



วินัยชาวพุทธ

ธรรมานุญชีวิต

การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ฐานที่มั่น ของ ชีวิต และ สังคม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)



กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมเนียม
ถวายเป็นพระราชกุศล
แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในมหามงคลวโรกาส
ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๘๐ พรรษา
ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐

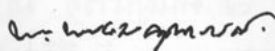


อนุโมทนา

ชมรมจริยธรรมกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โดย นพ.จรัญ ปิระยวราภรณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเวชกรรมป้องกัน (นายแพทย์ ๑๐) ประธานชมรมฯ ปวารณามหางคลวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุครบ ๘๐ พรรษา ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ จึงดำริที่จะจัดพิมพ์หนังสือแจกมอบเป็นธรรมทาน ในโอกาสพิเศษนี้ และได้แจ้งความประสงค์ขออนุญาต จัดพิมพ์หนังสือ **ฐานที่มั่นของชีวิตและสังคม** ของพระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) โดยมีวัตถุประสงค์ให้เป็น ธรรมทาน ที่จะแจกมอบแก่หน่วยงานเครือข่ายชมรมจริยธรรมกรม ควบคุมโรค ผู้สนใจทั่วๆ ไป

การพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทานนั้น นับว่าเป็นการให้อย่างสูงสุด ที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า เป็นทานอันเลิศ ชะนทานทั้งปวง เป็นการ แสดงน้ำใจปรารถนาดีอย่างแท้จริงแก่ประชาชน ด้วยการมอบให้ซึ่งแสง สว่างแห่งปัญญาและทรัพย์อันล้ำค่าคือธรรม ที่จะเป็นหลักนำประเทศชาติ ให้พัฒนาไปในวิถีสานที่ถูกต้อง และเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขที่แท้และยั่งยืน แก่ชีวิตและสังคม จึงเป็นบุญกิริยาสูงค่า อันเหมาะสมที่ผู้ศรัทธาจงรัก รักัดจะบำเพ็ญถวายเป็นพระราชกุศล

ขออนุโมทนาชมรมจริยธรรมกรมควบคุมโรค กระทรวง สาธารณสุข ที่ได้บำเพ็ญธรรมทานด้วยน้ำใจกุศล กอปรด้วยความจงรัก รักัดดี มีกตัญญูกตเวทิตาครั้งนี้



(พระพรหมคุณาภรณ์)

วัดญาณเวศกวัน

๑๙ เมษายน ๒๕๕๐

สารบัญ

วินัยชาวพุทธ

หน้า

หมวดหนึ่ง : วางฐานชีวิตให้มั่น

๑

กฎ ๑ : เว้นชั่ว ๑๔ ประการ

๑

กฎ ๒ : เตรียมทุนชีวิต ๒ ด้าน

๒

กฎ ๓ : รักษาความสัมพันธ์ ๖ ทิศ

๕

หมวดสอง : นำชีวิตให้ถึงจุดหมาย

๙

ก. ขุดหมาย ๓ ชั้น

๙

ข. ขุดหมาย ๓ ด้าน

๑๐

ชาวพุทธชั้นนำ

๑๑

ธรรมบุญชีวิต

หมวดนำ : คนกับความเป็นคน

๑๕

๑. คนผู้เป็นสัตว์ประเสริฐ

๑๕

๒. คนสมบูรณ์แบบ

๑๘

หมวดหนึ่ง : คนกับสังคม

๒๑

๓. คนมีศีลธรรม

๒๑

๔. คนมีคุณแก่ส่วนรวม

๒๔

๕. คนผู้เป็นส่วนร่วมที่ดีของหมู่ชน

๒๖

๖. คนมีส่วนร่วมในการปกครองที่ดี

๒๙

๗. คนผู้นำรัฐ

๓๑

หมวดสอง : คนกับชีวิต

๓๕

๘. คนมีชีวิตอยู่อย่างมั่นใจ

๓๕

๙. คนประสบความสำเร็จ

๓๙

๑๐. คนรู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพ	๔๑
๑๑. คนครองเรือนที่เลิกล้ำ	๔๔
๑๒. คนไม่หลงโลก	๔๔
หมวดสาม : คนกับคน	๕๒
๑๓. คนร่วมชีวิต	๕๒
๑๔. คนรับผิดชอบตระกูล	๕๖
๑๕. คนสืบตระกูล	๕๘
๑๖. คนที่จะคบหา	๖๒
๑๗. คนงาน - นายงาน	๖๕
หมวดสี่ : คนกับมรรคา	๖๖
๑๘. คนผู้สั่งสอน หรือให้การศึกษ	๖๖
๑๙. คนผู้เล่าเรียนศึกษา	๖๙
๒๐. คนใกล้ชิดศาสนา	๗๓
๒๑. คนสืบศาสนา	๗๖
๒๒. คนถึงธรรม	๗๘
บันทึกท้ายเล่ม	๘๑
แถลงความเป็นมา	๘๕

การศึกษาเริ่มต้น เมื่อคนกินอยู่เป็น

เรียนรู้จากชีวิตพระ	๘๙
ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ	๙๐
กินเปลือง ไม่ใช่กินเป็น	๙๓
กินอย่างมีปัญญา เรียกว่ากินเป็น	๙๖
ลูกที่เลี้ยงง่าย คือมีน้ำใจต่อพ่อแม่	๑๐๐
สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ	๑๐๒
สรุป	๑๐๕

วินัยชาวพุทธ

The Buddhist's Discipline

วินัยชาวพุทธ

*

พระสงฆ์ผู้มีวินัยของพระภิกษุ ที่จะต้องประพฤติให้เป็นผู้มีศีล
ชาวพุทธทั่วไป ก็มีวินัยของคฤหัสถ์ ที่จะต้องปฏิบัติให้เป็นมาตรฐาน

หมวดหนึ่ง วางฐานชีวิตให้มั่น

ชาวพุทธจะต้องดำเนินชีวิตที่ดีงาม และร่วมสร้างสรรค์สังคม
ให้เจริญมั่นคง ตามหลัก วินัยของคฤหัสถ์ (คิหิวินัย) ดังนี้

กฎ ๑: เว้นชั่ว ๑๔ ประการ

ก. เว้นกรรมกิเลส (บาปกรรมที่ทำให้ชีวิตมัวหมอง) ๔ คือ

๑. ไม่ทำร้ายร่างกายทำลายชีวิต (เว้นปาณาติบาต)
๒. ไม่ลักทรัพย์ละเมิดกรรมสิทธิ์ (เว้นอนินนาทาน)
๓. ไม่ประพฤติผิดทางเพศ (เว้นกาเมสุมิจฉาจาร)
๔. ไม่พูดเท็จโกหกหลอกลวง (เว้นมุสาวาท)

THE BUDDHIST'S DISCIPLINE

*

Just as Buddhist monks have the monks' discipline to observe to be virtuous, so Buddhists in general have the lay people's discipline to keep as code of standards.

SECTION ONE

Laying a Firm Foundation for Life

Buddhists are supposed to lead good lives and contribute to the growth and stability of society in accordance with the lay people's discipline (gihivinaya) as follows.

Law 1: Refraining from 14 kinds of evils.

A. Refraining from the four kinds of *kammakilesa* (evil deeds that defile one's life), namely:

1. One does not do bodily harm or take life (i.e. abstaining from *pāṇātipāta*).
2. One does not steal or violate property rights (i.e. abstaining from *adinnādāna*).
3. One does not commit sexual misconduct (i.e. abstaining from *kāmesumicchācāra*).
4. One does not speak falsely, lie or deceive (i.e. abstaining from *musāvāda*).

ข. เว้นอดติ (ความลำเอียง/ประพฤติกเลาธรรม) ๔ คือ

๑. ไม่ลำเอียงเพราะชอบ (เว้นฉันทาคติ)
๒. ไม่ลำเอียงเพราะชัง (เว้นโทสาคติ)
๓. ไม่ลำเอียงเพราะขลาด (เว้นภยาคติ)
๔. ไม่ลำเอียงเพราะเขลา (เว้นโมหาคติ)

ค. เว้นอบายมุข (ช่องทางเสื่อมทรัพย์อัปชีวิต) ๖ คือ

๑. ไม่เสพติดสุรายาเมา
๒. ไม่เอาแต่เที่ยวไม่รู้เวลา
๓. ไม่จ้องหาแต่รายการบันเทิง
๔. ไม่เหลิงไปหาการพนัน
๕. ไม่พัวพันมั่วสุมมิตรชั่ว
๖. ไม่มัวจมอยู่ในความเกียจคร้าน

กฎ ๒: เตรียมทุนชีวิต ๒ ด้าน

ก. เลือกสรรคนที่จะเสวนา คบคนที่จะนำชีวิตไปในทางแห่งความเจริญและสร้างสรรค์ โดยหลีกเลี่ยงมิตรเทียม คบหาแต่มิตรแท้ คือ

๑. รู้ทันมิตรเทียม หรือ ศัตรูผู้มาในร่างมิตร (มิตรปฏิรูปก) ๔ ประเภท

๑) คนปกอลอก มีแต่ชนเอาจของเพื่อนไป มีลักษณะ ๔

- (๑) คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
- (๒) ยอมเสียน้อย โดยหวังจะเอาให้มาก
- (๓) ตัวมีภัย จึงมาช่วยทำกิจของเพื่อน
- (๔) คบเพื่อน เพราะเห็นแก่ผลประโยชน์

B. Refraining from the four kinds of *agati* (bias or deviant conduct), namely:

1. One is not biased on account of like (i.e. abstaining from *chandāgati*).
2. One is not biased on account of hate (i.e. abstaining from *dosāgati*).
3. One is not biased on account of fear (i.e. abstaining from *bhayāgati*).
4. One is not biased on account of folly (i.e. abstaining from *mohāgati*).

C. Refraining from the six kinds of *apāyamukha* (channels to the ruin of property and life), namely:

1. One is not addicted to drink or drugs.
2. One does not revel, oblivious to time.
3. One is not bent only on entertainment.
4. One does not indulge in gambling.
5. One does not consort with evil friends.
6. One does not constantly laze around.

Law 2: Preparing resources for life on two fronts.

A. Choosing the people with whom one is to associate. One should associate with people who will guide one's life along a path that is prosperous and constructive, by avoiding false friends and associating only with true friends as follows:

1. Recognizing the four kinds of false friends or enemies in the guise of friends (mitta-paṭirūpaka):

1) The out-and-out robber, who only takes from his friend, has four features

- (1) He thinks only of taking.
- (2) He gives just a little only to gain a lot.
- (3) Only when he himself is in danger does he help his friend out.
- (4) He associates with his friend only for his own sake.

๒) คนดีแต่พูด มีลักษณะ ๔

- (๑) ดีแต่ยกของหมดแล้วมาปราศรัย
- (๒) ดีแต่อ้างของยังไม่มีมาปราศรัย
- (๓) สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่ไม่ประโยชน์มิได้
- (๔) เมื่อเพื่อนมีกิจ อ้างแต่เหตุขัดข้อง

๓) คนหัวประจบ มีลักษณะ ๔

- (๑) จะทำชั่วก็เออออ
- (๒) จะทำดีก็เออออ
- (๓) ต่อหน้าสรรเสริญ
- (๔) ลับหลังนินทา

๔) คนชวนฉิบหาย มีลักษณะ ๔

- (๑) คอยเป็นเพื่อนดื่มน้ำเมา
- (๒) คอยเป็นเพื่อนเที่ยวกลางคืน
- (๓) คอยเป็นเพื่อนเที่ยวดูการเล่น
- (๔) คอยเป็นเพื่อนไปเล่นการพนัน

๒. รู้ถึงมิตรแท้ หรือ มิตรด้วยใจจริง (สุทนต์มิตร) ๔ ประเภท

๑) มิตรอุปการะ มีลักษณะ ๔

- (๑) เพื่อนประมาท ช่วยรักษาเพื่อน
- (๒) เพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน
- (๓) เมื่อมีภัย เป็นที่พึ่งพำนักได้
- (๔) มีกิจจำเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก

2) The smooth talker has four features:

- (1) He talks only of what is done and gone.
- (2) He talks only of what has not yet come.
- (3) He offers help that is of no use.
- (4) When his friend has some business in hand, he always makes excuses.

3) The flatterer has four features:

- (1) He consents to [his friend's] doing wrong.
- (2) He consents to his doing right.
- (3) He praises him to his face.
- (4) He disparages him behind his back.

4) The leader to ruin has four features:

- (1) He is a companion in drinking.
- (2) He is a companion in nightlife.
- (3) He is a companion in frequenting shows and fairs.
- (4) He is a companion in gambling.

2. Knowing of the four kinds of *true friends* or *friends at heart* (*suhadamitta*):

1) The helping friend has four features:

- (1) When his friend is off guard, he guards him.
- (2) When his friend is off guard, he guards his property.
- (3) In times of danger, he can be a refuge.
- (4) When some business needs to be done, he puts up more money than requested.

๒) มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มีลักษณะ ๔

- (๑) บอกความลับแก่เพื่อน
- (๒) รักษาความลับของเพื่อน
- (๓) มีภัยอันตราย ไม่ละทิ้ง
- (๔) แม้ชีวิตก็สละให้ได้

๓) มิตรแนะนำประโยชน์ มีลักษณะ ๔

- (๑) จะทำชั่วเสียหาย คอยห้ามปรามไว้
- (๒) แนะนำสนับสนุนให้ตั้งอยู่ในความดี
- (๓) ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ไม่เคยได้รู้ได้ฟัง
- (๔) บอกทางสุขทางสวรรค์ให้

๔) มิตรมีใจรัก มีลักษณะ ๔

- (๑) เพื่อนมีทุกข์ พลอยไม่สบายใจ (ทุกข์ ทุกข์ด้วย)
- (๒) เพื่อนมีสุข พลอยแช่มชื่นยินดี (สุข สุขด้วย)
- (๓) เขาติเตียนเพื่อน ช่วยยับยั้งแก้ไข
- (๔) เขาสรรเสริญเพื่อน ช่วยพูดเสริมสนับสนุน

• **จัดสรรทรัพย์ที่หามาได้** ด้วยสัมมาชีพ ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ขยันหมั่นทำงานเก็บออมทรัพย์ ดังพึงเก็บรวมน้ำหวานและเกสร

ขั้นที่ ๒ เมื่อทรัพย์เก็บก่อกว้ขึ้นดั่งจอมปลวก พึงวางแผนใช้จ่าย คือ

- ๑ ส่วน เลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว ดูแลคนเกี่ยวข้อง ทำความดี
- ๒ ส่วน ใช้ทำหน้าที่การทำงานประกอบกิจการอาชีพ
- ๑ ส่วน เก็บไว้เป็นหลักประกันชีวิตและกิจการคราวจำเป็น

- 2) **The friend through thick and thin** has four features:
 - (1) He confides in his friend.
 - (2) He keeps his friend's secrets.
 - (3) He does not desert his friend in times of danger.
 - (4) He will give even his life for his friend's sake.
- 3) **The good counselor** has four features:
 - (1) He restrains his friend from doing evil or harm.
 - (2) He encourages him in goodness.
 - (3) He makes known to his friend what he has not heard before.
 - (4) He points out the way to happiness, to heaven.
- 4) **The loving friend** has four features:
 - (1) When his friend is unhappy, he commiserates.
 - (2) When his friend is happy, he is happy for him.
 - (3) When others criticize his friend, he comes to his defense.
 - (4) When others praise his friend, he joins in their praise.

B. Allocating the wealth one has acquired through right livelihood as follows:

Stage 1: One should be diligent in earning and saving just as bees collect nectar and pollens.

Stage 2: When one's wealth accrues like a termites' mound, expenditure should be planned thus:

- **One portion** to be used for supporting oneself, supporting one's family, taking care of one's dependents and doing good works.
- **Two portions** to be used for one's career, earning one's living.
- **One portion** to be put aside as a guarantee for one's life and business in times of need.

กฎ ๓: รักษาความสัมพันธ์ ๖ ทิศ

ก. ทำทุกทิศให้เกษมสันต์ ปฏิบัติหน้าที่ต่อบุคคลที่สัมพันธ์กับตนให้ถูกต้องตามฐานะทั้ง ๖ คือ

ทิศที่ ๑ ในฐานะที่เป็นบุตรธิดา พึงเคารพ**บิดามารดา** ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหน้า ดังนี้

๑. ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ
๒. ช่วยทำกิจธุระการงานของท่าน
๓. ดำรงวงศ์สกุล
๔. ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท
๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

บิดามารดาอนุเคราะห์บุตรธิดา ตามหลักปฏิบัติดังนี้

๑. ห้ามปรามป้องกันจากความชั่ว
๒. ดูแลฝึกอบรมให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. เป็นธุระเมื่อถึงคราวจะมีคู่ครองที่สมควร
๕. มอบทรัพย์สมบัติให้เมื่อถึงโอกาส

ทิศที่ ๒ ในฐานะที่เป็นศิษย์ พึงแสดงความเคารพนับถือ**ครูอาจารย์** ผู้เปรียบเสมือน **ทิศเบื้องขวา** ดังนี้

๑. ลูกต้อนรับ แสดงความเคารพ
๒. เข้าไปหา เพื่อบำรุง รับใช้ ปรีक्षा ชักถาม รับคำแนะนำ เป็นต้น
๓. พึงด้วยดี พึงเป็น รู้จักฟังให้เกิดปัญญา
๔. ประณินบัติ ช่วยบริการ
๕. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ เอาจริงเอาจังถือเป็นกิจสำคัญ

Law 3: Maintaining one's relations towards the six directions.

A. Rendering all the directions secure and peaceful by performing the duties towards the people related to one in due accordance with their six respective positions:

1st direction: *As a son or daughter, one should honor one's parents, who are likened to the “forward direction,” as follows:*

1. Having been raised by them, one looks after them in return.
2. One helps them in their business and work.
3. One continues the family line.
4. One conducts oneself as is proper for an heir.
5. After their passing away, one makes offerings, dedicating the merit to them.

Parents help their children by:

1. Cautioning and protecting them from evil.
2. Nurturing and training them in goodness.
3. Providing them with an education.
4. Seeing to it that they obtain suitable spouses.
5. Bequeathing the inheritance to them at the proper time.

2nd direction: *As a student, one should show reverence to one's teacher, who is likened to the “right direction,” as follows:*

1. One rises to greet the teacher and shows respect to him.
2. One approaches the teacher to attend him, serve him, consult him, query him, receive advice from him, etc.
3. One hearkens well so as to cultivate wisdom.
4. One serves the teacher and runs errands for him.
5. One learns the subject respectfully and earnestly, giving the task of learning its due importance.

อาจารย์อนุเคราะห์**ศิษย์** ตามหลักปฏิบัติดังนี้

๑. แนะนำฝึกรบมให้เป็นคนดี
๒. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
๓. สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง
๔. ส่งเสริมยกย่องความดีงามความสามารถให้ปรากฏ
๕. สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ คือ สอนฝึกศิษย์ให้ใช้วิชาเลี้ยงชีพได้จริง และรู้จักดำรงตนด้วยดี ที่จะเป็นประกันให้ดำเนินชีวิตดีงามโดยสวัสดิ มีความสุขความเจริญ

ทิศที่ ๓ ในฐานะที่เป็นสามี พึงให้เกียรติบำรุง**ภรรยา** ผู้เปรียบเสมือน**ทิศเบื้องหลัง** ดังนี้

๑. ยกย่องให้เกียรติสมฐานะที่เป็นภรรยา
๒. ไม่ดูหมิ่น
๓. ไม่นอกใจ
๔. มอบความเป็นใหญ่ในบ้าน
๕. หาเครื่องแต่งตัวมาให้เป็นของขวัญตามโอกาส

ภรรยาอนุเคราะห์สามี ตามหลักปฏิบัติดังนี้

๑. จัดงานบ้านให้เรียบร้อย
๒. สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี
๓. ไม่นอกใจ
๔. รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้
๕. ขยัน ช่างจัดช่างทำ เอาจานทุกอย่าง

ทิศที่ ๔ ในฐานะที่เป็นมิตรสหาย พึงปฏิบัติต่อ**มิตรสหาย** ผู้เปรียบเสมือน**ทิศเบื้องซ้าย** ดังนี้

๑. เพื่อแผ่แบ่งปัน

A teacher supports his students by:

1. Teaching and training them to be good.
2. Guiding them to thorough understanding.
3. Teaching the subject in full.
4. Encouraging the students and praising their merits and abilities.
5. Providing a protection for all directions; that is, teaching and training them so that they can actually use their learning to make a living and know how to conduct themselves well, having a guarantee for smoothly leading a good life and attaining happiness and prosperity.

3rd direction: *As a husband, one should honor and support one's wife, who is likened to the “rearward direction,” as follows:*

1. One honors her in accordance with her status as wife.
2. One does not look down on her.
3. One does not commit adultery.
4. One gives her control of household concerns.
5. One gives her occasional gifts of ornaments and clothing.

A wife supports her husband by:

1. Keeping the household tidy.
2. Helping the relatives and friends of both sides.
3. Not committing adultery.
4. Safeguarding any wealth that has been acquired.
5. Being diligent in all her work.

4th direction: *As a friend, one should conduct oneself towards one's friends, who are likened to the “left direction,” as follows:*

1. One shares with them.

๒. พุดจามีน้ำใจ
๓. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
๔. มีตนเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย
๕. ซื่อสัตย์จริงใจ

มิตรสหายอนุเคราะห์ตอบ ตามหลักปฏิบัติดังนี้

๑. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน
๒. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน
๓. ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้
๔. ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก
๕. นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

ทิศที่ ๕ ในฐานะที่เป็นนายจ้าง พึงบำรุง**คนรับใช้** และ**คนงาน** ผู้เปรียบเสมือน **ทิศเบื้องล่าง** ดังนี้

๑. จัดงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลัง เพศ วัย ความสามารถ
๒. ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่
๓. จัดสวัสดิการดี มีช่วยรักษาพยาบาลในยามเจ็บไข้ เป็นต้น
๔. มีอะไรได้พิเศษมา ก็แบ่งปันให้
๕. ให้มีวันหยุด และพักผ่อนหย่อนใจ ตามโอกาสอันควร

คนรับใช้และคนงาน แสดงน้ำใจต่อนายงาน ดังนี้

๑. เริ่มทำงานก่อน
๒. เลิกงานทีหลัง
๓. เอาแต่ของที่นายให้
๔. ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น
๕. นำความดีของนายงานและกิจการไปเผยแพร่

2. One speaks kindly to them.
3. One helps them.
4. One is constant through their ups and downs.
5. One is faithful and sincere.

Friends reciprocate by:

1. Protecting their friend when he is off guard.
2. Protecting their friend's property when he is off guard.
3. Being a refuge in times of danger.
4. Not deserting their friend in times of hardship.
5. Respecting their friend's family and relatives.

5th direction: *As an employer, one should support one's servants and employees, who are likened to the "lower direction," as follows:*

1. One assigns them work in accordance with their strength, sex, age and abilities.
2. One pays them wages commensurate with their work and adequate for their livelihood.
3. One grants them fringe benefits by, for example, providing medical care in times of sickness.
4. One shares with them a portion of any extra gain.
5. One gives them appropriate holidays and time to rest.

A servant or employee helps his employer by:

1. Starting work before him.
2. Stopping work after him.
3. Taking only what is given by his employer.
4. Doing his job well and seeking ways to improve on it.
5. Spreading a good reputation about his employer and his business.

ทิศที่ ๖ ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน พึงแสดงความเคารพนับถือต่อ **พระสงฆ์** ผู้เปรียบเสมือน **ทิศเบื้องบน** ดังนี้

๑. จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา
๒. จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา
๓. จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา
๔. ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
๕. อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔

พระสงฆ์อนุเคราะห์คฤหัสถ์ ตามหลักปฏิบัติดังนี้

๑. ห้ามปรามสอนให้เว้นจากความชั่ว
๒. แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี
๔. ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ยังไม่เคยรู้ไม่เคยฟัง
๕. ชี้แจงอธิบายทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
๖. บอกทางสวรรค์ สอนวิธีดำเนินชีวิตให้มีความสุขความเจริญ

ข. เกื้อกูลกันประสานสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันร่วมสร้างสรรค์สังคมให้สงบสุขมั่นคงสามัคคีมีเอกภาพ ด้วย **สังคหวัตถุ ๔** คือ

๑. ทาน เพื่อแผ้วถางปัน (ช่วยด้วยเงินด้วยของ)
๒. ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน (ช่วยด้วยถ้อยคำ)
๓. อัตถจริยา ทำประโยชน์แก่เขา (ช่วยด้วยกำลังแรงงาน)
๔. สมานัตตตา เอาตัวเข้าสมาน (ช่วยด้วยร่วมสร้างสรรค์และแก้ปัญหา เสมอกันโดยธรรม และร่วมสุขร่วมทุกข์กัน)

6th direction: *As a Buddhist, one should show reverence to the monks, who are likened to the “upper direction,” as follows:*

1. One acts towards them with goodwill.
2. One speaks to them with goodwill.
3. One thinks of them with goodwill.
4. One receives them willingly.
5. One supports them with the four requisites [almsfood, robes, shelter and medicine].

Monks help lay people by:

1. Enjoining them from evil actions.
2. Enjoining them in goodness.
3. Assisting them with kind intentions.
4. Making known to them things not heard before.
5. Explaining and clarifying things they have already heard.
6. Pointing out the way to heaven, teaching them the way to happiness and prosperity.

B. Helping one another for social harmony, i.e. helping one another and contributing to creating social peace, stability and unity according to the four principles for helpful integration (*saṅgahavatthu*), namely:

1. *dāna*: giving, sharing (helping through money and material goods).
2. *piyavācā*: amicable speech (helping through words).
3. *atthacariyā*: helpful action (helping through physical or mental effort).
4. *samānattatā*: participation (helping through participation in constructive action and problem solving; being equal by virtue of the Dhamma and sharing both weal and woe).

หมวดสอง

นำชีวิตให้ถึงจุดหมาย

ก. จุดหมาย ๓ ชั้น ดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมาย (อัตถะ) ๓ ชั้น คือ

ขั้นที่ ๑ ทิฏฐธัมมิกัตถะ จุดหมายชั้นตาเห็น หรือ ประโยชน์ปัจจุบัน

- ก) มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน
- ข) มีเงินมีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ
- ค) มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม
- ง) มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่ยอมรับ

ทั้ง ๔ นี้ พึงให้เกิดมิโดยธรรม และใช้ให้เป็นประโยชน์ ทั้งแก่ตน และผู้อื่น

ขั้นที่ ๒ สัมปรายิกัตถะ จุดหมายชั้นเลยตาเห็น หรือ ประโยชน์เบื้องหน้า

- ก) มีความอบอุ่นสบายซึ่งสุขใจ ไม่อ้างว้างเลือนลอย มีหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็ง ด้วย *ศรัทธา*
- ข) มีความภูมิใจ ในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติดำรงตนดีงาม ด้วย *ความสุจริต*
- ค) มีความอึดใจ ในชีวิตมีคุณค่า ที่ได้ทำประโยชน์ตลอดมาด้วย *น้ำใจเสียสละ*
- ง) มีความกล้าวกล้ำมั่นใจ ที่จะแก้ไขปัญหา นำชีวิตและภารกิจไปได้ ด้วย *ปัญญา*
- จ) มีความโล่งจิตมั่นใจ มีทุนประกันภาพใหม่ ด้วยได้ทำไว้แต่ *กรรมที่ดี*

SECTION TWO

Steering Life to Its Objectives

A. Three levels of Objectives. *One should conduct one's life so as to attain the three levels of objectives (attha) as follows:*

Level 1: *diṭṭhadhammattha*, i.e. the temporal objective or present benefit

- A) Enjoying good health, physical fitness, freedom from maladies, and longevity.
- B) Having work and income, having honest livelihood, and being economically self-reliant.
- C) Having good status, and gaining the respect of society.
- D) Having a happy family, establishing a good reputation of one's family.

All the four objectives above should be righteously achieved and utilized for the sake of oneself and others.

Level 2: *samparāyikattha*, i.e. the spiritual objective or further benefit.

- A) Being endowed with warmth, deep appreciation and happiness; being not lonesome or unfirm; having an ideal to adhere to so as to be strong with faith.
- B) Being proud of a clean life, of having done only wholesome deeds with virtue.
- C) Being gratified in a worthwhile life, in having always done what is beneficial with sacrifice.
- D) Being courageous and confident to resolve problems as well as conduct one's life and duties with wisdom.
- E) Being secure and confident in having a guarantee for the future life in consequence of having done only good deeds.

