

# दानธรรม ของพุทธ

สิริวรรณ



# ถาวรธรรมของพุทธ สิริวิรุณ

---

จัดพิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน 2556

จำนวน : 4,000 เล่ม



พิมพ์ที่ : บริษัท เอมี เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด  
214 ซ. พระรามที่ 2 ซอย 38 ถ. พระราม 2  
แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150

โทรศัพท์ : 0-2415-2621 ต่อ 701

โทรสาร : 0-2416-7744

อีเมลล์ : [jobamy@gmail.com](mailto:jobamy@gmail.com)

คำอุทิศ

แด่ทนายสื่อไทย เมื่อนิทรภมรดากสื่อของ  
ข้าพเจ้า ผู้ประดิษฐ์ออกมาเป็นภาษาไทย อัน  
คุณค่าเป็นภาษารวม ความยาวของอักษรที่จัด  
พิมพ์ลงตัวคงเทียบเท่าได้พร้อมของโลกลดหล่น  
อันกันทมกั้น หันไม่กั้น

กิตติกรรมทนายสื่อไทย เป็นความอัศจรรย์  
ที่หันไปทีไรเห็นภาษาไทย สื่ออันผู้อ่านได้  
รับทราบถึงวิหิตนาการของข้าพเจ้า

เหนือความเป็นโลกสมมติ หรือความ  
มหัศจรรย์คือความช่างซึ่ง ความวิเศษกึ่งมนุษย์  
กตเวทีตาต่อผู้รังสรรค์อักษรไทย ใต้แก่  
พ่อขุนรามคำแหงมหาราช และนักปราชญ์ราช-  
บัณฑิตที่ส่งต่อสายธรมผ่านทนายสื่อไทย

ข้าพเจ้า ขอหม่อมการะ ขอน้อมอุทิศ  
ทุกมุมหมายมี แก่ขุพกาจารย์ของชนชาวสยามทุกท่าน  
ทุกคณด้วยเทอญ



## อารัมภบท

ทั้งพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ต่างก็เป็นศาสตร์ที่มีหลักการเข้าถึงอรรถสสารของความรู้อย่างตรงกัน เพียงแต่ภาษาที่ใช้เรียกชื่อถูกบัญญัติไว้แตกต่างกัน

เราจะได้ยืมพุทธบริษัทเน้นย้ำว่า อรรถสสารของพุทธธรรมต้องอาศัย ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ จึงจะเห็นสังขธรรมตรงจริง

และนักวิทยาศาสตร์ก็เน้นย้ำว่า ความรู้วิทยาศาสตร์จะแจ้งกระจ่างได้ ผู้นั้นต้องรู้ทฤษฎี การทดลอง และรู้วิธีประเมินผลจากการทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบแล้ว ปริยัติของพุทธจะตรงกับทฤษฎีของวิทยาศาสตร์ ปฏิบัติของพุทธ คือ การทดลองของวิทยาศาสตร์ และปฏิเวธของพุทธ คือ ผลและการประเมินผลของวิทยาศาสตร์ สิ่งที่ตรงกันอีกประเด็นหนึ่งคือ ทั้งสองศาสตร์ต่างวางเป้าหมายไว้ เพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของมนุษย์

พุทธต้องการให้มนุษย์สามารถนำแก่นแท้ของพุทธธรรมเข้าไปดับทุกข์หรือแก้ปัญหาของตนเอง ด้วยตนเอง

วิทยาศาสตร์ ต้องการให้มนุษย์สามารถนำแก่นแท้ของวิทยาศาสตร์ไปแก้ปัญหามานุษยวิทยาชีวิตจริงได้

ย้อนกาลเวลาไป เมื่อสองทศวรรษที่ผ่านมา สมัยที่ข้าพเจ้ารับราชการเป็นอาจารย์ผลิตบัณฑิตวิทยาศาสตร์ กระแสของสังคมมักกล่าวทำนองตำหนิบัณฑิตวิทยาศาสตร์ ที่ไม่อาจนำความรู้ไปแก้ปัญหามานุษยวิทยาชีวิตจริงได้ บางทีตัวบัณฑิตเองยังถึงกับออกปากพูดเองว่า ใช้แต่





ใบปริญญาเป็นใบเบิกทาง นอกนั้นคือความรู้กลับสู่มหาวิทยาลัยหมด (อ้างว่า เรียนแล้วมิได้นำไปใช้กับชีวิตจริง)

มาถึงขณะนี้ข้าพเจ้าเป็นอาจารย์สอนวิชาพุทธปรัชญา กระแสของสังคมทำนองเดียวกัน ก็เกิดขึ้นกับการผลิตบัณฑิตพุทธศาสตร์ แม้แต่ผู้เรียนเพื่อรับปริญญา บางที่ถึงกับออกปากเองว่า สอนกันแต่ปรียัติ แต่เอามาใช้ปฏิบัติจริงไม่ได้

กล่าวโดยสรุป ทั้งผู้เรียนและผู้สอนต่างคนต่างผิดหวังว่า การประยุกต์ความรู้ที่เรียนเพื่อใช้กับปกติชีวิต น่าจะมีปัญหา

ย้อนหลังไปประมาณยี่สิบปีเศษ เมื่อครั้งรับราชการเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย ข้าพเจ้าได้ใช้ลานเสวนา และการออกแบบกิจกรรมเพื่อเรียกคืนความสำคัญของความรู้วิทยาศาสตร์พื้นฐาน

สมัยนั้น การเรียนการสอนยังอยู่ในรูปแบบผู้สอนเป็นใหญ่ การจัดการประชุมปฏิบัติการ ให้มีการทำลานเสวนา จึงเป็นเรื่องใหม่ล้ำยุค

วัตถุประสงค์ของข้าพเจ้า ต้องการให้ทั้งคณาจารย์และนิสิตต่างเห็นว่า ทุกอย่างก้าว ทุกวิถีชีวิต มันถูกวางไว้ด้วยหลักการของวิทยาศาสตร์

ไม่ว่าจะเป็นการนับ คุณ หาร บวก ลบ หยิบจับรูปทรง เครื่องใช้ทั้งหมดทั้งสิ้น ล้วนสำเร็จมาจากฐานของคณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ซึ่งไทยรับเข้ามาในสมัยรัชกาลที่หก นับจากตั้งคณะอักษรศาสตร์ วิทยาศาสตร์ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สังคมไทยเดิมเมื่อร้อยปีที่ผ่านมา ไม่เคยสัมผัส จับต้อง ค้นเคยกับระบบสมัยใหม่เช่นนี้



ข้าพเจ้าในฐานะนักวิชาการ ต้องบุกเบิกงานวิจัยใหม่ๆ แต่ยังคงแสวงหาคำตอบให้ตนเองเข้าใจว่า ที่เรียกว่าความรู้วิทยาศาสตร์นั้นเป็นอย่างไร ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอกนั้นใช้อะไรเป็นมาตรฐานวัด ข้าพเจ้าได้เคยวิเคราะห์เรื่อง เหล่านี้ไว้แล้วจึงไม่ขอนำมากล่าวซ้ำ

หลังจากลาออกจากราชการ เมื่อปีพ.ศ. 2535 ได้ผันชีวิตตนเองมาเป็นนักปฏิบัติธรรม วิจัยอารมณ์ตนเองในป่าอยู่หลายปี ได้ทยอยผลิตหนังสือธรรมมาเรื่อยๆ นับจนถึงวันนี้ได้ 13 เล่ม และไม่นับรวมบทความทางวิชาการที่เป็นปกิณกรรม ที่เขียนประปรายอยู่ตลอดเวลา เล่มที่รวบรวมประสบการณ์การแสวงหาปัญญาญาณที่ยาวนานที่สุด คือ “ลานธรรมของพุทธ” หรือคือหนังสือรวมเล่มกิจกรรมเล่มนี้ เล่มที่คิดว่าได้นำความคิดทุกอย่างกลับคืนสู่อารยธรรม ทั้งความเป็นวิทยาศาสตร์และความเป็นพุทธศาสตร์

ในเล่ม ได้จัดลำดับการเพิ่มพลังปัญญา จากอภิกัลยาณัง คือปัญญาที่เกิดความศรัทธาในบุญ บาป กุศล อกุศล บทที่สอง มัชฌะกัลยาณัง เป็นปัญญาที่เห็นคุณค่าของวิถีพุทธ ไม่ว่าจะเป็ความคิด แยกกายเชิงพุทธ การมีวิถีชีวิตที่พอเพียง การสร้างมงคลชีวิตผ่านมงคลธรรม 38 ประการ ส่วนท้ายสุด ปรีโยสานกัลยาณังเป็นปัญญาของผู้รู้เห็นความจริงภายในตน สามารถแยกความเป็นกุศลและความเป็นอกุศล สามารถเข้าถึงความเป็นอนัตตาธรรม ความไม่ควรยึดมั่นถือมั่น หรือการปล่อยวาง รวมทั้งสามารถสกัดความรู้ได้ง่ายๆ จากสิ่งหนึ่งรอบๆ ตัว



สรุปหนังสือเล่มนี้มีความงดงามในเบื้องต้น ในท่ามกลางและในเบื้องปลาย จิตตปัญญาได้รับการเห็นแจ้งมากแค่ไหน ก็อาจเอาสาระจากหนังสือเล่มนี้ได้มากแค่นั้น

ทุกครั้งที่จัดลานเสวนาผ่านกิจกรรม จะได้อันสงฆ์ยิ่งใหญ่ เกิดความสุขถ้วนหน้า ทั้งข้าพเจ้าและวิทยากรที่ร่วมงานกัน เพราะซาบซึ้งใจว่า ลานเสวนาเป็นกลยุทธ์การสร้างศรัทธาให้เกิดในจิตของผู้ทำกิจกรรมได้ดี

แค่ทำลานเสวนาผ่านกิจกรรมที่ออกแบบอย่างแยบคายเพียงหนึ่งวัน หรือสองวัน โดยมีบรรยากาศของจารีตประเพณีชาวพุทธเป็นฉาก (background) กล่าวคือ ต้องมีการทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม แผ่เมตตา และใช้บรรยากาศของพุทธประเพณีประกอบเป็นภาคกิจกรรม

การเปลี่ยนห้องประชุม หรือสถานที่จัดกิจกรรมให้ กลายเป็นดั่งวัด แท้ที่จริงเป็นการเรียกความศกดิ์สิทธิ์กลับสู่จิต และให้ทุกคนได้ย้อนระลึกถึงอดีตของคนไทย ที่คนสมัยใหม่ต่างละเลยและลืมเลือน ทั้งๆ ที่ตำนานการสร้างบ้านแปลงเมืองของคนสยามได้แก่กระบวนการสร้างปัญญาจากไตรสิกขา (ทาน ศีล ภาวนา)

กิจกรรมที่ข้าพเจ้าออกแบบนั้น มีเป้าหมายไม่ต่างจากการเขียนกิจกรรมเพื่อให้เกิดความประทับใจในวิทยาศาสตร์พื้นฐาน เพียงแต่ปรับเป้าหมายเป็นการเรียกความศรัทธาในพุทธธรรมแทนเท่านั้น

การออกแบบกิจกรรมเรื่องบุญกิริยาวัตถุสิบ ต้องการให้เด็กเล็กและผู้ใหญ่ทุกคน เข้าใจตรงกันว่า บุญอยู่ในวิถีชีวิต กำกับทุกลมหายใจของทุกคน เราไม่ต้องรอสร้างบุญตามประเพณี หรือตาม



กระแสค่านิยม เราต้องสะสมบุญ ทำบุญซบบุญ ไม่ต่างอะไรกับการทำงานประมาณใช้จ่ายในแต่ละวัน ในแต่ละเดือน

อันที่จริงบุญซบบุญสำคัญยิ่งกว่าบุญซึ่งบประมาณเสียอีก ถ้าขาดทุนบุญ ชีวิตก็เศร้าหมอง หาความสุขได้ยาก ถ้าได้กำไรบุญ ชีวิตก็จะพบแต่ความสุขความเจริญ

การแสวงหาความรู้อย่างเต็มยามีได้ประกันความสุขความเจริญ แต่ต้องแสวงหาบุญให้เป็นอาหารของจิตอีกด้วย รู้วิธีสะสมบุญ รู้จักใช้วิธีพูด วิธีคิด วิธีทำ ที่อยู่ในปกติชีวิตทุกวันให้เป็นกองบุญ ถ้าใครทำได้นอกจากจะมีอนาคตที่สดใสแล้ว ยังประกันว่าความสุขจะเกิดอย่างแน่นอน ไม่ต้องรอมีนักการเมืองผู้ยิ่งใหญ่มาบริหารประเทศ ไม่ต้องรอให้ถึงวันรับปริญญา ไม่ต้องรอได้ขึ้นเงินเดือน ไม่ต้องรอผ่อนดาวน์หมดหนี้ บุญจะทำให้ผู้สะสมบุญพบความสุขจากภายในใจของตน

บทที่สาม เป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นแนวความคิดที่แตกต่างระหว่างพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์เน้นเรื่องของเหตุปัจจัยที่บัญญัติไว้อย่างเป็นระบบ และมีระเบียบที่จะควบคุมให้เป็นไปตามปรารถนา แต่พุทธศาสตร์เน้นเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งจะถูกต้องทั้งไปเป็นส่วนมากจากการขาดการสังเกตอย่างแยบคาย ถ้าหากผู้ใดนำเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นจริงมาใช้สร้างความสัมพันธ์กันด้วยความคิดแยบคายเชิงพุทธ ก็จะช่วยให้เห็นและเข้าใจกฎแห่งกรรมรวมทั้งกฎแห่งธรรมได้ดี

เมื่อใดเข้าใจพระธรรมได้มากขึ้น ก็จะซาบซึ้งถึงความหมายของชีวิตคืออะไร และชีวิตควรเป็นอย่างไรได้มากขึ้น จะได้ไม่ต้องเป็นทาสของการชั้นนำและอยู่เป็นเบี้ยล่างของนักธุรกิจ ที่มองทุกเรื่องเป็นกำไร

ขาดทุน โดยมองเห็นรูปวัตถุในสภาพของสินค้าเกือบทั้งหมด

กิจกรรมที่ออกแบบในบทที่สาม ได้เคยใช้อบรมคุณธรรมจริยธรรม ให้กับนักศึกษาและคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น นับได้เป็นสิบ ๆ ครั้ง ในช่วงเวลาสิบปี

สำหรับผู้เป็นวิทยากรสามารถดูคู่มือวิทยากรในบทที่แปดเป็นแนวทาง โดยเฉพาะได้นำคู่มือวิทยากรที่เคยมอบให้วิทยากร ในคราวอบรมนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2555 มาพิมพ์เป็นตัวอย่าง ขอย้ำว่าการระดมสมองจะนำไปสู่แผนภาพใดๆ ถือว่าใช้ได้ทั้งหมด

บทที่สี่ ว่าด้วยมงคล 38 เป็นคาถาที่สร้างความสวัสดิ แก่พุทธบริษัท การออกแบบกิจกรรมเพื่อสร้างความสวัสดิมงคลกับชีวิต

บทที่ห้า เป็นการออกแบบกิจกรรม เน้นให้เห็นความแตกต่างของกฎแห่งกรรมและกฎแห่งธรรม กฎว่าด้วยความมีตัวตน และความไร้ตัวตน

บทที่หก ว่าด้วยเรื่องการปล่อยวาง และบทที่เจ็ด เป็นการสรุปรวบยอดว่า ถ้าแทงทะลุหนึ่งเรื่องได้จริง ก็จะมีรู้ทันทุกอย่างในโลก เพราะนี่คือหลักการของพุทธธรรมที่ว่า “รู้อะไรหนึ่ง คือรู้อะไรทุกอย่าง และรู้อะไรทุกอย่าง คือ รู้อะไรหนึ่ง” บทสุดท้ายมีตัวอย่างชี้ให้เห็นอรรถสภาวะที่แตกต่างกัน ระหว่างบัญญัติของอนุสัญญาของความเป็นพุทธศาสตร์ และวิทยาศาสตร์

กิจกรรมในบทที่ห้าถึงบทที่เจ็ด เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนวิชา พุทธปรัชญาเถรวาท และพุทธปรัชญามหายาน รวมทั้งวิชาพุทธศาสตร์ – วิทยาศาสตร์เปรียบเทียบ ทั้งวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี

สังคมศาสตร์ พุทธศาสตร์ และลานเสวนาที่จัดให้คณะศรัทธา ณา  
 อาศรมมาตา ปิยะสามหรือสี่ครั้ง หรือตามที่ขอมาเป็นกรณีเฉพาะ

สำหรับตัวข้าพเจ้าเอง ที่มีประสบการณ์การเขียนกิจกรรม  
 เพื่อประกอบลานเสวนา โดยมีจุดเป้าหมายของการเขียนกิจกรรม  
 แตกต่างหลากหลายนับยะนับรวมได้เกินสองทศวรรษ

ข้าพเจ้าขอสรุปว่า ไม่ว่าจะเป็ลลานเสวนาเกี่ยวกับ  
 วิทยาศาสตร์ - เทคโนโลยี พุทธศาสตร์ ภาษาศาสตร์ ฯลฯ  
 ถ้าเมื่อใดตัวกิจกรรมสามารถชี้้นำให้สมาชิกผู้ร่วมทำกิจกรรม  
 หยั่งลงที่ข้อมูลจริงของชีวิต ผลลัพธ์ที่ได้จะตรงกันอยู่ข้อหนึ่งคือ  
 จะหยั่งเห็นว่า ชีวิตทุกขณะ ถูกแวดล้อมด้วยความเป็นศาสตร์  
 ทับซ้อนมหาศาล ส่วนใครหยั่งเห็นมากแคใด ก็จะมีขึ้นกับการแทง  
 ทะลุสภาวะนิยามของศาสตร์นั้น ๆ ของผู้ที่หยั่งเห็น ณ ขณะนั้น ๆ

สังขธรรมเมื่อเป็นจริงย่อมอยู่ ณ ที่ใด ผู้หยั่งเห็นย่อมซาบซึ่ง  
 ใจได้ ณ ที่นั้น โดยเฉพาะซาบซึ่งใจในความเป็นมนุษย์ของตนเอง  
 ความซาบซึ่งใจในความจริงรอบตัวจะเป็นทั้งแรงบันดาลใจ  
 กำลังใจ เป็นตัวผลักดันจิตเจ้าของ ให้ก้าวหน้าพัฒนาตามความ  
 จริงที่เขาหยั่งเห็น จากจุดเล็ก ๆ เพิ่มขยายไปได้ไม่สิ้นสุด

ผู้ที่สร้างสรรค์ทุกเรื่องทุกประเด็น ทั้งเชิงรูปธรรมและเชิง  
 นามธรรม จะต้องหยั่งเห็นสังขธรรมของการที่จะสร้างสรรค์เหมือนกัน

ข้าพเจ้าหวังว่าการรวมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยใช้ประกอบในลาน  
 เสวนาเป็นหนังสือเล่มนี้จะเป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้เกิดการค้นพบตัวตน  
 ด้วยตนเอง ผลลัพธ์จึงไม่แตกต่างจากการปฏิบัติธรรมต่างรูปแบบ  
 ผู้ผ่านลานเสวนาจะนำความรู้และความเข้าใจไปใช้ในชีวิตจริงได้



เริ่มจากบทที่สอง จะเปิดโลกทัศน์ความเชื่อเรื่องบุญ  
บทที่สามและบทที่ห้า ความเข้าใจเรื่องกรรม และธรรม  
บทที่สี่ ความเข้าใจถึงความสวัสดิ์ในทุกสถานด้วยตนเอง  
บทที่หก ความปล่อยวางโดยแยบคาย เพราะมีปัญญายืดหยุ่น  
บทที่เจ็ด หยิบจับอะไรขึ้นมาหนึ่งชิ้นจะเห็นว่า ทุกชิ้นล้วน  
เป็นผลผลิตของมรดกทางอารยธรรม เป็นมรดกธรรมที่เกิดจากมนุษย์  
ทั้งโลก มีส่วนร่วมคิด ร่วมสร้าง ร่วมเชิดชูและนำไปใช้

บทสุดท้าย กล่าวถึงลานเสวนาผ่านกิจกรรมที่ออกแบบอย่าง  
แยบคาย แท้ที่จริงแล้วมีเป้าหมายที่ต้องการให้เป็นเครื่องมือหยั่งถึง  
ความจริง ความงาม ความเป็นสากลของจิตมนุษย์ ผู้ร่วมกันสรรค์  
สร้างความเป็นโลกาภิวัตน์ด้วยตนเอง โดยตนเอง ผู้ใดแทงทะลุความ  
เป็นโลกได้เท่าใด ตถาคตก็เกิดได้มากเพียงนั้น

สิริวิรุณ

(29 มิถุนายน 2556)



## สารบัญ

คำอุทิศ	3
อาร์มภบท	4
<b>บทที่หนึ่ง</b> กว่าจะเป็นกิจกรรมรวมเล่ม	19
จินตนาการย่อมสำคัญกว่าความคิด (ที่อาศัยเหตุผล)	19
พุทธธรรมชี้นำไปที่จินตนาการที่เกี่ยวกับชีวิตของตนเอง	21
โลกาภิวัตน์ชี้นำไปที่จินตนาการคิดผลผลิตเชิงรูปธรรม	22
การพบกันครั้งทางระหว่างจินตนาการของพุทธและโลกาภิวัตน์	23
ลานเสวนาคือ กลยุทธ์ของการสร้างคุณธรรม	25
สรุปเทคนิคการสร้างจินตนาการใหม่ที่มีสาระคุณ	28
ย้อนเวลาไปราวสามทศวรรษ (พ.ศ. 2530)	29
เอกสารประกอบการประชุมปฏิบัติการ	32
เทคนิค การสร้างความคิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรม	
เกริ่นนำ หลักความคิดสร้างสรรค์	
กิจกรรมที่หนึ่ง ใช้โดยไม่รู้	36
กิจกรรมที่สอง ดูแต่ไม่เห็น	42
<b>บทที่สอง</b> การทำบุญในพระพุทธศาสนา	47
นियามบุญ	47
รหัสลับสิบข้อ การสร้างบุญกิริยาวัตถุสิบ สำหรับเด็กเล็ก	49
การทำบุญในพระพุทธศาสนา สำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่	51
กิจกรรม “การทำบุญในพระพุทธศาสนา”	52
<b>บทที่สาม</b> แนวความคิดที่เป็นพรและที่เป็นโทษ	63
ชีวิตคืออะไร และควรเป็นอย่างไร	63
สาระของชีวิตคืออะไร แนวความคิดตะวันออก	65
มนุษย์คือจุดศูนย์รวมของ 31 ภาวะ	66

ความคิดสร้างสรรค์ของโลกาภิวัตน์	67
ความคิดแบบค้ายเชิงพุทธ (โยนิโสมนสิการ)	70
ประสบการณ์จริงจากการอบรมความคิดแบบค้ายเชิงพุทธ	72
ก. ในฐานะผู้ออกแบบกิจกรรม	
ข. ในฐานะผู้บรรยายนำก่อนทำกิจกรรม	
ค. ในฐานะที่ปรึกษาวิทยากร	
ตัวอย่างการออกแบบกิจกรรม (ชุดที่หนึ่ง)	77
(จัดให้คณะวิทยาศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น)	
หลายครั้ง (ระหว่าง พ.ศ. 2548 – 2553)	
การคิดลึกซึ้งและกว้างไกล	78
กิจกรรมที่หนึ่ง การอาศัยกันและกัน	
กิจกรรมที่สอง ความเชื่อมโยงของจินตนาการที่กว้างไกล	
กิจกรรมที่สาม สมดุลของชีวิต	
กิจกรรมที่สี่ ความอดทน	
กิจกรรมที่ห้า เรียนรู้สู้ชีวิต	
หลักความคิดแบบค้าย 10 ข้อ	83
ตัวอย่างการออกแบบกิจกรรม (ชุดที่สอง จัดให้คณะแพทยศาสตร์	
ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ. 2555)	
ชีวิตต้องเตรียมตัวอย่างไร	86
กิจกรรมที่หนึ่ง น้ำเพื่อชีวิต	
กิจกรรมที่สอง น้ำดื่ม	
กิจกรรมที่สาม น้ำใจคือน้ำศักดิ์สิทธิ์	
กิจกรรมที่สี่ เครื่องฟังอากาศคนไข้	
กิจกรรมที่ห้า ความอดทนของการเรียนแพทย์	
กิจกรรมที่หก ตารางชีวิตของนักศึกษาแพทย์	
กิจกรรมที่เจ็ด หลักในการเลือกบริโภคน้ำมันปลา	
กิจกรรมที่แปด การพักเพื่อผ่อนคลาย	

กิจกรรมที่เก้า ลอกจากอินเทอร์เน็ต  
 รู้อย่างไรว่าใช้ความรู้ถูกต้อง  
 กิจกรรมที่สิบ เรียนเพื่อสอบ

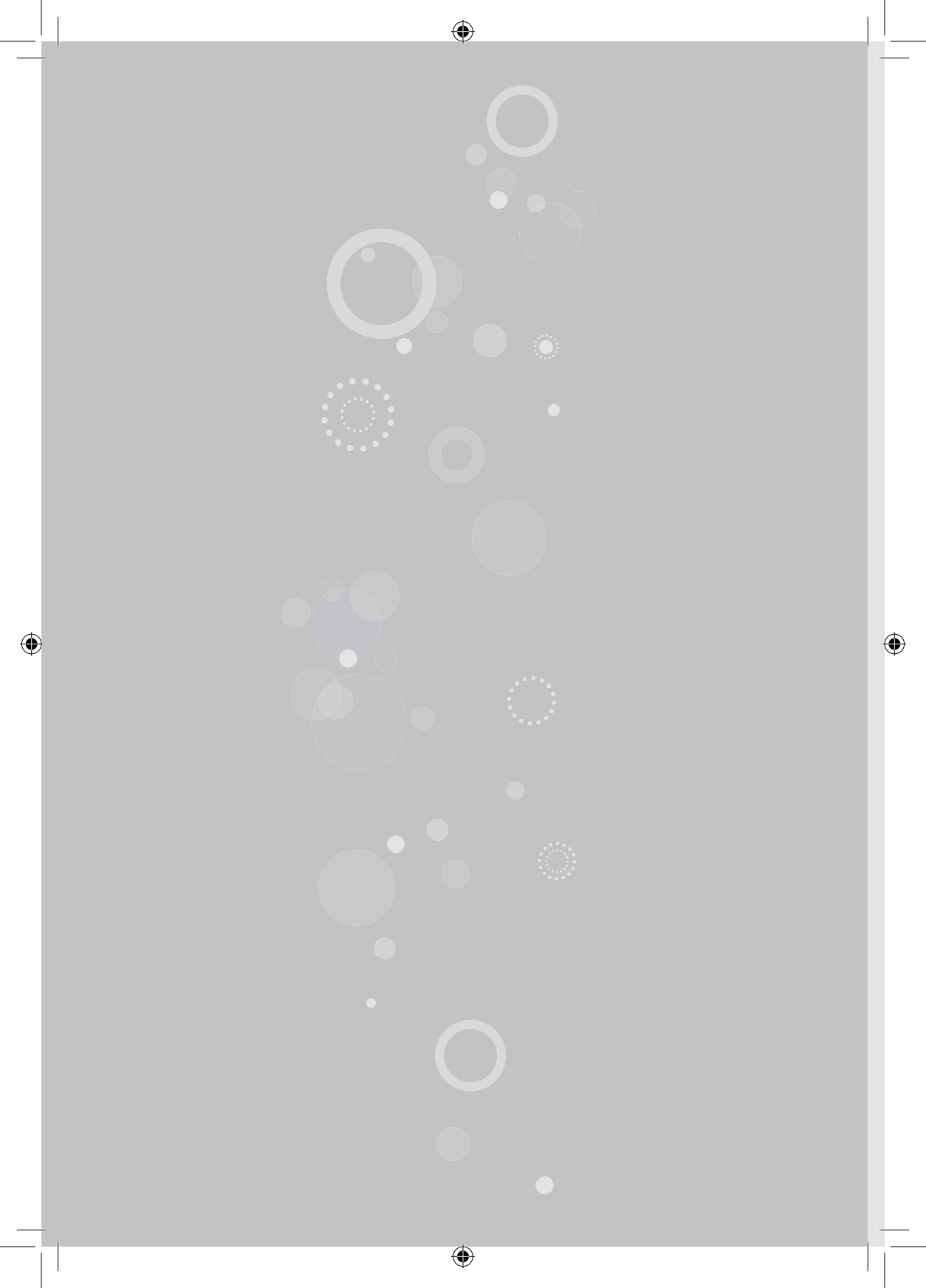
<b>บทที่สี่</b>	<b>การแทรกซึมก่อความเป็นมงคล หรืออัปมงคล</b>	<b>99</b>
	มงคล 38 เพื่อความสวัสดิ์ในทุกสถาน	
	หมวดที่ 1 การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต และการบูชาบุคคลที่ควรบูชา	100
	หมวดที่ 2 การอยู่ในถิ่นอันสมควร การได้ทำบุญในกาลก่อน การตั้งตนไว้ชอบ	102
	หมวดที่ 3 การเป็นพหูสูต มีศีลปะ มีวินัย มีวาจาสุภาสิต	103
	หมวดที่ 4 บำรุงบิดามารดา เลี้ยงดูบุตร สงเคราะห์ ภรรยา ทำงานไม่คั่งค้าง	106
	หมวดที่ 5 บำเพ็ญทาน การประพฤดิธรรม การสงเคราะห์ญาติ และการทำงานไม่มีโทษ	109
	หมวดที่ 6 การงดเว้นจากบาป การสำรวมการดื่มน้ำเมา ความไม่ประมาทในธรรม	111
	หมวดที่ 7 ความเคารพ ความอ่อนน้อมต่อมตน ความสันโดษ ความกตัญญูรู้คุณ และการฟังธรรมตามกาล	111
	หมวดที่ 8 ความอดทน ความเป็นผู้ว่าง่าย การเห็นสมณะ การสนทนาธรรมตามกาล	112
	หมวดที่ 9 ความเพียรเผากิเลส การประพฤดิพรหมจรรย์ การเห็นอริยสัจ และการทำพระนิพพานให้แจ้ง	113
	หมวดที่ 10 จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม จิตไม่โศก จิตปราศจากฐลี และจิตเกษม	114
	มงคล 38 พระโปกุลย์ ธรรมวิปุลโ และคณะ	115
	หมวดที่ 1 ฝึกให้คบคนดี	116

หมวดที่ 2	สร้างความพร้อมในการฝึกตนเอง	116
หมวดที่ 3	ฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์	118
หมวดที่ 4	บำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว	119
หมวดที่ 5	บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม	120
หมวดที่ 6	ปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อม	123
หมวดที่ 7	การแสวงหาธรรมเบื้องต้นใส่ตัว	124
หมวดที่ 8	การแสวงหาธรรมเบื้องต้นใส่ตัวเต็มที่	126
หมวดที่ 9	การฝึกภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป	128
หมวดที่ 10	ผลจากการปฏิบัติจนหมดกิเลส	129
ตัวอย่าง	กิจกรรมที่หนึ่ง กินดื่มใช้อย่างไร เพื่อพิทักษ์ตนเองและโลก	130
	จัดอบรมให้คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	
	กิจกรรมที่สอง ชีวิตอุปมาดังละคร	
	กิจกรรมที่สาม ชีวิตอุปมาดังเกววัลย์	
	กิจกรรมที่สี่ ชีวิตอุปมาดังท่อนไม้ในมหรานที่	
	กิจกรรมที่ห้า ชีวิตอุปมา ดังถูกขังในกรงขัง	
	กิจกรรมที่หก ทุกข์ของการเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยปิด	
<b>บทที่ห้า</b>	<b>อนัตตาที่ควบคุมกรรมและธรรม</b>	<b>141</b>
	เอกลักษณ์ของพุทธธรรม	141
	อนัตตาโดยการพิจารณาจากรูปธรรม	147
	อนัตตาธรรมจากสวนโมกข์	150
	กิจกรรมที่หนึ่ง การอิงอาศัยเชิงรูปธรรม	152
	สมมติเหตุผลเป็นปัจจัยการทางโลก	155
	กฎของเหตุและสมภาวะ	159
	กิจกรรมที่สอง กว่าจะได้เป็นนักศึกษา	164
	กิจกรรมที่สาม อนัตตาในการเรียนรู้	166
	กิจกรรมที่สี่ อนัตตาในการบวกลบเลขคณิต	167

	พุทธศาสตร์ในฐานะปรมาตถสัจจะ	169
	ทำอะไร มีสติเข้าใจตนเอง (เครื่องมือของจิต)	170
<b>บทที่หก</b>	<b>การปล่อยวาง 173</b>	
	สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ	173
	ผลของการปฏิบัติตามโอวาทปาติโมกข์	176
	นิยามห้ามีทั้งภาษาคนและภาษาธรรม	178
	กิจกรรมที่หนึ่ง ความเป็นหนึ่งและความเป็นคู่	179
	กิจกรรมที่สอง สิ่งปรุงแต่งที่มีจริงเชิงรูปธรรมและนามธรรม	181
	กิจกรรมที่สาม ทุภข์ของผู้บริโภคคามวัตถุ (สำเร็จรูป)	183
	กิจกรรมที่สี่ ภูมิธรรมของผู้บริโภคคามวัตถุ	185
<b>บทที่เจ็ด</b>	<b>รู้สิ่งหนึ่งคือ รู้ทั้งหมด (รู้ทั้งหมดคือ รู้สิ่งหนึ่ง)</b>	<b>189</b>
	ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้ใดเห็นเราตถาคต	
	ผู้นั้นเห็นธรรม	189
	บัญญัติคือต้นตอของการสร้างความรู้	192
	พุทธแท้คือการใช้ประโยชน์สูงสุดได้จากทุกสิ่ง	195
	หลักคำสอนของพุทธศาสตร์	197
	โลกสมมติของมะม่วงโดยนัยพุทธศาสตร์	199
	โลกสมมติของมะม่วงโดยนัยวิทยาศาสตร์	201
	เราคือใคร.....ใครคือเรา	204
<b>บทที่แปด</b>	<b>คู่มือวิทยากร</b>	<b>215</b>
	คู่มือ เรื่องการทำบุญในพระพุทธศาสนา	
	กิจวัตรของผู้มีบุญ	216
	ความคิดของชาวตะวันตก ต่ออุปนิสัยสร้างสุข	218
	บันได เจ็ดขั้นสู่ความสุข	218
	คู่มือ แนวความคิดที่เป็นพรและเป็นโทษ	219

คู่มือ วิทยากรในการอบรมนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 24 – 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2555	
ชีวิตที่ดีควรเตรียมตัวอย่างไร (แนวทางของวิทยากร)	224
กิจกรรมที่หนึ่ง   น้ำเพื่อชีวิต	224
กิจกรรมที่สอง   น้ำดื่ม	225
กิจกรรมที่สาม   น้ำใจคือน้ำศักดิ์สิทธิ์	226
กิจกรรมที่สี่   เครื่องฟังอากาศใช้	227
กิจกรรมที่ห้า   ความอดทนของนักเรียนแพทย์	228
กิจกรรมที่หก   ตารางชีวิตของนักศึกษาแพทย์	229
กิจกรรมที่เจ็ด   หลักในการเลือกบริโภคน้ำมันพืชเปลี่ยน	230
กิจกรรมที่แปด   การพักเพื่อผ่อนคลาย	231
กิจกรรมที่เก้า   ลอกจากอินเทอร์เน็ต ร้อยอย่างไรว่าถูกต้อง	232
กิจกรรมที่สิบ   เรียนเพื่อสอบ	232
การแทรกซึมก่อความเป็นมงคลหรืออัปมงคล (ข้อคิดเพิ่มเติม)	233
อนัตตาที่บันดาลกรรมและธรรมกับการปล่อยวาง (ข้อคิดเพิ่มเติม)	235
รู้สิ่งหนึ่งคือรู้ทั้งหมด (ข้อคิดเพิ่มเติม)	236
ข้อเสนอแนะสำหรับผู้มีเป้าหมายจะเข้าถึงกฎแห่งธรรม	237
คนต้นแบบ	
ปฏิจจนุสบบาทว่าด้วยโทษของการเข้าไม่ถึงสภาวะนิยาม	
ปฏิจจนุสบบาทว่าด้วยคุณของการสัมพันธ์นิยามของกับข้อมูลจริง	
ของชีวิต	
ภาคผนวกที่ 1 ชาติ	247
ภาคผนวกที่ 2 ต้นเหตุของการเขียนหนังสือธรรมะ	257





# บทที่หนึ่ง

## กว่าจะเป็นกิจกรรมรวมเล่ม

### จินตนาการย่อมสำคัญกว่า แนวความคิด (ที่อาศัยเหตุผล)

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว  
เป็นพระราชามีจินตนาการที่ยิ่งใหญ่ พระราช-  
ดำรัสที่ตรัสไว้ในวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๔๖๕ ว่า  
“เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม” จึงเกิดผลผลิต  
เป็นความคิดสร้างสรรค์มากมาย ผลลัพธ์เชิง  
รูปธรรมคือ โครงการตามพระราชดำริ ๔,๐๐๐  
โครงการ

เล่ากันว่า นโปเลียนมหาราชผู้กรีธาทัพ  
รบชนะแคว้นแคว้นในยุโรป กลับมองเห็นผู้ใช้  
แรงงานที่ทำงานสัมพันธ์กันว่า “เธอนี้แหละที่  
เป็นผู้ยิ่งใหญ่ตัวจริง” คำอูทานของนโปเลียน  
มหาราช แสดงให้เห็นถึงจินตนาการที่ยิ่งใหญ่

ที่รู้ว่าความยิ่งใหญ่ทั้งหลาย เกิดจากความตั้งใจทำงานเล็กๆ ด้วยความขยันขันแข็ง

จินตนาการที่มหัศจรรย์ที่สุด คือ จินตนาการของพระศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงเห็นความรู้สึก เล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นจากร่างกาย หรือรูปนามของมนุษย์นี้แหละ ที่จะเป็พพาหนะนำไปสู่การพ้นทุกข์ ทั้งปวง

ถ้าท่านเชื่อว่า โลกของเราไร้พรหมแดน สามารถติดต่อเชื่อมโยง โดยไม่ขึ้นกับสถานที่และเวลา ผ่านเครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัย ผลลัพธ์ที่เปลี่ยนหรือปฏิบัติอารยธรรมของมนุษย์ยุคนี้ แท้จริงมาจากการสังเกตเล็กๆ ของไอทิสไตน์ว่า เวลาเป็นสมบัติของรูป และจินตนาการเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมวลกับความเร็วของแสง ก็เป็นเหตุต้นสุดของการเกิดโลกาภิวัตน์

