



ดร.สนอง วรอุไร

จริยธรรม

สำหรับผู้บริหาร

และ ธรรมากิบาล

จริยธรรม

สำหรับผู้บริหาร

และ ธรรมากิบาล



ดร. สนอง วรอุไร

จริยธรรม สำหรับผู้บริหาร และ ธรรมภิบาล



อาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๒๒๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๖ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท์ ๐-๒๓๐๒-๓๓๕๓ และ ๐-๒๓๐๒-๔๖๒๔

ออกแบบปก คนข้างหลัง

รูปเล่ม วัชรพล วงษ์อนุศาสน์

พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

เพลต Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๓๘๓๑-๓

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

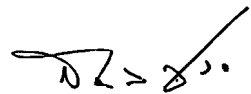
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้สิ่งปวง

www.kanlayanatam.com

คำปรารภ

หนังสือเรื่อง “จริยธรรมสำหรับผู้บริหารและธรรมาภิบาล” ได้เรียบเรียงออกมาจากการบรรยายธรรม และเขียนเพิ่มเติมในส่วนที่เป็นรายละเอียด รวมถึงจัดเรียงลำดับหัวข้อและพิมพ์เป็นรูปเล่มออกเผยแพร่สู่มวลชน โดยเฉพาะผู้บริหารสังคม หน่วยงาน หรือองค์กร หากได้นำเอาธรรมะมาค้ำครองใจได้แล้ว ความสงบสุขและความเจริญก้าวหน้าของสังคม ย่อมเป็นที่คาดหวังได้

ด้วยอาณิสงส์ของการให้ธรรมะเป็นทาน ข้าพเจ้าอุทิศ บุญกุศลที่เกิดจากการกระทำในครั้งนี้ จงบันดาลให้ผู้ร่วม กระบวนการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผยแพร่ธรรมนี้ ประสบ แต่ความสุขความเจริญ และความพ้นทุกข์ ทุกท่านทุกคนเทอญ

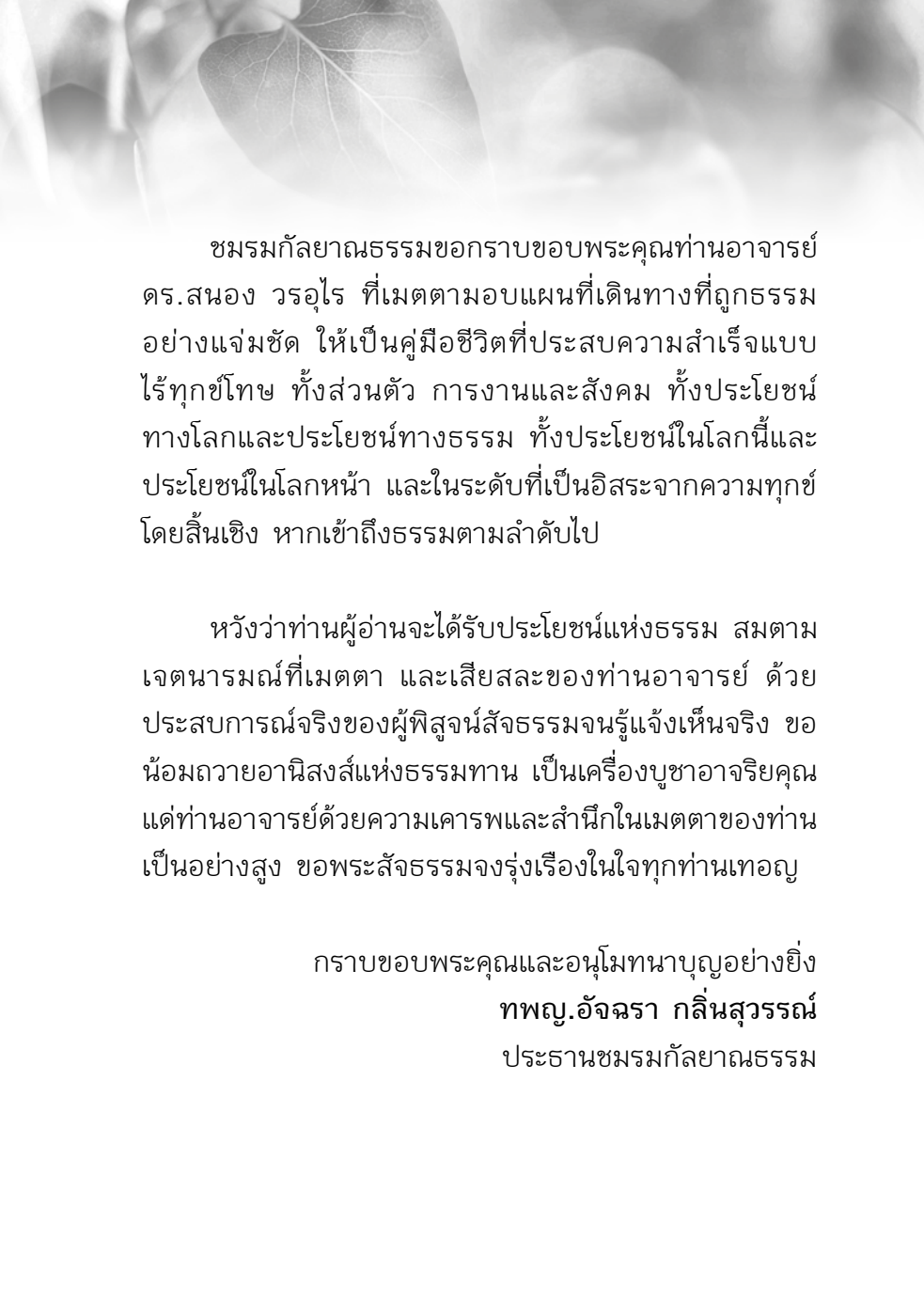


ดร.สนอง วรอุไร
๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕



คำนำ ของชมรม กัลยาณธรรม

“ก่อนที่จะบริหารคนอื่น ต้องบริหารตนเองให้ได้ก่อน” ถ้อยคำอมตะแห่งธรรมที่ท่านอาจารย์กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ สะกิดโดนใจมาก เพราะหากท่านได้น้อมนำไปปฏิบัติ ย่อมประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรมแน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้นำและผู้บริหาร จำเป็นต้องมี “จริยธรรมของผู้บริหารและธรรมภิบาล” เป็นหลักใจ เพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการงานภายใน คือ กายใจตนเอง และการงานภายนอก คือ การบริหารองค์กร บริวารและผู้เกี่ยวข้องทั้งหลาย



ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์
ดร.สนอง วรอุไร ที่เมตตาตามอบแผนที่เดินทางที่ถูกต้องธรรม
อย่างแจ่มชัด ให้เป็นคู่มือชีวิตที่ประสบความสำเร็จแบบ
ไร้ทุกข์โทษ ทั้งส่วนตัว การงานและสังคม ทั้งประโยชน์
ทางโลกและประโยชน์ทางธรรม ทั้งประโยชน์ในโลกนี้และ
ประโยชน์ในโลกหน้า และในระดับที่เป็นอิสระจากความทุกข์
โดยสิ้นเชิง หากเข้าถึงธรรมตามลำดับไป

หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์แห่งธรรม สมตาม
เจตนารมณ์ที่เมตตา และเสียดสีของท่านอาจารย์ ด้วย
ประสบการณ์จริงของผู้พิสูจน์ัจธรรมจนรู้แจ้งเห็นจริง ขอ
น้อมถวายอานิสงส์แห่งธรรมทาน เป็นเครื่องบูชาอาจริยคุณ
แต่ท่านอาจารย์ด้วยความเคารพและสำนึกในเมตตาของท่าน
เป็นอย่างสูง ขอพระสังฆธรรมจงรุ่งเรืองในใจทุกท่านเทอญ

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญอย่างยิ่ง
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

สารบัญ

ปัญญาทางโลก	๑๕
บริหารตนเองก่อน	๑๙
จริยธรรมสำหรับผู้บริหาร	๒๓
มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	๒๕
มีอากาศหายใจที่สะอาด	๓๐
ขยันออกกำลังกาย	๓๐
มีอารมณ์ผ่อนคลาย	๓๑
เคล็ดลับอายุยืน	๓๕
มีสติสัมปชัญญะครองใจ	๓๗
ยึดมั่นพรหมวิหาร	๔๑
เว้นอกคติ	๔๒
มีชีวิตเป็นผู้ให้	๔๒

ดวงตาเห็นธรรม.....	๔๕
บริหารลูกน้อง	๕๓
อิทธิบาท ๔.....	๕๕
ผลงานเข้าตา.....	๕๘
มีจริยธรรมกำกับชีวิต.....	๖๐
รู้จักบริหารเวลา	๖๕
เวลาที่มีคุณค่า	๖๖
ธรรมะคุ้มใจ (ธรรมาภิบาล)	๗๓
คุ้มใจด้วยศีล.....	๗๘
คุ้มใจด้วยธรรม	๗๙
คุ้มใจด้วยสามัคคีธรรม	๘๑
คุ้มใจด้วยความกตัญญูกตเวที	๘๑
คุ้มใจด้วยอิทธิบาท ๔.....	๘๒
คุ้มใจด้วยพรവാสาธรรม	๘๒
ชีวิตที่เลือกได้.....	๘๗
ผู้รู้จริงไม่ก้าวล่วง	๙๕
สติคุ้มครองชีวิต	๙๙
คำถาม-คำตอบ.....	๑๐๓
บรรณานุกรม.....	๑๐๙



เกริ่นนำ



วันนี้ผู้เขียนจะมาพูดให้ท่านฟังถึงสิ่งต่างๆ ที่มีคุณค่า
อย่างมากต่อชีวิตและงานที่เราทำ ตัวผู้เขียนนี้ เดิมเป็นอาจารย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นนักวิทยาศาสตร์ เคารพในเหตุผล
คือความจริง ได้ถูกส่งไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศ เพื่อให้มี
ความรู้สำหรับนำมาถ่ายทอดแก่เยาวชน ปรากฏว่าเรียนจบ
จนสูงสุดทางด้านวิทยาศาสตร์แล้ว เลยไม่เชื่อพระพุทธเจ้า
ไม่เชื่อเรื่องตายแล้วเกิดใหม่ เนื่องจากพิสูจน์ไม่ได้ ไม่เชื่อว่า
ผีข้างถนนมีจริง เทวดามีจริง ไม่เชื่อเพราะคิดว่าเป็นไปไม่ได้
ในที่สุดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ จึงได้ไปพิสูจน์ด้วยการบวชเป็น

พระสงฆ์และปฏิบัติธรรมเต็มที่ ๓๐ วัน เท่านั้นแหละครับ พุทธิกรรมเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ


ตั้งแต่วันนั้นจนถึงวันนี้เป็นเวลาเกือบ ๔๐ ปีล่วงแล้ว บรรยายธรรมมาห้าปีแล้ว แม้ออนนี้เกษียณราชการมา ๑๔ ปีแล้ว ก็ยังไม่หยุดบรรยาย ทั้งนี้เพราะสิ่งต่างๆ ที่ได้พัฒนาและเข้าถึง ล้วนเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเราทั้งสิ้น และได้ตระหนักว่า ที่เรียน วิทยาศาสตร์มานั้น เป็นความหลงจริงๆ และได้รู้ว่า คนเรากำลัง ดำเนินชีวิตที่ผิดพลาด ในชีวิตนี้ก็ยิ่งเล็กน้อย พอจะแก้ไขได้ แต่ในชีวิตหน้า ที่จะต้องไปเกิดใหม่นี้สิ นำพาชีวิตลงไปเกิดต่ำกว่ามนุษย์เป็นจำนวนมากมายจริงๆ เห็นแล้วว่าสงสาร จะไปบอกเขาก็ไม่ได้ เพราะเขาไม่ศรัทธา ไม่เชื่อ คนที่ไม่รู้จริงและไม่สนใจเรื่องนี้ ล้วนแต่นำพาชีวิตหน้าลงไปเกิดต่ำกว่ามนุษย์ เกือบทั้งหมดจะเป็นอย่างนั้น ยิ่งคนที่ไปเรียนสูงๆ มาจาก เมืองนอก ยิ่งเป็นกลุ่มที่มีความหลงมาก

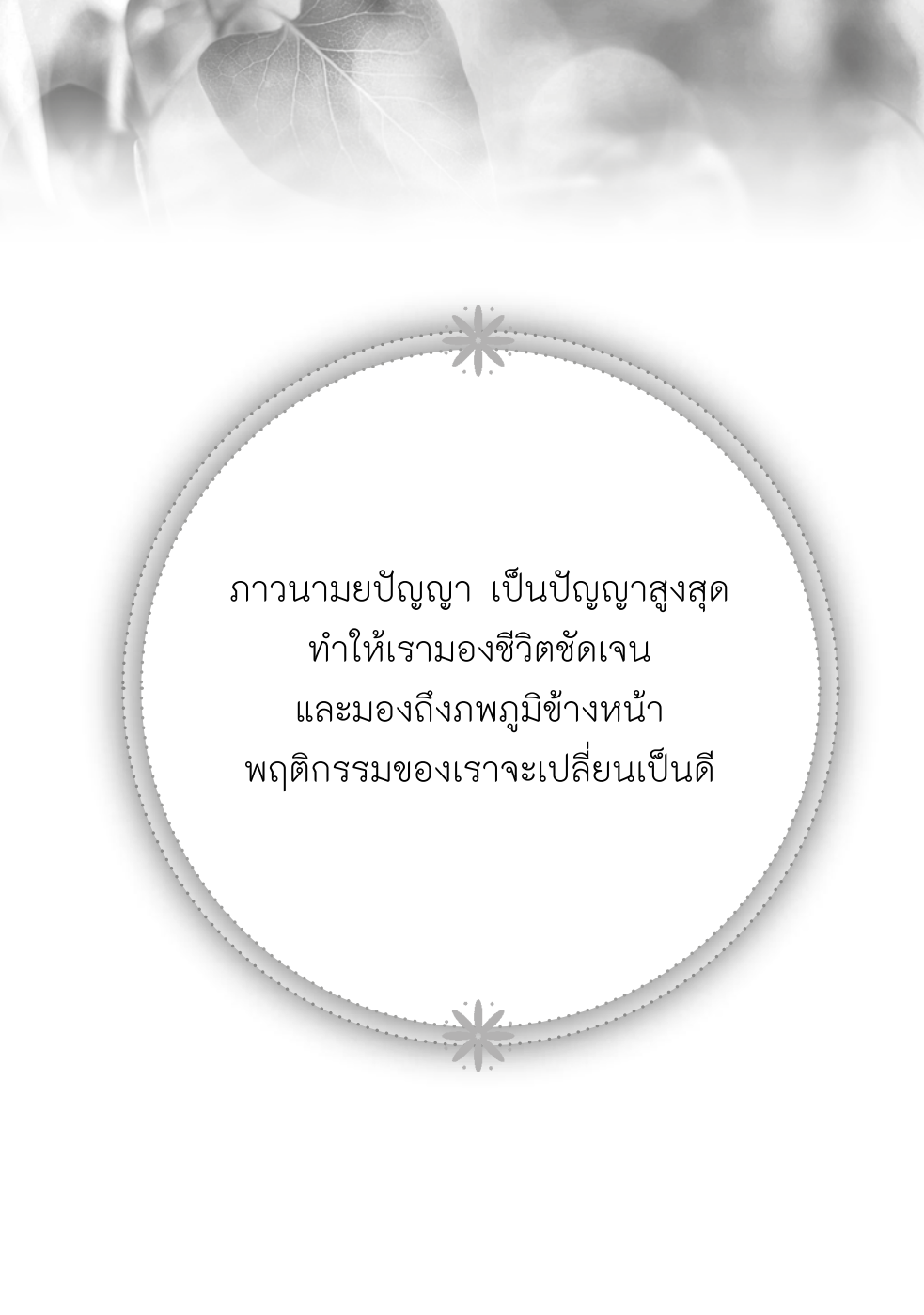
ผู้เขียนเองก็เคยเป็นอย่างนั้น เห็นความหลงของตัวเอง แล้วถึงกับน้ำตาไหล ว่านี่ขนาดเราจบปริญญาเอกทางด้าน วิทยาศาสตร์ ทำไมเราถึงโง่อย่างนี้ แต่พอพัฒนาความรู้ขั้น สูงสุด (ภาวนามยปัญญา) ขึ้นมาได้ ก็บอกตัวเองว่าไม่เอาแล้ว ออกจากป่า แล้วไปซื้อป่าให้คนอื่นเห็น เขาก็เปลี่ยนกันได้ เตี่ยว นี้มีคนศรัทธาเป็นหมื่นเป็นแสน ยุคนี้มีวิทยุ มีเว็บไซต์ มี

เทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์ช่วย ทำให้เผยแผ่ความเป็นจริง
แท้ได้ทั่วประเทศและทั่วโลก โดยไม่ต้องเดินทางไกลเหมือนใน
ครั้งพุทธกาล เพื่อนรุ่นเดียวกันกับผู้เขียนคิดว่า ผู้เขียนมีเ
ที่อายุเกินวัยเกษียณราชการไปแล้ว ยังไม่พักผ่อน ไม่เที่ยว
หาความสุขเหมือนคนทั่วไป เขาก็พูดถูกในระดับของเขา
เพราะเขามีปัญญาสองตัว คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟังการ
อ่าน (สุดมยปัญญา) กับ ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณา
(จินตามยปัญญา) ที่ใช้เรียนจนจบปริญญาเอกนั้นแหละ แต่
ผู้เขียนได้เข้าถึงปัญญาตัวที่สามคือ ภาวนามยปัญญา ทำให้
เห็นว่า ตราบใดที่ลมยังเข้ายังออกจากร่างกาย เรายังใช้
เครื่องมือตัวนี้ (ร่างกาย) ประกอบกรรมได้ ใช้ทำงานได้
ตอนนี่จึงทำงานเต็มที ปัญญาสูงสุดทำให้เรามองไปอีกแบบ
มองออกไปไกลถึงภพภูมิข้างหน้า พฤติกรรมของเราจึงเปลี่ยน
และอยากจะเล่าให้ท่านผู้ฟังได้ทราบ

ในต่างประเทศมีงานวิจัยของ ดร. ดาเนียล โกลด์แมน
บอกว่า คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ปัญญาไอคิว (IQ)
เพียงร้อยละ ๒๐ ปัญญาไอคิวก็คือปัญญาที่เราพัฒนาขึ้นมา
ในทางโลกจนจบปริญญาเอก ปัญญาประเภทนี้ได้จากการฟัง
การอ่าน การคิด พิจารณา วิเคราะห์ วิจัย อดุสสำหรับเรียน
แทบเป็นแทบตาย ปรากฏว่าใช้แค่ร้อยละ ๒๐ แต่ที่ใช้มากถึง
ร้อยละ ๘๐ คือ คุณธรรม นี่คือนคนที่ประสบความสำเร็จใน

ชีวิต ผู้เขียนบอกว่า ใช่เลย ถูกต้องที่สุด ถ้าเราไม่พัฒนาคุณธรรม ใช้ความเก่งเพียงอย่างเดียว จะไปไม่รอด ชีวิตจะล้มเหลว ต้องใช้ความเก่งหรือปัญญาทางโลกร้อยละ ๒๐ และใช้คุณธรรมความดีอีกร้อยละ ๘๐ ความดีเกิดจากการประพฤติจริยธรรมที่เกี่ยวข้องนี้เอง จึงจะประสบความสำเร็จในชีวิต

ผู้เขียนเองได้พัฒนาปัญญาทางโลกจนสูงสุด และพัฒนาคุณธรรมให้สูงสุด ชีวิตก็ประสบความสำเร็จ และในฐานะที่เป็นชาวพุทธ ผู้เขียนได้พัฒนา “ดวง” ให้ดีอีกด้วย คนดวงดี ย่อมไม่วิบัติ ไม่ตกงาน เรื่องไม่ดีไม่เกิดขึ้นกับคนดวงดี ผู้เขียนจึงมีปัญหาไอคิวสูง มีคุณธรรมสูง และขณะเดียวกัน มีดวงดีอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงต้องทำงานตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๓ จนถึงบัดนี้ ๕๐ กว่าปีแล้วก็ยังทำงานไม่จบ และจะจบเมื่อไรยังไม่รู้ ขึ้นอยู่กับเครื่องมือคือร่างกายนี้ ถ้ายังใช้งานได้ มันก็ไปต่ออีก ทำมา ๕๐ ปีเศษ ไม่เคยตกงาน ทั้งๆ ที่ไม่เคยไปวิ่งหางานที่ไหนเลย งานเข้าตลอด เป็นแบบนี้เรื่อยมาจนทุกวันนี้ ถ้าท่านอยากจะทำงานอย่างไม่รู้จบ ผู้เขียนจะบอกว่าต้องพัฒนาตัวเองอย่างไร 



ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาสูงสุด
ทำให้เรามองชีวิตชัดเจน
และมองเห็นภพภูมิข้างหน้า
พฤติกรรมของเราจะเปลี่ยนเป็นดี