ขั้นที่ ๓ **ปรมาตมะ จุดหมายสูงสุด หรือ ประโยชน์อย่างยิ่ง**

- ก) ถึงถูกโลกกรรมกระทบ ถึงจะพบความผันผวนปรวนแปร ก็ไม่หวั่นไหว มีใจเกษมศานต์มั่นคง
- ข) ไม่ถูกความยึดติดถือมั่นบีบคั้นจิต ให้ผิดหวังโศกเศร้า มีจิตโล่งโปร่งเบาเป็นอิสระ
- ค) สดชื่น เบิกบานใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ผ่องใส ไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้
- ง) รู้เท่าทันและทำการตรงตามเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจดสดใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา

ถ้าบรรลุจุดหมายชีวิตถึงขั้นที่ ๒ ขึ้นไป เรียกว่าเป็น **“บัณฑิต”**

ข. **จุดหมาย ๓ ด้าน** จุดหมาย ๓ ขั้นนี้ พึงปฏิบัติให้สำเร็จครบ ๓ ด้าน คือ

- ด้านที่ ๑ **อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน หรือ ประโยชน์ตน** คือประโยชน์ ๓ ขั้นข้างต้น ซึ่งพึงทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง หรือพัฒนาชีวิตของตนขึ้นไปให้ได้ให้ถึง
- ด้านที่ ๒ **ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือ ประโยชน์ผู้อื่น** คือ ประโยชน์ ๓ ขั้นข้างต้น ซึ่งพึงช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้ให้ถึงด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของตนขึ้นไปตามลำดับ
- ด้านที่ ๓ **อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน หรือ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย** คือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งสภาพแวดล้อมและปัจจัยต่างๆ ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์บำรุงรักษา เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย ๓ ขั้นข้างต้น

Level 3: *paramattha*, i.e. the highest objective or greatest benefit:

- A) Having a secure, peaceful and stable mind, unshaken even when affected by the ways of the world or confronted with vicissitudes or changes.
- B) Not being so distressed by clinging or attachment as to feel disappointed or sorrowful; having a mind that is relieved, clear, buoyant and free.
- C) Being refreshed, cheerful, not sullen or depressed; being radiant and free from suffering; enjoying genuine bliss.
- D) Being well aware of causes and conditions and acting accordingly; leading a life that is impeccable and bright; conducting oneself with wisdom.

One who is able to attain from the second level of benefit upwards is known as a wise man (*pañḍita*).

B. Three fronts of objectives. These three levels of objectives should be realized on all three fronts:

1st front: *attattha*, i.e. the objective for oneself or one's own benefit; the three levels of benefits explained above, which one should realize for oneself or develop one's life to attain.

2nd front: *parattha*, i.e. the objective for others or other people's benefit; i.e. the three levels of benefits explained above, which one should help other people successively achieve by guiding and encouraging them to develop their lives.

3rd front: *ubhayattha*, i.e. the mutual objective or benefit to both parties; the collective benefit, happiness and virtue of the community or society, including environmental conditions and factors, which we should help create and conserve in order to help both ourselves and others advance to the three levels of objectives mentioned above.

ชาวพุทธชั้นนำ

ชาวพุทธที่เรียกว่า อุบาสก และอุบาสิกา นับว่าเป็นชาวพุทธชั้นนำ จะต้องมีความเข้มแข็งที่จะตั้งมั่นอยู่ในหลัก ให้เป็นตัวอย่างแก่ชาวพุทธทั่วไป นอกจากรักษา **วินัยชาวพุทธ** แล้ว ต้องมี **อุบาสกธรรม ๕** ดังนี้

๑. **มีศรัทธา** เชื่อประกอบด้วยปัญญา ไม่มกมาย มั่นในพระรัตนตรัย ไม่หวั่นไหว ไม่แกว่งไกว ถือธรรมเป็นใหญ่และสูงสุด
๒. **มีศีล** นอกจากตั้งอยู่ในศีล ๕ และสัมมาชีพแล้ว ควรถือศีลอุโบสถ ตามกาล เพื่อพัฒนาตนให้ชีวิตและความสุขพึงพาวัตถุน้อยลง ลดการเบียดเบียน และเกื้อกูลแก่ผู้อื่นได้มากขึ้น
๓. **ไม่ถือมกคลตันข้าว** เชื้อกรรม มุ่งหวังผลจากการกระทำด้วย เรี่ยวแรงความเพียรพยายามตามเหตุผล ไม่ตื่นข่าวเล่าลือ โชคกลางเรื่องขลังมกคล ไม่หวังผลจากการขออำนาจดลบันดาล
๔. **ไม่แสวงหาพาหิรทักษิไณย** ไม่ไขว่คว้าเขตบุญขุนขลังผู้วิเศษ คักดีลัทธิ นอกหลักพระพุทธศาสนา
๕. **ชวนขยายในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา** ใส่ใจริเริ่มและสนับสนุนกิจกรรมการกุศล ตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

หมายเหตุ:

- * **วินัยชาวพุทธ** นี้ ปรับให้ง่ายขึ้น ณ ๑๐ ส.ค. ๒๕๔๓ จาก “ภาค ๑: มาตรฐานชีวิตของชาวพุทธ” ในหนังสือ **ธรรมานุชีวิต ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๔๐** เมื่อเสร็จแล้ว ได้ขอให้ ดร.สมศีล ฆานวัจนะ ปรับปรุงคำแปลภาษาอังกฤษฉบับเดิม ให้ตรงตามฉบับปรับปรุงนี้
- * วินัยของคฤหัสถ์ คือ คิหิวินัย ได้แก่พระพุทโธวาทในสังคาลสูตร พระไตรปิฎก เล่ม ๑๑ (ที.ปา.๑๑/๑๗๒-๒๐๖/๑๙๔-๒๐๗)
- * “อุบาสกธรรม ๕” มาในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ (อง. ปญจก. ๒๒/๑๗๕/๒๓๐)

BUDDHISTS OF THE LEADING TYPE

Those Buddhists who are referred to as upāsaka and upāsikā [Buddhist lay followers] are considered Buddhists of the leading type. They must be steadfast and firmly established in the [Buddhist] principles to serve as examples for Buddhists in general. Apart from observing the Buddhist's discipline, they must possess the five qualities of Buddhist lay followers (upāsakadhamma) as follows:

1. They have faith, their belief being endowed with wisdom; they are not given to blind faith; they have confidence in the Triple Gem [the Buddha, the Dhamma and the Sangha], neither being shaken nor faltering; they adhere to the Dhamma as the principal and supreme cause.
2. They have morality; apart from maintaining themselves in the Five Precepts and righteous livelihood, they should undertake the Eight Observances on due occasions to develop themselves so that their lives and happiness depend less on material needs, thus reducing harm and increasing beneficence towards others.
3. They do not get carried away by superstition; they believe in deeds, aspiring to results from their own deeds through their own effort in a rational way; they are not excited by wildly rumored superstition, talismans or lucky charms; they do not aspire to results from praying for miracles.
4. They do not seek the gift-worthy outside of this teaching; they do not grasp at fields of merit, miracle workers or holy personalities that are outside the Buddhist principles.
5. They apply themselves to supporting and helping with the Buddhist cause; they attend to, initiate and support charity work in accordance with the teaching of the Perfectly Enlightened One.

Notes

* *The Buddhist's Discipline*, a simplified version of "Part I : The Buddhist's Life Standards" in *A Constitution for Living* (revised in 1997), was completed on August 10, 2000. Then Dr. Somseen Chanawangsa revised the original English version to bring it in line with the present revised edition.

* The lay people's discipline, or *gihivinaya*, is the Buddha's teaching in the *Sīṅgālakasutta* [D.III.180-193]

* The five *upāsakadhamma* is from the *Sutta* [A.III.206].

ธรรมบุญชีวิต

พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม

หมวดนำ

คนกับความเป็นคน

☆ ※ ☆

๑. คนผู้เป็นสัตว์ประเสริฐ (สมาชิกในสังกัดมนุษยชาติ)

มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษ ซึ่งแตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายอื่น สิ่งที่ทำให้มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษได้แก่ *ศึกษา* หรือการศึกษา คือการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนา มนุษย์ที่ฝึก ศึกษา หรือพัฒนาแล้ว เชื่อว่าเป็น “สัตว์ประเสริฐ” เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยตนเอง และช่วยให้สังคมดำรงอยู่ในสันติสุขโดยสวัสดิ

มนุษย์ที่จะเชื่อว่าฝึก ศึกษา หรือพัฒนาดน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ผู้เป็นสมาชิกใหม่ของมนุษยชาติ พึงมีคุณสมบัติที่เป็นต้นทุน ๗ ประการ ที่เรียกว่า *แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดีงาม* หรือ *รุ่งอรุณของการศึกษา* ซึ่งเป็นหลักประกันของชีวิตที่จะพัฒนาสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ผู้เป็นสัตว์ประเสริฐอย่างแท้จริง ดังนี้

๑. *กัลยาณมิตตตา* (มีกัลยาณมิตร) *แสงแหล่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี* คือ อยู่ร่วมหรือใกล้ชิดกัลยาณชน เริ่มต้นแต่มีพ่อแม่เป็นกัลยาณมิตรในครอบครัว รู้จักคบคน และเข้าร่วมสังคมกับกัลยาณชน ที่จะมีอิทธิพลชักนำและชักชวนกันให้เจริญงอกงามในการพัฒนาพฤติกรรมจิตใจ และปัญญา โดยเฉพาะให้เรียนรู้และพัฒนากการสื่อสารสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตา มีศรัทธาที่จะดำเนินตามแบบอย่างที่ดี และรู้จักใช้ปัจจัยภายนอก ทั้งที่เป็นบุคคล หนังสือ และเครื่องมือสื่อสารทั้งหลาย ให้เป็นประโยชน์ในการแสวงหาความรู้และความดีงาม เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิต แก้ปัญหา และทำการสร้างสรรค์

๒. **ศีลสัมปทา** (ทำศีลให้ถึงพร้อม) **มีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต** คือ รู้จักจัดระเบียบความเป็นอยู่กิจกรรมกิจการและสิ่งแวดล้อมให้อื้อโอกาสแก่การพัฒนาชีวิต อย่างน้อยมีศีลขั้นพื้นฐาน คือมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ด้วยการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างเกื้อกูลไม่เบียดเบียนกัน และในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ด้วยการกินใช้ปัจจัย ๔ ตลอดจนอุปกรณ์เทคโนโลยีทั้งหลาย ในทางที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต เกื้อหนุนการศึกษา การสร้างสรรค์ และระบบดุลย-สัมพันธ์ของธรรมชาติ

๓. **ฉันทสัมปทา** (ทำฉันทะให้ถึงพร้อม) **มีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์** คือ เป็นผู้ปลื้มแห่งความใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ ใฝ่สร้างสรรค์ ใฝ่สัมฤทธิ์ ใฝ่ความเป็นเลิศ อยากช่วยทำทุกสิ่งทุกคนที่ตนประสบเกี่ยวข้องให้เข้าถึงภาวะที่ดียิ่ง ไม่หลงติดอยู่แค่คิดจะได้จะเอาและหาความสุขจากการเสพบริโภค ที่ทำให้จมอยู่ได้วังวนแห่งความมัวเมาและการแย่งชิง แต่รู้จักใช้อิทธิฤทธิ์ มีตาที่ดูหูที่ฟัง เป็นต้น ในการเรียนรู้ หาความสุขจากการศึกษา และมีความสุขจากการทำสิ่งดีงาม ด้วยการใช้สมองและมือในการสร้างสรรค์

๔. **อัตตสัมปทา** (ทำตนให้ถึงพร้อม) **มุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความเป็นคนจะให้ถึงได้** คือ ระลึกอยู่เสมอถึงความจริงแท้แห่งธรรมชาติของมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึก ซึ่งเมื่อฝึกแล้วจะประเสริฐเลิศสูงสุด แล้วตั้งใจฝึกตนจนมองเห็นความยากลำบากอุปสรรคและปัญหา เป็นจุดเวทีที่ทดสอบและพัฒนาสติปัญญาความสามารถ มีจิตสำนึกในการพัฒนาตนยิ่งขึ้นไป จนเต็มสุดแห่งศักยภาพ ด้วยการพัฒนาที่พร้อมทุกด้าน ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

๕. **ทกฺขิณสัมปทา** (ทำทกฺขิณให้ถึงพร้อม) **ถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไรตามเหตุและผล** คือ ตั้งอยู่ในหลักความคิดความเชื่อถือที่ดีงามมีเหตุผล อย่างน้อยถือหลักเหตุปัจจัยที่จะนำไปสู่การพิจารณาไตร่ตรองสืบสวนค้นคว้าเป็นทางเจริญปัญญา และเชื่อการกระทำว่าเป็นอำนาจใหญ่สุดที่บันดาลชะตา

กรรม กับทั้งมีพฤติกรรมและจิตใจที่อยู่ในอำนาจเหตุผล แม้จะฝืนทำให้สำเร็จและตั้งามสูงสุด ก็รู้เท่าทันความเป็นไปได้ภายในขอบเขตของเหตุปัจจัยที่มีและที่ทำ ถึงสำเร็จก็ไม่เหลิงลอย ถึงพลาดก็ไม่หงอยงง ดำรงจิตผ่องใสเป็นอิสระได้ ไม่ว้าวามโววายเอาแต่ใจตน ตลอดจนไม่ปล่อยตัวเลื่อนไหลไปตามกระแสความตื่นข่าวและค่านิยม

๖. **อัปมาทสัมปทา** (ทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม) **ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท** คือ มีจิตสำนึกในความไม่เที่ยง มองเห็นตระหนักถึงความไม่คงที่ ไม่คงทน และไม่คงตัว ทั้งของชีวิตและสิ่งทั้งหลายรอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา ทำให้หนึ่งนอนใจอยู่ไม่ได้ และมองเห็นคุณค่าความสำคัญของกาลเวลา แล้วกระตือรือร้นขวนขวายเร่งศึกษาและป้องกันแก้ไขเหตุปัจจัยของความเสื่อม และเสริมสร้างเหตุปัจจัยของความเจริญอกงาม โดยใช้เวลาทั้งคืนวันที่ผ่านมาไปให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

๗. **โยนิโสมนสิการสัมปทา** (ทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อม) **ฉลาดคิด แยกคายให้ได้ประโยชน์และความจริง** คือ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา มองเป็น คิดเป็น เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นไปในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยใช้ปัญญาพิจารณาสอบสวนสืบค้นวิเคราะห์วิจัย ไม่ว่าจะเพื่อให้เห็นความจริง หรือเพื่อให้เห็นแง่ด้านที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ กับทั้งสามารถแก้ไขปัญหาและจัดทำดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการแห่งปัญญาที่จะทำให้พึ่งตนเองและเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้

๒. คนสมบูรณ์แบบ

(สมาชิกแบบอย่างของมนุษยชาติ)



คนสมบูรณ์แบบ หรือมนุษย์โดยสมบูรณ์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าอย่างแท้จริงของมนุษยชาติ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นคนเต็มคน ผู้สามารถนำหมู่ชนและสังคมไปสู่สันติสุขและความสวัสดิ มีธรรมหรือคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

๑. **ธัมมัญญตา รู้หลักและรู้จักเหตุ** คือรู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต ในการปฏิบัติกิจหน้าที่ และดำเนินกิจการต่าง ๆ รู้เข้าใจสิ่งที่ตนจะต้องประพฤติปฏิบัติตามเหตุผล เช่น รู้ว่า ตำแหน่ง ฐานะ อาชีพ การงานของตน มีหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างไร มีอะไรเป็นหลักการ จะต้องทำอะไรอย่างไร จึงจะเป็นเหตุให้บรรลุถึงผลสำเร็จที่เป็นไปตามหน้าที่และความรับผิดชอบนั้นๆ ดังนี้ เป็นต้น ตลอดจนถึงขั้นสูงสุดคือรู้เท่าทันกฎธรรมดาหรือหลักความจริงของธรรมชาติ เพื่อปฏิบัติต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง มีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิตนั้น

๒. **อัตถัญญตา รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล** คือรู้ความหมาย และความมุ่งหมายของหลักการที่ตนปฏิบัติ เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำ รู้ว่าที่ตนทำอยู่อย่างนั้นๆ ดำเนินชีวิตอย่างนั้นๆ เพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร หรือควรจะได้บรรลุถึงผลอะไร ที่ให้มีหน้าที่ ตำแหน่ง ฐานะ การงานอย่างนั้นๆ เขากำหนดวางกันไว้เพื่อความมุ่งหมายอะไร กิจการที่ตนทำอยู่ขณะนี้ เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้าง เป็นผลดีหรือผลเสียอย่างไร ดังนี้ เป็นต้น ตลอดจนถึงขั้นสูงสุด คือ รู้ความหมายของคติธรรมดา และประโยชน์ที่เป็นจุดหมายแท้จริงของชีวิต

๓. **อัตตัญญา** **รู้ตน** คือ รู้ตามเป็นจริงว่า ตัวเรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสม และทำการต่างๆ ให้สอดคล้องถูกจุด ที่จะสัมฤทธิ์ผล ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงตนให้เจริญงอกงามถึงความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

๔. **มัตตัญญา** **รู้ประมาณ** คือ รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภค ในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดี ในการพูด การปฏิบัติกิจ และทำการต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับและการสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลาย ทำการทุกอย่างด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการ โดยมีใช้เพียงเพื่อเห็นแก่ความพอใจ ชอบใจ หรือเอาแต่ใจของตน แต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งหลาย ที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา

๕. **กาลัญญา** **รู้กาล** คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน ปฏิบัติการต่างๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น รู้ว่า เวลาไหน ควรทำอะไร อย่างไร และทำให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา ให้ถูกเวลา ตลอดจนรู้จักกะเวลา และวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล

๖. **ปริสัญญญา** **รู้ชุมชน** คือ รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมชน และชุมชน รู้การอันควรประพฤติปฏิบัติในถิ่นที่ชุมชน และต่อชุมชนนั้นว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา ควรต้องทำกริยาอย่างนี้ ควรต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้มีระเบียบวินัยอย่างนี้ มีวัฒนธรรมประเพณีอย่างนี้ มีความต้องการอย่างนี้ ควรเกี่ยวข้องกับใครต้องสงเคราะห์ ควรรับใช้ ควรบำเพ็ญประโยชน์ให้อย่างนี้ๆ เป็นต้น

๗. **บุคคลัญญา** **รู้บุคคล** คือ รู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอัธยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อน

อย่างไร และรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ ด้วยดีว่า ควรจะคบหรือไม่ ได้คดีอะไร จะสัมพันธ์เกี่ยวข้อง จะใช้ จะยกย่อง จะตำหนิ หรือจะแนะนำสั่งสอนอย่างไร จึงจะได้ผลดี ดังนี้ เป็นต้น

ธรรม ๗ ข้อนี้ เรียกว่า สัปปริสธรรม* แปลว่า ธรรมของสัปปริสชน คือ คนดี หรือคนที่แท้ ซึ่งมีคุณสมบัติของความเป็นคนที่สมบูรณ์

(อง.สตตก. ๒๓/๖๕/๑๑๔)

หมวดหนึ่ง

คนกับสังคม

☆ ❄ ☆

๓. คนมีศีลธรรม

(สมาชิกในหมู่อารยชน)

คนมีศีลธรรม หรือมีมนุษยธรรม ที่เรียกได้ว่าเป็นอารยชน มีธรรม คือ คุณสมบัติ ดังนี้

ก. มีสุจริตทั้งสาม คือ มีความประพฤติดีประพฤติชอบ ๓ ประการ

๑. กายสุจริต ความสุจริตทางกาย ทำสิ่งที่ต้องถูกต้อง ประพฤติ ชอบ ด้วยกาย

๒. วาจาสุจริต ความสุจริตทางวาจา พูดสิ่งที่ต้องถูกต้อง ประพฤติ ชอบ ด้วยวาจา

๓. มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ คิดสิ่งที่ต้องถูกต้อง ประพฤติชอบ ด้วยใจ

(ที่ ปา ๑๑/๒๒๘/๒๒๗)

ข. ประพฤติตามอารยธรรม โดยปฏิบัติถูกต้องตามทางแห่งกุศลกรรม ๑๐ ประการ คือ

• ทางกาย ๓

๑. ละเว้นการฆ่า การสังหาร การบีบคั้นเบียดเบียน; มีเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน

๒. ละเว้นการแย่งชิงลักขโมย และการเอาวัดเอาเปรียบ; เคารพสิทธิ ในทรัพย์สินของกันและกัน

๓. ละเว้นการประพฤติดีดล่องละเมิดในของรักของหวงแหนของผู้อื่น; ไม่ข่มเหงจิตใจ หรือทำลายลบหลู่เกียรติและวงศ์ตระกูลของกัน

• ทางวาจา ๔

๔. ละเว้นการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง; กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่จงใจพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใดๆ

๕. ละเว้นการพูดส่อเสียด ยุยง สร้างความแตกแยก; พูดแต่คำที่สมานและส่งเสริมสามัคคี

๖. ละเว้นการพูดคำหยาบคาย สกปรกเสียหาย; พูดแต่คำสุภาพ นุ่มนวลควรฟัง

๗. ละเว้นการพูดเหลวไหลเพ้อเจ้อ; พูดแต่คำจริง มีเหตุมีผล มีสารประโยชน์ ถูกาลเทศะ

• ทางใจ ๓

๘. ไม่ละโมภ ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้; คิดให้ คิดเสียสละ ทำใจให้ผ่องแผ้วกว้างขวาง

๙. ไม่คิดร้ายมุ่งเบียดเบียน หรือเพ่งมองในแง่ที่จะทำลาย; ตั้งความปรารถนาดี แผ่ไมตรี มุ่งให้เกิดประโยชน์สุขแก่กัน

๑๐. มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ เข้าใจในหลักกรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว; รู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมชาติของโลกและชีวิต มองเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ธรรม ๑๐ ข้อนี้ เรียกว่า **กุศลกรรมบถ** (ทางทำกรรมดี) บ้าง **ธรรมจริยา** บ้าง **อารยธรรม** บ้าง เป็นรายละเอียดขยายความสุจริต ๓ ข้อ ข้างต้นด้วย คือ ข้อ ๑-๓ เป็น กายสุจริต ข้อ ๔-๗ เป็น วชิสุจริต ข้อ ๘-๑๐ เป็น มโนสุจริต

ค. อย่างต่ำมีศีล ๕ หลักความประพฤติ ๑๐ ข้อต้นนั้น เป็นธรรมจริยา และเป็นอารยธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทำคนให้เจริญขึ้นพร้อม ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ แต่ผู้ใดยังไม่มั่นคงในอารยธรรม ท่านสอนว่าผู้นั้นพึงควบคุมตนให้ได้ในทางกายและวาจาก่อนเป็นอย่างน้อย ด้วยการประพฤติตามหลัก ศีล ๕ ที่เป็นส่วนเบื้องต้นของธรรมจริยา ๑๐ ประการนั้น ก็ยังจะได้ชื่อว่าเป็นคนมีศีลธรรม คือ

๑. เว้นจากปาณาติบาต ละเว้นการฆ่าการสังหาร ไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย

๒. เว้นจากอกินนาทาน ละเว้นการลักขโมยเบียดบังแย่งชิง ไม่ประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน

๓. เว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร ละเว้นการประพฤติผิดในกาม ไม่ประทุษร้ายต่อของรักของหวงแหน อันเป็นการทำลายเกียรติภูมิและจิตใจ ตลอดจนทำวงศ์ตระกูลของเขาให้สับสน

๔. เว้นจากมุสาวาท ละเว้นการพูดเท็จโกหกหลอกลวง ไม่ประทุษร้ายเขาหรือประโยชน์สุขของเขาด้วยวาจา

๕. เว้นจากสุราเมรัย ไม่เสพเครื่องดองของมึนเมาถึงเสพติด อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาทมัวเมา ก่อความเสียหายผิดพลาดเพราะขาดสติ เช่น ทำให้เกิดอุบัติเหตุ แม้อย่างน้อยก็เป็นผู้คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้ร่วมสังคม

(อจ. ปญจก. ๒๒/๑๗/๒/๒๒๗)

๔. คนมีคุณแก่ส่วนรวม

(สมาชิกที่ดีของสังคม)

☆ * ☆

สมาชิกที่ดีผู้ช่วยสร้างสรรค์สังคม มีธรรม คือ หลักความประพฤติ ดังนี้
 ก. มีพรหมวิหาร คือ ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ กว้างขวางดุจพระพรหม ๔ อย่าง ต่อไปนี้

๑. เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

๒. กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์โศกที่ จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง

๓. มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่น เบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน

๔. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือ มองตามเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง เทียงตรงดุจตาชั่ง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดี หรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติไปตามหลักการ เหตุผล และความเที่ยงธรรม*

(ที่.ม. ๑๐/๑๘๔/๒๕๕)

*กรณีสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ใช้อุเบกขา คือ เมื่อเห็นคนที่ตนดูแล เป็นอยู่ดี ต่างชวนขายในกิจการที่ของตน ก็รู้จักวางที่เลยคอยดูโดยสงบ ไม่เข้าชี้รู้ชี้ ไม่ก้าวก่ายแทรกแซง ท่านแสดงอุปมาข้อหนึ่งว่า อุเบกขานั้น เหมือนดัง นายสารถิ เมื่อมาถึงถูกทางเรียบสนิท ก็นั่งคุมสงบนิ่งคอยดูเฉยอยู่ โดยนัยนี้ จึงแสดงความหมายของอุเบกขาอย่างคลุมความว่า ความรู้จักวางที่เฉยดู เมื่อเห็นเขารับผิดชอบตนเองได้ หรือในเมื่อเขาควร ต้องได้รับผลสมควรแก่ความรับผิดชอบของตน

เมื่อมีคุณธรรมภายในเป็นพื้นฐานจิตใจเช่นนี้แล้วพึงแสดงออกภายนอกตามหลักความประพฤติ ต่อไปนี้

ข. บำเพ็ญการสงเคราะห์ คือ ปฏิบัติตามหลักการสงเคราะห์ หรือธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี ที่เรียกว่า สังคหวัตถุ ๔ อย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ทาน **ให้ปัน** คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือ สงเคราะห์ ด้วยปัจจัยสี่ ทุน หรือทรัพย์สินสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ ความเข้าใจ และศิลปวิทยา

๒. ปิยวาจา **พูดอย่างรักกัน** คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่ายฟัง ชี้แจง แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผล เป็นหลักฐาน ชักจูงในทางที่ดีงาม หรือ คำแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี สมานสามัคคี เกิดไมตรี ทำให้รักใคร่นับถือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๓. อัตถจริยา **ทำประโยชน์แก่เขา** คือ ช่วยเหลือด้วยแรงกาย และ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการต่างๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วย แก้ไขปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม

๔. สมานัตตตา **เอาตัวเข้าสมาน** คือ ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนเสมอ ดันเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบ และเสมอในสุทุกข์ คือ ร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน

พูดสั้น ๆ ว่า: ช่วยด้วยทุนด้วยของหรือความรู้; ช่วยด้วยถ้อยคำ; ช่วยด้วยกำลังงาน; ช่วยด้วยการร่วมเผชิญและแก้ปัญหา

๕. คนผู้เป็นส่วนร่วมที่ดีของหมู่ชน

(สมาชิกที่ดีของชุมชน)

☆ ❄ ☆

คนผู้เป็นส่วนร่วมที่ดีของหมู่ชน ซึ่งจะช่วยให้หมู่ชนอยู่ร่วมกันด้วยดี มีธรรม คือ หลักความประพฤติ ดังนี้

ก. **พึ่งตนเองได้** คือ ทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนได้ พร้อมทั้งจะรับผิดชอบตนเอง ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่หมู่คณะ หรือหมู่ญาติ ด้วยการประพฤติธรรมสำหรับสร้างที่พึ่งแก่ตนเอง (เรียกว่า **นาถรณธรรม**) ๑๐ ประการ คือ

๑. **ศีล ประพฤติดีมีวินัย** คือ ดำเนินชีวิตโดยสุจริต ทั้งทางกาย ทางวาจา มีวินัย และประกอบสัมมาชีพ

๒. **พาหุสัจจะ ได้ศึกษาศดับมาก** คือ ศึกษาเล่าเรียนสดับตรับฟังมาก อันใดเป็นสายวิชาของตน หรือตนศึกษาศิลปวิทยาใด ก็ศึกษาให้ชำซอง มีความเข้าใจกว้างขวางลึกซึ้ง รู้ชัดเจนและใช้ได้จริง

๓. **กัลยาณมิตตตา รู้จักคบคนดี** คือ มีกัลยาณมิตร รู้จักเลือกเสวนา เข้าหาที่ปรึกษาหรือผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี เลือกสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับและถือเยี่ยงอย่างสิ่งแวดลอมทางสังคมที่ดี ซึ่งจะทำให้ชีวิตเจริญงอกงาม

๔. **โสวจิตตตา เป็นคนที่พูดกันง่าย** คือ ไม่ดื้อรั้นกระด้าง รู้จักรับฟังเหตุผลและข้อเท็จจริง พร้อมทั้งจะแก้ไขปรับปรุงตน

