



# ชีวิตติดปัญญา

Wisdom of Living





# ชีวิตดีดปัญญา (Wisdom of Living)



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย  
ธรรมสถาน  
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## "ชีวิตตีปัญญา (Wisdom of Living)"

เรียบเรียง : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุฒิ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน พ.ศ. 2557

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 4,000 เล่ม

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุรพล ไกรสรารุฒิ.

ชีวิตตีปัญญา (Wisdom of Living).— กรุงเทพฯ :

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2557.

1. พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง. 64 หน้า.

294.3144

ISBN : 978-616-551-856-7

บรรณาธิการอำนวยการ : ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล,  
รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์, นายกรรชิต จิตระทาน

บรรณาธิการ : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุฒิ

ออกแบบปก : นายพงศ์ศักดิ์ สุวรรณมณี

พิสูจน์อักษร : นางปาลิดา จิรภาธงชัย

ประสานงาน : นายมานิช กลิ่นทรัพย์, นางสาวปทุมรัตน์ กิจจานนท์,  
นางนิติพร ไบเตย

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถนนพญาไท  
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร.0-2215-1991-2

ลิขสิทธิ์ : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 0-2218-3018

Website : <http://www.dharma-centre.chula.ac.th>

Email : [dharma-centre@chula.ac.th](mailto:dharma-centre@chula.ac.th)

คำนำ

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล

ศาสนเมธีแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\*\*\*\*

ในงานเขียนเล่มนี้ ผู้เขียนอาศัยหลักพุทธธรรม  
ประกอบกัน ความรอบรู้ในวิชาการมีจรรยา ระเบียบวิธี  
เสนอ นำผู้อ่านพิจารณาปฏิบัติ ตน เพื่อ ความ สุข  
ความเจริญ ใน การ ดำเนินชีวิต ที่ สมบูรณ์

เมื่อผู้อ่านทบทวน วิจารณ์ เนื้อหาของหนังสือ  
อย่างถี่ถ้วนถี่ถี่แล้ว จะพบว่า การ ดำเนินชีวิต  
ของ บุคคล นั้น สำคัญ ไม่ จำเป็น ต้อง เป็น นักบวช  
ก็อาจ บรรลุ ธรรม สูง สุด ได้

ใน เล่ม นี้ หนังสือ เล็ก 57 หน้า มี ข้อความ  
ครอบคลุม หลัก ธรรม ลึก ซึ้ง ซึ่ง ครอบคลุม  
ทุก แง่มุม ของ การ ปฏิบัติตน เพื่อ ชีวิต  
อันดีงาม ปราศจาก ปัญหา

ทุก ข้อ คำ ทุก ประโยค ทุก หน้า หนังสือ  
ควร อ่าน ทบทวน เพื่อ จะได้ รม ประโยชน์  
อย่าง สมบูรณ์

ขอ แนะนำ หนังสือ เล่มนี้ เพื่อ  
เป็น คู่มือ ดำเนินชีวิต ที่ สมบูรณ์

ระวี ภาวิไล

21 ก.ย. 2557



# คำนิยม

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ จันทวิลาสวศ์  
ผู้ช่วยอธิการบดี (กำกับงานด้านศิลปวัฒนธรรม)

\*\*\*\*\*

คุณสุรพล ไกรสรารัฐมิ ตั้งหน้าตั้งตารอที่จะร่วมผลิตได้แสดงออกถึงความ  
ความสนใจในพระพุทธศาสนาของท่าน อันมีชื่อเสียงทั้งในวงพระธรรม  
ศาสนิกชนปฏิบัติคุณ ดร.ระวี วทธีโส หรือ ศาสตราจารย์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย ซึ่งได้ยกย่องในจริยธรรมคุณธรรม  
คุณธรรมที่ธรรมคุณธรรมเปิดโอกาสให้ท่านได้สอน ได้ฟัง ได้ใกล้ชิด  
กับผู้รักศาสนาอีกหลายคน มาบัดนี้ก็ได้ว่าท่านผู้ท่านพระ  
สุรพล ไกรสรารัฐมิ เป็นผู้ที่มีความประพฤติปฏิบัติที่  
หลายปีที่ผ่านมา ท่านได้รวบรวมศรัทธาความเพียรของ  
โดยใช้น้ำเป็นหน่วยวัดสารธรรมเล่มปกพลาสติก ออกมาเล่มเล่ม  
ออกหน้าออก น้บสีมีพ.ศ.๒๕๕๗ ๑๐ เล่มพอดี  
สำหรับปีนี้ มีชื่อเล่มว่า "จิตตสมาธิ"  
ความที่สนใจอยู่ที่ท่านอธิบดีสารธรรมเล่มความเป็นเกสรจักร  
ซึ่งหมายถึงโลกทัศน์ในวัยหนุ่มสาวธรรมะที่นักศึกษา  
ท่านเล่ม๑๖แนวคิดโดยทบทวนธรรม และนำสารธรรมในพระพุทธ-  
ศาสดาธรรมของชาวพุทธที่ปกเล่ม๑๖ เป็นแนวทบทวนที่จิตตสมาธิ  
โดยเน้นว่าสมาธิจิตเป็นพื้นฐานของธรรม อันนำพาให้จิต  
ปกติสุข และ มีจิตอัน จิตตสมาธิไปโดยสนิท  
"จิตตสมาธิ" เก็บหนังสือเล่มนี้ได้ในช่วงเวลาของหนังสือเล่ม  
ซึ่งพิจารณาได้ว่าท่านผู้เขียนตั้งใจจะมอบสารธรรมเล่มนี้  
ให้แก่จิตตสมาธิและสาธุชนผู้สนใจทั้งหลายเป็นของขวัญปีใหม่ ๒๕๕๗

รศ.สันติ จันทวิลาสวศ์  
๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗

## คำนิยม

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิระพันธ์ รังสีวิจิตรประภา  
รักษาการแทนผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาทั่วไป

\*\*\*\*\*

หนังสือ “ชีวิตติดปัญญา” เล่มนี้เกิดจากความตั้งใจของ ภาสัชกร  
สุรพล ไกรสรารุฒิ ที่จะถ่ายทอดหลักธรรมทางพุทธศาสนาให้กับนิสิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผ่านวิชา ชีวิตติดปัญญา เพื่อการพัฒนาตนเอง  
ให้ไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ตามเจตนารมณ์ของการจัดการศึกษา  
สำหรับหลักสูตรอุดมศึกษาในระดับประเทศ ซึ่งขอชื่นชมและขอบคุณ  
ในความกรุณา ที่รวมด้วยช่วยกันกับทางศูนย์การศึกษาทั่วไป จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้ทำการรวบรวมหลักธรรมสำคัญในทาง  
พุทธศาสนาที่เข้าใจได้ในชีวิตประจำวันสำหรับนิสิต และบุคคลสนใจทั่วไป  
โดยการเขียนเรื่องราว อธิบายอย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีเหตุและผล รู้เท่าทัน  
ความรู้สึกและความต้องการตัวเอง ซึ่งเมื่อรู้จักตนแล้ว ด้วยการฟังเรื่อง  
เล่า อ่านเรื่องเขียน แล้วใช้สติในการกรองอย่างมีเหตุและผล เพื่อทำให้  
เกิดปัญญา เป็นแสงสว่างทางความคิด จากนั้นก็แสวงหาเครื่องมือหรือ  
วิธีการที่เหมาะสม นำมาพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดี ให้เก่ง ยิ่งขึ้น  
ต่อไป ก็จะสามารถเป็นที่พึ่งของผู้เฝ้ารอบๆ ตัวได้ในอนาคต เกิดความ  
เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ท้ายที่สุดนี้หวังว่าผู้ที่ได้ศึกษาหนังสือเล่มนี้อย่างถ่องแท้ พิจารณา  
อย่างมีเหตุมีผลด้วยสติ ตามที่ตนเองมีประสบการณ์ในชีวิตทั้งดีและร้าย  
เพื่อทำให้เกิดแสงสว่างทางปัญญา เห็นช่องทางของการเดินทางไป  
ในอนาคต เพื่อจะได้พบกับความสุข ความเจริญ เป็นที่พึ่งของคนรอบข้าง  
ได้ต่อไป

คำนำ โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล ศาสนเมธีแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	
คำนิยม โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์ ผู้ช่วยอธิการบดี (กำกับงานด้านศิลปวัฒนธรรม)	
คำนิยม โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระพันธ์ รังสีวิจิตรประภา รักษาการแทนผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาทั่วไป	
● ความเป็นมาของ ชีวิตติดปัญญา	2
● ทำไมชีวิตของมนุษย์จึงต้องติดปัญญา	4
● ปัญญาคืออะไร	6
● สารสำคัญของชีวิตที่ต้องติดปัญญา	8
➢ ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร เกิดมาทำไม	9
➢ ขั้นตอนของชีวิต 4 ช่วง	15
➢ หลักทางอบายมุข : ทางแห่งความเสื่อม	19
➢ ธรรมสำหรับการครองชีวิตฆราวาสและครอบครัว	20
➢ การรู้จักปฏิบัติถูกต้องในความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลในสังคม	24
➢ ธรรมสำหรับการเลือกคู่ครอง	28
➢ ธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในทุกกรณี	29
➢ รู้จักความสุขในมิติต่าง ๆ	34
➢ วิถีชีวิตที่ทำให้เป็นผู้มีอายุยืน	41
➢ ธรรมสำหรับการเผชิญความแก่-เจ็บ-ตาย	42
➢ หลักการพัฒนามนุษย์สมบูรณ์แบบ	44
● บทสรุป	55
● ดรรชนีค้นคำ	56
● รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์มาแล้วของผู้เรียบเรียง	57
● ท้ายเล่ม โดย นายกรรชิต จิตรระทาน ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม	58

# “ชีวิตติดปัญญา” (Wisdom of Living)

\*\*\*\*\*

**ชีวิต** ติดปัญญา ที่เป็นชื่อของหนังสือนี้ มาจากชื่อหลักสูตรวิชา ชีวิตติดปัญญา หรือ Wisdom of Living ซึ่งธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้เสนอขออนุมัติเปิดสอนเป็นรายวิชาศึกษาทั่วไปในกลุ่มสหศาสตร์ ผ่านศูนย์การศึกษาทั่วไป จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีทุกสาขา โดยได้เริ่มเปิดสอนครั้งแรกในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2556

เนื่องจากได้พิจารณาเห็นว่าเนื้อหาสาระของหลักสูตรวิชาดังกล่าว น่าสนใจ มีประโยชน์ และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยทำให้ทุกขั้นตอนของชีวิตดำเนินไปด้วยดี ด้วยความราบรื่นและมีความสุข จึงเห็นควรรวบรวมเนื้อหาสาระทั้งหมดของการเรียนการสอนหลักสูตรวิชานี้ แล้วนำมาเรียบเรียงให้เป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ เล่มหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะนำไปใช้ประโยชน์เป็นหนังสือคู่มือประกอบการเรียนการสอนแก่นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนหลักสูตรวิชานี้ในรุ่นต่อ ๆ ไปแล้ว ยังสามารถแจกเผยแพร่เป็นประโยชน์แก่สาธารณชนในวงกว้างได้อีก

ไสตหนึ่งด้วย



## ความเป็นมาของ ชีวิตติดปัญญา

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ริเริ่มบุกเบิกงานด้านการเรียนการสอนสำหรับนิสิตเป็นครั้งแรก ในภาคการศึกษาปลายของปีการศึกษา 2554 โดยได้เปิดสอนหลักสูตรวิชา **พุทธบัณฑิตจุฬาลงกรณ์ (CU Smart Buddhist Graduates)** ซึ่งเป็นรายวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มมนุษยศาสตร์ สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีทุกสาขา ผ่านศูนย์การศึกษาทั่วไป จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลักสูตรวิชาที่เปิดสอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง ความมั่นใจ และความภาคภูมิใจในความเป็นพุทธบริษัท แก่นิสิตจุฬาฯ ผู้นับถือพระพุทธศาสนา ให้เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจ ทั้งในสิ่งที่เป็นหลักธรรมและหลักปฏิบัติ อย่างเพียงพอ ตลอดจนสามารถประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ในทางศาสนาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม และเป็นแบบอย่างในการดำรงตนตามวิถีแห่งชาวพุทธที่ดีต่อไป โดยได้กำหนดเนื้อหาสาระการสอนไว้เป็น 5 ด้านด้วยกัน คือ

### 1. ด่านวิชาการ มีวิชาย่อย ดังนี้

- หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้
- รู้จักคัมภีร์สำคัญในพระพุทธศาสนา
- พุทธประวัติวิเคราะห์ และประวัติพระพุทธศาสนา
- เข้าถึงธรรมเชิงวิทยาศาสตร์
- ธรรมะเพื่อความเป็นบัณฑิตของแผ่นดิน
- ประมวลภาพแนวคำสอนสำนักใหญ่ ๆ ในประเทศไทย

### 2. ภาคปฏิบัติ

- เจริญสมาธิ (สมถภาวนา, กรรมฐาน 40, เติณจงกรม)

- เจริญปัญญา (วิปัสสนาภาวนา, สติปัฏฐาน 4)

### 3. ภาคพิธีกรรม

- การกราบแบบต่าง ๆ
- การจัดโต๊ะหมู่บูชา และอาสนะพระ
- การอาราธนาต่าง ๆ เช่น อาราธนาศีล, ธรรม, พระปริตร
- การกล่าวคำถวายต่าง ๆ เช่น สังฆทาน, ผ้าป่า
- การทำวัตรเช้า-วัตรเย็น บทแผ่เมตตา และบทกรวดน้ำ
- ความหมายต่าง ๆ ของงานพิธีศพ เช่น การรดน้ำศพ, การสวดพระอภิธรรม

### 4. ภาคอภิปรายธรรม :

- แบ่งกลุ่มนิสิตให้อภิปรายหัวข้อธรรมตามที่สนใจ

### 5. ภาคทัศนศึกษา

- จัดพานิสิตเข้าวัด เพื่อฝึกการปฏิบัติศาสนกิจต่าง ๆ ที่เป็นเหตุการณ์จริง และในสถานที่จริง

สำหรับหลักสูตรวิชาที่ 2 คือ **วิชาชีวิตติดปัญญา** มีแนวคิดในการสร้างที่แตกต่างออกไป กล่าวคือ ไม่ได้นำเอาเรื่องของศาสนาเป็นตัวตั้ง แล้วเสริมสร้างนิสิตให้เป็นศาสนิกชนที่ดีตามหลักของพระศาสนา ดังเช่นในหลักสูตรวิชาพุทธบัณฑิตจุฬาฯ สง่างาม แต่เอาเรื่องของชีวิตเป็นตัวตั้ง แล้วเสนอให้พิจารณาว่าชีวิตของบุคคลหนึ่งตั้งแต่แรกเกิดจนถึงบั้นปลาย จะต้องพบหรือเผชิญกับเรื่องอะไรบ้าง เพื่อจะได้เห็นภาพของชีวิตตลอดสาย และทำให้รู้จัก ฝึกฝน อบรม และเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เป็นการล่วงหน้า ซึ่งจะทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลในทุกขั้นตอนเป็นไปด้วยดี และประสบความสำเร็จอย่างสูง

สำหรับเนื้อหาสาระของหลักสูตรวิชาชีวิตติดปัญญาได้จำแนก  
เป็นวิชาย่อย ดังนี้

- ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร เกิดมาทำไม
- ขั้นตอนของชีวิต 4 ช่วง
- หลีกห่างอบายมุข : ทางแห่งความเสื่อม
- การรู้จักปฏิบัติถูกต้องในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม
- ธรรมสำหรับการครองชีวิตฆราวาสและครอบครัว
- ธรรมสำหรับการเลือกคู่ครอง
- ธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในทุกกรณี
- รู้จักความสุขในมิติต่างๆ
- วิถีชีวิตที่ทำให้เป็นผู้มีอายุยืน
- ธรรมสำหรับการเผชิญความแก่-เจ็บ-ตาย
- หลักการพัฒนามนุษย์สมบูรณ์แบบ  
จะได้อธิบายขยายความโดยละเอียดต่อไป

### ทำไมชีวิตของมนุษย์จึงต้องติดปัญญา

เพราะว่า : ธรรมชาติมีกฎธรรมชาติควบคุมความเป็นไป  
ของสิ่งต่าง ๆ

กล่าวคือ ทุกสิ่งในธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต  
ทั้งหมดล้วนมีการดำรงอยู่และเปลี่ยนแปลงไปตาม “กฎของธรรมชาติ”  
หรือเรียกให้ชัดยิ่งขึ้นว่า “กฎแห่งเหตุและผล” หรืออย่างที่ภาษาทาง  
ศาสนาใช้คำว่า “เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย”

ดังนั้น การจะกระทำหรือดำเนินการในเรื่องใดๆ ที่เกี่ยว

ข้องกับธรรมชาติ จึงถูกบังคับให้ต้องแสวงหา “ปัญญา” หรือ “ความรู้” ที่เป็น “กฎธรรมชาติ” หรือ “เหตุปัจจัย” ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นๆ เสียก่อน แล้วจึงค่อยกระทำหรือดำเนินการไปตามกฎธรรมชาติที่ควบคุมอยู่ ก็จะทำให้ได้รับผลสำเร็จด้วยดี

บุคคลไม่สามารถที่จะทำอะไรตามอำเภอใจหรือตามความอยากของตน ซึ่งหากกระทำเช่นนั้น นอกจากจะไม่สามารถทำให้เกิดผลสำเร็จแล้ว ยังอาจจะทำให้เกิดปัญหามากมายติดตามมาได้

การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ที่จะให้ผลเป็นความสงบสุขสันติ และยั่งยืน ทั้งต่อบุคคลและสังคม ตลอดจนถึงมวลสิ่งต้องอาศัย “ปัญญา” เป็นเครื่องนำทาง