ปัญญาทางโลก



ปัญญาที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้ ตัวแรกได้จากการฟัง การอ่าน ปัญญาตัวที่สองได้จากการคิดพิจารณา วิเคราะห์ วิจัย สองตัวนี้เขาเรียก ปัญญาทางโลก ส่วนปัญญาตัวที่สาม เกิดจากการพัฒนาจิต จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง คือเห็นถูกต้อง ตามความเป็นจริงแท้ วันนี่จริง อีกหมื่นปีแสนปีก็ยังคงจริง ผิดกับปัญญาทางโลกที่วันนี่จริง วันข้างหน้าอาจไม่จริงแล้ว อย่างเช่น ความรู้ที่เป็นจริงในทางโลกที่ผู้เขียนไปเรียนมาจาก ต่างประเทศ ผลงานต่างๆ ที่ตีพิมพ์ไว้ในวารสารทั้งในประเทศ และต่างประเทศ เดียวนี้เอามาใช้ไม่ได้แล้ว เพราะกาลเวลา

เปลี่ยนไป เหตุและผลที่เคยสัมพันธ์กัน บัดนี้ไม่สัมพันธ์กันแล้ว ไม่เป็นจริงอีกต่อไป จึงเอามาใช้ไม่ได้

อย่างไรก็ดี การนำปัญญาทางโลก (สุดมยปัญญา และ จินตามยปัญญา) ไปทำงานให้กับสังคมและบ้านเมืองเป็นเรื่องดี ใช้แก้ปัญหา ใช้สร้างสิ่งต่างๆ เพื่อช่วยแก้ปัญหานั้นเป็นสิ่งดี เช่น การที่เขานำความรู้ทางโลกมาแก้ปัญหาน้ำท่วมกรุงเทพฯ ได้สำเร็จ ก็ทำให้ผ่านวิกฤตมาได้ ไม่เช่นนั้นน้ำคงท่วมทรัพย์สินเสียหายไปหมดแล้ว

ปัญญาทางโลกไม่ใช่สิ่งที่เป็นจริงอย่างยั่งยืน แต่คนส่วนใหญ่กลับนิยมพัฒนาปัญญาประเภทนี้ ซึ่งผู้เขียนเห็นว่า เป็นการพัฒนาที่หลงทาง ยิ่งถ้าเอาปัญญาทางโลกมาส่งนำชีวิต ก็จะทำให้เกิดความวิบัติอย่างที่เรารู้เห็นๆ กัน

ผู้เขียนไปบรรยายในเรือนจำต่างๆ มาหลายแห่ง นักโทษเหล่านั้นใช้ปัญญาทางโลกส่งนำทางให้กับชีวิต เขาจึงต้องนำตัวเองเข้าคุกเข้าตารางไป ในเรือนจำใหญ่แห่งหนึ่ง คนดังๆ อยู่ที่นั่นก็มี รัฐมนตรีก็มี หมอดังๆ ก็มี เห็นแล้วน่าสงสารทุกเรือนจำที่ผู้เขียนไปเผยแพร่ธรรม แนนไปด้วยนักโทษคดีค้ายาเสพติด น่าสงสารมาก เพราะเขาไม่มีคุณธรรมคุ้มครองจิตใจด้วยเหตุนี้ปัญญาทางโลกก็ดีสำหรับใช้แก้ปัญหาทงโลก แต่

ถ้าใช้นำชีวิตแล้ว ยังมีโอกาสนำชีวิตไปสู่ความวิบัติได้ ส่วน
ปัญญาทางธรรมเหมาะที่จะใช้ทั้งแก้ปัญหาทางโลก และเหมาะ
ที่จะส่งนำชีวิตไปสู่ความเจริญถึงจุดสูงสุด อุปสรรคและ
ปัญหาจะไม่มี มีแต่ความสุข ปัญญาทั้งสองทางนี้ (ทางโลก
และทางธรรม) มนุษย์เราสามารถพัฒนาให้เข้าถึงได้








บริหารตนเองก่อน



ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารบุคคลในองค์กร หมายถึงว่า ต้องมีหน้าที่บริหารคนอื่น ถ้าเราเป็นพ่อแม่ เราต้องบริหารลูก ถ้าเราเป็นหัวหน้า เป็นผู้นำในองค์กร เราก็ต้องบริหารลูกน้อง แต่ก่อนที่จะไปบริหารคนอื่น เราต้องบริหารตัวเองให้ได้ก่อน อย่างตัวของผู้เขียน เดินทางไปทั่วประเทศ งานไม่รู้จบ ก็เพราะ ได้บริหารตัวเอง จนมีพฤติกรรม คิด พูด ทำ เปลี่ยนไปเป็น ดีทั้งหมด แล้วในที่สุด ความศรัทธาในคุณธรรมหรือความดี ก็เกิดขึ้น พอเราบริหารตนเองได้แล้ว คนอื่นก็เกิดความศรัทธา เข้ามาหา มาพูดคุย เขาก็พร้อมนำเอาคำชี้แนะไปปฏิบัติตาม ไปบริหารตัวเองได้

เมื่อสองวันก่อน มีคนโทรศัพท์มาจากประเทศฝรั่งเศส เขาได้อ่านหนังสือและฟังธรรมบรรยายจากเว็บไซต์ และเขาได้นำไปใช้บริหารตนเองตามนั้น ปรากฏว่าพฤติกรรมเปลี่ยนไป มีคนที่ได้ประโยชน์จากสิ่งที่ผู้เขียนบอกเล่า อยากจะมากرابผู้เขียน ผู้เขียนบอกเขาไปว่าให้กราบพระพุทธเจ้าดีกว่า เพราะสิ่งต่างๆ ที่ตั้งถามของเรา ล้วนได้มาจากการเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า มาพัฒนาตนเองให้ถูกต้องตามที่พระองค์ทรงชี้แนะ

สรุปแล้ว เราอยู่ในสังคม ในครอบครัว เราต้องบริหารตัวเองให้ได้ดี ก่อนที่จะไปบริหารคนอื่น ถ้าเราเป็นพ่อเป็นแม่ เราต้องบริหารตนเองก่อนจะไปบริหารลูก มันสำคัญตรงนี้ ถ้าตัวเองยังละเอะ ไปสอนคนอื่น ให้ประพฤติดี เขาย่อมไม่เชื่อ ผู้เขียนจะยกเรื่องจริงให้ฟัง ครอบครัวหนึ่ง พ่อตี้มเหล่า ลูกชายเป็นหนุ่มนักศึกษา ตี้มเหล่าตามพ่อ พ่อบอกว่า “ลูก ลูกยังตี้มเหล่าไม่ได้” ลูกถามว่า “ทำไมพ่อตี้มได้ แต่ผมตี้มไม่ได้” พ่อตอบว่า “ลูกยังเป็นเด็ก แต่พ่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว” คำพูดอย่างนี้ ลูกจะเชื่อไหมครับ ลูกย่อมไม่เชื่อ การที่พ่อพูดอย่างหนึ่งแล้วทำอีกอย่างหนึ่ง ไม่ทำตัวอย่างที่ดีให้ลูกดู ย่อมไม่ทำให้ลูกเกิดศรัทธาได้ แต่ผู้เขียนนี้ ทำอย่างไร ก็พูดอย่างนั้น ทำได้จริงแล้วจึงมาพูด ไปบรรยายที่ไหนจึงมีคนศรัทธามารุมล้อมกันมาก 



ถ้าเราไม่พัฒนาคุณธรรม
ใช้ความเก่งอย่างเดียว
จะไปไม่รอด
ชีวิตเราจะล้มเหลว



จริยธรรม สำหรับผู้บริหาร



ที่นี้มาเข้าเรื่อง “จริยธรรมสำหรับผู้บริหารและธรรมาภิบาล” คำว่า “บริหาร” หมายถึง ปกครอง ดำเนินการ จัดการ ฐานะของท่านคือเป็นผู้ปกครองหน่วยงาน ดำเนินการให้งานลุล่วงไปด้วยดี หรือปกครองผู้ใต้บังคับบัญชาที่สุดแท้แต่ นี้คือการบริหาร ส่วน “จริยธรรม” หมายถึง ธรรมที่ควรประพฤติ ประพฤติแล้วดี เป็นคุณธรรม

สำหรับ “ศีลธรรม” มี ๒ ส่วน คือ ศีล และ ธรรม ต้องขออนุญาตว่า ศีล ๕ ข้อ ท่านมีครบหรือไม่ ถ้าใครมีศีล ๕ ไม่ครบชีวิตนี้ย่อมมีอุปสรรคและมีปัญหาให้ต้องแก้ไข ซ้ำร้ายตายแล้วจะไม่ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ จะต้องลงไปเกิดต่ำกว่ามนุษย์

นี่เป็นเรื่องจริงที่เป็นเหตุเป็นผล ไม่มีการบังเอิญ ศิล ๕ เป็นคุณธรรมที่นำเกิดเป็นมนุษย์ คนที่ไม่มีศีลอยู่ครบจึงต้องลงไปเกิดต่ำกว่ามนุษย์แน่นอน บางคนไม่สนใจ ไม่คิดว่าศีลนี้สำคัญ แม้ผู้เขียนจะบอกอยู่อย่างนี้ ตาเนื้อตาหนังเรามองเห็นมนุษย์มีอยู่ เห็นสัตว์เดรัจฉานมีอยู่ แต่เรามองไม่เห็นเปรต อสุรกาย สัตว์นรก เทวดา พรหม ถ้ามว่ามีไหม นักวิทยาศาสตร์ไม่เชื่อว่ามี แต่ผู้เขียนขอยืนยันว่ามี เพราะผู้เขียนเองเดิมก็ไม่เชื่อ จึงได้ไปพิสูจน์ ไม่ดูด้วยตาเนื้อแต่พัฒนาตาทิพย์ขึ้นมาดู จึงเห็นรูปนามที่เป็นทิพย์ได้

ทุกคนสามารถฝึกจิตให้เกิดตาทิพย์ได้ เจื่อนไข่นั้นไม่ยาก เพียงแค่ปฏิบัติสมถกรรมฐาน จนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นแน่ (ฌาน) เมื่อนำจิตออกจากฌานแล้ว จะเกิดความรู้สูงสุด ๕ อย่าง ที่วิทยาศาสตร์เข้าไม่ถึง คือ อภิญญา ๕ ได้แก่

- ๑) แสดงฤทธิ์ได้ เดินบนผิวน้ำได้ เหาะลอยตัวบนอากาศได้ ดำดินได้ (อิทธิวิธี)
- ๒) มีหูทิพย์ คือได้ยินเทวดาหรือสัตว์เดรัจฉานคุยกัน แม้จะอยู่ในป่าในที่ห่างไกลเกินประสาทหูจะได้ยิน (ทิพโสต)
- ๓) เจโตปริยญาณ เป็นปัญญาที่ล่วงรู้ความคิดของผู้อื่น หรือรู้สิ่งที่เขาไปกระทำมาโดยไม่มีใครบอกกล่าว

- ๔) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ เห็นภพภูมิในอดีตของ
ตัวเองและคนอื่น ก่อนมาเกิดชาตินี้ เคยเกิดเป็น
อะไรมาก่อน ตัวผู้เขียนเองได้เห็นชีวิตตัวเองในชาติ
ก่อนๆ ถึงกับน้ำตาหยดในความโง่เขลาของตนเอง
- ๕) ตาทิพย์ เห็นผี (ลัมภเวสี) เห็นเทวดาได้ เห็นรูป
นามที่เป็นทิพย์ได้ (ทิพพจักขุ)

เหล่านี้มีจริงทั้งนั้น ตัวผู้เขียนเรียนจบสูงสุดทางโลก
คือระดับปริญญาเอกทางวิทยาศาสตร์ ตานี้มองเห็นได้แค่มนุษย์
กับสัตว์เดรัจฉาน แต่เมื่อได้ไปฝึกภาวนาที่วัดมหาธาตุฯ
ทำพระจันทร์ เพียง ๗ วันเท่านั้น ก็สามารถเห็นด้วยตาทิพย์
ได้เห็นเทวดา เห็นผีข้างถนน เห็นเจ้าที่ประจำศาลพระภูมิ
เหล่านี้มีอยู่จริงทั้งสิ้น แต่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ
ตาหนัง ต้องใช้ตาทิพย์หรือทิพพจักขุ ทุกท่านในที่นี้สามารถ
พัฒนาจิตจนเข้าฌานได้ ถ้าท่านทำได้แล้ว ท่านจะเชื่อโดย
ไม่สงสัยเลย ตาทิพย์มองเห็นได้ชัดกว่าตาเนื้อตาหนังด้วย
ซ้ำไป

ก. มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

การบริหารตนเอง เริ่มตั้งแต่ ข้อหนึ่ง บริหารให้ร่างกาย
สมบูรณ์แข็งแรง เพราะร่างกายเป็นเครื่องมือให้จิตใช้งาน ถ้า

เราเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่บ่อยๆ สามวันดี สี่วันไข้ ย่อมทำงานได้ไม่เต็มที่ เราจึงต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง การจะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงได้ ก็ต้องรับประทานอาหารดี ไขมัน น้ำตาล ของรสเค็ม ล้วนไม่ดีต่อสุขภาพ ทำให้อายุสั้น ควรกินอาหารที่ย่อยง่าย โดยเฉพาะเมื่อตอนที่มียุอายุมากขึ้น เทียบอาหารไทยกับอาหารฝรั่ง เช่น อาหารที่เรียกว่าเบอร์เกอร์ จะพบว่าอาหารฝรั่งอุดมด้วยโปรตีน ไขมัน และแป้ง มีผักน้อย กินแล้วทำให้ตัวใหญ่ อ้วนเทอะทะ

เมื่อครั้งที่ผู้เขียนไปร่วมบุกเบิกมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๙ คนเชียงใหม่มีรูปร่างดี แต่เดี๋ยวนี้ ผิดรูปผิดร่างไปหมดแล้ว ตัวอ้วนตัน เมื่อสามปีที่แล้ว ได้มีโอกาสไปหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เห็นคนที่นั่นแล้ว นึกถึงคนเชียงใหม่เมื่อห้าสิบปีก่อน เขามีรูปร่างดีมาก และมีนิสัยใจคอเหมือนกับเป็นญาติพี่น้อง ส่วนเชียงใหม่เดี๋ยวนี้เปลี่ยนไปหมดแล้ว คนมีนิสัยขี้ระแวงสงสัย ไม่เอื้ออาทรเหมือนก่อน เห็นเป็นคนแปลกหน้าไปหมด ผิดกันลิบลับกับคนที่หลวงพระบาง ที่นั่นทุกคนเหมือนญาติกัน มีความอบอุ่น สนิทสนมกัน ทั้งที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน

ย้อนกลับไปพูดถึงเรื่องอาหาร ฝรั่งบริโภคอาหารที่มีไขมัน โปรตีน และแป้งมาก มีผักน้อย คนสูงวัยกินมากๆ ทำให้

มีอายุสั้น แต่อาหารไทยนั้นตรงข้าม มีไขมันและโปรตีนน้อย แต่มีแป้งกับผักผลไม้มาก ด้วยเหตุนี้ ร้านอาหารไทยที่คนไทยไปเปิดในต่างประเทศ จึงได้รับความนิยม เพราะคนอายุมาก กินอาหารไทยจะดี แต่ถ้ากินแบบอาหารฝรั่ง จะมีร่างกายที่ไม่แข็งแรงและจะตายเร็ว

อาหารที่ดี อย่างเช่น น้ำมันถั่วเหลืองที่คนจีนชอบดื่มกัน หากดื่มเป็นประจำแล้ว จะทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่น คนอายุมากมีเส้นเลือดแข็งตัว ไม่หยุ่นตัว หัวใจบีบเลือดไปไม่สะดวก จึงเกิดอาการความดันโลหิตสูง ทำให้ตายเร็ว ถ้าความดันสูงจนเส้นเลือดแตกในสมอง ก็จะโศกเศร้ามาก นี่เป็นเพราะรับประทานอาหารที่ไม่ดี อาหารที่ดี เช่น น้ำมันถั่วเหลือง นมถั่วเหลือง เต้าหู้ เมล็ดทานตะวัน น้ำมันงา น้ำมันมะกอก (อันหลังนี้ดีแต่มีราคาแพง เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ เพราะไม่มีไขมันอิ่มตัว) น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันรำข้าว น้ำมันปลา มีไขมันที่ดี แต่ไม่มีคลอเลสเตอรอลไปอุดตันเส้นเลือด หากรู้จักเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะกับวัย ร่างกายก็จะสมบูรณ์แข็งแรงได้

เมื่อแก่ตัวลง ควรลดเนื้อหมู เบคอน ไส้กรอก แฮม ให้น้อยลง กินปลาให้มากขึ้น เครื่องในสัตว์ไม่ควรกิน เพราะเป็นแหล่งรวมเชื้อโรค เลี่ยงอาหารทอดน้ำมันเพื่อหลีกเลี่ยงสารก่อมะเร็ง เปลี่ยนเป็นปิ้ง ต้ม นึ่งแทนจะดีกว่า ยิ่งเป็นอาหาร

ทอดที่เราซื้อมาจากนอกบ้าน ยิ่งต้องระวัง เพราะพ่อค้าแม่ค้าบางคนเขาใช้น้ำมันที่ทอดซ้ำหลายๆ ครั้ง หลายๆ วัน ทำให้มีสารก่อมะเร็ง และเดี๋ยวนี้ก็มีเหตุการณ์ที่ห่างใหญ่ๆ บางห้างทอดอาหารขาย เสร็จแล้ว นำน้ำมันที่ใช้แล้วไปขายให้พวกพ่อค้าแม่ค้าตามตลาดอีกต่อหนึ่ง คนกินจึงเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมาก

เราควรกินเมล็ดธัญพืช ตีผสมขนาดมันเนย ลดน้ำตาล ถ้าไม่ระมัดระวังการบริโภคอาหารจะตายเร็ว ไขมันก็ควรลด ผู้ใหญ่ไม่ควรตีมันที่ใช้สำหรับเลี้ยงเด็กเพราะมีไขมันสูงมาก ผู้ใหญ่ตีมันแล้ว ไขมันจะอุดตันเส้นเลือด เมื่อมีอายุมากขึ้นต้องพิถีพิถันเรื่องการกิน ไขมันจากพืชกินได้ ไขมันจากสัตว์ไม่ควรกิน สิ่งที่ควรกินให้มากคือผัก ผลไม้ หอม กระเทียม และข้าวไม่ขัดขาวหรือข้าวกล้อง ข้าวขัดขาวเหลือแต่กาก ไม่มีรำ มีแต่คาร์โบไฮเดรต กินมากไม่ดี เพราะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ข้าวกล้องงอกเป็นของดีมาก แต่ค่อนข้างแพง ขนมหวานควรลดหรืองดบริโภค ถั่วคั่ว ถั่วทอด เกลือ ผงชูรส ควรดให้หมด ไม่บริโภคได้จะมีผลดีต่อร่างกาย

มะเขือเทศ มีสารไลโคปีน (Lycopene) และสารแอนตี้อ็อกซิแดนท์ กินตลอดชีวิตทำให้ไม่เป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ซึ่งเป็นมะเร็งอันดับหนึ่งของผู้ชาย นอกจากนั้น มะเขือเทศ

ยังมีวิตามินเอ วิตามินซี เบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) และกลูตาเมต (Glutamate) อีกด้วย

นายจอห์น เอิร์ธมาน ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ พบว่าการกินถั่วเหลืองสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอล ซึ่งเป็นไขมันที่ทำให้เส้นเลือดอุดตัน เป็นเหตุให้มีอาการความดันโลหิตสูง ทำให้อายุสั้น และเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตามมา เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ เพราะฉะนั้น ควรกินถั่วเหลืองให้มาก เพื่อลดคอเลสเตอรอลอุดตันเส้นเลือด

คณะวิจัยร่วม ๓ มหาวิทยาลัย คือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ของเรา และมหาวิทยาลัยอีกสองแห่งในประเทศญี่ปุ่น วิจัยแล้วพบว่า ข้า ตะไคร้ ใบมะกรูด ที่อยู่ในต้มยำกุ้ง มีสรรพคุณช่วยต้านมะเร็งในระบบย่อยอาหาร มากกว่าอาหารชนิดอื่นถึง ๑๐๐ เท่า เราสามารถนำตะไคร้มาทุบๆ ใส่หม้อต้ม ใส่ข่า ใส้กใบมะกรูดใส่ลงไป ต้ม ต้มเป็นน้ำสมุนไพร จะดีมาก นอกจากนี้ นักวิจัยชาวเยอรมันยังพบว่า เม็ดเลือดขาวของคนที่ยกินอาหารมังสวิรัตินั้นกินผักเป็นประจำ สามารถทำลายเซลล์มะเร็งได้ดีกว่าเม็ดเลือดขาวของคนกินเนื้อสัตว์ถึงสองเท่า เหล่านี้คืออาหารดี งานวิจัยของสถาบันต่างๆ มีประโยชน์ที่เราควรศึกษา เราต้องพิถีพิถันในการรับประทานอาหาร เพื่อถนอมร่างกายให้คงอยู่ในสภาพดีพร้อมที่จะให้จิตใช้ทำงานได้

ข. มีอากาศหายใจที่สะอาด

สิ่งต่อไปที่ต้องระมัดระวังให้ดี คือ อากาศ ในกรุงเทพฯ มีสารพิษมาก เมื่อเดือนที่แล้ว ผู้เขียนได้มีโอกาสไปที่วังน้ำเขียว มีโอโซนมาก ผู้คนที่นั่นหน้าแดงแค้นแดงโดยไม่ต้องทาหน้า แม้แต่ผู้ชาย ยังมีใบหน้าออกสีแดงเรื่อๆ อากาศดีมาก ผู้คนที่นั่นแข็งแรง เพราะได้หายใจเอาออกซิเจนเข้าสู่ปอดมาก ได้สูดโอโซนเข้าไปในร่างกายมาก