๕. **กิงกรณียสุ ทักขตา ขวนขวายกิจของหมู่** คือ เอาใจใส่ช่วยเหลือธุระและกิจการของชนร่วมหมู่คณะ ญาติ เพื่อนพ้อง และของชุมชน รู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองหาวิธีดำเนินการที่เหมาะสม ทำได้ จัดได้ ให้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี

๖. **ธรรมกามตา เป็นผู้ใคร่ธรรม** คือ รักธรรม ชอบศึกษา ค้นคว้า สอบถาม

หาความรู้หาความจริง รู้จักพูด รู้จักรับฟัง สร้างความรู้สึกลึกสนิทสนมสบายใจ
ชวนให้ผู้อื่นอยากเข้ามาปรึกษาและร่วมสนทนา

๗. **วิริยารัมภะ มีความเพียรขยัน** คือ ขยันหมั่นเพียร พยายามหลีกเลี่ยงความชั่ว ประกอบความดี บากบั่น ก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ละเลยทอดทิ้ง
ธุระหน้าที่

๘. **สันตุฎฐิ มีสันโดษรู้พอดี** คือ ยินดี พึงพอใจแต่ในลาภผล ผลงานและ
ผลสำเร็จต่างๆ ที่ตนสร้างหรือแสวงหามาได้ด้วยเรี่ยวแรงความเพียร
พยายามของตนเองโดยทางชอบธรรม และไม่มัวเมาเห็นแก่ความสุขทางวัตถุ

๙. **สติ มีสติคงมั่น** คือ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการที่ทำ คำที่พูด
กิจที่ทำแล้ว และที่จะต้องทำต่อไปได้ จะทำอะไรก็รอบคอบ รู้จักยับยั้งชั่งใจ
ไม่ผลีผลาม ไม่เลินเล่อ ไม่เลื่อนลอย ไม่ประมาท ไม่ยอมถลำลงในทางผิด
พลาด ไม่ปล่อยปละละเลยทั้งโอกาสสำหรับความดีงาม

๑๐. **ปัญญา มีปัญญาเหนืออารมณ์** คือ มีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้ดีรู้ชั่ว
คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง
รู้จักพิจารณาวินิจฉัยด้วยใจเป็นอิสระ ทำการต่างๆ ด้วยความคิดและมี
วิจารณ์ญาณ

(ที.ปา. ๑๑/๓๕๗/๒๘๑)

ข. อยู่ร่วมในหมู่ด้วยดี ในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เป็นเพื่อนร่วมงานร่วม
กิจการ หรือร่วมชุมชน ตลอดจนพี่น้องร่วมครอบครัว พึงปฏิบัติตามหลัก
การอยู่ร่วมกัน ที่เรียกว่า **สารณียธรรม** (ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน) ๖
ประการ คือ

๑. **เมตตากายกรรม ทำต่อกันด้วยเมตตา** คือ แสดงไมตรีและความหวังดี
ต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วมชุมชน ด้วยการช่วยเหลือกิจธุระต่างๆ โดย
เต็มใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๒. **เมตตาวาจีกรรม พูดต่อกันด้วยเมตตา** คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็น ประ
โยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดง

ความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๓. เมตตามโนกรรม **ติดต่อกันด้วยเมตตา** คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

๔. สาธารณโภคี **ได้มาแบ่งกันกินใช้** คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็แจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคด้วยกัน

๕. สีสสามัญญตา **ประพฤติให้ดีเหมือนเขา** คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจ หรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ

๖. ทิฏฐิสามัญญตา **ปรับความเห็นเข้ากันได้** คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติหลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน

(ที.ป/ว. ๑๑/๓๑๗/๒๕๗)

๖. คนมีส่วนร่วมในการปกครองที่ดี (สมาชิกที่ดีของรัฐ)

☆ ❄ ☆

สมาชิกของรัฐผู้มีส่วนร่วมให้เกิดการปกครองที่ดี โดยเฉพาะคนในสังคมประชาธิปไตย พึงรู้หลักและปฏิบัติดังนี้

ก. **รู้หลักอธิปไตย** คือ รู้หลักความเป็นใหญ่ที่เรียกว่า **อธิปไตย ๓ ประการ*** ดังนี้

๑. **อัตตาริปไตย ถือตนเป็นใหญ่** คือ ถือเอาตนเอง ฐานะ ศักดิ์ศรี เกียรติภูมิ ของตนเป็นใหญ่ กระทำการด้วยปรารถนาและสิ่งที่เนื่องด้วยตนเป็นประมาณ ในฝ่ายกุศล ได้แก่ เว้นชั่วทำดีด้วยเคารพตน

๒. **โลกาธิปไตย ถือโลกเป็นใหญ่** คือ ถือความนิยมของชาวโลกเป็นใหญ่ หวั่นไหวไปตามเสียงนินทาและสรรเสริญ กระทำการด้วยปรารถนาจะเอาใจหมู่มชน หาความนิยม หรือหวั่นกลัวเสียงกล่าวว่าเป็นประมาณ ในฝ่ายกุศล ได้แก่ เว้นชั่วทำดี ด้วยเคารพเสียงหมู่มชน

๓. **ธรรมาธิปไตย ถือธรรมเป็นใหญ่** คือ ถือหลักการ ความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม เหตุผลเป็นใหญ่ กระทำการด้วยปรารถนาสิ่งที่ได้ศึกษา ตรวจสอบตามข้อเท็จจริง และความคิดเห็นที่รับฟังอย่างกว้างขวางแจ้งชัด และพิจารณาอย่างดีที่สุด เต็มขีดแห่งสติปัญญาจะมองเห็นได้ด้วยความรู้บริสุทธิ์ใจว่า เป็นไปโดยชอบธรรม และเพื่อความดีงาม เป็นประมาณ อย่างสามัญ ได้แก่ ทำการด้วยความเคารพหลักการ กฎ ระเบียบ กติกา

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ถ้าต้องการรับผิดชอบต่อรัฐประชาธิปไตย พึงถือหลักข้อ ๓ คือ ธรรมาธิปไตย

(ที.ปา. ๑๑/๒๒๘/๒๓๑)

ข. มีส่วนในการปกครอง โดยปฏิบัติตามหลักการร่วมรับผิดชอบที่จะช่วยป้องกันความเสี่ยง นำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองโดยส่วนเดียว ที่เรียกว่า **อภิธานิธรรม ๗ ประการ** คือ

๑. หมั่นประชุมกันเนื่องนิิตย์ พบปะปรึกษาหารือกิจการงาน (ที่พึงรับผิดชอบต่อระดับของตน) โดยสม่ำเสมอ

๒. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจทั้งหลายที่พึงทำร่วมกัน

๓. ไม่ถืออำเภอใจใครต่อความสะดวก บัญญัติวางข้อกำหนดกฎเกณฑ์ต่าง ๆ อันมิได้ตกลงบัญญัติวางไว้ และไม่เหยียบย่ำลบล้างสิ่งที่ตกลงวางบัญญัติกันไว้แล้ว ถือปฏิบัติมันอยู่ในบทบัญญัติใหญ่ที่วางไว้เป็นธรรมเนียม

๔. ท่านผู้ใดเป็นผู้ใหญ่มีประสบการณ์ยาวนาน ให้เกียรติเคารพนับถือท่านเหล่านั้นมองเห็นความสำคัญแห่งถ้อยคำของท่านว่าเป็นสิ่งอันพึงรับฟัง

๕. ให้เกียรติและคุ้มครองกุลสตรี มิให้มีการข่มเหงรังแก

๖. เคารพบูชาสักการะเจดีย์ ปุชนียสถาน อนุสาวรีย์ประจำชาติ อันเป็นเครื่องเตือนความทรงจำเราให้ทำดี และเป็นที่รวมใจของหมู่ชนไม่ละเลยพิธีเคารพบูชาอันพึงทำต่ออนุสรณ์สถานเหล่านั้นตามประเพณี

๗. จัดการให้ความอารักขา บำรุง คุ้มครอง อันชอบธรรม แก่บรรพชิต ผู้ทรงศีลทรงธรรมบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นหลักใจและเป็นตัวอย่างทางศีลธรรมของประชาชน เต็มใจต้อนรับและหวังให้ท่านอยู่โดยผาสุก

(ที.ม. ๑๐/๖๘/๘๖)

นอกจากนี้ พึงประพฤตตินเป็นผู้ครองเรือนและหัวหน้าครอบครัวที่ดี ตามหลักปฏิบัติในบทที่ ๑๒ ว่าด้วยคนครองเรือนที่เลิศล้ำ โดยเฉพาะข้อ จ. ครองตนเป็นพลเมืองที่ดี

๗. คนผู้นำรัฐ

(พระมหากษัตริย์ หรือผู้ปกครองบ้านเมือง)

☆ ❄ ☆

ท่านผู้เป็นใหญ่ในแผ่นดิน ผู้นำ และผู้ปกครองรัฐ ตั้งต้นแต่พระเจ้าจักรพรรดิ พระมหากษัตริย์ ตลอดจนนักปกครองโดยทั่วไป มีหลักธรรมที่เป็นคุณสมบัติ และเป็นข้อปฏิบัติ ดังนี้

ก. **ทรงศุภพิริยธรรม** คือ มีคุณธรรมของผู้ปกครอง หรือ ราชธรรม (ธรรมของพระราชา) ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. **ทาน ให้ปันช่วยประชา** คือ บำเพ็ญตนเป็นผู้ให้ โดยมุ่งปกครองหรือทำงานเพื่อให้เขาได้ มิใช่เพื่อจะเอาจากเขา เอาใจใส่อำนวยความสะดวก ความสะดวกเคราะห์ อนุเคราะห์ ให้ประชาราษฎร์ได้รับประโยชน์สุข ความสะดวกปลอดภัย ตลอดจนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้เดือดร้อนประสบทุกข์ และให้ความสนับสนุนแก่คนทำความดี

๒. **ศีล รักษาความสุจริต** คือ ประพฤติดีงาม สำนึกกายและจิตวาการประกอบแต่การสุจริต รักษาจิตดีคุณ ประพฤติให้ควรเป็นตัวอย่าง และเป็นที่เคารพนับถือของประชาราษฎร์ มิให้มีข้อที่ผู้ใดจะดูแคลน

๓. **ปริจาคะ บำเพ็ญกิจด้วยเสียสละ** คือ สามารถเสียสละความสุขสำราญ เป็นต้น ตลอดจนชีวิตของตนได้ เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน และความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง

๔. **อาชชวะ ปฏิบัติการโดยซื่อตรง** คือ ซื่อตรงทรงสัตย์ไรรมารยา ปฏิบัติภารกิจโดยสุจริต มีความจริงใจ ไม่หลอกลวงประชาชน

๕. **มัททวะ ทรงความอ่อนโยนเข้าถึงคน** คือ มีอัธยาศัย ไม่เย่อหยิ่งหยาบคายกระด้างถือองค์ มีความงามสง่าเกิดแต่ท่วงทีที่ริยาสุภาพนุ่มนวลละมุนละไม ควรได้รับความรักภักดี แต่มีชาดยาเกรง

๖. **ตบะ พันมัวเมาด้วยเผือกเลส** คือ แผดเผือกเลสตัณหา มิให้เข้ามาครอบงำจิต ระวังยับยั้งข่มใจได้ ไม่หลงใหลหมกมุ่นในความสุขสำราญและการปรนเปรอ มีความเป็นอยู่สม่ำเสมอหรืออยู่อย่างง่าย ๆ สามัญ มุ่งมั่นแต่จะบำเพ็ญเพียรทำกิจในหน้าที่ให้บริบูรณ์

๗. **อักโธระ ถือเหตุผลไม่โกรธา** คือ ไม่เกรี้ยวกราด ไม่วินิจฉัยความและกระทำการด้วยอำนาจความโกรธ มีเมตตาประจักษ์ไว้ระงับความเคืองขุ่น วินิจฉัยความและกระทำการด้วยจิตอันสุขุมราบเรียบตามธรรม

๘. **อวิหิงสา มือหึงส่านำร่มเย็น** คือ ไม่หลงระเหิรอำนาจ ไม่บีบคั้นกดขี่ มีความกรุณา ไม่หาเหตุเบียดเบียนลงโทษอาชญาแก่ประชากรราษฎรผู้ใดด้วยอาศัยความอาฆาตเกลียดชัง

๙. **ขันติ ชำนาญด้วยขันติ** คือ อดทนต่องานที่ตรากตรำ อดทนต่อความเหนื่อยยาก ถึงจะลำบากกายนำเหนื่อยหน่ายเพียงไร ก็ไม่ท้อถอย ถึงจะถูกย่ำถูกหยันด้วยถ้อยคำเสียดสีถากถางอย่างไร ก็ไม่หมดกำลังใจไม่ยอมละทิ้งกิจกรณีย์ที่บำเพ็ญโดยชอบธรรม

๑๐. **อวิโรธนะ มีปฏิบัติคลาดจากธรรม** คือ ประพฤติมิให้ผิดจากประศาสนธรรม อันถือประโยชน์สุขความดีงามของรัฐและราษฎรเป็นที่ตั้ง อันใดประชากรราษฎรปรารถนาโดยชอบธรรม ก็ไม่ขัดขืน การใดจะเป็นไปโดยชอบธรรม เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ก็ไม่ขัดขวาง วางองค์เป็นหลักหนักแน่นในธรรม คงที่ ไม่มีความเอนเอียงหวั่นไหว เพราะถ้อยคำดีร้าย ลากสักการะหรืออิฏฐารมณ์อนิฏฐารมณ์ใดๆ สถิตมั่นในธรรม ทั้งส่วนยุติธรรม คือ ความเที่ยงธรรม ก็ดี นิติธรรม คือ ระเบียบแบบแผนหลัก การปกครอง ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม ก็ดี ไม่ประพฤติให้เคลื่อนคลาดวิบัติไป

ข. บำเพ็ญกรณีย์ของจักรพรรดิ คือ ปฏิบัติหน้าที่ของนักปกครองผู้ยิ่งใหญ่ ที่เรียกว่า จักรวรรดิวัตร (ธรรมเนียมหรือหน้าที่ประจำของจักรพรรดิ) ๕ ประการ* คือ

๑. **ธรรมาธิปไตย ถือธรรมเป็นใหญ่** คือ ยึดถือความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม เหตุผล หลักการ กฎกติกาที่ชอบธรรม เป็นบรรทัดฐาน เคารพ ธรรม เชิดชูธรรม นิยมธรรม ตั้งตนอยู่ในธรรม ประพฤติธรรมด้วยตนเอง

๒. **ธรรมิการักษา ให้ความคุ้มครองโดยธรรม** คือ จัดอำนวยการรักษาคุ้มครองป้องกันอันชอบธรรม แก่ชนทุกหมู่เหล่าในแผ่นดิน คือ คนภายใน** ข้าราชการฝ่ายทหาร ข้าราชการฝ่ายปกครอง ข้าราชการพลเรือน นักวิชาการ และคนต่างอาชีพ เช่น พ่อค้าและเกษตรกร ชาวนิคมนชนบทและชนชายแดน พระสงฆ์และบรรพชิตผู้ทรงศีลทรงคุณธรรม ตลอดจนสัตว์เท้าสัตว์ปีก อันควรสงวนพันธุ์ทั้งหลาย

๓. **มา อธรรมการ ห้ามกันการอาธรรม** คือ จัดการป้องกันแก้ไข มิให้การกระทำที่ไม่เป็นธรรม การเบียดเบียนข่มเหง และความผิดความชั่วร้ายเดือดร้อน เกิดมีขึ้นในบ้านเมือง ชักนำประชาชนให้ตั้งมั่นในสุจริตและนิยมธรรม รวมทั้งจัดวางระบบที่กันคนร้าย ให้โอกาสคนดี

๔. **ธนาอุปทาน ปันทรัพย์แก่ชนผู้ยากไร้** มิให้มีคนขัดสนยากไร้ในแผ่นดิน เช่น จัดให้ราษฎรทั้งปวงมีทางหาเลี้ยงชีพ ทำมาหากินได้โดยสุจริต

๕. **ปริยุจจา ไม่ขาดการสอบถามปรึกษา** แสวงปัญญาและความดีงามยิ่งขึ้นไป โดยมีที่ปรึกษาที่ทรงวิชาการทรงคุณธรรม ผู้ประพฤติดี ประพฤติชอบ ผู้ไม่ประมาทมิัวเมา ที่จะช่วยให้เจริญปัญญาและกุศลธรรม หมั่นพบปะ พระสงฆ์และนักปราชญ์ ใฝ่ถามหาความรู้หาความดีงามหาความจริง และ ถกข้อปัญหาต่างๆ อยู่โดยสม่ำเสมอตามกาลอันควร เพื่อซักซ้อมตรวจ

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๓ หน้า ๘๒

**หมายถึง พระมหาลี ไอร์ส ธิดา ข้าราชการในพระองค์ หรือคนในครอบครัวและในปกครองส่วนตัว ซึ่งพึงคุ้มครอง โดยให้การบำรุงเลี้ยงอบรมสั่งสอน เป็นต้น ให้อยู่สุขสงบและเคารพนับถือกัน

สอบตนให้เจริญก้าวหน้า และดำเนินกิจการในทางที่ถูกต้องชอบธรรม ดีงาม และเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง

(ที.ปา. ๑๑/๓๕/๖๕)

ค. ประกอบราชสังคหะ คือ ทำนุบำรุงทวยราษฎร์ ให้ประชาชาติดำรงอยู่ใน เอกภาพและสามัคคี ด้วยหลักธรรมที่เรียกว่า **ราชสังคหวัตถุ** (หลักการ สงเคราะห์ประชาชนของพระราชา) ๔ ประการ คือ

๑. **สัสสมะระ** **ฉลาดบำรุงธัญญาหาร** คือ ปรีชาสามารถในนโยบายที่จะ บำรุงพืชพันธุ์ธัญญาหาร ส่งเสริมการเกษตรให้อุดมสมบูรณ์

๒. **บุริสมะระ** **ฉลาดบำรุงข้าราชการ** คือ ปรีชาสามารถในนโยบายที่จะ บำรุงข้าราชการ ด้วยการส่งเสริมคนดีมีความสามารถ และจัดสวัสดิการให้ดี เป็นต้น

๓. **สัมมาปาสะ** **ผูกประสานปวงประชา** คือ ผดุงผสานประชาชนไว้ด้วย นโยบายส่งเสริมอาชีพ เช่น จัดทุนให้คนยากจนยืมไปสร้างตนในพาณิชยกรรม หรือดำเนินกิจการต่างๆ ไม่ให้ฐานะเหลื่อมล้ำห่างเหินจนแตกแยกกัน

๔. **ราชปิยะ** **มีวาหะดุติตัมใจ** คือ รู้จักพูด รู้จักชี้แจงแนะนำ รู้จักทักทาย ไถ่ถามทุกข์สุขราษฎรทุกชั้น แม้ปราศรัยก็ไพเราะน่าฟัง ทั้งประกอบด้วย เหตุผล เป็นหลักฐาน มีประโยชน์ เป็นทางแห่งการสร้างสรรค์ แก้ไขปัญหา เสริมความสามัคคี ทำให้เกิดความเข้าใจดี ความเชื่อถือ และความนิยมนับถือ

(ส.ส. ๑๕/๓๕๑/๑๑๐)

ง. ละเว้นอคติ นักปกครอง เมื่อปฏิบัติหน้าที่ พึงเว้นความลำเอียง หรือ ความประพฤติดีที่คลาดเคลื่อนจากธรรม ๔ ประการ

๑. **ฉันทาคติ** ลำเอียงเพราะชอบ

๒. **โทสาคติ** ลำเอียงเพราะชัง

๓. **โมหาคติ** ลำเอียงเพราะหลงหรือเขลา

๔. **ภยาคติ** ลำเอียงเพราะขลาดกลัว

(ที.ปา. ๑๑/๑๗/๖/๑๙๖)

หมวดสอง

คนกับชีวิต

☆ ☆ ☆

๘. คนมีชีวิตอยู่อย่างมั่นใจ (ชีวิตที่เลิศล้ำสมบูรณ์)

คนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตน จนไม่หวาดหวั่นพรันพรึงแม้ต่อความตาย ก็เพราะได้ดำเนินชีวิตของตนอยู่อย่างดีที่สุด และได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดคุณประโยชน์คัมค้ำกับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็นอยู่อย่างผู้มีชัย ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต คนเช่นนั้นคือผู้ที่ได้เข้าถึงจุดหมายแห่งการมีชีวิต และดำเนินชีวิตของตนตามหลักการต่อไปนี้ **นำชีวิตสู่จุดหมาย คือ ดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของการมีชีวิต ที่เรียกว่า อัตถะ หรือ อรรถ ๓ คือ**

๑. **ทิวฐัมมิกัตถะ** **จุดหมายชั้นตาเห็น** หรือ **ประโยชน์ปัจจุบัน** ที่สำคัญ คือ

- ก) มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว
- ข) มีเงินมีงาน มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ
- ค) มีสถานภาพดี ทรงยศ เกียรติ ไมตรี เป็นที่ยอมรับในสังคม
- ง) มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าถือ

ทั้งหมดนี้ พึงให้เกิดมีโดยธรรม และใช้หรือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขโดยชอบ ทั้งแก่ตนและผู้อื่น

๒. **สัมปรายิกัตถะ** **จุดหมายชั้นเลียดตาเห็น** หรือ **ประโยชน์เบื้องหน้า** ที่เป็นคุณค่าของชีวิต ซึ่งให้เกิดความสุขล้าลึกภายใน โดยเฉพาะ

- ก) ความอบอุ่นซาบซึ้งสุขใจ ด้วยศรัทธา มีหลักใจ
- ข) ความภูมิใจ ในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติแต่การดีงามสุจริต

- ค) ความอึดใจ ในชีวิตมีคุณค่า ที่ได้เสียสละบำเพ็ญประโยชน์
- ง) ความแก้แค้นล้ามันใจ ด้วยมีปัญญาที่จะแก้ปัญหานำพาชีวิตไป
- จ) ความโปร่งโล่งมันใจ ว่าได้ทำกรรมดี มีหลักประกันวิถีสู่ภพใหม่

๓. **ปรมัตถะ จุดหมายสูงสุด** หรือ **ประโยชน์อย่างยิ่ง** คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิต อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ

- ก) ไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนปรวนแปรต่างๆ
- ข) ไม่ผัดหวังโสภะเคราะห์บิปปันจิตเพราะความยึดติดถือมั่นในสิ่งใด
- ค) ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส สดชื่น เบิกบานใจตลอดเวลา
- ง) เป็นอยู่และทำการด้วยปัญญาซึ่งมองที่เหตุปัจจัย

อรรถ ๓ ชั้นนี้ จัดแบ่งใหม่เป็น ๓ ด้านดังนี้

๑. **อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน** หรือ **ประโยชน์ตน** คือ ประโยชน์ ๓ ชั้น ข้างต้น ซึ่งพึงทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง หรือพัฒนาชีวิตของตนให้ลุถึง

๒. **ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น** หรือ **ประโยชน์ผู้อื่น** คือ ประโยชน์ ๓ ชั้น ข้างต้น ซึ่งพึงช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือเพื่อนมนุษย์ได้บรรลุถึง ด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของเขาเองขึ้นไปจนเข้าถึงตามลำดับ

๓. **อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน** หรือ **ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย** คือ ประโยชน์ สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งภาวะและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ทั้งทางวัตถุ เช่น ป่า แม่น้ำ ถนนหนทาง และทางนามธรรม เช่น ศีลธรรม วัฒนธรรม ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์บำรุงรักษา เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย ๓ ชั้นข้างต้น อย่างน้อยไม่ให้การแสวงประโยชน์ตนส่งผลกระทบเสียหายต่อประโยชน์สุขของส่วนรวม ดังตัวอย่าง พระภิกษุเมื่อปฏิบัติตามพระวินัย ย่อมช่วยรักษาสามัคคีแห่งสงฆ์ อันเป็นบรรยากาศที่เกื้อหนุนให้ภิกษุที่อยู่ร่วมกันทุกรูปอยู่ผาสุก และเจริญอกงามในการปฏิบัติ จนอาจลุถึงปรมัตถ์ คือประโยชน์สูงสุด

ข. ภายในทรงพลัง คือ มีกำลังที่เกิดจากคุณธรรมความประพฤติปฏิบัติที่เป็นหลักประกันของชีวิต ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองจนไม่มีความหวาดหวั่นกลัวภัย เรียกว่า **พละ** (ธรรมอันเป็นกำลัง) มี ๔ ประการ กล่าวคือ

๑. **ปัญญาพละ** กำลังปัญญา คือ ได้ศึกษา มีความรู้ความเข้าใจถูกต้องชัดเจน ในเรื่องราวและกิจการที่ตนเกี่ยวข้อง ตลอดไปถึงสภาวะอันเป็นธรรมดาของโลกและชีวิต เป็นผู้กระทำการต่างๆ ด้วยความเข้าใจเหตุผล และสภาพความจริง

๒. **วิริยพละ** กำลังความเพียร คือ เป็นผู้ประกอบกิจการหน้าที่การงานต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ด้วยความบากบั่นพยายาม ไม่ได้ทอดทิ้งหรือย่อหย่อนท้อถอย

๓. **อนวัชชพละ*** กำลังสุจริต หรือ กำลังความบริสุทธิ์ คือมีความประพฤติและหน้าที่การงาน สุจริตไร้โทษ สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีข้อที่ใครจะติเตียนได้

๔. **สังคหพละ** กำลังการสงเคราะห์ คือ ได้ช่วยเหลือเกื้อกูล ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ เป็นสมาชิกที่มีคุณประโยชน์ของชุมชน

ตัวอย่างเช่น เป็นข้าราชการ พึงจำสั้น ๆ ว่า รู้งานดี ทำหน้าที่ไม่บกพร่อง มีสะอาด ไม่ขาดมนุษยสัมพันธ์

(อญ. นวก. ๒๓/๒๐๕/๓๗๖)

ค. ตั้งตนบนฐานที่มั่น ซึ่งใช้เป็นที่ยืนหยัดให้สามารถยึดเอาผลสำเร็จสูงสุดอันเป็นที่หมายได้ โดยไม่เกิดความสำคัญตนผิด ไม่เปิดช่องแก่ความผิดพลาดเสียหาย และไม่เกิดสิ่งมัวหมองหมักหมมทับถมตน ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมที่เรียกว่า **อธิฐาน** (ธรรมเป็นที่มั่น) ๔ ประการ คือ

๑. **ปัญญาใช้ปัญญา** คือ ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ทำกิจการต่างๆ ด้วย

*แปลตามศัพท์ว่า กำลังการกระทำที่ปราศจากโทษ

ความคิด เมื่อประสบเหตุใดๆ ก็ไม่รู้ว่าตามอารมณ์หรือหลงไปตามสิ่งที่เข้ายวน คึกขาส่งต่าง ๆ ให้มีความรู้ชัด หยั่งเห็นเหตุผล เข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายจนเข้าถึงความจริง

๒. **สัจจะ รักษาสัจจะ** คือ สงวนรักษาดำรงตนมั่นในความจริงที่รู้ชัด เห็นชัดด้วยปัญญา เริ่มแต่จริงวาจา จริงในหลักการ จริงในการปฏิบัติ จนถึงจริง ปรมาัตถ์

๓. **จาคะ เพิ่มพูนจาคะ** คือ คอยเสริมหรือทวักความเสียสละ ให้เข้มแข็ง มีกำลังแรงยิ่งขึ้นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันหรือตัดทอนตนไว้มิให้ตกไปเป็นทาสของลาภสักการะและผลสำเร็จเป็นต้นที่ตนได้สร้างขึ้น อันคอยล่อเร้าเข้ายวนให้เกิดความยึดติด ลำพอง และลุ่มหลงมัวเมา สิ่งใดเคยชินเป็นนิสัยหรือเคยยึดถือไว้ แต่ผิดพลาด ไม่จริง ไม่ถูกต้อง ก็สามารถละได้ทั้งหมด เริ่มแต่สละอามิสจนถึงสละกิเลส

๔. **อุปสมะ รู้จักสงบใจ** คือรู้จักหาความสุขสงบทางจิตใจ ฝึกตนให้สามารถระงับความมัวหมองดับความขัดข้องวุ่นวายอันเกิดจากกิเลสได้ทำจิตใจให้สงบผ่องใสรู้จักรสแห่งสันติ คนที่รู้จักรสแห่งความสุขอันเกิดจากความสงบใจแล้ว ย่อมจะไม่หลงใหลมัวเมาในวัตถุ หรือลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นต้น โดยง่าย

(ม.ญ. ๑๔/๖๘๒/๔๓๗)

๙. คนประสบความสำเร็จ

(ชีวิตที่ก้าวหน้าและสำเร็จ)

☆ * ☆

ผู้ที่ต้องการดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็น
ในด้านการศึกษา หรืออาชีพการงานก็ตาม พึงปฏิบัติตามหลักต่อไปนี้