นอกจากนั้นยังเป็นเพราะธรรมชาติชีวิตของมนุษย์มีสิ่งที่เรียกว่า **ภาวิตญาณ** คือความรู้ที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนอบรม ซึ่งเป็นศักยภาพที่ทำให้มนุษย์สามารถเรียนรู้และฝึกฝนตนเองได้อย่างไม่มีขีดจำกัด ส่วนธรรมชาติชีวิตของสัตว์อื่น ๆ มีเพียง **สัญชาตญาณ** ซึ่งเป็นความรู้ที่มีมาเองหรือเกิดขึ้นเองมาแต่กำเนิดโดยไม่ต้องมีใครสอน เพื่อที่จะควบคุมความเป็นไปและทำให้สัตว์ทั้งหลายสามารถรักษาตัวรอดและดำรงชีวิตอยู่ได้ การดำเนินชีวิตของสัตว์อื่น ๆ จึงไม่มีความจำเป็นต้องฝึกฝนอบรมด้านปัญญาแต่ประการใด

มนุษย์ได้พัฒนาและสะสมภาวิตญาณในด้านต่าง ๆ มาโดยตลอด จึงทำให้วิถีการดำรงชีวิตแปลกแยกออกไปจากวิถีธรรมชาติของธรรมชาติเป็นอย่างมาก จนทำให้การดำรงอยู่ในสังคมของมนุษย์มีความซับซ้อนยิ่งขึ้น ๆ ตามลำดับ หากไม่ได้มีการเรียนรู้และฝึกอบรมให้มีปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจในชีวิต ตลอดจนความสามารถใน



การใช้ชีวิตให้มากเพียงพอในระดับหนึ่ง ก็ทำให้ไม่สามารถพึ่งตนเอง หรือดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จอย่าง ยั่งยืนได้ ชีวิตของมนุษย์จึงต้องมีการฝึกฝนอบรมด้านปัญญา และอาศัย ปัญญาเป็นเครื่องนำในการดำเนินชีวิต หนังสือนี้จึงให้ชื่อเรียกสั้น ๆ ว่า “ชีวิตติดปัญญา” และจะได้กล่าวโดยละเอียดต่อไป

### ปัญญา คืออะไร ?

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ของท่านเจ้าคุณ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า

“ปัญญา” คือ “ความรู้ทั่ว ปรึกษาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจ ชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์- มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามความเป็นจริง”

ซึ่งสามารถสรุปความได้ว่า ปัญญาที่จะนับว่าเป็นความรู้อย่าง ทั่วถึงแท้จริงในพุทธศาสนา อย่างน้อยมี 4 นัยสำคัญที่ต้องรู้จัก คือ

(1) ปัญญาที่เป็นองค์ความรู้ในเรื่องของเหตุและผลของ สิ่งนั้น ๆ ซึ่งในที่นี้หมายถึง รู้ถึงโครงสร้าง รู้ถึงองค์ประกอบ รู้ที่มา ที่ไป รู้เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

(2) ปัญญาที่รู้ถึงคุณค่าและความหมายของสิ่งนั้น ๆ ทั้งในส่วนที่เป็นคุณ-โทษ ประโยชน์-มิใช่ประโยชน์ ที่มีต่อชีวิตและ สิ่งแวดล้อม

(3) ปัญญาที่รู้จักเข้าไปทำหน้าที่ จัดแจง จัดสรร จัดการ หรือเข้าไปทำหน้าที่และเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง



(4) ปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงในกองสังขาร ซึ่งในที่นี้ หมายถึง รู้เท่าทันในความเป็นไตรลักษณ์ (= อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา = ความเปลี่ยนแปลง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความไม่ใช่ตัวตน) ของสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นของปรุงแต่ง ซึ่งจะมีผลทำให้จิตมีความเป็นอิสระ ไม่มีความบีบคั้น และไม่เกิดความประมาท ไม่ยึดมั่นถือมั่นแม้ในความรู้ที่มีนั้น และพร้อมที่จะปรับปรุงความรู้ต่างๆ ให้ดีขึ้นก้าวหน้าขึ้นตลอดเวลา

ยกตัวอย่าง เช่น การจะมีปัญญารอบรู้อย่างทั่วถึงในเรื่องของ “ยา” ชนิดหนึ่ง

ประการแรก จะต้องรู้จักเรื่องของ “ตัวยานี้” และ “กลไกการออกฤทธิ์” ของตัวยานี้ นั้น ๆ ซึ่งในทางการแพทย์แผนปัจจุบันสามารถลงลึกถึงการรู้จัก “โครงสร้างทางเคมี” ตลอดจน “ปฏิกิริยาทางเคมี” ในระดับโมเลกุล เมื่อเข้าสู่ระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมไปถึงการรู้ในเรื่องปฏิกิริยาต่อกันของยาต่างๆ เมื่อใช้ร่วมกัน เป็นต้น

ประการที่ 2 รู้ถึง “สรรพคุณ” ทั้งในส่วนที่เป็นคุณต่อการรักษา และส่วนที่อาจเกิดเป็นผลข้างเคียง หรือเป็นพิษต่อระบบของอวัยวะต่าง ๆ

ประการที่ 3 รู้ถึงวิธีการสกัดหรือสังเคราะห์ ให้ได้มาซึ่งตัวยานี้ นั้น ๆ ตลอดจนวิธีการปรุงให้อยู่ในรูปแบบที่จะนำไปใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล เช่น ใส่น้ำ ใช้น้ำมัน หรือใช้ฉีด เป็นต้น นอกจากนี้ รู้ถึงขนาดของการใช้ยา รู้ถึงจังหวะเวลาในการใช้ เช่น รับประทานเฉพาะในตอนเช้า , รับประทานก่อนหรือหลังอาหาร เป็นต้น

ประการสุดท้าย คือ มีปัญญารู้เท่าทันไม่ประมาทและยึดมั่น

ต่อความรู้อื่น ๆ ที่มีอยู่นั้น ว่าเป็นความรู้ที่ถูกต้องและสมบูรณ์แล้ว แต่ยังคงคอยสังเกตและหมั่นปรับปรุงความรู้อื่น ๆ ให้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ๆ ตลอดเวลา และด้วยหน้าที่แห่งการมีปัญญาเช่นที่ว่านี้ นอกจากจะช่วยให้มีพัฒนาการของตัวปัญญาเองอยู่ตลอดเวลาแล้ว ยังมีผลทำให้จิตของบุคคลมีความเป็นอิสระ ไม่มีความบีบคั้นใด ๆ ในทุกเรื่อง ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับ

### สาระสำคัญของชีวิตที่ต้องติดปัญญา

ต่อจากนี้ไปจะได้ประมวลเรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงบั้นปลาย ว่ามีประเด็นสำคัญอะไรบ้างที่บุคคลหนึ่ง ๆ จะต้องพบหรือเผชิญ ตลอดจนนำเสนอปัญญาและวิธีการที่จะเข้าไปจัดการหรือเกี่ยวข้องกับเรื่องราวเหล่านั้น ๆ ให้ถูกต้อง โดยขอนำเสนอในบริบทตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ เพื่อเป็นโอกาสให้บุคคลได้ทำความเข้าใจหรือเห็นภาพของการดำเนินชีวิตตลอดสายเป็นการล่วงหน้า ทั้งนี้เป็นเสมือนกับการสร้างแผนที่ชีวิตให้กับตนเอง ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก เปรียบได้กับการเดินทางไกลของบุคคลที่ไปในสถานที่ที่ไม่เคยรู้จักหรือไม่เคยเดินทางไปมาก่อน แต่หากมีแผนที่เส้นทางการเดินทางที่ถูกต้องอยู่ในมือแล้ว ย่อมทำให้การเดินทางเป็นไปด้วยความมั่นใจ มีความราบรื่น และถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอนและปลอดภัย เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่ไม่มีแผนที่ที่ถูกต้องอยู่ในมือแล้ว ย่อมให้ผลและความรู้สึกที่แตกต่างกันมาก โดยจะนำเสนอไปตามลำดับหัวข้อวิชาของหลักสูตรวิชาชีวิตติดปัญญา ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

- **ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร เกิดมาทำไม**

หลักการทั่วไป การจะทำหน้าที่หรือเกี่ยวข้องกับอะไรก็ตาม เพื่อให้บรรลุผลดีและไม่ก่อให้เกิดโทษหรือปัญหาต่าง ๆ ติดตามมา ประการแรกที่สุด จะต้องทำความเข้าใจถึงธรรมชาติตลอดจนเรื่องราวของสิ่งนั้น ๆ ให้ถูกต้องและเพียงพอเสียก่อน โดยเฉพาะกฎธรรมชาติที่ควบคุมความเป็นไปของสิ่งนั้น ๆ

ดังนั้น เมื่อบุคคลมีชีวิตขึ้นมา ประการแรกสุดที่จะต้องกระทำก่อน คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต โดยเฉพาะในประเด็นที่ว่า **ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร และเกิดมาทำไม** เพราะหากยังไม่รู้ถูกต้องในประเด็นเหล่านี้อย่างเพียงพอแล้ว ก็ย่อมไม่สามารถทำหน้าที่หรือปฏิบัติต่อตัวชีวิต ตลอดจนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตให้ถูกต้องได้

กล่าวโดยสรุปตามหลักพระพุทธศาสนา **ชีวิต คือ กายและจิต** ดังนั้น จึงควรมาทำความเข้าใจเป็นเบื้องต้นก่อนว่า

**กายคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร**

**และ จิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร**

คำตอบในประเด็นข้างต้นนี้ ขอเสนอว่า ไม่สามารถหาได้ด้วย การใช้ความคิด หรือใช้กรอบของทฤษฎีต่าง ๆ มาอธิบาย แต่คำตอบนั้นมิได้อยู่แล้วพร้อมมูลในตัวธรรมชาติเอง กล่าวคือ ตัวธรรมชาติทั้งกายและจิตนั่นเอง กำลังป่าวประกาศคำตอบนั้นอยู่ทุกขณะ เพียงแต่มนุษย์เราอาจจะไม่ได้สังเกตเพียงพอ หรือมัวแต่ไปสังเกตที่อื่น จึงไม่พบคำตอบที่มาจากตัวธรรมชาติแท้ ๆ

มาลองสังเกตและเฝ้าดูชีวิตในส่วนกายและชีวิตในส่วนจิต

## เริ่มจากชีวิตในส่วนกายก่อน

เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ธรรมชาติของกาย มีส่วนที่แข็ง ส่วนที่เหลว ส่วนที่เคลื่อนไหวลอยไปมาได้ และส่วนที่ร้อน-เย็น ซึ่งในภาษาธรรมะเรียกว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ธรรมชาติของชีวิตฝ่ายกาย คือ การประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง 4 นี้เอง

## ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการไหม ?

เราย่อมสามารถสังเกตได้ด้วยตนเองว่า ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการตามธรรมชาติแน่นอน กล่าวโดยสรุป คือ ต้องการธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ จากธรรมชาติภายนอก ซึ่งอยู่ในรูปของปัจจัย 4 (อาหาร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค)

## เพื่ออะไร ?

เพื่อหล่อเลี้ยงและค้ำจุนชีวิตฝ่ายกาย ให้สามารถดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ เพราะหากชีวิตฝ่ายกายไม่ได้รับปัจจัย 4 จากธรรมชาติภายนอกแล้ว ก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ หรือดำรงอยู่ได้ก็อย่างยากลำบาก

เมื่อเข้าใจชีวิตฝ่ายกายว่า คืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร ที่เป็นจริงตามธรรมชาติแล้ว ประเด็นสำคัญก็มาอยู่ที่ตัวความต้องการนี้เอง และเนื่องจากชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการดังกล่าวที่เป็นความต้องการแท้ ๆ ของธรรมชาติ จึงบังคับให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “หน้าที่” ขึ้น กล่าวคือ มีหน้าที่ที่จะต้องรู้จัก แสวงหา บริโภค ใช้สอย และเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 ให้ถูกต้อง คำว่าถูกต้องในที่นี้ก็คือ ให้ผลกับชีวิตฝ่ายกาย ทำให้สามารถดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ **ดังนั้น คุณค่าของชีวิตฝ่ายกายก็อยู่ที่ตรงนี้เอง คือ การมีกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและสามารถทำหน้าที่ได้เป็นปกติ**



## ในส่วนชีวิตฝ่ายจิตบ้าง

เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ในตัวชีวิตยังมีธรรมชาติอีกประเภทหนึ่ง เป็นธรรมชาติรู้ที่สามารถรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ ธรรมชาติรู้นี้ ก็คือ จิต นั่นเอง

จิตหรือธรรมชาติรู้นี้ มีความต้องการแท้ ๆ ตามธรรมชาติ เช่นเดียวกันกับชีวิตฝ่ายกายที่กล่าวไปแล้วข้างต้นไหม?

คำตอบในที่นี้ก็คือ มี ; แต่จะคืออะไรนั้น อาจสังเกตได้ยากกว่าชีวิตในฝ่ายกาย ในที่นี้จะขอกล่าวโดยสรุปเลยว่า เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติรู้ ดังนั้นสิ่งที่จิตต้องการก็คือ ความรู้ที่ถูกต้อง

เพื่ออะไร ?

เพื่อหยุดความสงสัย หยุดความดิ้นรนกระวนกระวาย หรือหยุดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ของตัวเอง เพราะตราบใดที่จิตยังไม่รู้ถูกต้องหรือไม่รู้แจ้งในเรื่องใด เรื่องนั้นก็ยังมีอันพันพัวจิตให้ดิ้นรนด้วยความงุนงงสงสัย ไม่สามารถสงบ นิ่ง เป็นปกติได้

ตัวอย่างในชีวิตจริงที่ทุกคนคงเคยประสบมาแล้ว คือ ในยามที่มีปัญหาทำให้เกิดความกังวลหรือหนักใจ ตราบใดที่จิตยังไม่เห็นทางออกหรือไม่รู้คำตอบในการแก้ปัญหา นั้น จิตก็จะยังทุกข์และกังวลอยู่ตราบนั้น แต่ในขณะที่เห็นทางออกและรู้คำตอบในการแก้ไข ปัญหาแล้ว จิตจะเกิดภาวะโล่งใจ อย่างที่มีคำกล่าวว่า เหมือนยกภูเขาออกจากอก นี่ย่อมเป็นเครื่องแสดงว่า สิ่งที่จิตต้องการจริง ๆ คือ ความรู้ที่ถูกต้อง นั่นเอง

หรือหากจะพิจารณาจากพระพุทธรูปประวัติ ซึ่งมีเรื่องเล่าไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีนานถึง 4 อสงไขยกับแสนกัป หลังจากที่ได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าที่บังกร ที่ทรงบำเพ็ญมาทั้งหมด



ต้องการอะไร? คำตอบ คือ **ต้องการโพธิญาณหรือการตรัสรู้** ภูแจ้ง เห็นจริงในสรรพสิ่ง นิยามเป็นสิ่งยืนยันให้เห็นชัดเจนว่า สิ่งที่ต้องการ ตามธรรมชาติแท้ ๆ คือ **ความรู้อัจฉริยะ หรือความรู้ที่ถูกต้อง**

ความต้องการของชีวิตในฝ่ายจิตนี้ เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ใน ฝ่ายกาย คือ ทำให้เกิด **“หน้าที่”** ขึ้น กล่าวคือ มีหน้าที่ที่ต้องศึกษาและ แสวงหาความรู้ที่ถูกต้องให้กับจิต ซึ่งหากนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นเกณฑ์ ก็คือการศึกษาและแสวงหาความรู้อย่างที่ตรงแสดงไว้ว่า เป็นไปไม่ในกำมือ คือ เรื่องของความทุกข์และความสิ้นไปแห่งทุกข์ใน ชีวิต ไม่จำเป็นต้องไปศึกษาและแสวงหาความรู้อย่างที่ตรงแสดงว่า เป็นไปไม่ทั้งป้า **ดังนั้น คุณค่าของชีวิตฝ่ายจิต ก็คือ การที่จิตมีความรู้ถูกต้อง จนความทุกข์ในจิตหมดสิ้นไป หรือเกิดขึ้นรบกวน จิตไม่ได้อีกต่อไป**

เมื่อรู้เข้าใจธรรมชาติของ **“ชีวิต”** ถูกต้อง ตามที่ได้กล่าว ไปแล้ว จะทำให้ :-

- ...รู้ว่า การมีชีวิตนั้น ธรรมชาติได้กำหนดสิ่งที่เรียกว่า **“หน้าที่”** มาให้พร้อมแล้วกับตัวชีวิต ซึ่งอันที่จริงก็คือเรื่องเดียวกันกับ **“ความต้องการ”** ของชีวิตในแต่ละฝ่ายนั่นเอง กล่าวคือ **“ความต้องการ”** ที่ว่านี้เป็น ความต้องการแท้ ๆ ของธรรมชาติ ที่บังคับบุคคลให้มี **“หน้าที่”** ที่ต้อง กระทำเพื่อตอบสนอง ไม่ทำไม่ได้ หากไม่ทำ ชีวิตก็จะประสบปัญหา และความยากลำบาก ทำให้ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในที่สุด

เมื่อรู้ถึง **“ความต้องการ”** ที่แท้จริงของธรรมชาติ ก็จะทำให้ :-

- ...รู้ถึง **“ความต้องการ”** ของบุคคลที่คิดนึกไปเองด้วยความ หลงหรือความเข้าใจผิด อย่างที่เรียกว่า **“ตัณหา”** เรื่องนี้สำคัญมาก หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า **“ตัณหา”** หรือ **“ความทะยานอยาก”**

นี่คือ “เหตุแห่งทุกข์” หมายความว่าปัญหาหรือความทุกข์ที่มนุษย์ประสบ ล้วนมีสาเหตุสำคัญมาจาก “ตัณหา” หรือ “ความต้องการ” ที่บุคคล เข้าใจผิดไปเอง คือไปต้องการในสิ่งที่ชีวิตจริง ๆ ไม่ได้มีความต้องการ

●...การรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของธรรมชาติ ยังทำให้รู้ถึงคุณค่าและความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิตอย่างถูกต้องด้วย เช่น อาหารเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงและค้ำจุนให้กายดำรงอยู่ได้ ไม่ใช่เป็นสิ่งตอบสนองเพื่อความเอร็ดอร่อย หรือความโก้ ซึ่งเป็นคุณค่าความหมายที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น ไม่ว่าอาหารนั้นจะมีรสชาติเป็นอย่างไร จะจัดวางอย่างไร หรืออยู่ในบรรยากาศแบบใด ขอให้อาหารนั้นเพียงแต่ไม่เป็นโทษหรือมีพิษต่อกายแล้ว จะเห็นว่ามีคุณค่าความหมายเหมือนกันหมด จึงไม่เกิดความรู้สึกฟูหรือแพบไปกับอาหาร และจึงทำให้สามารถเข้าไปทำหน้าที่ และเกี่ยวข้องกับเรื่องของอาหารได้ถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดปัญหาใด ๆ ที่เนื่องด้วยกับเรื่องของอาหาร สำหรับเรื่องอื่น ๆ ก็เป็นเช่นเดียวกัน