ค. ขยับออกกำลังกาย

นอกจากอาหารและอากาศดีแล้ว ยังต้องออกกำลังกาย ซึ่งเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ เช่นตัวของผู้เขียนเอง ผู้ใดมีปัญหาข้อเข่าไม่ดี ก็ใช้วิธีเดิน เดินไปเดินมาประมาณครึ่งชั่วโมง พยายามทำให้ได้สัปดาห์หนึ่งอย่างน้อยก็ห้าวัน นาย Rodney Swayne แห่งมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ทำการทดลองโดยเอาหนูถีบจักรใส่กรง กรงหนึ่งไม่มีจักรให้ถีบ อีกกรงหนึ่งให้ถีบ จักรนาน ๓ วัน เสร็จแล้วจับหนูมาฆ่าผ่าดูเส้นเลือดฝอยในสมอง พบว่ามีเส้นเลือดฝอยแตกกิ่งก้านสาขามาก ส่วนหนูอีกกรงที่ไม่ได้ถีบจักร พบว่าเส้นเลือดฝอยในสมองฝ่อเหมือนต้นไม้ที่แคระแกร็น เขาจึงแนะนำว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ จะถีบจักรยานก็ได้ หรือเดินก็ได้ ฝรั่งเขาศึกษาคน

แปดพันกว่าคน ศึกษาต่อเนื่อง ๓ ปี พบว่าการเดิน การทำ
สวน การขี่จักรยานอยู่เสมอ ทำให้การตกเลือดในลำไส้ลดลง
ครึ่งหนึ่ง

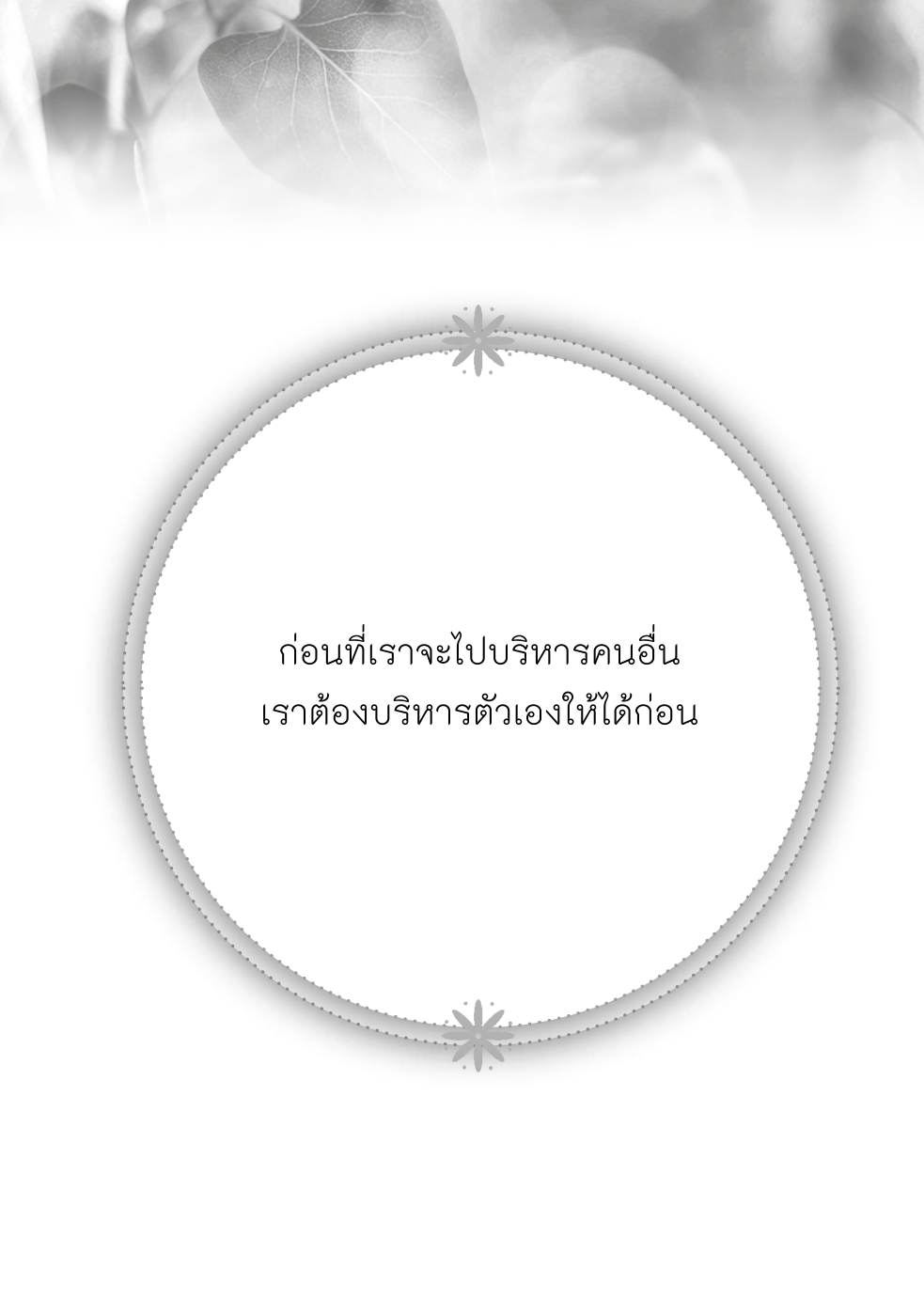
ง. มีอารมณ์ผ่อนคลาย

การบริโภคอาหารดี การสูดอากาศบริสุทธิ์ และการออกกำลังกาย ล้วนหยุดไม่ได้ทั้งนั้น นอกจากนี้ อารมณ์ก็ต้องดีด้วย และต้องพักผ่อน (เอกเขนก) บ้าง ถ้าใครนอนหลับแล้ว ตื่นขึ้นมาสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ทำงานได้ แสดงว่าร่างกายของเขาได้พักผ่อนเพียงพอแล้ว และยิ่งถ้าเราฝึกจิตให้เป็นสมาธิ ใน ๒๔ ชั่วโมง นอนเพียง ๔ ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว เพราะเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ การฟื้นตัวของร่างกายจะทำได้เร็ว ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ตอนที่ผู้เขียนไปศึกษาต่อที่ประเทศอังกฤษนาน ๔ ปี เรียนหนักมาก ได้ฝึกทำสมาธิโดยไม่รู้วิธี คือทำจิตว่างโดยไม่คิดอะไรเลย ซึ่งมีผลทำให้ทำงานได้มาก นอนเพียง ๔ ชั่วโมงก็เพียงพอ ที่เหลืออีก ๒๐ ชั่วโมง เรียนหรือทำงานตลอดเป็นเวลา ๔ ปี และเมื่อครั้งที่ไปฝึกจิตที่วัดมหาธาตุฯ ก็นอนเพียง ๔ ชั่วโมงต่อวัน นั่ง เดินจงกรม ปฏิบัติวันละ ๒๐ ชั่วโมง ก็เพียงพอต่อการพักผ่อน แต่พระป่าท่านนอนเพียงวันละชั่วโมง

เดียว บางทีก็แค่ครึ่งชั่วโมงด้วยซ้ำไป เพราะฉะนั้น การนอน การพักผ่อนถ้านอนด้วยจิตสงบจากอารมณ์จะดีที่สุด พลังงานจะฟื้นตัวเร็ว สำหรับคุณผู้หญิงบางคนสามารถวัดได้ง่ายๆ คือ ถ้ารอบเดือนมาไม่ตรงเวลา แสดงว่าอารมณ์ไม่ดี แต่ถ้าอารมณ์ดี รอบเดือนจะมาเป็นปกติตรงเวลา เพราะจิตกับร่างกายมีความสัมพันธ์กัน คนที่มีสมาธิและมีอารมณ์ดีจะมีอัตราการหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจต่ำ (หัวใจเต้นช้า) แรงดันเลือดเป็นปกติ การใช้ออกซิเจนลดลง สารแลคเตท (Lactate) ในเลือดซึ่งทำให้เกิดเลือดไม่จับตัวก็ลดลงเป็นอัตโนมัติ

คนมักเครียด หัวใจทำงานหนัก ตายเร็ว คนไม่เครียด มีอารมณ์ สงบ หัวใจเต้นปกติ อายุยืน ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิ จะมีสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) เพิ่มขึ้น ทำให้มีความสุข มีสารอะซิทิลโคลีน (Acetylcholine) เพิ่มขึ้นส่งผลให้มีการทำงานของประสาทไวขึ้น มีสารโดปามีน (Dopamine) เพิ่มขึ้น ทำให้ความจำดีขึ้น มีสารเซโรโทนิน (Serotonin) เพิ่มขึ้น ทำให้อนอนหลับดีขึ้น มีสารเมลาโทนิน (Melatonin) เพิ่มขึ้น ทำให้แก่ช้าลง ทุกคนคงเคยเห็นคนแก่มาแล้ว หนึ่งเหี่ยวๆ หนึ่งน่ามอง ผู้เขียนได้เคยพบท่านผู้หญิงหนึ่งที่อยู่ในป่าภูพาน อายุประมาณ ๒๕๐ ปี ท่านเกิดตอนสร้างกรุงเทพฯ ผิวหนังเหี่ยวยุ่นมากๆ 🌸



ก่อนที่จะเราจะไปบริหารคนอื่น
เราต้องบริหารตัวเองให้ได้ก่อน



เคล็ดลับอายุยืน



ผู้เขียนจึงอยากจะย้ำว่า ผู้ใดประสงค์จะมีอายุยืนยาว ต้องบริหารตัวเอง ให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีอาหารดี บริโภค มีอากาศดีหายใจ มีการออกกำลังกาย มีการพักผ่อนดี ถ่ายอุจจาระสม่ำเสมอ และมีอารมณ์ดี เรื่องอารมณ์ดี ผู้เขียน เคยพบชายคนหนึ่ง อายุประมาณ ๙๓ ปี เป็นชาวบ้าน ไม่ใช่ ชาวเมือง ปีนอยู่บนต้นมะขาม เก็บฝักมะขามมาต้มกิน เมื่อ ทำนลงมา ผู้เขียนก็เดินเข้าไปหาแล้วยกมือไหว้พร้อมกับถามว่า อะไรเป็นเหตุทำให้มีอายุยืนและแข็งแรง จากคำตอบของท่าน ผู้เขียนจับได้ ๓ ประเด็น คือ

- ๑) เคลื่อนไหวทำอะไรด้วยตนเอง ไม่ใช้คนอื่นให้ทำแทน หมายถึงออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ๒) กินอาหารรอบบ้าน เก็บมาปู้บ ต้มแกงกินทันที ไม่กินอาหารแบบชาวเมือง บางทีแช่ตู้เย็นไว้นานสามเดือน หกเดือน วิตามินหมดไปแล้ว แต่คุณปู่ท่านกินอาหารสดใหม่ คนกรุงกินแต่ซากอาหาร ข้าวขาวมีแต่สารคาร์โบไฮเดรต พวกวิตามินและเกลือแร่ถูกขัดสีออกไปพร้อมกับรำข้าว
- ๓) มีอารมณ์ดี ข้อนี้สำคัญที่สุด ท่านบอกว่า ท่านไม่เอาเรื่องของคนรอบครัว เรื่องของคนอื่นมาทับถมใจตนเอง มีใจเป็นอิสระ นิสัยขอด ไม่เอาเรื่องของคนอื่นมาใส่ตัว เรื่องของคนอื่นทิ้งไปให้หมด แต่มีคนบางคน เอาเงินไปเช่าเปิดช่องโทรทัศน์ดูและฟังคนเขาด่ากัน นี่เป็นการกระทำที่ไม่ฉลาดเลย ทำลายตัวเองด้วยการเอาบาปเข้าตัวตลอด เครียดตลอดก็ตายเร็วเท่านั้นเอง

อีกครั้งหนึ่ง ผู้เขียนพบและพูดคุยกับคุณพี่ผู้หญิงอายุ ๙๐ ปี ก็จับจุดเคล็ดลับได้ ๓ ข้อเหมือนกัน กินอาหารสดใหม่รอบบ้าน ออกกำลังกายด้วยการทำอะไรๆ ด้วยตัวเอง ลดการ

ชิ้นนี้ว่ล่ง และมีอารมณ์ดี สำคัญที่สุด คือไม่เอาเรื่องของคนอื่นมาเป็นเรื่องของตัวเอง แต่บางคนเจอรถคันหน้าขับช้าก็หงุดหงิด ต่ำเขา รถขับจ่อหลังก็หงุดหงิด ต่ำเขาอีก นี่มันเรื่องคนอื่นทั้งนั้น ทำไมไม่ปล่อยวาง รถจะติด น้ำจะท่วม มันก็เป็นไปตามธรรมชาติ ก็เราอยู่ในสภาวะแวดล้อมอย่างนี้เราก็ต้องพบเจอบ้างเป็นธรรมดา ขอให้รักษาอารมณ์ให้ดีเถิดแล้วอายุจะยืน

เหล่านี้คือด้านที่เกี่ยวกับร่างกาย ต้องบริหารร่างกายให้ดี ให้สมบูรณ์แข็งแรง

ก. มีสติสัมปชัญญะครองใจ

คำว่า “สติ” หมายถึง ระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม “สัมปชัญญะ” คือตัวปัญญา รู้ว่าดีแล้วทำ รู้ว่าไม่ดีแล้วไม่ทำ ตรงกันข้ามคนสมัยนี้น้อยมากที่ใช้สติสัมปชัญญะ มักจะใช้อารมณ์เป็นหลักใช้อารมณ์นำทางให้กับชีวิต เห็นจึงจกสองหางก็คิดว่ามันเลฆอะไร ไปกราบไปไหว้กันมาก วันก่อนไปบรรยายที่ปราจีนบุรี เห็นแผ่นป้ายโฆษณาวัดแห่งหนึ่ง วัดนี้มีการสร้างสัตว์ (รูปนาม) ประหลาดตั้งไว้ คนก็เข้าไปกราบไหว้บูชา พระพุทธเจ้าโคดมไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านสอนให้เราเคารพนับถือธรรมและวินัยไม่เอาสิ่งอื่นใดมาเป็นที่พึ่งเคารพบูชา ทำไมเราจึงไม่เอาธรรม

และวินัยมาไว้ในใจเรา นี่จึงจะสุดยอด แต่คนจำนวนหนึ่ง มักใช้อารมณ์นำทางให้กับชีวิต ไม่ใช่สติสัมปชัญญะนำทางให้กับชีวิต

ผู้เขียนต้องขอภัย วันนี้พูดเรื่องจริง ถ้าทำให้ใครไม่สบายใจ ยกโทษให้ด้วย บางคน เอ...วันที่สิบหกนี้ หอยจะออกเลขอะไร ไปซื้อลอตเตอรี่แล้ว นี่จิตเป็นทาสของอบายมุข ยุ่งเกี่ยวกับการพนัน ชีวิตก็วิบัติ เงินเดือนออกมาตอนสิ้นเดือน เพื่อนชวนไปก๊งเหล้า ทำให้มีศีลไม่ครบ ตายแล้วจะไปไหน ก็ไปเกิดใหม่ต่ำกว่ามนุษย์เท่านั้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ต้องใช้สติสัมปชัญญะส่องนำทางให้กับชีวิต รู้ว่าดีแล้วคิด พูด ทำ รู้ว่าไม่ดีแล้วไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ แล้วบุญเท่านั้นจึงจะสั่งสมอยู่ในดวงจิต

คำว่า “ดี” คืออะไร ดี คือ มีพฤติกรรมต้อง

- ๑) ไม่ผิดกฎหมาย
- ๒) ไม่ผิดศีล
- ๓) ไม่ผิดธรรม

การคิด พุด ทำ โดยไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม นี่คือ ดี เรื่องไม่ผิดกฎหมายนี่ พอจะเห็นได้ง่าย ส่วนเรื่องไม่ผิดศีลนี่ลึกซึ้ง อาชีพบางอย่าง ปัญญาทางโลกบอกว่าไม่ผิดกฎหมาย ก็ถือว่าใช้ได้แล้ว เช่น เลี้ยงสิ่งมีชีวิตขาย ไม่ผิดกฎหมายนะ แต่ผิดศีล จะเล่าเรื่องจริงให้ฟัง มีเศรษฐีคนหนึ่ง เลี้ยงกิ้งกูดำส่งอเมริกา ปีหนึ่งๆ ได้เงินเป็นสิบล้าน ตอนหลังล้มละลาย เดียวนี้ต้องมารับจ้างขับรถ นี่คือผลของการทำอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมายแต่ผิดศีล ตอนแรกก็ได้เงินมาก ไม่ผิดกฎหมายด้วย ก็คิดว่ามันดี เขามาเล่าให้ผู้เขียนฟัง ผู้เขียนก็สงสาร เพราะเขาไม่ใช่สติสัมปชัญญะส่องนำทางให้กับชีวิต

อีกรายหนึ่งเรียนจบมาจากมหาวิทยาลัยชื่อดังมาก เขาจบแล้วมีบริษัทจ้างไปสร้างโรงฆ่าไก่ พอสร้างสำเร็จก็ได้เงินมาก่อนหนึ่ง บริษัทเห็นว่าท่านผู้นี้สร้างโรงฆ่าไก่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงจ้างต่อให้สร้างโรงฆ่าหมู เขาได้สร้างอีก ได้เงินมาก่อนหนึ่ง รวมเป็นสองก้อน จึงเอาเงินที่ได้ไปลงทุนทำธุรกิจของตัวเอง ปรากฏว่าเจ๊ง ล้มละลาย ฆ่าสงสาร เพราะเขามองไม่ออก คิดได้เพียงแต่ว่าไม่ผิดกฎหมาย ก็นึกว่าดี แต่ที่จริงมันผิดศีลจึงมีผลทำให้ถูกฟ้องล้มละลาย

คำว่า “ดี” ต้องไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม หลายท่านคงคิดว่า แล้วมันจะมีอาชีพอะไรเหลือให้เราทำ ท่าน

ลองไปคิดดู ขณะนี้คนไทยมีเกือบหกสิบล้านคนแล้ว เกือบหกสิบล้านคนนี่ เวลาตายต้องเอาบรรจุในโลงศพเกือบทั้งนั้น ทำไมไม่คิดทำธุรกิจโลงศพล่ะ จัดการศพ แต่เราทำไมเหมือนคนโบราณ ทำธุรกิจงานศพแบบใหม่ ร้านเปิดดูหาเดียว มีพนักงานคนเดียวคือตัวเอง โลงศพมีกี่แบบก็ถ่ายรูปใส่ไว้ในแคตตาล็อก ไม่ต้องตั้งโชว์ของจริง แต่บอกราคากำกับไว้ รายชื่อวัดจัดเรียงไว้พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ ชื่อพระสงฆ์ที่สวดศพ รายชื่อสัปเหร่อ ร้านทำดอกไม้งานศพ ใส่ไว้พร้อมทุกอย่างรวมอยู่ในคูหาเดียว พอคนเข้ามาจอดรถ ก็เลือกเอาตามกำลังเงินที่มี เป็น one-stop service พอเขาสั่งเสร็จ เราก็จัดการติดต่อทุกอย่างทางโทรศัพท์ จัดอาหารจากร้านนี้ไปเสิร์ฟที่นั่นที่นี่ วันนั้นวันนี้ จัดดอกไม้ให้ไปแต่งที่นั่นที่นี่ เรียบร้อยทุกอย่าง อย่างนี้ทำไมคนไม่คิด ไม่ผิตทั้งกฎหมาย ไม่ผิตทั้งศีล ไม่ผิตทั้งธรรม เดี่ยวนี้ก็มีคนทำแวนนี้แล้วเหมือนกัน แต่ไม่ใช่โลงศพ แต่เป็นด้านคอมพิวเตอร์ เปิดบริษัทขึ้นมา พนักงานมีสองคนคือสามีและภรรยา ปีหนึ่งๆ ทำเงินได้หลายล้านบาท พอมีลูกค้าสั่งของเข้ามา ก็โทรศัพท์สั่งรถจักรยานยนต์ให้ไปเอาชิ้นส่วนมาส่งที่บ้าน พอประกอบแล้วเสร็จ ก็เรียกรถจักรยานยนต์มา ให้นำคอมพิวเตอร์ที่ประกอบแล้วไปส่งถึงที่งานประเภทนี้ ไม่ผิตกฎหมาย ไม่ผิตศีล และไม่ผิตธรรม

วันก่อนไปพบคนขายพวงมาลัยอยู่ที่สี่แยก แต่งสุทผูก
เหน็บไท ทุกอย่างต้องทันสมัย คนจึงเรียกใช้บริการ เมื่อสอง
วันก่อนไปต่อทะเบียนรถยนต์ (ป้ายวงกลม) สมัยก่อนต้อง
รอข้ามวัน หรือไปเช้า กว่าจะได้รับป้ายวงกลมก็เป็นตอนบ่าย
แต่สมัยนี้สองนาที่เท่านั้นเอง ไปยื่นเรื่องปั๊บ จ่ายเงินปั๊บ ได้
ป้ายวงกลมออกมาแล้ว เพราะฉะนั้น ผู้เขียนจึงเห็นว่าเราต้อง
คิดกันใหม่ให้เข้ากับยุคสมัย แต่ทั้งนี้ต้องเป็นธุรกิจไม่ผิดกฎหมาย
ไม่ผิดศีลและไม่ผิดธรรม