ก. **หลักความเจริญ** ปฏิบัติตามหลักธรรม ที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง
ที่เรียกว่า **จักร** (ธรรมประดุจล้อทั้งสี่ที่นำรถไปสู่จุดหมาย) ซึ่งมี ๔ ข้อ คือ

๑. **ปฏิรูปเทสวาสะ** เลือกอยู่ถิ่นที่เหมาะสม คือ เลือกหาถิ่นที่อยู่ หรือ
แหล่งเล่าเรียนดำเนินชีวิตที่ดีซึ่งมีบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวก
พัฒนาชีวิต การแสวงหาความรู้ การสร้างสรรค์ความดีงาม และ
ความเจริญก้าวหน้า

๒. **สัปปริสุปัสสยะ** เสาะเสวนาคนดี คือ รู้จักเสวนาคบหา หรือร่วมหมุ่
กับบุคคลผู้รู้ ผู้ทรงคุณ และผู้ที่จักเกื้อกูลแก่การแสวงหาความรู้ ความ
ก้าวหน้าองงาม และความเจริญโดยธรรม

๓. **อัตตสัมมาปณิธิ** ตั้งตนไว้ถูกวิธี คือ ดำรงตนมั่นอยู่ในธรรมและทาง
ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้ตั้งงามแน่ชัด และนำ
ตนไปถูกทางสู่จุดหมาย แน่วแน่ มั่นคง ไม่พร่าส่าย ไม่ไถลเขื่อนแซ

๔. **บุพเพกตปุญญตา** มีทุนดีได้เตรียมไว้ ทุนดีส่วนหนึ่ง คือ ความมีสติ
ปัญญา ความถนัด และร่างกายดี เป็นต้น ที่เป็นพื้นมาแต่เดิม และอีกส่วน
หนึ่ง คือ อาศัยพื้นเดิมเท่าที่ตัวมีอยู่ รู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้
สร้างเสริมคุณสมบัติ ความดีงาม ฝึกฝนความชำนาญเตรียมไว้ก่อนแต่ต้น
ซึ่งเมื่อมีเหตุต้องใช้ก็จะเป็นผู้พร้อมที่จะต้อนรับความสำเร็จ สามารถ
สร้างสรรค์ ประโยชน์สุข และก้าวสู่ความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

ข. หลักความสำเร็จ ปฏิบัติตามหลักธรรม ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งกิจการนั้นๆ ที่เรียกว่า **อิทธิบาท** (ธรรมให้ถึงความสำเร็จ) ซึ่งมี ๔ ข้อ คือ

๑. **ฉันทะ มีใจรัก** คือ พอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำ มีใช้สักว่าทำพอให้เสร็จๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร

๒. **วิริยะ พากเพียรทำ** คือ ขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดลอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ

๓. **จิตตะ เอาจิตฝึกฝน** คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ

๔. **วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน** คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องขัดข้อง เป็นต้น ในสิ่งที่ทำนั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป

ตัวอย่างเช่น ผู้ทำงานทุกๆ ไป อาจจำสั้นๆ ว่า รักงาน สู้งาน ใส่ใจงาน และ ทำงานด้วยปัญญา

(ที.ป.า. ๑๑/๒๓๑/๒๓๓)

ค. หลักเมล็ดโพธิญาณ ดำเนินตามพระพุทธปฏิบัติ ด้วยการปฏิบัติตามธรรม ๒ อย่างที่เป็นเหตุให้พระองค์บรรลุสัมโพธิญาณ เรียกว่า **อุปัฏฐาตธรรม** (ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติเห็นคุณประจักษ์กับพระองค์เอง) คือ

๑. **อสณตฺถุจิตฺตา กุสเลสุ รมเมสุ** ไม่สันโดษในกุศลธรรม คือ ไม่รู้อิ่ม ไม่รู้พอ ในการสร้างสรรค์ความดีและสิ่งที่ดี

๒. **อปฺปฏิวาณิตา จ ปธานสมิ** บำเพ็ญเพียรไม่ระย่อ คือ เพียรพยายามก้าวหน้าเรื่อยไป ไม่ยอมถอยหลัง ไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมทอดลอยต่ออุปสรรคและความเหน็ดเหนื่อยยากลำบาก

(ที.ป.า. ๑๑/๒๓๒/๒๓๓)

๑๐. คนรู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพ

(ชีวิตที่เป็นหลักฐาน)

☆ * ☆

คนที่เราจะเรียกว่า รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ หรือหาเงินเป็น ใช้เงินเป็น เป็นคนทำมาหากินที่ดี ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ และใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้อง ก็เพราะปฏิบัติตามหลักธรรมต่อไปนี้

ก. **ค้นหาและรักษาสมบัติ** ปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน หรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น ที่เรียกว่า **ทิฐฐัมมิ กัตถสังวัตตนิกรรม*** ๔ ประการ

๑. **อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น** คือ ขยันหมั่นเพียร ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน และการประกอบอาชีพที่สุจริต ผึกฝนให้มีความชำนาญและรู้จริง รู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจตรา หาวิธีการที่เหมาะสมที่ดีจัดการและดำเนินการให้ได้ผลดี

๒. **อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา** คือ รู้จักคุ้มครอง เก็บ รักษา โภคทรัพย์และผลงานที่ตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

๓. **กัลยาณเมตตตทา คบหาคนดีเป็นมิตร** คือ รู้จักเสวนาคบหาคน ไม่คบ ไม่เอาอย่างผู้ที่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย เลือกเสวนาศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณ ผู้มีความสามารถ ผู้นำเคารพนับถือ และมีคุณสมบัติเกื้อกูลแก่อาชีพการงาน

๔. **สมชีวิตา เลี้ยงชีวิตแต่พอดี** คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่าย เป็นอยู่พอดีสมรายได้ มิให้ผิดเคืองหรือฟุ่มเฟือย หารายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้

(อ.อุ.อุ.อุ. ๒๓/๑๔๔/๒๔๔)

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๔ หน้า ๘๒

ข. **ขั้นแจ้งจัดสรรทรัพย์** เมื่อหาทรัพย์มาได้แล้ว รู้จักจัดสรรทรัพย์นั้น โดยถือหลักการแบ่งทรัพย์เป็น ๔ ส่วน ที่เรียกว่า **โมคควิภาค ๔** คือ

- **เอเกน โภเค ภุญเชย** ๑ ส่วน ใช้จ่ายเลี้ยงตน เลี้ยงคนที่ควรบำรุงเลี้ยง และทำประโยชน์

- **ทวิหิ กมมํ ปโยชเย** ๒ ส่วน ใช้เป็นทุนประกอบการงาน

- **จตุตถญจ นิธาเปย** อีก ๑ ส่วน เก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น

(ที.ปา. ๑๑/๑๕๗/๒๐๒)

ค. **ขั้นจับจ่ายกินใช้** พึงเข้าใจและคำนึงไว้เสมอว่า การที่เพียรพยายามแสวงหา รักษา และครอบครองโภคทรัพย์ไว้นั้น ก็เพื่อจะใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและคนอื่น ถ้าไม่ใช้ทรัพย์สมบัติให้เกิดคุณประโยชน์แล้ว การหาและการมีทรัพย์สมบัติก็ปราศจากคุณค่า หาความหมายใดๆ มิได้ ดังนั้น เมื่อมีทรัพย์หรือหาทรัพย์มาได้แล้ว พึงปฏิบัติต่อทรัพย์หนึ่งส่วนแรกในข้อ ข. ตามหลัก **โมคคาทิยะ** (ประโยชน์ที่ควรถือเอาจากโมคคะ หรือเหตุผลที่อริยสาวกควรยึดถือ ในการที่จะมีหรือครอบครองทรัพย์สมบัติ) ๕ ประการ ดังพุทธพจน์ว่า

อริยสาวกแสวงหาโภคทรัพย์มาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยทางสุจริตชอบธรรมแล้ว

๑. เลี้ยงตัว เลี้ยงมารดาบิดา บุตร ภรรยา และคนในปกครองทั้งหลายให้เป็นสุข

๒. บำรุงมิตรสหาย และผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข

๓. ใช้ปกป้องรักษาสวัสดิภาพ ทำตนให้มั่นคงปลอดภัยอันตราย

๔. ทำพลี คือ สละเพื่อบำรุงและบูชา ๕ อย่าง

(๑) ญาติพลี สงเคราะห์ญาติ

(๒) อติถิพลี ต้อนรับแขก

(๓) ปุพฺพเปตพลี ทำบุญหรือสักการะอุทิศผู้ล่วงลับ

(๔) ราชพลี บำรุงราชการด้วยการเสียภาษีอากร เป็นต้น

(๕) เทวดาพลี ถวายเทวดา คือ ทำบุญอุทิศสิ่งที่เคารพบูชาตามความเชื่อถือ

๕. อุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์ และเหล่าบรรพชิตผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ผู้ไม่ประมาทหมั่นเมา

เมื่อได้ใช้โภคทรัพย์ทำประโยชน์อย่างนี้แล้ว ถึงโภคะจะหมดสิ้นไปก็สบายใจได้ว่า ได้ใช้โภคะนั้นให้เป็นประโยชน์ถูกต้องตามเหตุผลแล้ว ถึงโภคะเพิ่มขึ้น ก็สบายใจ เช่นเดียวกัน เป็นอันไม่ต้องเดือดร้อนใจในทั้งสองกรณี

(อง.ปญจก. ๒๒/๔๑/๔๘)

การใช้จ่ายใน ๕ ข้อนี้ ท่านมุ่งแจกแจงรายการที่พึงจ่าย ให้รู้ว่าควรใช้ทรัพย์ทำอะไรบ้าง มิใช่หมายความว่าให้แบ่งส่วนเท่ากันไปทุกข้อ นอกจากนั้น ท่านมุ่งกล่าวเฉพาะรายการที่พึงจ่ายเป็นประจำสำหรับคนทั่วไป แต่ถ้าผู้ใดสามารถ ก็ควรบำเพ็ญประโยชน์ให้มากขึ้นไปอีก ตามหลักสังคหวัตถุ (ในบทที่ ๔) เป็นต้น

๑๑. คนครองเรือนที่เลิศล้ำ

(ชีวิตบ้านที่สมบูรณ์)

☆ ※ ☆

คนที่เราจะเรียกว่าประสบความสำเร็จในการครองเรือนเป็น คฤหัสถ์หรือชาวบ้านที่ดี น่าเคารพนับถือเป็นแบบฉบับ ควรถือเป็นตัวอย่างจะต้องวัดด้วยหลักเกณฑ์ ดังนี้

ก. มีความสุขสี่ประการ คือ ความสุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี หรือความสุขที่ชาวบ้านควรพยายามทำให้เกิดขึ้นแก่ตนอยู่เสมอ เรียกสั้นๆ ว่า สุขของคฤหัสถ์ (กามโมคีสสุข) ๔ คือ

๑. อัตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มและอุ่นใจว่า ตนมีโภคทรัพย์ ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยทางชอบธรรม

๒. โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่า ตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว เลี้ยงผู้ที่ควรเลี้ยง และบำเพ็ญคุณประโยชน์

๓. อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่า ตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร

๔. อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่า ตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครติเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ*

บรรดาสุข ๔ อย่างนี้ อนวัชชสุขมีค่ามากที่สุด

(อจ. จตุกก. ๒๑/๖๒/๙๑)

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๕ หน้า ๘๒

ข. เป็นชาวบ้านแบบฉบับ คนครองเรือน แยกได้เป็นหลายประเภท จัดเป็นชั้นๆ ได้ตั้งแต่ร้ายไปถึงดี และที่ดีก็มีหลายระดับ คฤหัสถ์ที่ดี น่าเคารพนับถือแท้จริง คือประเภทที่ ๑๐ ใน ชาวบ้าน ๑๐ ประเภทต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ หาทรัพย์โดยทางไม่ชอบธรรม

๑. ได้ทรัพย์มาแล้ว ไม่เลี้ยงตนให้เป็นสุข ทั้งไม่เผื่อแผ่แบ่งปันและไม่ใช้ทรัพย์นั้นทำความดี (เสียทั้ง ๓ ส่วน)

๒. ได้ทรัพย์มาแล้ว เลี้ยงตนให้เป็นสุข แต่ไม่เผื่อแผ่แบ่งปันและไม่ใช้ทรัพย์นั้นทำความดี (เสีย ๒ ส่วน ดี ๑ ส่วน)

๓. ได้ทรัพย์มาแล้ว เลี้ยงตนให้เป็นสุขด้วย เผื่อแผ่แบ่งปันและใช้ทรัพย์นั้นทำความดีด้วย (เสีย ๑ ส่วน ดี ๒ ส่วน)

กลุ่มที่ ๒ หาชอบธรรมบ้าง ไม่ชอบธรรมบ้าง

๔. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๑ (เสีย ๓ ดี ๑)

๕. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๒ (เสีย ๒ ดี ๒)

๖. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๓ (เสีย ๑ ดี ๓)

กลุ่มที่ ๓ หาโดยชอบธรรม

๗. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๑ (เสีย ๒ ดี ๑)

๘. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๒ (เสีย ๑ ดี ๒)

๙. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๓ แต่ยังติด ยังมัวเมา หมกมุ่น กินใช้ทรัพย์สมบัติ โดยไม่รู้เท่าทัน เห็นโทษ ไม่มีปัญญาที่จะทำตนให้เป็นอิสระ เป็นนายเหนือโคตรทรัพย์ได้ (เสีย ๑ ดี ๓)

พวกพิเศษ ผู้ที่แสวงหาชอบธรรม และใช้อย่างมีสติสัมปชัญญะ มีจิตใจเป็นอิสระ มีลักษณะดังนี้

๑๐. แสวงหาทรัพย์โดยทางชอบธรรม; ได้มาแล้ว เลี้ยงตนให้เป็นสุข; เผื่อแผ่แบ่งปัน และใช้ทรัพย์นั้นทำความดี; ไม่ลุ่มหลง ไม่หมกมุ่นมัวเมา กินใช้ ทรัพย์สมบัติโดยรู้เท่าทัน เห็นคุณโทษ ทางดีทางเสียของมัน มีปัญญาทำตนให้เป็นอิสระหลุดพ้น เป็นนายเหนือโคตรทรัพย์

ประเภทที่ ๑๐ นี้ พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่าเป็นผู้เลิศ ประเสริฐ สูงสุด ควรชมทั้ง ๔ สถาน คือ เป็นคฤหัสถ์แบบฉบับที่น่าเคารพนับถือ

(อง.ทสก. ๒๔/๙๑/๑๘๘)

ค. กำกับชีวิตด้วยธรรมสี่ คือ ปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับการครองชีวิตของ คฤหัสถ์ ที่เรียกว่า ฆราวาสธรรม* ๔ ประการ ดังนี้

๑. สัจจะ ความจริง คือ ดำรงมั่นในสัจจะ ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริใจ พุดจริง ทำจริง จะทำอะไรก็ให้เป็นที่ยึดถือไว้วางใจได้

๒. ทมะ ฝึกตน คือ บังคับควบคุมตนเองได้ รู้จักปรับตัว และแก้ไข ปรับปรุงตนให้ก้าวหน้าดีงามยิ่งขึ้นอยู่เสมอ

๓. ขันติ อุตทน คือ มุ่งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็งอดทน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย

๔. จาคะ เสียสละ คือ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ ชอบช่วยเหลือเกื้อกูล บำเพ็ญประโยชน์ สละโลก ละกิฐิมานะได้ ร่วมงานกับคนอื่นได้ ไม่ใจแคบเห็นแก่ตัวหรือเอาแต่ใจตน

(ขุ.สุ. ๒๕/๓๑๑/๓๖๑)

ง. รับผิดชอบชีวิตที่เกี่ยวข้อง คือ มีความสัมพันธ์อันดีงามอบอุ่นเป็นสุข ภายในครอบครัว ตลอดถึงญาติมิตร ผู้ร่วมงาน และคนที่พึ่งพาอาศัยอยู่ใน ปกครองทั้งหมด โดยทำหน้าที่มิใช่เพียงนำประโยชน์ทางวัตถุมาให้เขาอย่างเดียว แต่นำประโยชน์สุขทางจิตใจมาให้ด้วย โดยประพฤติตนเป็นตัวอย่าง ช่วยชักจูงให้คนในครอบครัวและผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดทั้งหลายเจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรมที่เรียกว่า อารยวัณิ ทั้ง ๕ ดังต่อไปนี้

๑. งามงามด้วยศรัทธา คือ ให้มีความเชื่อความมั่นใจในพระรัตนตรัย และในการที่จะทำความดี มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๖ หน้า ๘๒

๒. **จงงามด้วยศีล** คือ ให้มีความประพฤติดีงาม สุจริต รู้จักเลี้ยงชีวิต มีวินัย และมีกิริยามารยาทอันงาม

๓. **จงงามด้วยสุตะ** คือ ให้มีความรู้จากการเล่าเรียนสดับฟัง โดยแนะนำหรือชวนชวayıให้ศึกษาหาความรู้ที่จะฟื้นฟูปรับปรุงชีวิตจิตใจ

๔. **จงงามด้วยจาคะ** คือ ให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจต่อกัน และพอใจทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์

๕. **จงงามด้วยปัญญา** คือ ให้มีความรู้คิด เข้าใจเหตุผล รู้ดี รู้ชั่ว รู้คุณ โทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ มองสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มีวิจารณ์ญาณ รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัย แก้ไขปัญหา และจัดทำดำเนินการต่างๆ ให้ได้ดี

(อง.ปญจก. ๒๒/๔๐/๔๗)

จ. ครองตนเป็นพลเมืองที่ดี นำชีวิตและครอบครัวของตนไปสู่ความเจริญ สงบสุข และเป็นพลเมืองที่สร้างสรรค์สังคม โดยประพฤติ ดังนี้

๑. น สาธารณหารสุส ไม่คบขู้สู่หามัวหมกมุ่นในทางเพศ
๒. น ญุเช สาธุเมกโก ไม่ใจแคบเสพลิงเลิครสผู้เดียว
๓. น เสว โลกายติโก ไม่พรวาเวลาถกถ้อยที่เลื่อนลอยไร้สาระ
๔. สิลวา ประพฤติดี มีวินัย ตั้งอยู่ในศีล ๕
๕. วตตสมฺปนโน ปฏิบัติกิจหน้าที่สม่ำเสมอโดยสมบูรณ์
๖. อปฺปมตฺโต ไม่ประมาท กระตือรือร้นทุกเวลา
๗. วิภกฺขโณ มีวิจารณ์ญาณ ทำการโดยใช้ปัญญา
๘. นิวาตวตฺติ อตฺถกฺโข สุภาพ ไม่ดื้อกระด้าง ยินดีรับฟังผู้อื่น
๙. สุรโต เสถียรมงาม รักความประณีตสะอาดเรียบร้อย
๑๐. สขิลो มุทุ พุดจาณาฟัง ทั้งใจกายก็อ่อนโยน ไม่หยาบคาย
๑๑. สงฺกเหตา จ มิตฺตานํ มีน้ำใจเอื้อสงเคราะห์ต่อมิตรสหาย
๑๒. .สํวีกาจี เผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือคนทั่วไป

๑๓. วิธานวา รู้จักจัดการงานให้เรียบร้อยและได้ผลดี
๑๔. ตบเปื่อย บำรุงพระสงฆ์ทรงความรู้ ผู้ทรงศีลทรงธรรม
๑๕. ฆมมากโม ไคร์ธรรม รักความสุจริต
๑๖. สุตาธโร อ่านมากฟังมาก รู้วิชาของตนเชี่ยวชาญ
๑๗. ปริปัญโก ชอบสอบถามค้นคว้า ใฝ่หาความรู้ยิ่งขึ้นไป

(พ.ช. ๒๘/๔๔๙/๓๓๒)

๑๒. คนไม่หลงโลก

(ชีวิตที่ไม่ถลำพลาต)

☆ ❄ ☆

บุคคลที่ไม่ประมาทมัวเมาจนตกเป็นทาสของโลกและชีวิต อย่างที่เรียกได้ว่า หลงโลก เมาชีวิต ก็เพราะมีสติ รู้จักมอง รู้จักพิจารณา รู้จักวางตัววางใจต่อความจริงต่าง ๆ อันมีประจำอยู่กับโลกและชีวิตเป็นคติธรรมดาดังนี้

ก. **รู้ทันโลกธรรม** คือ รู้จักพิจารณา รู้เท่าทัน ตั้งสติให้ถูกต้องต่อสภาวะ อันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ในชีวิตที่อยู่ท่ามกลางโลก ซึ่งเรียกว่า **โลกธรรม** (ธรรมดาของโลกหรือความเป็นไปตามคติธรรมดา ซึ่งหมุนเวียนมาหาชาวโลก และชาวโลกก็หมุนเวียนตามมันไป) ๘ ประการ คือ

- | | |
|-------------|--------------|
| ขึ้นชม | ชมขึ้น |
| ๑. ได้ลาภ | ๒. เสื่อมลาภ |
| ๓. ได้ยศ | ๔. เสื่อมยศ |
| ๕. สรรเสริญ | ๖. นินทา |
| ๗. สุข | ๘. ทุกข์ |

โลกธรรม ๘ นี้ จัดเป็น ๒ ฝ่าย คือ ที่ขึ้นชมน่าปรารถนาน่าชอบใจ คนทั่วไปอยากได้ เรียกว่า **อิฏฐารมณ์** พวกหนึ่ง ที่ชมขึ้น ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ คนทั่วไปเกลียดกลัว เรียกว่า **อนิฏฐารมณ์** พวกหนึ่ง แต่จะชอบใจอยากได้หรือไม่ก็ตาม โลกธรรมเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้แก่ทุกคน ทั้งแก่ปุถุชนผู้ไม่มีการศึกษา และแก่อริยสาวกผู้มีการศึกษา จะแตกต่างกันก็แต่การวางใจและการปฏิบัติตนต่อสิ่งเหล่านี้ กล่าวคือ

๑. **ปุถุชนผู้ไม่มีการศึกษา** ไม่รู้จักฝึกรบมตน ย่อมไม่เข้าใจ ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ลุ่มหลงลุ่มตม ยินดียินร้าย คราวได้ก็หลงใหลมัวเมา หรือ

ลำพองจนเหลิงลอย คราวเสียก็ห้อยละเหยียหมดกำลังหรือถึงกับคลุ้ม คลั่ง ไป ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำย่ำยีจิต พุยุบเรื่อยไป ไม่พ้นจากทุกข์โศก

๒. ส่วนผู้มีการศึกษา เป็นอริยสาวก รู้จักพิจารณารู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม ที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่สมบูรณ์ มีความแปรปรวนได้เป็นธรรมดา จึงไม่หลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ ไม่ชุ่มมัวหม่นหมองคลุ้มคลั่งไปในเพราะอนิฏฐารมณ์ มีสติดำรงอยู่ได้ วางตัววางใจพอดี ไม่เหลิงในสุขและไม่ถูกทุกข์ท่วมทับ

ยิ่งกว่านั้น อริยสาวกอาจใช้โลกธรรมเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์ เช่น ใช้อิฏฐารมณ์เป็นบทเรียน บททดสอบ หรือเป็นแบบฝึกหัดในการพัฒนาตน และใช้อิฏฐารมณ์เป็นโอกาสหรือเป็นอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์ความดีงาม และบำเพ็ญคุณประโยชน์ให้ยิ่งขึ้นไป

(อง.อภจก. ๒๓/๙๖/๑๕๙)

ข. ไม่มองข้ามเทวทูต คือ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสภาวะที่ปรากฏอยู่เสมอในหมู่มนุษย์ อันเป็นสัญญาณเตือนใจให้ระลึกถึงคติธรรมดาของชีวิต ที่ไม่ควรลุ่มหลงมัวเมาซึ่งเรียกว่า **เทวทูต** (สื่อแจ้งข่าวของยมเทพ หรือตัวแทนของพญายม) ๕ อย่าง คือ

๑. เด็กอ่อน ว่าคนเราทุกคนเกิดมา ก็อย่างนี้ เพียงเท่านี้
๒. คนแก่ ว่าทุกคน หากมีชีวิตอยู่ได้นาน ก็ต้องประสบภาวะเช่นนี้
๓. คนเจ็บ ว่าภาวะเช่นนี้ เราทุกคนอาจประสบได้ด้วยกันทั้งนั้น
๔. คนต้องโทษ ว่ากรรมชั่วนั้น ไม่ต้องพูดถึงตายไป แม้ในบัดนี้ก็มีผลเดือดร้อนเป็นทุกข์

๕. คนตาย ว่าภาวะเช่นนี้ เราทุกคนต้องได้พบ ไม่มีใครพ้น และกำหนด ไม่ได้ว่า ที่ไหน เมื่อใด

มองเห็นสภาพเช่นนี้เมื่อใด เช่น เมื่อผ่านเข้าไปในสุสาน ทัณฑสถาน และโรงพยาบาลเป็นต้น ก็มีให้มีใจหดหู่หรือหวาดกลัว แต่ให้มีสติ รู้จัก

ใช้ปัญญาพิจารณา จะได้เกิดความสังเวช เร่งชวนชวายเป็นประกายแต่กัลยาณ-
กรรม คือ การกระทำที่ดีงาม ดำเนินชีวิตด้วยความไม่มัวเมา ไม่ประมาท

(ม.อ. ๑๔/๕๐๗/๓๓๕)

ค. คำนี้สูตรแห่งชีวิต แม้ไม่ใช่เวลาที่มองเห็นเทวทูต ก็ควรพิจารณาอยู่เสมอ
ตามหลักที่เรียกว่า อภินิหารปัจเจกชน (สิ่งที่ทุกคน ไม่ว่าหญิง ไม่ว่าชาย
ไม่ว่าชาวบ้าน ไม่ว่าชาววัด ควรหัดพิจารณาเนื่องๆ) ซึ่งมีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. ชราธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้น
ความแก่ไปได้

๒. พยาธิธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความเจ็บป่วยไข้เป็นธรรมดา
ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้

๓. มรณธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา
ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

๔. ปิยวินาभावตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เราจักต้องประสบความพลัดพราก
ทั้งจากคนและของที่รักที่ชอบใจไปทั้งสิ้น

๕. กัมมัตสกตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรม
ใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

เมื่อพิจารณาอยู่เสมออย่างนี้ ก็จะช่วยป้องกันความมัวเมา ในความ
เป็นหนุ่มสาว ในทรัพย์สมบัติ และในชีวิต เป็นต้น บรรเทาความลุ่มหลง
ความถือมั่นยึดติด และป้องกันการทำความทุจริต ทำให้เร่งชวนชวายเป็น
แต่สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์

(อ.ป.ญก. ๒๒/๕๗/๘๑)

หมวดสาม

คนกับคน

☆ * ☆

๑๓. คนร่วมชีวิต

(คู่ครองที่ดี)

คู่ครองที่ดี ที่จะเป็นคู่ร่วมชีวิตกันได้ นอกจากจากกันแล้ว ควรมีคุณสมบัติ และประพฤติตามข้อปฏิบัติ ดังนี้

ก. **คู่สร้างคู่สม** มีหลักธรรมของคู่ชีวิต ที่จะทำให้อายุยืนยาว สดชื่นคล่องแคล่วคล่องตัว เป็นพื้นฐานอันมั่นคงที่จะทำให้อยู่ครองกันได้ยืนยาว เรียกว่า **สมชีวิตรม ๔ ประการ** คือ

๑. **สมลัทธิ มีศรัทธาสมกัน** เคารพนับถือในลัทธิศาสนา สิ่งเคารพบูชา แนวความคิดความเชื่อถือ หรือหลักการต่างๆ ตลอดจนแนวความสนใจอย่างเดียวกัน หนักแน่นเสมอกัน หรือปรับเข้าหากัน ลงกันได้

๒. **สมลีลา มีศีลสมกัน** มีความประพฤติ ศีลธรรม จรรยา มารยาท พื้นฐานการอบรม พอเหมาะสมคล่อง ไปได้

๓. **สมจาคา มีจาคะสมกัน** มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความโอบอ้อมอารี ความมีใจกว้าง ความเสียสละ ความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น พอกลมกลืนกัน ไม่ขัดแย้งบีบคั้นกัน

๔. **สมปัญญา มีปัญญาสมกัน** รู้เหตุรู้ผล เข้าใจกัน อย่างน้อยพูดกันรู้เรื่อง

(อง.จตุกก. ๒๑/๕๕/๘๐)

ข. **คู่ชื่นชมคู่ระกำ** หรือ **คู่บุญคู่กรรม** คือ คู่ครองที่มีคุณธรรม ลักษณะนิสัย ความประพฤติปฏิบัติ การแสดงออกต่อกัน ที่ทำให้เกื้อกูลกันหรือถูกกัน ก็มี ต้องยอมทนกันหรืออยู่กันอย่างขมขื่น ก็มี ในกรณีนี้ ท่านแสดง ภรรยา