นอกจากนั้น ยังทำให้ :-

●...รู้และเข้าใจเป้าหมายของชีวิตอย่างถูกต้อง รู้คำตอบของชีวิตที่ว่า “เกิดมาทำไม” ซึ่งกล่าวโดยสรุป ก็คือ “การมีสุขภาพทางกายที่สมบูรณ์ เพื่อให้เป็นฐานรองรับการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องของจิต จนกว่าจิตจะรู้ถูกต้องอย่างสมบูรณ์ ทำให้จิตมีภาวะปลอดโปร่งจากความดิ้นรนทั้งปวง”

การรู้และเข้าใจถูกต้องในเรื่อง **ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร และเกิดมาทำไม** นอกจากจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เห็นเส้นทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องแล้ว ยังเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยทำให้เข้าใจและสามารถปฏิบัติต่ออริยสัจ 4 อย่างถูกต้องได้ง่ายยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่เป้าหมาย คือความดับทุกข์ในชีวิตของ

บุคคลได้อย่างหมดจดและสิ้นเชิง ซึ่งเป็นอุดมคติในการเผยแผ่  
คำสอนของพระพุทธเจ้าในที่สุด

**อริยสัจ** คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยเจ้า  
ความจริงที่ทำให้บุคคลเป็นพระอริยเจ้า หรือความจริงที่ทำให้บุคคล  
พ้นจากอริหรือข้าศึกศัตรู ซึ่งในที่นี้หมายถึงกิเลสหรือเครื่องเศร้าหมอง  
ทั้งหลายที่ทำให้เกิดความทุกข์แก่ชีวิต เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้  
มี 4 หัวข้อใหญ่ ดังนี้

**ทุกข์** = อุปาทานขันธ์ คือ ทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น

**สมุทัย** = ตัณหา คือ ความทะยานอยาก

**นิโรธ** = ภาวะที่ไม่มีทุกข์

**มรรค** = หนทางหรือวิธีปฏิบัติให้บรรลุภาวะที่ไม่มีทุกข์

โดยแสดงว่า **ทุกข์เป็นผล มาจากเหตุ คือสมุทัย**

**นิโรธเป็นผล มาจากเหตุ คือมรรค**

ซึ่งสรุปสาระสำคัญของอริยสัจ 4 ได้ว่า เป็นการประมวลวิถี  
การดำเนินชีวิตทั้งหมด ว่ามีอยู่ 2 เส้นทางใหญ่ คือ :-

1. เส้นทางชีวิตทุกข์

2. เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์

อธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ ได้ว่า

\* **เส้นทางชีวิตทุกข์** คือ **เส้นทางการดำเนินชีวิตที่เอา  
ความต้องการของตัวเองหรือของตัวตน(=ตัณหา) เป็นหลักหรือ  
ตัวนำในการดำเนินชีวิต** ย่อมประสบผลคือความทุกข์ (=ทุกข์)  
ซึ่งจะมากหรือน้อย หยาบหรือละเอียด ขึ้นกับระดับหรือคุณภาพของ  
ความต้องการนั้น ๆ เป็นสำคัญ

\* **เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์** คือ **เส้นทางการดำเนินชีวิตที่เอา**

**ความถูกต้อง** (= อริยมรรค มีองค์ 8 ทุกองค์ขึ้นต้นด้วยสัมมา = ความถูกต้อง) **เป็นหลักหรือตัวนำในการดำเนินชีวิต** ย่อมประสบผลคือความไม่มีทุกข์ (=นิโรธ)

โดยตรัสสอนให้ ละการดำเนินชีวิตในเส้นทางทุกข์เสีย แล้วฝึกหัดหรือเพียรดำเนินชีวิตในเส้นทางที่ไม่ทุกข์

การรู้เข้าใจในเรื่อง **ชีวิตคืออะไร** ต้องการอะไร เพื่ออะไร และเกิดมาทำไม ทำให้รู้ว่า **สัมมา** หรือ **ความถูกต้อง** คืออะไร ; การรู้ความต้องการที่แท้จริงของชีวิตทั้งฝ่ายกายและฝ่ายจิต ทำให้สามารถแยกแยะได้ชัดเจนว่า ความต้องการที่เป็น **ตัณหา** คืออะไร

เมื่อรู้ชัดว่า **สัมมา** หรือ **ความถูกต้อง** คืออะไร และ **ตัณหา** คืออะไร จึงทำให้บุคคลสามารถละการดำเนินชีวิตในเส้นทางชีวิตทุกข์ และฝึกหัดหรือเพียรดำเนินชีวิตในเส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์ ได้อย่างถูกต้องและแท้จริง และจึงทำให้บุคคลสามารถได้รับประโยชน์และบรรลุดุจุมคติตามหลักพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริงด้วย

#### ● **ขั้นตอนของชีวิต 4 ช่วง**

เมื่อมีความรู้ในเรื่องธรรมชาติของชีวิตตามที่ได้กล่าวไปในบทที่ผ่านมา เรื่องต่อไปที่ควรรู้ คือ การมองเห็นภาพรวมของชีวิตตลอดสายอย่างที่เราเรียกว่า Bird's - eyes view ซึ่งจะให้เห็นเรื่องราวชีวิตในช่วงต่าง ๆ ไว้วงหน้า รู้ว่าอนาคตของชีวิตที่กำลังจะไปถึงนั้น จะต้องพบหรือเผชิญกับอะไรบ้าง จะต้องเตรียมตัวในเรื่องใดและอย่างไร จึงจะทำให้สามารถผ่านแต่ละช่วงของชีวิตนั้นไปด้วยดี และได้รับประโยชน์หรือคุณค่าสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งในที่นี้ขอนำเอาหลัก**อภัสรม 4**



ของศาสนาพราหมณ์ฮินดู มาเป็นแบบและประยุกต์ตามหลักคำสอน  
ในพระพุทธศาสนาโดยแบ่งขั้นตอนชีวิตไว้ เป็น 4 ช่วง ๆ ละ 20 ปี โดย  
ประมาณ ดังนี้

1. **आश्रम “พรหมจรรย์”** เป็นอาศรมแรก เป็นช่วงวัยต้นของ  
ชีวิต เป็น**อาศรมแห่งการเรียนรู้และฝึกอบรมด้านความประพฤติ**  
เพื่อฝึกฝนและพัฒนาตนให้มีความรู้ความสามารถ ตลอดจนมีอุปนิสัย  
หรือความประพฤติที่ดี ดังนั้นหน้าที่หรือสิ่งที่จะต้องกระทำในวัยนี้ คือ  
**การฝึกหัดในเรื่องวินัย- อุปนิสัย - ความประพฤติ การควบคุม**  
**ดูแลตนเอง พร้อมทั้งชวนขววยศึกษาเรียนรู้ศิลปวิทยาการ เพื่อ**  
**จะได้นำไปใช้ในการประกอบอาชีพ** บุคคลที่อยู่ในอาศรมนี้ เมื่อได้  
ฝึกอบรมตนดังที่กล่าวนี้ จะทำให้มีต้นทุนเพียงพอที่จะต่อยอด และ  
ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีในการเลื่อนระดับไปสู่อาศรมถัดไป

การใช้ชื่อว่า **आश्रमพรหมจรรย์** มีนัยสำคัญอีกประการหนึ่ง  
เป็นการเน้นให้เห็นถึงสิ่งที่จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในวัยนี้ คือเรื่อง  
เพศโดยเฉพาะเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ เพราะเป็นวัยที่ยังไม่มีความพร้อม  
สำหรับเรื่องนี้โดยประการทั้งปวง นอกจากจะทำให้เกิดความเสื่อมเสีย  
ในเรื่องความประพฤติ ทำให้ไม่เป็นที่วางใจของผู้อื่นแล้ว การหมกมุ่น  
มากจนเกินไป จะทำให้ไม่มีสมาธิ และไม่ตั้งใจในการศึกษาเล่าเรียน  
และหากเกิดมีลูกขึ้นมา จะทำให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นได้มาก เพราะเป็น  
วัยที่ยังไม่สามารถพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริง

2. **आश्रम “คฤหัสถ์”** เป็นช่วงวัยของผู้ครองเรือน เป็นวัยที่  
**เข้าสู่การทำงาน แสวงหาทรัพย์สมบัติ ตำแหน่ง ชื่อเสียง เกียรติยศ**  
**การสร้างฐานะ การมีคู่ครอง ฯลฯ โดยเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ คือ**  
**ความสุขและความสำเร็จของชีวิต**



สิ่งที่ได้ฝึกฝนอบรมตนมาในอาศรมพรหมจรรย์ คือ เรื่องอุปนิสัย ความประพฤติ และการมีความรู้ความสามารถในวิชาชีพ เป็นสิ่งที่เป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีในอาศรมนี้ เพราะไม่ว่าใครหรือหน่วยงานใด ย่อมต้องการบุคคลที่มีคุณสมบัติเช่นที่วานี้ และพร้อมที่จะสนับสนุนบุคคลที่มีคุณลักษณะดังที่กล่าว จึงทำให้มีความก้าวหน้าและประสบผลสำเร็จในอาศรมคุณวิเศษเป็นอย่างดี ในทางตรงข้ามหากชีวิตในอาศรมพรหมจรรย์ ไม่ได้ฝึกหัดอบรมในเรื่องอุปนิสัย ความประพฤติ และไม่เอาใจใส่ในการศึกษาเล่าเรียน ไม่สั่งสมความรู้ความสามารถที่จะนำไปประกอบอาชีพแล้ว ย่อมทำให้ไม่ก้าวหน้า หรือประสบความสำเร็จของชีวิตในอาศรมนี้ได้ยาก

หน้าที่หรือสิ่งสำคัญที่จะต้องฝึกตนในวัยนี้ คือ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการครองตน (เช่น พรหมวิหาร 4, ทิศ 6) ครองคน (เช่น พรหมวิหาร 4, สังคหวัตถุ 4) และครองงาน (เช่น อิทธิบาท 4) เป็นต้น ซึ่งจะได้อธิบายขยายความให้ละเอียดยิ่งขึ้นในบทข้างหน้า

**3. อาศรม “วนปรัสถ”** อาศรมถัดไป คือ **วนปรัสถ** คำนี้มาจาก “วน” (ป่า) + “ปรัสถ” (ผู้อาศัยอยู่) แปลว่า “ผู้อาศัยอยู่ในป่า” ซึ่งความหมายที่แท้จริงในที่นี้ คือ **“ผู้ที่สนใจหรือแสวงหาความสงบและความวิเวก”**

ทำไมเมื่อมาถึงอาศรมนี้ จึงกลับกลายเป็นผู้ที่สนใจหรือแสวงหาความสงบและความวิเวก? แทนที่จะมีความสุขหรือแช่ิมอยู่ในความสุขที่มาจากการมีทรัพย์สินสมบัติ ตำแหน่ง ชื่อเสียง เกียรติยศ ฯลฯ ซึ่งเป็นเรื่องทางวัตถุหรือที่เนื่องด้วยวัตถุ

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะเมื่อบุคคลได้รับหรือประสบกับความสุขความสำเร็จที่มุ่งหวังในอาศรมคุณวิเศษนั้นจริง ๆ แล้ว กลับรู้สึกถึง ๆ ว่า ยังไม่ใช่

ความสุขความสำเร็จที่แท้จริงของชีวิต เป็นความสุขที่ต้องเหน็ดเหนื่อย และมีความวุ่นวาย เป็นความสุขที่ยังแฝงไว้ด้วยความวิตกกังวลและ หวั่นไหว ยังไม่ใช่ความสุขที่เย็น-อิมและสนิทใจได้จริง จึงเริ่มสนใจและ เอะใจว่า อาจจะมีความสุขอย่างอื่นที่เป็นความสุขที่แท้จริงยิ่งกว่า และ ในเมื่อความสุขที่เกิดจากความพึงพร้อมทางวัตถุที่มีประสบการณ์มาแล้ว ยังไม่ใช่ ก็เป็นไปได้ว่า อาจจะเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากจิต หรือการฝึกฝน อบรมจิต จึงเริ่มหลีกเลี่ยงจากวัตถุทั้งหลายและหันเข้าหาความสงบ และวิเวก เพื่อฝึกฝนและปฏิบัติทางจิตตภาวนา และในที่สุดก็ได้พบว่า ความสุขที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนพัฒนาจิตนี้เอง ที่เป็นความสุขและ ความสำเร็จที่แท้จริงของชีวิต

**4. อาศรม “สันยาสี”** อาศรมสุดท้าย คือ สันยาสี เป็นวัยของ การเป็น **ผู้จุดไฟส่องตะเกียง** หมายความว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ในการทำหน้าที่ในอาศรมวนปรัสถ์ ไม่มีหน้าที่อะไรที่จะต้องกระทำ เพื่อตนเองอีกแล้ว ดังนั้นในวัยสุดท้ายของชีวิตที่เหลืออยู่ จึงเป็นวัยที่ จะทำหน้าที่สำหรับบุคคลอื่นทั้งหมด คือการแนะนำหรือบอกกล่าววิธี การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักอาศรม 4 แก่ผู้ที่ยังไม่รู้ทางหรือวิถี การดำเนินชีวิต ทั้งนี้ เพื่อธำรงและรักษาไว้ซึ่งแนวทางการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องนี้ ให้ยังคงมีไว้เป็นประโยชน์แก่นุชนรุ่นหลังสืบไปนานเท่านาน

อาศรม 4 จึงเป็นเสมือนแผนที่สำหรับการดำเนินชีวิตที่สำคัญ ที่บุคคลควรรู้ไว้ เพื่อใช้กำกับการดำเนินชีวิต ให้รู้จักหน้าที่และทำหน้าที่ ได้ถูกต้อง สอดคล้องกับวัยและธรรมชาติของชีวิตในแต่ละระดับ ก็จะทำให้บรรลุประโยชน์ของชีวิตที่ถูกต้องไปตามลำดับ และประสบความสำเร็จ ความสำเร็จของชีวิตที่แท้จริงในที่สุด

## ● หลีกทางอบายมุข : ทางแห่งความเสื่อม

ในการดำเนินชีวิต นอกจากจะรู้ธรรมชาติของชีวิต รู้ขั้นตอนของชีวิต ตลอดจนรู้หลักและวิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องแล้ว เพื่อความปลอดภัยอย่างแท้จริงของชีวิต ยังจะต้องรู้จักสิ่งหรือทางที่เป็นอันตรายต่อชีวิตด้วย เพื่อที่จะได้พยายามหลีกทาง หรือระมัดระวังและป้องกัน หากมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าไปใกล้หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เป็นอันตรายนี้ไม่ก่อโทษกอบปัญหาหรือทำให้เกิดความเสื่อมแก่ชีวิต

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้สอนสิ่งที่เป็นอันตรายต่อชีวิตไว้ในเรื่อง “**อบายมุข 6**” ซึ่งแปลว่า **ปากทางแห่งความเสื่อม** หรือ **ปากทางแห่งความพินาศ** ว่าเป็นสิ่งที่จะนำความเสื่อมเสียในด้านต่าง ๆ แก่ชีวิต เช่น **เสียวทรัพย์ เสียวสุขภาพ เสียวเกียรติ เสียวชื่อเสียง เสียวความไว้วางใจ เสียนิสัย ฯลฯ** มีอยู่ 6 เรื่องหรือ 6 ประเด็นสำคัญ คือ

1. **ติดสุราและของมึนเมา** มีโทษ 6 ประการ คือ ทำให้เสียวทรัพย์ ทำให้ขาดและเสียสติ ก่อการทะเลาะวิวาท เป็นบ่อเกิดแห่งโรค ทำให้ไม่รู้จักกาย และบั่นทอนกำลังปัญญา

2. **ชอบเที่ยวกลางคืน** มีโทษ 6 ประการ คือ ชื่อว่าไม่รักษาตัว ชื่อว่าไม่รักษาครอบครัว ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ เป็นที่ระแวงสงสัย เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือขาวลือ เป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

3. **ชอบเที่ยวดูการละเล่น** มีโทษทำให้การทำงานเสื่อมเสีย เพราะใจคอยแต่คิดกังวลและหมกมุ่นในเรื่องเหล่านี้ ทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ โดยได้แสดงไว้เป็น 6 กรณี คือ 1) จำที่เหนไปที่นั่น 2-6) ขับร้อง-ดนตรี-เสภา-เพลง-เถิดเทิงที่เหน ไปที่นั่น

4. **ติดการพนัน** มีโทษ 6 ประการ คือ เมื่อชนะย่อมก่อเวร เมื่อแพ้ก็เสียดายทรัพย์ที่เสียไป ทรัพย์หมดไป ๆ คำพูดไม่เป็นที่เชื่อถือ เป็นที่ดูหมิ่นของเพื่อนฝูง ไม่มีใครปรารถนาให้มาเป็นคู่ครอง

5. **คบคนชั่ว** มีโทษโดยจะเหนี่ยวนำให้กลายเป็นคนชั่วแบบเดียวกันกับที่คบ จำแนกเป็น 6 ประเภท คือ คบคนที่ เป็น นักการพนัน นักเลงหญิง นักเลงเหล้า นักลวงตัวของปลอม นักชอโกงซึ่งหน้า และ นักเลงหัวไม้

6. **เกียจคร้านการงาน** เป็นผู้เกียจคร้านไม่ทำงาน โดยมักหาข้ออ้างว่า หนาวนัก-ร้อนนัก-เย็นไปแล้ว-ยังเข้านัก-หิวนัก-อึมนัก แล้วไม่ทำงาน มีโทษคือทำให้โรคะหรือทรัพย์สมบัติที่มีอยู่หมดสิ้นไป โรคะหรือทรัพย์สมบัติใหม่ก็ไม่งอกเงย

### ● ธรรมสำหรับการครองชีวิตฆราวาสและครอบครัว

“ครอบครัว” เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม แต่สำคัญที่สุด เพราะเป็นหน่วยที่ก่อกำเนิดให้มีมนุษย์เพิ่มขึ้น ตลอดจนเป็นบาทหลอมเสริมสร้างคุณลักษณะของมนุษย์ที่จะเติบโตขึ้นมา