อารยธรรมที่ถูกปฏิบัติจากความเชื่อดั้งเดิม มาเป็นความเชื่อสากล เริ่มต้นจากจินตนาการที่ยิ่งใหญ่ของไอทิสไตน์

มนุษย์ทุกคนต้องมีความเชื่อ ถ้าเป็นความเชื่อมงาย หมายถึงเป็นความเชื่อที่ไร้ประสบการณ์ของชีวิตสนับสนุน เช่น เชื่อเรื่อง ผี โดยไม่เคยเห็นผี นี่คืสภาวะไร้จินตนาการแต่เป็นโมหะกรรม แต่ถ้าเมื่อใดเป็นความเชื่อที่มีประสบการณ์จริงสนับสนุน ตรงนี้เรียกว่า ศรัทธา หมายความว่า ความเชื่อหนึ่งๆ ถูกลำมาตรวจสอบและวินิจฉัยด้วยตนเอง ถ้าหากมีประสบการณ์ตรงสนับสนุนมาก ศรัทธาก็จะแข็งแกร่ง ยากที่คลอนแคลน ตัวอย่างเช่น พระโสดาบันจะมีศรัทธาในคุณของพระรัตนตรัย และไม่คลอนแคลนตลอดไป

จินตนาการของพระโสดาบันเกี่ยวกับคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ จึงยิ่งใหญ่ เกินกว่าที่คนทั่วไปจะเข้าใจ

ได้ เพราะคนธรรมดาทั่วไปสร้างได้แค่ความคิดที่ใช้เหตุผลที่เป็นค่านิยมร่วมสมัยเท่านั้น ไม่อาจจินตนาการถึงอนันตคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ได้ด้วยตนเอง

บางคนเกิดมาสามารถสร้างจินตนาการจากธรรมชาติรอบตัวได้ลึกซึ้ง ถ้าจินตนาการแล้วสามารถสื่อเป็นภาษาก็ได้กวีดนตรี ถ้าสื่อได้เป็นแสงและเงาก็ได้จิตรกรรม ถ้าสื่อได้เป็นโครงสร้างรูปทรงก็จะได้การออกแบบใหม่ๆ หรือ สถาปัตยกรรมความคิดสร้างสรรค์ทั้งมวล

### **แต่พุทธธรรมเข้าไปที่จินตนาการที่เกี่ยวกับชีวิตของตนเอง**

ถ้าจินตนาการได้ว่า บุพการีมีพระคุณอย่างยิ่งใหญ่ขนาดไหน เรียกว่า เป็นจินตนาการของคนดี (บุพการี ได้แก่ พ่อแม่ ญาติ ครู พระสงฆ์ ฯลฯ)

ถ้าจินตนาการได้ว่า จารัตประเพณีที่แทรกไว้ด้วยความเชื่อของการทำทาน การรักษาศีล การทำภาวนา ยิ่งใหญ่ขนาดไหน เรียกว่า ชาวพุทธที่ดี

ถ้าจินตนาการได้ว่า นำอัสจรรย์ขนาดไหน ที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ มีศักยภาพที่จะสร้างจินตนาการ เชื่อมโยงความจริงทั้งมวลได้ เรียกว่า พุทธบริษัทที่ดี

ถ้าจินตนาการได้ว่า สรรพสิ่งล้วนอุตุนหนุน เกื้อกูล เชื่อมโยงกันทั้งหมดทั้งสิ้น เรียกว่า นักปฏิบัติธรรมที่ดี

ถ้าจินตนาการได้ว่า ทุกชีวิตได้โอกาส ได้จังหวะที่จะสร้างสุขได้ด้วยตนเอง เรียกว่า นักพุทธปรัชญาที่ดี เพราะเข้าถึงความเป็นจริงของความรู้สึกในแต่ละขณะ

## ส่วนโลกาภิวัตน์ขึ้นไปจนถึงจินตนาการการคิดพลผลิตเชิงรูปธรรม

ถ้าจินตนาการได้ถึง กระบวนการแลกเปลี่ยนสินค้าเรียกว่า นักธุรกิจ  
ถ้าจินตนาการได้ถึงกระบวนการแลกเปลี่ยนเครดิต เรียกว่า  
นักธนาคาร

ถ้าจินตนาการได้ถึง กระบวนการให้สวัสดิการรูปแบบต่างๆ เรียกว่า  
นักการเมือง

ถ้าจินตนาการได้ถึง การนำทรัพยากรธรรมชาติมาผลิตเป็นสินค้า  
เรียกว่า นักลงทุน

สำหรับนักวิทยาศาสตร์ จินตนาการจะเป็นเชิงนามธรรมที่คนทั่วไป  
เข้าใจยาก เพราะต้องสร้างโมเดล สมมติฐานซับซ้อน เช่น จินตนาการการ  
ทำงานของชีวโมเลกุล ของโพลิเมอร์ ของร่างกาย ของป่าต้นน้ำลำธาร  
มากมายมหาศาล ซึ่งเป็นจินตนาการที่แตกตัวไปเรื่อย

การที่โลกาภิวัตน์เน้นย้ำการมีจินตนาการที่แตกตัวต่อยอดไป  
ไม่มีที่สิ้นสุด เกิดข้อเสีย คือ ไม่รู้ลึกว่า ชีวิตนี้ได้สิ่งต่างๆ เพิ่มมหาศาล  
เพราะยิ่งจินตนาการได้มากขึ้นก่อนความรู้สึกพร้อมทางความคิดมากขึ้น  
เท่านั้น

ตรงกันข้ามกับจินตนาการเชิงพุทธ เป้าหมายสูงสุดคือ ความเป็น  
อเสขบุคคล คือบุคคลที่ได้ทำจินตนาการให้ครบสมบูรณ์ บริบูรณ์ เป็น  
ชีวิตที่ได้รับความสำเร็จเต็มเปี่ยม บริสุทธิ บริบูรณ์ สิ้นเชิง

พระอรหันต์จึงมีสภาวะจิตที่ไม่อาจจินตนาการให้เข้าใจได้จาก  
บุคคลที่ยังคงแตกหน่อจินตนาการอยู่ร่ำไป หรือจากสติปัญญาโลกา  
ภิวัตน์ พระอรหันต์จึงมีชีวิตอยู่อย่างเหนือสมรรถนะในการจินตนาการ  
จากคนสามัญธรรมดา

## การพบกันครั้งทางระหว่างจินตนาการของพุทธและโลกาภิวัตน์

ถ้าข้าพเจ้าชี้ให้ดูอะไรสักอย่าง ผู้ที่กำลังสนทนากับข้าพเจ้าก็จะหันหน้าไปทางทิศที่นิ้วชี้ เพื่อจินตนาการว่า ข้าพเจ้าอยากให้มองเห็นอะไร

อาจเป็น ต้นไม้ที่อยู่นอกห้อง

หรือ รูปของในหลวงที่แขวนที่กรอบวงกบที่ประดับห้อง

หรือ หน้าต่างของห้อง หรือ อื่นๆ

แต่จะเกิดความจริงอยู่ อย่างว่า ทุกคนจะหันหน้าไปทางนิ้วชี้ เพื่อเข้าสู่จินตนาการภายในของตนเอง ว่าผู้พูดต้องการให้มองเห็นอะไร

กิจกรรมที่ข้าพเจ้าเขียนและจัดทำขึ้น มีจุดมุ่งหมายให้มีการผสมผสานระหว่างจินตนาการมากมายของโลกาภิวัตน์ กับจินตนาการที่ทำหน้าที่ดูศรัทธา (เพื่อนใจ) ของพุทธ

นั่นคือ ภาษาที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้ เปรียบประดุจ “การชี้นิ้ว” ถ้าท่านไม่หันไปมอง คือ ถ้าท่านไม่ยอมทำตามคำสั่งของกิจกรรม ผลลัพธ์ก็คือ ไม่อาจมองเห็นความแปลกใหม่ หรือความสร้างสรรค์ใดๆ ได้เลย

ยิ่งในสมัยที่คนแสวงหา ความคิดที่มีเหตุผล (วิทยาศาสตร์) ยิ่งจะไม่เห็นอรรถสาระจากหนังสือเล่มนี้

ไม่ต่างจาก คู่มือทำกับข้าว คู่มือสร้างบ้าน ฯลฯ ถ้าท่านไม่ลงมือปฏิบัติจริง ท่านก็ไม่อาจเป็นแม่ครัว หรือเป็นช่างสร้างบ้าน ด้วยการอุปมาตรงตัว ถ้าท่านไม่นำกิจกรรมที่เขียนขึ้นไปฝึกหัดทำ ท่านจะพบ จินตนาการใหม่ๆ ที่สร้างสรรค์ความคิด ความเชื่อใหม่ ย่อมเป็นไปได้อยู่ดี

การนำแรงแต่ละหน่วยมารวมกัน อย่างเป็นระเบียบ ก็จะได้พลังรวมที่ฝ่ากระแสไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เช่น การพายเรือแข่ง

การนำความสงบนิ่งของจิตมารวมกัน อย่างบริสุทธิ์ใจ ก็จะได้พลังรวมที่อาจปรับมลพิษของชีวิต ของสิ่งแวดล้อมให้กลายเป็นดี หรือเพิ่มมงคล ให้เป็นมหามงคล เช่นการทำสมาธิในพิธีกรรมทั้งหมด

การนำข้อมูลที่เป็นสามัญสำนึกของจิตมารวมกัน อย่างซื่อๆ ไม่ต้องพวงผิดหรือถูก โง่หรือฉลาด ก็จะสร้างปัญญาแบบองค์รวม จากกิจกรรมที่ออกแบบไว้อย่างแยบคาย ก็จะได้แนวความคิดที่มีสาระ หรือหลักการที่มีสาระหรือได้จินตนาการใหม่

การที่จินตนาการใหม่จะยิ่งใหญ่แค่ไหน จะขึ้นกับปัจจัยจำเพาะบุคคล แต่ที่ได้แน่นอน คือ เกิดจินตนาการขึ้นมาใหม่

ข้อมูลที่เป็นสามัญสำนึกในใจของนักศึกษาทุกคน คือ ผลลัพธ์ของจินตนาการของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในเอกลักษณ์ของโลกาภิวัตน์

ข้าพเจ้าผู้เขียนกิจกรรม จะต้องเข้าใจแก่นแท้ของ “ธรรมเนียมของชีวิต” คือ ต้องศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่วางไว้ดีแล้ว เช่น

*ถ้าต้องการเป็นที่รัก ต้องทำตัวอย่างไร*

*ถ้าต้องการคิดใหม่ให้มีความสุขดี ต้องสร้างมงคลของชีวิตอย่างไร*

*ถ้าต้องการคิดใหม่ ต้องวิเคราะห์อย่างไร... เช่นนี้เป็นต้น*

นั่นก็คือ ข้าพเจ้าต้องจัดสองปัจจัยให้เกิดในกิจกรรม คือ

หนึ่ง ให้ตัวกิจกรรม ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นน้ำชี้ ที่ทำให้ผู้ทำกิจกรรมต้องนึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์

สอง ต้องให้คำสั่งในตัวกิจกรรม ทำหน้าที่ของหน่วยตัวแทนของประสบการณ์ตรง มีจริง เช่น เรื่องจริง เป็นจริง ข้อมูลจริง อะไรๆ ที่นำมาใช้ ต้องเป็นข้อเท็จจริง (fact) ที่ทุกคนเห็นพ้องต้องกัน ข้อมูลจริงที่

วางลงอย่างแยบคาย จะได้มโนทัศน์ที่มีความหมาย อุปมา ตรงตัวกับการต่อจิ๊กซอเพื่อสร้างภาพที่มีความหมาย ซึ่งใครๆ ก็นิยมต่อจิ๊กซอกัน เป็นภาพที่ตนเองชอบ

ความสำคัญคือ กิจกรรมที่เขียนไว้นี้จะทำหน้าที่ให้ผู้ทำมองเห็นคุณค่าของพระศรีรัตนตรัย ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ถ้าเธอใช้เรา (พุทธธรรม) เป็นกัลยาณมิตร เธอจะถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์”

ทุกชีวิตจะมีสุขและทุกข์สลับหน้าไปมาเสมอ ใครก็ตามมองเห็นเหตุของปัญหา ก่อนเกิดเป็นตัวปัญหา เช่น ต้องไม่ลืมปิดน้ำ ปิดไฟ ปิดก๊าซหุงต้ม ก่อนที่น้ำจะท่วมห้อง เสียค่าไฟฟ้าแพง และเกิดไฟไหม้เพราะลืมปิดก๊าซ

## ลานเสวนา (dialogue) กลยุทธ์ของการสร้างคุณธรรม

โดยทั่วไป การต้องมาร่วมทำกิจกรรมกับบุคคลที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนหรือไม่คุ้นเคยกันมาก่อน มักจะเกิดภาวะสร้างกรอบทางตัวตน เช่นเดียวกับ รู้สึกอึดอัดที่นั่งรับประทานอาหารร่วมกันกับคนแปลกหน้าที่เข้ามาเลือกนั่งโต๊ะเดียวกับเรา

กลยุทธ์ของลานเสวนาจึงต้องทำลายกรอบแห่งตัวตน โดยให้มีการแนะนำทำความรู้จักกันก่อน และต้องใช้กติกาทุกคนร่วมกันคิดสร้างชิ้นงาน ถือว่าทุกคำพูดของแต่ละคนเป็นเรื่องเหนือความถูกผิด ภาพองค์รวมของกลุ่มจากการระดมสมองออกมาลักษณะอย่างไร ถือเป็นผลงานที่ใช้ได้หมด กติกาที่กำหนดไว้ คือทุกคนร่วมกันคิด ร่วมกันทำ และร่วมกันรับผิดชอบชิ้นงานนั้น

ผู้ที่จะทำชิ้นงานให้ลุล่วงคนสำคัญมี 3 คนที่ คือ ประธานผู้นำการระดมสมอง เลขานุการคือผู้บันทึกข้อความ ผู้นำเสนอผลงาน

คือผู้รวบรวมผลงานและไปนำเสนออย่างสร้างสรรค์ ทั้งสามหน้าที่ต้องได้จากการเลือกหรือการอนุมัติจากกลุ่ม

ทุกกลุ่มต้องมีวิทยากรประจำกลุ่ม วิทยากรไม่ใช่ผู้ที่รู้หรือเชี่ยวชาญในคำสั่งของชิ้นงาน แต่วิทยากรคือผู้ที่เข้าถึงกลยุทธ์ของลานเสวนากล่าวคือ เตือนเรื่องเวลาที่กำหนดไว้ เตือนเรื่องต้องแชร์ประสบการณ์ ทุกคนต้องพูด วิทยากรจะนำร่องด้วยการให้คำกฤษฎีเพื่อเปิดประเด็นแนวความคิดใหม่ๆ เมื่อกลุ่มได้ประเด็นแล้ว วิทยากรจะฉีกตัวหลบไปให้กิจกรรมอยู่ภายใต้การจัดการของกลุ่ม มีลักษณะของการใช้กลุ่มงานเป็นหัวใจสำคัญ หรือนิยมเรียกว่าการทำกิจกรรมที่สมาชิกเป็นคนสำคัญ

โดยแท้จริง การวางกติกาให้ทุกคนต้องคิดและพูด ทุกคำพูดจะถือว่าใช้ได้หมด นี่คือการเตรียมอุเบกขาจิต ขณะพูดต้องก็ไม่รู้สึกดีกว่าหรือด้อยกว่า ขณะที่ฟังก็ฟังอย่างปกติ ไม่แข่งขันเอาแพ้เอาชนะ นี่คือการฝึกทำงานกลุ่มโดยไม่นำพฤติกรรมยินดียินร้ายมาใช้ ถ้าปราศจากกติกาข้อนี้ คนทั่วไปก็จะฟังด้วยความรู้สึกชอบ นั่นคือดูเข้ามาเสริมความคิดของตน หรือฟังด้วยการแข่งขันว่าไม่ใช่ ไม่ชอบ มีลักษณะของการผลักดัน แสดงว่ามีการยึดมาตรฐานภายใน หรือภายในมีกรอบแห่งความเป็นตัวตนนั่นเอง

การฟังอย่างเหนือการถูก การผิด แท้ที่จริงเป็นการฟังของผู้มีสติปัญญา เป็นการฟังอย่างชาญฉลาดและสุขุม มีลักษณะไม่ผลีผลามไม่รีบร้อนตัดสินเลือกกว่าใช่ – ไม่ใช่ ดี – ไม่ดี การฟังด้วยอุเบกขาจะทำให้เห็นสังขารรวมว่า ในเรื่องเดียวกัน จะสร้างมุมมองที่ไม่เหมือนกัน

ในเวทีของลานเสวนา จึงเป็นกลยุทธ์ของการใช้ความคิดด้วยความจริงใจ ซื่อตรง และพยายามค้นหาความคิดมาจากภายใน เพราะเป็นหน้าที่ที่ทุกคนต้องนำความรู้ความคิดมาลงทุนเป็นข้อมูลจริง

นี่คือการสร้างเสริมความสามัคคีทางความคิด เป็นกติกาดตรงกัน  
ข้ามกับสภากาการเมือง

การให้โอกาสคนให้รู้จักฟังด้วยความวางเฉย ฟังอย่างให้เกียรติ  
ผู้พูด นี่คือ คุณธรรมสำคัญยิ่งของการฟัง เป็นหัวใจสำคัญของการอยู่ร่วม  
กันอย่างสันติ ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ในครอบครัวเดียวกัน หรืออยู่ในห้อง  
ประชุมเดียวกัน หรือกำลังหาทางแก้ปัญหาาร่วมกัน

### **ทุกยุคทุกสมัย การฝึกการฟังด้วยอุเบกขาจิต เป็นคุณธรรมที่ฝึกได้ยาก**

ทุกยุคทุกสมัย จะมีการแข่งขันกันพูดเพื่อความเหนือกว่าในเวที  
ตลก นิยายหรือละคร โดยเฉพาะจากโครงสร้างที่เลียนแบบจากตะวันตก  
จะต้องมีการเชือดเฉือนกันด้วยคำพูด หรือบ้อยอกันเพื่อสร้างความ  
เป็นพวกเดียวกัน

การฟังไม่เป็นย่อมขวางประสิทธิภาพของการสร้างสมรรถนะจาก  
ภายใน

การไม่แสดงว่าเห็นคุณค่าของคำพูดผู้อื่น จะสร้างตนให้เป็นที่รัก  
หรือเป็นผู้นำได้อย่างไร

การไม่เห็นค่าของทุกความคิด แสดงว่าปัญญาของผู้ฟังขาดความ  
ยืดหยุ่นทางปัญญา ผู้นั้นไม่อาจสังเคราะห์จินตนาการที่ยิ่งใหญ่ได้เลย  
บัณฑิต คือ

- ผู้ฟังด้วยปัญญาญาณ
- ปัญญาญาณ คือ ปัญญาที่ยืดหยุ่น

## สรุปเทคนิคการสร้างจินตนาการใหม่ที่มีสาระคุณ

1. ตัวกิจกรรมจะมีการออกแบบเพื่อสังเคราะห์ความคิดแบบคายให้กับผู้ทำกิจกรรม

2. กิจกรรมต้องการข้อมูลจากชีวิตจริง เพื่อปลุกจิตสำนึกให้ผู้ทำกิจกรรมระลึกถึงความจริงที่ว่า ความรู้ย่อมแทรกอยู่ในทุกสิ่ง หยิบจับสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา นั่นคือผลรวบยอดของความรู้ทุกเรื่อง ไม่ว่าจะป็นรูปธรรมและนามธรรม

พุทธกล่าวว่า “รู้สิ่งหนึ่ง คือรู้ทุกสิ่ง” “รู้ให้จริงสักครั้งหนึ่งว่าทุกสิ่งคือผลรวบยอดของสรรพความรู้”

3. วิทยาศาสตร์จะมีแก่นแท้ของความเป็นวิทยาศาสตร์ ด้วยโครงสร้างและขั้นตอนการสังเคราะห์ความรู้ หยิบสิ่งหนึ่งขึ้นมาพิจารณา ย่อมจะเห็นกระบวนการ ขั้นตอนและโครงสร้างของความรู้วิทยาศาสตร์รวมเบ็ดเสร็จอยู่แล้ว รู้แจ้งแค่ครั้งเดียวก็ทะลุถึงสรรพสิ่ง

4. พุทธศาสตร์มี “ธรรมานุญของชีวิต” เป็นแก่นแท้ของศาสตร์ศาสตร์ของพุทธเน้นไปที่ศีลหรือธรรมวินัย รู้ลึกในธรรมวินัยข้อหนึ่งก็จะทะลุทุกสรรพสิ่ง

5. นำเหตุการณ์ที่ทันสมัย หรือข่าวดัง หรือโฆษณา หรือเรื่องเด่นมาเป็นประเด็นหลักในการทำลานเสวนา

6. ดึงความคิดแบบคายเชิงพุทธให้โดดเด่น เพราะนี่คือคุณธรรมที่ขาดหายไปของโลกที่ไปตามความทันสมัย

7. วิทยาการเป็นผู้เตือนสติ และชี้ประเด็นให้กลุ่มเดินทางต่อไป

8. เป็นการฝึกคุณธรรมที่แบบยล ไม่ต้องการผู้เชี่ยวชาญ ไม่ต้องการงบประมาณเพิ่ม สามารถแทรกกลยุทธ์นี้เข้าในทุกเรื่อง แม้ในชั่วโมงการเรียนการสอนของทุกวิชา ก็สามารถนำกลยุทธ์นี้เป็นการสร้างคุณธรรม

ให้กับผู้เรียนเพิ่มเติมจากตัวความรู้และความคิด

9. การออกแบบกิจกรรมที่ครอบคลุมปัญญาที่ขาดหายไป จะทำให้ทุกกลุ่มเสมือนนำตัวอย่างของการสร้างสรรค์เล็กๆ มารวมกันเข้า จะทำให้นักศึกษาบางคนสร้างจินตนาการใหญ่ขึ้นได้

10. แม้พระพุทธเจ้ายังแบ่งมนุษย์ด้วยอุปมากับบัวสี่เหล่า การจัดเวทีลานเสวนาก็จะได้สัมฤทธิ์ผลในแต่ละบุคคลไม่ต่างจากบัวสี่เหล่าเช่นกัน

### ย้อนเวลาไปราวสามทศวรรษ (พ.ศ. 2530)

ย้อนหลังไปเมื่อหลายสิบปีที่ผ่านมา ข้าพเจ้าเคยเข้าใจอย่างผิด ๆ ว่า ความคิดสร้างสรรค์มีเฉพาะระบบเหตุผลของวิทยาศาสตร์

ไม่เคยรู้เลยว่า ความคิดแบบกายเชิงพุทธมีอยู่อย่างลึกซึ้ง เป็นความคิดแบบแยกส่วนคล้ายคลึงกับความคิดวิทยาศาสตร์ เป็นความคิดแบบองค์รวม เป็นความคิดแบบบูรณาการและเป็นความคิดที่ไม่มีในวิทยาศาสตร์

ความคิดสร้างสรรค์ของวิทยาศาสตร์ มุ่งไปที่การแตกหน่อ หรือการสร้างกรอบของแนวความคิดใหม่ ไร้ความสิ้นสุด

ความคิดแบบกายเชิงพุทธ จะคิดวิเคราะห์เพื่อนำไปสู่การสิ้นสุด ความสุดสิ้นของความคิดให้วิเศษแค่ไหนถือว่ารวมลงได้ที่กฎแห่งธรรมดา ทุกเรื่องล้วนเป็นการประชุมกันของเหตุปัจจัยในแต่ละขณะ

ข้าพเจ้าเป็นผู้สอนและวิจัยอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเป็นผู้นำกระบวนการลานเสวนามาใช้ประกอบการทำกิจกรรม เพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้ากิจกรรมรักความคิดของวิทยาศาสตร์ เรียกว่า “กิจกรรมวิทยาศาสตร์ประทับใจ”

โดยสอนให้เห็นว่า การเดินเข้าห้างสรรพสินค้า จะเห็นการออกแบบการจัดวางชั้นสินค้า การเรียงตัวสินค้า การจัดกลุ่มสินค้าต้องเป็นผู้ที่ใช้ความรู้วิทยาศาสตร์

เพื่อให้ผู้บริโภคหรือผู้มาซื้อสินค้าซิมซบวิทยาศาสตร์ ในลักษณะเดียวกัน สามารถนำตนเองเข้าสู่สินค้าที่ต้องการได้รวดเร็ว

ข้าพเจ้าได้สอนให้เห็นว่า การออกแบบความคิดใหม่ๆ หรือสร้างชิ้นงานใหม่ เพื่อไม่ลอกเลียนลิขสิทธิ์ของผู้อื่นมีหลักการง่ายๆ ง่ายๆ ไร

โดยฝึกให้มีการสังเกตข้าวของอุปโภคบริโภค ตั้งแต่กระดาษชำระจาน ช้อน เครื่องใช้ในครัว มีด กรรไกร

ณ ที่นี้ในตัวอย่างที่ข้าพเจ้าจะยกมาแค่หนึ่งตัวอย่าง คือ การใช้สัปดาห์ความคิดสร้างสรรค์ จากปากกาลูกกลิ้ง ในขณะที่นั้น ข้าพเจ้าใช้คำว่า “วิธีสร้างแนวคิดใหม่” หัวข้อกิจกรรมที่เลือกมาเป็นตัวอย่างมีชื่อว่า “ใช้โดยไม่รู้”

ลักษณะของกิจกรรมจะอยู่ในรูปแบบที่อธิบายผ่านมา คือ นำนักเรียนหรือคณาจารย์ที่มีความชำนาญต่างกัน มาร่วมกันทำงาน “หัวข้อใช้โดยไม่รู้”

ข้าพเจ้าบรรยายโครงสร้างของความรู้วิทยาศาสตร์ เพื่อให้ทุกคนมองเห็น ว่าศาสตร์มีลักษณะโครงสร้างเป็นอย่างไร

เมื่อใช้ “ปากกาลูกกลิ้ง” เป็นสิ่งที่ต้องสกัดความรู้และความคิด ข้าพเจ้าเลือกบทความ “ปากกา” ของ ดร. บุญพฤกษ์ จากฐณะ มาเป็นบทความนำ

ในกิจกรรมจริง ให้ทุกคนนำปากกาลูกกลิ้งของแต่ละคนมาร่วมเป็น “ตัวอย่าง” ของการระดมสมอง

ในคำถามที่ให้ไว้ 3 คำถาม

จะมีการเปิดคำถามทีละคำถาม เพราะในสมัยนั้นจิตวิทยาการเปิดประเด็นทีละอย่างกำลังมาแรง

แม้กิจกรรมที่ออกแบบจะผ่านมาหลายสิบปี แต่เมื่อนำมาพิจารณา ก็ยังคงมีลักษณะของความเป็นสากล

เป็นกิจกรรมที่ใช้ได้ตลอดเวลา ไม่ขึ้นกับว่าเวลาจะผ่านไปเท่าไร

ในการอบรมจริง นอกจากจะขออนุมัติการจัดเป็นทางการ เช่น การของบประมาณค่าทำเอกสาร ค่าอาหาร และขอความร่วมมือจาก ฝ่ายกิจกรรมของคณะให้ติดต่อประสานงานไปยังภาควิชาต่างๆ ถ้าจัดต่าง มหาวิทยาลัยก็จะทำได้เช่นเดียวกัน

เป็นหัวข้อการประชุมปฏิบัติการ กิจกรรมที่ทำหนึ่งวัน ผู้เข้าร่วม กิจกรรมประมาณ 30 ท่าน เพื่อแบ่งเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้ชิ้นงาน ที่แตกต่างกัน

ในการจัดทำจริงๆ ที่ผ่านมา ข้าพเจ้าจะออกแบบ 3 กิจกรรม ให้ แต่ละกลุ่มต้องทำอย่างน้อย 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมวิเคราะห์ 1 กิจกรรม และ กิจกรรมสังเคราะห์สิ่งใหม่อีก 1 กิจกรรม

เป็นลานเสวนาที่ประสบความสำเร็จ ได้ทั้งความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ ได้ทั้งคุณธรรมที่แทรกอยู่ในจิตวิญญาณผู้ทำกิจกรรม เป็นการจัดกิจกรรมที่ได้รูปธรรมเป็นผลงาน แต่จิตวิญญาณเป็น ผลพลอยได้

## เอกสารประกอบโครงการประชุมปฏิบัติการ

เรื่อง “เทคนิคการสร้างความคิดสร้างสรรค์”

การประชุมปฏิบัติการ

เรื่อง “เทคนิคการสร้างแนวคิดสร้างสรรค์”

จัดโดย ฝ่ายวิชาการ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันที่ 6 – 7 มิถุนายน 2532

ณ ห้อง 103 อาคารแถบ นีละนิธิ

### หลักความคิดสร้างสรรค์

ทุกวันนี้ เมื่อเดินเข้าห้องบรรยายเพื่อสอนหัวข้อที่ได้รับการมอบหมาย ภายหลังการชี้แจงจุดมุ่งหมายและแนะนำวิธีการเรียนเล็กน้อยแล้ว สิ่งที่เป็นปกติ คือ การนำเข้าสู่โลกแห่งวิชาการ ด้วยการเสนอ “นิยาม” ตัวอย่างเช่น บรรยายเกี่ยวกับเรื่อง “สารละลาย” ก็จะทำให้คำนิยามของสารละลาย สมบัติของสารละลายทำนอง กฎ หลักการ ก็จะตามติดมา นับเป็นความธรรมดาที่การสอนหัวข้อวิทยาศาสตร์กายภาพนั้น จินตนาการของผู้เรียนจะถูกลากจูงด้วยความผูกพันทางคณิตศาสตร์ส่วนมากก็ประกอบด้วยสัญลักษณ์เป็นภาษากิริกบ้าง ละตินบ้าง แล้วโลกของสารละลายก็เกิดขึ้น บรรเลงไปตามลีลาที่หนีไม่พ้นจากตำราวิทยาศาสตร์พื้นฐานต้นแบบที่เป็นภาษาอังกฤษ เราทำเช่นนั้น ครูของเราก็ทำเช่นนั้น กระบวนการแห่งความเป็นเช่นนี้เกิดมานานเป็นศตวรรษแต่ยาวนานที่สุดเท่ากับอายุของวิชานั้น ตัวอย่างเช่น พันธุวิศวกรรมเกิดมาแล้วประมาณหนึ่งถึงสองทศวรรษ ความเป็นเช่นนี้ก็คงไม่นานเกินยี่สิบปีไปได้

ทุกวันนี้ เมื่อเดินออกจากห้องบรรยาย พ้นออกมาจาก “โลกของสารละลาย” (หรือหัวข้อที่สอนในชั้น) ก็จะพบกับโลกของผลผลิตทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีหลากหลาย รถยนต์บ้าง เครื่องใช้ เครื่องอำนวยความสะดวก บันเทิง ติดต่อสื่อสาร และพบกับโลกแห่งการบริการ บริการเงินด่วน เงินผ่อน ตรวจรักษา เสนอผลิตภัณฑ์สินค้า และอื่นๆ ซึ่งลึกลงไปในใจ เราอยากได้สิ่งเหล่านั้นอยู่น้อย

ทุกวันนี้เมื่อพ้นมาจากกระแสค่านิยมของโลกที่ต้องการจะดึงอำนาจการจ่าย (เงิน) อันมีอยู่ไม่มากนักของเราแล้ว ก็จะต้องกลับมาเผชิญหน้ากับความจริงว่า เราเป็นหน่วยความหวังของมหาวิทยาลัย ที่พยายามปลุกเร้า ระดม ศักยภาพของเรา ให้สามารถทำอะไรสักอย่าง ที่อ้างได้ว่าเป็นประโยชน์กับสังคมส่วนรวม จะในด้านการสอน การวิจัย การบริการชุมชน ก็ดี ล้วนแต่สร้างความหนักใจให้เราอยู่ลึกๆ แม้จะไม่สัมพันธ์กับอำนาจการจ่าย (เงิน) ของเราก็คตาม

ทุกวันนี้ เมื่ออย่างก้าวเข้าความเป็นส่วนตัวในบ้าน ในห้องนอน ในห้องทำงาน ก็ดี เราต้องเผชิญกับปัญหาการจัดการต่างๆ จัดการกับเอกสารบนโต๊ะ จัดการกับเครื่องใช้ที่ขัดข้องให้กลับมาใช้ได้ อีก จัดการกับสิ่งใหม่ๆ ที่ยังไม่เคยใช้ ชีวิตในความเป็นจริงของเรา เต็มไปด้วยปัญหาที่ต้องจัดการเฉพาะหน้าบ้าง รอได้บ้าง รอไม่ได้บ้าง เต็มไปหมด

ทุกวันนี้ ถ้าตามความปรารถนาของเราอย่างแท้จริงแล้ว เราต้องการอะไรก็ได้ ที่ง่าย ๆ มีประโยชน์ บำบัดความต้องการได้ โดยเราไม่ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งนั้น ยิ่งง่ายยิ่งชอบ เช่น ถ้าเราต้องการเดินทาง ก็ขอให้มียานยนต์ขึ้น จะด้วยวิธีใดก็ได้ ง่าย สะดวก สบาย ไม่ต้องรับผิดชอบ ไม่ต้องออกเงินด้วยยิ่งดี เพราะอำนาจการจ่ายของเรามีจำกัด ชีวิตจริงของเราไม่ได้ต้องการรับรู้ รับเห็นปัญหาของใครผู้ใดทั้งสิ้น เพราะแค่ปัญหา

ของเราเองก็รับแทบไม่ไหวอยู่แล้ว

ทุกวันนี้ ความอยากกับชีวิตความเป็นจริงไม่ค่อยจะสมมาตรงกันเลย คิดง่าย ๆ เราเชื่อว่าวิทยาศาสตร์พื้นฐาน คือหลักการที่อธิบายปรากฏการณ์ทุกอย่างในธรรมชาติ แต่ปัญหาทุกสิ่งทุกอย่างที่เผชิญกับชีวิตจริงของเรากลับไม่เคยสมมาตรงกับหัวข้อการบรรยายในชั้นเรียน เมื่อความจริงเป็นเช่นนี้ ลองถามตนเองเถิดว่า ความรู้ที่สอนกับความเป็นจริง เมื่อไหร่จะมีโอกาสพบกันเสียที นี่แหละ เป็นจุดมุ่งหมายของการจัดประชุมปฏิบัติการเรื่อง “เทคนิคการสร้างความคิดสร้างสรรค์” กล่าวคือ

1. ประสบการณ์ที่มีอยู่ในตัวของเราแต่ละคนนั้น สัมพันธ์กับศาสตร์แห่งความรู้อย่างไร

2. ประจักษ์ด้วยตนเองให้แจ้งชัดว่า “ความรู้และความเป็นจริง” ต่างกันอย่างไร มีเหตุปัจจัยอย่างไรที่ทำให้สองสิ่งนี้เชื่อมโยงกันได้

3. มาตรฐานต่างๆ ของศาสตร์ ความถูกต้อง กระบวนการ วิธีการ ในการที่จะได้มาซึ่งความรู้และความเป็นจริง เป็นอย่างไร

ต่อไปนี้เป็นหลักการคิดที่อาจใช้เป็นสื่อที่ทำให้ท่านเข้าใจศาสตร์แห่งความรู้

ขอให้ลองให้คำจำกัดความของคำสามคำ คือ “คน คนไทย และ นักวิทยาศาสตร์ไทย” ด้วยตนเอง เมื่อพอใจแล้ว ลองนำคำนิยามที่ให้นั้น เทียบเคียงกับข้อมูลจริง คือ ตัวท่านเอง และเมื่อท่านได้มีโอกาสรับทราบคำจำกัดความจากเพื่อนร่วมงานของท่าน จะประจักษ์ว่า ต่างกันอย่างไม่น่าเชื่อ ทั้งๆ ที่เราทั้งหลายต่างเป็น “คน คนไทย และนักวิทยาศาสตร์ไทย” ตรงกันทุกคน

นี่แหละ โลกของความรู้วิทยาศาสตร์ก็เป็นเช่นนี้ คือ การมองสิ่งเดียวกัน ด้วยนิยามที่ต่างกันนั่นเอง

ขอให้ให้นิยาม “คน” มาเปรียบเทียบกับกัน ได้เป็นทอดๆ เป็นเหตุผลที่บอกไปแล้ว สังคมก็ยอมรับว่าใช้ได้ ลองดูสักกนิด ดังต่อไปนี้

- คน คือ สัตว์ประเสริฐ
- สัตว์ประเสริฐ คือ สัตว์ที่สามารถสื่อสารกันด้วยภาษาที่เขียนเป็นสัญลักษณ์ได้

- สัญลักษณ์ คือ ภาษาที่คนคิดขึ้นมาสื่อสารกัน  
จะเห็นว่า จากคำจำกัดความของ “คน” จะมาวกลงอยู่กับ “ภาษา” และ “สัญลักษณ์” หาทางออกไม่ได้ แต่เข้าใจตรงกันได้ สิ่งเหล่านี้เรียกว่า “นิยาม” ในวิชาวิทยาศาสตร์นั้น คำนิยามทั้งหลายต่างก็มีนัยในแนวเดียวกับตัวอย่างที่ยกให้มานี้ทั้งสิ้น

ลองวิเคราะห์เถิด ท่านจะเห็นว่าบางวิชาต้องเรียนก่อนหลังบางวิชา ก็เพราะปัญหา เรื่อง “นิยาม” นี้ทั้งนั้น จะเรียกชื่อเคมีได้อย่างไร ถ้าไม่เข้าใจนิยามของ เคมี

ลองคิดดูด้วยตนเองว่า นิยามที่แทบทุกคนพบว่า นามหัตถกรรมมาก มีอะไรบ้าง

1. ลองวิเคราะห์วิธีการจัดการของตัวเองว่าเคยทำมาอย่างไร สมมติว่าท่านได้รับมอบหมายให้สอนเรื่อง “สารละลาย”

ต่อไปนี้เป็นหลักการจัดการที่อาจเกิดขึ้นกับเราเอง คือ

1.1 มิติที่ไร้มิติ คือ สอนทุกอย่างที่รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับสารละลาย โดยมีได้นึกคิดถึงความสัมพันธ์ หรือเป้าหมายใดไว้ เปรียบดังจ่ายกับข้าวโดยปราศจากเป้าหมาย ถือว่า ชื่อมาก่อน คิดภายหลัง

1.2 มิติสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิม เช่น เคยอ่านจากตำราที่ชอบ เคยเรียนมาอย่างนั้น แต่ก็ยังมีได้วิเคราะห์ถึงความเหมาะสมแห่งกาลเวลา สถานการณ์ และประโยชน์ใช้สอย