ประเภทต่างๆ ไว้ ๗ ประเภท คือ

๑. วรกรรมกริยา ภรรยาเยี่ยงเพชรฆาต คือ ภรรยาที่มีได้อยู่กินด้วยความพอใจ ดูหมิ่น และคิดทำลายสามี

๒. โจริกรรมกริยา ภรรยาเยี่ยงโจร คือ ภรรยาชนิดที่ล้างผลาญทรัพย์สมบัติ

๓. อัยยากรรมกริยา ภรรยาเยี่ยงนาย คือ ภรรยาที่เกียจคร้าน ไม่ใส่ใจการงาน ปากร้าย หยาดคาย ชอบข่มสามี

๔. มาตากริยา ภรรยาเยี่ยงมารดา คือ ภรรยาที่หวังดีเสมอ คอยห่วงใย เอาใจใส่ สามีหาทรัพย์มาได้ก็เอาใจใส่คอยประหยักรักษา

๕. ภคินีกริยา ภรรยาเยี่ยงน้องสาว คือ ภรรยาผู้เคารพรักสามี ดั่งน้องรักพี่ มีใจอ่อนโยน รู้จักเกรงใจ มักคล้อยตามสามี

๖. สขีกรรมกริยา ภรรยาเยี่ยงสหาย คือ ภรรยาที่เป็นเหมือนเพื่อน มีจิต รักดี เวลาพบสามีก็ร่าเริงยินดี วางตัวดี ประพฤติดี มีกิริยามารยาทงาม เป็นคู่คิดคู่ใจ

๗. ทาสีกรรมกริยา ภรรยาเยี่ยงนางทาสี คือ ภรรยาที่ยอมอยู่ได้อ่านาใจสามี ถูกสามีตะคอกดบตี ก็อดทน ไม่แสดงความโกรธตอบ

(อง.สตุดก. ๒๓/๖๐/๙๒)

ท่านสอนให้ภรรยาสำรวจตนว่า ที่เป็นอย่างนี้ ตนเป็นภรรยาประเภทไหน ถ้าจะให้ดี ควรเป็นภรรยาประเภทใด สำหรับชายอาจใช้เป็นหลักสำรวจอุปนิสัยของตนว่าควรแก้หญิงประเภทใดเป็นคู่ครอง และสำรวจหญิงที่จะเป็นคู่ครองว่าเหมาะกับอุปนิสัยตนหรือไม่

แม้สามีก็ย่อมมีหลายประเภท พึงเทียบเอาจากภรรยาประเภทต่างๆ เหล่านี้

ค. คู่ศีลธรรมคู่ความดี เอาหลักธรรมสำหรับการครองเรือนคือ ฌราวาสธรรม*

๔ ประการมาใช้ต่อกันในบ้านด้วย ดังนี้

* ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๖ หน้า ๘๒

๑. **สัจจะ ความจริง** คือ เชื่อสัตย์ต่อกัน ทั้งจริงใจ จริงวาจา และจริงในการกระทำ

๒. **ทมะ ฝึกตน** คือ รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่องข้อขัดแย้ง ปรับตัวปรับใจเข้าหากัน และปรับปรุงตนให้ดียิ่งขึ้นไป

๓. **ขันติ อุตุน** คือ มีจิตใจเข้มแข็งหนักแน่น ไม่วู่วาม ทนต่อ ความล่วงล้ำก้ำเกินกัน และร่วมกันอดทนต่อความเหนื่อยยากลำบากตรากตรำ ฝ่าฟันอุปสรรคไปด้วยกัน

๔. **จาคะ เสียสละ** คือ มีน้ำใจ สามารถเสียสละความสุขสำราญ ความพอใจส่วนตนเพื่อผู้อื่นได้ เช่น อดหลับอดนอนพยาบาลกันในยามเจ็บไข้ เป็นต้น ตลอดจนมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อญาติมิตรสหายของผู้อื่นโดยไม่ใจแคบ

(ส.ส. ๑๕/๒๔๕/๓๑๖)

ง. **คู่ถูกหน้าที่ต่อกัน สงเคราะห์ อนุเคราะห์กัน ตามหลักปฏิบัติในทิศ ๖ ข้อที่ว่าด้วย ทิศเบื้องหลัง*** คือ

สามีปฏิบัติต่อภรรยา โดย

๑. ยกย่องให้เกียรติสมฐานะที่เป็นภรรยา

๒. ไม่ดูหมิ่น

๓. ไม่นอกใจ

๔. มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้าน

๕. หาเครื่องแต่งตัวมาให้ เป็นของขวัญตามโอกาส

ภรรยาอนุเคราะห์สามี โดย

๑. จัดงานบ้านให้เรียบร้อย

๒. สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี

๓. ไม่นอกใจ

๔. รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้

* ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๘ หน้า ๘๓

๕. ขยัน ช่างจัดช่างทำ เองงานทุกอย่าง

(ท.ป.า. ๑๑/๒๐๑/๒๐๔)

จ. พ่อบ้านเห็นใจภรรยา สตรีมีความทุกข์จำเพาะตัวอีกส่วนหนึ่ง ต่างหากจากผู้ชาย ซึ่งสามีพึงเข้าใจ และพึงปฏิบัติด้วยความเอาใจใส่ เห็นอกเห็นใจ คือ

๑. ผู้หญิงต้องจากหมู่ญาติมาอยู่กับตระกูลของสามีทั้งที่ยังเป็นเด็กสาว สามีควรให้ความอบอุ่นใจ

๒. ผู้หญิงมีระดู ซึ่งบางครั้งก่อให้เกิดความแปรปรวนทั้งใจกาย ฝ่ายชายควรเข้าใจ

๓. ผู้หญิงมีครรภ์ ซึ่งยามนั้นต้องการความเอาใจใส่บำรุงกายใจเป็นพิเศษ

๔. ผู้หญิงคลอดบุตร ซึ่งเป็นคราวเจ็บปวดทุกข์แสนสาหัส และเสี่ยงชีวิตมาก สามีควรใส่ใจเหมือนเป็นทุกข์ของตน

๕. ผู้หญิงต้องคอยปรนเปรอเอาใจฝ่ายชาย ฝ่ายชายไม่ควรเอาแต่ใจตัว พึงซาบซึ้งในความเอื้อเฟื้อและเมตตาใจตอบแทน

(นัย ส.สพ. ๑๘/๔๖๒/๒๔๗)

๑๔. คนรับผิดชอบตระกูล

(หัวหน้าครอบครัวที่ดี)

☆ ※ ☆

ผู้ที่เป็นหัวหน้าครอบครัว นอกจากปฏิบัติตามหลักธรรมอื่นๆ ที่กล่าวมาข้างต้น เช่น เป็นคนที่รู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นต้นแล้ว พึงปฏิบัติตามหลักธรรมเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อวงศ์ตระกูลบางอย่าง ต่อไปนี้

ก. รักษาตระกูลให้คงอยู่ โดยปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับดำรงความมั่งคั่งของตระกูลให้ยั่งยืน หรือเหตุที่ทำให้ตระกูลมั่งคั่งตั้งอยู่ได้นาน เรียกว่า **กุลจิรัฏฐิติธรรม ๔ อย่าง** คือ

๑. ัญญุทเวสนา ของหายของหมด รู้จักหามาไว้
๒. ชินณปฏิสังขรณา ของเก่าของชำรุด รู้จักบูรณะซ่อมแซม
๓. ปริमितปานโกชนา รู้จักประมาณในการกิน การใช้
๔. อธิปัจจัยสัลวันตสถาปนาตั้งหญิงหรือชายมีศีลธรรมเป็นพ่อบ้านแม่เรือน

(อภ. จุติฎก. ๒๑/๒๕๔/๓๓๗)

ข. บุคคลที่เหมือนไฟ บุคคลต่อไปนี้เปรียบเหมือนไฟ ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ย่อมเกิดคุณมาก แต่ถ้าปฏิบัติผิดอาจเกิดโทษร้ายแรง เป็นเหมือนไฟเผาผลาญตัว จึงควรปฏิบัติดูจงพวกนัถือการบูชาไฟในสมัยโบราณ บำเรอไฟที่ตนบูชาด้วยความเอาใจใส่ระมัดระวังตั้งใจทำให้ถูกต้อง เพราะมีความเคารพยำเกรง เรียกว่า **อัคคิปาจริยา** (ไฟที่ควรบำรุง หรือบุคคลที่ควรบูชาด้วยการใส่ใจบำรุงเลี้ยง และให้ความเคารพนับถือตามควรแก่ฐานะ ดูจุไฟบูชาของผู้บูชาไฟ) มี ๓ อย่าง คือ

๑. อาหุไนยัคคิ ไฟที่ควรแก่ของค่านับ ได้แก่บิดามารดา
๒. คหปตัคคิ ไฟประจำตัวเจ้าบ้าน ได้แก่บุตร ภรรยา และคนในปกครอง
๓. ทักขิไณยัคคิ ไฟทักษิไณย ได้แก่บรรพชิต หรือพระภิกษุสงฆ์ผู้ทรงศีล

ซึ่งทำหน้าที่สั่งสอน ผดุงธรรม ที่ประพุดดี ปฏิบัติชอบ ไม่ประมาทมัวเมา
(ที่.ปา. ๑๑/๒๒๘/๒๒๙)

ค. ใส่ใจบุตรธิดา ในฐานะที่เป็นบิดามารดา พึงรู้จัก บุตร ๓ ประเภท และ
ให้การศึกษอบรมให้เป็นบุตรชนิดที่ดีที่สุด คือ

๑. อภิชาติบุตร บุตรที่ยิ่งกว่าบิดามารดา ดีเลิศกว่าพ่อแม่
 ๒. อนุชาติบุตร บุตรที่ตามเยี่ยงบิดามารดา เสมอด้วยพ่อแม่
 ๓. อวชาติบุตร บุตรที่ต่ำลงกว่าบิดามารดา เสื่อมทรามทำลายวงศ์ตระกูล
- (ข.อิติ. ๒๕/๒๕๒/๒๗๙)

ง. ทำหน้าที่ผู้มาก่อน คือ พึงอนุเคราะห์บุตรธิดาตามหลักปฏิบัติในฐานะที่
บิดามารดาเป็นเสมือน ทิศเบื้องหน้า* ดังนี้

๑. ห้ามปรามป้องกันจากความชั่ว
๒. ดูแลฝึกอบรมให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. เป็นธุระในเรื่องจะมีคู่ครองที่สมควร
๕. มอบทรัพย์สินสมบัติให้เมื่อถึงโอกาส

(ที่.ปา. ๑๑/๑๔๘/๒๐๒)

จ. เป็นราษฎรที่มีคุณภาพ ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมพื้นฐาน ที่จะเป็นส่วน
ประกอบช่วยให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรืองมั่นคง ดังนั้น หัวหน้าครอบครัวที่
ดี พึงเป็นราษฎรที่ดีของชาติด้วย โดยครองตนเป็นพลเมืองที่ดี ตามหลัก
ปฏิบัติในบทที่ ๑๑ ข้อ จ.

* ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๘ หน้า ๘๓

๑๕. คนสืบตระกูล

(ทายาทที่ดี)

☆ * ☆

ผู้เป็นทายาท นอกจากจะรับทรัพย์สมบัติและวงศ์ตระกูลมารักษาสืบต่อแล้ว จะต้องรับเอาหน้าที่และคุณธรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการรักษาวงศ์ตระกูล มาปฏิบัติสืบต่อไปด้วย แต่ในเบื้องต้น ในฐานะที่เป็นทายาทที่ดีพึงปฏิบัติตามหลักธรรมต่อไปนี้

ก. **เปิดประตูสู่ความเจริญก้าวหน้า** ดำเนินตามหลักธรรมที่เป็นทวารแห่งประโยชน์สุข หรือข้อปฏิบัติที่เป็นดุจประตูชัยอันเปิดออกไปสู่ความเจริญก้าวหน้าของชีวิต ที่เรียกว่า **วัฒนธรรม ๖*** ประการ ต่อไปนี้

๑. **อาโรคยะ รักษาสุขภาพดี** มีลาภอันประเสริฐ คือความไร้โรคทั้งจิตและกาย

๒. **ศีล มีระเบียบวินัย** ประพฤติดีมีมรรยาทงาม ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่สังคม

๓. **พุทธานุมัต** ได้คนดีเป็นแบบอย่าง ศึกษาเยี่ยงนิยมแบบอย่างของมหาบุรุษพุทธชน

๔. **สุตะ ตั้งใจเรียนให้รู้จริง** เล่าเรียนค้นคว้าให้รู้เชี่ยวชาญ ใฝ่สดับเหตุการณ์ให้รู้เท่าทัน

๕. **ธรรมานุวัติ** ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม ดำรงมั่นในสุจริต ทั้งชีวิตและงาน ดำเนินตามธรรม

๖. **อลินตา มีความขยันหมั่นเพียร** มีกำลังใจแข็งแกร่ง ไม่ท้อถอยเนือยซา เพียรก้าวหน้าเรื่อยไป

(จุ.ชา. ๒๗/๘๔/๒๗)

* ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๗ หน้า ๘๒

ข. ปิดช่องทางที่เข้ามาของความเสื่อม หลีกเว้นความประพฤติที่เป็นช่องทางของความเสื่อมความพินาศ ซึ่งจะเป็นเหตุให้โรคทรัพย์ย่อยยับไป ที่เรียกว่า
อบายมุข ๖ ประการ คือ

๑. ดิดสุรยาเมา ซึ่งมีโทษ ๖

๑. ทรัพย์หมดไป ๑ เห็นชัด ๑
๒. ก่อการทะเลาะวิวาท
๓. ทำลายสุขภาพ
๔. เสื่อมเกียรติเสียชื่อเสียง
๕. ทำให้แสดงด้าน ไม่รู้จักอาย
๖. ทอนกำลังปัญญา

๒. เอาแต่เที่ยวกลางคืน ซึ่งมีโทษ ๖

๑. เป็นการไม่รักษาดัว
๒. เป็นการไม่รักษาลูกเมีย
๓. เป็นการไม่รักษาทรัพย์สมบัติ
๔. เป็นที่ระแวงสงสัย
๕. เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวลือ
๖. เป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

๓. จ้องจะดูการเล่น ซึ่งมีโทษ ทำให้การงานเสื่อมเสีย เพราะใจกังวล คอยคิดจ้อง และเสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้นๆ เช่น เดินรำที่ไหน ขับร้อง ดนตรี ที่ไหน ไปที่นั่น

๔. ไม่เว้นการพนัน ซึ่งมีโทษ ๖

๑. เมื่อชนะ ย่อมก่อเวร
๒. เมื่อแพ้ ก็เสียตายทรัพย์ที่เสียไป
๓. ทรัพย์หมดไป ๑ เห็นชัด ๑
๔. เข้าที่ประชุม เขาไม่เชื่อถือถ้อยคำ
๕. เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อนฝูง

๖. ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของผู้จะหาคู่ครองให้ลูกของเขา เพราะเห็นว่าจะเลี้ยงลูกเมียไม่ไหว

๕. **มั่วสุมมิตรชั่ว** ซึ่งมีโทษทำให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบ ทั้ง ๖ ประเภท คือ ได้เพื่อนที่ชักนำให้กลายเป็นนักการพนัน นักเลงผู้หญิง นักเลงเหล้า นักลวงของปลอม นักหลอกนักต้ม และนักเลงหัวไม้

๖. **มั่วแต่เกียจคร้าน** ซึ่งมีโทษ ทำให้ยกเหตุต่างๆ เป็นข้ออ้าง ผัดเพี้ยน ไม่ทำการงาน โภคะใหม่ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือ ให้อ้างไปทั้ง ๖ กรณี ว่า หนาวนัก ร้อนนัก เย็นไปแล้ว ยังเข้านัก หิวนัก อิ่มนัก แล้วไม่ทำการงาน

(ที.ปา. ๑๑/๑๗๙/๑๙๖)

ค. **เชื่อมสายสัมพันธ์กับบุรพการี** คือ ในฐานะที่เป็นบุตรธิดา พึ่งเคารพบิดามารดา ผู้เปรียบเสมือน ทิศเบื้องหน้า* ดังนี้

๑. ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ

๒. ช่วยทำกิจธุระการงานของท่าน

๓. ดำรงวงศ์สกุล

๔. ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท

๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

(ที.ปา. ๑๑/๑๙๙/๒๐๒)

ง. **มีหลักประกันของชีวิตที่พัฒนา** พระพุทธเจ้าตรัสว่า ลูกๆ คือเด็กทั้งหลาย เป็นฐานรองรับมนุษยชาติ ลูกในครอบครัวคือเด็กในสังคม ควรได้รับการฝึกอบรมให้เป็นผู้มีคุณสมบัติที่เป็นต้นทุนในตัว ซึ่งจะช่วยให้พร้อมที่จะก้าวหน้าไปในการศึกษาพัฒนาชีวิตของตน และเป็นสมาชิกที่มีคุณค่าของสังคม ด้วยการปลูกฝังคุณสมบัติที่เรียกว่า แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดั่งามหรือ รุ่งอรุณของการศึกษา ๗ ประการ ดังนี้

* ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๘ หน้า ๘๓

๑. แสวงแหล่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี
๒. มีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต
๓. มีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์
๔. มุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความเป็นคนจะให้ถึงได้
๕. ยึดถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไรๆ ตามเหตุและผล
๖. ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท
๗. จลาคิดแยกกายให้ได้ประโยชน์และความจริง

ดูคำอธิบายใน หมวดนำ คนกับความเป็นคน ๑. คนผู้เป็นสัตว์ประเสริฐ

๑๖. คนที่จะคบหา

(มิตรแท้-มิตรเทียม)

☆ * ☆

การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ มีผลต่อความเจริญก้าวหน้าและความเสื่อมของชีวิตอย่างมากจึงควรทราบหลักธรรมเกี่ยวกับเรื่องมิตรที่เป็นข้อสำคัญๆ ไว้ ในที่นี้จะแสดงเรื่องคนที่ควรคบ คนที่ไม่ควรคบ และหลักปฏิบัติต่อกันระหว่างมิตรสหาย ดังต่อไปนี้

ก. มิตรเทียม พึงรู้จักมิตรเทียม หรือศัตรูผู้มาในร่างของมิตร (มิตรปฏิกูปก์) ๔ ประเภท ดังนี้

๑. คนปอกลอก ขนเอาของเพื่อนไปถ่ายเดียว (พรชน*) มีลักษณะ ๔

๑. คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
๒. ยอมเสียน้อย โดยหวังจะเอาให้มาก
๓. ตัวมีภัย จึงมาช่วยทำกิจของเพื่อน
๔. คบเพื่อน เพราะเห็นแก่ประโยชน์

๒. คนดีแต่พูด (วจีบรม) มีลักษณะ ๔

๑. ดีแต่ยกของหมดแล้วมาปราศรัย
๒. ดีแต่อ้างของยังไม่มีมาปราศรัย
๓. สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่หาประโยชน์มิได้
๔. เมื่อเพื่อนมีกิจ อ้างแต่เหตุขัดข้อง

๓. คนหัวประจบ (อนุปิยภาณี) มีลักษณะ ๔

๑. จะทำชั่วก็เออออ
๒. จะทำดีก็เออออ
๓. ต่อน้ำสรวลเสริญ
๔. ลับหลังนินทา

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๔ หน้า ๘๓

๕. คนชวนฉิบหาย (อภัยสหาย) มีลักษณะ ๔

๑. คอยเป็นเพื่อนดื่มน้ำเมา
๒. คอยเป็นเพื่อนเที่ยวกลางคืน
๓. คอยเป็นเพื่อนเที่ยวดูการละเล่น
๔. คอยเป็นเพื่อนไปเล่นการพนัน

ข. มิตรแท้ พึงรู้จักมิตรแท้ หรือมิตรด้วยใจจริง (สุทรมิตร) ๔ ประเภท ดังนี้

๑. มิตรอุปการะ (อุปการก์) มีลักษณะ ๔

๑. เพื่อนประมาท ช่วยรักษาเพื่อน
๒. เพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน
๓. เมื่อมีภัย เป็นที่พึ่งพำนักได้
๔. มีกิจจำเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก

๒. มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ (สมานสุขทุกข์) มีลักษณะ ๔

๑. บอกความลับแก่เพื่อน
๒. รักษาความลับของเพื่อน
๓. มีภัยอันตรายไม่ละทิ้ง
๔. แม้ชีวิตก็สละให้ได้

๓. มิตรแนะนำประโยชน์ (อรรถกขาเย) มีลักษณะ ๔

๑. จะทำชั่วเสียหาย คอยห้ามปรามไว้
๒. แนะนำสนับสนุนให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ไม่เคยได้รู้ได้ฟัง
๔. บอกทางสุขทางสวรรค์ให้

๔. มิตรมีใจรัก (อนุกัมปี*) มีลักษณะ ๔

๑. เพื่อนมีทุกข์ พลอยไม่สบายใจ (ทุกข์ ทุกข์ด้วย)
๒. เพื่อนมีสุข พลอยแช่มชื่นยินดี (สุข สุขด้วย)
๓. เขาติเตียนเพื่อน ช่วยยับยั้งแก้ไข
๔. เขาสรรเสริญเพื่อน ช่วยพูดเสริมสนับสนุน

ค. มิตรต่อมิตร พึงสงเคราะห์อนุเคราะห์กัน ตามหลักปฏิบัติในฐานะที่เป็น
เสมือน ทิศเบื้องซ้าย* ดังนี้

พึงปฏิบัติต่อมิตรสหาย ดังนี้

๑. เผื่อแผ่แบ่งปัน
๒. พุดจาพินิจ
๓. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
๔. มีตนเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย
๕. ซื่อสัตย์จริงใจ

มิตรสหายอนุเคราะห์ตอบ ดังนี้

๑. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน
๒. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน
๓. ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้
๔. ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก
๕. นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

(ที.ป.า. ๑๑/๒๐๒/๒๐๔)

๑๗. คนงาน-นางงาน

(ลูกจ้าง-นายจ้าง)

☆ * ☆

คนที่มาทำกิจการงานร่วมกัน ในฐานะลูกจ้างฝ่ายหนึ่ง และนายจ้างฝ่ายหนึ่ง ควรปฏิบัติต่อกันให้ถูกต้องตามหน้าที่ เพื่อความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และเพื่อให้งานได้ผลดี โดยทำตามหลักปฏิบัติในทศ ๖ ข้อที่ว่าด้วย ทศเบื้องล่าง* ดังนี้

ก. นายจ้าง พึงบำรุงคนรับใช้และคนงาน ดังนี้

๑. จัดงานให้ทำ ตามความเหมาะสมกับกำลัง เพศ วัย ความสามารถ
๒. ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่
๓. จัดสวัสดิการดี มีช่วยรักษาพยาบาลในยามเจ็บไข้ เป็นต้น
๔. มีอะไรได้พิเศษมา ก็แบ่งปันให้
๕. ให้มีวันหยุด และพักผ่อนหย่อนใจ ตามโอกาสอันควร

ข. คนรับใช้และคนงาน มีน้ำใจช่วยเหลือนาย ดังนี้

๑. เริ่มทำงานก่อน
๒. เลิกงานทีหลัง
๓. เอาแต่ของที่นายให้
๔. ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น
๕. นำความดีของนางงานและกิจการไปเผยแพร่

(ที่.ป.ว. ๑๑/๒๐๓/๒๐๕)

หมวดสี่

คนกับมรรคา

☆ * ☆

๑๘. คนผู้สั่งสอนหรือให้การศึกษา

(ครู อาจารย์ หรือผู้แสดงธรรม)

ผู้ทำหน้าที่สั่งสอน ให้การศึกษาแก่ผู้อื่น โดยเฉพาะครู อาจารย์ พึงประกอบด้วยคุณสมบัติ และประพฤติตามหลักปฏิบัติ ดังนี้

ก. เป็นกัลยาณมิตร คือ ประกอบด้วยองค์คุณของกัลยาณมิตร หรือ กัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ดังนี้

๑. ปิโย น่ารัก คือ มีเมตตากรุณา ใส่ใจคนและประโยชน์สุขของเขา เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนใจผู้เรียนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม

๒. ครุ น่าเคารพ คือ เป็นผู้หนักแน่น ถือหลักการเป็นสำคัญ และมีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่ง ได้และปลอดภัย

๓. ภาวนีโย น่าเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่องควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เฝ้าอ้างและรำลึกถึงด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ

๔. วตฺตา รู้จักพูดให้ได้ผล คือ รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕. วจนฺทโม อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษาซักถาม แม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์*

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๑๑ หน้า ๘๓

๖. คมภิรมจ กถ์ กตฺตา แดลงเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ยุ่งยากลึกซึ้งให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๗. โน จฏฐาเน นโยชเย ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

(อัง. สัตตก. ๒๓/๓๔/๓๓)

ข. ตั้งใจประสิทธิ์ความรู้ โดยตั้งตนอยู่ในธรรมของผู้แสดงธรรม ที่เรียกว่า **ธรรมเทศกธรรม ๔ ประการ** คือ

๑. อนุบุพพิกา สอนให้มีขั้นตอนถูกลำดับ คือ แสดงหลักธรรม หรือเนื้อหาตามลำดับความง่ายยากลุ่มลึก มีเหตุผลสัมพันธ์ต่อเนื่องกันไปโดยลำดับ

๒. ปริยายทสสวี่ จับจุดสำคัญมาขยายให้เข้าใจเหตุผล คือ ชี้แจง ยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจชัดในแต่ละแง่แต่ละประเด็น อธิบายยกเยื้องไปต่างๆ ให้มองเห็นกระจ่างตามแนวเหตุผล

๓. อนุทยตา ตั้งจิตเมตตาสอนด้วยความปรารถนาดี คือ สอนเขาด้วยจิตเมตตา มุ่งจะให้ เป็นประโยชน์แก่ผู้รับคำสอน

๔. อนามิสันดร ไม่มีจิตเพ่งเล็งมุ่งเห็นแก่อำิส คือ สอนเขามีใช้มุ่งที่ตนจะได้ลาภ สินจ้าง หรือผลประโยชน์ตอบแทน

๕. อนุปหัจจ* วางจิตตรงไม่กระทบตนและผู้อื่น คือ สอนตามหลักตามเนื้อหา มุ่งแสดงอรรถ แสดงธรรม ไม่ยกตน ไม่เสียดสีชมผู้อื่น

(อัง. ปญจก. ๒๒/๑๕๔/๒๐๕)

ค. มีลีลาครุครบทั้งสี่ ครูที่สามารถมีลีลาของนักสอน ดังนี้

๑. สันทสสนา ชีให้ชัด จะสอนอะไร ก็ชี้แจงแสดงเหตุผล แยกแยะอธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้ง ดังจูงมือไปดูเห็นกับตา

๒. สมาทปนา ชวนให้ปฏิบัติ คือ สิ่งใดควรทำ ก็บรรยายให้มองเห็น ความสำคัญ และซาบซึ้งในคุณค่า เห็นสมจริง จนผู้ฟังยอมรับ อยากลงมือทำ หรือนำไปปฏิบัติ

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๑๒ หน้า ๘๕

๓. สมุตเตชฌา **เราให้กล้า** คือ ปลุกใจให้คึกคัก เกิดความกระตือรือร้น มีกำลังใจแข็งขัน มั่นใจที่จะทำให้สำเร็จ ไม่กลัวเหน็ดเหนื่อยหรือยากลำบาก

๔. สัมปหังสนา **ปลุกให้ร่าเริง** คือ ทำบรรยากาศให้สนุกสนานขึ้น แจ่มใส เบิกบานใจ ให้ผู้ฟังเข้มแข็ง มีความหวัง มองเห็นผลดีและทางสำเร็จ

จำง่าย ๆ ว่า สอนให้ แจ่มแจ้ง ชูใจ แก่ล้ากล้า ร่าเริง

(เช่น ที.ส. ๙/๑๙๘/๑๖๑)

ง. มีหลักตรวจสอบสาม เมื่อพูดอย่างรวบรัดที่สุด ครูอาจตรวจสอบตนเอง ด้วย ลักษณะการสอนของพระบรมครู ๓ ประการ คือ

๑. สอนด้วยความรู้จริง รู้จริง ทำได้จริง จึงสอนเขา

๒. สอนอย่างมีเหตุผลให้เขาพิจารณาเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยปัญญาของเขาเอง

๓. สอนให้ได้ผลจริง สำเร็จความมุ่งหมายของเรื่องที่สอนนั้น ๆ เช่น ให้เข้าใจได้จริง เห็นความจริง ทำได้จริง นำไปปฏิบัติได้ผลจริง เป็นต้น

(อง.ตัก. ๒๐/๕๖๕/๓๕๖)

จ. ทำหน้าที่ครูต่อศิษย์ คือ ปฏิบัติต่อศิษย์ โดยอนุเคราะห์ตามหลักธรรม เสมือนเป็น ทิดเบื้องขวา* ดังนี้