ดังนั้น การรู้จักคุณค่าความสำคัญของครอบครัว และช่วยกันทำครอบครัวให้มีความหมายของครอบครัวที่ถูกต้อง จึงเป็นเรื่องพื้นฐานที่สำคัญยิ่งอีกเรื่องหนึ่ง ที่จะช่วยสนับสนุนหรือหนุนส่งให้บุคคลประสบความสำเร็จและความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

“ครอบครัว” มีลักษณะพิเศษยิ่งประการหนึ่ง คือเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันใกล้ชิดโดยสายเลือด จึงทำให้บุคคลในครอบครัวมีความรู้สึกแน่นแฟ้นถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความรู้สึกสนิทสนมต่อกันเป็นพิเศษกว่าบุคคลอื่น ๆ และพร้อมที่จะให้ความ



ช่วยเหลือเกื้อกูลกันตลอดเวลาโดยไม่มีข้อแม้ สามารถไว้วางใจกันได้  
อย่างเต็มที่ เพราะกิน – นอน – เห็นหน้ากัน – อยู่บ้านเดียวกัน – อยู่ด้วยกัน  
แทบจะตลอดเวลา และยังสามารถทำอะไรให้กันได้ทุกอย่าง เช่น เช็ด  
อุจจาระ - ปัสสาวะ ซึ่งบุคคลที่ไม่ใช่ครอบครัวแล้ว ก็ยากที่จะทำได้  
เช่นนี้

อุดมคติของการมีครอบครัวในขั้นพื้นฐาน คือเป็นสิ่งที่ทำให้  
บุคคลมีความรู้สึกมั่นคงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ  
ไม่รู้สึกเหงาหรือว่าเหว่เดียวดาย เพราะมีบุคคลที่พร้อมจะช่วยเหลือ  
เกื้อกูลกันอย่างจริงใจอยู่รอบข้าง นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมบุคคล  
ให้มีความมั่นใจและความกล้าหาญมากยิ่งขึ้น เพราะมีครอบครัวคอย  
เป็นกำลังหนุนหรือเป็นกำแพงเหล็กค้ำยันให้

เมื่อทราบถึงอุดมคติดังที่กล่าวมานี้แล้ว บุคคลจึงควรตระหนัก  
และรู้จักประดับประดาความเป็นไปของครอบครัว ให้บังเกิดครอบครัว  
ในความหมายของครอบครัวจริง ๆ ซึ่งจะเป็นฐานอันมั่นคงที่จะหนุนส่ง  
ให้บุคคลประสบความสำเร็จในด้านอื่น ๆ ต่อไปและยิ่งขึ้นไป ดังคำที่ว่า  
**“ความสำเร็จของบุคคล มักจะมีอีกบุคคลที่อยู่ข้างหลังเสมอ”** ซึ่ง  
ส่วนใหญ่ก็คือบุคคลในครอบครัว อาจเป็น พ่อแม่ ภรรยา สามี ลูก ฯลฯ

ครอบครัวยังเป็นสิ่งแวดล้อมแรก ๆ ที่มีความสำคัญที่สุด และ  
มีอิทธิพลอย่างสูงต่อการบ่มเพาะหรือสร้างอุปนิสัยใจคอของเด็กที่เติบโต  
ขึ้นมา เพราะโดยธรรมชาติแล้วเด็กยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และโดย  
สัญชาตญาณเป็นวัยที่ต้องการการเลี้ยงดูและคุ้มครองไม่ให้เกิดภัย  
และอันตราย เป็นวัยที่กำลังสร้างความรู้สึกนึกคิดและจิตใจ หากเด็ก  
เติบโตขึ้นมาด้วยความรู้สึกที่ดี ได้กิน ได้อยู่ ได้รับการคุ้มครองที่ดี ไม่ต้อง  
คอยหวาดและกลัว ก็ย่อมเป็นแนวโน้มที่จะเสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม

ให้มีความสมบูรณ์เกิดขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม หากเด็กเติบโตขึ้นมา ภายใต้อาการอดอยาก ไม่ได้ได้รับการดูแล ถูกปล่อยให้รู้สึกหวาดหวั่น เพราะขาดการดูแลเอาใจใส่ ก็ย่อมสร้างความรู้สึกรังเกียจและจิตใจ ให้อับปรอง ไม่มี ความสมบูรณ์ และเกิดเป็นปมปัญหาฝังลึกในจิตใจ ซึ่งจะเป็นสาเหตุสำคัญที่สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นแก่บุคคลและสังคม ต่อไปอย่างมากภายในอนาคต

สำหรับหลักธรรมทั่วไป ในการดำเนินชีวิตฆราวาส หรือการ ครอบงำชีวิตครอบครัว รวมไปถึงชีวิตในการทำงานด้วย มีแสดงไว้ในหลาย หมวด แต่ในที่นี้ขอเสนอ 4 หมวดสำคัญที่รู้จักกันดีอยู่แล้ว คือ **ฆราวาส- ธรรม 4 (สำหรับครองตน) พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 (สำหรับ ครองคน) และอิทธบาท 4 (สำหรับครองงาน)**

**ฆราวาสธรรม 4 (หลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน)** มีข้อธรรม อยู่มาก 4 ประการ คือ **สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ** มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้คือ ให้เป็นคนจริง ซื่อสัตย์ รักษาคำพูด (**สัจจะ**) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิด ความเชื่อถือและไว้วางใจต่อผู้อื่น สิ่งนี้เป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งสำหรับการ ดำรงชีวิตทั้งในแง่ส่วนบุคคล ตลอดจนจนต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับ ผู้อื่นในสังคม บุคคลใดขาดซึ่งสัจจะแล้ว ย่อมจะไม่สามารถได้รับความเชื่อถือ เป็นที่ระวาง ไม่เป็นที่ไว้วางใจ จะทำให้ชีวิตทั้งในแง่ส่วนตัวและชีวิต การทำงาน ฯลฯ เป็นไปด้วยความยากลำบาก เมื่อมีสัจจะแล้ว จำเป็น ต้องมีความขมใจด้วย (**ทมะ**) โดยเฉพาะขมใจที่จะไม่ทำลายสัจจะ เพราะในสังคมมีสิ่งล่อหลอกและยั่วเย้ามาก ที่จะทำให้บุคคลละทิ้งสัจจะ ที่มีอยู่หรือรักษาอยู่ ต่อจากนั้นยังต้องมีความอดทน (**ขันติ**) ต่อการ กระทบกระทั่งระหว่างบุคคล รวมถึงต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามา และ สุดท้ายต้องรู้จักสละความรู้สึกรังเกียจหรืออารมณ์เก็บกด (**จาคะ**) ที่เกิดขึ้น

โดยเฉพาะจากการข่มใจและอดทน เพราะหากไม่สละหรือปลดปล่อย ออกไปบ้าง อาจสะสมจนถึงขีดที่ทนไม่ไหวอีกต่อไป และเกิดการระเบิด อารมณ์ออกมา จนทำให้เกิดความเสียหายต่าง ๆ ได้ เปรียบเหมือนกับ ลูกโป่งที่มีขีดจำกัดในการรับแรงดันของลม ซึ่งหากเกินกว่าขีดความสามารถที่รับได้ ก็ทำให้ลูกโป่งแตกได้

#### **พรหมวิหาร 4 (หลักธรรมสำหรับผู้ใหญ่ หรือผู้เป็นใหญ่)**

มีข้อธรรมอยู่ 4 ประการ คือ **เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา** มีแนวทาง ในการปฏิบัติ ดังนี้ คือ ให้มีความรู้สึกที่ดี มีความปรารถนาดี มีความ รู้สึกเป็นมิตรและไม่ตรีตอกันเป็นพื้นฐาน (**เมตตา**) เมื่อมีเหตุการณ์ที่ เป็นทุกข์หรือปัญหาเกิดขึ้น ก็มีใจอาทรและพร้อมจะช่วยเหลือ (**กรุณา**) เมื่อมีใครได้ดีในทางใดก็ตาม ก็ไม่มีจิตคิดอิจฉาริษยา มีแต่ความรู้สึก ร่วมยินดี (**มุทิตา**) และหากได้ปฏิบัติหลักธรรมข้างต้นเต็มที่แล้ว ไม่ สามารถทำอะไรให้ดีขึ้นได้ ก็ให้อยอมรับตามความเป็นจริงว่า ยังไม่สามารถ ทำอะไรได้ ต้องวางเฉยหรือปล่อยวางไว้ก่อน ทั้งนี้เพื่อรักษาจิตของตนไว้ ไม่ให้เสียหายไปในทางใดทางหนึ่ง (**อุเบกขา**)

#### **สังคหวัตถุ 4 (หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ)**

มีข้อธรรมอยู่ 4 ประการ คือ **ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา** มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้ คือ มีน้ำใจในการแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ (**ทาน** ; **ผู้ให้อย่อมเป็นที่รัก**) มีคำพูดเจรจาอ่อนหวาน และเป็นที่รัก (**ปิยวาจา**) ให้การช่วยเหลือเกื้อกูลและบำเพ็ญประโยชน์ในสิ่งอันควร (**อตถจริยา**) และรู้จักวางตนให้เสมอกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ยกตนถือตัว หรือ ดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น (**สมานัตตตา**)

#### **อิทธิบาท 4 (หลักธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ)**

มีข้อธรรมอยู่ 4 ประการ คือ **ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** มีแนวทางในการปฏิบัติ

ดังนั้น คือให้มองเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ในสิ่งที่ต้องการทำ จนทำให้เกิดความพึงพอใจหรือแรงบันดาลใจที่จะทำ (**ฉันทะ**) จากนั้นให้มีความหมั่นเพียรและเริ่มลงมือกระทำจริง (**วิริยะ**) และมีจิตใจที่มุ่งมั่นไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ (**จิตตะ**) และใช้ปัญญาคอยแก้ปัญหาเพื่อรुकคืบอยู่ตลอดเวลา (**วิมังสา**) ก็จะทำให้เกิดความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังในที่สุด

หลักธรรม คือ **ฆราวาสธรรม 4 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และ อิทธิบาท 4** เป็นหลักธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตโดยปกติทั่วไปของมนุษย์ และเป็นหลักประกันที่จะนำความสุข ความสำเร็จ ความอบอุน ความสมัครสมานสามัคคี ให้เกิดขึ้นแก่ทั้งชีวิตในส่วนบุคคลและสังคม

### ● การรู้จักปฏิบัติถูกต้องในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่อยู่รวมกันเป็นสังคม จึงมีความจำเป็นต้องจัดระบบการปฏิบัติต่อกันทางสังคม ทั้งนี้ เพื่อลดหรือขจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการอยู่รวมกัน และเพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล อันจะทำให้บังเกิดเป็นสังคมที่ดีงาม เป็นสังคมที่น่าอยู่ ที่ทุกคนล้วนทำแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อกัน ดังนั้น การรู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้องในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม จึงเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่จะต้องเรียนรู้และฝึกฝนตนเอง

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้จำแนกหน้าที่หรือความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีต่อกันในสังคมไว้ในหมวดธรรม คือ **ทศ 6** โดยจำแนกความสัมพันธ์ของบุคคลเป็น 6 คู่ด้วยกัน ซึ่งหากพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้ว **อันที่จริงก็คือ ฐานะทางสังคมทั้งหมดที่บุคคลหนึ่ง ๆ จะต้องเป็นหรือทำหน้าที่ตลอดชีวิตที่ดำรงอยู่นั่นเอง**



ดังนั้น บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดก็ตาม เมื่อถูกถามว่าจะต้องทำตัวหรือปฏิบัติหน้าที่ยังไงในฐานะนั้น ๆ หากตอบว่า “ไม่รู้” ก็ย่อมจะไม่สามารถปฏิบัติตนหรือทำหน้าที่นั้น ๆ ให้ถูกต้องได้ สิ่งนี้เองที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในสังคม กล่าวคือ ปัญหาครอบครัว (ระหว่างบิดามารดา – บุตร) ปัญหาการเรียน (ระหว่างครูอาจารย์ – ศิษย์) ปัญหาระหว่างเพื่อน (ระหว่างเพื่อน - เพื่อน) ปัญหาความรัก (ระหว่างสามี - ภรรยา) ปัญหาในที่ทำงาน (ระหว่างนายจ้าง – ลูกจ้าง) ปัญหาความเสื่อมโทรมทางศีลธรรมของสังคม (ระหว่างสมณะ – ชาวบ้าน)

และเมื่อพิจารณาในแง่การปฏิบัติตนที่ถูกต้องของแต่ละบุคคลแล้ว แท้ที่จริงคือสิ่งที่แต่ละฝ่ายมีความมุ่งหวังให้อีกฝ่ายหนึ่งปฏิบัติตนนั่นเอง การทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้องของบุคคลแต่ละคน จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า Win – Win หรือ ชนะ – ชนะ แก่บุคคลในแต่ละฝ่าย

หมวดธรรมเรื่อง “ทิส 6” ได้จำแนกความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคม เป็น 6 คู่ ดังรายละเอียด ดังนี้

### คู่ที่ 1 : บิดามารดา – บุตร (ทิสเบื้องต้น)

#### การปฏิบัติตนของผู้เป็นบิดา – มารดา

1.ห้ามปรามจากความชั่ว / 2.สอนให้ตั้งอยู่ในความดี / 3.ให้ศึกษาศิลปวิทยา / 4.หาคุ้มครองที่สมควรให้ / 5.มอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันสมควร

#### การปฏิบัติตนของผู้เป็นบุตร

1. ทานเลี้ยงเรามาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ / 2.ช่วยทำงานของท่าน / 3.ดำรงวงศ์สกุล / 4.ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความ เป็นทายาท / 5. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

## คู่ที่ 2 : ครูอาจารย์ – ศิษย์ (ทิศเบื้องขวา)

### การปฏิบัติตนของผู้เป็นอาจารย์

1. ฝึกฝนแนะนำให้เป็นคนดี / 2. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง / 3. สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง / 4. ยกย่องให้ปรากฏในหมู่คณะ / 5. สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ (สอนฝึกให้รู้จักเลี้ยงตัวรักษาตนในอันที่จะดำเนินชีวิตต่อไปด้วยดี)

### การปฏิบัติตนของผู้เป็นศิษย์

1. ลุกตอนรับ / 2. เข้าไปหา (เพื่อบำรุงคอยรับใช้ปรึกษา และรับคำแนะนำ เป็นต้น) / 3. ใฝ่ใจเรียน (คือ มีใจ รัก เรียนด้วยศรัทธา และรู้จักฟังให้เกิดปัญญา) / 4. ประนินับดี ช่วยบริการ / 5. เรียนศิลปวิทยา โดยเคารพ (คือ เอาจริงเอาจัง ถือเป็นกิจสำคัญ)

## คู่ที่ 3 : สามี – ภรรยา (ทิศเบื้องหลัง)

### การปฏิบัติตนของผู้เป็นสามี

1. ยกย่องให้เกียรติสมกับฐานะที่เป็นภรรยา / 2. ไม่ดูหมิ่น / 3. ไม่นอกใจ / 4. มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้านให้ / 5. หาเครื่องประดับมาให้เป็นของขวัญตามโอกาส

### การปฏิบัติตนของผู้เป็นภรรยา

1. จัดงานบ้านให้เรียบร้อย / 2. สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี / 3. ไม่นอกใจ / 4. รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้ / 5. ชยันไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง

## คู่ที่ 4 : มิตร – มิตร (ทิศเบื้องซ้าย)

### การปฏิบัติตนของผู้เป็นมิตร

1. เผื่อแผ่แบ่งปัน / 2. พุดจามีน้ำใจ / 3. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน / 4. วางตนเสมอกัน ร่มรื่นรวมทุกข์กัน / 5. ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน

## การปฏิบัติตนของผู้เป็นมิตร (ในลักษณะตอบแทน)

1. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน / 2. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินสมบัติของเพื่อน / 3. ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้ / 4. ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก / 5. นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

## คู่ที่ 5 : นายจ้าง – ลูกจ้าง (ทิศเบื้องล่าง)

### การปฏิบัติตนของผู้เป็นนายจ้าง

1. จัดการงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลังความสามารถ / 2. ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่ / 3. จัดสวัสดิการดี มีช่วยรักษาพยาบาลให้ยามเจ็บไข้ เป็นต้น / 4. ได้ขอแปลก ๆ พิเศษมากก็แบ่งปันให้ / 5. ให้มีวันหยุดและพักผ่อนหย่อนใจตามโอกาสอันควร

### การปฏิบัติตนของผู้เป็นลูกจ้าง

1. เริ่มทำการงานก่อนนาย / 2. เลิกงานที่หลังนาย / 3. ถือเอาแต่ของที่นายให้ / 4. ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น / 5. นำเกียรติคุณของนายไปเผยแพร่

## คู่ที่ 6 : สมณะ – ชาวบ้าน (ทิศเบื้องบน)

### การปฏิบัติตนของสมณะ

1. ห้ามปรามจากความชั่ว / 2. ให้ตั้งอยู่ในความดี / 3. อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี / 4. ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง / 5. ทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง / 6. บอกทางสวรรค์ คือทางชีวิตที่มีความสุข ความเจริญให้

### การปฏิบัติตนของชาวบ้าน

1. จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา / 2. จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา / 3. จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา / 4. ต้อนรับด้วยความเต็มใจ / 5. อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย 4

## ● ธรรมสำหรับการเลือกคู่ครอง

การมีคู่ครองเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะเมื่อเจริญวัยมาจนถึงขั้นตอนชีวิตในช่วงที่เรียกว่า *คฤหัสถ์* ซึ่งเป็นเรื่องที่สอดคล้องกับชีวิตทั้งในด้านกายภาพ ที่มีความรู้สึกต้องการทางเพศ และความต้องการสร้างครอบครัว เพื่อความมั่นคงและความเป็นปึกแผ่นของชีวิต การรู้จักเลือกคู่ครองที่เหมาะสม เป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างให้เกิดครอบครัวที่ดี ซึ่งเป็นฐานสำคัญให้สามารถต่อยอดและประสบความสำเร็จในด้านอื่น ๆ ของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แสดง **สมชีวิตธรรม 4** สำหรับเป็นเกณฑ์ในการเลือกคู่ครองที่เหมาะสมกับบุคคล เพื่อให้สามารถครองชีวิตคู่ด้วยกันได้ด้วยความกลมกลืนและยืนยาว โดยพิจารณาจากความเสมอกันหรือความเท่าเทียมกันเพียงใด ในเรื่องที่สำคัญ 4 เรื่อง คือ **สมศรัทธา** (มีศรัทธาเสมอกัน), **สมศีลา** (มีศีลเสมอกัน), **สมจาคา** (มีจาคะเสมอกัน) และ **สมปัญญา** (มีปัญญาเสมอกัน)

