเด็กตอบเอาใจพระ ก็บอกว่า หนู พระไม่เรียกร้องจากเด็กมากอย่างนั้นหรือ เห็นใจ สังคมของเรามันก็เป็นอย่างนี้ ผู้ใหญ่ทำมาเป็นตัวอย่าง เรามาตกลงกัน ลองวางดูซิ เอาแค่ให้ข้างศึกษามันเพิ่มขึ้นหน่อย

ในที่สุดก็ตกลงกันได้ว่า ให้ดูเพื่อเสฟ ๗๐% ดูเพื่อศึกษา ๓๐% จากขั้นนี้เราค่อยๆ ก้าวต่อ แต่มันจะเป็นไปเอง ถ้าเด็กเริ่มใช้เทคโนโลยี เช่น ดูทีวีเพื่อศึกษามากขึ้น เขาจะพัฒนาความใฝ่รู้ แล้วเขาจะมีความสุขจากการเรียนรู้ แล้วเขาจะเพิ่มเปอร์เซนต์ในการใช้เพื่อศึกษา แล้วจากการใช้เพื่อศึกษาก็จะก้าวอีกขั้นหนึ่ง ไปสู่การใช้เพื่อสร้างสรรค์ เชื่อ

ใหม่ มันจะต่อกัน แต่ถ้าใช้เพื่อเสพก็จะตันอยู่ที่นั่นเอง วนเวียนอยู่ใน  
สังสารวัฏแห่งความยินดีร้ายชอบชัง แต่ถ้าใช้เพื่อศึกษาเขาจะก้าว  
ต่อไปสู่การสร้างสรรค์

เด็กอีกคนหนึ่งอยู่ ป.๔ คุณพ่อเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย มี  
คอมพิวเตอร์ให้ใช้ ก็ถามแกว่าที่หนูใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีคือคอมพิวเตอร์  
นี้ หนูใช้เพื่อเสพหรือเพื่อศึกษา เด็กบอกว่าหนูก็ใช้เพื่อเสพซิ ใช้เพื่อ  
เสพอย่างไรละ ก็เล่นเกมส์ซิ ก็ถามว่าทำไมไม่ใช้เพื่อศึกษาละ เช่น หัด  
พิมพ์ดีด เด็กก็ว่ามันไม่สนุกอะไรอย่างนี้เป็นต้น

แน่นอนว่า การเล่นเกมส์เป็นประโยชน์แก่เด็กไม่น้อย (เป็น  
ธรรมดาอยู่แล้วว่า การเล่นโดยทั่วไป เป็นกิจกรรมที่ช่วยการพัฒนา  
ของเด็ก) โดยเฉพาะเกมส์บางอย่างช่วยฝึกสมองได้มาก แต่พร้อมกับ  
ประโยชน์มันก็มีโทษด้วย และการที่จะมีประโยชน์มากหรือน้อย มีโทษ  
มากหรือน้อย และมีประโยชน์หรือโทษมากกว่ากันนั้น ย่อมขึ้นต่อ  
เงื่อนไขหลายอย่าง เช่น เกมส์ที่เล่นเป็นเกมส์อะไร ผู้ออกแบบทำขึ้นมา  
จากสภาพจิตและเจตจำนงที่มุ่งอะไร เด็กเล่นอย่างไร เด็กมีความรู้คิด  
แค่ไหน อยู่ในความดูแลชี้แนะนำทางหรือไม่อย่างไร เล่นภายใน  
ขอบเขตหรือโดยสมดุลกับกิจกรรมการศึกษาและสร้างสรรค์อย่างอื่น  
หรือไม่ อิทธิพลและผลสะท้อนในทางชักจูงหรือก่อพฤติกรรม ความคิด  
จิตนิสัยหรือสภาพจิต แต่ละด้านๆ เป็นอย่างไร คุ่มหรือไม่ เด็กใฝ่หรือ  
ยอมรับกิจกรรมทางเลือกอื่นที่ดีกว่าได้แค่ไหน มีการคุมให้ได้ผลที่พึง  
ประสงค์เช่นใช้เป็นสื่อไปสู่สิ่งที่เป็นสาระแท้ได้เพียงใด และที่สำคัญยิ่ง  
ซึ่งมักมองข้ามกันไป ก็คือความหมกมุ่นกับเทคโนโลยีเกินพอดี ที่ทำให้  
เด็กห่างเหินหรือถึงกับแปลกแยกจากธรรมชาติ และแม้แต่จากเพื่อน  
มนุษย์ด้วยกัน



เวลานี้ คนชอบอ้างรายงานผลการวิจัยในเรื่องต่างๆ เช่นในด้านเทคโนโลยี ซึ่งก็มีประโยชน์ แต่ก็ต้องระวัง ไม่เฉพาะผลการวิจัยที่รับใช้ธุรกิจอุตสาหกรรมเท่านั้น แม้แต่การวิจัยที่บริสุทธิ์ก็มักจะหาความจริงเฉพาะแง่เฉพาะด้าน หรือแม้แต่เฉพาะจุด ซึ่งจะต้องมองให้พอดีกับสถานะของมัน

หันกลับมาเรื่องเก่า เด็กชุดนี้ตกลงไปแล้ว ต่อมาอีกชุดหนึ่งๆ ก็ใกล้ๆ กัน เฉลี่ยใช้เทคโนโลยีเพื่อเสพอย่างน้อย ๘๐% เราลองดูผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นอย่างไร ผู้ใหญ่ไทย ใช้เพื่อเสพมาก หรือใช้เพื่อศึกษามากกว่า จะต้องเริ่มที่นี้ก่อน เช่นอย่างดูทีวี ปรากฏว่าใช้เพื่อดูการบันเทิง ใช้ดูมวยดูเสียมาก แม้แต่การใช้เราก็พลาดแล้ว ฉะนั้น จะต้องมีเปอร์เซ็นต์ของการใช้เพื่อศึกษาและสร้างสรรค์ให้เพิ่มขึ้น แล้วต่อไปการมีความสุขก็จะสัมพันธ์กับการใช้นี้ด้วย เพราะเมื่อเราพัฒนาการใช้ ก็จะนำไปสู่การมีความสุขที่ต่างกันตามวิธีใช้นั้นด้วย คือ ความสุขจากการเสพเทคโนโลยี กับความสุขจากการศึกษาและสร้างสรรค์ด้วยเทคโนโลยี

ความสุขจากการศึกษาและสร้างสรรค์ คือความสุขจากการสนองความต้องการในการใฝ่รู้ และความสุขจากการสนองความต้องการในการทำสิ่งทั้งหลายให้มันดี ถ้ามีความสุขแบบนี้ การพัฒนาจะเกิดขึ้นเอง เพราะเราพัฒนาคนอย่างถูกต้อง

เอาละ ตอนนีเห็นได้แล้วว่าสังคมไทยจะต้องแก้ไขเกี่ยวกับเรื่องเทคโนโลยี เริ่มต้นตั้งแต่การใช้เพื่อเสพกับการใช้เพื่อศึกษาและสร้างสรรค์

เวลานี้ เด็กหาความสุขจากการเสพเทคโนโลยีมาก ต่อไปการศึกษาตั้งแต่ในบ้าน จะต้องมุ่งเน้นที่จะช่วยให้เขามีความสุขจากการใช้เทคโนโลยีทำการสร้างสรรค์ เด็กที่พัฒนาจะมีความสุขแบบนี้ คือความ

สุขจากการใช้เทคโนโลยีทำการสร้างสรรค์ หรือความสุขจากการสร้างสรรค์ ด้วยเทคโนโลยี เขาจะมีความสุขจากการใช้คอมพิวเตอร์สร้างงาน ไม่ติดอยู่กับการหาความสุขจากการใช้คอมพิวเตอร์เล่นเกมส์ เขาจะใช้เทคโนโลยีทำการสร้างสรรค์ต่างๆ ขึ้นมา ถ้าเด็กมาถึงขั้นนี้ พ่อแม่อุ่นใจสบายใจได้ และสังคมของเราก็มีหวังที่จะพัฒนา แต่ถ้าเด็กยังหาความสุขจากการเสพเทคโนโลยีแล้ว ใ้ห้รางวัลเกิด มันจะไปจบที่ยาบ้า เพราะเป็นพวกเดียวกัน

การหาความสุขจากการเสพเทคโนโลยี ก็คือการหาความสุขจากการเสพชนิดหนึ่ง ซึ่งอยู่ในเครือเดียวกันกับการเสพยาเสพติด เพราะจะต้องเพิ่มแรงกระตุ้น โดยปริมาณและดีกรีของสิ่งเร้าให้มากขึ้น เพื่อให้ได้ความสุขเท่าเดิม ซึ่งจะนำไปสู่การพึ่งพาหรือขึ้นต่อเทคโนโลยี ถ้าเพิ่มแรงกระตุ้นเร้าไม่ทันหรือไม่พอ เกิดเบื่อหน่ายขึ้นมา เมื่อชีวิตและความสุขขึ้นอยู่กับเทคโนโลยีและวัตถุบำรุงบำเรอแล้ว พอเบื่อเทคโนโลยีและวัตถุเสพ ก็พลอยเบื่อหน่ายอยากหนีชีวิตด้วย แล้วก็เลยเปิดช่องที่จะพาต่อไปหายาเสพติด และชีวิตก็อาจจะจบที่นั่น หรืออาจจะไปจบที่สิ่งเสพติดทางจิต ที่มาในรูปของลัทธิความเชื่อและวิถีปฏิบัติลึกลับหลากหลายแบบต่างๆ ย้ายจากปลายสุดข้างหลังโลก กลายเป็นหล่นจากโลกไปเลย

ในทางตรงข้าม ถ้าคนมีความสุขจากการศึกษาและสร้างสรรค์แล้ว เขาจะพ้นจากวิถีทางที่ผิดนั้น นี่คือนิวส์แท้สำคัญส่วนหนึ่งของการศึกษา เป็นการแก้ปัญหาที่ได้ทั้งการพัฒนาคน และพัฒนาประเทศชาติ ทั้งพัฒนาจิตใจและพัฒนาเศรษฐกิจ ครอบคลุม ความเป็นนักศึกษาและสร้างสรรค์ทำให้ก้าวพ้นไปได้จากความสุขที่ขึ้นต่อสิ่งเสพ สู้อิสรภาพ และความสุขที่สูงขึ้นไป

อย่างน้อยควรระลึกไว้ว่า คุณค่าของเทคโนโลยีมิใช่อยู่แค่การได้มีสิ่งเสพบริโภคอำนวยความสะดวกสบาย แต่เทคโนโลยีมีคุณค่าอยู่ที่การพัฒนาคน คือเป็นเครื่องช่วยเกื้อหนุนอำนวยความสะดวกให้คนสามารถพัฒนาศักยภาพที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีงาม นำชีวิตและสังคมเข้าถึงความสุขและอิสรภาพที่ลึกและกว้างยิ่งขึ้นไป การมีเทคโนโลยีต้องหมายถึงการมีเครื่องช่วยพัฒนาปัญญา อย่างน้อยการพัฒนาเทคโนโลยีจะต้องคู่เคียงกันไปกับการพัฒนาอินทรีย์ มิใช่กลายเป็นว่า เทคโนโลยียิ่งก้าวหน้า อินทรีย์ก็อตตา หู มือ สมองของคน ยิ่งหมดความละเอียดไวเฉียบคม ความขัดเกลา และความอ่อนโยนนุ่มนวล กลายเป็นอินทรีย์ที่ท้อหยาด้านกระตังหันกระหายก้าวร้าวรุนแรง ที่จะถูกชักพาไปด้วยแรงความอยากความปรารถนาของความใฝ่เสพบริโภคและการทำลายล้างเพื่อแย่งชิงผลประโยชน์กัน

เมื่อการพัฒนาคนถูกต้อง ก็แก้ปัญหาที่เดียวครบตลอดกระบวนการ แต่ถ้าพัฒนาผิดแล้วก็วนอยู่ในวังวนนั่นเอง *เวลานี้น่ากลัวว่า การศึกษาและการพัฒนาคนจะกลายเป็นการพัฒนาความใฝ่เสพไปเสีย* โดยนี้กว่า ถ้าคนมีความใฝ่เสพแล้ว เขาจะแข่งขันเก่ง จะตั้งใจทำงานทำการ แต่เปล่า ผิดเต็มประตูเลย เพราะจับปัจจัยที่แท้ไม่ได้

เมื่อคนมีความใฝ่เสพสูง สังคมก็มีแต่คนที่ส่วนใหญ่เป็นนักบริโภค กลายเป็นสังคมบริโภค โดยเฉพาะเมื่อเป็นเรื่องของสิ่งของเครื่องใช้ทางเทคโนโลยี ซึ่งเป็นของที่ต้องผลิต สังคมผู้บริโภคเทคโนโลยีก็กลายเป็นสังคมผู้ซื้อโภคภัณฑ์เทคโนโลยี และเมื่อเป็นประเทศกำลังพัฒนา ก็มักกลายเป็นผู้ซื้อและผู้บริโภคหางแถว ที่นอกจากตามเขาล้ำหลังท้ายสุดแล้ว ก็จะใช้ของที่แพงที่สุดด้วย เพราะผ่านเบี่ยบายรายนามากที่สุด

เมื่อความเป็นผู้บริโภคทางแฉวมาบวกเข้ากับความเป็นประเทศหรือสังคมที่กำลังพัฒนา ความด้อยหรือความเสียเปรียบก็ยิ่งหนักหนาจนกระทั่งว่า ถ้าไม่มีหลักและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็จะกลายเป็นเครื่องผูกมัดมัดตัวให้จมอยู่ภายใต้ความล่าช้าและความด้อยพัฒนานั้นอย่างยั่งยืนหรือยิ่งต่ำลงไป

ความด้อยหรือความเสียเปรียบมีหลายด้าน แต่ที่เห็นชัดเจนเห็นง่ายก็คือด้านเศรษฐกิจ เช่นอย่างคนไทยที่ซื้อผลิตภัณฑ์เทคโนโลยีมาใช้เมื่อเทียบกับคนในประเทศพัฒนาแล้วเช่นอย่างอเมริกา จะมีฐานะเป็นผู้มีรายได้น้อย แต่ซื้อของแพง หรือได้น้อยแต่จ่ายมาก

ยกตัวอย่าง คนไทย เมื่อเติบโตขึ้นและจะเริ่มต้นชีวิตของตนเอง เช่น จบการศึกษาแล้วจะเริ่มทำกรางาน โดยเฉพาะผู้ที่เริ่มทำธุรกิจ ก็มักจะคิดถึงการมีรถยนต์ส่วนตัว ทั้งนี้ด้วยเหตุผลทางค่านิยม (ไม่ว่าจะโดยถูกบีบ หรือถูกกลืน หรือโดยหลงใหลเองก็ตาม) ผสมกับปัญหาการจราจร ถ้าเป็นคนที่มีรสนิยมพอจะสูงสักหน่อย (ไม่ถึงกับสูงทีเดียว) ก็ซื้อรถยนต์ยี่ห้อที่นิยมกันว่าเป็นชั้นดี เอาแค่ราคาไม่ถึงล้าน สัก ๙ แสน ๖ หมื่นบาท ซึ่งถ้าซื้อในอเมริกา รถคันเดียวกันนี้ มีราคาประมาณ ๒๕,๐๐๐ ดอลลาร์ คือ ๖ แสนบาทเศษ ถ้าคนไทยวัยหนุ่มสาวผู้นั้นจบการศึกษาปริญญาโท ทำงานเอกชน มีรายได้ดีพอควร ได้เงินเดือนสูงถึงหมื่นห้าพันบาท เก็บเงินเดือนไว้ทั้งหมด ไม่ใช่กินอยู่อย่างอื่นเลย (คงจะเป็นไปไม่ได้) และไม่นับเงินเดือนที่เพิ่มขึ้นตามเวลา จะต้องรอถึงเกือบ ๕ ปีครึ่ง จึงจะซื้อรถคันนั้นด้วยเงินสดได้ ยิ่งถ้าเข้ารับราชการ ได้เงินเดือน ๘ พันบาท จะต้องเก็บเงินไม่ใช้เลย นานถึง ๑๐ ปี จึงจะซื้อได้ แต่คนในประเทศอเมริกา จบปริญญาโท ทำงานได้เงินเดือนระดับทั่วไปเดือนละ ๒,๕๐๐ ดอลลาร์ เขาเก็บเงินเพียง ๑๐ เดือน ก็ซื้อรถยนต์คันข้างนี้คันเดียวกัน

นั้นได้แล้ว

แต่ที่สำคัญยิ่งกว่าเรื่องของถูกรายได้สูงของแพงรายได้ต่ำ ก็คือเรื่องค่านิยมที่อยู่ในจิตใจภายใต้กระแสหล่อหลอมหรือผลักดันของสังคม กล่าวคือในสังคมไทยเรานี้ คนซื้อหารถยนต์มิใช่เพียงในความหมายว่าเป็นยานพาหนะ เครื่องใช้ในการเดินทาง แต่หมายถึงความมีหน้ามีตา ความเด่น ความโก้ และความนิยมเชื่อถือเป็นสำคัญ (คนไทยจึงถูกพวกนักต้มตุ๋น นักรถโก๋มาหลอกเอาได้บ่อยๆ) ซึ่งทำให้รู้สึกจำเป็นที่จะต้องมียอดเยี่ยมๆใช้ เกินความจำเป็นในการใช้งานจริง ต่างจากคนในสังคมอเมริกัน ที่โดยทั่วไปมองรถยนต์เป็นเพียงยานพาหนะเครื่องใช้ในการเป็นอยู่ เมื่อมีใช้อยู่แล้ว ก็ใช้ต่อไป ไม่ต้องทูลุทลายเที่ยวซื้อหามาแสดงหน้าแก่ใคร ก็เลยมีเวลาและความคิดที่จะไปใส่ใจกับเรื่องอื่นที่เป็นสาระมากกว่า

เมื่อมองในแง่ของการแข่งขันตามสภาพของยุคสมัยปัจจุบัน แล้วลองเปรียบเทียบกัน ก็จะเห็นว่า สังคมอเมริกัน ถึงแม้เวลานี้เขาจะตกอยู่ในภาวะที่โทรมหนัก แต่เขาก็ยังมีการแข่งขันในเชิงปัญญาสูงกว่า ในขณะที่สังคมไทยของเราจะเดินไปข้างการแข่งขันในทางโมหะ ซึ่งไม่เป็นเรื่องดีที่น่าสบายใจเลย

ที่ว่ามานี้ ไม่เฉพาะในด้านสินค้าที่เรียกกันว่าฟุ่มเฟือย แม้แต่สิ่งของเครื่องใช้หรืออุปกรณ์ที่เกี่ยวกับการพัฒนาคนพัฒนาสังคม โดยเฉพาะทางด้านการศึกษา คนไทยก็ตกอยู่ในภาวะเสียเปรียบ ที่ต้องซื้อของราคาสูงด้วยทุนของผู้มีรายได้น้อย เช่นเดียวกัน

ขอยกเรื่องเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นตัวอย่าง ปัจจุบันราคาเครื่องคอมพิวเตอร์ในประเทศไทยได้ลดต่ำลงมาก นอกจากเป็นภาวะการณ์ทั่วไปในโลกแล้ว ยังเป็นเพราะการลดภาษีด้วย เมื่อ ๑๐ ปีก่อน เครื่อง

คอมพิวเตอร์ถูกเก็บภาษี ๓๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ ต่อมาทางการได้ลดภาษีคอมพิวเตอร์ลงเหลือประมาณ ๕ เปอร์เซ็นต์ เวลานี้ คนไทยทั่วไปพอจะซื้อหาคอมพิวเตอร์มาใช้ได้ในราคาไม่สูงนัก

อย่างไรก็ตาม ถ้าจะซื้อเครื่องที่ติดตัวไปไหนๆ ได้สะดวก และมีประสิทธิภาพสูง ก็ยังต้องซื้อหาในราคาที่น่าว่าแพง เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กยี่ห้อดี ชั้นค่อนข้างดี มีเครื่องอ่าน CD-ROM ในตัวเครื่องหนึ่ง ราคายังไม่คิดภาษีมูลค่าเพิ่ม เมื่อกลางปี ๒๕๓๙ ในเมืองไทยขาย ๑๐๙,๐๐๐ บาท ในอเมริกาขาย \$3,299 คิดเป็นเงินไทยประมาณ ๘๒,๕๐๐ บาท คนอเมริกันทำงานค่าแรงอย่างต่ำวันละ ๙๕๐ บาท (คิดจากอัตราค่าแรงอย่างต่ำ ชม.ละ \$4.75 x 8 ชม.ต่อวัน; วันที่ ๑ ก.ย. ๒๕๔๐ นี้ อัตราค่าแรงอย่างต่ำในอเมริกา จะขึ้นเป็น ชม.ละ \$5.15 คือวันละประมาณ ๑,๐๓๐ บาท) เก็บรายได้ไว้ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ใช้เวลา ๑ ปีครึ่ง (คิดวันทำงานเดือนละ ๒๔ วัน) ก็ซื้อคอมพิวเตอร์เครื่องนั้นได้ แต่คนไทยที่ทำงานอยู่ในต่างจังหวัด ได้ค่าแรงอย่างต่ำวันละ ๑๕๐ บาท เก็บรายได้ไว้ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ จะต้องรอไปถึง ๑๒ ปีครึ่ง จึงจะซื้อคอมพิวเตอร์เครื่องเดียวกันนั้นได้ กว่าจะได้ใช้ก็จะแก่เสียแล้ว

แต่คอมพิวเตอร์ถ้าเพื่อปัญญาคงไม่เป็นปัญหาสักเท่าไร ปมปัญหาสำหรับคนไทยอยู่ที่สินค้าของใช้ฟุ่มเฟือย ที่จะบำรุงความสุข อำนวยความสะดวกสบาย และมีความหมายในเชิงอวดโก้แข่งกัน ทั้งรถยนต์ มอเตอร์ไซด์ เครื่องเสียงดี ๆ ตู้เย็น เครื่องปรับอากาศ เครื่องซักผ้า ฯลฯ ทั้งจำเป็นและไม่จำเป็น ทั้งจำเป็นแท้และจำเป็นเทียม ซึ่งมีราคาแพง และประดังเข้ามาหลาย ๆ อย่าง คนไทยไม่มีทางอื่น จึงต้องหันไปพึ่งระบบเงินผ่อน ซึ่งหมายถึงการเป็นหนี้อย่างหนึ่ง แต่เป็นหนี้ที่พอจะมีหน้า สำหรับหลายกรณีเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจ และเป็นทางออกที่

ตัวอย่างหนึ่งในการผ่อนเบาปัญหาการเงิน แต่จะมีโทษมากเมื่อผลิตเพลิน  
 ซะล่าใจทำให้ตกอยู่ในความประมาท อะไรๆ ก็ผ่อนส่ง เมื่อส่งไม่ทันก็  
 ต้องไปกู้หนี้ยืมสินมาส่งผ่อน ทำให้ชีวิตตกอยู่ใต้ความผูกมัด ห่วงกังวล สูญสิ้น  
 อิสรภาพความสงบใจและความรู้สึกมั่นคง ขาดสมาธิ ไม่มีความแน่วแน่  
 มั่นใจในการดำเนินชีวิตและทำการงาน

คนอเมริกันอยากซื้อเครื่องใช้หรืออุปกรณ์เทคโนโลยีทันสมัย  
 คำนวณเวลาแล้ว ก็เห็นความหวังชัดเจนว่าตนทำงานในเวลาเท่านั้น  
 เท่านั้นก็จะซื้อได้ แล้วก็ตั้งใจทำงานด้วยความมั่นใจ มุ่งมั่นทำงานไป โดย  
 ไม่ต้องคิดถึงเรื่องอะไรอื่น แต่คนไทย ถ้าเป็นคนมีรายได้น้อย ก็แทบมอง  
 ไม่เห็นความหวังที่จะซื้อเครื่องใช้หรืออุปกรณ์นั้นได้ด้วยเงินที่ได้จากการ  
 ทำงาน ทำให้ไม่มีความมั่นใจในการทำงาน ถ้าไม่เข้มแข็งจริง จิตใจก็จะ  
 ฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติหน้าที่ แล้วก็มองหาทางที่จะได้เงินด้วย  
 วิธีอื่น เช่น กู้หนี้ยืมสิน ถ้าผลอดตัวก็อาจจะเลยออกไปทางทุจริต แม้แต่  
 เมื่อพอจะมีเงินมีทองขึ้นมาและแม้จะระมัดระวังในเรื่องการเงินว่าต้องให้  
 ได้มากกว่าเสีย ก็มักระวังแต่การใช้จ่ายด้านอื่น พอถึงเรื่องผลิตภัณฑ์  
 ทางเทคโนโลยีที่ฟุ่มเฟือย ใจที่มัวแต่คิดตามให้ทันสมัยยศสมัย หรือความ  
 เด่นนำทางหน้าต่างา ทำให้ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย เสียมากกว่าได้

ความด้อย ความเสียเปรียบและความสูญเสียของคนไทย  
 แต่ละคนนี่ ก็หมายถึงความด้อยความเสียเปรียบ และความสูญเสียของ  
 สังคมไทยและประเทศไทยด้วย นอกจากใจครุ่นคิดหารายได้พิเศษเพื่อ  
 ซื้อสิ่งฟุ่มเฟือย ทำให้งานขาดประสิทธิภาพด้อยคุณภาพถ่วงความเจริญ  
 ของประเทศชาติ พร้อมทั้งปัญหาสังคมที่เกิดจากการทุจริต และ  
 อาชญากรรมต่างๆ แล้ว คนพอจะมีพอจะได้เงินมา ก็นึกถึงแต่  
 ผลิตภัณฑ์ทางเทคโนโลยีรุ่นใหม่แปลกหูแปลกตาที่จะเอามาเสพบริโภค

ไม่มีช่องใจให้เอาใจใส่หรือคิดถึงสุขทุกข์ของเพื่อนร่วมชาติร่วมสังคม เงินที่ใช้จ่ายมากมาย แทนที่จะเป็นเครื่องช่วยเกื้อหนุนหรือแก้ปัญหาของคนไทยด้วยกัน ก็ถูกทุ่มเทไปกับสินค้าเครื่องใช้ทางเทคโนโลยีที่มีราคาสูง เป็นรายได้ส่งออกไปให้แก่ต่างประเทศที่รวยกว่า

ในขณะที่ประเทศของตนด้อยโอกาสและเสียเปรียบประเทศเหล่านั้นในทางเศรษฐกิจอยู่แล้ว ยังจะต้องกู้หนี้ยืมสินจากประเทศเหล่านั้นเพื่อเอาไปซื้อสินค้าจากเขา เป็นลูกหนี้ที่เป็นลูกค้าคอยหากำไรมาเพิ่มรายได้ให้แก่เจ้าหน้าที่ของตนเอง ในขณะที่คนไทยจำนวนมากมีชีวิตที่หมกจมอยู่ใต้กองหนี้สิน ประเทศไทยก็ถูกพันธนาการด้วยหนี้สินระหว่างชาติจำนวนมหาศาล ที่ประชาชนไทยจะต้องแบกภาระต่อไปยืดยาวนาน ถ้าไม่รีบกลับตัว ก็ต้องเกินกว่าชั่วอายุลูกหลาน

แต่ผลเสียที่ร้ายแรงยิ่งกว่านั้นก็คือการที่คนไทยมัวเพลิดเพลินหลงใหลกับความฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย จะยิ่งเสริมแรงความไม่เสพและความเป็นนักบริโภคนิยม ทำให้เห็นแก่ความสะดวกสบายเฉื่อยชาและยิ่งอ่อนแอเลื่อนไหลลงไปใต้กระแสของระบบผลประโยชน์ สวนทางกับการที่จะมีพลังพัฒนาตนให้เป็นคนที่เข้มแข็ง มีประสิทธิภาพมากขึ้น *แม้แต่ไอทีคือเทคโนโลยีด้านข่าวสารข้อมูล ที่น่าจะเป็นเจ้าบทบาทที่โดดเด่นในการพัฒนาเสริมสร้างปัญญา ก็เสียดุลให้แก่การใช้เชิงเสพบริโภค และธุรกิจโฆษณา มีบทบาทที่เบี่ยงเบนไปในการเสริมโมหะ มากกว่าพัฒนาปัญญา* ถ้าเป็นอย่างนี้นานไป คนไทยจะหาอะไรซึ่งจะเป็นที่ภูมิใจและมั่นใจในตนเองและในสังคมของตนได้ยาก จะมีก็แต่ความตื่นเต้นฟุ้งฟ้อฮือฮากันไปตามกระแสชั๊พพาของค่านิยมที่ฉาบฉวยเลื่อนลอยแล้วก็พาดตัวเองไปเป็นเหยื่อของผู้ผลิตภายใต้วัฒนธรรมบริโภค

เพราะฉะนั้น คนไทยจะต้องรู้ตัวตื่นขึ้นมาก อย่าย่ำล่อยตัวปล่อย



ใจหลงระเหิมก้าวกระหึ่มในความรู้สึกโก้เก๋ทันสมัย และมองไปแต่ในทางที่จะหาเสพหาบริโภค แต่จะต้องซื้อต้องใช้ต้องปฏิบัติต่อผลิตภัณฑ์ทางเทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน ตั้งความรู้สึกรับผิดชอบต่อประเทศไทย ต่อสังคมและต่อเพื่อนร่วมชาติ เห็นตระหนักในผลดีผลเสีย ต่อชีวิต ต่อสังคม ต่อโลก และความเสียหายเปรียบของประเทศชาติ ที่จะเกิดขึ้นจากการใช้จ่ายเสพบริโภคแต่ละครั้งของตน มองถึงการสูญเสียผลประโยชน์ของประเทศชาติ และภาระที่สังคมจะต้องแบกรับสืบเนื่องต่อไปข้างหน้า

แม้จะต้องซื้อต้องใช้ของแพง ก็*ทำด้วยปัญญา*ที่มีหลักคิด มองเห็นเหตุผลอย่างชัดเจน และมีจุดมุ่งหมาย พร้อมทั้งมีจิตสำนึกที่จะใช้สิ่งนั้นให้ได้ประโยชน์จากมันอย่างคุ้มค่าเกินราคาของมัน ให้ได้มากกว่าจ่าย หรือให้ได้มากกว่าที่เสียไป ทั้งแก่ชีวิตของเรา และแก่สังคม ไม่ซื้อมาเพียงเพื่อเสพบริโภคให้หมดเปลืองไปแต่ให้มันเกิดผลในทางสร้างสรรค์ที่จะทำให้ชีวิตและสังคมของเราเขยิบก้าวดีขึ้นไปได้ให้จงได้ เช่น ถ้าซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์มาใช้ ก็ตั้งใจมั่นว่า “เราจะใช้คอมพิวเตอร์เครื่องนี้ให้ได้ประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ มากกว่าที่คนในอเมริกาใช้มัน อย่างน้อยอีกหนึ่งเท่าตัว”

ถ้าทำได้แบบนี้ ทุกอย่างจะคุมตัวของตัวเอง แล้วชีวิต สังคม และประเทศชาติ ก็จะฟื้นตัวขึ้นมาได้ในเวลาไม่นานเลย อีกทั้งคนไทยก็จะก้าวขึ้นไปมีส่วนร่วมแก้ปัญหาของโลกได้ด้วย

ทั้งหมดนี้จะสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อคนไทยตื่นตัวขึ้นมา *ด้วยความตื่นทางปัญญา* มีจิตใจที่เข้มแข็ง และมีความปรารถนาดีใฝ่สร้างสรรค์ชีวิตและสังคมของตนอย่างแท้จริง ซึ่งจะสำเร็จได้ด้วยการพัฒนาคน ที่ชาวไทยทุกคนตั้งใจพัฒนาตนเองขึ้นไปโดยไม่ประมาท ถ้าคนไทยรุ่นผู้ใหญ่ไปไม่ไหว หหมดหวังแล้ว ก็ต้องเริ่มกันจริงๆ ที่อนุชนคนรุ่นต่อไป

โดยมุ่งเน้นหนักในการศึกษาที่ถูกต้อง

การศึกษาแท้เริ่มที่บ้าน โดยพ่อแม่เป็นครูอาจารย์คนแรก ดังที่พระสอนว่า มารดาบิดาเป็นบูรพาจารย์ คือครูต้น หรืออาจารย์คนแรก ถ้าจะนำเด็กเข้าสู่การพัฒนาที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้ผลในการเสริมสร้างความใฝ่รู้-ใฝ่สิ่งยาก ความใฝ่ศึกษา-ใฝ่สร้างสรรค์ ความเป็นนักผลิต-นักสร้างสรรค์ และพร้อมกันนั้น ก็จะได้ผ่อนคลายอิทธิพลของค่านิยมใฝ่เสพ วัฒนธรรมบริโภค ความอ่อนแอเห็นแก่สะดวกสบาย และวิถีชีวิตที่เปิดกว้างสู่ทางแห่งการเสพยาบ้า พ่อแม่ทุกบ้านนั่นเองจะต้องเริ่มต้น และสำหรับคนไทย จุดเริ่มอยู่ที่นี้

จงถามเด็กไทยให้น้อยลงว่า “อยากได้อะไร?”

แต่จงถามเด็กไทยให้มากขึ้นว่า “อยากทำอะไร?”

จาก “อยากทำอะไร?” ก็ก้าวต่อไปว่า “อยากรู้ว่าจะทำอย่างไร” และ “จะต้องรู้อะไร?” แล้วพ่อแม่ก็คอยหนุนและให้เพื่อสนองความใฝ่รู้และใฝ่สร้างสรรค์นี้ โดยช่วยโยงการรู้และการสร้างสรรค์นั้นไปเชื่อมต่อกับบุคคลให้ได้ต่อไป

เอาละ ขอพูดถึงเรื่องคนไทยกับเทคโนโลยีไว้เท่านี้ก่อน ถ้าเราพัฒนาคนไทยในการสัมพันธ์และปฏิบัติต่อเทคโนโลยีได้ถูกต้อง เราจะได้ความใฝ่รู้-ใฝ่สิ่งยาก หรือ ใฝ่ศึกษา-ใฝ่สร้างสรรค์ เป็นอย่างน้อย ซึ่งแม้แต่ยังไม่ได้คุณสมบัติอย่างอื่นมาอีก เพียงแค่นี้ก็พอที่จะพัฒนาสังคมไทยไปสู่ความมีชัยในระบบแข่งขันของโลก และพร้อมที่จะเดินหน้าพ้นเหนือการแข่งขันไปสู่การช่วยแก้ปัญหาของโลก และเป็นส่วนร่วมอย่างสำคัญในการนำโลกไปสู่สันติสุข



Ḅ Ḅ Ḅ Ḅ

**ท**ลักธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีความสำคัญใน การครองเรือน โดยสรุป ก็คือ **สัจจะ** ความจริง เป็นรากฐานให้เกิดความมั่นคงยั่งยืน ประการ ที่ ๒ **ทมะ** การฝึกฝนปรับปรุงตน เป็น เครื่องนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าในชีวิตและ การงาน ประการที่ ๓ **ขันติ** ความอดทน เป็น เครื่องช่วยให้ความเจริญก้าวหน้านั้นเป็นไปได้สำเร็จ เพราะมีความเข้มแข็งมีพลังที่จะ ช่วยเสริม และประการที่ ๔ **จาคะ** ความเสีย สละ มีน้ำใจ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงมนุษย์ ช่วยให้เกิดความชุ่มฉ่ำสดชื่น

# โอวาทวันมงคล

วันนี้เป็นวันมงคลของคุณโสภณ และคุณวิมลวรรณ คุณพ่อคุณแม่ ท่านผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ และท่านผู้ปรารถนาดีทั้งหลาย ได้พร้อมใจกันจัดพิธีขึ้น ทั้งนี้ก็โดยหวังให้เกิดความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตของคู่บ่าวสาวทั้งสอง

## เริ่มต้นดี มงคลก็เกิดขึ้นทันที

ประการแรกก็ได้ให้ท่านทั้งสองมาอยู่ใกล้ชิดพระรัตนตรัย ซึ่งในพิธีนี้ได้มีพระพุทธรูปเป็นตัวแทนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระสงฆ์ เจริญพระพุทธมนต์ ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า กล่าวคือพระธรรม และองค์พระภิกษุซึ่งมาเจริญพระพุทธมนต์ในที่นี้ ก็เป็นตัวแทนของพระสงฆ์ นับว่ามีตัวแทนพระรัตนตรัยมาพร้อมมูลในที่นี้

พระรัตนตรัยนั้นเป็นที่เคารพบูชาสูงสุดของพุทธศาสนิกชน แม้ในพิธีอันสำคัญนี้เราก็มาอยู่กันในที่พร้อมหน้าของพระรัตนตรัย เพื่อเป็นเครื่องบำรุงน้ำใจให้มีจิตใจผ่องใสเป็นการยกระดับจิตใจไว้ในที่สูง จึงให้เกิดความเป็นสิริมงคลและเป็นนิมิตที่ดี คือให้เป็นการเริ่มต้นที่ดีงาม

\* จากหนังสือเรื่องคู่สร้างคู่สม จัดพิมพ์โดยกองทุนวชิรธรรม (เมษายน ๒๕๓๗)

ในเวลาเดียวกันนั้นก็เป็นการให้ความสำคัญแก่เหตุการณ์ในชีวิตของบุคคล ทั้งสอง แต่ที่เป็นพื้นฐานสำคัญก็คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความมีเมตตาธรรมของท่านผู้ใหญ่ และญาติมิตรทั้งหลายนั้น ซึ่งช่วยบันดาลให้จิตพิถีขึ้น และมาร่วมในพิธีนี้เพื่ออวยชัยให้พร

ประการสำคัญในอันดับต่อไปที่จะให้เกิดความเป็นสิริมงคลพร้อมกันก็คือ ทางฝ่ายของคู่บ่าวสาวนั่นเองที่จะเปิดใจรับเอาความเป็นสิริมงคลและความปรารถนาดีของท่านผู้ใหญ่ที่นับถือ

ถ้าหากได้พร้อมกันทุกฝ่ายอย่างนี้ คือ มีพระรัตนตรัยเป็นประธาน มีความรักความปรารถนาดีและเมตตาธรรมของผู้ใหญ่ที่มาร่วมงานนี้ และมีความพร้อมใจ ความเปิดใจรับ ความผ่องใสในกายและใจของคู่บ่าวสาวแล้ว ก็จะเป็นสิริมงคลโดยสมบูรณ์เพราะความเป็นสิริมงคลนี้ต้องเริ่มต้นที่จิตใจก่อน จิตใจที่เบิกบานผ่องใสนั่นเองจะแสดงออกมาในชีวิตและกิจการงาน ในเมื่อโอกาสนี้เป็นโอกาสของความเป็นสิริมงคล อาตมาก็จะขอกล่าวเรื่องมงคลสักเล็กน้อย เพื่อเสริมความเป็นมงคลนี้ให้ยิ่งขึ้นไป

## มงคลแท้ไม่จบแค่พิธี

ถ้ากล่าวตามหลักพระศาสนาแล้วพูดได้ว่า มงคลนั้นจัดเป็น ๒ อย่าง อย่างแรกเรียกว่า พิธีมงคล หรือ มงคลพิธี ได้แก่ การจัดเตรียมพิธีการต่างๆ ดังที่ปรากฏขึ้นที่นี่เรียกว่า พิธีมงคล ส่วนอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ธรรมมงคล มงคลคือธรรม หรือ วัตรธรรมนั่นเองทำให้เกิดสิริมงคล

อย่างแรกคือ พิธีมงคล มีความหมายว่า ในเมื่อมีเหตุการณ์สำคัญอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็จัดเป็นพิธีขึ้น นอกจากจะให้ความสำคัญ