1.3 มิติที่สัมพันธ์กับพรสวรรค์ส่วนตัว เช่น บางท่านมีลูกเล่นแพรวพราว ทำให้การสอนนั้น สนุกสนาน หรือเครื่องขริม หรือนำยาเกรง แต่ก็ยังขาดการซึ่มิติสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับเรื่องแห่งความเป็นจริง ทำให้ผู้เรียนใช้ปัญญาอย่างขาดทิศทางอยู่เสมอๆ

ในชีวิตจริงของเรา ถ้ามีแวแต่วิเคราะห์มิติ คือ วางแผนปรุงอาหาร ก่อนจ่ายกับข้าว บางทีไปตลาดอาจไม่พบกับวัสดุที่ต้องการก็ได้ รวมทั้งบางทีอาจไปพบของถูก น่าซื้อ มิได้คาดคิดมาก่อน ซึ่งมีโอกาสไม่มากที่จะพบจังหวะเช่นนี้ เราก็จำเป็นต้องซื้อมาก่อน คิดทีหลังอยู่ดี

แต่ไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า ของที่ซื้อได้ถูกโดยมิคาดคิดมาก่อนก็ดี ซื้ออย่างไรจุดหมายก็ดี แต่ลืกลงไปแล้ว เรายังว่า มันคืออะไร จะเอาไปใช้ประโยชน์อย่างไร ถ้าหากลืกลงไปเราตอบปัญหาสองอย่างนี้ไม่ได้ เราก็คงไม่ยอมซื้ออย่างแน่นอน

นั่นแหละ เราควรจะต้องนำประสบการณ์ทั้งหมดของเรา มาเรียบเรียงเป็นมิติต่างๆ เพื่อเก็บเอาไว้ใช้ยามจำเป็น ยามโชคดีเมื่อจังหวะพบของถูก จะได้ว่าค่า รีบซื้อมาใช้ประโยชน์

สำหรับจุดมุ่งหมายข้อ 2 และ ข้อ 3 ท่านจะพบได้จากการทำกิจกรรมที่ออกแบบไว้สำหรับท่านทุกคนที่เข้าประชุมปฏิบัติการครั้งนี้

### กิจกรรมที่หนึ่ง ใช้โดยไม่รู้

**สมมติฐาน** เครื่องอุปโภคพร้อมสมัยเป็นตัวอย่างที่ดี ที่อาจก่อให้เกิดความสำนึกถึงความสำคัญของวิทยาศาสตร์พื้นฐาน

**เป้าหมาย** วิเคราะห์ “ศาสตร์ของวิทยาศาสตร์พื้นฐาน” ให้ลึกซึ้งขึ้นกว่าเดิม

### วิธีการ

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกที่มีประสบการณ์ต่างกัน กลุ่มละ 5 คน
2. เลือกประธานและเลขานุการ เพื่อเป็นผู้นำและรายงานกิจกรรมของกลุ่ม
3. เข้าสู่กิจกรรมโดยใช้เวลา 30 นาที
4. นำกิจกรรมที่ทำเสร็จแล้ว เข้าร่วมอภิปรายกลุ่มใหญ่ ใช้เวลารายงาน 5 นาที
5. อภิปรายกลุ่มใหญ่อีก กลุ่มละ 5 นาที รวมทั้งสิ้น จะใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาทีพอดี

### ลักษณะของกิจกรรม

กำหนดให้ “ปากกาลูกสีน” เป็นตัวอย่างของทุกกลุ่ม โดยให้ทุกกลุ่ม เขียนความรู้วิทยาศาสตร์เต็มประโยค ซึ่งอาจจะเขียนทำนอง “วิทยาศาสตร์พื้นฐาน” หรือ “ความรู้วิทยาศาสตร์ผสมกับสังคมศาสตร์” ก็ได้ แต่ขอให้มีความรู้วิทยาศาสตร์เป็นหลัก และให้ความหลากหลายในสาขาวิชาด้วย กรุณาใส่สาขาวิชากำกับหน้าข้อ ให้อ่านบทความเรื่อง “ปากกาลูกสีน” ที่ให้ไว้ประกอบการทำกิจกรรม

**หัวข้อวิชา** (ที่เสนอแนะให้คิด แต่ท่านจะใช้หัวข้ออื่นๆ ก็ได้)

แสง เสียง เมคานิกส์ แม่เหล็กไฟฟ้า เคมีอินทรีย์ เคมีอนินทรีย์ เคมีวิเคราะห์ ฟิสิกกาลเคมี สรีรวิทยา ชีวเคมี กายวิภาคศาสตร์ เซลล์ไบโอโลยี พีชคณิต เรขาคณิต แคลคูลัส ฯลฯ

### ตัวอย่างการเขียน

**กิ่งแคลคูลัส** : อัตราการไหลของน้ำหมึกต่อวินาที เป็นค่าที่อาจใช้คำนวณศักย์ใช้งานของปากกาลูกสีน

**กิ่งเคมี** : การดูดซับของหมึกในกระดาษธรรมดา ย่อมดีกว่ากระดาษอามัน ดังนั้นปากกาลูกสีนจึงไม่เหมาะกับการเตรียมต้นฉบับ

“อาร์ตเว็ค” สำหรับการพิมพ์แบบออฟเซต

ภายหลังทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้พลิกคำสั่งชุดต่อไป เฉพาะชุดคำสั่งที่ท่านได้รับมอบหมายเท่านั้น ส่วนคำสั่งชุดอื่นๆ จะเปิดได้ ต่อเมื่อเข้าประชุมกลุ่มใหญ่เท่านั้น ใช้เวลาอีก 20 นาที กรุณาระวังเรื่องเวลา

### คำถามชุดที่ 1

ขอให้อภิปรายข้อความที่ท่านเขียนทั้ง 10 ประโยค ว่าข้อความเหล่านั้นเป็นความรู้วิทยาศาสตร์ใช่หรือไม่ และตริกลให้ลึกลงไปว่า เหตุใดท่านจึงกล่าวว่า ข้อความเหล่านั้นเป็นความรู้วิทยาศาสตร์และเหตุผลใดที่ท่านจึงคิด เขียนความรู้เหล่านั้นขึ้นมาได้

ในแต่ละประโยคนั้น ถ้ามีลักษณะของ “สมมติสัจจะ” เขียน (A) ลงท้ายข้อความ ถ้าเป็น “สัจจะ” เขียน (T) ท้ายข้อความ

“สมมติสัจจะ” หมายความว่า ข้อความนั้นเป็นเพียง มโนคติ (concept) คือ อาจไม่มีเหตุการณ์จริง ๆ (ข้อมูลจริง) รองรับ

“สัจจะ” หมายความว่า ความจริงแท้ มีเหตุการณ์จริง ๆ รองรับ

### คำถามชุดที่ 2

ในจำนวนข้อความทั้งหมด จงวิเคราะห์ว่า ข้อความใดเข้าข่ายวิทยาศาสตร์พื้นฐานมากกว่า ให้เขียน “N” ท้ายข้อความ ข้อความใดเข้าข่ายวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ให้เขียน “A” และให้เหตุผลเบื้องหลังการตัดสินใจประกอบ

กรุณาวิเคราะห์ “ข้อมูลที่เป็นความจริงแท้” ซึ่งไม่ใช่มโนคติ (concept) ของปากกาลูกสูทอันที่ท่านได้รับเป็นตัวอย่าง คืออะไรบ้าง ข้อความที่เป็นความจริงแท้ เหล่านี้ มีความแตกต่างจากข้อความที่ท่านเขียนผ่านมาอย่างไร

### คำถามชุดที่ 3

ปากกาลูกสั้นโดยทั่วไปที่ขายในท้องตลาด มีความยาวโดยเฉลี่ยประมาณ 15 เซนติเมตร ถามว่า ระหว่าง สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ สามสาขาใหญ่ๆ นี้ ศาสตร์ใดเป็นหลักการกำหนดความยาวของปากกาลูกสั้นเด่นชัดกว่าศาสตร์ที่เหลือ ให้เหตุผลประกอบ  
ระบุเหตุผลต่างๆ ที่ทำให้ปากกาลูกสั้นได้รับความนิยมใช้เหนือกว่าปากกาหมึกซึม ถ้าเรียงความสำคัญไว้ด้วยยิ่งดี ท่านควรใช้กรณีสมมติว่า ปากกาทั้งสองชนิด ราคาเท่ากัน สมมติว่า 150 บาท เช่นนี้เป็นต้น

## ปากกา

ดร. บุญฤกษ์ จาฎามระ “วิทยาศาสตร์น่ารู้” สำนักพิมพ์ อักษรเจริญทัศน์, 2530, 195 – 196

ปากกา เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบกับน้ำหมึก เพื่อใช้ขีดเขียน ซึ่งเป็นที่รู้จักและนำมาใช้ประโยชน์กันมาแล้วนับแต่โบราณกาล แต่ในสมัยแรกๆ นั้น มิได้ใช้กับน้ำหมึก ตัวปากกาทำด้วยเหล็กสำหรับใช้ขีดเขียนบนแผ่นศิลา แต่ถ้าใช้ขีดเขียนบนแผ่นดินเหนียวหรือบนแผ่นขี้ผึ้ง ตัวปากกาทำด้วยโลหะปลายข้างหนึ่งแหลมสำหรับใช้ขีดเขียน อีกปลายหนึ่งมีลักษณะแบนสำหรับใช้ลบรอย และใช้ทำให้ผิวของแผ่นดินเหนียวหรือแผ่นขี้ผึ้งเรียบราบ ต่อมาใช้ต้นกกนำมาปาดปลายให้มีลักษณะคล้ายปากนก และจุ่มน้ำหมึกเพื่อขีดเขียน ดังที่ได้พบในอียิปต์ (Egypt) อาเมเนีย (Armenia) ในสมัยนั้นเมืองไคโร (Cairo) และเมืองอะเล็กซานเดรีย (Alexandria) เป็นแหล่งสำคัญในการผลิตปากกาชนิดนี้ออกจำหน่าย โดยใช้ต้นกกแถบอ่าวเปอร์เซียมาหมกได้กึ่งมูลสัตว์เป็นเวลาหลายๆ เดือน จนต้นกกมีสีดำและผิวแข็ง จึงนำมาปาดปลาย และ

ส่งจำหน่าย ปากกาชนิดนี้เป็นที่นิยมกันมากในสมัยนั้น และใช้จุ่มน้ำหมึกเพื่อขีดเขียนบนแผ่นกระดาษปาปรัส ต่อมาเมื่อชาวจีนสามารถทำกระดาษใช้เขียนหนังสือและส่งออกจำหน่ายได้ถึงทวีปยุโรป ปรากฏว่า ปากกาที่ทำด้วยต้นกกไม่เหมาะสมที่จะใช้เขียนบนแผ่นกระดาษที่ชาวจีนส่งเข้าไปจำหน่าย เนื่องจากปากกาดั้งเดิมมีความแข็งเกินไป จึงได้เปลี่ยนมาใช้ก้านขนห่าน โดยนำก้านขนห่านมาหมกทรายร้อนๆ จนก้านขนห่านแห้งสนิท แล้วจึงนำไปจุ่มลงในสารละลายของสารส้ม หรือสารละลายของกรดไนตริก จากนั้นก็นำไปดัดปลายใช้เป็นปากกาได้ ปากกาก้านขนห่านได้รับความนิยม และใช้กันอย่างแพร่หลายมาก น้ำหมึกที่ใช้กันในสมัยนั้นส่วนใหญ่ทำจากเขม่าผสมน้ำและกาว

ใน พ.ศ.2346 ได้เริ่มมีปากกาทำด้วยโลหะ ออกจำหน่ายเป็นครั้งแรกในประเทศอังกฤษ ตัวปากกาทำด้วยโลหะเสียบติดกับด้ามไม้ เมื่อออกจำหน่ายเป็นครั้งแรกมีราคาแพงมาก เพราะทำด้วยมือโดยตลอด ระยะเวลาที่ได้มีบุคคลสำคัญคือ เจมส์ เพอร์รี่ (James Perry) โจเซฟ กิลลอต (Goseph Gillot) เซอร์โจเซียห์ เมสัน (Sir Josiah Mason) และบริษัทอุตสาหกรรมหลายแห่งได้ปรับปรุงคุณภาพและกรรมวิธีในการผลิตโดยใช้เครื่องจักร ผลที่สุดจึงผลิตปากกาโลหะด้วยเครื่องจักรออกสู่ตลาดได้ในราคาถูกลงกว่าเดิมมาก เมื่อประมาณ พ.ศ.2372

ใน พ.ศ. 2427 ลิวอิส เอดสัน วอเตอร์แมน (Lewis Edson Waterman) ได้ประดิษฐ์ปากกาชนิดใหม่ขึ้นเป็นครั้งแรก คือ เป็นปากกาชนิดที่มีหลอดสำหรับบรรจุน้ำหมึกได้อยู่ในตัว และน้ำหมึกจะไหลลงสู่ปากกาตลอดเวลาที่ใช้เขียน เรียกปากกาชนิดนี้ว่า ปากกาหมึกซึม (fountain pen) ปากกาชนิดนี้ต่อมาได้มีการปรับปรุงให้มีคุณภาพดีขึ้น และยังคงใช้กันอยู่จนทุกวันนี้

ใน พ.ศ. 2431 จอห์น ลาวด์ (John Loud) ได้จดทะเบียนสิทธิบัตรแนวความคิดในการประดิษฐ์ปากกาชนิดใหม่โดยใช้ลูกกลมเล็กๆ ซึ่งหมუნได้รอบตัวเป็นปลายปากกา ความประสงค์ของจอห์น ลาวด์ สิ้นสุดลง ได้มีบริษัทหลายแห่งใช้แนวความคิดนี้ ประดิษฐ์ปากกาลูกกลิ้งออกจำหน่ายในท้องตลาด

ปากกาลูกกลิ้งที่ประดิษฐ์ขึ้น เพื่อใช้ในการเขียนหนังสือนั้น ได้ประดิษฐ์ขึ้นเป็นครั้งแรกในอเมริกาใต้ (South America) แลสโซโล ไบโร (Laszlo Biro) เป็นผู้ประดิษฐ์ขึ้นใน พ.ศ. 2486

ใน พ.ศ. 2488 มิลตัน เรย์โนลด์ (Milton Reynolds) ได้ผลิตปากกาลูกกลิ้งออกจำหน่ายเป็นครั้งแรกที่นิวยอร์กซิตี (New York City) ด้วยราคาตัวละ 12.50 ดอลลาร์สหรัฐ ซึ่งนับว่าแพงมาก ปรากฏว่า ในวันแรกจำหน่ายได้เงินกว่า 100,000 ดอลลาร์สหรัฐ

ปากกาลูกกลิ้งมีส่วนประกอบที่สำคัญคือ ไส้ ซึ่งเป็นหลอดบรรจุน้ำหมึกที่มีความชื้นมาก ลักษณะคล้ายแปรงเปียก ปลายข้างหนึ่งไส้ติดต่อกับหัวโลหะซึ่งตอนปลายเป็นโพรง มีลูกกลมโลหะเล็กมาก หมุนได้คล่องรอบตัวบรรจุอยู่ ทำหน้าที่เป็นปลายปากกา น้ำหมึกไหลจากไส้ผ่านร่องเล็กขนาดเส้นผมลงสู่ลูกกลม เมื่อเวลาเขียน ลูกกลมจะหมุนพาหมึกลงสู่กระดาษ

ปากกาลูกกลิ้งที่ออกสู่ตลาดเป็นครั้งแรกนั้น ยังมีคุณภาพไม่ดีพอ และได้รับการปรับปรุงกันเรื่อยมาจนในปัจจุบันนี้มีจำหน่ายในท้องตลาดหลายแบบ หลายชนิดต่างๆ กัน และเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก

## กิจกรรมที่สอง ดูแต่ไม่เห็น

**สมมติฐาน** ภาพถ่ายร่วมสมัยเป็นตัวอย่างที่ดี ที่อาจก่อให้เกิดความลึกซึ้งในการคิดบูรณาการเชิงวิทยาศาสตร์

**เป้าหมาย** สามารถวิเคราะห์มิติของศาสตร์ต่างๆจากภาพ

- วิธีการ**
1. แบ่งกลุ่มสมาชิกที่มีประสบการณ์ต่างกัน กลุ่มละ 5 คน
  2. เลือกประธานและเลขานุการ เพื่อเป็นผู้นำและรายงานกิจกรรมของกลุ่ม
  3. เข้าสู่กิจกรรมโดยใช้เวลา 30 นาที
  4. นำกิจกรรมที่ทำเสร็จแล้ว เข้ารายงานกลุ่มใช้เวลาอีกกลุ่มละ 8 นาที
  5. อภิปรายกลุ่มใหญ่ รวบยอดจากเวลาที่เหลือ

**หมายเหตุ** ในการทำกิจกรรม “ดูแต่ไม่เห็น” ขอต่านได้ทำกิจกรรมอาศัยความคิดของกลุ่มเสียก่อน จนกว่าท่านจะจนหนทางคิด จึงค่อยเปิดดูคำแนะนำ และควรเปิดอ่านที่ละเอียด เพราะคำแนะนำในแต่ละข้อจะบอกหนทางคิดให้ท่านมากพอสมควร เพื่อว่าจากแนวคิดข้อหนึ่ง อาจก่อแนวคิดทางอื่นๆ ขึ้นได้ นั่นแหละ คือ “ความคิดสร้างสรรค์” ได้เกิดกับท่านแล้ว

### ลักษณะของกิจกรรม

จากภาพตัวอย่างที่ได้ ให้วิเคราะห์ว่า ส่วนใดสามารถสื่อให้เกิดจินตนาการเกี่ยวกับหัวข้อความรู้ต่างๆ ในวิทยาศาสตร์พื้นฐาน ในวิทยาศาสตร์ประยุกต์ หรือแม้แต่สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ก็ตาม ในการวิเคราะห์นี้ ขอให้แบ่งแนวความคิดออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เป็นจินตนาการเกี่ยวกับศาสตร์ที่เรียนผ่านมา เรียกว่า “สมมติสังจะ” ซึ่งผล

จากการวิเคราะห์อาจปราศจากข้อมูลจริงสนับสนุน ในขณะที่จินตนาการบางกลุ่มอาจเป็น “ลัทธิ” คือความรู้ที่มีข้อมูลจริงสนับสนุน

ตัวอย่าง เช่น กระจกเงาเป็นอหิมิกเป็นลัทธิ แต่ภาพที่ปรากฏเป็นสมมติลัทธิ ซึ่งอาจก่อมโนคติ (Concept) ได้มากมาย เลือคมโนคติจากภาพตัวอย่างที่ท่านสื่อออกมาเด่นชัด ชี้แนวทางเด่นชัดนั้น โดยแสดงออกเป็นข้อความที่เป็นประโยค และอธิบายเพิ่มเติมในช่วงรายงาน กรุณาแสดงความเด่นที่หลากหลายนั้นสัก 10 หัวข้อ

### คำแนะนำ

1. มโนคติ (Concept) ที่เป็นสมมติลัทธิจะ เกิดจากความสามารถในความสัมพันธ์สิ่งหนึ่ง กับประสบการณ์เดิมที่ฝังอยู่แล้วในใจ เช่น การเห็นสิ่งใดก็ตาม แล้วสัมพันธ์ได้ว่า ณ จุดหนึ่งในภาพอาจสัมพันธ์กับคณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี และชีววิทยา ในเรื่องต่างๆ และสามารถปรุงแต่งออกมาเป็นเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กันได้ โดยเหตุที่มโนคติเป็นเพียงการทบทวน อนิยาม นิยาม มาตรฐาน และมโนคติที่จำไว้เท่านั้น มโนคติที่เกิดจากความจำองค์ประกอบพื้นฐานเหล่านี้ จะแตกต่างกันไปตามสาขาวิชาที่ตนมีประสบการณ์อยู่ เช่น ถ้าท่านเป็นนักชีวเคมี ความคล่องตัวเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพกับความรู้ชีวเคมีจะมีมาก เช่นนี้เป็นต้น และมโนคติเช่นนี้ เรียกว่า มิติความรู้เชิงประจักษ์

2. มโนคติ (Concept) ที่เป็นลัทธิ แม้กล่าวออกไปแล้ว จะมีความรู้สึกชัดเจนว่า ความจริงแท้เกี่ยวกับสิ่งนั้นมีอยู่ ซึ่งแบ่งออกได้หลายแนวทาง แต่ที่เป็นหลักใหญ่ๆ ได้แก่

2.1 มิติแห่งเวลา เช่น ภาพทุกภาพที่เห็นย่อมเป็นอดีต ในภาพแต่ละภาพยังมีอดีตซ้อนอดีต อดีตที่แปรกับเวลาที่ไม่เท่ากัน ตัวอย่างเช่น ภาพของต้นหญ้าที่ขึ้นบนประสาทริน ให้ความรู้สึกของกาลเวลาไม่เท่ากัน

หญ้าย่อมเกิดตายบนประสาทหินมาหลายชั่ว เป็นอดีตซ้อนอดีต การแปรสภาพของต้นหญ้าและประสาทหินนั้น มีช่วงเวลาที่ผันสภาพเป็นที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้เป็นสัจจะของกาลเวลาที่มีข้อมูลจริงรองรับกรุณาหยุดแค่นี้ และพยายามคิดถึงมิติอื่นๆ ด้วยตนเองก่อนจะเข้าไปอ่านข้อแนะนำอื่นๆ เพราะจะทำให้ท่านสูญเสียความคิดสร้างสรรค์ไปทันที

2.2 มิติแห่งเทคโนโลยีการพิมพ์และการถ่ายภาพ ภาพทุกภาพเป็นผลผลิตของเทคโนโลยีที่เกิดจากความรู้เรื่องการพิมพ์และการถ่ายภาพ ซึ่งจะมีเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีทั้งสองชนิดแปรกับภาพ เช่น เทคโนโลยีของการถ่ายภาพและฟิล์ม มุมที่จับภาพ และสถานการณ์ในขณะที่เกิดการจับภาพ จะมีสัจจะของมันเอง ทำให้ภาพหนึ่งๆ จะมีข้อมูลจริงรองรับอยู่ชุดหนึ่ง และไม่ซ้ำกับภาพอื่นๆ ด้วยกรุณาหยุดแค่นี้ และพยายามคิดถึงมิติอื่นๆ ก่อนจะอ่านเฉลยการแนะนำความคิดอันดับต่อไป

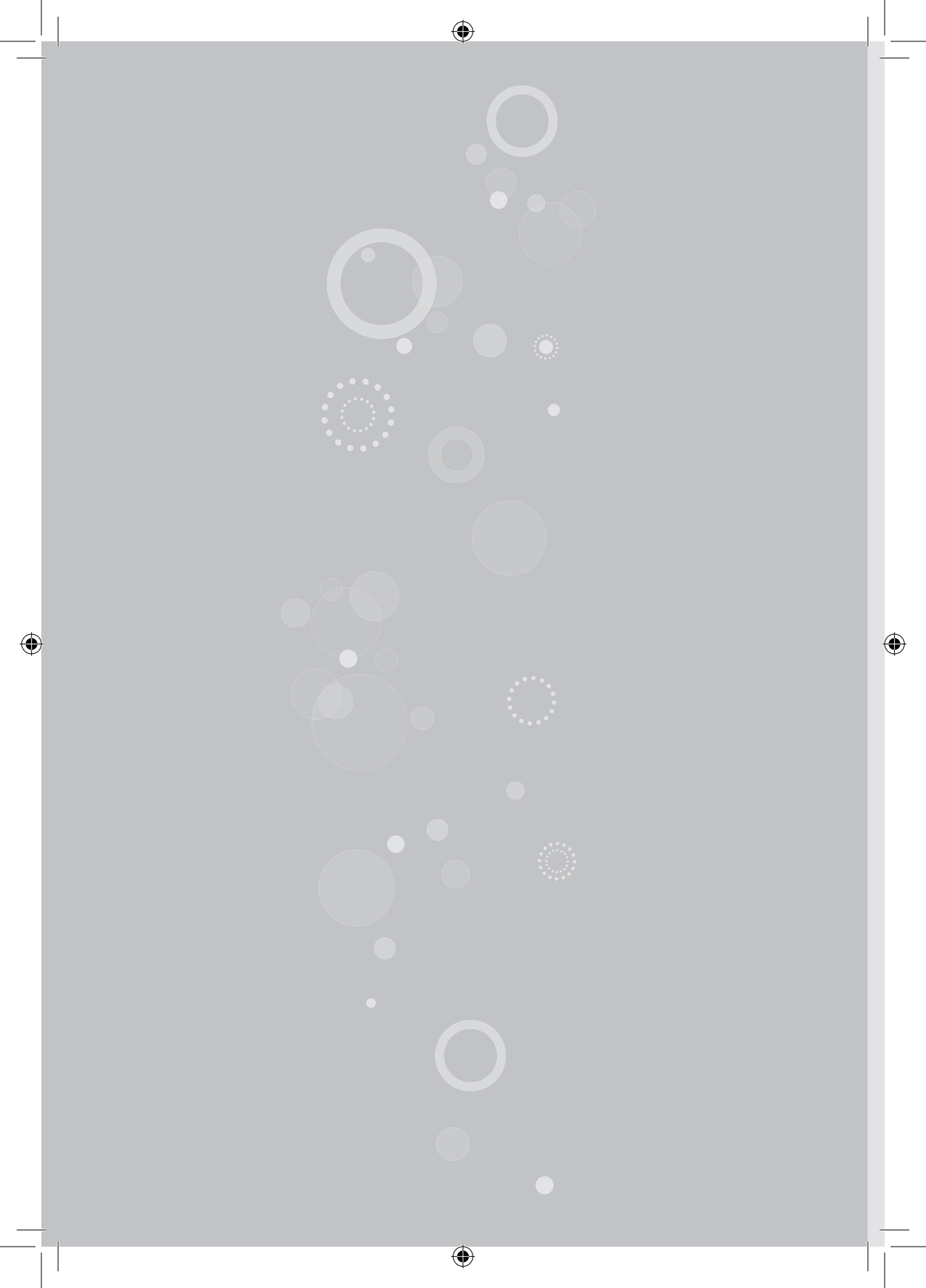
2.3 มิติแห่งกระบวนการ มีความมหัศจรรย์มาก ที่เมื่อใดก็ตามท่านสามารถต่อเรียงมิติแห่งกระบวนการตั้งแต่เริ่มดัมจนจบ เช่น เมื่อท่านดูภาพที่ท่านได้รับ ท่านจะพบว่า ความมหัศจรรย์อยู่ที่กระบวนการกล่าวคือ

1. ใครเป็นผู้ต้นคิดในการสร้างภาพ
2. จุดมุ่งหมายในการสร้างภาพมีอะไรบ้าง
3. ภาพที่เห็นเกิดมาได้อย่างไร ใครถ่าย ใครล้าง ใครอัด ถ่ายทำเมื่อไร ที่ไหน อย่างไร
4. ทำไมจึงตัดสินใจใช้ภาพที่เห็นมาทำปฏิทิน
5. แหล่งเงินทุนสนับสนุนที่ใช้ทำ

6 ภาพเหล่านี้ใครเป็นเจ้าของ ตกมาถึงท่านได้อย่างไร ฯลฯ ท่านลองคิดเถิด สัจธรรมเกี่ยวกับกระบวนการของท่านอยู่แล้ว จะเป็นการดีอย่างยิ่ง

ถ้าท่านจะคิดทบทวนให้ละเอียดสักหนึ่งภาพ จากนั้นท่านจะเกิดความมหัศจรรย์ที่ได้หยิบ ได้จับอะไรก็ตาม ตรงหน้าของท่านขึ้นมา ท่านจะพบกระบวนการที่ควรมีมากมายเต็มไปหมด เพียงแต่ท่านไม่รู้ข้อมูลจริงเหล่านั้น สมควรแล้วที่จะกล่าวว่า ทุกวันนี้ แวดวงชีวิตของเราไว้กับความไม่รู้ สิ่งที่เราไม่รู้นั้นจะเกิดกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นสมบัติของเรา ส่วนสิ่งที่เราคิดว่าเรารู้นั้น แท้จริงเป็นเพียงสมมติสัจจะ คือ สมมติแห่งจินตนาการชุดหนึ่งเท่านั้น





# บทที่สอง

## การทำบุญในพระพุทธศาสนา

### นิยามของบุญ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตโต)  
“พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์”  
บุญคือเครื่องชำระสันดาน ความดี กรรมดี  
ความประพฤติชอบทางกาย วาจา ใจ ได้  
ผลคือ ทำให้เป็นที่น่าบูชา และมีความสุข คือ  
มีกุศล ในการทำบุญ ต้องทำตามสภาพความ  
เป็นจริงของชีวิต ให้สิ่งแวดล้อม และชีวิตอื่น  
งอกงาม หมั่นไปสู่ความดีที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

พุทธพจน์ที่ว่า “ชนเหล่าใด ปลูกสวน  
ปลูกป่า สร้างสะพาน จัดบริการน้ำดื่ม บิ๊ง  
สระน้ำ ให้ที่พักอาศัย บุญของชนเหล่านั้น  
ย่อมเจริญงอกงาม ทั้งคืนทั้งวัน ตลอดทุกเวลา  
ชนเหล่าใดตั้งอยู่ในธรรม ถึงพร้อมด้วยศีล คือ  
ผู้เดินทางไปสวรรค์”

ฐานที่ตั้งแห่งบุญ เรียกว่า “บุญกิริยาวัตตูลิข” เป็นทางแห่งการทำความดี ผู้ใดทำบุญกิริยาวัตตูลิขหนึ่งปี ก็จะทำให้เกิดบุญนิธิ คือ มีบุญเป็นขุมทรัพย์ เมื่อต้องการอะไรสามารถอธิษฐานขอความสำเร็จจากกองบุญ ทำให้เกิดบุญฤทธิ์ขึ้น

พุทธศาสนาถือว่า พระภิกษุผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติสมควร กับพระธรรมวินัย นั่นคือ เนื้อนาบุญ เป็นบุญเขตของสังฆมกิจกรรมการทำบุญในพระพุทธศาสนา คือ นำพหุติกรรมที่พบในวิถีความเป็นไทยพุทธ ที่ทำกันเป็นกิจวัตร มาร่วมกันระดมข้อมูล เป็นการเริ่มต้นของสหกรณ์หุ้นบุญ

เมื่อเข้าใจวิธีการทำบุญที่หลากหลายแล้ว แต่ละคนก็ไปทำบุญเพื่อส่งเข้าสหกรณ์หุ้นบุญ และตนเองก็ทำบุญซีกำไรบุญ ขาดทุนบาปเป็นบุญซีบุญบาปประจำวัน ทำเช่นนี้ทุกวันครบหนึ่งปี ก็จะสามารถหมุนทุกสิ่งในปกติชีวิตมาลงเป็นหุ้นบุญของตนเอง

หุ้นบุญของใครมีมากก็จะเกิดบุญฤทธิ์ คิดอะไรมักจะได้ตามนั้น พุดอะไรมักจะเป็นที่รักที่น่าเจริญใจ ทำอะไรมักจะดูดี มีระดับ

ถ้าเป็นเด็กน้อยเสนอกติกาทำบุญในปกติชีวิต 10 ข้อ ถ้าเป็นวัยรุ่นหนุ่มหรือผู้ใหญ่ ให้ช่วยกันระดมสมองในกิจกรรมที่ออกแบบไว้ดีแล้ว

กลวิธีสอนการทำบุญกิริยากับเด็กอายุประมาณสิบขวบ ให้รหัสลับในการทำบุญ ส่วนความคิดสร้างสรรค์เกี่ยวกับการทำบุญ ใช้กลวิธีแข่งกันตอบตามจริง นำสิ่งที่เคยทำจริง และเคยเห็นผู้อื่นทำมาแข่งตอบ ถ้าเด็กมองมิติใหม่ๆ ไม่ออก ครูจะต้องนำมิติเหล่านั้น มาเริ่มด้วยการถามนำ เช่น ถามว่า ใครเคยล้างจานข้าวหมา ให้ยกมือ และอธิบายว่า บุญจะต้องสะอาด จานข้าวหมาก็ต้องสะอาดเหมือนกัน

## รหัสลับสิบข้อ การสร้างบุญกิริยาวัตรสิบ สำหรับเด็กเล็ก

1. แข่งกันตอบ สิ่งที่เคยทำ ให้มากที่สุด เช่น การแบ่งปัน ถามว่ากินส้มตำคนเดียวเท่ากับแบ่งกับเพื่อน อย่างไหนอร่อยกว่า ขนมละ (ถามเป็นกลุ่ม)

ใครพบครูนอกสถานที่แล้วรีบเข้าไปทำความเคารพ (ให้ไหว้ให้ดู) หรือช่วยในลักษณะอื่นๆ ช่วยถือของ ไปซื้อของ ไปหยิบของ ฯลฯ ใครเคยให้เพื่อนขอยืมของใช้... รับเพื่อนมาโรงเรียนด้วยกัน... เตือนเพื่อนให้ข้ามถนนบนทางข้ามกันเถิด... ใส่บาตร... และอีกมาก (ถามทีละคำถาม)

2. การมีศีลคือการรู้สึกตัว ความรู้สึกตัววัดได้จากการรู้สึกทุกครั้ง ที่เปลี่ยนอิริยาบถ

ครูถามนำ.... เด็กคนไหนขยับท่าไหน... ครูถามว่า... รู้สึกตัวไหม (โดยเรียกชื่อเล่นของเด็กประกอบ)

โดยวิธีนี้จะเรียกความสนใจจากกลุ่มได้ทันที เด็กที่เหลือจะขยับตัว เพื่อให้ครูถาม และครูชมว่า “ใช่” “เก่ง” เช่นนี้เป็นต้น (แข่งกันรู้สึกตัว)

ตัวอย่างเช่น เปลี่ยนท่าหนึ่ง ขยับซ้ายขยับขวาพูดกับเพื่อน เกาศรีษะ กระพริบตา ถ้าเก่งจริงๆ ก็บอกว่า กำลังเห็นครูพูด กำลังได้ยินเสียงต่างๆ เสียงพัดลม เสียงคุยของเพื่อน อื่นๆ แข่งกันบอกอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันได้ถูกต้อง คือการฝึกมีสติในกาย

**ผู้ใดมีสติในกายสูง ก็แสดงว่าศีลมีกำลังสูง (ไม่ตื่นเต้นตกใจง่าย)**

3. ครูให้หนึ่งภาวนาครั้งละ 1 นาที โดยเคาะระฆังหยุดกิจกรรม ครูถามว่า เจียบไหม รู้สึกดีเองไหมในหนึ่งนาที รู้สึกอย่างไร ให้การบ้านเด็กกลับไปทำเอง วันละ 5 ครั้ง ครั้งละ 1 นาที (บอกให้อธิษฐานจิตว่า จะนั่งนิ่ง 5 นาทีต่อวัน)

4. อธิษฐานจิตว่าจะหางานบ้านทำเอง โดยไม่ต้องให้แม่ใช้ หรือผู้อื่นใช้ ถามว่าจะทำอะไรบ้าง ครุ่นว่า เก็บขยะ กวาดห้องเรียน จัดดอกไม้ ล้างห้องน้ำ ปิดไฟ แยกขยะ ถามสิ่งต่างๆ ให้เหมาะกับวัยของเด็ก เพียงแต่เน้นให้เขาทำ และถ้าลืมทำ ต้องทำเพิ่มในวันถัดไป เช่น อธิษฐานทำวันละหนึ่งหรือสองนาที ต้องทำทุกวัน ถ้าลืมต้องสมทบเวลาในวันต่อๆ ไป

5. ถ้ามีเหตุการณ์ทำให้ตกใจ เคยนอนอะไรบ้าง.. พระพุทธเจ้า พ่อ แม่ ครู เทวดา พระพรหม สิ่งศักดิ์สิทธิ์อื่นๆ (ตั้งคำถามในสิ่งที่เคยทำจริง)

6. ยินดีที่เห็นผู้อื่นทำดี เช่น เป็นเด็กขยัน ทำงานส่วนรวม มาโรงเรียนเช้า เป็นนักกีฬา ร้องเพลงเพราะ สวดมนต์เสียงดัง เอาขนมมาฝากเพื่อน ช่วยเพื่อนทำการบ้าน

7. วิธีอ่อนน้อมต้องทำให้ถูกต้อง ไหว้พระ ไหว้ครู ไหว้พ่อแม่ กราบ พระพุทธรูป เดินผ่านผู้ใหญ่ แต่งตัวอย่างไรเรียกว่าให้เกียรติสถานที่ เต็ดดอกไม้อย่างไรได้ชื่อว่ารักต้นไม้ เต็ดยอดผักหวานป่าควรทำอย่างไร ความอ่อนน้อมควรสอนให้ครบทิศ รวมต้นไม้ ไบหญ้า ธรรมชาติรอบตัว

8. การพูดความจริง เรียกว่า พูดธรรม ถ้าไม่เห็นไม่รู้ข้อมูลจริง อย่าเดาเอา ถ้าคาดการณ์ต้องใช้คำพูดให้ถูกต้อง เด็กเล็กจะพูดตรง จริงใสซื่อ ดังนั้นครูสามารถสอนเรื่อง วาจาที่ถูกต้องรวมทั้งอ่านออกเสียงให้ถูกต้อง เรียกว่าพูดความจริง พูดชัด ผู้อื่นฟังแล้วไม่เข้าใจคลาดเคลื่อน (หมายถึงพูดธรรม)

9. ทำตัวดีเรียกว่า ทำตัวตั้งตัวพระธรรม ถ้าพูดชมตรงจริง เห็นคุณของการขยัน ประหยัด การใช้ของส่วนรวมอย่างระมัดระวัง (ไม่ขีดเขียนเล่น) การที่เราไม่ทำลายข้าวของส่วนรวม เรียกว่า ทำตัวดี

10. ทำบุญซึ่งบุญส่งครูทุกวัน และทุกวันจะต้องอธิษฐานจิต ส่งบุญที่ทำให้สรรพชีพสรรพสัตว์บุพการี และทุกๆ คน รวมถึงสัตว์เลี้ยง ต้นไม้ที่ปลูก

เน้นย้ำว่าการที่เราทำสิบข้อนี้แหละ คือ การไม่ประมาท การตั้งตัวไว้ชอบ เพื่อชีวิตจะได้เจริญก้าวหน้า สอนย้ำซ้ำทุกวัน จนเด็กสามารถทำบุญกิริยาวัตตุลธิบได้เอง เหมือนหิวกระหายน้ำ ก็หาน้ำดื่มได้เอง

### **การก่าบุญในพระพุทศาสนา สำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่**

การออกแบบกิจกรรมที่ให้เป็นตัวอย่างนี้ เพื่อให้ทุกคนได้ประจักษ์ด้วยตนเองว่า การทำดีนั้นมีผลกระทบไม่ใช่กับตนเอง แต่ส่งผลดีกับครอบครัว สถาบันที่เราสังกัด จรรโลงจารีตประเพณีของไทย และเป็นเชื่อบุญกุศลให้สังคม