**สมศรัทธา** หมายถึงการมีความเชื่อ มีสิ่งที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือมีความคิดเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตที่เสมอกัน

**สมศีลา** หมายถึงการมีหรือพฤติกรรมการแสดงออกทางกายและวาจาที่เสมอกัน ซึ่งมีเรื่องราวที่กว้างขวางมาก ประเด็นที่เป็นสาระสำคัญ คือเป็นไปในทางสุจริตหรือทสุจริต นอกจากนั้นยังรวมไปถึงเรื่องบุคลิกภาพ สุขอนามัย ธรรมเนียมในด้านต่าง ๆ เช่น การรับประทานอาหาร การแต่งกาย เป็นต้น ตลอดจน เรื่องของความสะอาด ซึ่งในเรื่องเหล่านี้ มีระดับตั้งแต่ระดับหยาบที่สุด จนถึงละเอียดที่สุด



**สมจาคะ** หมายถึงการมีใจเอื้อเฟื้อ เสียสละ หรือความใจกว้าง  
เสมอกัน

**สมปัญญา** หมายถึงการมีความรู้ โดยเฉพาะการมีเหตุมีผลใน  
การดำเนินชีวิต การวินิจฉัยปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนไหวพริบสติปัญญา  
เสมอกัน

กล่าวโดยสรุป หากผู้ครองใจมี สมชีวิตรวม 4 เสมอกัน ก็นับ  
เป็นคูครองที่มีความเหมาะสมต่อกัน ชีวิตคู่จะอยู่กันได้อย่างยืนยาว ในทาง  
ตรงข้ามหากมีความแตกต่างกันมากเท่าใด ก็จะทำให้ครองคู่กันไม่  
ยืนยาวเท่า นั้น และยังมีเรื่องกระทบกระทั่งหรือระหองระแหง เกิดขึ้น  
ได้ง่ายและไต่มา

### ● ธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในทุกกรณี

ในบทนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะนำเสนอเคล็ดวิธีตามหลักคำสอน  
ในพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต หรือเผชิญ  
เรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิตได้ในทุกกรณี เพื่อให้บุคคลมีเครื่องมือที่จะ  
แก้ไขปัญหา – อุปสรรค ให้ผ่านพ้นไปด้วยดี ตลอดจนนำไปใช้พัฒนา  
ชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ประสงค์ โดยขอแนะนำแบบสรุป  
สังเขป ดังนี้

1. ให้มีท่าทีรับรู้หรือเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ว่า “**เป็นการเรียนรู้**”  
การมีท่าทีดังกล่าวเป็นประโยชน์มาก ทำให้บุคคลมีกำลังใจที่ดี ไม่กลัว  
ต่อปัญหาหรืออุปสรรคทั้งหลาย และพร้อมที่จะเผชิญเรื่องราวต่าง ๆ  
ทุกเรื่องอย่างองอาจ เพราะเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ล้วนมาสอน  
เพื่อเพิ่มพูนความรู้และปัญญาให้ ทำให้ชีวิตมีแต่ได้กำไร กล่าวคือได้

เพิ่มพูนความรู้และสติปัญญาอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ผิดหรือถูกก็ตาม ดังคำที่ว่า “ผิดเป็นครู และถูกก็เป็นครู”

2. ให้อู่ว่า “ทุกสิ่งมีคุณและโทษอยู่ในตัวเอง” ไม่มีสิ่งใดที่มีแต่คุณหรือโทษโดยส่วนเดียว ปัญหาของบุคคลทั่วไป มักจะรับรู้ในทางตรงกันข้าม คือเห็นว่าสิ่งที่มีคุณ ก็มีคุณอย่างเดียว ไม่มีโทษเลย และสิ่งที่มีโทษ ก็มีโทษอย่างเดียว ไม่มีคุณเลย จึงทำให้บุคคลตกอยู่ในความประมาท เมื่อได้รับสิ่งที่เห็นว่ามีคุณ ก็จะมัวแต่ชื่นชมมีความสุข จนไม่ได้ระมัดระวังถึงโทษที่มีอยู่ในสิ่งนั้น แต่หากเห็นว่าสิ่งนั้นมีโทษ ก็มักจะกำจัดหรือทำลายเพียงอย่างเดียว ทำให้พลาดที่จะได้รับคุณที่มีอยู่ในสิ่งนั้น ; ในแง่จิตใจ ทำให้จิตใจ ฟูเต็มที่ เมื่อได้รับสิ่งที่เป็นคนและแพบอย่างเต็มเหนี่ยว เมื่อได้รับสิ่งที่เป็นโทษ ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่ที่มีลูกดีเป็นที่รัก เป็นที่เชิดหน้าชูตา ทำให้พ่อแม่มีความสุข แต่ลูกที่ตีนั้นเอง หากเกิดความเปลี่ยนแปลง เช่นกลายเป็นคนไม่ดี หรือหากมีอะไรเกิดขึ้น เช่นเกิดอุบัติเหตุให้อันเป็นไปด้วยเหตุอะไรก็ตาม ย่อมทำให้พ่อแม่เกิดความทุกข์หนักและมากยิ่งขึ้นกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับลูกที่ไม่ค่อยดีและไม่ค่อยเป็นที่รัก

การรู้อูว่า “ทุกสิ่งมีคุณและโทษอยู่ในตัวเอง” จะทำให้จิตของบุคคลดำรงอยู่อย่างเป็นกลาง ไม่เกิดความประมาท ไม่ทำให้หลงรักหรือหลงซังสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยส่วนเดียว แต่จะรู้จักเลือกที่เข้าไปเกี่ยวข้องแล้วทำให้เกิดคุณ พรอม ๆ กับระมัดระวังในส่วนโทษที่จะเกิดขึ้น มีผู้รู้บางท่านเปรียบเรื่องนี้เหมือนกับการกินปลา ที่สามารถได้ประโยชน์จากการกินเนื้อปลา โดยไม่ต้องถูกก้างปลาที่มแทงเอา

3. ใ้หลัก “อนุรักษ์ และพัฒนา” เป็นหลักประการถัดไปในการลงมือเกี่ยวข้องกับเรื่องต่าง ๆ กล่าวคือ ใ้ศึกษาและทำความเข้าใจ

ในเรื่องนั้น ๆ ให้ดีเสียก่อน และสามารถแยกแยะได้ว่า มีส่วนใดที่ถูกต้อง หรือดีอยู่แล้ว และมีส่วนใดที่ยังบกพร่องหรือมีปัญหา

ในส่วนที่ถูกต้องหรือดีอยู่แล้ว ส่วนนั้นจะต้อง**“อนุรักษ์”** หรือรักษาเอาไว้ และในส่วนที่ยังบกพร่องหรือมีปัญหาอยู่ ส่วนนั้นจะต้อง**“พัฒนา”** หรือปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

หากไม่รู้อะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้แล้ว จะทำให้เกิดปัญหาได้มาก กล่าวคือ สิ่งที่ต้องหรือดีอยู่แล้ว ที่ควรอนุรักษ์เอาไว้ ก็อาจจะไม่หลงเหลืออยู่ เพราะไปพัฒนาเขา และในทางตรงข้าม สิ่งที่ยังบกพร่องหรือมีปัญหา ก็ไม่ได้รับการแก้ไข เพราะไปปฏิบัติผิด คือไปอนุรักษ์ไว้ ทำให้เกิดความเสียหายได้มาก

4. ไขหลัก**“สัปปริสธรรม 7”** (หลักธรรมของคนดี หรือบัณฑิต) มี 7 ประการ คือ **รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้บุคคล รู้ชุมชน** ซึ่งแจกแจงรายละเอียดสังเขปได้ดังนี้

- **รู้เหตุ (ธัมมัญญตา)** รู้ถึงหลักความจริง หรือเหตุปัจจัย ที่เป็นกฎเกณฑ์หรือเงื่อนไขของสิ่งต่าง ๆ

- **รู้ผล (อัตถัญญตา)** รู้ถึงความมุ่งหมาย หรืออรรถประโยชน์ หรือคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ

- **รู้ตน (อัตตัญญตา)** รู้ถึงฐานะหรือกำลังในด้านต่าง ๆ ของตนที่มีอยู่ เช่น วัย เพศ นิสัย สถานภาพทางสังคม กำลังทรัพย์ ความรู้ ความสามารถ ความถนัด

- **รู้ประมาณ (มัตตัญญตา)** รู้ถึงความพอเหมาะพอดีในการกระทำนั้น ๆ ให้ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป

- **รู้กาล (กาลัญญตา)** รู้จักใช้เวลาให้ถูกต้อง ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา ฯลฯ

● **รู้บุคคล** (บุคคลัญญาตา) รู้จักความแตกต่างของบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น โดยอัธยาศัย ความสามารถ ความถนัด

● **รู้ชุมชน** (ปริสัญญญาตา) รู้จักในเรื่องความเชื่อ ขนบประเพณี - วัฒนธรรมของชุมชน หรือรู้เท่าทันความเป็นไปต่าง ๆ ของสังคม

ความหมายของสัปปริสธรรม 7 ในที่นี้ คือ การจะกระทำอะไร ไม่ใช่กระทำตามความอยากหรือความต้องการตน เพราะหากกระทำเช่นนั้น จะทำให้เกิดปัญหาและความขัดแย้งได้มาก แต่ให้กระทำตามผลการประมวลจากการพิจารณาใน 7 หัวข้อของสัปปริสธรรม 7 ซึ่งจะทำให้ได้วิธีการกระทำที่เหมาะสมและตรงต่อสถานการณ์อย่างแท้จริง

เรื่อง สัปปริสธรรม 7 นี้ อันที่จริงคือเรื่องเดียวกันกับ “**ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**” ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานแก่ปวงชนชาวไทย ซึ่งมี 3 หัวข้อใหญ่ คือ

1. ความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พอที่จะต้านทานและลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จากกระแสโลกาภิวัตน์

นัยโดยสรุปของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีว่า การจะกระทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม จะต้องคำนึงถึงเรื่อง “**ความพอประมาณ**” ก่อนเป็นประการแรก กล่าวคือให้คำนึงถึงศักยภาพหรือสิ่งต่าง ๆ ที่บุคคล องค์กร หรือประเทศชาติ มีอยู่จริงเสียก่อน ซึ่งส่วนนี้จะเป็นต้นทุนสำคัญในการดำเนินการต่าง ๆ ต่อไป เช่น ต้นทุนทางการเงิน ต้นทุนในเรื่องความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ ต้นทุนในด้านทรัพยากรธรรมชาติ ต้นทุนในลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศ หรือแม้แต่ต้นทุนที่เป็นนามธรรม เช่น ความเชื่อ ขนบประเพณี วิธีการดำเนินชีวิตทางวัฒนธรรม



“ความพอประมาณ” ในที่นี้ หมายถึง ไม่ทำอะไรที่เกินตัว หรือเกินเลยต้นทุนที่มีอยู่ ไม่ทำด้วยความโลภหรือเล็งผลเลิศจนเกินไป ไม่ก่อกวนผู้อื่นโดยไม่จำเป็น แต่จะต้องพิจารณาจากต้นทุนที่มีอยู่ แล้ว ดำเนินการไปให้เหมาะสมและสอดคล้องกับต้นทุนที่มีอยู่จริง ซึ่งจะทำให้สิ่งที่ทำสามารถดำรงอยู่ในลักษณะที่พึ่งตนเองได้ อย่างที่เรียกว่า “ไม่ต้องยืมจมูกคนอื่นหายใจ”

“ความมีเหตุผล” หมายถึง ไม่ทำด้วยอารมณ์หรือความรู้สึก ไม่ทำตามกันด้วยความเห่อหรือตามแฟชั่น แต่ต้องแสวงหาความรู้ และทำด้วยความรู้เท่าทันและรู้จริงในสิ่งที่ทำ และมีจุดมุ่งหมายในการกระทำที่ชัดเจน ตลอดจนรู้จักเลือกเฟ้นระบบ กระบวนการวิธี เครื่องมือ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี เป็นต้น ให้เหมาะสมกับความพอประมาณที่เป็นอยู่

“การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ฯ” หมายถึง ความมั่นคงและยั่งยืนในกิจกรรมหรือสิ่งที่ทำ ซึ่งอันที่จริง “ความพอประมาณ” และ “ความมีเหตุผล” เป็นปัจจัยหลักหรือฐานรากอันแข็งแกร่ง ที่จะทำให้เกิดภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวอยู่แล้ว แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากสิ่งต่าง ๆ (เช่น ยุคสมัย บุคคล สังคม) มีความเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงจำเป็นต้องติดตามความเคลื่อนไหวและความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และอาจจำเป็นต้องปรับปรุงระบบ กระบวนการวิธี พัฒนาบุคลากร ฯลฯ อยู่เป็นระยะๆ เพื่อให้กิจกรรมหรือสิ่งที่กระทำสามารถดำรงอยู่ได้และก้าวทันในความเปลี่ยนแปลง ไม่ถูกผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

รากฐานของ “เศรษฐกิจพอเพียง” ทั้ง 3 หัวข้อดังกล่าวแล้ว ยังได้ตรัสแนะนำอีกว่า แม่ฐนหลักตั้งที่วานี้แล้ว ก็ใช้ว่าจะนิ่งนอน

ใจได้ แต่ยังคงต้องกระทำไปด้วยความไม่ประมาท ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวังอยู่เสมอ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ความเพียร ความอดทน ด้วยสติและปัญญาและจิตสำนึกในคุณธรรม เพื่อที่จะให้ประสบผล สำเร็จด้วยดี

“ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เมื่อนำมาเทียบเคียงกับ “สัปปุริส- ธรรม 7” สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้ดังนี้

**ความพอประมาณ** = ความรู้จักตน + ความรู้จักประมาณ

**ความมีเหตุผล** = ความรู้จักเหตุ + ความรู้จักผล

**การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี** = ความรู้จักกาล (ยุคสมัย) + ความรู้จักบุคคล (บุคคล) + ความรู้จักชุมชน (สังคม)

กล่าวได้ว่า “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นการอธิบาย “สัปปุริสธรรม 7” ในลักษณะประยุกต์นั่นเอง

### ● รู้จักความสุขในมิติต่าง ๆ

ความสุข เป็นเรื่องสำคัญยิ่งอีกเรื่องหนึ่ง เป็นสิ่งที่เป็นยอดปรารถนา และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก กล่าวได้ว่า การกระทำทุกอย่างของมนุษย์ล้วนเป็นไปเพื่อความสุข หรือมีความสุขเป็นเป้าหมาย มองอีกด้านหนึ่ง ความสุขเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิต ทำให้จิตตั้งมั่น มีกำลังและพลังสร้างสรรค์ เช่นเดียวกับกับปัจจัย 4 ที่เป็นอาหารหล่อเลี้ยงกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงและดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ซึ่งชีวิตจะขาดเสียมิได้

ในทางตรงกันข้าม หากจิตขาดความสุขแล้ว จิตจะไม่ตั้งมั่น จะหวั่นไหว ดิ้นรน ซัดส่าย ไม่พร้อมที่จะทำหน้าที่ และหากขาดความสุขไปนาน ๆ จิตก็จะแห้ง เเฉา ซึม ขาดพลังความคิดสร้างสรรค์ หรืออาจ

ออกอาการไปในทางตรงข้าม คือ ก้าวร้าว เกรี้ยวกราด และนำไปสู่โรคซึมเศร้า โรคจิต และโรคประสาท ในที่สุด ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้ถึงเรื่องราวของความสุข ตลอดจนวิธีบริหารจัดการ เพื่อให้ความสุขเป็นส่วนประกอบของชีวิตที่สามารถดำรงคงอยู่เคียงคู่กับชีวิตได้ตลอดเวลาและในทุกสถานการณ์

กล่าวโดยสรุป ตามหลักพุทธธรรม จำแนกความสุขเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. ความสุขทางกาย

2. ความสุขทางใจ

1. ความสุขทางกาย

เป็นความสุขพื้นฐานของชีวิต เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากประสาทรับรู้ทางกาย ได้สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ หรืออารมณ์ (สิ่งที่จิตรับรู้) ภายนอกที่พอเหมาะ ซึ่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า โดยสรุป คือ ความเย็น – ร้อน อ่อน – แข็ง ตึง – ใหว นั่นเอง ส่วนประสาทรับรู้ทางอื่น ๆ คือ ประสาทตา หู จมูก ลิ้น เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว จะเกิดความรู้สึกเฉย ๆ เพียงอย่างเดียว การรับรู้ทางตาเป็นต้นแล้วทำให้เกิดความสุขนั้น อันที่จริงเป็นความสุขทางใจต่างหาก ซึ่งจะได้อธิบายให้ชัดเจนยิ่งขึ้นในบทถัดไปในเรื่องความสุขทางใจ

กลไกการเกิดขึ้นของความสุขทางกายนี้เหมือนกันในทุกคน (ที่ร่างกายอยู่ในสภาพเป็นปกติ) เพราะเป็นเรื่องของระบบประสาทล้วน ๆ ที่ทำหน้าที่เหมือนกันในทุกคน เช่น อุณหภูมิที่เย็นมากทำให้ร่างกายเกิดความทุกข์ หากใช้เครื่องทำความร้อนเพิ่มอุณหภูมิให้อุ่นขึ้น ก็จะทำให้ร่างกายเกิดความสุข หรือในทางตรงข้าม อุณหภูมิที่ร้อนทำให้ร่างกายเกิดความทุกข์ หากใช้เครื่องปรับอากาศทำความเย็นให้เพิ่มขึ้น

ก็จะทำให้ร่างกายเกิดความสุข

ความสุขทางกาย กล่าวโดยสรุป **ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ประสาทกายรับรู้เป็นสำคัญ** การบริหารจัดการให้เกิดความสุขประเภทนี้ จึงอยู่ที่ การรู้จักบริหารจัดการกับสิ่งที่เป็นอารมณ์ภายนอก คือเรื่อง **เย็น - ร้อน อ่อน - แข็ง ดึง - ไหว** ให้มีปริมาณและคุณภาพพอเหมาะกับการสัมผัสรับรู้ของประสาทกาย ก็จะทำให้เกิดความสุขทางกายขึ้น ความสุขทางกายนี้ นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เกิดความสุขทางใจต่อไป หากกายอยู่ในภาวะทุกข์ หรือกำลังมีโรคร้ายไข้เจ็บรุมเร้า ความสุขทางใจอื่น ๆ ก็เกิดขึ้นได้ยาก