แก่เหตุการณ์นั้นแล้ว ก็เป็นโอกาสให้คนที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดทั้งหลายจะ  
ได้มาร่วมกัน พร้อมกัน มีความสามัคคีในพินัย และจะได้ช่วยซัพพให้  
พรตลอดจนมีความสุขสนานรื่นเริงต่าง ๆ อีกทั้งจะได้เป็นที่ระลึกในกาล  
สืบไปภายหน้า เมื่อวันเวลาได้ล่วงไปแล้ว วันหลังย้อนมาทวนรำลึกถึง  
จะได้เป็นเครื่องเตือนใจที่ดียิ่ง ทั้งในด้านที่เป็นความคิดและด้านที่เป็น  
ความสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจของบุคคล ดังนั้น  
มงคลพิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง

แต่ว่ามงคลพิธีอย่างเดียวยังไม่พอ ความเป็นสิริมงคลจะ  
พร้อมสมบูรณ์ต่อเมื่อมีมงคลที่สองด้วย คือธรรมมงคล *มงคลคือธรรมะ*  
*ธรรมะคืออะไร ธรรมะคือความจริงความถูกต้องดีงาม* ความดีงามที่มี  
ในบัดนี้อย่างที่กล่าวแล้วก็คือ ความมีจิตใจเป็นบุญเป็นกุศล และนี่ถึง  
สิ่งที่ดีงาม ทำจิตใจของเราให้ผ่องใส พร้อมทั้งความมีเมตตาธรรมของ  
ท่านที่มาร่วมพิธี ดังนั้น ในเวลาใดความดีงามมีอยู่พร้อมในจิตใจของ  
แต่ละคนแล้ว ก็เกิดเป็นธรรมมงคลขึ้น เสริมให้มงคลพิธีเป็นพิธีที่  
สมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง

## เป็นมงคลตลอดชีวิต เมื่อครองเรือนด้วยหลักธรรม ๔

อย่างไรก็ตาม ควรจะได้กล่าวถึงธรรมที่เหมาะสมเฉพาะในโอกาส  
แห่งพิธีนั้น ๆ ไปด้วย เพราะธรรมคือคุณธรรมความดีงามเหล่านี้ เป็น  
ธรรมมงคลคู่ชีวิต ที่มีไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกันตลอดเรื่อยไป และ  
ทำให้เกิดความเป็นสิริมงคลระยะยาวตลอดชีวิต เพราะฉะนั้น อาตมา  
จึงจะได้กล่าวถึงธรรมะที่เป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าบางประการ  
ซึ่งจะนำไปให้เกิดคุณงามความดีนั้น ๆ ให้เหมาะสมกับโอกาสนี้ จะขอ  
แสดงเป็นหมวดหมู่



ธรรมะหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เหมาะกับโอกาส พิธีนี้ คือ ฆราวาสธรรม ๔ ประการ *ฆราวาสธรรม* แปลว่า *ธรรมสำหรับการครองเรือน* มีอยู่ ๔ ข้อด้วยกัน คือ หนึ่ง *สัจจะ* แปลว่า *ความจริง* สอง *ทมะ* แปลว่า *การฝึกฝนปรับปรุงตน* สาม *ขันติ* *ความอดทน* สี่ *จาคะ* *ความเสียสละ* *ความเอื้อเฟื้อ* *ความมีน้ำใจ* จะขอกล่าวถึงธรรม ๔ ประการนี้โดยสังเขป

### สัจจะ

*ประการที่ ๑* สัจจะ *ความจริง* อาจแบ่งแยกได้ ๓ ด้าน *ความจริง* ชั้นที่หนึ่ง คือ *ความจริงใจ* ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุด คนที่จะมาเกี่ยวข้องกับต้องมีรากฐานจาก*ความจริงใจ* เป็นสำคัญที่สุด และเป็นรากฐานที่มั่นคงของ*ความสัมพันธ์* ที่ดีงาม *ความจริงใจ* แสดงออกเป็น*ความซื่อสัตย์ต่อกัน* จากนั้นก็ *จริงวาจา* คือพูดจริง ชั้นที่ ๓ *จริงการกระทำ* คือการทำจริงตามที่ใจคิดไว้ ตามที่วาจาพูดไว้ ตลอดจนกระทั่งว่าการดำเนินชีวิต ประกอบกิจกรรมต่างๆ ก็ตั้งใจทำจริงดังที่ตั้งความมุ่งมาดปรารถนาไว้ แต่ทั้งหมดนี้ก็มี*ความจริงใจ* นั้นเองเป็นรากฐาน *ความจริงใจ* เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้*ความสัมพันธ์* นั้นคงยั่งยืน

### ทมะ

*ประการที่ ๒* ทมะ แปลว่า *ความฝึกฝนปรับปรุงตน* ทมะนี้เป็นข้อสำคัญในการที่จะให้เกิด*ความเจริญก้าวหน้า*

*ประการแรก* ที่สุดที่จะเห็นได้ง่ายใน*ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน* ก็คือ บุคคลที่มาอยู่ร่วมสัมพันธ์กันนั้น ย่อมมีพื้นเพต่างๆ กัน มีอุปนิสัยใจคอและสังขมประสบการณ์มาไม่เหมือนกัน แต่เมื่อมาอยู่ร่วม

กันแล้วก็จำเป็นที่จะต้องปรับตัวเข้าหากัน

ในเมื่อมีพื้นเพต่างกันสังสมมาคนละอย่าง ก็อาจมีการแสดงออกที่ขัดแย้งกัน หรือไม่สอดคล้องกันได้บ้าง การที่จะทำให้เกิดความราบรื่นเป็นไปด้วยดี ก็จะต้องมีการปรับเปลี่ยนเข้าหากัน รู้จักที่จะเข้าใจไว้ แล้วรู้จักที่จะสังเกต ใช้สติปัญญาพิจารณาสิ่งที่ผิดแปลกไปจากความคิดนึกตามความหวังความปรารถนาของตน เมื่อไม่รู้ว่าม ช่มใจไว้ก่อน และใช้สติปัญญาพิจารณา ก็หาทางที่จะปรับตัวเข้าหากันด้วยดีด้วยวิธีที่เป็นความสงบ และเป็นทางที่จะรักษาน้ำใจกันไว้ได้ มีความปรองดองสามัคคี อันนี้ก็เป็น การปรับตัวอย่างหนึ่ง

นอกจากนั้นในการอยู่ร่วมกับบุคคลภายนอกหรือในกิจการงาน และสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย เราก็ต้องรู้จักปรับตัวเข้ากับบุคคล การงาน และสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น และรู้จักปรับปรุงฝึกฝนตัวให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการขวนขวายหาความรู้ให้เท่าทันสิ่งแปลกใหม่อยู่เสมอ เป็นต้น ชีวิตจึงจะเจริญก้าวหน้าได้

ทมะนี้ต้องมีปัญญาเป็นแกนนำสำคัญ เพราะต้องรู้จักคิดพิจารณา และมีความรู้ความเข้าใจ จึงจะปรับตัวและฝึกฝนปรับปรุงตนได้

## ขันติ

ประการที่ ๓ คือ ขันติ ความอดทน ความอดทนเป็นเรื่องของพลัง ความเข้มแข็ง ความทนทาน

คนเมื่ออยู่ร่วมกัน ท่านว่าเหมือนลื่นกับพื้น ย่อมจะมีโอกาสที่กระทบกระทั่งกัน จึงต้องมีความหนักแน่น ความเข้มแข็งในใจที่จะอดทนไว้ก่อน เรียกว่า อดทนต่อสิ่งกระทบใจ นอกจากนั้น ก็อดทนต่อความ

เจ็บปวดเมื่อยล้าทางกาย และอดทนต่อความลำบากตรากตรำ ในการ  
ทำงาน เป็นต้น ซึ่งจะทำให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคลุล่วงไปได้

ถ้าหากว่าบุคคลสองคนหรือหลายคนมาอยู่ร่วมกันแล้ว เอา  
ความเข้มแข็งที่มีอยู่ของแต่ละคนมารวมกันเข้า ก็จะเพิ่มกำลังความ  
เข้มแข็งให้มากขึ้น จะสามารถร่วมฝ่าฟันอุปสรรคและเพียรสร้างสรรค์  
รุดหน้าไปสู่ความสำเร็จ อันนี้เป็นเรื่องของขันธ์ ความอดทน ที่จะช่วย  
เสริมให้มีความก้าวหน้า เจริญมั่นคง และพร้อมด้วยความสำเร็จ

## จาคะ

ประการที่ ๔ จาคะ แปลว่า *ความเสียสละ* เริ่มแต่ความมีน้ำใจ  
คือความพร้อมที่จะเสียสละความสุขส่วนตัวให้แก่ผู้อื่น โดยเฉพาะผู้อยู่  
ร่วมกันก็ต้องมีความเสียสละต่อกัน เช่น เวลาฝ่ายหนึ่งไม่สบายเจ็บ  
ไข้ได้ป่วย อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องเสียสละความสุขของตนเองเพื่อช่วยรักษา  
พยาบาล อย่างน้อยก็มีน้ำใจที่จะระลึกถึง เมื่อจะทำอะไรก็ตามก็คำนึง  
ถึงความสุขของอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อฝ่ายหนึ่งคำนึงถึงความสุขความเจริญ  
ของอีกฝ่ายหนึ่ง อย่างนี้ก็เรียกว่ามีจาคะ

จาคะนี้พึงแผ่ไปยังญาติมิตร บิดามารดา หรือผู้อยู่ใกล้ชิด  
ตลอดจนกระทั่งถึงเพื่อนมนุษย์โดยทั่วไป ถ้าหากว่ามีกำลังพอ ก็ใช้ก  
สละทรัพย์สิ่งของที่ตนมีอยู่นี้ในการอนุเคราะห์สงเคราะห์ผู้อื่น

จาคะนี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของกันและกัน และของคน  
ทั้งหลายที่แวดล้อมอยู่ไว้ได้

นี่คือหลักธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีความสำคัญในการครองเรือน  
โดยสรุป ก็คือ *สัจจะ* ความจริง เป็นรากฐานให้เกิดความมั่นคงยั่งยืน  
ประการที่ ๒ *ทมะ* การฝึกฝนปรับปรุงตน เป็นเครื่องนำไปสู่ความเจริญ

ก้าวหน้าในชีวิตและการทำงาน ประการที่ ๓ *ขันติ* ความอดทน เป็นเครื่องช่วยให้ความเจริญก้าวหน้านั้นเป็นไปได้สำเร็จ เพราะมีความเข้มแข็งมีพลังที่จะช่วยเสริม และประการที่ ๔ *จาคะ* ความเสียสละ มีน้ำใจ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงมนุษยชนให้เกิดความชุ่มฉ่ำสดชื่น

## บำรุงต้นไม้แห่งชีวิตสมรสให้แข็งแรงอกงาม

ธรรมะ ๔ ประการนี้เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นในชีวิต เหมือนกับต้นไม้จะเจริญงอกงามต้องมีรากฐานที่มั่นคง คือสัจจะ มีความเจริญเติบโตคือทมะ มีความแข็งแรงของกิ่งก้านสาขา ตลอดจนลำต้น นั่นคือขันติ ซึ่งจะทนต่อดินฟ้าอากาศ ทนต่อสัตว์ทั้งหลายที่จะมาเบียดเบียน และมีเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงเช่นน้ำและอากาศ เป็นต้น ซึ่งช่วยให้เกิดความชุ่มชื้นสดชื่น กล่าวคือ จาคะ ความมีน้ำใจ

เมื่อต้นไม้นั้นมีทุนในตัวเอง เช่นมีน้ำมีอาหารหล่อเลี้ยงดี มีกิ่งก้านสาขาแผ่ออกไป ต้นไม้นั้นเองก็กลับให้ความร่มเย็นแก่พื้นดิน และแก่พืชสัตว์ที่มาอาศัยร่มเงา ตลอดจนช่วยรักษาน้ำในพื้นดินนี้ไว้ด้วยเช่นเดียวกับคนเรานั้นเมื่อได้สร้างเนื้อสร้างตัวโดยกำลังและเครื่องหล่อเลี้ยงขึ้นแล้ว ก็ไม่ได้มีกำลังแต่เพียงตัวเองเท่านั้น แต่กลับเอากำลังและสิ่งบำรุงเลี้ยงนั้นออกมาช่วยเหลือส่งเสริมผู้อื่น และสิ่งนี้ก็กลับมาเป็นผลดีแก่ตัวเอง ด้วยอำนาจของจาคะนั้น

ธรรมะ ๔ ประการนี้แหละจะเป็นเครื่องทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ *สำหรับคฤหัสถ์ คือผู้ครองเรือนทั่วไปให้ดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ๔ ประการนี้* จึงเรียกว่า *ฆราวาสธรรม* เมื่อดำเนินชีวิตได้ดังนี้ก็นับว่าได้ประสบสิริมงคลอย่างแท้จริง ธรรมะดังกล่าวมานี้จึงกล่าวได้ว่าเป็น *ธรรมมงคล* เพราะเป็นหลักความดีงามที่จะ

ทำให้เกิดความสุขความเจริญก้าวหน้า

ในโอกาสนี้ ญาติมิตร ท่านผู้ใหญ่ มีคุณพ่อคุณแม่เป็นต้น ตลอดจนท่านผู้หวังดีที่เคารพนับถือทั้งหลายได้มาประชุมพร้อมกันในที่นี้ ต่างก็ตั้งใจมาเป็นอันเดียวกันคือ มาให้ความสำคัญแก่เหตุการณ์ในชีวิต ของบุคคลทั้งสองตั้งใจมาอวยชัยให้พรเพื่อความสุขความเจริญแก่ทั้งสอง ฉะนั้น ก็ขอจงได้ทำจิตใจของตนให้เบิกบานแจ่มใส เปิดใจออกรับความรักความปรารถนาดีเหล่านี้ เพื่อความเป็นสิริมงคลทั้งในบัดนี้ และตั้งใจที่จะนำเอาหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดเป็นธรรมมงคลในระยะยาวอันยั่งยืนต่อไป

ในโอกาสนี้ พระสงฆ์จะได้เจริญชัยมงคลคาถา และบัดนี้ทุกคนก็อยู่ในที่พร้อมหน้าพระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย อวยชัยให้พร คุณโสภณ และคุณวิมลวรรณ จงประสบจตุรพิธพรชัย พรั่งพร้อมด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ พร้อมทั้งปฏิภาณ ธนสารสมบัติทุกประการ จงมีความสุขเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตและในการประกอบกิจการงาน ได้สำเร็จสัมฤทธิ์ผลในสิ่งอันพึงปรารถนาโดยชอบธรรม และดลให้เกิดความเป็นสิริมงคลในทางธรรม อันเป็นมงคลที่ตั้งอยู่ในตนเอง และอำนวยผลแก่ญาติมิตรตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องโดยทั่วไป ตลอดกาลนาน เทอญ

ក្រសួងអប់រំ  
និង

កីឡា

និង  
កីឡា

ถ้ามีการศึกษาที่ถูกต้องแล้ว เด็กจะหลุดพ้นจากการไฝเสพ ขึ้นมาสู่การไฝศึกษา แล้วจะมีความสุขจากการได้เรียนรู้ ถ้าเด็กพัฒนาขึ้นมาสู่การศึกษาอย่างนี้ ชีวิตในครอบครัวก็จะมีปัญหาน้อยลง เด็กจะไม่เรียกร้องมาก เพราะว่าพ่อแม่จะคอยหนุนให้เด็กคิดแล้วถามว่าอยากทำอะไร มากกว่าถามว่า อยากได้อะไร

# ความสุขของคนรอบครัว คือสันติสุขของสังคม

กราบนมัสการท่านเจ้าคุณอาจารย์

ดิฉันขอเรียนถามท่านเกี่ยวกับธรรมะ ซึ่งควรส่งเสริมให้นำมา  
เป็นหลักปฏิบัติระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อประโยชน์สุขแก่สมาชิก  
ทุกคน และเพื่อให้มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองได้ตลอดชีวิต

ดิฉันขอเรียนถามท่านในรูปแบบปุจฉา-วิสัชนาในประเด็นต่างๆ  
ดังนี้ค่ะ

## พ่อ-แม่เลี้ยงลูก คือสร้างสรรค์โลก

**ปุจฉา:** ในฐานะที่ครอบครัวเป็นรากฐานของการปลูกฝังคุณ  
ธรรม ชาวพุทธควรอบรมเลี้ยงดูให้สมาชิกมีคุณธรรม ระหว่าง พ่อ-

\* จากหนังสือชื่อเดียวกัน ซึ่งมีที่มาจากคำวิสรรนาของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) แก่  
ผศ. ดร. ชมชื่น สมประเสริฐ ซึ่งได้ปรารภพระคุณของบิดา แล้วได้ขอสัมภาษณ์ โดยตั้งปุจฉา  
ที่วัดญาณเวศกวัน เมื่อวันที่ ๑๔-๑๕ มิถุนายน ๒๕๔๓ (ในการพิมพ์ครั้งใหม่ ปลาย ก.ย.  
๒๕๔๓ ได้จัดปรับแทรกเสริมคำถามและคำอธิบายบางตอน พร้อมกับตัดส่วนที่เป็นเรื่อง  
เฉพาะกรณีออก ๑๒ หน้า)



แม่-ลูก ระหว่างพี่น้อง ควรเลือกใช้หลักอย่างไรคะ

**วิสัยทัศน์:** หลักปฏิบัติทั่วไปโดยพื้นฐานกว้างๆ มีอยู่แล้ว หลักพื้นฐานเริ่มจากพ่อแม่เป็นหัวหน้าครอบครัวพ่อแม่เป็นผู้นำส่องแสงสว่าง ท่านยกให้พ่อ-แม่ เป็นเหมือนทิศตะวันออก คือทิศที่พระอาทิตย์ขึ้น ซึ่งมีความสำคัญมาก คือ ดวงอาทิตย์ขึ้นมาก็ส่องแสงสว่าง นำทางการดำเนินชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลาย ชีวิตของลูก พ่อ-แม่ ก็เป็นแบบอย่างและให้ความสว่าง คือให้ความรู้ ความเข้าใจ บอกวิธีดำเนินชีวิต ให้แม่แต่ชีวิตของลูก

พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงฐานะของพ่อแม่ไว้ว่า

๑. เป็นพระพรหม เป็นผู้ให้กำเนิด เป็นผู้สร้างชีวิตให้กับลูก แล้วก็เป็นผู้เลี้ยงลูก เป็นผู้แสดงโลกนี้แก่ลูก
๒. เป็นบูรพาจารย์ของลูก คือ เป็นครูอาจารย์คนแรก สอน ตั้งแต่ กิน ดื่มนั่ง นอน เดิน พูด ทุกอย่างที่จะใช้ในการดำเนินชีวิต หรือเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองต่อไป
๓. เป็นอาหุไนยบุคคลของลูก อาหุไนยบุคคลนี้เป็นคำเรียก พระอรหันต์และพระอริยะทั้งหลาย ในสังคมไทยจึงเรียกพ่อแม่ง่าย ๆ ว่าเป็นพระอรหันต์ของลูก คือมีคุณธรรมอย่างน้อยท่านมีจิตใจบริสุทธิ์ต่อลูก รักลูกด้วยใจจริง ไม่มีอะไรเคลือบแฝง

ฐานะทั้ง ๓ ประการนี้ถือว่าเป็นสำคัญ ขอย้ำอีกครั้งว่า *หนึ่ง เป็นพระพรหม สอง เป็นบูรพาจารย์ สาม เป็นพระอรหันต์ของลูก*

คุณธรรมที่จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ข้อสำคัญก็คือ เมื่อเป็นพระพรหม พ่อแม่ก็เลี้ยงลูกมาโดยมีหลักคือ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งโดยสาระสำคัญทั้ง ๔ ข้อรวมแล้วก็มี ๒ ด้าน

ด้านที่หนึ่งคือ *ด้านความรู้สึก* หมายถึง ความรู้สึกที่ดีงาม ถ้าเรียกเป็นภาษาอังกฤษก็คือ positive emotion คือ พ่อแม่โดยพื้นใจไม่มีความรู้สึกโกรธเคือง ซิงซัง รังเกียจ คิดร้าย เอาเปรียบ เป็นต้นต่อลูก มีแต่ความรู้สึกในทางที่ดี คือ เมตตา ความรัก ความปรารถนาดี *กรุณา* สงสาร คิดจะช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ *มุทิตา* ยินดีด้วยเมื่อประสบความสุขความสำเร็จ ทำอะไรได้ดีก็ชื่นชม แล้วก็ส่งเสริม ทั้งสามนี้เป็นความรู้สึกที่ดี ทำให้ชีวิตความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่-ลูก รวมไปถึงในครอบครัวทั้งหมดมีความรัก ความอบอุ่น มีความร่าเริง ผ่องใส มีความอ่อนโยนเป็นสุข นี่เป็นด้านความรู้สึก

ส่วนอีกด้านหนึ่งก็คือ *ด้านความรู้* พ่อ-แม่จะมีเพียงด้านความรู้สึกไม่ได้ ต้องมีความรู้ และรู้จักใช้ปัญญาด้วย เพราะหลักทั่วไปมีอยู่ว่า คนเรามีชีวิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติ และกฎที่เป็นของชาตินี้ ไม่เข้าใครออกใคร พ่อแม่จะใช้ความรู้สึกไปช่วยเหลืออย่างไร ก็ทำเกินกฎธรรมชาติไม่ได้ ด้านนี้แหละ ถ้าพ่อแม่รู้ถ้าเข้าไปจะทำให้เสีย

คนเราทุกคนนี้มีความเป็นมนุษย์อยู่ ๒ ด้านในเวลาเดียวกัน คือ

๑. ด้านที่เป็นชีวิต ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติ และ

๒. ด้านที่เป็นบุคคล ซึ่งอยู่ร่วมในสังคม

พ่อแม่จะช่วยให้ได้มากที่สุดก็คือด้านที่ลูกเป็นบุคคลผู้อยู่ในสังคม ซึ่งพ่อ-แม่เข้าถึงได้โดยตรง ในด้านนี้ พ่อแม่ควรส่งเสริมความรู้สึกที่ดีด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงาม รัก ให้ความอบอุ่น ให้มีความสุขภาพ อ่อนโยนจิตใจดี

ส่วนด้านที่ลูกเป็นชีวิตซึ่งเป็นไปตามกฎชาตินั้น พ่อแม่

เข้าถึงโดยตรงไม่ได้ จะใช้แค่ความรู้สึกไม่ได้ แต่ต้องใช้ความรู้ โดยสื่อผ่านปัญญาจึงจะโยงไปถึงด้านธรรมชาติของเขา ด้านที่เป็นธรรมชาติของชีวิตนั้นต้องใช้ปัญญา ความจริงด้านนี้เป็นด้านสำคัญที่ลูกจะต้องพัฒนาเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง

ด้านที่หนึ่ง พ่อแม่มีความรู้สึกดีงาม รัก ผูกพัน จะคอยให้ความช่วยเหลือ และจะทำให้ แต่พอถึงด้านที่สอง ชีวิตของลูกเป็นของเขาเอง เขาต้องอยู่กับความเป็นจริง เริ่มตั้งแต่ร่างกายของเขาก็ต้องอยู่ใต้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ต้องกินอาหาร ต้องขับถ่าย ฯลฯ ถ้ากินอยู่ไม่ถูกต้องก็จะเจ็บป่วย หรือเสียสุขภาพ เขาต้องรู้จักเป็นอยู่ให้ถูกต้อง และจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเองต่อไป เพราะฉะนั้นเขาจึงต้องได้รับการเตรียมความพร้อมที่จะให้รับผิดชอบตนเองได้ ต้องเติบโต เจริญงอกงาม ต้องมีคุณสมบัติ มีความรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งพ่อแม่ทำให้ไม่ได้ แต่พ่อแม่สามารถช่วยเกื้อหนุน โดยใช้ปัญญาประสานกับอารมณ์ หรือเอาความรู้มาประสานกับความรู้สึก

ในเมื่อพ่อแม่มีความรู้สึก เช่นรักลูกเป็นต้นแล้ว ก็โยงต่อไปสู่ด้านความรู้ คือเรารักเขา อยากให้เขาเป็นคนเก่ง คนดี มีความสุขต่อไป แต่ชีวิตเป็นของเขาซึ่งเขาจะต้องรับผิดชอบตนเองเราจะช่วยเขาได้อย่างไร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า เขาต้องทำอะไรบ้าง ต้องรับผิดชอบอะไรบ้าง และด้วยการใช้ความรู้ หรือใช้ปัญญา ก็คิดพิจารณาว่าจะเตรียมฝึกให้เขาทำอะไรอย่างไร

การใช้ปัญญาคิดไว้ล่วงหน้าจะทำให้เตรียมหาแบบ ฝึกหัด หรือเตรียมกิจกรรมเพื่อฝึกลูกอย่างหลากหลาย ตรงนี้ก็กลายเป็นว่า พ่อแม่ไม่ทำให้เขาแล้ว แต่เฉยเพื่อดูให้เขาทำ ตรงนี้แหละเรียกว่า อุเบกขา คือข้อที่ ๔ ของพรหมวิหาร ๔

ฉะนั้นในพรหมวิหารจึงมี ๒ ภาค คือ *ภาคความรู้สึ* ได้แก่ สามข้อแรก แยกเป็น เมตตา กรุณา มุทิตา และ*ภาคปัญญา* ซึ่งแสดงออกที่อุเบกขา ได้แก่การวางท่าทีหรือวางตัวเฉยไว้ ไม่ทำให้ แต่คอยดูให้เขาทำ

**ปุจฉาแทรก:** อุเบกขาที่ท่านอธิบายนี้ ชาวบ้านไม่ค่อยเข้าใจ อาจจะสับสน หรือเข้าใจกันมาผิดๆ

**วิสัชนา:** คงเป็นความเข้าใจพร่อง หรือเพี้ยนไป กลายเป็น “เฉยโง่” เสียแหละมาก

“อุเบกขา” แปลว่า การคอยดูอยู่ใกล้ๆ ในกรณีนี้หมายความว่า แทนที่เราจะทำให้ ก็ให้เขาทำเอง แต่เราก็ดูอยู่ เหมือนกับบอกว่า เรื่องนี้เธอจะต้องทำให้เป็นเองนะ แล้วก็ให้เขาทำแล้วเรากอยดูอยู่ใกล้ๆ เมื่อเขาทำผิด หรือทำถูก เราก็จะได้ชี้แนะ และเมื่อเขาสงสัยเขาจะได้ถามเรา พ่อแม่ก็ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา

อุเบกขา จึงหมายความว่า พ่อแม่คอยดูให้ลูกทำ โดยเป็นที่ปรึกษา คอยตอบ คอยแก้ คอยแนะ ให้เขาเรียนรู้ ให้เขาฝึก แต่พ่อแม่ไม่ทำให้ เพื่อให้เขาหัดทำด้วยตนเอง ตรงนี้แหละจะทำให้เด็กได้พัฒนามาก ดังนั้น อุเบกขาจึงเป็นข้อสำคัญที่ให้โอกาสแก่เด็ก เพื่อจะมีการพัฒนา

ถ้าเราเอาแค่จิตใจคือด้านความรู้สึ ก็โดยมีเมตตา กรุณา มุทิตา เด็กจะพัฒนาในส่วนที่มีความรัก ความอบอุ่น เป็นคนอ่อนโยน ละมุนละไม มีความสุข แต่จะอ่อนแอ และพึ่งพา ทำอะไรไม่เป็น และถ้ามากเกินไปเด็กก็จะกลายเป็นนักเรียกร้อง ไม่รู้จักพอ ดังนั้นจึงต้องใช้ด้านปัญญาโดยเอาอุเบกขามาสร้างความสะดวก อะไรที่เด็กควรรับผิดชอบ

ขอตนเองให้ได้หรือควรหัดทำให้เป็นพ่อแม่จะวางเฉยไม่ชวนชวายเป็นทำให้ แต่เฉยโดยคอยดูอยู่ คือเฉยมอง ไม่ใช่เฉยเมย เฉยเมิน หรือเฉยไม่รู้เรื่องและเฉยไม่เอาเรื่อง ซึ่งกลายเป็นอัญญาญูเบกขา คือ เฉยโง่

การวางเฉยของอุเบกขามีหมายถึงเฉยด้วยปัญญา เพราะรู้ว่าเรื่องนี้สมควรทำอย่างไร โดยมีเหตุผลอย่างนี้ ซึ่งโดยมากเป็นการวางเฉยเพื่อให้เขาทำ ตนเองจะได้ดู โดยสังเกตว่าเขาทำอะไรเป็น หรือไม่เป็น และเราควรจะทำอะไร หรือฝึกฝนลูกอย่างไร

ถ้าพ่อแม่มีเมตตา กรุณา มุทิตามากเกินไป จะกลายเป็นว่าพ่อแม่ขัดขวางการพัฒนาของลูกเสียเอง จึงต้องมีอุเบกขามาช่วยดูแลให้พอดี เพื่อให้ลูกมีโอกาสพัฒนาตัวเอง ซึ่งจะทำให้เด็กมีความเข้มแข็ง รับผิดชอบตนเองได้ ช่วยให้การเจริญเติบโตของเด็กเป็นไปทั้ง ๒ ด้านอย่างมีดุลยภาพ เป็นการเจริญเติบโตอย่างพอดี คือ ทั้งมีความอ่อนโยน มีความสุข ความอบอุ่น และพร้อมกันนั้นก็มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ มีปัญญา รับผิดชอบตนเองได้

ถ้ามีการเอียงไปข้างหนึ่ง อย่างที่พูดเมื่อกี้ว่า เอียงด้านความรู้สึกมากไป ไม่มีอุเบกขา ขาดปัญญา เด็กก็จะอ่อนแอ ต้องคอยพึ่งพา และอาจเลยเถิดกลายเป็นนักเรียนร้อง ถ้าออกไปในระดับสังคมก็อาจเกิดโทษในแง่ที่ว่า เสียกฏกติกา และเสียความเป็นธรรม คือจะมีการช่วยเหลือกันในแง่ส่วนตัว โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องชอบธรรม แต่ถ้ามีอุเบกขาก็จะตรงไว้ว่า ทุกอย่างต้องไม่เกินธรรม ไม่เกินความจริง จะช่วยกันต้องไม่เกินความถูกต้อง ถึงจะมีเมตตา กรุณา มุทิตา มาจะช่วย แต่ถ้ากระทบต่อหลักการกติกาก็หยุด อุเบกขาจะช่วยตรงไว้ ดังนั้นอุเบกขาจะช่วยรักษาความเป็นธรรมได้

อุเบกขา นอกจากจะทำให้คนเข้มแข็ง รู้จักรับผิดชอบ และ

เจริญเติบโตพัฒนาได้ดีแล้ว ก็ยังรักษาความถูกต้องชอบธรรมในสังคม เช่นรักษาความยุติธรรมได้ด้วย ดังนั้นสังคมก็จะอยู่ดี ตั้งแต่สังคมในครอบครัว

อย่างไรก็ตาม ถ้ามีอุเบกษาที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา เจตนาแบบไม่รู้เหตุผล คือเรื่อยเฉื่อย เฉยเมิน หรือเฉยเมย ก็อาจจะทำให้เด็กเสียได้ คือเด็กไม่ได้รับการเอาใจใส่ มีชีวิตที่แห้งแล้ง ขมขื่น ซึ่งจะทำให้เด็กบางคนกลายเป็นคนแข็งกระด้าง เขี้ยวเกรี้ยว หรือเสียคน หรือบางคนอาจจะเก่งไปเลย เช่น เด็กที่ถูกทอดทิ้ง บางคนมีความคิดพัฒนาตัวเองกลายเป็นคนเก่งเข้มแข็ง แต่อาจจะแข็งแบบกระด้าง ไม่มีน้ำใจ ไม่รู้จักเห็นใจใคร หรือคิดแก้แค้นสังคม

รวมความว่า อุเบกษาช่วยให้เข้มแข็ง แต่ถ้าขาดสามข้อแรก ก็จะกระด้างไป ไม่เห็นอกเห็นใจใคร เพราะฉะนั้นจึงต้องมีความพอดี ซึ่งเป็นเรื่องที่ยาก จะต้องเน้นให้ตระหนักว่าครอบครัวเป็นตัวอย่าง เป็นที่พิสูจน์ว่าสังคมจะอยู่ดีได้หรือไม่ ถ้าพ่อแม่สามารถรักษาพรหมวิหาร ๔ ให้สมดุลไว้ได้ดี ครอบครัวก็จะเป็นความเป็นอยู่ดี เป็นรากฐานที่ดีของสังคม เด็กที่เติบโตออกไปอยู่ในสังคม ก็จะช่วยสร้างสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างดี

## พ่อ-แม่เลี้ยงลูกดี เหมือนตามลูกไปคุ้มครองโลก

**พู่जाแทรก:** ในครอบครัว พ่อ-แม่เลี้ยงลูกอย่างนี้ ก็มองเห็นหลัก แต่ระหว่างลูกๆ คุณธรรมระหว่างพี่น้องจะเกิดขึ้นอย่างไร

**วิไลขนา:** พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักใหญ่ของชีวิตครอบครัว และครอบครัวนั้นเป็นตัวอย่างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ที่เป็นต้นแบบในการฝึกเด็ก นอกจากความสัมพันธ์กับพ่อแม่แล้ว เด็กจะได้รับ

การฝึกจากครอบครัวในด้านความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องด้วย โดยมี พ่อ-แม่ เป็นผู้นำ เริ่มตั้งแต่การนำในด้านความรู้สึก และทัศนคติที่ตีงาม ลูกที่ยังเป็นเด็ก ๆ ที่เป็นหญิง-ชาย เป็นพี่-น้อง จะมีการสร้างความรู้สึกขึ้นแบบหนึ่ง คือ ความรู้สึกอย่างพี่อย่างน้อง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตีงาม มีเมตตา คอยช่วยเหลือกัน ความรู้สึกแบบนี้อยู่นือหรือข้ามพ้นความรู้สึกทางเพศ คือความเป็นพี่เป็นน้องนั้นเหมือนไม่มีเพศ เหมือนไม่มีความเป็นหญิงเป็นชาย ความรู้สึกอย่างพี่อย่างน้องนี้ จะมากลบหรืออย่างน้อยมาคานความรู้สึกทางเพศ ที่มองกันระหว่างหญิง-ชาย

เด็กที่อยู่ในครอบครัวในลักษณะนี้ จะชินกับความรู้สึกอย่างพี่อย่างน้อง ถ้ามีการปลูกฝังดี เวลาออกไปอยู่ในสังคมเด็กก็จะมีความรู้สึกแบบนี้เป็นพื้นฐานอยู่ในใจ เวลาพบปะมองเห็นผู้หญิงอื่น ผู้ชายอื่น ก็จะมีความรู้สึกส่วนหนึ่งที่นึกถึงความเป็นพี่สาว น้องสาว เป็นพี่ชาย น้องชาย ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ดูกลับความรู้สึกทางเพศได้

ทีนี้ ถ้าไม่มีความรู้สึกอย่างนี้ติดมาจากการอบรมบ่มเพาะในครอบครัวแล้ว เมื่อเด็กเติบโตขึ้น ก็จะมีความรู้สึกด้านเดียว คือความรู้สึกระหว่างหญิงชาย เพราะฉะนั้น เมื่อออกไปในสังคมก็มีทางที่จะเกิดปัญหาได้มาก คิดว่าปัจจุบันจะมีปัญหาเรื่องนี้มากด้วย คือ ความรู้สึกที่พัฒนาจากความสัมพันธ์ในครอบครัวระหว่างพ่อ แม่ ลูก และระหว่างพี่น้อง ซึ่งเรียกสั้น ๆ ว่าความรู้สึกฉันทพ่อแม่-ลูก และความรู้สึกมองกันอย่างพี่น้อง กำลังจะเลือนหายไป เพราะฉะนั้นเวลาออกไปอยู่ในสังคม ก็จะมีปัญหาอาชญากรรมต่างๆ เพิ่มขึ้น เพราะการที่คนมองกันด้วยความรู้สึกแบบญาติพี่น้องไม่มีมาช่วยดูหรือคานความรู้สึกที่หนักไปในด้านความรู้สึกทางเพศอย่างเดียว

ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เท่ากับว่าครอบครัวเป็นพื้นฐานของสังคมที่จะจูงสังคมไปในทางที่ดี เพราะฉะนั้นในพุทธศาสนา จึงมีคำสอนที่ท่านสอนพระไว้ว่า ถ้าพบผู้หญิงวัยสูงหน้อยก็ให้มองเป็นเหมือนแม่ ถ้าพบผู้หญิงที่อายุมากกว่าหน้อยก็ให้มองเป็นพี่สาว ถ้าอายุน้อยกว่าก็ให้มองเป็นน้องสาว ตรงนี้ก็คือการนำความรู้สึกแบบญาติพี่น้องมาชักนำคุณธรรมซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีงาม ถ้าโดยพื้นฐานมีการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวที่ดี ความรู้สึกนี้ก็จะมาช่วยอย่างเป็นธรรมชาติไปเอง คือความสัมพันธ์แบบพี่น้องนี้ก็จะเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันที่เคยชินอยู่เป็นประจำ

ในวัฒนธรรมไทยที่ผ่านมาจะเห็นชัดว่า การเน้นความสัมพันธ์ด้วยความรู้สึกอย่างญาติพี่น้องนี้ได้แสดงออกในทางภาษา เวลาพบหญิงชายอื่นก็จะใช้คำทักทายเรียกกันอย่างญาติพี่น้องตามอายุวัยของเขา คนอื่นที่อายุมากก็เรียกว่า คุณตา คุณยาย หรือตาโน่น ยายนี่ คนที่อายุในระดับใกล้เคียงพ่อแม่ก็เรียกว่า ลุง ป้า น้า อา ถ้าอายุใกล้เคียงกับตัวเอง ก็เรียกพี่น้อง นั่นนี่ ช่วยนำความรู้สึกอย่างพี่น้องมา ขึ้นมาเหนือความรู้สึกอย่างหญิงอย่างชาย

แต่ปัจจุบันวัฒนธรรมนี้กำลังจะเลือนหายไป ไม่ค่อยได้ยินเรียกกัน คงจะเป็นเพราะวัฒนธรรมตะวันตกแผ่อิทธิพลเข้ามาครอบงำ ถ้ามองกว้างออกไปถึงระบบสังคมและการเมือง ก็คือจะหันเข้าหาประชาธิปไตยได้อำนาจธุรกิจ ซึ่งเน้นเสรีภาพและความเสมอภาคแบบแก่งแย่งแบ่งแยก โดยละทิ้งหรือยอมสูญเสียภราดรภาพ แทนที่จะนำเอาภราดรภาพที่มีอยู่ค่อนข้างดีแต่เดิม มาเป็นฐานในการพัฒนาประชาธิปไตย

ในสังคมของเราสับสนๆ มา ลูกใกล้ชิดแม่มาก อยู่กับแม่ตลอด



เวลา พ่อยังห่างกว่า สำหรับผู้ชายที่มีความรู้สึกซาบซึ้งประทับใจในพระคุณความรักของแม่อย่างลึกซึ้งแน่นแฟ้น อิทธิพลของความรู้สึกนี้ จะมีความหมายสำคัญมาก เวลาพบผู้หญิงอื่นในที่ปลอดภัยของใจของเขาจะประหวัดไปถึงแม่ หรือภาพของแม่จะปรากฏขึ้นในใจ พร้อมทั้งความรู้สึกดีงามต่าง ๆ ที่พ่วงอยู่กับความสัมพันธ์กับแม่ ตลอดจนคำพูดจาสั่งสอนของท่าน ความรู้สึกนี้ก็เลยมากลบหรือมากั้นความรู้สึกอย่างหญิงอย่างชาย หรือความรู้สึกทางเพศ ทำให้จิตใจโน้มไปในทางที่จะปฏิบัติต่อผู้หญิงอื่นนั้นด้วยเมตตากรุณา

