


# แนวทางพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ ตามหลักพระพุทธศาสนา

เล่ม  
๑

อ.วศิน อินทสระ





แนวทางพัฒนา  
ทรัพยากรมนุษย์  
ตามหลักพระพุทธศาสนา  
อ. วศิน อินทสระ:

น้อมบูชาอาจารย์คุณ  
๘๐ ปี เพชรแห่งการเผยแผ่ธรรม  
ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ



ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือดีลำดับที่ ๓๑๒

**แนวทางพัฒนาศาสตร์พยากรณ์มนุษย์  
ตามหลักพระพุทธศาสนา เล่ม ๑**  
อ. วศิน อินทสระ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

จำนวนพิมพ์ : ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

รูปเล่ม : คีรีส วัชรสุขจิต

แยกสี : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

โปรดติดตามอ่านธรรมะของท่านอาจารย์  
ทาง Facebook อาจารย์วศิน อินทสระ

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชีนาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้สิ่งปวง  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

## คำอนุโมทนา

ชมรมกัลยาณธรรมโดยทันตแพทย์หญิงอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ผู้เป็นประธานชมรม ได้ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือ “แนวทางพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา” ข้าพเจ้าอนุญาตด้วยความยินดียิ่ง

ขออนุโมทนาต่อกุศลจิตและความเพียรพยายามในการเผยแพร่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรม ข้าพเจ้าหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านตามสมควร ธรรมใดที่จะพึงกล่าว ข้าพเจ้าได้กล่าวไว้แล้วในคำนำในการพิมพ์ครั้งแรก ข้าพเจ้าเชื่อว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ ฝึกได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในหมู่มนุษย์ด้วยกัน บุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว พัฒนาตนดีแล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและคุณความดีทั้งหลาย ที่ข้าพเจ้าและชมรมกัลยาณธรรมได้ร่วมกันบำเพ็ญแล้ว จงเป็นปัจจัยอันมีกำลังให้ท่านทั้งหลาย ปราศจากทุกข์ โศก โรค ภัย สรรพพินิติ อุบัติวันตรายทั้งหลายทั้งปวง ประสบแต่ความสุขสวัสดิ์ ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง

๐๓๒ ๐๓๒๖

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

## คำนำ

### ชมรมกัลยาณธรรม

ข้าพเจ้ามีโอกาสได้ศึกษางานธรรมะของท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ด้วยความเคารพศรัทธาในความเป็นปราชญ์ เป็นผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา นักจิตวิทยา และความมีจิตวิญญาณของความเป็นครูที่อยากหาผู้ใดเสมอเหมือนได้ในยุคสมัยนี้ ทั้งงานหลักธรรมและวรรณกรรมทางธรรมจำนวนมากซึ่งเป็นที่ยอมรับของผู้ใฝ่ธรรมอย่างกว้างขวาง ต่างชื่นชมศรัทธาในอัจฉริยภาพของท่านอาจารย์ที่สามารถอธิบายขยายความหลักธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อย่างชัดเจน หมดจด เหมือนหงายของที่คว่ำ ในส่วนของวรรณกรรมทางธรรม เช่น พระอานนท พุทธอนุชา, ผู้สละโลก, ลีลากรรมของสตรีในสมัยพุทธกาล เป็นต้น ล้วนแต่มีความงดงามทั้งอรรถและรส สมเกียรติยศแห่งงานของท่านอาจารย์ผู้ได้ฉายาว่า “นายช่างผู้ร้อยมัลลย์แห่งธรรม”

ถึงวันนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนยืนอยู่ริมฝั่งของมหาสมุทรใหญ่ เวลาในชีวิตเหลือน้อยนัก ทำได้เพียงวกน้ำปริมาณเล็กน้อยขึ้นมาลูบไล้ ใบหน้าก็ยังได้สัมผัสถึงความสุข ความร่มเย็นชุ่มชื่นจิตใจขนาดนี้ ถ้าได้ลงไปแหวกว่ายในมหาสมุทรแห่งปัญญานี้ได้อย่างทั่วถึง ทันทเวลาอันสั้นในชีวิต จะยิ่งดีวิเศษเพียงไร ท่านอาจารย์สร้างผลงานไว้มากมาย

จนเกินที่จะประมาณได้ว่ามนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งจะมีพลังแรงบันดาลใจให้สามารถสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ผากไว้เป็นต้นธารทางปัญญาของสังคมได้มากมายปานนี้ ย่อมต้องเป็นบุคคลพิเศษ ชนิด Born to be เท่านั้น ในแวดวงของปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ท่านจึงเป็นเพชรแห่งธรรม น้ำเอกที่ผู้ใฝ่ธรรมสามารถเดินตามรอยครูได้อย่างไม่ต้องลังเลสงสัย

หนังสือเรื่อง “แนวทางพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา” เล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งของหนังสือชื่อเดียวกันซึ่งเคยจัดพิมพ์แล้วครั้งหนึ่งโดยสำนักพิมพ์บรรณาคาร ในปีพุทธศักราช ๒๕๒๙ ท่านอาจารย์ได้แนะนำ (Recommend) ให้ข้าพเจ้าได้ศึกษา ด้วยการอธิบายธรรมะเป็นขั้นเป็นตอนและมีเหตุผล มีลีลาการนำเสนอที่ช่วยให้เข้าใจง่ายระดับขั้นครู หนังสือนี้จึงมีเนื้อหาแน่นเป็นหลักเป็นแก่นประทับใจข้าพเจ้ามาก ส่วนที่มาของเนื้อหาทั้งหมดในเล่มเดิม ท่านอาจารย์ได้กล่าวไว้แล้วในคำนำของการพิมพ์ครั้งแรก ข้าพเจ้าจึงไม่ขอกกล่าวซ้ำ

ในนามชมรมกัลยาณธรรม ข้าพเจ้าจึงขอแนะนำผลงานอันทรงคุณค่านี้สู่สายตาสาธุชนอีกครั้ง ด้วยความเคารพรัทธาชื่นชมในความเป็นกัลยาณมิตรของท่านอาจารย์ ผู้มีความงามพร้อมในคุณสมบัติของกัลยาณมิตรทุกประการ หวังว่าหนังสือในชุดนี้จะได้ทะยอยจัดพิมพ์สู่สายตาทุกท่านต่อไป ทราบว่าข้าพเจ้ายังมีเรี่ยวแรงและเหตุปัจจัยที่จะทำงานที่รักนี้ได้ เพื่อบูชาพระคุณท่านอาจารย์ที่ได้เสียสละกำลังกายกำลังใจ และกำลังสติปัญญา ท่วมเทชีวิตให้กับงานเผยแผ่ธรรมมาจนถึงปีที่ ๘๐ ของชีวิตเพชรแห่งธรรมที่งดงามทรงคุณค่า ขอพวกเราช่วยกันศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม ประกาศธรรม ให้สมกับความเมตตา

เสียดสีของครูบาอาจารย์ อาณิสงส์ได้อันบังเกิดจากงานเผยแพร่ธรรมนี้  
ในนามชมรมกัลยาณธรรม ข้าพเจ้าขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และ  
น้อมบูชาพระคุณท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ปิยาจารย์ผู้เปี่ยมเมตตา  
อย่างยิ่ง

ในมงคลวาระ ๘๐ ปี เพชรแห่งการเผยแพร่ธรรม อีกทั้งในเดือน  
มกราคมเดือนนี้ สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย ได้ประกาศมอบ  
รางวัลนักเขียนอาวุโสยอดเยี่ยมให้แก่ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ คือ  
รางวัลนราธิป ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๗ นับเป็นข่าวมงคลอีกข่าวที่  
คณะศิษย์และท่านที่ติดตามผลงานของท่านอาจารย์จะได้ร่วมอนุโมทนา  
แสดงมุทิตาจิตในรางวัลอันทรงเกียรติ ขออานุภาพแห่งธรรมคุ้มครอง  
รักษาท่านผู้ประพาศิธรรมทุกท่าน และท่านอาจารย์วศิน อินทสระ  
ผู้เป็นธงชัยแห่งธรรม ให้ท่านได้สมปรารถนาในธรรมและอยู่สุขสงบเย็น  
ทุกคืนวัน

น้อมบูชาพระคุณด้วยความเคารพศรัทธาอันสูงยิ่ง

**ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๓๐ มกราคม ๒๕๕๘

## คำนำในการพิมพ์ครั้งแรก

เรื่อง “แนวทางพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา” นี้ เป็นการรวมคำบรรยายและปาฐกถาของข้าพเจ้าหลายแห่งเป็นเวลาหลายปี เมื่อได้รับเชิญไปบรรยายหรือปาฐกถาในที่ใดก็มักเตรียมโครงร่างหรือแนวสำหรับบรรยายไปด้วย สั้นบ้างยาวบ้างตามแต่โอกาสและเนื้อหา เห็นประโยชน์ว่าเมื่อพูดเสร็จแล้ว อาจพิมพ์ได้ด้วยในโอกาสอันควร หนึ่งข้าพเจ้ารู้สึกตนว่าไม่เก่งพอที่จะพูดโดยไม่มีหัวข้อหรือแนวทางได้ อย่างน้อยที่สุดจึงได้ทำโน้ตสั้นๆ ไปเสมอ เมื่อพูดเสร็จแล้วอาจนำมาขยายออกตามแนวเดิมที่พูดไว้ มีเพิ่มเติมบ้าง ตัดออกบ้างตามความเห็นสมควร

บางส่วนของหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าได้ใช้บรรยายในห้องเรียนแห่งศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ของสภาการศึกษามหาจุฬาราชวิทยาลัย ในวัดบวรนิเวศวิหารในปีการศึกษา ๒๕๒๖-๒๕๒๘ สำหรับนักศึกษาระดับสูง แม้จะมีเนื้อหาน้อยแต่เนื่องจากผู้ศึกษามีการศึกษาดีมาแล้ว มีวุฒิภาวะสูง หลายท่านจบปริญญาโทและเป็นอาจารย์อยู่ในมหาวิทยาลัย หลายท่านเป็นข้าราชการผู้ใหญ่ เมื่ออธิบายซักถามอย่างละเอียดพิสดาร จึงทำให้ขอบเขตแห่งเนื้อหาวิชานี้ขณะบรรยายขยายออกไปอย่างกว้างขวาง แม้เพียง ๔ เรื่องก็สอนได้ทั้งปี



บางท่านมีฉันทะและศรัทธามานานปี ท่องเที่ยวแสวงหาความรู้ และประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาด้วยจิตใจจดจ่อ เมื่อไม่พบทางอันเป็นที่พอใจก็แสวงหาเรื่อยไป เมื่อพบทางที่พอใจก็หยุดและสงบได้ เหมือนนกหาฝั่งที่ยังหาฝั่งไม่พบ ก็บินวนเวียนไปมาอยู่ เมื่อพบฝั่งก็บินเข้าหาฝั่ง และไม่ต้องบินวนเวียนอีกต่อไป รู้ทางว่าควร จะศึกษาและปฏิบัติอย่างไร

บางส่วนของหนังสือเล่มนี้ได้นำมาจากข้อความที่ข้าพเจ้าได้รับเชิญไปบรรยายในที่ต่างๆ เช่น ธนาคารแห่งประเทศไทยเป็นต้น ได้ใส่ พุดโหน้ทไว้แล้วได้เรื่องนั้นๆ เป็นแนวคำบรรยายที่เตรียมไปบ้าง เป็นข้อความที่ถอดจากเทปซึ่งทางธนาคารอัดไว้บ้าง ถ้าท่านผู้อ่านสังเกต ลักหน้อยก็จะทราบได้เองว่า ตอนไหนเป็นข้อความที่เตรียมไป ตอน ไหนถอดจากเทปบันทึกเสียง เพราะสำนวนพูดและสำนวนการเขียน ย่อมไม่เหมือนกัน ส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา

อันที่จริง พระพุทธศาสนานั้น พระบรมศาสดาตรัสว่ามีการ ศึกษาโดยลำดับ (อนุปฺพฬลิกขา) มีการปฏิบัติโดยลำดับ (อนุปฺพฬ ปฏิปทา) เหมือนมหาสมุทรลุ่มลงโดยลำดับลาดลงโดยลำดับและลึกลงโดยลำดับ ไมโกรกชั้นเหมือนภูเขาขาด หรือเหมือนเหวลึก (เล่ม ๒๕/ ๑๑๘) การศึกษาและการปฏิบัติพระพุทธศาสนาจึงควรดำเนินตาม ลำดับขั้น ไม่ข้ามขั้นตอน ชาวพุทธที่เป็นคฤหัสถ์นั้น เมื่อมุ่งประโยชน์ ก็ควรประพฤติธรรมอันจักอำนวยประโยชน์ทั้ง ๓ ตามลำดับ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายหน้า และประโยชน์สูงสุดคือมรรคผล นิพพาน

พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ มีอาการปานประหนึ่งเด็กน้อยผู้หลงป่าหาทางออกไม่ได้ จึงร้องไห้คร่ำครวญเวียนอยู่ในป่านั้น แม้เป็นผู้มีศรัทธา มีฉันทะ มีความตั้งใจดี แต่ขาดปัญญาเครื่องคุ้มครองตน แม้จะเลื่อมใสพระพุทธรูปศาสนา ทะนุบำรุงด้วยปัจจัย ๔ อัน โอฬาร แต่**ไม่รู้จักรูปพระพุทธรูปศาสนา**ที่ตนเลื่อมใสในนั้น จึงสับสนวุ่นวาย กระสับกระส่ายไม่ได้รับประโยชน์จากศาสนาที่ตนนับถือเคารพเลื่อมใสเท่าที่ควร มีสิ่งที่เรียกว่า “สูญเปล่า” เสียมากมายเหมือนคนกินยาไม่ตรงกับโรค และแถมยังเป็นยาปลอมเสียอีก ลองคิดดูเถิดว่าสุขภาพของ เขาจะเป็นอย่างไร เพียงแต่ได้ปลอบประโลมใจตัวเองไปวันๆ ว่าได้กินยาแล้ว ยานั้นนอกจากไม่เป็นประโยชน์แก่เขาแล้วยังทำลายเขาเสียอีก

คนไข้จะกินยา ควรจะต้องศึกษาให้เข้าใจเรื่องยาพอสมควร รู้จักคุณสมบัติของยา รู้จักขนาด ปริมาณและระยะเวลาที่จะกิน มียาหลายอย่างถ้ากินผิดพลาดอาจถึงตายได้อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่รู้ด้วยตนเอง ต้องปฏิบัติตามผู้รู้คือหมอ (ถ้าหมอชื่อสัตย์และหวังดีต่อคนไข้จริงๆ) แต่หมอไม่ได้อยู่กับคนไข้ตลอดเวลา คนไข้ต้องอยู่กับตัวเอง โรคก็อยู่กับคนไข้เอง อาการดีขึ้นหรือเลวลงคนไข้เองรู้อยู่ตลอดเวลา ถ้าเขารู้จักยา รู้จักโรค รู้วิธีแก้ไขเป็นต้น เขาย่อมรักษาตัวเองได้ นอกจากโรคสำคัญที่เขาไม่มีเครื่องมือเท่านั้น จึงจะต้องพึ่งหมอ พึ่งโรงพยาบาลฉันทใด

ผู้จะประพฤติปฏิบัติธรรมก็ฉันทนั้น ควรจะต้องศึกษาธรรมที่ตนจะประพฤติปฏิบัตินั้นๆ ให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อนว่า มีขอบเขตอย่างไร มีความหมายอย่างไร ควรจะประพฤติมากน้อยแค่ไหนให้สมกับฐานะของตน ควรให้ธรรมข้อใดรับช่วงต่อไป ควรจะปรับธรรมข้อใด ให้เสมอกับธรรมข้อใด (เช่น ศรัทธา วิริยะ ปัญญา) เหมือนปรับยากับ

อาหารให้พอเหมาะกันในโรคนางอย่าง ล่ารจทนเองว่ามีจริตอัธยาคัย  
อย่างไร ควรเน้นหนักในธรรมข้อใด เพื่อให้เหมาะกับจริตอัธยาคัยของ  
ตน ฯลฯ เมื่อทราบพอสมควรอย่างนี้แล้ว ย่อมเป็นที่พึงแก่ตนได้ เป็นการ  
สนองพระพุทธรดาร์สที่ว่า

“ท่านทั้งหลายจงมีตนเป็นที่พึ่ง  
มีธรรมเป็นที่พึ่งเถิด  
อย่าได้มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย.....  
ความเพียรเป็นเครื่องเผาบาป  
ท่านทั้งหลายต้องทำเอง  
ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น”

ด้วยความตั้งใจที่จะพึ่งตนเอง และพึ่งธรรมในการดำเนินชีวิต  
มนุษย์จะก้าวขึ้นสู่วิถีชีวิตใหม่ คือมีความมั่นใจในตน มั่นใจในธรรม  
มีการดำเนินชีวิตที่ราบเรียบมั่นคงและสงบแจ่มใส ไม่เลื่อนลอยไร้หลัก  
ฐานอย่างแต่ก่อน เหมือนต้นไม้ที่มีรากยึดดินแน่นแล้ว หยั่งรากแก้ว  
ลงลึกและมีรากใหญ่แน่นแผ่ยึดดินไว้อย่างมั่นคง พร้อมที่จะเจริญ  
เติบโตแผ่กิ่งก้านออกไปทั้ง ๔ ทิศ ต้นไม้เช่นนี้ย่อมแตกต่างจากเศษ  
ไม้ที่ลอยน้ำเป็นอันมาก

มนุษย์มีมานานแล้วในโลกก็จริงแต่มนุษย์ยังเยาว์ในทางจิตอยู่มาก  
ทั้งนี้เพราะขาดการพัฒนา หรือพัฒนาไม่ถูกต้อง ทำให้อายุจิตไม่เจริญ  
เท่าที่ควร จึงมีอาการเป็นเด็กในร่างผู้ใหญ่อยู่เป็นอันมาก สังคมมนุษย์  
จึงสับสนวุ่นวายไม่ต่างกับสังคมเด็กไร้เดียงสา เด็กไร้เดียงสาเสียอีก

แม้จะลำบากหน่อย แต่ก็ไม่น่ากลัว ไม่มีพิษมีภัยอะไรนักแต่ในสังคม  
เด็กในร่างผู้ใหญ่ผู้นั้นหน่อย เปรี้ยวและมีพิษภัยอยู่รอบด้าน

การศึกษาที่มุ่งเอาความเป็นใหญ่เป็นโต เป็นเจ้าคนนายคน และ  
การพัฒนาที่เน้นในทางวัตถุมากเกินไปจนลืมนำพัฒนาทรัพยากรมนุษย์  
มาเป็นเวลานานนั้น ทำให้สังคมมีรากเป็นพิษและออกดอกออกผลมา  
เป็นพิษอย่างที่เห็นๆ กันอยู่ และยากที่จะแก้ไขได้ถ้าไม่แก้ไขที่ต้นเหตุ  
คือ สร้างค่านิยมในสังคมใหม่ สังคมจะได้เจริญอย่างมีสัดส่วนสมบูรณ์  
พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณค่าเสียก่อนแล้วจึงพัฒนาทรัพยากรอื่นๆ  
เพื่อรับใช้มนุษย์ มิใช่พัฒนาไปเพื่อเอามนุษย์ไปเป็นทาสรับใช้สิ่งแวดล้อม  
ซึ่งจะเป็นภาวะการณ์ที่น่าสงสารที่สุด

สังคมไทยส่วนใหญ่พัฒนาตามสังคมตะวันตก เพื่อไปทันสังคม  
ตะวันตกคือยุโรปและอเมริกา จึงพยายามแสวงหาความจริงภายนอก  
ตัวยิ่งกว่าภายในตัว ตามอย่างเขา ถ้าเราเคารพนับถือพระพุทธศาสนา  
และยินดีที่จะปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาจริงแล้ว เราจะต้อง  
ดำเนินชีวิตใหม่ให้สอดคล้องกับหลักการและแนวทางของพระพุทธ  
ศาสนาซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ได้ผลเลิศที่สุด (ถ้า  
เราเข้าใจพระพุทธศาสนาจริง และถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน)

เกี่ยวกับการศึกษาและผลผลิตของสังคมตะวันตกนั้น ส่วนเสีย  
ก็มีอยู่ไม่น้อย ดังที่ ดร.ดักลาส เอ็ม เบนส์<sup>๑</sup> (Douglas M. Burns M.  
D.) ได้เขียนไว้ในหนังสือ *Buddhism Sciences and Atheism* ของ  
ท่านว่า

---

<sup>๑</sup> จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ต่อมาได้ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนา ได้มาศึกษาค้นคว้า  
เกี่ยวกับสมณะและวิปัสสนาอยู่ในประเทศไทยหลายปี

“ในกรณีชาวตะวันตกยึดมั่นอยู่แต่ในหลักวิทยาศาสตร์ของตน ตลอดจนถึงการหาความจริงภายนอกอย่างเดียวนั้น บางครั้งก็ทำให้เกิดผลที่ไม่พึงปรารถนาขึ้นได้ น่าเสียดายว่าในบรรดานักศึกษามหาวิทยาลัยที่กำลังทำปริญญาโทในทางวิทยาศาสตร์และปรัชญาที่ดี และในหมู่ศาสตราจารย์ที่ดี บุคคลเหล่านี้แม้จะเป็นผู้คงแก่เรียนและปัญญาสูงเพียงใดก็ตาม ก็ปรากฏว่ามีความรู้เรื่องโลกภายนอกมากกว่าเรื่องของตนเอง บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้มีอารมณ์นิสัยพิกลพิการ มีสังคมนิสัยบกพร่อง และมักจะคิดว่าปัญญาความรู้ที่ตนได้เรียนมาอย่างกว้างขวางนั้นเป็นคุณธรรมอันสูงสุด อย่างไรก็ตาม ปรากฏว่าบุคคลพวกนี้โดยแท้จริงแล้ว ก็หาความสุขไม่ได้นัก และตลอดเวลาเขาก็ซ่อนข้อบกพร่องของตนไว้เบื้องหลังโลคือข้ออ้างว่าตนเป็นนักปราชญ์ เป็นด็อกเตอร์ และเป็นศาสตราจารย์ เป็นต้น และที่ร้ายยิ่งขึ้นก็คือบุคคลที่ได้รับการยกย่องนับถือว่าเป็นนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ที่ฉลาดปราดเปรื่อง พุทธิสิ่งใดก็มีคนเชื่อถือนั้น กลับกลายเป็นผู้ที่มีอารมณ์ไม่ปกติ (คือมีจิตไม่ปกติ) ไปเสียเอง นำประหลาดที่ทั้งๆ ที่บุคคลประเภทนี้มีความรู้ในเรื่องอำนาจของจิตและการรักษาโรคด้วยจิตก็ดี แต่จิตใจของเขาเองก็เป็นโรคเรื้อรังขนาดหนัก ทั้งหมดนี้แสดงว่าลำพังวิทยาศาสตร์อย่างเดียวไม่สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างแน่นอน”<sup>๒</sup>

ในหนังสือเล่มเดียวกัน จิตแพทย์เบนส์ได้กล่าวไว้ในหน้าสุดท้ายว่า

---

<sup>๒</sup> แปลเป็นไทยโดย อาจารย์ศิริ พุทธศุภร์ ชื่อในภาษาไทยว่า ความเกี่ยวของระหว่างพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์และอเทวนิยม องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลกพิมพ์เผยแพร่ ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๑๔ หน้า ๙๔

“...พระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นระบบจิตวิทยาแต่เดิม แต่เป็นระบบที่ศึกษาสภาพของจิตใจโดยเน้นหนักในการปฏิบัติทดลองด้วยตนเอง ที่สำคัญที่สุดก็คือ วิธีการของพระพุทธศาสนานั้นเป็นหลักปฏิบัติที่มีระเบียบแบบแผน มีศิลปะ เป็นวิถีแห่งการครองชีวิตซึ่งมุ่งหวังให้ผู้ปฏิบัติมีความผาสุกและมีอารมณ์นิสัยคุ้มครองตนเองได้ในแง่นี้ ไม่มีสถาบันใดทำได้สำเร็จเท่าพระพุทธศาสนาเลย ความสามารถของพระพุทธศาสนาเช่นนี้เป็นสิ่งที่พึงประสงค์อย่างยิ่ง และเป็นสิ่งที่จะอำนวยประโยชน์สุขแก่โลกอย่างมหาศาลทีเดียว”

ด้วยประการดังกล่าวมานี้ トラบโดที่พุทธศาสนิกชนยังพึ่งตนเองไม่ได้ ยังเอาชีวิตไปแขวนไว้กับที่พึ่งอย่างอื่นภายนอกแล้ว トラบโดนั้นเขาจะชื่อว่าเป็นพุทธศาสนิกที่ดีหาได้ไม่ เมื่อเป็นดังนี้ ชาวพุทธแม้จะได้อุ่นเคยกับพุทธศาสนามาเป็นเวลานานนับหลายศตวรรษแล้วก็ตาม แต่ก็หาได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนาเท่าที่ควรไม่ คงเป็นเหมือนมดแดงเผ่ามะม่วงหรือปูโลมเผ่าทรัพย์เท่านั้นเอง

ข้าพเจ้าขอส่งความปรารถนาดีสู่เพื่อนมนุษย์โดยผ่านทางหนังสือเล่มนี้ ขอเพื่อนมนุษย์ไม่เว้นเชื้อชาติใดพึงประสบความสำเร็จในการพัฒนาตน ข้าพเจ้าตระหนักดีถึงความจริงที่ว่า **ความเป็นมนุษย์อยู่เหนือเชื้อชาติ** (Above all nations is Humanity) จึงควรมีเมตตาต่อกันทุกหมู่เหล่าเผ่าพันธุ์ เป็นเมตตาสากลซึ่งถือว่าเป็นลักษณะเด่นอย่างหนึ่งของพุทธธรรม

“การทำชาติดีกว่าไม่ทำเสียเลย” และ “ไม่มีวันสายสำหรับการเริ่มต้นที่ดี” นั้น ช่างเป็นสุภาษิตที่ให้กำลังใจดีแท้ การพัฒนาตน, พัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นไม่มีวันสายเกินไป เพราะชีวิตเป็นกระบวนการที่ยืดยาว

ไม่เพียงแต่ในภาพนี้เท่านั้น ภาพหน้ายังมีอยู่อีก ถ้าได้เริ่มต้น ไร่ถูกย้อม เป็นประโยชน์ต่อไป เหมือนลับรางไร่ถูกต้องให้รถไฟวิ่งเข้าสู่รางอันปลอดภัย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต้องเริ่มต้นที่ความเห็นอันถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เมื่อมีความเห็นถูกต้องตรงดีแล้ว การทำ การพูด ความเพียรพยายามก็ย่อมดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง ยิ่งนานวันก็ยิ่งเพิ่มพูนความถูกต้องมากขึ้น โกลัศจรรย์หมายปลายทางเข้าไปทุกที ในระหว่างนั้นก็จะมีผลสัมฤทธิ์ต่างๆ ให้ชื่นใจเป็นระยะๆ มีชีวิตที่สงบสุข ร่มเย็น ได้เสวยผลแห่งคุณงามความดีแม้ในปัจจุบัน และยังเป็นทัศนคติ (แบบอย่าง) แก่อนุชนผู้มุ่งพัฒนาตนอื่นๆ อีกด้วย ทรัพยากรมนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาแล้วจึงเป็นสิ่งมีค่าสูงมากในสังคมมนุษย์

ข้าพเจ้าหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์มิใช่น้อย สำหรับท่านผู้มุ่งพัฒนาตนไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งชีวิตอันถูกต้อง คือความสุขและความสงบร่มเย็นแห่งชีวิต

ด้วยความเคารพและปรารถนาดีอย่างยิ่ง



กัณยายน ๒๕๒๙



## สารบัญ

ชีวิตและจุดมุ่งหมายของชีวิต

๑๗

ชีวิตกับความรักและการงาน

๔๐

พฤติกรรมมนุษย์มองจากทฤษฎี

ทางพุทธศาสนา


๖๗

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยคุณธรรม

๙๐





A circular wreath composed of numerous white butterflies and small flowers, arranged in a ring. The butterflies are of various sizes and orientations, some facing outwards and some inwards. The flowers are small and delicate, interspersed among the butterflies. The entire wreath is set against a light gray background that has a subtle gradient, being lighter at the top and darker at the bottom. The wreath itself has a slight shadow, giving it a three-dimensional appearance.