## 2. ความสุขทางใจ

**เป็นความสุขที่เกิดขึ้นอันเนื่องจากการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่รับรู้ทางใจ** โดยจำแนกย่อยเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 **ความสุขทางใจที่เกิดจากการรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส และกายสัมผัส** ความสุขประเภทนี้ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต่อกาย แต่เป็นการรับรู้ทางใจ

รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต่อกาย ที่สัมผัสรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นความสุข ความทุกข์ หรือเฉย ๆ ทางกาย ดังที่ได้อธิบายไปแล้วในบทที่ผ่านมา ยังได้ส่งต่อการรับรู้นี้ ให้เขาไปสัมผัสรับรู้ทางใจด้วย และทำให้เกิดเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเป็นความรู้สึกทางใจขึ้น ส่วนจะเกิดเป็นความรู้สึกอะไรนั้น ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรียกว่า **“มนสิการ”** (การกระทำในใจ) ซึ่งกล่าวโดยสรุป คือ **“จินตนาการ”** เป็นสำคัญ เพราะหากขึ้นกับรูป เสียง เป็นต้น เพียงอย่างเดียว ทุกคนที่ได้รับ รูป เสียง ฯลฯ อย่างเดียวกัน ก็จะต้องรู้สึกสุขเหมือนกันหรือทุกข์เหมือนกัน และนอกจากจะ



เกิดขึ้นได้ในขณะที่กำลังมีการสัมผัสรับรู้กับ รูป เสียง กลิ่น รส และ  
สิ่งต่อกายแล้ว ยังสามารถเกิดขึ้นได้จากลำพังเพียงการดำริ หรือ  
นึกถึงก็ได้

ยกตัวอย่าง บุคคลได้รับรสชาติของอาหารชนิดหนึ่ง ในเบื้องต้นแรก  
จะเกิดการสัมผัสรับรู้รสชาติที่ประสาทลิ้นก่อน และทำให้เกิดเป็นความ  
รู้สึกทางกาย ต่อจากนั้นจะมีกระบวนการรับรู้ส่งต่อไปให้ใจสัมผัสรับรู้  
อีกครั้งหนึ่ง และทำให้เกิดความรู้สึกทางใจขึ้น ซึ่งในขั้นตอนนี้การจะ  
เกิดเป็นความรู้สึกแบบใด ขึ้นอยู่กับบุคคลว่าจะมีจินตนาการต่อสิ่งที่  
สัมผัสรับรู้นั้นอย่างไร

หรือในอีกตัวอย่าง แม้ว่าจะเป็นอาหารจานเดียวกันนั่นเอง  
หากบุคคลมีจินตนาการไปว่า เป็นอาหารจากบุคคลที่รักเป็นผู้ทำให้  
เมื่อรับประทานก็จะทำให้เกิดเป็นสุขเวทนาทางใจ เหมือนอย่างคำพังเพย  
ที่ว่า ยามรักน้ำต้มผักก็ว่าหวาน ในทางตรงข้าม หากมีจินตนาการไปว่า  
เป็นอาหารจากบุคคลที่เกลียดเป็นผู้ทำให้ แม้รสชาติของอาหารจะเป็น  
อย่างเดียวกัน แต่จะทำให้เกิดเป็นทุกข์เวทนาทางใจขึ้นแทน และเกิด  
ความรู้สึกอะึดอะอมในการรับประทานอาหารนั้นได้

กล่าวโดยสรุป หากจินตนาการต่อสิ่งที่สัมผัสรับรู้ ว่าเป็นสิ่ง  
สวยงาม (สุกนิमित) ที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ จะทำให้เกิด  
ความสุข แต่สิ่งเดียวกันนั่นเอง หากจินตนาการไปว่าเป็นสิ่งที่น่าขัดเคือง  
(ปฏิฆนิमित) ที่ทำให้รู้สึกว่าไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์  
แต่หากไม่ได้จินตนาการไปตามนัยทั้งสองข้างต้น จะทำให้เกิดความรู้สึก  
เฉย ๆ

ความสุขทางใจที่มนุษย์รู้จัก เช่น ความสุขที่เกิดขึ้นจากการมี  
ความพร้อมพร้อมของทรัพย์สมบัติหรือวัตถุสิ่งของ การได้โลกธรรมในฝ่าย

เจริญ คือ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ อันที่จริงคือความสุขประเภทนี้

**คุณลักษณะของความสุขประเภทนี้** ซึ่งนอกจากจะขึ้นอยู่กับ การจินตนาการแล้ว ยังเป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน ดำรงอยู่เพียง **ชั่วครู่ชั่วยาม** และจะไม่รู้สึกเป็นสุขอีกต่อไป เมื่อได้สัมผัสรับรู้ความสุขนั้นอยู่บ่อย ๆ ยกตัวอย่าง เช่น อาหารที่อร่อยที่คนรักทำให้ แต่หากให้รับประทานต่อเนื่องกันหลาย ๆ มื้อ แม้อุณหภูมิของอาหารจะเป็นอย่างเดิม แต่ก็ทำให้ไม่รู้สึกมีความสุขในการรับประทานอีกต่อไป

การบริหารจัดการความสุขประเภทนี้จึงอยู่ที่การรู้จักจินตนาการให้ เป็นไปในทางที่เป็นสุกนิมิต และยังคงรู้จักปรับเปลี่ยนไป – มาตามสมควร ไม่ให้ซ้ำหรือจำเจอยู่กับเรื่องหรือสิ่งใดจนเกินไปด้วย การมองโลกในแง่ดี หรือ Positive Thinking ที่สอนกันในสังคม เพื่อทำให้เกิดความสุขในชีวิต อันที่จริงก็คือสิ่งเดียวกันกับเรื่องของจินตนาการที่เป็นสุกนิมิตนี้เอง และเนื่องจากความสุขประเภทนี้ ต้องอิงอาศัย รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ทางกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายนอกตัว และยังคงต้องมีการแสวงหา – ครอบครอง – เสพอารมณ์เหล่านี้ด้วย ดังนั้นเพื่อทำให้เกิดความมั่นคงและปลอดภัย ในความสุขประเภทนี้อย่างแท้จริง จึงต้องคำนึงถึงวิธีการแสวงหา และครอบครองให้ถูกต้องตามครรลองของศีลธรรม กฎหมาย และ ขนบประเพณีด้วย จึงอาจเรียกความสุขประเภทนี้ที่ได้รับการบริหารจัดการให้ถูกต้องแล้วนี้ว่า เป็น **ความสุขทางใจที่เกิดจากศีล**

**2.2 ความสุขทางใจที่เกิดจากสมาธิ** เป็นความสุขที่ไม่ได้มุ่งเอาการตอบสนองด้วย รูป เสียง กลิ่น รส และ สิ่งตองกายใด ๆ เป็นสำคัญ แต่เป็น **ความสุขที่เกิดจากการที่จิตมีสติระลึกและตั้งมั่นในอารมณ์ ที่ทำให้เกิดสมาธิ หรือจินตนาการถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความศรัทธา ความเพียร ความดีงาม ความไม่ประมาท ความบริสุทธิ์ ฯลฯ**

## ซึ่งหลักพระพุทธศาสนาสอนไว้ในเรื่อง “กรรมฐาน 40” (อารมณ์ 40 อย่างที่ทำให้เกิดสมาธิ)

การจินตนาการที่ทำให้เกิดความสุขในระดับนี้ มีความแตกต่างจากจินตนาการในบทที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการจินตนาการต่อ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกาย ให้มีความหมายว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าปรารถนา จึงจะทำให้เกิดความสุขขึ้นได้

ความสุขทางใจประเภทนี้ จึงเป็นความสุขที่เป็นเอกเทศของบุคคล ไม่ต้องไปแย่งชิงกับใคร และใคร ๆ ก็ไม่อาจมาแย่งชิงได้ ไม่อาจจะไปซื้อหากับใคร และใคร ๆ ก็ไม่สามารถนำมาขายให้ได้ บุคคลจะต้องเพียรฝึกฝนและปฏิบัติให้บังเกิดขึ้นด้วยตนเอง เมื่อปฏิบัติได้ผลจนชำนาญแล้ว จะสามารถทำให้ความสุขชนิดนี้เกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เป็นความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน และที่พิเศษมากอีกประการหนึ่ง เป็นความสุขที่มีรสชาติประณีต สุขุม ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายแต่ประการใด แม้จะเกิดขึ้นบ่อย ๆ หรือต่อเนื่องเป็นเวลานานก็ตาม

**การปฏิบัติสมาธิ โดยให้จิตมีสติระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงอย่างเดียว เช่น การมีสติตามรู้ลมหายใจเข้าและออก ทำให้เกิดความสุขได้อย่างไร ?**

เรื่องนี้อาจเปรียบได้กับการเอาเชือกผูกวัวไว้กับหลัก ในตอนแรกวัวจะดิ้นไปมา และอาจมีการชูดกระชากบ้าง แต่ในที่สุดวัวก็จะหมอบและสงบนิ่งอยู่กับหลักนั่นเอง ธรรมชาติของจิตก็เช่นเดียวกัน หากสามารถระครองจิตให้มีสติระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เป็นอารมณ์ของสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะสงบและนิ่งอยู่กับอารมณ์ของสมาธิที่กำหนดนั่นเอง ความสงบนิ่งที่เกิดขึ้นนี้ คือความสุขที่เกิดขึ้นจากสมาธิ อุปมาในที่นี้ เปรียบเชือกคือสติ วัวคือจิต หลัก

ที่ล้ำมัววคืออารมณ์กรรมฐาน และอาการที่สงบนิ่งของวคือความสุขที่เกิดขึ้น

2.3 ความสุขทางใจที่เกิดจากปัญญา ความสุขประเภทสุดท้ายนี้ เป็นความสุขพิเศษที่มีความแตกต่างจากความสุขที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด กล่าวคือ เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ใด ๆ ที่รับรู้ ความสุขทางใจ 2 ประเภทแรกที่กล่าวไปแล้ว จะต้องมอารมณ์ภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกาย ที่จินตนาการจนรู้สึกว่าเป็นสิ่งน่ารักน่าปรารถนา หรือมอารมณ์ที่เป็นสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งให้ใจรับรู้ จึงจะเกิดความรู้สึกเป็นความสุขได้ แต่ความสุขประเภทสุดท้ายนี้ขึ้นอยู่กับปัญญาที่ทำให้จิตมีท่าทีที่ถูกต้องในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ

กล่าวโดยสรุป คือ รับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นการเรียนรู้ตามที่ได้กล่าวไปแล้วในหัวข้อธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในทุกกรณี (ดูหน้า 30 -35) จึงทำให้ได้กำไรในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสิ่งที่ยุ้มนั้น จะเป็นสิ่งดีหรือร้ายในสายตาของบุคคลทั่วไปก็ตาม ความรู้สึกว่าได้กำไรนี้เอง ที่ทำให้เกิดความสุข ในทางตรงข้าม หากรู้สึกว่เสียหรือขาดทุน ก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่เป็นความทุกข์ ดังนั้นบุคคลทั่วไปจึงมีความทุกข์และความสุขสลับกันไป หรือขึ้น ๆ ลง ๆ พู ๆ แพบ ๆ ไปตามที่ยุ้มได้ว่ากำไรหรือขาดทุน แต่หากมีปัญญาเห็นได้จริง ๆ ว่ ทุกเรื่องที่ยุ้มหรือเผชิญอยู่นั้น ล้วนทำให้ชีวิตได้กำไร กล่าวคือได้ประสบการณ์หรือปัญญาเพิ่มพูนขึ้นตลอดเวลา ดังคำที่ว่ “ผิดเป็นครู ถูกก็เป็นครู” ก็จะเป็นคนที่สามารถมีความสุขอยู่ได้ตลอดเวลาในทุกเรื่องและทุกสถานการณ์



## • วิถีชีวิตที่ทำให้เป็นผู้มีอายุยืน

ในเรื่องนี้ขอนำ “หลักอายุวัฒนธรรม 5” หรือ ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยทำให้อายุยืน ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ มานำเสนอ ดังต่อไปนี้

1. **สัปปายการี** การทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อชีวิต ซึ่งในที่นี้ คือ การรู้จักจัดการหรือปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ให้มีปริมาณและคุณภาพที่พอเหมาะ แล้วทำให้เกิดความสุขแก่ชีวิตทั้งทางกายและใจ เช่น การจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นให้มีพอเพียง – ครบถ้วน เป็นระเบียบเรียบร้อย ให้น่าอยู่และถูกสุขลักษณะ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบ ไม่มีเสียงอึกที่กรบกรวน ร่มเย็น อากาศบริสุทธิ์ (ไม่มีกลิ่น ไม่มีควัน) และถ่ายเทดี การจัดอุณหภูมิให้พอเหมาะทั้งร่างกาย หรือแม้แต่การรู้จักปรับเปลี่ยนอิริยาบถให้เหมาะสม ไม่ทำอะไรที่หักโหมหรือเกินกำลัง เป็นต้น

2. **สัปปายมัตตัญญูตา** การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย หมายความว่า แม้จะรู้จักทำความสบายให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตแล้ว ยังจะต้องรู้จักกระทำให้มีความพอดีด้วย กล่าวคือ ไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป เพราะหากมากเกินไป ก็จะกลายเป็นภาระให้วุ่นวาย แต่หากน้อยเกินไป ก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดความสุขได้อย่างยั่งยืน

3. **ปริณตโกซี** การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ซึ่งนอกจากให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ไม่เป็นโทษต่อร่างกายแล้ว ยังหมายรวมถึงการเคี้ยวให้ละเอียดด้วย

4. **กาลจารี** การประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา ซึ่งมีความหมายว่า ให้รู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต เช่น การทำงาน พักผ่อน และออกกำลังกายให้เหมาะสม

5. พรหมจารี ถือพรหมจรรย์ หรือ รู้จักควบคุมกามารมณ์ และเว้นจากเมถุนบ้าง ในประเด็นสุดท้ายนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่าความรู้สึกที่หมกมุ่นในกามารมณ์หรือการประกอบเมถุนที่มากเกินไป เป็นสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้อายุไม่ยืน ที่เป็นเช่นนี้ มีคำอธิบายว่า ทุกครั้งที่มีความรู้สึกกำหนัดเกิดขึ้น จะทำให้ธาตุไฟของร่างกายเกิดเพิ่มมากขึ้น และยังไปเผาเยื่อในกระดูกให้เกิดเป็นน้ำกาม ร่างกายจึงมีความทรุดโทรมไปทุกครั้งเมื่อมีความกำหนัดหรือประกอบเมถุน การควบคุมในเรื่องเหล่านี้ ไม่ให้มีมากเกินไป จะมีส่วนช่วยให้ร่างกายไม่ทรุดโทรมจนเกินไป ซึ่งมีผลในแง่ทำให้อายุยืนด้วย

#### ● ธรรมสำหรับการเผชิญความแก่-เจ็บ-ตาย

ความแก่ – เจ็บ (คือเจ็บป่วย) – ตาย เป็นเรื่องที่มีมนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นสิ่งบีบบังคับชีวิตให้เกิดความทุกข์เมื่อได้ประสบ ในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ได้เห็นร่องรอยของการคิดค้นเพื่อเอาชนะในเรื่องเหล่านี้เป็นพัน ๆ ปี ตัวอย่างที่เห็นชัด เช่น มัมมี่ของอียิปต์โบราณ หรือการค้นคว้าแสวงหาอายุวัฒนะ ที่จะทำให้ชีวิตสามารถดำรงอยู่ได้เป็นอมตะ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสอนว่า ชีวิตของบุคคลในฝ่าย “กาย” จะต้องมีความแก่ – เจ็บ – ตาย เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงไปได้ และไม่มีใครที่จะเอาชนะได้ เพียงแต่จะเกิดขึ้นมากหรือน้อย ช้าหรือเร็ว เท่านั้น การนำเสนอในหัวข้อ วิธีชีวิตที่ทำให้เป็นผู้มีอายุยืน ในบทที่ผ่านมา ก็ทำได้แต่เพียงชะลอความแก่ เจ็บ และตาย ให้ยืดยาวออกไป และให้ความทุกข์และทรมานที่เนื่องมาจากสิ่งเหล่านี้ ให้น้อยลงไปได้บ้างเท่านั้น ประเด็นสำคัญในเรื่องนี้ จึงอยู่ที่การเตรียมใจ

ที่จะเผชิญกับภาวะความแก่ – เจ็บ – ตาย อย่างไรมากกว่า เพื่อที่จะสามารถรักษาใจไม่ให้เป็นทุกข์ และยังสามารถเป็นปกติและมีความสุขอยู่ได้ แม้กำลังเผชิญในเรื่องเหล่านี้อยู่

การเตรียมใจในเรื่องนี้มีหลายวิธี เช่น

- การวางจิตให้ถูกต้องด้วยปัญญา ด้วยการวางท่าที่รับรู้ต่อความแก่ – เจ็บ – ตาย ให้เป็นการเรียนรู้เพื่อเพิ่มพูนปัญญา ก็จะทำให้บุคคลสามารถรักษาจิตใจของตนให้เป็นปกติได้ และยังสามารถได้รับประโยชน์จาก ความแก่ – เจ็บ – ตาย ในแง่มุมต่าง ๆ อีกด้วย

- การฝึกสติ และสะสมการทำบุญหรือกุศล ก็เป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้บุคคลอุ่มใจ แกล้วกล้า ในการเผชิญต่อความแก่ – เจ็บ – ตาย โดยเฉพาะในยามที่กำลังจะสิ้นใจ ซึ่งในขณะนั้นไม่มีอะไรที่จะช่วยได้นอกจากสติที่มั่นคงที่ได้ฝึกฝนมาดีแล้ว ที่จะช่วยรักษาใจให้เป็นปกติ และมั่นคงอยู่ได้ โดยมีฐานคือบุญกุศลที่ได้กระทำสะสมไว้ เป็นสิ่งอุดหนุนให้เกิดความมั่นใจว่า จะส่งผลให้ในทางที่ดี และนำไปสู่สุคติในสัมปรายภพอย่างแน่นอน