๑. แนะนำฝึกอบรมให้เป็นคนดี

๒. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง

๓. สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง

๔. ส่งเสริมยกย่องความดีงามความสามารถให้ปรากฏ

๕. สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ คือ สอนฝึกให้สามารถใช้วิชาเลี้ยงชีพ และรู้จักดำรงรักษาตน ในอันที่จะดำเนินชีวิตต่อไปด้วยดี**

(ที.ป.า. ๑๑/๒๐๐/๒๐๓)

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๘ หน้า ๘๓

**ดู บันทึกท้ายเล่ม ๑๓ หน้า ๘๓

๑๙. คนผู้เล่าเรียนศึกษา

(นักเรียน นักศึกษา นักค้นคว้า)

☆ * ☆

คนที่เล่าเรียนศึกษา จะเป็นนักเรียน นักศึกษา หรือนักค้นคว้าก็ตาม นอกจากจะพึงปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับคนที่จะประสบความสำเร็จ คือ จักร ๔* และอิทธิบาท ๔* แล้ว ยังมีหลักการที่ควรรู้ และหลักปฏิบัติที่ควรประพฤติอีก ดังต่อไปนี้

ก. **รู้หลักบุพภาคของการศึกษา** คือ รู้จักองค์ประกอบที่เป็น ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ๒ ประการ ดังนี้

๑. องค์ประกอบภายนอกที่ดี ได้แก่ **มีกัลยาณมิตร** หมายถึง รู้จักหาผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อน หนังสือ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยทั่วไป ที่ดี ที่เกื้อกูล ซึ่งจะชักจูง หรือกระตุ้นให้เกิดปัญญาได้ ด้วยการฟัง การสนทนา ปรีक्षा ชักถาม การอ่าน การค้นคว้า ตลอดจนการรู้จักเลือกใช้สื่อมวลชนให้เป็นประโยชน์

๒. องค์ประกอบภายในที่ดี ได้แก่ **โยนิโสมนสิการ** หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี รู้จักคิด หรือคิดเป็น คือ มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา สืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสถานะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จนเข้าถึงความจริง และแก้ปัญหาหรือทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้

กล่าวโดยย่อว่า

ข้อหนึ่ง รู้จักพึ่งพาให้ได้ประโยชน์จากคนและสิ่งที่แวดล้อม

ข้อสอง รู้จักพึ่งตนเอง และทำตัวให้เป็นที่พักพิงของผู้อื่น

(ม.ญ. ๑๒/๔๙๗/๕๓๙)

ข. มีหลักประกันของชีวิตที่พัฒนา เมื่อรู้หลักบุพภาคของการศึกษา ๒ อย่างแล้ว พึงนำมาปฏิบัติในชีวิตจริง พร้อมกับสร้างคุณสมบัติอื่นอีก ๕ ประการให้มีในตน รวมเป็นองค์ ๗ ที่เรียกว่า แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดั่งม หรือ รุ่งอรุณของการศึกษา ที่พระพุทธเจ้าทรงเปรียบว่าเหมือนแสงอรุณเป็นบุพนิมิตแห่งอาทิตย์อุทัย เพราะเป็นคุณสมบัติต้นท่อนที่เป็นหลักประกันว่าจะทำให้ก้าวหน้าไปในการศึกษา และชีวิตจะพัฒนาสู่ความดีงามและความสำเร็จที่สูงประเสริฐอย่างแน่นอน ดังต่อไปนี้

๑. แสวงแหล่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี
๒. มีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต
๓. มีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์
๔. มุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความเป็นคนจะให้ถึงได้
๕. ยึดถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไรก็ตามเหตุและผล
๖. ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท
๗. ฉลาดคิดแยกคายให้ได้ประโยชน์และความจริง

ดูคำอธิบายใน หมวดนำ คนกับความเป็นคน ๑. คนผู้เป็นสัตว์ประเสริฐ

ค. ทำตามหลักเสริมสร้างปัญญา ในทางปฏิบัติ อาจสร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ๒ อย่างข้างต้นนั้นได้ ด้วยการปฏิบัติตามหลัก วุฒิธรรม* (หลักการสร้างความเจริญงอกงามแห่งปัญญา) ๔ ประการ

๑. สัมปฐิสลัสังเสวะ เสวนาผู้รู้ คือ รู้จักเลือกหาแหล่งวิชา คบหาท่านผู้รู้ ผู้ทรงคุณความดี มีภูมิธรรมภูมิปัญญาน่านับถือ

๒. สัทธัมมัสสวานะ ฟังดูคำสอน คือ เอาใจใส่สดับตรับฟังคำบรรยาย คำแนะนำสั่งสอน แสวงหาความรู้ ทั้งจากตัวบุคคลโดยตรง และจากหนังสือหรือสื่อมวลชน ตั้งใจเล่าเรียน ค้นคว้า หมั่นปรึกษาสอบถาม ให้เข้าถึงความรู้ที่จริงแท้

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๑๔ หน้า ๘๔

๓. โยนิโสมนสิการ คิดให้แยบคาย คือ รู้ เห็น ได้อ่าน ได้ฟังสิ่งใด ก็รู้จัก คิดพิจารณาด้วยตนเอง โดยแยกแยะให้เห็นสภาวะและสืบสาวให้เห็นเหตุ ผลว่านั่นคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น จะเกิดผลอะไรต่อไป มีข้อดี ข้อเสีย คุณโทษอย่างไร เป็นต้น

๔. ธรรมานุธรรมปฏิบัติ ปฏิบัติให้ถูกหลัก นำสิ่งที่ได้เล่าเรียนรับฟังและ ตริตรองเห็นชัดแล้ว ไปใช้หรือปฏิบัติหรือลงมือทำ ให้ถูกต้องตามหลักตาม ความมุ่งหมาย ให้หลักย่อยสอดคล้องกับหลักใหญ่ ข้อปฏิบัติย่อยสอดคล้องกับจุดหมายใหญ่ ปฏิบัติธรรมอย่างรู้เป้าหมาย เช่น สันโดษเพื่อเกื้อหนุนการงาน ไม่ใช่สันโดษกลายเป็นเกียจคร้าน เป็นต้น

(อภ. จตุกก. ๒๑/๒๔๘/๓๓๒)

ง. ศึกษาให้เป็นพหูสูตร คือ จะศึกษาเล่าเรียนอะไร ก็ทำตนให้เป็นพหูสูตรใน ด้านนั้นด้วยการสร้างความรู้ความเข้าใจให้แจ่มแจ้งชัดเจนถึงขั้นครบ องค์คุณ ของพหูสูตร (ผู้ได้เรียนมาก หรือผู้คงแก่เรียน) ๕ ประการ คือ

๑. พหูสูตรา ฟังมาก คือ เล่าเรียน สดับฟัง รู้เห็น อ่าน สัมผัสความรู้ ในด้านนั้นไว้มากมายกว้างขวาง

๒. ธตา จำได้ คือ จับหลักหรือสาระได้ ทรงจำเรื่องราวหรือเนื้อหา สาระไว้ได้แม่นยำ

๓. วจสา ปริจिता คล่องปาก คือ ท่องบ่น หรือใช้พูดอยู่เสมอ จน แคล่วคล่องจัดเจน ใครสอบถามก็พูดชี้แจงแถลงได้

๔. มนสาอนุเปกขิตา เจนใจ คือ ใส่ใจนึกคิดจนเจนใจ นึกถึงครั้งใด ก็ ปรากฏเนื้อความสว่างชัดเจน มองเห็นโล่งตลอดไปทั้งเรื่อง

๕. ทิฏฐิยา สุปัฏฐิตา ขบได้ด้วยทฤษฎี คือ เข้าใจความหมายและเหตุ ผลแจ่มแจ้งลึกซึ้ง รู้ที่ไปที่มา เหตุผล และความสัมพันธ์ของเนื้อความและ รายละเอียดต่างๆ ทั้งภายในเรื่องนั่นเอง และที่เกี่ยวโยงกับเรื่องอื่นๆ ใน สายวิชาหรือทฤษฎีนั้นประปรังตลอดสาย

(อภ. ปญจก. ๒๒/๘๗/๑๒๙)

จ. เคารพผู้จุดประทีปปัญญา ในด้านความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ฟังแสดง
คารวะนับถือ ตามหลักปฏิบัติในเรื่องทศ ๖ ข้อว่าด้วย ทศเบื่องขวา* ดังนี้

๑. ลูกต้อนรับ แสดงความเคารพ
๒. เข้าไปหา เพื่อบำรุง รับใช้ ปรีक्षा ซักถาม รับคำแนะนำ เป็นต้น
๓. ฟังด้วยดี ฟังเป็น รู้จักฟังให้เกิดปัญญา
๔. ประณินบัติ ช่วยบริการ
๕. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ เอาจริงเอาจัง ถือเป็นกิจสำคัญ

(ที.ปา. ๑๑/๒๐๐/๒๐๓)

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๘ หน้า ๘๓

๒๐. คนใกล้ชิดศาสนา

(อุบาสก อุบาสิกา)

☆ * ☆

พุทธศาสนิกชน มีหลักปฏิบัติที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตนกับพระพุทธศาสนา ดังนี้

ก. **เกื้อกูลพระ** โดยปฏิบัติต่อพระสงฆ์ เสมือนเป็น **ทิศเบื้องบน*** ดังนี้

๑. จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา
๒. จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา
๓. จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา
๔. ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
๕. อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔

(ที.ปว. ๑๑/๒๐๘/๒๐๖)

ข. **กระทำความบุญ** คือ ทำความดีด้วยวิธีการต่างๆ ที่เรียกว่า **บุญกิริยาวัตถุ** (เรื่องที่ดีจัดว่าเป็นการทำบุญ) ๓ อย่าง คือ

๑. **ทานมัย** ทำบุญด้วยการให้ปันทรัพย์สิ่งของ
๒. **ศีลมัย** ทำบุญด้วยการรักษาศีล หรือประพฤติปฏิบัติชอบ
๓. **ภาวนามัย** ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือ ฝึกอบรมจิตใจให้เจริญด้วยสมาธิ และปัญญา

และควรเจาะจงทำบุญบางอย่างที่เป็นส่วนรายละเอียดเพิ่มขึ้นอีก ๗ ข้อ รวมเป็น ๑๐ อย่าง คือ

๔. **อุปจายนมัย** ทำบุญด้วยการประพาสสุภาพอ่อนน้อม
๕. **ไวยวัจมัย** ทำบุญด้วยการช่วยขนขวายรับใช้ ให้บริการ บำเพ็ญประโยชน์

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๘ หน้า ๘๓

๖. ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในการทำความดี

๗. ปัตตานุโมทนามัย ทำบุญด้วยการพลอยยินดีในการทำความดีของผู้อื่น

๘. ฌัมมัสสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรม ศึกษาหาความรู้ที่ปราศจาก

โทษ

๙. ฌัมมเทสนามัย ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์

๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์ ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงให้เป็นสัมมาทิฏฐิ

(ที.ปา. ๑๑/๒๒๘/๓๓๐; ที.อ. ๓/๒๔๖)

ค. **คັນพระศาสนา** ถ้าจะปฏิบัติให้เคร่งครัดยิ่งขึ้น ถึงขั้นเป็นอุบาสกอุบาสิกา คือ ผู้ใกล้ชิดพระศาสนาอย่างแท้จริง ควรตั้งตนอยู่ในธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญของอุบาสก เรียกว่า **อุบาสกธรรม ๗ ประการ** คือ

๑. ไม่ขาดการเยี่ยมเยียนพบปะพระภิกษุ

๒. ไม่ละเลยการฟังธรรม

๓. ศึกษาในอริยสัจ คือ ฝึกอบรมตนให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติรักษาศีลขั้นสูงขึ้นไป

๔. พรั่งพร้อมด้วยความเลื่อมใส ในพระภิกษุทั้งหลาย ทั้งที่เป็น เถระนวกะ และ ปุณกลาง*

๕. ฟังธรรมโดยมิใช่จะตั้งใจคอยจ้องจับผิดหาช่องที่จะติเตียน

๖. ไม่แสวงหาทักษิณายกภายนอกหลักคำสอนนี้ คือ ไม่แสวงหาเขตบุญนอกหลักพระพุทธศาสนา

๗. กระทำความสนับสนุนในพระศาสนานี้เป็นที่ต้น คือ เอาใจใส่ทำนุบำรุงและช่วยกิจการพระพุทธศาสนา**

(อง.สตตก. ๒๓/๒๗/๒๖)

*ตามพระวินัย ภิกษุขาใหม่ จนถึงยังไม่ครบ ๕ พรรษา เรียกว่า นวกะ ภิกษุครบ ๕ พรรษา แต่ยังไม่เต็ม ๑๐ พรรษา เรียกว่า มัชฌิมะ ภิกษุครบ ๑๐ พรรษาแล้วขึ้นไป เรียกว่า เถระ

**ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๑๕ หน้า ๘๔

ง. เป็นอุบาสกอุบาสิกาชั้นนำ อุบาสก อุบาสิกาที่ดี มีคุณสมบัติที่เรียกว่า
อุบาสกธรรม ๕ ประการ คือ

๑. มีศรัทธา เชื่อมีเหตุผล มั่นในคุณพระรัตนตรัย
๒. มีศีล อย่างน้อยดำรงตนได้ในศีล ๕
๓. ไม่ถือมงคลตื่นข่าว เชื่อกรรม ไม่เชื่อมงคล มุ่งหวังผลจากการกระทำ
มิใช่จากโชคกลาง หรือสิ่งที่ตื่นกันไปว่าหลังคักดีสิทธิ์
๔. ไม่แสวงหาทักษิณนอกหลักคำสอนนี้
๕. เอาใจใส่ทำนุบำรุงและช่วยกิจการพระพุทธศาสนา*

(อภ.ปญจก. ๒๒/๑๗๕/๒๓๐)

จ. หมั่นสำรวจความก้าวหน้า กล่าวคือ โดยสรุป ให้ถือธรรมที่เรียกว่า
อารยวัณ ๕ ประการ เป็นหลักวัดความเจริญในพระศาสนา

๑. ศรัทธา เชื่อถูกหลักพระศาสนา ไม่มมงายไขว้เขว
๒. ศีล ประพฤติและเลี้ยงชีพสุจริต เป็นแบบอย่างได้
๓. สุตะ รู้เข้าใจหลักพระศาสนาพอแก่การปฏิบัติและแนะนำผู้อื่น
๔. จาคะ เผื่อแผ่เสียสละ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ซึ่งพึงช่วย
๕. ปัญญา รู้เท่าทันโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้

(อภ.ปญจก. ๒๒/๖๓-๔/๙๑-๒)

๒๑. คนสืบศาสนา

(พระภิกษุ)

☆ * ☆

พระภิกษุสงฆ์ ซึ่งเป็นบรรพชิตในพระพุทธศาสนา มีหน้าที่ศึกษา ปฏิบัติธรรม เผยแผ่คำสอน สืบต่อพระพุทธศาสนา มีคุณธรรมและหลักความประพฤติที่ต้องปฏิบัติมากมายแต่ในที่นี่จะแสดงไว้เฉพาะหน้าที่ที่สัมพันธ์กับ คฤหัสถ์ และข้อเตือนใจในทางความประพฤติปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

ก. อนุเคราะห์ชาวบ้าน พระสงฆ์อนุเคราะห์คฤหัสถ์ตามหลักปฏิบัติในฐานะที่ตนเป็นเสมียน ทิศเบื้องบน* ดังนี้

๑. ห้ามปรามสอนให้เว้นจากความชั่ว
๒. แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี
๔. ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ยังไม่เคยรู้ไม่เคยฟัง
๕. ชี้แจงอธิบายทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
๖. บอกทางสวรรค์ สอนวิธีดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

(ที.ปา. ๑๑/๒๐๔/๒๐๖)

ข. หมั่นพิจารณาตนเอง คือ พิจารณาเตือนใจตนเองอยู่เสมอตามหลัก ปัพพชิตอกิณหปิจเวกชน (ธรรมที่บรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆ) ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์ สัตว์แล้วซึ่งฐานะ ควรเป็นอยู่ง่าย จะจู้จี้ถือตัวเอาแต่ใจตนไม่ได้**

๒. ความเป็นอยู่ของเราเนื่องด้วยผู้อื่น ต้องอาศัยเขาเลี้ยงชีพ ควรทำตัวให้เขาเลี้ยงง่ายและบริโภคน้อย ๔ โดยพิจารณาไม่บริโภคด้วยตัณหา**

*ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๘ หน้า ๘๓

**ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ ๑๖ หน้า ๘๔

๓. เรามีอาการปฏิกิริยาที่พึงทำต่างจากคฤหัสถ์ อาการกิริยาใดๆ ของสมณะ เราต้องทำอาการกิริยานั้นๆ และยังจะต้องปรับปรุงตนให้ดียิ่งขึ้นไปกว่านี้*

๔. ตัวเราเองยังติเตียนตัวเราเองโดยศีลไม่ได้อยู่หรือไม่

๕. เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ผู้เป็นวิญญูชน พิจารณาแล้ว ยังติเตียนเราโดยศีลไม่ได้อยู่หรือไม่

๖. เราจักต้องถึงความพลัดพรากจากของรักของชอบใจไปทั้งสิ้น

๗. เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

๘. วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

๙. เรายินดีในสิ่งที่ส่งต่ออยู่หรือไม่

๑๐. คุณวิเศษยิ่งกว่ามนุษย์สามัญที่เราบรรลุลแล้วมีอยู่หรือไม่ ที่จะให้เราเป็นผู้ไม่เก้อเขิน เมื่อถูกเพื่อนบรรพชิตถาม ในกาลภายหลัง

(อญ.ทสก. ๒๔/๔๘/๔๑)

๒๒. คนถึงธรรม

(ผู้หมดกิเลส)

☆ * ☆

หยาดน้ำไม่ติดใบบัว วารีไม่ติดปทุม จันใด มุนียอมไม่ติดในรูปที่เห็น
ในเสียงที่ได้ยิน และในอารมณ์ที่ได้รับรู้ จันนั้น

(ขุ.สุ. ๒๕/๔๑๓/๔๙๓)

ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่พร่ำเพ้อถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง
ดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ฉะนั้นผิวพรรณจึงผ่องใส

ส่วนชนทั้งหลายผู้ยังอ่อนปัญญา ฝ้าแต่ฝันเพ้อถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง และ
หวนละห้อยถึงความหลังอันล่วงแล้ว จึงซุบซิดหม่นหมอง เสมือนต้นอ้อสด
ที่เขาถอนทิ้งขึ้นทิ้งไว้ที่ในกลางแดด

(ส.ส. ๑๕/๒๒/๗)

ผู้ใดไม่มีกิเลสเป็นเหตุคอยกังวลว่า นี่ของเรา นี่ของคนอื่น ผู้นั้นไม่ต้อง
เผชิญกับเจ้าตัว “ของข้า” จึงไม่เศร้าโศกว่า ของเราไม่มี, เขาไม่
กระวนกระวาย ไม่ติดข้อง ไม่หวั่นไหว เป็นผู้สม่ำเสมอในที่ทั้งปวง เมื่อเขา
ไม่หวั่นไหว มีความรู้แจ้งชัด จึงปราศจากความรู้สึกปรองดองใดๆ เขาเลิก
รำพึงรำพันหมดแล้ว จึงมองเห็นแต่ความปลอดโปร่งในที่ทุกสถาน

(ขุ.สุ. ๒๕/๔๒๒/๕๑๙)

ผู้ถึงธรรมดับกิเลสเสียได้ อยู่สบายทุกเวลา ผู้ใดไม่ติดอยู่ในกาม
ทั้งหลาย เขาจะเย็นสบาย ไม่มีที่ให้กิเลสตั้งตัวได้

ตัดความติดข้องเสียให้หมด กำจัดความกระวนกระวายในหทัยเสีย
ให้ได้ พักจิตได้แล้ว จึงถึงความสงบใจอยู่สบาย

(อัง.ติก. ๒๐/๔๗๔/๑๗๕)

ถาม: นี่แน่ะพระ ท่านไม่มีทุกข์บ้างหรือ ท่านไม่มีความสุขบ้างหรือ ท่านนั่งอยู่คนเดียวไม่เบื่อหน่ายบ้างหรือ?

ตอบ: นี่แน่ะท่านผู้ยิ่งใหญ่ ข้าพเจ้าไม่มีความทุกข์หรือ ความสุข ข้าพเจ้าก็ไม่มี ถึงข้าพเจ้าจะนั่งอยู่คนเดียว ก็หาไม่มีความเบื่อหน่ายไม่

ถาม: นี่แน่ะพระ ทำอย่างไรท่านจึงไม่มีทุกข์ ทำอย่างไรท่านจึงไม่มีความสุข ทำอย่างไรท่านนั่งคนเดียว จึงไม่หงอยเหงาเบื่อหน่าย

ตอบ: คนมีความทุกข์นั้นแหละจึงมีความสุข คนมีความสุขนั้นแหละจึงมีความทุกข์ พระไม่มีทั้งสุข ไม่มีทั้งทุกข์ เรื่องเป็นอย่างนี้ จงเข้าใจเถิดนะท่าน

(ส.ส. ๑๕/๒๖๘/๗๖)

ความงุนงงหนักหน่วง หงุดหงิด ย่อมไม่มีในใจของพระอรียะผู้ผ่านพ้นไปแล้ว จากการ (คิดกังวล) ที่จะได้เป็น จะไม่ได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านปราศจากภัย มีแต่สุข ไม่มีโรค แม้แต่เทวดาก็มองใจท่านไม่ถึง

(ช.ญ. ๒๕/๖๕/๑๐๑)

ผู้ถึงธรรมไม่มีกิจ เพราะผู้ถึงธรรมทำกิจเสร็จแล้ว คนวายน้ำยังหาที่หยั่งไม่ได้ トラバโด ก็ต้องเอาตัวกระเสือกกระสนไปจนเต็มที トラบนั่น แต่พอหาที่หยั่งพบ ขึ้นยืนบนบกได้แล้ว ก็ไม่ต้องพยายาม เพราะเขาข้ามถึงฝั่งเสร็จแล้ว

(ส.ส. ๑๕/๒๓๑/๖๕)

ยังเป็นอยู่ก็ไม่เดือดร้อน เวลาจะตายก็ไม่เศร้าโศก ถ้าเป็นปราชญ์ มองเห็นที่หมายแล้วไซ้ ถึงอยู่ท่ามกลางโลกที่โศกก็หาโศกไม่

(ช.ญ. ๒๕/๑๐๘/๑๔๒)

จะไปไหน ก็ไม่หวาด จะนอนไหน ก็ไม่หวั่น ทั้งคืนวันไม่มีเดือดร้อนใจ
อะไรที่จะสูญเสียก็ไม่เห็นที่ไหนในโลก ดังนั้น จนหลับไป ก็มีแต่ใจหวังดีที่
คิดปรานีช่วยปวงสัตว์

(ส.ส. ๑๕/๔๕๔/๑๖๒)

คาเม วา ยทิ วารญเณ
ยตถ อรหันโต วิหรนติ

ไม่ว่าบ้าน ไม่ว่าป่า
ท่านผู้ไกลกิเลสอยู่ที่ไหน

นิรุเณ วา ยทิ วา ธเล
ตัม ภุมมิมมณเญยกัม

ไม่ว่าที่ลุ่ม หรือที่ดอน
ที่นั่นไซ้รคือสถานอันรื่นรมย์

(พ.ธ. ๒๕/๑๘/๒๘)

บันทึกท้ายเล่ม

ที่มาทำยหมวดธรรมแต่ละหมวดในหนังสือนี้ ได้แสดงไว้หมวดละที่มาเดียว พอเป็นหลักฐานเท่านั้น ส่วนความหมายและคำอธิบาย ได้ขยายบ้าง ย่อบ้าง ตามสมควร และได้ตรวจสอบกับที่มาแห่งอื่นๆ ด้วย ทั้งในพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่ไม่อาจแสดงที่มาไว้ให้ครบถ้วน เพราะจะทำให้หนังสือนี้มีลักษณะเป็นตำรามากเกินไป อย่างไรก็ดี มีข้อความบางตอนที่ควรสังเกต ขอชี้แจงไว้เป็นพิเศษดังนี้ :-

๑. ในสัปปริสตรัม ๗ ประการ อัมมัญญดา ยังมีความหมายอีกแง่หนึ่งว่า เมื่อเห็นหรือได้ยินได้ฟังอะไร ก็จับหลักจับสาระมองเห็นเนื้อแท้ของสิ่งหรือเรื่องราวนั้นได้ อัมมัญญดา มีความหมายว่า เมื่อเห็นหรือได้ยินได้ฟังอะไรก็เข้าใจความหมาย ความมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ แนวทางที่จะขยายความของสิ่งนั้นเรื่องนั้นได้ ธรรม ๒ ข้อนี้ เป็นแกนของสัปปริสตรัมทั้งหมด
๒. ในอธิปไดยสูตร (องฺ.ติก. ๒๐/๔๗๙/๑๘๖) พระพุทธเจ้าทรงแสดงความหมายของ อธิปไดย ๓ เฉพาะในแง่การปฏิบัติธรรมของพระภิกษุ แต่ความหมายเช่นนั้นอาจถือได้ว่าเป็นคำอธิบายเฉพาะกรณีหรือเป็นตัวอย่าง ดังจะเห็นว่า ธรรมาธิปไดย เป็นธรรมข้อหนึ่งของพระเจ้าจักรพรรดิ (ดูบทที่ ๗) เป็นคุณสมบัติของนักปกครอง เช่นเดียวกับที่เป็นคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า (องฺ.ติก. ๒๐/๔๕๓/๑๓๙; องฺ.ปญจก. ๒๒/๑๓๓/๑๖๙) ในวิสุทฺธิมคฺค (๑/๑๒, ๑๖) ท่านจำแนกศีลเป็น ๓ ประเภท ตามอธิปไดย ๓ นี้ นอกจากนั้น พระอรรถกถาจารย์มักใช้ อัมมตฺติปไดย และโลกาธิปไดย เป็นคำอธิบายความหมายของหิริ และโอตตปฺปะ (ที.อ. ๓/๒๑๕; ม.อ. ๒/๔๒๒; อิติ.อ. ๒๐๕; ขา.อ. ๑/๑๙๘) ส่วนในหนังสือนี้ ได้นำมายก

เยื้องอธิบายในแง่ของการปกครองทั้ง ๓ ข้อ เพราะเข้ากับเรื่องนี้ได้ดี และให้มองเห็นประโยชน์อีกด้านหนึ่ง

๓. จักรวรรดิวัตร ในพระบาลีมีเพียง ๔ หัวข้อใหญ่ แต่ในหนังสือนี้จัดเป็น ๕ (แยกข้อ ๑ เป็น ๒ ข้อ) เพื่อให้ดูง่ายขึ้น ส่วนที่เรียกกันว่า จักรวรรดิวัตร ๑๒ ดังรู้จักกันมากนั้น ท่านนำมาจากอรรถกถา (ที.อ. ๓/๔๖)
๔. ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม นี้ ประชุมรูปศัพท์ตามบาลี ส่วนที่ท่านให้ชาวบ้านจำง่าย ๆ พูดกันมาติดปากว่า ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ คำว่า ประโยชน์ เป็นคำสร้อยเติมไว้ให้คล้องปากเท่านั้น เพราะตรงกับ อัดตะ ที่มีอยู่แล้วนั่นเอง
๕. ในสุขของคฤหัสถ์ ๔ สุขข้อสุดท้ายที่แปลกันมาว่า “สุขเกิดจากประกอบกิจการงานที่ปราศจากโทษ” ชวนให้เข้าใจจำกัดเฉพาะการงานอาชีพเท่านั้น แต่ตามพระบาลีท่านหมายถึงกรรมดีทางไตรทวาร ในที่นี้จึงยกเยื้องคำแปลเสียใหม่เพื่อให้เข้าใจตรงตามพระบาลี (สุขเกิดจากการงานอาชีพสุจริต รวมอยู่ในสุขข้อที่ ๑ แล้ว)
๖. เมื่อว่าเต็มความหมาย สรรวาสธรรม ใช้สำหรับการครองชีวิตโดยทั่วไปของชาวบ้าน และตามบาลีเดิมเรียกว่า สรเมสิธรรม (ธรรมของผู้แสวงเรือน) อนึ่ง ในที่นี้ ทมะ ท่านหมายเอาปัญญาขั้นดี ท่านหมายเอาความเพียร (มาใน ขุ.ส. ๒๕/๓๑๑/๓๖๑ ด้วย; ส.อ. ๑/๓๙๑; สุตต.อ. ๑/๓๒๓)
๗. ในบาลีเดิม เรียกว่า อัดถทวาร (ประตูแห่งประโยชน์) อรรถกถาอธิบาย อัดถ ว่าได้แก่ “วุฒิ” ส่วน ทวาร มีคำไขความว่า “ปมุข” หรือ “มุข” จึงเรียกว่า วุฒิมุข ก็ได้ สำหรับ “วุฒิ” นั้น คนไทยคุ้นกับคำว่า วัฒน ซึ่งเป็นไวพจน์ ในที่นี้จึงใช้คำว่า วัฒนมุข (ปากช่องแห่งความเจริญ)