ชีวิตและ  
จุดมุ่งหมายของชีวิต

## ชีวิตและจุดมุ่งหมายของชีวิต

### ชีวิตคืออะไร?

ชีวิตคืออะไร? ยากที่จะตอบได้ เพราะชีวิตไม่ใช่สูตรสำเร็จและไม่มีสูตรสำเร็จ คำตอบย่อมเป็นไปต่างๆ กัน ตามประสบการณ์ของแต่ละคน เพราะโดยธรรมชาติชีวิตนั้นเป็นของแต่ละคนอยู่แล้ว

**บางคนอาจตอบว่า ชีวิตคือการเดินทาง** ถามว่าเดินทางไปไหน? ไปเพื่ออะไร? ถ้าตอบว่าเดินทางไปสู่ความตาย นั่นก็เป็นเรื่องธรรมดาที่ใครๆ ก็รู้อยู่แล้ว เพราะทุกคนที่เกิดมาต้องตาย ไม่เว้นใครได้เลย

**บางคนอาจตอบว่า ชีวิตคือการต่อสู้** ถามว่าต่อสู้กับใคร? อาจตอบได้หลายอย่าง คือ ต่อสู้กับสิ่งแวดล้อม ต่อสู้กับกิเลสตัณหาของตนเอง ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่เราต้องต่อสู้ดิ้นรนไม่หยุดหย่อนอย่างน้อยก็เพื่อความมีชีวิตอยู่ได้นั่นเอง ความต้องการมีชีวิตอยู่เป็นสัญชาตญาณอันลึกอย่างหนึ่งของสัตว์โลก

**บางคนอาจตอบว่า ชีวิตคือความทุกข์** ทั้งนี้เพราะเขาได้สัมผัสกับความทุกข์ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ จึงตอบตามประสบการณ์ของตน แต่ก็มีส่วนถูกมาก เพราะชีวิตใดใครบ้างเล่าที่ไม่เคยพบกับความทุกข์และความเดือดร้อนอะไรเลย อย่างน้อยที่สุดใดในชีวิตประจำวันก็มีความทุกข์



ที่ต้องแก้ไขอยู่เป็นระยะๆ อยู่แล้ว เช่น ความหิว ความกระหาย ความปวดนั้น ปวดนี้ หรือความที่ต้องลงทุน ทรากตรำทำงานและศึกษาเล่าเรียน เพื่อประคับประคองชีวิตนี้ให้ดำรงอยู่โดยสวัสดิ์หรือมีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเก่า

การให้คำจำกัดความเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นเพียงบางส่วนของชีวิตทั้งสิ้น ไม่ใช่คลุมเอาความหมายทั้งหมดของชีวิต

ปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหายากที่จะให้คำตอบ ทำนองเดียวกับปัญหาที่ว่า ความรักคืออะไร? ความงามคืออะไร? ความดีคืออะไร? จิตคืออะไร?



**เกี่ยวกับความงาม** เราเห็นความงามได้หรือไม่? สิ่งที่เราเห็นนั้น เป็นเพียงความงามหรือสิ่งทีงาม โดยธรรมดาเราเห็นได้แต่สิ่งทีงาม (Beautiful things) ส่วนความงาม (Beauty) เราเห็นไม่ได้

**เกี่ยวกับความรัก** ยิ่งหาคำตอบยากขึ้นไปอีก เพราะเป็นความรู้สึกของจิตใจที่บุคคลสามารถรับรู้ได้เฉพาะตน เหมือนความเปรี้ยว ความหวาน ความมัน เป็นของรู้ได้เฉพาะตน ถึงจะอธิบายให้คนอื่นรู้ได้บ้างก็เป็นความรู้โดยอ้อม ไม่ใช่ความรู้โดยตรง แม้จะเป็นความรู้ที่ถูกต้องก็ไม่ใช่ความรู้ที่แท้จริง ตัวอย่างเช่น ฝรั่งไม่เคยเห็นทุเรียนและไม่เคยกินทุเรียน เราบอกเขาว่า ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีหนามอยู่รอบผลของมัน เปลือกหนา รสหวาน มัน ฝรั่งก็รู้ตามที่เราบอก อย่างนี้เรียกว่า รู้ถูกต้อง แต่ยังไม่รู้จริงต่อเมื่อเขาได้เห็นทุเรียนและได้ลิ้มรสทุเรียนด้วยตนเองแล้ว จึงเรียกว่ารู้ถูกต้องและรู้จริง



**เกี่ยวกับความดี** ก็ทำนองเดียวกัน เป็นการยากที่จะให้คำจำกัดความให้ถูกต้องสมบูรณ์ นักจริยศาสตร์บอกว่าความดีก็คือความดี เหมือนสีเหลืองก็คือสีเหลือง เราจะสอนให้คนรู้จักสีเหลืองได้ก็โดยให้เขาดูสีเหลือง สำหรับคนตายนั้นไม่มีทางรู้จักสีเหลืองจริงๆ ได้เลย ส่วนคนตาดีที่ไม่เคยรู้จักสีเหลือง เราก็บอกเขาได้ก็แต่ในรูปปฏิเสธ คือไม่ใช่สีดำ ไม่ใช่สีแดง ไม่ใช่เขียวไปแต่พอเขาได้เห็นสีเหลืองเข้าก็ร้องอ้อแล้วไม่ต้องการคำอธิบายอะไรอีกต่อไป

**เกี่ยวกับจิต** นักจิตวิทยาเองก็ตอบได้ยาก เพราะเขารู้จักพฤติกรรมของจิต (Behaviorism) คืออ่านจิตผ่านทางพฤติกรรม เช่น จิตโกรธ จิตรัก ชัง กลัว เราอ่านจากพฤติกรรมทางกายและทางวาจาทั้งสิ้น

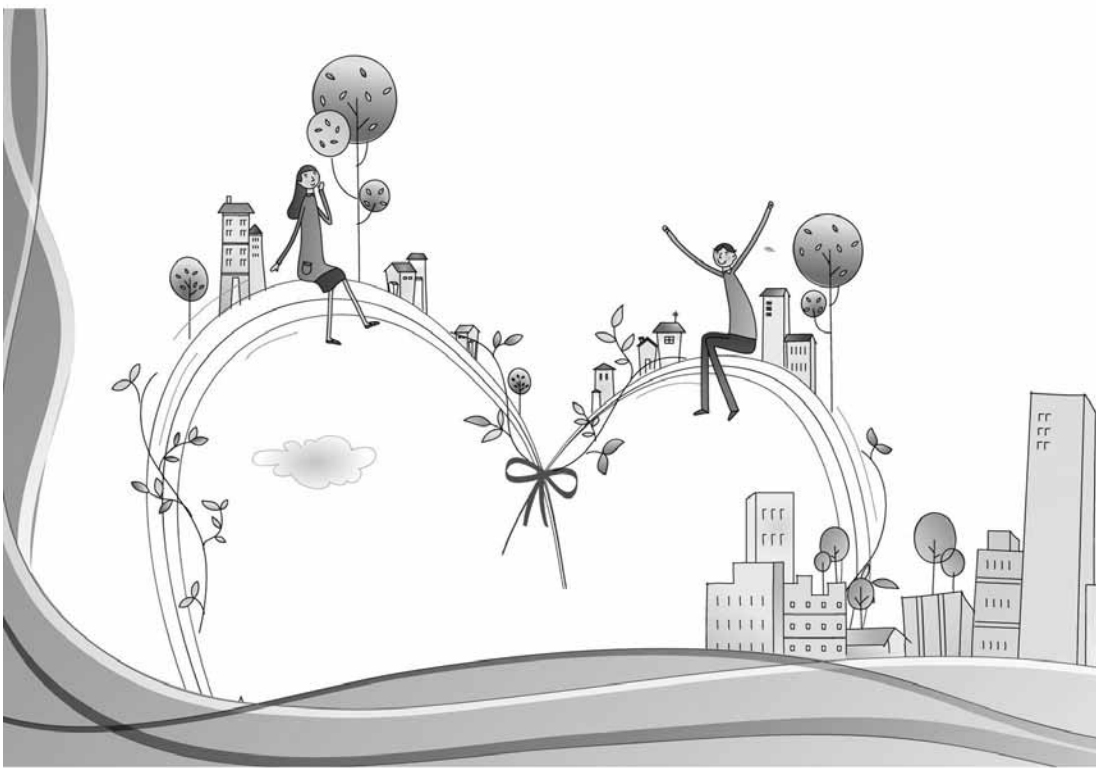
**เกี่ยวกับชีวิต** นักชีววิทยาศึกษาเรื่องสิ่งที่มีชีวิตว่า มีลักษณะอย่างไร ต่างจากสิ่งไม่มีชีวิตอย่างไร แต่ตัวชีวิตเหมือนอะไร? นั้นยากที่จะตอบได้



ความสุขมิใช่เป็นสิ่งดีเสมอไป  
เพราะฉะนั้น เมื่อนึกถึงความสุข  
ขอให้คำนึงถึงคุณภาพของความสุขด้วย



ดร.ดักลาส เอ็ม เบินส์





ในที่นี้ขอกล่าวตามแนวพุทธธรรมว่า ชีวิตเป็นการรวมตัวของ  
รูปธรรมและนามธรรม ซึ่งทางพุทธศาสนาให้วิเคราะห์ออกเป็น ๕ อย่าง  
เรียกว่าขันธ ๕ คือ

## ๑. รูป

**รูปคืออะไร?** รูปแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

- ๑.๑ **สนิทัสสนรูป** รูปที่เห็นได้ด้วยตาทั้งอย่างหยาบและอย่าง  
ละเอียด อย่างหยาบเห็นด้วยตาเปล่า อย่างละเอียดต้อง  
ใช้กล้องจุลทรรศน์ขยายมากๆ จึงจะเห็นได้ ยิ่งละเอียด  
มากเท่าใดยิ่งต้องใช้กล้องที่ขยายมากเท่านั้น เช่น จุลินทรีย์  
หรือจุลชีพมากมายหลายชนิด
- ๑.๒ **อนิทัสสนรูป** รูปที่เห็นไม่ได้ด้วยตา เช่น เสียง กลิ่น รส  
เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีรูปทิพย์ของเทวดาและพรหม ซึ่ง  
เห็นด้วยตาธรรมดาไม่ได้ ต้องเห็นด้วยทิพจักขุญาณ อัน  
มีพื้นฐานมาจากสมาธิ

อีกนัยหนึ่งจัดเป็น ๒ ประเภท คือ

- ๑.๓ **มหาภูตรูป** รูปที่เป็นหลัก รูปใหญ่ ท่านหมายถึง ธาตุ ๔  
คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ
- ๑.๔ **อุปาหารรูป** รูปอาศัย หมายถึง รูปที่อาศัยมหาภูตรูปอยู่ เช่น  
สี กลิ่น รส โอชะ ซึ่งต้องอาศัย ดิน น้ำ ไฟ ลม อยู่ ตัวอย่าง  
เช่น อาหารจานหนึ่ง มี ดิน น้ำ ไฟ ลม อยู่ และมี สี กลิ่น  
รส โอชะของอาหาร คำว่าโอชะ หมายถึง คุณสมบัติของ  
อาหารที่ซึมซาบไปเลี้ยงร่างกายได้ย่อยได้ในกระเพาะอาหาร



อาจจะหมายถึงคุณค่าของอาหารก็ได้ บางคราวก็กินอาหารที่ไม่อร่อย หรือ มีคุณค่าน้อยจึงรู้สึกเหมือนไม่ได้กิน ๔ อย่างนี้ ท่านเรียกว่า **โคจรรูป**

รวมความว่า สิ่งที่เรียกว่า สสารและพลังงานในวิชาวิทยาศาสตร์นั้น ทางพุทธศาสนาจัดเป็นรูปทั้งสิ้น



### รูปเป็นอย่างไร?

เพื่อให้ได้คุณค่าทางจริยธรรม ให้พิจารณาเห็นรูปตามความเป็นจริง พึงใช้โยนิโสমনสิการพิจารณาลักษณะสำคัญของรูป ๔ ประการคือ

- (๑) **อุปจยะ** เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่ง
- (๒) **สันตติ** ความสืบต่อ (Continuity) หรือการต่อเนื่องของรูปนั้นด้วยอาศัยเหตุปัจจัยค้ำจุน เช่น คนๆ หนึ่ง เมื่อเป็นเด็กแรกคลอดกับเมื่อเป็นผู้ใหญ่วัย ๕๐ ดูเสมือนเป็นคนๆ เดียวกันก็เพราะอาศัยสันตตินี้
- (๓) **ชรตว** ความทรุดโทรมร่วงโรยไปตามธรรมดาของรูปซึ่งเป็นสังขารอย่างหนึ่ง
- (๔) **อนิจจตา** ความไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหว มิได้หยุดนิ่ง เวลานี้วิทยาศาสตร์ก็รู้้อย่างแจ่มแจ้งแล้วว่า แม้ปรมาณูหนึ่งก็มีได้หยุดนิ่ง เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา





**รูปในฐานะเป็นทุกข์** หรือเป็นที่รองรับทุกข์ ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะร่างกายของคนและสัตว์ซึ่งเป็นรูปอย่างหนึ่ง เป็นที่รองรับทุกข์นานาประการ เช่น ความหิว กระทบ ปวดอจุจาระ ปัสสาวะ ความทุกข์อย่างนี้ ถ้าอวัยวะร่างกายส่วนที่เกี่ยวข้องยังทำงานตามปกติอยู่ก็เห็นไม่ชัดเจน เพราะบำบัดได้ง่าย แต่เมื่อใดอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าวต้องพิการ ชัดข้อง ความทุกข์จะปรากฏชัดเจน เช่น คนเป็นโรคกระเพาะอาหาร หรือ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น บางคราวแม้อวัยวะสมบูรณ์ดีอยู่แต่ขาดแคลนขำน้ำ หรือสถานที่อันจะบำบัดทุกข์นั้นๆ ก็เดือดร้อนเหมือนกัน ทุพภิกขภัยมีอยู่เสมอๆ ทั่วโลก

นอกจากนี้ ยังมีโรคอีกนานาประการคอยเบียดเบียน บีบคั้น บั่นทอนให้ร่างกายปราศจากความสุข โรคเหล่านี้รักษาได้บ้าง ไม่ได้บ้าง รักษาง่ายบ้าง ยากบ้าง ฯลฯ ด้วยเหตุนี้พระพุทธรองค์จึงทรงสอนให้พิจารณาภายใน ในข้อธรรมที่เรียกว่า **อาทินวสัณญานา**ว่า “พหูทุกฺโข โข อโยกาโย พหูอาทินโว - กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก”

**รูปเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย** คือมีปัจจัยปรุงแต่ง เช่น อากาศ น้ำ ลม หายใจ อุณหภูมิ เป็นต้น จึงไม่เป็นตัวตนที่แท้จริง ยึดมั่นถือมั่นว่าเราเป็นของเราไม่ได้ แม้รูปกายที่บุคคลยึดถือว่าเป็นของตน ยังหาตัวตนไม่ได้แบบนี้ แล้วจะไปยึดตัวตนของผู้อื่นว่าเป็นของเราได้อย่างไร รูปจึงเป็น**อนัตตา** โดยความหมายดังกล่าวมานี้

นอกจากนี้รูปยังเป็นของร้อนตามนัยแห่ง **อาทิตตปริยายสูตร** ร้อนเพราะไฟ ๒ อย่างคือ เพลิงกิเลส ได้แก่ราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ร้อนเพราะเพลิงทุกข์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้นบ้าง รูปกายนี้เป็น



ที่ตั้งแห่งเพลิงกิเลส มีรากะ เป็นต้น ทำให้จิตใจเร่าร้อน กระวนกระวาย และเป็นเหตุแห่งการแย่งชิง เป็นเหตุแห่งอาชญากรรมเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ เป็นเรื่องเดือดร้อนกันอยู่ทั่วประเทศทั่วโลก นี่คือรูปในฐานะเป็นของร้อน

**รูปในฐานะเป็นบ่วงคล้องใจ** รูปเป็นกามคุณ (กลุ่มกาม) อย่างหนึ่งใน ๕ อย่าง **รูปจึงเป็นโลกามิส** เหยื่อของโลก เพื่อความติดอยู่ในโลกนี้ของสัตว์โลก ดังพระพุทธพจน์ในอังคุตตรนิกาย เอกนิบาตว่า ไม่ทรงพิจารณาเห็น รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องได้ด้วยกาย) ใดจะสามารถคล้องใจครอบงำใจของบุรุษได้มากเท่ารูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะของสตรี ในทำนองเดียวกัน ไม่ทรงเห็นรูป เป็นต้นใดจะสามารถคล้องใจ ครอบงำใจของสตรีได้ เท่ากับรูป เป็นต้นของบุรุษ

บางคนได้รับความลำบาก ทุกข์ทรมานเป็นนักหนาเพราะติดในรูปของผู้ใดผู้หนึ่งแล้วผูกพันอยู่ มีอาจหักใจได้ นั่นคือ โทษของรูปอันน่าใคร่ที่น่าพอใจ



## ๒. เวทนา

เวทนาในภาษาธรรม หมายถึง ความรู้สึกสุขหรือทุกข์หรือเฉยๆ ใช้คำในภาษาอังกฤษว่า Sensation แบ่งเป็น ๓ คือ



๒.๑ สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข

๒.๒ ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์

๒.๓ อทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข (ความจริงก็คือความสุขอ่อนๆ นั่นเอง)

เวทนาทั้ง ๓ อย่างนี้ที่เจือด้วยอามิสกัมมี ไม่เจือด้วยอามิสกัมมี เช่น สุขเวทนาที่เจือด้วยอามิส (เครื่องล่อ เครื่องยั่วชวน สิ่งที่ทำให้หลงใหล มัวเมา) ท่านเรียกว่า **สามิสสุข** เป็นสุขที่เจือด้วยทุกข์ สุขที่มีความทุกข์แฝงเร้นอยู่ด้วย ตัวอย่างเช่น ความสุขจากอบายมุขต่างๆ ในแง่ที่สูงกว่านี้ กามสุขทั้งหมด จัดเป็นสามิสสุข

สุขที่ไม่เจือด้วยอามิส ท่านเรียกว่า **นิรามิสสุข** เช่น ความสุขจากความสงบ สุขจากการประกอบคุณงามความดี **สุขอันเกิดจากการประกอบกิจการที่ปราศจากโทษ** ที่ว่า ไม่มีสุขไฉนยิ่งกว่าความสงบ (นตฺถิ สนฺติปริ สุขํ) นั่นท่านหมายเอานิรามิสสุขนั่นเอง

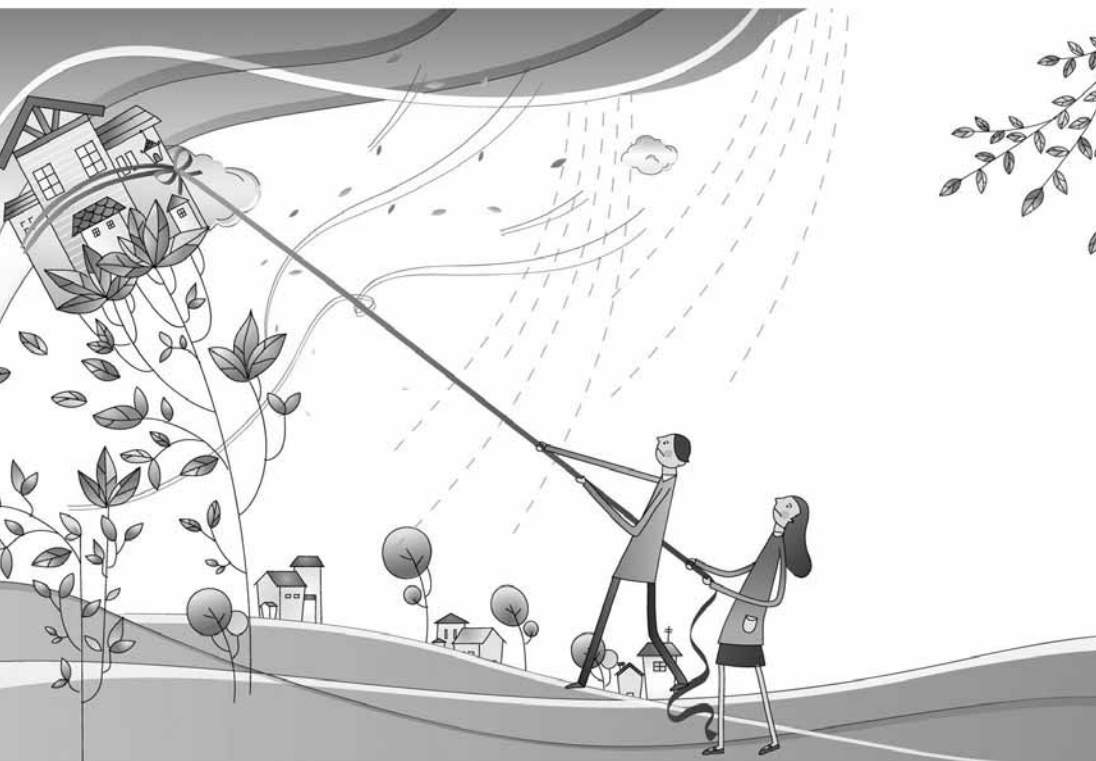
มนุษย์เราแสวงหาความสุขก็จริง แต่**ความสุขมิใช่เป็นสิ่งดีเสมอไป** เพราะฉะนั้น เมื่อนึกถึงความสุข **ขอให้คำนึงถึงคุณภาพของความสุขด้วย** และถ้ายังต้องการแสวงสุขที่เจือด้วยอามิสอยู่ หรือจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับความสุขชนิดนั้นอยู่ก็พึงสังวรระวังโดยประการที่จะมีทุกข์มีโทษน้อยที่สุด คือเข้าไปเกี่ยวข้องกับความสุขลาดรอบคอบเหมือนกินปลาที่มีก้างมาก ต้องกินด้วยความระมัดระวัง



อนึ่ง แม้จะยังละสามีสสุขไม่ได้ตลอดเวลา ก็ควร**ปลีกตนปลีกเวลาเพื่อขนิรามิสสุขดูบ้าง** เพื่อความเป็นการเทียบเคียงและเป็นทางเลือก เมื่อถึงโอกาสอันควรไม่จมอยู่ในสามีสสุข เพียงอย่างเดียว หรือหวังแต่สามีสสุขเท่านั้น เมื่อได้รู้จักนิรามิสสุขพอเป็นพื้นฐานของใจแล้ว แม้จะ**ประณีตกว่าจากสามีสสุข ก็ยังมองเห็นนิรามิสสุขอันดีกว่า ประณีตกว่า สูงกว่า อยู่เบื้องหน้า** เหมือนคนมีของ ๒ ชิ้นอยู่ในครอบครอง เป็นต้นว่า แก้ว ๒ ใบ ใบหนึ่งคุณภาพต่ำ อีกใบหนึ่งคุณภาพสูง เมื่อสูญเสียใบที่คุณภาพต่ำไปก็ยังมีใบที่มีคุณภาพสูงอยู่ เขาก็ไม่เศร้า เสียใจเกินควร หรืออาจจะไม่เสียใจเลย

เป็นเรื่องแปลกในหมู่มนุษย์ คือเกี่ยวกับเรื่องอื่นเขาคำนึงถึงคุณภาพมากพอควร แต่เกี่ยวกับความสุข เขาไม่ค่อยคำนึงคุณภาพ คนส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักความสุขที่มีคุณภาพสูง

**ทุกขเวทนา** นั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ต้องการ พยายามเลี่ยงหนี ทุกขเวทนาที่เจ็ดด้วยอามิสก็มี ไม่เจ็ดด้วยอามิสก็มี ความทุกข์ก็เกิดจากการทำชั่วเป็นทุกขเวทนาที่เจ็ดด้วยอามิส **ทุกขเวทนาที่เกิดจากความอดกลั้น อดทนเพื่อทำความดี หรือเพื่อรักษาความดีให้ตลอดรอดฝั่งไปได้เป็นนิรามิสทุกข์** อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า แม้จะต้องมีน้ำตานองหน้าเพื่อประพடுத்தพรหมจรรย์ (การทำทำความดี) ก็ต้องยอมเป็นความทุกข์ที่ต้องลงทุนไปก่อน





ความจริงแล้ว **ความทุกข์เป็นฤดูกาลของชีวิต** เป็นสิ่งที่ต้องผ่านเข้ามาในชีวิต เป็นประสบการณ์อันสำคัญที่ทำให้เราเข้าใจชีวิตและพัฒนาชีวิตขึ้นสู่ระดับสูงได้ เหมือนต้นไม้ที่เจริญเติบโตขึ้นโดยผ่านฤดูกาล ทั้งร้อน ฝนและหนาว ถ้ามีแต่หน้าร้อน ต้นไม้ก็คงเหี่ยวแห้งตายไปหมด ถ้ามีแต่หน้าฝน ต้นไม้ก็คงพลาทหรือฟ้าม (ยุ่ย) ไปหมด ไม่แข็ง ต้นไม้จึงต้องผ่านทั้งหน้าแล้ง หน้าฝนและหน้าหนาวอันเป็นกลางๆ ฉันทิใด ชีวิตคนเราก็จันทินั้น ถ้ามีแต่สุขก็อ่อนแอไม่รู้จักชีวิต ถ้ามีแต่ทุกข์ก็คงไหม้เกรียมไปหมด ทนไม่ไหว จึงต้องผ่านทั้งทุกข์และสุข เพื่อความเข้มแข็งสมบูรณ์ของชีวิต

ความทุกข์ทำให้เราเข้าใจเพื่อน เข้าใจคนที่อยู่รอบตัวเรา เข้าใจความดี ความชั่วได้มากขึ้น น้ำตาที่หลั่งออกจากดวงตาทั้งค้อนั้น จะช่วยให้ดวงตา (คือปัญญา) ของเราสว่างขึ้น มองเห็นสิ่งต่างๆ ชัดเจนขึ้น **ความทุกข์ (สำหรับผู้มีปัญญารู้จักมองแล้ว) เป็นบันไดพาตขึ้นไปสู่ความสำเร็จ ความสูงส่ง** มหาบุรุษทั้งหลายได้ใช้ความทุกข์นี้ เป็นทางดำเนินก้าวไปสู่ความรุ่งโรจน์มากต่อมากแล้ว ความทุกข์จึงมิใช่สิ่งเลวเสียทีเดียว ยังมีประโยชน์อยู่เหมือนกันสำหรับผู้รู้จักใช้ ในอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องความทุกข์ไว้เป็นข้อแรกเพื่อให้กำหนดรู้ (ปริณิถึยธรรม) หรือทำความเข้าใจ

ส่วนอทุกข์ขมสุขเวทนา หรืออเบกขาเวทนา นั้นหมายถึงความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่มีปัญหาอะไรมาก





## ๓. สัญญา ความจำได้หมายรู้ (perception or memory)

เช่น จำรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ได้เมื่อเผชิญหน้ากับสิ่งนั้นๆ ส่วนการระลึกถึงเรื่องเก่าๆ ได้นั้นเป็นเรื่องของสติ ธรรม ๒ อย่างนี้ค่อนข้างลับสนนิดหน่อย เพื่อความแจ่มแจ้งขอยกตัวอย่างดังนี้

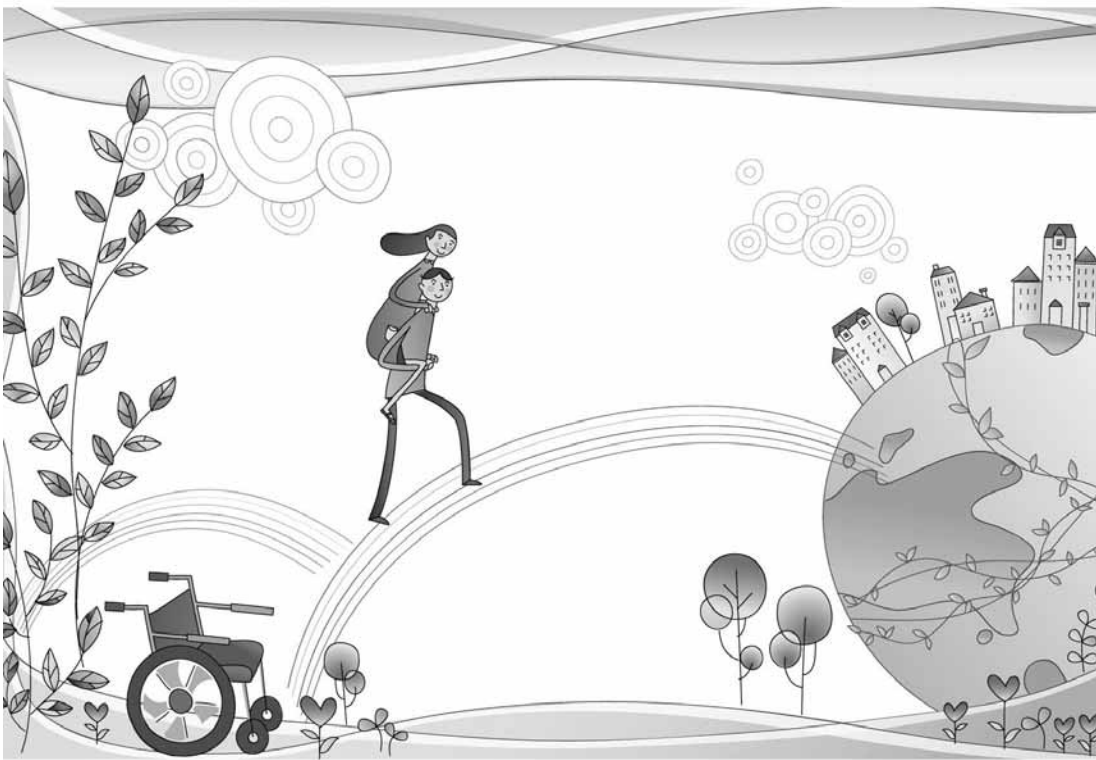
ก. เห็น ข. แล้วจำได้ว่าเป็น ข. อันนี้เป็นสัญญา ส่วนการระลึกถึงเรื่องเก่าๆ ว่าเคยพบกันที่ไหนเป็นหนแรก เคยร่วมสุขร่วมทุกข์กันมาอย่างไร เป็นเรื่องของสติ รวมความว่า**สัญญาคือการจำได้ ซึ่งเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ส่วนการระลึกถึงเรื่องอดีตเป็นหน้าที่ของสติ** การเรียนหนังสือนั้นต้องใช้ทั้งสัญญา สติ และปัญญา ตลอดถึงความเพียร