ในสังคมที่ความสัมพันธ์แบบแม่ลูกเลื่อนกลางลงไป และเสื่อมลงเป็นต้นมีแต่กระตุ้นร้ายความรู้สึกทางเพศและความสัมพันธ์อย่างหญิงอย่างชาย ความรู้สึกแบบนี้ก็ย่อมจะครอบงำเป็นพื้นจิตใจของคนทั่วไปเป็นธรรมดา เวลาพบหญิงอื่นชายอื่น ก็จะมีแต่การมองกันด้วยความรู้สึกในเชิงทางเพศ

ซ้ำร้ายอาจจะถึงกับย้อนกลับในทางตรงข้าม คือเมื่อสังคมบ่มเพาะคนแทนครอบครัว และเมื่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่-ลูก และระหว่างพี่น้องน้อยลง ความรู้สึกเชิงคุณธรรมระหว่างพ่อแม่-ลูก และความรู้สึกมองกันอย่างพี่อย่างน้องก็จะเลื่อนกลางจางหาย การมองกันด้วยความรู้สึกทางเพศ อย่างหญิงอย่างชาย ก็อาจจะเข้าไปแสดงบทบาทแม้แต่ในครอบครัว ระหว่างพี่ชายน้องหญิง และแม้กระทั่งระหว่างพ่อกับลูกสาว เมื่อถึงตอนนี้ สังคมก็จะแตกสลายลงไปถึงขั้นรากฐาน หมายความว่า อารยธรรมจะสูญเสียคุณสมบัตินี้ที่เป็นลักษณะพิเศษของสังคมมนุษย์ ที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์โลกอย่างอื่น

**ปฏัจจา:** ปัจจุบันนี้ในแต่ละครอบครัวจะมีลูกกันน้อย จะอบรม

เลี้ยงดูกันอย่างไร เพราะว่าเมื่อออกไปสู่สังคมเขาจะปรับตัวอย่างไร เป็นไปได้ไหมว่าอาจจะมีปัญหาในการปรับตัวได้คะ

**วิรัชนา:** เป็นไปได้อยู่ ตอนนีพ่อกับแม่ควรจะหาทางชดเชย หรือแก้ปัญหา โดยให้ลูกของพี่ น้อง แทนที่จะเป็นลูกในครอบครัวเดียวกัน ก็เป็นลูกของ พี่ ป้า น้า อา คือลูกพี่ ลูกน้อง ให้มีการพบปะสังสรรค์ มีกิจกรรม เช่นการเล่นเป็นต้นด้วยกันบ่อยๆ ให้มีความสัมพันธ์กัน คู่กัน เคยกันตั้งแต่เด็ก สร้างความรู้สึกเป็นพี่น้อง

ความรู้สึกดังกล่าวมีความสำคัญมากในการที่จะมาช่วยแก้ไข ปัญหาของสังคม ที่คนจะมองคนอื่นไปด้านเดียวในทางความรู้สึก ระหว่างเพศ การมองเป็นพี่น้องนั้น ก็อย่างที่บอกแล้วว่า อยู่เหนือความเป็นหญิงเป็นชาย เหมือนไม่มีเพศ และแถมด้วยมีความรู้สึกในทางคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีความปรารถนาดีต่อกันต่างๆ ซึ่งจะมาช่วยแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ความรู้สึกที่จะดึงไปในทางอาชญากรรม

**ปจจา:** ท่านอาจารย์มองว่า ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องก็ควรมีพื้นฐานจากเมตตาพรหมวิหาร

**วิรัชนา:** ก็อย่างเดียวกัน คือ พ่อแม่เป็นผู้นำ เพราะความรู้สึกระหว่างพี่น้องจะเกิดจากพ่อแม่เป็นผู้นำเริ่มต้นให้ พอเกิดมาก็มีพ่อแม่ คอยบอกว่า นี่น้องนะ หนูต้องรัก ช่วยเลี้ยงดู ไหนอุ้มซิ ความรู้สึกนี้จะค่อยๆ เป็นไปเอง ครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่ดีของสังคม

**พ่อ-แม่เตี้ยวันนี้ดีแต่เลี้ยง แต่ไม่ได้ดู**

**ปจจา:** ในสภาพสังคมตอนนี้ ที่มีความก้าวร้าว ความรุนแรง

เกิดขึ้น ไม่ทราบว่าจะประเด็นอยู่ตรงนี้ด้วยหรือเปล่านั้น ที่พ่อ-แม่ละเลย บทบาทตรงนี้ไป

**วิสัยทัศน์:** แน่นนอนเลย เพราะว่าพ่อ-แม่เดี๋ยวนี้มักจะได้แต่เลี้ยง แต่ไม่ได้ดู การเลี้ยงก็มีความหมายแค่เป็นการบำรุงบำเรอ นึกว่าตัวเองขาดความสัมพันธ์กับลูก ก็พยายามเอาวัตถุ เอาเงินทองมาให้ แต่ไม่ได้ดูแลเขาเลย ไม่ได้ทำหน้าที่พ่อ-แม่หรอก กลายเป็นปัญหาซับซ้อนอีกประการหนึ่งคือพ่อแม่เป็นผู้ทำให้เด็กได้รับการหนุนในแง่ค่านิยมบริโภค เพราะว่าพ่อ-แม่คอยเอาอกเอาใจ หาเงินทองสิ่งเสพบริโภคมาให้ เด็กก็ได้แต่มีความสุขจากการบริโภค พ่อ-แม่ก็แสดงความรักลูกด้วยการให้วัตถุ แทนที่จะฝึกอบรมเด็ก ให้เด็กก้าวขึ้นไปสู่การพัฒนาตนเองในการเรียนรู้และความดีงาม

การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว จึงเป็นเรื่องใหญ่ทีเดียว ซึ่งมีเรื่องที่จะต้องพูดมากมาย แม้แต่เพียงความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่กับลูกในบทบาทที่พระพุทธรเจ้าตรัสว่า *พ่อ-แม่เป็นผู้แสดงโลกแก่ลูก* ความหมายตรงนี้ลึกซึ้งมาก เราจะต้องยกขึ้นมาย้ำเน้นและปฏิบัติกันให้จริงจัง

“แสดงโลกนี้แก่ลูก” เริ่มต้นก็คือ เด็กจะได้เห็นโลก เห็นธรรมชาติ เห็นผู้คนในโลกว่ามีอะไร เป็นอย่างไร แต่ไม่ใช่แค่นั้น ไม่ใช่เพียงแค่ว่ารับรู้ว่ามีอะไร

คนเรามองเห็นสิ่งต่างๆ มีใช้เห็นพริบเดียวทั้งหมด แต่จะเห็นเพียงบางอย่าง บางแง่ และการที่จะมองเห็นในส่วนไหนแง่ไหน และในความหมายอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับผู้ชี้แนะ ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว

ตัวอย่างง่ายๆ เมื่อไปพบเห็นกระรอกตัวหนึ่ง ในหมู่ไม้

หลายคน มองด้วยความรู้สึกว่ามันเป็นสัตว์ตัวน้อยๆ มีรูปร่างและการเคลื่อนไหวที่แคล่วคล่องว่องไว น่ารักน่าชม อยู่ใน

บรรยากาศของธรรมชาติ ดูแล้วจิตใจก็สดใส เบิกบาน มีความสุข

บางคนมองด้วยความรู้สึกที่ว่าเจออาหารอันโอชะจ้องแต่กระรอกไม่เห็นธรรมชาติ คิดแต่ว่า ทำอย่างไรจะจับมันได้ จะเอาไปลงหม้อแกง เป็นกับข้าว หรือเอาไปปิ้งไปย่างกินแก้ลมเหล่า

คนหนึ่ง เจอกระรอก ก็คันไม้คันมือขึ้นมาทันที มองเห็นภาพกระรอกกำลังเดินตายล่องหน้า กะเอามันเป็นเป้า จะเอาไม้ขว้าง หรือเอาหนังสติ๊กยิง แม้กระทั่งเอาปืนสอง ลองฝีมือนี่ว่าแม่นแค่ไหน

อีกคนหนึ่ง มองดูมันด้วยท่าทีของนักหาความรู้ว่า กระรอกเป็นสัตว์ประเภทใด อยู่แถบไหนมาก มีชีวิตความเป็นอยู่อย่างไร

เด็ก ๆ จะเริ่มต้นมอง รู้สึก และมีท่าทีอย่างไร มักจะเป็นไปตามการชักนำ เมื่อเริ่มต้นอย่างไร ต่อไปก็จะเคยชินอย่างนั้น

พ่อแม่เป็นผู้แสดงโลกแก่ลูก เพราะลูกจะพบกับพ่อแม่ก่อนใครอื่น พอลูกเกิดมา พ่อแม่ก็มีบทบาททันที เริ่มตั้งแต่แสดงโลกแก่ลูกด้วยตัวของพ่อ-แม่เองเลยทีเดียว

พ่อแม่เป็นเพื่อนมนุษย์คู่แรกในโลกที่ลูกได้รู้จัก พ่อเป็นตัวแทนของผู้ชายทั้งหมด แม่เป็นตัวแทนของผู้หญิงทั้งโลก

ที่นี่ พ่อพบผู้ชาย-ผู้หญิงที่เป็นตัวแทนของคนทั้งโลก ก็เป็นคนที่มีความรัก มีเมตตา จึงเป็นการเริ่มต้นด้วยการสร้างความรู้สึกที่ดี นี่คือตัวแทนของมนุษย์ในโลก ซึ่งมีความสัมพันธ์ด้วยความรู้สึกที่ดีงามต่อกัน มิใช่มาพบกันก็จะฆ่าฟันห้ำหั่นกัน ตอนนี้อารมณ์ความรู้สึกเริ่มแรกที่ดีเจอกันก็คือได้เจอมนุษย์ที่ดีก่อน ได้เห็นมนุษย์ที่มีคุณธรรม มีเมตตา มาเป็นตัวแทนของมนุษย์ เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดี พร่อมจะเป็นมิตรกับคนทั้งหลาย

ต่อจากนั้นก็เจอกับพี่น้อง พ่อแม่ก็จะถ่ายทอดความรู้สึกให้พี่

น้องมีความรักต่อกัน พอไปเจอเพื่อนมนุษย์ ความรู้สึกฉันทน์ญาติก็จะนำมาก่อน อย่างน้อยก็มาดูแล ไม่ให้เกิดความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ ไม่ใช่เป็นศัตรูกัน

นอกจากนั้น สิ่งทั้งหลายที่พ่อแม่จะแสดงต่อลูก ก็จะเป็นไปแม่โดยไม่รู้ตัวด้วยความรู้สึกรักโดยธรรมชาติ ทำให้แสดงสิ่งที่เป็นประโยชน์ และให้เห็นแง่ที่ดี แ่งที่จะใช้ประโยชน์ต่างๆ แล้วพ่อแม่ ก็จะชักนำไปให้มองคุณคนอื่น ด้วยความรู้สึกที่ดีงาม ด้วยความรัก มีเมตตา เช่นเมื่อได้พบเพื่อนมนุษย์อย่าง ลุง ป่า น้า อา เพื่อนของพ่อ-แม่เป็นต้น ก็จะมีการแนะนำให้รู้จัก โดยพ่วงมากับทำที่อาการและความรู้สึกที่ดี มีความรู้สึก และทัศนคติที่งดงาม เมื่อพบเห็นสิ่งทั้งหลายก็แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ให้ได้เรียนรู้ รู้จักเอาไว้ ให้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันไปในเชิงบวก อาจจะมีการสอดแทรกบ้างว่า พ่อแม่ก็มีการโกรธบ้างเหมือนกัน แต่ควรจะเป็นไปอย่างมีเหตุผล นี่เป็นลักษณะของบทบาทในการแสดงโลกนี้แก่ลูก

แต่ปัจจุบันนี้พ่อแม่กำลังเสียบทบาทนี้ให้กับสื่อให้แก่ทีวี วิดีโอ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ตเข้ามาแทน ขณะนี้มาเป็นห่วง อย่างที่เคยใช้คำว่า เวลาที่ พ่อ-แม่ถูกยึดครองดินแดนไปเสีย หมายความว่า ครอบครัวยุคนี้เป็นดินแดนที่พ่อแม่ ดูแล เป็นผู้ปกครอง เป็นผู้นำลูก แต่เวลานี้พ่อแม่สูญเสียอำนาจปกครองนี้ไป โดยที่ที่บ้านและครอบครัวได้ถูกสื่อ เช่นทีวี และวิดีโอเข้ามายึดครอง มาทำหน้าที่แทนพ่อแม่ ในการแสดงหรือนำเสนอโลกแก่ลูก

สื่อปัจจุบันมักแสดงโลกนี้อย่างไร ก็ให้ดูให้เห็นการยิงกัน ฆ่ากัน แย่งชิงกัน ความโหดร้าย ล้างแค้น ความหยาบคาย ความชั่วร้าย ความมัวเมา การแสดงโลกแก่ลูกของพ่อแม่สูญเสียไป เด็กยุคปัจจุบัน

จึงได้ทีวี วิดีโอเป็นผู้แสดงโลกแก่เขา แต่มักเป็นการแสดงสิ่งเลวร้าย ทำหน้าที่ของจิตใจที่มุ่งจะเอาชนะ กำราบ พิชิตเขา ทำลายเขา ตรงข้ามกับ ทำหน้าที่ของพ่อแม่แทบทั้งหมด ดังนั้นพื้นฐานทางจิตใจของเด็กตั้งแต่นั้น ครอบครัวก็จะโน้มไปในทางร้ายหรือเสียหาย แล้วเราจะหวังให้สังคม อยู่ดีได้ยากยิ่ง ถ้าไม่รีบแก้ไข

การแสดงโลกแก่ลูก ที่พ่อแม่เป็นผู้นำและชี้นำนั้น โดยทั่วไปจะทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึก ทำที่ ทักษะคิด ต่อโลก ต่อสังคม ต่อเพื่อนมนุษย์ ในทางที่ดี โดยเฉพาะ

- มองเพื่อนมนุษย์ด้วยท่าทีอย่างญาติมิตร มิไม่ตรี
- มองสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะธรรมชาติ ด้วยความรู้สึกซาบซึ้ง เห็นความงาม ความสงบ ความประณีตละเอียดอ่อนลึกซึ้ง
- มองสิ่งทั้งหลาย และเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยความรู้สึกว่า น่ารู้ น่าศึกษา มีหน้าที่ของการสนองความใฝ่รู้ อยากศึกษา อยากค้นคว้า หาความจริงยิ่งขึ้นไป
- มองความสัมพันธ์ของตนเองกับโลกและสังคม ด้วยท่าทีของการที่จะออกไปมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ และแก้ปัญหา หรือพัฒนาทำให้ดียิ่งขึ้น

จำให้แม่นเลยว่า จะต้องสร้างท่าทีความรู้สึก หรือทักษะคิด ๔ อย่างนี้แก่ลูกให้ได้

พ่อแม่ชี้แนะทางโดยมีเมตตากรุณารักลูกอยู่แล้ว จึงทำให้เด็กเกิดทักษะคิดและท่าทีแบบนี้ขึ้นมาได้โดยไม่ต้องรู้ตัว แต่ถ้าพ่อแม่ใช้ปัญญาในการชี้แนะนำเสนอด้วย คือใช้ทั้งเมตตา และปัญญา ก็จะได้ผลดีมากที่สุด

แต่สื่อต่างๆ ที่บุกรุกเข้ามายึดครองดินแดนของพ่อแม่ถึงในห้องกินห้องนอนของเด็กนั้น มักไม่มีทั้งเมตตาและปัญญา บางทีแฝงเอาความโลภเข้ามาจะล่อเด็กด้วย จึงมีโอกาสดึมที่ที่จะชักนำให้เด็กมีความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ ท่าที ที่ตรงข้ามกับที่พูดข้างต้น เช่นมองเพื่อนมนุษย์ด้วยท่าทีเป็นปฏิปักษ์ เป็นศัตรู หรือหวาดระแวง มองโลกด้วยความรู้สึกที่ว่า โหดร้าย น่ากลัว เป็นโลกแห่งความเห็นแก่ตัว เป็นแดนที่จะต้องออกไปห้ำหั่นแย่งชิงกันต้องไปเอามาเพื่อตัวเองให้มากที่สุด หรือเป็นที่ไปแสวงหาความสำเร็จสำราญ สนุกสนานมัวเมา ฯลฯ ซึ่งไม่มีผลที่ต้องการในการศึกษาเลย

ดังนั้นจึงต้องพยายามให้พ่อแม่ยังคงมีความสามารถที่จะครองดินแดนในครอบครัวไว้ และยังสามารถทำหน้าที่แสดงโลกนี้แก่ลูก โดยใช้ท่าทีหรือบรรยากาศแห่งพรหมวิหาร ๔ ในการสร้างคุณภาพชีวิตแก่ลูกๆ และการฝึกในเรื่องอื่นๆ เช่นที่เกี่ยวกับการศึกษาของเด็กโดยตรง เพื่อให้เขาสามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้ และเป็นส่วนร่วมที่สร้างสรรค์ของสังคมเมื่อเขาเติบโตขึ้น ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ พ่อแม่จะเป็นผู้นำ

ต่อมาเด็กต้องศึกษาเอง บางทีพ่อแม่ก็ไม่ได้เอาใจใส่ ได้แต่นั่งในแง่ของการเลี้ยง ด้วยการเอาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม สิ่งเสพบริโภคมาบำรุง ให้เด็กมีกินมีใช้ ได้เสพบริโภค แล้วจะได้มีความสุขและเจริญเติบโตขึ้นไป บางทีพ่อแม่มองว่าตนเองมีหน้าที่แค่นี้

ความจริงแล้ว การเลี้ยงควรมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น เลี้ยงหมายความว่า อะไรที่ตั้งตัวยังไม่ได้ เราก็ช่วยประคับประคองจนกว่าจะตั้งตัวอยู่ได้ เราต้องเลี้ยงเด็กเพื่อช่วยให้เขาอยู่ได้ด้วยตนเอง พอเขาอยู่ด้วยตนเองได้ เราก็หมดหน้าที่เลี้ยง

เมื่อเป็นเช่นนี้ พ่อแม่ก็ต้องนึกว่าเด็กจะตั้งตัวอยู่ได้อย่างไร

เราต้องทำอะไรบ้าง นอกจากการให้อาหาร เครื่องนุ่งห่ม บั๊จจายสี หรือ เครื่องกิน เครื่องเล่น เครื่องใช้ ซึ่งเป็นเพียงสภาพแวดล้อมที่เอื้อเกื้อกูกุล ภายนอก เพื่อเกื้อหนุนให้เขาได้ส่งสมโอกาสและบั๊จจายเอื้อที่จะเตรียม ตัวให้สามารถยืนอยู่ได้ด้วยตนเอง แต่การจะอยู่ได้ด้วยตนเอง รับผิดชอบตนเองได้ ก็คือเขาต้องเรียน เพราะฉะนั้น การเลี้ยง คือการช่วย จัดสรรโอกาสให้เด็กได้เรียน จึงต้องพูดว่า เลี้ยง คู่กับ เรียน พ่อแม่ ต้องจำไว้เสมอ เลี้ยงก็เพื่อช่วยเกื้อหนุนให้เด็กได้เรียน

ถ้าพ่อแม่บอกว่าการเลี้ยงคือการนำอาหาร วัตถุของกิน ของใช้ ของเล่น มาบำรุงเด็กให้มีความสุข สนุกสนาน ถ้ามองอย่างนั้นก็เป็น อันว่าจบกัน เพราะ*การทำอย่างนั้นไม่ใช่การเลี้ยง แต่เป็นการบำเรอ* ดังนั้นจึงต้องมองความหมายของสิ่งที่นำมาให้ คือวัตถุต่างๆ เป็นเพียง เครื่องเกื้อหนุนในกระบวนการพัฒนาของเด็ก ซึ่งตัวแท้ตัวจริงของการ เลี้ยงอยู่ที่ว่า เราจะทำอย่างไรจึงจะเป็นการจัดสรรโอกาสและบั๊จจาย เกื้อหนุนเพื่อให้เด็กได้เรียน นี่เป็นสิ่งสำคัญ เพราะว่าพ่อแม่ที่รู้เข้าใจ อย่างนี้จะไม่หยุดอยู่แค่การนำวัตถุมาให้เด็ก แต่จะคอยดูว่าเราจะ จัดสรรอย่างไร เพื่อให้เด็กมีโอกาสได้เรียนหรือฝึกตนเองขึ้นไป จึงต้อง ใช้คำว่าเลี้ยงคู่กับเรียน มิใช่แค่เลี้ยง มิฉะนั้นเมื่อพ่อแม่เลี้ยงไป แต่ลูก ได้แค่เรียน

ถ้าเด็กดำเนินชีวิตถูกต้องทาง เด็กจะเรียน โดยพ่อแม่ที่ฉลาดช่วย เกื้อหนุน จัดสรรโอกาสให้เด็กได้เรียน ซึ่งก็คือได้ฝึกหรือได้ศึกษานั้นเอง

## ถ้าเลี้ยงลูกถูกต้องทาง ความสุขของลูกจะต้องพัฒนา

**บุจจาแทรก:** ที่ว่าเลี้ยงคู่กับเรียน หรือเลี้ยงเพื่อช่วยให้เด็กได้



เรียนนั้น เด็กยังไม่ได้ไปโรงเรียน ในครอบครัว เด็กเรียนอย่างไร

**วิสัยทัศน์:**เด็กเรียนตั้งแต่เริ่มชีวิตของเขานั้นแหละ

เมื่อเด็กเรียน ก็คือ เริ่มต้นด้วย

๑. เรียนจากการใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเขา และ

๒. เรียนจากการกิน ใช้ บริโภค ในชีวิตประจำวัน

เพราะฉะนั้นการศึกษาในพุทธศาสนาจึงเริ่มที่นี้ก่อน คือเริ่มที่การใช้ตา หู จมูก ลิ้น ซึ่งเป็นเรื่องในชีวิตประจำวัน แล้วก็เรื่องกินอยู่ พูดสั้น ๆ ว่า เรียนด้วยการฝึกพฤติกรรมในการใช้ตา หู ฟัง ฯลฯ และพฤติกรรมในการกินใช้บริโภค แต่การฝึกในเรื่องพฤติกรรมนี้ก็เป็นการศึกษาที่ฝึกจิตใจ และฝึกปัญญาไปด้วยกัน พร้อมกัน นี่คือการกระบวนการศึกษาที่เรียกว่าศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งในขั้นนี้ทั้งสามอย่างนั้นจะแสดงออกมาทางพฤติกรรมที่เรียกว่าศีล

เริ่มจากการกิน ก็ค่อยๆ หัดให้เด็กเริ่มรู้จักคิดอย่างค่อยเป็นค่อยไป รู้จักถามเขาว่า ที่เรากินนี้ คิดดูซิ กินเพื่ออะไร มิฉะนั้นเด็กจะเคยชินกับความรู้สึกและท่าทีการมองว่า อร่อย ไม่อร่อย เท่านั้น ซึ่งจะไม่ได้อะไรขึ้นมา ที่จริงนั้น การกินไม่ได้จบที่ความอร่อยใช้ไหม แต่การกินเป็นความต้องการของชีวิต คือร่างกายจะอยู่ได้ ต้องมีการกินอาหาร ตรงนี้หมายถึง กินเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงดีต่างหาก แล้วเราจะได้เอาร่างกายที่ดีแข็งแรงนี้ไปทำประโยชน์อะไรก็ได้ คือไปดำเนินชีวิตให้ดีตกลงว่า กินเพื่อสนองความต้องการของชีวิต เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

อ้อ ถ้าอย่างนั้นควรกินอย่างไร จึงจะตอบสนองความต้องการของร่างกายให้ถูกต้อง เมื่อจะให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีก็ต้องกินอาหารที่ร่างกายต้องการ จะกินมากน้อยเพียงใด ตอนนี้มีคำตอบ แต่ถ้ากินเพื่ออร่อยหรือเพื่อโก้เก๋แล้วจะไม่มีคำตอบ ไม่มีที่สิ้นสุด

## กินแคไหน ใช้เงินเท่าไร ก็ไม่พอ

ถ้ากินเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ก็มีคำตอบ หนึ่ง กินแคไหน ตอบได้ สอง ควรกินอาหารประเภทใด กินอะไร ตอบได้หมดแล้วก็จะเกิดความพอดี แล้วการกินอาหารแบบนี้ก็ไม่สิ้นเปลืองด้วย ใช้เงินไม่มาก แต่ถ้ากินแบบออร์แกนิก โก้เก๋ สุนัขสวน ใช้เงินเท่าไรก็ไม่พอไม่จบเลย

*สรุปว่า กินสิ่งที่และเท่าที่ร่างกายต้องการ ไม่ใช่กินสิ่งที่และเท่าที่ตัวเราต้องการ*

พอรู้จักกินหรือกินเป็นอย่างนี้ เด็กก็จะเริ่มมีสมดุล มิใช่กินเพียงเพื่อออร์แกนิก เพื่อแสดงความฟุ่มเฟือย ซึ่งไม่ได้กินด้วยปัญญา เด็กจะเปลี่ยนมาเป็นการกินด้วยปัญญา มิใช่กินด้วยตัณหาและโมหะ ซึ่งจะเป็นการกินที่พอดี เพราะว่ากินแล้วตอบสนองความต้องการของชีวิตได้แคไหน แค่นั้น ก็จะเป็นการสร้างนิสัยที่ดีงาม นี่คือการเรียนรู้ หรือการศึกษา

ด้วยเหตุนี้ในพุทธศาสนาจึงเริ่มฝึกตนด้วยการให้พิจารณาอาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ว่าเรากิน เราใช้ เพื่ออะไร ตอบตัวเองให้ได้เสร็จแล้วพฤติกรรมนี้ก็จะมาตุลกัน ทำให้เด็กไม่กินเพียงเพื่อตอบสนองความต้องการโก้เก๋ ที่เป็นการฟุ้งเฟ้อ ถูกชักพาไปตามค่านิยม แต่มีความมั่นใจในตนเอง เพราะมีความจริงและมีปัญญารองรับ ซึ่งจะเป็นความมั่นใจที่แท้จริง

คนเราถ้ามีความมั่นใจด้วยปัญญา มองเห็นความจริง จะเกิดเป็นความมั่นใจที่แท้จริงและมั่นคง เมื่อเด็กมีความมั่นใจด้วยปัญญาเป็นฐานแล้วแม้ว่าจะอยู่ในกระแสโลกที่มีค่านิยมอะไรก็ตามมาชักพาเด็ก ก็จะไม่หวั่นไหวไปตามกระแส การศึกษาที่แท้จริงนี้ต้องเริ่มที่ครอบครัว

ทางพระเรียกว่าเป็นศีล ชั้นต้น

อีกด้านหนึ่ง คือ การใช้ตา ดู หู ฟัง จมูก ได้กลิ่น ลิ้มรสทางลิ้น สัมผัสทางกาย ทางพระเรียกว่า การใช้อินทริย์ ซึ่งจะทำหน้าที่ ๒ ด้าน

ด้านหนึ่ง คือ *ด้านรับความรู้สึก* ว่าสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ เช่น เห็นสิ่งสวยงาม ก็สบายตา เห็นสิ่งไม่สวยงาม ก็ไม่สบายตา หรือ ชัดตา เคืองตา

อีกด้านหนึ่ง คือ *ด้านรับความรู้* ทำหน้าที่รับรู้ข้อมูลว่า อันนี้เป็นสีเขียวก สีสแดง เป็นต้นไม้ เป็นภูเขา เป็นปฐมน เป็นโบสถ์ ทำให้เกิดความรู้ คนเราที่เป็นอยู่นี้ก็คือ รับรู้โดยเห็นได้ยิน เป็นต้นแล้ว ถ้ามีความรู้สึกสบายตา ก็จะชอบใจ ถ้ารู้สึกว่าจะไม่สบายตา ก็ไม่ชอบใจ จะหนีไม่เอา ถ้ารู้สึกสบายถูกต้องถูกใจ ก็ชอบก็เอา สุขทุกข์ก็อยู่ที่นี้ นี่เป็นด้านรับความรู้สึก

แต่พอใช้อินทริย์ในการรับความรู้ ก็จะมีความคับหน้าพัฒนาไปด้วย เพราะมีการเรียนรู้

เพราะฉะนั้น จะทำอย่างไรเพื่อให้เด็กได้ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เรียกว่าอินทริย์นี้ ไปทางด้านการรับความรู้ ให้เกิดปัญญา คือเป็นการเรียนรู้มากขึ้น มิใช่แค่เพียงเสพอารมณ์ทางตา หู เพียงเพื่อเสพรูปสวยเสียงเพราะเท่านั้น แต่ให้ได้ความรู้คือศึกษาว่านี่คืออะไร เป็นอย่างไร เป็นมาอย่างไร เป็นเพราะอะไร มีเท่าไร ใช้ทำอะไร มีคุณมีโทษอย่างไร ฯลฯ

*รวมความว่า เด็กใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อเสพอย่างหนึ่ง และเพื่อศึกษาอย่างหนึ่ง*

อย่างเด็กประถมมาที่วัด อาตมาเคยถามว่า “หนูดูทีวีวันละกี่ชั่วโมง” เด็กก็จะบอกว่า ดูเท่านั้นเท่านี้ชั่วโมง “ถ้าเป็นวันเสาร์-อาทิตย์

ก็จะดูมาก อาจจะทั้งวันเลย”

ถามต่อไปว่า “ที่หนูดูทีวีนี้ ดูเพื่อเสพกีเปอร์เซ็นต์ ดูเพื่อศึกษากีเปอร์เซ็นต์” เด็กจะบอกว่า “ไม่เคยได้ยินเลย” แต่เด็กงงไม่นานแล้วแกก็บอกว่า “ดูเพื่อเสพ ๙๙% ดูเพื่อศึกษาแทบไม่มีเลย”

“อย่างนั้นเชี่ยวชาญหรือ แต่ที่หนูทำนี่ถูกไหม” เราไม่ได้บงการไม่ได้ไปตัดสินเขา ให้เขาคิดเอง เด็กจะบอกว่า “ไม่ถูกหรอก” เขารู้อยู่

“ถ้าอย่างนั้นทำอย่างไรดี” เด็กก็บอกว่า “ต้องแก้ไข”

“หนูจะแก้อย่างไร” เด็กก็ว่า “จะเปลี่ยนเป็นเสพ ๕๐ ศึกษา ๕๐” ก็เลยบอกไปว่า “ไม่ต้องขนาดนั้นหรอก เห็นใจเด็ก สังคมนี้ผู้ใหญ่ทำตัวอย่างไว้ไม่ดี เพราะฉะนั้นหนูไม่ต้องรีบร้อน ยังเสพเยอะหน่อยก็ได้ แต่เพิ่มศึกษามากขึ้นบ้าง”

สุดท้าย เด็กบอกว่า “เสพ ๗๐ ศึกษา ๓๐” “เอานะ เริ่มจัดสัดส่วนแค่นี้ก่อน”

เด็กที่เริ่มคิดและตกลงปฏิบัติอย่างนี้ จะเริ่มก้าวหน้า เพราะจะมีการดูเพื่อศึกษา แล้วความสุขจากการศึกษาก็จะเกิดขึ้น

ความสุขของคนเรานี้อยู่ที่การได้สนองความต้องการ พอเรามีความต้องการอย่างหนึ่ง เมื่อได้สนองความต้องการนั้นเราก็จะมีความสุข ตอนนี้เด็กเคยชินอยู่กับความต้องการเสพ คือจะดู จะฟัง เพื่อสนองความต้องการสนุกสนานบันเทิงอย่างเดียว เขาก็จะมีความสุขจากการได้เล่นได้ดูฟังเสพสิ่งบันเทิง แต่พอเขาได้คุ้นกับการศึกษา ได้เรียนรู้ และเกิดความใฝ่รู้ หรืออยากรู้แล้ว เมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการอยากรู้ เขาก็จะมีความสุขจากการเรียนรู้นั้น ตอนนี้แหละเด็กก็จะพัฒนา แต่ถ้าเป็นการตอบสนองความต้องการเสพหรือสนุกสนานบันเทิง วิธีของการรับรู้ก็จะดำเนินไปในด้านความรู้สึก คือ ได้เจอสิ่งที่

ชอบใจก็จะมีความสุข ถ้าได้เจอกับสิ่งที่ไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ วนเวียนอยู่แค่นี้

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นการตอบสนองความต้องการใฝ่รู้ วิธีของการรับรู้และการเกิดความสุขก็จะเปลี่ยนไป เพราะการเรียนรู้ ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับความชอบใจ หรือไม่ชอบใจ เจอสิ่งที่ชอบใจ เขาก็ได้เรียนรู้ เจอสิ่งที่ไม่ชอบใจ เขาก็ได้เรียนรู้ และเมื่อได้เรียนรู้ คือสนองความต้องการรู้ได้แล้ว เขาก็จะมีความสุข เพราะฉะนั้นเขาก็จะบรรลุความหลุดพ้นขั้นที่หนึ่ง คือ หลุดพ้นจากอำนาจกำหนดสุข-ทุกข์ของความชอบใจ และไม่ชอบใจ ที่ทางพระเรียกว่า ยินดี-ยินร้าย หมายความว่า ความชอบใจหรือไม่ชอบใจจะไม่ใช่ตัวกำหนดความสุข หรือความทุกข์ของเขา แต่การเรียนรู้หรือการได้ความรู้เป็นตัวกำหนดแทน และไม่ว่าสิ่งชอบใจหรือไม่ชอบใจ เขาก็ได้เรียนรู้ และมีมีความสุข เขาจึงมีความสุขได้ทุกสถานการณ์

พวกปัญญาชนเต็มขั้น พบกับสิ่งที่สบายตา ก็ชอบ พบสิ่งที่ไม่สบายตา ก็ชัง แล้วสุขก็อยู่กับสิ่งที่ชอบ ทุกข์ก็อยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ แล้วเขาก็เข้าสู่กระบวนการวิงวาทสุข ดิ้นรนหนีทุกข์ แต่พอเขาเริ่มเรียนรู้ การเรียนรู้ไม่ขึ้นกับสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบ สิ่งที่ชอบก็ได้เรียนรู้ สิ่งที่ไม่ชอบก็ได้เรียนรู้ ที่นี้พอเขามีความสุขจากการเรียนรู้ สิ่งที่ชอบเขาก็ได้เรียนรู้ เขาก็มีความสุข สิ่งไม่ชอบเขาก็ได้เรียนรู้ เขาก็มีความสุข เขาจึงสามารถมีความสุขแม้แต่จากสิ่งที่ไม่ชอบ ตอนนี่ก็คือการพัฒนา ก็เป็นอันว่า หลุดจากการวนเวียนอยู่ในความสุขความทุกข์ ที่ถูกกำหนดด้วยความชอบใจและไม่ชอบใจ กลายเป็นว่าเขาสามารถมีความสุขทุกสถานการณ์ เพราะว่า การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกสถานการณ์

ยิ่งกว่านั้น ต่อมาเขาจะมองเห็นเพิ่มขึ้นอีกว่า สิ่งที่เขาไม่ชอบ

หรือสิ่งใดเป็นปัญหา เขามักจะได้เรียนรู้จากสิ่งนั้นมาก สิ่งที่ยาก เขาก็จะได้เรียนรู้มาก ได้ศึกษามาก ถึงตอนนี้ก็จะกลายเป็นว่าเด็กสามารถชอบสิ่งที่ไม่ชอบ ชอบสิ่งที่ยาก ชอบปัญหา และสามารถมีความสุขจากสิ่งที่ไม่ชอบ จากสิ่งที่ยาก หรือจากปัญหาเหล่านั้นได้ด้วย ตอนนี้เด็กจะเข้มแข็งยิ่งขึ้นไปอีก ทั้งทางจิตใจและทางปัญญา ถ้าเราไม่สามารถพัฒนาเด็กถึงขั้นนี้ คือให้เด็กมีความสามารถที่จะมีความสุขจากการเรียนรู้ หรือจากการสนองความใฝ่รู้ เด็กจะไม่สามารถก้าวไปสู่การศึกษาได้เลย ที่นี้การศึกษาในปัจจุบัน ไม่ได้จับจุดนี้ เพราะฉะนั้น การศึกษาจะเดินหน้าไปได้ยาก เพราะเราไม่ได้ฝึกคนให้ศึกษา หรือพูดอีกสำนวนหนึ่งว่า เพราะคนยังไม่พัฒนาขั้นสู่การศึกษา

### สุขจากเสพ-สุขจากศึกษา-สุขจากสร้างสรรค์ ต้องพัฒนาความสุขให้ครบ ๓ ชั้น

**ปัจจุ:** พอท่านได้กล่าวถึงประเด็นนี้มีข้อน่าคิดประการหนึ่งว่า ปัจจุบันนี้เราสอนนักเรียนสอนไปเพื่อทำมาหากิน สอนว่าต้องเรียนอย่างนั้น อย่างนี้ เพื่อจะได้ประกอบอาชีพที่ดี หารายได้ได้ดี เพราะฉะนั้นถ้าเป็นลักษณะเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ใช่การศึกษาเพื่อการพัฒนา

**วิธาน:** ไม่ได้เป็นการศึกษาด้วยซ้ำ คือ การศึกษาที่แท้จริงไม่ได้เริ่มเลย อาตมาเคยพูดในที่ประชุมว่า “การศึกษายังไม่ได้เริ่มต้น เพราะว่าการศึกษาเริ่มต้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้อะหละ ด้วยการมีท่าทีในการรับรู้ที่ถูกต้อง” แต่ตอนนี้เด็กยังอยู่แค่ในขั้นของการใช้อินทรีย์เพื่อรับความรู้สึก และไม่ได้รับการชักนำให้มีความคิดในเชิงการศึกษาที่อยากเรียนรู้ ที่จะใช้อินทรีย์เพื่อการรับความรู้ และไม่ก้าวต่อไป

สู่ขั้นของการอยากจะทำให้ดี

การอยากเรียนรู้ ก็กับการอยากทำให้มันดีนี่ ต่อเนื่องกัน คือ พอได้เรียนรู้เขาจะสังเกตได้เองว่าถึงนั้นอยู่ในภาวะที่มันควรจะเป็นหรือไม่ แล้วทำให้เขาคิดว่าสิ่งนี้ควรจะเป็นอย่างไร สิ่งนี้ไม่ควรเป็นอย่างนี้ ควรจะแก้ไข ถึงตอนนี้ ความต้องการพื้นฐานทางการศึกษา ๒ อย่าง จะเข้ามาประจำอยู่ในใจ คือ

หนึ่ง อยากรู้ อยากเรียน อยากฝึกฝนตนเอง

สอง อยากทำสิ่งที่ยังไม่ถูกต้อง ที่บกพร่อง ให้มันดี

ความปรารถนาหรือความต้องการอย่างนี้ เป็นกุศล คือความอยากที่เป็นกุศล พูดสั้น ๆ ว่า ความอยากรู้ และอยากทำให้มันดี เมื่อเด็กยังไม่ได้พัฒนาความอยากหรือความต้องการ ๒ อย่างนี้ เขาก็มีแต่เพียงความต้องการเสพ และความสุขจากการเสพ ความสุขจากการกระทำไม่มีคนเราจะพัฒนาได้ต้องมีความปรารถนาจะรู้และอยากทำให้ดี ถึงตอนนี้ความสุขจะมีแหล่งใหญ่มาจากการกระทำ

เด็กปัจจุบันถ้าให้การศึกษาที่ผิด(คือไม่ได้ศึกษา)ก็จะมีความสุขทางเดียวจากการเสพ เขาไม่ต้องการทำ และถ้าให้ทำก็จะเป็นทุกข์ กลายเป็นว่า ถ้าจะมีความสุขก็คือ สุขที่ไม่ต้องกระทำ หรือต้องการได้รับการปรนเปรอโดยมีคนอื่นทำให้ เขาจึงจะมีความสุข ถ้าอย่างนี้ตัวเองก็พัฒนาไม่ได้ สังคมก็จม