ให้มองเห็นบุญที่เราทำส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวม ไม่ต่างจากบาป แต่บุญจะไปได้ไกลกว่า และสังคมที่มีผู้ประกอบบุญอยู่เสมอย่อมมีเกียรติ มีศักดิ์ มียศ ถึงซึ่งความสวัสดิ์ในปัจจุบัน เป็นฐานทรัพยากรบุคคลที่ประเสริฐที่สุด กว่าการทำงานอื่น

**กิจกรรม “การทำบุญในพระพุทธศาสนา”  
(พระไพศาล วิสาโล “ฉลาดทำบุญ”)**

**วัตถุประสงค์** เพื่อรวมบุญเข้าเป็นสหกรณ์

**หลักการ** จารีต ประเพณี วัฒนธรรม ของคนสยามมีรากฐานจากหลักการคิดเรื่อง บุญกิริยาวัตตูลิขิประการ หลักของบุญกิริยาวัตตูลิขิประการ มีดังต่อไปนี้

1. การบริจาคเงินและสิ่งของ เรียกว่า ทานมัย
2. การลดละความประพฤติที่ไม่ดี และความเอื้อเฟื้อเพื่อเผื่อแผ่ เรียกว่า ศีลมัย
3. การฝึกจิตรักษาใจให้สงบ เกิดปัญญา เรียกว่า ภวานามัย
4. การสละแรงกายช่วยเหลือผู้อื่น หรือส่วนรวม เรียกว่า ไวยาวัจจมัย
5. ความอ่อนน้อมถ่อมตัว เรียกว่า อปจายนมัย
6. ความยินดีในการทำความดีของผู้อื่น เรียกว่า ปัตตานุโมทนามัย
7. การเผื่อแผ่ความดีให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วม หรือได้รับส่วนบุญ เรียกว่า ปัตติทานมัย
8. การฟังธรรมและศึกษาข้อคิดที่ดีงาม เรียกว่า ธรรมสวนมัย
9. การให้ธรรมและข้อคิดที่ดีงามแก่ผู้อื่น เรียกว่า ธรรมเทศนามัย
10. การนึกคิดในทางที่ถูกต้องดีงาม เรียกว่า ทิฏฐชุกกรรม

**วิธีการ**

1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย โดยทุกกลุ่มมีวิทยากรประจำกลุ่ม เพื่อแนะนำวิธีการทำกิจกรรม
2. แต่ละกลุ่มย่อย ให้จดชื่อสมาชิกกลุ่ม ตั้งประธาน เลขานุการและผู้นำเสนอผลงาน
3. ร่วมกันระดมสมองตามคำสั่งที่ให้ไว้ โดยแต่ละกลุ่มจะมีแนวคิดในการระดมสมองในหัวข้อที่แตกต่างกัน ใช้เวลาระดมสมอง 45-50 นาที
4. นำสาระที่ระดมสมองได้ ไปเสนอและร่วมอภิปราย
5. หลังทำกิจกรรม มีกระดาษให้เขียนความประทับใจหรือประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

**คำสั่ง**

1. อ่านข้อความเรื่องอานิสงส์ของบุญ ตามกลุ่มที่กำหนดให้
2. แต่ละกลุ่มย่อยจะได้หัวข้อ “ บุญกิริยาวัตถุ ” ต่างกัน ให้ร่วมกันวิเคราะห์จากประสบการณ์จริงว่าวิธีการให้ที่กำหนดไว้ในกลุ่มย่อยนั้น มีประโยชน์อย่างไร กับ : -
  - 2.1 ตนเอง
  - 2.2 ผู้อื่น (ครอบครัว, สถาบัน)
  - 2.3 ต่อความสงบสันติภาพของโลก
  - 2.4 ต่อการจรรโลงวัฒนธรรมด้วยวิถีพุทธ
3. ทุกกลุ่มต้องคิดลักษณะการให้ในลักษณะอื่นๆ อีก 2 ข้อ

### กิจกรรมที่ 1 บุญยอมทำให้เกิดความสุขในขณะให้

บุญนั้นเริ่มต้นด้วยการรู้จักให้ การให้ (ทาน) ช่วยให้เราไม่คิดจะเอาเข้าตัวอยู่รำไป ชีวิตที่คิดแต่จะเอาเป็นชีวิตที่ไม่สมดุล จิตที่คิดแต่จะเอาเป็นจิตที่คับแคบเห็นแก่ตัว ทำให้เป็นคนไม่น่ารัก และมีความสุขยาก เด็ก ๆ เติบโตขึ้นมาได้เพราะเป็นฝ่ายรับจากผู้อื่นมาตั้งแต่เกิด ทั้งน้ำนม อาหาร ความอบอุ่น ตลอดจนความรู้ แต่ถ้าไม่รู้จักให้เสียเลย ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าชีวิตนี้เกิดมาเพื่อจะเป็นผู้รับฝ่ายเดียวเท่านั้น การสอนเด็กให้รู้จักให้ คือการสอนบทเรียนชีวิตข้อแรกว่า เมื่อรับแล้ว ต้องรู้จักให้ เหมือนกับต้นไม้ทุกต้นเติบโตเพราะดูดน้ำและอาหารจากพื้นดิน แต่เวลาเดียวกันเขาก็รู้จักคายน้ำและทิ้งกิ่งใบให้เป็นปุ๋ยเป็นการตอบแทนผืนแผ่นดินที่หล่อเลี้ยงเขามา อีกทั้งยังให้อาหารและที่พึ่งพิงแก่เพื่อนร่วมโลก เช่น นก กระรอก รวมทั้งมนุษย์

### กิจกรรมที่ 2 น้ำใจไทยเป็นที่ประจักษ์แก่ชาวโลก

จะให้อะไร ราคาเท่าไร ไม่สำคัญเท่ากับน้ำใจที่คิดจะให้ พ่อแม่จะช่วยลูกได้มาก หากสอนให้ลูกตระหนักว่า แม่เขาจะมีกำลังน้อย มีเงินไม่มาก แต่เขาก็สามารถทำบุญได้เท่าเทียมกับผู้ใหญ่ หากเขามีน้ำใจ คุณค่าของคนเรามีได้อยู่ที่วัยหรือชื่อเสียงเงินทอง แต่อยู่ที่คุณภาพของใจต่างหาก

ถึงจะไม่มีเงินให้ แต่ถ้ามีน้ำใจ ก็สามารถให้สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าเงิน เช่น ด.ญ.เพอร์รารี เมื่อพบว่าลูกพี่ลูกน้องวัย ๑๐ ขวบ ป่วยจากโรคมะเร็ง เธออยากจะช่วยมาก จึงวาดรูปการ์ตูนเพื่อหาเงินไปเป็นค่ารักษาน้อง หนังสือการ์ตูนของเด็กหญิงวัย ๑๒ แม้จะไม่สวยงามเท่ากับของผู้ใหญ่ แต่น้ำใจอันยิ่งใหญ่ของเธอชักชวนให้ผู้อ่านพากันบริจาคเงินช่วยน้องเธอ จนบัดนี้เขาเกือบจะหายเป็นปกติแล้ว

### กิจกรรมที่ 3 ความเกรงใจเป็นวัฒนธรรมไทย

การช่วยเหลือผู้อื่นจะเป็นไปได้ต้องเริ่มต้นด้วยการรู้จักรักษาตน ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนแก่ใคร หรือ เอาเปรียบส่วนรวม เช่น ช่างตัดไม้ ลักขโมย ฉ้อโกง ล่วงละเมิดของรักของสงวนของผู้อื่น โกหก หรือเข้าหาสิ่งเสพติด บุญประเภทนี้เราเรียกว่า ศีล

พ่อแม่ที่สอนลูกไม่ให้ไปเบียดเบียนใคร ไม่ว่าจะบุคคลหรือส่วนรวม เท่ากับสร้างรั้วป้องกันไม่ให้ความเดือดร้อนเนื้อร้อนใจเข้ามาใกล้ตัว ความซื่อสัตย์เพียงเล็กน้อยอาจนำไปสู่ความผิดพลาดอันยิ่งใหญ่ได้

ดังนั้น พ่อแม่จึงไม่ควรนิ่งดูตาย หากลูกขโมยปากกาของเพื่อน ลอกการบ้าน ทูจจริตในห้องสอบ หรือข่มขืนใส่เดือน

### กิจกรรมที่ 4 เป็นฐานสร้างพรหมวิหารสี่ในจิตของผู้มีบุญ

คนเรา สามารถทำบุญได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือบนท้องถนน ไม่มีเงินหรือไม่ใช้เงินเลย ก็ทำบุญได้แม้กระทั่งอยู่เฉยๆ แต่ทำใจให้ถูกต้อง จนเกิดความรู้สึกดีๆ ขึ้นมาก็เป็นบุญ เช่น ยินดี ปลอบปล้ำ เมื่อเห็นคนอื่นทำความดีไม่อิจฉา หรือก่อนแคะเข่าว่าอยากดัง การสอนให้ลูกชื่นชมคนดี คือ การสร้างนิสัยใฝ่ดีขึ้นมาในตัวเด็ก

ขณะเดียวกัน เมื่อทำความดีก็ไม่หวังความดีไว้คนเดียว ชักชวน หรือเปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำความดีด้วย ตลอดจนแผ่บุญกุศลจากความดีนั้นให้แก่คนอื่น ให้เขาได้รับประโยชน์ด้วย นี่ก็เป็นบุญด้วยเช่นกัน

แผน กิจกรรมกลุ่มที่ 1 บุญยอมทำให้เกิดความสุขในขณะให้

	วิธีการให้	ต่อตนเอง	ต่อผู้อื่น	ต่อสันติภาพโลก	ต่อวัฒนธรรมพุทธ
1	ใส่บาตร				
2	ปล่อยสัตว์				
3	ร่วมงานบุญ				
4	ร่วมพิธีสวดศพ				
5	ทำสังฆทานหนังสือ				
6	ช่วย.....ทำการบ้าน				
7	ส่งเสริมการปลูกป่า				
8	ทำความสะอาดที่ สาธารณะ				
9					
10					

แผน กิจกรรมกลุ่มที่ 2 หัวใจไทยเป็นที่ประจักษ์แก่ชาวโลก

	วิธีการให้	ตนเอง	ต่อผู้อื่น	ต่อสันติภาพโลก	ต่อวัฒนธรรมพุทธ
1	ช่วยบอกทาง				
2	รับเข้าร่วมงาน				
3	เล่าความดีที่เคยทำ				
4	ให้ยืมของใช้				
5	เดินมอบน้ำอม				
6	แต่งตัวเรียบร้อย				
7	ใช้ของส่วนกลาง อย่างพอดี				
8	ร่วมแรงทำงานกลุ่ม				
9					
10					

แผน กิจกรรมกลุ่มที่ 3 ความเกรงใจเป็นวัฒนธรรมไทย

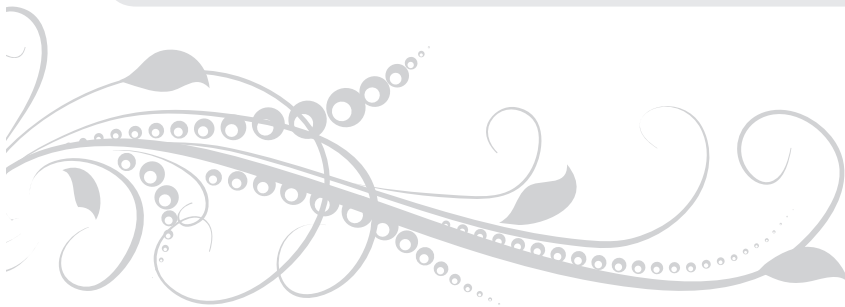
	วิธีการให้	ต่อตนเอง	ต่อผู้อื่น	ต่อสันติภาพโลก	ต่อวัฒนธรรมพุทธ
1	หยิบขบของที่เขาให้อย่างพอดี				
2	เลียนแบบโดยไม่ลอกแบบ				
3	ชื่อของพอดี้ตัว (เงิน)				
4	รักษาของสาธารณะประโยชน์				
5	ผ่อนหนี้เงินกู้รัฐบาล				
6	อดทนไม่ป่วยการเมื่อง				
7	อดอมาจากไร่แก่ณสาร				
8	อดกลั้นการเถลเถล				
9					
10					

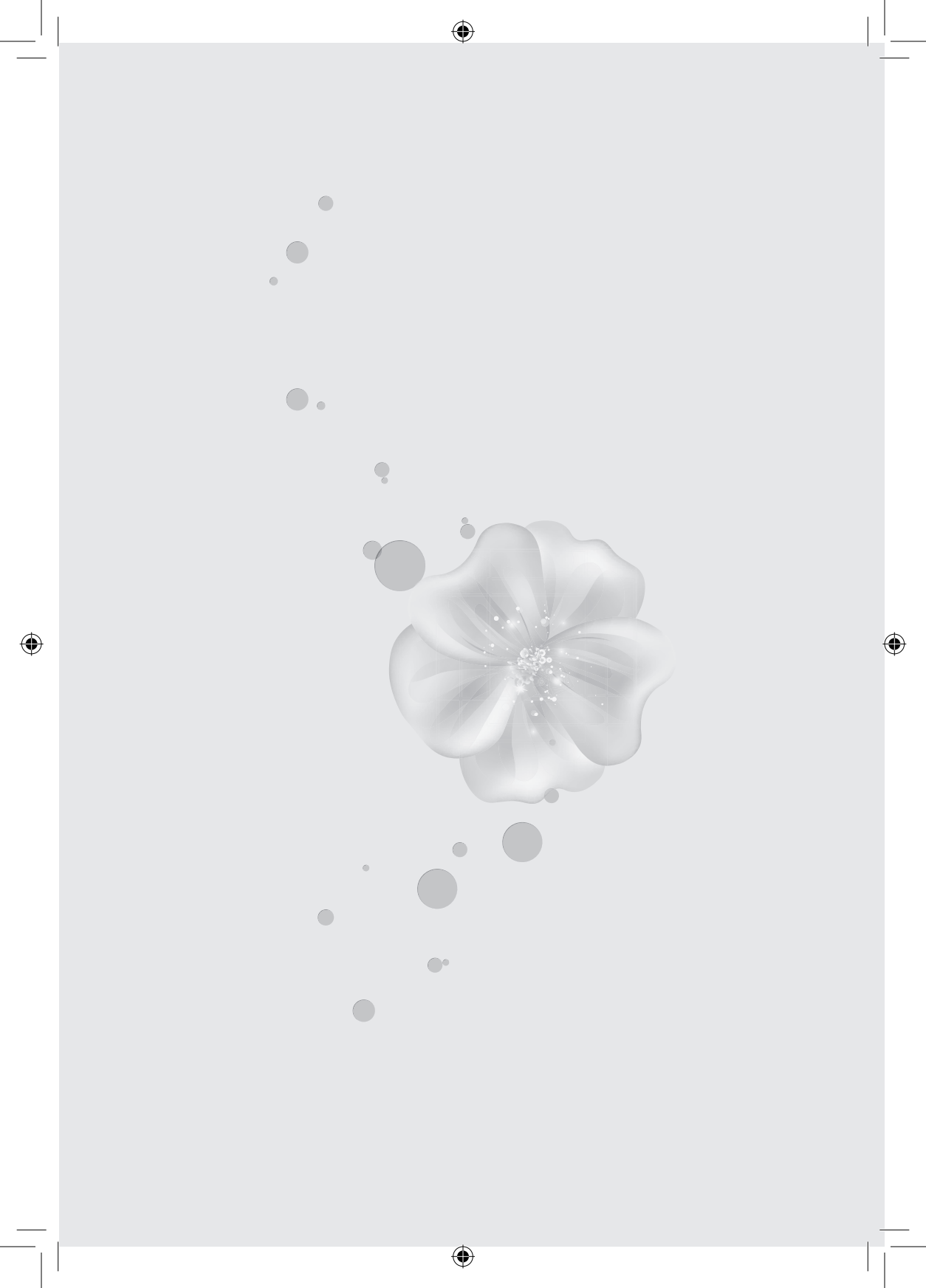
แผน กิจกรรมกลุ่มที่ 4 สร้างพรหมวิหารสี่ขั้นในใจ

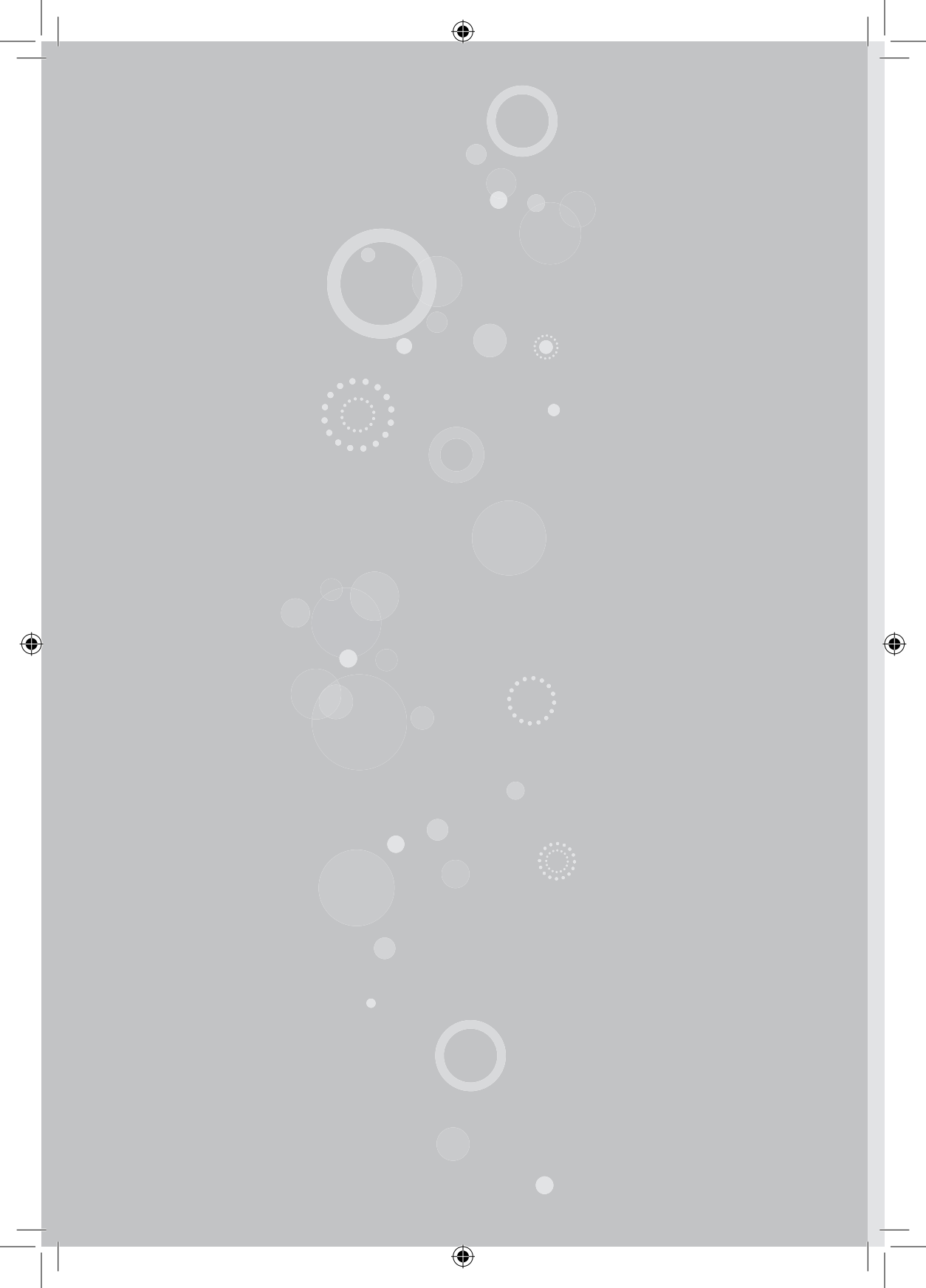
	วิธีการให้	ต่อตนเอง	ต่อผู้อื่น	ต่อสันติภาพโลก	ต่อวัฒนธรรมพุทธ
1	ให้เงินเด็กยากจน				
2	ให้ทิปผู้ให้บริการ				
3	ภาวนาให้				
4	พูด, ยิ้ม, อย่างสุภาพ				
5	พูดเสริมพุทธภาชิต				
6	ให้หนังสือที่ดี (ให้ของ ยิ้มก็ได้)				
7	ให้ความเอาใจใส่				
8	ฟังอย่างตั้งใจ				
9					
10					

### สัมมาทิฏฐิในพุทธธรรม

1. บัณฑิตย่อมฝึกตนเอง และดำรงการฝึกตนไว้ชั่วชีวิต
2. การฝึกตนเองที่ถูกต้อง คือ สมดุลระหว่างการฝึกกาย ฝึกจิต ฝึกปัญญา
3. ผู้ฝึกตนเอง ย่อมแจ้งใจในสิ่งเร้ารอบค้ำน ที่คอยทำลายชีวิตให้เป็นคนไร้ค่ามาประดับชีวิต
4. เส้นทางของบัณฑิต ควรเป็นเส้นทางสะอาด อบอุ่นด้วยความเอื้ออาทร มีโลกพิภพเป็นมิตรภาพ
5. บัณฑิตที่ฝึกตนดีแล้ว จึงจะยืนหยัดได้ในสังเวียนการต่อสู้ เพราะรู้ว่าชีวิตนี้ต้องการอะไร (ไม่ใช่ตกเป็นทาสของธุรกิจทุนนิยมอย่างเดียว)
6. ผู้มีวิชาการแก่กล้า แต่คุณธรรมกลับอ่อนด้า มีหัวใจกัดตนเอง ไม่รู้วิธีทำใจให้สงบ ไม่กรุณา ไม่เอื้ออาทร เรียกว่าบัณฑิตกระดาษเปื้อนหมึก
7. จงอย่ามีการศึกษาที่ทำลายคุณธรรมและจริยธรรมของตนเองจนเป็นบัณฑิตผู้นำของตนเอง
8. จงอย่าเป็นบัณฑิตสุนัขรับใช้ ทำงานเพื่อความเจริญของธุรกิจทุนนิยมเพียงอย่างเดียว







# บทที่สาม

## แนวคิดที่เป็นพรและที่เป็นโทษ

### ชีวิตคืออะไรและควรเป็นอย่างไร

ขึ้นหิวขอนี้ขึ้นมา พุทธบริษัทนักอ่าน  
ต้องนึกถึง “พุทธธรรม” ของพระพรหมคุณา-  
ภรณ์ (ปอ.ปยุตโต) ฉบับขยายความ พิมพ์  
พ.ศ. 2554, 1330 หน้า

“พุทธธรรม” คือ ตำราพื้นฐานที่ตอบ  
โจทย์ ชีวิตคืออะไร และควรเป็นอย่างไร ได้  
ครบถ้วนสมบูรณ์แบบ

เมื่อได้อ่าน ศึกษา เข้าใจ นำไปใช้ได้  
วิเคราะห์ได้ จะรู้สึกภาคภูมิใจในความเป็น  
เชื้อชาติตะวันออก เพราะนี่คือหลักฐานว่า  
นักปราชญ์ตะวันออกตอบโจทย์ว่าชีวิตคือ  
อะไร ควรเป็นอย่างไร จึงจะมีทุกข์น้อยที่สุด  
ได้ครบถ้วนสมบูรณ์แบบ

อรรถสภาระของชีวิตคืออะไร และชีวิตควรเป็นไปอย่างไร “พิสดาร ลึกซึ้ง น่าอัศจรรย์สองประการ (หนึ่ง) คนโบราณบัญญัติหลักการเรื่อง ชีวิตคืออะไร และควรเป็นไปอย่างไร มาหลายพันปีแล้ว ในขณะที่ ชีวิตคืออะไร และควรเป็นไปอย่างไรตามแบบโลกาภิวัตน์ เพิ่งเกิดขึ้นมา ประมาณร้อยปี และแพร่หลายเพราะสื่อสารมวลชนเป็นผู้กระจายความรู้ ที่มีประสิทธิภาพสูง (สอง) อัศจรรย์ว่าความรู้ชีวิตคืออะไร และชีวิตควรเป็น ไปอย่างไร ถูกส่งต่อมาจากยุคโบราณ ปฏิรูปภาษาให้สมัยนิยมมาจน กลายมาเป็น “พุทธธรรม” ฉบับขยายความ หน้า 1,330 หน้า

ถามว่า ข้าพเจ้าเคยเรียน “ชีวิตคืออะไร ชีวิตควรเป็นอย่างไร” ในแบบฉบับของโลกาภิวัตน์หรือ

ตอบว่า นอกจากจะสำเร็จปริญญาเอก สาขา “ชีวเคมี” แล้วยังทำ วิจัยเกี่ยวกับ “ชีวิตคืออะไร ชีวิตควรเป็นอย่างไร” โดยนัยโลกาภิวัตน์ อีกราวสองทศวรรษ และคิดวิเคราะห์ว่าด้วยเรื่องชีวิตโดยนัยสากลไว้ใน หนังสือ “ชีวเคมีเชิงพินิจ” เมื่อครั้งรับราชการเป็นอาจารย์ผลิตบัณฑิต าระดับสูงให้ประเทศ

“ชีวเคมีเชิงพินิจ” เป็นหนังสือวิเคราะห์ หลักการ แนวความคิด ว่าด้วยเรื่องชีวิตตามแนวคิดสากล จุดเด่น จุดด้อยของการเชื่อ “ชีวิต คืออะไร และควรเป็นไปอย่างไร” ก็ได้วินิจฉัยไว้แล้ว

ในขณะนั้นยังไม่เคยทราบว่า “ชีวิตคืออะไร และชีวิตควรเป็นไป อย่างไร” ในแนวพุทธธรรม ว่ามีอยู่ในอารยธรรม เพราะหลงเข้าใจว่าสิ่ง ที่เรียนมาจากประเทศสหรัฐอเมริกา นั้นเป็นความจริง

สรุปคือ ขณะนั้นยังไม่เข้าใจ ความรู้สัมพัทธ์ว่าคืออะไร ทำไมจึง เป็นแค่สมมุติสัจจะ

หลังสำเร็จปริญญาเอกมาอย่างไร ก็ทำวิจัยต่อในแนวความคิดเดิม

ตามที่เล่าเรียนมา และรู้ด้วยว่า ใครๆ ก็ทำกันเช่นนี้ทั่วทั้งโลก

ครั้นเข้ามาศึกษาชีวิตคืออะไร และควรเป็นไปอย่างไร “ในแนวพุทธ” จึงพบว่า พุทธธรรมเป็นศาสตร์ คือ มีนิยาม บัญญัติ มีสมมติฐาน หลักการ ทฤษฎี แนวความคิด กระบวนการลงความเห็น กระบวนการหาข้อมูล กระบวนการประเมินผล ตามแบบฉบับของความเป็นพุทธ

อุปมาเสมือนสองภาษา คือ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ย่อมมีเอกลักษณ์ของความเป็นภาษาต่างกัน

“ชีวิตคืออะไร ชีวิตควรเป็นอย่างไร” ในแนวโลกาภิวัตน์ ได้ขยายครอบคลุมความเชื่อได้อย่างไร ข้าพเจ้าได้วิเคราะห์ไว้แล้ว ในหนังสือ “วิธีพุทธ-วิถีโลกาภิวัตน์” สำนักพิมพ์สุภาพใจ พ.ศ. 2554 , 195 หน้า

## สาระของชีวิตคืออะไรในแนวคิดตะวันออก

เจ้าชายสิทหัตถะเป็นผู้มีพรหมณ์เป็นครูอาจารย์ รับผิดชอบต่อความรู้ส่งต่อมาจากศาสนาพรหมณ์ พรหมณ์ได้บัญญัติเรื่องชีวิต การเกิดเป็นมนุษย์ การแบ่งสังสารวัฏไว้ 31 ภูมิ มาหลายพันปีแล้ว

พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา มิได้ปฏิเสธความเชื่อเรื่องสังสารวัฏของชีวิต ตามแนวคิดของพรหมณ์

พรหมณ์เป็นนักปราชญ์ตะวันออก ที่แบ่งชีวิตต่างๆ ออกเป็น 31 ภพ ภพอบายมี 4 ประเภท คือ เปเรต อสุรกาย ดิรัจฉาน และสัตว์นรก ภพมนุษย์มีหนึ่ง เทวภพมี 6 ประเภท พรหมถูกแบ่งย่อย 16 ประเภท ตามกำลังของแสงสว่าง อรูปพรหมมี 4 ประเภท

ท่านพุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม เป็นนักปราชญ์สยามคนแรกที่บัญญัติ “ภาษาธรรม” โดยกล่าวว่า ภูมิจิตของมนุษย์มีรหัสลับ (application) ของทั้ง 31 ภพ เพียงแต่ว่า สิ่งเร้าสิ่งหนึ่งกระตุ้น

ภพใดขึ้นใช้เท่านั้น

พุทธธรรมดั้งเดิม เชื่อว่า หลังการเกิดตายทางร่างกายแล้วจึงไปเกิดเป็นภพใหม่ นั่นๆ ตามวาระจิตของคนนั้นตอนใกล้ตาย ความเชื่อดังกล่าวเรียกว่า ภพชาติภาษาคน เป็นภาษาที่ใช้ร่างกาย (รูปธรรม) เป็นตัวตั้ง

ส่วนท่านพุทธทาสภิกขุได้บัญญัติ ภพชาติภาษาธรรม คือมีอารมณ์จิตเป็นตัวตั้ง ซึ่งเป็นการอธิบายที่เสริมเพิ่มเติม ทำให้อรุณประโยชน์ของภพชาติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ถูกนำมาประยุกต์ได้กับอารมณ์จิตของมนุษย์ โดยเฉพาะมนุษย์ที่สรรเสริญโลกออนไลน์ว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะยิ่งเห็นความสำคัญของโลกออนไลน์มากเท่าไร ก็ยิ่งจะได้ประโยชน์จากชีวิตคืออะไร และชีวิตควรเป็นอย่างไร ในแบบฉบับของภาษาธรรมมากเท่านั้น

### มนุษย์คือจุดศูนย์รวมของ 31 กภ

เอกลักษณ์ของความเป็นพุทธ มีดังต่อไปนี้

พระพุทธเจ้าทรงยกย่องภพมนุษย์ว่า เป็นภพประเสริฐสุด พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ เทวภพ ภพพรหม และอรูปพรหมว่าประกอบพร้อมด้วยบุญบารมี แต่ทว่าดีที่สุดในคือ ความเป็นมนุษย์ เพราะเป็นภพเดียวที่ประกอบด้วยศักยภาพในการพัฒนาปัญญาญาณ จนรู้แจ้งเห็นสัจธรรมได้ด้วยตนเอง

เป้าหมายของพุทธอยู่ที่ การนำมนุษย์ออกจากความวนเวียนในสังสารวัฏ ถ้ามว่า ออกจาก 31 ภูมิจิตแล้วไปอยู่ที่ไหน ตอบว่าอยู่ในโลกุตระภูมิ เป็นภูมิจิตที่อยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวง

ทำไมจึงต้องเป็นโลกุตระภูมิ เพราะว่า สังสารวัฏมีสภาพของการหลงผิด เมื่อใดที่ปราศจากผู้ตรัสรู้เห็นความจริง โอกาสที่จะออกจากสังสารวัฏแทบไม่มีเลย เพราะชีวิตเหมือนการเล่นซ่อนหา การที่มีความ

หลงผิด โดยไม่รู้จักความถูกต้องของการดำเนินชีวิต โอกาสที่จะท่องตาม ภาพต่างๆ มีมากมาย ความทุกข์ของภพต่างๆ ล้วนแล้วแต่น่ากลัว เมื่อตก อยู่ในภพใดภพหนึ่ง ก็เหมือนถูกขังอยู่ในภพนั้นๆ

แต่เมื่อใดที่มีการตรัสรู้ของพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ จะรู้เห็นว่า ภาวะบัญญัติธรรมอย่างไร จึงจะช่วยให้มนุษย์เห็นทางออกจาก กองทุกข์ทั้งปวง กล่าวอีกนัยหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นความจริงว่า ความทุกข์คือการตั้งอยู่ของเหตุปัจจัยที่มาชุมนุมกัน แต่ตัวผู้ทุกข์ไม่มีอยู่ ดังนั้นจิตของผู้ nirvāṇa คือ การเห็นแจ้งในโลกุตระธรรม ความเป็น โลกุตระธรรมจะเป็นอมตธรรมที่พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

สัมมาทิฐิ เป็นกุญแจไขความแตกต่างของโลกกับธรรม พุดให้ ชัดเจนลงไป คือ แยกโลกีย์ธรรม (ธรรมประจำโลก) ออกจากโลกุตระธรรม (ธรรมเหนือโลก)

การได้สัมมาทิฐิต้องการปัจจัยสองประการ คือ หนึ่งการมี กัลยาณมิตรบอกอริยสัจธรรม และสอง ผู้ที่พัฒนาความคิดแยกคายจน พัฒนาปัญญาญาณจากในภายในได้ด้วยตนเอง

## ความคิดสร้างสรรค์ของโลกาภิวัตน์

ในหนังสือ “วิถีพุทธ วิถีโลกาภิวัตน์” ข้าพเจ้าได้อธิบายปัญญาที่ ได้รับการสรรเสริญจากโลกาภิวัตน์ กับปัญญาญาณของพุทธไว้ละเอียด ดีแล้ว

ต่อไปนี้เป็นภาพรวมง่ายที่สุด ที่เห็นชัดที่สุด ที่สังคมไทยโดยมวล รวม เรียกกระบวนการต่อไปนี้เป็นว่า ความเจริญของอุตสาหกรรม

1. นำอาหารหรือเครื่องดื่ม มาแข่งขันปรุงแต่งให้หลากรส และให้ เกิดความเชื่อว่า เป็นอาหารดี ทันสมัย เช่น บะหมี่สำเร็จรูป มันฝรั่งแผ่น

ไอศกรีม ขนมกรุบกรอบ หมากฝรั่ง น้ำดื่ม น้ำดื่มเจือสี แข่งกันโฆษณา ก่อนว่าซาเขียวเป็นของดี (วิชาการนำมาก่อนการปรุงแต่งภาพในใจ) ไก่ย่าง พืชชำ สดัก ขนมเค้ก ฯลฯ

เครื่องสำอางก็ไม่น้อยหน้าอาหาร ปรุงแต่งตั้งแต่ แป้งตลับ ลิปสติก ครีมทาหน้า ครีมล้างหน้า ครีมถอนขน ปรุงแต่งให้ใช้สะดวกเป็นสเปรย์ น้ำหอมก็ปรุงแต่งใส่ในผงซักฟอก น้ำยาปรับผ้านุ่ม สเปรย์ปรับอากาศ เครื่องฟอกอากาศ ฯลฯ

2. นำความโลภมาใช้ให้เกิดประโยชน์ทางลัด เช่น แจกทองทุกวัน แจกรถยนต์ บัตรกำนัลเที่ยวต่างประเทศ แจกกระทิงพัดลม มือถือ แจกสารพัดแจก เพื่อให้ผู้คนอยู่ในวังวนแห่งการอยากได้โชครทางลัด เพิ่มกำลังของอเหตุวาท ที่พระพุทธรองค์ทรงเน้นย้ำว่า การเชื่อแต่โชคนั้นเป็นหนทางของมิจฉาธรรม คือ คิดผิด พุดผิด ทำผิด

## ความคิดสร้างสรรค์ของโลกาภิวัตน์ คือ ภัยอันตรายสุดยอดความเชื่อของพุทธ

นี่คือความแตกต่างสุดขั้วระหว่างวิถีพุทธ-วิถีโลกาภิวัตน์ ความคิดสร้างสรรค์ของโลกโลกาภิวัตน์ คือภัยอันตรายสุดยอดของความเชื่อของพุทธ

3. นำความไม่รู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางธุรกิจ เช่น โฆษณาด้วย ตัวย่อเชิงวิชาการ เป็นตัวย่อของชีวโมเลกุล ซึ่งไม่มีความหมายอะไรพิเศษ แทบทุกตัวย่อเป็นสิ่งที่ร่างกายสร้างขึ้นได้เอง บางทีก็เอาภาษาอังกฤษมาใช้แทนภาษาไทย เช่น จัสมินอะโรมา แทนการพูดว่า “อบด้วยดอกมะลิ” ที่คนไทยรู้วิธีการทำมาหลายร้อยปี เป็นของใช้กันดาษดื่น ที่กลายเป็นอินเทอร์เนตได้ แลใช้ภาษาอังกฤษแทนภาษาไทย

4. นำความเบียดเบียนระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และมนุษย์กับธรรมชาติ มาเป็นจุดขายเพื่อความบันเทิง ตบตีกันบ้าง ด้วยผลด้วยการตัดต่อภาพเป็นทีวี่ ภาพยนตร์ ทำแสง สี เสียง เทคนิคให้รู้สึกเป็นภาพมายาที่ไม่เรื่องจริง โดยไม่สนใจจะเฉลยความจริงให้กับเด็ก ๆ รู้ว่านี่คือภาพมายาที่ไม่เป็นจริง สังคมหวังแต่เรตติ้ง แต่ไม่หวังความจริงว่าคนในชาติโง่งง เข้าใจผิดมากขึ้น หลงกลสภาพของสื่อออนไลน์มากขึ้น

5. ความเจริญของโลกาภิวัตน์ มุ่งไปที่ภาพลักษณ์ภายนอก หีบห่อต้องดูดี ขนمبرุบกรอบขายโดยไม่มีหีบห่อ ราคาลดลงสิบเท่า แต่สังคมกับเห็นดีเห็นงามกับ การคิดเพิ่มหีบห่อ ที่แกะทิ้งแล้วกลายเป็นขยะของแผ่นดิน สิ้นเปลืองพลังงาน ทำให้การกิน การดื่ม การใช้อะไรสักชนิดหนึ่งก็เท่ากับเป็นการทำให้โลกร้อน

สรุปให้ทุกคนช่วยกันใช้ทรัพยากรให้พึงพินาศไป นับแต่พลังงาน น้ำ น้ำมัน ดิน แร่ธาตุ ต้นไม้ ป่า ทะเล แม่น้ำ ลำคลอง และอากาศที่หายใจ

6. แถมช่วยกันสำคัญว่า ความเจริญต้องเป็นเช่นนี้ ถ้าเชื่อตรงข้ามกับโลกาภิวัตน์เรียกว่า ความเชื่อดีกต่าบรรพ์ถูกหมิ่น กลายเป็นผู้ติดแน่นในอดีตที่ไม่เป็นจริง นั่นคือใช้ความคิดสร้างสรรค์ของโลกาภิวัตน์มาประเมินความคิดแบบคายเชิงพุทธ เพื่อสรุปว่า ผู้ใดใช้ความคิดแบบคายเชิงพุทธ เป็นเรื่องของการติดอดีต แทนที่จะเห็นคุณค่าของความคิดแบบคายเชิงพุทธ ว่าเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เป็นศาสตร์ที่นิยมให้เกิดการยอมรับความเป็นจริง ที่จริง จริง จริง ในปัจจุบัน