## ๔. สังขาร ความคิดปรุงแต่ง

คิดดีเป็นกุศลหรือบุญ คิดชั่วเป็นอกุศลหรือบาป คิดไม่ดีไม่ชั่ว เป็นอัพยากฤต กล่าวให้สั้น **คุณธรรมเป็นกุศลสังขาร กิเลส เป็นอกุศลสังขาร** กิเลสและคุณธรรม นี้แหละ คอยปรุงแต่งจิตให้เป็นไปต่างๆ จิตจะดีหรือชั่วก็อยู่ที่กิเลสหรือคุณธรรมไปปรุง เปรียบเหมือนสีที่ไปทำให้น้ำซึ่งใสสะอาดอยู่โดยสภาพของมันแปรเปลี่ยนเป็นสีต่างๆ

อนึ่ง ความคิด จัดเป็นสิ่งสำคัญที่จะกำหนดวิถีชีวิตของคน บุคคล จะกระทำสิ่งใด ย่อมเริ่มต้นจากความคิดก่อนคิดแล้ว จึงทำหรือพูด เมื่อทำหรือพูดสิ่งใดบ่อยๆ ก็จะทำให้สร้างนิสัยขึ้น นิสัยที่ถาวรแล้วเป็นอุปนิสัย อุปนิสัย นำไปสู่ชะตาชีวิตหรืออนาคตของผู้นั้น เขียนเป็นลูกศรได้ดังนี้

ความคิด → การกระทำ → นิสัย → อุปนิสัย → ชะตา







## ชีวิต หรือ อนาคต

ตัวอย่างเช่น ก. คิดอยู่เสมอว่าเขาจะเป็นนักอักษรศาสตร์ เขาเริ่มค้นคว้าศึกษาความรู้เกี่ยวกับอักษรศาสตร์ ทำบ่อยๆ เข้าเป็นนิสัย มีนิสัยหาความรู้ทางนั้น นิสัยนั้นมั่นคงถาวรเป็นอุปนิสัย อนาคตของเขาก็คือเป็นนักอักษรศาสตร์ที่คนรู้จักทั่วไป ตัวเขาเองก็ยอมรับอย่างนั้น

ข. เกียจคร้านทำการงาน คิดแต่จะหาความสุขจากความเกียจคร้าน เขาก็ทำอย่างที่เกิด คือไม่ทำงาน ไม่ศึกษาเล่าเรียน สิ่งนั้นก่อตัวเป็นนิสัย และอุปนิสัยตามลำดับ ลงท้ายอนาคตของเขาเอาดีไม่ได้ ชัดสนเข้า อาจหัดขโมยและต้องติดคุก อนาคตของเขาคงจบลงที่คุก

จะเห็นว่า สังขารคือความคิดของคนนั้น สร้างคนให้ดีเด่นเลิศลอยก็ได้ ทำลายคนก็ได้ สุดแล้วแต่ว่าจะเป็นผู้ศลสังขาร หรืออกุศลสังขาร

อีกประการหนึ่ง ในเหตุการณ์เดียวกัน บุคคลประสบปัญหาอย่างเดียวกัน แต่การแก้ปัญหาหรือปฏิบัติการต่อปัญหานั้น ของคน ๒ คน อาจไม่เหมือนกัน ทั้งนี้เพราะสังขารคือความคิดปรุงแต่งของคน ๒ คน นั้นไม่เหมือนกัน ตัวอย่างเช่น

นักเรียน ๒ คนถูกครูดุเหมือนกัน ในเรื่องเดียวกันคนหนึ่งอาจโกรธ อีกคนหนึ่งชอบใจ ทั้งนี้เพราะอะไร? เพราะสังขาร ความคิดปรุงแต่งของเด็ก ๒ คนนั้นไม่เหมือนกัน คนหนึ่งคิดไปในแง่ดี อีกคนหนึ่งคิดไปในแง่ร้าย



## ๕. วิญญาณ หมายถึง

๕.๑ ความรู้อารมณ์ (objects ไม่ใช่ emotions) ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ เรียกว่า จักขุวิญญาณ โสต, ฆาน, ชิวหา กาย และมโนวิญญาณตามลำดับ ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า **วิถีวิญญาณ** คือวิญญาณที่ออกไป รับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ หรืออายตนะ (ที่ต่อ ที่เชื่อม) ทั้ง ๖ ทำเป็นลูกศรได้ดังนี้

อารมณ์ ๖ → อายตนะ ๖ ← วิญญาณ ๖ อาศัยตาและรูป (หรือสี) จักขุวิญญาณเกิดขึ้น

๕.๒ การสะสมความดี ความชั่ว (ภวังควิญญาณ) อันนี้หมายถึง ความสามารถของวิญญาณที่สามารถสะสมความดี ความชั่ว ที่บุคคลทำแล้วพูดว่า คิดแล้ว

บุคคลทำสิ่งใด พูดสิ่งใด รับรู้สิ่งใด นึกคิดสิ่งใด สิ่งนั้นลงไป สะสมอยู่ในภวังควิญญาณ ถ้าสงสัยว่าสะสมอย่างไร ขอให้นึกถึงความรู้ที่เราเรียนมา ศึกษาเล่าเรียนมานั้น สะสมอยู่ได้อย่างไร อยู่ที่ไหน ค้นหาเท่าไรก็ไม่พบแต่มีอยู่ ความรู้ที่เราศึกษาเล่าเรียนสะสมอยู่ได้ อย่างไรความดีความชั่วมักสะสมอยู่ได้อย่างนั้นและยังจะติดไปถึงชาติหน้า เป็นอาสวะหรือบารมีอีกด้วย





## ธาตุ ๖

ท่านแสดงไว้ว่า ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ ๖ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และวิญญาณ ธาตุ ๕ ประการแรกเป็นรูปธรรม ประการสุดท้ายเป็นนามธรรม

สิ่งที่มีลักษณะแค้นแข็งทั้งหมด จัดเป็นธาตุดิน สิ่งที่มีลักษณะเอิบอาบ ซึมซาบ ยืดกุม จัดเป็นธาตุน้ำ สิ่งที่มีลักษณะร้อนจัดเป็นธาตุไฟ สิ่งที่มีลักษณะพัดผันไปมาและซ่านไปทั่วตัว จัดเป็นธาตุลม ความว่างต่างๆ ในที่ทั้งปวงจัดเป็นอากาศธาตุ ความสามารถที่จะรู้ได้ จัดเป็นวิญญาณธาตุ มนุษย์ประกอบด้วยธาตุ ๖ นี้ สิ่งไม่มีวิญญาณประกอบด้วยธาตุ ๕ ข้างต้น วิญญาณธาตุมีความสำคัญมากสำหรับมนุษย์ เพราะความปราศจากวิญญาณเสียแล้ว ร่างมนุษย์ก็เหมือนท่อนไม้ที่ไร้ค่า

ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ มีเสมอกันในบุคคลทั้งปวง มนุษย์จะเป็นผู้ประเสริฐ หรือต่ำช้า ก็อยู่ที่วิญญาณธาตุของเขา วิญญาณดีก็เป็นผู้ประเสริฐ วิญญาณชั่วก็เป็นผู้ต่ำช้า เลวทราม

## การพิจารณาสิ่งทั้งหลายโดยความเป็นธาตุ

การพิจารณารูปกาย และรูปธรรมทั้งปวงโดยความเป็นธาตุนั้น ให้สำเร็จประโยชน์ในทางไม่ยึดมั่น ไม่ถือเขาถือเรา เพราะเป็นเพียงธาตุทั้งหลายประชุมกันแล้วให้เกิดเป็นรูปต่างๆ เช่น เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นเครื่องยนต์กลไกเคหสถานบ้านเรือน อันที่แท้แล้วตัวตนของสิ่งเหล่านั้นไม่มี เป็นเพียงธาตุ ๕ บ้าง ธาตุ ๖ บ้างประชุมกัน ทำนองเดียวกับ



ที่ทางวิทยาศาสตร์กล่าวว่า เซลล์บ้างอะตอมบ้าง ประชุมกันแล้ว ปรากฏ เป็นตัวตนขึ้น เป็นบุคคล สัตว์ พืชและสิ่งของต่างๆ

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว จะได้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ตามความเป็นจริง ยถาภูตญาณทัสสนะ (Realization as they are) ไม่หลงยึดถืออัน ติด นี้ ว่านี่เรา นั่นเขา



อนึ่ง ท่านสอนว่า เมื่อจะโกรธผู้อื่นก็จะลองพิจารณาว่า เราโกรธ อะไร ธาตุดิน หรือธาตุน้ำ ธาตุลมหรือธาตุไฟ หรืออากาศธาตุหรือ วิญญาณ เมื่อเราเดินไปตกหล่ม เราไม่เคยโกรธดิน เราถูกฝนทำให้เปียก เราไม่เคยโกรธน้ำ เราถูกไฟไหม้มือพอง ก็ไม่โกรธไฟ ลมพัดเสื้อสวยๆ ของเราหล่นจากราว ลงไปจมอยู่ในน้ำคร่ำ เราไม่เคยโกรธลม เดินไปที่ ว่างเปล่า เว้งว้าง นากลัว น่าขนพองหรือถูกขังไว้ในห้องแคบๆ มีแต่ ห้องเปล่าๆ ไม่มีอะไรเลย เราก็ไม่เคยโกรธความว่าง **คนและสัตว์ ประกอบขึ้นด้วยสิ่งเหล่านี้ ทำไมเราจึงไปโกรธเขา**

เมื่อคนอื่นเขาเสียดสีเรา ต่ำเรา ท่านสอนให้นึกในใจโดย แยกกายด้วยปัญญา (โยนิโสมนสิการ) ว่าเขาต่ำอะไรเรา เขาต่ำธาตุดิน หรือธาตุน้ำ ธาตุลมหรือธาตุไฟ หรือความว่าง แม้ชื่อของเขาที่เขาอ้างไปต่ำ ก็เป็นเพียงสิ่งสมมติเรียกขานกัน คำต่ำนั้นก็เพียงสมมติบัญญัติ เมื่อคิดได้แบบนี้แล้ว ก็ไม่เก็บเอาคำต่ำนั้นมาต่ำตนเองต่อ โดยไม่มี วันจบสิ้น ไม่ต้องมีสิ่งที่เรียกว่า “เจ็บใจไปตลอดชาติ”



ปากดั่งปู หูดั่งตะกร้า ตาดั่งตะแกรง  
 ปากไม่แพรง หูไม่อ้า ตาไม่เห็น  
 เป็นหลักธรรม นำให้ หัวใจเย็น  
 คนควรเป็น เช่นนั้นบ้าง ในบางคราว

บทกวีจากหนังสืออุทานธรรม ของ พระศาสนโสภณ (แจ่ม จตฺตสลฺโล)



## อะไรควรจะเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต

เนื่องจากชีวิตคือการเดินทางผ่านประสบการณ์ต่างๆ และนำประสบการณ์เหล่านั้นมาปรับปรุงแก้ไข พัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น ดีขึ้นจนถึงดีที่สุด ไม้มีความชั่วหลงเหลืออยู่เลย เพราะฉะนั้นจุดหมายสูงสุดของชีวิตก็ควรจะเป็น **“ความดีที่สุดหรือชีวิตที่ดีที่สุด ซึ่งไม่มีชีวิตใดจะดีเท่านี้อีกแล้ว”**

สภาพชีวิตอย่างนี้ เรียกต่างๆ กัน เช่น เรียกว่าเข้าสู่ปรมาตมันบ้าง (ของฮินดู) ไกวัลย์บ้าง (ของเซน) เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า (ของคริสต์และอิสลาม) เข้าถึงเต๋าบ้าง (ของลัทธิเต๋า) ฝ่ายพุทธศาสนาเรียกจุดหมายสูงสุดของชีวิตนี้ว่า **“นิพพาน”** คือการดับเพลิงกิเลส และเพลิงทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

ว่ากันตามความเป็นจริงแล้ว ความมีชีวิตดีขึ้นนั้นเป็นที่ต้องการโดยธรรมชาติของมนุษย์ การดิ้นรนขวนขวาย การทำงาน การแสวงหาเกียรติยศ ชื่อเสียง ความเคารพนับถือ การยอมรับของสังคม ก็เพื่อให้มีชีวิตดำเนินไปตามปกติ ปราศจากอุปสรรค และเพื่อให้ชีวิตของ



เราดีขึ้น เราจะชื่นใจเมื่อเรารู้สึกว่าชีวิตของเราวันนี้ดีกว่าเมื่อวาน ชีวิตของเราปีนี้ดีกว่าเมื่อปีที่แล้ว เพราะฉะนั้นว่าโดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์เรามีแนวโน้มในการพัฒนาชีวิตของตนให้ดีขึ้น แต่การพัฒนานั้นควรจะมีจุดมุ่งหมายและมีที่สิ้นสุด **มีฉะนั้นแล้วจะเหมือนคนเดินทางที่ไม่รู้ว่าตัวไปไหน** และไม่รู้ด้วยว่าจะเป็นอย่างไร ทางพุทธศาสนาบอกไว้ให้ว่าชีวิตควรจะมีอะไรเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด และควรจะทำอย่างไร จึงจะไปถึงจุดหมายนั้น จะไปโดยเร็วหรืออย่างช้าๆ ก็สุดแล้วแต่เราสมัครใจ

บรรพบุรุษของไทยเข้าใจจุดมุ่งหมายของชีวิตตามแนวทางพุทธศาสนาได้ดี เราจะเห็นได้จากคำอธิษฐานของท่าน เมื่อท่านสร้างถาวรวัตถุแม้เพียงเล็กน้อยหรือใหญ่ก็ตามไว้ในพุทธศาสนา ท่านจะจารึกไว้ที่วัตถุซึ่งท่านสร้างนั้นว่า “สิ่งข้าพเจ้าให้แล้ว ทำแล้วนี้ จงอำนวยผลให้ข้าพเจ้าสิ้นอาสวะ (กิเลส) และจงเป็นปัจจัยให้ถึงนิพพาน *อิหฺม เม ทานํ อาสวกุชยาวทํ โหตุ นิพพานปัจจัย โหตุ*” แม้จะใส่บาตรหรือถวายของพระเพียงเล็กน้อย ท่านอธิษฐาน ตั้งความปรารถนา ต้องการนิพพาน ต้องการสิ้นกิเลสเหมือนกัน

**ความปรารถนาสิ้นกิเลสหรือนิพพานนั้น ตามมติของข้าพเจ้า เห็นว่าเป็นการบำเพ็ญปรมาตบารมีไม่ว่าจะทำความดีอะไร** จะเล็กน้อยหรือยิ่งใหญ่หรือไม่ ถ้าทำด้วยมุ่งนิพพานแล้วเป็นปรมาตบารมี (บารมีสูงสุด) ถ้าทำเพื่อประโยชน์ผู้อื่นเป็นอุปัชฌาย์ (บารมีชั้นกลาง) ถ้าทำเพื่อประโยชน์ของตนเองเป็นบารมี (บารมีชั้นต้น) นี่เป็นมติของข้าพเจ้า แต่ในตำราทั่วไปท่านว่า สละทรัพย์สินภายนอกได้เพื่อรักษาความดีนั้นๆ เป็นบารมี สละลูกเมียได้เป็นอุปัชฌาย์ สละเลือดเนื้อและชีวิตได้เพื่อ



รักษาความดีนั้นๆ เป็นปรมัตถบารมี ข้าพเจ้าไม่ขัดแย้งมดีที่อื่นโมทนา และเพิ่มมดีของข้าพเจ้าเข้าไปด้วย คือเป็นมดีหนึ่งใหม่ดีทั้งหลาย

พระพุทธเจ้าเองนั้น สำนวญดูพระพุทธจริยาแล้วจะพบว่า ทรงปรารถนาความสิ้นกิเลสและไม่ใช้สิ้นกิเลสอย่างธรรมดาแต่สิ้นอย่างพระพุทธเจ้า คือขอ**ให้บรรลุปริญาณ** หรือสัพพัญญุตญาณอีกด้วย ที่ทรงปรารถนา**โพธิญาณ**นั้นก็เพื่อพระองค์เองด้วย เพื่อสัตว์โลกทั้งหลายอื่นด้วย เป็นอันได้ทรงบำเพ็ญพระบารมีพร้อมทั้ง ๓ อย่างในการกระทำอย่างเดียว ไม่ว่าจะเป็นการให้ทานหรือรักษาศีล

ชีวิตของพระองค์ได้เดินทางผ่านประสบการณ์มากมาย ทั้งสุขและทุกข์ สมหวัง ผิดหวัง ถูกกลั่นแกล้ง เบียดเบียน ตกต่ำลำบาก และสง่ารุ่งเรือง มีอำนาจวาสนา ได้รับการเชิดชูบูชาอย่างสูงยิ่ง ทรงทราบ ทรงเข้าใจพระทัยในเรื่องของชีวิตอย่างละเอียดลึกซึ้ง พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ที่เกี่ยวกับชีวิตจึงเป็นเรื่องที่ทรงกลั่นกรองมาจากประสบการณ์ตรงอันลึกซึ้งนั้น และได้กลายเป็นหลักใหญ่หลักสำคัญของการศึกษาเรื่องชีวิตของชาวโลกตลอดมาเป็นเวลาสองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยชีวิต ซึ่งพระองค์ผู้ทรงเป็นเจ้าของศาสตร์อันยิ่งใหญ่นี้ได้ทุ่มชีวิตของพระองค์ลงไปทั้งชีวิตเพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับเรื่องชีวิตให้แก่ชาวโลก และคำตอบที่ทรงให้ไว้แก่ชาวโลกยังคงเป็นประทีปอันเจิดจ้าสว่างไสวอยู่จนทุกวันนี้

**ความทุกข์ยากลำบากนั้น เป็นสิ่งที่ไม่มีใครต้องการ แต่มันเป็นบทเรียนสำคัญของชีวิต** ใ้บุคคลได้เรียนรู้ **ความจริงของชีวิต** ความสุขสำราญที่โลกียชนได้รับอยู่ส่วนมากนั้นเป็นความสุขปลอม **ล่อให้**




หลงใหลมัวเมาแล้วไปติดกับคือความทุกข์ ความทรمانใจที่เหยื่อคือ  
ความสุขเล็กน้อยดักไว้ เพราะความทุกข์ต่างหากเป็นของจริงแท้ จนถึง  
กับพระพุทธเจ้ายกขึ้นเป็นอริยสัจ ข้อหนึ่งใน ๔ ซึ่งทำให้พระพุทธองค์  
แปรสภาพจากนักพรตสามัญเป็นพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ความพ้น  
ทุกข์โดยเด็ดขาดสิ้นเชิงนั้นแหละ ควรจะเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต

ท่านสอนว่า

เมื่อจะโกรธผู้อื่นก็จะลองพิจารณาว่า  
เราโกรธอะไร ธาตุดิน หรือธาตุน้ำ  
ธาตุดลมหรือธาตุไฟ หรืออากาศธาตุหรือวิญญาณ  
เมื่อเราเดินไปตกหล่ม เราไม่เคยโกรธดิน  
เราถูกฝนทำให้เปียก เราไม่เคยโกรธน้ำ  
เราถูกไฟไหม้มือพอง ก็ไม่โกรธไฟ  
ลมพัดเสื้อสวยๆ ของเราหล่นจากราว  
ลงไปจมอยู่ในน้ำคร่ำ เราไม่เคยโกรธลม  
เดินไปที่ว่างเปล่า เว้งว้าง นากลัว น่าขนพอง  
หรือถูกขังไว้ในห้องแคบๆ มีแต่ห้องเปล่าๆ ไม่มีอะไรเลย  
เราก็ไม่เคยโกรธความว่าง  
คนและสัตว์ประกอบขึ้นด้วยสิ่งเหล่านี้  
ทำไมเราจึงไปโกรธเขา





A circular wreath composed of numerous white butterflies and small flowers, arranged in a ring. The butterflies are of various sizes and orientations, some facing outwards and some inwards. The flowers are small and delicate, interspersed among the butterflies. The entire wreath is set against a light gray background that has a subtle gradient, being slightly darker in the center where the wreath is located. The text is centered within the wreath.

ชีวิตกับความรักรัก  
และการงาน



## ชีวิตกับความรัก และการงาน

### ความรักคืออะไร

ความรักเป็นสิ่งที่รู้ยากเข้าใจยากอย่างหนึ่ง บรรดาสิ่งที่รู้ยากเข้าใจยากและอธิบายยากทั้งหลายมักเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเหมือนเรายืนอยู่ในที่โล่งแจ้งหรือใต้ต้นไม้ร่มครึ้ม เราชู้สึกว่าอากาศสดชื่นทำให้เรามีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน แต่ถ้าใครสักคนหนึ่งถามเราว่าอากาศสดชื่นเป็นอย่างไร เราคงตอบได้ยาก ในทางตรงกันข้ามถ้าเราไปอยู่ที่อับปกคลุมอยู่ด้วยอากาศเสีย เราชู้สึกได้ แต่อธิบายยากเช่นเดียวกัน

ความรักเป็นความรู้สึกชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแก่บุคคลใดในสิ่งใดแล้ว ทำให้บุคคลนั้นปรารถนาจะอยู่ใกล้สนิทสนมชมเชย ปรารถนาจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบุคคลนั้นหรือสิ่งนั้น ความรักหยั่งลงได้ทั้งในสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

### ความรักสัมพันธ์กับชีวิตอย่างไร

โดยธรรมดา ทุกคนคงไม่ปฏิเสธว่า ชีวิตเราต้องการความรัก ต้องการความอบอุ่นอันเกิดจากรักและบุคคลอันเป็นที่รัก เมื่ออายุยังน้อย เด็กต้องการความรักความถนอมจากมารดาบิดาญาติพี่น้อง



และผู้เลี้ยงดู ต้องการความรักความเข้าใจของเพื่อนร่วมเล่น เพื่อนร่วมชั้นเรียนและร่วมโรงเรียน เมื่อเป็นหนุ่มสาวต้องการความรักจากเพศตรงข้าม และความรักความไว้วางใจจากเพื่อนเพศเดียวกัน เมื่อแต่งงานแล้วก็ปรารถนาให้ความรักของคุณครองมั่นคงยั่งยืน หากมีลูกหลานก็ต้องการความรักจากลูกหลาน

นอกจากบุคคลรอบข้างแล้ว มนุษย์เรายังรักสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวและเกี่ยวข้องกับตัวอีกมากมาย อย่างเช่น รักต้นไม้ รักบ้านเรือน หมู่คณะ รักหนังสือ รักการงาน ฯลฯ

รวมความว่า ชีวิตกับความรักนั้นเดินเคียงคู่กันไปตลอด อาจเปลี่ยนบ้างก็เฉพาะวัตถุแห่งความรัก หรือสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความรักเท่านั้น ส่วนตัวความรักเองยังคงดำรงมั่นอยู่เสมอ

## เหตุเกิดของความรักตามหลักพุทธศาสนา

ตามหลักฐานทางพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า ความรักเกิดด้วยเหตุหลายอย่าง ในที่นี้ขอนำมากล่าว ๒ อย่างคือ

๑. ปุพเพสันนิวาส หรือ ปุพพูปการะ
๒. การช่วยเหลือเกื้อกูลกันไปในปัจจุบัน หรือปัจจุบันหิตะ

ปุพเพสันนิวาสนั้น คือการที่เคยอยู่ร่วมกันมา เคยคบหาสมาคมสนิทสนมชอบพออัธยาศัยกันมา ส่วนปุพพูปการะนั้น คือการที่เคยอุปการะเลี้ยงดูกันมา เคยทำบุญเกื้อหนุนกันมา เมื่อมาพบกันในชาตินี้ก็มักจะเกิดความนิยมชมชอบสนิทสนมคุ้นเคยได้อย่างรวดเร็ว โดยที่เจ้าตัวหาสาเหตุไม่ค่อยได้ว่าทำไมตนจึงไปนิยมชมชอบบุคคลผู้นั้นผู้นี้ อย่างจริงจังตั้งแต่ครั้งแรกๆ ที่ได้พบเห็น ส่วนการเกื้อกูลกันใน



ปัจจุบันนี้เป็นเหตุผลที่ชัดเจน คือทำให้เกิดความสนิทสนมรักใคร่ไว้  
วางใจในฐานะกัลยาณมิตร มิตรแท้ แสดงออกในรูปของการอุปการะ  
ร่วมสุขร่วมทุกข์ แนะนำประโยชน์ และมีความรักใคร่



## ทำอย่างไรจึงจะเป็นที่รักของผู้อื่น

พุทธศาสนาแสดงหลักธรรมไว้ ๖ ประการเรียกว่า **สาราณียธรรม**  
อันเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติตามเป็นที่รักเคารพของผู้อื่น เป็นไปเพื่อการ  
สงเคราะห์กัน ไม่วิวาทกัน เป็นไปเพื่อสามัคคีเอเกภิกขาปัตถ์ความเป็นน้ำ  
หนึ่งใจเดียวกัน

ธรรม ๖ ประการนั้นคือ

๑. **เมตตาการุณยธรรม** คือจะทำอะไรเกี่ยวกับผู้อื่นก็ทำด้วยเมตตา  
แสดงออกในรูปของการช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยการช่วยขนขวายในกิจ  
ธุระของผู้อื่นในทางที่ถูกต้องชอบธรรม เช่น ช่วยยกของหนัก ช่วยถือ  
ของในรถประจำทางเมื่อตนได้ที่นั่งแล้ว ช่วยเหลือการงานของผู้อื่น  
ตามโอกาสอันควร

๒. **เมตตาตวจีรกรรม** คือเมื่อจะพูดก็พูดด้วยเมตตา เช่น ช่วย  
อบรมสั่งสอนคุณความดีแก่ผู้อื่น พูดตักเตือนเมื่อเขามีทำที่ว่าจะ  
ดำเนินชีวิตไปในทางที่ผิด แม้จะดูตว่ากล่าวรุนแรงกันบ้างก็ให้ทำด้วย  
อาคัยเมตตา

๓. **เมตตาตามโนกรรม** คือจะคิดอะไรๆ ก็คิดด้วยเมตตา ไม่คิด  
พยายบาท ไม่คิดเบียดเบียน (วิหิงสา) พยายามอบรมจิตของตนให้คุ้น



กับเมตตา มีเมตตาปราณีแนบสนิทอยู่กับใจเสมอ เมื่อมีเมตตาปราณี อยู่เช่นนี้ ความคิดพยาบาทและเบียดเบียนก็ไม่อาจเข้าครอบครองใจได้ ใจก็เิบอิมอยู่ด้วยเมตตา ถ้าสามารถอบรมจิตใจให้มีเมตตาจนถึงได้ ฌาน (เมตตาเจโตวิมุตติ) ก็จะได้รับอานิสงส์ของเมตตามากขึ้นถึง ๑๑ ประการ แม้ไม่ถึงขั้นนั้น แต่มีเมตตาประจำใจไว้ ก็จะได้รับประโยชน์ ในชีวิตประจำวันมิใช่น้อย ผู้ใดทำอะไรๆ ด้วยเมตตา พุดด้วยเมตตา และคิดอย่างมีเมตตาอยู่เสมอแล้วผู้นั้นย่อมเป็นที่รักเป็นที่พอใจของผู้อื่น เป็นคนมีเสน่ห์ประจำตัว ใครเข้าใกล้ก็อบอุ่น มีความสุข ชื่นบาน รู้สึก ปลอดภัย

๔. **แบ่งปันลาภผล** ที่ตนได้มาโดยชอบธรรมให้แก่ผู้อื่นตามสมควร ไม่หวงแหนไว้บริโภคใช้สอยแต่ผู้เดียว คุณข้อนี้เป็นการฝึกใจให้รู้จัก เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ความเสียสละนั้นเป็นคุณธรรมพื้นฐานของผู้อยู่ ร่วมกันในสังคมและเป็นเครื่องผูกมิตร (ทำ มิตุทานิ คนุถติ) คือผูก น้ำใจของกันไว้ด้วยการให้ การช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกัน ทำให้เกิดรักใคร่ สนิทสนม เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เครื่องผูกอย่างอื่นผูกคนไว้ได้ยาก แต่ความรักเป็นเครื่องผูกที่เหนียวแน่นมั่นคง