ข. ยึดมั่นพรหมวิหาร

มีพรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
เป็นคุณธรรมสำคัญสำหรับคนที่ป็นหัวหน้าคน โดยเฉพาะ
เมตตา ซึ่งหมายถึงอารมณ์ที่สงบเย็น ไม่มีโทสะ ไม่มีความโกรธ
ผู้เขียนมีคนคร่ำคร่ามาก เพราะเจริญพรหมวิหารอยู่ทุกขณะ
ตื่น แม้เคยถูกคนพูดคำในที่สาธารณะ ก็วางตัวสงบเฉย ทั้งนี้
เป็นเพราะรู้ว่าคนเรามีหลากหลาย มีอะไรไม่สบอารมณ์ เข
าก็ด่าเอา แต่จิตของเราไม่กระเพื่อม เพราะเรารู้ว่าเป็นเรื่อง
ธรรมดา นี่เพราะเราบริหารตัวเองได้ ผู้เขียนคิดว่า “เอาเถอะ
เดี๋ยวก็ตายจากกันแล้ว” ทำให้ใจเย็น อีกอย่าง เป็นเรื่องธรรมดา
ของคน เวลาไม่สบอารมณ์ มักมีพูดคำไม่น่าฟังออกไป เรา
เองก็เคยเป็นเช่นนั้นมาก่อน จะเป็นผู้ใหญ่ได้ มันต้องใจเย็น

และเมื่อเย็นได้แล้ว คนจะศรัทธา การจะรักษาใจไม่ให้กระเพื่อม จะต้องฝึกจิตให้มีพรหมวิหารคัมภรณทุกขณะตื่น

ค. เว้นอคติ

ต้องเว้นอคติ ชอบ ชัง หลง กลัว เหล่านี้คนที่เป็นผู้ใหญ่ต้องเว้นให้ได้ ถ้าเป็นผู้ใหญ่แล้วเว้นไม่ได้ คนจะตำหนิ นินทา ถ้าเว้นได้ ก็ถือเป็นยอดคน ตัวผู้เขียน มีคนมาขอให้ เป็นประธานที่ปรึกษา คือ ไม่ดำเนินการเองเพราะแก่แล้ว ทำให้เราต้องเว้นอคติ ชอบ ชัง หลง กลัว การตัดสินใจเพราะ อารมณ์ ชอบคนนั้น กลัวคนนี้ อย่างนี้ไม่ได้ เป็นผู้ใหญ่ต้อง เว้นอคติให้ได้ ถ้าเป็นผู้ใหญ่ไม่เว้นอคติ ก็ไปไม่รอด ลังคมาย่อม ไม่มีความสงบเกิดขึ้น

ง. มีชีวิตเป็นผู้ให้

ต้องทำตัวเป็นผู้ให้ ไม่ใช่ผู้เอา คนที่มองชีวิตได้ไม่ยาวไกล มีการประพาศศอร์รับชั้นกันมาก ทำงานแต่ละครั้ง คิดว่าตน จะได้ส่วนแบ่งเท่าไร อย่างนี้ชีวิตย่อมไปไม่รอดจากการตาย แล้วต้องไปเกิดเป็นเปรต ดังนั้น ผู้บริหารหรือผู้ใหญ่อต้องทำตัว เป็นผู้ให้ ผู้ใหญ่ที่ทำตัวเป็นผู้เอา จะถูกตำหนิจากคนในสังคม

หลักธรรมทั้ง ๕ ข้อนี้ ควรจะนำมาใช้บริหารตนเองให้ได้ก่อน แล้วจึงจะไปบริหารคนอื่น สรุปลงให้ฟังอีกครั้ง คือ

- ๑) รักษาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง (มีการบริโภคอาหารดี มีอากาศดีหายใจ มีการออกกำลังกายดี มีอารมณ์ดี)
- ๒) ใช้สติสัมปชัญญะนำทางในการทำงานและดำเนินชีวิต
- ๓) มีพรหมวิหารคัมภรองใจแล้วยอมทำให้อารมณ์สงบเย็น
- ๔) เว้นอคติหรือความลำเอียง เพื่อไม่ให้ถูกครหาวิพากษ์
- ๕) ทำตัวเป็นผู้ให้ แล้วจะทำให้สังคมมีความสมบูรณ์บริบูรณ์

คุณธรรม ๕ ข้อนี้ ถ้านำมาไว้ในใจเราได้ จะเป็นการพัฒนาตนเองให้มีคุณศรัทธา ผู้ใหญ่ที่ลูกน้องศรัทธายอมทำงานได้ง่าย





ดวงตาเห็นธรรม



ตัวอย่างในครั้งพุทธกาล อุปติสสะ คือพระสาวกผู้ศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อนมาบวชเป็นพระสงฆ์อยู่ในพุทธศาสนา ได้พบพระอรหันต์อัสสชีกำลังเดินบิณฑบาต มีอิริยาบถสงบเสถียร งดงามน่าเลื่อมใสมาก จึงเกิดเป็นความศรัทธาเลื่อมใส เดินตามต้อนท่านบิณฑบาต จนกระทั่ง พระอัสสชิบริโภคอาหารและล้างเช็ดอุบาตรจนแล้วเสร็จ จึงได้ขอให้พระอัสสชิสั่งสอนตนบ้าง

พระอัสสชิ : อาตมาเป็นพระบวชใหม่ยังไม่รู้อะไรมากนัก แต่ศาสดาของอาตมาคือพระพุทธโคดม มีปกติตรัสว่า “สรรพสิ่งเกิดขึ้น ย่อมมีเหตุที่ทำให้เกิด พระศาสดาตรัสเหตุแห่งธรรมนั้น และตรัสถึงความดับไว้ด้วย พระศาสดามีปกติตรัสดังนี้”

อุปติสสะ นั่งฟังคำกล่าวของพระอัสสชิด้วยความสงบ แล้วใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ฉับพลันก็รู้เห็นเข้าใจด้วยจิตอย่างถ่องแท้ว่า สรรพสิ่งเกิดขึ้นต้องมีเหตุที่ทำให้เกิด เมื่อเหตุดับ สรรพสิ่งย่อมดับไปด้วย จึงเกิดดวงตาเห็นธรรม เป็นพระโสดาบันบุคคล ในขณะที่ยังอยู่ในเพศฆราวาส จึงได้นำความเรื่องนี้ไปบอกเล่าให้เพื่อนโกลิตะฟัง เมื่อพูดจบแล้ว จิตของโกลิตะได้บรรลุโสดาบัน อริยบุคคลตามไปด้วย ทั้งสองจึงพากันไปบวช เป็นพระสารีบุตร และ พระมหาโมคคัลลานะ อยู่ในพุทธศาสนา ปฏิบัติธรรมอยู่ได้ไม่นานก็บรรลุอรหัตตผล และได้เป็นคู่อัศวรสาวกช่วยเผยแพร่วรรณของพระพุทธโคดมจนสิ้นอายุขัย

อีกคนหนึ่งคือพาหิยะ เมื่อรู้ว่าพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้อยู่ในโลกแล้ว ก็ตั้งใจมาก เกิดปีติเต็มที ออกเดินทางหลายคืนหลายวัน จนไปถึงวัดเชตวัน เมืองสาวัตถี เมื่อไปถึงก็ถามภิกษุในวัดว่า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ใด ได้รับคำตอบว่า เสด็จไปบิณฑบาตอยู่ในเมืองสาวัตถี พาหิยะก็ตามไปทันที เห็นพระพุทธ

โคดมกำลังทรงดำเนิรอยู่ ก็ได้กล่าวขึ้นว่า

พาคิยะ : ตถาคต ทรงโปรดสอนธรรม ให้กับข้าพเจ้าด้วย

พระพุทธโคดม : พาคิยะขณะนี้เป็นเวลาปิณฑบาท ไม่ใช่เวลาสั่งสอนธรรม

หลังจากที่พระองค์ตรัสเสร็จแล้ว ก็ทรงพระราชดำเนิรปิณฑบาทต่อไป เมื่อพาคิยะทูลขอให้ทรงสอนธรรมเป็นครั้งที่สอง พระพุทธโคดมทรงนิ่ง มิได้ตรัสสิ่งใดออกจากพระโอษฐ์ ปีติที่มีอยู่เต็มในดวงจิตของพาคิยะค่อยๆ ลดลง พาคิยะคิดว่าตนเองคงหมดหวังที่จะได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์แล้ว แต่ก็ยังแข็งใจถามเป็นครั้งที่สามว่า

พาคิยะ : ขอให้พระองค์ทรงสอนธรรมให้กับข้าพเจ้าด้วย

ในที่สุดพระพุทธโคดมได้พิจารณาเห็นว่า ปีติที่อยู่ในดวงจิตของพาคิยะได้ลดลงแล้ว พอจะมีที่ว่างรินเต็มธรรมเข้าไปบรรจุอยู่ในดวงจิตของพาคิยะได้ จึงมีพระเมตตาที่จะสั่งสอนธรรมให้กับพาคิยะได้แล้ว จึงตรัสว่า

พระพุทธโคดม : พาหิยะ เมื่อเห็นสักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน เมื่อทราบสักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้สึกสักแต่ว่ารู้สึก

พาหิยะผู้ปฏิบัติธรรมจนมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิมานาน ตั้งแต่ปลายพุทธกาลของพระกัสสปพุทธเจ้า แต่ยังไม่สามารถพัฒนาจิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ เมื่อมาได้ยินได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ของพระพุทธโคดม จึงได้ใช้จิตที่นิ่งเป็นสมาธิ พิจารณาธรรมโดยแบบคาย (โยนีโสมนสิการ) แล้วทำให้จิตปรวิรต เข้าสู่อรหัตตผล เป็นพระอรหันต์ได้ในขณะที่ยังครองเพศเป็นฆราวาส

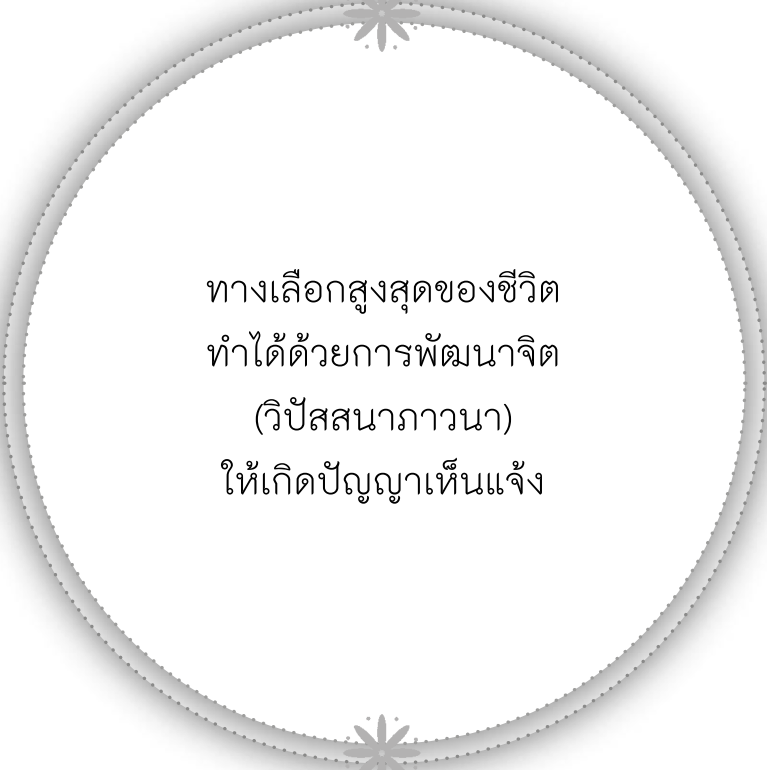

ยังมีอยู่อีกคนหนึ่ง คือ เด็กหญิงวิสาขา มีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันตั้งแต่อายุได้เจ็ดขวบ เมื่อชีวิตเจริญวัยเป็นสาว จึงได้แต่งงานกับลูกชายของมิดารเศรษฐีแห่งเมืองสาวัตถี ได้อยู่กินกันกับสามีจนมีบุตร-ธิดาได้มากถึง ๒๐ คน นางได้สร้างมิดารมาตุปราสาทประจำวัดบุพพาราม และได้นำถวายแด่พระพุทธเจ้าโคดมและพระสงฆ์สาวก นางได้รับการยกย่องจากพระพุทธโคดมว่า เป็นผู้มีความยอดเยี่ยม (เอตทัคคะ) ในบรรดาทาสิกาทั้งปวง

นอกจากนี้ ณ ที่ริมฝั่งแม่น้ำยมุนา อันเป็นที่ตั้งของ กรุงโกสัมพี แคว้นวังสะ ที่เมืองนั้นมิเชรชฐีอยู่ ๓ คน คือ โฆสกเชรชฐี ปาวาริกเชรชฐี และกุกกุฏเชรชฐี ได้มีโอกาสฟัง ธรรมจากพระโอบุษฐ์ แล้วบังเกิดดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน เชรชฐีทั้งสามมีความศรัทธาเลื่อมใส ในธรรมวินัยของพระพุทธ ศาสนามาก จึงได้สร้างวัดถวายพระพุทธเจ้าไว้คนละวัด คือ วัดโฆสิตาราม วัดปาวาริการาม และ วัดกุกกุฏาราม


ผู้มีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นพระโสดาบัน ได้สร้างวัด ถวายพระพุทธเจ้าไว้หลายราย เช่น พระเจ้าพิมพิสารโสดาบัน ได้สร้างวัดเวฬุวันถวายไว้ที่กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ อนาคต ปิณฑิกโสดาบัน ได้สร้างวัดเชตวัน ถวายไว้ที่เมืองสาวัตถี แคว้นโกศล แต่ผู้ที่บรรลุนิยธรรมขั้นที่สูงกว่า คือ ชั้นสกทาคามีผล ชั้นอนาคามีผล และขั้นอรหัตตผล ไม่ปรากฏว่ามีใครสร้างวัด ถวาย ทั้งนี้เป็นเพราะจิตไม่ตกเป็นทาสของกามแล้ว ยกเว้น พระสกทาคามียังมีจิตเป็นทาสของกามอย่างอ่อน จึงคิดที่จะ เป็นอิสระจากกาม ยังมีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นระดับอนาคามี เช่น ปิณฑลิมาณพ ซึ่งต่อมาได้บวชเป็นพระมหากัสสปะ และ ได้เป็นประธานปฐมสังคายนาพุทธศาสนา หลังจากที่พระพุทธเจ้า เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ก็ได้สร้างวัด ทั้งที่ตัวเองเคย เป็นเชรชฐี มีสมบัติมหาศาล ได้ยกสมบัติทั้งหมดให้ภักททา กาปิลาณี (ภรรยา) และภรรยาก็ได้ยกสมบัติทั้งหมดให้กับ

บริวาร แล้วทั้งสองต่างออกบวช และบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ด้วยกันทั้งคู่ สรุปได้ว่า ผู้มีดวงตาเห็นธรรมระดับพระโสดาบัน ยังมีโอกาสสร้างวัดหรือสร้างศาสนสถานถวายไว้ในพุทธศาสนาได้ แต่เมื่อมีสภาวะธรรมในดวงจิตสูงกว่าพระโสดาบันจะไม่ทำ





ทางเลือกสูงสุดของชีวิต
ทำได้ด้วยการพัฒนาจิต
(วิปัสสนาภาวนา)
ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง





บริหารลูกน้อง



การบริหารคนอื่นนั้นต่างจากการบริหารตัวเอง การบริหารคนอื่นหรือบริหารลูกน้อง ให้มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา ลูกน้องต้องเป็นคนตรงเวลา ผู้เขียนจะเล่าเรื่องจริงให้ฟังว่า งานบรรยายธรรมที่กรุงเทพฯ เราเปิดให้ลงทะเบียนตั้งแต่ตีห้า และพอตีห้าที่มงานก็พร้อมจริงๆ เริ่มงานบรรยายแปดโมงเช้า ไปจนถึงสี่โมงเย็น ส่วนที่เชียงใหม่ ลงทะเบียนหกโมงเช้า คนหลังไหลกันมาล้นหลามโดยไม่ได้เกณฑ์มา เพราะที่มงานของเราตรงเวลา

ผู้เขียนไปบรรยายธรรมที่ไหน มักเน้นอยู่เสมอว่า ต้องตรงเวลา เป็นผู้ใหญ่ ถ้าไม่ตรงเวลาก็เสียหาย เพราะฉะนั้น การบริหารผู้อื่นให้เป็นคนมีความรับผิดชอบต้องตรงเวลา นอกจากนี้ยังต้องบริหารให้เป็นคนเก่งและดี แล้วการดำเนินชีวิตย่อมพบกับความสำเร็จ

คำว่า “เก่ง” หมายความว่า มีความรู้มีความสามารถ ความรู้ทางโลกต้องทันสมัย ความสามารถคือ ทำเป็น รู้แล้ว ต้องทำได้ นี่คือเก่ง ส่วนคำว่า “ดี” คือมีคุณธรรม อย่างที่บอกว่าใช้ความเก่งเพียงร้อยละยี่สิบ แต่ใช้ความดีถึงร้อยละแปดสิบ จึงต้องผลักดันลูกน้องให้ไปพัฒนาตัวเอง เรียนก็เรียนให้สูงสุด เพราะความรู้ทางโลกเราต้องนำมาใช้พัฒนา งาน แก้ปัญหา งาน ผู้ใหญ่ต้องสนับสนุนลูกน้อง ให้เรียนให้สูงสุดเท่าที่ทำได้ และขณะเดียวกัน ต้องเน้นคุณธรรม สร้างให้เขาเป็นคนมีความรับผิดชอบ มีทัศนคติในการทำงานที่ถูกต้อง คือ มุ่งแก้ปัญหาให้สังคม มุ่งทำให้สังคมเจริญ ใช้วิธีการอันเลิศโดยไม่หวังผลเลิศ ตรงกันข้ามกับคนที่เรียนจบระดับสูงเพียงอย่างเดียว มีอัตตามาก อัตตาตัวใหญ่ ทำอะไรมักคิดอยู่เสมอว่าตัวเองจะได้อะไร ถ้าไม่ได้อะไรก็ไม่ทำ อันนี้เป็นทัศนคติในการทำงานที่ผิดพลาด

ผู้เขียนได้รับการทาบทามให้ไปสอนที่มหาวิทยาลัยสงฆ์ มจร. วิทยาเขตล้านนา ที่วัดสวนดอก ตั้งแต่เริ่มต้นมาจนถึง บัดนี้ ได้ถวายเป็นความรู้แก่พระสงฆ์ โดยใช้วิธีการอันเลิศ แต่ไม่หวังผลเลิศ การทำงานเป็นการเรียนรู้อัน เรียบรู้งาน นี้คือ ทักษะที่ถูกต้อง คุณลักษณะของเราว่า ทำงานหวังเงินเดือน หรือหวังตำแหน่งอะไรหรือเปล่า อย่างนี้ตั้งทัศนคติไว้ผิด เพราะ ทำงานแล้วทำให้ชีวิตต่อคุณค่า แต่ถ้าใครมีทัศนคติว่าทำงาน เพื่อเรียนรู้อัน เรียบรู้งาน นั่นดี ทำงานเพื่อให้ ไม่ใช่ทำงาน เพื่อเอา ทำงานเพื่องาน นี้คือทัศนคติที่ถูกต้อง

สรุปว่า ผู้บริหารต้องบริหารคนในปกครองให้เป็นคน

- ๑) มีความรับผิดชอบ
- ๒) มีความเก่งและดี
- ๓) มีทัศนคติในการทำงานที่ถูกต้อง
- ๔) ทำงานได้ผลสำเร็จโดยใช้อิทธิบาท ๔ สนับสนุน

ก. อิทธิบาท ๔

ปัจจัยที่ทำให้ทำงานได้สำเร็จคือ อิทธิบาท ๔ ได้แก่

- ๑) ทำงานด้วยใจรัก
- ๒) ทำงานด้วยความพากเพียร
- ๓) ทำงานด้วยใจจดจ่อ

๔) ทำงานโดยใช้ปัญญาไตร่สวน

อิทธิบาท ๔ เป็นหัวใจแห่งความสำเร็จในทุกเรื่อง ทั้งการทำงานทางโลก ทั้งการปฏิบัติธรรม ตัวผู้เขียนเองฝึกทำงานจากเรื่องที่ยากมามาก จนบัดนี้กลายเป็นของง่ายไปแล้ว เวลาจะไปบรรยายธรรมที่ไหน เขาก็กำหนดหัวข้อให้พูด เมื่อก่อนยาก แต่เดี๋ยวนี้เพียงดูจริตของผู้ฟัง แล้วบรรยายให้ตรงจริตเท่านั้นเอง ไม่ใช่พูดเรื่องที่เราอยากพูด ผู้ฟังอุตส่าห์เสียสละเวลามาแล้ว เขาฟังแล้วต้องได้อะไรกลับไป นั่นคือสิ่งที่ผู้เขียนมอง

เช่นเดียวกัน คำถามที่ถามเข้ามาทางเว็บไซต์ ผู้เขียนต้องใช้เวลามากในการตอบปัญหา ปัญญาทางโลกใช้ไม่ได้ ต้องใช้ปัญญาพระพุทธรเจ้า และต้องตื่นขึ้นมากลางดึก เพื่อตอบปัญหาเหล่านั้นเป็นพันๆ ข้อ แต่ไม่เคยหงุดหงิด ไม่เคยคิดว่าเขาทำให้เราเดือดร้อน ทำให้เราไม่ได้หลับไม่ได้นอน ไม่เคยคิดคิดอยู่เสมอว่า เขาผู้ถามปัญหามีบุญคุณต่อเรา เป็นครูสอนเรา ทำให้เราได้เจริญงอกงามในสติปัญญา เดี่ยวนี้ไม่มีปัญหาอะไรที่ตอบไม่ได้