## ความคิดแยกกายเชิงพุทธ (โยนิโสมนสิการ)

ข้าพเจ้าเคยเขียนไว้แล้วใน “สะท้อนคิด ชีวิตทันสมัย” เพื่อให้เห็นเอกลักษณ์ของความคิดแยกกายเชิงพุทธ ว่าลึกซึ้งเช่นใด

เป้าหมายของความคิดแยกกายเชิงพุทธ อยู่ที่การมีชีวิตด้วยการลดปัญหาชีวิตลง มีความสุขในชีวิตมากขึ้นด้วยการรู้เข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถใช้ทรัพยากรธรรมชาติด้วยความเชื่อของการใช้อย่างรู้คุณค่า ประโยชน์สูง ประหยัดสุด เพราะพุทธธรรมสอนให้คนเคารพธรรมชาติ ซึ่ให้เห็นว่าธรรมชาติทุกอย่างล้วนเป็นมารดาของทุกชีวิต เป็นผู้ให้ชีวิต และให้ความเสมอภาคกับทุกชีวิต

ผู้ที่เข้าใจชีวิตคืออะไร ชีวิตควรเป็นอย่างไร อย่างแจ่มแจ้งจริง ๆ เรียกว่า อริยบุคคลสี่จำพวก

พระอรหันต์คือผู้ไม่ต้องศึกษา (อเสขบุคคล) ถึงพร้อมด้วยสติปัญญาไม่ต้องเป็นทาสแห่งความเชื่อ และพ้นแล้วจากความกลัวทุกชนิด

พระอริยบุคคลระดับรองลงมาอีก 3 ระดับ คือ พระอนาคามี สกทาคามี และโสดาบุคคล ล้วนเป็นผู้มีปัญญาอันพิเศษและวิเศษ เกินกว่าที่คนธรรมดาที่ศึกษาแค่ปัญญาโลกจะหยั่งถึง

ปัญญามีอยู่ในจิตของผู้ใด ก็เป็นประดุกแสงสว่างที่เห็นความจริงได้เท่านั้น บุคคลจึงต้องอบรมปัญญา เพื่อรู้แจ้ง เห็นจริงว่า ชีวิตคืออะไร และควรเป็นไปอย่างไร ระหว่างที่ยังต้องศึกษา ก็ควรศรัทธาในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

### ลักษณะที่ถึงพร้อมด้วยศรัทธาในพุทธธรรม

ไม่เชื่อว่าความเป็นหนี้ การได้เครดิต ผ่อนรถยนต์ แล้วเอารถยนต์ไปกู้ก็เป็นการถูกต้อง การกู้ยืมเป็นความทุกข์โดยนัยของพุทธธรรม มีข้าวของเครื่องใช้อย่างพอดี ไม่ใช่เต็มไปด้วยข้าวของส่วนตัวรกเต็มห้อง เต็มบ้าน ล้นไปถึงขยะในชุมชน

จัดงานดนตรี กีฬา งานสังสรรค์ งานเปิดตัว แค่นั้นเรียกว่าพอดี ไม่ใช่แข่งกันจัดงานฟุ่มเฟือย ไร้แก่นสาร

การเชื่อในการทำบุญ สร้างถาวรวัตถุ สร้างอุปกรณ์ข้าวของ เครื่องใช้อย่างใด เรียกว่าเหมาะสม ตัวอย่างเช่น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงสร้างวัดประจำพระองค์ “วัดพระรามเก้า” ด้วยทุนประมาณสามสิบล้านบาท ทรัพย์ของวัดที่นิยมสร้าง แต่ประโยชน์ของวัดพระรามเก้า นั้นมากมาย

จัดบริเวณบ้าน จัดห้อง ทำอย่างไรให้พอดี การจัดบ้านให้ดูคล้ายวัด เหมือนคนโบราณ จะบ่งชี้ถึงพฤติกรรมของคนอาศัย ว่ามีศรัทธาในพุทธธรรมหรือไม่

การออกแบบบ้านที่สอดคล้องกับสภาพ ดิน ฟ้า อากาศ ของเส้นศูนย์สูตร ทำให้ลดค่าเครื่องปรับอากาศ ทำให้จิตสัมผัสกับธรรมชาติ แทนการแช่อยู่กับโลกเสมือนจริง

แม้แต่อาหารการกิน ก็นิยมทำด้วยมือตนเอง ไม่ใช่แค่อินเทอร์เน็ตให้คนส่งถึงบ้าน คนสมัยใหม่แม้กินอาหารก็ยังปราศจากความรู้ซึ่งถึงบุญคุณของอาหาร นอกจากกินตามความอยาก และเป็นโทษของการชู้หน้าของนักธุรกิจ

## ประสบการณ์จริงจากการอบรมความคิดแบบกายเชิงพุทธ

### ก. ในฐานะผู้ออกแบบกิจกรรม

แนวคิดแบบกายเชิงพุทธมีถึง 10 กลวิธีคิด ทุกวิธีคิด จะปลูกจิตใต้สำนึกให้คิดถึงความเป็นจริง ซึ่งเห็นอยู่ต่อหน้าต่อตา แต่เว้นวรรคไม่ยอมนำมาพิจารณา

สำหรับการอบรมนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เป้าหมายคือผลิตบัณฑิตให้เป็นผู้นำสังคมที่ดี จึงจำเป็นต้องกระตุ้นจิตใต้สำนึกให้ผู้ทำกิจกรรม เห็นถึงคุณค่าในการเรียน คุณค่าของการสอนระดับมหาวิทยาลัย คุณค่าของสิ่งที่จะต้องประกอบเป็นอุปกรณ์ใช้ในรายวิชา ในแต่ละหลักสูตร ในเอกลักษณ์ของแต่ละคณะ และในฐานะผู้นำของชาติ และเป็นสมาชิกของประเทศไทย กินอยู่ขับถ่ายหลับนอนในแผ่นดินไทย ต้องรู้จักพระคุณของธรรมชาติทั้งหมดที่รวมขึ้นเป็นประเทศไทย

จากประสบการณ์จริงที่เคยอบรมนักศึกษาปีที่หนึ่งของคณะวิทยาศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่จะต้องอบรมนักศึกษาครั้งเกือบสองร้อยคน ในช่วงเวลาทำการ คือ 8.00 – 16.00 น. สรุปคือ อบรมหนึ่งวันเต็ม (โปรดดูกำหนดการตัวอย่างท้ายเล่ม)

### กิจกรรมจึงมีภาคเช้าและภาคบ่าย

**ภาคเช้า** เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นมโนภาพองค์รวมของความรู้รวบยอดควรต้องเกิดขึ้น มโนภาพของการบริหารจัดการ การเศรษฐศาสตร์ การต้องทำถูกขั้นตอนของการบริหาร จัดการ ทำถูกขั้นตอนของวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ทำถูกขั้นตอนของกฎหมาย ทำถูกขั้นตอนของคุณธรรม จริยธรรม ทำถูกขั้นตอนของชีวิตที่มีความเป็นปกติวิสัย

บริโภคอะไรที่สำเร็จรูป ไม่ว่าจะเครื่องเรือน เช่น สมุด ปากกา เครื่องใช้ส่วนตัว บัจฉยสี ฯลฯ ทุกสิ่งเป็นเรื่องของสองคุณค่า คือ คุณค่าแท้ของสิ่งหนึ่ง รวมกับคุณค่าเทียม ส่วนราคาของสิ่งนั้น เป็นแค่มูลค่า (value) ที่สมมติใช้ตามค่านิยมนิยมของวิชาเศรษฐศาสตร์ทุนนิยมเท่านั้น

สำหรับการอบรมหนึ่งวัน ผู้เข้ารับการอบรมถูกปลุกจิตสำนึกให้เห็นชัดเจนว่า จับต้องของใช้อะไรก็ตาม นั้นหมายความว่า ได้เป็นสื่อถึงความเกี่ยวโยงระหว่างเรา (ผู้บริโภค) กับสังคมผู้ผลิต ซึ่งโดยภาพองค์รวม ช่างเป็นเรื่องจริง มีจริง ที่สลับซับซ้อน และเข้ากฎเกณฑ์ของกรรม และเป็นจริงได้ด้วยอนัตตารธรรมแท้ๆ

เราแต่ละคน ในแต่ละวัน ได้เกี่ยวข้องเชื่อมโยง สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน มิใช่ผ่านข้อมูลออนไลน์เท่านั้น แต่ยังผ่านเครื่องอุปโภค บริโภค รวมถึงความเชื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็ศิลปะกรรมกรออกแบบหีบห่อ การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ ทุกคนในโลกนี้ล้วนเกี่ยวโยงสัมพันธ์กัน อุปการะต่อกัน เป็นหนี้บุญคุณของกันและกัน อย่างที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า : -

“ไม่มีสักคน ในโลกนี้ ที่ไม่เคยเกิดมาเกี่ยวข้อง เป็นญาติพี่น้อง เป็นประชาชนร่วมสมัย เป็นมิตรหรือศัตรู ก็ล้วนแต่พบปะเจอเจอกันมานับไม่ถ้วน” กล่าวข้อความนี้มาสองพันปีเศษ

ในแต่ละวัน เราบริโภคเครื่องอุปโภค บริโภค มากมายหลายสิ่งในแต่ละวัน บุคคลที่สัมพันธ์สร้างสัมพันธ์สร้างสิ่งต่างๆ ที่เราใช้ เราดื่ม เรารับประทาน ฯลฯ นับประมาณไม่ถ้วน เป็นข้อความที่ทำให้เห็นว่า “ความสัมพันธ์ของมนุษย์ยุคโลกาภิวัตน์ ไม่ใช่แค่เชื่อมกับด้วยโลกออนไลน์ แต่ยังเชื่อมกันยิ่งกว่าญาติ โดยกิน ดื่ม ใช้ แลกเปลี่ยน เครื่องอุปโภคบริโภค ทุกวัน ทั้งวัน อีกด้วย”

เพราะกรรมจากการเชื่อมโยงระหว่างกันด้วยเครื่องอุปโภค บริโภค นี้กระมัง ทำให้ได้รูปนาม กายใจ ที่ชอบดนตรีคล้ายกัน ชอบเพลงคล้ายกัน ชอบท่าเต้นคล้ายกัน (กั๋งนั้มนั้สไต้ลั้ดง กั้ดงทะลู่ใจเด็กถึงคนแก่) ชอบบทบาทซิงรักหักสวาทคล้ายกัน ชอบอะไรๆ ที่พิสดารจนถึงพิเรนเหมือนๆ กัน แม้แต่ชอบความเร็วจนสามารถตั้งแก๊งค์เด็กแว้น ซี่มอเตอร์-ไซค์แข่งกันก็เป็นเรื่องธรรมดาที่เป็นสากลของเด็กยุคนี้ การติดยาเสพติดก็แค่เป็นเครื่องหมายหนึ่ง ของผู้ที่ขาดความภูมิใจในชีวิตของตนเอง ชีวิตอาจจะสบายไป ซี้เกียจมากไป เรียกร่องมากไป อ่อนแอมากไป เพราะขาดการใช้สองมือสร้างบุญกิริยาวัตตุสลิปให้จิตเสพเป็นอาหารจิตนั่นเอง

กิจกรรมที่จะออกแบบเพื่อให้ได้มโนทัศน์ใหม่ เป็นมโนทัศน์ที่สร้างความสำนึกถึงความจริงแท้ ที่เราทุกคนเชื่อมโยงกันและกัน ทั้งวัน ทุกวัน เป็นเช่นนี้มาเกือบครึ่งศตวรรษแล้ว

ลักษณะของกิจกรรมจะมีความยืดหยุ่นสูงมาก สามารถปรับหัวข้อกิจกรรมให้สอดคล้องกับ ความรู้เฉพาะของผู้เข้ารับการอบรม เช่น นักศึกษาแพทย์จะเน้นเครื่องมือแพทย์ เพิ่มเติมจากเครื่องอุปโภคบริโภคสามัญที่ทุกคนใช้ ถ้านักศึกษาวิทยาศาสตร์จะเน้นเครื่องมือวิทยาศาสตร์ เช่น กล้องจุลทรรศน์ หลอดทดลอง ฯลฯ

ถ้าเกิดมีปัญหากเกิดขึ้น เช่น นักศึกษาเล่นพนันบอลล์ หรือตีหมเหล้า หรือแต่งกายนอกกฎระเบียบมากเกินไป ก็ใช้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริง เป็นหัวข้อกิจกรรม

เรื่องที่ควรนำมาพิจารณาควรเป็นเรื่องที่นักศึกษาต้องปรับปรุงตนเอง ต้องสำนึกในสถานภาพความเป็นนักศึกษาของตนเอง ส่วนเรื่องปัญหาไกลตัว เช่น ปัญหาของสังคม ปัญหาของเอเชีย ไม่จำเป็นต้องนำเข้ามาให้เด็กคิด เพราะเป็นปัญหาของผู้ใหญ่ระดับรัฐมนตรีและข้าราชการระดับสูง

บุคคลที่จะเป็นผู้นำสังคมที่ดีได้ ต้องมองเห็นตนเองตามความเป็นจริงเสียก่อน

**การดูผู้อื่น เห็นผู้อื่นว่าควรทำอะไร ปรับปรุงอย่างไร ไม่ใช่เรื่องสำคัญของวิถีพุทธ**

ตนเองต้องชี้โทษ ชี้ข้อบกพร่องของตนเองได้ก่อน

ตนเองต้องสำนึก รู้สึกถึงความไร้ปัญญาญาณของตนเองได้ก่อน

ตนเองต้องปรับแก้ ต้องสร้างมโนทัศน์ที่ถูกต้องได้ก่อน

ตนเองต้องอบรม สร้างบุญกิริยาวัตรสุบ ให้จิตมีฐานบุญก่อน

เมื่อไร ที่ฐานของบุญภายในจิตเข้มแข็ง เมื่อนั้นแล จึงจะแนะนำ ชักชวน ผู้อื่นให้ปฏิบัติ และทำตาม การที่บุคคลแนะนำ ชักชวนแล้วไม่มีใครทำตาม แม้เป็นบุพการีของเขา ก็ไม่สามารถสร้างศรัทธาให้เขาอยากทำดี ทำตามได้ แสดงว่า ผู้แนะนำขาดบุญกิริยาวัตรสุบ เป็นอาหารจิต

บุญกิริยาวัตรสุบจึงเป็นบุญชินุญ ที่ทุกคน พึงทำให้เกิด พึงสำเหนียก พึงประกอบ เป็นกิจวัตรของชีวิต

**ข. ในฐานะผู้บรรยายนำก่อนทำกิจกรรม**

เป็นการบรรยายที่มุ่งให้เห็นความจริงเกี่ยวกับบุญบารมี ที่มีอยู่ภายในตน และกำลังร่วมกันทำบุญกิริยา เพื่อสร้างวิสัยทัศน์ที่ถูกต้องดีงาม

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ร่วมกันสร้างสรรค์วิสัยทัศน์ทางปัญญาญาณ จากการระดมประสบการณ์จริง และความคิดแยกคายของทุกคน มาสร้างความรู้ใหม่ ความคิดใหม่ ที่มีทั้งอรรถสาระประโยชน์อย่างยิ่ง อุปมาดังคนโบราณชอบสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลา คนปัจจุบันเปลี่ยนเป็นรังสรรค์ความคิดใหม่ๆ ที่มีสาระน่ารู้ ดุจจิตรกรรมความคิดที่มีคุณค่า

นั่นคือ เปลี่ยนประสบการณ์ตรงมาเป็นความคิดแบบคายโดยองค์รวม ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อสถาบัน ต่อประเทศโดยภาพกว้าง

ฐานของการบรรยายต้องใช้พุทธพจน์ กล่าวถึงความประเสริฐและความโชคดีที่มีได้ยาก 5 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. การได้ร่างกายมนุษย์นับว่าเป็นไปได้ยาก ผู้ใดเกิดมามีร่างกายไม่ทุพพลภาพจนเข้ามาเป็นนักศึกษาได้ แสดงว่าบุพกรรมที่ทำมาดีมาก จึงทำให้เกิดในครอบครัวดี พ่อแม่เลี้ยงดูมาดีทำให้อุดมปลอดภัยจากอันตราย

2. การที่ผ่านข้อสอบเอนทรานซ์ ผ่านการสอบสัมภาษณ์ แสดงว่าความรู้ดี ความขยัน อดทน ต้องดี ความประพฤติโดยองค์รวมดี เห็นได้ว่า แต่งกายเรียบร้อย นั่งฟังอย่างตั้งใจ มีน้อยคนที่หลับ หรือคุยแข่งกับผู้บรรยาย

3. การเกิดมาในแผ่นดินไทย ที่มีทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ ทิวทัศน์งดงาม อากาศไม่หนาวและร้อนจนเกินไป ทำให้การเกษตรเป็นไปได้ง่าย การปลูสดัวทำได้ไม่ยาก ดังนั้นการอุตสาหกรรมเกษตรเพื่อปรับประเทศไทยเป็นครัวโลกจึงทำได้ง่าย

4. การมีจารีตประเพณีที่สร้างจากไตรสิกขา คือ การทาน การรักษาศีล การทำภาวนา ทำให้คนไทยมือดีที่รู้จักสามัคคี ลงแขกเพื่อทำงานหนึ่งชิ้นให้สำเร็จโดยรวมแรง แบ่งปันอาหารที่ในสมัยก่อน ต้องทำด้วยมือ การมีความเชื่อในอันิสงส์ของการให้ การรักษาศีล และการภาวนา ซึ่งถือว่าเป็นสัมมาทิฎฐิที่จะทำให้เกิดปัญหาชีวิตได้น้อย

ปัจจุบัน ทุกอย่างกลายเป็นสินค้าแลกเปลี่ยนด้วยเงินตรา ดังนั้นการมาร่วมกันทำกิจกรรมเช่นนี้ เป็นการย่อนรอยความสามัคคีของคนไทยโบราณ

### ค. ในฐานะที่ปรึกษาวิทยากร

วิทยากรไม่จำเป็นต้องมีความรู้พิเศษเหมือนกับนักศึกษาที่เข้ารับการอบรม เพราะกิจกรรมนี้ เน้นย้ำการสร้างมโนทัศน์ หรือจินตนาการที่เกิดขึ้นใหม่จากข้อมูลที่มีอยู่ เนื่องจากไม่ใช่การสร้างความรู้ใหม่ จึงไม่ต้องการวิทยากรที่สัมพันธ์กับสาขาวิชาเอกของผู้เข้ารับการอบรม

เพียงแต่วิทยากรต้องมีมโนทัศน์ของจินตนาการใหม่อยู่บ้าง ถ้าหากเป็นผู้เชี่ยวชาญสาขาวิชา ก็อาจช่วยกระตุ้นให้เกิดความสมบูรณ์ของสิ่งที่นำเสนออย่างเป็นทางการมากขึ้น แทนที่จะใช้สามัญสำนึกทั่วไป ที่ใครๆ ก็รู้กัน

ความสำคัญอยู่ที่บทความที่เลือกนำมาสร้างแนวความคิด ถ้าบทความดี ชักจูงความคิดสร้างสรรค์ได้ดี บทความนั้นแหละคือวิทยากรตัวจริง

อนึ่ง จากบทความบทเดิม สามารถนำไปประยุกต์ใช้สร้างความคิดแบบคายประเภทอื่นๆ แล้วแต่เป้าหมายของการเรียนรู้ หรือผลสัมฤทธิ์ของการทำกิจกรรม

### ตัวอย่างของการออกแบบกิจกรรม

เพื่อกระตุ้นความคิดลึกซึ้งและกว้างไกล ในที่นี้คัดเลือกบทความจากการเขียนของหม่อมหลวงจิตติ นพวงศ์ “ชีวิตงาม” ของบริษัทไทยออยล์ พ.ศ. 2539 ห้ามบทความจะเกิดขึ้นด้วยสัจธรรมที่ว่า “รู้จริงสิ่งหนึ่ง ก็เหมือนประจักษ์แจ้งในทุกสิ่ง”

## การคิดลึกซึ้งและกว้างไกล

### หลักการทั่วไป

หัวใจของพระพุทธศาสนา คือ การสอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ หลักการศึกษาธรรมชาติของทุกข์และการดับทุกข์ จะใช้สติปัญญาย้อนกลับเข้ามาพิจารณากายของผู้ศึกษาด้วยการทำจิตตภาวนา

หัวใจของวิทยาศาสตร์ คือ การศึกษาธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ หลักการศึกษาจะใช้วิธีการสร้างระบบ และวิธีการศึกษาระบบให้ตรงเป้าหมาย โดยใช้เหตุผลที่มีอยู่ก่อนเป็นตัวเริ่มต้นคำว่าธรรมชาติหมายถึงสิ่งอื่นที่มีใช้ตัวผู้ศึกษา ถ้าเป็นการศึกษาเรื่องมนุษย์ ก็ต้องเป็นมนุษย์อื่นที่มีใช้ตนเอง และสนใจเฉพาะธรรมชาติของกายและการเปลี่ยนแปลงของกาย เพราะไม่มีการบัญญัติเรื่องจิต ณ ที่นี้ จะใช้วิธีการทั้งสองผสมผสานกัน เพื่อหวังการปฏิรูปปัญญาภายใน ในรูปแบบการคิดลึกซึ้งและกว้างไกล

### กิจกรรมที่หนึ่ง การอาศัยกันและกัน

ต้นหญ้าอาศัยดินเติบโตขึ้นเป็นหญ้า ผืนดินอาศัยหญ้าหยั่งรากลงยึดติดดินเป็นแผ่นเดียวกัน กอหญ้าคลุมดินให้ความชุ่มชื้น เป็นภูมิเป็นพลังให้ไม้อื่นได้แตกต้นเติบโตกลายเป็นแดนดงพงป่า ให้นกกาและสัตว์น้อยใหญ่ได้อาศัยอยู่ร่มเย็นเป็นแหล่งน้ำลำธาร ให้มนุษย์ได้ลงหลักปักฐานสร้างบ้านสร้างเมือง

สรรพสิ่งสัมพันธ์กันทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ใบบไม้ต่อไปไม้ส่งอุณหภูมิให้แก่กัน ดุลลมหายใจของแดนดง พงป่า สายน้ำคือสายเลือดที่หล่อเลี้ยงแผ่นดินให้ดำรง สรรพสัตว์ใหญ่ น้อย จึงเกิดขึ้น ดุลถูกน้อยในอ้อมอกแม่พระธรณี มีแต่การประจักษ์ได้อยู่เช่นนี้เท่านั้น ชีวิตของเรา

จึงจะตระหนักได้ถึงความมีค่า และงดงามทั้งของโลกและชีวิตทุกชีวิต

มีสิ่งนี้จึงมีสิ่งนี้อยู่    สิ่งหนึ่งสู่สิ่งหนึ่งถึงสรรพสิ่ง  
อาศัยกันและกันอันแท้จริง    พร้อมฟังพร้อมให้เห็นเป็นชีวิต

### วิธีการ

1. อ่านบทความเรื่อง “การอาศัยกันและกัน”
2. สกัดแนวความคิดที่ได้จากบทความ แสดงออกโดยการเขียน “หลักการวิทยาศาสตร์ 1 หลักการ และเป็นหลักการที่แสดงถึงจินตนาการที่กว้างไกลครอบคลุมปรากฏการณ์ธรรมชาติจำนวนมาก
3. เปลี่ยนบทความเป็นแผนภาพ โดยอาจเลือกแสดงแผนภาพตัวอักษร หรือแผนภาพสัญลักษณ์ภาพ หรือกันทั้งสองลักษณะ ที่อาจเป็นแผนภาพสื่อความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิต (คน สัตว์ พืช) กับสิ่งไม่มีชีวิต (ดิน น้ำ อากาศ บนผิวโลก)

### กิจกรรมที่สอง “ความเชื่อมโยงของจินตนาการที่กว้างไกล”

ข้าวแต่เมล็ดนี้มีเรื่องราว ต้องใช้น้ำใช้ความร้อนมากเท่าไร กว่าที่ข้าวจะเป็นเมล็ดสุก ข้าวสวย ต้องใช้แรงเครื่องจักรยนต์กลไกมากเท่าไร จึงจะสีฝัดจากข้าวเปลือกไปเป็นข้าวสาร จะต้องพึ่งแรงคนแรงสัตว์มากเท่าไร กว่าที่ข้าวจะหลุดออกจากรวงมาสู่ยุ้งฉาง ต้องใช้เวลา น้ำจากฟ้า เนื่องจากนาชุ่มในแผ่นดินมากเท่าไร กว่าที่ต้นกล้าจะกลายเป็นต้นข้าวจนออกรวงระย้าไป ต้องใช้แรงคนก็คนแรงมือก็มือและก็แรงสัตว์ กว่าจะพลิกพื้นผืนดินขึ้นเป็นถิ่นที่เหมาะสมจะหว่านจะดำ เมล็ดข้าวแต่ละเมล็ดนี้มีเรื่องราว มีผู้คน กระบวนการอันซับซ้อนมากมายเพียงใด กว่าจะมาเรียงเป็นเมล็ดข้าวสวยอยู่ในจาน ให้เราได้กินได้อยู่

เมล็ดข้าวมาเลี้ยงคน และ คนนี้ที่ปลูกข้าว  
 รวงเรื่องมีเรื่องราว มีชีวิตอันงดงาม

### วิธีการ

1. อ่านบทความเรื่อง “แม่ขวัญข้าว” เพื่อสังเกตแนวความคิดเกี่ยวกับการเชื่อมโยงจินตนาการที่กว้างไกล โดยเริ่มจากสิ่งสามัญธรรมดารอบๆ ตัว
2. เปลี่ยนใช้สรรพนามอื่น ซึ่งอาจเป็นตัวแทนปัจจัยสี่ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) แสดงถึงการเข้าถึงจินตนาการที่ครอบคลุมเชื่อมโยง กว้างไกลของตนเอง

### กิจกรรมที่สาม “สมดุลของชีวิต”

แม้จะมีเครื่องมือช่วยคนคิด คนก็ยังคิดมากยังคิดอยู่ไม่หยุด ทำงานด้วยความคิด พุดจาด้วยความคิด หมกมุ่นอยู่กับความคิดในทุกอิริยาบถ บางคนไม่ชอบคิด ชอบแต่จะรู้สึก อ่อนไหวไปกับอารมณ์ ขึ้นชอบอยู่แต่ความงาม ละเมียดละไมอยู่ทุกยามด้วยความรู้สึก ผันผวนปรวนแปรไปกับอารมณ์ตลอดเวลา บางคนไม่ชอบคิด ไม่ชอบรู้สึก เอาแต่กระทำ ลงมือทำทันทีในทุกเรื่องราว ไม่มีเวลาหยุดนิ่ง คนที่เอาแต่คิดอย่างเดียว จะตกเป็นเหยื่อของโรคจิตได้ง่าย คนที่รู้สึกอย่างเดียว จะกลายเป็นโรคประสาท ในที่สุด คนที่เอาแต่กระทำโดยไม่รู้สึกไม่คิด ก็จะก่อกรรมอันร้ายโดยไม่รู้ตัวในแต่ละวัน จงมีเวลาที่จะคิด จะรู้สึก และกระทำการงาน ด้วยริ้วแรงให้สมดุลกัน ก็จะทำให้ชีวิตสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

ได้รู้สึกได้คิดได้จิตใจ ได้กระทำลงไปได้สัดส่วน  
 สร้างสมดุลชีวิตเป็นกิจควร ชีวิตชวนชื่นชมสมชีวิต

### วิธีการ

1. อ่านบทความเรื่อง “ชีวิตสมดุล” จนจับหลักการใหญ่ได้
2. วิเคราะห์สัดส่วน ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ที่เกิดขึ้นระหว่างพฤติกรรม 3 อย่าง เป็นปกติวิสัย
  - ก. ระหว่างขั้น (ฟังบรรยาย)
  - ข. ระหว่างพักผ่อน (ดูทีวีรายการที่ชอบ)
  - ค. ระหว่างทำกิจวัตรส่วนตัว (รับประทานอาหาร)

### กิจกรรมที่สี่ “ความอดทน”

ลิปต์เลื่อน ทำให้คุณไม่ต้องลำบากไต่บันได บันไดเลื่อนทำให้คุณไม่ต้องลำบากออกแรงเดิน เครื่องสมองกล ทำให้คุณไม่ต้องลำบากจำลำบากคิด การไม่ต้องลำบาก ทำให้คุณไม่รู้จักการอดทน คุณไม่อดทนเดิน ไม่อดทนที่จะคิดจะจำกันอีกต่อไป เพราะโลกทุกวันนี้มีสิ่งมาช่วยไม่ให้คุณต้องลำบาก ความสะดวกสบายเหล่านี้ ทำให้เราต้องสูญเสียคุณสมบัติพิเศษในความเป็นมนุษย์ไปอย่างหนึ่งนั่นคือ ความอดทน อดทนที่จะทำงาน อดทนที่จะออกแรง อดทนที่จะจดจำ และอดทนที่จะคิด เครื่องมืออำนวยความสะดวกช่วยให้เราประหยัดแรง ประหยัดเวลา แต่มันก็ทำลายความอดทน อันเป็นคุณค่าเบื้องต้นของความสำเร็จทั้งปวงที่มนุษย์จะสร้างสรรค์มันขึ้นมาได้ จงหัดลำบาก เพื่อจะได้รู้จักอดทน

หัดลำบากจะรู้จักอดทน

หัดเป็นคนชอบได้จะเติบโตทางปัญญา

หัดรู้จักแก้ปัญหาจะมั่นใจในตัวเอง

### วิธีการ

1. อ่านบทความเรื่อง “หัดลำบาก เพื่อจะได้รู้จักอดทน”
2. วิเคราะห์อุปนิสัยส่วนตัว พฤติกรรมของท่านในสถานการณ์ทั้งสามอย่าง อย่างใดนับว่าต้องใช้ความอดทนมากที่สุด และลดหลั่นกันลงไป
  - ก. ถูกบังคับให้ทำงานหนัก เช่น ขุดดิน, ยกของหนัก
  - ข. เกิดอารมณ์แปรปรวนกะทันหันต่อหน้าธารกำนัล เช่น (โกรธฉับพลัน), เกิดความอยากบางอย่างกะทันหัน
  - ค. เผชิญหน้ากับปัญหาที่ต้องตัดสินใจอย่างไม่มีทางเลือก

### กิจกรรมที่ห้า “เรียนรู้อุบัติชีวิต”

ในวัยเด็กมีความงามบริสุทธิ์ของมวลสรรพสิ่ง ในวัยรุ่นมีความท้าทายของสายรุ้ง ในวัยผู้ใหญ่มีความผันเฟื่องของอนาคต ในวัยกลางคนมีความสุขในแง่มุมของชีวิต ในวัยชรามีปีติสุขแห่งความทรงจำ ในทุกๆ วัยต่างก็มีบทเรียนแฝงอยู่ ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวบนเส้นทางของชีวิต อย่างมิว่าแต่สำเร็จใจอยู่กับความสำเร็จ จงเรียนรู้อุบัติและจดจำความล้มเหลวไปพร้อมกัน ในความสวยงามแฝงไว้ด้วยสิ่งที่เจ็บปวดในความเจ็บปวดแฝงไว้ด้วยสิ่งที่สวยงาม สิ่งเหล่านี้มิใช่หรือที่ทำให้การเกิดมามีความหมาย

ชีวิตนี้มีทั้งถูกและผิด ใช้ความคิดพาดนให้พ้นเวลา  
ชีวิตควรเรียนรู้อย่างดูเบา ตั้งแต่เยาว์ถึงชราก็น่าเรียน

### วิธีการ

1. อ่านบทความเรื่อง “เรียนรู้ สู้ชีวิต”
2. เขียนบทความยาวไม่เกินหนึ่งหน้า แต่งถึงความเข้าใจ ความซาบซึ้ง และการเห็น ความสำคัญ ในการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการ “เรียนรู้ สู้ชีวิต” ของตนเอง

### โยนิโสมนสิการสิบประการ

หลักความคิดแบบคายแบบสากลมีเพียง 6 หลัก เรียงลำดับจากต่ำไปสูง คือรู้เข้าใจ นำไปใช้วิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมิน ประเมินในความหมายสูงสุดของสากล คือความสามารถคิดวิเคราะห์ หรือสังเคราะห์ แนวคิดใหม่ๆ ไม่ใช่ประเมินตามหรือคล้อยตาม หรือความเชื่อตาม ความคิดที่มีผู้กล่าวไว้แล้ว ความยากลำบากของความคิดสากลคือ ต้องป้องกันว่า ตนคิดขึ้นเอง ความคิดของตนไม่ซ้ำกับผู้อื่น

หลักความคิดแบบคายของพุทธธรรมมี 10 หลัก เรียงลำดับ จากทุกข์ ที่ควรกำหนดรู้ไปจนถึงความดับทุกข์ ข้าพเจ้าเขียนไว้แล้วใน “สะท้อนคิดชีวิตทันสมัย” พิมพ์โดยมูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ พ.ศ. 2540 และนำมาขมวดเป็นหลักความคิดของพุทธธรรมดังข้างล่างนี้

หลักความคิดแบบคายเชิงพุทธ มุ่งที่ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ส่วนที่ใครยอมรับหรือไม่ กลับไม่ใช่ประเด็นที่สำคัญ พุทธธรรมมีค่านิยมไม่ต้องสงวนความคิด ยิ่งใครนำไปใช้มากเท่าไร ยิ่งได้กุศลเพิ่มพูนมากขึ้นเท่านั้น พุทธธรรมจึงไม่นิยมสงวนลิขสิทธิ์ แต่จะสงวนลิขสิทธิ์ตรงถูกนำธุรกิจเอากำไรเข้าตน เนื่องจากระบบธุรกิจทำให้หลักความคิดแบบคายเชิงพุทธเสียคุณค่าแห่งความเป็นอริยทรัพย์ กลายเป็นเรื่องโลกๆ ที่เต็มไปด้วยการแข่งขันแย่งชิงครอบครองไปเสียหมด

หลักความคิดสากลมุ่งเน้น ความคิดที่ทำรายได้เป็นกามวัตถุ มุ่งเน้นกำไรที่เป็นเงินตรา หลักความคิดพุทธธรรมมุ่งเน้นความคิดที่นำไปดับทุกข์ เป็นอริยทรัพย์ภายในของคนถ้าอาศัยรูปแบบการค้า ก็เป็นธุรกิจเอาแต่กุศลเป็นกำไร

### หลักความคิดแยกกาย 10 ข้อมีสาระที่สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. วิภังชวาท เป็นเหตุผลที่ใช้สังเคราะห์ความรู้ทุกชนิด โดยเฉพาะความรู้สากล ใครผู้ใดจับหลักทั้งห้าได้ชัดจะสามารถวิเคราะห์ความรู้ทุกชนิดที่สมมติสัจจะได้

ข้อที่หนึ่ง สมมติ “ระบบ” เป็นตัวแทนปรากฏการณ์ เหตุการณ์ หรือสถานการณ์

ข้อที่สอง ให้นิยาม “องค์ประกอบ” เป็นตัวแทนหน่วยย่อยของระบบนั้นๆ

ข้อที่สาม ให้นิยาม “เหตุ-ปัจจัย” ที่ประชุมกันเป็นระบบนั้นๆ

ข้อที่สี่ กำหนด “เงื่อนไข” เพื่อเป็นแนวทางการพรรณนาสมบัติของระบบ

ข้อที่ห้า กำหนด “หน่วยเวลา” เป็นเครื่องบ่งชี้ความเปลี่ยนแปลงของระบบ

2. มนุษย์จะพอใจในปรากฏการณ์ เหตุการณ์ หรือ สถานการณ์หนึ่งๆ ก็ต่อเมื่อ เกิดความสามารถที่จะหยั่งถึงสัจธรรมของปฏิกิริยาของระบบนั้นๆ การหยั่งถึงกำหนดที่รู้ความจริงโดยของเหตุ-ปัจจัย ที่เข้ามาประชุมในระบบหนึ่งๆ เป็นการหยั่งรู้ปฏิปทาเชิงพุทธธรรม

3. ระบบที่กำลังสนใจหนึ่งๆ อาจจะประกอบขึ้นด้วยขั้นตอนขั้นเดียว หรือนับไม่ถ้วนขั้นตอน สิ่งที่เป็นสัจธรรมของปฏิกิริยาคือต้องมีความถูก

ต้องอยู่ในระดับขั้นตอนนั้นๆ ความถูกต้องออกจากขั้นตอนหนึ่งจะกระทบไปสู่ปฏิภิกิริยาในขั้นตอนถัดไป

4. เหตุ – ปัจจัย ที่เข้ามาประชุมกันเป็นปฏิภิกิริยาในระบบนั้นๆ อาจมีจำกัดหรือเป็นอนันต์โดย ขึ้นกับมุมมองหรือการสมมติปัจจัยขึ้น แต่การประชุมกันของเหตุปัจจัยจะอยู่ภายในกฎอภิปัจจัยอย่างไม่ขึ้นกับความเชื่อหรือความไม่เชื่อของผู้ใด อย่างชนิดที่ไม่มีต้นไม่มีปลายและดำเนินอยู่

5. เหตุผลของโลกสากลที่บังเกิดในรูปของโลกาภิวัตน์ มีเหตุเนื่องจากมนุษย์ทุกคนมีพุทธจิตเท่าเทียมกัน มีความสามารถที่จะเข้าถึง “นิยามและอนิยาม” โดยไม่ต้องมีการสั่งสอน ส่วนที่ต้องสอนและเรียนคือ “ภาษา” เพราะเป็นสมมติที่วางเงื่อนไขอยู่กับอำนาจของคน คนที่มีอำนาจจะสมมติให้ภาษาเป็นเช่นนั้นๆ ตามความพอใจของคณะผู้กุมอำนาจในขณะนั้นๆ

6. พุทธจิตที่มีความเท่าเทียมกันในหมู่มนุษย์ จะเป็นเครื่องบ่งชี้ความพอดีเฉพาะตัว ถ้าผู้ใดไม่ถูกรอบด้วย โลภะ โทสะ โมหะ จนมองข้ามความพอดีของจิต เขาจะหยั่งรู้ความพอดีอยู่ทุกขณะ ไม่ว่าจะจากทวารตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ตาม