๕. **มีความประพฤติดี** อย่างเดียวกันกับผู้อื่น (สัสสามัญญตา) ไม่ ประพฤติเสื่อมเสียอันเป็นเหตุให้เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น ความ ประพฤติจัดเป็นสิ่งสำคัญในตัวคน เพราะเป็นเครื่องส่อให้เห็นนิสัย อุบนิสัย ของเขาว่าเป็นอย่างไร นิสัย อุบนิสัยเป็นส่วนภายในของคน เรารู้ได้ยากแต่เราสามารถรู้ได้ด้วยดีด้วยความประพฤติของเขานั้นเอง ตัวเรา เองก็ควรระวังความประพฤติ เพราะคนอื่นเขาจะอ่านเราจากความ ประพฤติของเราเช่นกัน อย่าคิดว่าความประพฤติดีหรือเลวเล็กน้อย



เป็นสิ่งไม่สำคัญ รู้ว่าเพียงเล็กน้อยทำให้เรื่องทำได้ ไฟเล็กน้อยสามารถเผาบ้านเผาเมืองได้ ยาพิษเล็กน้อยทำให้คนตายได้ ในทางกลับกันสิ่งดีเพียงเล็กน้อย เมื่อทำถูกกาลเทศะและบุคคลเข้าอาจช่วยให้เขาเจริญรุ่งเรืองได้ ขอนไม้เล็กๆ อาจช่วยชะลอชีวิตของคนผู้หมดกำลังในมหาสมุทร จนพบเรือใหญ่และรอดชีวิตได้ ยาเพียงเล็กน้อยช่วยตัดโรคได้ คำพูดเพียงคำเดียวหรือสองคำอาจช่วยชีวิตคนให้รอดตาย และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขต่อไปได้

๖. **มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม** มีความเห็นที่ดีเสมอกัน (ทิวจิวสามัญญตา) ไม่ทะเลาะกับใครเพราะมีความเห็นผิดกัน ข้อนี้มีประเด็นสำคัญอยู่ ๒ ประเด็นคือ

- ก. มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มีความเห็นที่ดีร่วมกันเสมอกับผู้อื่น
- ข. ในกรณีที่มีความเห็นไม่ลงรอยกัน หรือขัดแย้งกันก็ไม่ทะเลาะวิวาทกันเพราะความเห็นไม่ตรงกันนั้น ถือเป็นเพียงความคิดเห็นของคนผู้หนึ่ง เราอาจผิด หรือเขาอาจผิดก็ได้ และความเห็นผิดนั้นย่อมสามารถแก้ไขได้ เราเองก็เคยเห็นผิดในบางเรื่อง และเราสามารถทำความเห็นที่ผิดนั้นให้ถูกต้องด้วยการอ่านหนังสือดีๆ ที่ชี้แจงแนะนำจนเราเข้าใจ หรืออาจเป็นเพราะมีผู้ตักเตือนให้เราได้ดี คนอื่นก็เช่นกันนี้อาจจะมีความเห็นผิดไปบ้างในบางคราวเมื่อได้กัลยาณมิตรก็ทำความเห็นให้ถูกต้องได้ กลับเป็นบุคคลที่มีค่าต่อสังคมอย่างมาก เพราะฉะนั้นถ้าทะเลาะกันเพราะความเห็นผิดกันเสียแล้ว ก็เป็นอันแตกแยกกัน โอกาสที่จะทำคนเห็นผิดให้กลับเห็นถูกต้องก็ไม่มี



ความเห็นเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตคน เพราะคนเราส่วนมากจะดำเนินชีวิตตามที่ตนเห็นว่าดี ถ้าเห็นผิดก็ดำเนินชีวิตผิด เห็นถูกก็ดำเนินถูก เขาดำเนินชีวิตอย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับว่ามีความเห็นอย่างไร ความเห็นจึงเป็นเข็มทิศในการดำเนินชีวิตของคน

หลักธรรมทั้ง ๖ ข้อนี้ เรียกว่า **สาราณียธรรม** แปลว่า ธรรมอันเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน

นอกจากสาราณียธรรม ๖ แล้วควรมีสังคหวัตถุ ๔ ประการ สังคหวัตถุ แปลว่าหลักธรรมเป็นเครื่องคล้องใจกันและกัน และหลักสำหรับสงเคราะห์เอื้อเฟื้อกัน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเปรียบไว้ว่าเหมือนเพลารถที่ยึดรถเอาไว้และให้แล่นไปด้วยดี เป็นเหตุให้บุตรธิดาต้องเคารพนับถือมารดาบิดา เป็นต้น หัวข้อธรรมมีดังนี้

๑. **ทาน** การแบ่งปัน ความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว
๒. **ปิยวาจา** การพูดจาน่ารัก พูดไพเราะดูดีมีใจ
๓. **อัตถจริยา** ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ ทำตนเป็นคนมีประโยชน์ ทำตนเป็นคนมีค่า ไม่ทำตนให้ตกต่ำเพราะเป็นผู้ไร้ประโยชน์
๔. **สมานัตตตา** วางตนดี วางตนเหมาะสมแก่ฐานะ เป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย ร่วมสุขร่วมทุกข์ ไม่ทำตนสูงเกินไป หรือต่ำเกินไป วางตนพอดีพองาม ไม่มากไม่น้อย



## การครองใจคน

หลักธรรมดังกล่าวมานี้ ย่อมเอื้ออำนวยให้เป็นไปเพื่อครองใจคน

ในการครองใจคนนั้น เบื้องแรกเราลองมาตรึกตรองดูว่ามนุษย์เราต้องการอะไรบ้าง เมื่อกกล่าวโดยสรุป มนุษย์เราต้องการความสุขกายสบายใจ ใครสามารถให้ความสุขกายสบายใจแก่เขาได้ เขาก็รัก เมื่อเขารัก ก็ครองใจเขาได้



## ความสุขทางกายอาศัยอะไร?

ความสุขทางกาย อาศัยปัจจัย ๔ และความไม่มีโรค กล่าวโดยเฉพาะคือ

๑. มีสุขภาพสมบูรณ์
๒. มีอาหารสมบูรณ์ ไม่ฟุ่มเฟือยและไม่ขาดแคลน
๓. มีเครื่องนุ่มห่มเพียงพอแก่ความจำเป็น
๔. มีที่อยู่อาศัยพอคุ้มแดด ลม ฝนและภัยอันตราย
๕. มียารักษาโรค และแพทย์ผู้ดูแลรักษาสุขภาพอนามัยพอสมควร

ความสุขทางกายอาศัยปัจจัย ๔ ประการนี้ ผู้ใดหรือสถาบันใด บันดาลปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดแก่ผู้ใดได้ เขาก็จะพอใจรักใคร่ผู้นั้น สถาบันนั้น





## ความสุขทางใจอาศัยอะไร?

ความสุขใจอาศัยสุขภาพจิตที่ดี คนเราแม้จะมีความสุขทางกายพร้อมแล้วแต่ถ้าสุขภาพจิตไม่ดีก็หาความสุขไม่ได้ วิตกกังวล กังวล ย้ำคิดย้ำทำ คือคิดแล้วคิดอีกไม่รู้จักจบสิ้น ปลงใจไม่ได้ว่าจะเอาอย่างไรแน่ คิดวนเวียนเหมือนพายเรือในอ่าง หรือพายเรือในสระว่ายน้ำ เข้าลักษณะที่ทางจิตเวชเรียกว่าโรคประสาท เป็นโรคประสาทนานๆ เข้าทำให้เป็นโรคจิต เป็นบ้าได้ โรคประสาทและโรคจิตนี้เป็นโรคทางจิตใจสืบเนื่องมาจากความคิดหรือสุขภาพจิตที่เสื่อมโทรม เศร้าหมอง ตึงเครียด ส่วนโรคระบบประสาทหรือโรคประสาทนั้นเป็นโรคทางกายเกิดขึ้นเพราะความผิดปกติทางสมองไขสันหลังหรือเส้นประสาท เช่น เนื้องอกในสมอง อัมพาต ไขสันหลังอักเสบ<sup>๑</sup> โรคประสาทจึงไม่อยู่ในกลุ่มของโรคจิตทางจิตเวช ความจริงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า<sup>๒</sup> เป็นยาทั้งป้องกันและรักษาโรคจิตและโรคประสาทได้เป็นอย่างดี ขอให้สนใจเถอะ หมั่นอ่าน หมั่นฝึกฝน ทำใจให้สะอาดสว่างและสงบอยู่เสมอ ก็จะป้องกันโรคจิต โรคประสาทได้อย่างดี

ถ้าเป็นเสียแล้วก็บำบัดแก้ไขได้ ด้วยการพยายามทำจิตให้สะอาดสว่างและสงบ และทำใจให้เป็นสุขเช่นกัน<sup>๒</sup>

พยายามถืออุตมคติว่า อะไรมะเกิดขึ้นก็ช่างเถอะ ขอรักษาสุขภาพจิตให้ดีไว้เสมอ ถ้าทำได้ทุกสิ่งทุกอย่างจะดีเอง

<sup>๑</sup> โปรดดูเพิ่มเติมใน น.พ.วิจารณ์ วิชัชยะ โรคประสาท , หมอชาวบ้าน ฉบับเดือนเมษายน ๒๕๒๖

<sup>๒</sup> โปรดดูรายละเอียดใน วคิน อินทสระ , ความสุขใจ ในหนังสือเรื่อง เพื่อชีวิตที่ดี เล่ม ๒



รวมความว่า มนุษย์เราต้องการความสุขกายสบายใจ ใครสามารถมอบ ๒ อย่างนี้ให้ใครได้ เขาก็รักและครองใจเขาได้อย่างแน่นอน

เพราะฉะนั้น เราควรจะต้องเป็นกฎสำหรับตัวเองไว้ว่า **“เราจะให้ความสุขกายสบายใจแก่ผู้เข้าใกล้คบหาสมาคมกับเราในฐานะต่างๆ ถ้าให้ความสุขแก่เขาไม่ได้ก็อย่าก่อทุกข์หรือก่อเวรก่อภัยอะไรแก่เขา อย่าให้เขาต้องหวั่นวิตกอะไรเพราะเรา ให้ได้ชื่อว่า “เป็นผู้มีเจตนาอันเย็น”** คือเป็นร่มเงาที่เยือกเย็นสำหรับผู้เข้าใกล้และคบหาสมาคม”



## เรื่องมือ หรืออุปกรรม หรือปัจจัย ในการทำให้คนอื่นมีความสุขกายสบายใจ

เพื่อความสุขกายของผู้อื่นซึ่งต้องอาศัยปัจจัย ๔ และความไม่มีโรค เราควรหัดเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว แต่เป็นคนแบ่งปัน เฉลี่ยลาภผลของตนแก่ผู้อื่นที่ขาดแคลน คนขัดสนสิ่งใด กำลังต้องการอยู่ ใครให้สิ่งนั้นแก่ตนย่อมเกิดความรู้สึกรักใคร่ผูกพัน ดินที่แตกกระแหงย่อมต้องการน้ำฉันใด ผู้ขาดแคลนจริงๆ ย่อมต้องการความช่วยเหลือฉันนั้น สำหรับผู้กระหายน้ำ น้ำสักแก้วหนึ่งย่อมมีความหมายกับเขามาก ผู้ขาดเงินแม้เพียง ๑๐ บาท ๒๐ บาท ก็พอประทังชีวิตไปได้ และจะจารึกการช่วยเหลือในยามขาดแคลนนั้นไปตลอดชีวิต การทำความดีอย่างถูกต้องเหมาะสมแม้เพียงเล็กน้อยก็มีผลมาก จึงไม่ควรเพิกเฉยกับสิ่งเล็กน้อย



ความจริง การให้มีหลายลักษณะ กล่าวคือให้เพื่ออนุเคราะห์ ดังกล่าวมาแล้วนั้นประการหนึ่ง การให้เพื่อสมานไมตรีระหว่างเพื่อนฝูงญาติมิตรในโอกาสต่างๆ เช่น การแต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ วันเกิดหรืองานศพ เป็นต้น เรียกว่าให้เพื่อสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ยังมีการให้อีกประเภทหนึ่งคือ เพื่อบูชาคุณ เช่น การให้พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือผู้มีอุปการคุณต่อเรา เพื่อเป็นการตอบแทนความดีของท่าน

การกระทำดังกล่าวมานี้เป็นไปเพื่อการครองใจผู้อื่นทั้งสิ้น **จริงอยู่** ของที่เราให้อาจหมดไปสิ้นไป หรือเหี่ยวแห้งทรุดโทรมไปตามธรรมดา แต่ยังคงอยู่ในความรู้สึกของผู้รับ เช่น เราให้ดอกกุหลาบสักดอกหนึ่งแก่เขา ดอกกุหลาบอยู่ได้เพียงวันเดียว สองวันก็ร่วงโรยไป แต่มันไปบานอยู่ในใจของผู้รับตลอดเวลา การสงเคราะห์เอื้อเพื่อจึงเป็นการผูกน้ำใจกันได้จริงๆ

นอกจากนี้ ควรทำตนเป็นคนมีประโยชน์ การที่จะเป็นคนมีประโยชน์ก็ต้องหมั่นทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ อยู่ที่ไหน อยู่กับใคร ก็ทำตนเป็นคนมีประโยชน์สำหรับที่นั้นและสำหรับคนนั้น ให้เขารู้สึกว่าเราเป็นคนดีมีประโยชน์สำหรับเขา เมื่อเขาขาดเราไปแล้ว เขารู้สึกเป็นการสูญเสียอันยิ่งใหญ่ หรืออย่างน้อยก็รู้สึกว่าการขาดอะไรไปสักอย่างหนึ่ง คนเรายังทำประโยชน์มากก็ยิ่งเป็นคนมีประโยชน์มาก ประโยชน์ที่ตนทำขยายกว้างออกไปเท่าใดก็เป็นคนมีค่ามากเท่านั้น บางคนมากจนตีราคาไม่ได้ บางคนมีประโยชน์แก่ครอบครัว บางคนแก่ตำบล อำเภอ จังหวัด ประเทศชาติ บางคนเป็นประโยชน์แก่โลกทั้งโลกทีเดียว ใครๆ ก็ต้องนิยมยกย่อง และประโยชน์ที่ทำไว้แก่โลกย่อมเป็นบุญติดตัวเขาไปนานแสนนาน กล่าวได้ว่าตราบใจที่สิ่ง



ซึ่งเขาทำไว้ นั่นยังเป็นประโยชน์แก่โลกอยู่ เขาก็ยังได้บุญอยู่ตราบนั้น นอกจากนี้เขายังทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลัง ให้คนรุ่นหลังได้ถือเป็นแบบอย่างดำเนินตาม นี่ก็เป็นบุญสำหรับเขาก็ก **ขออย่าไว้ในที่นี้** ว่าคนสำคัญไม่จำเป็นต้องเป็นคนใหญ่คนโตเสมอไป แต่ต้องเป็นคนมีประโยชน์

จริงอยู่ คนทำไม่ดีก็เป็นตัวอย่างอันดีสำหรับผู้มีปัญญา รู้จักเลือกว่าอย่างนี้ควรเว้นเพราะมีคนเคยทำมาแล้วไม่ดี จึงควรเว้นเสีย แต่ยังสู้ตัวอย่างทางดีไม่ได้ เพราะตัวอย่างทางไม่ดีนั้น คนเขลาอาจถือเป็นตัวอย่างทำตาม เกิดผลเสียหายร้ายแรงได้มาก **พูดกันไปแล้วถึง** ตัวอย่างทางดีก็เหมือนกัน คนดีเท่านั้นจึงจะเอาอย่าง คนไม่ดีหาเอาอย่างไม่ ยังถือเป็นข้อรังเกียจเสียอีก

อย่างไรก็ตาม เกิดมาทั้งที ควรตั้งใจทำตนให้เป็นประโยชน์ เป็นทางให้ปลื้มใจในทางที่ถูกที่ชอบ เห็นตนเป็นคนมีค่าตามความเป็นจริง ไม่ต้องสลัดใจ และตำหนิตนเองอยู่เนื่องนิตย์ว่าเราเป็นคนไม่มีค่า ไม่เป็นประโยชน์แก่ใคร

คนมีประโยชน์ย่อมครองใจผู้อื่นได้มาก อาจจะครองใจคนทั้งโลกก็ได้ ลองอ่านประวัติคนที่ทำประโยชน์ไว้แก่โลกที่มวลมมนุษย์พากันยกย่องว่า “คนสำคัญของโลก” ดูเถิด จะเห็นความจริงดังกล่าวมานี้ จะยกตัวอย่างก็มีมากเหลือเกิน จะขอยกองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียงองค์เดียวขึ้นมาเป็นตัวอย่าง ท่านทั้งหลายก็จะมองเห็นได้ทันทีว่า พระองค์ท่านได้ทำประโยชน์ไว้แก่โลกเพียงไร โลกจึงได้น้อมเศียรให้แก่พระองค์ท่านตลอดมา ตั้งแต่บัดนั้นจนกระทั่งบัดนี้



ถ้าเราคิดว่า วาสนาบารมีของเราน้อยนัก จะทำอย่างไรองค์ท่าน  
ไม่ได้ ก็พยายามทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว แก่พี่น้อง แก่เพื่อนๆ  
ของเรา เท่านี้ก็นับว่าดีตามฐานะของเราแล้ว

การตั้งใจบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นนี้ รวมเรียกว่า “อรรถจริยา” ซึ่ง  
องค์พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญอยู่เป็นประจำตลอดเวลา ๔๕ ปี หลังจาก  
ตรัสรู้แล้วจวบจนวันปรินิพพาน ควรเป็นตัวอย่างสำหรับพวกเราทั้ง  
หลายด้วย

เราควรจะต้องเป็นกฏสำหรับตัวเองไว้ว่า  
“เราจะให้ความสุขกายสบายใจแก่ผู้เข้าใกล้  
คบหาสมาคมกับเราในฐานะต่างๆ  
ถ้าให้ความสุขแก่เขาไม่ได้  
ก็อย่าก่อทุกข์หรือก่อเวรก่อภัยอะไรแก่เขา  
อย่าให้เขาต้องหวั่นวิตกอะไรเพราะเรา  
ให้ได้ชื่อว่า “เป็นผู้มีฉายาอันเย็น”  
คือเป็นร่มเงาที่เยือกเย็น  
สำหรับผู้เข้าใกล้และคบหาสมาคม”





## เพื่อความสบายใจของผู้อื่น

**เพื่อความสบายใจของผู้อื่น** เราควรหัดเป็นคนพูดจาดี เว้นคำเท็จ หักรานประโยชน์ผู้อื่น พูดคำจริงอันเอื้ออำนวยประโยชน์แก่ผู้อื่น เว้นคำส่อเสียดยุยงให้เขาแตกกัน พูดคำสมานสามัคคี เว้นคำหยาบอันเป็นเหตุกระทบกระเทือนใจผู้อื่น คำพูดอ่อนหวาน นิมนวลชวนฟังระรื่นหู ชูกำลังใจ เว้นคำเพ้อเจ้อไร้สาระ ทำให้เสียเวลาแก่ผู้ฟังหรือคู่สนทนา โดยเปล่าประโยชน์ พูดคำดีมีประโยชน์

คำพูด จัดเป็นส่วนสำคัญในพฤติกรรมของคน ผู้พูดดี ดูดีมีใจ ย่อมก่อให้เกิดความรักใคร่สนิทสนม พูดชั่วทำให้คนเกลียดชัง นำภัย พิบัติมาสู่ตน

การพูดจาดีที่เรียกว่า **สุภาสิต** นั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงองค์ ประกอบไว้ดังนี้<sup>๑</sup>

๑. **พูดถูกกาล** คือพูดในเวลาสมควรพูด แม้จะเป็นคำที่ควรพูดแล้ว ก็ต้องเลือกเวลาให้เหมาะสมด้วย เช่น เราจะพูดตักเตือนเพื่อน ก็ควร เป็นเวลาที่เขาพร้อมจะฟัง การพูดในที่ชุมนุม หรือการบรรยายในชั้น เรียนที่ควรให้เป็นไปตามเวลาที่กำหนด ผู้พูดน้อยกว่าเวลาที่กำหนด เกินไปหรือล้นเกินไปบ่อยๆ ก็จะทำให้เสียประโยชน์ของผู้ฟังและเสีย ความนิยมนับถือ ใครๆ มองเห็นเป็นคนล้นหรือขาดเกินไป ไม่พอดี

<sup>๑</sup> สุภาสิตสูตร อง ปณจก ๒๒/๑๔๘/๑๗๑ (เล่ม/ข้อ/หน้า)



๒. **พูดคำจริง** ทำให้เกิดความนิยมเชื่อถือ ผู้อื่นไม่ต้องประหวั่นพรั่นพรึงต่อความปรวนแปรกลับลอก ให้เป็นที่เคารพยกย่องในวาทะว่า “ถ้าท่านผู้นั้นพูดหรือนัดหมายสิ่งใดแล้วก็เป็นอันนอนใจได้”

๓. **พูดคำอ่อนหวาน** ไม่กระด้างด้วยมานะ (ความทะนงตน) หรือถือดี หยิ่งยโส ดูหมิ่นผู้อื่น ด้วยกิริยาหรือวาทะ พยายามทำให้ผู้อื่นสบายใจด้วยวาทะของตน ไม่ใช่ให้เขาทุกข์ใจ เสียใจ เพราะคำหยาบของตน

๔. **พูดมีประโยชน์** (ได้กล่าวมาแล้ว)

๕. **พูดด้วยจิตประกอบด้วยเมตตา** คือจะพูดอะไรกับใคร ขอให้สำรวจใจของตัวเองดูเสียก่อนว่า เราพูดด้วยความปรารถนาดี หรือปรารถนาร้ายต่อเขา ถ้าพบว่าปรารถนาร้ายก็ไม่ควรพูด เมื่อพบว่าปรารถนาดีจึงควรพูด ความจริงผู้ฟังเขาก็พออ่านออกว่าอาการที่เราพูดนั้นด้วยปรารถนาดีหรือปรารถนาร้าย เมื่อเราพูดด้วยความปรารถนาดีหรือเมตตาจิตและพูดถูกกาล พูดอ่อนหวาน พูดจริง พูดมีประโยชน์แล้วผลที่ได้ก็คงเป็นผลดีทั้งแก่ตัวเราและผู้ที่เราพูดด้วย การที่เขาจะเข้าใจผิดในตัวเราก็คงจะมีได้บ้าง แต่ส่วนมากมักจะจะเป็นไปเพราะเหตุการณ์อื่นบังคับเช่นกำลังอยู่ในสถานการณ์ที่เขาไม่เข้าใจเรา แต่พอสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นล่วงไปแล้ว เขาก็จะเข้าใจเราดีขึ้น และคงจะรักใคร่นับถือเราตลอดไป







นอกจากพูดจาดีดังกล่าวแล้วควรหัดเป็นคนพูดจาให้กำลังใจผู้อื่น แม้เราไม่มีสิ่งใดจะให้เขา แต่การพูดให้กำลังใจก็ถือว่าเป็นการให้สิ่งสำคัญในชีวิตประการหนึ่งทีเดียว เพราะกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในชีวิตความก้าวหน้าหรือถอยหลังของคน เมื่อใดเราท้อแท้ เมื่อนั้นเราอยากเข้าใกล้คนที่พูดจาให้กำลังใจแก่เรา และอยากจะทำให้ไกลแสนไกล ซึ่งคนที่พูดจาทำลายกำลังใจของเรา **สงครามชีวิตนั้นกำลังใจสำคัญที่สุด เมื่อยังมีกำลังใจอยู่ยังไม่แพ้** ลื่นสุดกำลังใจเมื่อใด แม้กำลังใจอย่างอื่น ๆ จะมีอยู่พร้อม ก็ช่วยอะไรไม่ได้ ดูตัวอย่างคนที่รู้สึกสูญเสียความรักหรือสิ่งรัก เมื่อเสียกำลังใจก็หมดอาลัยตายอยาก มืออ่อนเท้าอ่อน ทำอะไรไม่ได้ แต่พอรู้ว่าได้สมหวังในความรัก กำลังใจมีมา ก็ฟื้นขึ้นได้ทันที ผู้ที่เป็นหัวหน้าสามารถทำอะไรได้มากกว่าคนอื่นก็เพราะกำลังใจสูงกว่า **สตรีที่มีความสามารถในการพูดจาให้กำลังใจแก่ชายคนรักของตน** จึงมักเป็นที่รักอย่างยิ่งของชายนั้น และช่วยหนุนให้ก้าวหน้าในวิถีทางที่เขากำลังดำเนินอยู่ได้อย่างดี ชายที่เข้าใจพูดจาให้กำลังใจหญิงก็เช่นเดียวกัน

## ความอ่อนน้อมถ่อมตน

มนุษย์เราทุกคนไม่ชอบความเย่อหยิ่งจองหอง แต่ชอบความอ่อนน้อมถ่อมตน ถ้าอยากให้ใครเกลียดชังก็จงเย่อหยิ่ง จองหอง ยกตนข่มผู้อื่น ถ้าอยากให้เขารักก็จงอ่อนน้อมถ่อมตนต่อคนทุกประเภท วางตนเหมาะสมแก่คนทุกชั้น ทุกเพศ ทุกวัย พยายามวางตนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ ๓ วันดี ๔ วันร้าย หรือประพฤติดูผู้อื่นตามอารมณ์ตน แล้วคิดแต่จะให้ผู้อื่นเข้าใจตนโดยที่ตนไม่ต้องเข้าใจใคร ลองสำรวจดูเถิดจะไม่มีใครเกลียดชังคนที่อ่อนน้อมถ่อมตน ยิ่งเราอ่อนน้อม



เขายังยกย่อง ยิ่งถ้าเรากระด้างยกตน เขายังอยากจะข่มลง **ควรฝึกหัดตนให้เป็นเหมือนน้ำ ทำประโยชน์ทุกอย่างแล้วไหลลงต่ำ** อ่อนโยน ละมุนละไม แต่มีอำนาจพียงนัก



## ความนิยมยกย่อง

ทุกคนต้องการความนิยมยกย่องจากผู้อื่นโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง โดยตรงหรือโดยอ้อม กล่าวอีกนัยหนึ่ง ต้องการให้สังคมยอมรับตน แม้จะไม่ใช่หรือไม่ถึงฐานะคนสำคัญก็เพียงแต่เป็นผู้ไม่ไร้ความหมาย เสียทีเดียว ด้วยเหตุนี้การยกย่องชมเชย ด้วยความจริงใจ จึงเป็นที่ **สำราญใจของอีกฝ่ายหนึ่งเป็นอย่างยิ่ง** และเขาจะจำติดอยู่ในใจเป็นเวลานานแสนนาน ๑๐ ปี ๒๐ ปี ผ่านไปแล้ว แต่คำนิยมยกย่องนั้น ยังสดใส่อยู่ในความทรงจำของผู้ฟัง ถ้าอยู่ในวิสัยที่จะเล่าได้ เขาจะเล่าให้คนสนิท มิตรสหายที่ไว้ใจได้ฟังว่าผู้หนึ่งผู้หนึ่งพูดถึงเขาอย่างไร เขาจะรู้สึกกระหึ่มขี้มย่องและภาคภูมิใจ ขณะเดียวกันจะรู้สึกนิยมชมชอบ ผู้ที่กล่าวยกย่องตนตอบแทนมาด้วย เราต้องรู้จักให้เกิดริตติผู้อื่นให้สมแก่ฐานะของเขา การยกย่องเกินไปก็ไม่ดี อาจทำให้เขาเขินหรือกระดาก แต่การไม่รู้จักระบายยกย่องเขาเสียเลยไม่ว่าเขาทำอะไร ก็ไม่สมควรเหมือนกัน

ในบางประเทศ หรือบางสังคม เมื่อเลี้ยงอาหารกันเสร็จแล้ว ผู้เป็นแขกจะขอคู่ตัวพ่อครัว แม่ครัว หรือผู้รับผิดชอบในเรื่องอาหารมือนั้น แล้วยกย่อง ชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจ เขาทำด้วยความจริงใจ ไม่ใช่สักแต่ว่าพอเป็นพิธี เพียงเท่านั้น ผู้รับผิดชอบเรื่องอาหารการกินซึ่ง



เหนื่อยมาทั้งวันหรือ ๓ วัน ๗ วัน แล้วก็หายเหนื่อย เพราะเขารู้สึกว่า  
เป็นคนสำคัญและมีความหมายมากในสังคมนั้น

จริงอยู่ มีบุคคลบางพวกที่ไม่ต้องการความนิยมยกย่องหรือคำ  
สรรเสริญใดๆ ท่านทำแต่หน้าที่ของท่านอย่างเดียว แต่คนอย่างนั้นมี  
น้อยเหลือเกินในโลก ตัวอย่างเช่นพระอรหันต์ คนที่เราเกี่ยวข้องกับอยู่ใน  
สังคมเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์เป็นคนธรรมดาที่ยังห่วงไหวต่อคำตำหนิ  
ติเตียน และพอใจในคำยกย่องชมเชย ต้องการให้ผู้อื่นเห็นตนและสิ่ง  
ที่ท่านทำเป็นสิ่งที่มีความหมาย เพราะฉะนั้นเพียงแต่เราพูดจา ๒-๓ คำ เพื่อ  
ความสุขสบายใจของเขา เราจะเสียหายอะไร แต่ขออย่าว่าท่านต้องมี  
**ความจริงใจ** ถ้าไม่จริงใจก็อย่าพูดเลย ยิ่งเสียดีกว่า คนอื่นเขาไม่ได้กิน  
เกลบบกินรำ เขากินข้าวเหมือนเรา เขาไม่โง่กว่าเราดอก เขาพอฟังออก  
ว่าเราพูดด้วยความจริงใจหรือไม่