ถ้ามีการศึกษาที่ถูกต้องแล้ว เด็กจะหลุดพ้นจากการใฝ่เสพ ขึ้นมาสู่การใฝ่ศึกษา แล้วจะมีความสุขจากการได้เรียนรู้ ถ้าเด็กพัฒนาขึ้นมาสู่การศึกษาอย่างนี้ ชีวิตในครอบครัวก็จะมีปัญหาน้อยลง เด็กจะไม่เรียกร้องมาก เพราะว่าพ่อแม่จะคอยหนุนให้เด็กคิดแล้วถามว่าอยากทำอะไร มากกว่าถามว่า อยากได้อะไร

เวลานี้เด็กมักจะคอยบอกแต่ว่า อยากไดโนเสาร์ อยากได้นี้ ถ้าพ่อแม่เอาแต่ถามว่าอยากได้อะไร แล้วไปหาเอามาให้ เด็กก็จะเพิ่มพูนนิสัยใฝ่แสวงหาให้มากยิ่งขึ้น จะมีการเรียกร้องมากขึ้น ให้เท่าไรก็ไม่พอ ถ้าให้ไม่พอ เขาหาความสุขในบ้านไม่ได้ เขาก็ไปหาความสุขนอกบ้าน ไปมั่วสุมหายาเสพติด แต่ถ้าเด็กเข้าสู่การศึกษา มีความสุขจากการเรียนรู้ และจากการได้กระทำ พ่อ-แม่ ก็จะเพียงคอยดูว่า เด็กอยากจะทำอะไร และจะทำอย่างไรให้ดียิ่งขึ้น แล้วคอยเกื้อหนุน เด็กก็จะพัฒนา และปัญหาในครอบครัวจะกินน้อยลง เพราะเด็กแต่ละคนมีเรื่องของตัวเองต้องทำ บรรยากาศก็จะดีขึ้นเอง แต่ถ้าพ่อ-แม่คิดแต่จะบารุงบ่าเรอลูก ก็ไม่รู้จักจบ เด็กก็จะมีอาการจ้องเพ่ง แข่งขันกัน และระแวงว่าคนอื่นจะได้มากกว่า แก่งแย่ง เกีย่งงอน ไม่เป็นสุข ความรู้สึกสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องก็ไม่ดี

เพราะฉะนั้นจะต้องช่วยเด็กในการฝึกตัวให้เข้าสู่การศึกษาให้ได้ การศึกษาในครอบครัวจะเป็นพื้นฐานได้แท้จริง ถูกต้องตามหลักความจริงของธรรมชาติ และจะเกิดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ บรรยากาศแห่งการศึกษาเกิดขึ้นมาในบ้าน ก็จะเป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นความสุขของมนุษย์ มิใช่สุขอยู่แค่เสพตามธรรมชาติของสัตว์โลกที่ยังไม่พัฒนา

## ปลุกเร้าคุณธรรมและชักนำปัญญา

**ปจฉา:** วิธีการคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม จะนำมาปฏิบัติในครอบครัวอย่างไร

**วิสัชนา:** การคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม ก็คือการมองสิ่งต่างๆ ในทางที่จะให้เกิดผลดีงาม หรือเป็นประโยชน์ เป็นเรื่องที่ต้องเริ่มต้นใน



ครอบครัว อย่งในการศึกษาของเด็ก เช่น พ่อ แม่ ไปกับลูก ขับรถไปเห็นเด็กแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าขาด สกปรก ตอนนี้อยู่มองเห็นสิ่งต่างๆรอบตัวเขาจะมีท่าทีจิตใจมองในแง่ใด มีความรู้สึกต่อภาพที่ปรากฏนั้นอย่างไร พ่อ แม่ จะชักนำได้ ไม่ว่าจะในทางที่เป็นการเร้ากุศลหรือร้ออกุศล เช่น พ่อแม่บอกว่า เด็กคนนั้นน่าเกลียด สกปรก อย่ำดูมัน ก็เป็นการเร้าอกุศล

แต่ถ้าพ่อแม่พูดไปในทำนองที่ว่า น่าเห็นใจเขาเนะ บ้านเมืองยังมีความยากจนอย่างนี้ เขาเกิดมาไม่มีเสื้อผ้าใช้ เมื่อเรามีโอกาส เราต้องช่วยกันนะ เอาเสื้อผ้าไปช่วยให้เขาได้ใส่บ้าง จะได้อยู่ดีมีสุข อย่างนี้เป็นกรปลูกเร้ากุศล

พ่อแม่มีอิทธิพลในเรื่องนี้มาก เวลาไปห้างสรรพสินค้า ชื่อของต้องคิดว่าจะพูดอย่างไร ให้ลูกมีท่าทีมองสิ่งเหล่านั้นอย่างไร ถ้าพ่อแม่พาลูกไปห้างสรรพสินค้า ไม่ได้ใช้ความคิด ก็ไม่สามารถชักนำโยนิโสมนสิการให้แก่เด็กได้ ไม่เป็นกัลยาณมิตร อาจะกลายเป็นปาปมิตรไปคือมิตรที่ไม่ดี

ถ้าเป็นกัลยาณมิตรก็จะชี้แนะ พอลูกเห็นอะไรสะดุดตา สีแดง สีเขียว ฉูดฉาด ก็จะวิ่งรี่เข้าไป ตรงนี้ถ้าพ่อแม่กระตุ้นผิดทาง ก็จะบอกได้แค่ว่าอันนี้ไม่สวย อันนั้นสวยกว่า เอาอันนั้นดีกว่า อันนี้อย่าไปเอาเลย ฯลฯ แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการ ก็จะกระตุ้นในแง่ที่ว่า ของนี้คืออะไร ทำด้วยอะไร มาจากไหน ใช้ทำอะไร มีแง่ดี แง่เสียอย่างไร ควรจะใช้ประโยชน์อย่างไร ถ้าลูกเป็นคนทำ จะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร เป็นการให้ความรู้และปลูกเร้าจันตะปะด้วย เด็กก็จะเกิดความใฝ่รู้ และสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ถ้าได้มากกว่านั้น เด็กอาจจะเกิดความคิดที่จะทำหรือประดิษฐ์ขึ้นบ้าง ไม่ใช่ติดอยู่กับความชอบใจ ไม่ชอบใจ สีสวย ไม่สวย แล้วจบ ซึ่งจะไม่เกิดปัญญา

## ประเมินการพัฒนาให้ครบ ๔ ด้าน

**ปฏัจจา:** ตามที่ท่านอธิบายมานี้ ถ้าเราทำหน้าที่เป็นพ่อแม่ต้องอบรมเลี้ยงดูลูก แล้วจะมีเกณฑ์การพิจารณาอย่างไรว่า ลูกของเราเข้มแข็งพอที่จะไปเผชิญกับสังคมภายนอก ในทางธรรมจะมีเกณฑ์การประเมินอย่างไรว่าเด็กมีความเข้มแข็งพอสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง

**วิธีชานา:** ดูที่การพัฒนา ๔ ด้าน คือ

๑. การพัฒนาด้านกาย นอกจากดูสุขภาพทางกายแล้ว ก็พิจารณาดูที่ความสัมพันธ์กับวัตถุ สิ่งเสพบริโภค ว่าเขาพัฒนาหรือยัง เช่นดูว่าเขารู้จักกิน ใช้ วัตถุเป็นใหม่ อย่างเช่นการรับประทานอาหารก็ดูว่าเขารู้จักกินเพื่อวัตถุประสงค์ที่แท้ คือ เพื่อบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ไม่ใช่เพียงเพื่อเอร็ดอร่อย โก่โก้ ฟุ้งเฟ้อ อวดฐานะ อย่างนี้ แสดงว่าเขามีการพัฒนา ซึ่งรวมไปถึงการใช้เทคโนโลยีต่างๆ ด้วยสังเกตในการดู การฟัง ว่ารู้จักดู รู้จักฟัง ดูเป็นใหม่ ดูได้ประโยชน์ใหม่ รู้จักศึกษาจากประสบการณ์ต่างๆ ใหม่ หรือว่าดูสิ่งต่างๆ แล้วตกเป็นทาส หมกมุ่น มัวเมา อย่างนี้เป็นการพัฒนาทางกาย
๒. การพัฒนาด้านศีล ก็ดูการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ดูความสัมพันธ์กับพี่น้อง ดูความสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น รู้จักคบเพื่อนใหม่ ปฏิบัติหน้าที่ต่อเพื่อนได้ดีไหม เมื่อสัมพันธ์กับผู้คน มีทำที่ ทักสนคติ ถูกต้องไหม การพูดจาเป็นอย่างไร มีความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในทางสังคมอย่างไร รู้จักสงเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลไหม นี่เป็นการ

### พัฒนาทางสังคม

๓. การพัฒนาด้านจิตใจ ดูว่ามีคุณธรรมความดีมีเมตตากรุณา เจอสัตว์ทั้งหลายทุกข์ยากเจ็บป่วยอยากจะช่วยเหลือมันไหม มีน้ำใจต่อคนอื่นไหม มีความกตัญญูไหม ฯลฯ แล้วก็ดูสมรรถภาพของจิตใจ ว่ามีความเข้มแข็ง มีความเพียรพยายาม มีความรับผิดชอบ มีสติรักษาตัวไหม มีสมาธิ แน่วแน่ในกิจที่จะกระทำหรือเปล่า พร้อมทั้งพิจารณาด้านความสุขทางจิตใจ ว่ามีความสุขสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส ไม่เครียด ไม่หม่นหมอง ไม่ขุ่นมัว
๔. การพัฒนาด้านปัญญา ดูว่าสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถมองสิ่งต่างๆ โดยไม่ยึดติดกับความชอบ ชัง ยินดี ยินร้ายเท่านั้น แต่มองสิ่งต่างๆ โดยรู้จักศึกษา มองหาความรู้ สืบค้นความจริง รู้จักแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์วิจักษ์ มองโลกอย่างไร มีทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์อย่างไร มีทิวทัศน์แนวคิดอย่างไร

## กัณฑ์เอาทั้ง ๔ ด้าน ถ้าใช้ได้ ก็ไปได้

**ปลุจฉา:** การแสดงออกหรือการกระทำต่างๆ ในลักษณะการพัฒนา จะขึ้นอยู่กับอายุไหมคะ

**วิสัยชนะ:** ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุ อายุเกี่ยวข้องเฉพาะในแง่ที่เป็นวัยหรือขอบเขตของการเจริญเติบโต และกาลเวลาในการสะสมประสบการณ์ แต่ตัวการพัฒนาเองขึ้นอยู่กับอาการแสดงออก ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการพัฒนาด้านต่างๆ ทั้ง ๔ ด้านว่ามีระดับการพัฒนาเป็นอย่างไร

**ปฏิจา:** ดิฉันมองว่าปัจจุบันเราประเมินคน ไม่ได้ประเมินในลักษณะการพัฒนาทางกาย ศีล จิตใจ ปัญญา แต่เราไปดูกันที่วุฒิบัตร ประเมินฐานะทางเศรษฐกิจ ดูที่ตัวเลขของทรัพย์สิน หรือรายได้ บุคคลนี้เป็นผู้ที่รวยที่สุดของประเทศ การนำเสนอในลักษณะนี้ แสดงถึงสังคมกำลังแสดงโลกในทางที่ผิดใช้ไหมคะ

**วิไลชญา:** สังคมให้ภาพที่เพี้ยนไปจากความเป็นจริง

**ปฏิจา:** การฝึกอบรมลูกๆ ให้เป็นผู้มีคุณสมบัติที่เป็นต้นทุนในตัว ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยทำให้พร้อมที่จะก้าวหน้าไปในการศึกษาพัฒนาชีวิตของตน ถ้าพูดให้สั้นๆ เพื่อจาง่าย ควรประกอบด้วยอะไรบ้างคะ

**วิไลชญา:** พระพุทธเจ้าตรัสว่า ลูกๆ คือเด็กทั้งหลาย เป็นฐานรองรับมนุษยชาติ ลูกในครอบครัวคือเด็กในสังคม ถ้าจะให้สังคมมนุษย์มั่นคง มีอนาคต เด็กก็ควรได้รับการปลูกฝังคุณสมบัติที่เรียกว่า แสงเงิน แสงทองของชีวิตที่ดั่งงาม หรือรุ่งอรุณของการศึกษา ๗ ประการ คือ

- ๑) แสวงแหล่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี
- ๒) มีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต
- ๓) มีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์
- ๔) มุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความเป็นคนจะให้ถึงได้
- ๕) ยึดถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไรๆ ตามเหตุและผล
- ๖) ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท
- ๗) ฉลาดคิดแยบคาย ให้ได้ประโยชน์และความจริง

## ดูแลครอบครัว

### คุณภาพชีวิตของครอบครัวที่มีความสุข

**พจนานุกรม:** ประเด็นที่ผ่านมานั้นชัดเจนดีค่ะ ดิฉันอยากเรียนถามท่านในลักษณะของคุณภาพชีวิตว่า ในฐานะของชาวพุทธ คุณภาพชีวิตของครอบครัวที่มีความสุขควรเป็นลักษณะใด

**วิสัยทัศน์:** คุณภาพชีวิตดูได้ ๓ ระดับ เริ่มด้วยระดับที่ ๑ ซึ่งแยกเป็นหลายด้าน

**ด้านแรก**คือ เรื่องสุขภาพร่างกายไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเปื่อยเปื่อยมีกำลัง แข็งแรง อายุยืน

**ด้านที่สอง** มีอาชีพสุจริต ด้านวัตถุ มีทรัพย์สินเงินทอง ไม่เดือดร้อน มีกินมีใช้ อย่างน้อยพึ่งตัวเองได้ในด้านเศรษฐกิจ

**ด้านที่สาม** มีสถานะในสังคม เป็นที่ยอมรับนับถือ มียศ มีตำแหน่ง มีบริวาร มีผู้คนยกย่อง และถ้ามีเกียรติคุณ เป็นที่นิยมนับถือก็ยิ่งดี

**ด้านที่สี่** ก็คือ มีครอบครัวอบอุ่นผาสุก มีความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นสุขพี่น้องรักกันดีดูแลเอาใจใส่ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าเชื่อถือ

ทั้ง ๔ ด้านนี้รวมกันเป็นระดับที่ ๑ เรียกว่า ทัศนคติที่มีกตัญญูหรือประโยชน์ปัจจุบัน เป็นจุดหมายขั้นตาเห็น ต้องดูเป็นพื้นฐานก่อน

คุณภาพชีวิตด้านแรกที่เป็นด้านวัตถุ หรือรูปธรรมนี้ ก็อย่างที่บอกแล้วว่า ท่านถือว่าสำคัญ ในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เราอาศัยมันเป็นฐานที่จะก้าวขึ้นสู่การพัฒนาและความดีงาม หรือการสร้างสรรค์

ที่สูงขึ้นไป ดังนั้นท่านจึงเอาใจใส่มากทีเดียว เพียงแต่ต้องระวังว่าไม่ให้เอาเป็นจุดหมายที่จะไปหลงติดวนเวียนจมอยู่ แต่ถ้าปฏิบัติให้ถูกก็เป็น การเตรียมฐานชีวิตให้พร้อม

เพราะฉะนั้น ในเรื่องคุณภาพชีวิตจึงมีหลักสำคัญพิจารณา แยกแยะละเอียดลงไปอีก เช่น หลักสัปปายะ ๗ ประการ

สัปปายะ ก็คือคำบาลีที่เราเอามาแปลว่า “สบาย” นั่นเอง แต่ความหมายในภาษาไทยของเราเพี้ยนไปหน่อย

สบายของเรา มักเข้าใจกันว่า หมายถึง ไม่ติดขัด ไม่มีอะไร บีบคั้นกดดัน หรืออึดอัด แล้วก็หยุดแค่นั้น คล้ายกับว่าพร้อมจะลงนอน หรือพักผ่อนได้ (มองที่การไม่ต้องทำ)

แต่สบาย หรือสัปปายะของเดิม หมายถึง สภาพที่เอื้อ เกื้อหนุน เหมาะ ช่วยให้เป็นอยู่ ทำกิจกรรม หรือดำเนินกิจการต่างๆ อย่าง ได้ผลดี หรือเอื้อต่อการที่จะปฏิบัติให้สำเร็จผล (มุ่งเพื่อการกระทำ) เช่น จะไปฝึกสมาธิ ท่านก็ให้มีสัปปายะ จึงจะได้ผลดี

“สัปปายะ” คือ สภาพเอื้อ เรียกว่าง่าย ๆ ว่า ภาวะสบาย นี้ เป็นคุณภาพชีวิตขั้นต้น มี ๗ อย่าง คือ

๑. อุตุสบาย (อุตุสัปปายะ) คือ สภาพแวดล้อม ดิน น้ำ อากาศ ที่เกื้อกูลต่อชีวิต ธรรมชาติที่รื่นรมย์ ความร้อนความหนาว บรรยากาศทั่วไป ที่ดี ที่เหมาะ ที่เอื้อ

๒. อาหารสบาย หรือโภชนะสบาย (อาหารสัปปายะ/โภชน-สัปปายะ) มีอาหารเพียงพอ ไม่ขาดแคลน และเป็นอาหารที่มีคุณภาพ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ มีรสชาติประกอบพอเหมาะพอควร

๓. อาวาสสบาย หรือเสนาสนะสบาย (อาวาสสัปปายะ/เสนาสนสัปปายะ) คือ ที่อยู่อาศัย ที่นั่งที่นอน มั่นคง ปลอดภัย อยู่

อาศัยใช้ทำกิจที่ประสงค์ได้ดี เป็นที่ผาสุก

๔. บุคคลสบาย (บุคคลสัปปายะ) คือ มีบุคคลที่ถูกกัน เหมาะกัน ไม่มีคนที่เป็นภัยอันตราย หรือก่อความเดือดร้อนวุ่นวาย ถ้าให้ดีก็ให้มีคนที่มีคุณธรรม มีปัญญา จิตใจดี มีเมตริ มีความรู้ ที่จะเกื้อหนุนให้เกิดการพัฒนาชีวิต พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญาให้ดียิ่งขึ้น อย่างน้อยได้คนที่เหมาะใจ

๕. อิริยาบถสบาย (อิริยาบถสัปปายะ) คือ การบริหารอิริยาบถ การเคลื่อนไหวของร่างกาย การได้นั่งนอนยืนเดินอย่างสมดุล และเพียงพอ บริหารร่างกายได้คล่องไม่ติดขัด

๖. โคจรสบาย (โคจรสัปปายะ) คือ มีแหล่งอาหาร แหล่งปัจจัย ๔ สิ่งจำเป็นในการใช้สอยเป็นอยู่ หาไม่ยาก เช่น มีหมู่บ้าน ร้านตลาด หรือชุมชน ที่ไม่ไกล ไม่ไกลเกินไป

๗. สวณะสบาย (คำเต็มว่า ธรรมสวณสัปปายะ หรือภัสส-สัปปายะ) คือ มีโอกาสได้ยินได้ฟังถ้อยคำ เนื้อความ และเรื่องราวที่ให้เกิดปัญญาความรู้ความเข้าใจในหลักความจริง ความดีงาม ที่เป็นธรรม เป็นวิทยา ตลอดจนการพูดคุยถกเถียงสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ความ คิด พูดตามยุคสมัยว่า มีโอกาสเข้าถึงข่าวสารข้อมูลที่สร้างสรรค์ ผดุงจิตใจ จรรโลงปัญญา เอื้อต่อการศึกษา เกื้อหนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิต

**ปลุจฉาแทรก:** ได้ ๗ ข้อแค่นี้ก็สบายแล้ว ทั้ง ๗ ข้อสบายทั้งนั้น สบายสมชื่อทุกข้อ ครบ ๗ ข้อแล้วยังอยู่แค่ระดับที่ ๑ เท่านั้นหรือ

**วิไลชน:** ทั้งหมดที่พูดมานี้ยังเน้นด้านวัตถุหรือรูปธรรมคุณภาพชีวิตจะจริงแท้และยั่งยืน ต้องลึกเข้าไปในจิตใจ หรือสูงขึ้นไปในทางนามธรรมด้วย

ต่อจากนี้ก็ให้ดูระดับ ๒ ที่เรียกว่า สัมปรายกัถกะ หรือประโยชน์เบื้องต้น เป็นจุดหมายชั้นเลียดาเห็น หรือประโยชน์ที่ลึกเข้าไป เป็นเรื่องที่เคยจากที่ดูในระดับตาเห็นทั่วๆ ไปแล้ว ที่จริงแค่ ๔ ข้อแรกก็กล่าวมาก็ดูได้เยอะแล้ว และเรื่องสัปปาเยะ ๗ บางอย่างก็ล้ำเข้ามาในระดับที่ ๒ นี้บ้าง แต่ตอนนี้เน้นด้านนามธรรมให้ชัดขึ้น

ในขั้นนี้ก็ดูว่า พ่อแม่ผู้นำในครอบครัว เป็นหลักใจ ให้ความอบอุ่น ซาบซึ้ง สุขใจ อยู่กันในครอบครัวอย่างมีความภาคภูมิใจและมั่นใจ ที่ได้ดำเนินชีวิตโดยสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ซึ่งก็เป็นคุณภาพชีวิตอย่างหนึ่ง เป็นการทำให้จิตใจสงบ มีความรู้สึกมั่นคง

ยิ่งกว่านั้นยังได้เสียสละบำเพ็ญประโยชน์ ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ซึ่งเป็นกุศลที่ทำให้คุณภาพชีวิตดีอย่างยิ่ง เพราะรู้สึกว่ามีชีวิตมีคุณค่ามีความหมาย ทำให้เกิดปิติอิ่มใจมีความสุขที่ลึกซึ้ง ยั่งยืน และจะย้อนไปโยงกับข้อแรก เช่น ทำให้เป็นที่นิยมนับถือ มีความภูมิใจในครอบครัวของตนว่า พ่อแม่ของเราได้ทำประโยชน์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ทำความดีสร้างสรรค์สังคม เป็นต้น

รวมทั้งมีศรัทธา เชื่อมั่นในการกระทำความดี เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ จิตใจไม่ว้าว้าว เป็นคุณภาพชีวิตในระดับจิตใจ แล้วก็ปัญญาแก้ปัญหา นำชีวิตได้ มีความรู้ความเข้าใจ ทันทต่อข่าวสารเหตุการณ์ความเป็นไปในโลก และรู้เท่าทันข่าวสารข้อมูล นี้ก็เป็นคุณภาพชีวิตในระดับปัญญา ซึ่งสำคัญมาก

สูงกว่านั้นก็ถึงระดับ ๓ ที่เรียกว่า พรหมัตถะ แปลว่าประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นจุดหมายสูงสุด เป็นขั้นที่มีจิตใจเป็นอิสระ

สองระดับแรกยังเป็นคุณภาพชีวิตในขั้นของการอยู่ร่วมสังคม ในฐานะเป็นบุคคล แต่ในที่สุดความเป็นบุคคลในสังคมนั้น ก็ต้องโยงไป



ทางด้านชีวิตที่เป็นของธรรมชาติ หมายความว่า ที่แท้นั้นทุกชีวิตอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ และกฎธรรมชาตินี้ไม่เข้าใครออกใคร ไม่ว่าจะเป็นคนดีหรือคนชั่ว ก็ต้องอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีการพลัดพราก พบความผันผวนปรวนแปรเป็นไปต่างๆ ตามเหตุปัจจัย หลากหลายที่เกี่ยวข้อง

ตอนนี้ไม่ว่าคนดี หรือคนชั่ว ถ้าจิตใจยังไม่อิสระ พอเจอกับความผันผวนปรวนแปร ซึ่งเป็นโลกธรรม ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ สังคม เหตุการณ์ บ้านเมือง ชีวิตเปลี่ยนไป พอเจอเข้าก็โศกเศร้าทุกซอกทุกใจ

ตอนนี้แหละที่คนจะต้องเข้าถึงธรรมชาติถ้ารู้ความจริงแจ่มแจ้ง ปัญญาชัดเจนถึงสัจธรรมแล้ว จิตใจก็จะเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหว มั่นคง สมบูรณ์ จึงเป็นคุณภาพชีวิตสูงสุด ที่เรียกว่าเป็นมงคลข้อ ๓๘ ตามพุทธพจน์ที่ว่า “... จิตต์ ... อโสกํ วิรชํ เขมํ” ผู้ใดถูกโลกธรรมทั้งหลายกระทบกระทั่งแล้ว จิตใจไม่หวั่นไหว มีความมั่นคง ไม่เศร้าโศกแห่งเฉา ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว เป็นจิตใจที่สะอาด ผ่องใส เกษม ปลอดภัย เบิกบาน อันนี้จัดว่าเป็นมงคลสูงสุด เป็นคุณภาพชีวิตชั้นยอด พ่อแม่ที่ถึงขั้นนี้ก็จะเป็นหลักของครอบครัวและของเพื่อนมนุษย์ทั่วไปได้อย่างดี คุณภาพชีวิตก็ดูได้หลายระดับตามหลักอัตถะคือประโยชน์ที่เป็นจุดหมาย ๓ ชั้นอย่างนี้

## เมื่อคนพัฒนา ความสุขก็เป็นอิสระจากวัตถุมากขึ้น

**ปฏัจจา:** ครอบครัวมีความสุข หรือความผาสุกมีลักษณะอย่างไรคะ

**วิสัยทัศน์:** ถ้ามองอย่างกว้าง ก็ดูตามลักษณะของคุณภาพชีวิตในเรื่องสี่ปายะ ๗ และอัตระ ๓ ตั้งได้กล่าวมาแล้ว แต่ถ้ามองในแง่ตัวคน ก็ควรพิจารณาในด้านความสัมพันธ์กับวัตถุด้วยว่า วัตถุที่มีอยู่สามารถให้ความสุขกับเขาได้ไหม เขามีการพัฒนา มีความสุขงอมทางปัญญาแค่ไหน จิตใจเป็นอิสระจากวัตถุมากน้อยเพียงใด

ถ้าความสุขของเขาไม่ค่อยขึ้นต่อวัตถุแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องมีวัตถุมาก ชีวิตจะพึ่งพาวัตถุน้อยลง และมีความสุขได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าจิตใจพัฒนาไม่พอ เขาก็ต้องการวัตถุมากจึงจะมีความสุขได้ เพราะฉะนั้นเราต้องดูความสูงงอมแก่กล้าของอินทรีย์ โดยเฉพาะด้านปัญญา ถ้าเขายังพัฒนาทางจิตใจและทางปัญญาน้อย เขาก็จะพึ่งพาวัตถุมาก แต่ถ้าเขาพัฒนาสูงขึ้นไป ความสุขของเขาก็แบ่งหรือย้ายไปที่อื่น เช่น สุขจากความรักใคร่ไมตรีระหว่างมนุษย์ ศรัทธาในศาสนาหรืออุดมคติบางอย่าง กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรืองานที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าความสุขกับธรรมชาติ ความสุขจากวิเวก การศึกษาหาความรู้ การแสวงธรรมแสวงปัญญา ความปลอดโปร่งเป็นอิสระ เป็นต้น ที่ขึ้นต่อวัตถุน้อยลงๆ

**ปฏัจจา:** ในหลักการแล้ว เราควรฝึกการพึ่งพาวัตถุให้น้อยลงได้อย่างไรบ้างคะ

**วิสัยทัศน์:** เราควรฝึกตนเองให้เป็นอิสระเหนือวัตถุ มีชีวิตที่ดีเป็นสุขได้ด้วยตนเองโดยพึ่งพาวัตถุน้อยที่สุด หรือค่อยๆ น้อยลงไป จึงมีหลักปฏิบัติที่เรียกว่าศีล ๘ เป็นตัวอย่างของการฝึก อย่างน้อยไม่ให้ลุ่มหลงวัตถุไม่ให้เอาความสุขและชีวิตของเราไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว จนกลายเป็นทาสของมันหรือสูญเสียอิสรภาพไป

จะเห็นว่าศีล ๘ เป็นการเพิ่มจากศีล ๕ ในข้อที่เกี่ยวกับตนเองเท่านั้น ในขณะที่ศีล ๕ เป็นเรื่องของการอยู่ร่วมกัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทำร้ายกัน ไม่ฆ่าฟันกัน ไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์กัน ศีล ๘ เป็นเรื่องของตัวเองทั้งนั้น ไม่ต้องดูการละเล่น ไม่ต้องประดับตกแต่ง ไม่ต้องใช้ที่นอนที่สบายเกินไป และกินง่าย อยู่ง่าย กินมือเดียว ก็สามารถอยู่ได้ คล้ายๆ กับว่าเอาแค่ที่ตรงและพอกับความต้องการของชีวิตจริงๆ ไม่เอาตามความชอบใจของฉัน แต่ดูตามความเป็นจริงว่าชีวิตต้องการแค่ไหน ถ้าอาหารมือเดียวพอ เราก็บอกว่าพอ ฉันไม่เอาความสุขไปฝากหรือไปขึ้นกับอาหารอร่อย แต่จะเอาเวลาไปพัฒนาทางด้านจิตใจ และปัญญา เช่นใช้เวลาไปในการค้นคว้าตำรับตำรา อ่านหนังสือ หรือไปฟังธรรม ไปปฎิภาวนา อภิปราย ทำความดี บำเพ็ญประโยชน์ ที่ท่านเรียกว่า *อนวัชชกรรม*

รวมแล้วศีล ๘ เกิดขึ้นมาเพื่อพัฒนาคนต่อขึ้นไปจากระดับศีล ๕ ศีล ๕ มีเพื่อให้มนุษย์อยู่รวมกัน โดยไม่เบียดเบียนกัน แต่ศีล ๘ ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตของแต่ละคนอยู่ดีมีสุขได้โดยขึ้นกับวัตถุน้อยลง ไม่ฝากความสุขไว้กับวัตถุ มิฉะนั้นแล้วต่อไปชีวิตจะกลายเป็นว่าความสุขต้องขึ้นอยู่กับวัตถุ เช่น ไปไหนไม่มีพุง ไม่มีที่นอนดี ๆ ก็ไปไม่ได้ เป็นการจำกัดตนเอง แล้วก็ป่วนทุกข์ด้วย แต่ถ้าเป็นคนที่ไม่ขึ้นกับวัตถุนักก็จะเอาเท่าที่จำเป็น กิน นอนที่ไหนก็ได้ทั้งนั้น และมีความสุขได้ ไปทำคุณงามความดีได้สะดวก จึงมีชีวิตที่เป็นอิสระมากขึ้น โลงเบา คล่องตัว สามารถไปทำสิ่งที่ตั้งใจได้มากขึ้น

ดังนั้นชีวิตยิ่งพัฒนาขึ้นไป ก็ยังมีโอกาสให้ตนเองพัฒนาได้มากขึ้น และช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้น แล้วด้านวัตถุเมื่อได้มามาก ก็จะมีส่วนที่เกินจำเป็น ซึ่งนำไปช่วยเหลือผู้อื่นได้ แต่ถ้าเป็นคนที่มีชีวิตขึ้นต่อวัตถุ

คิดแต่จะเสพบริโภคให้มากที่สุด มีเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ ก็ต้องเอาให้ตัวได้มากที่สุด และต้องเอาจากคนอื่น ต้องแย่งชิงเบียดเบียนกัน คนอื่นก็เดือดร้อน ตัวเองก็ไม่รู้จักพอ มีเท่าไรก็ไม่เป็นสุข เป็นคนที่สุขได้ยาก แต่ถ้าพัฒนาตัวขึ้นไป ความสุขขึ้นต่อวัตถุน้อย มีนิดเดียวฉันก็เป็นสุข แต่ฉันเก่งฉันหาได้มาก ก็นำไปช่วยเหลือเกื้อหนุนเพื่อนมนุษย์ได้มาก กลายเป็นดีไป

*เข้าหลักว่า ตัวเองก็เป็นสุขได้ง่าย และช่วยให้คนอื่นเป็นสุขได้มาก หรือเป็นสุขง่าย กินใช้น้อย ทำประโยชน์ได้มาก*

## เข้าถึงคุณค่าที่แท้จริงของวัตถุ

**ปจฉา:** ในปัจจุบันมีสื่อต่างๆ เช่น ทีวี วิทยุ มาช่วยกระตุ้นความต้องการทางด้านวัตถุ ก็ต้องกลับไปสู่หลักเดิมที่ว่าควรจะดูเพื่อการศึกษา

**วิสัชนา:** ใช่แล้ว หลักของศีลบอกไว้ว่า ควรใช้ตา หู ใจ ฟังให้เป็นตาหูเพื่ออะไร เรามีทีวีเพื่ออะไร วัตถุประสงค์ที่แท้ก็เพื่อการสื่อสาร ให้ข้อมูล เพิ่มพูนความรู้ เพราะฉะนั้นสุขแท้ที่จะได้ก็คือความสุขทางปัญญา โดยมีการพักผ่อนหย่อนใจเป็นของแถม

ต้องถามตัวเองว่าเราได้สื่อเช่นทีวีมาแล้วเกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้นไหม มิใช่เกิดแต่ความหลง หมกมุ่น มัวเมา ถ้าเป็นอย่างนี้ก็จะกลายเป็นโทษมากกว่า แทนที่จะได้พัฒนาชีวิต ก็กลายเป็นถอยจมลงไป ต้องรู้ชัดว่าวัตถุอุปกรณ์ต่างๆ นี้คุณค่าที่แท้อยู่ที่ไหน

ดังนั้นการซื้อข้าวของ วัตถุ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม รถยนต์ต่างๆ เหล่านี้ ก็ต้องถามตนเองว่า วัตถุประสงค์ของการซื้ออยู่ที่ไหน ถ้าเราสามารถตอบได้ก็จะมีขอบเขตชัดเจนมาเลย แล้วเราก็กำหนดสเปค (specification) ได้ถูกต้อง

**ปฏัจจา:** ที่เรียนถามเช่นนี้ เพราะว่าบางคนไม่ต้องการตามขอบเขต แต่เพื่อบำรุงบำเรอ

**วิสัยชา:** ก็มีสเปคเหมือนกัน แต่สเปคของเขาไม่ได้กำหนดด้วยปัญญา เป็นการกำหนดด้วยตัณหา สเปคของปัญญา กับสเปคของตัณหาไม่ตรงกัน สเปคตัณหาจะไม่รู้จักพอ และไม่ตรงกับความต้องการที่แท้จริงของชีวิต ตรงนี้แหละเป็นข้อผิดพลาด แล้วต่อไปก็จะนำไปสู่การเบียดเบียน ตัวเองก็ไม่ได้พัฒนา

แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าที่แท้จริง เช่น ถ้าเรามีรถยนต์เราควรพิจารณาว่าคุณค่าที่แท้จริงก็คือ เพื่อให้เดินทางสะดวกรวดเร็ว ช่วยให้กิจธุระสำเร็จได้ดี เพราะฉะนั้นควรเน้นที่ความมั่นคง ปลอดภัย แข็งแรง ทนทาน ความสวยงามเป็นรอง แม้ว่าสังคมจะมีค่านิยมอย่างนั้น เราก็ยอมรับอย่างรู้ทัน ในด้านค่านิยม เราก็ไม่ให้เสีย แต่พร้อมกันนั้นเราก็ไม่ต้องตกไปเป็นทาสของค่านิยม เราจะเน้นในแง่คุณค่าแท้ ที่เป็นพื้นฐานก่อน เอาจุดนี้ให้ได้ก่อน แล้วที่เหลือก็ยอมให้สังคมบ้า แต่ไม่ล้มเหลวหมกมุ่น ไม่เป็นทาส ท่านเรียกว่ามีปัญญารู้เท่าทันทั้งด้านดีด้านเสีย ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้

ความลับ

*คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิต  
ตามเป็นจริง จิตเจนนอบกับโลกและชีวิต วาง  
จิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ตัวสนิท  
อย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา คนที่จิต  
ลงตัวถึงขั้นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัว  
ตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอ้อมอยู่ข้างใน ไม่  
ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อม  
ที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วง  
กังวลถึงความสุขของตนและไม่มีอะไรที่จะ  
ต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป*

## ความสุข ๕ ขั้น

### ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน

เมื่อทำตัวเป็นพระพรหมได้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็มาทำชีวิตให้เข้าถึงความสุข ในที่นี้ขอพูดคร่าว ๆ ถึงความสุข ๕ ขั้น ขอพูดอย่างย่อ ในเวลาที่เหลืออันจำกัดดังนี้

**ขั้นที่ ๑** คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก

ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุ หรือ อามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหา ต้องเอา เพราะฉะนั้นสภาพจิตของคนที่ทำความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหา และดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มาก ๆ เข้า ต่อมาก็นึกว่าตัวเองเก่งมาก ไป ๆ มา ๆ โดยไม่รู้ตัวก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ

---

\* ตัดตอนจากคำบรรยายเรื่อง “ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ” ซึ่งเป็นคำบรรยายพิเศษ ในการสัมมนาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ จัดโดยสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ณ วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๓๘ ตีพิมพ์ในหนังสือเรื่อง *คติธรรมแห่งชีวิต* โดยกองทุนรักษัธรรม (กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓)



ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่าย ๆ อย่างเก่า ไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่เกิดมาใหม่นี้ ไม่ต้องมีอะไรมากก็พอ จะมีความสุขได้ ต่อมามีวัตถุมาก เสพมาก ทีนี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้ เสียแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับ วัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเรา หลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่าเรา อย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไป พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุข

สิ่งที่คนเราจะพัฒนากันมากก็คือ การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษา ทำไปทำมาก็ไม่รู้ตัวว่า กลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แต่ อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ลืมไปคือการพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข หรือแม้แต่มักรักษามันไว้ เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

อาการของคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข ก็คือ ยิ่งอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะอย่างนี้ คืออยู่ในโลกนานไป เดิบโตขึ้น กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงข้าม คือ ยิ่งอยู่ในโลกนานไป ก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ก็ดี ๒ ชั้น คือ เราพัฒนาสองด้านไปพร้อมกัน ทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุขด้วย และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่งได้มากด้วย และพร้อมกันนั้นเราก็เป็นคนที่สุขได้ง่ายด้วย เราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ

ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่ง  
เสพบำเรอความสุขได้มาก แต่ความสุขก็เท่าเดิมเรื่อยไป เพราะข้างนอก  
ได้มา ๑ แต่ข้างในก็ลดลงไป ๑ เลยเหลือ ๐ เท่าเดิม กระบวนการวิง  
หาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จักจบสิ้น เพราะความสุขวิงหนีเราไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้  
ด้วยคู่กัน ถ้าเป็นคนสุขได้ง่ายก็เป็นอันว่าสบาย อย่างน้อยก็ฝึกตัวเอง  
ไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

ศีล ๘ เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดย  
ไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป แปรวันก็รักษาศีล ๘ ครั้งหนึ่ง  
ลองหัดดูซิว่าให้ความสุขของเราไม่ต้องขึ้นกับการบำรุงบำเรอทางกาย  
ด้วยวัตถุ เริ่มด้วยข้อวิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อย  
อยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เที่ยง เพียงเท่าที่ร่างกายต้องการเพื่อ  
ให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ตลอดจนข้อ อุจจาसनะฯ ไม่บำเรอตัวด้วยการ  
นอน ไม่ต้องนอนบนฟูก ลองนอนง่ายๆบนพื้น บนเสื่อธรรมดา ลองไม่  
ดูการบันเทิงซี ทุก ๘ วัน เอาครั้งเดียว จะเป็นการรักษาอิสรภาพของ  
ชีวิตไว้ และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ดีได้โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