๘. บุคคลทั้งหลายในสังคมที่แวดล้อมตัวเราอยู่ ซึ่งเราควรจะเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ให้ถูกต้อง ด้วยวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามสถานะแห่งความสัมพันธ์กับตัวเรา พระพุทธเจ้าตรัสเรียกด้วยคำเปรียบเทียบว่า ทิศ ๖ เพราะเป็นจุดด้านต่างๆ ของเทศะที่อยู่รอบตัวเรา กล่าวคือ

- | | | |
|------------------|-----------------------|------------------------------|
| ๑. ทิศเบื้องหน้า | คือ ผู้มาก่อน | ได้แก่ บิดามารดา |
| ๒. ทิศเบื้องขวา | คือ ผู้ที่ควรเคารพ | ได้แก่ ครูอาจารย์ |
| ๓. ทิศเบื้องหลัง | คือ ผู้ตามมา | ได้แก่ บุตร ภรรยาหรือคู่ครอง |
| ๔. ทิศเบื้องซ้าย | คือ ผู้เคียงข้าง | ได้แก่ มิตรสหาย |
| ๕. ทิศเบื้องล่าง | คือ ผู้เป็นฐานกำลัง | ได้แก่ คนรับใช้และคนงาน |
| ๖. ทิศเบื้องบน | คือ ผู้มีคุณความดีสูง | ได้แก่ พระสงฆ์ |

๙. หรชน เป็นศัพท์ดัดทอน บาลีเดิมเป็น อนุยทตฺตุห

๑๐. อนุกมฺปิ บาลีเดิมเป็น อนุกมฺปก

๑๑. ในองค์คุณของกัลยาณมิตร ๗ ข้อ ๕ วจนฺกฺขโม คำบาลีท่านมุ่งความหมายว่า อดทนต่อคำพูดของผู้อื่น คือ รับฟังคำตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตน (ดูความหมายใน อภ.อ. ๓/๒๐๐ และตัวอย่างใน ส.อ. ๑/๑๔๕)

๑๒. คำบาลี ๕ ข้อนี้ เป็นรูปที่ปรุงใหม่ ตามบาลีแท้เป็น ๑ อนุพุทฺธิกั ๒. ปริยายทสฺสาวี ๓. อนุทยตฺ ปฏิจ ๔. น อามิสฺนฺตโร ๕. อุตฺตานญจ ปรญจ อนุปฺพจ

๑๓. หน้าที่ครูต่อศิษย์ ข้อที่ ๕ สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ อธิบายตามอรรถกถาว่า สอนให้เขาเอาวิชาความรู้ไปใช้ประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเองและคุ้มครองตนได้ ตลอดจนเมื่อศิษย์ไปทำมาหากินที่อื่นแล้ว อาจารย์ก็แนะนำแก่ผู้อื่นให้เกิดความเชื่อถือ ไปหาศิษย์นั้น (ที.อ. ๓/๑๘๓)

๑๔. วุฒิธรรม หรือ วุฒิ ๕ นั้น ตามพระบาลีเรียกว่า ปญญาวุฑฒิธมม คือธรรมเครื่องเจริญแห่งปัญญา มิใช่ความเจริญทั่วๆ ไป ดังนั้น จึงนำมาจัดเข้าในหมวดการเรียนรู้การศึกษา
๑๕. แปลรักษาศัพท์ว่า กระทำบุพการในศาสนานี้ ดังนั้นจะแปลว่า “ออก นำในการอุปถัมภ์และช่วยกิจการพระพุทธศาสนา” ก็ได้
๑๖. คำอธิบายถือตาม อภ.อ. ๓/๓๙๕ แปรจากที่เรียนกันมาบ้าง

แถลงความเป็นมา

หนังสือนี้มีกำเนิดจากความคิดที่จะอนุโมทนาต่อศรัทธา และคุณงามความดี อันเป็นบุญจริยา ของพุทธศาสนิกชนชาวไทยในสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้ไปช่วยอุปถัมภ์สนับสนุนการปฏิบัติศาสนกิจของผู้เขียน ระหว่างพำนักอยู่ ณ ประเทศนั้นใน พ.ศ. ๒๕๑๙

เรื่องมีว่า เมื่อต้น พ.ศ. ๒๕๑๙ ผู้เขียนได้รับอาราธนาไปเป็นวิทยากร ในวิชาฝ่ายพระพุทธศาสนา ณ สวอร์ทมอร์วิทยาลัย ในรัฐเพนซิลเวเนีย โดยมีคุณบุญเลิศ โพธิ์นี้ ร่วมเดินทางไปช่วยทำหน้าที่เป็นไวยาวัจกร ระหว่างพำนักอยู่ ณ ที่นั้น พุทธศาสนิกชนชาวไทยในถิ่นใกล้เคียง คือตำบลที่ติดต่อกับสวอร์ทมอร์บ้าง ในเมืองฟิลาเดลเฟียบ้าง ตลอดถึงบางเมือง ในรัฐนิวเจอร์ซีย์ ได้ไปเยี่ยมเยียนและอุปถัมภ์อำนวยความสะดวกต่างๆ โดยเฉพาะด้านพาหนะ นอกจากนั้น ยังได้บริจาคปัจจัยทำบุญในโอกาสต่างๆ ด้วย ผู้เขียนได้เกิดความรู้สึกในเวลานั้นว่า การที่ท่านผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลาย ไปถวายความอุปถัมภ์ด้วยภัตตาหาร และการอำนวยความสะดวกต่างๆ ก็นับเป็นความเกื้อกูลอย่างยิ่งอยู่แล้ว สำหรับปัจจัยที่บริจาคถวายนั้นตั้งใจว่าจะสงวนไว้สงสักลับคืนให้แก่ผู้บริจาคด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จะเกิดดอกออกผลเป็นบุญกุศลเพิ่มพูนคุณความดียิ่งๆ ขึ้นไป โดยที่ทั้งผู้บริจาคและผู้รับบริจาคได้มีส่วนบำเพ็ญจาคธรรมร่วมกัน

อาศัยความตั้งใจนี้ ประกอบกับความคิดพื้นเดิมที่ว่า น่าจะมีหนังสือแสดงหลักธรรมสั้นๆ ง่ายๆ ที่เหมาะแก่คฤหัสถ์ทั่วไปสักเล่มหนึ่ง สำหรับมอบให้เป็นประโยชน์ด้านความรู้ทางธรรม แก่ท่านผู้ศรัทธาซึ่งอยู่ห่างไกล พร้อมทั้งจะได้เผยแพร่ให้เป็นประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนอื่นๆ กว้างขวางออกไปด้วย อาศัยข้อปรารภนี้ ผู้เขียนจึงได้ใช้เวลาช่วงท้ายของการพำนักที่สวอร์ทมอร์ หลังจากทำหน้าที่วิทยากรให้แก่วิทยาลัยนั้นเสร็จสิ้นแล้ว รวบรวมเรียบเรียงหนังสือ *คู่มือดำเนินชีวิต* ขึ้น งานเรียบเรียง แม้จะได้ใช้

หนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ที่ผู้เขียนจัดทำไว้ก่อนแล้วเป็นฐาน ก็ยัง กินเวลาในการปรุงแต่ง ชัดเกลาคำอธิบาย และตรวจสอบความหมายตามคัมภีร์อีกมิใช่น้อย เมื่อเขียนเสร็จยังไม่ทันได้พิมพ์ ก็เดินทางออกจากสวธมอร์เสียก่อน ต่อมาระหว่างพักอยู่ที่วัดวชิรธรรมปทีป นครนิวยอร์ก ตามคำอาราธนาของวัดนั้น จึงได้มีโอกาสจัดพิมพ์ขึ้น ในรูปตัวพิมพ์ดีด โรเนียวเย็บเล่ม โดยได้รับความช่วยเหลือจากพระสงฆ์วัดวชิรธรรมปทีป และได้ใช้ทุน ซึ่งผู้ศรัทธาได้บริจาคถวายที่สวธมอร์ สมตามความตั้งใจ นอกจากนี้ทางวัดวชิรธรรมปทีปเองก็ได้พิมพ์เผยแพร่เพิ่มเติมอีกส่วนหนึ่งด้วยต่อมาทางเมืองไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเจ้าภาพอื่น บางราย ได้ขออนุญาตบ้าง ถือวิสาสะบ้าง นำไปพิมพ์แจกในโอกาสต่างๆ นับว่าหนังสือได้แพร่หลายมากขึ้น

ทางด้านผู้เขียนเอง เมื่อกลับเมืองไทยแล้ว ก็ได้ปรับปรุง *คู่มือดำเนินชีวิต* จัดพิมพ์เป็นธรรมทานใหม่อีก ในเดือนมกราคม ๒๕๒๒ นับเป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๔ มีที่แก้ไขปรับปรุงจากเดิมเป็นอันมาก และได้เปลี่ยนชื่อใหม่ ว่า *ธรรมญูชีวิต* หลังจากนั้น มีผู้ขอพิมพ์เผยแพร่อีก ๒-๓ ครั้ง เฉพาะในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้แก้ไขปรับปรุงอย่างมากตลอดเล่ม โดยมุ่งให้อ่านง่ายและจำง่ายยิ่งขึ้น^๑

ขอนุโมทนา และอำนวยการแก่พุทธศาสนิกชน ย่านใกล้เคียงสวธมอร์ ในฐานะที่ท่านเหล่านั้นเป็นเจ้าของศรัทธาและบุญจริยา ที่เป็นแรงดลใจให้หนังสือเล่มน้อยนี้เกิดมีขึ้น และขอนุโมทนาอาจารย์สิริ เพ็ชรไชย ที่ได้ช่วยอนุเคราะห์รับภาระเป็นไวยาวัจกรเพื่อการนี้โดยตลอด ขอทุกท่านจงเป็นผู้มีส่วนในความดีงาม และกุศลผลานิสงส์ ซึ่งจะพึงบังเกิดมีจากธรรมวิทยาทานนี้ด้วยกัน

พระราชวรมุณี (ประยุทธ์ ปยุตโต)

๑๙ เมษายน ๒๕๒๓

^๑ กรมการศาสนาขอพิมพ์ใหม่ในชื่อว่า *พุทธจริยธรรม*

การศึกษาเริ่มต้น
เมื่อคนกินอยู่เป็น

การศึกษาเริ่มต้น เมื่อคนกินอยู่เป็น

เรียนรู้จากชีวิตพระ

เมื่อเรามีชีวิตอยู่ก็ต้องเกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และหยาูกยา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐาน

จะเห็นได้จากข้อปฏิบัติของพระ ว่าท่านเริ่มศึกษาตั้งแต่การรู้จักบริโภคปัจจัย ๔ ซึ่งท่านถือเป็นศีลด้วย บางคนอาจจะไม่ได้นี้ว่าการรู้จักบริโภคอาหารก็เป็นศีล

การฉันอาหารที่ว่าเป็น**ศีล** หมายถึงการฉันหรือบริโภคโดยพิจารณาว่าบริโภคเพื่ออะไรเป็นต้น เรียกว่าง่าย ๆ ว่า บริโภคด้วยปัญญา ซึ่งจะทำให้เป็นการบริโภคที่พอดี หรือ**กินพอดี** ภาษาพระเรียกว่า โภชนมัตตัตถัญญตา (ความรู้จักประมาณในการบริโภค)

อีกเรื่องหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก คือ อินทรีย์สังวร ได้แก่ การรู้จักใช้อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ให้ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ จัดเป็นการศึกษาเบื้องต้น อยู่ในขั้นศีล และเป็นศีลเบื้องต้นยิ่งกว่าศีล ๕ อีก

เรามักจะมองกันแค่ศีล ๕ ที่จริง อินทริยสังวร และ โภชนมัตตัญญูตา ที่เป็นศีลเบื้องต้นนี้แหละ พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก

พระณเรพอบวชเข้ามาก็เริ่มด้วยอินทริยสังวร ให้สำรวจอินทริยว่า เวลารับรู้ ดู ฟัง เห็นอะไรต่างๆ ก็ให้เป็นไปโดยมีสติ แล้วก็ตามมาด้วย ปัญญา ให้ได้ความรู้ ไม่ให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ ให้ได้แต่กุศล พุดงายๆ ว่า รับรู้ด้วยสติ มิให้อกุศลธรรมเข้ามาครอบงำจิตใจ แค่นี้ก็ใช้ได้

หลักอีกอย่างหนึ่งที่มาสันนิษฐาน ท่านเรียกว่า สันโดษ หมายถึง ความพอใจในปัจจัย ๔ คือ จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหาร) เสนาสนะ (ที่อยู่) และเภสัชบริวาร (ยา) ตามมีตามได้ มีฉันมีใช้พอให้อยู่ได้ พอให้สนองความต้องการของชีวิต

เมื่อมีปัจจัย ๔ พอเป็นอยู่ได้แล้ว ไม่ลุ่มหลงมัวเมาอยู่กับการเสพ บริโภค ก็เอาเวลา แรงงาน และความคิด ไปอุทิศให้แก่การศึกษาพัฒนาชีวิต การทำกิจหน้าที่ การงาน และการเพียรสร้างสรรค์กุศลธรรมหรือสิ่งที่ดีงาม ให้เต็มที่ ทำอย่างนี้เรียกว่า “สันโดษ”

การฝึกฝนพัฒนาตนเกี่ยวกับปัจจัยสี่นั้น มีสาระที่พึงปฏิบัติตามหลัก อินทริยสังวร โภชนมัตตัญญูตา และ สันโดษ

การฝึกหรือศึกษาในหลักธรรมเหล่านี้ มิใช่เฉพาะพระภิกษุสามเณร เท่านั้นที่ควรปฏิบัติ แม้แต่คฤหัสถ์คือชาวบ้านทั้งหลาย ก็ควรนำมาใช้ประโยชน์ เพื่อให้ชีวิตและสังคมของเราเจริญงอกงามอย่างถูกต้อง

ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ

เราอยู่ในโลก ชีวิตของเราที่เป็นอยู่ได้ต้องมีการสื่อสารกับโลกภายนอก สิ่งที่ช่วยสื่อสาร หรือเครื่องมือสื่อสาร ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ถ้าเราใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ของเรา ก็กลับเป็นทางมาของโทษความเสียหาย ทำให้เกิดความเดือดร้อน
ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ที่ว่าใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เป็น ก็คือใช้ด้วยโมหะ ใช้ด้วย
สัkkแต่ว่าความรู้สึก ดูก็ไม่เป็น ฟังก็ไม่เป็น ดูแล้วก็เกิดโทษเกิดปัญหาแก่ชีวิต
ทำให้เกิดความลุ่มหลง เพลิดเพลินมัวเมา โลภะ โทสะ โมหะ ยิ่งเฟื่องฟู
เช่น อยากรู้อะไรก็ดูไม่เป็น ดูแล้วแทนที่จะได้ความรู้ กลับได้แต่ความลุ่มหลง
ความอะอะวอยวาย เสียสุขภาพกาย เสียงาน เสียการศึกษาเล่าเรียน

แต่ถ้าดูเป็นก็จะได้รับความรู้ คือรู้จักเลือกดูรายการที่ดีๆ มีประโยชน์
หรือว่าแม้รายการจะไม่ดี แต่รู้จักดูก็ได้ความรู้ ได้คติ เพราะรู้จักแยกแยะจับ
เอาประโยชน์มาใช้ได้

ถ้าดูเป็น การศึกษาก็เริ่มต้น เพราะการศึกษาเริ่มต้นที่ ตา หู จมูก
ลิ้น กายของเรา ถ้าจัดการเรื่องนี้ไม่ได้ก็แสดงว่าการศึกษาพลาด การศึกษา
ปัจจุบันนี้น่าจะพลาด เพราะไม่ได้เอาใจใส่เรื่องนี้

เพราะฉะนั้นจึงต้องมาพูดกันในเรื่อง อินทริยสังวร คือ การสำรวม
รู้จักใช้อินทริย อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา

การศึกษาพื้นฐาน คือเรื่องการบริโภคปัจจัยสี่ กับเรื่องการใช้ ตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ จะต้องให้เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา ถ้าได้จุดนี้แล้ว
การศึกษาก็เริ่มเดินหน้า

เพราะฉะนั้น หลักเบื้องต้นในการฝึกอบรมพระใหม่จึงเน้นที่นี้ แล้ว
ต่อไปก็ต้องใช้ตลอด

ในเรื่องอินทริยสังวรนี้ เพื่อเป็นการฝึก โบราณได้จัดออกมาเป็น
กิริยาอาการในการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น

ตานี้เผลอก่อนเขา เพื่อให้มีการฝึก ทานก็เอารูปแบบมาช่วย คือ ให้
พระฝึก เวลาเดินตาไม่ทอดสาย ไม่เพียวหันดูโน่นดูนี้ และให้ดูพอประมาณ

ทอดสายตาในขนาดที่พอใช้กิจ คือพอให้การเดินของตัวไปได้ถูกต้อง อาการสำรวจอย่างนี้ก็เลยกลายเป็นความเป็นอยู่ของพระไป

การปฏิบัติอย่างที่ว่านั้น เป็นการเอารูปแบบมาช่วย คือเอาอาการกิริยามาช่วยในการฝึก แต่ต้องรู้ว่าสาระที่แท้จริงคือท่านต้องการให้เราฝึกสติ ต้องเอาสติมาคุมไม่ให้กุศลธรรมความรู้สึกที่ไม่ดีเข้ามาครอบงำ

ให้รับรู้ด้วยสติและเกิดปัญญา แล้วได้ประโยชน์ คือดูแล้ว ฟังแล้ว ให้ได้ความรู้และความดี

บางคนดูอะไรแล้วได้แต่สนุกตื่นเต้นผ่านไปเปล่าๆ ไม่ได้อะไรเลย ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่าไม่มีการศึกษา

ถ้าเข้าโรงเรียนแล้วยังไม่รู้จักใช้ ตา หู จมูก ลิ้น ก็คือไม่มีการศึกษา เพราะยังไม่ได้เริ่มการศึกษาเลย เพราะฉะนั้น ต้องถามตัวเองว่า

๑. ดูแล้วได้ความรู้ไหม? ได้ความรู้คือได้ปัญญา หรือเดินหน้าไปในการที่จะเข้าถึงความจริง เราต้องมีความรู้จึงจะดำเนินชีวิตและทำกิจการต่างๆ ได้สำเร็จ และจึงจะแก้ปัญหาได้ เพราะฉะนั้นดูแล้วต้องได้ข้อมูล ได้ความรู้ เกิดความเข้าใจ ก้าวไปหาความจริง

๒. ดูแล้วได้ประโยชน์ไหม? ได้ประโยชน์คือสามารถเอามาพัฒนาชีวิตและทำการสร้างสรรค์ต่างๆ คือดูแล้วได้ตัวอย่างที่ดี ได้แง่มุมความคิด ได้คิดที่จะเอามาใช้ประโยชน์

ถ้าได้ ๒ อย่างนี้ ก็แสดงว่าได้ปัญญาทั้งคู่ คือปัญญาที่เอาความรู้ และปัญญาที่เอาประโยชน์ได้

ฟังก็เช่นเดียวกัน ทั้งดูและฟังนี้ ต้องฝึกต้องหัดกันตั้งแต่เด็กๆ ว่าดูทีวีเป็นไหม ฟังวิทยุเป็นไหม ได้ความรู้และได้ประโยชน์อะไรบ้างจากสิ่งเหล่านั้น อย่าเป็นเพียงนักเสพที่ได้แค่สนุกสนานเพลิดเพลินผ่านไป

เดี๋ยวนี้เราได้**นักเสพ** มากกว่า**นักศึกษา** ทั้งที่เป็นเพียงนักเสพ แต่เรียกตัวเป็นนักศึกษา

ถ้าไม่ได้เป็นนักศึกษาจริง ก็ควรบอกมาว่าฉันเป็นแค่**นักเสพ** เรื่องนี้ต้องแยกให้ดี มิฉะนั้นจะเป็นอันตรายมาก

ยุคนี้มีสภาพอย่างที่ว่านั้น การที่เรียกยุคของพวกเราว่าเป็น “บริโภคนิยม” ก็ชัด คือ นิยมบริโภค หมายความว่า เห็นแก่กิน ก็คือเป็น**นักเสพ** นั้นแหละ

เมื่อเป็น**นักเสพ**แล้วจะไปเรียกเป็น**นักศึกษา**ได้อย่างไร **นักเสพ**กับ**นักศึกษานั้น**คนละพวก ถ้าเป็น**นักเสพ**ก็ไม่ใช่**นักศึกษา**

ถ้าเป็น**นักศึกษาก็**ต้องใช้ตา หู จมูก ลิ้น เพื่อเรียนรู้ คือใช้**หาปัญญา** และ**หาทางสร้างสรรค์ประโยชน์**

เวลานี้ทั้งที่ใช้ตาหูเพียงแค่หาสิ่งบำรุงบำเรอ ก็เรียกกันไต่ว่า**นักศึกษา** ปรากฏว่าได้สัมผัสเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ต่างๆ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น มากมาย แต่ไม่เคยศึกษาเลย ได้แต่**เสพ**อย่างเดียว

ขอย้ำว่าเรื่องนี้สำคัญมาก อินทริยสังวรนี้เป็นข้อปฏิบัติสำคัญที่จะทำให้เป็น**นักศึกษา** คือเป็น**นักเรียน** **นักรู้** หมายความว่าใช้ตา หู ฟัง เป็นต้น หรือเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทุกอย่าง ต้องได้**ปัญญา** ที่เกิดความรู้ และเอาประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้

กินเปลือง ไม่ใช่กินเป็น

ในการฝึกเบื้องต้น พอพระเณรบวชเข้ามา ก็เริ่มฝึกการบริโภคปัจจัย ๔ ทันที

สำหรับพระเณรนั้นมีหลักอยู่แล้วว่า ให้เป็นอยู่ง่าย อาศัยปัจจัย ๔ พอเลี้ยงชีพ ต้องให้บริโภคคือฉันด้วยปัญญา เพราะฉะนั้น จึงมีบทพิจารณาให้ท่อง

ก่อนจะบวชก็ให้ท่อง บท *ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะ* คือ พิจารณาในขณะนั้นๆ เช่น เวลาจะฉัน ก็พิจารณาอาหาร เพื่อให้มีสติ คือ ฉันโดยรู้ตัวว่า ที่ฉันนี้ เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิตนะ ไม่ใช่เพียงเพื่อเอร็ดอร่อย โก้

หนึ่ง เพื่อเตือนสติไว้เสมอๆ ท่านนิยมทำให้รู้สึกว่าเขาจริงเอางี้ โดยสวดบทพิจารณานั้นในเวลาจะเริ่มฉัน

ในบรรดาบทสวดมนต์ทั้งหลายนั้น มีบทหนึ่งทีถือว่าสำคัญสำหรับพระเณร เรียกกันว่าบท “ปฏิสังขา-โย” คือเรียกตามคำเริ่มต้นของบทสวดนั้น

บทปฏิสังขา-โย นี้แหละภาษาทางการเรียกว่า *ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะ* คือบทที่พูดถึงเมื่อ

ปัจจุเวกขณะ แปลว่า การพิจารณา *ตั้งขณิกะ* แปลว่า ในขณะนั้นๆ พิจารณาในขณะนั้นๆ หมายถึง พิจารณาปัจจัย ๔ ในขณะที่บริโศคนั่นเอง

ถ้าพิจารณาตอนที่ฉัน ก็เป็นการพิจารณาในขณะนั้นๆ จึงเรียกว่า *ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะ* แต่ในกรณีที่บางทีเผลอไป ก็พิจารณาย้อนหลังเป็นการทบทวนและเตือนตนเอง เรียกว่า *อดีตปัจจุเวกขณะ* คือเปลี่ยน *ตั้งขณิกะ* เป็นอดีตะ แปลว่า การพิจารณาส่วนอดีต คือส่วนที่ล่วงไปแล้ว

การพิจารณาตอนเป็นอดีตนี้ ก็นิยมเอามาจัดเป็นบทสวดมนต์เช่นเดียวกัน บางวัดเวลาค่ำก็สวดบทอดีตปัจจุเวกขณะนี้ด้วย

การพิจารณาปัจจัย ๔ ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคนต้องเกี่ยวเนื่องด้วยปัจจัย ๔ ท่านจึงสอนให้บริโศคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยพิจารณา คือบริโศคด้วยปัญญา ไม่บริโศคด้วยตัณหา

บริโศคด้วยปัญญา ต่างกับบริโศคด้วยตัณหาอย่างไร

บริโศคด้วยตัณหา ก็คือ บริโศคเพื่อเสพส เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย คือสนองความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ เอาแค่ความสุขจากการเสพ ที่ว่าสุขในเรื่อง

ของอาหารก็คืออร่อย เป็นการสนองตัณหาซึ่งอยากบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย

ถ้าเป็นเครื่องนุ่งห่มก็มุ่งความสวยงาม ความโก้เก๋ ตลอดจนประกวด ประชันแข่งฐานะกัน เอาอาหาร เอาเครื่องนุ่งห่ม เอาที่อยู่อาศัยเป็นเครื่อง อวดแสดงฐานะ

การทำอย่างนี้ ไม่เป็นการสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต พุทธ ภาษาสัมย์ใหม่ว่ามันไม่ได้เป็นเครื่องแสดงการมีคุณภาพชีวิต

บางคนมีฐานะเศรษฐกิจดี มีอาหารการกินอย่างดี ที่เรียกว่ามี มาตรฐานการครองชีพสูง แต่กินอาหารแล้วไม่ได้คุณภาพชีวิต เลยกลายเป็น ว่า **มาตรฐานการครองชีพสูง แต่คุณภาพชีวิตเสีย** เป็นกรกินที่ไม่ฉลาด

สมัยก่อนนั้น คนมุ่งเน้นเรื่องมาตรฐานการครองชีพมาก อย่างที่ ภาษาฝรั่งเรียกว่า standard of living คนพากันอยากมีมาตรฐานการครองชีพ สูง แต่ต่อมายุคหลังเกิดมีคำใหม่เรียกว่า quality of life แปลว่าคุณภาพชีวิต

การมีมาตรฐานการครองชีพสูงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมีชีวิตที่ดี เพราะฉะนั้นจึงต้องมาวัดกันใหม่ว่าชีวิตดีอยู่ที่อะไร ก็เลยได้ศัพท์ใหม่ว่า “คุณภาพชีวิต” แล้วหันมาเน้นกันที่นี้

บางคนกินอาหารแพงๆ เป็นอยู่อย่างดี มีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่เป็นโรคภัยไข้เจ็บเยอะ เพราะดำเนินชีวิตผิด เป็นอยู่ผิดธรรมชาติ เกิด เป็นโรค อย่างที่บางที่เรียกว่าโรคอารยธรรม ดังปรากฏว่าประเทศที่เจริญ แล้วมักจะมีโรคเหล่านี้มาก เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งประเทศ ที่ยากจนกลับไม่ค่อยเป็น

ที่เป็นอย่างนี้ เพราะเขาได้แค่ **กินเปลือง แต่กินไม่เป็น**

เพราะฉะนั้น การที่ประเทศเจริญแบบนี้จึงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะ ทำให้คนมีสุขภาพดี ซึ่งเป็นด้านหนึ่งของคุณภาพชีวิต

กินอย่างมีปัญญา เรียกว่ากินเป็น

หันมาดูตัวอย่างจากชีวิตของพระสงฆ์ ที่ท่านนำหลักธรรมมาปฏิบัติ

พระเก่าๆ ก่อนฉันท่านจะว่าบทพิจารณาอาหารเตือนสติไว้ก่อน ความจริงนั้นสติต้องเป็นไปในเวลาฉันตลอดเวลา ไม่ใช่มีแค่ตอนเริ่ม แต่ที่เราว่าหรือสวดออกมาก่อน ก็เพื่อจะเตือนตัวเองให้มีสติตั้งใจพิจารณาตั้งแต่ตอนเริ่มฉัน โดยเอาคำบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มาว่าตอนนั้นเลย คือว่าคำพิจารณาอาหารดังนี้

ปฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดย
แบบคาย คือพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างดีแล้ว คำนึงถึงเหตุผล
แล้ว จึงฉันอาหารบิณฑบาต

เนวะ ทะวายะ นะ มะทายะ นะ มัณฑะนายะ นะ วิภูสะนายะ
(โดยรู้ตระหนักรู้ว่า) มิใช่เพื่อจะสนุกสนาน เห็นแก่เอร็ดอร่อยหลงมัวเมา
สวองามโอ้อ่าโก้

ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ สุตติยา ยาปะนายะ ที่ฉันนี้ก็เพื่อให้
ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ให้ชีวิตดำเนินไปได้

วิหิงสุประตติยา เพื่อระงับความหิวกระหาย หรือการขาดอาหาร ซึ่ง
เป็นภาวะที่บีบคั้นเบียดเบียนร่างกาย