## ขอเน้นเป็นพิเศษในเรื่องความเสียสละ

ความเสียสละเป็นเหตุให้ **ได้** ด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย คือผู้ให้ก็ได้ คือ  
**ได้ให้** และได้ความสบายใจ ได้ความดีและบุญกุศล ส่วนผู้รับก็ได้  
เหมือนกัน คือ **ได้รับ** และได้สิ่งของอันเป็นประโยชน์ในการบริโภคใช้สอย  
ได้รับเมตตาจิต และย่อมจะมีเมตตริจิตตอบสมดังคำที่ว่า **“ผู้ให้ย่อม  
บันเทิงด้วยการให้ ส่วนผู้รับย่อมอ่อนน้อมถนอมน้ำใจด้วยปิยวาจา”**  
พระพุทธภาษิตมีว่า **“ผู้ให้ย่อมผูกมิตรไว้ได้”** และทรงแสดงอานิสงส์  
แห่งการให้ไว้ ๕ ประการ คือ



๑. ผู้ให้ยอมเป็นที่รัก (ของผู้รับ)
๒. เป็นที่พอใจคบหาสมาคมของคนดี
๓. ชื่อเสียงที่ดิงามยอมฟังขจรไป
๔. เป็นผู้แก่กล้ากล้า ไม่เก้อเขิน ท่ามกลางชุมนุมชน
๕. เมื่อสิ้นชีพแล้ว ย่อมเข้าถึง สุคติ โลกสวรรค์

ก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสอานิสงส์ของท่าน ๕ ประการนี้ มีข้อความเล่าไว้ว่า สิทเสนาบดีแห่งนครเวสาลีเข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ที่ ปามหาวัน ขอให้ทรงแสดงอานิสงส์หรือผลแห่งทานที่เห็นได้ในปัจจุบัน พระพุทธองค์จึงทรงแสดงผลแห่งทานที่เห็นได้ในปัจจุบัน ๔ ประการ ต้นส่วนประการที่ ๕ นั้นเห็นได้ในสัมปรายภพ

สิทเสนาบดี ทูลว่า ผลแห่งทาน ๔ ประการเป็นต้นนั้นเขาไม่ต้อง เชื่อพระผู้มีพระภาค เพราะเห็นด้วยตนเองแล้ว ส่วนผลประการสุดท้าย เขาไม่เห็นด้วยตนเอง แต่เชื่อพระผู้มีพระภาค

อนึ่ง ผู้ให้อาหารแก่ผู้อื่น ได้ชื่อว่าให้ ๕ อย่าง คือให้อายุ วรรณะ สุข กาลัง และปฏิภาณ”

อาหารที่มีคุณภาพดี เมื่อบุคคลบริโภคแล้ว ย่อมทำให้อายุ ยาวนานออกไป ถ้าไม่ได้บริโภคอาหารหลายๆ วัน ทำให้สิ้นชีวิตได้ แม้บริโภค แต่ถ้าอาหารไม่มีคุณภาพก็ทำให้เป็นโรคขาดอาหาร ร่างกายไม่ แข็งแรงพอที่จะทำงานได้ เป็นคนขี้โรค ผิวพรรณเศร้าหมองไร้ ความสุข สมองเลื่อม คืดอะไรไม่ออก แต่เมื่อได้อาหารดี ย่อมทำให้อ คนอายุยืน ผิวพรรณงาม มีความสุข มีกาลังและปฏิภาณ แต่ผู้บริโภค ต้องรู้จักประมาณในการบริโภค มิฉะนั้นอาหารจะให้โทษได้



ทุกคนต้องการอายุ ผิวพรรณ สุข กำลังและความเฉลียวฉลาด  
ดังนั้นใครให้สิ่งนั้นกับเขาได้ ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของผู้รับ สามารถครอง  
ใจเขาได้

“บุคคลมีโภคะแล้ว

ทำโภคทรัพย์ให้เป็น ประโยชน์แก่คนหมู่มาก

เทวดาย่อมรักษาเขาผู้ซึ่งธรรมคุ้มครองแล้ว

เกียรติย่อมไม่ละผู้เป็นพหูสูตมีศีลและวัตรดี ตั้งอยู่ในธรรม

ใครเล่าจะ ต่ำหนิผู้ตั้งอยู่ในธรรมสมบูรณ์ด้วยศีล

พูดจริง มีใจประกอบด้วยความละเอียดรอบ

ผู้เป็นดังเช่นทองชมพูนุช (ทองบริสุทธิ์)

ผู้เช่นนั้น เทวดาก็นิยม พรหมก็สรรเสริญ”

ความเป็นผู้เสียสละแบ่งปัน จึงเป็นสาเหตุยศจรรณข้อหนึ่ง อัน  
เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเป็นที่เคารพรักของคนทั้งหลาย

นอกจากนี้ ผู้ต้องการครองใจผู้อื่น ควรหัดตนเป็นคนมีมุกิตา คือ  
พลอยยินดีต่อความสุข ความสำเร็จของผู้อื่น ไม่ริษยาใคร กีดกันใคร  
มีแต่คิดส่งเสริม เมื่อผู้อื่นดำเนินอยู่ในทางที่ดีและได้ประสบความสำเร็จ  
สำเร็จ **ทำใจประหนึ่งตนได้รับความสำเร็จเอง**

บางครั้งควรวางเฉยเสียบ้าง ไม่จู้จี้จ้านจู้จนวุ่นวายกับเรื่องของเขา  
เกินไปอันจะเป็นเหตุให้เขารำคาญ จริงอยู่เราหวังดี แต่ควรให้เกียรติ  
ในความคิดและการกระทำของเขาบ้าง เขาอาจมีเหตุผลส่วนตัวที่เราไม่รู้  
เขาไม่อยากบอกใครแม้แต่เราซึ่งเป็นเพื่อนรักของเขา อะไรพอช่วยได้ก็  
ช่วยไป **อะไรสุดวิสัยก็วางเฉยเสียบ้าง แล้วทุกอย่างจะดีเอง**



เมื่อเข้าใจใคร สนทนาปราศรัยกับใคร ลองสังเกตว่า เขาทำ  
อย่างไรเราชอบ ลองนำการกระทำอย่างนั้นไปปฏิบัติต่อผู้อื่นที่เรา  
เกี่ยวข้องด้วย และคอยสังเกตว่าเขาชอบหรือไม่ แต่โปรดอย่าลืมนะว่า คน  
แต่ละคนไม่เหมือนกัน สิ่งที่คนหนึ่งชอบ อีกคนหนึ่งอาจไม่ชอบก็ได้  
มนุษย์มีภูมิหลังและอัธยาศัยไม่เหมือนกัน

เมื่อจะตำหนิติเตียนใคร ลองคิดทบทวนดูว่า ถ้าเราอยู่ในฐานะ  
อย่างเขา เราจะทำอย่างเขาหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เราตำหนิติเตียนผู้อื่น  
อย่างพร่ำเพรื่อ ซึ่งเป็นการทำลายเสน่ห์ในตัวเอง การให้อภัยผู้อื่นด้วย  
ความเห็นใจเข้าอกเข้าใจทำให้เรามีความสุขใจ ผู้เช่นนั้นเรียกว่ามีจิตใจ  
เป็นเทพ

ประการสุดท้ายก็คือ ถ้าต้องการครองใจผู้อื่น ต้องการความรัก  
จากผู้อื่น ก็ขอจงหลังความรัก ความปรารถนาดีให้เขา โดยไม่คำนึง  
ว่าเขาจะรักตอบหรือไม่ แต่จงทำด้วยความฉลาดรอบคอบและรู้จัก  
กาลเทศะ

ผู้ต้องการครองใจผู้อื่น ควรหัดตนเป็นคนมีมุทิตา  
คือพลอยยินดีต่อความสุข ความสำเร็จของผู้อื่น  
ไม่ริษยาใคร กีดกันใคร  
มีแต่คิดส่งเสริม  
เมื่อผู้อื่นดำเนินอยู่ในทางที่ดี  
และได้ประสบความสำเร็จ  
ทำใจประหนึ่งตนได้รับความสำเร็จเอง







## ชีวิตกับการทำงาน

ได้พูดถึงเรื่องชีวิตกับความรักรวมทั้งการครองใจตนมาพอสมควรแล้ว ต่อไปนี้จะกล่าวถึงชีวิตกับการงาน

คนทุกคนต้องทำงาน เด็กมีงานอย่างเด็ก ผู้ใหญ่มีงานอย่างผู้ใหญ่ พระสงฆ์ก็มีงานอย่างพระสงฆ์ ฆราวาสก็ต้องทำงานของฆราวาส

งานเด็ก เช่น การศึกษาเล่าเรียน และช่วยเหลือพ่อแม่ในยามว่าง งานผู้ใหญ่ก็มีหลายอย่าง สุดแล้วแต่อาชีพนั้นๆ แต่เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว ก็มี ๒ แบบ คือ

๑. งานหลัก

๒. งานอดิเรก

งานหลักเป็นงานที่หารายได้เพื่อเลี้ยงตนหรือครอบครัว ส่วนงานอดิเรกเป็นงานที่ทำด้วยใจรักหรือด้วยความนิยมชมชอบ เมื่อยามว่างจากงานหลัก เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ แต่บางคนก็สามารถหารายได้จากงานอดิเรกมากกว่างานหลักก็มีและมีชื่อเสียงจากงานอดิเรกนั้นด้วย ตัวอย่างเช่น สมเด็จพระยาตำราจราชานุภาพงานหลักของพระองค์คืองานทางกระทรวงมหาดไทย ส่วนงานคันคว้าทางประวัติศาสตร์โบราณคดีเป็นต้นนั้นทรงทำเป็นงานอดิเรกแต่ทรงมีชื่อเสียงมากในทางนี้จนได้รับพระนามว่า “บิดาแห่งประวัติศาสตร์ไทย”





พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์นั้นงานหลักหรืองานประจำของพระองค์ คืองานทางการคลังส่วนงานนิพนธ์ทรงถือเป็นงานอดิเรก แต่คนส่วนใหญ่รู้จักพระองค์ทางงานประพันธ์ในนาม น.ม.ส. ทรงใช้อักษรย่อตัวหลังจากพระนามเดิม คือ “รัชนี้ แจ่มจรัส” เช่นหนังสือนิทานเวตาล, จางวางหรั้า เป็นต้น ยังมีบุคคลอื่นๆ อีกมากที่อยู่ในลักษณะนี้

เพราะฉะนั้น แต่ละคนควรมีงานทั้ง ๒ อย่าง คือ ทั้งงานหลักและงานอดิเรก งานหลักนั้น โดยทั่วไปทุกคนอยากจะมีอยู่แล้ว แต่งานอดิเรก หลายคนบอกว่าไม่รู้จะทำอะไร ความจริงข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกคนมีความสามารถพิเศษเฉพาะตัว ถ้าเขาพยายามค้นหาความสามารถพิเศษในตัวเองก็จะพบได้โดยไม่ยากนัก เมื่อพบแล้วก็ขอให้พยายามไปในทางนั้น

### ประโยชน์ของงานอดิเรก มีหลายประการ เช่น

ก. เป็นเครื่องพักผ่อนหย่อนใจ งานอดิเรกเป็นงานที่เรารัก จึงมักทำด้วยความเพลิดเพลิน จึงเป็นการพักผ่อนหย่อนใจไปในตัว

ข. เป็นทางหารายได้มาจุนเจือครอบครัวหรือตัวเอง ตามที่กล่าวแล้วแต่ตั้งว่างานอดิเรกบางอย่างมีรายได้ดีอาจจะดีกว่างานประจำเสียอีก

ค. ช่วยให้มีเวลาว่างน้อย สร้างนิสัยให้เป็นคนไม่อยู่ว่าง เมื่อมีเวลาว่างมากคนเรามักจะฟุ้งซ่าน และใช้เวลาว่างไปในทางไม่เป็นคุณ ประโยชน์ เช่น หมกมุ่นในอบายมุข มีการพนัน เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะป็นงานหลักหรืองานอดิเรกก็ควรจะเป็นงานที่สุจริต เป็นสัมมาอาชีพะ งานประเภทไหนก็ตาม ถ้าสุจริตก็ควรจะเป็น



ถือว่าเป็นงานที่มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี คนดีไม่ควรดูหมิ่นการทำงานที่สุจริต และคนทำงานสุจริต งานจะต่ำหรือสูงไม่ได้อยู่ที่ประเภทของการทำงาน แต่อยู่ที่จิตใจของผู้ทำ ถ้างานสุจริตและทำด้วยใจสูงก็เป็นงานสูง งานกวาดถนน เทชยะ จะเป็นงานสูงกว่างานอธิบดีก็ได้ ถ้าเขาทำงานด้วยใจสูง แต่อธิบดีทำงานด้วยใจต่ำและทำทุจริตในการทำงานนั้น

นอกจากนี้ เมื่อจบงานใดที่สุจริตแล้ว ก็ควรบากบั่นพยายามด้วยกำลังและเรี่ยวแรงทั้งหมด เพื่อให้การทำงานนั้นสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ไม่ให้อากูล คั่งค้าง ถ้าทำงานย่อหย่อนผลก็ย่อหย่อนจะหวังผลมากไม่ได้



### คุณสมบัติ ๓ ประการ

จะทำการงานให้ได้ผลดีนั้น ควรประกอบด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการ คือ

๑. ปฏิรูปการ ทำให้เหมาะสมแก่กาลสมัย และสถานที่
๒. ชุรวา เป็นผู้ทำงานอย่างเอาจริงเอาจัง (ไม่ใช่แค่รียด) คือ เอาเป็นธุระอยู่เสมอไม่ทอดธุระเสียกลางคันหรือจับจด จับๆ วางๆ
๓. อุภูฐาตา มีความเพียร ขยันลุกขึ้นทำงาน ไม่หาความสุขจากการนอน นอนเพียงเพื่อพักผ่อนร่างกายเท่านั้น เมื่อหายเหนื่อยแล้วก็ทำงานต่อไป มีความเพียรสม่ำเสมอ (วิริยารัมภะ)






## คุณธรรมอันเป็นบาทแห่งความสำเร็จในการทำงาน

พระพุทธศาสนาแสดงหลักธรรมอันเป็นบาทแห่งความสำเร็จในการทำงานไว้ ๔ ประการ เรียกว่า **อิทธิบาท** คือ

๑. **ฉันทะ** พอใจในการทำงานนั้น
๒. **วิริยะ** พากเพียรพยายาม
๓. **จิตตะ** เอาใจใส่ในการทำงานนั้นอย่างจริงจังและจริงใจ
๔. **วิมังสา** ใช้ปัญญาพิจารณา ไตร่ตรองหาเหตุผลให้ถูกต้องถ่องแท้ในการทำงานนั้น เพื่อใช้ความเพียรไปในทางที่เหมาะสมที่ควร

หมายเหตุ : โปรดดูรายละเอียดเกี่ยวกับการทำงานในลักษณะต่างๆ ในหนังสือ หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา (พุทธปรัชญาเถรวาท) ของ วคิน อินทสระ ตอนที่ว่าด้วยสัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะในมรรคมีองค์ ๘ พิมพ์ที่สำนักพิมพ์บรรณาคาร, มหาวิทยาลัยรามคำแหง และที่ มหามกุฏราชวิทยาลัย



พฤติกรรมมนุษย์  
มองจากทฤษฎี  
ทางพุทธศาสนา

## พฤติกรรมมนุษย์ มองจากทฤษฎีทางพุทธศาสนา

### ๑. มนุษย์คือใคร

ทุกคนน่าจะตอบตรงกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่งซึ่งมีอะไรหลายๆ อย่างเหมือนสัตว์โลกประเภทอื่น เช่น การกินอาหาร นอน ล้างชามอาบน้ำในการหลบหลีกเลี่ยงและการสืบพันธุ์ สิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์โลกประเภทอื่นๆ ก็คือ**ธรรม**ซึ่งรวมเอาสติปัญญาไว้ด้วย

**อริสโตเติล** ว่า มนุษย์คือสัตว์ที่มีเหตุผล (Rational Being) เขาถือเอาเหตุผลเป็นแก่นแท้ของมนุษย์

**ชาร์ท** นักปรัชญาชาวฝรั่งเศสว่า มนุษย์คือเสรีภาพ เขาถือเอาเสรีภาพเป็นแก่นแท้ของมนุษย์ ชาร์ทเห็นว่าเหตุผลจะไม่มีความหมายอะไรเลยถ้ามนุษย์ไม่มีเสรีภาพ ชาร์ทเรียกมนุษย์ว่า Being-in-the world

**พระพุทธเจ้า** ตรัสว่า คุณธรรมคือความรู้ดีและความประพฤติดี เป็นแก่นแท้ของมนุษย์ (วิชชาจรณ สมปนโน โส โสภุสฺส เตวมานุโส) มนุษย์จะเป็นผู้ประเสริฐหรือเลว ไม่ใช่เพราะชาติตระกูล ยศศักดิ์ สมบัติ แต่เพราะการกระทำของเขานั้นเอง คนทำเลวก็เป็นคนเลว ทำดีก็เป็นคนดี ความเลวความดีของมนุษย์ก็ตัดสินเป็นคราวๆ ไป ตัองรู้จักตัดตอน ไม่ใช่ทำดีหนเดียวแล้วดีไปตลอดชาติ หรือทำเลวหนเดียวแล้วเลวไปตลอดชาติ เมื่อเรามองคนอื่นก็ควรมองอย่างนี้ เพื่อความเป็นธรรมแก่ผู้อื่น



### ๓. พฤติกรรมของมนุษย์

มนุษย์มีพฤติกรรมที่เด่นๆ อะไรบ้าง?

พฤติกรรมที่เด่นๆ ของมนุษย์จะนำมากล่าวในที่นี้เพียง ๓ ประการ  
ก่อนคือ

๒.๑ **มนุษย์มีพฤติกรรมขัดแย้ง** เรามองดูไปรอบๆ บ้าน รอบๆ  
สังคมของเรา ประเทศของเรา โลกของเราจะเห็นว่า มีความขัดแย้งอยู่  
ทั่วไป ไม่เรื่องใดก็เรื่องหนึ่ง สาเหตุของความขัดแย้งพอประมวลลงได้  
เป็น ๒ สาเหตุ คือ

ก. **ผลประโยชน์** คือผลประโยชน์ขัดกัน มองลงไปลึกๆ ความ  
โลภและความเห็นแก่ตัวเกินส่วน ทำให้คนขัดผลประโยชน์กัน  
ทำให้คนจึงต้องการผลประโยชน์? เพราะมนุษย์ต้องการ  
ความสุขที่เกี่ยวกับกามคุณยิ่งๆ ขึ้นไปทั้งคุณภาพและปริมาณ  
มนุษย์ไม่ได้ทำงานอย่างเดียว แต่มนุษย์ต้องการ ลาภ ยศ  
สรรเสริญและสุขจากกามคุณยิ่งๆ ขึ้นไปด้วย ความสุขอย่าง  
นี้สนองได้ด้วยลาภยศหรือผลประโยชน์ มนุษย์จึงมีพฤติกรรม  
ในทางแย่งชิงผลประโยชน์กันทั่วไปหมด

ถ้ามนุษย์หันเหความสนใจจากเรื่องลาภผลมาเป็น  
แสวงหาคุณธรรมและปัญญา ก็จะไม่มีการขัดแย้งกัน เพราะ  
สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เราไม่ต้องไปแย่งกับใคร มีให้อย่างเหลือเฟือเพื่อ  
มนุษย์ไม่เอาเอง ถึงกับยึดเยียดให้กันเสียด้วยซ้ำไป

ข. **ทิฐิฐานะ** อหังการ หรือ ego ความทะนงตน ความยึดมั่น  
ในความเห็นของตน ความรู้สึกว่าคุณเห็นของตนเท่านั้นถูกต้อง



ของคนอื่นผิด บางทีก็อาจเฉลี่ยหัวใจอยู่ข้างเหมือนกันว่า  
ความเห็นของเราอาจผิด แต่ด้วยมานะว่ามันเป็นความเห็น  
ของเราเพราะฉะนั้นต้องถูก เมื่อคนอื่นก็มีความรู้สึกอย่างนั้น  
เหมือนกันจึงเกิดปะทะกันทางความเห็นขึ้น แล้วค่านิยมใน  
สังคมคนไทยก็ยังไม่ค่อยดีในเรื่องนี้

กล่าวคือ

- (๑) เมื่อความเห็นไม่ตรงกัน ก็ถือว่าเป็นศัตรูกัน ไม่เป็น  
พวกเดียวกัน มองหน้ากันไม่สนิท
- (๒) ผู้น้อยต้องไม่มีความเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ผู้น้อยจึง  
มักเจียมเนื้อเจียมตัว ไม่ค่อยกล้าพูดอะไรต่อหน้า แม้  
จะรู้ถูกตรงและพูดด้วยความสุจริตใจ ครั้นแล้วผล  
เสียก็ตามมาอีกอย่างหนึ่ง คือ นินทาลับหลัง ต่อหน้า  
ไม่กล้าพูด ที่ผู้น้อยไม่กล้าพูดไม่ใช่อยากจะไม่พูด แต่เขา  
คิดว่าพูดไปจะมีผลเสียกับตัวเองตามค่านิยมของ  
สังคมไทย

มองลงไปลึกๆ สาเหตุของทิวี่มานะ น่าจะมาจาก**ชาติตระกูล  
ยศศักดิ์ ตำแหน่ง หน้าที่ ทรัพย์สิน วิชาความรู้** เพราะฉะนั้นในการ  
สนทนาเพื่อหาข้อเท็จจริง ถ้าต้องการหาเหตุผลบริสุทธิ์ ผู้สนทนาหรือ  
ผู้สัมมนาจะต้องเอาสิ่งเหล่านี้ออกเสียก่อน ให้สนทนากันอย่างบัณฑิต  
บางทีเราต้องยอมแพ้อ้าง เพื่อชัยชนะในอนาคตและเป็นชัยชนะที่ยั่งยืน  
ไม่ใช่ชัยชนะบนความว่างเปล่า





๒.๒ **พฤติกรรมมมาย** แม้จะมีการศึกษาเล่าเรียนอย่างกว้างขวางและสูงมาก ละเอียดลึกซึ่งในบางแขนงวิชา แต่พฤติกรรมมมายก็มีได้หมดไปจากสังคมมนุษย์ เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่มากในพฤติกรรมของมนุษย์ตั้งแต่บรรพกาลมาจนบัดนี้ แม้ผู้ทำเช่นนี้จะอ้างว่าเขามีเหตุผลแต่ก็เป็นเหตุผลของคนฉลาด ไม่ใช่เหตุผลของผู้กล้าหาญเผชิญหน้ากับความจริง ขอยกตัวอย่างสักเรื่องหนึ่ง เช่น เมื่อมีความเดือดร้อนเกิดขึ้นในครอบครัว แม่มนุษย์สมัยใหม่นี้เองจะโยนความผิดไปให้สิ่งเล็กๆ เป็นผู้ทำให้ หาใช่ตนและพวกตนทำไม่ สิ่งที่ควรจะเป็นก็คือพิจารณาเหตุผลในการกระทำของตน และผู้เกี่ยวข้องกับตนว่ามีความผิดพลาดบกพร่องอะไรบ้างแล้วแก้ไขเสีย แทนการไปสะเดาะเคราะห์แพงๆ และไม่ทำให้อะไรดีขึ้น นอกจากเสียทรัพย์ หินสินและปลอบใจตัวเอง หลอกหลวงตัวเองและไปให้คนอื่นหลอกหลวงนี้เพียงเรื่องเดียวในร้อยละ เรื่อง จะสอบเลื่อนชั้นก็ต้องไปถามหมอดูว่า จะได้หรือไม่ได้ ต้องเอาปากกาไปจุ่มน้ำมนต์ของหลวงพ่อเสียก่อน อะไรทำนองนี้มีมากมายจริงๆ

**รากของพฤติกรรมมมาย** นี้ก็คือ โมหะ (illusion) ความไม่รู้ตามเป็นจริง ความรู้ผิด ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดมิจฉาปัญญา ความเห็นผิดอันมีต้นตอมาจาก**อโยนิโสมนสิการ** การไม่พิจารณาสິงต่างๆ ด้วยปัญญาอันแยบคาย จึงมองอะไรคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เหมือนคนมองผ่านที่มีดสลัวๆ เห็นตอไม้เป็นคนนั่งตะค่อมอยู่ หรือเห็นกิ่งไม้เป็นมือผีแกว่งไปมา พอแสงสว่างปรากฏก็เห็นตามเป็นจริง





## วิธีแก้ไข พฤติกรรมงมงายของมนุษย์ ก็คือ

เพิ่มพูนปัญญา สาดแสงสว่างคือปัญญาให้เขา ไม่ใช่หลอกให้เขา  
โง่งเพื่อเป็นผลประโยชน์แก่ตัวเพื่อจะหลอกลวงเขาได้ คำสอนต่างๆ  
ต้องเป็นไปเพื่อเพิ่มพูนปัญญา แม้จะสอนให้มีความเชื่อก็ต้องเป็น  
ความเชื่อที่ประกอบด้วยญาณสัมปยุตต์คือประกอบด้วยปัญญามีเหตุผล  
โดยที่สุด การสอนศีลธรรมก็ต้องให้เป็นศีลธรรมแบบนายไม่ใช่ศีลธรรม  
แบบทาส ศีลธรรมแบบนายคือจะประพฤติศีลธรรมอันใดก็ต้อง  
ไตร่ตรองด้วยปัญญาแล้วว่าเป็นสิ่งมีประโยชน์แท้จริง ส่วนศีลธรรม  
แบบทาสนั้น สักแต่ว่าประพฤติปฏิบัติสืบๆ กันมา ถ้าสืบกันมาผิดก็  
ผิดกันต่อไปโดยไม่มีใครคิดแก้ไขหรือไม่กล้าแก้ไข จึงไม่ได้สาระอัน  
แท้จริงของสิ่งที่ตนทำอยู่นั้น เหมือนคนต้องการน้ำมันแต่ไปค้นเอาจาก  
เม็ดทราย ต้องการนมโคแต่ไปรีดเอาจากเขาโค ทำอะไรหุหรวาววาว  
แต่ภายนอกไม่ได้สาระอันแท้จริงเสียเวลาเปล่า อุปมาให้ดูอีกอย่างหนึ่ง  
เหมือนมีมิดอยู่ ๒ เล่ม เล่มหนึ่งคมมากแต่ด้ามไม้ธรรมดา อีกเล่ม  
หนึ่งด้ามทองแต่ไม่คมเลย ท่านผู้ต้องการจะใช้มีด ท่านจะเลือกเล่มใด  
ในเมื่อสารของมีดอยู่ที่ความคม ในชีวิตจริงของคนเรามีเรื่องทำนองนี้  
อยู่มาก คือไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสาระแท้จริง อะไรเป็นเพียงสิ่งประกอบซึ่ง  
มันจะเป็นอะไรก็ได้ช่างมันเถอะ เช่น มีดจะเป็นด้ามทอง ด้ามงา หรือ  
ด้ามไม้ธรรมดาก็ไม่สำคัญ เพราะความสำคัญมันอยู่ที่ความคมของมีด  
คนส่วนมากที่เข้าใจผิดจึงมัวไปเปลี่ยนด้ามมีด ชัดด้ามมีดให้แวววาว  
แต่ปล่อยให้ตัวมีดที่อและเป็นสนิมเกรอะกรัง



ในชีวิตคนเรา ใจเหมือนตัวมิด กายเหมือนด้ามมิด ใจเป็นสาระ อันแท้จริงของคน กายเป็นเพียงเครื่องประกอบ เราเรียกว่าคนดี เพราะใจเขาดี เรียกว่าคนสูงเพราะใจเขาสูง จึงควรสละเวลาให้กับ เครื่องประดับใจ คือปัญญาและคุณธรรมต่างๆ แทนการสละเวลา ส่วนใหญ่ให้กับเครื่องประดับกาย ซึ่งเป็นเพียงสิ่งประกอบ ถ้าได้ทั้งสองอย่างก็ยิ่งดี

ฯลฯ

ความเสียสละเป็นเหตุให้ ได้ ด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย  
คือผู้ให้ก็ได้ คือได้ให้ และได้ความสบายใจ  
ได้ความดีและบุญกุศล ส่วนผู้รับก็ได้เหมือนกัน  
คือได้รับ และได้สิ่งของอันเป็นประโยชน์  
ในการบริโภคใช้สอย ได้รับเมตตาจิต  
และย่อมจะมีไมตรีจิตตอบสมดังคำที่ว่า  
“ผู้ให้ย่อมบันเทิงด้วยการให้  
ส่วนผู้รับย่อมอ่อนน้อม  
ถนอมน้ำใจด้วยปิยวาจา”  
พระพุทธภาษิตมีว่า  
“ผู้ให้ย่อมผูกมิตรไว้ได้”