พอฝึกได้แล้วต่อมาเราจะพูดถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุข  
เหล่านั้นว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ต่างจากคนที่ไม่พัฒนาความสามารถที่จะ  
มีความสุข ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุเหล่านั้นเสพแล้ว  
อยู่ไม่ได้ ทรมานทรมาย ต้องพูดถึงวัตถุหรือสิ่งเสพเหล่านั้นว่า “ต้องมีจึงจะ  
อยู่ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้” คนที่เป็นอย่างนี้จะแย่ ชีวิตนี้สูญเสียอิสรภาพ คน  
ยิ่งอายุมากขึ้นสถานการณ์ก็ไม่แน่นอน ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกาย  
เสพความสุขจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ เช่น ลิ้นไม่รับรส สกินอาหารก็ไม่อร่อย  
ถ้าไม่ฝึกไว้ ความสุขของตัว ไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว และตัวก็

เสพมันไม่ได้ จิตใจก็ไม่มีความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง ก็จะมีลำบากมาก ทุกข์มาก เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฝึกไว้ รักษาศีล ๘ นี้ แปรวันครั้งหนึ่ง จะได้ไม่สูญเสียอิสรภาพนี้ไป

เพราะฉะนั้นเอาคำว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” นี้ไว้ ถ้ามองตัวเอง เป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ว่า มีก็ดี ไม่มีก็ได้ ก็เบาใจได้ว่า เรายังมีอิสรภาพอยู่ ต่อไปถ้าเราฝึกเก่งขึ้นไปอีก อาจจะมีขั้นที่พูดได้ในบางเรื่องว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ดี” ถ้าได้อย่างนี้ ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก

คนที่พูดได้อย่างนี้ จะมีความรู้สึกของพวกนี้เกะกะ เราอยู่ของเราง่ายๆ ดีแล้ว มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ไม่มีเราก็ตบขาย ชีวิตเป็นอิสระ โปร่งเบา ความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุตามิสลิ่งเสพภายนอก ความสุขเริ่มไม่ต้องหา

ความสุขที่ต้องหา แสดงว่าเราขาด คือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้ที่ เสพที่ก็มีสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วยความหวัง บางทีก็ถึงกับทรมานทรมาย กระวนกระวาย เพราะฉะนั้น จะต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเองสำรองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึกรักษาอิสรภาพของชีวิต และรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

ขั้นที่ ๒ พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าให้คือเสียก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้ คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้วเห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตากรุณาขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนาในการทำมาดีและในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น

ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้ นั่น ดังนั้น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตากรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข

**ขั้นที่ ๓** ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ที่ผ่านมานั้นเราอยู่ในโลกของสมมติมาก และบางที เราก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติ ล่อหลอกเอา อยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจังยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่มัวหวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่ที่การได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คือ อยากเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม หายหลงสมมติ ก็มีความสุขในการทำสวน และได้ความสุข จากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตได้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ได้เสมอ

## พอปัญญาบรรจบให้วางใจถูก

### ชีวิตและสุขก็ถึงความสมบูรณ์

**ขั้นที่ ๔** ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรานี้มีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์

ก็ได้ ปรับแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือปรับแต่งความคิดมาสร้างสรรคสิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่าง ๆ มากมาย

ที่สำคัญก็คือในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรับแต่งความสุข เรามักจะปรับแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุ่นมัวเศร้าหมอง โดยเฉพาะท่านที่สูงอายุนี้ ต้องระวังมาก ใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย แล้วก็มาปรับแต่ง ให้เกิดความกลมุ้มใจ ว่าเหว่ เหงา เรียกว่าใช้ความสามารถไม่เป็น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรับแต่ง แทนที่จะปรุงทุกข์ ก็ปรับแต่งสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรับแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจ ท่านยังให้ปรับแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้ เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โปร่งเบา ท่านสอนไว้ว่าสภาพจิต ๕ อย่างนี้ ควรปรับแต่งให้มีในใจอยู่เสมอ คือ

๑. ปราโมทย์ ความรำเริงเบิกบานใจ
๒. ปีติ ความอึดใจ
๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด
๔. ความสุข ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้อง และ
๕. สมาธิ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน

ขออย่าว่า ๕ ตัวนี้สร้างไว้ประจำใจให้ได้ เป็นสภาพจิตที่ดีมากที่สุดที่เจริญในธรรมจะมีคุณสมบัติของจิตใจ ๕ ประการนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ตโต ปาโมชฺซพหุโล ทุกฺขสฺสฺนตํ กริสฺสตี

แปลว่า ภิกษุผู้ปฏิบัติถูกต้องแล้ว มากด้วยปราโมทย์ มีจิตใจ

ว่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จักทำทุกซีให้หมดสิ้นไป ท่านพูดไว้ถึงอย่างนี้  
 ฉะนั้นท่านผู้จะเกษียณอายุ นั้น ถึงเวลาแล้ว ควรจะใช้เวลาให้  
 เป็นประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดี มาปรุงแต่งใจ แต่ก่อนนี้ปรุงแต่งแต่ทุกซี  
 ทำให้ใจเครียด ชุ่นมัว เศร้าหมอง ตอนนี้นำปรุงแต่งใจให้มีธรรม ๕ อย่างนี้  
 คือ ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ ปิติ ความอิมใจ ปัสสัทธิ ความ  
 ผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ สุข โล่งโปร่งใจ สมาธิ สงบใจตั้งมั่น ไม่มี  
 อะไรมารบกวน อยู่ตัว สบายเลย ทำใจให้ได้อย่างนี้อยู่เสมอ ท่องไว้  
 เลย ๕ ตัวนี้ คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ พระพุทธเจ้า  
 ประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่เอามาใช้ นี่แหละความสามารถในการปรุง  
 แต่งจิต เอามาใช้ สบายแน่ และก็เจริญงอกงามในธรรมด้วย

โดยเฉพาะ ท่านผู้สูงอายุ นั้นก็เป็นธรรมดาว่าจะต้องมีเวลาพัก  
 และเวลาที่ว่างจากกิจกรรม มากกว่าคนหนุ่มสาวและคนวัยทำงานที่เขา  
 ยังมีกำลังร่างกายแข็งแรงดี ว่างจากงานเขาก็ไปเล่นไปทำกิจกรรมอื่นๆ  
 ได้มาก แต่ท่านที่สูงอายุ นอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว ก็  
 ต้องการเวลาพักผ่อนมากหน่อย จึงมีเวลาว่าง ซึ่งไม่ควรปล่อยให้กาย  
 ว่างแต่ใจวุ่น

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ว่าง ไม่มีอะไรจะทำ และก็ยังไม่ว่างนอน  
 นอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ ก็พักผ่อนจิตให้ใจสบาย ขอเสนอ  
 วิธีปฏิบัติง่ายๆ ไว้อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้น ให้สุดลมหายใจ  
 เข้าและหายใจออกอย่างสบายๆ สม่่าเสมอ ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้า  
 และออกนั้น พร้อมกันนั้นก็พูดในใจไปด้วย ตามจังหวะลมหายใจเข้า  
 และออกว่า

จิตเบิกบานหายใจเข้า

จิตโล่งเบาหายใจออก

ในเวลาทีพุดในใจอย่างไร ก็ทำใจให้เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ด้วย หรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสำนวนใหม่ก็ได้ว่า

หายใจเข้า สุดเอาความสดชื่น

หายใจออก พอกจิตให้สดใส

ถูกกับตัวแบบไหน ก็เลือกเอาแบบนั้น หายใจพร้อมกับทำใจ ไปด้วยอย่างนี้ตามแต่จะมีเวลาหรือพอใจ ก็จะได้การพักผ่อนทีเสริมพลังทั้งร่างกายและจิตใจ ชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่า และมีความสุข อยู่เรื่อยไป

ขั้นที่ ๕ สุดท้าย ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ทีรู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบาย กับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เจนนบชีวิต

สภาพจิตนี้จะเปรียบเทียบได้เหมือนสารทีที่เจนนบการขับรถ สารทีผู้ชำนาญในการขับรถนั้น จะขับม้าให้นารถเข้าถนน และวิ่งด้วยความเร็วพอดี ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ใช้แซ่ ดิงบังเหียนอยู่พักหนึ่ง แต่พอรถม้านั้นวิ่งเข้าทีเข้าทางดี ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว สารทีผู้เจนนบ ผู้ชำนาญแล้วนั้น จะนั่งสงบสบายเลย แต่ตลอดเวลานั้นเขามีปัญญารู้พร้อมอยู่เต็มที ถ้ามีอะไรผิดพลาดเขาจะแก้ไขได้ทันที และตลอดเวลานั้นเขาไม่มีความประหวั่น ไม่มีความหวาด จิตเรียบสนิท ไม่เหมือนคนทียังไม่ชำนาญ จะขับรถนี้ ใจคอไม่ดี หวาดหวั่น ใจคอยกังวล โน่นนี้ ไม่ลงตัว แต่พอรู้เข้าใจความจริงเจนนบดี ด้วยความรู้นี้แหละ จะปรับความรู้สึกให้ลงตัว เป็นสภาพจิตทีเรียบสงบสบายทีสุด

คนทีอยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง จิตเจนนบกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าทีอยู่ตัวสนิท

อย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกวนเลย เรียบบสนิท เป็นตัวของตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกสิ่งเข้าที่ของมันแล้ว คนที่จิตลงตัวถึงขั้นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอ้อมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่น ได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตนและไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริง และด้วยใจที่กว้างขวางรู้สึกเกื้อกูล

คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่างใน ๔ ข้อแรก ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนา ได้แต่หาความสุขประเภทแรกอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที่ และในเวลาที่เขาเสวยความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่ง มีความหวั่นใจ หวาดระแวงขุ่นมัว มีอะไรบรบกวนอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่ แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น ก็ยังมีโอกาสได้ความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง กลายเป็นว่าความสุขมีให้เลือกได้มากมาย และจิตที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที่ โดยที่ในขณะที่นั้นๆ ไม่มีอะไรบรบกวน จิตใจให้ขุ่นข้องหมองมัว

เป็นอันว่าธรรมะ ช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนินชีวิต มากยิ่งๆ ขึ้นไป สู่ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่งความสุขเป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ภายในตัวเองตลอดทุกเวลา ไม่ต้องหาไม่ต้องรออีกต่อไป

ความสุข ๕ ขั้นนี้ ความจริงแต่ละข้อต้องอธิบายกันมาก แต่วันนี้พูดไว้พอให้ได้หัวช็อกก่อน คิดว่าคงจะเป็นประโยชน์พอสมควร

ขออนุโมทนา ท่านผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่าน ขอตั้งจิตส่งเสริม กำลังใจ ขอให้ทุกท่านประสบจตุรพิธพรชัย มีปีติอ้อมใจอย่างน้อยว่า



ชีวิตส่วนที่ผ่านมามีได้ทำประโยชน์ ได้ทำสิ่งที่มีค่าไปแล้ว ถือว่าได้บรรลุจุดหมายของชีวิตไปแล้วส่วนหนึ่ง

เพราะฉะนั้นจึงควรจะต้องตั้งใจว่าเราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้ จึงขอให้ทุกท่านเข้าถึงความสมบูรณ์ของชีวิตนั้นสืบต่อไป และขอให้ทุกท่านมีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกันตลอดกาลทุกเมื่อ

~ ~ ~

នរោត្តម

*แต่บุญเป็นสุขที่เข้าไปถึงเนื้อตัวของจิตใจ  
เป็นความสุขที่เต็มอ้อม ทำให้เกิดปิติในบุญ  
และเมื่อเราทำไปแล้วมันก็ไม่หมด นึกถึง  
เมื่อไรก็ใจเอิบอ้อมผ่องใสเรื่อยไป เป็นความสุข  
ที่ยั่งยืนยาวนาน*

# ถ้าไปบุญ

## แก้ความเข้าใจ

### ความหมายของบุญ ที่แคบและเพี้ยนไป

บุญกุศลนี้ มีทางทำให้เกิดขึ้นได้มากมาย แต่ข้อสำคัญอยู่ที่จิตใจของโยมเอง แต่เมื่อเราต้องการให้จิตใจผ่องใส อะไรจะมาช่วยให้ผ่องใสได้ ตอนนี้อาจารย์พระประธาน แต่พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า มีวิธีปฏิบัติหลายอย่างที่จะทำให้เกิดบุญกุศล วันนี้จึงขอพูดเรื่องบุญนิดๆ หน่อยๆ เพราะคำว่าบุญเป็นคำสำคัญในพระพุทธศาสนา และเวลานี้ความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า “บุญ” ก็แคบมาก หรือบางทีก็ถึงกับเพี้ยนไป

แง่ที่ ๑ ยกตัวอย่าง ที่ว่าบุญมีความหมายแคบลงหรือเพี้ยนไปนี้ เช่น เมื่อเราพูดว่าไปทำบุญทำทาน โยมก็นึกว่าทำบุญ คือถวายข้าวของแก่พระสงฆ์ บุญก็เลยมักจะจำกัดอยู่แค่นั้น คือการให้ แล้วก็ต้องถวายแก่พระเท่านั้นจึงเรียกว่า บุญ ถ้าไปให้แก่ชาวบ้าน เช่นให้แก่คนยากจน คนตกทุกข์ได้ยากไว้ เราเรียกว่าให้ทาน ภาษาไทยตอนหลังนี้

---

\* ตัดตอนจากหนังสือชื่อเดียวกัน ซึ่งมีที่มาจากสัมโมทนิยกถา ในโอกาสที่ญาติโยมจัดงานทำบุญในมงคลพรรษาที่วัดญาณเวศกวัน ตั้งมาจะครบ ๕ ปี มีอุโบสถพร้อมพระประธาน และพระธรรมปิฎกมีอายุครบ ๕ รอบ ณ วันอาทิตย์ที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๔๒ ที่วัดญาณเวศกวัน พุทธมณฑล จ.นครปฐม

จึงเหมือนกับแยกกันระหว่างทำบุญกับให้ทาน *ทำบุญ* คือถวายแก่พระ *ให้ทาน* คือให้แก่คนทุกชั้นชาวบ้าน โดยเฉพาะคนตกทุกข์ได้ยาก

เมื่อเขียนไปอย่างนี้นาน ๆ คงต้องมาทบทวนกันดู เพราะความหมายที่เขียนไปนี้กลายเป็นความหมายในภาษาไทยที่บางทียอมรับกันไปจนคิดว่าถูกต้องด้วยซ้ำ แต่พอตรวจสอบด้วยหลักพระศาสนาแล้วก็ไม่จริง เพราะว่าทานนั้นเป็นคำกลาง ๆ

การถวายของแก่พระ ที่เราเรียกว่าทำบุญนั้น เมื่อว่าเป็นภาษาบาลี จะเห็นชัดว่าท่านเรียกว่าทานทั้งนั้น แม้แต่ทำบุญอย่างใหญ่ที่มีการถวายของแก่พระมาก ๆ เช่นถวายแก่สงฆ์ ก็เรียกว่าสังฆทาน ทำบุญทอดกฐิน ก็เรียกว่ากฐินทาน ทำบุญทอดผ้าป่าก็เป็นบังสุกุลจีวรทาน ไม่ว่าจะถวายอะไรก็เป็นทานทั้งนั้น ถวายสิ่งก่อสร้างในวัด จนถวายทั้งวัด ก็เรียกเสนาสนทาน หรือวิหารทาน ทานทั้งนั้น

ในแง่นี้ จะต้องจำไว้ว่า ทานนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการทำบุญ เมื่อเราพูดว่าทำบุญ คือ ถวายของพระ บุญก็เลยแคบลงมาเหลือแค่ทานอย่างเดียว ลืมนึกไปว่ายังมีวิธีทำบุญอื่น ๆ อีกหลายอย่าง นี่ก็เป็นแง่หนึ่งละ

แง่ที่ ๒ ก็คือความแคบในแง่ที่เมื่อคิดว่า ถ้าให้แก่คนตกทุกข์ได้ยากหรือแก่ชาวบ้านก็เป็นทานแล้ว ถ้าเข้าใจเลยไปว่า ไม่เป็นบุญ ก็จะยุ่งกันใหญ่ ที่จริงไม่ว่าให้แก่ใครก็เป็นบุญทั้งนั้น จะต่างกันก็เพียงว่า บุญมากบุญน้อยเท่านั้นเอง

การวัดว่าบุญมากบุญน้อย เช่นในเรื่องทานนี้ ท่านมีเกณฑ์ หรือมีหลักสำหรับวัดอยู่แล้วว่า

๑.ตัวผู้ให้ คือทนายทนายิกา มีเจตนาอย่างไร

๒.ผู้รับ คือปฏิบัติหก มีคุณความดีแค่ไหน

๓. วัตถุ หรือของที่ให้ คือไทยธรรม<sup>๑</sup> บริสุทธิ์ สมควร เป็นประโยชน์เพียงใด

ถ้าปฏิบัติหาคือผู้รับ เป็นผู้มีศีล มีคุณธรรมความดี ก็เป็นบุญมากขึ้น ถ้าปฏิบัติหาคือคนไม่มีศีล เช่นเป็นโจรผู้ร้าย เราก็ได้บุญน้อย เพราะดีไม่ดีให้ไปแล้ว เขากลับอาศัยผลจากของที่เราให้ เช่นได้อาหารไปกินแล้วร่างกายแข็งแรง ก็ยิ่งไปทำการร้ายได้มากขึ้น กลับเกิดโทษ

วัตถุสิ่งของที่ถวาย ถ้าบริสุทธิ์ ได้มาโดยสุจริต เป็นของที่ เป็นประโยชน์ มีคุณค่าแก่ผู้รับไป สมควรหรือเหมาะสมแก่ผู้รับนั้น เช่น ถวายจีวรแก่พระสงฆ์ แต่ให้เสื้อแก่ฤๅษี เป็นต้น ก็เป็นบุญมาก

ส่วนตัวผู้ให้ก็ต้องมีเจตนาที่เป็นบุญเป็นกุศล ตั้งใจดี ยิ่งถ้าเจตนา นั้นประกอบด้วยปัญญา ก็มีคุณสมบัติดีประกอบมากขึ้น ก็ยิ่งได้บุญมาก

เป็นอันว่า การให้เป็นทานทั้งสิ้น ไม่ว่าจะถวายแก่พระหรือจะให้แก่ฤๅษีชาวบ้าน จึงต้องมาทบทวนความหมายกันใหม่ ว่า

๑. ได้บุญ ไม่ใช่เฉพาะถวายแก่พระ
๒. บุญ ไม่ใช่แค่ทาน

## ให้ทานอย่างไร

### จึงจะได้ทำบุญอย่างสมบูรณ์

ที่นี้ก็มาดูว่าบุญนั้นแค่ไหน การทำบุญ ท่านเรียกว่า *บุญกิริยา* หรือเรียกยาวว่า บุญกิริยาวัตถุ คือเรื่องของการทำบุญ ญาติโยมที่คุ้นวัดจะนึกออกกว่า บุญกิริยาวัตถุมี ๓ อย่าง คือ

<sup>๑</sup> ไทยธรรม มาจากภาษาบาลีว่า เทยธมม แปลว่า สิ่งที่จะพึงให้ หรือของที่ควรให้

๑. ทาน การให้ เพื่อแม่ แบ่งปัน

๒. ศีล การประพฤติสุจริต มีความสัมพันธ์ที่ดี ไม่เบียดเบียนกัน

๓. ภาวนา ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ เจริญปัญญา

ทานก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง ศีลก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง ภาวนาก็เป็นบุญอย่างหนึ่งและสูงขึ้นไปตามลำดับด้วยศีลเป็นบุญที่สูงกว่าทานภาวนาเป็นบุญที่สูงกว่าศีล แต่เราสามารถทำไปพร้อมกันทั้ง ๓ อย่าง

เหตุใดจึงเรียกการถวายของแก่พระที่วัดว่าเป็นการทำบุญ แต่ให้แก่ชาวบ้านเรียกว่าเป็นทานเฉยๆ เรื่องนี้อาจจะเกิดจากการที่ว่าเวลาเราไปถวายพระที่วัด เราไม่ใช่ถวายทานอย่างเดียวเท่านั้น คือ ในเวลาที่เราไปถวายสิ่งของของเครื่องไทยธรรม หรือทำอะไรที่วัดนั้น นอกจากทานเป็นอย่างที่ ๑ แล้ว

๒. ศีลเราก็ได้รักษาไปด้วย คือเราต้องสำรวมกายวาจาอยู่ในระเบียบแบบแผนวัฒนธรรมประเพณี เรื่องมารยาทอากัปภิกิริยา และการสำรวมวาจาต่างๆ นี่เป็นศีลทั้งสิ้น และเวลานั้นเรางดเว้นความไม่สุจริตทางกายวาจา ความไม่เรียบร้อย การเบียดเบียนทุกอย่างทางกายวาจา เราละเว้นหมด เราอยู่ในกายวาจาที่ดีงาม ที่ประณีต ที่สำรวมที่ควบคุม นี่คือเป็นศีล

๓. ในด้านจิตใจ จะด้วยบรรยากาศของการทำบุญก็ตาม หรือด้วยจิตใจที่เรามีความเลื่อมใสตั้งใจไปด้วยศรัทธาก็ตาม จิตใจของเราก็ดีงามด้วย เช่น มีความสงบ มีความสดชื่น เบิกบานผ่องใส มีความอímใจ ตอนนี้เราก็ได้ภาวนาไปด้วย ยิ่งถ้าพระได้อธิบายให้เข้าใจในเรื่องการทำงานนั้นว่าทำเพื่ออะไร มีประโยชน์อย่างไร สัมพันธ์กับบุญหรือการปฏิบัติธรรมอื่นๆ อย่างไร ฯลฯ เรามองเห็นคุณค่าประโยชน์นั้น และ

มีความรู้ ความเข้าใจธรรม เข้าใจเหตุผลต่างๆ มากขึ้น เราก็ได้ปัญญาด้วย

ด้วยเหตุที่ว่ามานี้ ก็จึงกลายเป็นว่า เมื่อเราไปที่วัดนั้น แม้จะไปถวายทานอย่างเดียว แต่เราได้หมดทุกอย่าง ทานเราก็ทำ ศีลเราก็พลอยรักษา ภavanaเราก็ได้ ทั้งภavanaด้านจิตใจ และภavanaด้านปัญญา

เพราะฉะนั้น เมื่อเราไปที่วัด ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง เราจึงไม่ได้ถวายทานอย่างเดียว แต่เราได้มาครบ ตอนแรกเราตั้งใจไปถวายทานอย่างเดียว แต่เมื่อไปแล้วเราได้มาครบทั้งสาม ที่นี้เราจะบอกว่า เราไปถวายทานมา เราก็พูดไม่ครบ ก็เลยพูดว่าเราไปทำบุญ เพราะว่าเราได้ทั้งสามอย่าง ที่ว่ามานี้ก็เป็นเหตุให้การถวายทานอย่างเดียวกลายเป็นมีความหมายเป็นทำบุญ(ครบทั้งสามอย่าง)

เมื่อโยมเข้าใจอย่างนี้แล้ว ต่อไป เวลาไปถวายทานที่วัด ก็ต้องทำให้ได้บุญครบทั้ง ๓ อย่าง คือถวายทานอย่างเดียว แต่ต้องให้ได้ทั้งศีลทั้งภavanaด้วย อย่างนี้จึงจะเรียกว่า “ทำบุญ” ที่แท้จริง

## ไปทำบุญอย่างเดียว แต่ได้กลับมาสามอย่าง

คราวนี้เราก็มาตรวจสอบตัวเองว่า ทานของเราได้ผลสมบูรณ์ไหม เริ่มตั้งแต่ด้านจิตใจว่าเจตนาของเราดีไหม

เจตนาอันท่านยังแยกออกไปอีกเป็น ๓ คือ

๑. *บุพเจตนา* เจตนาก่อนให้ คือตั้งแต่ตอนแรก เริ่มต้นก็ตั้งใจดี มีความเลื่อมใส จิตใจเบิกบาน และตั้งใจจริง แข็งแรง มีศรัทธามากต่อไป

๒. *มูญจนเจตนา* ขณะถวายก็จริงใจจริงจัง ตั้งใจทำด้วยความ



เบิกบานผ่องใส มีปัญญา รู้เข้าใจ

๓. *อุปปราปรเจตนา* ถวายไปแล้ว หลังจากนั้น ระลึกขึ้นเมื่อไร จิตใจก็เิบอิมผ่องใส ว่าที่เราทำไปนี้ดีแล้ว ทานนั้นเกิดผลเป็นประโยชน์ เช่น ได้ถวายบารุงพระศาสนา พระสงฆ์จะได้มีกำลัง แล้วท่านก็จะได้ปฏิบัติศาสนกิจ ช่วยให้พระศาสนาเจริญงอกงามมั่นคงเป็นปัจจัยให้สังคมของเราอยู่ร่มเย็นเป็นสุข นึกขึ้นมาเมื่อไรก็เิบอิมปลื้มใจ ท่านใช้คำว่า “อนุสรณ์ด้วยโสมนัส”

ถ้าโยมอนุสรณ์ด้วยโสมนัสทุกครั้งหลังจากที่ทำบุญไปแล้ว โยมก็ได้บุญทุกครั้งทีอนุสรณ์นั้นแหละ คือระลึกขึ้นมาคราวไหนก็ได้บุญเพิ่มคราวนั้น

นี่คือเจตนา ๓ กาล ซึ่งเป็นเรื่องสำหรับทายก

ส่วนปฏิบัติหาค คือผู้รับ ถ้าเป็นผู้มีศีล มีคุณธรรมต่างๆ มาก ก็ถือว่าเป็นบุญเป็นกุศลมาก เพราะจะได้เกิดประโยชน์มาก เช่นพระสงฆ์เป็นผู้ทรงศีล ทรงไตรสิกขา ท่านก็สามารถทำให้ทานของเราเกิดผลงอกเงยออกไปกว้างขวาง เป็นประโยชน์แก่ประชาชน ช่วยให้ธรรมแผ่ขยายไปในสังคม ให้ประชาชนอยู่ร่มเย็นเป็นสุข และดำรงพระศาสนาได้จริง

ส่วนไทยธรรมคือวัตถุที่ถวาย ก็ให้เป็นของบริสุทธิ์ ได้มาโดยสุจริต สมควรหรือเหมาะสมแก่ผู้รับ และใช้ได้เป็นประโยชน์

นี่เป็นองค์ประกอบต่างๆ ที่จะใช้พิจารณาตรวจสอบ และต้องพยายามอย่างที่สุดไปแล้วว่า แม้ว่าเราจะไปทำทานอย่างเดียว ก็ต้องให้ได้ทั้งศีลทั้งภาวนามาด้วย อย่างนี้จึงจะเรียกว่าทำบุญกันจริงๆ ชนิดพูดได้เต็มปาก มิฉะนั้นโยมก็จะได้แค่ไปถวายทานเฉยๆ แล้วก็ไปเรียกอ้อมอ้อมว่าทำบุญ เพราะฉะนั้น ถ้าโยมไปวัดแล้วบอกว่า ฉันไปทำบุญมา ก็จะต้องตรวจดูด้วยว่า เอ..ที่จริงเราได้แค่ทานหรือเปล่า หรือว่าเรา

ได้ครบเป็นบุญเต็มจริง ๆ ถ้าเป็นบุญก็คือได้ครบทั้ง ๓ ประการ ทั้งทาน ทั้งศีล ทั้งภาวนา

## ถ้าจะทำบุญ ก็ควรทำให้ครบทุกความหมาย

ถึงตอนนี้ ก็เลยถือโอกาสเล่าความหมายของ “บุญ” นิดหน่อย คำว่า “บุญ” นั้นมาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า “บุญญ” บุญญะ นี้แปลว่า อะไรบ้าง

๑. บุญ แปลว่า ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด ใจของเรากำลัง เศร้าหมอง ชุ่นมัวมา พอทำบุญอย่างเช่นถวายทาน เพียงเริ่มตั้งใจ จิตใจ ของเรา ก็สะอาด บริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ก็คือ กำจัดสิ่งเศร้าหมองที่เรียกว่า กิเลสทั้งหลายออกไป เริ่มตั้งแต่ทานก็กำจัดความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความมีใจคับแคบตระหนี่หวงแหน ความยึดติดลุ่มหลงในวัตถุสิ่งของ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ พร้อมที่จะก้าวต่อขึ้นไปในคุณความดีอย่างอื่น หรือ เปิดช่องให้หน้าเอาคุณสมบัติอื่นๆ มาใส่เพิ่มแก่ชีวิตได้ ทำให้ชีวิตจิตใจ เพื่อองฟูขึ้น

คนที่ทำบุญคือทำความดีจิตใจก็จะเฟื่องฟูขึ้นในคุณงามความดี เพิ่มพูนคุณสมบัติที่ดีๆ ให้แก่ชีวิตจิตใจของตน บุญนั้น มีมากมาย เดียว จะพูดต่อไป ยิ่งเราทำบุญมาก เราก็เพิ่มคุณสมบัติที่ดีให้แก่ชีวิตของเรา มาก

ภาษาสมัยนี้มีคำหนึ่งว่า “คุณภาพชีวิต” คนสมัยโบราณเขา ไม่ต้องมีคำนี้ เพราะเขามีคำว่า “บุญ” อยู่แล้ว คำว่าบุญนี้ครอบคลุม หมด ทำบุญทีหนึ่งก็เพิ่มคุณสมบัติให้กับชีวิตของเราทีหนึ่ง ทั้ง คุณสมบัติในกาย ในวาจา และในใจ กายของเราก็ประณีตขึ้น วาจาของ

เราก็ประณีตขึ้น จิตใจของเราก็ประณีตขึ้น ปัญญาของเราก็ประณีตขึ้น ดีเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

๒. บุญ แปลว่า ทำให้เกิดภาวะน่าบูชา บุญนั้นทำให้น่าบูชา คนที่มีบุญก็เป็นคนที่น่าบูชา เพราะเป็นคนที่มีความดี มีความดี ถ้าไม่มีคุณความดีก็ไม่น่าบูชา

ที่วาบวชาก็คือยกย่อง หรือเชิดชู คนที่ทำบุญทำกุศลจิตใจดีงามมีคุณธรรมมาก ก็เป็นคนที่น่าเชิดชู น่ายกย่อง แล้วทำให้เกิดผลที่น่าเชิดชูบูชาด้วย

ไปๆ มาๆ เดียวจะพูดความหมายของบุญมากไป ขอบุญเพียงเป็นตัวอย่างให้เห็นว่าที่จริงศัพท์เหล่านี้มีความหมายมากหลายประการ

ความหมายอีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้คือ บุญนั้นเป็นชื่อของความสุก พอทำบุญแล้วจิตใจก็สุขเอิบอิม เป็นความสุขที่ประณีตลึกซึ้ง

การทำบุญเป็นความสุขที่มีผลระยะยาว ไม่เหมือนอาหารที่รับประทาน หรือสิ่งภายนอกที่บำรุงบำเรอกาย พอผ่านไปแล้วก็หมดก็หาย ความสุขก็สิ้นไป บางทีพอนึกใหม่กลายเป็นทุกข์เพราะมันไม่มีเสียแล้ว มันขาดไป ต้องหาใหม่ แต่บุญเป็นสุขที่เข้าไปถึงเนื้อตัวของจิตใจ เป็นความสุขที่เต็มอิม ทำให้เกิดปิติในบุญ และเมื่อเราทำไปแล้วมันก็ไม่หมด นึกถึงเมื่อไรก็ใจเอิบอิมผ่องใสเรื่อยไป เป็นความสุขที่ยั่งยืนยาวนาน

อีกประการหนึ่ง บุญ เป็นสิ่งที่พึงศึกษา พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ศึกษาบุญ คำว่า “ศึกษา” ก็คือให้ฝึกขึ้นมาั่นเอง หมายความว่า บุญนี้เราต้องทำให้เพิ่มขึ้นและประณีตขึ้นเรื่อยๆ อย่างที่พูดเมื่อกี้ว่า มันเป็นคนสมบัติ มันเป็นความดี ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจ

บ้าง รวมไปถึงทางปัญญา เราต้องเพิ่มโดยฝึกขึ้นมา เมื่อฝึกกายวาจา จิตใจ และปัญญา ชีวิตของเรา ก็ประณีตงดงามขึ้นเรื่อย เรียกว่าเป็น การพัฒนาชีวิตหรือพัฒนาตนเอง

เพราะฉะนั้น บุญน้อยๆ ไปยุติหรือหยุดอยู่ เราต้องศึกษาบุญ มีบุญอะไร มีคุณสมบัติความดีอะไรที่เราควรจะทำเพิ่ม เพื่อให้ชีวิตของเราดีขึ้น และทำให้เกิดประโยชน์กว้างขวางออกไป เราก็ก้าวต่อไป มิฉะนั้น เราจะติดอยู่ จมอยู่ หรือว่าชะงักตันอยู่กับที่เท่าเดิม คนที่ทำบุญไม่ควร จะติดอยู่เท่าเดิม แต่ควรจะก้าวหน้าไปในบุญ

นี่เป็นความหมายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องบุญ นำมาพูดพอ ให้โยมได้เห็นแนวทาง ความจริงนั้นแต่ละอย่างยังสามารถขยายออกไป ได้มาก แต่ให้เห็นเค้าว่าตั้งต้นอย่างนี้

## หนทางที่จะทำบุญ มีอยู่มากมาย

ได้บอกเมื่อทำบุญนั้นมีมากการทำบุญไม่ใช่เฉพาะทานเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้โดยสรุปอย่างสั้นที่สุดว่ามี ๓ คือ บุญกิริยาวัตถุ ๓ ได้แก่

๑. ทาน

๒. ศีล

๓. ภาวนา

อย่างที่พูดไว้ตอนต้นแล้ว

ที่นี้ต่อมาพระอรรถกถาจารย์<sup>๑</sup> คงอยากจะให้ญาติโยมเห็นตัวอย่างมากมาย ท่านจึงขยายความให้กว้างออกไปอีก เพื่อเห็นช่องทางในการ

<sup>๑</sup> พระอรรถกถาจารย์ คือ พระอาจารย์ผู้เรียบเรียงคัมภีร์อธิบายความหมายของพุทธพจน์ใน พระไตรปิฎก

ทำบุญเพิ่มขึ้น ท่านจึงเพิ่มเข้าไปอีก ๗ ข้อ รวมเป็น บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ซึ่งขอนำเอามาทบทวนกับญาติโยม ในฐานะที่เป็นผู้ทำบุญอยู่เสมอ ต่อจากบุญ ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา

๔. อปจายนมัย ทำบุญด้วยการให้ความเคารพ มีความอ่อนโยน สุภาพอ่อนน้อม ให้เกียรติแก่กัน เคารพยกย่องท่านผู้มีความเป็นใหญ่ ผู้สูงด้วยคุณธรรมความดี เป็นต้น หรือที่นิยมกันในสังคมของเรา เคารพกันโดยวิษุฒิ ชาติวิษุฒิ และคุณวิษุฒิ แต่ในทางพระศาสนาถือว่า คุณวิษุฒิสำคัญที่สุด

อปจายนมัยนี้ก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการช่วยกันรักษาสังคมนี้ ให้เราอยู่กันด้วยความสงบร่มเย็น ถ้าสังคมของเราไม่มีการให้เกียรติ ไม่มีความเคารพกัน ก็จะวุ่นวายมาก จิตใจก็แข็งกระด้าง ก้าวร้าว กระแทกกระทั้นกันเรื่อย แต่พอเรามีความเคารพ ให้เกียรติแก่กัน มีความสุภาพอ่อนโยน จิตใจของเราก็นุ่มนวล การเป็นอยู่ร่วมกันก็ดี บรรยากาศก็ดี ก็จะงดงาม เป็นสุข บุญก็เกิดขึ้น

๕. ไวยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการช่วยเหลือ รับใช้ บริการ คนไม่มีเงินก็ไม่เชื่อว่าทำบุญไม่ได้ ไวยาวัจจมัยกุศลนี้ทำได้ทุกคน อย่างสมัยก่อนนี้ก็นิยมมาลงแรงช่วยกันในเวลายามงานส่วนรวม โดยเฉพาะสังคมไทยสมัยก่อนมีศูนย์กลางอยู่ที่วัด เวลายามงานวัด ชาวบ้านก็มาลงแรงช่วยเหลือ รับใช้ ทำอะไรต่ออะไรคนละอย่างสองอย่าง ให้กิจกรรมส่วนรวมที่วัดนั้นสำเร็จด้วยดี

วันนี้ก็เป็นตัวอย่าง หลายท่านมาทำบุญด้วยไวยาวัจจมัยกุศล ชนิดพรรณนาได้ไม่มีที่สิ้นสุด คือมาช่วยเหลือรับใช้บริการ บำเพ็ญประโยชน์ ไม่ว่าจะป็นตำรวจ ทหารเรือ ทหารทั้งหลาย หรือว่าเด็ก ๆ นักเรียน ตลอดจนญาติโยมก็มาทำกันทั้งนั้น ย้อนหลังไปก่อนวันนี้ก็มา

ช่วยกันปลูกต้นไม้ มาทำความสะอาด มาทำถนน ฯลฯ ตลอดจนมาช่วยถ่าयरูปเก็บไว้ ทั้งหมดนี้ก็เป็นไวยาวัจจมัยกุศล พุทธสัน ๆ ว่ามาช่วยกัน คือเจตนาที่จะมาบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือ รับใช้ บริการ ทำกิจส่วนรวมให้สำเร็จ เป็นบุญอีกแบบหนึ่ง

๖. ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการให้ส่วนบุญ หมายความว่าให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในบุญหรือในการทำบุญด้วย เวลาเราทำความดีอะไรสักอย่างก็ไม่หวังแทนไว้ เราเปิดโอกาสให้คนอื่นได้มีส่วนร่วมบุญด้วยการทำความดีด้วยกัน ทั้งผู้มาร่วม และผู้ให้โอกาส ก็ได้บุญเพิ่มทั้งสองฝ่าย คนที่ให้เขาร่วมตัวเองบุญก็ไม่ได้ลดลง เดียวจะนึกว่าคนอื่นมาแย่งบุญ เปล่า กลับยิ่งได้มากขึ้น เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า คนที่ทำบุญด้วยตน กับคนที่ทำบุญด้วยตนแล้วยังชวนคนอื่นมาทำด้วยนั้น คนหลังได้บุญมากกว่า เมื่อให้ส่วนร่วมแก่ผู้อื่นมาทำความดีด้วยกัน บุญกุศลก็ยิ่งเพิ่มมาก

๗. ปัตตานุโมทนา มัย ทำบุญด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ คือพลอยชื่นชมยินดี หรือแสดงความยินดี ยอมรับ เห็นชอบในการทำ ความดี คือในการทำบุญของผู้อื่น เมื่อเขาทำบุญทำความดี เราก็พลอยชื่นใจอนุโมทนาด้วย

เช่นสมัยก่อนนี้ เวลาญาติโยมบางท่านไปทำบุญที่วัด ก็อาจจะเดินไปผ่านบ้านโน้นบ้านนี้ พอเดินผ่านบ้านนี้ เห็นคนที่รู้จักกันก็บอกว่าฉันไปทำบุญมานะ แบ่งบุญให้ด้วย บ้านที่ได้ฟังก็บอกว่า ขอโมทนาด้วยนะ นี่คือการปัตตานุโมทนา ซึ่งเป็นการฝึกนิสัยจิตใจ ให้เราพลอยยินดี ในการทำความดีของคนอื่น ไม่ซึ่งเคียดริษยาหรือหมั่นไส้ แต่ให้มีจิตใจชื่นบานด้วยการเห็นคนอื่นทำความดี เมื่อเราพลอยชื่นบาน อนุโมทนาด้วย เราก็ได้บุญด้วย นี่คือนบุญที่เกิดจากการอนุโมทนา