พรหมจริยานุคคหายะ เพื่ออนุเคราะห์พรหมจริยะ คือเพื่อเกื้อหนุน
ชีวิตดีที่ประเสริฐ

ตรงนี้มาถึงจุดสำคัญ เพราะชีวิตของพระก็เพื่อประพฤติพรหมจริยะ
คือดำเนินตามอริยมรรค พรหมจริยะ หรือพรหมจรรย์ในที่นี้มีความหมาย
กว้าง

ถ้าจะป้องกันความสับสนก็พูดว่า เพื่อเกื้อหนุนการดำเนินชีวิตตาม

มรรคมืองค์ ๘ รวมทั้งการบำเพ็ญไตรสิกขา คือเพื่อเราจะได้มีกำลังทำกิจหน้าที่ ฝึกฝนพัฒนาชีวิตที่ดีงามของเรา

สาระสำคัญก็คือ ให้การรับประทานอาหารเป็นเครื่องเกื้อหนุน ช่วยให้เราแข็งแรงกำลัง เพื่อเราจะได้ทำกิจ ทำหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน ทำงาน ทำการ บำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ได้ผล

พูดสั้นๆ ว่า บริโภคอาหารเพื่อเป็นปัจจัย คือเป็นเครื่องเกื้อหนุนให้เราดำเนินชีวิตที่ดี พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ดีงามได้ยิ่งขึ้นไป

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะติหังขามิ นะวัญจะ เวทะนัง นะอุปปาเทสสามิ โดยการรับประทานด้วยปัญญาอย่างนี้ เราจะระงับเวทนาเก่า คือแก้ความทุกข์ร้อนกระวนกระวายเนื่องจากความหิวได้ กับทั้งจะไม่ให้เกิดเวทนาใหม่ เช่น ไม่อึดอัด แน่น จุกเสียด ท้องเสีย เป็นต้น เนื่องจากรับประทานมากเกินไป หรือกินของไม่ดีมีพิษ

ยาตรา จะ เม ภาวิสสะติ และเราก็จะมีชีวิตดำเนินไปได้

อะนะวัชชะตา จะ พร้อมทั้งจะเป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์ ไม่มีโทษปราศจากข้อเสียหาย

หมายความว่า ไม่มีโทษภัย ไร้ข้อบกพร่องเสียหายที่จะพึงดำเนินิตีเตยนได้ เช่น ไม่ต้องทำการแสวงหาโดยทางทุจริตผิดธรรม ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนสังคม ไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม ไม่เบียดเบียนทั้งภายในและภายนอก

ผาสุวิหาโร จาติ แล้วก็เป็นอยู่ผาสุกด้วย

นี่เป็นวัตถุประสงค์ของการรับประทานอาหารซึ่งพระจะต้องพิจารณาทุกครั้งในเวลาฉัน เพื่อให้เข้าใจและรักษาวัตถุประสงค์ของการฉันให้ถูกต้องตรงตามคุณค่าที่แท้ของอาหาร

นี่แหละเป็น**ศีลเบื้องต้น**ของพระ ซึ่งท่านให้ฝึกกันตั้งแต่มาอยู่วัด โดยให้ท่องบทพิจารณาไว้ แล้วเวลาฉันก็พิจารณาอย่างนี้

ถ้าเรากินด้วยปัญญาแล้ว ความรู้เข้าใจจุดมุ่งหมายในการกินก็จะมา

๑. จำกัด**ปริมาณ**อาหาร ให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

๒. จำกัด**ประเภท**อาหาร ให้**พอดี**ที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ และได้สัดส่วน

พอถึงตอนนี้ การกินพอดีก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นการกินด้วยปัญญา จึงมีชื่อว่าการ**กินพอดี** เรียกเป็นภาษาพระว่าความรู้จักประมาณในการบริโภค ภาษาบาลีว่า “โภชนมัตตัญญูตา”

หลักนี้สำคัญมาก ผู้ที่บวชเข้ามาเบื้องต้นจะต้องฝึกในเรื่อง โภชนมัตตัญญูตา ให้มีความรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งจะมีผลดีต่อชีวิตของตนเอง เป็นการฝึกในขั้นศีล คือเป็นการฝึกพฤติกรรมในการฉัน ในการรับประทานอาหาร หรือในการบริโภค แล้วก็ขยายไปถึงสิ่งอื่นๆ ที่เรากินใช้บริโภคทั้งหมด เช่นเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็พิจารณาทำนองเดียวกัน

พระสมัยก่อนนั้น เวลาจะฉันข้าว ก็ตักข้าวขึ้นมาช้อนหนึ่งเป็นตัวอย่าง เพื่อเริ่มพิจารณา แล้วก็ฉันข้าวเปล่าๆ ไปช้อนหนึ่งก่อน เดียวนี้ก็ยังมีการปฏิบัติกัน เพราะท่านที่ทำมาตั้งแต่เป็นเณรก็เคยชิน

ส่วนจิ๋ว จะหยิบมาหมักก็พิจารณา ปฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปฏิเสวามิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยบคาย คือพิจารณาเหตุผลมองเห็นคุณค่าที่แท้ และเข้าใจความมุ่งหมายดีแล้ว จึงใช้สอยหมักจิ๋วนี้ เพื่อจะได้กินหนาว กันร้อน กันเหลือบยุง รื่นไร เป็นต้น ตลอดจนป้องกันความละอาย

นี่ก็เพื่อให้เข้าใจความมุ่งหมายของการใช้เครื่องนุ่งห่มว่าจะเอาคุณค่าที่แท้จริงของมัน ทำให้ต้องฝึกปัญญา หัดนึกคิดพิจารณาว่า เอ.. เราหมักจิ๋วนี้เพื่ออะไรกันแน่ อ้อ.. จุดมุ่งหมายที่แท้จริงคือเพื่ออย่างนี้ ๆ

แต่เวลาใช้มัน เราได้ผลตามวัตถุประสงค์นี้หรือเปล่า หรือใช้เสื้อผ้า เป็นเพียงเครื่องประดับตกแต่งมุงจะเอาสวยงาม โก่โก้ อวดฐานะกัน ทำให้ใช้ของราคาแพงเกินไป ฟุ่มเฟือยสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ โดยไม่ได้คุณค่าที่แท้จริง เพราะบางทีของที่ราคาแพงกลับไม่มีคุณค่าที่แท้จริงเลย เป็นการใช้มันอย่างลุ่มหลงไม่มีปัญญา

ต้องยอมรับว่าคนสมัยนี้ยังหลงมาก เราพูดกันไปเรื่อย ๆ เปื่อย ๆ ว่า เรามีการศึกษา แต่เราไม่ได้ใช้ปัญญา แม้แต่ในการปฏิบัติต่อบัจฉยสี่ เราบริโภคด้วยความหลง ด้วยตัณหา ด้วยอวิชชา กินใช้ด้วยความไม่รู้ไม่คิด แล้วลองคิดดูซิว่า การศึกษาจะเดินหน้าไปได้อย่างไร เพราะแม้แต่การศึกษา ขั้นพื้นฐานก็ยังไม่ได้เริ่มต้นเลย

สำหรับมนุษย์ปุถุชนอย่างชาวบ้าน เรายอมให้บ้างในเรื่อง ความเอร็ดอร่อยสวยงามโก้เก๋ แต่ควรจะมีหลักว่า

๑. ต้องให้ได้คุณค่าที่แท้จริงเป็นฐานไว้ก่อน อย่าให้เสียอันนี้เด็ดขาด ถ้าเสียก็คือดำเนินชีวิตผิด ไม่มีการศึกษา

๒. ส่วนที่มาประกอบเสริมในด้านคุณค่าเทียม เช่นความอ่ร่อยสวยงามโก้เก๋นั้น อย่าให้เลยเถิดไปจนกลายเป็นการเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น ตรงนี้สำคัญมาก

ก) อย่าให้เบียดเบียนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพร่างกายเสียไป เพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่นเห็นแก่เอร็ดอร่อยโก้เก๋ เลยกินจนอืดเฟ้อ หรือกินอาหารที่เป็นพิษ

ข) อย่าให้เบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อนเพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากโดยใช่เหตุ

ค) อย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมาก ไม่ใช่ว่ากินก็เปลือง ขยะก็เปรอะ

ลูกที่เลี้ยงง่าย คือมีน้ำใจต่อพ่อแม่

ศีล ไม่ใช่หมายถึงเฉพาะศีล ๕ ที่ว่าไม่เบียดเบียนละเมิดกันอย่างเห็นๆ เท่านั้น ศีลเบื้องต้นที่อธิบายมานี้แหละสำคัญมาก โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติต่อบ้าง ๔

เป็นอันว่า จะต้องพิจารณาเวลาฉันเวลาใช้ของทุกอย่าง แต่ที่เน้นมากก็คือเรื่องอาหาร เพราะเป็นจุดสำคัญที่เด่นในชีวิตประจำวันของคน ถ้าในเวลาที่ฉันนั้นไม่ได้พิจารณา ก็เอาไปพิจารณาย้อนหลัง

บทย้อนหลังก็เปลี่ยนเป็น อัสชะ มะยา อัจจะเวกชิตวา แปลว่า ในวันนี้ ส่วนอดีตที่ผ่านมา ที่ข้าพเจ้าฉันโดยไม่ได้พิจารณานั้น ขอทบทวนไว้ พຼ່ງนี้ก็หันกลับมามีสติพิจารณาใหม่ ใช้กับปัจจัยทั้ง ๔ อย่าง มีปัจจัย ๔ ก็มี บทปฏิสังขา-โย ๔ บท แล้วก็มืบทอัสชะ มะยา ๔ บท

บทสวดเหล่านี้ เมื่อเราอยู่กันมากขึ้น กลายเป็นเรื่องของหมู่คณะ ก็อาจจะต้องมีรูปแบบมาช่วย เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบ และเป็นสื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริงจัง เช่นตกลงเป็นกติกากว่า ก่อนฉัน เราสวดปฏิสังขา-โย พร้อมกันนะ อย่างนี้เป็นต้น

ของฝรั่งเขาก็มีการสวดก่อนรับประทานอาหารเหมือนกัน แต่เขาสวดขอขอบคุณพระเจ้าว่า ที่เขาได้อาหารมารับประทานนี้ ก็ด้วยพระผู้เป็นเจ้าของเขาให้

แต่ในพระพุทธศาสนา การที่สวดก็คือให้พิจารณาฉันอาหารด้วยปัญญา โดยเข้าใจความมุ่งหมายที่แท้จริงของการรับประทานอาหาร

ถ้าจะขอบคุณ ก็ขอบคุณบิดามารดาเป็นต้น และอนุโมทนาญาติโยมที่ได้มีศรัทธามารับบารุงให้มีฉัน มีปัจจัยที่จะเกื้อหนุนพรหมจริยะ สามารถบำเพ็ญกิจหน้าที่ได้ โดยไม่ต้องเป็นห่วงกังวลด้านความเป็นอยู่

ตอนนี้ได้พูดเน้นเฉพาะในแง่ของการฉันภัตตาหาร เพราะว่า พระสงฆ์นั้น พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวินัยไว้ ให้มีความเป็นอยู่โดยไม่ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง หมายความว่า ไม่ประกอบอาชีพหาเงินทองอย่างชาวบ้าน แต่ให้ทำหน้าที่บำเพ็ญกิจภริยของตนเอง

การทำหน้าที่ของตนเองนั้นแหละเป็นการทำอาชีพอยู่ในตัว

ไม่ใช่ว่าพระไม่มีอาชีพ พระก็มีอาชีพ คือการดำรงชีวิตของตัวเองให้ถูกต้องตามบทบาทด้านธรรมวินัย ซึ่งเป็นอาชีพที่บริสุทธิ์

ประชาชนเขามีศรัทธา เขาต้องการให้ธรรมดำรงอยู่ในโลก เขาต้องการให้คนดีมีอยู่ในโลก เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงของสังคม เขาก็ต้องมาทำนุบำรุงญาติโยมจึงมาถวายภัตตาหารด้วยศรัทธาและด้วยจิตที่มุ่งหมายว่าจะช่วยรักษาศรัทธา โดยมาอุดหนุนท่านผู้ดำรงธรรม ประพฤติธรรม เผยแผ่ธรรม ให้มีชีวิตอยู่และทำกิจหน้าที่ได้สะดวก

พระอาศัยผู้อื่นเป็นอยู่ ท่านให้พิจารณาระลึกไว้ตลอดเวลาว่า ปรปักษ์พาทา เม ชีวิกา แปลว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของเรานี้เนื่องด้วยผู้อื่น เพราะฉะนั้นเราจะต้องทำตัวให้เลี้ยงง่าย

การเป็นผู้ที่เลี้ยงง่ายนั้น ก็คือไม่เป็นคนที่เอาแต่ใจ ไม่เป็นนักเรียน ร้อง ไม่มุ่งแต่จะหาลาภ ที่คอยจะให้เขาบำรุงบำเรอตัว แต่กินอยู่พอดี แล้วตั้งใจทำหน้าที่ของตน ขวนขวายในการศึกษา นำความดีงามมาให้แก่สังคม

ผู้ที่เลี้ยงง่ายนี้ ภาษาพระเรียกว่า สุภโร เป็นภาวนามว่า สุภรตา แปลว่า ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย แสดงว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อประชาชน

ความเป็นผู้เลี้ยงง่ายนี้ถือเป็นหลักสำคัญ ไม่เฉพาะพระเถรเท่านั้น เด็กๆ หรือลูกๆ ที่บ้าน อยู่กับพ่อแม่ก็ต้องนึกคิดอย่างนี้

เรายังไม่มีความพร้อมที่จะหากินด้วยตนเอง คุณพ่อคุณแม่หาเงินทอง

ตั้งใจเลี้ยงดูเราให้เจริญเติบโต ให้มีการศึกษา ท่านต้องเหน็ดเหนื่อย หนักทั้งกายและใจ เราจึงไม่ควรรบกวนคุณพ่อคุณแม่ให้มากนัก

ถ้าเข้าใจวัตถุประสงค์นี้แล้วใช้ปัญญาในการบริโภค ก็จะมีชีวิตที่พัฒนาจริง พร้อมทั้งเป็นผู้เลี้ยงง่าย และได้ชื่อว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อคุณพ่อคุณแม่ รักคุณพ่อคุณแม่จริง จะทำให้คุณพ่อคุณแม่ซาบซึ้งใจ และมีความสุขขึ้นเยอะเลย

สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ

เนื่องจากพระต้องทำตัวให้ประชาชนเลี้ยงง่าย จึงมีหลักอีกอย่างหนึ่งมาสนับสนุน ที่ท่านเรียกว่าสันโดษ

สันโดษ หมายถึงความพอใจในปัจจัย ๔ คือ อาหาร บิณฑบาต จีวร เสนาสนะ อะไรพวกนี้ ตามมีตามได้ หมายความว่า เมื่อญาติโยมถวายมาอย่างไรก็ไม่ไปเที่ยวเรียกร้อง ไม่รบกวนชาวบ้าน เอาแค่พอที่จะทำให้มีกำลังเรี่ยวแรงพร้อมที่จะไปทำกิจหน้าที่ได้

ความสันโดษนี้จะมาช่วยเรา ทั้งในแง่ที่ไม่เกิดความทุกข์ ไม่เกิดความทรมานทรมานเพราะเรื่องสิ่งเสพบริโภค และในแง่ที่จะมุ่งหน้าอุทิศตัว อุทิศความคิด อุทิศเวลาให้แก่งานในหน้าที่ของตน โดยไม่พะวักพะวง

ถ้าคนใดไม่สันโดษ เขาไม่พอใจในวัตถุที่มี อยากได้สิ่งบำรุงบำเรอ ประนเปรอความสุขของตน จิตใจก็มุ่งไปทะยานหาสิ่งฟุ้งเพื่อพุ่มเพื่อยที่ไม่มี ต้องใช้เวลา แรงงาน และความคิดล้นเปลืองไปกับการที่จะแสวงหาสิ่งเหล่านั้น เวลาก็หมดไป เรี่ยวแรงก็หมดไป ความคิดก็ขุ่นข้องอยู่ว่า พรุ่งนี้จะฉันอะไรให้อร่อย

เรื่องนี้สำหรับพระสงฆ์ยังสำคัญมาก ถ้าพระไม่สันโดษเสียแล้ว ก็เป็นอันว่ากิจหน้าที่เสียหมด แต่พอสันโดษแล้ว เราก็ออกมาแรงงาน สงวนเวลา และความคิดไว้ได้หมด

สันโดษทำให้เราสุขง่ายด้วยวัตถุเพียงเล็กน้อย เมื่อเราสุขง่ายด้วยวัตถุเล็กน้อยแล้ว เราใช้เวลาเวลาแรงงานและความคิดเท่าที่เรามีไปทุ่มเทอุทิศให้กับการปฏิบัติกิจหน้าที่ของตน

ถ้าเป็นพระก็บำเพ็ญไตรสิกขา ถ้าเป็นญาติโยมก็ไปทำงานทำการตามบทบาทของตน ถ้าเป็นเด็กก็มุ่งมั่นในการศึกษาฝึกฝนพัฒนาชีวิต การงานกิจการต่างๆ ก็ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี การพัฒนาประเทศชาติก็ประสบความสำเร็จ สันโดษ จึงมาอุดหนุนการพัฒนา

คนจำนวนไม่น้อยเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าสันโดษแล้วจะขัดขวางการพัฒนา เพราะเขาไม่เข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของสันโดษ ความจริงนั้นตรงข้ามกับที่เขาเข้าใจผิด คือ ถ้าไม่สันโดษ ก็พัฒนาไม่ได้

อย่างไรก็ตาม ถ้าเราปฏิบัติสันโดษผิด ก็จะขัดขวางการพัฒนาได้เหมือนกัน คือ เมื่อสันโดษพอใจในวัตถุตามมีตามได้ ก็มีความสุข ก็เลยนอนสบาย อย่างนี้ก็กลายเป็นสันโดษที่มีความสุขเป็นจุดหมายหรือสันโดษเลื่อนลอย เป็นสันโดษที่เกียจ ไข้ไม่ได้

สันโดษแท้ ต้องเป็นสันโดษเพื่อทำ คือเพื่อ ออมเวลา แรงงาน และความคิด ไว้ทำกิจหน้าที่

หมายความว่า สันโดษเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมที่จะระดมเวลา - แรงงาน - ความคิด ไปอุทิศให้แก่การเพียรพยายามก้าวไปในการเล่าเรียนศึกษา ทำหน้าที่ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า ให้**สันโดษในวัตถุเสพ** แต่ให้**ไม่สันโดษในกุศลธรรม** หลักการนี้สำคัญ

ขออย่าว่า การให้ไม่สันโดษในกุศลธรรมคือความดีงาม เป็นคำสอนสำคัญของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า พระองค์ที่ตรัสรู้ได้ก็เพราะไม่สันโดษ คือพระพุทธเจ้าทรงไม่อึดไม่พอใจในกุศลธรรม สิ่งที่ดีงามต้องบำเพ็ญให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นเรื่อยไป จนกว่าจะบรรลุจุดหมาย

ถ้าพระไม่สันโดษในวัดอุสุภ เดียวก็ยุ่ง เพราะต้องหาทางหาลาภให้มาก ดีไม่ดีก็ไปเที่ยวรบกวนญาติโยม ถ้าวรบกวนโดยตรงไม่ได้ก็ไปหลอกลวง เช่นใช้วิธีประจบประแจง หรือเอาลาภต่อลาภ วิธีหาลาภมีมาก วิธีการเหล่านี้ท่านเรียกว่า **อเนสนา** แปลว่า การแสวงหาในทางที่ผิด ถือว่าเป็นมิจฉาชีพของพระ

พระนั้น แม้แต่จะไปขออาหารชาวบ้านก็ไม่ได้ มีวินัยบัญญัติไว้เลยว่า ภิกษุไม่เจ็บไข้ไปออกปากขออาหารกับผู้ที่ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ผู้ที่ปวารณาเพื่อตนฉัน เป็นอาบัติปาจิตตีย์ มีความผิด

พระต้องเดินไปโดยสงบ ไม่มีสิทธิ์ไปขอเขา เมื่อเดินไป เขารู้ความต้องการ และถ้าเขามีศรัทธา เขามาถวาย จึ่งจะรับได้ จะไปออกปากขอไม่ได้ ถ้าจะออกปากขอ ต้องขอกะคนที่เป็นญาติ และญาติก็มีกำหนดว่าต้องอยู่ใน ๗ ชั้น ระดับตัวเองหนึ่ง ระดับสูงขึ้นไปสาม และลงไปสามเท่านั้น ส่วนผู้ปวารณาก็คือผู้ที่เขาบอกให้โอกาสไว้ว่าท่านต้องการอะไรก็บอกฉันนะ

พระสงฆ์ เมื่อดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางสังคม จะต้องถือคติอย่างเดียวกับแมลงผึ้ง คือไม่ทำให้เขาชอกช้ำ ไม่ว่าจะป็นศรัทธา หรือทรัพย์สินเงินทอง ทรัพย์สินเงินทองของเขาเราก็ไม่ทำให้ชอกช้ำ ศรัทธาในจิตใจก็ไม่ทำให้ชอกช้ำ พระจะต้องเป็นอยู่อย่างนี้ นีคติของพระพุทธเจ้าตรัสไว้เตือนพระสงฆ์

ยิ่งกว่านั้น แมลงผึ้งนั้นนอกจากไม่ทำให้ดอกไม้ กลิ่น และสีชอกช้ำแล้ว ยังทำให้ต้นไม้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น โดยแพร่พันธุ์ให้อีกด้วย เหมือนกับพระสงฆ์ ถ้าประพฤติตัวถูกต้องแล้ว ก็เป็นที่เชิดชูจิตใจของหมู่ประชาชน แม้เอาความรุ่มเย็นเป็นสุขไปให้ ทำให้ประชาชนงอกงามในธรรม ในความดีงามและความรุ่มเย็นเป็นสุข เหมือนต้นไม้ที่มีหมู่ภุมรแมลงผึ้งไปเที่ยวคลุกเคล้าเกสร ก็เจริญแพร่พันธุ์งอกงามขยายออกไป นี่แหละคือคติชีวิตของพระ

สรุป

เป็นอันว่า ข้อปฏิบัติในการฝึกเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรงเน้น คือ

๑. **อินทริยสังวร** การสำรวมอินทริย์ คือรู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น

๒. **โภชนมัตตัญญูตา** ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักกินพอดี โดยกินด้วยปัญญา

พอได้ ๒ ข้อนี้แล้ว ก็มีฐานที่พร้อมจะมาเชื่อมเข้ากับการปฏิบัติต่อไปที่เรียกว่า

๓. **ชาคริยานุโยค** แปลว่า การหมั่นประกอบภาวนา ไบรอนแปลมาว่า การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ หมายความว่า ไม่เห็นแก่หลับ แก่นอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เมื่อเราตื่นมีสติ เราก็มาคำนั่งระลึกว่า อะไรที่เราควรจะทำ อะไรเป็นกิจในไตรสิกขา เป็นหน้าที่ของพระสงฆ์ แล้วเราก็ทำกิจหน้าที่นั้นๆ ด้วยสติที่มีความตื่นตัวอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น เมื่อพระมีอินทริยสังวร และโภชนมัตตัญญูตา เป็นฐานแล้ว การดำเนินชีวิตทั่วไปก็จะอยู่ในขอบเขตที่งามและพอดี เกื้อหนุนต่อการที่จะบำเพ็ญกิจสูงขึ้น

ก็มาต่อด้วยชาคริยานุโยค แปลว่า เป็นคนที่ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่หลับ แก่นอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ในการทำกิจหน้าที่ของตน แล้วก็บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา พัฒนาดนด้วยชีวิตแห่งการเรียนรู้ฝึกหัดให้เจริญก้าวหน้า ทำประโยชน์สุขให้สำเร็จ ทั้งแก่ตนเองและแก่สังคม

ความตื่นเองก็เป็นสติอยู่ในตัวแล้ว สตินั้นเป็นเรื่องของจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึกจิต จัดอยู่ในฝ่ายสมาธิ เมื่อมีสติแล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาความจริงในสิ่งในเรื่องต่างๆ จึงต่อเข้ากับปัญญา

รวมความว่า อินทรียสังวร และโกชนมัตตัญญูตา เป็น**ศีล** มาต่อกับสมาธิและปัญญาตรง ชาศรียานุโยค

แม้แต่ตัวโกชนมัตตัญญูตาเอง ก็ต่อจากศีลไปสมาธิปัญญายู่แล้ว อย่างที่ว่าเมื่อก็เวลาจะกินพฤติกรรมในการกินจะพอดีก็ต้องมี**ปัญญา** ที่ฝึกโดยพิจารณาให้รู้เข้าใจความมุ่งหมายของการกิน

จากนั้นก็ต้องควบคุมจิตของตัวเองได้ ให้ตั้งจิตตั้งใจปฏิบัติไปในทางที่ถูกต้องตามที่ปัญญาบอกให้ นั่น เพื่อให้เกิดความพอดี ตอนนี่ก็เป็นการฝึกด้านจิตให้แน่นแน่ เข้มแข็งมั่นคงในความถูกต้อง ซึ่งอยู่ในฝ่าย**สมาธิ**

แล้วยังเกิดความพอใจที่เรากินแล้วได้คุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความ สุขความอิ่มใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านจิตเพิ่มขึ้นอีก

คนพวกหนึ่งนั้นมีความสุขจากการกิน เพราะได้สนองความต้องการในการเสพ ดังนั้น พออร่อยก็สุข คุฤห์สัถย์โดยมากเขากินเพื่อสนองความต้องการในการเสพ ส่วนของพระนี่ฉันอาหาร เพื่อสนองความต้องการในการทำให้เกิดคุณภาพชีวิต วัตถุประสงค์ต่างกัน เป็นเศรษฐกิจคนละระบบ

ตามหลักของพระศาสนา เมื่อเรากินโดยได้สนองความต้องการในการทำให้เกิดคุณภาพชีวิต เราก็จะมีความสุขขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นความสุขทางปัญญา ก็เปลี่ยนจากตัณหามาเป็นจันตะ อยากกินเพื่อเสพ เรียกว่า **ตัณหา** อยากกินเพื่อคุณภาพชีวิต เรียกว่า **จันตะ** แยกกันไปคนละทิศ

ส่วนเรื่องของอินทรียสังวร คือ การใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้น ไม่เฉพาะพระเท่านั้นที่จะต้องฝึก ญาติโยมประชาชนก็ต้องฝึก

โดยเฉพาะเด็กๆ ถ้าปฏิบัติตามหลักการนี้ ก็จะมีคามภูมิใจและมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นการปฏิบัติที่เกิดจากปัญญา คนที่มีปัญญาทำด้วยความรู้ เมื่อทำอะไรด้วยความรู้ก็จะมีคามมั่นใจในตัวเองอย่างจริงจัง ไม่ใช่มั่นใจตามเสียงเขาว่า

เราพูดว่ามัชฌิมาปฏิปทา ต้องใช้ในกิจกรรมทุกอย่าง แต่เราจะไม่เห็นชัดว่าอย่างไรเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ต่อเมื่อได้เข้าใจและปฏิบัติอย่างที่ว่ามาแล้ว ก็จะอธิบายได้ว่า อ้อ.. **มัชฌิมาปฏิปทา** เป็นอย่างนี้เอง เช่น เมื่อกินด้วยปัญญา ความพอดีในการกินเกิดขึ้นแล้ว นี่แหละเป็นมัชฌิมาปฏิปทา เสร็จในตัว

ทางสายกลาง คือทางแห่งความพอดี หรือทางแห่งดุลยภาพ เป็นข้อปฏิบัติที่บูรณาการ ที่ศีล สมาธิ ปัญญา มากันครบ มีทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่ถูกต้อง ซึ่งต้องมาด้วยกัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่บูรณาการ

เมื่อบูรณาการกัน ก็เป็นองค์รวม ซึ่งสัมพันธ์กันเป็นระบบ ระบบนี้คืออะไร ก็คือระบบแห่งการดำเนินชีวิตของเรา ที่เป็นอยู่อย่างถูกต้องดีงาม ทั้งได้ประโยชน์และมีความสุขนั่นเอง

พอกินอยู่ดูฟังเป็น อย่างที่ว่านี้ ก็คือเริ่มดำเนินชีวิตเป็นแล้ว พูดได้เต็มปากว่า **การศึกษาเริ่มต้นแล้ว** จากนั้นก็ก้าวไปในชีวิตที่ดีงามและเจริญงอกงามมีความสุขยิ่งขึ้นไป

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
๓๑๔-๓๑๖ ซอยบ้านบาตร ถนนบำรุงเมือง
เขตป้อมปราบ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐
โทร. ๐ ๒๒๒๓ ๓๓๕๑, ๐ ๒๒๒๓ ๕๕๔๔
โทรสาร. ๐ ๒๒๒๑ ๐๑๓๕