7. มนุษย์ใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีขึ้นมาปราบปรามและลดปัญหาที่ตนไม่ชอบไม่ว่าจะสร้างสิ่งเหล่านั้นให้วิจิตรพิสดารอย่างไรก็ไม่อาจเอาชนะ “กฎแห่งกรรม” ไปได้ กฎแห่งกรรมทำหน้าที่ให้คุณให้โทษอย่างเฉียบขาดต่อจิตเจ้าของกรรม ซึ่งไม่อาจแก้ไขได้ด้วยวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีแต่ต้องแก้ที่จิต

8. วิธีที่จะอยู่กับ กฎแห่งกรรมที่เฉียบขาด คือมีสติและมีปัญญาสามารถพลิกหาชนะให้เป็นพัฒนา สามารถเข้าถึงคุณค่าแท้คุณค่าเทียมและการเห็นมุมมองแห่งการปลุกเจ้าคุณธรรมภายในตน

9. ปฏิภาณความเฉลียวฉลาดที่ถูกบัญญัติขึ้นทุกนัยทุกรูปแบบ ถ้าเกิดขึ้นกับผู้ใดขณะใด ต้องหมายถึงจิตของผู้นั้นในขณะนั้นเข้าถึงปัจจุบันของรูป – นาม จำด้วยสภาวะ ไม่ใช่การจดจำ

โยนิโสมนสิการทั้งเก้าข้อที่กล่าวมา ล้วนเป็นฐานใจ ที่ทำให้หยั่งรู้ อริยสัจธรรมที่ละเอียดที่ละน้อย

รู้ว่า...เหตุการณ์นี้ เรียกว่า “ทุกข์” ควรกำหนดรู้

รู้ว่า...สาเหตุแห่งทุกข์เป็นเช่นนี้ ควรละ ควรเว้น ควรหลีกเลี่ยง ควรบรรเทา วัฏธรรมที่พึงสืบข้อ

รู้ว่า...ความดับทุกข์มีจริง ควรทำให้แจ้ง

รู้ว่า...หนทางแห่งความดับทุกข์ ควรเจริญ เป็นเช่นนี้ จะรู้ว่ามากขึ้น ชัดขึ้น มีประสิทธิภาพสูง

ต่อไปนี้เป็นกิจกรรมที่อบรมนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยของแก่น เมื่อวันที่ 24 และ 25 พ.ศ. 2555 จำนวน 260 คน (วันละ 130 คน ) มีคู่มือวิทยากรให้ไว้ในบทที่แปด

**กิจกรรม** ชีวิตต้องเตรียมตัวอย่างไร

**วัตถุประสงค์** วิเคราะห์การใช้ชีวิตในโลกาภิวัตน์ด้วยความคิดแบบกายเชิงพุทธ

**หลักการ** ความรู้ที่ได้มาทันใจ เครื่องอุปโภคบริโภคที่สั่งซื้อได้เมื่อต้องการ ทำให้มนุษย์ยุคอินเทรนด์ของโลกาภิวัตน์ขาดนัยสำคัญของความมีชีวิต ดังต่อไปนี้:

1. ขาดสติเข้าใจตนเอง ว่าสิ่งดังกล่าวเป็นความต้องการของตนจริงๆ หรือ แค่ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ที่ต่างฝ่ายต่างสร้างสรรค์ มากมายมหาศาล

2. ขาดสัมพันธ์ไมตรีกับคนนั่งใกล้ เพราะต่างฝ่ายต่าง  
ปล่อยจิตสร้างมิตรสัมพันธ์กับโลกเสมือนจริง โดยไม่  
ใส่ใจคนอยู่ใกล้ซัดกัน
3. ขาดการหยั่งรู้ว่า สิ่งที่ตนกำลังบริโภคนั้น ประยุกต์มา  
กันอย่างไร ผ่านขั้นตอนอะไร ลำบากยากเย็นแค่ไหน
4. เมื่อเป็นแต่ผู้บริโภค ไม่ได้ทำสิ่งนั้นมากับมือ ปฏิภาณ  
ในการเข้าถึงความเป็นจริง จึงถูกปิดกั้นโดยอัตโนมัติ
5. การหยั่งรู้ความจริงเช่นกฎแห่งกรรมย่อมเกิดไม่ได้  
เหลือแค่ความได้ตั้งใจ และความไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งเป็น  
ภาษาเบสิกของเครื่องคอมพิวเตอร์
6. ยิ่งมีชีวิตอยู่นาน ยิ่งคล้ายซอฟต์แวร์ของคอมพิวเตอร์  
คือต้องคิดสิ่งใหม่ๆ ทำสิ่งใหม่ ๆ โดยไม่รู้คุณค่าของ  
สรรพสิ่งรอบตัว ไม่ต่างจากซอฟต์แวร์ของคอมพิวเตอร์  
ที่ไม่รู้คุณค่าของสมรรถนะของมันเอง
7. ยิ่งอยู่นาน ยิ่งวุ่นวายสับสน รู้สึกโลกเป็นสีเทา ทั้งๆ  
ที่ตนเองก็มีกินมีใช้ ได้ตั้งใจอยู่ทุกวัน ถูกไวรัสคือสิ่ง  
แปลกปลอมในใจของตนโจมตีความสุข ความเรียบ  
ง่ายไปเสียหมด โลกสร้างสรรค์ สิ่งใหม่ๆ ด้วยความ  
คิดสร้างสรรค์ ชังใจมนุษย์ไว้จนออกมาสู่ความจริง  
ไม่ได้ ไม่รู้ว่าชีวิตคืออะไร ชีวิตควรให้เป็นไปอย่างไร

ความคิดแบบกายเชิงพุทธ เป็นกระบวนการคิดที่เปลี่ยนวิฤติเป็น  
โอกาสทอง ปลดปล่อยความเป็นทาสของความคิดของตนเอง มาเป็น  
เสรีภาพของการรู้จักคิดเป็น และรู้ความหมายว่าชีวิตควรเป็นอย่างไร  
ได้ด้วยตนเอง

### วิธีการ

1. แบ่งกลุ่มย่อย ทั้งประธาน เลขานุการ ผู้นำเสนอ ผลงาน
2. เตรียมระดมสมอง ตามคำสั่งที่ให้ไว้ในกิจกรรม ให้เวลาหนึ่งชั่วโมง
3. นำผลลัพธ์ที่ได้ มานำเสนอหน้าห้องรวม อหนึ่งการ นำเสนออาจมี ดราม่า บทเพลง บทกลอน ข้อควร คิด ประกอบเป็นสีสัน ของการนำเสนอ
4. จัดบันทึกความประทับใจที่ได้ จากการนำเสนอ ของกลุ่มเพื่อน ซึ่งอาจเป็น ข้อคิด คำคม ความคิด แยกคายที่ได้ และอื่นๆ
5. ท่านต้องส่งใบประเมิน พร้อมทั้งความประทับใจ ส่วนที่ท่านได้สาระที่มีประโยชน์อย่างอื่น ให้บันทึก ในกระดาษส่วนตัว

### คำสั่ง

1. ทุกกลุ่มมีวิทยากรประจำกลุ่ม มีบทความนำ เพื่อ ประกอบการสร้างแผนผังที่ได้จากความคิดแยก คายของกลุ่ม ทุกกลุ่มระดมความคิดจากคำถามสอง คำถามที่ให้ไว้ทำบทความนำ
2. แผนภาพที่สร้าง ต้องมีลักษณะเป็นความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงแบบองค์รวม
3. ต้องวิเคราะห์ คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม หรือคุณค่า กับมูลค่า เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติให้กับผู้ฟัง
4. คิดโลโก้ประจำกลุ่ม จะเป็นคำคม ภาพวาด การ์ตูน ใช้ได้หมด

### กิจกรรมที่หนึ่ง น้ำเพื่อชีวิต

น้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิต นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า อุบัติของชีวิตแรกสุด (ProtoCell) เกิดมาจากน้ำ เมื่อเวลาผ่านไปหลายพันล้านปี จึงเกิดวิวัฒนาการของชีวิตรูปลักษณะต่างๆ นิยมแบ่งเป็นสี่อาณาจักร คือ สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (รวมคน) และสัตว์อื่นๆ แมลง พืช จุลินทรีย์

มนุษย์วิวัฒนาการมาจากลิง สร้างภาษาสื่อสาร เมื่อราวหกพันปีก่อน แต่ทั้งหมดทั้งสิ้น มนุษย์ได้อาศัยน้ำเป็นกุญแจสร้างอารยธรรมมาโดยตลอด

ในสมัยโบราณ ผู้คนนิยมปลูกบ้านริมน้ำ หรืออยู่ในน้ำ (บ้านเรือนแพ) คนไทยได้สร้างอารยธรรมสายน้ำ ตั้งแต่ติดต่อสร้างความสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนสินค้าทางน้ำ สร้างพิธีกรรมและความเชื่อ โดยใช้น้ำประกอบพิธีอันศักดิ์สิทธิ์ ตั้งแต่น้ำมนต์ การเสดาะเคราะห์ น้ำพระพิพัฒน์สัตยา

จงสร้างแผนภาพ แสดงความสำคัญของน้ำต่อการมีชีวิตและการอยู่รอดของวัฒนธรรมของมนุษย์

การบริโภคน้ำในยุคโลกาภิวัตน์ที่มีความสะดวกคือ ความสะดวกใช้ ในลักษณะอย่างไร จึงจะแสดงถึงความมีปัญญาที่มนุษย์ควรซาบซึ้งใจในพระคุณของน้ำ รวมเป็นสองแนวคิด

### กิจกรรมที่สอง น้ำดื่ม

น้ำบริสุทธิ์สะอาด ใช้ดื่ม ใช้ประกอบอาหาร ใช้ทำยา ใช้รักษาโรคต่างๆ คือ น้ำค่าง น้ำฝน น้ำใต้ดิน น้ำผุดจากรากไม้หรือตาน้ำ

น้ำคือปัจจัยแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อ ทุกบ้านรับแขกด้วยน้ำดื่ม ตั้งน้ำสะอาดสำหรับคนเดินทางวางไว้หน้าบ้าน ตั้งน้ำตามลานดิน สำหรับสัตว์ต่างๆที่อยากน้ำ

ไม่เคยมีใครคาดคิดมาก่อนว่า น้ำดื่มจะเป็นปัจจัยที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจ ไม่มีใครคาดคิดมาก่อนว่า การดื่มน้ำจะกลายเป็นปกติกว่า ต้อง

มีแก้วส่วนตัวและต้องดื่มน้ำเจือสี และต้องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพที่เสนอขาย  
อย่างหลากหลาย ในยุคอินเทอร์เน็ต

เมื่อน้ำกลายเป็นปัจจัยทางสุขภาพทั้งกายและใจ เราทราบกันหรือไม่  
เทคโนโลยีการผลิตน้ำดื่มและน้ำเจือสี ทำยากง่ายอย่างไร โดยใช้จุด  
เริ่มต้นจากทรัพยากรธรรมชาติ

จงวิเคราะห์ว่าเหตุใด คนจึงนิยมชื้อน้ำดื่ม และน้ำดื่มเจือสีเพื่อ  
ประกอบกิจกรรมทางสังคม ทั้งๆ ที่การแก้ความกระหายน้ำ คือน้ำเปล่า  
จากธรรมชาติ

### กิจกรรมที่สาม น้ำใจคือน้ำศักดิ์สิทธิ์

น้ำและน้ำใจเป็นเรื่องสัมพันธ์กัน มนุษย์แสดงน้ำใจผ่านน้ำใน  
พิธีกรรมต่างๆ ถวายน้ำพระ สรงน้ำพระ คารวะผู้อาวุโส ล้วนแต่การ  
แสดงผ่านน้ำเป็นสื่อกลางของพิธีกรรมเหล่านั้น

การมีน้ำใจ ใจหนักเลง ใจถึง ใจดี ใจสู้ ใจรัก ใจภักดี ใจโอบอ้อมอารี  
ใจเมตตา ใจยินดี

ใจปรีดา นั้นหมายถึงจิตวิญญาณของสายน้ำที่ทำหน้าที่เป็นมารดา  
อุปถัมภ์ทุกชีวิต ทุกชนิดด้วยใจกรุณา

จงสร้างมโนทัศน์แบบองค์รวม แสดงถึงพลังน้ำใจของนักศึกษา  
แพทย์ ที่มีต่อผู้ที่สัมพันธ์กันโดยตรง เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์  
นักการ แม่ค้าขายอาหาร พนักงานรักษาความปลอดภัย และพลังน้ำใจ  
โดยอ้อม เช่น เพื่อนร่วมสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ตลอดจน  
สรรพชีวิตและชาวของอุปกรณ์เครื่องใช้ในการเรียนการสอน

ทำอย่างไร ผู้ที่มาสัมพันธ์กับเรา จึงสามารถสื่อถึงน้ำใจที่มีอยู่  
ภายในของเราได้

### กิจกรรมที่สี่ เครื่องฟังอาการไข้

เครื่องฟังอาการไข้เป็นคุณสมบัติลักษณะของความเป็นแพทย์ คล้องคอกของผู้ใด สามารถบันดาลให้ผู้พบเห็น เกิดยาเกรง น่านับถือ อบอุ่นใจ คลายกังวล

เริ่มต้นจากทรัพยากรธรรมชาติ ให้สร้างมโนภาพแบบองค์รวมว่า เครื่องมือดังกล่าวมีที่มาที่ไปอย่างไร จึงกลายเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นแพทย์

คุณค่าของเครื่องมือจะเหนือมูลค่า เมื่อผู้ใช้ต้องใช้ด้วยเจตนาอย่างไร

### กิจกรรมที่ห้า ความอดทนของการเรียนแพทย์

วิชาว่าด้วยร่างกายมนุษย์เป็นเรื่องยุ่งยากสลับซับซ้อน ไม่ว่าจะ สรีรวิทยา กายวิภาคศาสตร์

ดิฟเฟอเรนติเอชันจากปฏิสนธิของไข่และสเปิร์ม เป็นตัวอ่อน เป็นเด็ก เจริญวัยเป็นผู้ใหญ่ ทำยที่สุดเข้ากระบวนการ แก่ เจ็บ ตาย แพทยศาสตร์จึงเป็นศาสตร์สากล เป็นผลจากความมุ่งมั่นระดับสากลของมนุษยชาติที่จะช่วยสงเคราะห์มนุษย์ด้วยกัน ให้รอดพ้นจากความเจ็บ ความตาย ให้หายหรือชะลอตัว

ความรู้ที่สะสมมานับพันปี ถูกนำมาอัดแน่น เป็นความรู้รวบยอดให้นักศึกษาแพทย์ต้องเรียนภายในเวลาแสนสั้น นักศึกษาแพทย์จึงต้องการความอดทนสูง

จงสร้างมโนภาพองค์รวมว่า ความอดทนที่ท่านต้องใช้ในการเรียนแพทย์มีอะไรบ้าง

ความอดทนที่ให้ผลเป็นบวกคืออย่างไร อดทนแล้วให้ผลเป็นลบมีบ้างไหม และจะแก้ไขอย่างไร

### กิจกรรมที่หก ตารางชีวิตของนักศึกษาแพทย์

ผู้ที่สอบเข้ามาศึกษาในคณะแพทยศาสตร์ได้ ต้องผ่านการทำกรรมดีมากมาย กรรมดีจากอดีตชาติทำให้นำมาเกิดในครอบครัวที่เห็นความสำคัญของการศึกษา คุณประโยชน์จากการรักษาศีลทำให้ได้ร่างกายแข็งแรง คุณธรรมจากความพากเพียรยาวนานทำให้สอบเอนทรานซ์ได้ จริยธรรมจากการเห็นคุณค่าของค่านิยมที่ดีทำให้ผ่านการสอบสัมภาษณ์มาได้

เพราะการเรียนแพทย์ต้องคัดเลือกเฉพาะคนพิเศษจริงๆ เราควรจัดตารางชีวิตของเราอย่างไร ในแต่ละวัน ในแต่ละสัปดาห์ ในแต่ละภาคการศึกษา จึงจะดูเหมาะสมกับสิทธิพิเศษที่เราได้รับเลือกมาให้เรียนแพทย์

ควรเลือกกิจกรรมเช่นใด จึงจะทำให้ยังคงความน่าเคารพ น่านับถือ และน่าไว้วางใจกับคนไข้ เมื่อยามที่ต้องไปรักษาใช้ในการปฏิบัติจริง

### กิจกรรมที่เจ็ด หลักในการเลือกบริโภคสินค้าสิ่ง

ชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ถูกแวดล้อมด้วยสินค้าสำเร็จรูป เช่นอุปกรณ์เครื่องเขียน เครื่องเรียน

ของใช้ เพื่อประกอบการทำกิจกรรม การกีฬา ของกิน ของดื่ม แม้แต่เสื้อผ้าที่อยู่อาศัยก็ล้วนแต่สำเร็จรูป บริโภคได้ทันที แต่มีเครดิตไปแลกเอามา

จงสร้างมโนภาพว่า ผู้มีปัญญาควรมีหลักทางสายกลาง ในการตัดสินใจเลือกซื้อ สินค้าที่จำเป็นเหล่านั้นอย่างไร

การซื้อสินค้าแบรนด์เนม ที่ราคาแพงเกินปกติก่อผลดีและผลเสียต่อตนเองและสังคมโดยภาพรวมอย่างไร

### กิจกรรมที่แปด การพักเพื่อผ่อนคลาย

ทุกชีวิตต้องมีสัญชาตญาณในการพักเพื่อความอยู่รอด เช่น พักตามฤดูกาล (สัตว์เรียกจำศีล คนจะพักจากการทำนา ทำไร่ในหน้าแล้ง) พักกลางวันกลางคืน พักรับประทานอาหาร พักวันหยุด

มนุษย์ในโลกาภิวัดนี้ล้มสัญชาตญาณในการพัก เนื่องจากแวดล้อมด้วยเครื่องอำนวยความสะดวกและความบันเทิง ทำให้เกิดความต้องการหลากหลาย เวลาในการพักไม่มี

พักของวิถีพุทธ คือ พักจากการรบกวนสิ่งเร้า เช่น พักจาก แสง เสียง อาหาร กลิ่น ความสัมผัสทางกาย และพักจากความคิดวุ่นวาย สับสน

ถ้าไม่อาจพักจากสิ่งเร้าทั้งปวง ก็ควรฝึกสติเพื่อให้เกิดความเครียดน้อย

จงสร้างแผนภาพโดยองค์รวม ว่าท่านจะมีกลอุบาย การพักระหว่างรอเรียนแต่ละวิชา เลิกเรียนแต่ละวิชา หรือ หยุดเรียนยาว เช่น หยุดเทอม เป็นต้น

ขอให้รวบรวมกลวิธีพักที่ใช้ได้ผลจริง ๆ และนำเสนอเป็นกรณีตัวอย่างที่ผู้อื่นอาจนำไปใช้ได้

## กิจกรรมที่เก้า ลอกจากอินเทอร์เน็ต รู้อย่างไรว่าใช้ความรู้ ที่ถูกต้อง

อินเทอร์เน็ตเป็นประดุก ป่าของมวลความรู้ ความเป็นป่าดงดีมีประโยชน์ แต่ไร้ระเบียบและแทบไม่มีกติกา ไม่ต่างจากการดาวน์โหลดและการอัปโหลด ข้อมูลในอินเทอร์เน็ต ผู้ส่งอินเทอร์เน็ตเหมือนพรานล่าสัตว์ ต้องมีหลักการและความชำนาญเป็นอาวุธ

ความรู้เป็นกระบวนการตีความ การให้นิยาม การสมมติมาตรฐาน และการเข้าเหตุผล นอกจากนี้ความรู้จากผู้ส่งต่างกัน ก็จะจับประเด็นในระบบต่างกัน การใช้ภาษาให้ถูกประเด็นจึงทำให้ความรู้มีความหมายที่ถูกต้อง

ความรู้วิทยาศาสตร์เป็นเรื่องสัมพันธ์ มีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาความรู้ด้วยการพบข้อมูลใหม่ๆ มีการตีความเกิดการแบกรับจากข้อมูลจริง เพียงเพื่อเรียกร้องความสนใจจากมวลชน

การใช้อินเทอร์เน็ตให้มีสาระ ให้มีคุณูปการจึงต้องการความไม่ประมาท และความตื่นตัว

อย่างน้อยก็อย่าปลงใจเชื่อเด็ดขาด อย่าโยนทิ้ง และอย่าหยุดการพัฒนาวิจารณ์ญาณการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

จงสร้างมโนภาพว่า สังเคราะห์ความรู้โดยตัดต่อข้อความจากอินเทอร์เน็ต ควรมีคุณธรรมจริยธรรมอย่างไร

เมื่อต้องการใช้ความรู้จากอินเทอร์เน็ต ควรวางใจอย่างไร จึงจะไม่ใช้ข้อมูลนี้ในทางที่เป็นลบที่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น

### กิจกรรมที่สิบ เรียนเพื่อสอบ

ถามว่า เรียนอย่างไรจึงจะสอบได้ดี

ตอบว่า เรียนเพื่อเตรียมตัวสอบ

ถามว่า สอบอย่างไรจึงจะได้เกรดสูง

ตอบว่า ต้องเรียนด้วย พักด้วย และรู้จักตนเองด้วย

จงสร้างแผนภาพ กลวิธีเรียนที่ทำให้สอบผ่านและจงบอกกลยุทธ์  
วิธีเรียนเพื่อให้ได้เกรดสูง

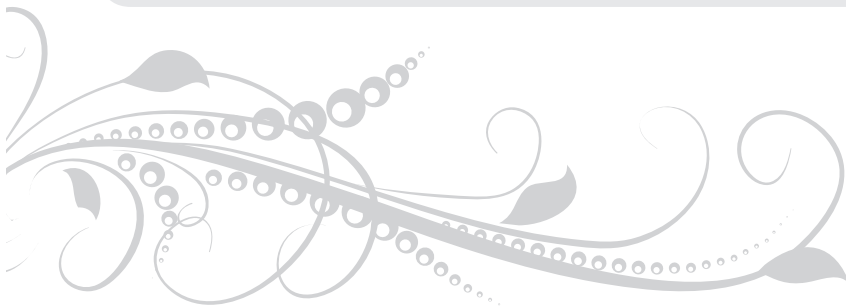
#### หมายเหตุ

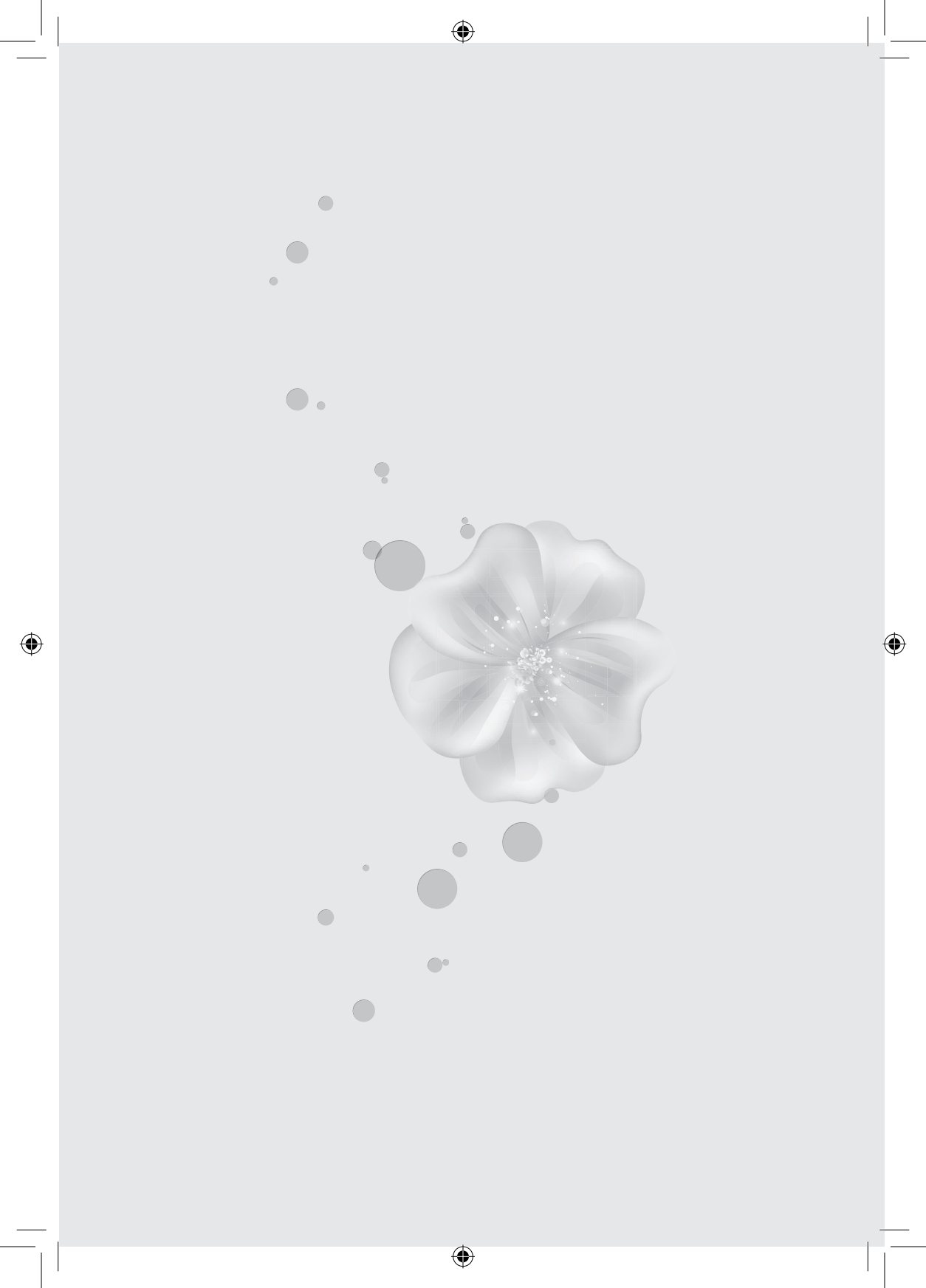
1. ตื่นรู้ขณะเรียนว่าความรู้ที่กำลังเรียนนั้น จะถูกนำไปทดสอบ  
ได้อย่างไร
2. เมื่อเครียดขณะนั่งเรียนต้องรู้จักการคลายเครียดอย่างฉับพลัน
3. ต้องรู้จักอ่อนและจุดแข็งของอารมณ์ตนเองที่มีต่อวิชานั้น
4. ต้องรู้กระบวนการของการสร้างสติปัญญาจากภายในตนเอง

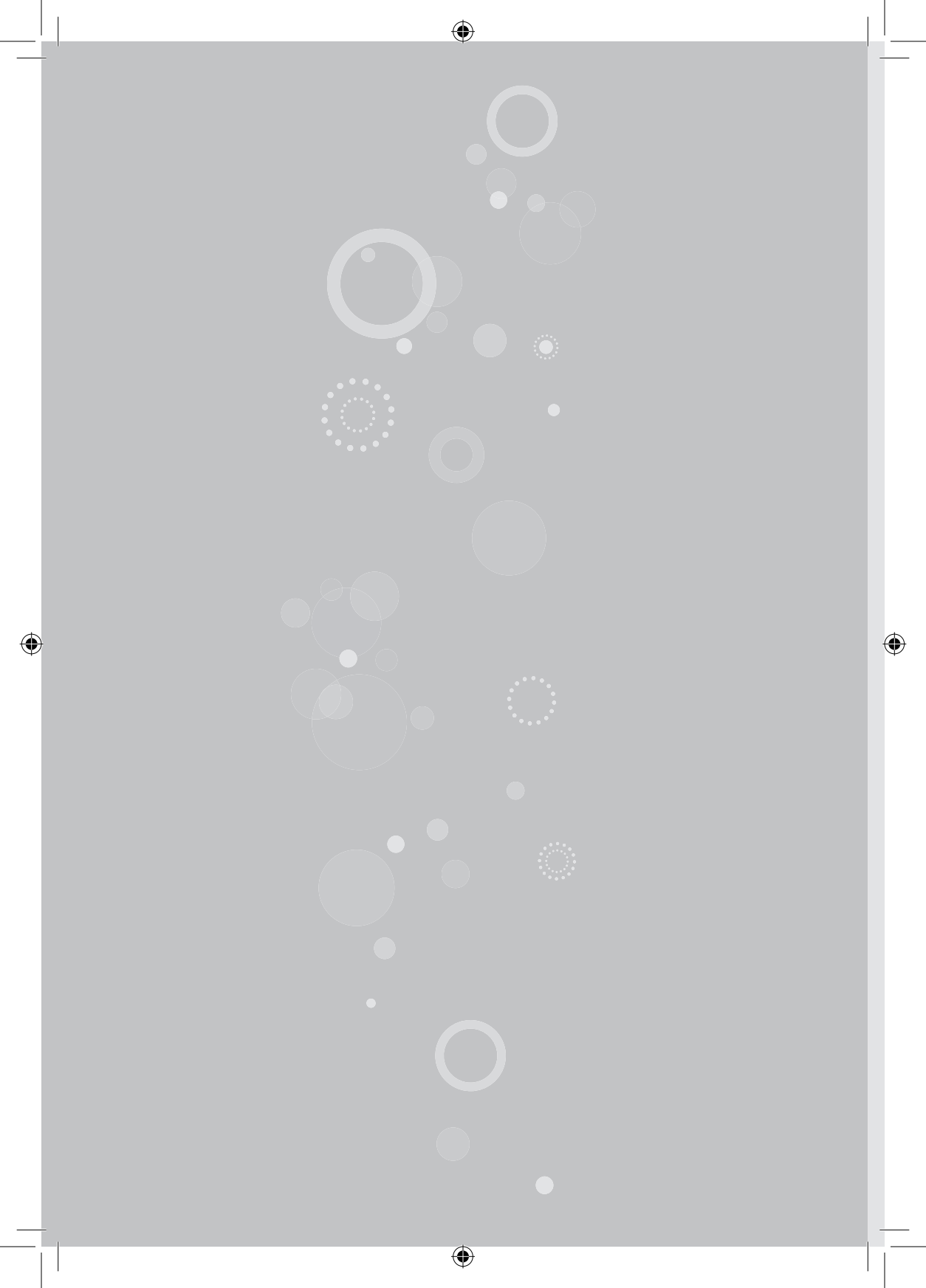


### ความไม่ประมาทของโลกยุคออนไลน์

อยู่กับความสะดก	ต้องระวังความมักง่าย
อยู่กับความสบาย	ต้องระวังความเกียจคร้าน
อยู่กับความได้ตั้งใจ	ต้องระวังความไม่อดทน
อยู่กับความเห็นแตกต่าง	ต้องระวังการกลายเป็นคู่แค้น
อยู่กับเล่ห์เพทุบาย	ต้องระวังอย่าเห็นกลลวงเป็นเรื่องปกติ
อยู่กับความรู้เพียงสาขาทารก	ต้องระวังการขายนมผงและผ้าอ้อมรวมครีมทาผิว
อยู่กับความอ่อนไหวของวัยทีน	ต้องระวังอย่าให้เขารังเกียจร่างกายตนเอง
อยู่กับความมุกตลกของวัยหนุ่ม	ต้องระวังอย่าให้ตองน้ำเชื้อสารและเชื้อดี
อยู่กับข้อความออนไลน์	ต้องระวังการดูซ้ำของจิต เหมือนสติคุณขึ้นบนกระตาศ







# บทกวีสี่

## การแทรกซึมก่อความเป็น มงคลหรืออัปมงคล

### มงคล 38 เพื่อความสวัสดิในทุกสถาน

มงคล 38 เป็นบัญญัติที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้กับเทวดาและมนุษย์ ผู้ต้องการความสวัสดิในทุกสถาน และความไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง ยึดเป็นหลักธรรมที่ต้องทำให้เกิดเป็นรหัสลับของจิต

พระไพฑูลย์ ฐัมมวิบุโลและคณะ ได้เรียบเรียงธรรมจากพระไตรปิฎกให้เข้าหมวดของมงคล 38 ซึ่งเป็นหนังสือที่ดีและมีคุณค่าสูง ท่านอาจดาวโหลดได้จากอินเทอร์เน็ตในหัวข้อที่สนใจ

ณ ที่นี้ได้นำ “คำอธิบายหม่อมงคล” 10 คาถา หรือสิบหมวด ที่พระไพฑูริย์ธัมมวิบุโลได้แสดงอรรถกถาที่รวบรวมตัวอย่างสมสมัยที่น่าสนใจ คือ การจัดระเบียบของขั้นตอนจากอัมงคล เริ่มด้วย คาถาหมวดที่ 1 บาทที่หนึ่ง “การไม่คบคนพาล” เพื่อป้องกันอัมงคล ถ้าแวดล้อมไปด้วยคนพาล ความอัมงคลของชีวิตก็เป็นที่ย่ำ มงคลอีก 37 ข้อ ย่อมปิดสนิท

ยกตัวอย่าง เด็กที่เกิดมาในครอบครัวของพราน หรือผู้ฆ่า เป็นเรื่องปกติ ความทุกข์พลภาพหรือความอ่อนแอของร่างกายน่าจะเป็นเป้าหมาย เพราะบุพการีมีอาชีพที่เบียดเบียนชีวิตอื่น ด้วยเหตุนี้จึงแทรกซึมความเป็นอัมงคลไว้กับชีวิตลูก มงคลชีวิตข้ออื่นๆ จะเป็นไปได้ยาก

คาถาหมวดที่สิบมี 4 บาท เป็นการสรุปรวมยอดของมงคลที่พึงได้ 4 ประการ ถ้าเทียบเคียงก็จะหมายถึงจิตของอริยบุคคล 4 จำพวกนั่นเอง ต่อไปนี้ ข้าพเจ้าจะขอขยายมงคลคาถา 38 ทั้ง 10 หมวด ด้วยการพรรณนาความตามความเข้าใจของตนเอง

ส่วนคำขยายความที่พระไพฑูริย์ ธัมมวิบุโลและคณะให้ไว้จะจัดไว้ในภาคถัดไป ซึ่งการอ่านประกอบทั้งสองสำนวนจะเสริมความเป็นมงคลธรรมให้กับผู้อ่านชัดเจนมากขึ้น

**มงคลหมวดที่ 1** ประกอบด้วย 3 บาท คือ **การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การบูชาบุคคลที่ควรบูชา** รวม 3 คาถา

คาถาหมวดนี้ การไม่คบคนพาล เป็นกุญแจไขความเป็นมงคลของชีวิต

ต่อไปนี้จะตั้งคำถามขอให้คิดถึงเรื่องจริงของชีวิต เพื่อนสนิทของคุณคือใคร ชักชวนให้ทำอะไรบ่อยที่สุด เป็นบุญหรือบาป ผู้ที่คุณเคารพเป็นไอดอลของชีวิตคือใคร สามารถเข้าข่ายเป็นพุทธบัณฑิตได้หรือไม่

คนที่คุณบูชาว่า เก่ง เฮง อยากรทำตามคือใคร เป็นนักกีฬา หรือ ดารา เขาเป็นคนที่มียุทธธรรมแค่ไหน เขาเคยชักชวนให้ระลึกถึงคุณของ พระศรีรัตนตรัยบ่อยแค่ไหน คือ คุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม เจ้า คุณของพระสงฆ์เจ้า ที่ปกป้องคุ้มครองทุกคนอยู่

ถ้าหากว่าปัญหาสามข้อนี้ พบว่าได้คำตอบที่ไม่ตรงกับพุทธธรรม กล่าวคือ มีเพื่อนสนิทที่ชวนกันไปฟังเพลง ซ้อปบ๊ิง เล่นเที่ยวสนุก เป็นหนี้บัตรเครดิต สะสมของที่ระลึกของดารา ไปคาราโอเกะ พุดเล่นไร้แก่นสาร หรือคิดว่าพุดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามเป็นแก่นสาร อย่างนี้แล้ว มงคลในชีวิตของคุณ अबแสงเสียแล้ว

ยิ่งถ้าไอตอลเป็นฟรีเซ็นเตอร์ เป็นหน้าม้า หาเงินทางอินเทอร์เน็ต รวยทางลัด มีอำนาจทางลัด อะไรๆ ก็ได้มาโดยโชคไม่มีความสามารถ ภายใน ที่จะทำให้ตนเองชื่นชมตนเอง มงคลชีวิตยิ่งมืดทึบ

และถ้าเห็นแต่คุณของวัตถุ อะไรๆ ก็ยกย่องผู้มีวัตถุ ยกย่องผู้ให้ ความบันเทิง ที่ทำให้หัวเราะจนตกเก้าอี้ ไร้สติอย่างสิ้นเชิง หรือเดินสาย อย่างเมามัน หรือเป็นต้นแบบของความหลุดโลก ไม่รู้ว่าความพอดีเป็น อย่างไร กลายเป็นบุคคลที่มีมิจฉาทิฐิเป็นใหญ่ คิด พุด ทำ อะไรที่วิปลาส คือ เห็นความทุกข์เป็นความสุข เห็นความไม่เที่ยง เป็นความเที่ยง เห็น ความน่าเกลียดเป็นความงาม เห็นอนัตตาเป็นอัตตา

เมื่อมงคลในชุดที่หนึ่งปิดฉากลงแล้ว ที่เหลือความเป็นมงคลอีก เก้าหมวด ก็ต้องปิดฉากลงโดยอัตโนมัติ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ผู้ใด ต้องการมีชีวิตอย่างสวัสดิควรประพุดติมงคล 38 เพื่อความไม่พ่าย แพ้ในที่ทั้งปวง”

ก็เมื่อมงคลคาถา หมวดแรกปิดฉากลงแล้ว ความสวัสดิ์ในชีวิตจะ หามาจากไหน ไม่ว่าจะทำ พุด คิดอะไร ก็จะไปอาศัยในที่ทั้งปวง

สังคมที่ประกอบด้วยสมาชิกที่ทำ คิด พุด เป็นอับมงคล ความ  
สวัสดิ์ของสังคมจะมาจากไหน ความปราชัยทั้งปวงย่อมเกิดกับสังคมนั้น

ความสุขของเราเกิดขึ้นเมื่อไปอยู่สถานที่ชนิดใด เช่น อยู่ในห้องที่  
พุดโทรศัพท์ เล่นเฟสบุ๊ค กดหรือสไลด์ดูแต่ภาพชอปปิง โหลดแต่ดนตรี  
ภาพที่เร้าใจ แทบทั้งวันไม่เคยหันกลับมาสนใจความรู้สึกร่างกายใน ตกเป็น  
ทาสของความอยาก (ตัณหา) ลากกระชากไป ทำให้เสียความรู้สึกดีๆ  
ภายใน ต้องอาศัยสิ่งเร้าก่อวน กระตุ้น เร่งเร้าให้คิดว่า ชีวิตฉันยังอยู่