## ทำบุญ ต้องให้สมบุญขึ้นไปถึงปัญญา

๘. ธรรมสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรม ธรรมะเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้เรามีปัญญา ทำให้เรามีหลักในการประพฤติปฏิบัติและดำเนินชีวิตที่ดี ถ้าเราไม่มีการฟังธรรมไม่มีการอ่านหนังสือธรรมะเป็นต้น ความก้าวหน้าในธรรมของเราอาจจะชะงัก แล้วการที่จะเจริญในบุญก็จะเป็นไปได้ยาก จึงต้องมีข้อนี้มาช่วย ท่านจึงสอนให้ศีลธรรมสวนมัย คือ ทำบุญด้วยการฟังธรรม ซึ่งจะทำให้รู้หลัก มองเห็นช่องทางแม้แต่ในการทำบุญ เพิ่มขึ้นอีก

๙. ธรรมเทศนามัย ทำบุญด้วยการแสดงธรรม การแสดงธรรมให้ผู้อื่นฟังก็เป็นบุญ แต่ในเวลาแสดงธรรมให้ผู้อื่นฟังต้องตั้งใจให้ถูกต้อง ท่านว่าถ้ามีเจตนาหลอก หาเสียง ถือว่าเจตนาไม่ดี มุ่งที่ผลส่วนตัว จะไม่มีผลมาก แต่ถ้าตั้งใจว่าเราจะแสดงธรรมไปเพื่อให้โยมได้รู้เข้าใจถูกต้อง ให้มีสัมมาทิฐิ ให้โยมได้รับประโยชน์ ให้โยมได้พัฒนาชีวิตขึ้นไป ผู้ที่แสดงธรรมก็ได้บุญด้วย

ถึงโยมก็เหมือนกัน ก็ทำบุญซื้อธรรมเทศนามัยนี้ได้ โดยนำธรรมไปบอก ไปเผื่อแผ่ ไปสอนลูกสอนหลาน ให้รู้จักสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ให้เขาเจริญในทาน ศีล ภาวนาด้วย เริ่มตั้งแต่ไปแนะนำในครอบครัวของตัวเอง ทำบุญกับลูกกับหลานก็ได้ ด้วยธรรมเทศนามัยนี้ ยิ่งเป็นเรื่องที่ยาก หรือเขาไม่เคยสนใจ เราก็ได้ฝึกตัวเอง หาทางที่จะสอนที่จะแนะนำอธิบายให้ได้ผล ทำให้เขามีปัญญา ทำให้เขาทำดี เป็นคนดีได้ ก็ยิ่งได้บุญมาก

๑๐. ทิฏฐุชุกรม ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง คือให้ถูกต้อง ความเห็นถูกต้องนี้ต้องทำกันอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไร ควรพิจารณาตรวจสอบกิจกรรมทุกอย่างว่า เราทำด้วยความรู้เข้าใจถูกต้อง

หรือเปล่าเช่นเมื่อทำทานก็พิจารณาว่าเราทำด้วยความเข้าใจถูกต้องไหม เรื่องนี้เป็นไปได้มากกว่าโยมหลายท่านอาจจะทำด้วยความเข้าใจผิดอยู่ก็ได้

ไม่ว่าอะไร เช่นอย่างรักษาศีล บางทีก็รักษาไปตามตัวบท พญัญชนะ หรือตามที่ยึดถือกันมา ไม่เข้าใจจริง เมื่อเราไปฟังธรรม เราก็มาปรับความเห็นของตัวเองให้ถูกต้อง การทำบุญข้ออื่นๆ ก็พลอยถูกต้องไปด้วย เพราะฉะนั้น เรื่องที่ภิกษุชุกกรรม หรือการทำความเห็นให้ตรง ให้ถูกต้องนี่จึงเป็นเรื่องสำคัญ ต้องพัฒนาอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไร ต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องประกอบอยู่

ทั้งหมดนี้รวมเป็น ๑๐ ข้อ แต่ใน ๑๐ ข้อนี้ที่เป็นหลัก ก็คือ ทาน ศีล ภavana ส่วนที่เติมมา ๗ ข้อนั้นเป็นการขยายจาก ๓ ข้อต้น เพื่อให้เห็นความหมายและช่องทางที่จะทำบุญเพิ่มขึ้น

## บุญที่แก้แผ่ความสุขออกไป ให้ความมอกกมทั้งแก่ชีวิตของเราและทั่วสังคม

ข้อที่ขยายเพิ่มขึ้นนั้น *อปจายนมัย* กิติ *ไวยาวัจจมัย* กิติ อยู่ในหมวดศีล คือ การที่มีความสุภาพ อ่อนโยน นบไหว ให้เกียรติแก่กัน และการช่วยเหลือรับใช้บริการ ก็เป็นเรื่องด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม จึงเป็นเรื่องของศีล จัดอยู่ในหมวดศีล ตอนนี้เรียกว่าสงเคราะห์ คือจัดประเภท

ต่อไป *ปัตติทานมัย* การให้ส่วนบุญแก่ผู้อื่น หรือให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมบุญนี้จัดอยู่ในทาน จะเห็นว่าทานมีความหมายกว้าง ไม่ใช่เฉพาะให้ของเท่านั้น แต่การให้ความมีส่วนร่วมในการทำความดี หรือให้โอกาสผู้อื่นทำความดี ก็เป็นบุญ เป็นการให้ทานชนิดหนึ่งเหมือนกัน รวมทั้ง *ปัตตานุโมทนา* อนุโมทนาบุญที่ผู้อื่นทำ ก็อยู่ในหมวดทานด้วย



ต่อไป ข้อ ๘. *ธรรมสวนมัย* ฟังธรรม กิติ ข้อ ๙. *ธรรมเทศนา* มัย แสดงธรรมแก่ผู้อื่น กิติ รวมอยู่ในข้อ ๓ คือ ภาวนามัย เพราะเป็นการพัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา โดยเฉพาะปัญญา ซึ่งจะไปสู่ผลแก่ข้อสุดท้ายด้วย

ข้อสุดท้าย คือ *ทิวฏฐุกรรม* ท่านบอกว่าเข้ากับทุกข้อ เวลาทำบุญทุกอย่างให้มีทิวฏฐุกรรมประกอบ คือมีความเห็นที่ถูกต้องด้วย มิฉะนั้นบุญของเราก็จะบกพร่อง เพราะอะไร เพราะบางทีเวลาทำบุญนั้น ใจของเราซิกหนึ่งได้บุญ แต่อีกซิกหนึ่งมีโลภะเป็นต้นปนอยู่ นึกถึงบุญแต่ใจประกอบด้วยความโลภอยากได้ผลตอบแทนอย่างโน้นอย่างนี้ อย่างนี้บุญก็ได้แต่บาปก็ได้ด้วย คือมีโลภะประกอบอยู่ เพราะฉะนั้นจึงต้องระวังเหมือนกัน

แต่ถ้าเรามี ทิวฏฐุกรรม ประกอบอยู่ คอยทำความเห็นให้ตรง ก็แก้ปัญหานี้ได้ คือทำบุญด้วยความเข้าใจว่า ทานนี้ทำเพื่ออะไร เมื่อรู้เข้าใจว่าทานทำเพื่ออะไร แล้วความเห็นของเราถูกต้อง บุญของเรา ก็สมบูรณ์ แล้วบุญนั้นจะมีความหมายที่ครบ ภาย วาจา จิต ปัญญา

กายก็ทำ ชัดอยู่แล้ว วาจาก็เปล่ง เช่นชักชวนกัน ปรึกษากัน จิตก็สงบผ่องใส มีเจตนาประกอบด้วยศรัทธาเป็นต้น ปัญญาที่มีความรู้เข้าใจ ว่าสิ่งที่ตนทำนี้ทำเพื่ออะไร ยิ่งถ้ามองเห็นความหมายและประโยชน์ชัดเจนแล้ว ก็จะมีจิตใจกว้างขวางและบุญกุศลก็ยิ่งเพิ่ม

อย่างเวลาทำทานนี้เราดูเข้าใจมองเห็นว่าที่เราถวายภัตตาหาร และถวายทุนการศึกษาแก่พระสงฆ์ พระสงฆ์ท่านมีหน้าที่อะไร โยมลองถามตัวเองแล้วก็มองเห็นว่า พระสงฆ์ท่านมีหน้าที่เล่าเรียนพระธรรมวินัย มีหน้าที่ที่จะปฏิบัติตามหลักธรรมวินัยที่ได้เล่าเรียนนั้น แล้วก็หน้าที่ที่ จะเผยแพร่วรรณ อ้อ..ท่านมีหน้าที่ใหญ่ ๓ อย่างนี้

การที่เราถวายปัจจัยแก่พระสงฆ์นี้ ก็เพื่อให้ท่านมีกำลังไปทำศาสนกิจ คือหน้าที่ ๓ อย่างนั้น เมื่อท่านทำหน้าที่สามอย่างนั้น ตัวท่านเองก็เจริญงอกงามในไตรสิกขาด้วย ธรรมะที่ท่านได้รู้ได้เรียนมากก็จะเกิดประโยชน์แก่ประชาชนกว้างขวางออกไปด้วย แล้วเป็นอย่างไร พระศาสนาของเราก็อยู่ได้ เราได้มีส่วนช่วยพระศาสนา การที่เราทำบุญนี้ จึงเป็นการช่วยดำรงพระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคง

ถึงตอนนี้โยมก็รู้ว่า บุญของเราไม่ได้อยู่เฉพาะแค่พระองค์ที่เราถวายเท่านั้น แต่บุญไปถึงพระศาสนาทั้งหมด เมื่อพระศาสนาอยู่ได้ ธรรมก็อยู่ได้ แล้วธรรมก็เผยแพร่ออกไป ก็เกิดเป็นประโยชน์แก่ประชาชน เมื่อประชาชนได้รู้เข้าใจประพุดติปฏิบัติธรรม สังคมก็ร่มเย็นเป็นสุข สังคมที่อยู่ได้นี้ก็เพราะยังมีคนประพุดติปฏิบัติธรรม รัฐธรรมกันอยู่บ้าง อย่างน้อยก็ยังพอประคับประคองกันไป

เมื่อโยมนึกว่า ท่านที่เราถวายนี้ ให้แก่พระองค์เดี๋ยวนี้ มีผลไปถึงพระพุทธศาสนาและประชาชนทั่วสังคมทั้งหมดด้วย เมื่อมองด้วยความเข้าใจอย่างนี้ ใจก็ยิ่งปลอดโปร่งกว้างขวาง มีปีติอิ่มใจ นึกขึ้นมาเมื่อไรก็ยิ่งมีความสุข นี่แหละที่เรียกว่าทิฏฐุชุกรม เกิดจากมีปัญญา ประกอบเข้ามา บุญก็ยิ่งกว้างขวาง

ยิ่งกว่านั้น ต่อไปมันจะเป็นปัจจัยให้เราเห็นทางทำบุญที่ถูก ต้องยิ่งขึ้น ว่าทำบุญอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์เกิดคุณค่ากว้างขวาง โยมก็จะได้ วิจัยทาน คือทานที่เกิดจากการวิจัยขึ้นมาด้วย คือพิจารณาไตร่ตรองแล้วจึงให้ท่าน ทั้งหมดนี้ก็ขอนำมากล่าวให้โยมได้ฟัง ในเรื่องวิธีทำบุญ ซึ่งที่จริงไม่มีที่สิ้นสุด เพราะมีเรื่องที่ควรทราบอีกมาก แต่เราฟังกันไปทีละน้อยๆ ก็ให้เห็นแนวทางปฏิบัติในการทำบุญมากขึ้นทุกทีๆ

## โยมทำบุญแล้ว พระก็อนุโมทนา

### แต่ถ้าโยมทำบุญเพราะพระชวน อาจจะไม่เสี่ยงต่ออเนสนา

เวลาโยมทำบุญเสร็จแล้ว พระก็จะอนุโมทนา ที่ว่าอนุโมทนา ก็คือ แสดงความพลอยยินดีด้วยกับโยมที่ได้ทำบุญ เพราะโยมทำดีงาม ถูกต้องแล้ว พระก็ยอมรับหรือแสดงความเห็นชอบ

ในการอนุโมทนานั้นพระก็จะบอกว่า บุญที่ทำนี้เกิดผลเกิด อานิสงส์อย่างไร ทานมีผลอย่างไร ศีลมีผลอย่างไร ภาวนามีผลอย่างไร เราเรียกสั้น ๆ ว่า “อนุโมทนา” แต่อนุโมทนานี้พระจะพูดเมื่อโยมทำแล้ว ว่าที่โยมทำจะเกิดผลอย่างนั้นอย่างนี้ มีผลดีทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ดังที่พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสแสดงอานิสงส์ของบุญไว้ หมายความว่า บุญประเภททานก็ดี บุญประเภทศีลก็ดี บุญประเภทภาวนาที่ดี พระองค์ได้แสดงอานิสงส์ไว้

อานิสงส์นั้น พระพุทธเจ้าตรัสเน้นประโยชน์ที่มองเห็นก่อน แล้วจึงลงท้ายด้วยผลในภพหน้า ว่าตายแล้วไปสวรรค์ เช่นในเรื่องศีล พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสอานิสงส์ของศีล ๕ ว่า

๑. คนที่มีศีล อาศัยความไม่ประมาท จะทำให้เกิดโรคะได้มาก คนไม่มีศีล อย่างคนที่เต็มไปด้วยอบายมุข ย่อมปล่อยชีวิตตกต่ำ มัวหมกมุ่นวุ่นวายมัวเมาในเรื่องของสิ่งเหลวไหล จึงไม่เอาใจใส่ ไม่ขยันทำมาหากิน เรียกว่าตกอยู่ในความประมาท ก็เสื่อมทรัพย์อัปชีวิต แต่คนที่มีศีล เว้นจากทุจริต เว้นจากอบายมุขและเรื่องชั่วช้าเสียหายแล้ว เมื่อมีความไม่ประมาท ก็ขยันหมั่นเพียรทำการทำงาน ใจอยู่กับการประกอบอาชีพ ก็ทำให้เกิดโรคะได้มาก

๒. กิตติศัพท์อันดีงามก็ระบือไป คนที่ประพฤติดีมีศีล มีความสุจริต คนก็นิยมชมชอบ ยิ่งสังคมปัจจุบันนี้เราถือเป็นสำคัญมากกว่า ใน

บ้านในเมืองนี้ทำอะไรจะหาคนที่มศีล คือคนสุจริตมาบริหารบ้านเมือง ถ้าคนไหนมศีล สุจริต มีความบริสุทธิ์ มีความซื่อสัตย์ ก็ได้กิตติศัพท์ดีไปด้านหนึ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่าทั้งหมด อย่างน้อยด้านศีลก็ได้ กิตติศัพท์เป็นเครื่องประดับรองรับตัวเองขึ้นมา เป็นฐานที่สำคัญ

๓. ความมศีลทำให้มีความแก่ล้า ถ้าเรามีศีล เป็นคนประพฤติซื่อสัตย์สุจริตแล้ว จะเข้าสมาคมไหนก็มีความแก่ล้าไม่ครั่นคร้าม

๔. เวลาตายก็มีสติ ไม่หลงตาย ต่อจากนั้น

๕. ข้อสุดท้าย ตายแล้วไปเกิดในสวรรค์

อานิสงส์ ๕ ข้อของความมศีลนี้เป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานิสงส์แบบนี้ พระก็อาจจะเอามาเทศน์ หรือพูดขยายให้โยมฟังว่า ทำบุญแล้วเกิดผลอะไร มีอานิสงส์อย่างไร ก็ทำให้โยมมีจิตใจขึ้นบานผ่องใส บุญก็จะมากขึ้น เพราะเกิดความเข้าใจ มีปัญญาประกอบด้วย

แต่ถ้าพระไปพูดก่อน คือไปพูดให้โยมทำบุญ โดยชวนว่าโยมทำโน่นทำนั่นทีนี้แล้วจะได้ผลมากมายอย่างนี้ๆ ชักเข้าหาตัว ก็กลับตรงกันข้าม คือ ถ้าโยมทำบุญก่อน แล้วพระพูดถึงผลดีทีหลัง นี่เป็นอนุโมทนา แต่ถ้าพระพูดก่อนเพื่อให้โยมถวาย ก็กลายเป็นเสียงต่ออเนสนา

“อเนสนา” แปลว่าการแสวงหาลาภหรือหาเลี้ยงชีพโดยทางไม่ถูกต้อง ทางพระถือว่าเป็นมิจฉาชีพ คำว่ามิจฉาชีพนี้ใช้ได้ทั้งพระทั้งคฤหัสถ์ แต่สำหรับพระ มิจฉาชีพก็ได้แก่การ กระทำจำพวกที่เรียกว่าอเนสนา เช่น พุดล่อ พุดจูง หรือเสียบเคียงให้โยมมาถวายของหรือบริจาคอะไร อย่างนี้เสียงมาก เพราะฉะนั้นก็ใช้คำสั้นๆ ว่า ถ้าพูดทีหลัง

เป็นอนุโมทนา แต่ถ้าพูดก่อน เสี่ยงต่ออันตราย ตามปกตินั้น พระได้แต่  
อนุโมทนาเมื่อโยมทำบุญแล้ว อันนี้โยมควรทราบไว้

## ทำบุญ ทำที่ไหนก็ได้ ไม่ว่าทำอะไร ถ้าทำเป็น ก็ได้บุญ

เวลาทำบุญ เราสามารถทำทั้ง ๓ อย่างพร้อมกันอย่างไร้ที่ว่างแล้ว  
ซึ่งก็ควรจะเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ว่าต้องทำเฉพาะทานหรือเฉพาะศีล หรือ  
เฉพาะภาวนา ควรทำที่เดียวพร้อม ๓ อย่างเลย อย่างที่ย้ำไว้ตั้งแต่ต้น  
แล้วว่า โยมมาถวายทานที่วัด อย่าให้ได้แต่ทานอย่างเดียว ต้องให้ได้  
ศีลได้ภาวนาด้วยพร้อมกันหมด เราจึงจะพูดได้เต็มปากว่า “ทำบุญ”  
มิฉะนั้นเราก็ได้แค่ส่วนหนึ่งของบุญคือทานเท่านั้น

ไม่ว่าทำอะไรก็ทำบุญ ๓ อย่างได้พร้อมกัน ไม่เฉพาะไปถวาย  
ทานที่วัด แม้แต่ในการประกอบกิจการงานท่านยังอธิบายไว้เลยว่า อาชีพ  
กิจการงานทั้งหลายที่ญาติโยมทำกันนี้ ก็ทำบุญไปด้วยกันพร้อมทั้ง ๓ อย่างได้  
เช่น ในการทำอาชีพการงานนั้น พอได้เงิน โยมก็คิดตั้งใจขึ้นมาว่า  
โอ..นี่เราได้ทรัพย์เพิ่มขึ้นแล้ว เราจะเอาทรัพย์นี้ส่วนหนึ่ง ไปให้ท่าน ทำ  
บุญกุศล ช่วยเหลือเผื่อแผ่แก่เพื่อนมนุษย์ ทำให้เป็นประโยชน์ขึ้นมา  
พอคิดอย่างนี้จิตใจดีงามผ่องใส ท่านเรียกว่า ทานเจตนาเกิดขึ้น ขณะ  
ทำอาชีพอยู่นั้นก็ได้ทำทานไปด้วย

เวลาทำการงานนั้น ทำด้วยความตั้งใจให้เป็นไปโดยสุจริต  
ทำงานของเราให้ตรงต่อหน้าที่ของอาชีพ ให้ถูกต้องตามจรรยาบรรณ  
ทำด้วยความตั้งใจตรงตามหน้าที่ของตน โดยสัตย์สุจริต เวลานั้นก็เรียก  
ว่าได้รับรักษาศีล

เวลาทำงานนั้น ฝึกใจของตัวเองไปด้วย มีความเพียรพยายาม

มีสมาธิ ทำจิตใจของเราให้สงบ ให้มีสติ แม้จะมีอารมณ์กระทบกระทั่ง  
เข้ามารบกวน ก็ฝึกใจให้สงบมั่นคงได้ รักษาเมตตาโมหิตริ และความมีใจ  
ผ่องใสเอาไว้ อย่างนี้ก็เรียกว่าได้ทำภาวนาไปในตัว ภาวนาอย่างนี้เป็น  
ส่วนจิต

สูงขึ้นไปอีก ยังสามารถทำภาวนาในส่วนปัญญาด้วย คือ  
ทำงานด้วยวิจยารณญาณ พิจารณาไตร่ตรองเหตุผลที่จะให้ได้ผลดี ว่า  
ทำงานอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์ที่แท้จริง

สูงขึ้นไปอีก ในภาวนาสวนปัญญานั้น เมื่อทำงานไป มองเห็น  
ความเปลี่ยนแปลงเป็นไปของเหตุการณ์ที่ดีของผู้คนที่พบเห็นเกี่ยวข้องก็ดี  
รู้จักพิจารณา รู้จักมนสิการ ก็เกิดความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตนี้มาก  
ขึ้น มองโลกด้วยความเข้าใจรู้เท่าทัน และวางทำที่ได้ถูกต้อง

ยกตัวอย่าง เช่นคุณหมอดต้องสัมพันธ์กับคนไข้ มองคนไข้คน  
โน้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ คนนั้นหน้าบึ้งคนนี้หน้ายิ้ม คนนี้พูด  
ไปแล้วเข้าใจดี คนนี้พูดไปแล้วไม่เอาไหน คนนั้นกำลังใจเข้มแข็งดี คนนี้  
ไม่มีกำลังใจ เราก็ได้รู้เห็นชีวิตและอาการของผู้คนที่กันไปต่าง ๆ

เมื่อรู้จักมอง คือมองเป็นประสบการณ์ที่เราได้มีโอกาสพบเห็น  
ไม่มองในแง่เป็นอารมณ์ที่มากกระทบตัวตน ก็เกิดความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิต  
ตามความเป็นจริง ว่าโลกนี้เป็นอย่างนี้ ชีวิตเป็นอย่างนี้ ในจิตใจแทนที่  
จะเกิดความรู้สึกไม่ดี ก็เกิดปัญญา ทำให้วางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย  
ได้ปัญญาภาวนาอีก

อย่างเป็นผู้สื่อข่าวนี้ก็ชัด เมื่อมาที่วัดหรือไปหาชาวที่ไหน

๑. ทำด้วยความตั้งใจว่าเราจะเผยแพร่ข่าวสาร คือให้ข่าวสาร  
หรือให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่ประชาชน เมื่อตั้งใจติดอย่างนี้ก็เป็นทาน  
คือไม่ใช่คิดแต่เพียงว่าเราจะมาทำอาชีพของเรา วันนี้จะได้เงินเท่าไร ทำ

อย่างไรจะได้เงินมากๆ ถ้าคิดแบบนั้นอย่างเดียว บุญก็ไม่เกิด แต่ในเวลาทำงาน ถ้าเรามีจิตใจเกื้อกูล หวังดีต่อผู้อื่น โดยตั้งใจว่า เราจะหาข่าวสารให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชน ที่จะได้รู้ข้อมูลมีปัญญามากขึ้น เมื่อตั้งใจอย่างนี้ ข้อ ๑ คือทานมาแล้ว

๒. ทำหน้าที่ของเราโดยซื่อสัตย์สุจริต เราจะลงข่าวให้ถูกต้อง ให้ตรงตามความเป็นจริง ไม่ให้มีการบิดเบือน ไม่ให้ผิดพลาด จะทำโดยสุจริต นี่ศีลมาแล้ว

๓. ต่อไป เวลาเราไปทำข่าวนี้อาจจะมีการกระทบกระทั่งคนฝ่ายนั้นฝ่ายนี้อาจจะไม่พอใจ แต่ไม่ว่าจะมีอะไรกระทบกระทั่งมา เราจะฝึกใจของเราให้มั่นคง ไม่วู่วาม ถ้าเราฝึกจิตใจของเราให้เข้มแข็งมั่นคงได้ รับกระทบได้ทุกอย่าง สามารถตั้งตัวอยู่ในสติที่มั่นคง ดำรงกิริยาอาการที่ดีไว้ได้ นี่เราได้แล้วนะ *ภavanaด้านจิต*

ส่วนปัญญาภาวนานั้นแน่นอน อาชีพของเราเกี่ยวกับข้อมูล ความรู้และการใช้ปัญญา เราจะพยายามทำข่าวสารของเรา ให้เป็นไปด้วยวิจาร์ณญาณ เลือกลงประเด็นจับประเด็นให้ถูกต้อง สื่อบอกไปให้เกิดประโยชน์ได้อย่างแท้จริง ยิ่งใช้ปัญญาเท่าไรก็เกิดประโยชน์มากเท่านั้น นี่ก็ได้*ภavanaด้านปัญญา*

แต่ปัญญาภาวนาอย่างสำคัญที่ผู้สื่อข่าวมีโอกาสจะได้มาก ดูเหมือนจะมีโอกาสมากกว่าคนอื่น ๆ ก็คือนักข่าวนั้น ได้พบเห็นผู้คนมากมาย ต่างพวก ต่างหมู่ ทุกชั้น ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ มีนิสัยใจคอต่าง ๆ กัน พฤติกรรมต่าง ๆ กัน มีความดีความชั่วไม่เหมือนกัน ความคิดเห็นก็ต่าง ๆ กัน และเหตุการณ์ก็แปลก ๆ มากมาย ซึ่งถ้ารู้จักไตร่ตรอง พิจารณามองด้วยท่าทีที่ถูกต้อง ก็จะทำให้เข้าใจผู้คน ทำให้มองเห็นความจริงของโลกและชีวิต แล้วก็ทำให้สามารถวางใจต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ดี

จิตใจจะโปร่งโล่งเป็นอิสระ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ชีวิตของตนเอง และเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติหน้าที่ด้วย

ตามที่ว่ามานี้ ผู้สือข่าวจึงได้ทำทั้งทานทั้งศีลและภาวนา

เป็นอันว่า ที่พระท่านพูดไว้ ทางที่จะให้ทานมีเยอะ เรื่องบุญก็มากมายครอบคลุมไปหมด รวมทั้งคำว่า “คุณภาพชีวิต” ก็อยู่ในบุญหมด คนโบราณจึงไม่ต้องหาคำอะไรมาพูด เขาใช้คำเดียวว่า “บุญ” ก็จบเลย เพราะมันคลุมหมดทุกอย่าง ฉะนั้นข้อสำคัญอยู่ที่พวกเราเองอย่าไปทำให้มันแคบ เวลานี้คำว่าบุญมีความหมายแคบลงเหลือชนิดเดียว และตอนนี้เมื่อทำด้วยปัญญา มีความเข้าใจ ความหมายของบุญก็จะเพิ่มพูนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

~ ~ ~





សម្រិច្ច

สิ่ง<sup>๑</sup>ที่ต้องการในพระพุทธศาสนาอยู่ในข้อ  
ที่ ๓ นี้ คือการมีสมาธิ ที่ทำให้จิตพร้อมที่จะ  
ใช้งาน และงานสำคัญที่ต้องการใช้คือปัญญา  
ที่จะรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย จน  
กระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ รู้เข้าใจ  
ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร รู้สิ่ง  
ทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง

## สมาธิแบบพุทธ

ขอเจริญพร ท่านกงสุลใหญ่ประเทศไทย ประจำนครชิคาโก คุณนาย ญาตี โยมวัตธัมมาราม ชาวชิคาโกและเมืองใกล้ทุกท่าน

ปัจจุบันนี้ ในเมืองฝรั่ง เช่น ประเทศอเมริกันเอง คนสนใจ พระพุทธศาสนามากขึ้น อย่างที่อาตมาได้ทราบด้วยตนเองก็ดี หรือได้ สดับรับฟังจากการที่มาพบปะกับพระสงฆ์และญาติโยมที่นี้ก็ดี หรือแม้ กระทั่งญาติโยมที่เป็นฝรั่ง เขาพูดกันว่าคนเมืองนี้ศึกษาปฏิบัติพระพุทธ ศาสนากันมากขึ้น จุดสนใจอย่างหนึ่งก็คือเรื่องสมาธิ เรื่องสมาธินี้ฝรั่ง เขาสนใจมานานแล้ว

ในเมื่อฝรั่งสนใจพระพุทธศาสนาและสนใจเรื่องสมาธิ เราในฐานะชาวพุทธที่ใกล้ศูนย์กลาง ใกล้คำสอน ใกล้สถาบันพระศาสนา ใกล้ วัดวาอาราม ใกล้พระสงฆ์มากนี้ ก็น่าจะมีความรู้เป็นหลักแก่เขาได้ อย่าง น้อยก็รู้ทันความเป็นไปและรู้เข้าใจสิ่งที่เขาสนใจ เพื่อมีอะไรเกี่ยวข้อง ก็จะได้แนะนำเขาถูก ถ้าเขาเข้าใจผิด ก็อาจจะแก้ไขชี้แจงแนะนำไป หรือ แม้แต่ช่วยให้ตัวเองเข้าใจให้ถูกต้อง จึงคิดว่าวันนี้จะพูดกันถึงเรื่องสมาธิ นิดหน่อย เป็นการพูดในแง่หลักการทั่วๆ ไป กว้างๆ

---

\* ตัดตอนจากหนังสือชื่อเดียวกัน ซึ่งมีที่มาจากปาฐกถา แสดงที่วัดธัมมาราม นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๓๙

เมื่อพูดถึงคำว่าสมาธิ ถ้าจะถามถึงคำฝรั่งที่เรามักจะได้ยินเขาใช้สำหรับสมาธิ โยมมักจะนึกถึงคำว่า meditation ซึ่งใช้กันเกลื่อน แต่ความจริง meditation ไม่ใช่คำตรงแท้สำหรับสมาธิ เพราะเป็นคำที่มีความหมายคลุมเครือ เป็นคำภาษาอังกฤษที่มีมาแต่เก่าก่อน ถ้าจะแปลเป็นภาษาไทยก็คล้ายๆ คำว่า ความครุ่นคิดพิจารณา ซึ่งก็ไม่ได้มีความชัดเจนว่าครุ่นคิดพิจารณาอย่างไร เมื่อคำว่าสมาธิของเราเข้ามาเขาไม่รู้จะใช้คำอะไร ก็เอาคำว่า meditation ใช้ไปก่อนเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นมันจึงไม่สามารถสื่อความหมายที่แท้จริงได้

สมาธิในความหมายที่แท้ของเรา ฝรั่งเขาไม่มีการปฏิบัติกัน อาตมาเคยคุยกับ Professor อเมริกันที่สอนพุทธศาสนาในประเทศอเมริกาท่านหนึ่ง ท่านบอกว่า ในประเทศนี้หรือในเมืองฝรั่งนี้ไม่มีสมาธิในความหมายที่ฝึกกันในพระพุทธศาสนา ถ้าจะหาการปฏิบัติอย่างใกล้เคียงที่สุด ก็น่าจะดูได้จากศาสนาคริสต์นิกายของพวก Quakers พวก Quakers มาประชุมกัน แต่เขาไม่ได้มีการสวดอ้อนวอนเพื่อทำพิธีกรรมอะไรแบบของนิกายอื่น แม้แต่โรงประชุมของเขา เขาก็ไม่เรียกว่า church ด้วยซ้ำ เขามานั่งสงบนิ่ง ใครมีความคิดอะไรผุดขึ้นมาในระหว่างที่กำลังนั่งสงบกันอยู่ ก็ให้คนนั้นลุกขึ้นมาพูดถึงความคิดของตนเองที่ผุดขึ้นนั้น อันนี้เขาเรียกว่าเป็น meditation ของเขา Professor ท่านนั้นบอกว่าถ้าจะเรียกสมาธิของฝรั่งที่ใกล้เคียงเข้ามาก็มีอย่างนี้ ซึ่งถ้าเทียบกับพุทธศาสนาแล้ว ยังไม่ใช่เลย

เพราะฉะนั้น ต่อมาฝรั่งที่ใช้ภาษาอังกฤษ เมื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา รู้เข้าใจหลักธรรมดีขึ้น ก็คือวงการชาวพุทธเองที่ใช้ภาษาอังกฤษ จึงได้ตกลงกันว่า สำหรับคำว่าสมาธินี้ ซึ่งเป็นข้อธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ศัพท์ที่ใช้ตรงมากกว่าคำว่า meditation ก็คือคำว่า

concentration ตกกลงให้ใช้คำนี้เป็นคำแปลสำหรับคำว่า สมาธิ

สำหรับคำว่า meditation นั้นก็ได้มีความโน้มเอียงอย่างหนึ่งว่า ให้ถือเป็นการใช้แบบกว้างๆ แล้วก็เลยเอามาใช้กับคำว่า ภาวนา จะเห็นว่าคำว่า meditation เดี่ยวนี้มักจะใช้สำหรับคำว่าภาวนา ซึ่งก็ไม่ได้ตรงทีเดียว เพราะคำว่าภาวนานั้น แปลว่า การเจริญหรือการทำให้เพิ่มพูนขึ้นมา หรือแปลให้ตรงศัพท์ว่าทำให้มีให้เป็น หมายความว่า สภาพจิตที่ดี เช่นคุณธรรม ยังไม่มีในจิตใจของเราทำให้เป็นให้มีขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าภาวนา เช่น ศรัทธายังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา เมตตายังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา อะไรต่างๆ เหล่านี้ แม้แต่สมาธิยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา ก็เรียกว่าภาวนา นอกจากทำให้มีให้เป็นแล้ว ก็ทำให้เพิ่มพูนขึ้นไปด้วย

ในภาษาไทยเราแปล ภาวนา ว่า เจริญ เช่น เจริญเมตตา เรียกว่าเมตตาภาวนา เจริญสมาธิก็เรียกว่าสมาธิภาวนา เจริญวิปัสสนา ก็เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา เจริญปัญญา ก็เรียกว่าปัญญาภาวนา เมื่อคำว่าภาวนา แปลว่าเจริญ ฝรั่งจะแปลให้ตรงแท้ก็แปลว่า development การใช้ศัพท์เหล่านี้ถือว่ายังไม่ลงตัวแน่นอน

ภาวนาหรือการเจริญนั้น ถ้าพูดถึงในทางจิตใจและทางปัญญา รวมแล้วก็มีสองด้านสำคัญที่เราู้กัน ซึ่งบางที่เราเรียกว่า *กรรมฐาน* การเจริญกรรมฐานก็มีสายสมณะ คือทำจิตให้สงบ เป็นสมาธิ เรียกว่า สมถภาวนา และอีกด้านหนึ่งคือวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา ได้แก่เจริญปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้น ให้อำนาจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้อำนาจสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงและเป็นไปตามเหตุปัจจัย การรู้ความจริงนี้เรียกว่าวิปัสสนา จึงมีภาวนาใหญ่ๆ ที่เป็นหลักอยู่ ๒ อย่าง คือ เจริญสมณะ ทำจิตใจให้สงบ มุ่งให้เกิดสมาธิ เรียกว่า *สมถภาวนา*

และเจริญวิปัสสนา ทำปัญญาความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งโลกและชีวิตให้เกิดขึ้น เรียกว่า *วิปัสสนาภาวนา*

บางทีเอาคำ meditation มาใช้แทนภาวนา ก็เลยมี meditation ๒ แบบ สำหรับสมถภาวนาก็ใช้ว่า Tranquillity Meditation ถ้าให้ตรง ก็เป็น Tranquillity Development หมายถึงการทำให้ความสงบเกิดขึ้น (tranquillity คือความสงบ บางทีก็ใช้คำว่า calm ซึ่งก็คือความสงบ หมายถึงสมถะ) มุ่งที่ตัวสมาธิ ส่วนอีกด้านหนึ่งคือ วิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาใช้คำว่า insight ซึ่งแปลว่าการหยั่งรู้หยั่งเห็น เอา meditation ต่อเข้าไปเป็น Insight Meditation แปลว่า วิปัสสนาภาวนา ถ้าให้ตรงก็เป็น Insight Development แปลว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อเอาคำว่า meditation มาใช้ในความหมายของภาวนา ก็แบ่งเป็น ๒ อย่างนี้

นี่เป็นตัวอย่างของการเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องศัพท์ ซึ่งต้องให้ยอมทำใจไว้ก่อนว่ามันยังไม่ลงตัว อย่างที่ว่านี่ก็เป็นความนิยมอย่างหนึ่ง เป็นอันให้รู้ว่า คำว่า meditation เป็นศัพท์ที่ไม่ชัดเจน แล้วแต่เราจะตกลงกันว่าเอามาใช้อย่างไร ตอนนี้มีคามโน้มเอียงว่าให้เอา meditation มาใช้กับภาวนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง เป็น meditation ๒ แบบ คือ Tranquillity Meditation เป็นการเจริญความสงบ เรียกว่า สมถภาวนา กับ Insight Meditation การเจริญปัญญาที่หยั่งรู้หยั่งเห็น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

ส่วนตัว *สมาธิ* นั้น ก็นิยมให้ใช้จำกัดจำเพาะลงไปว่า concentration ซึ่งจะมีคามหมายชัดเจน เราจะศึกษาอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไร จิตต้อง concentrate หมายความว่าต้องแน่วแน่ ต้องมุ่งแน่ว แน่ปักลงไปในเรื่องนั้น ถ้าไม่ concentrate ก็จะมีมองเห็นเข้าใจสิ่งนั้นได้ยาก จะไม่ชัดเจน ความหมายจึงใกล้เข้ามา

## การปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง

ที่นี้มาดูสมาธิของเรา สมาธินั้นแปลง่าย ๆ ว่า ภาวะที่จิตตั้งมั่น พุทธศาสนิกชนจำแนกที่เดียว เช่น ในองค์ของมรรคข้อสัมมาสมาธิ เราแปลกันว่าจิตตั้งมั่นชอบ จิตตั้งมั่น หมายความว่าจิตเรียบสม่ำเสมอ จับอยู่กับสิ่งใดก็มั่นคงอยู่กับสิ่งนั้น แล้วเดินเรียบ ไหววอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัวลงตัวแนวแน่ ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว สิ่งอื่นเข้ามาแทรกมากวนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า สมาธิ

ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้าน สมาธิก็คือการที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ แค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้ว แต่ถ้าแปลตามภาษาแบบวิชาการก็จะบอกอย่างทีกล่าวมาแล้ว ความมีจิตตั้งมั่น คือจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว หมายความว่า จะคิดจะกำหนดจะจับอยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่านหลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้อย่างนี้เรียกว่าเป็น สมาธิ

การที่จะให้เข้าใจเรื่องสมาธิดีนี้ เราไม่ต้องพูดความหมายกันมากมาย หันไปพูดในแง่คุณประโยชน์บ้าง เมื่อพูดถึงคุณประโยชน์ก็จะเห็นความหมายชัดเจนไปด้วย

จิตที่เป็นสมาธินี้จะมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ ซึ่งเป็นประโยชน์ของมันด้วย เรามาดูว่าพระพุทธศาสนามากล่าวถึงคุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิอย่างไร เอาที่เป็นข้อสำคัญ ๓ ประการ

- ๑) จิตที่มีสมาธิจะเป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่ามีพลังมาก
- ๒) จิตสมาธิจะผ่องใสเหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้ก็เอากลดต่อปัญญา
- ๓) ข้อที่ ๓ สืบเนื่องมาจากข้อที่ ๑ และ ๒ คือ พหุจิตของเรา



สงบ ไม่มีอะไรกังวล ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย ไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบไม่มีอะไรกังวลก็เป็นสุข เพราะฉะนั้นคนที่จิตเป็นสมาธิก็สงบ เมื่อสงบก็มีความสุข ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอีกประการหนึ่ง

นี่เป็นคุณสมบัติหลัก ๆ ที่สำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ๓ ประการ ถ้าดูจากนี้ก็จะเห็นได้ว่าเวลานี้เราเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์อะไรกันบ้าง และเราจะต้องดูว่าใน ๓ อย่างนี้ อย่างไหนเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราใช้

#### ๑) พลังจิต ขอให้ดูพุทธพจน์ต่อไปนี้

“เปรียบเทียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขาไหลลงเป็นสายยาวไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งทีพอจะพัดพาเอาไปได้ หากคนปิดปากเหมือนของแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง กระแสน้ำในท่ามกลางไม่กระจาย ไม่สายพรวา ไม่เขวคว้าง ก็ไหลลื่น มีกระแสเชี่ยว และพัดพาสิ่งทีพอจะพัดพาเอาไปได้ . . .”