ขอยกตัวอย่าง เมื่อสองสามวันที่ผ่านมา มีคนหนึ่งไปศึกษาต่อระดับปริญญาเอกอยู่ที่อเมริกา ส่งข้อความเข้ามาในเว็บไซต์ของชมรมกัลยาณธรรม ซึ่งผู้เขียนมีหน้าที่ตอบปัญหา แต่คนนี้เขาบอกว่าเขาไม่ได้ถาม ไม่ต้องการคำตอบ เขาเพียงแค่ว่า “คิดดังๆ” เขาเขียนว่าอย่างนั้น เขากำลังทำปริญญาเอกอยู่ และได้ไปฝึกปฏิบัติธรรมที่ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานของท่านโกเอ็นก้า ที่รัฐโคโลราโดและจอร์เจีย เขาบอกว่าดีมาก ๆ จนคิดว่า เมื่อเรียนจบกลับมา จะไปกู้เงินมาสร้างสถานปฏิบัติธรรม

เรื่องนี้พระพุทธเจ้าโคดมสอนว่า การเป็นหนี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง ต่อมาเขาก็เขียนว่า เขาคิดใหม่แล้ว เขาไม่กู้เงินแล้ว เมื่อเรียนจบแล้ว จะทำงานเก็บเงินสักก้อนหนึ่ง และเมื่อปฏิบัติธรรมจนได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว จึงจะสร้างสำนักปฏิบัติธรรม เขาคิดอย่างนั้น เขาไม่ได้ถาม ผู้เขียนก็ไม่ได้ตอบเขา แต่เขียนให้คนที่เข้ามาอ่านเว็บไซต์ได้เข้าใจว่า คำว่า “มีดวงตาเห็นธรรม” ซึ่งมีความหมายว่า เห็นสรรพสิ่งเกิด และเห็นสรรพสิ่งดับ นั่นคือ ดวงตาเห็นธรรม หากมีดวงตาเห็นธรรม ระดับโสดาบันยังสร้างสถานปฏิบัติธรรมได้ แต่หากเป็นอริยบุคคลที่สูงกว่านี้ จะไม่สร้างศาสนสถานใดๆ

ข. ผลงานเข้าตา

ย้อนกลับมาพูดถึงการบริหารผู้อื่น การบริหารผู้อื่นก็ได้แก่

- ๑) ทำให้ผู้อื่นมีความรับผิดชอบ
- ๒) สอนผู้อื่นให้เก่ง มีความรู้ มีความสามารถ
- ๓) ปลุกฝังให้ผู้อื่นมีทัศนคติในการทำงานที่ถูกต้อง
- ๔) สอนให้ผู้อื่นทำงานให้สำเร็จ เสร็จตรงเวลา งานจะเสร็จตรงเวลาต้องเว้นอบายมุข
- ๕) ฝึกให้ผู้อื่นสร้างผลงานให้เข้าตา เป็นที่เรียกหาเรียกใช้

เจ้านายที่ฝึกลูกน้องได้อย่างนี้ ต้องเป็นคนเก่ง ผู้ใช้บริการจึงจะพึงพอใจ และมีผลงานเป็นที่เรียกหาเรียกใช้

ผู้เขียนทำงานมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๓ จนบัดนี้ยังทำงานไม่จบ ยังไม่เลิกทำงาน และไม่ต้องไปแสวงหางานที่ไหนมาทำ มีงานให้ทำอยู่ตลอดเวลา นี่คือ “ผลงานเข้าตา เป็นที่เรียกหาเรียกใช้” ดังนั้นจึงต้องฝึกตัวเอง รวมถึงฝึกลูกน้องให้ได้รับอานิสงส์อย่างนี้ สมัยก่อน ผู้เขียนถูกเจ้านายเรียกใช้งานอยู่เสมอ คนอื่นที่ไม่ทำงานกลับได้สองชั้น จนคิดว่าจะไม่ทำงานแล้ว แต่แล้วก็กลับคิดได้ว่า ยังจะต้องทำงานต่อไป ในที่สุดเมื่อกรรมดีให้ผล ก็มีงานให้ทำมาตลอด ทำงานมากกว่าคน

อื่น สรุปได้ว่า เมื่อความดีส่งผล เราก็ได้รับสิ่งตอบแทนดังนี้

ตัวอย่างของคนที่มีผลงานเข้าตาอีกคนหนึ่ง คือ คุณลุงผู้มีดวงตามืดบอด เป็นคนเป่าแคน อยู่ทางภาคอีสาน ตาบอดทั้งสองข้าง แต่ทั่วภาคอีสานไม่มีใครเทียบเพลงแคนของคุณลุงได้ ด้วยมีแคนอันเดียวให้เป่า คุณลุงมีงานให้ทำอยู่ตลอดเวลาจนบัดนี้ และสามารถเก็บเงินสร้างบ้านได้ นี่คือ “ผลงานเข้าตา”

ฉะนั้นจงดูตัวเองให้ออก แล้วตัดเอาจุดเด่นของตัวเองออกมา จะเป็นอะไรก็ตาม เช่น ถ้าเราเป็นคนทำกับข้าวเก่ง ใครพูดเรื่องทำกับข้าว ให้เขาชี้มาที่เราเสมอ ให้เขาฝึกถึงเราเสมอ อย่างนี้แสดงว่า ผลงานของเราเข้าตาเขาแล้ว นี่คือนิสัยที่ผู้เขียนสอนเยาวชน ดูตัวเองให้ออก ตัดเอาจุดเด่นออกมาแล้วพัฒนาให้โด่งไปเลย ให้เขายกนิ้วชี้มาที่เรา ยังมีอยู่อีกตัวอย่างหนึ่งนักเป่าแซกโซโฟนที่ไว้ผมทรงประหลาด มีแซกโซโฟนอันเดียว มีงานเข้าอยู่ตลอดเวลา นั่นเป็นเพราะมีผลงานเข้าตา

ผู้บริหารต้องถามตัวเองว่า เรามีผลงานอะไรเข้าตา เป็นที่เรียกหาเรียกใช้ ผู้บริหารต้องฝึกตัวเองและฝึกลูกน้องให้ได้
อย่างนี้

ค. มีจริยธรรมกำกับชีวิต

จริยธรรมของผู้บริหารเป็นสิ่งสำคัญ “จริยธรรม” คือ จริยياتที่ควรประพฤติ ประพฤติแล้วดี เป็นคุณธรรม ผู้บริหารต้องมีจริยธรรม

คนเรามีหลายบทบาท หลายหน้าที่ แต่ละบทบาทก็ต้องมีจริยธรรมที่ตัวเองต้องประพฤติให้ได้ เช่น จริยธรรมของการเป็นภรรยา ได้แก่ จัดงานบ้านให้เรียบร้อย สงเคราะห์ญาติทั้งของตนและของสามี ไม่นอกใจสามี รักษาทรัพย์ที่หามาได้ ขยันในหน้าที่การงาน ส่วนสามีที่ดีต้องยกย่องให้เกียรติภรรยา ไม่ดูหมิ่น ไม่นอกใจ มอบความเป็นใหญ่ในบ้านให้ ของขวัญตามโอกาส

จริยธรรมสำหรับพ่อแม่ ก็ต้องห้ามปรามป้องกันลูกไม่ให้ทำชั่ว ดูแลอบรมลูกให้เป็นคนดี ให้การศึกษา จัดหาคู่ครองที่เหมาะสม มอบทรัพย์ให้เมื่อถึงโอกาส นี่คือน้ำที่ของพ่อแม่ ที่จะต้องประพฤติให้ได้ ก็จะเป็นพ่อพิมพ์ แม่พิมพ์ที่ดีแล้ว ลูกจะไม่เหลวไหลไม่นำความเดือดร้อนมาให้

เวลามีคนติดต่อให้ผู้เขียนไปบรรยายให้เยาวชนในสถานพินิจฟัง ผู้เขียนบอกว่า ต้องนำพ่อแม่มานั่งฟังด้วย ไม่ใช่ให้

เยาวชนฟังฝ่ายเดียว เพราะเหตุที่เด็กมีความประพฤติไม่ดี มีความประพฤติวิบัติ เป็นเพราะพ่อแม่ ในฐานะที่เป็นพ่อพิมพ์ แม่พิมพ์ขาดจริยธรรมและคุณธรรม แล้วลูกที่เกิดมาจะดีได้อย่างไร พ่อแม่บางคนใช้ลูกให้เป็นคนส่งยาบ้า ลูกแม้จะรู้ว่าผิดกฎหมายไม่ดีและไม่อยากทำ แต่เมื่อถูกด่าว่า ถูกตี ก็จำต้องทำ ทุกครั้งที่บรรยายให้เด็กฟัง เด็กมีความตั้งใจฟังอย่างมาก แต่พอบรรยายให้พ่อแม่ฟัง พ่อแม่หนึ่งก้มหน้า ไม่ยอมสบตา กับผู้เขียน นั่นแหละเป็นตัวบ่งชี้ว่า ความผิดมาจากพ่อพิมพ์ แม่พิมพ์ ที่ไม่ประพฤติจริยธรรม คุณธรรมจึงไม่มีกับพ่อพิมพ์แม่พิมพ์ แล้วความวิบัติจึงได้เกิดขึ้นกับครอบครัว

ลูกที่ต้องจำไว้ว่า เราทุกคนไม่มีใครเกิดมาจากกระบอกไม้ไผ่ มีพ่อแม่แม่กันทุกคน ฉะนั้น ไม่ควรทิ้งพ่อแม่ ลูกที่ทิ้งพ่อแม่คือลูกอกตัญญู แล้วจะนำความวิบัติมาสู่ตัว ไปสั่งสอนอะไรใคร ก็ไม่มีใครเขาเชื่อฟัง ลูกน้องก็จะไม่เชื่อฟัง ความกตัญญูเป็นยอดของความดีงาม เป็นคุณธรรมที่สุดยอด ลูกที่ดีต้องเลี้ยงพ่อแม่ตอบแทน ช่วยแบ่งเบาภาระงานในบ้าน ดำรงวงศ์สกุลไม่ให้เสื่อมเสีย ทำตนเป็นทายาทที่ดี เมื่อพ่อแม่เสียชีวิตไป ต้องทำบุญอุทิศให้ นี่คือจริยธรรมของการเป็นลูกที่ดี เป็นการแสดงความกตัญญูต่อพ่อแม่

นานมาแล้ว สมัยที่ผู้เขียนทำงานในโครงการพระราชดำริ มีแม่ทัพท่านหนึ่ง สมัยที่ยังมีชีวิตอยู่ ท่านให้ความไว้วางใจ แก่ผู้เขียนให้เป็นที่ปรึกษาอยู่นานถึง ๖ ปี ทำงานถวาย พระเจ้าอยู่หัว เมื่อท่านเสียชีวิตลง ทางครอบครัวของท่าน ขอให้ผู้เขียนเขียนคำไว้อาลัย ผู้เขียนได้เขียนโดยสรุปประเด็น ความดีงามของท่านฯ ได้ ๓ ประการ คือ

๑) ท่านมีความเห็นถูกต้องตามธรรม เวลาที่ผู้เขียนเป็นที่ปรึกษาให้ท่านจะชี้ทางแก้ปัญหาเป็นสองแนวคือ ทางโลกเขาคิดแบบนี้ แต่ทางของพระพุทธเจ้าท่านคิดแบบนี้ จึงตัดสินใจเลือกเอง ปรากฏว่าท่านเลือกถูกทุกครั้ง ทำให้การแก้ปัญหาทุกอย่างลุล่วงด้วยดีตลอดเวลา ๖ ปีที่ผู้เขียนไปทำงานร่วมกับท่าน

๒) ท่านมีความกตัญญูกตเวทีต่อแผ่นดินเกิด ความกตัญญูกตเวทีนี้คือยอดของคุณธรรมที่นำพาชีวิตและการทำงานไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง

๓) ที่เห็นเด่นชัดมากคือ ท่านมีความกตัญญูกตเวทีต่อองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและราชวงศ์

จากการมีคุณสมบัติอันเลิศ ๓ ประการนี้ ท่านฯ จึงได้เป็นแม่ทัพ ในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่ ต้องมีความกตัญญูกตเวทียันเป็นสุดยอดของคุณธรรม ทั้งพ่อแม่ไม่ได้ และต้องตอบแทนคุณแผ่นดิน คนที่เนรคุณพ่อแม่ จะทำให้เกิดเป็นความวิบัติในชีวิตและอาชีพการงาน เช่นเดียวกัน คนที่เนรคุณต่อแผ่นดินที่ตนมาอาศัยเกิด อาศัยทำมาหาเลี้ยงชีพอยู่ทุกวัน จะพบกับความวิบัติ ความกตัญญูกตเวทียันยอดของคุณธรรม ใครทำได้นับว่ามีชีวิตเจริญรุ่งเรือง ผู้เขียนที่ออกทำหน้าที่เผยแพร่ธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะความกตัญญู ต่อพระพุทธองค์ ตั้งแต่ได้รับของดีคือ ธรรมและวินัย มาจากการบวชสามเณรแล้ว ก็บอกกับตัวเองว่า จะต้องตอบแทนคุณของพระพุทธโคดม ด้วยการออกเผยแผ่ธรรมของพระองค์ ตราบนานเท่าที่ยังมีชีวิตเหลืออยู่ นี่ก็คือความกตัญญู-กตเวทียุติทำได้นับว่าสุดยอด โดยเฉพาะผู้บริหารต้องมีความกตัญญู ต่อบุพการี กตัญญู ต่อแผ่นดินเกิด กตัญญู ต่อหน่วยงานที่เราเข้าไปมีส่วนร่วม ฯลฯ

เช่นเดียวกัน ผู้หวังความสวัสดิ์ของชีวิต ต้องประพฤติจริยธรรมพลเมืองของประเทศชาติ ด้วยการทำตนให้มีศีลธรรมไม่พรวาเวลาให้สูญเปล่า มีน้ำใจสงเคราะห์ ทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ นำชีวิตด้วยสติปัญญา มีความสุภาพ อ่อนโยน รักษาความสะอาด ประณีต เมื่อแม่แบ่งปัน บำรุงพระสงฆ์ผู้ทรงศีล อ่านมาก

ฟังมาก คั่นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ เหล่านี้ต้องทำ เพราะให้ผลเป็นคุณธรรมเกิดขึ้นกับตัวเอง

ผู้ที่เป็นข้าราชการ ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ เช่น ใช้งาน ๘.๓๐ น. ผู้ทำหน้าที่เป็นหัวหน้า เราต้องมาก่อน ต้องมาให้ทันทุกครั้ง หากหัวหน้ามาสาย ลูกน้องก็จะเลียนแบบ แล้วเราจะตำหนิลูกน้องไม่ได้ เพราะเราทำผิดเสียเอง นอกจากนี้ ต้องมีเมตตากรุณาต่อผู้มาติดต่อและผู้ร่วมงาน ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดบรรยากาศในการทำงานที่สงบเย็น มีมนุษยสัมพันธ์ดี พูดจาไพเราะ มีถ้อยทีถ้อยอาศัยเหมือนญาติมิตร สุจริต สันโดษ นี่คือจริยธรรมของข้าราชการ ผู้ใดประพฤติแล้ว คุณธรรมก็จะเกิดขึ้น และสั่งสมเป็นความดีงามอยู่ในจิตของผู้ประพฤติ

ลูกน้องที่ดีต้องมาทำงานก่อนเจ้านาย เลิกทีหลังเจ้านาย

ครั้งหนึ่งเคยมีคนโทรศัพท์นัดพบผู้เขียนตอนห้าโมงครึ่ง แต่จนหกโมงแล้วก็ยังไม่มา ผู้เขียนได้โทรศัพท์ไปถามว่าทำไมยังไม่มา เขาตอบว่า “เจ้านายผมยังไม่เลิกครับ” ผู้เขียนสาธุเลย เดียวนี้คนนี้เป็นพลเอกแล้ว จริยธรรมของผู้ที่เป็นลูกน้องยังมีอีก คือ เอาแต่ของที่นายให้ ถ้าไม่ให้ ก็ไม่เอา มีความรับผิดชอบต่องาน ทำงานให้สำเร็จเสร็จทันเวลา เอาความดีของเจ้านายไปเผยแพร่ ในทางตรงกันข้าม มีลูกน้องหลายคน พอ

เหล่าเข้าปากก็พินิทาเจ้านาย อย่างนี้เจริญได้ยากเพราะมีความ
อกตัญญู สั่งสมอยู่ในดวงจิตของเขา

สำหรับคนที่ทำหน้าที่เป็นเจ้านาย ต้องประพฤติตนเอง
ให้สะอาด ด้วยการมีศีล ๕ คุมใจ เจ้านายเมาเข้าที่ทำงาน หรือ
เจ้านายเปิดช่องค้าผู้หญิง ก็ถือได้ว่าไม่มีคุณธรรม ลูกน้องไม่
เชื่อฟัง ดังนั้นจึงต้องทำตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดี มีปียววาจา
ไม่ด่าทอ จะตำหนิติเตียนต้องใช้เหตุผล ไม่ใช่โทสะ และพูด
ตำหนิในที่ลับให้ได้ยินกันเพียง ๒ คน เพื่อไม่ให้เขาได้รับความ
อับอาย ลูกน้องจะไม่จ้องแหว แล้วพฤติกรรมของเขาจะดีขึ้น
ผู้เป็นเจ้านายต้องเว้นอคติ มีความยุติธรรม มีพรหมวิหาร
มีวินัย ระเบียบกำหนดให้เข้างาน ๘.๓๐ น. ก็ต้องไม่มาสาย
กว่า ๘.๓๐ น. ระเบียบกำหนดให้เลิกงาน ๑๖.๓๐ น. ก็ต้อง
ไม่กลับก่อน ๑๖.๓๐ น. เหล่านี้คือจริยธรรมที่เมื่อเจ้านาย
ประพฤติได้แล้ว จะให้ผลเป็นคุณธรรม ดังนั้นเจ้านายจึงต้อง
ประพฤติจริยธรรม เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกน้อง

ง. รู้จักบริหารเวลา

ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนี้ คือ การบริหารบุคคล เริ่ม
ตั้งแต่บริหารตนเองให้ได้ก่อน แล้วจึงบริหารผู้อื่นภายหลัง
แต่ยังมีเรื่องสำคัญมากอีกเรื่องหนึ่ง นั่นคือ การบริหารเวลา

“เวลา” หมายถึง ความยาวนานที่เรามีอยู่ ทุกคนมี ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน แต่บริหารแล้วได้ประโยชน์จากเวลาไม่เท่ากัน เวลาเป็นของมีค่า ผ่านไปแล้วเรียกคืนกลับไม่ได้ สิ่งที่ทำผิดพลาดไปเมื่อวาน ย่อมเรียกคืนไม่ได้ จะแก้ไขใหม่ไม่ให้ผิดพลาดก็ทำไม่ได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าโคดมก็ยังแก้ไขไม่ได้ ยังถูกพระเทวทัตจองเวรไม่รู้ก็ภพก็ชาติ เวลาที่ผ่านไปเรียกคืนไม่ได้ เวลาทำชีวิตให้สั้นลงทุกวันๆ เป็นความจริง จึงไม่ควรปล่อยเวลาให้ผ่านเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

จ. เวลาที่มีคุณค่า

เวลาที่มีคุณค่าต่อชีวิต มีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ

๑) เวลาในปัจจุบันขณะ เป็นเวลาที่มีคุณค่า จะทำความดีก็ต้องทำในปัจจุบันนี้ ความดีจึงจะเกิดขึ้นได้ ถ้าจะเอาเวลาเมื่อวานมาทำความดี ไม่มีทางทำได้ ต้องทำเดี๋ยวนี้ความดีจึงจะเกิดขึ้นได้ ผู้ใดรู้ตัวว่าเมื่อวานทำไม่ดี ต้องหยุด ไม่ทำสิ่งไม่ดีให้เกิดขึ้นอีก ต่ไปนี้ทำใหม่ให้ดี แล้วความดีจะถูกเก็บสะสมอยู่ในจิตใจ

มีสุภาพสตรีท่านหนึ่งได้โทรศัพท์ทางไกลมาถามผู้เขียนว่า

ผู้โทรศัพท์ : อาจารย์คะ พระพุทธเจ้ามีจริงไหม

ผู้เขียน : มีจริงสิลูก อาจารย์ได้ไปดูที่เกิดของพระพุทธเจ้า (กรุงกบิลพัสดุ์) มาแล้ว ปัจจุบันอยู่ในประเทศเนปาล

ผู้โทรศัพท์ : หนูคิดว่าเป็นเรื่องสมมติกันขึ้น เพื่อเขียน ล้างสอนคนโง่ให้ปฏิบัติตาม

ผู้เขียน : แล้วหนูได้รับผลเป็นอย่างไรละ ที่คิดปราคมาสา (ดูถูก) ผู้ที่ทรงคุณธรรมสูงและมีชีวิตอยู่จริงในครั้งพุทธกาล

ผู้โทรศัพท์ : หนูเรียนแล้วจำความรู้ที่ครูสอนในห้อง ไม่ได้เลย มีลักษณะคล้ายกับสมองกลวง จึงได้ลาพักการเรียน นานหนึ่งปี ขณะนี้ก็ยังลาพักการเรียนอยู่ แล้วหนูจะแก้ปัญหา นี้อย่างไรคะ