ผู้ที่ซึ่ขลาดตาขาว ไม่ยอมรับความรู้สึกจริงๆ ของตน ว่าตนเอง  
มีชีวิตอย่างไรค่า เมื่อใดปราศจากเครื่องเร่งเร้า กระตุ้น ก็เหงา ต้องเศร้า  
หมอง ออกเดินเที่ยวเล่น เดินชมสินค้า (window shopping) เพื่อกิน  
ความสุขทางสายตาจากวัตถุแปลกใหม่ จากวัยรุ่นแต่งตัวหลุดโลก เพื่อ  
รู้สึกว่าร่าเริงกว่า หรือโลกก็เป็นเช่นนี้ จะได้ไม่ต้องปรับปรุงตนเอง เพราะ  
รู้สึกว่าร่าเริงกว่า

ถ้าความเชื่อที่สร้างอุปนิสัย หรือพฤติกรรมของเราเป็นดังกล่าว  
พระพุทธรูปองค์ทรงดำรัสว่า นั่นเป็นเครื่องยืนยันว่า ความปราศจากมงคล  
ได้เกิดกับชีวิต เพราะความเป็นมงคล ซึ่งเป็นคาถา

**หมวดที่สอง** กล่าวว่า **การอยู่ในประเทศ (ถิ่น) สมควร การได้  
ทำบุญไว้แล้วในกาลก่อน การตั้งตนไว้ชอบเป็นมงคล**

ไม่ว่า บ้านที่อาศัยจะเล็กหรือจะใหญ่ แต่ถ้าถูกปรับให้เป็นถิ่น  
ไม่เหมาะสมขึ้นจนได้ คือ จดจ่อจิตไว้กับแทปเล็ต หรือ สมาร์ทโฟน หรือ  
คอมพิวเตอร์ เพื่อให้หมโนภาพของจิตสะสมแต่สิ่งที่ไม่เหมาะสม เสมือน  
บังคับให้ชีวิตอยู่ในถิ่นที่ไม่เหมาะสมด้วยตนเอง โดยตนเอง

การที่วันหนึ่งมี 24 ชั่วโมง และทุกคนล้วนมีโอกาส เหตุ ปัจจัย ที่จะสะสมบุญหรือสะสมบาป แล้วแต่เจตนาของบุคคลนั้น แต่มีจกาทิจูพร้อมแล้วที่จะเลือกข้อมูลฝ่ายบาป ที่จะทำให้เกิดความเศร้า เศ็ง เหงา ไร้แก่นสาร วันหนึ่งที่ผ่านมา แม้อยามหลับยังกล่อมให้จิตใต้สำนึก ดูดซับแต่ความรู้แก่นสาร ยามตื่นก็เลือกแต่ความเป็นของต้องห้ามที่มนุษย์ที่ดีไม่ควรทำเช่นนี้ พยายามดาวโหลตจิตของตนเองให้สุดโต่งอยู่กับความเศร้าหมอง เรียกว่า ถูกสาปให้ตั้งจิตไว้ผิด ชีวิตทั้งชีวิตถูกอบกรุ่นด้วยข้อมูล เหตุปัจจัย ที่สร้างความเป็นอัมปลงคล

**หมวดมงคลที่ 3 ประกอบด้วยคาถาสี่บาท คือ การเป็นพหูสูต มี ศิลปะ มีวินัย มีวาจาสุภาสิต**

พุทธธรรมถือว่า พหูสูตมาจากสุตมยปัญญา รวมกับจินตมยปัญญา เป็นอริยทรัพย์ รวมกับอริยวัณห์ พหูสูตจึงหมายถึงปัญญาธรรมาธิ รู้ทั่ว

ลองวิเคราะห์ย้อนไปสองพันปีเศษ พระราชาจะส่งราชบุตรเข้าไป เรียนวิชากับนักพรต หรือผู้บำเพ็ญตบะในป่า แม้แต่เจ้าชายสิทธัตถะ ขณะแสวงหาโมกข์ธรรม ก็ทำการเช่นเดียวกับอาจารย์ของท่าน คือ อาพาธดาบส กับ อุทกดาบส

สมัยที่ท่านพุทธทาสภิกขุเป็นเด็ก แม่ก็ส่งไปฝึกที่วัด รุ่นลูกศิษย์ของท่านพุทธทาส ที่เป็นหัวหน้าของสังคมไทย มักจะเป็นเด็กวัด ยกเว้นเป็นลูกท่านหลานเธอ จึงจะนิมนต์พระอาจารย์เข้าวัง สมัยที่ประเทศไทย เริ่มปรับประเทศให้ทันสมัย ลูกของนายธนาคารต้องฟังผู้ใหญ่ปรึกษาหารือกัน

สรุปคือ เรียนจากชีวิตจริง จากบรรยากาศที่มีคนจริงๆ แทรกซึมด้วยพฤติกรรมความประพฤติจริงๆ และยังถือว่า ผู้มีวินัยคือ พระสงฆ์ ยังประเสริฐกว่าผู้มีอำนาจคือ พระราชา หรือ พระมหากษัตริย์

ทั้งหมดที่เล่ามากลายเป็นตำนานของคนสยาม เพราะสังคมไทย เปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นพหูสูตว่า ต้องมาจากการรู้เทคโนโลยี ออนไลน์ ต้องใช้กูเกิล หรือ เฟสบุ๊ก หรือ อินเทอร์เน็ตรูปแบบอื่นๆ ยิ่ง สมัยใหม่ ยิ่งถือว่า ดี เก่ง

สมัยที่ท่านพุทธทาสภิกขุยังมีชีวิตอยู่ ท่านเรียกข้อมูลที่มาจาก อินเทอร์เน็ตว่า เป็นคำกล่าวของยักษ์ตาเดียว ทำไมไม่อุปมาความรู้จาก อินเทอร์เน็ตเป็นทวารัญญา หรือ เป็นคำพูดของสวรรค์

ตอบว่า สวรรค์ต้องหมายถึง ความมีหิริโอตตปปะ ผู้ที่เห็นความจริงย่อมวิเศษกว่า ผู้คิดเอา แม้แต่เป็นคนพูดน้อย พูดเฉพาะสารธรรม ที่เป็นความจริงเฉพาะหน้า ย่อมประเสริฐกว่า

แต่ถ้ามคำกล่าวของยักษ์ หมายถึงคำที่มาจาก โลภะ โทสะ โมหะ เป็นความหลงผิดที่เข้าใจผิดบ้าง ที่โกรธบ้าง ที่โลภบ้าง เป็นลักษณะของความหลงผิด แล้วยังเห็นความจริงคับแคบ คิดได้แค่มิติเดียว ภาพและ ข้อความจากอินเทอร์เน็ตเป็นภาพมิติเดียว

ชีวิตจริงของมนุษย์ ถ้ามีสติปัญญา จะเห็นความจริงได้ในลักษณะ มหามิติ เรียกว่าเห็นพร้อมกันด้วยมิติที่นับไม่ถ้วน ยิ่งสติปัญญาสูง ยิ่งเห็น กว้าง ไกล ลึก จริง ชัด มีคุณ หลีกเลี้ยงโทษอีกสารพัด

ถ้าเป็นผู้ที่มีสติปัญญาน้อย ขาดการอบรมพัฒนาปัญญา รู้แต่ภาพ มาตา ก็เห็นเพียงสามมิติ อย่างเก่งก็สามารถจินตนาการจากสองมิติเป็น สามมิติ

ถ้าเป็นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตจะมีแค่มิติเดียว นับเป็นการอบรม จิตวิญญาณของมนุษย์ให้จมปลักในมิติแห่งความหลง และเสียดมากับ การกระตุ้นสัญชาติปาขึ้นมาใช้ ในทางบวก (ดูดเข้า) และผลักออก (กลัว เกรง) ศิลปะจากอินเทอร์เน็ตจึงแข็งกระด้าง

แม้จะดูว่าการ์ตูน Animation ดูน่ารัก แต่ก็ยังเป็นแฟนตาซีที่ไม่ช่วย  
 ประสานให้จิตใจเข้าใจชีวิตจริงในธรรมชาติ นอกจากให้ข้อคิดเล็กๆเท่านั้น  
 เป็นเรื่องของการชี้ข้างจับตักแทน กล่าวคือ กว่าจะจับประเด็นอะไรได้นิด  
 หน่อย ต้องลงทุนด้วยงบประมาณมหาศาล

ยุคเรียนจากแทปเลต จึงเป็นยุคเร่งความวิบัติให้เกิดกับชีวิตของ  
 เด็กเล็ก โอกาสที่เขาจะปรับตัวเข้ากับธรรมชาติโดยใช้ภูมิปัญญาแห่ง  
 พุทธจิตจะหมดไป

ต่อไป เราคงจะหาผู้ใหญ่ที่เป็นพรานป่า นำสุป่าเขาลำเนาไพรด้วย  
 มิดเล่มเดียว แต่ปลอดภัย ไม่ได้อีกแล้ว ผู้ใดอบรมจิตให้แช่อยู่กับแสงเสียง  
 มิดเดียว (ข้อมูลจากแทปเลตคือ ยักษ์ตาเดียว แต่เป็นลูกยักษ์) นานจน  
 เกินความพอดี เขาจะสูญเสียสัญชาตญาณแห่งการปรับตัวเพื่อความรอด  
 ของชีวิต เขาจะเพิ่มกำลังวิปลาสสี่ มากกว่าคนโบราณ

คนทุกคนที่เกิดมา ก็จะมีวิปลาสสี่มาด้วยพร้อมการเกิด แต่เยาวชน  
 สมัยใหม่ที่เรียนรู้จากยักษ์ตาเดียว จะเพิ่มกำลังของวิปลาสให้สูงยิ่งขึ้น  
 นั่นคือ

สิ่งหนึ่งที่เป็นของน่าเกลียด	กลับเห็นว่าสวย	มากขึ้น
สิ่งหนึ่งที่เป็นของไม่เที่ยง	กลับเห็นว่าเที่ยง	ยิ่งมากขึ้น
สิ่งหนึ่งที่เป็นความทุกข์	กลับเห็นว่าสุข	กลับตาลปัตรมากขึ้น
สิ่งหนึ่งที่เป็นอนัตตา	กลับเห็นว่าอนัตตา	ตัวกู้อย่างเพิ่มกำลัง

เมื่อกำลังของวิปลาสสูงขึ้น มีหรือที่จะเห็นว่า ภัยพิบัติเป็นอาชีพ  
 ประเสริฐสุด ผล่อๆ อาจเข้าใจว่า พระสงฆ์เป็นยิ่งกว่ากาฝากของสังคม

เมื่อมองไม่เห็นความประเสริฐของการเป็นอยู่ในพระธรรมวินัย มีหรือที่จะเห็นคุณค่าของศีลห้า หรือ ธรรมห้า คุณธรรม จริยธรรม จะลดกำลังลงโดยอัตโนมัติ

วาจาสุภาสิตอันได้แก่ ไม่พูดปด ไม่พูดตัดต่อ ไม่พูดเสียดสี ไม่พูดไร้แก่นสาร จะกลายเป็นคำพูดดีคำบรรพ์ของคนโง่

การพูดความจริง การพูดเต็มความ ตรงความหมาย พูดด้วยความเมตตา กรุณา พูดด้วยความหวังดี ยินดี ชื่นชม อันเป็นมงคลคาถา จะหายไปจากสังคมไทย มงคลหมวดที่สาม การเป็นพหูสูต มีศิลปะ มีวินัย มีวาจาสุภาสิต เป็นการฝึกฝนตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมจะลหายไปจากสังคมไทย

สังคมไทยจะประกอบด้วยเยาวชนรุ่นใหม่ ที่ไหลดข้อมูลเข้าสู่จิตด้วยความเชื่อเพียงมิติเดียว เป็นมิติที่แข็งกระด้าง ขาดความยืดหยุ่น แม้จะมีเทคโนโลยีช่วยเพิ่มงานศิลปะมากแค่ไหน ก็จะเป็นศิลปะของยักษ์ตาเดียว ที่เต็มไปด้วยความวิปลาส และกล่าววาจาที่ขาดความรับผิดชอบ ไม่เกรงกลัวบาปกรรม เพราะยักษ์ตาเดียวย่อมทะนงตน ถือว่าสามารถบันดาลอะไรก็ได้มาทำร้ายผู้อื่น

ความเห็นแก่ตน จะเป็นเพียงคำพูดที่ไม่มีใครเข้าใจได้ว่า ใครกันคือคนเห็นแก่ตัว เพราะคนบ้าย่อมยอมรับความบ้าของตนไม่ได้ ข้อนี้เป็นความจริงที่รู้กันดี

มงคลหมวดที่ 4 ประกอบด้วยคาถา 4 บาทคือ บำรุงบิณฑามารดา เลี้ยงดูบุตร สงเคราะห์ภรรยา ทำงานไม่คั่งค้าง เป็นคาถาว่าด้วยการสร้างครอบครัวให้เป็นฐานของความสุข

ภาพการโฆษณาเกี่ยวกับการสร้างฐานของความสุขในครอบครัวของสื่อสารมวลชน โดยเฉพาะทางทีวี จะมาคั่นรายการทุกสัปดาห์ ในรูป

ของโฆษณาปัจจัยสี่ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค รวมเครื่องสำอาง) และปัจจัยอำนวยการความสะดวก ความรวดเร็วอื่นๆ

ภาพความสุขของครอบครัว ที่ฉายซ้ำแล้วซ้ำอีก ตลอดทั้งวันคือ ภาพการเล่นดนตรี ล้อมวงกินไก่เคเอฟซี พิซซ่า แมคโดนัลด์ อื่นๆ

รักลูกก็ต้องให้ดื่มแบร์นัต ช็อคโกแลตริงค์ โออิชิ อื่นๆ

รักภรรยาที่ซื้อครีมทาหน้า ครีมทาผิวขาว เติมทอง อื่นๆ

รักแม่ก็ต้อง รั้งนกผสมน้ำผึ้งจากต่างประเทศ

และภาพอื่นๆ อีก ดูแล้วชินตา ซ้ำซากทุกวัน

แต่ “ Garbage in, Garbage out ” เป็นคำกล่าวที่เป็นจริงในประเทศต้นแบบ จะมีเยาวชนจิตขยะเพิ่มพูนมากขึ้น

เยาวชนที่หลับตาเดินตามโฆษณา ทำร้ายร่างกายด้วยการจ้องทำพลาสติกเซอเจอร์แปลกๆ ตามกระแสที่เด็กฝรั่งเคยทำมาก่อน เรียกว่า จิตขยะ

นางเอกจากจอทีวี วิเคราะห์จากเรื่อง“ปัญญาชนกันครัว” ดูเสมือนเธอผู้เป็นลูกสาวผู้ว่าราชการจังหวัดต้องการเรียนรู้ชีวิตจากประสบการณ์ตรง เธออยากรู้ว่า คนรับใช้มีจิตวิญญาณและความรู้สึกอย่างไร อุตส่าห์ปลอมตัวเพื่อไปเรียนรู้ประสบการณ์ตรง ของการเป็นผู้รับใช้ เธอฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ นานา ด้วยการใช้สมาร์ทโฟนเป็นผู้ช่วยที่สำคัญ เช่น เมื่อเจ้าของบ้านบอกให้ทำอาหารชนิดหนึ่งที่ตนเคยรับประทานแต่ไม่เคยทำ เมื่อไม่รู้ว่ามืออะไรเป็นองค์ประกอบ เธอก็เข้ากุ๊กกิลเพื่อเลือกซื้อผักและของที่ต้องการ สำหรับทำอาหารชนิดนั้น หลังจากได้ของจากซูเปอร์มาร์เก็ตแล้ว ก็ยังทำไม่เป็น เธอแก้ไขอุปสรรคถัดไป โดยต้องโทรให้เพื่อนไปซื้อมาจากภัตตาคาร และช้อนแอบเอามาให้ โดยล่อหลอกผู้อื่นซึ่งเป็นเจ้าของบ้านว่า “ทำด้วยมือตนเอง” เป็นละครตลกเติมไปด้วยปฏิภาณแห่งการ

เอาตัวรอดแบบละครทีวี ดูแล้วรู้สึกสบายๆ ตลกน่ารัก ถ้าไม่ต้องคิดอะไร  
ถ้าคิดมากสักนิดเดียว ต้องเป็นห่วงเยาวชนของชาติ ที่พากันเป็น  
ทาสของอินเทอร์เน็ต เช่น ซื้อสินค้ามาแล้วทิ้ง เพราะไม่รู้วิธีใช้สินค้าให้  
ได้ประโยชน์ ผลที่สุดก็ต้องสั่ง “สินค้าสำเร็จรูป” เป็นทางออกที่ถนัดที่สุด  
มาแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

ถามว่า ถ้าไม่มีสมาร์ทโฟน และถ้านางเอกไม่ใช่ลูกคนมีฐานะ ไม่มี  
เงิน ไม่มีเพื่อนสนิทที่พร้อมจะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว เธอจะดำรงฐานะ  
คนรับใช้ต่อไปได้หรือไม่ เพราะทำอะไรไม่เป็นเลย ทั้งนี้ไม่นับรวมเหตุ  
ปัจจัยที่ชีวิตจริง ไม่ใช่สิ่งตัวพอดิบแบบนิยายทีวี

ความเป็นอภิชาตบุตรจึงต้องขึ้นกับบริการของยักษ์ตาเดียวและ  
บัตรเครดิต นี่คือการแสร้งทำวิปลาสน์ที่สุดในสายตาของข้าพเจ้า

ในสมัยที่สมเด็จพระเจ้า (พระราชมารดาของในหลวง) ยังทรงพระชนมชีพ  
ของขวัญที่ท่านทรงประทานไว้ในหลวง และข้าราชการบริพาร เช่น สมาชิก  
พอสว. ซึ่งคือมูลนิธิสวัสดิการแพทย์อาสา รวมทั้งโครงการแม่ฟ้าหลวง  
หลายโครงการ สิ่งของพระราชทานจากสมเด็จพระเจ้าคือ ผ้าปัก ดอกไม้เก็บ  
จากริมทางมาทับให้แห้ง ทุกอย่างสำเร็จด้วยมือของสมเด็จพระเจ้า พระองค์  
ทรงเห็นคุณค่าของข้าราชการที่สนองพระราชดำริเป็นผู้เสียสละเพื่อ  
ส่วนรวมและเพื่อชาติ จึงทรงพระราชทานตอบแทนคุณธรรมของเขาเหล่านั้น  
ด้วยของขวัญเล็กๆ ที่ทำจากฝัพระหัตถ์

ความศักดิ์สิทธิ์ที่ซ่อนอยู่ในผ้าปักฝัพระหัตถ์ และการ์ดดอกไม้แห้ง  
เล็กๆ จากฝัพระหัตถ์ของสมเด็จพระเจ้า ผู้ได้รับจะเอาไปบูชา ทุกสิ่งที่ได้รับ  
มาจากสมเด็จพระเจ้า ล้วนเป็นของที่มาจากน้ำพระทัยของพระองค์ท่าน ท่าน  
ใช้ธรรมชาติเล็กๆ ที่คนมองข้าม นำมาปฏิรูปให้มีค่า ด้วยสองมือของ  
พระองค์เอง เพื่อเป็นที่ระลึกถึงความเสียสละของข้าราชการบริพารทุกคน

พระเครื่อง พระผง ของวัดบางวัดที่เลื่องลือว่าเป็นตัวแทนของความศักดิ์สิทธิ์ของพระรัตนตรัย ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาด้วยหัวใจอันเห็นคุณค่าของกันและกัน ระหว่างวัดกับบ้าน พุทธบริษัทอุปถัมภ์พระด้วยปัจจัยสี่และของหอม อริยสงฆ์นำของหอมที่ได้มาเปลี่ยนเป็นวัตถุมงคลด้วยสมาธิจิตขององค์ท่าน

มาบัดนี้ สภาวะที่เกือกล้มกันระหว่างบ้าน วัด วัง กำลังจะหมดไปจากแผ่นดินสยาม เพราะคนมองไม่เห็นคุณค่าของการทำมาด้วยมือตนเอง

**มงคลหมวดที่ 5 ประกอบด้วย 4 บาท คือ บำเพ็ญทาน การประพฤติธรรม การสงเคราะห์ญาติ และการทำงานไม่มีโทษ**

การให้ทานเป็นฐานทัพที่มั่นคงในสังคมไทย ทรายใดที่สังคมไทยยังนิยมให้ ความเป็นมงคลข้อนี้ของสังคมไทยยังคงอยู่

การให้ของผู้มีปัญหาจะประกอบด้วยองค์แปดคือ ของที่ให้สะอาด ประณีต ให้ถูกกาลเวลา ให้ของสมควรแก่เขา พิจารณาเลือกให้ตามความจำเป็น ให้อย่างสม่ำเสมอ เมื่อให้จิตใจผ่องใส ให้ไปแล้วเบิกบานใจ

ในปัจจุบัน การให้ถูกปรับให้เข้ากับยุคสมัย มีการเรียไร โดยดาราพรี่เซ็นเตอร์ ชายเสื้อยืด ชายของรักของดารา นำรายได้ไปเลี้ยงอาหารเด็กด้อยโอกาสในงานวันเกิด

ในปี พ.ศ. 2554 เกิดมหาอุทกภัยในประเทศไทย มีการนำน้ำดื่มบรรจุขวดเข้าไปแจกผู้ประสบภัยน้ำท่วมอย่างมากมาย เกิดขยะขวดน้ำจมไปสู่ก้นทะเล อ่าวไทยเต็มไปด้วยขยะพลาสติกมากมายมหาศาล

การให้ความช่วยเหลือดังกล่าว ถูกกาล แต่ทว่าการพิจารณาของที่ให้ของสังคมไทยยังขาดความรอบคอบ แทนที่จะให้สารส้ม หรือให้ความรู้ให้ชาวบ้านช่วยตนเองได้ แต่สังคมไทยกลับให้เพราะผู้ให้ติดความสะดวกความมักง่าย จึงกระจายความสะดวกความมักง่ายจากคนเมืองสู่คนชนบท

ผลลัพธ์คือ นิเวศวิทยาของลำน้ำ ทะเล ได้รับผลกระทบอย่างมาก

การที่การให้จะเป็นมงคลกับชีวิตนั้น ผู้ให้ต้องระมัดระวังว่า เป็นการเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่นหรือไม่

การให้ที่ก่อความมั่งงายกับผู้รับ ทำให้สิ่งแวดล้อมเกิดมลพิษมากมาย นับเป็นการให้ที่เสียพลังมงคลไปอย่างน่าเสียดาย

อีกประการหนึ่ง การให้ตามๆ กัน ราวกับการให้เป็นสินค้าที่ต้องโปรโมทด้วยฟรีเซ็นเตอร์ แม้ผู้ให้ที่ทำหน้าที่ฟรีเซ็นเตอร์ก็มิได้รับผลจากการให้มากนัก เพราะดูราวกับมีความไม่จริงใจซ่อนอยู่ภายใน

การให้ที่ไม่ได้เกิดจากความศรัทธาจากภายใน ไม่นับว่าการให้นั้นเป็นการประพฤตินิยาม พฤติกรรมของการให้จึงไม่สมควรกับธรรม การสงเคราะห์ในลักษณะนี้จะได้อานิสงส์น้อยลงไปถนัดใจ ในยุคที่คนสยามยังต้องทำทุกอย่างด้วยมือ การทำมือของตน จึงทำให้ของที่ให้เป็นทานทุกอย่างมีคุณค่า

แกงเผ็ดในยุคก่อน เป็นเรื่องทำยาก ต้องขูดมะพร้าว คั้นกะทิ ตำน้าพริก กระบวนการทำแกงเผ็ดจึงไม่ใช่จะทำกันบ่อย เมื่อได้ทำก็จะแจกญาติ เพื่อนบ้าน

การให้แกงเผ็ดในสมัยโบราณ (ยุคที่ข้าพเจ้ายังเด็ก) จึงเป็นมงคล มีความอ้อมอกอ้อมใจ ที่ต้องอดทน ทำสิ่งยากให้สำเร็จ แล้วจ่ายแจกออกไปให้ญาติมิตรได้ลิ้มรสร่วมกัน

นี่แหละคือ กิจวัตรของชีวิตของคนโบราณ ได้สานความรัก ความสามัคคี ความมีปัญญา และความมงคล เป็นประจำ น่าเสียดายว่า มงคลเช่นว่านี้ได้หายไปแล้ว ในยุคที่ใครๆ ก็ซื้อแกงสำเร็จรูป หรือน้ำพริกแกง (Two in one) กลายเป็นแบรนด์ใหม่ของยุคอินเทอร์เน็ต

ถ้าเข้าใจตัวอย่างที่ยกมานี้ ก็จะเข้าใจว่า เหตุใดมิตรภาพของคน

โบราณจึงอยู่ที่ผ้าเช็ดหน้าปักเย็บเอง เสื้อที่ตัดเอง กระเป๋าที่ถักเองและ  
 ฯลฯ เพราะของที่ทำด้วยมือตนเองเป็นมงคลธรรม เมื่อมันถูกให้แทน  
 น้ำใจและแทนคุณค่าของมิตรภาพและความรัก ความสามัคคีของชุมชน

**มงคลหมวดที่ 6** ประกอบด้วย 3 บาทคือ **การงดเว้นจากบาป**  
**การสำรวมจากการดื่มหน้าเมา ความไม่ประมาทในธรรม** เป็นมงคล  
 ว่าด้วยการสร้างภูมิฐานทานของจิตวิญญาณ ไม่ให้หวั่นไหวไปกับสิ่งเร้า  
 ที่มาจากภายนอก

ขอสรุปความเป็นมงคลและอัมมงคลในหมวดนี้ ดังต่อไปนี้ บาท  
 หนักที่สุดคือ การเชื่อว่า สิทธิในการใช้ร่างกายหรือทำอะไรก็ได้กับร่างกาย  
 ตนเอง เช่น ดิทยา ดื่มเหล้า ดิดเกม เป็นการทำลายสุขภาพกาย บุญ  
 สูงที่สุดคือ การเชื่อว่า ร่างกายนี้ธรรมชาติให้ขอยืมมา แต่ละคนต้องใช้  
 ร่างกายอย่างทะนุถนอม กินใช้ ออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพกายแข็งแรง

เมื่อเข้าใจว่า จะใช้ร่างกายอย่างไร จึงจะได้สมดุลธรรม เพื่อรักษา  
 สุขภาพกาย สุขภาพใจ ให้ดี ทำได้เช่นนี้ เรียกว่า ไม่ประมาทในธรรม จัด  
 เป็นมงคลธรรมในหมวดนี้

**มงคลหมวดที่ 7** ประกอบด้วยคาถา 5 บาท คือ **ความเคารพ**  
**ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความสันโดษ ความกตัญญูรู้คุณ และการ**  
**พึงธรรมตามกาล**

ตั้งแต่เล็ก แม่จะอบรมให้เด็กทากรู้จักไหว้พระ ไหว้ผู้ใหญ่ ไหว้  
 พี่ ไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ วัฒนธรรมไทยจะเน้นย้ำการไหว้ ไม่ต่างอะไรกับแม่  
 ที่เป็นชาวตะวันตกอบรมให้ทารกถึงของลงถึงขยะ

นอกจากจะฝึกให้รู้จักไหว้อย่างเอาจริงเอาจังแล้ว ก็จะต้องฝึกเด็ก  
 ให้อ่อนน้อม ก้มตัวยามเดินผ่านผู้ใหญ่ อย่าใช้เท้าชี้เพื่อขอความช่วยเหลือ

อย่าใช้ของฟุ่มเฟือย อย่าลืมห่วงผู้ใหญ่งานบ้าน และพึงประเทศนี้ในวันเทศกาลที่สำคัญ

ไม่มีใครชอบเด็กแข็งกระด้าง ให้ออย่างขอไปที่ เดินเซ็ดผ่านผู้ใหญ่ เพราะถือว่าเป็นมารยาทที่น่าอับมงคลมาให้

ตามหลักพุทธธรรม พระสงฆ์คือผู้นำที่เป็นตัวอย่างของความสันโดษ เช่น มีอุปกรณ์ส่วนตัวน้อยที่สุด ได้แก่ มีผ้าไตรสามผืน บาตรสำหรับบิณฑบาต และแก้วน้ำส่วนตัว พระสงฆ์ไม่มีวัดส่วนตัว ห้องส่วนตัว ที่อยู่อาศัยถือเป็นของกลาง นอกจากนี้พระสงฆ์ยังต้องประพฤติตนเป็นตัวอย่าง ดีนดีสี่ ให้อพระสวดมนต์ ทำภาวนา แล้วต้องออกบิณฑบาต ทุกอย่างต้องทำตอนเช้า

เมื่อใดที่มีปัญญาเห็นความสันโดษของพระสงฆ์เป็นสิ่งประเสริฐ เมื่อนั้น มงคลของชีวิตกำลังเกิดขึ้น ผู้ที่มีความสันโดษสูง จะตามมาซึ่งความกตัญญูรู้คุณของโยม รู้คุณของชีวิตอื่นๆ รู้คุณของธรรมชาติ รู้คุณของทุกสรรพสิ่ง

ความกตัญญูต่อทุกสิ่งที่คุณเข้าไปสัมผัสสัมพันธ์ จึงจะทำให้รู้คุณค่าของชีวิต คุณค่าของสรรพสิ่ง คุณค่าของธรรมชาติ

นี่แหละคือ มงคลธรรมขั้นสูง

**มงคลหมวดที่ 8 ประกอบด้วย 4 บาทคือ ความอดทน ความเป็นผู้ว่าง่าย การเห็นสมณะ การสนทนาธรรมตามกาล**

ความอดทนมีความสำเร็จเป็นผลลัพธ์ ผู้ใดคิดทำอะไรสำเร็จตั้งใจ คิด พุทธอะไรสำเร็จดังที่พูด ทำอะไรสำเร็จดังที่กระทำ เมื่อทุกอย่างเกิดผลสัมฤทธิ์ตามปรารถนา มักจะตามมาซึ่งความว่าง่าย ไม่ดื้อ ไม่ดันทุรัง

ผู้ว่าง่ายทั้งหลาย ย่อมมีใจปรีดาที่จะนั่งใกล้สมณะ ผู้ซึ่งชี้ความจริงตามธรรม มองความจริงว่าเป็นความบันเทิงใจ

ผู้ค้นหุ้ร้งท้งหลย ย่อมไม่พอใจในคำแนะนำ ดักเตือน รู้สึกเสียหน้า จิตไม่ยอมรับความเป็นจริงที่ฝังอยู่ในจิตตนเอง

การสนทนาธรรมตามกาล จึงเป็นเครื่องหมายของคนผู้รักความจริง เป็นผู้ว่าง่าย และเป็นผู้อุตหนต่อความยากลำบากทางกาย ทางวาจา ทางความคิด

การสนทนาธรรมตามกาลจึงอบกรุ่นไปด้วยเมตตาธรรม ไม่ว่าจะสนทนาด้วยเรื่องอันใด ใจของผู้มีมงคลย่อมมีพรหมวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่คือ คุยด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

**มงคลหมวดที่ 9** ประกอบด้วย 4 บาทคือ **ความเพียรเผากิเลส การประพฤติพรหมจรรย์ การเห็นอริยสัจ และการทำพระนิพพานให้แจ้ง**

กิเลสหมายถึง เครื่องเศร้าหมอง การใช้ความพยายามเผาเครื่องเศร้าหมองจึงเป็นมงคล เมื่อความเศร้าหมองจางลง จิตก็จะเห็นคุณค่าของการประพฤติพรหมจรรย์โดยอัตโนมัติ เห็นว่าการปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ที่แท้คือ เครื่องป้องกันภัยและการนำความสวัสดีมงคลมาสู่ตนเอง

เมื่อความสวัสดีมงคลเป็นผลลัพธ์ของชีวิต ความปลอดโปร่งโล่งจิตทำให้เกิดปัญญาญาณจากภายใน การเข้าถึงอริยสัจเป็นไปได้อย่างง่ายดาย ความเย็นกายเย็นใจ เนื่องจากเย็นธรรมจึงนำพระนิพพานให้ประจักษ์แจ้ง

ผู้ที่มีมงคลถึงขั้นนี้ จะเห็นชัดเจนว่า โลกกำลังหลงทางอยู่ ผู้คนไม่เกรงกลัวในการเป็นฟรีเซ็นเตอร์ เพื่อชักชวนให้คนทำตามในสิ่งที่ไม่สมควร ฟุ่มเฟือย หาสาระได้ยาก

สังคมายิ่งพากันหลงทาง ก็คือสังคมที่มีตบอดจากพระนิพพาน ทั้งๆ ที่พระนิพพานเป็นอมตะธรรม ถ้ามงคลขั้นนี้ถูกปิด มงคลหมวดที่ 10 ว่าด้วยผลแห่งความสวัสดีก็ไม่อาจปรากฏชัดได้

### มงคลหมวดที่ 10 ประกอบด้วย 4 บาท จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม จิตไม่โศก จิตปราศจากธุลี และจิตเกษม

ผู้ที่เริ่มเข้ากระแสนั้นหน้าสู่พระนิพพานคือ พระโสดาบันบุคคล ผู้ไม่ยินดียินร้าย ในโลกธรรมทั้งแปด คือ ไม่หวั่นไหวในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

พระโสดาบันไร้ซึ่งความริษยา เพราะหนักแน่นด้วยความศรัทธา ในคุณของพระรัตนตรัย พระโสดาบันเป็นผู้เห็นสมดุลธรรม รมัตถะวัง ไม่เลือกคิด พุด ทำ ในทางสุดโต่งสองทางคือ สุดโต่งในการใช้เครื่องช่วย จากภายนอก หรือปฏิเสธเครื่องช่วยอย่างสิ้นเชิง

เมื่อมีจิตบันเทิงอยู่ในกระแสธรรมของเหตุปัจจัย พระโสดาบันจึงไม่โศกจากการสูญเสียทุกรูปแบบ เพราะเห็นว่าทุกสิ่งแท้จริงเป็นการประชุมรวมกันของเหตุปัจจัย และเป็นสมบัติของโลก เมื่อจิตปลอดจากมลทินนานมากเข้า จิตก็จะบริสุทธิ์ไร้สิ่งแปดเปื้อน ถึงตรงนี้เรียกว่า ผู้มีจิตบริสุทธิ์ดุจเทพ หรือคือจิตของพระอนาคามี

จิตขนาดวิสุทธิเทพขนาดนี้ ย่อมมุ่งหน้าไปถึงซึ่งความหลุดพ้น อันเป็นการกระทำที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ถึงแดนพระนิพพานอันเกษม จิตจึงเบิกบานด้วยธรรมชาติของจิตเอง

มงคล 38 ว่า ด้วยการขยายธรรมของข้าพเจ้า ขอสมมติดุติย่อๆ เพียงเท่านั้น ขอให้อ่านเปรียบเทียบกับบทขยายมงคลของพระไพฑูริย์ รัชมวิบูลย์และคณะ “มงคล 38” มูลนิธิพัฒนาการศึกษาเพื่อศีลธรรม; พ.ศ. 2543 หน้า 42-48 ดังต่อไปนี้

### คำอธิบายหม่อมมงคลของพระโศภิต ธรรมวิบุโลและคณะ

ในการศึกษามงคลสูตรให้เข้าใจง่าย ให้เราสมมติตัวเองว่าเป็นพ่อแม่และถามตัวเองว่า เราอยากจะให้ลูกของเราเป็นคนมีคุณสมบัติอย่างไร สมมติตัวเราเป็นครู เราอยากจะให้ลูกศิษย์ของเราเป็นอย่างไร หรือสมมติว่าเราเป็นพี่ เราอยากจะให้น้องของเราเป็นคนอย่างไร หรือสมมติว่าเราเป็นเจ้าของบริษัทใหญ่ เราอยากจะให้พนักงานของเรามีคุณสมบัติอย่างไร เราจะพบคำตอบว่า คนที่เราต้องการ ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่มีสมบุรณ์นั้นคือ

1. **ต้องเป็นคนดี** พวกคนเกเร เกะกะเกกมะเหรกไม่มีใครชอบ ไม่มีใครต้องการ ทุกคนต้องการแต่คนดี
2. **ต้องเป็นคนที่มีความพร้อมในการฝึกตัวเอง** มีปัจจัยสนับสนุนในการทำงาน ในการสร้างความดี
3. **ต้องเป็นคนมีประโยชน์** มีฝีมือทำงานได้ ทำงานเป็น พุดเป็น ไม่ใช่เป็นคนมีไฟแรงแต่ฝีมือไม่มี จ้างงานอะไรเสียหายทุกที อย่างนั้นไม่มีใครต้องการ
4. **ต้องเป็นคนมีครอบครัวดี** ครอบครัวอบอุ่นสามัคคี ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน และมีฐานะมั่นคง
5. **ต้องเป็นคนมีน้ำใจ** รู้จักช่วยเหลือคนอื่นรู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาแต่ประโยชน์ส่วนตน

ทั้ง 5 ข้อนี้ เป็นคุณสมบัติของคนที่ดีๆ ก็ต้องการ แต่เราก็ไม่รู้ว่าทำอย่างไรคุณสมบัติเหล่านี้จึงจะเกิดขึ้นได้ ความจริงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเราไว้แล้ว คือหลักมงคลชีวิตนั่นเอง

มงคลสูตรทั้ง 38 ข้อนั้น แบ่งได้เป็น 10 หมู่ 5 หมู่แรกเป็นข้อปฏิบัติในการสร้างชีวิต เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องพบต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ส่วน 5 หมู่หลังเป็นการฝึกใจโดยตรง ซึ่งเมื่อใครทำตามหลักมงคล 5 หมู่แรกได้แล้ว คุณสมบัติ 5 ข้อที่เราต้องการก็จะเกิดขึ้นมาดังนี้

### มงคลหมู่ที่ 1 ฝึกให้เป็นคนดี

มงคลที่ 1 ไม่คบคนพาล

มงคลที่ 2 คบบัณฑิต

มงคลที่ 3 บุษาบุคคลที่ควรบูชา

นิสัยของคนเรามักจะเป็นไปตามสภาพแวดล้อม คนรอบตัว เราคบกับคนอย่างไร บุษายกย่องใคร เราก็คจะค่อยๆ มีนิสัยเช่นเดียวกับเขา ใครคบคนชั่วเหล่าเป็นเพื่อนสนิทไม่ช้าก็จะกลายเป็นคนชั่วเหล่าชั่วเฝ้าตามไป เพราะฉะนั้นผู้ที่ต้องการจะเป็นคนดีจึงต้อง

1. **ไม่คบคนพาล** เป็นการป้องกันไม่ให้นิสัยไม่ดี ความเห็นผิดๆ ทั้งหลายจากคนพาลมาติดตัวเรา และป้องกันไม่ให้ถูกคนพาลกลั่นแกล้งทำร้ายด้วย