- ให้มีปัญญารู้ตามเป็นจริงว่า ที่แท้ความแก่ – เจ็บ – ตาย อันที่จริงเป็นสิ่งที่บุคคลเข้าไปให้ความหมายหรือกำหนดไปเอง สิ่งที่เป็นจริงยิ่งกว่า มีแต่เรื่องของการเปลี่ยนแปลงเท่านั้น การรับรู้ที่กำลังเผชิญกับความตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไปยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นความแก่ เจ็บ หรือตายของเรา ก็กับการรับรู้กำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ย่อมให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันมาก ก็จะทำให้จิตสามารถดำรงอยู่เหนือความรู้สึกบีบคั้นเสียดแทงจากความแก่ – เจ็บ – หรือตาย ได้ดียิ่งขึ้น

มีประเด็นที่สำคัญมากของชีวิตในขณะใกล้ตายที่ควรรู้และตระหนักไว้ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า กรรมหรือการกระทำ

ในขณะที่ก่อนตายมีความสำคัญมาก และจะส่งผลให้ก่อนกรรมอื่น ๆ ในภพต่อไป หากไม่มีกรรมหนักจริงๆ ที่ได้กระทำไว้ก่อนแล้ว เช่น ในฝ่ายดี คือได้ทาน และในฝ่ายชั่ว เช่นฆ่าพ่อแม่ ท่านเปรียบให้เห็นเสมือนกับวัวที่อยู่ในคอก เมื่อเปิดประตู วัวที่อยู่ใกล้ประตูย่อมสามารถออกจากคอกได้ก่อน แม่จะเป็นวัวตัวเล็กหรือตัวที่อ่อนแอก็ตาม เรื่องกรรมในขณะที่ใกล้ตายก็เป็นเช่นเดียวกัน เป็นกรรมที่ส่งผลให้ก่อนว่าจะนำไปเกิดใหม่ที่ดี (ในกรณีที่คุณคนนั้นยังไม่สิ้นกิเลส) ดังนั้น ในขณะที่ใกล้ตาย จึงต้องมีสติให้มาก และคอยประคับประคองใจให้ผ่องใส เป็นบุญ-กุศล ไม่ให้ขุ่นมัวหรือเศร้าหมอง คติชาวบ้านทั่วไปที่นิมนต์พระมาสวดให้ฟัง ก็มาจากคำสอนที่กล่าวนี้ เพื่อประคับประคองใจของผู้ที่กำลังจะจากไป ซึ่งหากสิ้นชีวิตไปด้วยใจที่ผ่องใส และเป็นบุญ-กุศล ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป

มีอีกกรณีหนึ่ง คือพระอรหันต์ประเภท “ชีวิตสมสัส” (อ่านว่า ชี-วิ-ตะ-สะ-มะ-สี-สี) เป็นพระอรหันต์พร้อมกับการสิ้นไปของชีวิต ซึ่งน่าสนใจมาก แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรม สามารถปฏิบัติได้จนนาทีสุดท้ายของชีวิต และทำให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ด้วย การปฏิบัติในเรื่องนี้คือ ให้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งทุกอย่าง ในขณะที่จิตสุดท้ายจะดับลง

CHULALONGKORN UNIVERSITY

### ● หลักการพัฒนามนุษย์สมบูรณ์แบบ

ในบทสุดท้ายนี้ จะเป็นการประมวลเรื่องราวทั้งหมดที่มนุษย์พึงเรียนรู้และฝึกฝนอบรมตน อย่างเป็นระบบ ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ที่มีความถึงพร้อมในทุกด้าน เป็นมนุษย์ที่มีแต่ให้คุณโดยส่วนเดียว ไม่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความเดือดร้อนใด ๆ แก่ทั้งตนเองและส่วนรวม ซึ่งคำสอนในพระพุทธศาสนา ได้แสดงไว้ในหมวดธรรมที่เรียกว่า “ภาวนา 4” โดยได้แสดงเรื่องที่มีมนุษย์



จะต้องฝึกฝนอบรมและพัฒนาตน ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ไ่ว่ 4 ด้าน คือ 1. กายภาวนา 2. ศิลภาวนา 3. จิตตภาวนา 4. ปัญญาภาวนา

จะได้อธิบายในรายละเอียดต่อไป

1. กายภาวนา คือ การฝึกการดำรงชีพและจัดองค์ประกอบในทางกายภาพให้เหมาะสม ให้เกื้อกูลแก่คุณภาพชีวิตทางกายรวมถึงสิ่งแวดล้อม โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูล ซึ่งมีเรื่องราวที่กว้างขวางมาก

การพัฒนาเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อันที่จริงก็ใช้หลักอันเดียวกันกับ “หลักอายุวัฒนธรรม 5” หรืออาจใช้แนวทางที่มีการสอนกันอยู่แล้วทั่วไปในสังคมก็ได้ คือหลัก 5 อ. โดยดูแลในเรื่องการรับประทานอาหารให้เหมาะสมทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ การอาศัยอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากมลภาวะ ซึ่งจะทำให้มีพลังขับเคลื่อนชีวิตที่ดี การออกกำลังกาย เพื่อบริหารอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้แข็งแรง การรักษาอารมณ์ ทางจิตใจ ให้สงบผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่บีบคั้น ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ และสุดท้าย คือดูแลเรื่องอุจจาระ เป็นการนำเอาของเสียต่างๆ ออกจากร่างกาย ซึ่งควรทำให้เป็นเวลา และสม่ำเสมอในทุกวันตอนเช้า

ส่วนเรื่องการพัฒนาสิ่งแวดล้อม หรือการรักษาความสมดุลของสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ของชีวิต มีเรื่องที่จะต้องทำความเข้าใจค่อนข้างมาก โดยเฉพาะในเรื่องอุตุนิยาม และพิชนิยาม ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติที่ควบคุมความเป็นไปของสิ่งแวดล้อม

ในด้านของอุตุนิยาม (physical laws) เป็น กฎธรรมชาติเกี่ยวกับอุณหภูมิจ และ/หรือ ฤดูกาล (อุตุ แปลว่า อุณหภูมิ หรือฤดู) การใช้คำว่า อุตุนิยาม มีนัยสำคัญที่ชี้ให้เห็นว่าธาตุพื้นฐานฝ่ายรูปธรรม

ทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ นั้น ธาตุไฟหรืออุณหภูมิตั้งเป็น  
ตัวการสำคัญที่สุด ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือปรุงแต่งของธาตุ  
อื่น ๆ ซึ่งหากปรุงแต่งจนเกิดความสมดุลเมื่อใด จะทำให้เกิดระบบของ  
ดินฟ้าอากาศที่ลงตัวจนเกิดเป็น ฤดูกาล เมื่อมีฤดูกาลเกิดขึ้น สิ่งมีชีวิต  
ต่าง ๆ คือ พืชและสัตว์จึงสามารถเกิดขึ้นและปรับตัวให้ดำรงชีวิต  
อยู่ได้

**ความสมดุลของธาตุทางฝ่ายรูปธรรมพื้นฐานทั้ง 4 คือ  
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จนเกิดเป็นฤดูกาล เกิดขึ้นได้  
อย่างไร ?**

กล่าวโดยสรุป เริ่มต้นจากการมี **ธาตุไฟ** ที่พอเหมาะก่อน ซึ่ง  
จะทำให้ **ธาตุน้ำ** สามารถดำรงอยู่ได้ 3 สถานะ คือ ของแข็ง (น้ำแข็ง)  
ของเหลว และก๊าซ (ไอน้ำ) ในธรรมชาติ เพื่อที่จะสามารถกระจายน้ำ  
ให้มีทั่วไปบนผืนพิภพ ด้วยการเปลี่ยนไป - มา ของ 3 สถานะนี้เอง โดย  
การเปลี่ยนเป็นฝนบ้าง หรือหิมะบ้าง ไปรยปรายไปทั่ว ทำให้มีน้ำกระจาย  
อยู่อย่างทั่วถึงบนพื้นพิภพ เพราะสิ่งมีชีวิตทั้งหลายต้องอาศัยน้ำเป็น  
ปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต นอกจากนั้น ยังจะต้องมีการเกิดขึ้นของ  
ออกซิเจนที่สิ่งมีชีวิตใช้เป็นพลังงานในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ของ  
ชีวิตใน **ธาตุลม** และยังเกิดทิศทางการพัดของลมที่สม่ำเสมอด้วย  
ซึ่งลมที่พัดเป็นประจำและสม่ำเสมอในแต่ละช่วงเวลานี้เอง ที่เป็นสาเหตุ  
สำคัญทำให้เกิดฤดูกาล เมื่อมีฤดูกาลเกิดขึ้น จะทำให้ **ธาตุดิน** ที่แต่เดิม  
เป็นสารอนินทรีย์เพียงอย่างเดียว สามารถคลุกเคล้าและผสมผสานจน  
เกิดเป็นสารอินทรีย์ที่จะพัฒนาให้เป็นสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ต่อไปได้ และสิ่ง  
มีชีวิตที่เกิดขึ้นก่อนเป็นอันดับแรก คือ พืช เมื่อมีพืชเกิดขึ้น สัตว์ต่าง ๆ  
จึงเกิดขึ้นต่อไปได้ เพราะสัตว์ไม่สามารถอาศัย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม

ธาตุไฟ ที่เป็นสารอินทรีย์ล้วน ๆ เป็นอาหารในการดำรงชีวิต แต่จะต้องอาศัยพืชซึ่งเป็นสารอินทรีย์เป็นอาหาร โดยพืชสามารถแปร ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็นสารอินทรีย์ล้วน ๆ ให้เป็นสารอินทรีย์ในพืชได้

ดังนั้น เรื่องของสิ่งแวดล้อมจริง ๆ ก็คือ เรื่องของการมีฤดูกาลที่ถูกต้อง และมีพืชที่พอเพียงนั่นเอง และสิ่งที่ต้องการสิ่งแวดล้อมและพืชที่เหมาะสมจริง ๆ ก็คือสัตว์ต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงมนุษย์ด้วย หากในธรรมชาติไม่มีสัตว์แล้ว เรื่องของสิ่งแวดล้อมก็ไม่มีความหมายแต่ประการใด

ส่วนในด้านของพืชนิยาม (biological laws) หรือกฎธรรมชาติเกี่ยวกับพืช สารสำคัญของกฎนี้ คือ ความสามารถในการสร้างสิ่ง ที่เหมือนกับตัวเองให้เกิดขึ้น เรียกความสามารถนี้ว่าการสืบพืชพันธุ์ ทำให้พืชสามารถแพร่และขยายพันธุ์ไปได้ทั่วโลก จนทำให้เกิดเป็นสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและเกื้อกูลให้สัตว์ต่าง ๆ เกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้ โดยพืชจะเป็นอาหารพื้นฐานของสัตว์ และเป็นปัจจัย 4 คือเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ให้สัตว์ต่าง ๆ อาศัยใช้เพื่อการดำรงชีวิต ที่เป็นปกติสุขด้วย

นอกจากนั้น พืชยังมีบทบาทสำคัญในการช่วยรักษาระบบ ความสมดุลของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือ ความสมดุลของ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และฤดูกาล ให้สามารถดำรงอยู่อย่างมั่นคง และยั่งยืนยิ่งขึ้น โดยการ.....

●...เป็น “ป่าไม้” ซึ่งเป็นแหล่งให้ความชุ่มชื้นและความเย็น ทำหน้าที่ควบคุม “ธาตุไฟ” โดยทำหน้าที่เป็นตัวปรับอุณหภูมิ หรืออาจเรียกว่าเป็นแอร์คอนดิชันของโลก ทำให้ลมฟ้าอากาศ และฤดูกาล เป็นไป โดยปกติและสม่ำเสมอ

●...เป็น “ป่าต้นน้ำ” ซึ่งเป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร เพื่อควบคุม “ธาตุน้ำ” หรือควบคุมและจัดระบบการจัดสรรของน้ำในธรรมชาติ ทำให้เกิดเป็นแม่น้ำ ลำคลอง เป็นประจักษ์สายเลือดไหลไปหล่อเลี้ยงสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ที่อยู่บนผืนแผ่นดิน

●...ในส่วนที่เกี่ยวกับ “ธาตุลม” กล่าวได้ว่า “พืช” เป็นแหล่งผลิต “ออกซิเจน” หรือ “ปราณ” ซึ่งเป็นพลังงานสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

●...การเกิดและตายของพืช อันที่จริงเป็นกลวิธีการปรับปรุงสภาพของดินที่สำคัญ ทำให้ “ธาตุดิน” มีคุณภาพที่ดีและเหมาะสมยิ่งขึ้น ๆ ตลอดเวลา

ดังนั้น แนวทางในการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม จึงพอสรุปประเด็นสำคัญ ๆ ได้ว่า

● ให้ระมัดระวังในการกระทำที่จะไม่ทำให้ธาตุไฟเกิดความไม่สมดุล ดังเช่นภาวะโลกร้อน ซึ่งเกิดจากการใช้พลังงานที่มหาศาลในการอุปโภคและบริโภคของมนุษย์

● การไม่ตัดไม้ทำลายป่า

● การไม่ทิ้งสิ่งปฏิกูล ของเสีย หรือมลพิษต่าง ๆ ลงในแม่น้ำ ลำคลอง ซึ่งทำให้แหล่งน้ำที่เป็นสายเลือดเสียไป

● กิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่กระทำในการผลิตสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ต้องไม่เหลือเป็นของเสียที่ธรรมชาติไม่สามารถกำจัดได้ หรือใช้เวลานานเกินไปในการขจัด ซึ่งจะสังเกตได้ว่ากระบวนการต่าง ๆ ในธรรมชาติ จะไม่มีของเสียเกิดขึ้น เช่น ซากพืชซากสัตว์ที่ตาย กลายเป็นปุ๋ย ทำให้พืชเจริญเติบโตได้ดียิ่งขึ้น



2. **ศีลภาวนา** การฝึกฝนและพัฒนาในเรื่องพฤติกรรมกรรม การแสดงออกทางกายและวาจา ในการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ รวมถึงกับบุคคลและสังคม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้เกิดความเรียบร้อยและปกติสุข ไม่ให้เกิดปัญหาการกระทบกระทั่ง หรือความเดือดร้อน ในการอยู่ร่วมกันหรือปฏิบัติต่อกันในสังคม

พฤติกรรมกรรมแสดงออกทางกายและวาจาของมนุษย์เป็นสิ่งที่ มีนัยสำคัญมาก เป็นสิ่งที่สามารถก่อผลกระทบให้เกิดได้อย่างมหาศาล กล่าวได้ว่า ความเป็นไปของสังคมไม่ว่าจะในทางดีที่เป็นความสงบสุข หรือในทางร้ายที่เป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ล้วนขึ้นอยู่กับพฤติกรรม การแสดงออกของมนุษย์ในทางกายและวาจาตัวเอง เพราะหากสิ่งต่าง ๆ ยังอยู่ภายในใจของมนุษย์ ไม่ก้าวล่วงออกมาเป็นพฤติกรรมทางกาย และวาจาแล้ว ก็จะไม่ก่อให้เกิดผลใด ๆ ขึ้นกับสังคม จะมีผลก็เฉพาะ ต่อจิตใจของบุคคลนั้นเพียงผู้เดียว ดังนั้น นอกจากเรื่อง ศีลภาวนา แล้ว จึงต้องมี จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อที่จะฝึกฝนพัฒนาในด้าน จิตใจของมนุษย์ต่อไป

สิ่งที่เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้การปฏิบัติ ศีลภาวนา มีความราบรื่นและบังเกิดผลดี คือ **สัมมาทิฐิ** หรือความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในเรื่องของธรรมชาติชีวิตและสิ่งที่ชีวิตจะต้องเกี่ยวข้องกับ ด้วย โดยเฉพาะ เรื่องคุณค่าความหมายที่ถูกต้องของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิต จะเป็นเครื่อง นำทางให้บุคคลใช้กายและวาจาทำหน้าที่ที่เกี่ยวข้องหรือปฏิบัติต่อสิ่ง ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องต่อไป

เรื่องของ **สัมมาทิฐิ** มีเรื่องราวกว้างขวางที่จะต้องทำความรู้ ความเข้าใจ นอกจากประเด็นหลัก ๆ คือเรื่องของชีวิต และคุณค่าความ หมายของสิ่งที่ชีวิตต้องเกี่ยวข้องกับทั้งหมด (คือเรื่องปัจจัย 4 , สิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะอาดกสบายต่าง ๆ และบุคคลในสังคม) ยังครอบคลุมไปถึง เรื่องกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต อาทิ คุณค่าความหมายของ การเรียน การทำงาน การมีครอบครัว ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีเรื่องของ กฎ กติกา มารยาทที่จะต้องเรียนรู้และปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามครรลองของสังคม ที่วางไว้ และรวมถึงการสื่อสารด้วยการใช้วาจาหรือข้อเขียนด้วย

ในกรณีของพฤติกรรมการแสดงออกทางวาจา แม้จะไม่ใช่วัตถุ สิ่งของ เป็นเพียงลมปาก แต่ก็เป็นสิ่งสำคัญที่สามารถก่อให้เกิดผลกระทบ ทั้งต่อบุคคลและสังคมได้อย่างใหญ่หลวง จึงเห็นว่าควรเน้นให้มีการ ตระหนักและเรียนรู้ฝึกฝนในเรื่องนี้ด้วย

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในเรื่องเกี่ยวกับคำพูด ได้สอน ให้ละคำพูดที่เป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง หรือมีจกฉาวจา 4 ประการ คือ ไม่พูด**คำเท็จ** (คือคำที่ไม่ถูกต้องตามขอเท็จจริง) **คำหยาบ** (คือคำที่มุ่ง ทำร้ายบุคคลผู้ฟังให้เจ็บปวดใจ) **คำส่อเสียด** (คือคำยุยงให้บุคคลแตก แยกกัน) และ**คำเพ้อเจ้อ** (คือคำที่เหลวไหลไร้สาระ ไม่เกิดประโยชน์) และสอนให้พูดแต่ **คำที่เป็นจริง ที่เป็นประโยชน์ ประกอบด้วยจิต ที่มีเมตตา** นอกจากนี้ยังจะต้อง **รู้จักกาลเทศะ** ในการพูดอีกด้วย