### ๒.๓ พฤติกรรมเกี่ยวกับการงาน

ว่าโดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์เราอยากทำงานหรือไม่อยากทำงาน? มนุษย์จะไม่อยากทำหรืออยากทำก็ตามแต่เขาถูกบังคับให้ทำงานโดยธรรมชาติ หรือกล่าวตามกฎกรรมดาแล้วมนุษย์ถูกบังคับให้ทำงาน ไม่ใช่คนบังคับ แต่เป็นกฎกรรมดาบังคับ ทำนองเดียวกับที่กฎกรรมดาบังคับให้คนต้องกิน ต้องขับถ่าย ต้องพักผ่อน นอนหลับ

กฎกรรมดาบังคับให้คนต้องทำงานด้วยเหตุผลอย่างน้อย ๓ อย่าง คือ

- (๑) มนุษย์ต้องกิน
- (๒) มนุษย์ต้องเคลื่อนไหว และ
- (๓) มนุษย์ต้องพัฒนาตนเอง

ของกินเป็นวัตถุที่สิ้นเปลือง มนุษย์จึงต้องแสวงหาหรือทำให้เกิดขึ้น ถ้าไม่มีก็ต้องอดตาย มนุษย์มีเจตจำนงในการมีชีวิตอยู่ หรือ the will to live จึงไม่ยอมอดตายง่ายๆ นอกจากตั้งใจอดเพื่อจุดประสงค์อื่น เช่น ประท้วงรัฐบาล เป็นต้น

การเคลื่อนไหวอยู่บ่อยๆ และสม่ำเสมอ ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพและมีอายุยืน เป็นเจตจำนงอันหนึ่งของมนุษย์ที่ต้องการรักษาอายุให้ยืนนาน จึงต่อสู้ดิ้นรนเพื่อต่ออายุ หรือคุ้มครองชีวิตของตน

ลักษณะทั้งสองอย่างนี้มีอยู่ในสัตว์โลกทั่วไป แต่มนุษย์มีประการที่สาม คือต้องการพัฒนาตัวเองให้ขึ้นสู่ระดับสูง **เครื่องมือในการพัฒนาตนก็คือการงาน** เขาจะรุ่งโรจน์หรือล้มเหลวก็อยู่ที่การงาน



ที่เขาทำ การทำงานนั้นโดยทั่วไปเราก็ไม่ได้ทำคนเดียว แต่เราต้องทำร่วมกับคนอื่น **ความยุ่งยากอยู่ที่จุดนี้** เราจึงมักได้ยินคนบ่นอยู่เสมอๆ ว่างานไม่ยุ่งเท่าไร **แต่มันยุ่งที่คน ที่คนยุ่งก็เพราะมีกิเลสตัณหาและ มีความเห็นแก่ตัวเกินส่วน** เพื่อให้ความยุ่งยากน้อยลง จึงต้องเห็นแก่ตัวให้น้อยลง และมุ่งทำงานเพื่อพัฒนาตนและสังคมให้มากขึ้น

ในการพัฒนาตนนั้น เมื่อแรกต้องค้นหาตัวเองให้พบเสียก่อน ว่าเราคือใคร ยืนอยู่จุดไหน มีบทบาทอย่างไร ตีบทของตนให้แตก เหมือนคนจะแสดงละครต้องตีบทแตกจึงจะแสดงให้ดีสมบทบาทของตน



ผลของงานเป็นค่าที่แท้จริงของคน ไม่ใช่สิ่งอื่นถ้าเขาทำงานยิ่งใหญ่ได้ แสดงว่าเขามีความยิ่งใหญ่อยู่ภายใน และสิ่งนี้ไม่จำเป็นต้องหมายถึงความยิ่งใหญ่ทางอำนาจราชศักดิ์ แต่หมายถึงความยิ่งใหญ่ทางการงานในหน้าที่ของเขา **อาจเป็นเหมือนเพียงเม็ดตั่วหนึ่งของเรือเดินทะเลลำหนึ่ง แต่เป็นเม็ดที่มีคุณภาพ ปราศจากปัญหา แปลว่าเรือลำนั้น จะไม่จมเพราะเม็ดตั่วนี้เขาจะเป็นคนใหญ่หรือคนเล็กของสมาชิกของทีมงานในองค์กรของเขาก็ตาม แต่เขาเป็นได้ดีที่สุด มีประสิทธิภาพมากที่สุด** เขาอาจเป็นเหมือนกระเบื้องแผ่นหนึ่งที่มุ่งหลังคาอยู่ แต่เป็นกระเบื้องที่ไม่แตก ไม่ร้าว ไม่ทะลุ หลังคาจะไม่ร้าว เพราะกระเบื้องแผ่นนั้น สมาชิกของทีมงานในองค์กรต่างๆ ก็ทำนองเดียวกันนี้ ถ้าแต่ละคนทำตนให้มีคุณภาพสมกับตำแหน่งฐานะของตนแล้ว องค์กรนั้นจะมีประสิทธิภาพดีที่สุดในที่สุด



คนเราจะดีก็เพราะตั้งใจจะเป็นคนดี เป็นเบื้องต้น และทำดีตามความตั้งใจนั้นในท่ามกลาง ในที่สุดก็จะเป็นคนดี เป็นคนมีค่าของสังคมนั้น คนมีประโยชน์ก็เพราะตั้งใจจะทำประโยชน์และพยายามทำตามความตั้งใจนั้น **มีความพากเพียรบากบั่นมั่นคง มีสติรอบคอบ** มีการงานสะอาดใคร่ครวญเสียก่อนแล้วจึงทำ มีความสำรวมกายสำรวมจิตด้วยดี เป็นธรรมชีวิตบุคคลคือมีชีวิตอยู่โดยธรรม โดยถูกต้อง และไม่ประมาท ทรัพย์ ยศและไม่ตรียมเป็นของที่บุคคลเช่นนี้ได้โดยไม่ยาก เขาจะมีความสุขในชีวิตประจำวันและเป็นความสุขที่มีคุณภาพดีด้วย ไม่ใช่ความสุขจากความเสเพล ล้ำทะเลเหมา อันไร้คุณภาพ **ความสุขที่มีคุณภาพดีนี้เป็นแกนสำคัญของการประพฤติจริยธรรม** ซึ่งผู้มุ่งความเจริญในการทำงานจะต้องปลูกฝังหรืออบรมให้มีขึ้นในตนให้จงได้ มิฉะนั้นแล้วท่านจะเป็นที่พึ่งของเพื่อนร่วมงานและแม่แต่ของครอบครัวของท่านไม่ได้ ตัวท่านเองจะกลายเป็นปัญหาแก่ผู้อื่นเสียเอง

ในการพัฒนาตนนั้น  
 เบื้องแรกต้องค้นหาตัวเองให้พบเสียก่อนว่า  
 เราคือใคร ยืนอยู่จุดไหน มีบทบาทอย่างไร  
 ติบทของตนให้แตกเหมือนคนจะแสดงละคร  
 ต้องตีบทแตกจึงจะแสดงให้ดีสมบทบาทของตน







## ให้อภัยและเสียสละ

**ต่อไปก็คือการรู้จักให้อภัย และความเสียสละ** คนอยู่ด้วยกัน ย่อมต้องมีการกระทบกระทั่งกันบ้างเป็นธรรมดา ต้องรู้จักให้อภัยจึงจะเอาชนะความโกรธความขุ่นเคืองได้ มนุษย์เรายังมีความบกพร่อง ยังมีโลก โกรธ หลงอยู่ ยังไม่ดีพร้อมทุกอย่าง

พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวตรัสว่า **“คนที่ดีพร้อมทุกอย่างนั้นมีอยู่สองพวก พวกหนึ่งตายไปแล้ว อีกพวกหนึ่งยังไม่เกิด”** นี่แสดงว่าเราๆ ท่านๆ ทั้งหลายนี้ยังไม่ดีพร้อม ยังมีข้อผิดพลาดบกพร่องมากหรือน้อยเท่านั้น เมื่อเป็นดังนี้เราจะทำอะไร ในการติดต่อกับเกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่ยังมีความบกพร่อง คำตอบก็คือต้องให้อภัยในสถานการณ์ที่พอจะให้อภัยได้

ความโกรธของเรามักเกิดขึ้นเพราะการที่คนอื่นทำไม่ถูกใจเรา แต่เราไม่ค่อยนึกว่าที่เราทำๆ อยู่ นั่น เป็นที่ถูกใจของคนอื่นหรือไม่ โดยเฉพาะความโกรธบึ้งบึ้งของเราเองไม่เป็นที่พอใจของใครเป็นแน่ เรามักโกรธเด็กที่ทำผิดพลาดโดยที่ในขณะที่นั้นเราไม่ได้นึกว่าแกเป็นเด็ก เราโกรธคนใช้ที่ซ่อซ่า ต้องสั่งทุกอย่างจึงทำได้ บางอย่างสั่งแล้วก็ทำไม่ได้ ถึงทำได้ก็ไม่ดีอย่างที่ใจเราอยากให้ได้ ช่างไม่มีมันสมองเสียเลย เราลึมนึกไปว่าถ้าแกมีมันสมองเลอเลิศแกจะมาเป็นคนใช้เราได้อย่างไร เรามักดูภรรยาหรือแม่ครัวว่าทำอาหารไม่ถูกปาก ทั้งๆ ที่เขาพยายามที่สุดแล้ว เราลึมนึกไปว่าเขาทำให้เรากินทุกวันๆ ละ ๓ มื้อ จนไม่รู้จะทำอะไรอยู่แล้ว เขาบอกเราว่าอยากกินอะไรให้บอก เราก็บอกเขาว่าอะไรก็ได้





แต่พอเขาทำไม่ถูกปากเรา (เป็นบางวัน) เราก็ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด ไปกินอาหารนอกบ้าน แม่บ้านกับคนครัวก็นั่งร้องไห้ พยายามทำตั้งแต่บ่าย ๓ โมง จนค่ำ เพื่อพ่อบ้านจะได้กินอร่อย ชมสักคำหนึ่ง คนครัวและแม่บ้านก็จะหายเหนื่อย

เรื่องให้ภักย์นั้น เราต้องใช้ตั้งแต่ตื่นนอนเช้าจนกระทั่งเข้านอนกลางคืน ยิ่งเรามีเรื่องติดต่อกับคนอื่นมากเพียงไร เราจึงต้องเพิ่มภักยกรรมขึ้นในใจมากเพียงนั้น



พูดถึงความโกรธว่าไปแล้ว เราโกรธเขา แต่ความร้อนใจอยู่ที่เรา เหมือนเราจับไปปากคนอื่น ย่อมร้อนที่มือเราก่อน เมื่อทำร้ายเขาไม่ได้ ความอึดอัดคับแค้นก็ตกเป็นของเรา ยิ่งถ้าอีกฝ่ายหนึ่งมิได้นึกโกรธด้วยแล้ว ความเดือดร้อนก็เป็นของเราคนเดียว ไม่มีความสุข ดวงใจไม่แจ่มชื่น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ฆ่าความโกรธเสีย แทนการไปฆ่าคนอื่น เพราะธรรมดามีอยู่ว่า

ผู้ฆ่าย่อมได้รับการฆ่าตอบ (หนตี หนตา หนตาร)

ผู้ชนะย่อมได้รับการชนะตอบ (เซตาริ ลภเต ชย)

ผู้ต่ำย่อมได้รับการต่ำตอบ (อกุโกลโก จ อกุโกล)

ผู้ประทุษร้ายย่อมได้รับการประทุษร้ายตอบ (โรเสนตารณจ โรสโก)

ผู้บูชาย่อมได้รับการบูชาตอบ (บุชโก ลภเต บุช)

ผู้ให้ย่อมได้รับการให้ตอบ (วนทโก ปถิววนท)

ฯลฯ



พระโพธิสัตว์ พระพุทธเจ้า และบัณฑิตทั้งหลาย ทั้งในอดีตและปัจจุบันล้วนมากไปด้วยการให้อภัย ไม่ถือโกรธผู้ด่าตน ประทุษร้ายตน มีความสุขอยู่ด้วยการให้อภัยผู้อื่น

องค์พระพุทธเจ้าเอง แม้ทรงบริสุทธิ์เพียงไรก็ไม่พ้นคนปองร้าย เช่น จัญจมาณวิกาใส่ความว่า นางมีห้องกับพระองค์ พระคาสดาตรัสเพียงว่า “น้องหญิง เรื่องนี้เธอและฉันเท่านั้นรู้ว่าจริงหรือไม่” และก็ทรงให้อภัย มิได้ทรงโกรธแค้นขัดเคือง แต่นางก็ปรากฏด้วยกรรมของตนเอง

พระเวททัต พระเจ้าอชาตศัตรู ร่วมกันวางแผนดำเนินการตามแผนนั้น เพื่อปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าตั้งหลายครั้ง แต่พระพุทธองค์ก็ทรงให้อภัย แน่نون การให้อภัย เป็นลักษณะของคนกล้าหาญและเชื่อมั่นในตนเองอย่างยิ่ง ทำไมเราจึงไม่ถือโทษเด็ก ๆ ที่ไม่ประสีประสา? คนใจสูงมากๆ ย่อมมองดูคนใจต่ำประทุษร้ายตน เหมือนมองเด็กไม่ประสีประสานั้น อย่างที่พระเยซูกล่าวไว้ว่า เขาไม่รู้ว่าเขาได้ทำอะไรลงไป

นางอุตตรา อุบาสิกา ถูกนางสิริมาเอาน้ำมันกำลังเดือดรดศีรษะ ก็มีได้โกรธ ให้อภัย ในที่สุดนางสิริมากลับเคารพนับถืออย่างยิ่ง ถือเป็นตัวอย่างในทางปฏิบัติชอบของตน

พระพุทธเจ้าทรงปรารภเหตุนี้ ตรัสว่า

๑. ฟังชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ (อกโกเถน ชิเน โกรธ)
๒. ฟังเอาชนะความไม่ดีด้วยความดี (อสธัม สาธุนา ชิเน)
๓. ฟังเอาชนะความตระหนี่ด้วยการให้ (ชิเน กทริยัม ทาเนน)
๔. ฟังเอาชนะคำทะเลาะแหย่ด้วยคำจริง (สัจเจนาลิกวาทิน)



เชกสเปียร์ มหากวีซึ่งได้รับยกย่องทั่วโลก กล่าวไว้ว่า

“อย่าก่อไฟเผาศัตรูของท่าน เพราะมันจะเผาตัวท่านเองก่อน  
อย่างช้าๆ ”

ถ้าใครเป็นศัตรูกับเรา ก็จงอย่ายอมให้ศัตรูมีอำนาจเหนือเรา -  
เหนือการนอนหลับอันเป็นสุข การกินอาหารอันอร่อย สมองอันปราด  
เปรี้ยวเจียบแหลม ความคิดอันสุขุมรอบคอบ เพราะความโกรธแค้น  
ของเรา

ใครเห็นแก่ตัว เอารัดเอาเปรียบสารพัดอย่าง พูดอย่างโลกๆ ก็  
จงเลิกคบเขาเสีย แต่อย่าโกรธแค้นพยาบาท เพราะความพยาบาทจะ  
หันมาทำร้ายเราเองแทนการทำร้ายศัตรู

ใครพุดจาไม่เพราะหู แต่ถ้าเจตนาเขาดีก็จงคำนึงถึงเจตนาของ  
เขาเป็นประมาณและให้อภัย เพราะมนุษย์เรามีนิสัยไม่เหมือนกัน บาง  
คนขวานผ่าซาก (น้ำเน่าซากศพกระเด็นถูกหน้าเขาบ้างเหมือนกัน)

เราพยายามยึดมั่นในอุดมคติเพื่อความดีงามเพื่อบำเพ็ญประโยชน์  
แก่สังคมประเทศชาติจนไม่มีเวลามานั่งคิดนอนคิดเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

เราคิดเสียว่า มนุษย์ทุกคนย่อมต้องได้รับผลร้ายจากกรรมของ  
เขาเอง กรรมชั่วจะลงโทษเขาเอง เราจึงไม่จำเป็นต้องเอาเวรของเขา  
มาก่อเวรของเรา

การให้อภัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญแก่จิตใจของผู้ให้อภัยเอง เมื่อใดมี  
ความโกรธ จงใช้ขันติ เมตตาและการให้อภัยเป็นเครื่องระงับ ความสุข  
สงบก็จะเป็นของเราเอง เรื่องอย่างนี้ใครทำให้เราไม่ได้ เราต้องทำเอาเอง  
ช่วยเหลือตนเองเพื่อความสดชื่นแจ่มใสของเรา จงชนะความโกรธด้วย



## การให้อภัย

โลกของเรา หมายถึงชุมชนมนุษย์เป็นที่รวมแหล่งความยุ่งเหยิง ใครเข้าไปยุ่งกับโลกก็ต้องยุ่งเหยิงสับสนไปด้วย ถอยห่างจากโลกได้มากเท่าไรก็จะยิ่งปลอดภัยไปร่งเท่านั้น ข้าพเจ้าขอยืนยันความจริงข้อนี้ ตลอดไป **เมื่อใดเราเข้าไปยุ่งกับโลก เมื่อนั้นขอให้เตรียมใจไว้เพื่อให้ อภัยใครต่อใครโดยไม่มีที่สิ้นสุด** ขอให้ถือว่าการให้อภัยเป็นความสุขของเรา คนที่เราทำดีด้วยบางทีเขาก็ทำร้ายเราได้เหมือนกัน ท่านจะเลือกดำเนินชีวิตอย่างไร ระหว่างการแก้แค้น ประทูลร้ายตอบ กับการให้อภัย

การให้อภัยเป็นสิ่งที่มีคุณค่า  
แก่จิตใจของผู้ให้อภัยเอง  
เมื่อใดมีความโกรธ  
จงใช้ขันติ เมตตาและการให้อภัย  
เป็นเครื่องระงับ  
ความสุขสงบก็จะเป็นของเราเอง  
เรื่องอย่างนี้ใครทำให้เราไม่ได้  
เราต้องทำเอาเอง







## ต่อไปจะกล่าวถึงความเสียสละซึ่งตรงกันข้ามกับความอยากได้

บางคนกล่าวว่า ความอยากได้ ความต้องการ เป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์ เริ่มต้นตั้งแต่ความต้องการอาหารของเด็กเล็ก ไปจนถึงความต้องการได้เกียรติ อยากให้สังคมยกย่องและกระหายต่ออำนาจ (the will to power) ของบุคคลซึ่งเป็นผู้ใหญ่แล้ว ยิ่งเป็นผู้ใหญ่ด้วยกันก็ยิ่งแข่งขันกันในการแสวงหาอำนาจมากขึ้น จนต้องตัดรอนอีกฝ่ายหนึ่งด้วยอุบายอันสกปรกโสมมก็มีอยู่เนืองๆ

ความอยากได้นั้นมีลักษณะ **“รับ”** แต่ความเสียสละมีลักษณะ **“ให้”** จริงอยู่ มนุษย์เราย่อมมีความปรารถนาความต้องการอยู่เสมอ แต่จะพูดถึงในที่นี้ก็คือ ต้องการอะไร? และได้มาอย่างไร? เราควรจะเสียสละกันอย่างไร

ความอยากได้ปัจจัย ๔ นั้นมีอยู่ทั่วไป ในความรู้สึกรักของคนทุกคน เพราะเป็นของจำเป็นแก่การดำรงชีวิต แต่การได้มันมาโดยทุจริตนั้นเป็นความเลว หากได้มันมาโดยธรรมก็ถือว่าเป็นความพยายามชอบทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ตำหนิ **ความอยากได้ที่กล่าวถึงในที่นี้จะหมายถึงความมักได้อันตรงกันข้ามกับนิสัยเสียสละ**

คนมักได้ย่อมต้องการทุกอย่างทั้งที่จำเป็นและไม่จำเป็นแก่ตน ส่วนคนเสียสละก็ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการเสียสละของตนเสมอไป แม้บางครั้งผลแห่งการเสียสละของเขามีได้คุ้มกับความเสียสละนั้นเลย



เพราะผู้รับการเสียดลใจต่ำเกินไป มิได้เห็นคุณค่าแห่งการเสียดลที่อีกฝ่ายหนึ่งทำให้

ประเทศชาติใดมีคนมักได้ เห็นแก่ตัวมาก ประเทศนั้นไม่เจริญ อยู่กันอย่างเร้นแค้น สกปรก ได้รับการดูหมิ่นจากคนทั่วโลก ใครคบ เข้าก็รังเกียจ เกลียดชัง แล้วถอยห่างออกไป ไม่ยอมคบอีกเลย ส่วนคนชาติใดมีนิสัยเสียดล ไม่เห็นแก่ตัว ชาตินั้นย่อมเจริญรุ่งเรือง เป็นที่นับถือของชาติทั้งหลาย



ญี่ปุ่นเป็นชาติอันเป็นที่หนึ่งในเอเชีย ไม่มีใครสู้ได้แม้ยุโรป อเมริกาเอง ญี่ปุ่นก็ไม่แพ้ใคร เพราะคนชาติ โดยความเป็นจริงแล้ว ญี่ปุ่นขาดทรัพยากรธรรมชาติ (Natural Resources) อยู่มากที่สุด แต่ญี่ปุ่นมิได้ขาดทรัพยากรบุคคล (Human Resources) ญี่ปุ่นมีคน ดีมาก ประเทศชาติเขาจึงเจริญรุ่งเรือง ไม่มีใครกล้าดูหมิ่นคนญี่ปุ่น และชาติญี่ปุ่นเลย

ประชาชนเขาเสียดล เห็นแก่ประเทศชาติและประโยชน์สุขส่วนรวมยิ่งกว่าส่วนตน คนมีความรู้ใช้ความรู้ไปในทางเกิดประโยชน์แก่ชาติเป็นส่วนใหญ่ ความเสื่อมหรือความเจริญของประเทศชาติอยู่ที่ตัวบุคคลเป็นสำคัญ ชาติใดมีคนดีมากชาตินั้นต้องเจริญ ชาติใดเสื่อม กระจอกงอแง มีสภาพน่าทุเรศเวทนา แสดงว่าคนในชาติไม่ดี นี่เป็นข้อตัดสินที่แน่นอน ไม่เปลี่ยนแปลงแปรผัน ท่านลองคิดดูเถิด ชาติที่เจริญได้ ประเทศที่สววยงามสะอาดได้เพราะคนชาติทั้งนั้น ถ้าคนไม่ดี



ถึงปลูกตึกให้ได้อย่างดีมันก็ทำสกปรกหมด เหมือนสร้างวังให้ลิงอยู่  
ไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร

เมื่อเสร็จสงครามโลกครั้งที่สองแล้วญี่ปุ่นแพ้สงครามอย่างยับเยิน  
น่าจะกระปลกกระเปลี้ยไปอีกสักร้อยปี แต่ภายในเวลา ๒๐ ปีเท่านั้น  
ญี่ปุ่นฟื้นขึ้นมาเหมือนปาฏิหาริย์ ถ้าเป็นคน ญี่ปุ่นน่าจะต้องพินาศไป  
ตลอดชาติแต่กลับเป็นบุรุษที่แข็งแกร่งที่สุดในเอเชียอีกเพราะอะไร เพราะ  
ทรัพยากรบุคคล (Human Resources) เขาดีเหลือเกิน มีค่านิยมที่ดี  
ในตัวสูงมาก เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนвод ญี่ปุ่น  
เป็นชาติที่มีคนมีน้ำใจเสียสละอย่างสูง

ทำอย่างไร เราจะได้ปลูกฝังคนของเราให้ใกล้เคียงญี่ปุ่นได้ คนที่ไป  
เรียนเมืองนอกมาได้คิดแต่อัตราเงินเดือนและตำแหน่งหน้าที่ในราชการ  
ทำอย่างไรจะได้ปลูกฝังคนของเราให้เห็นตนไม่สำคัญเท่าผลงานของตน  
คือให้เห็นตนเองมีความสำคัญน้อยกว่าผลงานอันจะเหลืออยู่เป็น  
ประโยชน์แก่สังคมและชาติของตน เห็นความโอ้อาหารหาในทางมิชอบ  
เป็นความเลวอันตนพึงรังเกียจ ถ้าคนมีความรู้ผ่านเมืองนอกเมืองนา  
หมกมุ่นครุ่นคิดแต่ความเจริญรุ่งเรืองส่วนตนเพียงประการเดียวแล้วเขา  
จะมีค่าอะไรต่อสังคมเราบ้าง มีโอกาสทุจริตคดโกงเขาก็เอาเหมือนกัน  
ถ้าอย่างนี้แล้วจะไม่ละอาย ตาสีตาสายมียายมาที่ทำอะไรเถนากอยู่บ้างหรือ?



พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เคยมีพระราชหัตถเลขา  
ถึงสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ลงวันที่ ๒๔  
กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๔๑ ว่า





“ต่อไปภายหน้า ถ้าคนที่ได้เล่าเรียน คงจะประพัตติตัวดีกว่าคนที่ไม่ได้เล่าเรียนนั้นหาถูกไม่ คนที่ไม่มีธรรมเป็นเครื่องดำเนินตาม คงจะหันไปทางทุจริต โดยมากถ้ารู้้อยก็โกงไม่ค่อยคล่องถูกโกงไม่สนิท ถ้ารู้มากโกงคล่องขึ้น และโกงพิสดารมากขึ้น”

พระองค์ตรัสว่า “คนที่ไม่มีธรรมเป็นเครื่องดำเนินตาม”

เห็นหรือไม่ว่า ความเป็นคนดีนั้นมาจากธรรม ปราศจากธรรมแล้วก็หันไปหาทุจริต ทุจริตมากขึ้นเป็นมะเร็งของประเทศชาติ ทำให้สังคมเป็นอัมพาตไป

“หากชาติย่อยยับอัปจน บุคคลจะสุขอยู่อย่างไร” นี่คือพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวซึ่งทรงเป็นชาตินิยม และต้องการให้ประชาชนชาวสยามเห็นแก่ชาติยิ่งกว่าความสุขของตนเพียงคนเดียว หรือพวกพ้องของตนเพียงเล็กน้อย เราจะปลุกฝังอย่างไรให้คนของเรามีความซื่อสัตย์สุจริต บูชาอุดมคติยิ่งกว่าเงินตรา มีชีวิตอยู่อย่างทุจริตนั้น ตายดีกว่า เพราะความตายไม่ใช่ความชั่วช้าเสียหายอะไร



## สรุปความ

ตามที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์กับงานนั้นมีความผูกพันอย่างมั่นคงมาก เพราะมนุษย์อยู่ด้วยการงาน ในการงานนั้นเราจะต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น และในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเราจะต้อง




ให้อภัยและเสียดสีไม่เห็นแก่ได้ไม่เห็นแก่ตัว พยายามทำลายธรรมชาติแห่งความเห็นแก่ตัวลงไปให้มากที่สุด

พฤติกรรมที่เลวร้ายของมนุษย์นั้น เมื่อสาวไปๆ ก็จะพบต้นตอคือความโลภบ้าง ความโกรธบ้าง ความหลงบ้าง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาแสดงว่าเป็นอกุศลมูล คือ รากเหง้าแห่งอกุศล เมื่อ ๓ อย่างนี้เจริญอยู่ พฤติกรรมอันเป็นบาปอกุศลอื่นๆ ก็จะเจริญตามขึ้นมา

ส่วนพฤติกรรมที่ดีของมนุษย์นั้น เมื่อสาวไปๆ ก็จะพบต้นเหตุเหมือนกัน นั่นคือความไม่โลภบ้าง ความไม่โกรธบ้าง ความไม่หลงบ้าง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาแสดงว่าเป็นกุศลมูล รากเหง้าแห่งกุศล เมื่อ ๓ อย่างนี้เจริญอยู่ บุญกุศลอย่างอื่นๆ ก็ย่อมเจริญตามขึ้นมา

ด้วยเหตุนี้ เพื่อลดพฤติกรรมส่วนชั่วของมนุษย์ พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ลดต้นเหตุของมัน คือ โลภ โกรธ หลง และเพื่อพัฒนาพฤติกรรมส่วนดีของมนุษย์ ท่านจึงสอนให้อบรมให้มาก ทำให้มากซึ่งความไม่โลภ ไม่โกรธ และไม่หลง

พฤติกรรมขัดแย้งก็ดี พฤติกรรมงมงายอันติดเป็นสันดานมนุษย์มาก็ดี สามารถทำลายเสียได้ด้วยธรรม คือความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงนี้เอง หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า สามารถกำจัดพฤติกรรมอันไม่พึงปรารถนานั้นเสียได้ด้วย ความเสียดสี (จาคะ) เมตตากรุณา และปัญญา สังคมมนุษย์อยู่ในกำมือของมนุษย์ สังคมจะเป็นอย่างไรก็สุดแล้วแต่มนุษย์ในสังคมนั้นเป็นคนอย่างไร พฤติกรรมของเขาย่อมแสดงถึงนิสัย อุปนิสัย อันเป็นส่วนลึกของเขา การขัดเกลาจิตใจให้ดีด้วยธรรมคือ ความเสียดสี เมตตากรุณา และปัญญา จึงเป็นเป้าหมายสำคัญแห่งการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์