(อง.ปญจก. ๒๒/๕๑)

ที่จริง พุทธพจน์นี้ก็ทรงมุ่งประโยชน์ด้านพลังจิตในแง่เสริมกำลังปัญญา แต่คนก็มักชอบเอาพลังจิตนั้นไปใช้ทางฤทธิ์เดช ด้านพลังจิตแบบหลังนี้ไปไกล ในเมืองฝรั่งเวลานี้ ก็ชอบกันมาก ถึงกับเอามาทดลองกันว่า จิตที่เป็นสมาธิมีพลังมากเพราะพุ่งตั้งไปทางใดทางหนึ่ง พอพุ่งไปแล้วก็มีกำลังแม้แต่จะทำให้วัตถุเคลื่อนไหวก็ได้ หรือจะตั้งใจมองตั้งใจฟังตั้งไปเฉพาะจุดก็ทำให้มองเห็นสิ่งไกลๆจนกระทั่งเกิดตาทิพย์ หรือได้ยินเสียงไกลๆ จนเกิดหุทิพย์ได้ เหล่านี้เป็นเรื่องของพลังจิตแบบอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ปรากฏว่าในเมืองฝรั่งมีคนพวกหนึ่งฝึกฝึกกับเรื่องนี้ มีการค้นคว้าทดลองกันอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นการสนใจในประโยชน์

ของสมาธิด้านหนึ่ง

๒) *ความสุขสงบ* (ขอกลับข้อข้างบน เอา ๓ เป็น ๒ และเอา ๒ เป็น ๓) มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
จะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไหน? ภิกษุ  
ทั้งหลาย ในเรื่องนี้ ภิกษุปลอดจากกาม ปลอดจากอกุศล  
ธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน... ทุตติฌาน... ตติยฌาน  
... จตุตถฌาน...”

(อภ.จตุกก. ๒๑/๔๑)

มองดูในสังคมฝรั่งก็ชอบข้อนี้มากเหมือนกัน เพราะในสังคม  
ฝรั่งมีปัญหาเรื่องจิตใจมาก มีความกังวล มีความกระวนกระวายใจ และ  
มีความเครียด เนื่องจากการแข่งขัน การแย่งชิงกันหาผลประโยชน์ ระบบ  
ต่างๆ ทางสังคมมันบีบคั้นจิตใจคน ทำให้จิตใจไม่สบาย ในที่สุดก็  
มีความทุกข์มาก จึงปรากฏว่าฝรั่งทั้งหลาย ทั้งที่เจริญด้วยวัตถุมาก แต่  
จิตใจไม่สบาย เมื่อมีทุกข์มากก็หาทางออก หาไปหามา พอมาเจอเรื่อง  
สมาธิจากพระพุทธศาสนา จากศาสนาฮินดู จากโยคะ เป็นต้น พุดสั้นๆ  
ว่าจากตะวันออก ก็เห็นว่าสมาธินี้เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบมีความสุข  
ก็เลยชอบใจ เพราะฉะนั้นจึงปรากฏว่า ฝรั่งหันมาหาสมาธิเพราะ  
จุดมุ่งหมายคือต้อง การประโยชน์ในแง่ความสงบ หรือความสุขกันมาก  
คือเพื่อแก้ปัญหาด้านจิตใจนั่นเอง

๓) *จิตใสและขยายปัญญา* คราวนี้มาดูพุทธพจน์ที่ว่า  
“ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนห้วงน้ำ ที่ใสแจ้ว ไม่ขุ่นมัว  
เลย คนตาดียืนอยู่บนฝั่ง ก็จะเห็นได้ แม้ซึ่งหอยโข่ง  
หอยกาบ แม้ซึ่งก้อนหิน ก้อนกรวด แม้ซึ่งฝูงปลา ที่กำลัง

แหวกว่ายอยู่ก็ตาม กำลังหยุดอยู่ก็ตาม ในห้วงน้ำนั้น นั่นเพราะเหตุไร? ก็เพราะน้ำไม่ขุ่น แม้นันใด ภิกษุก็ฉันทัน ด้วยจิตที่ไม่ขุ่นมัว ก็จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ตน จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จักประจักษ์แจ้งได้ซึ่งคุณวิเศษล้ำมนุษย์สามัญ กล่าวคือ ญาณทัสสนะ ที่สามารถทำให้เป็นอริยชน . . .”

(อภ.เอก. ๒๗/๔๐)

คุณประโยชน์สำคัญของสมาธิคือการทำให้จิตใส ช่วยให้มองเห็นสิ่งที่ต้องการได้ชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา สมาธิเป็นเรื่องของจิต คือทำจิตให้สงบ แต่พอสงบแล้วจิตก็ใส ก็เลยใช้ปัญญาได้ดี มองเห็นอะไรได้ชัดเจน หลายท่านจำพุทธพจน์แม่นยำว่า “สมาธิโต ยถาภูตํ ปชานาติ” [อภ.เอกาทสก. ๒๔/๒๐๙] แปลว่า ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว จะรู้ชัดตามที่ตั้งมั่นเป็น คือ มีสมาธิแล้ว จะเกิดปัญญารู้จริงได้ หมายความว่า สมาธิเป็นฐาน เป็นตัวเอื้อ เป็นปัจจัย หรือเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้การใช้ปัญญาได้ผลดี ข้อนี้เป็นคุณประโยชน์ที่บางทีถูกมองข้าม แต่กลับเป็นข้อสำคัญ เพราะเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมายในพระพุทธศาสนา

เมื่อได้ทำความเข้าใจเบื้องต้นอย่างนี้แล้ว ก็มาพิจารณากันให้ละเอียดขึ้นอีกสักหน่อย เพื่อจะได้เห็นเหตุผลที่ชัดเจน

## ๑. สมาธิเพื่อพลังจิต

คนไทยก็สนใจเรื่องสมาธิในแง่พลังจิตกันมาก เพราะชอบเรื่องฤทธิ์ เรื่องปาฏิหาริย์ ถ้าสมาธิมีประโยชน์เพียงพอพลังจิตให้มีฤทธิ์เก่งกล้าแล้ว พุทธศาสนาไม่ต้องเกิดขึ้น เพราะในอินเดียเขามีความชำนาญในเรื่องนี้กันมานานแล้ว การปฏิบัติโยคะก็เกิดมีก่อนพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ก็ไปเข้าสำนักโยคะด้วย ไปหาอาจารย์สำนักต่าง ๆ เช่นเสด็จไปที่อาฬารดาบส กาลามโคตร ท่านที่เรียนพุทธประวัติคงจะเคยได้ยินพระพุทธเจ้าเสด็จไปเรียนการบำเพ็ญสมาธิ จนกระทั่งจบชั้นที่เขาเรียกว่าฌานสมาบัติทั้งหมด

ฌานสมาบัตินี้มี ๘ ชั้น เป็นรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ท่านอาฬารดาบส กาลามโคตร ได้สมาธิถึงอรูปฌานชั้นที่ ๓ เรียกว่า อากิญจัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าเข้าไปปฏิบัติในสำนักของท่านนี้ ก็ได้ฌานสมาบัติชั้นนี้ด้วย จบสมาบัติ ๗ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย จึงเสด็จออกจากสำนักนี้ แล้วไปยังสำนักของอุททกดาบส รามบุตร ท่านนี้ได้ฌานสูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งครบสมาบัติ ๘ คือจบเนวสัณญานา สัณญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าก็จบด้วย พระอาจารย์ก็นิมนต์ว่าท่านจบความรู้ของสำนักนี้ ขอให้อยู่ช่วยสอนลูกศิษย์ต่อไป พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่านี่ยังไม่ใช้จุดหมาย พระองค์จึงได้ขอลาออกไปแสวงธรรมด้วยพระองค์เอง

พวกโยคี ฤาษี ดาบส สมัยก่อนพุทธกาล มีฤทธิ์ ทรงฌาน ได้ อิทธิปาฏิหาริย์กันเยอะเยอะ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย ถ้าเราเอาแค่ฤทธิ์ แค่ฌานสมาบัติแล้ว ก็ไม่ต้องมีพระพุทธศาสนา เพราะเขาได้กันมามีอยู่ก่อนแล้ว แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย จึงเสด็จต่อไป เรื่องนี้เป็นจุดที่จะต้องระวัง ขอให้สังเกตว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ไม่ทรงสรรเสริญการใช้สมาธิในทางของฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ โยมคงจำได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า *ปาฏิหาริย์* มี ๓ อย่าง

๑. *อิทธิปาฏิหาริย์* ปาฏิหาริย์คือการแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ มากมาย เช่น เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน
๒. *อาเทศนาปาฏิหาริย์* ปาฏิหาริย์คือการทลายใจได้สามารถ

ทนายใจคนว่าเขาคิดอะไร คิดอย่างไร คิดจะทำอะไร หรือจิตใจมีสภาพเป็นอย่างไร

๓. **อนุศาสน์ปาฏิหาริย์** ปาฏิหาริย์คือการสั่งสอนให้เกิดปัญญา รู้ความจริงด้วยตัวของเขาเอง

ปาฏิหาริย์ข้อที่ ๓ เท่านั้นที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ ส่วนปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า *ทรงรังเกียจ* เพราะว่าปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ นั้น ใครทำได้ก็เป็นเรื่องของคนนั้น คนอื่นก็ได้แต่ทึ่ง เห็นว่าน่ามหัศจรรย์ แล้วก็มาหวังพึ่ง เมื่อหวังพึ่งแล้วก็พึ่งตัวเองไม่ได้ ไม่เป็นตัวของตัวเอง แต่ปาฏิหาริย์ข้อ ๓ สอนให้เขาเกิดปัญญาเป็นอัครรรย เพราะเมื่อเขาเกิดปัญญาแล้ว เขาก็เห็นด้วยตัวเอง พระองค์เห็นความจริงอย่างไร เขาก็เห็นความจริงอย่างเดียวกันกับที่พระองค์เห็น พอเขาเกิดปัญญาเห็นเหมือนที่พระองค์เห็น เขาก็เป็นอิสระ ไม่ต้องขึ้นต่อพระองค์ต่อไป แต่ถ้าเป็นปาฏิหาริย์ ๑ และ ๒ เขาก็ต้องขึ้นต่อพระองค์ ต้องหวังพึ่งพระองค์ตลอดต่อไป พระพุทธเจ้าต้องการให้ทุกคนเป็นอิสระ เพราะฉะนั้นพระองค์จึงไม่สรรเสริญปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ ซึ่งใช้ได้เฉพาะเรื่องเฉพาะราวและต้องระวังในระยะยาว เพราะมันทำให้เกิดความประมาท ถ้ามีผู้มีฤทธิ์ เราเคารพนับถือ เราก็ไปหวังพึ่งท่าน อยากจะได้อะไรก็ต้องให้ท่านบันดาล ตัวเราเองก็ไม่รู้จักเผชิญปัญหา ไม่รู้จักแก้ปัญหา ไม่รู้จักทำอะไรให้เป็น อยู่เท่าไหนก็เท่านั้น เพราะฉะนั้นก็ไม่พัฒนา พระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้คนเป็นอยายนั้น

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ แต่พระองค์สรรเสริญอนุศาสน์ปาฏิหาริย์ คือการสอนให้เกิดปัญญาข้อเดียว พระองค์เองนั้นทรงมีทั้งอิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนาปาฏิหาริย์ด้วย มีครบหมด มีฤทธิ์มาก แต่ขอให้สังเกตตลอดพุทธประวัติ ๔๕ ปี เคยมี

ปรากฏครั้งใดใหม่ที่พระพุทธเจ้าเอาฤทธิ์ของพระองค์ บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่ง นี่เป็นจุดสังเกตที่สำคัญ หลายคนไม่เคยคิด พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ ไม่มีใครมีฤทธิ์เท่าพระองค์ แต่พระองค์ไม่เคยใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครเลยตลอด ๔๕ พรรษา ทำไม? เพราะพระองค์ไม่ต้องการให้ใครมาขึ้นต่อพระองค์ มาหวังพึ่งพระองค์ ถ้าเขามาหวังพึ่งพระองค์ต่อไปเขาจะประมาท ไม่คิดพึ่งตนเอง ไม่คิดพัฒนาตนเอง ไม่คิดแก้ปัญหา คนเราลองไม่สู้ปัญหา ไม่ทำอะไรด้วยตนเอง ก็ไม่พัฒนา อยู่เท่าไรก็เท่านั้น พวกเราชอบเรื่องฤทธิ์ ต้องระวังให้มาก อย่าให้ขัดหลักพุทธศาสนาเป็นอันขาด ถ้าจะชอบบ้างก็อย่าให้ผิดหลักพึ่งตน อย่าให้ผิดหลักฝึกฝนพัฒนาตน และต้องเพียรพยายามทำการต่างๆ ให้สำเร็จตามเหตุตามผล อันนี้เป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงพ้นจากลัทธิฤทธิศาสตร์ ไม่ใช่เฉพาะในสมัยโบราณที่เขานิยมเรื่องฤทธิ์ปาฏิหาริย์ โยคี ฤทธิ ดาบสในอินเดียจนกระทั่งปัจจุบันเดี๋ยวนี้อีกยังแข่งฤทธิ์กันตามเดิม พระพุทธศาสนาไม่เอาด้วย บอกว่าถ้าขึ้นอยู่กับฤทธิ์อยู่อย่างนี้คนก็ไม่พัฒนา พระพุทธเจ้าใช้ฤทธิ์ทำอะไรบ้าง? พระพุทธเจ้าทรงใช้ฤทธิ์ปราบฤทธิ์เพราะสมัยนั้นเขาถือกันว่าเรื่องฤทธิ์นี้สำคัญ เขาถือว่า ถ้าใครไม่มีฤทธิ์ก็ไม่เป็นพระอรหันต์ เขามีค่านิยมอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถือว่าฤทธิ์ไม่ใช่เป็นเครื่องหมายของความเป็นพระอรหันต์ แต่พระองค์อยู่ท่ามกลางค่านิยมของสังคมที่มีความเชื่ออย่างนั้น พระองค์เป็นพระศาสดา เป็นผู้ประกาศพระศาสนา พระองค์ก็ต้องทำได้เพื่อจะได้ให้เขายอมรับเชื่อถือไว้ก่อน เพราะฉะนั้นพระองค์จึงมีฤทธิ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกาศพระศาสนา ให้เหนือกว่าพวกมีฤทธิ์กันเหล่านั้น เพราะพอไปเจอกันแล้ว

เขาทดลองฤทธิ์ ถ้าพระองค์ไม่มีฤทธิ์ เขาก็ไม่ยอมฟัง ไม่ยอมเชื่อ

ยกตัวอย่างเช่นพวกชฎิล เป็นที่นับถือของประชาชน พวกชฎิลนี้ถือตัวว่ามีฤทธิ์มากและถือว่าใครเป็นพระอรหันต์ต้องมีฤทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่าถ้าไม่ไปปราบพวกนี้ก่อน ประชาชนไม่ฟังพระองค์ เพราะเขาถือว่าถึงอย่างไรก็สู้อาจารย์ชฎิลของเขาไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็เสด็จไปหาชฎิลก่อน พอไปถึง ชฎิลก็ลองดี เอาฤทธิ์มาแก่งหลายคืน พระพุทธเจ้าก็ผ่านทุกคืน จนกระทั่งในที่สุดชฎิลยอมรับรู้ว่าคุณสู้ไม่ได้ พอชฎิลสู้ไม่ได้ยอมรับ เขาก็ยอมฟัง ก่อนนั้นเขาไม่ยอมฟัง จะพูดอะไรเขาก็ว่าสู้เราไม่ได้ อย่างนั้นอย่างนี้ พอเขายอมรับในเรื่องฤทธิ์แล้ว ก็ยอมฟัง พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ หันมาไขอุนุสาศนีปาฏิหาริย์ คือสอนให้เกิดปัญญา ให้เขารู้ความจริง เข้าถึงสัจธรรม พอไปเจอรายใหม่ถ้าเป็นพวกที่เมาฤทธิ์ พระองค์ก็ใช้ฤทธิ์ปราบใหม่ พอเขายอมรับ พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ แต่พระองค์ไม่ใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ผู้ใดทั้งสิ้น

การใช้สมาธิเพื่อให้มีฤทธิ์ มีพลังปาฏิหาริย์ นอกจากมักทำให้คนเสียนิสัย ทำให้คนคอยหวังพึ่งแล้ว สำหรับตัวเอง ฤทธิ์ทำให้หมดกิเลสไม่ได้ ฤทธิ์ไม่สามารถกำจัดกิเลสได้ ฤทธิ์ทำให้หมดทุกข์ไม่ได้ การใช้สมาธิในแง่นี้ไม่เป็นหลักประกันอะไร อย่างดีจิตสงบแล้วกิเลสก็สงบไปชั่วคราวด้วยกำลังสมาธิ ท่านเรียกว่า *วิกขัมภณวิมุตติ* แปลว่า หลุดพ้นด้วยข่มไว้ชั่วคราว แต่ถ้ามีอะไรมาล่อหรือกระทบ กิเลสก็ฟูขึ้นได้อีก เพราะฉะนั้นจึงไม่มั่นคง

มีพระเถระองค์หนึ่งเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานในยุคหลังพุทธกาล ตัวเองได้สมาธิขั้นสูง ได้ฌานสมาบัติ ขำนาญมาก และเพราะการที่บำเพ็ญสมาธิอยู่ตลอดเวลา จิตสงบอยู่เสมอ กิเลสก็ไม่มีโอกาสฟูขึ้นมา เลยหลงผิดคิดว่าตัวเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์ อาจารย์ที่ไม่

สำเร็จอรหัตต์สามารถสอนลูกศิษย์ให้เป็นอรหัตต์ได้ เพราะการเป็นอรหัตต์ขึ้นต่อตัวของคนนั่นเอง

ลูกศิษย์บางท่านได้มารู้หลักจากท่านแล้วไปปฏิบัติด้วยตนเอง ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหัตต์ รู้ว่าพระอาจารย์ยังไม่สำเร็จ ก็จะเตือนแต่ถ้าจะไปบอกตรงๆ ท่านถือตัวเป็นอาจารย์ก็จะไม่ดี ก็เลสขึ้นมา เกิดแรงต้านจะเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติ ลูกศิษย์ก็เลยใช้อุบายวิธีทำให้เกิดนิมิตเป็นรูปช้าง วันหนึ่ง ขณะนั่งอยู่เพลินๆ ก็ทำให้เห็นเป็นช้างวิ่งเข้ามา พระอาจารย์ตกใจตั้งสติไม่ทัน ลุกขึ้นจะกระโจนหนี ลูกศิษย์ซึ่งเป็นพระอรหัตต์ก็จับชายจีวรดึงกระตุกไว้ พระอาจารย์ก็ได้สติ

ที่พระอาจารย์ได้สติ ก็เพราะท่านเจริญธรรมปฏิบัติมานาน เรียกว่าสติไม่ทันชนิดเดียว พอลูกศิษย์กระตุกปุ๊บก็ได้สติ รู้ตัวว่าเรานี้ยังไม่สำเร็จ เพราะพระอรหัตต์ไม่ตกใจ คือไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้เกิดความกลัว คนที่จะเกิดความกลัวก็เพราะมี โสกะ โทสะ โมหะ ยังมีตัวตนอยู่ ถ้าไม่มีกิเลสก็ไม่มีตัวตนแล้ว ท่านรู้หลักการอันนี้อยู่ ท่านก็รู้ว่ากิเลสของท่านยังไม่หมด ก็เลยหันมาบอกให้ลูกศิษย์เป็นที่พึ่ง ช่วยเป็นหลักให้แล้วปฏิบัติต่อ พระอาจารย์ก็สำเร็จเป็นพระอรหัตต์ด้วย

ที่อาตมาพูดนี้ต้องการให้เข้าใจว่าการมีฤทธิ์การได้ฌานสมาบัติ หรือการใช้สมาธิฝายพลังจิต ไม่ได้ช่วยให้สำเร็จเป็นพระอรหัตต์ ไม่หมดกิเลส ไม่หมดความทุกข์ แต่สามารถทำให้จิตสงบ แล้วเหมือนกับหมดกิเลสไปได้ชั่วคราว เป็นสิ่งที่ดีมาก มีประโยชน์ แต่บางท่านเพราะเหตุที่ได้สมาธิระดับต่างๆ แล้วกิเลสยังไม่หมด เกิดความลำพองใจตัวเอง กลับไปหนุนมานะขึ้นมา เลยยิ่งหนักเข้าไปอีก คราวนี้กิเลสกลับฟู เพราะคนเรานี่ ถ้าไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ กิเลสถึงมีอยู่ก็จะไม่มีกำลัง แต่พอรู้ว่าเรามีอำนาจ มีพลังมาก ก็ความรู้สึกก็คึกคึกใจ คนที่มีฤทธิ์ก็



เช่นเดียวกัน ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ก็เกิดความฮึกเหิมใจ เลยทำการร้ายได้ยิ่งใหญ่

ยกตัวอย่างเช่น พระเทวทัตได้ฉานสมาบัติ ได้อภิญญาที่เป็นโลกีย์ มีฤทธิ์มาก แต่เพราะยังไม่หมดกิเลส เลยเกิดไปลำพองใจในฤทธิ์ของตัวเอง แล้วไปนึกถึงการมีอำนาจ การที่จะได้ลาภสักการะอะไรใหญ่โต ก็เลยเอาฤทธิ์เข้ามาหลอการอยากได้อำนาจและลาภสักการะนั้น เลยไปกันใหญ่ พระเทวทัตก็เสียไปเลย

จะเห็นว่าการใช้สมาธิเพื่อวัตถุประสงค์ด้านฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์นี้อาจจะกลายเป็นเครื่องกีดขวางกั้นตัวเองไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในการที่จะบรรลุธรรมก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องระวังโดยไม่ประมาท

## ๒. สมาธิเพื่อความสงบ

ก่อนถึงประโยชน์ข้อสำคัญ คือจิตใส ขอบุญถึงการใช้สมาธิในแง่ความสงบและความสุข การใช้สมาธิเพื่อความสงบสุขก็มีประโยชน์มาก นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดียิ่งแล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาละเอียดในทางจิต เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น ทำให้จิตใจสบายมีความสุข

อย่างไรก็ตาม การใช้ประโยชน์จากสมาธิเพียงเท่านั้นตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่ายังไม่เพียงพอ ยังไปไม่ถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา เป็นเพียงการใช้สมาธิแก้ปัญหาจิตใจหรือแก้ความทุกข์ในระดับหนึ่ง นอกจากนั้นยังอาจจะกลายเป็นโทษได้ จะต้องใช้ด้วยปัญญา เพราะถ้าไม่ระวังให้ดี สมาธิที่ใช้เพื่อประโยชน์ข้อนี้อาจจะกลายเป็น *สิ่งกล่อม* หรือ *ยากล่อม* ชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความประมาท นำไปสู่ความ

เสื่อมเสียหาย และกลายเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา

มีบุคคลอยู่ระดับเดียวกับที่ใช้สมาธิในแง่ของความสุขสงบได้อย่างปลอดภัยเต็มที่โดยจะไม่มีทางกลายเป็นสิ่งก่อกวน คือพระอรหันต์ เพราะท่านบรรลุจุดหมายของพระศาสนาแล้ว ท่านไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อก้าวสู่จุดหมายนั้นอีก และท่านพ้นไปแล้วจากการที่จะมีความประมาท ท่านจึงใช้สมาธิเป็นเครื่องพักผ่อนระหว่างทำงานเผยแผ่ธรรมเป็นต้นเรียกว่าเป็น *ทิวฏฐธรรมสุขวิหาร* สำหรับคนทั่วไปก็ทำตามอย่างท่านได้ แต่ต้องอยู่ในขอบเขตที่ตามท่านจริงๆ ไม่ใช่เกินเลยไปจนกลายเป็นสิ่งก่อกวน

*สิ่งก่อกวน* มีความหมายอย่างไร? ก่อกวนก็หมายความว่าทำให้สบายใจ ทำให้เพลิน คล้ายกับยากล่อมประสาท ประสาทเราไม่สบาย เราตื่นเต้น เรากระวนกระวาย เราเครียด เรานอนไม่หลับ เราก็เอายานอนหลับมากิน พอกินยานอนหลับเข้าไป ก็สบาย นอนหลับได้ ก็ดีเหมือนกัน แต่สิ่งก่อกวนนั้นมีขอบเขต และมีโทษด้วย ถ้าขึ้นกล่อมมอยู่อย่างนั้นตลอดไป ก็ไม่ดีแน่ ควรกล่อมได้ชั่วคราว คือกล่อมพอให้หายอาการนั้น เช่น หายจากความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย เดือดร้อนนอนไม่หลับ พอหายแล้วก็หยุด แต่อย่าอยู่ด้วยยานอนหลับตลอดชีวิตไม่ดีแน่

ฉันใดก็ฉันนั้น สิ่งก่อกวนของมนุษย์มีมาก ยิ่งมนุษย์ที่มุ่งหาความสุขจากสิ่งเสพทางวัตถุ ต่อไปจะมีปัญหามาก วัตถุนั้นให้ความสุขได้ระดับหนึ่ง เมื่อได้ความสุขแล้ว บางทีก็เกิดความเบื่อหน่าย หรือคนอีกพวกหนึ่ง วิ่งหาความสุขจากวัตถุเรื่อยไป แต่ไม่สมใจ ไม่ถึงจุดหมายสักที ก็วิ่งไล่ความสุขอยู่นั้น ชีวิตที่เร่งรัดแข่งขันหาผลประโยชน์หาความสุขจากวัตถุ ทำให้เกิดสภาพจิตที่เครียด กระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน

กังวลถึงผลประโยชน์หรือลาภที่ยังไม่ได้ และหวาดกลัวหวั่นใจในสิ่งที่ได้มาแล้วว่าจะหลุดหาย อย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นความสุขจากวัตถุเสพนี้ จึงรบกวนจิตใจตลอดเวลา ด้วยประการต่างๆ

จนกระทั่งในขั้นสุดท้ายก็คือว่า คนที่มุ่งหวังความสุขจากการเสพวัตถุนี้ จะเอาความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว แต่วัตถุมันมีเวลาที่สุด มีเวลาที่เบื่อหน่าย พอเราเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว ต่อไปชีวิตจะมีความหมายด้วยวัตถุสิ่งเสพเท่านั้น พอเบื่อหน่ายวัตถุก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย พอผิดหวังวัตถุ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย พอวัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือปัญหาในสังคมที่เจริญแล้วที่มากไปด้วยวัตถุสิ่งเสพบริโภค

วัตถุสิ่งเสพบริโภคเหล่านั้นไม่ได้เป็นหลักประกันของความสุขมนุษย์ที่อยู่ในสังคมที่เจริญ มีสิ่งบริโภคมากมายพร้อมพร้อม กลับปรากฏว่าฆ่าตัวตายกันมาก คนในสังคมที่ยากจนกลับไม่ค่อยฆ่าตัวตาย สังคมอเมริกันเดี๋ยวนี้ก็คงจะทราบกันอยู่แล้วว่า คนฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น คือคนหนุ่มสาววัยรุ่น สถิติของ *USA Today* บอกว่าในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา นี้ เด็กวัยรุ่นหนุ่มสาวอเมริกัน อายุ ๑๕-๑๙ ปี ฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ๓๐๐% นี่เป็นสถิติของสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกัน เป็นที่งันกันไปเลยว่า ทำไมหนุ่มสาววัยรุ่นฆ่าตัวตาย ในขณะที่สังคมมั่งคั่งพร้อม คนเหมือนมั่งมีศรีสุข จะเอาอะไรก็เอาได้ หนุ่มสาวก็อยู่ในวัยที่กำลังสดใส มีกำลังวังชาที่จะหาความสุข โฉนจึงมาฆ่าตัวตายหนีความสุขไป

สังคมที่มั่งคั่งพร้อม ไม่เป็นหลักประกันในเรื่องที่จะมีความสุข ในสังคมแบบนี้คนมักไปฝากความสุขไว้กับการเสพวัตถุ ต่อมาพอเบื่อหน่ายวัตถุ ก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย ผิดหวังวัตถุก็ผิดหวังชีวิตด้วย

วัตถุประสงค์ความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย อันนี้เป็นอันตรายที่  
 สำคัญของสังคมและอารยธรรมปัจจุบัน มนุษย์สมัยก่อนฝากความสุข  
 ไว้กับวัตถุเสพน้อย เพราะคนสมัยก่อนไม่ค่อยมีวัตถุบริโภคนิยม ความ  
 สุขของเขาอยู่ที่แหล่งอื่น แหล่งความสุขของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่สิ่งเสพ  
 อย่างเดียว ความสุขของเขาขึ้นกับวัตถุเสพน้อย เพราะฉะนั้นเมื่อเขาผิด  
 หวังจากสิ่งเหล่านี้ เขาก็ไม่ฆ่าตัวตาย

มนุษย์เรามีช่องทางของความสุขมากมายหลายอย่าง แต่  
 มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ ทำการพัฒนาด้วยมุ่งความเจริญรุ่งเรืองทาง  
 เศรษฐกิจ หรือทางวัตถุ จนกระทั่งเป็นบริโภคนิยม เห็นแก่การบริโภค  
 ความสุขก็เลยมาอยู่ที่การบริโภค อยู่ที่สิ่งเสพ เพราะฉะนั้นก็เอาความ  
 หมายของชีวิต ไปรวมเป็นอันเดียวกันกับวัตถุเสพ อย่างที่กล่าวมาว่า  
 เมื่อไรผิดหวังวัตถุเสพก็ผิดหวังชีวิตด้วย เมื่อไรวัตถุเสพหมดความหมาย  
 ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือสภาพสังคมอเมริกันเป็นต้น ในปัจจุบัน  
 ที่กำลังจะเป็นมากขึ้น เป็นพิษเป็นภัยของอารยธรรมที่เดินมาในทางที่  
 ผิดพลาด

ขอหันกลับมาพูดเรื่องการใช้สมาธิเป็นสิ่งที่กลม ในสังคมที่มี  
 ปัญหาจิตใจมาก คนต้องการความสุขจากวัตถุเสพ คนอยากได้แต่ไม่ได้  
 อย่างใจบ้าง หรือได้แล้วแต่ไม่สุขสมหวังบ้าง อยากมีวัตถุหวังว่าจะมี  
 ความสุข แต่พอได้จริงหาได้มีความสุขอย่างนั้นไม่ ทำอย่างไรชีวิตนี้จึง  
 จะมีความหมาย บางคนก็เบื่อชีวิตไปเลย อาจจะมาฆ่าตัวตาย ถ้าไม่เอา  
 อย่างนั้นก็หันไปหาสิ่งที่กลม เพราะฉะนั้นทางออกสำคัญสำหรับคน  
 เหล่านี้ที่ไม่ได้ความสุขสมหมายก็คือ *สิ่งที่กลม* เริ่มด้วยยาเสพติด สังคม  
 แบบนี้ก็มียาเสพติดเป็นที่พึ่ง ยาเสพติดเป็นทางออกช่วยให้มีความสุข  
 ในสังคมแบบนี้ก็จะปรากฏว่า มีสิ่งเสพติดเคลื่อนกลาตไปหมด ตอนนี้

สิ่งเสพติดก็เข้าไปเมืองไทยด้วย แม้แต่ในโรงเรียน ยามาก็กำลังระบาด พอถึงวันเหมาะๆ ก็ต้องตรวจปัสสาวะนักเรียนทุกคน ว่าคนไหนติดยา ม้าบ้าง เวลานี้ปัญหาเมืองไทยกำลังหนัก เยาวชนของเราก็จะแย่

สังคมปัจจุบันมุ่งหวังความสุขจากสิ่งเสพ ความสุขของเขาอยู่ที่สิ่งเสพ เมื่อไม่ได้ความสุขจากสิ่งเสพก็หาสิ่งกล่อมมาแทน คือยาเสพ ติด สิ่งกล่อมที่มีในสังคมมานานแล้ว ที่เป็นสิ่งเสพติดเก่าก็คือสุรา ถ้าไม่สุราก็การพนัน ถ้าไม่การพนันก็สิ่งกล่อมที่ประณีตขึ้นมาคือดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา ซึ่งมีทั้งคุณทั้งโทษ บางอย่างก็ใช้ในทางเป็นประโยชน์ได้บ้าง เช่นดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา พวกนี้ใช้เป็นประโยชน์ได้ด้วย แต่ถ้าใช้เป็นสิ่งกล่อม ไปติดเพลินเมื่อไรก็มีโทษทันที สิ่งกล่อมที่ประณีตขึ้นมาทางจิต คือ *สมาธิ* ซึ่งช่วยให้ไม่ต้องหันไปพึ่งสิ่งเสพติด ไม่ต้องหันไปพึ่งดนตรี มีปัญหา เครียด มีความทุกข์ใจ กระทบกระชวย กลุ้มใจ เข้าสมาธิ ก็สงบ สบาย หนีจากสิ่งเดือดร้อนกลุ้มใจไปได้ เพราะสมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความสุขสงบ

แต่ถ้าใช้ในความหมายนี้ ใช้ไปใช้มา ถ้าไม่ระวัง สมาธิก็กลายเป็นสิ่งกล่อมนั่นเอง สิ่งกล่อมเป็นอย่างไร ก็ทำให้เราหายจากความเครียด ความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ มีความสุข หลบปัญหาได้ หนีปัญหาได้ พ้นไปจากทุกข์ชั่วคราว แต่ปัญหาที่แท้จริงไม่ได้แก้ ก็เล็ดในใจส่วนลึกก็ยังมีอยู่ และปัญหายากภายนอก ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในสังคมก็ไม่ได้แก้ เวลาเกิดทุกข์ขึ้นมา ไม่สบายใจก็มานั่งสมาธิ หลบไปทีหนึ่ง ก็กล่อมไปได้ทีหนึ่ง แต่ปัญหาไม่ได้แก้ ถ้าอย่างนี้ก็ลำบาก สะสมปัญหา ในสังคมฝรั่ง คนไม่น้อยเลยที่หันมาสนใจสมาธิในฐานะเป็นสิ่งกล่อม เพราะฉะนั้น เราอย่ามาจมอยู่แค่นั้น ถ้าขึ้นจมอยู่ในแง่เป็นสิ่งกล่อมก็จะผิด ผิดอย่างไร ผิดหลักการสำคัญ ๒ ประการ

๑. ตกอยู่ในความประมาท พอกล่อมแล้วสบายใจ หลบปัญหาได้ หลบทุกซี้ได้ชั่วคราว ก็กลายเป็นคนหนีปัญหา ปัญหาที่แท้จริงไม่แก้ เมื่อหลบปัญหาก็เกิด*ความประมาท* มัวแต่นั่งสบาย ไม่ต้องทำอะไร สิ่งที่จะต้องทำก็ไม่ทำ ปัญหาที่ควรแก้ก็ไม่แก้ ความเพียรพยายามที่จะกระทำกราก็หยุด เกิดความประมาท อันนี้ผิดหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา

๒. ขัดกับไตรสิกขา แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ ตามหลักพระพุทธศาสนา ธรรมทั้งหมดอยู่ในระบบของหลักการใหญ่ที่เรียกว่า *สิกขา* ๓ สิกขาคือการฝึกฝน การเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาตน ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายคือความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง トラบใดที่ยังไม่ถึงจุดหมายหยุดไม่ได้ กระบวนการปฏิบัตินี้เรียกว่า ไตรสิกขา สมาธิเป็นองค์ประกอบอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขานี้ เพราะฉะนั้นสมาธิจะต้องเป็นเครื่องช่วยให้เราก้าวต่อ สู่อธรรมที่สูงขึ้นไป ไม่ใช่กล่อมให้หยุดให้เพลินจมอยู่กับที่

### ๓. สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา

ไตรสิกขา เป็นระบบที่รวมองค์ธรรมต่างๆ มากมายเข้ามาสัมพันธ์กัน เพื่อจะเดินทางไปสู่จุดหมาย ดังนั้นองค์ธรรมทุกอย่างในไตรสิกขาซึ่งเป็นข้อย่อยๆ นี้ จะต้องสัมพันธ์กัน ในลักษณะที่ส่งผลต่อกัน เป็นปัจจัยส่งต่อแก่ข้ออื่น ๆ ต่อไป ข้อธรรมทั้งหลายในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแห่งไตรสิกขา ซึ่งเป็นระบบสัมพันธ์แห่งองค์ธรรมที่เป็นปัจจัยหนุนเนื่องต่อกันไปสู่จุดหมาย เพราะฉะนั้นองค์ธรรมทุกข้อ จะต้องมีความหมายในเชิงเป็นปัจจัยหนุนเนื่องส่งต่อแก่ข้ออื่น ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว ล่องลอยอยู่ หรือทำให้อยู่กับที่ แสดงว่า

ผิด อันนี้คือหลักใหญ่ที่ใช้วินิจฉัย เพราะธรรมทุกข้อไม่พ้นไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ไม่ว่าท่านจะเอาหลักธรรมข้อไหนมา จะเอาเมตตา กรุณา สติ สมาธิ ข้อไหนก็ตาม ทุกข้ออยู่ในไตรสิกขาหมด เมื่อมันอยู่ในไตรสิกขา มันก็อยู่ในระบบ มันก็อยู่ในกระบวนการคืบหน้า ที่ต้องเดินไปสู่จุดหมายเดียวกัน ทุกข้อจึงต้องส่งผลต่อกัน ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ถ้าปฏิบัติธรรมข้อใดแล้ว ทำให้หยุด ทำให้ล่องลอยไร้จุดหมาย ก็แสดงว่าผิด

ถ้าเราปฏิบัติสมาธิแล้ว กลายเป็นเครื่องกล่อม ทำให้เพลินสงบอยู่ ก็หยุด แสดงว่ามันดวน ไม่ส่งผลต่อกระบวนการไตรสิกขา ไม่เดินหน้า ก็ผิด ถ้าปฏิบัติถูก ต้องส่งผลในไตรสิกขา

สมาธิเป็นปัจจัยแก่อะไร? ว่าโดยหลักใหญ่ สมาธิเป็นปัจจัยแก่ปัญญา เพราะสมาธิทำให้จิตสงบ ใส และมีกำลัง แต่ลักษณะที่จิตสงบก็ดี ใส่ก็ดี มีกำลังก็ดี คือจิตพร้อมที่จะทำงาน ลักษณะสำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ท่านเรียกว่าเป็นกัมมณียัง หรือกรรมนีย์ นี่แหละเป็นตัวสำคัญที่พระพุทธเจ้าต้องการ คือจิตเป็นสมาธิปุบ ก็เป็นกัมมณียังทันที กัมมณียัง หรือกรรมนีย์ แปลว่า เหมาะแก่การใช้งาน จึงต้องเอาไปใช้ออย่าไปหยุดอยู่ ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วหยุดสบาย ก็แสดงว่าพลาดแล้ว พระพุทธเจ้าต้องการให้เอาจิตที่เป็นกรรมนีย์นี้ไปใช้งาน ไม่ใช่ให้มานอนเสวยสุขอยู่เฉยๆ ใช้งานอะไร? ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิเป็นองค์ที่ ๒ ส่งผลหนุนเนื่องให้เกิดปัญญา ก็เอาไปใช้งานทางปัญญานี้คือประโยชน์ข้อที่ ๒ ที่บอกว่าเป็นคุณลักษณะของจิตที่สำคัญ คือทำให้จิตใส ไม่มีอะไรมารบกวน ทำให้ใช้งานในทางปัญญาได้เต็มที่