ผลของ **ศีลภาวนา** จะทำให้เกิดสังคมอุดมคติ เป็นสังคมที่อยู่ กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข มีความสมัครสมานสามัคคี มีความรู้สึก สนิทใจ หมัดสิ้นความหวาดและระแวงที่มีต่อกันโดยประการทั้งปวง

**3. จิตตภาวนา** การฝึกฝนและพัฒนาจิตให้มีคุณภาพที่ เหมาะสม ตลอดจนสามารถควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจ และใช้งานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกฝนและพัฒนาในเรื่องนี้ มีจุดมุ่งหมายที่ เฉพาะเข้ามาเป็นเรื่องส่วนตัวบุคคล เฉพาะตัวบุคคล หรือภายในของบุคคล

การฝึกฝนในระบบ **ภาวนา 4** จะเห็นได้ว่า ได้วางระบบการ

ฝึกฝนพัฒนาโดยเริ่มจากเรื่องภายนอกที่ไกลตัวออกไป คือเรื่องสิ่งแวดล้อม มาจนถึงเรื่องร่างกายและสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกายซึ่งมีความสัมพันธ์แนบแน่นกับสิ่งแวดล้อม (กายภาวนา) และกระเถิบใกล้เข้ามาเป็นเรื่องการเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคลในสังคม (ศีลภาวนา) สำหรับการฝึกฝนต่อจากนี้ไป เป็นการฝึกฝนและพัฒนาจิตโดยตรง ซึ่งมีอยู่ 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ การพัฒนาจิตเพื่อให้จิตมีคุณภาพเหมาะสม (จิตตภาวนา) และ การพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญา (ปัญญาภาวนา)

การปฏิบัติ จิตตภาวนา ในที่นี้ กล่าวโดยสรุป คือการทำสมาธิ นั่นเอง ซึ่งมีหลักการสำคัญ คือ **การมีสติระคองจิตให้รับรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งให้ต่อเนื่อง** สำหรับอารมณ์ที่จะให้จิตรับรู้ นั้น จะต้องเป็นอารมณ์ที่ไม่ชวนให้จิตเกิดอาการ พุ หรือ แพบ ได้โดยง่าย ส่วนใหญ่เป็นอารมณ์ที่ให้ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ หรือเป็นอารมณ์ที่ชักชวนให้จิตเกิดความศรัทธาเลื่อมใส และเกิดเป็นภาวะจิตที่ติงาม หลักรวมในพระพุทธศาสนา ได้แสดงอารมณ์ที่รับรู้แล้วทำให้จิตเกิดสมาธิ เป็น 40 อย่างหรือ 40 วิธีด้วยกัน หรือที่เรียกว่า กรรมฐาน 40

การทำสมาธิ โดยให้จิตรับรู้อยู่ในเรื่องเดียว สิ่งเดียว หรืออารมณ์เดียว เป็นการฝึกฝนการควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติโดยตรง นอกจากนั้นยังช่วยปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสมด้วย ซึ่งสามารถอธิบายให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น โดยการอุปมาเปรียบได้กับการจับแก้วน้ำที่มีตะกอนลอยแขวนอยู่หนึ่งไว้ หากสามารถจับแก้วอยู่หนึ่งได้นานพอ ตะกอนก็จะค่อย ๆ ตกลงก้นแก้ว และเหลือน้ำที่ใสอยู่ชั้นบน น้ำที่ใสนี้เองจึงเป็นน้ำที่มีคุณภาพที่เหมาะสม และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ เรื่องของจิตก็เช่นเดียวกัน หากสามารถมีสติระคองจิตให้ระลึกตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวที่กำหนดได้นานเพียงพอ ก็จะทำให้

อารมณ์ต่าง ๆ ที่รบกวนจิตใจขุนมัว เศร้าหมอง ซึ่งในหลักธรรมแสดงไว้ว่า คือ นิวรณ์ 5 (ได้แก่ กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณ, พยาบาท ความขัดเคืองใจ, ถีนมิทธะ ความหดหู เชื่องซึม, อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและรอนใจ, วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย) สงบลง กลายเป็นจิตที่ผ่องใส (Pureness) ตั้งมั่น (Firmness) ควรแก่การงาน (Activeness) มีความสุขประกอบอยู่เสมอ เป็นจิตดีงาม ที่มีความพร้อม มั่นคง และควรแก่การทำกิจการงานทุกอย่างได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ

การฝึกฝนในเรื่อง จิตตภาวนา นอกจากจะให้ประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพของจิตโดยตรงแล้ว อันที่จริงยังมีประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น ทำให้มีพลังจิตเพิ่มพูนขึ้น ซึ่งพลังจิตส่วนนี้สามารถนำไปใช้ทำในสิ่งที่เรียกว่า อภิญญา หรือ ฤทธิ์ ได้ตามที่มีแสดงไว้ในคัมภีร์ แต่จะไม่ขอนำมากล่าวในที่นี้ เพราะไม่ใช่สิ่งที่เป็นสาระสำคัญทางพระพุทธศาสนา ประเด็นที่สำคัญและควรนำไปใช้ประโยชน์จริง ๆ คือ ใช้เป็นพลังเพื่ออุดหนุนปัญญาให้สามารถทำกิจได้สำเร็จเด็ดขาด โดยเฉพาะในแง่ของการตัดกิเลสให้หมดสิ้นไปจากจิต ในเรื่องนี้ มีอุปมาเปรียบเทียบกับการตัดต้นไม้ให้ขาด พลังของจิตหรือสมาธิเปรียบได้กับน้ำหนักของมีดหรือขวานที่จะนำไปตัดต้นไม้ ส่วนปัญญาเปรียบได้กับความคม หากบุคคลมีมีดที่คมกริบ แต่มีน้ำหนักน้อย เช่นมีดผ่าตัด ก็ย่อมไม่สามารถตัดต้นไม้ให้ขาดลงได้ แต่หากเป็นขวานหรือมีดที่มีขนาดใหญ่หรือน้ำหนักมากพอ ประกอบกับมีความคมมากด้วย ก็สามารถตัดต้นไม้ให้ขาดได้โดยง่าย หรือบางที่แม้ไม่มีปัญญามาก คือเป็นมีดหรือขวานที่ไม่ค่อยคม แต่ด้วยการที่มีน้ำหนักมาก ก็ยังอาจสามารถตัดต้นไม้ให้ขาดลงได้ แม้จะใช้เวลามากสักหน่อย อันที่จริงอุปมาที่ยกมานี้ ยังมีเรื่องของศีลรวมอยู่ด้วย โดยได้อุปมาศีลเป็นพื้นดินที่ยืนจะตัดต้นไม้



หากได้ยืนบนพื้นราบ หรือที่ที่สามารถยืนได้อย่างมั่นคงเหมาะสมแล้ว ก็ยอมเป็นเครื่องช่วยให้ตัดต้นไม้สำเร็จได้ดียิ่งขึ้น การฝึกฝนและพัฒนาในเรื่อง ศิลภาวนา ที่ผ่านมา อันที่จริงมีประโยชน์เกื้อกูลเป็นอย่างมาก ต่อความก้าวหน้าและความสำเร็จในการปฏิบัติทั้ง จิตตภาวนา และ ปัญญาภาวนา ในลำดับถัดขึ้นไปด้วย

**4. ปัญญาภาวนา** การฝึกฝนและพัฒนาในด้านการรอบรู้ และรู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ จนสามารถนำความรู้มาใช้สร้างสรรค์ และแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด คือปัญญาที่จะตัดกิเลสให้หมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด

สำหรับปัญญาภาวนาที่จะนำมากล่าวในหนังสือนี้ จะเน้นไปในการฝึกฝนพัฒนาปัญญาใน 2 ด้าน คือ ปัญญาที่ทำให้มีท่าทีในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ จนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ที่เกื้อกูลตลอดจนแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้ลุล่วงไปด้วยดี

**4.1 ปัญญาที่ทำให้มีท่าทีในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง** คือ การรู้จักมีท่าทีรับรู้หรือเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง กล่าวคือ ให้เป็นท่าทีแห่งการ “เรียนรู” ตามที่ได้อธิบายไปแล้วในบทที่ ๖ ด้วย ธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในทุกกรณี ซึ่งท่าทีที่ถูกต้องนี้จะทำให้บุคคลไม่มีปัญหาหรือความทุกข์หรือความบีบคั้น จากการรับรู้ต่อสิ่งใด ๆ และยังสมารถได้รับประสบการณ์หรือปัญญาจากสิ่งที่สัมผัสรับรู้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น ๆ ตลอดเวลา

**4.2 ปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ** คือ ปัญญาที่รู้ความเป็นมา-เป็นไป ตลอดจนถึงเหตุปัจจัยที่เป็นเงื่อนไขของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างสรรค์ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่

เนื่องด้วยสิ่งนั้น ๆ ได้ หลักการสำคัญในการฝึกฝนหรือพัฒนาเพื่อให้เกิดปัญญาประเภทนี้ คือการมีสติตามระลึกและพิจารณาไตรตรองในสิ่งหรือเรื่องที่จะรับรู้ ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ จนรู้เรื่องราว ความเป็นมา-เป็นไป ตลอดจนรู้ถึงเหตุปัจจัยที่เป็นเงื่อนไข ก็จะทำให้เกิด “ปัญญา” รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งนั้นหรือเรื่องนั้น ๆ ในเรื่องนี้อาจอธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ โดยเปรียบได้กับการที่ประสงค์จะให้เกิดปัญญารอบรู้เรื่องนกชนิดหนึ่ง เราไม่สามารถอยู่ดี ๆ ก็เกิดความรู้ขึ้นมาได้เลย วิธีการที่จะทำให้เกิดปัญญา คือต้องไปคอยเฝ้าดูนกชนิดนั้น และยังคงต้องรู้จักพิจารณา-สังเกต-ไตรตรอง เกี่ยวกับความเป็นอยู่และความเคลื่อนไหวของนกอยู่ตลอดเวลา ทั้งกลางวันกลางคืน และอาจต้องใช้เวลาคอยติดตามเป็นเดือนเป็นปี จึงจะทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้เกี่ยวกับนกตลอดจนวงจรชีวิตของนกชนิดนั้นอย่างแจ่มแจ้ง

ในกรณีทั่วไป ปัญญาที่ให้มีทำในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง จะต้องใช้อยู่เสมอและตลอดเวลา กับเรื่องที่รับรู้ ส่วน ปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ไม่จำเป็นจะต้องไปรู้เท่าทันความจริงของทุกเรื่องหรือทุกสิ่ง เพียงให้มีปัญญารู้เท่าทันเรื่องหรือสิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของบุคคล ก็เพียงพอแล้ว ยกเว้นเรื่องของทุกข์และความดับสิ้นไปแห่งทุกข์ หรืออริยสัจ 4 ซึ่งโดยวิถีของธรรมชาติแล้ว เป็นสิ่งที่ทุกชีวิตพึงเรียนรู้อยู่

สำหรับการใช้ปัญญาให้เหมาะกับสถานการณ์ ก็เป็นไปตามหลักสัปปริสธรรม 7 คือ ฐเหตุ ฐผล ฐตน ฐประมาณ ฐกาล ฐบุคคล ฐชุมชน ที่ได้นำเสนอไปแล้ว

## บทสรุป

การได้มีโอกาสพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตล่วงหน้าเปรียบได้กับการสำรวจและสร้างแผนที่ชีวิตให้กับตนเองล่วงหน้า ยอมรับว่าเป็นผู้ไม่ประมาท และจะเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตโดยประการทั้งปวง ทำให้บุคคลรู้จักและได้เตรียมหรือฝึกฝนตนเองไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ซึ่งจะทำให้มีความพร้อมและไม่เกิดความเปลี่ยนแปลงล่าช้า อุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ที่จะเข้ามาโดยง่าย และยังเป็นหลักประกันอย่างดีที่ทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจอย่างเต็มเปี่ยมว่า จะสามารถผ่านเหตุการณ์เรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิตไปด้วยดี และประสบความสำเร็จในทุกระดับของชีวิตอย่างน่าพึงพอใจ

หนังสือ “ชีวิตติดปัญญา” (Wisdom of Living) ที่เขียนขึ้นก็ด้วยหวังประโยชน์ดังที่ได้กล่าวข้างต้น หากจะเป็นเหมือนเทียนไขเล่มเล็ก ๆ ที่จุดขึ้นในท่ามกลางความมืด และสามารถส่องนำทางให้เดินไปได้โดยสวัสดิภาพแม้เพียงเล็กน้อย ก็นับว่าได้ประสบผลสำเร็จที่น่าพอใจแล้ว.

## ดรรชนีค้นคำ

กฎธรรมชาติ 4, 5, 9, 45	ทาน 23	พีชนิยาม 45, 47	สัปปายมัตตัญญา 41
กรรมฐาน 40 39, 51	ทิศ 6 17, 25	โพธิญาณ 12	สัปปริสธรรม 7 32, 34,
กรรณ 23	ทุกขัง 7	ภาวนา 4 44, 50	54
กามฉันทะ 52	ธัมมัญญา 31	ภาวิตญาณ 5	สัมมาทิฏฐิ 49
กามารมณ์ 42	ธาตุดิน 10, 46, 47, 48	มนสิการ 36	สารอนินทรีย์ 47
กายภาวนา 45, 51	ธาตุน้ำ 10, 46, 47, 48	มัตตัญญา 31	สุกนิมิต 37
กาลจารี 41	ธาตุไฟ 10, 43, 46	มิจฉาวาจา 50	หน้าที่ 10, 12
ขันติ 22	ธาตุลม 10, 47, 48	มุทิตา 23	เหตุปัจจัย 5
ความสุขทางกาย 35,	นิโรธ 14, 15	เมตตา 23	อนัตตา 7
36	นิวรรณ์ 5 52	กดูกาล 46, 47	อนิจจัง 7
ความสุขทางใจ 35, 36,	ปฏิฆนิมิต 37	กุทธิ 52	อนุรักษ 30
37, 38	ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	วิกิจฉา 52	อบายมุข 6 19
คำเท็จ 50	32, 33, 34	วิริยะ 24	อภิญญา 52
คำเพ้อเจ้อ 50	ปราณ 48	วิมังสา 24	อริยมรรค 14, 15
คำส่อเสียด 50	ปริณตโกซี 41	ศีล 38	อริยสัง 14, 54
คำหยาบ 50	ปริสัณญา 32	ศีลภาวนา 45, 49, 50, 53	อัตตัญญา 31
ฆราวาสธรรม 4 17, 22,	ปัจจัย 4 10, 47, 49	สติ 38, 43, 51	อัตตจริยา 23
24	ปัญญา 4, 5, 6, 7, 8, 40,	สมจาคา 28, 29	อัตถัญญา 31
จาละ 22	53, 54, 55	สมชัทธิธรรม 4 29	อายุวัฒนธรรม 5 41, 45
จิตตภาวนา 45, 50, 51,	ปัญญาภาวนา 45, 53,	สมปัญญา 29	อาศรม 4 15, 18
52, 53	ป่าต้นน้ำ 48	สมศรัทธา 28	อาศรมคฤหัสถ์ 16, 17
จิตตะ 24	ป่าไม้ 47	สมศีลา 28	อาศรมพรหมจรรย์ 16, 17
จินตนาการ 36, 37, 38,	ปิยวาจา 23	สมาธิ 39, 39, 40, 51,	อาศรมวนปรัสถ์ 17
39,	บุคคลัญญา 32	54	อาศรมสันยาสี 18
ฉันทะ 24	พยาบาท 52	สมานัตตตา 23	อิทธิบาท 4 17, 23
ชีวิตสมศีล 44	พรหมจารี 42	สมุทัย 14	อุตมคติ 14, 15, 21, 50
ตัมหา 13, 14, 15	พรหมวิหาร 4 17, 22,	สังคหวัตถุ 4 17, 22, 24	อุตุนิยาม 45
ไตรลักษณ์ 7	23, 24	สังจะ 22	อุทัจจะกุกจะ 52
ถีนะมีทชะ 52	พระอรหันต์ 44	สัญชาติญาณ 5	อุเบกขา 23
ทมะ 22	พัฒนา 30	สัปปายการี 41	อุปาทานขันธ 14



รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์มาแล้วของผู้เรียบเรียง



พ.ศ. 2548  
 “ความหมายคุณธรรม  
 จริยธรรม จรรยาบรรณ  
 และการพัฒนาชีวิตที่  
 สมบูรณ์แบบ”



พ.ศ. 2549  
 “ความพอเพียง คือทางรอด  
 ของมนุษย์และสังคม”



พ.ศ. 2550  
 “หลักธรรมพื้นฐานที่  
 ชาวพุทธพึงรู้”



พ.ศ. 2551  
 “คู่มือบัณฑิตของแผ่นดิน”



พ.ศ. 2552  
 “คู่มือปัญญา ใน  
 พระพุทธศาสนา”



พ.ศ. 2553  
 “ปฏิจลสมุปปาท ฉบับ  
 วิเคราะห์-สังเคราะห์”



พ.ศ. 2554  
 “สติปัฏฐาน 4 ฉบับ  
 วิเคราะห์-สังเคราะห์”



พ.ศ. 2555  
 “อริยสัจสำหรับทุกคน”



พ.ศ. 2556  
 “ความสุขทุกมิติ  
 ตามหลักพระพุทธศาสนา”

## ๒ | ทนายเลม

เมื่อพลิกมาถึงหน้าสุดท้ายนี้ ท่านผู้อ่านก็คงจะพบแล้วว่า  
ชีวิตมนุษย์นั้นจะว่าสั้นก็สั้น จะว่ายาวก็ยาว  
ขึ้นอยู่กับว่าจะเป็นผู้ที่อยู่อย่างสุขหรืออย่างทุกข์  
เหตุปัจจัยสำคัญก็คือ "ปัญญา" ที่จะแก้ไขระดับประคองชีวิต  
ให้ดำเนินไปอย่างที่เราควรอยู่ควรเป็น  
หนังสือชีวิตติดปัญญาเล่มนี้  
ได้ให้แนวทางสำคัญในการดำเนินไปของชีวิตได้เป็นอย่างดี  
อันเป็นผลมาจากความตั้งใจของท่านผู้เขียนที่จะสร้างหนทางสุข  
แก่นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจทั่วไป  
ด้วยการใช้ **ชีวิตติดปัญญา**

กรรชิต จิตรระทาน

ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : ธรรมสถาน  
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330