การพัฒนา  
ทรัพยากรมนุษย์  
ด้วยคุณธรรม



## การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยคุณธรรม

### ๑. ความหมายและความสำคัญของคุณธรรม

กล่าวตามหลักจริยศาสตร์ คุณธรรมคือ “อุปนิสัยอันดีงามซึ่งสั่งสมอยู่ในดวงจิต อุปนิสัยอันนี้ได้มาจากความพยายามและความประพฤติต่อกันมาเป็นเวลานาน”

คนเราทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องทำ คุณธรรมจึงมีความสัมพันธ์กับหน้าที่อย่างมาก ยิ่งหน้าที่สูงขึ้นเท่าใดยิ่งต้องใช้คุณธรรมสูงขึ้นเท่านั้น นี่คือความสำคัญประการแรกของคุณธรรม คือทำให้คนทำหน้าที่ถูกต้องเหมาะสมและสำเร็จประโยชน์ตามจุดมุ่งหมาย

การทำหน้าที่จนเป็นนิสัยนั่นเอง จะกลายมาเป็นอุปนิสัยอันดีงามสั่งสมอยู่ในดวงจิต เป็นบารมี เป็นสันดานดี ลักษณะอย่างเดียวกันนี้แหละ ถ้าเป็นฝ่ายชั่วเรียกว่า อาสวะ คือกิเลสที่หมักหมมอยู่ในดวงจิต ย่อมจืดให้เคঁร่าหมองเกรอะกรังไปด้วยความช้วนานาประการ กลายเป็นสันดานชั่ว ทำให้แก้ไขได้ยาก

คุณธรรม ความรู้ และนิสัย ๓ อย่างนี้ มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก เพราะคนที่สร้างนิสัยอันดีงามให้แก่ตนเองได้ ก็ต้องมีความรู้แจ่มแจ้งในนิสัยอันดีงามว่ามีผลดีแก่ตนและส่วนรวมอย่างไร นิสัยอันถาวรมั่นคงจะกลายเป็นอุปนิสัย ความประพฤติทางกายและวาจาของคนจึงสะท้อนให้เห็นอุปนิสัยส่วนลึกของเขาว่าเป็นอย่างไร



เพื่อปลูกฝังคุณธรรม มนุษย์จะต้องเรียนรู้เสียก่อนว่าความดีคืออะไร เราจะทำความดีด้วยวิธีใดบ้าง และต้องลงมือกระทำ ด้วยลำพังแต่ความรู้ในเรื่องความดีและความรู้ในเรื่องหน้าที่อย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะสร้างคุณธรรมขึ้นได้ ความรู้จะต้องนำไปสู่การกระทำ เช่น ความรู้ในหน้าที่จะต้องนำไปสู่การกระทำหน้าที่จนเป็นนิสัย ความรู้เรื่องความดีจะต้องนำไปสู่การทำความดีจนเป็นนิสัย จึงจะสำเร็จประโยชน์เป็นคุณธรรมขึ้นมาได้ มิฉะนั้นแล้วความรู้จะเป็นสิ่งว่างเปล่า มีคุณค่าน้อย ไม่คุ้มกับเวลาที่เสียไปในการแสวงหาความรู้ เพื่อปลูกฝังคุณธรรม มนุษย์จะต้องหัดทำความดีให้เป็น



ทุกคนต้องการเป็นคนดี ต้องการให้สังคมยกย่องว่าเป็นคนดี เป็นคนเก่ง เป็นคนมีประโยชน์ นี่คือผล ส่วนเหตุอยู่ที่การทำดี การฝึกฝนปฏิบัติ และการหมั่นทำประโยชน์จึงจะบรรลุผลดังกล่าวได้

เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่ทำความดีไม่เป็น สังคมมนุษย์จึงเป็นเช่นนั้น เขาหัดมือเสียจากคุณงามความดีซึ่งผ่านทางการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ไขว่คว้าหาแต่ลาภยศชื่อเสียงเฉพาะตน มนุษย์ส่วนมากทำความดีไม่เป็น ไม่ค่อยรู้ว่าความดีคืออะไร ที่พอรู้อยู่บ้างก็ไม่ค่อยฝึกหัดทำ มิได้ลงมือปฏิบัติจริงจัง ด้วยจิตใจที่มันคงเด็ดเดี่ยว

การปลูกฝังคุณธรรมเป็นเรื่องยากในหมู่มนุษย์เพราะโดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์เป็นผู้เห็นแก่ตัวและพวกพ้องของตัวเอง เทียบกับสัตว์โลกประเภทอื่นๆ แต่มนุษย์มีศักยภาพสูงกว่าสัตว์



ประเภทอื่นในการฝึกอบรมตนให้ดีขึ้น ให้เป็นผู้ไม่เห็นแก่ตัว เป็นผู้เสียสละเพื่อผู้อื่นหรือเพื่อคุณธรรมได้ ทั้งนี้ก็เฉพาะมนุษย์ผู้รู้จักฝึกฝนอบรมตนเท่านั้น ส่วนมนุษย์ผู้มีได้ฝึกฝนอบรมตนให้มีคุณธรรม แม้จะมีการศึกษาเล่าเรียนสูงปานใดก็ยังคงเป็นผู้เห็นแก่ตัวอยู่นั่นเอง และดูเหมือนกระทำได้แบบเนียนกว่าผู้มีการศึกษาน้อยเสียอีก

ด้วยความเชื่อที่ว่ามนุษย์มีศักยภาพในการที่จะพัฒนาได้จึงมีมนุษยศาสตร์ขึ้น เพื่อพัฒนามนุษย์ให้ขึ้นสู่ระดับสูงหรือให้เจริญงอกงามตามวิถีทางของตน ในการนี้จะต้องมีเทคนิควิธีการในการฝึกอบรมอันเหมาะสมเหมือนเมล็ดพืชที่มีศักยภาพในการที่จะเจริญงอกงาม ถ้าได้นำลงแปลงเพาะกระถาง หรือเนื้อดินอันดีงามและสิ่งแวดล้อมอันเหมาะสมไม่เหมือนก้อนหิน ซึ่งไม่มีศักยภาพที่จะเจริญเติบโตเช่นเมล็ดพืช ถ้าคนมีลักษณะเดียวกับก้อนหินก็ไม่มีความจำเป็นต้องฝึกอบรมแต่ประการใด

มนุษย์เราเกิดมาเพื่อพัฒนาตน หรือจิตใจให้ขึ้นสู่ความสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่มนุษย์จะขึ้นให้ถึงได้ที่เรียกในภาษาอังกฤษว่า Self-fulfilment คือพัฒนาจนไม่มีความชั่วหลงเหลืออยู่เลย มีแต่ความดีล้วนๆ เช่น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นผู้ที่มีตนสมบูรณ์ ไม่บกพร่องโดยประการใดๆ สิ่งเหล่านี้ควรเป็นจุดหมายปลายทางแห่งชีวิตของทุกคน และค่อยทำค่อยไป แม้จะยาวนานสักเท่าไรก็ตาม





ในการฝึกอบรมตนนั้น ควรอบรมอะไรบ้าง? โดยปริยายหนึ่ง หรือโดยนัยหนึ่ง พระพุทธศาสนาแสดงว่าควรอบรมกาย อบรมศีล อบรมจิต และอบรมปัญญา เรียกโดยชื่อว่า กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนาโดยลำดับ<sup>๑</sup>

**การอบรมกายนั้น** หมายถึงความรู้และเข้าใจถึงสิ่งที่เกี่ยวกับกาย ทั้งในด้านสรีรวิทยาและสิ่งแวดล้อมภายนอกอันเกี่ยวข้องกับกาย เช่น การใช้ปัจจัย ๔ ให้ตรงตามจุดมุ่งหมาย เช่น บริโภคอาหาร เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ทำประโยชน์ได้ดี ไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อเมา หรือเพื่อ คักดีศรี เป็นต้น

ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มเพื่อป้องกันหนาวร้อน เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยตามวัฒนธรรมอันดีงาม ไม่ใช่เพื่อโอ้อวดกัน หรือเพื่อยั่วชวน มีที่อยู่อาศัยเพื่อป้องกันลมแดด คุ้มฝน ป้องกันอันตรายจากสัตว์ร้าย เป็นต้น ไม่ใช่เพื่อแข่งขันกัน แสดงฐานะหรือความมั่งคั่ง ซึ่งบางทีหรือบางคนอาจต้องหาทรัพย์มาโดยทางทุจริตเพื่อแสดงฐานะทางสังคมด้วยบ้านและรถยนต์ เรื่องยารักษาโรคก็ทำนองเดียวกัน คือใช้แต่พอดีตามสมควรเพื่อบำบัดโรค เพื่อให้ร่างกายนี้ปราศจากความกระวนกระวายอันสืบเนื่องมาจากการบีบคั้นของโรค

การใช้ปัจจัย ๔ ให้ตรงตามจุดมุ่งหมายซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เพื่อความสงบสุขของกายและอื่นๆ ที่เกี่ยวกับกายนี้ก็ดี การรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์ ด้วยการเว้นสิ่งควรเว้นซึ่งเป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย เช่น สิ่งมีเมาเสพติดต่างๆ ก็ดี

<sup>๑</sup> อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ๒๐/๓๒๑ ข้อ ๕๔๙



เรียกว่า **กายภาวนา** ผู้มีคุณสมบัติเช่นนี้ เรียกว่า **ภาวิตกาโย** (ผู้มีกายอันได้รับการอบรมดีแล้ว)

**ส่วนการอบรมศีลนั้น** หมายถึงการฝึกหัดกิริยามารยาทให้เป็นคนมีกิริยาดี มารยาทงามเป็นที่ประทับใจแก่ผู้พบเห็น เว้นกิริยาวาจา หรือการกระทำทางกายวาจาอันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน สามารถควบคุมกายวาจาของตนให้อยู่ในระเบียบวินัยอันดีงามได้ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความสงบสุขในสังคม คนในสังคมเราจะไม่เบียดเบียนกันด้วยกายหรือวาจา เพราะทุกคนได้รับการอบรมศีลดีแล้ว ความมีระเบียบวินัยในสังคมก็จะมากขึ้น เป็นเหตุให้สังคมมนุษย์พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว บุคคลผู้มีศีลได้อบรมดีแล้วนี้ ท่านเรียกว่า **ภาวิตสีโล** (ผู้มีศีลซึ่งได้อบรมดีแล้ว)



**การอบรมจิต** หมายถึงการฝึกจิตใจให้เป็นคนมีสุภาพจิตดี มีคุณธรรม เช่น เมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น กรุณา ความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มุทิตา พลอยยินดีต่อความสุขความสำเร็จของผู้อื่นไม่ริษยา และอุเบกขา รู้จักวางเฉยได้ในบางคราว วางใจเป็นกลาง ไม่มีอคติ มีจิตใจสงบเยือกเย็นและมีความสุข ทำให้มีความสุขโดยธรรมคือโดยถูกต้องมีคุณภาพดี แล้วแผ่เฉลี่ยความสุขอันนั้นให้แก่ผู้อื่น ด้วยจิตกรุณา ความกรุณาเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังอย่างยิ่งในมนุษย์ เพราะมนุษย์ที่ขาดความกรุณาจะเป็นคนใจจืด ใจดำ ไม่ยอมยื่นมือไปช่วยเหลือผู้อื่น แม้ในโอกาสที่ควรจะช่วยอย่างยิ่ง เช่น ในรถโดยสารประจำทางเป็นต้น ในรถโดยสารประจำทางนั้น ถ้ามนุษย์เรามีกรุณา





ต่อกันแล้ว การเดินทางจะไม่ลำบากยากเข็ญเช่นที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้  
อย่างแน่นอน

โดยปกติผู้ที่มีคุณธรรมเป็นผู้มีความสุข ความสุขนั้นลึกซึ้งกว้าง  
ขวาง และเป็นความสุขแท้ ส่วนความสุขที่เกิดจากการตามใจตนเอง  
ปรนเปรอตนเองไปตามความยั่วชวนต่างๆ นั้นเป็นความสุขเทียมหรือ  
ปลอม มีความทุกข์แฝงเร้นอยู่อย่างลึกลับ และจะปรากฏอย่างชัดเจน  
เมื่อถึงเวลาอันควร

คนที่ไม่ได้อบรมจิตเป็นคนที่มีความทุกข์มาก เขามีทุกข์ก่อน  
แล้วจึงระบายทุกข์นั้นไปสู่ผู้อื่น การทำตนให้มีความสุขโดยธรรม โดย  
ถูกต้องจึงเป็นสิ่งมีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมเป็นอันมาก ผู้มีจิตซึ่ง  
ได้รับการอบรมดีแล้ว ท่านเรียกว่า ภาวิตจิตโต

**การอบรมปัญญา** นั้น หมายถึง การอบรมจิตนั่นเองให้มีปัญญา  
เป็นพิเศษ เพราะปัญญาเป็นเหมือนไฟส่องทาง เป็นเหมือนดวงตา  
ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ที่เป็นจริงหรือตามที่มันเป็น คือจริงๆ แล้วมัน  
เป็นอย่างไร รู้เห็นอย่างนั้นไม่ถูกหลอกเพราะความเขลาในปัญหาชีวิต  
มีปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยอันถูกต้องเที่ยงตรง เหมือนอย่างว่าในที่  
มืดมืด เราย่อมไม่เห็นอะไร ในที่สลัวๆ เราเห็นไม่ชัดเจนอาจหลงผิดได้  
เช่น เห็นต่อไม้เป็นคางคกนั่งตะกุ่มอยู่ หรือเห็นเป็นผี อาจตกใจวิ่งหนีได้  
แต่พอมีแสงสว่างแจ่มจ้าจึงสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนฉันทิด ในวิถี  
ชีวิตก็ฉันทันนั้น คนมีปัญญาย่อมสามารถมองเห็นและสามารถวินิจฉัยสิ่ง  
ต่างๆ ตามที่เป็นจริง



ที่สำคัญประการหนึ่งคือ ขอให้ปัญญานั้นเป็นอิสระ ไม่ถูกรอบงำโดยกิเลสหรือนิรวรณซึ่งทำให้ปัญญาอับเฉาหรือเศร้าหมองไปเหมือนแสงไฟที่ถูกบดบังหรือคลุมไว้ด้วยวัตถุทึบ ทำให้แสงไม่สามารถส่องผ่านออกไปได้ หรือถ้าลอดออกไปได้แต่ผ่านหลอดสีทำให้วัตถุที่เห็นไม่ตรงตามเป็นจริงเพราะหลอดสีปิดเบือนเสีย นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมคนเราบางคนมีปัญญารู้ดีแล้ว บางคราวจึงยังทำความผิดอยู่เพราะปัญญาไม่เป็นอิสระ ไปตกเป็นทาสของกิเลสหรืออารมณ์ชั่ววอนจงใจให้ทำเช่นนั้น และปัญญานั้นยังไม่อยู่ในขั้นที่จะละกิเลสได้ อย่างไรก็ตามการอบรมปัญญานั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในหมู่มนุษย์ แต่ต้องให้ปัญญานั้นได้รับการควบคุมโดยคุณธรรม

ด้วยประการดังกล่าวมานี้ ก่อนจะให้ความรู้แก่คน เราจะต้องปลูกฝังคุณธรรมให้เขาก่อน หรืออย่างน้อยให้ดำเนินไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้เขานำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้จริง ไม่ใช่เป็นทำนองส่งอาวุธให้แก่โจรผู้มีปัญญาอันได้อบรมดีแล้วนี้ ท่านเรียกว่า *ภาวิตปญฺโญ*



ผู้มีคุณสมบัติตามหลักพุทธธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ตรงกับวัตถุประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายของการศึกษาสมัยใหม่สายหนึ่ง ที่ว่าเพื่อให้บุคคลเจริญงอกงามใน ๔ ด้านคือ

๑. เจริญงอกงามทางกาย (Physical growth) ตรงกับกายภาวนา
๒. เจริญงอกงามทางสังคม (Social growth) ตรงกับศีลภาวนา



๓. เจริญงอกงามทางอารมณ์ (Emotional growth) ตรงกับ  
จิตตภาวนา

๔. เจริญงอกงามทางปัญญา (Intellectual growth) ตรงกับ  
ปัญญาภาวนา

เด็กของเราเป็นจำนวนมาก เอาแต่เรื่องเรียนเพื่อให้สำเร็จไป ประกอบอาชีพเพื่อเอาตัวเอาเปรียบผู้อื่นแต่ขาดแคลนคุณธรรมประจำใจ ปัญหาสังคมอันสืบเนื่องมาจากคนขาดคุณธรรมจึงเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ผู้ใหญ่ต้องรับผิดชอบในเรื่องนี้ด้วยเหมือนกัน และดูเหมือนจะเป็น ความรับผิดชอบโดยตรงของผู้ใหญ่เสียด้วย ที่สร้างค่านิยมผิดๆ ให้ แก่เด็กมาเป็นเวลานาน

คนเราพอมีมิตรธรรมอยู่บ้าง คือช่วยเหลือญาติพี่น้องเพื่อนฝูง แต่บางทีก็มีมากเกินไปจนเสียความยุติธรรมในสังคม ส่วนมนุษยธรรม นั้นยังมีน้อยเกินไป ต้องพยายามเพิ่มกันตรงนี้ คือปลูกฝังคนของเรา ให้มีมนุษยธรรม อบรมคนของเราให้รู้จักเสียสละและช่วยเหลือเพื่อน มนุษย์ด้วยความบริสุทธิ์ใจ

ทรัพยากรมนุษย์ตามสายตาของมนุษย์เองแล้ว เป็นทรัพยากรที่ สำคัญที่สุดในโลกนี้ ในมนุษย์จิตใจสำคัญที่สุดและในจิตใจ ธรรม สำคัญที่สุด มนุษย์ที่ดีก็เพราะมีจริยธรรมทำให้ดี มนุษย์ยังอยู่ได้ก็ เพราะธรรมคุ้มครองไว้ บ้านเมืองอยู่ได้เพราะคนในบ้านเมืองยัง ประพฤติธรรมกันอยู่ตามสมควร มิฉะนั้นแล้วจะอยู่ไม่ได้ ดังพระราช นิพนธ์ของสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (ร.๖) ว่า “เมืองใดไร้ธรรม อำไพ เมืองนั้นบรรลัยแน่นอน”



มนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาให้ถึงขีดสูงสุดคือ ไร้มีความชั่ว  
หลงเหลืออยู่เลย มีแต่ความดีล้วนๆ และเมื่อถึงจุดนั้นมนุษย์จะน่ารัก  
น่าเคารพมากที่สุด แม้ในระหว่างที่กำลังพัฒนาอยู่ก็จะเป็นผู้มีรเมง  
อันเย็น คือเป็นผู้ปราศจากเวรภัยแก่ใครๆ อำนวยแต่ความสุขสวัสดิ  
ให้แก่ผู้เข้าใกล้ ก่อให้เกิดความบันเทิงจิตทั้งแก่ตนและผู้อื่น เป็นความ  
สุขที่หาได้ในโลกนี้

คนเราทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องทำ  
คุณธรรมจึงมีความสัมพันธ์กับหน้าที่อย่างมาก  
ยิ่งหน้าที่สูงขึ้นเท่าใด  
ยิ่งต้องใช้คุณธรรมสูงขึ้นเท่านั้น  
นี่คือความสำคัญประการแรกของคุณธรรม  
คือทำให้คนทำหน้าที่ถูกต้อง เหมาะสม  
และสำเร็จประโยชน์ตามจุดมุ่งหมาย







## ๒. หลักจริยธรรมบางประการที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

อันที่จริงมีหลักจริยธรรมมากมายที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้ หรือจะกล่าวว่าศาสนธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมดย่อมเป็นไปเพื่อการพัฒนามนุษย์ทั้งสิ้น แต่ในที่นี้จะนำมากล่าวเฉพาะบางหัวข้อ เช่น

- ๒.๑ **จักรธรรม ๔** (ธรรมที่เหมือนล้อนำไปสู่ความสำเร็จหรือจุดมุ่งหมาย)
- ๒.๒ **วุฒิธรรม ๔** (ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญทางจริยธรรมและทางปัญญา)
- ๒.๓ **ทิวฐิธัมมิกัตถะประโยชน์ ๔** (หลักอันอำนวยประโยชน์ในปัจจุบัน)
- ๒.๔ **ลัปปริสธรรม ๗** (หลักของคนดีหรือของสุภาพชน)
- ๒.๕ **อปริหานิยธรรม ๗** (หลักธรรมอันเป็นไปเพื่อความไม่เสื่อม)

ฯลฯ



## ๒.๑ จักรวรรม ๔

จักรวรรม คือธรรมอันเป็นเหมือนล้อย ที่ทำให้เทวดาและมนุษย์  
ทั้งหลายผู้มีธรรมนี้ หมุนไปสู่ความเจริญความไพบุลย์ในโภาคทั้งหลาย  
๔ ประการนั้นคือ

๑. ปฏิรูปเทสวาสะ การอยู่ในประเทศอันสมควร
๒. สัปปริสุปัสสย การคบสัตบุรุษ
๓. อัตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ
๔. ปุพเพกตปุญญตา ความเป็นผู้ได้ทำบุญไว้มากในชาติก่อน

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายประกอบด้วยธรรม ๔ อย่าง นี้แล้ว ย่อม  
ถึงความยิ่งใหญ่ ความไพบุลย์ในโภาคทั้งหลายในไม่ช้า

**ปฏิรูปเทสวาสะ** ข้อต้นนั้นท่านหมายถึงการอยู่ในที่อันเหมาะสม  
ในการประกอบกิจนั้นๆ เช่น เป็นพ่อค้าได้ทำเลในที่ชุมชนจึงจะเหมาะ  
เป็นนักแสวงหาความรู้ที่อยู่ในที่อันมีปราชญ์มาก เป็นนักเรียนได้โรงเรียนดี  
เป็นพระได้สำนักดี เป็นต้น หากเป็นผู้ใฝ่ธรรมได้เสนาสนสัปปายะ คือ  
ที่อยู่อันเหมาะสมแก่จิตอัธยาศัยแห่งตน บางแห่งท่านว่า ที่ได้มีบุญ  
กิริยาวัตถุ ๑๐ มีทานมัย เป็นต้น ที่นั้นเรียกว่าปฏิรูปเทส

**สัปปริสุปัสสย** ข้อที่ ๒ นั้นมีความสำคัญมากอยู่เพราะมิตรเป็น  
ปัจจัยใหญ่ประการหนึ่งในความเจริญหรือความเสื่อมของมนุษย์ คน  
ที่ได้มิตรดีย่อมเจริญเร็ว ได้มิตรชั่วเสื่อมเร็ว **ในมงคลสูตร พระศาสดา**  
**เมื่อจะทรงแสดงมงคล ได้ทรงยกเอาการไม่คบคนชั่วและการคบคน**  
**ดีมาแสดงเป็นประการแรก เพื่อทรงทำรั้วล้อมไว้ก่อน ต่อจากนั้นจึง**  
**ทรงแสดงคุณธรรมข้ออื่นๆ** ต่อไป ในติกนิบาต ที่กล่าวมาแล้วก็ตรัสว่า



“ผู้คบคนเลว ย่อมเลวลง ผู้คบคนเสมอกัน ย่อมไม่เสื่อม ผู้คบคน  
ประเสริฐย่อมดีขึ้นทันที” การคบคนสัตบุรุษจึงเป็นปัจจัยประการหนึ่ง  
ในความเจริญของคน

**อัตตสัมมาปณิธิ** ข้อที่ ๓ คือการตั้งตนไว้ชอบ คำว่า ตนในที่นี้  
ท่านหมายถึงจิต แปลความว่า ตั้งจิตไว้ชอบ คือถูกต้องตามทำนอง  
คลองธรรม ไม่เป็นคนนอกกลุ่มนอกทาง มองในแง่กว้าง น่าจะหมายถึง  
ความเป็นผู้ตั้งตนไว้ดี คือเหมาะสมตามฐานะหน้าที่อันตนเป็น เช่น เป็น  
บิดามารดาครู อาจารย์หรือศิษย์ ก็ตั้งตนได้ดีเหมาะสมตามฐานะนั้นๆ  
แต่ทั้งนี้ก็ต้องสืบเนื่องมาจากการตั้งจิตไว้ชอบเป็นเบื้องต้น ถ้าตั้งจิตไว้  
ผิดเสียแล้วอย่างอื่นก็ล้มเหลว เพราะจิตเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตคน

**บุพเพกตบุญญาตา** ข้อที่ ๔ หมายถึงความเป็นคนได้เคยทำบุญ  
มาดีในชาติก่อน ผลแห่งบุญนั้นทำให้เป็นคนทำอะไรขึ้น มีอุปสรรคน้อย  
สามารถรักษาทรัพย์ไว้ได้ ไม่วิบัติไปด้วยภัยต่างๆ เช่น อัคคีภัย เป็นต้น

คนที่ไม่มีบุพเพกตบุญญาตานั้น ต้องเหน็ดเหนื่อยมาก มี  
อุปสรรคมาก บางทีพอเริ่มจะตั้งเนื้อตั้งตัวได้ ก็มีเหตุให้เป็นไปต่างๆ เช่น  
ต้องเจ็บหนัก จนทำมาหากินไม่ได้ ต้องนำทรัพย์เก่ามาบริโภควินิจฉัย  
จนหมด พอทรัพย์หมดก็หายจากโรคเริ่มหาใหม่ พอจะตั้งตัวได้ก็มีอัน  
เป็นไปอีก ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง เปรียบเหมือนคนเป็นหนี้เขาไว้มาก  
พอทำมาหาได้เจ้าหนี้ก็มารุมกันทวงไปหมด ตัวเองต้องเหนื่อยต่อไป เมื่อ  
ไครหนี้สินหมดลง เมื่อนั้นหามาได้เท่าไรก็พอให้ความสุขแก่ตนบ้าง

ส่วนคนที่ทำบุญมาดีนั้นเหมือนคนไม่มีหนี้สินเลยและมีทรัพย์  
เป็นต้นทุนไว้มาก ทรัพย์ใหม่ที่หาได้มาก็นำมาพอกพูนของเก่า มีแต่จะ  
เพิ่มขึ้น นอกจากเขาพอใจกินของเก่าอย่างเดียว ก็คงจะหมดไปสักวันหนึ่ง





ธรรมทั้ง ๔ ประการ ที่กล่าวมานี้ เปรียบเหมือนล้อรถ ๔ ล้อ  
ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เมื่อมีพร้อม ท่านจะทำให้บรรลุถึง  
ความไพบูลย์ในโศกะทั้งหลาย

คำว่าโศกะทั้งหลายนั้น น่าจะหมายถึง อามิสโศกะ คือทรัพย์สิน  
ภายนอกอย่างหนึ่ง และธรรมโศกะ คือคุณความดีอย่างหนึ่ง

ผู้มีธรรม ๔ อย่างนี้ ตั้งเข็มไปทางอามิส หรือทางธรรม ก็ย่อม  
ประสบผลสำเร็จในทางนั้นแน่นอน คอยแต่เวลาเท่านั้น ช้าหรือเร็ว



## ๒.๒ วุฒิธรรม ๔

มีพระพุทธภาษิตในธรรมบท ชุททกนิกายตอนหนึ่งว่า  
“โยคา เว ชายเต ฐิริ อโยคา ฐิริสงฺขโย”

ปัญญาเพียงดังแผ่นดิน

ย่อมเกิดขึ้นเพราะการประกอบหรือการกระทำ  
ความสิ้นไปของปัญญาเพราะการไม่ประกอบ

เอตํ เทวธาปถํ ญตฺวา ภวาย วิภวาย จ

ตถตฺตาทนํ นิเวเสยฺย ยถา ฐิริ ปวทฺธมฺติ

บัณฑิตรู้ทางแตกต่างกันทั้งสองนี้แล้วว่า

การประกอบปัญญาเป็นไปเพื่อความเจริญ

ส่วนการไม่ประกอบปัญญาเป็นไปเพื่อความเสื่อม

จึงควรตั้งตนไว้โดยวิธีที่ปัญญาจะเจริญได้

(ชุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๕๒/๓๐)



ปัญญาที่เกิดจากการประกอบท่านเรียกว่า **โยคปัญญา** ในที่นี้ใช้คำว่า ฎิริ ถ้ามีคำปัญญาต่อท้าย เป็นฎิริปัญญาหมายความว่า ปัญญากว้างขวางดุจแผ่นดินถ้าเป็นชื่อของบุคคลว่า **ฎิริปัญญา** แปลว่า ผู้มีปัญญากว้างขวางดุจแผ่นดิน

ในพระพุทธพจน์นี้ทรงแสดงเหตุเกิดและดับของปัญญา ว่าเกิดเพราะการประกอบสิ้นไปเพราะการไม่ประกอบ หนึ่ง เพราะความมีปัญญาเป็นของไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เจริญขึ้นได้ เสื่อมไปก็ได้ ถ้าประกอบเหตุแห่งปัญญาดีๆ ปัญญาก็เจริญขึ้น ถ้าไม่ประกอบเหตุแห่งปัญญาไว้เสมอๆ ปัญญาก็เสื่อมไป