ผู้เขียน : ขณะที่โทรศัพท์มาหาอาจารย์ หนูอยู่ที่ไหน

ผู้โทรศัพท์ : หนูอยู่ที่จังหวัดน่านคะ

ผู้เขียน : หนูรู้จักพระธาตุแช่แห้งไหม

ผู้โทรศัพท์ : รู้จักค่ะ

ผู้เขียน : หนูเอาดอกไม้รูปเทียน ไปขอขมาต่อพระธาตุแช่แห้ง (สิ่งศักดิ์สิทธิ์) ด้วยการสวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยจนจบ แล้วกล่าวขอขมากรรมที่ตัวเองคิดผิด ว่าพระพุทธรูปเจ้าโคดมไม่มีอยู่จริง ต่อไปนี้จะไม่คิดผิดเช่นนั้นอีก ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้โปรดยกโทษให้กับข้าพเจ้าด้วย เมื่อขอขมากรรมแล้วเสร็จก็ต้องประพาศดินให้มีศีล

ผู้โทรศัพท์ : ค่ะ หนูจะปฏิบัติตามที่อาจารย์แนะนำ

เรื่องนี้หายไปจากความนึกคิดของผู้เขียน เป็นเวลานานถึงสองปีเศษ จนกระทั่งวันหนึ่ง ผู้เขียนได้มีโอกาสไปบรรยายธรรมให้กับนักปฏิบัติธรรมที่วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ได้ไปพบสุภาพสตรีท่านหนึ่ง แต่งกายอยู่ในชุดขาว เธอได้เดินเข้ามาหาผู้เขียนพร้อมกับก้มยกมือไหว้ แล้วพูดขึ้นว่า

สตรีในชุดขาว : สวัสดีค่ะอาจารย์ หนูคือคนที่โทรศัพท์มาหาอาจารย์แล้วถามว่า พระพุทธรูปเจ้ามีจริงไหม

เมื่อผู้เขียนรับไหว้ พร้อมกับได้ยินคำว่า “หนูคือคนที่โทรศัพท์มากถามอาจารย์ว่า พระพุทธเจ้ามีจริงไหม ผู้เขียนระลึกถึงคำแนะนำให้ไปขอขมากรรมที่พระธาตุแช่แห้งได้ จึงได้พูดขึ้นว่า

ผู้เขียน : แล้วตอนนี้การเรียนของหนูเป็นอย่างไรบ้างละ


สตรีในชุดขาว : หนูเรียนจบแล้วค่ะ

เรื่องจริงที่ยกขึ้นมาบอกเล่าให้ฟังนี้ ประสงค์จะบอกว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ทรงคุณธรรมสูง การประพฤติปราชัย จึงให้ผลเป็นความวิบัติที่เร็วและแรง ตอบกลับให้ผู้ประพฤติกุศลวจีกรรมต้องได้รับ ผู้ใดประพฤติผิดพลาดไว้แต่อดีต เมื่อระลึกได้และรู้ตัวว่าทำไม่ดีต้องหยุด ไปขอขมากรรมที่ประพฤติผิดพลาดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แล้วหันกลับมาทำกรรมดีให้เกิดขึ้นในปัจจุบัน ชีวิตจึงจะเข้าถึงความดีงามได้ ดังตัวอย่างของผู้เขียน เคยอยู่ในวงตี๋มสุรา ในครั้งอดีต แต่เมื่อระลึกได้ถึงโทษของการตี๋มสุรา จึงได้เลิกตี๋มอย่างเด็ดขาด บัดนี้กาลเวลาได้ผ่านมาถึง ๓๗ ปีเศษแล้ว จึงมีแต่ความดีงามเท่านั้นที่ทำและเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิต

๒) เวลาที่มีสติกำกับ ไม่ว่าจะทำอะไร มีสติกำกับ เป็นเวลาที่ดีที่สุดยอด เพราะความดีงามทั้งหลายย่อมเกิดจากจิตที่มีสติคุม นี่คือเวลาที่มีคุณค่า

คุณหมอแจก ธนะสิริ ท่านบอกไว้ว่า ช่วงอายุการทำงานของคนเรามีประมาณ ๓๐ ปี ทำงานปีละ ๒๕๐ วัน วันละ ๘ ชั่วโมง รวมเวลาทำงานใน ๑ ปี เท่ากับ ๒,๐๐๐ ชั่วโมง ทำกิจกรรมสังคมหรือครอบครัว ๓,๘๐๐ ชั่วโมงต่อปี นอน ๒,๙๐๐ ชั่วโมงต่อปี รวมแล้วระยะเวลา ๓๐ ปีเป็นช่วงของวัยทำงาน ใน ๓๐ ปีนั้นคนโดยทั่วไปทำงานจริงๆ ๗ ปี ทำกิจกรรมสังคม ๑๓ ปี และนอน ๑๐ ปี คุณหมอแจก ท่านแยกให้เราดูอย่างนี้ว่า กิจกรรมชีวิตของคนทั่วไปแทบไม่มีคุณค่าเลย ทำงานเพียงแค่ ๗ ปี นอนตั้ง ๑๐ ปี นอนมากแต่ทำงานน้อย





เบญจธรรม มี ๕ ข้อ


๑) มีเมตตากรุณา

๒) มีสัมมาอาชีวะ

๓) มีกามสังวร

๔) มีสัจจะ

๕) มีสติสัมปชัญญะ





ธรรมะคุ้มใจ (ธรรมาภิบาล)



คำว่า “ธรรมาภิบาล” หมายความว่า เอาธรรมะมาคุ้มครองใจ เพราะใจเป็นนาย กายเป็นบ่าวรับใช้จิต พฤติกรรมทั้งหลาย (คิด พูด ทำ) ล้วนสำเร็จได้ด้วยจิตหรือใจ จิตเป็นพลังงานเหมือนพลังงานไฟฟ้า แต่เป็นคลื่นละเอียด เกิดดับๆ เร็วมาก ถ้าจิตยังอยู่ ก็สามารถปลุกร่างกายขึ้นมาทำโน่นทำนี่ได้ คนตายแล้วมีแต่ร่าง ไม่มีจิต จะปลุกขึ้นมาก็ไม่สามารถขึ้นได้ คนที่มีพลังงานจิตเกิดดับๆ สามารถทำงาน สั่งสมองให้คิด สั่งปากให้พูด สั่งมือไม่ให้ทำโน่นทำนี่ เรื่องของจิตเป็นเรื่องที่นักวิทยาศาสตร์ยังเข้าไม่ถึง แต่ถ้าเรามาฝึกจิตเพื่อ

พัฒนาปัญญาตัวที่สาม (ภาวนามยปัญญา) จะรู้ว่าเหตุผลที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสมีจริง จิตที่พัฒนาดีแล้วสามารถสัมผัสได้ อภิญญาหรือความรู้สูงสุดทั้ง ๕ ประการที่บอกมาแล้ว ประสาทสัมผัสสัมผัสไม่ได้ แต่จิตที่พัฒนาดีแล้วสัมผัสได้ อภิญญาเป็นสิ่งที่ท่านในที่นี้มีอยู่ในตัว เพียงแต่ว่าเมื่อไรจะพัฒนาขึ้นมาใช้ ใครพัฒนาขึ้นมาได้ พฤติกรรมจะเปลี่ยนไปเป็นดี

ก่อนที่เราจะไปบริหารบุคคลอื่นในองค์กร เราต้องบริหารจัดการตัวเองให้ได้ก่อน บริหารพฤติกรรมให้ได้ก่อน การพูด การทำเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ การกระทำของเขา เรามองเห็นด้วยตา การพูดของเขา เราได้ยินด้วยหู แต่ถ้าเขานิ่งเฉยๆ คิดอะไรอยู่ เราไม่รู้ แต่คนที่พัฒนาจิตดีแล้ว จะสามารถล่วงรู้ความคิดของเขาได้ แม้ว่าเขาไม่แสดงออกเราก็รู้ได้ มันมีจริง เป็นจริง แต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าความรู้สูงสุดตัวนี้มีอยู่ เป็นความรู้สูงสุดที่ประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่ใช้จิตที่พัฒนาดีแล้วสัมผัสได้

“ธรรมาภิบาล” ประกอบด้วยคำว่า “ธรรมะ” และ “อภิบาล” หมายถึง การปกครองด้วยคุณความดี เราจะนำธรรมะข้อใดมาปกครอง คຸ້ມครองรักษาใจ เพื่อให้ชีวิตมีแต่ความเจริญถ่ายเดียว ไม่ทำให้ชีวิตพบกับความวิบัติหรือตกต่ำ

ศีล ๕ คือ เว้นประพฤติเบียดเบียนชีวิต เว้นประพฤติลักทรัพย์ เว้นประพฤติผิดใจในกาม เว้นพูดเท็จ เว้นดื่มน้ำเมา และสิ่งเสพติด เหล่านี้เป็นคุณธรรม ถ้ามีครบถ้วนจะฝังอยู่ในดวงจิต แม้มตาย คุณธรรมทั้ง ๕ ข้อ มีพลังผลักดันจิตวิญญูณให้ไปเกิดเป็นมนุษย์ได้อีกครั้ง ศีลทั้ง ๕ ข้อเป็นคุณธรรมที่นำพาให้เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าศีล ๕ ไม่ครบ ต้องลงไปเกิดต่ำกว่ามนุษย์ ผู้เขียนจึงบอกว่า ทุกคนต้องนำศีล ๕ มาคุ้มครองใจ เอาศีล ๕ มา “อภิบาล” ใจ ผู้ที่มีศีล ๕ อยู่ทุกขณะตื่น จะได้รับอานิสงส์มาก เว้นการฆ่าสัตว์ จะมีรูปทรงงดงาม อายุยืนยาว มีกำลังมาก เป็นที่รักของชาวโลก ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน เว้นลักทรัพย์ จะมีทรัพย์ปลอดภัย ทรัพย์ตั้งมั่น ทรัพย์ไม่เสื่อมไป เพราะลม น้ำ ไฟ และโจร ใครเสียทรัพย์เพราะลมพัดพา บ้านพังเพราะน้ำท่วม เพราะไฟไหม้ หรือเพราะถูกโจรลักไป นั่นเป็นผลของอกุศลวิบากจากการที่เคยประพฤติผิดศีลข้อ ๒

มีเรื่องจริงจะเล่าให้ฟัง ครั้งหนึ่งผู้เขียนได้มีโอกาสเดินทางไปทอดกฐินทางภาคอีสานตอนบน โดยมีคุณหญิงสุรีย์พันธ์ เป็นผู้นำคณะกฐิน ได้ตั้งขบวนคณะกฐินที่โรงไฟฟ้าฝ่ายผลิตบางกรวย ขบวนกฐินมุ่งตรงเข้าสู่โคราช ตระเวนไปตามวัดต่างๆ ทางภาคอีสานตอนบน ผ่านบึงโขงหลง และไปสุดปลายทางที่วัดภูทอกจังหวัดหนองคาย เมื่อคณะกฐินไปถึงศาลาของวัดภูทอก คุณหญิงฯ ได้ยืนอยู่ท่ามกลางของคณะกฐินที่

นั่งอยู่กับพื้นของศาลา ท่านชี้ไปที่เสาดันหนึ่งแล้วเล่าเรื่องให้ฟังว่า ที่เสาดันนี้เคยมีอยู่ปีหนึ่ง มีผู้หญิงคนหนึ่งมาร่วมคณะกฐินกับท่าน ได้หยิบเงินออกจากถุงกระดาษสีน้ำตาลจำนวนหนึ่ง เพื่อร่วมทอดกฐินกับวัดกุฎทอก ส่วนเงินที่เหลือเอาใส่เก็บไว้ในถุงใบเดิม ปิดปากถุงโดยใช้ยางรัด แล้วเอาวางไว้ที่โคนเสาดันนั้น คุณหญิงพูดพร้อมกับชี้มือไปที่เสา เมื่อเสร็จธุระกิจทอดกฐินแล้ว ขบวนรถได้มุ่งหน้ากลับกรุงเทพฯ พอรถไปถึงกรุงเทพฯ คุณหญิงจึงได้รับแจ้งทางโทรศัพท์ว่าได้ลืมถุงกระดาษบรรจุเงินวางไว้ที่โคนเสาของศาลากุฎทอก แต่เจ้าของมิได้กังวลใจกับเงินที่ลืมไว้ เพียงแต่โทรศัพท์มาบอกให้ทราบ

ในปีรุ่งขึ้นคุณหญิงได้จัดคณะกฐินขึ้นอีก และได้วนไปทอดกฐินตามวัดต่างๆ ของภาคอีสานตอนบนเหมือนเดิม ผู้หญิงที่ลืมเงินใส่ถุงวางไว้ที่ศาลา ก็มาร่วมทอดกฐินอีกด้วย เมื่อรถวนมาถึงศาลากุฎทอก เธอจึงรีบเดินไปที่เสาดันนั้น และได้เห็นถุงกระดาษสีน้ำตาลบรรจุเงินวางไว้ที่เดิม ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ว่า เวลาผ่านไปนานถึงหนึ่งปีแล้ว ผู้หญิงคนนั้นต้องมีศีลข้อสองบริสุทธิ์ ทรัพย์สินจึงปลอดภัย เทวดาที่วัดกุฎทอกท่านเก็บรักษาไว้ให้ เมื่อเจ้าของเงินกลับมาเป็นครั้งที่สอง เทวดาจึงนำถุงมาวางไว้ให้เห็นเพื่อส่งคืนเจ้าของ

ยังมีอยู่อีกเรื่องหนึ่งที่ผู้เขียนจะเล่าให้ฟัง ครั้งหนึ่งผู้เขียนได้เดินทางไปเขตอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย เพื่อไปนมัสการครุบาบุญชุ่ม พอครุบาเห็นผู้เขียนไปกราบท่าน จึงได้เดินไปหิยิยพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้าและได้ยื่นมือส่งให้ผู้เขียน พร้อมกับบอกว่าเป็นพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้าองค์ปฐม แม้จะใส่แว่นสายตายาวแล้ว ผู้เขียนยังมองได้ไม่ชัด จึงเห็นเป็นลักษณะคล้ายก้อนหิน ที่มีขนาดใหญ่พอๆ กับผลมะดัน เมื่อกลับไปถึงบ้านที่เชียงใหม่ จึงใช้แว่นขยายส่องดู ได้เห็นชัดว่ามีใช้ก้อนหิน แต่เป็นพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้าเมื่อต้นกับ ได้สอบถามผู้ใกล้ชิดครุบา จึงได้รับคำตอบว่าเป็นพระบรมสารีริกธาตุของพระกฤษณ์พุทธเจ้า เรื่องนี้เป็นที่น่าอัศจรรย์มาก เพราะโลกที่เราอาศัยอยู่นี้เกิด-ดับ (สลาย) ไปนานแล้ว แต่พระบรมธาตุของท่านยังคงอยู่ คนที่ศึกษาเล่าเรียนมาทางด้านวิทยาศาสตร์ย่อมไม่เชื่อหาเหตุผลมายืนยันไม่ได้ (พิสูจน์ไม่ได้) แต่คนที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงความรู้สูงสุด (ญาณ) ได้เท่านั้น จึงจะรู้ว่าเป็นไปได้ คือ เทวดาที่ศรัทธาในพุทธศาสนา ท่านนำไปเก็บรักษาไว้บนสวรรค์ ในครั้งที่โลกกำลังอยู่ในช่วงเวลาของการแตกสลาย เมื่อธาตุต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของโลกเข้ามารวมตัวกัน แล้วเกิดเป็นโลกที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุใหญ่ทั้งสี่ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) อย่างเด่นชัด เทวดาจึงนำเอาพระบรมธาตุกลับมาส่งคืนไว้กับโลกดังเดิม เรื่องบอกเล่าเช่นนี้ ผู้ที่ศึกษาหาความรู้มาทางโลก

ไม่สามารถพิสูจน์ได้ จึงไม่เชื่อว่าเป็นความจริง ผู้เขียนเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ศรัทธาในความจริง คือความเป็นเหตุเป็นผลที่สัมพันธ์กัน ไม่เชื่อเรื่องแบบนี้มาก่อน แต่เมื่อได้ไปพิสูจน์ด้วยการพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน จนสามารถเข้าถึงความรู้สูงสุดที่เรียกว่า โลกิยญาณ ได้แล้ว จึงได้สัมผัสกับความจริงเช่นนี้ได้ และได้รับสมญานามใหม่ว่าเป็นตอกเตอร์เพี้ยนมาจากทุกวันนี้

ก. คุ้มใจด้วยศีล

ธรรมาภิบาลข้อแรกคือ นำศีลมาคุ้มใจ นำศีลมาคุ้มครองชีวิต ศีลยังประโยชน์ให้คนทุกเพศทุกวัย ศีลคุ้มรักษาชีวิตไม่ให้วิบัติ การไม่ลักขโมย ยังรวมถึงการไม่ประพฤติคอร์รัปชั่นด้วย นอกจากนี้ยังเว้นการผิดประเวณี เว้นการพูดเท็จ ใครที่เว้นการดื่มสุราจะได้รับอานิสงส์คือ มีสติดี มีปัญญาดี เรียนรู้ได้ง่าย ไม่เป็นบ้า คำพูดมีสัจจะ มีธรรมประจำใจทุกขณะดีนอย่างน้อยให้เราเอา “เบญจศีล” (ศีล ๕) มาอยู่ในใจทุกขณะดีน ไม่ต้องไปขอใคร ไม่ต้องไปสมทาทานกับผู้ใด เมื่อตื่นขึ้นมา ก็ขอให้ศีลอยู่กับใจทุกขณะดีน และหากปรารถนาเป็นอริยบุคคลด้วยแล้ว ศีลทั้ง ๕ ข้อต้องไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย

ข. คุ่มใจด้วยธรรม

ธรรมาภิบาลข้อสอง คือ เอาธรรมมาคุ่มใจ อย่างน้อย ให้มีธรรมทั้งห้า “เบญจธรรม” อยู่กับใจทุกขณะตื่น ได้แก่

- ๑) มีเมตตากรุณา
- ๒) มีสัมมาอาชีวะ
- ๓) มีกามสังวร
- ๔) มีสัจจะ
- ๕) มีสติสัมปชัญญะ

ผู้ใดมีศีล ๕ มีธรรม ๕ อยู่กับใจทุกขณะตื่น ผู้นั้นมี เทวดาคุ่มรักษา เรื่องพระมหาชนกที่ว่ายน้ำอยู่กลางมหาสมุทร ด้วยเหตุแห่งเรือโดยสารอัปปางเป็นเรื่องจริง เป็นหน้าที่ของ เทวดา (มณีเมขลาเทพนารี) ที่จะต้องคุ่มครองรักษา นำพา ไปส่งยังเมืองมิถิลา คนที่มีธรรมาภิบาล ๒ ประการนี้ ถ้า เทวดาไม่คุ่มรักษา เทวดาย่อมตกนรก การทำความดีเป็น คุณธรรมของมนุษย์ การรักษามนุษย์ผู้ทำความดีเป็นคุณธรรม ของเทวดาบนสวรรค์ ผู้ใดปรารถนามีเทวดาคุ่มรักษา จงนำ เอาศีล ๕ และธรรม ๕ มาสถิตอยู่กับใจทุกขณะตื่น

ยังมีอยู่อีกชาติหนึ่งของพระโพธิสัตว์ ก่อนที่จะมาตรัสรู้ เป็นพระพุทธเจ้าโคดม ท่านได้เสวยพระชาติเป็นพระสุวรรณสาม เลี้ยงพ่อแม่ตาบอดอยู่ในป่า ท่านมีสุนทรเทพธิดาคุ้มรักษา เมื่อพระสุวรรณสามถูกลูกศรอาบยาพิษยิง สุนทรเทพธิดาได้อิษฐาน ให้พิษของยาเหือดแห้งหายไปจากร่างของพระสุวรรณสาม ทันใดนั้นพระสุวรรณสามจึงได้สติ กลับฟื้นขึ้นมาเหมือนเดิม

มีอยู่ครั้งหนึ่ง ผู้เขียนไปบรรยายธรรมที่วัดพระธาตุดอย กองมู จังหวัดแม่ฮ่องสอน เมื่อเวลาประมาณยี่สิบนาฬิกา มีคนมาฟังกันมาก จนเลยออกไปนอกเต็นท์ และฝนตก ผู้เขียนขอให้เทวดาหยุดฝน เพื่อไม่ให้คนที่มาฟังธรรมต้อง ลำบาก เทวดาก็ช่วยให้ฝนหยุดได้จริง

ที่บอกเล่ามานี้เป็นธรรมาภิบาล คือนำเอาศีล ๕ มา คຸ່ມใจ นำเอาธรรม ๕ มาคຸ່ມใจ นำจริยธรรมต่างๆ เหล่านี้มา คຸ່ມใจ เราก็จะมีคุณธรรม คนมีคุณธรรมย่อมประสบความสำเร็จในชีวิต ธุรกิจ หน้าที่การงาน ทำการใดๆ ย่อมสำเร็จ เพราะมีคุณธรรมสนับสนุน