คนเรานี้ยังเรื่องละเอียดอ่อนลึกซึ้งเท่าไร การที่จะคิดพิจารณา

ให้รู้ให้เข้าใจ ก็ยังต้องการจิตที่แน่วแน่เท่านั้น ถ้าเรื่องไม่ละเอียดอ่อน ไม่ลึกซึ้ง เราก็ไม่ต้องใช้ปัญญามาก แม้แต่จะทำงานทำการ หรือฟังครู อาจารย์สอนบรรยาย ถ้าเราไม่มีสมาธิบ้างเลยก็ไม่รู้เรื่อง ปัญญาไม่เกิด เพราะฉะนั้นปัญญาจะทำงานได้ ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิมากบ้างน้อย บ้างตามแต่เรื่องนั้นจะละเอียดลึกซึ้งแค่ไหน

ตกลงว่า สิ่งที่ต้องการในพระพุทธศาสนาอยู่ในข้อที่ ๓ นี้ คือ การมีสมาธิ ที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งาน และงานสำคัญที่ต้องการใช้คือ ปัญญาที่จะรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ รู้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง นี่เป็นสิ่งที่ต้องการ ถ้าไม่รู้ถึงขั้นนี้แล้ว ก็เลสไม่หมด ฉะนั้นจึงต้องให้เชื่อมต่อระหว่างสมาธิกับปัญญา

ตอนนี้ที่พูดมากก็เพื่อให้เห็นว่า เรื่องสมาธินี้ต้องระวังเหมือนกัน ถ้าไม่เข้าใจหลักการของพระพุทธศาสนาให้ชัด ก็อาจจะเขวได้ เพราะคุณประโยชน์ ๓ ประการนี้ มีช่องทางการใช้ต่างกันออกไป ตอนนี้อธิบายขั้นหนึ่งก่อนว่า คุณสมบัติหรือคุณประโยชน์ของสมาธิที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. สมาธิทำให้จิตแน่วแน่เกิดพลัง ซึ่งอาจจะนำไปใช้ในเรื่องของฤทธิ์ เรื่องของปาฏิหาริย์ เป็นพลังจิต

๒. สมาธิทำให้จิตใส ทำให้มองอะไรชัดเจน เกื้อกูลต่อการใช้ปัญญา

๓. สมาธิทำให้จิตสงบ ทำให้เกิดความสุข

เวลานี้สังคมมีปัญหาทางจิตใจมากเพราะพิษภัยของวัตถุนิยม คนจึงไปหวังประโยชน์ข้อที่ ๓ จากสมาธิมาก ซึ่งยังไม่ใช้จุดหมายของพระพุทธศาสนา



ขอให้จำหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาว่า ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ทำให้เกิดความประมาท ก็ผิด ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ไม่ส่งผลให้ก้าวต่อไปในระบบแห่งกระบวนการของไตรสิกขา ไม่เคลื่อนสู่จุดหมาย ก็ผิด ต้องระวังให้ดี

## ผลพลอยได้

ก่อนที่จะย้อนกลับมาพูดเรื่องสมาธิในแง่ที่เป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา จะพูดถึงผลพลอยได้พิเศษบางอย่าง ซึ่งเป็นประโยชน์ในยุคปัจจุบัน แต่เป็นประโยชน์ข้างเคียง ซึ่งจะเอามาเป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาไม่ได้

จิตที่เป็นสมาธินั้น เป็นจิตที่อยู่ตัวลงตัว เรียกว่าจิตเข้าที่ ต่างกับจิตของเราตามปกติที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เต็มความคิดเรื่องโน้น เต็มความคิดเรื่องนี้ ท่านว่าเหมือนกับลิง ลิงนี้อยู่กับที่ไม่ได้ มันอยู่ไม่สุข กระโดดจากกิ่งไม้โน้นไปกิ่งไม้นั้น วิ่งไปกระโดดไปเรื่อย จิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ออกจากเรื่องโน้นไปเรื่องโน้น มีเรื่องราวมากมาย และชอบไปจับเอาเรื่องที่ไม่ควรคิดมาคิด เรื่องที่ผ่านไปแล้วที่กระทบกระเทือนใจ ก็เอามาคิด เอามาปรุงแต่ง หวนละห้อย โกรธงอน เรื่องที่ยังไม่มาก็ไปวิตกกังวล จิตก็ไม่สบาย พอจิตไม่สบาย จิตไม่อยู่ตัว ทุกข์ทางใจก็เกิดขึ้น แต่จิตใจนี้ทำงานสัมพันธ์กับร่างกาย เราต้องระวังนึกถึงหลักนี้เสมอ

ชีวิตของเรานี้ประกอบด้วยกายกับใจ ใจกับกายนี้ทำงานประสานกัน สัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อกัน ถ้าจิตไม่ปกติ จิตไม่ลงตัว กายก็มีปัญหาด้วยเพราะฉะนั้นการทำงานของร่างกายก็ไม่เข้าที่ด้วยเช่น เกิดอารมณ์ขึ้นมา มีความโกรธ พอจิตโกรธ กายเป็นอย่างไร หัวใจก็เต้นแรง หายใจดัง ยิ่งโกรธมากยิ่งขึ้นหายใจแรง หายใจดังพืดพาดอย่าง

กับคนขึ้นเขา พอมีอาการก็กลัวก็หน้าซีด บางทีหยุดกลั้นหายใจ เลือดลมเดินไม่ปกติ ร่างกายเปลี่ยนหมด ทำให้เกิดปัญหาทางร่างกาย ถ้าเป็นบ่อยๆ จิตจะเครียดอยู่ตลอดเวลา สภาพจิตกับกายตอนนี้เป็นรอยต่อสำคัญ คือตอน *เครียด* ถ้าจิตเครียดกายก็จะเครียดด้วย พอกายเครียดการทำงานของร่างกายก็จะวิปริตหมด สุขภาพก็เสีย โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมา

เพราะฉะนั้นผลพลอยได้ที่สำคัญก็คือพอเราทำสมาธิได้ จิตทำงานดี ลงตัว เรียบและราบรื่น เข้าอยู่ในดุลยภาพ เมื่อจิตอยู่ในภาวะสมดุล ปลอดภัย การทำงานของร่างกาย เช่นลมหายใจ ก็ปรับดีด้วยเสมอ ถ้าจิตเป็นสมาธิลึกขึ้นไป ละเอียดขึ้นไป ก็สงบมาก พอสงบมาก การใช้พลังงานก็น้อยลง

การทำงานของจิตนี้อาศัยสมอง สมองทำงานก็ต้องใช้เลือดเลี้ยง เลือดก็ต้องอาศัยออกซิเจน ออกซิเจนก็อาศัยการหายใจ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีขึ้น ใจสงบ ไม่นึก ไม่นื้อย ก็ต้องการพลังงานน้อยลง การเผาผลาญของร่างกายก็น้อยลง ความต้องการออกซิเจนก็น้อยลง การหายใจก็ประณีตขึ้น หลักก็มีบอกไว้ว่า ถ้าเข้าสมาธิถึงฌานที่ ๔ ไม่หายใจเลย หมายความว่า วัดด้วยมาตรฐานของคนปกติ เรียกว่าไม่หายใจ เอามือมาแตะจมูกจะไม่ปรากฏลมหายใจ เพราะลมหายใจประณีตมาก ต้องการออกซิเจนนิดเดียว ออกซิเจนที่เข้าไปในร่างกายเล็กน้อยก็เลี้ยงร่างกายไปได้นาน คนที่เข้าสมาธิลึกๆ จิตสงบมาก การหายใจก็ราบรื่นและต้องการพลังงานน้อย การเผาผลาญร่างกายน้อยก็มีผลต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพดี เลือดลมเดินคล่อง ทำให้อายุยืน และสมาธินี้มาได้ในรูปแบบต่างๆ เช่นเจริญพรหมวิหารทำให้จิตใจชุ่มชื้นเย็นสบาย ทำให้หน้าตาอิมเิบ ผ่องใส แก่ช้าเป็นต้น

สภาพร่างกายกับจิตใจสัมพันธ์กัน ถ้าเราทำตรงข้ามกับที่กล่าวมานี้ คือไม่มีสมาธิ เช่นโกรธขึ้นมา ปัญหาทางกายก็ตามมาทันที เพราะต้องการพลังงานเผาผลาญมาก ก็ต้องหายใจแรง ๆ หัวใจก็ต้องเต้นแรง ปอดก็หายใจฟูพุดพาด ๆ ใช้ลมมากเหมือนอย่างคนเดินขึ้นเขา ซึ่งเหนื่อยมาก ถ้าโกรธอยู่เรื่อย ทั้งใจและกายก็เสื่อมโทรมไป

พอได้หลักนี้ก็หมายความว่า สมาธิมีผลในด้าน*สุขภาพ* ก็เลยเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคได้ด้วยอันนี้เป็นผลพลอยได้อย่างหนึ่งเวลานี้ก็ปรากฏว่าในเมืองอเมริกันเอง มีการนำสมาธิมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค แม้แต่โรคที่แก้ไขไม่หาย เช่น University of Massachusetts ที่ได้เปิดคลินิคด้านนี้ขึ้นมา ตอนนี้องค์บาลอเมริกันก็ถึงกับยอมรื้อให้ Medicare ให้เงินมาสำหรับการรักษาโรคโดยวิธีของการใช้สมาธิประสานกันกับการบริหารร่างกายด้วย อาจารย์ที่ชำนาญในสมาธิก็ไปทำงานเป็นจริงเป็นจัง มหาวิทยาลัยยอร์ค กลายเป็นกิจการ เป็นคลินิคในโรงพยาบาล หรืออย่างทีมหาวิทยาลัย Harvard คุณหมอท่านหนึ่งเล่าว่า เขาเปิดการสอนสมาธิในการรักษาโรค อันนี้ก็เป็นเรื่องผลพลอยได้

ที่จริง ถ้าโยมดูแล้ว ทั้งหมดที่กล่าวมาก็เป็นเรื่องเดียวกัน คือพอจิตอยู่ตัวเป็นสมาธิแล้วก็ได้ดุล จิตก็ลงตัวของมัน ไม่มีอะไรมากวน ลองนึกดูว่าจิตของคนที่ไม่ทำอะไรมากวน จะสบายแค่ไหน เมื่อไม่มีอะไรมากวน สภาพจิตดีแล้ว สภาพร่างกายก็ปรับเข้ากัน สอดคล้องกับจิตนั้น การทำงานของร่างกายก็ราบรื่นลงตัวดี อย่างที่ภาษาไทยโบราณเรียกว่า เลือดลมเดินดี ทุกอย่างก็เป็นไปด้วยดี ร่างกายก็ปกติ ไม่เครียด ไม่มีตัวมากัดมากันมาบีบมากัด การทำงานของเลือดลมต่างๆ ก็เลยคล่อง สุขภาพก็ดี จึงรักษาโรคได้

เอากันง่าย ๆ แม้แต่ในชีวิตประจำวันเวลาไหนเราเกิดใจไม่สบาย

เช่น โกรธขึ้นมา หรือกลัวขึ้นมา หรือประหม่า ถ้าเรามีสตินึกได้ ก็หาย  
ใจยาวๆ เท่านั้นแหละ จะดีขึ้นทันที พอโกรธขึ้นมาก็หายใจยาวๆ หาย  
ใจเข้ายาว หายใจออกยาว แบบสบายๆ อย่างมีสติ ความโกรธก็จะ  
บางเบา และสภาพร่างกายที่ไม่สบายก็จะผ่อนคลายไปด้วย หรือมี  
เรื่องอะไรที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ ก็เอาวิธีนี้มาใช้ทันที เป็นวิธีง่ายๆ ใช้  
แค่ลมหายใจที่มีอยู่แล้ว

การหายใจเป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์ ระหว่างกายกับจิต  
เหมือนกายคนเดินขึ้นเขา พอเหนื่อยก็หายใจแรง แต่ถึงแม้ไม่ได้ไปขึ้น  
เขาสักหน่อย ไม่ได้ใช้แรงกายสักหน่อย พอโกรธขึ้นมา ก็หายใจแรง  
อย่างกับคนเดินขึ้นเขา แสดงว่ากายกับจิตมันสัมพันธ์กัน ทีนี้เราย้อน  
กลับเอากายมาช่วยปรับจิต คือในเวลาที่เราสติไม่ตื่นนั้น ลมหายใจ  
เราไม่ปกติ เราก็ปรับลมหายใจของเราให้ดี ปรับลมหายใจให้สม่ำเสมอ  
สติก็มา เพราะเวลาเราหายใจอย่างนั้น เราต้องมีสติ พอสติมาอย่างนี้  
สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต กายกับจิตมาสัมพันธ์กันก็ปรับสภาพจิตอีก  
ทำให้ความโกรธเบาลง จากนั้นก็มีปัญญาเริ่มมองเห็นอะไรๆ พิจารณา  
ได้ แต่ถ้าโกรธเอาแต่อารมณ์ ปล่อยอารมณ์ไปอย่างไม่มีสติ จะทำอะไร  
ก็ไม่รู้จักยับยั้ง ก็พลาดเสียเลย ฉะนั้นท่านจึงบอกว่าคนโกรธปัญญา  
ดับมืด ปัญญาหายไป คนโกรธไม่รู้ดำไม่รู้แดง ไม่รู้ดีไม่รู้ชั่ว คนโกรธหา  
ได้แม้กระทั่งแม่ของตัวเอง ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเกิดความโกรธขึ้นมา ก็อาศัยวิธีง่ายๆ ตั้งใจ  
หายใจให้ดี เพราะตอนนั้นเราไม่รู้ตัวว่าเราแทบไม่หายใจ หรือหายใจ  
แรงเกินไป เราก็ปรับลมหายใจให้สบายๆ หายใจ ยาวๆ เข้ายาวออก  
ยาว อารมณ์ของเราก็จะบรรเทาเบาลง จิตก็จะสงบลง สติก็ดีขึ้น ปัญญา  
ก็จะมา คิดอะไรได้ชัดเจนขึ้น

แม้แต่ในชีวิตประจำวัน การนำสมาธิมาใช้ก็มีประโยชน์ เอามาใช้ได้ทุกเรื่องทุกเวลา แม้แต่ถ้าไม่มีอะไรจะทำ แม้แต่ไม่ได้เกิดอารมณ์โกรธ ไม่ได้เครียด นั่งอยู่เฉยๆ จิตมันจะฟุ้งซ่าน ก็มาดูแลสุขภาพใจ หายใจเข้า หายใจออกสบายๆ อย่างมีสติ ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจ แค่นี้ก็มีประโยชน์

การทำสมาธิในชีวิตประจำวันมีประโยชน์มากมายแต่ประโยชน์นั้นมีหลายชั้นหลายตอนอย่างที่กล่าวมาแล้ว ประโยชน์ที่แท้จริง ที่ตรงตามหลักการของพุทธศาสนา คือประโยชน์ในไตรสิกขาที่ว่าสมาธิเป็นตัวส่งผลต่อปัญญา โดยเป็นปัจจัยในกระบวนการปฏิบัติสู่จุดหมายหมายความว่า เมื่อสมาธิมาแล้ว ก็ทำให้จิตเป็นกรรมนิย ьเหมาะแก่การใช้งาน แล้วก็เอามาใช้งานทางปัญญา คือทำการพินิจพิจารณาจนเข้าถึงพระไตรลักษณ์ ฐรู้ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วจิตหลุดพ้นเป็นอิสระก็จะถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาอันนี้แหละเป็นตัวจริงที่ต้องการ

เวลานี้เมื่อคนมาพูดเรื่องสมาธิกัน เราจะต้องพิจารณาว่า เขากำลังพูดถึงสมาธิในความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์แง่ใด และถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาหรือไม่ ขอย้ำว่า เวลานี้ในสังคมตะวันตก คนมักนึกถึงสมาธิในความหมายแบบที่ว่ามานี้ คือ มุ่งแค่จะเอามาแก้ปัญหาคิดใจที่เครียด ที่มีความทุกข์เท่านั้นเอง ซึ่งถ้าไม่ระวังให้ดี ก็จะกลายเป็นสิ่งกล่อมอย่างทีกล่าวมา และพอกล่อมแล้ว ก็กลับจะมีโทษแก่ชีวิตและสังคมได้ ไม่ใช่สิ่งทีจะมีแต่ผลดี

การทําใจ  
รับความ  
เจ็บป่วย

*พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ที่รักษาใจไว้ได้*

# ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และ พระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่าพระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

---

\* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมยี่น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น. ธรรมกถาบทนี้ ตีพิมพ์ในหนังสือเรื่อง *กายหายไข้ ใจหายทุกข์* (ธันวาคม ๒๕๔๕)



ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วย *กาย* กับ *ใจ* มีสองส่วนเท่านั้น *กาย*กับ*ใจ*รวมเข้าเป็นชีวิตของเรา *กาย*ก็ตาม *ใจ*ก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปได้ ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคร้ายที่มาจากภายนอก หรือ ฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หมามดทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี่ ร่างกายนั้นก็ได้ยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปร ปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลก ก็อยากจะได้โน่นได้นี้ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้น

ขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระทบกระทั่งต่างๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการ ต่างๆ

ในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดีๆ จิตใจถึงดงาม จิตใจก็ผ่องใสเบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือมีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญใน กุศลเป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้สบายใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย

อีกด้านหนึ่ง เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่าเวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกายอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษาพระท่านบอกว่า ถ้ากายไม่สบาย เจ็บไข้แล้ว จิตใจ

ไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไป ตาม พระพุทธเจ้าท่าน ได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบ ท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “เอาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือไม่ต้องเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้”

รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อกี้ ให้ตั้งใจว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย”

ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยอดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่างๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้วความเจ็บปวดนั้นก็มิได้มีแต่่น้อยพระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมียึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะนำมาเป็นคำภวานาก็ได้ คือภวานาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ ภวานายึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยคว้างคว่างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเรานี้ชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา

โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็มียุทธภูมิฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้นี้ลูกหลานเหล่านั้น มีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้วก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้

เพราะฉะนั้น ตอนนีกีรักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้า

รักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่ารักษาแกนของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนนี้ก็ไม่ต้องปลงใจได้ว่ากายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดวุ่นวาย ฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้ไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก

หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง หรือถ้าปรุงแต่ง ก็ให้เป็นการปรุงแต่งแต่ในทางที่ดี เช่น เรื่องหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องบุญกุศล เป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่ง เหลวไหลแล้ว ก็จะหมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง ก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ตั้งงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่เอาตมาได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาสั้นๆ บอกว่า เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง

เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ตั้งงาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ช่วยให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่

ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวล ภายนอกรักษาใจให้อยู่ภายในถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อก็ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่น ๆ มาว่า เช่น เอา คำว่า พุทโธ มา

คำว่า “พุทโธ” นี้ เป็นคำดิงาม เป็นพระนามหรือชื่อของ พระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้วจิตใจ ก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะ เป็นจิตใจที่ดิงามผ่องใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็น พระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความ เบิกบาน

คำว่า “พุทโธ” นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้น ทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็น จริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกขีให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่น จากความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติด ในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อ เบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้ แก่เราทั้งหลายว่า เราทั้งหลายจะต้องมีความรู้เข้าใจสังขารตามความ เป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่ง ทั้งหลายแล้วก็มี ความเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจเอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า พุทโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ

ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลม หายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับ อยู่กับลมหายใจก็ว่าไปเรื่อยๆ นึกในใจว่า พุท-โธ เป็นจังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทโธก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุงแต่ง

เมื่อไม่ฟังซ่านปรุแง่ จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลัก มีความสงบมั่นคงแน่นแน่ ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่องใส ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่า พุทโธเป็นต้น จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟังซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าวมา

อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจ ให้โยมมีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่นแน่ผูกกรรมอยู่กับคำว่า *ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย* หรือผูกพันกำหนดแน่นแน่อยู่กับคำภาวนาว่า *พุทโธ* แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่องใสตลอดกาล ทุกเวลา เทอญฯ

~ ~ ~

มรุตทา

ผู้ปวย



ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทั้บทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคองประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น

## รสนมกาศสำหรับ ญาติขอ ๗ ผู้ป่วย

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมาทั้งสองในนาม  
ของพระสงฆ์ มารับสั่งขทาน ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง  
เป็นการทำบุญแทนคุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความ  
ระลึกถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านหาย  
จากความเจ็บป่วยนี้

ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่  
สำคัญ ก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัย  
อานุภาพบุญกุศล และอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็น  
เครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็  
สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มี  
ความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสอง  
อย่าง คือทั้งกายและใจ

---

\* คำอนุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยี่น จันทรสกุล ถวายสังฆทาน ณ ห้อง ๘๑๔  
ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.  
ธรรมกถาบทนี้ ตีพิมพ์ในหนังสือเรื่อง กายหายไข้ ใจหายทุกข์ (ธันวาคม ๒๕๔๔)

ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาทีร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือจิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า *ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย* พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยตั้งไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น

เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจได้ด้วยตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มากก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงต้องมีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย

เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติ เป็นผู้ใกล้ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็ง

ยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่ต้องทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน แต่เราได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด

เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมากอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าจะท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้วในบางระดับ ก็ยังมีการผันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่างๆ ในทางประสาทในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับสัมผัสแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีหวังมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างที่ไดกล่าวมาแล้ว การที่ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงาน

อะไรต่างๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเรานี้กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่า ความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระทั่งเกิดขึ้นได้ง่าย

ที่นี้ ทำอย่างไรจะมีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงามและความสุข ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วที่นี้ความรักที่เราประคับประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างที่กล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำนวญตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้วก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง

ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญหรือกำลังใจที่ดีและความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส

แม้แต่ในส่วนของตัวเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่ง คล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็ทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดีก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็งปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิด

เป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ตีนำมาซึ่งส่วนที่ดี ยิ่งๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าคุณหลานรักท่าน และท่านก็จะมีกำลังใจพร้อมกับความสุขขึ้นมาส่วนหนึ่ง ในเวลาเดียวกัน ถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี นอกจากจะพยายามทำใจ หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะที่เราไม่ใช้อยู่ เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วยเหลือเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และก็ได้อำนาจบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้อำนาจสงฆ์อำนาจของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจรวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อำนาจแห่งบุญนี้เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระ

รัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมีพลังเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มีความ  
 ร่วมเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่วมมือนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่  
 ญาติทั้งหมดพร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้น  
 ขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และ  
 ญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะ  
 ทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส  
 มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่  
 เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือ  
 ความสุข และความฟื้นฟู พรั่งพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อ ขอให้  
 ท่านได้อนุโมทนารับทราบ และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างบรรยากาศ  
 แห่งความสงบ ความเข้มแข็งเบิกบานผ่องใสนิ่งๆ ขึ้นไป

~ ~ ~

การทําใจ

รับ

ความตาย



*เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึก  
ถึงกรรมดีที่ได้ทำไว้ และไม่เห็นกรรมชั่วใน  
ตัวเอง ก็จะเกิดปิติ โสมนัส เผชิญความตาย  
ด้วยความสุขสงบ และความมีสติ แม้เมื่อยัง  
ไม่ถึงเวลาตาย ก็ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ  
ไม่หวาดหวั่นกลัวภัยและไม่กลัวต่อความตาย*

## อยู่กับสบาย ตายก็เป็นสุข

คนเรานี่ เมื่อยังเป็นอยู่ ก็เรียกว่ามีชีวิต เมื่อชีวิตนั้นสิ้นไป ก็เรียกว่าตาย ชีวิตจึงคู่กันกับความตาย เรียกก่ายๆ ว่า *เป็นกับตาย*

แต่มองอีกแง่หนึ่ง ความตายที่เป็นความสิ้นสุดของชีวิตนั้น เป็นเพียงปลายด้านหนึ่ง ชีวิตก่อนจะมาถึงจุดจบสิ้นคือความตายนั้น ได้ดำเนินต่อเนื่องมาโดยเริ่มแต่จุดตั้งต้น จุดที่ชีวิตเริ่มต้นนั้นเรียกว่าเกิดการเริ่มต้น เป็นคู่กันกับการสิ้นสุด เมื่อมองในแง่นี้ ความตายหาใช่เป็นคู่กับชีวิตไม่ แต่เป็นเพียงการสิ้นสุด ที่เป็นคู่กันกับการเริ่มต้นของชีวิตเท่านั้น ดังนั้น ความตายจึงต้องคู่กับความเกิด เรียกก่ายๆ ว่า *เกิดกับตาย*

คนทั่วไป มักตกอยู่ในแง่มองแบบที่หนึ่ง กล่าวคือ มองเห็น *ความตายคู่กับชีวิต* เมื่อนึกถึงความตาย ก็โยงเข้ามาหาชีวิต แล้วติดอยู่แค่นั้น คือนึกแค่เป็นกับตาย เมื่อความคิดมาหยุดอยู่ที่ชีวิต นึกถึงชีวิตกับความตาย หรือเป็นกับตาย โดยยึดมั่นว่าตายตรงข้ามกับเป็น ความคิดนั้นก็หวนเวียนพัวพันและวนเวียนอยู่กับความรู้สึกในความเป็นตัวตน และนึกถึงความตายโดยสัมพันธ์กับตัวตน ด้วยอาการที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเรื่องกระทบตัวตน หรือจะสูญเสียตัวตนนั้นไป คือสิ้น

---

\* จากหนังสือชื่อเดียวกัน (พฤษภาคม ๒๕๓๗)

สะท้อนเสียใจว่า เราจะตาย เราจะไม่มีชีวิต จะไม่เป็นอยู่ต่อไป

เพราะเหตุนี้ คนทั่วไปเหล่านั้น เมื่อนึกถึงความตาย เห็นคนตาย หรือเผชิญกับความตาย จึงเกิดความรู้สึกหวาดกลัว ประหวั่นพรหวั่น หรือไม่ก็รู้สึกสลดหดหู่ ตลอดจนเศร้าโศกแห่งเหี่ยวหัวใจ ถ้านึกถึงความตายของคนที่คุณเกลียดชังหรือเป็นศัตรู ก็รู้สึกว่าคุณคนนั้นได้สิ่งที่ต้องการ แล้วกลายเป็นเกิดความยินดี ลิงโลดใจ

คนทั่วไปคุ้นชิน และตรึงอยู่กับความรู้สึกนึกคิดอย่างนี้ จนกระทั่งในวัฒนธรรมบางสาย ภาษาที่ใช้ จะเอ่ยอ้างแต่คำว่าชีวิตกับความตาย โดยไม่รู้ตระหนักเลยถึงคู่ที่แท้ของมัน คือ เกิดกับตาย เกิดกับตายนั้น ถูกกล่าวถึงอย่างแยกต่างหากกัน เป็นคนละเรื่องไม่ต่อเนื่องถึงกัน เหมือนดังว่าไม่สัมพันธ์กัน การมองแบบนี้เปิดช่องให้แก่การดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดได้มาก ดังจะเห็นว่า เมื่อมีการเกิด ก็สนุกสนานบันเทิง เฉลิมฉลองกันเต็มที่ เมื่อมีการตาย ก็โศกเศร้าพิโรธรำพันปนาว่าจะตายตามไปในท่ามกลางระหว่างนั้น ก็ดำเนินชีวิตอย่างลืมหืมตัวมัวเมา หรือได้แต่โลดแล่นลุ่มหลงไป แกงแย่งเบียดเบียนกัน ไม่มีสติกำกับ ไม่ใช่ปัญญา นำทางให้พอดี ต่อการที่จะเกิดประโยชน์สุขที่แท้แก่ชีวิตและสังคม

ในทางตรงข้าม ถ้ามอง *ความตายคู่กับการเกิด* ความคิดจะไม่มาติดตันอยู่ที่ตัวตน เพราะมองจากปลายหรือสุดทางด้านหนึ่งของชีวิต ข้ามเลยไปถึงปลายหรือสุดทางอีกด้านหนึ่ง ชีวิตจะกลายเป็นสภาวะธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ถูกเรามองดู เหมือนเป็นของนอกตัวทั่วไป แลเห็นเป็นกระบวนการที่สืบเคลื่อน ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยของมัน จากจุดเริ่มต้นคือเกิด ไปสู่จุดอวสานคือ ตาย ไม่ติดพันผูกยึดอยู่กับความรู้สึกในตัวตน การมองอย่างนี้สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตนั่นเอง เปิดโอกาสแก่สติปัญญาได้มากกว่า จึงนำไปสู่ความเข้าใจรู้เท่าทัน มองเห็นชีวิตตามที่มันเป็นของมัน อาจทำให้ลดละ ตลอดจน

ลอยพ้นทั้งความหวาดกลัว และความหดหู่โศกเศร้า ในคราวที่นี้มาถึงพบเห็น หรือแม้เผชิญหน้ากับความตาย

ความตายเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญเมื่อจะต้องเผชิญอยู่แล้วก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้อง ให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงความตาย ดังปรากฏว่า หลักธรรมที่มากับเรื่องนี้ มีทั้งคำสอนสำหรับผู้มองแบบที่หนึ่ง ซึ่งเห็นความตายมาต้นอยู่แค่ชีวิตของตน โดยสอนให้เบนจากความรู้สึกหดหู่และหวาดกลัวที่เป็นโทษ ไปสู่ความรู้สึกที่ดีงามเป็นประโยชน์และมีทั้งคำสอนที่ชักนำไปสู่การมองแบบที่สองที่จะให้เกิดปัญญา ซึ่งทำจิตใจให้เป็นอิสระบรรลุนิสรุขได้โดยสมบูรณ์

การรู้จักระลึกถึงและพิจารณาความตายให้เกิดผลดีนี้ เรียกว่า มรณสติ ซึ่งมีแนววิถีและผลปฏิบัติโดยสรุปดังนี้

ในระดับที่เน้นการมองแบบที่หนึ่ง

๑. ให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของมนุษย์นั้น นอกจากจะสั้น ไม่ยืนยาวแล้ว ยังไม่มีกำหนดแน่นอนอีกด้วย อย่างที่ว่า จะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ ที่ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาแล้วเกิดความไม่ประมาท กระตือรือร้น เร่งทำกิจการหน้าที่ บำเพ็ญคุณความดี และฝึกฝนพัฒนาตนในทุกทาง ให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างมีค่า และเข้าถึงจุดหมายที่ประเสริฐ

๒. ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ทรัพย์สินเงินทอง โภคสมบัติ ตลอดจนบุคคลที่รักใคร่ยึดถือครอบครองอยู่นั้น หาใช่เป็นของตน แท้จริงไม่ ไม่สามารถป้องกันความตายได้ และตายแล้วก็ตามไปไม่ได้ มีไว้สำหรับใช้บริโภคหรือสัมพันธ์กันในโลกนี้เท่านั้น

ก) ในด้านทรัพย์สินเงินทอง สมบัติพัสดุสถาน จะได้ไม่โลก และสั่งสมจนเกินเหตุ หรือหวงแหนตระหนี่ไว้ให้เป็นเสมือนของสูญเปล่า แต่จะรู้จักจัดสรรใช้สอย ให้เกิดคุณ

- ประโยชน์แก่ชีวิตของตน แก่ญาติมิตร และเพื่อนมนุษย์ สมคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของมัน
- ข) ในด้านบุคคลผู้เป็นที่รัก และคนในความดูแลรับผิดชอบ จะได้ไม่ยึดติดถือมั่นและห่วงหวงเกินไป จนทำให้เกิดทุกข์เกินเหตุ และทำให้จิตใจไม่สงบ กระสับกระส่าย ทุรนทุราย หลงพินเพื่อนในยามพลัดพราก นอกจากนั้น ยังรู้ตระหนักว่าตนจะไม่อยู่กับเขาตลอดไป ทำให้เอาใจใส่ให้การศึกษาอบรมตระเตรียมคนเหล่านั้น ให้รู้จักพึ่งตนเองได้
- ค) ในด้านเพื่อนบ้านและคนอื่นทั่วไป จะได้เห็นนอกเห็นใจช่วยเหลือสงเคราะห์กัน ถึงแม้มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน หรือโกรธแค้นเคืองชุน ก็อาจจะจับดับได้ เพราะมาได้คิดว่าจะโกรธเคืองกันไปทำไม อีกไม่นานก็จะต้องตายจากกันไป รักกันและทำดีต่อกันไว้ดีกว่า

๓. ให้รู้ตระหนักในหลักความจริงว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน มีแต่กรรมเท่านั้นที่เป็นของของตน เป็นสมบัติติดตัวที่แท้จริง ซึ่งจะตามตนไป และตนก็จะต้องไปตามกรรม เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็จะได้เลิกละและหลีกเลี่ยงกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดี ตลอดจนนำทรัพย์สมบัติมาใช้บำเพ็ญความดี ทำการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์

การทำใจตระหนักในหลักกรรมนี้ เมื่อถึงคราวพบเห็นหรือเผชิญกับความตายเข้าจริงๆ ก็จะอำนวยผลดีพิเศษให้อีก ดังนี้

- ก) เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึกถึงกรรมดีที่ได้ทำไว้ และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเอง ก็จะทำให้เกิดปีติ โสมนัส เผชิญความตายด้วยความสุขสงบ และความมีสติ แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลาตายก็ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจไม่หวาดหวั่นกลัวภัยและไม่กลัวต่อความตาย

ข) เมื่อเกิดเหตุพลัดพราก มีผู้ตายจากไป ก็จะทำใจได้ทันเวลาหรือเร็วไวว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน เขาไปแล้วตามทางของเขา ตามที่กรรมจะนำพาไป การร้องไห้เศร้าโศกเสียใจของเรา ช่วยอะไรเขาไม่ได้ แต่นั่นก็จะไม่เกิดความโศกเศร้า หรือแม้เกิดก็ระงับดับได้ ทำให้จางคลายหายไปโดยไว

พร้อมกันนั้น เมื่อตัดใจจากความอาลัยในผู้ตายแล้ว ก็จะได้หันเหความสนใจกลับมาเอาใจใส่ผู้ที่ยังอยู่ซึ่งถูกทิ้งอยู่เบื้องหลังนี้ว่า คนเหล่านี้ที่เราช่วยเหลือได้ มีทุกข์โศกอันใด ที่ควรจะไปช่วยขจัดปัดเป่า แล้วหันไปช่วยเหลืออย่างน้อยก็มองกันด้วยสายตาและน้ำใจแห่งความมีเมตตาปรานี เห็นซึ่งว่า คนที่ตายแล้วก็จากไปตามทางของเขา เราช่วยอะไรไม่ได้แล้ว แต่คนที่ยังเหลืออยู่นี้ อีกไม่ช้าก็ต้องจากกันไปอีก ในเวลาที่เหลืออยู่นี้ ควรมาเมตตาอารีช่วยเหลือกัน อย่าให้ต้องเสียใจภายหลังอีกว่า โถ เราตั้งใจไว้ แต่ยังไม่ทันได้ทำอะไรให้ เขาก็จากไปเสียอีกแล้ว

๔. ให้ระลึกถึงหลักแห่งธรรมดาที่ว่า ทุกคนหวาดหวั่นต่อการทำร้าย ทุกคนกลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของทุกคน เราฉันใด เขาก็ฉันนั้น นึกถึงอกเขาอกเราแล้ว ไม่ควรฆ่าฟันบั่นรอนกัน การระลึกได้แบบนี้ จะทำให้เห็นอกเห็นใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน หันมาช่วยเหลือสงเคราะห์กัน อยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกันด้วยดี ถึงขั้นที่ว่า ทำกับเขาเหมือนที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง หรือทำต่อคนอื่นเหมือนที่อยากให้เราทำต่อเรา ซึ่งจะเป็นการช่วยกันสร้างสรรค์โลกหรือสังคมนี้ ให้เป็นโลกหรือสังคมแห่งสันติสุข

## ในระดับของการมองแบบที่สอง

๕. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดาว่า ชีวิตนี้ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมดาว่า ได้เริ่มต้นขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้ว ก็จะต้องมีการสิ้นสุด การตายคือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดแล้วนั้น ดังนั้นเมื่อเกิดแล้วก็ต้องตาย หรือมีเกิดก็ต้องมีตาย ชีวิตมีเกิด (แก่ เจ็บ) ตาย เป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น นี่คือลักษณะแห่งความเป็นอนิจจัง เขาไปแล้วตามคติแห่งธรรมดานี้ ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ ตัวเราเองก็ต้องเป็นอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของธรรมดา เป็นเรื่องของอนิจจัง อนิจจังทำหน้าที่ของมันแล้ว จึงไม่สมควรและไม่มีเหตุผลใดๆ ที่จะต้องเศร้าโศกเสียใจ คิดได้อย่างนี้แล้วก็จะไม่กลัวและไม่เกิดความทุกข์ หรือถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็ จะบรรเทาหรือขจัดปิดเป่าไปได้ ในเวลาอันรวดเร็ว

๖. ให้หยั่งรู้สภาวะของสังขาร (ก้าวต่อเลยมรณสติ ไปสู่วิปัสสนา) รู้เท่าทันความจริงทะลุตลอดไปว่า ชีวิตนี้เป็นสังขาร อาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่างๆ ปปรุงแต่งเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเกิดและการตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น ไม่ใช่แต่ชีวิตที่มองเห็นเป็นตัวเป็นตนเท่านั้น แม้แต่องค์ประกอบต่างๆ ทุกส่วนของชีวิต และสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งรูปธรรมและนามธรรมต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงนี้ทั้งหมดล้วนเกิดขึ้น ดำรงอยู่ แล้วก็ดับสลาย จะปรากฏรูปลักษณ์อย่างไร ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความอยากความยึดของผู้ใด ใครต้องการจะทำอะไรให้เป็นอย่างไร ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัย

เมื่อรู้เข้าใจเท่าทันความจริงอย่างนี้แล้ว ก็จะหลุดลอยพ้นออกมาจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจจะเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง

โล่งเบา ผ่องใส สว่างด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยปัญญา และทำการต่างๆ ด้วยปัญญา เป็นสุขเบิกบานใจได้ตลอดเวลา อยู่พ้นเหนือความทุกข์ บรรลุ อิศรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

ผู้ที่สำเร็จผลของการมองชีวิตแบบที่หนึ่งจะมีท่าทีต่อความตาย ตามแนวแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า

“ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ที่ทำไว้ ณ ที่ไหนๆ เลย ฉะนั้น ข้าพเจ้า จึงไม่หวั่นกลัวความตายที่จะมาถึง”

(พ.ช.า. ๒๘/๑๐๐/๓๕๐)

“ตั้งอยู่ในธรรมแล้ว ไม่ต้องกลัวปรโลก”

(ส.ส. ๑๕/๒๐๘/๕๙)

ส่วนท่านที่ประจักษ์แจ้งสมบูรณ์ในการมองชีวิตตามแบบที่สอง จะมีท่าทีต่อชีวิตและความตาย ตามนัยแห่งธรรมภาษิตที่ว่า

“จะมีชีวิตอยู่ ก็ไม่เดือดร้อน ถึงจะตายก็ไม่เศร้าสร้อย ถ้าเป็น ปราชญ์ มองเห็นที่หมายแล้ว ถึงอยู่ท่ามกลางความเศร้าโศก ก็หาโศก เศร้าไม่”

พ.อ. ๒๕/๑๐๘/๑๔๒

“ความตายเราก็มิได้ขึ้นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ เราจักทอดทิ้ง ภายนี้อย่างมีสัมปชัญญะ มีสติมั่น; ความตายเราก็มิได้ขึ้นชอบ ชีวิตเราก็ มิได้ติดใจ เรารอท่าเวลา เหมือนคนรับจ้างทำงานเสร็จแล้ว รอรับค่าจ้าง”

(พ.เถร. ๒๖/๓๙๖/๔๐๓)