ปัญญาที่เกิดขึ้นทำหน้าที่ของตนแล้วดับไป แต่ผลที่ปัญญาทำไว้อยังเหลืออยู่ เหมือนบุคคลตื่นขึ้นตอนกลางคืนเปิดไฟ หรือจุดตะเกียงขึ้นเขียนหนังสือ เมื่อเขียนเสร็จแล้วก็ดับไฟ หรือปิดไฟเข้านอน ไฟดับไปแล้ว แต่งานที่อาศัยไฟกระทำนั้นยังคงมีอยู่

คนที่เรียนมา มีดีกรีปริญญาสูง แต่เมื่อเรียนเสร็จแล้วถือว่าจบแล้วไม่หมั่นค้นคว้า ไม่หมั่นคิด ไม่หมั่นปฏิบัติเพื่อความเจริญของปัญญาแล้ว ความรู้ที่ได้แล้วนั้นจะค่อยๆ เสื่อมไปเสียทีละน้อย ความรู้ใหม่ก็ไม่เกิดขึ้น กลายเป็นคนโคมขปริญญา คือมีปริญญาเปล่าหรือกระดาษเปล่าแบบที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกพระรูปหนึ่งว่า **ปโรฐิละ** แปลว่า ไบลานเปล่าหรือคัมภีร์เปล่า ในที่นั้นทรงหมายถึง พระที่รู้มากแต่ปฏิบัติอะไรไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงมีความจำเป็นมากในการรักษาไว้ซึ่งความรู้ความสามารถและทำให้เจริญยิ่งขึ้นไป สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าบัณฑิตรู้ความแตกต่างทั้งสองนี้แล้วว่า การประกอบปัญญาเป็นไปเพื่อความเจริญ ส่วนการไม่ประกอบปัญญาเป็นไปเพื่อความเสื่อม



จึงควรตั้งตนไว้โดยวิธีที่ปัญญาจะเจริญ



มีหลักกรรมหลายประการที่พระองค์ทรงแสดงไว้ในฐานะเป็นเครื่องปลูกฝังปัญญา จะขอนำมากล่าวเท่าที่พอจะนึกได้และค้นคว้าหาได้ในเวลาอันจำกัดนี้

๑) **ปัญญาฉัตรธรรม** หมายถึง ธรรมหรือหลักอันเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา ๔ ประการคือ

- ๑.๑ **สัปปริสสังสวะ** การคบหาสมาคมกับคนดี การเข้าหาท่านผู้ทรงคุณความรู้และคุณความดี
- ๑.๒ **สัทธัมมัสสวนะ** การหมั่นฟังคำสอนของคนดี
- ๑.๓ **โยนิโสมนสิการ** การทำในใจไว้โดยแยบคายคิดหาเหตุผลโดยวิธีที่ถูกต้อง ตรีกตรองด้วยปัญญาเสมอในการพูดและคิด
- ๑.๔ **ธัมมานุวัตรปฏิบัติ** ปฏิบัติสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักเหตุผล ทำทุกอย่างให้สมควรแก่กาลเทศะ และบุคคล ปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผลบริสุทธิ์ ตรงตามจุดมุ่งหมาย

จะอธิบายแต่ละข้อพอเป็นแนวทางแห่งการปลูกฝังปัญญา

๑) **การคบหาสมาคมกับคนดี (บัณฑิตเสวนา)** นั้นเป็นมงคลสำคัญข้อหนึ่ง มงคล คือเหตุให้บรรลुकุศลความสุขความเจริญดังที่พระพุทธองค์



แสดงไว้ในมงคลสูตร เป็นการได้กัลยาณมิตร ซึ่งถือเป็นลาภอันประเสริฐของชีวิตประการหนึ่ง เป็นบุญนิमित คือ เครื่องหมายเบื้องต้นแห่งความสำเร็จผลตามที่ต้องการ สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า

“เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุญนิमितฉันใด ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิमितแห่งการเกิดขึ้นของอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ฉันนั้น”

“ความมีกัลยาณมิตร เป็นแบบการครองชีวิตอันประเสริฐ (พรหมจรรย์) ทั้งหมดทีเดียว เพราะผู้ที่มีกัลยาณมิตรย่อมหวังได้ซึ่งความเจริญ และการบ่มการทำให้มากซึ่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘”

“อาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิด แก่ เจ็บ และตาย ผู้มีความโลภ ความคร่ำครวญ รำพัน ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ก็ย่อมพ้นจากสภาพเช่นนั้น”

“เมื่อกล่าวถึงองค์ประกอบภายนอกแล้ว เราไม่เล็งเห็นสิ่งใดมีประโยชน์มากสำหรับผู้ยังศึกษา (เพื่อความพ้นทุกข์) เหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย ผู้ที่มีกัลยาณมิตรย่อมกำจัดอกุศล และยังกุศลให้เจริญขึ้นได้”

“ความมีกัลยาณมิตรย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น ความไม่เสื่อมสูญแห่งพระสัทธรรม”

(สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ๑๙/๒,๓๖/๕,๑๒๙ ชุททกนิกาย อิติวุตตกะ ๒๕/๒๓๗/๑๙๕ อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ๒๐/๒๖,๒๕/๗๒,๑๒๘)



ผู้หมั่นเข้าหาสัตบุรุษ สันทนกับสัตบุรุษ สอบถามข้อสงสัยของ  
ตนอยู่เนืองๆ ย่อมคลายข้อสงสัยนั้นๆ เสียได้ และเพิ่มพูนปัญญาให้  
รุ่งเรืองขึ้น เหมือนเพิ่มเชื้อให้แกไฟที่ละน้อย ย่อมกลายเป็นกองไฟซึ่ง  
ยากที่จะดับได้ฉะนั้น

ในมหาสุตโตสมชาดก นันทพราหมณ์ ซึ่งเป็นพระโพธิสัตว์ ได้  
กล่าวกับ พระเจ้าสุตโตสมว่า

“การคบสัตบุรุษแม้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น  
ย่อมสามารถคุ้มครองรักษาตนได้  
ส่วนการคบกับอสัตบุรุษหาเป็นเช่นนั้นไม่”  
(ขุ.ชา. ๒๘/๑๓ และอรรถกถาแห่งชาดกนั้น ๘/๔๐๕)

“การคบบัณฑิต การได้เห็นบัณฑิต  
เป็นความสุขและเป็นความดี  
การได้พบเห็นพระอริยเจ้าเป็นความดี  
ยังประโยชน์ให้สำเร็จ  
การอยู่ร่วมกับพระอริยเจ้า  
เป็นความสุขทุกเมื่อ  
บุคคลจะมีความสุขอยู่เป็นนิตย์ได้  
ก็เพราะการไม่คบคนพาล”  
(ขุ.ธ. ๒๕/๔๒/๒๕)

ฯลฯ

๒) การหมั่นฟังคำสอนของคนดี (สัทธัมมัสสวนะ) เมื่อบุคคลผู้  
มีปัญญาเข้าหาคนดี คบคนดี คนอยู่ใกล้บัณฑิตแล้ว ถ้าไม่หมั่นรับฟัง



คำเตือน คำสั่งสอนของท่าน ก็เหมือนทัฬหีไม่รู้รสแกง แม้จะเชื่ออยู่ในหม้อแกง หรือเหมือนกบอยู่ในสระบัวแต่ไม่ได้รับหรือเกสรบัว ส่วนแมลงภู่สู้บินจากที่ไกลมาเซยเกสรบัว บางคนก็เหมือนทัฬหีหรือกบนั้น แม้อยู่ในสำนักของบัณฑิตก็ไม่คบท่าน ไม่เอาอย่างท่าน ไม่ฟังคำสอนของท่าน จึงไม่ได้รับประโยชน์จากโอกาสอันดีนั้น เป็นผู้เสื่อมจากปัญญา

ผู้มุ่งปลุกฝังปัญญา จึงต้องหมั่นฟังคำสอนของบัณฑิต ของนักปราชญ์ เป็นการเพิ่มพูนปัญญาของตน การฟังด้วยดีเป็นเหตุให้เกิดปัญญา (สุตฺตสํล ฌมฺเต ปณฺณํ สํยุตฺตนิกาย ๑๕/๓๑๖/๘๔๕)

นอกจากนี้ผู้ฟังด้วยดี ฟังสิ่งที่ดี ย่อมได้รับอานิสงส์แห่งการฟังอีก ๕ ประการคือ

๑. ย่อมฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟัง (อสุตฺตํ สุณาติ)

๒. ทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง ให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น (สุตฺตํ ปริโยทฺตติ)

๓. บรรเทาความสงสัยเสียได้ (กังขํ วิหนฺติ)

๔. ทำความเห็นให้ตรง ให้ถูกต้องได้ (ทิมฺหิ อุกฺกํ กโรติ)

๕. จิตของผู้ฟังธรรมหรือเรื่องที่ดีย่อมผ่องใส (จิตฺตมสฺส ปสฺสิตฺติ)

(อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ๒๒/๒๗๖/๒๐๒)

๓) **การทำไว้ในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ)** หมายถึง การพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญาโดยวิธีที่ถูกต้อง หมายถึง การพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญาโดยวิธีที่ถูกต้อง ความคิดเป็น คิดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตและจิตใจ ในเรื่องเดียวกัน จะเป็นเรื่องทุกข์หรือสุข



ก็ตาม คนคิดเป็นย่อมได้รับประโยชน์จากเรื่องนั้นมากกว่าคนที่คิดไม่เป็น ตัวอย่างเช่น เรื่องความตาย คนคิดเป็นย่อมเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เศร้าโศก แต่กลับได้รับความสลดใจ รีบทำความดี เว้นความชั่ว เพราะเห็นด้วยปัญญาว่าชีวิตของคนเราไม่ยาวนาน ไม่นานจักต้องตาย เหมือนคนที่รู้ตัวว่ามีเวลาอยู่น้อย จึงไม่ประมาท รีบทำในสิ่งที่ควรทำให้เสร็จโดยเร็ว ไม่โอ้อ้อชักช้า ผัดวันประกันพรุ่ง ส่วนคนที่คิดไม่เป็น เมื่อระลึกถึงเรื่องความตายก็จับใจ เศร้าหมอง ทุกข์ร้อน งอมืองอเท้า ไม่อยากทำอะไร ปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ ด้วยเห็นว่าทำก็ตายไม่ทำก็ตาย หากความสบายใจไปวันๆ ดีกว่า ดังนี้เป็นต้น

อนึ่ง ผู้ต้องการปลูกฝังปัญญา เมื่อได้ฟังสิ่งใดได้เห็นสิ่งใดก็ใช้โยนิโสมนสิการในสิ่งนั้นๆ ไม่ด่วนรับหรือปฏิเสธ แต่จะใช้ปัญญาพิจารณาด้วยดีเสียก่อน ก็จะทำให้มีความเห็นถูกต้องได้ และกำจัดความสงสัยเสียได้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “โยนิโสมนสิการ เป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เจริญยิ่งขึ้นและเป็นเหตุให้ความสงสัยที่ยังไม่เกิด ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วถูกขจัดเสียได้โยนิโสมนสิการเป็นประโยชน์ยิ่งใหญ่ เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น เพื่อความไม่เสื่อมสูญแห่งพระสัทธรรม”

(อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ๒๐/๑๕-๔๑/๖๘-๑๘๖)

**๔ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม** การปฏิบัติถูกต้องตามหลักเหตุผล ปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผลบริสุทธิ์ ตรงตามจุดมุ่งหมาย คุณธรรมข้อนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง ประการหนึ่งเป็นภาคปฏิบัติ



อย่างแท้จริง เป็นการนำเอาหลักกรรมทั้ง ๓ ข้อข้างต้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น

คำว่า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่กรรมนั้น หมายความว่า ปฏิบัติให้ถูกต้องเป็นเรื่องๆ ไป เช่น ไม่ถือหลักเกณฑ์ตายตัวจนเสียความเมตตากรุณา หรือประพฤตินในเมตตากรุณามากเกินไป จนเสียความยุติธรรม หรือเสียระเบียบกฎเกณฑ์ แต่เป็นผู้ทำทุกอย่างให้เหมาะสมแก่กรณีนั้นๆ **เป็นการณวลิโก** เป็นผู้ประพฤติเหมาะสมแก่เหตุการณ์สถานที่ และบุคคล ปฏิบัติตามเหตุผล เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผลบริสุทธิ์ ตรงตามจุดมุ่งหมาย คือรู้ว่าทำอย่างนั้นๆ เพราะอะไร หรือด้วยเหตุผลอะไร เช่น เรื่องปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ ด้วยเหตุผลบริสุทธิ์ เช่น บริโภคเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ นุ่งห่มเสื้อผ้าเพื่อปกปิดร่างกายให้เรียบร้อย หรือบำบัดความหนาว ร้อน เป็นต้น ความคิดคำนึงและปฏิบัติแบบนี้ ล้วนเป็นไปเพื่อปัญญาทั้งสิ้น

การปฏิบัติธรรมสมควรแก่กรรมนี้แหละ ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสดาอย่างแท้จริง เป็นการบูชาพระศาสดาอย่างแท้จริง สมดังที่ตรัสไว้แก่พระอานนท์เมื่อจวนจะปรินิพพานว่า

“อานนท์ ผู้ใดจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรือ อุบาสิกา ก็ตาม ปฏิบัติสมควรแก่กรรม ปฏิบัติชอบ ประพฤติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นชื่อว่าสักการะ เคารพนับถือและบูชาเราด้วยการบูชาอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นแหละอานนท์ เธอทั้งหลายพึงตั้งใจอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักปฏิบัติธรรมปฏิบัติชอบ ประพฤติตามธรรมอยู่





## ๒.๓ หลักธรรมอันเป็นไปเพื่ออำนวยความสะดวกในปัจจุบัน ๔ อย่าง

- (๑) มีความบากบั่นพากเพียรดี (อุฏฐานสัมปทา) ทั้งในทาง การตั้งตัวอย่างโลกๆ หรือทางทรัพย์สินและทางศีลธรรม คือตั้งตัวได้ ทั้งทางโลกและทางธรรม ไม่ใช่ตั้งตัวได้ทางทรัพย์สิน แต่ล้มเหลวทางศีลธรรม
- (๒) มีการรักษาไว้ด้วยดีทั้งทางทรัพย์สินและคุณงามความดี (อารักขสัมปทา) โดยธรรมดาการหาทรัพย์ง่ายกว่าการ รักษาทรัพย์ การทำความดีง่ายกว่าการรักษาความดี
- (๓) รู้จักคบมิตรที่ดี (กัลยาณมิตรตตา)
- (๔) รู้จักเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้ (สมชีวิตา)

## ๒.๔ สัปปริสธรรม หรือหลักดำเนินของสุภาพชนหรือสาวุชน ๗ อย่าง

- (๑) รู้จักเหตุ เช่น รู้ว่าเหตุอย่างนี้จะก่อให้เกิดผลอย่างไร
- (๒) รู้จักผล เช่น รู้ว่าผลอย่างนี้มาจากเหตุอย่างไร
- (๓) รู้จักตน เช่น รู้ว่าตัวเราเองอยู่ในฐานะอย่างไร ควรปฏิบัติให้เหมาะสมแก่ฐานะของตนอย่างไร
- (๔) รู้จักประมาณ ในการบริโภคใช้สอยทุกอย่าง ไม่ประมาทในการบริโภคใช้สอย
- (๕) รู้จักกาล อันสมควรในการประกอบกรณียกิจนั้นๆ คือ ทำให้เหมาะสมแก่กาล
- (๖) รู้จักชุมชนหรือสังคม ว่าสังคมไหนเป็นอย่างไร ควรปฏิบัติตนอย่างไรในสังคมนั้นๆ



(๗) รู้จักเลือกคบคนดีเป็นมิตร

**๒.๕ อปรีหานิยธรรม ๗** หมายถึง ธรรมอันเป็นไปเพื่อความไม่เสื่อม  
ของตนและชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ เป็นหลักธรรมเพื่อความไม่เสื่อมของ  
หมู่คณะ ได้แก่

- (๑) หมั่นประชุมปรึกษาหารือกันเสมอๆ
- (๒) มาประชุม พร้อมเพรียงกัน และเลิกประชุมพร้อมกัน พร้อม  
เพรียงกันทำกิจของหมู่คณะที่ควรทำ เช่น ชำรงรักษาสิ่งที่ดี  
ไว้และแก้ไขข้อบกพร่องโดยพร้อมเพรียงกัน
- (๓) ไม่บัญญัติสิ่งซึ่งขัดข้องต่อความดีงาม ความเจริญ ไม่ล้มล้าง  
สิ่งที่บัญญัติไว้แล้วอันเป็นไปเพื่อความดีงามความเจริญ
- (๔) รู้จักเคารพนับถือผู้หลักผู้ใหญ่ ตามสมควรแก่ฐานะของท่าน  
ให้ความสำคัญในถ้อยคำของท่านว่าเป็นสิ่งที่ควรรับฟัง
- (๕) รู้จักให้เกียรติกุลสตรี ไม่ข่มเหงรังแกหรือเบียดเบียนสตรี  
โดยวิธีใดวิธีหนึ่งอันไม่ชอบธรรม
- (๖) รู้จักเคารพบูชาสถาน อนุสาวรีย์ อันเป็นที่รวมจิตใจของ  
คนในหมู่คณะหรือในชาติ
- (๗) จัดให้มีการอารักขา คุ่มครองป้องกัน ให้ความสะดวกอัน  
ชอบธรรมแก่นักบวชผู้อยู่ในศีลธรรม ไม่เบียดเบียน หรือ  
ประพฤติดมิชอบต่อนักพรตผู้มีศีลธรรม





### ๓. คุณธรรมกับความสุข

เรื่องคุณธรรมกับความสุขนี้ มีปัญหาที่ถกเถียงกันมากเรื่องหนึ่งในวงปรัชญาเมธีและนักจริยศาสตร์ ข้อคิดเห็นเรื่องนี้พอแบ่งออกได้เป็น ๒ พวก คือ พวกหนึ่งเห็นว่าคุณธรรมต้องตามมาด้วยความสุข คุณธรรมเป็นเหตุ ความสุขเป็นผล เรามีความอดทน มีความเสียสละ อันเป็นคุณธรรมก็เพื่อให้ได้รับความสุขในบั้นปลาย สุภาสิตไทยก็มีว่า “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” หมายถึง ให้อดทนสร้างสมคุณธรรมเพื่อความสุขในบั้นปลาย คนทั่วไปก็มีความเห็นว่าคนมีคุณธรรมหรือคนดีควร จะมีความสุขในชีวิต คนดีต้องมีความเพลิดเพลินในการประกอบกรรมดี และคนดีควรจะได้รับความสุขเป็นสิ่งตอบแทน อริสโตเติล ปรัชญาเมธีผู้ยิ่งใหญ่ของกรีกก็มีความเห็นอย่างนี้ และมีความเห็นว่าความสุขเป็นความเบิกบานของชีวิต เป็นความสมบูรณ์ของชีวิต แต่ความสุขนั้น ต้องมีมูลฐานมาจากคุณธรรม

โสกราตีสเอง ก็มีความเห็นว่าชีวิตของคนดีเป็นชีวิตที่มีความสุข คนดีไม่มีทางมีความสุขได้เลย ไม่ว่าเขาอยู่ในสถานการณ์ใดๆ ก็ตาม เพราะไม่มีสิ่งใดทำอันตรายแก่คนดีได้

ความเห็นของโสกราตีสอาจไม่ตรงกับความรู้สึกของคนทั่วไป เพราะเท่าที่คนทั่วไปเห็นอยู่บ้างและเห็นอย่างบ่อยๆ คือ คนดีมีคุณธรรม ต้องประสบเคราะห์กรรมก็มีอยู่ไม่น้อย ชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยคุณธรรม แต่ต้องพจญกับความทุกข์นานาประการก็มีอยู่



อย่างไรก็ตาม โสกราตีสยังยืนยันว่าโดยธรรมชาติแล้ว คนต้องการความสุข ด้วยเหตุนี้ คนจึงทำความดีเพราะความดีเป็นอันเดียวกันกับความสุข

ส่วนเพลโต ดูเหมือนจะเห็นว่าคุณธรรมมีจุดหมายในตัวเองคือเราประพฤติความดีเพื่อความดี เราเป็นคนดีมิใช่เพื่อความดีหรือเพื่อจุดมุ่งหมายอื่นแต่เพื่อความดีนั่นเอง เพื่อสิ่งที่เราทำนั่นเอง ความเห็นอย่างนี้ค่อนข้างจะแห้งแล้งสักหน่อย เพราะมิได้มุ่งผลแห่งการกระทำไปทางความสุขซึ่งเป็นจุดหมายของคนทั่วไป

อิมมานูเอล ค้านท์ นักปราชญ์ชาวเยอรมัน ยืนยันอย่างมั่นคงว่าคุณธรรมมีจุดหมายในตัวเอง เราทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ มิใช่ทำหน้าที่เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายอื่น เช่น ความสุขเป็นต้น คนดีไม่จำเป็นต้องได้รับความสุขเป็นสิ่งที่ตอบแทน เพราะเขาทำความดีเพื่อความดีนั่นเอง คนดีอาจได้รับความทุกข์ทรมานตลอดชีวิตก็ได้ คนชั่วอาจมีความสุขก็ได้ ตามทฤษฎีของค้านท์ คุณธรรมกับความสุขไม่จำเป็นต้องไปด้วยกัน อาจกลมกลืนกันก็ได้ อาจขัดแย้งกันก็ได้ ค้านท์เห็นว่า คนมีคุณธรรมไม่ควรประพฤติคุณธรรมเพื่อความดี แต่เขาก็หย่อนไว้หน่อยหนึ่งเหมือนกันว่าความดีของคณนั้นย่อมรวมเอาความสุขและคุณธรรมเข้าไว้ด้วยกัน เราควรประพฤติคุณธรรมเพื่อความดีของผู้อื่นไม่ใช่เพื่อตัวเองเพราะจะกลายเป็นความเห็นแก่ตัว

เกี่ยวกับความสุขในอนาคตของคนดีมีคุณธรรมนั้น ค้านท์โยนให้เป็นความรับผิดชอบของพระเจ้า



คำหนึ่งบอกว่า คุณธรรมเป็นสิ่งที่อยู่ในการควบคุมของเรา ส่วนความสุขอยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา แต่มันขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกหลายประการ ดังนั้นคุณธรรมจึงไม่รวมเอาความสุขไว้ด้วย และมีความสุขก็ไม่จำเป็นต้องมีคุณธรรมเป็นเหตุปัจจัย มันไม่ได้มีความสัมพันธ์แบบเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน

พวกสมบูรณนิยมสมัยใหม่เห็นว่าคุณธรรมต้องมีความสุขตามมา ความสุขเกิดจากการกลมกลืนของความปรารถนาและเหตุผล นั่นคือความรู้สึกเห็นแก่ตนเอง คุณธรรมคือการควบคุมแรงกระตุ้นต่างๆ และความทะยานอยากไว้ด้วยเหตุผล การเอาเหตุผลมาช่วยเปลี่ยนแปลงควบคุมความกระหายในผัสสะนั้นจะต้องมีความสุขตามมาอย่างแน่นอน ความสุขเช่นนั้นเป็นดัชนีไปสู่ความรู้แจ้งตนเอง



## ประวัติย่อ อ.วศิน อินทสระ



### ชาติภูมิ

เกิดที่หมู่บ้านท่าศาลา อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๔๗๗ เมื่อจำความได้พ่อแม่ได้ย้ายไปอยู่ที่หมู่บ้านตากแดด ตำบลปากรอ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

### การบรรพชาอุปสมบท

บวชเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๓ ปี ที่วัดบุปผาราม เขตธนบุรี กรุงเทพฯ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๐ และอุปสมบทเป็นภิกษุเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๗ ลาสิกขา (สึก) เมื่อ ๒๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๗

### การศึกษา

- มัธยม ๘ (สมัครสอบ)
- นักธรรมเอก
- เปรียญ ๗ (ป.ธ.๗)
- ศาสตราจารย์บัณฑิต (มหามกุฏราชวิทยาลัย)
- ปริญญาโททางปรัชญา (มหาวิทยาลัยบานาร์ส อินเดีย)
- ปริญญาดุขฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## หน้าที่การงาน

- สอนวิชาศีลธรรมที่โรงเรียนราชินี
- ที่โรงเรียนพาณิชยการสีลม (อาจารย์ผู้ปกครอง)
- ที่โรงเรียนเตรียมทหาร และเป็นหัวหน้าแผนกสารบัญ มียศเป็นร้อยโท

สอนวิชาพุทธปรัชญาเถรวาท - มหายาน ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง (ประมาณ ๑๒ ปี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๑ ถึง พ.ศ. ๒๕๓๓)

สอนวิชาพุทธศาสนาในประเทศไทยและวิชาจริยศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประมาณ ๑๐ ปี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๓ ถึง พ.ศ. ๒๕๔๓

สอนที่มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์เกี่ยวกับศาสนาและปรัชญา ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๖ จนถึง พ.ศ. ๒๕๕๒ (รวมระยะเวลา ๔๖ ปีเต็ม)

สอนพิเศษประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความรู้ทางพระพุทธศาสนาในวันอาทิตย์ ที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๕ มาจนถึง พ.ศ. ๒๕๕๓ (รวมระยะเวลา ๒๘ ปีเต็ม)

บรรยายพิเศษในที่ต่าง ๆ ตามที่ได้รับเชิญ

บรรยายธรรมทางวิทยุตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๙ จนถึงปัจจุบัน โดยออกเป็นรายการสดบ้าง ใช้เทปบ้าง ปัจจุบันใช้เทป

## การประพันธ์

ได้เขียนหนังสือประเภทต่างๆ เช่น นวนิยายอิงหลักธรรม อธิบายหลักธรรม ฯลฯ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๖ มาจนถึงปัจจุบัน มีประมาณ ๒๐๐ ชื่อเรื่อง บางชื่อเรื่องก็มีหลายเล่ม เช่น ทางแห่งความดี เป็นต้น

## ทำนิตยสาร

เคยเป็นบรรณาธิการนิตยสารธรรมจักรของมูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๙ ถึง ๒๕๓๙

เป็นบรรณาธิการนิตยสารศุภมิตร ของมูลนิธิส่งเสริมกิจการศาสนา และมนุษยธรรม (กศม.) ของวัดมกุฏกษัตริยาราม ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ถึง พ.ศ. ๒๕๕๑



## รางวัลพิเศษ

ปี พ.ศ. ๒๕๑๗ ได้รับโล่รางวัลชมเชยจากคณะกรรมการจัดงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ประเภทสารคดี หนังสือเรื่อง “จริยาบถ” ปีพ.ศ. ๒๕๑๘ หนังสือเรื่อง “จริยศาสตร์”

ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้รับพระราชทานเสมาธรรมจักร เป็นรางวัลในฐานะผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาประเภทวรรณกรรม เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี

ปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ได้รับเกียรติคุณบัตรจากกระทรวงศึกษาธิการในฐานะเป็นรางวัลชมเชยประเภทสร้างสรรค์ด้านศาสนา จากบทความเรื่อง “หลักกรรมกับการพึ่งตนเอง”

๒๒ เมษายน ๒๕๕๒ ได้รับโล่พุทธคุณูปการกาญจนเกียรติคุณ และเกียรติบัตรในฐานะผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา จากคณะกรรมการธิการ การศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๓ ได้รับรางวัลปฐมนิยบุคคลด้านภาษาไทย เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๓ จากกระทรวงวัฒนธรรม

๒๔ มกราคม ๒๕๕๘ ได้รับรางวัลนราธิป (รางวัลนักเขียนอาวุโสยอดเยี่ยม) ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ จากสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย (ในพระบรมราชูปถัมภ์)

## เรื่องพระอานนท์พุทธอนุชา

เรื่อง พระอานนท์ฯ นอกจากจะได้รับความนิยมนิยามอย่างแพร่หลายในสังคมไทยแล้ว สารานุกรมวรรณกรรมโลกในศตวรรษที่ ๒๐ (Encyclopedia of World Literature in 20<sup>th</sup> Century) ได้นำเรื่อง พระอานนท์พุทธอนุชา ไปสวดตีไว้ในหนังสือดังกล่าวนั้น เป็นทำนองว่า ได้ชี้ทางออกให้แก่สังคมไทยที่สับสนวุ่นวายอยู่ด้วยปัญหานานัปการ

มนุษย์เราเกิดมาเพื่อพัฒนาตนหรือจิตใจ  
ให้ขึ้นสู่ความสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่มนุษย์จะขึ้นให้ถึงได้  
ที่เรียกในภาษาอังกฤษว่า Self-fulfilment  
คือพัฒนาจนไม่มีความชั่วหลงเหลืออยู่เลย มีแต่ความดีล้วนๆ  
เช่น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย  
เป็นผู้มีตนสมบูรณ์ ไม่บกพร่องโดยประการใดๆ  
สิ่งเหล่านี้ควรเป็นจุดหมายปลายทางแห่งชีวิตของทุกคน  
และค่อยทำค่อยไป แม้จะยาวนานสักเท่าไรก็ตาม



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

Facebook อาจารย์ยวศิน อินทสระ