ค. คุ่มใจด้วยสามัคคีธรรม

นำเอาสามัคคีธรรมมาคุ่มใจ คือมีเมตตาต่อลูกน้อง แบ่งกันกินแบ่งกันใช้ ประพฤติดีให้เหมือนเขา ปรับความเห็นให้เข้ากันได้ ก็จะเกิดเป็นความสามัคคีขึ้นในสังคม ครอบครัวเป็นสังคมระดับเล็กที่สุด ถ้าเรามีเมตตาต่อทุกคนในครอบครัว แบ่งกันกิน แบ่งกันใช้ ประพฤติดี คือ มีศีลมีธรรมคุ่มรักษาใจ ปรับความเห็นที่อาจไม่ตรงกัน ให้มาอยู่ร่วมกันได้ เช่น ใช้หลักเสียงส่วนใหญ่ตามหลักการประชาธิปไตย สังคมใดไม่นำสามัคคีธรรมมาคุ่มใจ สังคมนั้นย่อมมีความแตกแยกแล้ว ผลที่จะเกิดตามมาคือความวิบัติย่อมเกิดขึ้นได้

ง. คุ่มใจด้วยความกตัญญูทเวที

เอาความกตัญญูทเวทีมาคุ่มใจ มีความกตัญญู ต่อผู้มีอุปการะ ต่อองค์กรที่ให้เราได้ทำงาน มีความกตัญญู ต่อพ่อแม่ที่ให้เรามาเกิดและได้รูปร่างกายมาใช้งาน มีความกตัญญู ต่อแผ่นดินที่เราอาศัยเกิด มีความกตัญญู ต่อครูบาอาจารย์ ผู้ถ่ายทอดวิชาความรู้และทำให้เราเป็นคนดี ต่างๆ เหล่านี้ผู้ใดทำได้แล้ว ผู้นั้นมีความกตัญญูทเวที ซึ่งเป็นเหตุนำพาชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ในวันข้างหน้า

จ. คุ้มใจด้วยอิทธิบาท ๔

เอาอิทธิบาท ๔ มาคุ้มใจ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คุณธรรมทั้งสี่นี้ทำให้งานประสบความสำเร็จ ประกอบอาชีพใดๆ ก็สำเร็จ ปฏิบัติธรรมก็สำเร็จ ทำอะไร ก็สำเร็จไปหมด เรียกว่ามีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ อิทธิบาท ๔ จึงเป็นหัวใจแห่งความสำเร็จในกิจทั้งปวงนั่นเอง

ฉ. คุ้มใจด้วยฆราวาสธรรม

แสวงหาความสุขด้วยธรรม สำหรับฆราวาสแล้ว คือความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ คนเป็นหนี้ย่อมไม่มีความสุข แต่คนที่ยังไม่มีปัญญาสูงสุด ใช้เพียงปัญญาทางโลกสองตัว (สุดมยปัญญา กับ จินตามยปัญญา) กลับมองเห็นว่า ถ้าไม่เป็นหนี้เครดิตไม่ดี เดียวนี้คนเห็นผิดกันมาก จึงทำตัวเป็นหนี้กันถึงระดับรากหญ้า ผู้เขียนเคยเป็นกรรมการหมู่บ้านมาก่อน เคยเห็นชาวบ้านมากู้เงินไปซื้อโทรศัพท์มือถือ กู้เงินไปซื้อรถจักรยานยนต์มาใช้ ดอกเบี้ยก็แพง พอใกล้สิ้นเดือนต้องตะเกียกตะกายหาเงินมาผ่อนส่งใช้หนี้

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ให้ฆราวาสหาความสุขจากการทำงานที่ไม่มีโทษ ตรงกันข้ามมีชาวพุทธค้ายาบ้าโดนจับเข้าเรือนจำจนแน่น แม้แต่รัฐมนตรียังติดคุกเพราะประพฤติดุคร์รับชู้ รวมถึงพระดังยังต้องติดคุกด้วยการประพฤติดุคร์รับชู้ (ทุศีล) ที่ผิดกฎหมาย

ความสุขจากการมีคู่ครองดี มีความเชื่อพอๆ กัน มีศีลพอๆ กัน มีการสละบริจาคพอๆ กัน และมีปัญญาพอๆ กัน หากมีคุณธรรมทั้งสี่ใกล้เคียงกัน ก็อนุมานได้ว่าเป็นคู่สร้างคู่สม แต่ถ้าคนที่มีสติปัญญาเห็นถูกให้ดูเขาเป็นตัวอย่าง คิดว่าเขาเป็นครูสอนเรา เขาดีมีเหล่า เขากล่าวพรุสวาจา เท่ากับว่าเขาได้ช่วยให้เราฝึกขันติ เขาทำชั่วให้เราเห็น เราจงอย่าทำวาจาเช่นเขา ผู้ใดเห็นได้เช่นนี้แล้ว เขาก็มีบุญคุณ เหมือนเป็นครูดีที่อยู่ใกล้ตัวเรา ไม่ต้องเดินทางไปหาครูที่อยู่ห่างไกล

มีเรื่องจริงที่ผู้เขียนประสพจะบอกเล่าให้ฟังว่า มีผู้หญิงคนหนึ่งได้โทรศัพท์มาหาอาจารย์แล้วพูดว่า

ผู้โทรศัพท์ : อาจารย์คะ เวลาหนูนั่งรถไปทำงานคู่กับสามีที่ทำหน้าที่เป็นคนขับ พอมีรถขับแซงขึ้นหน้าไป สามีก็ด่าคนที่ขับรถแซง พอมีรถคันหน้าขับช้า สามีก็ด่าคนขับรถคันหน้า พอมีรถจอดตามหลัง สามีก็ด่าคนที่ขับรถจอดหลัง คน

ที่ขับรถเหล่านั่นไม่ได้ยินคำดำของสามีหรือกคะ หนูสิคะ ได้ยิน คำดำเข้าทางหูข้างขวาชัดเจนมาก นี่ทนฟังมาได้ ๒๐ ปีแล้ว หนูจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไรคะ

ผู้เขียน : สามีตำว่าคนขับรถคันอื่น มานาน ถึง ๒๐ ปี แต่ขันติบารมีของคุณยังไม่กล้าแข็งพอ ฉะนั้นทนฟังต่อไปอีก ๑๐ ปี สามีเป็นผู้มีบุญคุณ ที่ทำให้คุณได้พัฒนาขันติบารมี เมตตาบารมีปัญญาบารมี ฯลฯ โดยไม่ต้องเสียเวลาเสียเงิน เสียทองเดินทางไปหาครูที่อยู่ห่างไกลที่ไหน

ผู้เขียนแนะนำพร้อมกับการบอกริธีการฟังให้เขาได้รับทราบ คือ ต้องเจริญสติให้มีกำลังกล้าแข็ง และเจริญปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดขึ้น แล้วให้สติกับ (สมถภาวนา) ปัญญาเห็นแจ้ง (สติสัมปชัญญะ) ส่องนำทางให้กับชีวิต เมื่อพบกันครั้งสุดท้าย เธอได้รายงานว่าบัดนี้ฟังเสียงดำได้โดยจิตไม่หวั่นไหวให้เกิดเป็นอารมณ์ที่ไม่ปรารถนา (อนิฏฐารมณ์) ได้แล้ว

สรุปได้ว่าผู้ใดพัฒนาจิตจนมีกำลังของสติและปัญญา เห็นแจ้งได้แล้วและใช้สติสัมปชัญญะส่องนำทางให้กับชีวิต ย่อมทำให้มีแต่คุณงามความดี (บุญ) เท่านั้นที่ถูกเก็บสั่งสม อยู่ในดวงจิต แล้วความสุขความปรารถนาจึงจะเกิดขึ้นได้

สรุปธรรมาภิบาลก็ทำอย่างน้อย ๖ อย่างดังนี้

- ๑) เอาศีล ๕ มาคุมครองใจ
- ๒) เอาธรรม ๕ มาคุมครองใจ
- ๓) เอาสามัคคีธรรมมาคุมครองใจ
- ๔) เอาความกตัญญูกตเวทีมาคุมครองใจ
- ๕) เอาอิทธิบาท ๔ มาคุมครองใจ
- ๖) เอาพรवासธรรมมาคุมครองใจ

เพียงเท่านี้ ชีวิตก็มีความสุข และสิ่งเหล่านี้เป็นของ
ไม่ต้องซื้อหา เพียงแต่ทำให้เกิดมีขึ้น ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มี
“ธรรมาภิบาล” คุมครองใจได้แล้ว





ชีวิตที่เลือกได้



ผู้ใดเอาธรรมะมาค้ำครองใจ (ธรรมาภิบาล) ชีวิตย่อม
เป็นอิสระจากกิเลสมารทั้ง ๓ ตัว คือ

ความโกรธ (โกธะ) เป็นกิเลสมาร ที่ทำให้เกิดอารมณ์
ไม่พอใจอย่างรุนแรง เป็นอารมณ์เศร้าหมองที่มนุษย์และ
อมนุษย์ไม่ปรารถนานำตัวเข้าใกล้ เมื่อตายแล้วความโกรธยัง
เป็นพลังผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรไปสู่ภพนรกได้

ความโลภ (โลภะ) เป็นกิเลสमार ที่ทำให้จิตเกิดอารมณ์หิวกระหายอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน ความโลภมีพลังผลักดันจิตที่ขาดสติ ให้ประพฤติกดข่มโยม คดโกง ประพฤติคอร์รัปชั่น ประพฤติเอาของที่เขายังมีได้อนุญาตมาเป็นของตน ฯลฯ เมื่อตายแล้ว ความโลภยังเป็นพลังผลักดันจิตวิญญานให้โคจรไปสู่ภพเปรตได้

ความหลง (โมหะ) เป็นกิเลสमार ที่ทำให้จิตเกิดความไม่รู้ (อวิชชา) ตามความเป็นจริงแท้ ความหลงทำให้จิตมีความเห็นผิด เป็นทาสของโลกธรรมและวัตถุ เมื่อตายแล้ว ความหลง ยังเป็นพลังผลักดันจิตวิญญาน ให้โคจรไปเกิดเป็นสัตว์ในภพดิรัจฉานอีกด้วย

จากแรงผลักดันของกิเลสทั้ง ๓ ตัวที่กล่าวถึงข้างต้น จึงเป็นเหตุทำให้จิตวิญญานเศร้าหมอง ตายแล้วยังต้องโคจรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในทุกติภพ ดังนั้นผู้รู้จึงไม่ประมาทพัฒนาจิตให้มีศีล มีสติ กำกับ่อยู่ทุกขณะตื่น เพื่อเอาศีล เอาสติมาคุ้มครองใจ เมื่อตายแล้ว จิตวิญญานยังมีโอกาสโคจร กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้อีก มากไปกว่านี้ผู้รู้ยังเลือกที่จะสร้างและสั่งสมการบำเพ็ญทานและรักษาศีลอยู่เสมอ เพราะรู้ว่าคุณธรรมทั้งสองเป็นพลังผลักดันจิตวิญญานให้โคจรไปเกิดเป็นเทวดาอยู่ในภพสวรรค์ และหากทำตนให้มีศีล ๕ คัมภักษาใจพร้อม

กับนำตัวเข้าปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌาน แล้วจิตหลุดออกจากร่าง (ตาย) ในขณะที่จิตทรงอยู่ในฌาน พลังของฌานย่อมผลักดันจิตวิญญาน ให้โคจรไปสู่การเกิดเป็นพรหม เสวยฌานสมบัติสุขอยู่ในพรหมโลก ต่างๆ เหล่านี้เป็นวิถีของชีวิตที่ผู้รู้นิยมเลือกทางเดินให้กับชีวิตของตน

ทางเลือกสูงสุดของชีวิต ทำได้ด้วยการพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ย่อมรู้เห็นเข้าใจความจริงสูงสุด (ปรมาตตลัจจะ) ว่าการจะนำพาชีวิตพ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ต้องกำจัดอวิชชาให้หมดไปจากใจ เพราะอวิชชาคือความไม่รู้จริง เป็นต้นเหตุนำพาจิตวิญญาน ให้โคจรไปเกิดเป็นสัตว์ (รูปนาม) อยู่ในภพต่างๆ ของวัฏสงสาร ด้วยเหตุนี้ ฉันทนิกษผู้ตื่นได้ลดทกฏฐิและนำตัวเข้าหาพระเถระที่ป่าอสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี เพื่อขอเรียนวิธีปฏิบัติธรรม ที่นำชีวิตสู่ความพ้นทุกข์ แต่ไม่สามารถพัฒนาจิตตนเองให้พ้นจากความทุกข์ได้ จึงได้นำตัวเองกลับไปหาพระอานนท์ ซึ่งขณะนั้นพำนักอยู่ที่วัดโฆสิตาราม กรุงโกสัมพี แคว้นวังสะอีกครั้งหนึ่ง เพื่อขอความเมตตาจากพระอานนท์ ให้สอนธรรมที่ตัวเองไม่สามารถนำพาชีวิตพ้นไปจากความทุกข์ได้ พระอานนท์ผู้มีเมตตาจึงได้กล่าวกับฉันทนิกษว่า

พระอานนท์ : พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมให้
ผู้มีศรัทธาให้เห็นถึงเหตุแห่งความเกิดขึ้นของกองทุกข์ทั้งปวง
(ปัจฉิจสมุปบาท) ดังนี้

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญูณจึงมี
เพราะวิญญูณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะ (อายตนะ ๖) จึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุกายาส จึงมีพร้อม

จากสภาพอาศัย (ปฏิจจสมุปบาท) จะเห็นได้ว่า อริชชาเป็นต้นเหตุนำมา ซึ่งการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอย่างไม่มีวันจบสิ้น และการเกิดการตายในแต่ละครั้ง นำมาซึ่งความทุกข์ทั้งปวง ด้วยเหตุนี้ ฉันทนิกขุจึงได้เพียรพยายามปฏิบัติธรรม จนสามารถกำจัดอริชชาให้หมดไปจากใจของตนเองได้ แล้วจิตของฉันทนิกขุจึงได้ปรวิรรตเข้าสู่อริยธรรมสูงสุดคือเป็นพระอรหันต์นั่นเอง

ในฐานะที่ผู้เขียนได้พัฒนาจิตจนเข้าถึงความรู้สูงสุด (ภาวนามยปัญญา) ที่สามารถนำพาชีวิตดำเนินไป ตามครรลองแห่งธรรมสู่ความพ้นทุกข์ จึงได้รู้ว่าสุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา ที่ตนเองได้พัฒนามาจนสูงสุดและมีปริญญาบัตรรับรองนั้น คือ อริชชา นั่นเอง

อนึ่งผู้ปรารถนานำพาชีวิตไปเกิดอยู่ในสุทธาวาสพรหมโลก จะต้องทำอย่างไร ก่อนอื่นผู้เขียนขอบอกว่า พรหม มี ๒ ประเภท คือ พรหมปุถุชน ยังมีกิเลสหนา ปัญญาที่บเหมื่อนมนุษย์ทั่วไป พวกนี้มีเยอะ กับอีกพวกหนึ่งคือ อริยพรหม คือเป็นอริยบุคคลชั้นอนาคามี ตอนเป็นมนุษย์ได้ปฏิบัติธรรมจนจิตบรรลุถึงระดับอนาคามี ตายจากมนุษย์แล้ว จิตวิญญูณได้โคจรไปเกิดเป็นพระพรหมอนาคามี อยู่ในสุทธาวาสพรหมโลก

ทุกท่านลองถามตัวเองว่า ห้ากิเลสที่ผูกมัดใจดังต่อไปนี้ ยังมีอำนาจเหนือใจของท่านหรือไม่

๑) สักกายทิฏฐิ ความคิดว่ามีตัวเรา มีของเรา นี้อของเรา นี้อตำแหน่งของเรา ฯลฯ

๒) วิจิกิจฉา ความสงสัย เช่น พระพุทธเจ้ามีจริงไหม พระธรรมพระสงฆ์มีพระคุณจริงไหม พ่อแม่มีพระคุณจริงไหม ฯลฯ

๓) สิ้นพตปรามาส ไม่เอาธรรมและวินัยมาไว้กับใจ ไม่นับถือพระพุทธศาสนา ไม่เอาศีลมาคุ้มครองใจ แต่ไปยึดถือสิ่งที่ไร้แก่นสาร เช่น กราบไหว้บูชาเจ้าป่าเจ้าเขา เครื่องรางของขลัง ภูตผีปีศาจเพื่อให้คุ้มครองตน

๔) กามราคะ จิตยังติดเป็นทาสของกาม คนนี้สวย อาหารร้านนี้อร่อย ยังมีกามสุข-กามทุกข้อยู่ในใจ

๕) ปฏิฆะ ความรู้สึกขัดใจ ความขุ่นมัวในใจ เมื่อมีเรื่องขัดใจ

ถ้าทั้ง ๕ ข้อนี้ยังมีอยู่ในใจ ก็ยังไปอยู่สุทธาวาสไม่ได้

และสุดท้าย ถ้าเราสามารถกำจัดความหลง หรือความไม่รู้จริง (โมหะ) ไม่ให้มีอำนาจเหนือใจได้อีก อวิชชาหมดไปจากใจ ชีวิตก็พ้นไปจากวัฏฏสงสารได้

ผู้มีธรรมาภิบาลในชาติปัจจุบัน ชีวิตในชาติปัจจุบันย่อมดี ส่วนชาติหน้าก็เป็นไปตามเหตุที่บอกไว้ ทั้งนี้เพราะจิตเป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย จิตประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จด้วยจิต ด้วยเหตุนี้ เราจึงเลือกได้ จะให้สำเร็จไปในทางดีหรือไม่ดี ก็เลือกทำเหตุให้ถูกต้องตรงตามที่ตนปรารถนา





ผู้รู้จริงไม่ก้าวล่วง



เรื่อง “จริยธรรมของผู้บริหารและธรรมาภิบาล” ได้บรรยายมาให้ฟังแล้ว แต่ท่านจะเป็นอย่างไร อยู่ที่ตัวเอง ชีวิตจะเป็นอย่างไร อยู่ที่เจ้าของชีวิตเป็นผู้บริหารจัดการด้วยตัวเอง ผู้รู้จริงย่อมไม่เข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของผู้อื่น แม้อยู่ในฐานะที่เป็นพ่อเป็นแม่ที่รู้จริง จะไม่เข้าไปกะเกณฑ์ชีวิตลูก ยกตัวอย่าง พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้จริง ไม่ก้าวล่วงในชีวิตผู้อื่น สมเด็จพระมหารัณสีเป็นผู้รู้จริง ไม่ก้าวล่วงในชีวิตผู้อื่น อย่างในตัวอย่างที่ พระสองรูปดีศีรชะกัน พระ ก. ไปดีศีรชะ พระ ข. จนหัวแตก พระ ข. ไปฟ้องพระผู้ใหญ่ว่าพระ ก. มาดีศีรชะตัวเอง พระผู้ใหญ่ยกให้สมเด็จพระโตฯ พิจารณาโทษ

ใครผิด ใครถูก สมเด็จพระโตฯ พิจารณาว่า พระที่เอาเรื่องมาฟ้องร้อง เป็นฝ่ายผิด

พระผู้ใหญ่ : ขรัวโต ทำไมจึงตัดสินให้พระ (พระ ข.) ที่ถูกตีที่ศีรษะเป็นฝ่ายผิด

สมเด็จพระโตฯ : พระพุทธเจ้าตรัสไว้มิใช่หรือ ว่า “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร”

พระผู้ใหญ่ : อ้อ ลูกของขรัวโต ที่ตัดสินได้ถูกต้องตามธรรม

ความรู้อย่างนี้ แม้คนเรียนมาจนจบปริญญาเอกก็ไม่มี ต้องเป็นคนที่มีปัญญาเห็นแจ้งจึงจะคิดได้ ด้วยเหตุนี้ อาชีพ ตำรวจ อัยการ ทนาย ผู้พิพากษา จึงเป็นอาชีพที่เสี่ยง เพราะเข้าไปร่วมในกระบวนการที่เขาผูกเวรกันมา

การที่พ่อแม่บังคับให้ลูกเรียนสาขาวิชานั้น สาขาวิชานี้ก็ถือเป็นการก้าวล่วง ผู้เขียนต้องขอโทษท่านที่เป็นพ่อเป็นแม่ แต่การทำอย่างนั้นถือว่าเป็นความไม่รู้จักจริง เพราะพ่อแม่มีปัญญาเพียงสุดมยปัญญาและจินตามยปัญญา แต่กลับเอาฐานะการเป็นพ่อแม่เข้าไปก้าวล่วงในชีวิตลูก พ่อแม่จึงไม่

สบายใจไม่สบายกายไปด้วย ฉะนั้น เห็นคนทำไม่ดี ให้พิจารณาว่าเป็นเรื่องของบุคคลอื่น เราไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง เราเพียงแต่ช่วยเขาในสิ่งที่เราช่วยได้ เช่น คนถูกน้ำท่วมบ้านเรือน หากไม่มีหน้าที่โดยตรง เราช่วยบริจาคสิ่งของ ช่วยเขาในเรื่องต่างๆ ได้ เราสร้างบุญได้ แต่ต้องเข้าใจว่า ที่เขาพบวิบัติน้ำท่วมบ้านนั้น มันเป็นเรื่องของอกุศลวิบากที่เกิดจากการทำเหตุไว้ไม่ดีมาก่อน ถ้าเราเห็นคนทำดี เขาใส่บาตร เราผ่านมาเห็น ก็อนุโมทนาบุญกับเขา บุญก็เกิดกับเรา เพราะการอนุโมทนาบุญเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งที่มีระบุไว้ในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐






สติคุ้มครองชีวิต




ถ้าเรามีสติ บุญจะเกิดกับเราตลอด นำชีวิตด้วยสติ
อย่านำชีวิตด้วยอารมณ์ ต้องพัฒนาสติและปัญญาเห็นแจ้ง
คือปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ถ้าใครทำได้ นับแต่
วันที่เข้าถึงธรรมได้นั้นแหละ ชีวิตจะมีแต่บุญตลอดเวลา ตัวผู้
เขียนเอง ๓๗ ปีมาแล้ว เมื่อก่อนกลัวผี ตั้งแต่ออกจากวัดมา
ไม่กลัวอีกเลย ตรงกันข้าม ทำตัวเป็นเพื่อนที่ดีกับผี ก่อนเข้า
วัดร้องเพลงได้เป็นจำนวนมาก ออกจากวัดมาแล้วร้องไม่ออก
สักเพลง ก่อนเข้าวัดทำทั้งดีทั้งชั่ว เดี่ยวนี้ทำแต่ความดีฝ่าย
เดียว ก่อนเข้าวัดตีหมเหล็ก เดี่ยวนี้เลิกตีอย่างเด็ดขาด พฤติกรรม
ก็มีแต่ดีกับดี

เมื่อผู้อื่นนำตัวเข้าหาใกล้ชิดกับผู้ที่มิพดติกรรมดีงามเข้ามาพูดคุยได้ถาม เขายอมเกิดความศรัทธาในคุณธรรมหรือความดีงาม บัวเหล่าที่ ๑, ๒, ๓ คือ ผู้รู้ที่สามารถเข้าใจได้ จับพลัน เมื่อได้ยิน ได้ฟัง หัวข้อที่ท่านยกขึ้นมาแสดง (อุคฆฏิตัญญู) ผู้รู้ที่สามารถเข้าใจต่อเมื่อท่านขยายความ (วิปจิตัญญู) และ ผู้ที่พอจะแนะนำให้ได้ (เนยยะ) เหล่านี้สามารถเกิดขึ้นในใจได้ ในทางตรงกันข้าม คนติดคุก พอพ้นโทษออกมาแล้ว ยังขโมยรถจักรยานยนต์ ยังค้ายาบ้า เหตุเป็นเพราะอยู่ในคุกได้ใกล้ชิดพูดคุยกับคนไม่ดี เกิดศรัทธาในความไม่ดี บาปก็เข้าตัวมากขึ้น พดติกรรมที่ทาก็เกิดเป็นความชั่วร้าย นำมาซึ่งความวิบัติของชีวิต เห็นแล้วน่าสงสาร





เวลาที่มีสติ
คือเวลาที่มีค่ามาก
เพราะความดีงามทั้งหลาย
ย่อมเกิดจากจิตที่มีสติคุม





คำถาม-คำตอบ



ต่อไปเป็นคำตอบคำถามจากท่านผู้ฟัง

ถาม : การรับจ้างก่อสร้างโรงฆ่าสัตว์ และการเลี้ยงกึ่งเพื่อส่งออก ทำให้จึงเป็นบาปกรรม กึ่งเป็นอาหารของมนุษย์ หากเป็นอาชีพที่ผิดศีลและทำให้เกิดบาป จะทำให้ล้มละลายจริงหรือ

ตอบ : คำถามนี้ผู้เขียนต้องขอภัยท่านผู้ฟัง ผู้เขียนพูดสี่จรธรรมของพระพุทธเจ้าโคดม ปัญญาทางโลก (สุดมยปัญญา กับ จินตามยปัญญา) บอกว่าเป็นสัมมาอาชีพะ แต่

คนที่มีปัญญาสูงกว่าทางโลก (ภาวนามยปัญญา) เขาบอกว่า เป็นมิจฉาอาชีวะ การสร้างโรงฆ่าสัตว์ การเลี้ยงกุ้ง เลี้ยงกบ เลี้ยงสิ่งมีชีวิตเพื่อขาย การตั้งบริษัทกำจัดปลวก มด แมลง เหล่านี้นำมาซึ่งความวิบัติทั้งนั้น ถ้าเรามีปัญญาสูงสุด จะรู้ว่าอาชีพดังกล่าวเป็นการประพฤติดีดสีล นี่คือความจริงตามกฎแห่งกรรม

ถ้าท่านรู้ว่าได้ทำบาปไปแล้ว ต้องทำบุญให้มีอาณิสยส์ ยิ่งกว่าบาป เพื่อให้บุญมันค้ำบาปให้อยู่ เหมือนท่านแม่ทัพผู้ล่วงลับนั้น ในชีวิตท่านยอมเคยทำทั้งบุญทั้งบาป แต่บุญส่งให้ท่านไปสู่สุคติโลกสวรรค์ เพราะฉะนั้น สำหรับผู้ที่ต้องประกอบอาชีพนี้ต่อไป เพราะเป็นกิจกรรมของครอบครัว จงทำต่อไปเถอะ แต่ในขณะที่เดียวกัน ต้องทำบุญให้มากกว่าบาป ยกตัวอย่าง มีบริษัททำนองนี้แห่งหนึ่งในเมืองไทย เป็นบริษัทใหญ่มาก เขาบริจาคเงินมากเพื่อสร้างศาสนสถาน เพื่อให้บุญใหญ่มันค้ำบาปไว้ แต่กระนั้นก็ตามลึๆ แล้วบาปยังคงฝังอยู่ในใจของผู้กระทำ

ถาม : การผลิตบุหรี่ยของโรงงานยาสูบ บุหรี่เป็นสิ่งที่ให้โทษและอันตรายต่อสุขภาพ ถือว่าเป็นอาชีพที่เป็นบาปกรรมต่อมนุษยด้วยหรือไม่

ตอบ : ผู้เขียนเคยมีเพื่อนอยู่ที่นั่น เสียชีวิตไปนานแล้ว ด้วยโรคมะเร็งปอด เป็นอาณิสงส์บาป ฆ่าสงสาร ได้เงินมากจริง แต่ก็มีปัญหาด้านสุขภาพ ฉะนั้น ถ้าท่านรู้ว่ามันเป็นสิ่งไม่ดี ก็ต้องทำดีให้ใหญ่กว่าสิ่งที่ไม่ดี เพื่อกรรมดีจะได้ส่งผลก่อน ความวิบัติของชีวิตจึงอาจรอดได้บ้าง แต่อย่างไรเสียบาปยังก็ฝังอยู่ในใจของผู้ทำบาปแล้ว ลบล้างไม่ได้ ต้องชดใช้สถานเดียว ฉะนั้น สำหรับท่านนี้ ต้องปฏิบัติธรรมให้เกิดบุญใหญ่อยู่เสมอ

การทำตัวให้ได้บุญมีอยู่ ๑๐ วิธี คือ

- ๑) บำเพ็ญทาน
- ๒) รักษาศีล
- ๓) เจริญภาวนา (ปฏิบัติธรรม)
- ๔) ประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน
- ๕) ช่วยเหลือคนอื่น
- ๖) เมื่อมีความดี อุทิศความดีให้คนอื่น
- ๗) เมื่อเห็นคนอื่นทำความดี เห็นดีด้วย
- ๘) ฟังธรรม
- ๙) เทศน์ธรรม
- ๑๐) ทำความเห็นให้ตรง

การประพาดิ ๑๐ อย่างนี้เป็นบุญ เรียกว่า บุญกิริยา
 วัตถุ ๑๐ และหากเมื่อใดมีสติกล้าแข็ง นำตัวเองไปปฏิบัติธรรม
 เพื่อให้เกิดเป็นบุญใหญ่ที่สุด สามารถนำพาชีวิตเข้าถึงนิพพานได้

เมื่อเข้าเฝ้าที่โศภิตศนออกข่าว ๓๒๘ ศพที่ต้องพบกับ
 ความวิบัติ ถ้าใครรู้จักกับคนเหล่านั้น จงตามดูชีวิตเขาเถอะ
 จะพบว่าเขาได้ทำกรรมที่ทำให้เกิดเป็นความวิบัติทั้งนั้น นอกจาก
 นี้ยังมีพระรูปหนึ่ง เมื่อสมัยที่เป็นเด็กเล็กๆ อยู่ท้องไร่ท้องนา
 กับแม่สองคน ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตไว้มาก เมื่อบวชเป็นพระสงฆ์
 วัดของท่านอยู่บนยอดดอย คินหนึ่ง พญายมมาหา จะเอา
 ชีวิตท่านลงนรก ท่านไม่ยอมไป เจรจากับพญายมว่า ขณะนี้
 บวชเป็นพระแล้ว ขอปฏิบัติธรรม ทำความดีให้ถึงที่สุด แล้ว
 จึงจะไป พญายมบอกว่า ถ้าอยู่ต่อ ก็ต้องอยู่อย่างทรमान
 (พระเป็นโรคหัวใจ) ท่านก็ยอมทรमान ไม่ยอมไปนรก พญายม
 ก็ตกลงยอมต่ออายุให้อีก ๑๒ ปีมนุษย์ เดียวนี้ท่านทำความดี
 อย่างยิ่งยวดเลย วัดนี้ผู้เขียนได้รับเชิญไปบรรยายธรรมเป็น
 ประจำทุกปี บรรยายถวายพระสงฆ์ที่มาจากจตุรทิศ ประมาณ
 ๕๐๐ ถึง ๖๐๐ รูป อีกสามปีก็จะครบเวลา ๑๒ ปีที่ต่อรองขอ
 ไว้กับพญายม แต่ผู้เขียนคิดว่าพระน่าจะพ้นได้ ใครที่จิตไม่ตก
 เป็นทาสของกาม ตัวอย่างเช่นเมื่อจิตสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น
 รส และสัมผัสทางกายแล้วชอบ เช่น กลิ่นหอมชอบ ภาพ
 สวยงามชอบ อาหารรสไม่อร่อยไม่ชอบ พวกนี้เรียกว่า กามสุข-

กามทุกข์ ถ้าจิตยังตกเป็นทาสของกามและตายลงในขณะนั้น จะได้พบพญายมแน่นอน และจะต้องไปเกิดในกามภพ นับแต่ภพอันเป็นที่อยู่ของสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา เหล่านี้คือกามภพ

วันก่อนได้ไปบรรยายที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง พอพูดความจริงเท่านั้น หมอเดือดร้อน เพราะพระพุทธเจ้าโคดมท่านตรัสว่า การเจ็บไข้ได้ป่วยของมนุษย์ในยุคสมัยเรา มีสาเหตุที่ทำให้เกิดสี่อย่าง คือ

- ๑) ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ
- ๒) เพียรมาก ทำงานหามรุ่งหามค่ำ นอนน้อย
- ๓) ฤดูกาลเปลี่ยน
- ๔) โรคกรรม

เหตุ ๓ ข้อแรก เพียงแต่ทำกลับเป็นตรงข้าม อาการป่วยก็จะหายได้ หมอรักษาก็หายได้ แต่เหตุที่สี่ โรคกรรมนี้ ถ้าหมอรักษาคนไข้ให้หายป่วย หมอก็ได้บุญจากคนไข้ แต่เจ้ากรรมนายเวรที่จองเวรอยู่กับคนไข้ จะหันมาจองเวรกับหมอแทน นี่เป็นความจริงที่ผู้เขียนได้พูดไป แต่ผู้จัดงานที่โรงพยาบาลเขาเดือดร้อนว่า จะพูดให้หมอฟังแบบนี้ไม่ได้ ขอให้ผู้เขียนพูดเพียงครั้งเดียว แต่ผู้เขียนทรมานหรือเนรคุณต่อ

พระพุทธโคดมไม่ได้ ต้องพูดความจริงให้หมดและผู้เขียนยังได้
ชี้ทางออกให้ ท่านก็ดูเอาเถอะ หมอตาต้องถูกยิงจนตาบอด
หมอกระดูกต้องถูกผ่าตัดกระดูก หมอมะเร็งก็เป็นมะเร็งตาย
เพราะเขาไม่เชื่อ เขามีและใช้ปัญญาเพียงสุดมยปัญญา กับ
จินตามยปัญญาสองตัวเท่านั้น แต่ภาวนามยปัญญาอันเป็น
ปัญญาสูงสุด เขาเข้าไม่ถึง ถ้าเขาเข้าถึง เขาจะระวังพฤติกรรม
ของตัวเองให้มาก มีหมอผู้หญิงคนหนึ่ง ที่เชื่อและเลิกรักษา
คนไข้ แล้วไปปฏิบัติธรรม หมออีกท่านหนึ่ง ซึ่งยังสาว เก่ง
และรวยด้วย เมื่อก่อนเวลาจะซื้อเสื้อผ้า ต้องบินไปซื้อที่ปารีส
ฝรั่งเศส เพราะสมัยก่อนมีอึดตามาก แต่หลังจากถูกทำให้ไป
ปฏิบัติธรรมที่ยุพทูตฯ แล้วเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง ก็เลิก
ประพตีสรุ่ยสร่าย นำเงินที่มีเหลืออยู่ ไปเป็นเจ้าภาพสนับสนุน
การจัดคอร์สปฏิบัติธรรมให้กับผู้อื่น...สาธุ



บรรณานุกรม



ทวีศักดิ์ ญาณประทีป และคณะ ๒๕๓๐ พจนานุกรม :
ฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ. ๒๕๓๐ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
กรุงเทพฯ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ๒๕๔๕ พจนานุกรมพุทธ
ศาสตร์ : ฉบับประมวลธรรม บริษัทสื่อตะวันตก จำกัด
กรุงเทพฯ

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙) ๒๕๔๕ วิมุตติ
รัตนมาลี สำนักพิมพ์ดอกหญ้า กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

สุรี มีผลกิจ-วิเชียร มีผลกิจ ๒๕๔๓ พุทธกิจ ๔๕ พรรษา
บริษัท คอมพิวเตอร์ จำกัด กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

รายนามผู้บริจาคพิมพ์หนังสือ
จริยธรรมสำหรับผู้บริหารและธรรมาภิบาล

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
1	คุณจินชีวัน และครอบครัว	12,000
2	คุณเริงศักดิ์ โอภาสรัศมี	8,000
3	คุณพัชรา ธรรมลิขิตชัย	6,850
4	คุณรังสิต คุณอัญจนา อุดมผล	5,000
5	ร้านเหมือนฝัน	4,400
6	คุณจันทร์ทิพย์ คันทรมานนท์	4,100
7	คุณวัลย์ทิพย์ ปิติจอมวงศ์ และคณะ	4,000
8	คุณขนิษฐา พงศ์ศรีวัฒน์	4,000
9	คุณนรินทร์ คุณธีรประภา เศวตประวิชกุล	4,000
10	คุณพิรุณ จิตรยั่งยืน	4,000
11	คุณอุทัยวรรณ ขุนเจริญ	2,650
12	คุณพิมพ์นิภา กิตติชัยชนะกุล	2,300
13	พระชาลี ฐานยุตโต	2,200
14	อาม่าเยี่ยมฮั่ว แซ่ลี	2,160
15	คุณมานะ นาวิน	2,000
16	คุณนฤมล ภัทรวิมลพร	2,000
17	คุณตอง	1,600
18	คุณธมน ไทยวานิช	1,560
19	คุณญาติกา นันทรัฐณ์ และ คุณอนันต์ ปักสังคะเนย์	1,002

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
20	คุณพาสพร ฐูปลี	1,000
21	พ.ต.ต.หญิง ทศน์มณ ดิษเจริญ	1,000
22	พ.ต.อ.บุญเสริม คุณยุพดี ศรีชมภู	1,000
23	คุณวิชัย โพธิ์นทีไท และ ครอบครัว	1,000
24	คุณอุดมพร สายเพชร และครอบครัว	1,000
25	คุณยศภัทร เกรียงชุตินา	900
26	คุณฉลองชัย คุณวรรณกร คงบันเทิง	900
27	คุณจันทร์ภา คุณเทียนชัย คุณธรรมนาถ ทองเคียน	800
28	คุณรัชกฤต อรุณเดชาวุฒิ คุณภัควรินทร์ พนิตกุลเศรษฐ์	640
29	คุณราพรธณี ชูชัย	630
30	คุณแห่งน้อย กัญญาชนม์ และ คุณพยุง กาญจนกันทร์	600
31	คุณณาดยา เกตแก้ว	600
32	คุณวารลักษณ์ อร่ามประยูร และ ครอบครัว	580
33	คุณฉลองชัย คงบันเทิง	570
34	พ.ต.อ.เดชซาภากร หิรัญวัฒน์	540

รายนามผู้บริจาคพิมพ์หนังสือ
จริยธรรมสำหรับผู้บริหารและธรรมาภิบาล

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน	ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
35	คุณพฤกษ์ นิลสุข และครอบครัว	500	56	คุณวาทินี สุธนรักษ์	200
36	คุณอឹ้ม ลีสมสมบูรณ์	500	57	คุณท้อ-คุณสุนันทา แผลลมไพศาล	200
37	คุณณัฐรัฐภูมิ อุทัยเสน	500	58	คุณพิกุล จันทร์เจริญกิจ	200
38	คุณนภา แก่นทองแดง	500	59	คุณอารยา ปฏิมาณทวี	200
39	คุณปรานี ขวณปกรณ์	400	60	คุณลำดวน กฤษดา	200
40	คุณเอกชัย ตีรุ่งโรจน์	400	61	คุณวรรรัตน์ ชัยสวัสดิ์	170
41	คุณมาลี บุญนาค	380	62	คุณณิฏฐิตา มหาปัญญาวงศ์	160
42	คุณวุฒิชัย ไยมณี	330	63	คุณวีไล บุญเต็ม	160
43	พระชัยพร จันทวิไล	300	64	พระมหาธีรานนท์ จิรฐิติโก	160
44	คุณพรทิพย์ ไชยณรงค์ และครอบครัว	300	65	คุณสมนึก ลาภวงศ์ไพบูลย์	140
45	พ.ต.อ.สมศักดิ์ จิตติรัตน์	300	66	คุณจุฑามาศ ธรรมบัวชา	120
46	คุณวีระ-คุณสุจรรยา ถินทวี และครอบครัว	300	67	คุณปัสสิก ยุ่นสยาม	120
47	คุณออกฤษฎ์ คุณเขมศักดิ์ อายดวงษ์ และครอบครัว	300	68	คุณสุรัตน์ พุ่มผล	102
48	คุณสรที่ สุขวัฒน์ และครอบครัว	240	69	เทศบาลเมือง ปู่เจ้าสมิงพราย	100
49	คุณทิวาพร หลวงบำรุง	220	70	คุณภาสกร รุจิราธาดากุล	100
50	คุณนภัสสรณ์ หมอดี	220	71	คุณอุษณีย์ พงศ์ประยูร	100
51	คุณยายโสภา ปัทมดิลก	200	72	คุณไพรวิน ลิขิตวานิช	100
52	คุณชรินทร์ สุวัชรังกูร	200	73	คุณสุรัตน์ พุ่มผล	100
53	คุณน้ำริน แรมกมล	200	74	คุณอารียา พันธุ์สุริยานนท์	100
54	คุณบุศกร ทรงพุดมิ	200	75	คุณปวีรดา แก่นดี	100
55	คุณเพียงจันทร์ ทองเคียน	200	76	คุณฉลองชัย คงบันเทิง	80

รายนามผู้บริจาคพิมพ์หนังสือ
จริยธรรมสำหรับผู้บริหารและธรรมาภิบาล

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
77	คุณอุษา ส่งางาม	80
78	คุณประยูทธ ปิยะกาโส	70
79	คุณประมาญ ผิวสวย	70
80	คุณนฤมล เอี่ยมสอาด	60
81	คุณนวรรตน์ ดีกั้ง	60
82	คุณนภางค์ ดีกปากเกล็ด	60
83	คุณยุวดี โอโลรัมย์	60
84	คุณเบญจรัตน์ สุทธิชูจิต	60
85	คุณศุภโชค โพธิ์ทอง	60
86	คุณเกียรติสิน อัมบุตร	60
87	คุณเรวัตร์ ศรีจันทร์	60
88	คุณปาณิสรา พิรวณิชกุล	60
89	คุณสำราญ ชื่นบุญ	50
90	คุณศิริยุภา ปั่นกรวด	40

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
91	คุณเทวี กอไทสง	40
92	คุณสมจิตร มหานันทกุล	40
93	คุณลัทธาพันธ์ เชี่ยวชาญ	40
94	คุณอริสราภรณ์ ศรีรัตนอาภรณ์	40
95	คุณกิตติวัช แยมการ	40
96	คุณดำรงค์ ศักดิ์ชัยกุล	30
97	พระมหาสมถวิล ปราโส	30
98	คุณธนา ศรีนิเวศน์	30
99	คุณสมปอง งามศิริ	20
100	คุณสราวุธ รัตนยานนท์	20
101	ด.ช.ภูมินทร์ อรจันทร์	20
102	คุณปราณี มหารำลึก	20
103	คุณปรีดา เล็งอุดมภาค	20
	รวมปัจจัย	96,424



“

ก่อนที่เราจะไปบริหารบุคคลอื่นในองค์กร
เราต้องบริหารจัดการตัวเองให้ได้ก่อน
บริหารพฤติกรรมให้ดีได้ก่อน

“ธรรมภิบาล” ประกอบด้วยคำว่า
“ธรรมะ” และ “อภิบาล”
หมายถึง การปกครองด้วยคุณความดี
เราจะนำธรรมะข้อใดมาปกครอง คู่ปกครองรักษาใจ
เพื่อให้ชีวิตมีแต่ความเจริญถ้ายเดียว
ไม่ทำให้ชีวิตพบกับความวิบัติหรือตกต่ำ

”