2. **คบบัณฑิต** เพื่อถ่ายทอดเอาสิ่งดีๆ คุณธรรมต่างๆ มาสู่ตัวเรา

3. **บุษาบุคคลที่ควรบูชา** เพื่อประดับประคองนิสัยที่ดีในตัวให้เจริญงอกงามขึ้น บุคคลที่ควรบูชาจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้เราดูและปฏิบัติตาม สามารถยึดถือเป็นหลักใจของเราได้เป็นอย่างดี

### มงคลหมู่ที่ 2 สร้างความพร้อมในการฝึกตนเอง

มงคลที่ 4 อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม

มงคลที่ 5 มีบุญวาสนามาก่อน

มงคลที่ 6 ตั้งตนชอบ

ทำไมคนเราจึงมีความแตกต่างกัน คนอายุเท่ากันแท้ๆ แต่ฝีมือไม่เท่ากัน บางคนมีความรู้สูง ประสบความสำเร็จในชีวิต แต่บางคนต้องประสบแต่ความล้มเหลว เป็นเพราะอะไร นั่นเป็นเพราะว่าเขามีความพร้อม มีปัจจัยสนับสนุนในการฝึกตนเองไม่เท่ากัน

อะไรเป็นปัจจัยสนับสนุนการฝึกฝนตน คนที่จะฝึกฝนตนเองได้ดีนั้น ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

**1. อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม** รู้จักเลือกและปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้พอเหมาะแก่ตน โบราณท่านเปรียบไว้ว่า ต้นโพธิ์ต้นไทร หากปลูกในกระถางก็กลายเป็นไม้แคระ แต่ถ้านำไปปลูกในที่ดินดี ไม่นานก็จะโตเป็นไม้ใหญ่ โอบไม่รอบทีเดียว

คนเราก็เหมือนกัน ถ้าสิ่งแวดล้อมไม่อำนวยแล้วก็ยากจะเอาดีได้ แต่ถ้าสิ่งแวดล้อมดี ก็มีโอกาสเจริญก้าวหน้าได้มาก รอบๆ ตัวมีแต่คนดี เราก็มีโอกาสเป็นคนดี ถ่ายทอดคุณธรรมจากท่านได้สะดวกสบาย อาหารการกินอุดมสมบูรณ์ทำให้ฝึกตัวเองได้ง่ายขึ้น

**2. มีบุญวาสนามาก่อน** คือ สร้างบุญมาดี ทั้งบุญเก่า บุญใหม่ บุญเก่าที่ทำมาในอดีตชาติ ทำให้เป็นคนมีร่างกายแข็งแรง สติปัญญาเฉลียวฉลาด ไหวพริบปฏิภาณไว อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน มีบุญคอยส่งอยู่ จะร่ำเรียนเขียนอ่าน ทำการงานอะไรก็ก้าวหน้าได้เร็วกว่าคนอื่น

บุญใหม่ที่ทำในชาตินี้ การตั้งใจขยันหมั่นเพียร หมั่นทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา จะคอยช่วยหนุนอีกชั้นหนึ่ง

ใครที่บุญเก่ามี แต่บุญใหม่ไม่ยอมทำ ก็มีโอกาสพลาดได้เหมือนกัน ฉลาดนักแต่เกียจคร้าน สอบตกมากก็ เยอะแล้ว ถ้าบุญเก่าถึงจะน้อย แต่ชวนขวยสร้างบุญใหม่ก็ยังเอาตัวรอด ก้าวหน้าได้ เช่น ปัญญาปานกลางแต่ขยัน ได้เกียรตินิยมก็มีตัวอย่างให้เห็น

ยิ่งถ้าใครบุญเก่าดี บุญใหม่ก็ชวนชวายเป็นยิ่งก้าวหน้าได้เร็วเป็นทวีคูณ ฝึกตัวเองได้ง่าย

3. **ตั้งตนชอบ** คือ มีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง เช่นจะเป็นครู เป็นแพทย์ เป็นวิศวกร เป็นนักธุรกิจ หรืออะไรก็ได้ แต่ต้องมีเป้าว่าจะตั้งฐานะให้ได้โดยอาชีพที่สุจริต ไม่เป็นคนโลเล ปล่อยตัวเองไปตามดวง วันนี้อาจเป็นแพทย์ พรุ่งนี้เปลี่ยนใจเป็นวิศวกรดีกว่า มะรินเปลี่ยนใจอีกแล้ว จะเป็นนักธุรกิจ อย่างนั้นล้มเหลวทั้งชาติ

คนที่ตั้งตนชอบจะทำให้มีเป้าหมาย จะชวนชวैयाหาความรู้ฝึกฝีมืออะไรก็ทำไปตามเป้าที่วางไว้ เมื่อมีเป้าหมายนี้ย่อมมีความกระตือรือร้น สามารถทุ่มเทพลังความสามารถของตน เพื่อฝึกตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้นได้อย่างเต็มที่ ไม่เปะปะ จะมีความพร้อมในการฝึกฝนตนเองสูง

### มงคลหมู่ที่ 3 ฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์

มงคลที่ 7 เป็นพหูสูต

มงคลที่ 8 มีศีลปะ

มงคลที่ 9 มีวินัย

มงคลที่ 10 มีวาจาสุภาษิต

สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกมีมากสุดคณา แต่มนุษย์ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ที่ประเสริฐสุด เพราะสามารถฝึกตนให้บำเพ็ญประโยชน์ ทั้งแก่ตนเองและสังคมได้เต็มที่

คนมีประโยชน์ที่ใครๆ ต้องการนั้น ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

ไม่เป็นคนโง่ เราจึงต้องฝึกตนเองให้เป็นพหูสูต ใฝ่หาความรู้คือ “ฉลาดรู้”

ไม่เป็นคนชนิดความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด มีแต่ความรู้ แต่พอให้ทำอะไรก็ทำไม่ได้สักอย่าง ทำไม่เป็น เราจึงต้องฝึกตัวเองให้มีสติปะทำได้ ทำเป็น สามารถนำเอาความรู้มาใช้งานได้จริงๆคือ “ฉลาดทำ”

ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ เอาแต่ใจตัวเอง เราจึงต้องฝึกตัวเองให้เป็นคนมีวินัย เคารพต่อกฎระเบียบ ของหมู่คณะ และวินัยของตนเอง รู้จักควบคุมตนเองให้นำความรู้ความสามารถไปใช้ในทางที่ถูกคือ “ฉลาดใช้”

ไม่เป็นคนปากเปราะระะระราย คนเราต่อให้มีฝีมือดีแค่ไหน มีความรู้ความสามารถสูงส่ง แต่ถ้าพูดไม่เป็น เข้าที่ไหนวงแตกที่นั่น พูดจาไม่เข้าหูคน ก็ไม่มีใครต้องการ เราจึงต้องฝึกตัวเองให้มีวาจาสุภาพดี รู้จักควบคุมวาจา พูดเป็นคือ “ฉลาดพูด”

มงคลทั้ง 3 หมู่ รวม 10 ข้อข้างต้นนี้ เป็นแต่เพียงการเตรียมตัวของเราให้พร้อมที่จะทำงานเท่านั้น ยังไม่ถึงขั้นลงมือทำ ขั้นลงมือทำงานจริงๆ จังๆ อยู่ในมงคลอีก 2 หมู่ถัดไป โดยเริ่มที่คนใกล้ตัวก่อน ดังนี้

#### มงคลหมู่ที่ 4 บำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว

มงคลที่ 11 บำรุงบิดามารดา

มงคลที่ 12 เลี้ยงดูบุตร

มงคลที่ 13 สงเคราะห์ภรรยา (สามี)

มงคลที่ 14 ทำงานไม่คั่งค้าง

#### ผู้ที่จะมีครอบครัวดีได้ จะต้อง

1. บำรุงบิดามารดา มีความกตัญญู รู้คุณพ่อแม่ เลี้ยงดูปรนนิบัติท่าน ให้ได้รับความสุขสบาย

2. เลี้ยงดูบุตร รู้จักวิธีเลี้ยงดูลูกให้ลูกเป็นคนดี เป็นลูกแก้วนำชื่อเสียงเกียรติภูมิมาสู่พ่อแม่ วงศ์ตระกูล

**3. สงเคราะห์ภรรยา (สามี)** สามีภรรยาจะต้องรู้จักวิธีปฏิบัติตัวต่อกัน มีความเกรงอกเกรงใจ เคารพให้เกียรติกัน ไม่นอกใจกัน นี่จะเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ของคน ในครอบครัวให้อบอุ่นแน่นแฟ้น ครอบครัวจะมีแต่ความร่มเย็น เพียงย่างเท้าเข้าบ้านก็มีความสุขใจแล้ว เข้าบ้านก็เหมือนเข้าสวรรค์

**4. ทำงานไม่คั่งค้าง** ไม่ว่าจะทำงานใดก็ตามจะต้องทำให้สำเร็จ ไม่ปล่อยให้คั่งค้างโดยเฉพาะอย่างยิ่งการงานที่เป็นอาชีพ เพราะงานจะเกิดผลเป็นรายได้ ก็ต่อเมื่องานนั้นสำเร็จลุล่วงแล้ว ทุกครอบครัวจะต้องมีค่าใช้จ่าย การจะบำรุงบิดามารดา การเลี้ยงดูบุตรหรือการสงเคราะห์ภรรยา(สามี) ล้วนต้องใช้ทรัพย์สินเงินทองทั้งนั้น การทำงานไม่คั่งค้างจะเป็นการสร้างฐานะ สร้างความเป็นปึกแผ่นให้แก่ตนเองและครอบครัวอีกด้วย

ใครปฏิบัติตามได้ครบ 4 ข้อ นี้ ครอบครัวก็จะมั่นคง มีความสุข

### มงคลหมู่ที่ 5 บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม

มงคลที่ 15 บำเพ็ญทาน

มงคลที่ 16 ประพฤติธรรม

มงคลที่ 17 สงเคราะห์ญาติ

มงคลที่ 18 ทำงานไม่มีโทษ

นอกจากการทำครอบครัวของเราให้มีความสุข มีความอบอุ่น มีฐานะที่มั่นคงแล้ว เราทุกคนยังมีหน้าที่ บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ช่วยเหลือส่วนรวมด้วย โดย

**1. บำเพ็ญทาน** คือการให้ รู้จักสละทรัพย์สินสิ่งของที่เหมาะสมของตน แก่ผู้ที่สมควรได้รับ เป็นการกำจัดความตระหนี่ สร้างสมบุญกุศล ทำให้

ใจของเราสูงขึ้น และเป็นการสร้างสันติสุขแก่มวลมนุษยชาติ

**2. ประพัตติธรรม** อาจมีผู้สงสัยว่าเหตุใดจึงจัด “ประพัตติธรรม” ไว้ในหมู่มงคลนี้ดูจะไม่เกี่ยวกับการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมเลย แต่แท้จริงแล้วการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมนี้ หากขาดการประพัตติธรรมแล้วจะไม่สมบูรณ์ไปได้เลย

การประพัตติธรรมคือ การปฏิบัติตามกุศลกรรมบถ 10 ได้แก่ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพัตติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่โลภ ไม่ปองร้าย และมีสัมมาทิวะ คือ มีความเห็นชอบตามคลองธรรม

โดยปกติ คนเรามักคิดว่าตนเป็นคนดี รักษาศีลได้ เป็นคนใจเย็น แต่เมื่อมาทำงานเพื่อสังคม เนื่องจากเป็นงานของส่วนรวม ซึ่งมักจะมีผู้ร่วมงานมากพอมีคนมากความเห็นก็แตกต่างกันบ้าง มีผู้ไม่หวังดีมาคอยขัดขวางบ้างจากที่คิดว่าเป็นคนใจเย็นก็ชักจะมีอารมณ์ขื่นขึ้นมา หากไม่ได้ประพัตติธรรมบางครั้งโกรธหนักเข้าเลยฆ่าทิ้งเสียเลย เราจึงจำเป็นต้องมีกุศลกรรมบถข้อที่ 1 คือไม่ฆ่าสัตว์ จะต้องแก้ปัญหาด้วยสันติวิธี ไม่แก้ปัญหาด้วยการฆ่า

อีกประการหนึ่ง งานเพื่อส่วนรวมมักต้องทำงานร่วมกันทั้งหญิงทั้งชาย การทำงานขลุ่กัน หากไม่ได้ประพัตติธรรมเดี๋ยวก็เฟลอปปล่อยใจไปยุ่งเกี่ยวกันเข้า มีภรรยาบ่อยบ้าง มีชู้บ้านแตกครอบครัวระส่ำระสาย

งานส่วนรวมบางอย่างผลประโยชน์มีมาก ผู้มีอำนาจบางคนที่ว่า เป็นคนรักษาศีล แต่หากไม่ได้ประพัตติธรรม พอมีคนเอาเช็คเงินสดมาให้สับล้าน เพื่อแลกกับการเซ็นชื่อเพียงแกร็กเดียว ก็ไม่แน่นเหมือนกัน

อาจเปลืองใจทำสิ่งที่ผิดพลาดได้

การทำงานเพื่อส่วนรวม มีสิ่งยั่วใจให้ทำผิดมากเหลือเกิน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนไว้ว่าต้องประพฤติธรรม เราจะเห็นได้ว่าคำสอนของพระพุทธองค์สมบูรณ์จริงๆ งามพร้อมบริบูรณ์ไม่มีที่ติ ใ้เพราะในเบื้องต้น ท่ามกลางและเบื้องปลาย จะหาคำสอนของใครในโลกได้อย่างพระองค์ไม่มีอีกแล้ว

การเกิดปัญหาต่างๆ ในปัจจุบัน ที่เราคงเคยได้ยินได้ฟังกันมา บ้างว่า ลูกของนักสังคมสงเคราะห์บางคนติดยาบ้าบ้าง ติดเฮโรอีนบ้าง กลายเป็นวัยรุ่นนรตซึ่งบ้าง นั้นเป็นเพราะไม่ทำตามขั้นตอนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ยิ่งบ้ำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัวได้ไม่ดี ยังไม่รู้จักดูแลลูกให้ดี แต่ละวันมัวแต่ไปช่วยลูกของคนอื่น บางทีก็เกิดผลเสียแก่ครอบครัวของตนเองโดยไม่รู้ตัว

แม้ปัญหาที่ว่านักสังคมสงเคราะห์คนนั้นคนนี้ หย่ากับสามี หรือ ภรรยาเพราะไปมีชู้ นั้นก็เป็นเพราะไม่ทำตามขั้นตอนคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นเอง คือยังไม่ประพฤติธรรม แต่ข้ามไปสงเคราะห์สังคมก่อนเลยพลาดท่า

**3. สงเคราะห์ญาติ** คือ ช่วยเหลือทั้งญาติสายโลหิตเดียวกัน ทั้ง พี่ ป้า น้า อา ลุง หลาน หลาน หลาน รวมทั้งผู้รู้จัก คู่กันเคยกัน ญาติร่วมจังหวัด ญาติร่วมประเทศเดียวกัน ญาติร่วมโลก เป็นการสร้างเสริมความสามัคคี ความเป็นปึกแผ่นของสังคมให้เกิดขึ้น

**4. ทำงานไม่มีโทษ** งานที่ไม่มีโทษคืองานที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิด ประเวณี ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม เป็นงานที่ไม่มีเวรไม่มีภัย เป็นงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์โดยส่วนเดียว ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญใจทั้ง

แก่ตนเองและส่วนรวม งานที่ไม่มีโทษนี้หมายรวมทั้งงานอาชีพของแต่ละบุคคล และงานสาธารณะประโยชน์ สาธารณกุศล งานสังคมสงเคราะห์ต่างๆ เป็นต้น

ผู้ที่ทำงานไม่มีโทษจะก้าวไปสู่ความสุขและความเจริญที่แท้จริง จะร่ำรวยความดีมีความสุขทั้งหลับและตื่น

สำหรับมงคล 5 หมู่หลัง เป็นเรื่องของการฝึกใจโดยเฉพาะ จนกระทั่งหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ ดังนี้

### มงคลหมวดที่ 6 ปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อม

มงคลที่ 19 งดเว้นจากบาป

มงคลที่ 20 สรรวมจากการดีมีน้ำเมา

มงคลที่ 21 ไม่ประมาทในธรรม

ในการปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อม เพื่อจะฝึกใจให้มีคุณธรรมมากขึ้น มีกิเลสเบาบางลงตามลำดับนั้น เราต้องทำดังนี้

1. **งดเว้นบาป** คนที่ยังทำบาปอยู่ ไม่ยอมมเล็ก ไม่มีทางที่จะฝึกใจได้เลย เพราะบาปนั้นจะมาหุ้มใจ ทำใจเสียคุณภาพ รองรับธรรมะไม่ได้ ดังนั้นสำหรับผู้ต้องการฝึกใจ อะไรที่เป็นความชั่วที่ทำไปแล้ว ทำให้ใจของเราเศร้าหมอง เสียคุณภาพอันดีไป หรือที่เคยทำอยู่แล้วก็ต้องงดเสียที่ไม่เคยทำก็ต้องละเว้นไม่ยอมทำโดยเด็ดขาด

2. **สรรวมจากการดีมีน้ำเมา** เพราะของมีนเมาเสพติดทั้งหลายจะทำให้ขาดสติ และใจขาดสติก็ไม่สามารถฝึกได้ ใครไม่เชื่อจะลองดูก็ได้ ลองไปพูดธรรมะให้คนเมาฟัง ดูซิว่าเขาจะรู้เรื่องไหม

3. **ไม่ประมาทในธรรม** ผู้ประมาทมักจะปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม คิดแต่ว่า “ไม่เป็นไร ไม่เป็นไร เรายังอายุน้อยอยู่ รอแก่ๆ

ค่อยทำความดี” หรือ “ไม่เป็นไรหรอกน่า เรายังแข็งแรง ทำเมื่อไรก็ได้” หรือ “ไม่เป็นไรหรอกน่า เรายังมีชีวิตอีกนาน ทำเมื่อไรก็ได้” เขาเหล่านั้นมาแล้วในความเป็นหนุ่มเป็นสาว ในความไม่มีโรค ในความคิดว่ายังไม่ตาย จึงไม่ยอมทำความดี

ส่วนผู้ที่ไม่ประมาทในธรรม จะคิดเสมอว่าคนเราอาจป่วยขึ้นมาเมื่อใด หรือตายเมื่อไหร่ก็ไม่มีใครรู้ มัจจุราชไม่มีเครื่องหมายนำหน้า ไม่มีการบอกก่อน เพราะฉะนั้น จึงไม่ประมาท รีบชวนชวายเป็นบุญกุศล ตั้งใจฝึกตนเอง ซึ่งใจของคนอย่างนี้จะมีความกระตือรือร้น พร้อมทั้งจะรับการฝึกกุศลธรรมทั้งหลาย ให้สามารถเจริญขึ้นได้โดยง่าย

### มงคลหมู่ที่ 7 การแสวงหาธรรมะเบื้องต้นใส่ตัว

มงคลที่ 22 มีความเคารพ

มงคลที่ 23 มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

มงคลที่ 24 มีความสันโดษ

มงคลที่ 25 มีความกตัญญู

มงคลที่ 26 พังกรรมตามกาล

เมื่อเราเตรียมสภาพใจของเราไว้พร้อมแล้ว จากมงคลหมู่ที่ 6 เมื่อถึงมงคลหมู่ที่ 7 นี้ ก็เริ่มลงมือแสวงหาธรรมะเบื้องต้นใส่ตัว ทั้งนี้ผู้จะแสวงหาธรรมะใส่ตัวได้ จำเป็นต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. **มีความเคารพ** รู้และตระหนักถึงคุณความดีที่มีอยู่จริงของผู้อื่น ใครมีข้อดีอะไรก็รู้ ทำให้รู้ว่าจะไปหาคุณธรรมได้จากใคร คนไม่มีความเคารพ จะเป็นคนที่มองใครก็ไม่เห็นมีอะไรดี เลวไปหมด ก็เลยไม่สามารถหาคุณธรรมใส่ตัวได้ เพราะเมื่อมองไม่เห็นข้อดี ของใครแล้ว ก็

เลยไม่รู้จะไปเอาธรรมะจากใคร

**2. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน** ไม่อวดดีถือดีไม่แบ่ง ไม่โยโสโอหัง รู้จักค่าของตนเองตรงตามความเป็นจริง พร้อมทั้งจะน้อมตัวรับเอาความดีจากผู้อื่นมาใส่ตัวได้

คนที่มีความเคารพ รู้ว่าคนอื่นมีดีอะไร ถ้าหากขาดความอ่อนน้อมถ่อมตนเสียแล้ว ใจเขาจะพองขึ้นแข่งกันที่ว่า ถึงใครจะแน่ แต่ฉันก็หนึ่งเหมือนกัน ใจจะคอยแบ่งคิดว่าตัวเก่งกว่าทุกที ก็เลยรับคุณธรรมของใครไม่ได้ เพราะคิดว่าตัวเก่งเสียแล้วนั่นเอง

มหาสมุทรเป็นที่รวมของน้ำได้ก็เพราะพื้นผิวอยู่ต่ำกว่าแม่น้ำลำธารทั้งหลาย ถ้าเมื่อใดมหาสมุทรยกตัวสูงขึ้นกว่าแล้ว ก็จะได้รับเอาคุณธรรมจากใครไม่ได้เลย

**3. มีความสันโดษ** เป็นคนรู้จักพอ รู้จักประมาณ สุขใจพอใจกับของของตน ทำให้จิตใจสงบ สามารถรองรับคุณธรรมจากผู้อื่นได้เต็มที่

คนที่ขาดสันโดษ ใจของเขาจะเต็มไปด้วยความเร่าร้อน กระวนกระวายกระหายอยากได้ มีสิบล้านก็ไม่พอ จะเอาร้อยล้าน มีร้อยล้านไม่พอจะเอาพันล้าน หมื่นล้าน ไม่รู้จักอิ่ม ซึ่งใจของคนชนิดนี้ไม่สามารถจะรองรับคุณธรรมได้ ไปฟังพระเทศน์เท่าไรก็ไม่ซึมเข้าไป อยู่ในใจ ลืมตาหลับตาเขามองเห็นแต่ตัวเลข คิดแต่ว่าอยากรวยๆ เลยนึกธรรมะไม่ออก

**4. มีความกตัญญู** ใครเคยทำคุณอะไรไว้ให้ ก็ตระหนักซาบซึ้งบุญคุณ พยายามหาทางตอบแทน ทำให้เป็นคนน่ารัก น่าเอ็นดู ใครๆ ก็เมตตาอยากถ่ายทอดวิชาความรู้ คุณความดีต่างๆ ให้เพราะแม่เราจะมี ความเคารพ รู้ข้อดีของคนอื่น มีจุดหมายแล้วจะไปขอตายทอดเอาคุณธรรมนั้นๆ ได้จากใคร มีความถ่อมตน ใจเราก็พร้อมจะน้อมไปรับคุณธรรม

นั้น และมีความสันโดษ คือใจสงบพอที่จะรับเอากรรมะนั้นๆ มาไตร่ตรองให้เข้าใจได้ แต่ก็ยังไม่แน่ว่า เขาจะยอมสอนเราหรือเปล่า เราต้องเป็นคนดี มีความกตัญญูรู้คุณคนด้วย เขาจึงจะเมตตาสอนให้เรา

5. **ฟังธรรมตามกาล** เมื่อฝึกด้วยตนเองมาครบ 4 ข้อข้างต้นแล้ว ไปฟังธรรมจากผู้ทรงคุณธรรมในทุกๆ โอกาสที่อำนวยให้ และอาศัยธรรมะที่ฟังนั้นๆ มาเป็นกระจกส่องใจเราให้เห็นว่า ตัวเรามีคุณธรรมมากน้อยเพียงใด มีข้อบกพร่องตรงไหน จะได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

### มงคลหมู่ที่ 8 การแสวงหาธรรมะเบื้องสูงใส่ตัวเต็มที่

มงคลที่ 27 มีความอดทน

มงคลที่ 28 เป็นคนว่าง่าย

มงคลที่ 29 เห็นสมณะ

มงคลที่ 30 สนทนาธรรมตามกาล

เมื่อเราฝึกจนได้คุณธรรมเบื้องต้นต่างๆ จากการฟังธรรมตามกาลแล้ว ก็ต้องฝึกคุณธรรมเบื้องสูงต่อไป โดย

1. **มีความอดทน** ทั้งทนแดด ทนฝน ทนร้อน ทนหนาว ทนความปวดเมื่อยทางกาย ทนต่อความเจ็บใจทนต่ออำนาจของกิเลส ทนสารพัดอย่าง จะเอาธรรมะต้องทนได้

2. **เป็นคนว่าง่าย** คือ ไม่ว่าจะสอนสิ่งด้วยคำพูดอย่างไร ไพเราะหรือไม่ก็ตาม ท่านจะจ้ำจี้จ้ำไชอย่างไรก็ต้องรับฟังและทำตามคำสั่งสอนด้วยดี

3. **เห็นสมณะ** คือ ไปหาตัวอย่างที่ดีดูเป็นแบบอย่าง หาพระภิกษุผู้ทรงคุณธรรม สงบกาย สงบวาจา สงบใจ ธรรมะหลายๆ ข้อ ถ้าอธิบายธรรมใดๆ หลายคนก็เข้าใจยาก ไม่ค่อยจะยอมเชื่อ แต่พอเห็นสมณะ

เห็นตัวอย่างแล้วก็เชื่อโดยไม่ต้องอธิบายก็มีมาก เช่นการรักษาศีล พระสอนว่า ศีลทำให้เกิดสุข อธิบายมากมายเขาก็ยังไม่ยอมเชื่อ เกียงคอบ เป็นเอ็นว่าจะสุขไปได้อย่างไร มีข้อจำกัดสารพัด สู้คนไม่มีศีลไม่ได้สุขกว่า จะกินเหล้าก็กิน จะลักขโมยก็ลัก จะบิ่ตตบยงตามสบาย สุขกว่าเยอะ

แต่พอเห็นสมณะเข้าเท่านั้นแหละ ได้คิด “เอ! ท่านก็รักษาศีลนะ แล้วดูซิ หน้าตาผิวพรรณท่านก็ผ่องใส อิ่มเอิบ ดูมีความสุขจริงๆ” เท่านั้นแหละไม่ต้องอธิบาย เกิดความเข้าใจแล้ว

**4. สนทนาธรรมตามกาล** คือ เมื่อเห็นตัวอย่างจากสมณะแล้ว เข้าใจธรรมะมากขึ้น แต่ถ้าหากยังมีข้อสงสัยอะไร ก็ไปสนทนาซักถาม จากท่านจนเข้าใจกระจ่าง หารธรรมะเบื้องต้นทั้งหลายใส่ตัวให้เต็มที

ในมงคลหมู่ที่ 7 เป็นการแสวงหาธรรมะเบื้องต้นใส่ตัวจากการฟัง ธรรมตามกาล เมื่อเข้าถึงมงคลหมู่ที่ 8 ซึ่งเป็นการแสวงหาธรรมะเบื้องต้น ใส่ตัว ต้องสนทนาธรรมตามกาล การจะสนทนาธรรมให้ได้ประโยชน์ เต็มที่นั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้เราเตรียมตัวเพิ่มขึ้นอีก 2 ข้อ ทรงสั่งว่าจะต้องมีความอดทนเสียก่อน ทั้งทนร้อน ทนหนาว ทนต่อการกระทบ กระแทก ทนต่ออำนาจกิเลส รวมทั้งต้องเป็นคนว่าง่ายคือต้องพร้อมที่จะ รับฟังและทำตามคำสั่งสอนให้ได้เสียก่อน จึงค่อยไปหาสมณะแล้วสนทนา ธรรมกับท่าน ไม่อย่างนั้นล่ะก็ เตียวท่านสอนธรรมะสักๆ อะไรให้ เผอิญ ธรรมะนั้นขัดกับกิเลสในตัวเรา ท่านจ้ำจี้จ้ำไชเข้าเลยพาลโกรธบึ้งบึ้งไป แล้วจะพลาด ถ้าฝึกความอดทนความว่าง่ายมาไม่พอ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงวางตำแหน่งมงคลต่างๆ ได้เหมาะเจาะ เหลือเกิน ยิ่งเราศึกษามากเพียงใด ก็จะมียิ่งซาบซึ้งในพระปัญญาธิคุณ

และพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์มากขึ้นเพียงนั้น

### มงคลหมู่ที่ 9 การฝึกภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป

มงคลที่ 31 บำเพ็ญตบะ

มงคลที่ 32 ประพฤติพรหมจรรย์

มงคลที่ 33 เห็นอริยสัจ

มงคลที่ 34 ทำพระนิพพานให้แจ้ง

เมื่อจบมงคลหมู่ที่ 8 คือ การแสวงหาธรรมะเบื้องสูงใส่ตัวเต็มที่แล้ว มงคลหมู่ที่ 9 นี้ จะเป็นการลงมือปฏิบัติฝึกฝนอย่างจริงจัง เพื่อกำจัดกิเลสให้หมดไป

บำเพ็ญตบะ ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อนทนอยู่ไม่ได้ ต้องแผ่นหนีไปจากใจเรา ชุตงควัตรมีก็ข้อ ตั้งใจสมาทานรักษาเต็มที่ทีเดียว

ประพฤติพรหมจรรย์ คือ เมื่อบำเพ็ญตบะจนกิเลสเบาบางลงไปแล้ว ต้องตัดโลกียวิสัย ตัดเยื่อใยทุกอย่าง รับประทานฝั่คุณธรรม ต่างๆ ลงในใจ ก่อนที่กิเลสจะฟุกกลับมาอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องยกใจออกจากกาม อันเป็นที่มาของความเสื่อม และจะนำความทุกข์นำกิเลสมาสู่ใจของเราอีก

เห็นอริยสัจ คือ ตั้งใจปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิต่อไปอีกอย่างยิ่งยวดจนเข้าถึงธรรมกาย และเห็นอริยสัจคือ เห็นความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต ด้วยธรรมจักขุของธรรมกาย

ทำพระนิพพานให้แจ้ง คือ เมื่อเห็นอริยสัจในเบื้องต้นแล้ว ก็ตั้งใจเจริญภาวนาต่อไป ประคองใจหยุดนิ่ง ไปเรื่อยๆ พิจารณาอริยสัจไปตามลำดับให้ใจละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น จนทำนิพพานให้แจ้งได้ กิเลสต่างๆ ก็

ค่อยๆ ล่องหลุดไปจากใจตามลำดับ จนหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

### มงคลหมู่ที่ 10 ผลจากการปฏิบัติจนหมดกิเลส

มงคลที่ 35 จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

มงคลที่ 36 จิตไม่โศก

มงคลที่ 37 จิตปราศจากฐลี

มงคลที่ 38 จิตเกษม

เมื่อเราอาบน้ำชำระล้างร่างกายเรียบร้อยแล้ว ก็จะมีผลตามมาซึ่งเราอาจบรรยายได้หลายลักษณะ เช่น ไม่สกปรก ไม่เลอะเทอะ ไม่เหนียวเหนอะหนะ สะอาดสดชื่นผ่องใส

ในทำนองเดียวกัน เมื่อเราปฏิบัติฝึกฝนตนเองจนกิเลสต่างๆ ล่องหลุดไปจากใจแล้ว เราก็อาจบรรยายสภาพจิตของเราในขณะนั้นได้หลายลักษณะ เช่น

1. **จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม** คือ มีความหนักแน่นเหมือนขุนเขา ไม่ยินดียินร้ายในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์อีกต่อไป

2. **จิตไม่โศก** คือ หลุดพ้นจากบ่วงสินเหา ไม่ลุ่มหลงในความรักอีกต่อไป มีใจที่อัมเอิบ ไม่แห้งผาก ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง

3. **จิตปราศจากฐลี** คือ กิเลสต่างๆ ทั้งหยาบทั้งละเอียด ล่องหลุดไปจากใจหมด เหมือนหยาดน้ำหล่นจากใบบัวอย่างนั้น

4. **จิตเกษม** คือ มีความสุขปลอดภัยจากภัยอันตรายทั้งหลาย อันเนื่องจากการเวียนว่ายตายเกิด ในวิภวสงสารสามารถตัดโยคะ เครื่องผูกสัตว์ไว้ในภพทั้งสามได้ขาดสะบั้นโดยสิ้นเชิง จึงมีอิสระเต็มที่ มีใจสะอาดผ่องใสบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง เข้านิพพานตามพระสัมมาสัมพุทธ



## โลก

การระดมสมอง จะต้องตอบคำถามที่กำหนดไว้อย่างน้อยสิบข้อ คือ ใช้อัจฉริยะอย่างไรจึงจะ ประหยัด สะอาด บรรเทาทุกข์ของตนเองได้ เป็นการช่วยเหลือ ผู้อื่น ทำให้แข็งแรง เกิดความสบายใจ เกิดความพึงพอใจ รู้สึกว่าเห็นคุณค่าของปัจเจก เห็นคุณค่าของธรรมชาติ เป็นผู้ฉลาด รู้ทันโฆษณา เป็นผู้พิทักษ์โลก ลดโลกร้อน เป็นผู้มั่นใจว่าทำตัวเป็นคนดี ของสถาบันต่างๆ เป็นคนรักโลก เป็นคนรักแผ่นดิน เป็นคนรักแม่ เป็นคนรักเพื่อน เป็นคนรักสัตว์ เป็นคนมีบารมี เป็นคนมีความสุขเสมอ เป็นผู้รู้คุณค่าของการกระทำ ความประพฤติ เป็นผู้สังเกตอิริยาบถของตนเอง รู้สึกตนเองอยู่เสมอ รักโลกรักชีวิตที่สดใสด้วยใจสุข

ต่อไปนี้เป็นกิจกรรมที่เคยจัดอบรมให้นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### กิจกรรมที่สอง : มองชีวิตอุปมาดังละคร

#### กลุ่มที่ 1

กว่าที่ละครทีวีหรือภาพยนตร์ จะจัดทำสำเร็จลงหนึ่งเรื่อง ไม่ใช่เรื่องง่าย เช่นเดียวกับการนั่งชม การสร้างละครหนึ่งเรื่อง ต้องการปัจจัยทางกายภาพ ที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม หลากหลายหน่วย หลากหลายรูปแบบ

อุปมาด้วยนัยเดียวกัน การได้มาแสดงบทบาทเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ก็ต้องการปัจจัยทางกายภาพ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมจำนวนมาก

ปัจจัยทางกายภาพที่เป็นรูปธรรมชนิดใดบ้าง ที่จำเป็นในการรับรองบทบาทการเป็นนักศึกษาของเราแต่ละคน ตัวอย่างเช่น ต้องการอาคาร

เรียน เฟอร์นิเจอร์ในอาคาร ฯลฯ

ปัจจัยเชิงนามธรรมชนิดใดบ้าง ที่จำเป็นในการรับรองบทบาทการศึกษาของเราแต่ละคน เช่น รายวิชา หัวข้อวิชา ฯลฯ

สังคมคาดหวังว่าเราแต่ละคน จะแสดงบทบาทได้ด้วยอาการลักษณะอย่างไร เช่น เข้าเรียน มาเรียนตรงเวลา แต่งตัวสุภาพ ฯลฯ

### กลุ่มที่ 2

ละครทุกเรื่องต้องผ่านคณะอนุกรรมการกลั่นกรอง ละครทุกเรื่องต้องมีผู้ลงทุน และต้องการถอนทุนคืน ละครทุกเรื่องอยากได้รับการตอบรับจากมหาชนด้วยความชื่นชมยินดี

2.1 เรียนอย่างไร จึงผ่านการประเมินของอาจารย์ผู้สอน

2.2 แสดงบทบาทอย่างไร จึงจะคุ้มทุนของผู้ลงทุน ซึ่งได้แก่ รัฐบาล รวมทั้งค่าใช้จ่ายเพื่อจ่ายเป็นค่าหลักสูตร และอุปกรณ์การศึกษาจากบุพการี

2.3 ควรจัดตารางชีวิตอย่างไร จึงจะได้รับการชื่นชมจากผู้อุปถัมภ์การศึกษา และจากมหาชนคนไทย

### กิจกรรมที่สาม : มองชีวิตอุปมาดังเถาวัลย์

#### กลุ่มที่ 3

การได้เข้ามาแสดงบทบาทนักศึกษาของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ต้องการปัจจัยสนับสนุน ค้ำยันชนิดที่เป็นปัจจัยจำเป็น ขาดไม่ได้ ปัจจัยกึ่งจำเป็น ปัจจัยที่เสริมเพื่อเพิ่มคุณภาพของการแสดง

3.1 บุพการี (พ่อ แม่ ครู อาจารย์ ปัญญาชน พระสงฆ์ ฯลฯ) ต้องสนับสนุนค้ำจุนเราอย่างไรบ้างจึงได้มีโอกาสแสดงบทบาทที่นี่

3.2 ธรรมชาติอื่นๆ (ผืนดิน ต้นไม้ อากาศ ภูมิประเทศ ฯลฯ) ต้อง

สนับสนุนคำจูนเราอย่างไรบ้างจึงสามารถมาเรียนได้ทุกวันตามปกติ

3.3 ปัจจัยดังกล่าว มีอิทธิพลค้ำยัน สมดุลของชีวิตของเรา หรือไม่ อย่างไรบ้าง

#### กลุ่มที่ 4

4.1 เลือกปัจจัยที่จำเป็นหนึ่งปัจจัย ใช้ปัจจัยดังกล่าวเป็นคำกุญแจ เพื่อสร้างแผนภาพของปัจจัยว่า ล้วนโยงใยต่อความเป็นปกติของชีวิตของเรา

4.2 สมดุลของชีวิตของเรามีผลกระทบต่อสังคมในระดับครอบครัว ในระดับมหาวิทยาลัย และในระดับประเทศ หรือไม่

4.3 ประพฤติหลักธรรมอย่างไร ชีวิตจึงได้สมดุล นั่นก็คือ มีพฤติกรรมไม่หนักใจตนเอง และไม่หนักใจสถาบันที่อุปถัมภ์ค้ำยันชีวิตของเรา

#### กิจกรรมที่สี่ : มองชีวิตอุปมาดังท่อนไม้ในมณฑานที

#### กลุ่มที่ 5

กระแสน้ำในมณฑานที (เช่น แม่น้ำโขง หรือ แม่น้ำเจ้าพระยา) มีอิทธิพลต่อการไหลล่องของท่อนไม้ซึ่งดุดเดือดเกี่ยวกับกระแสชีวิตของเรา ที่ได้รับอิทธิพลจากโครงสร้างและค่านิยมของสังคม

5.1 บุพการีมีอิทธิพลต่อความปกติสุขของเราหรือไม่ อย่างไร

5.2 ประคองชีวิตอย่างไร จึงพ้นภัยจากแรงกระแทกของกระแสสังคม โดยไม่เจ็บช้ำปางตาย

5.3 ความสุข คืออะไร ให้นิยามที่กะทัดรัด และชัดเจน

### กลุ่มที่ 6

เราแต่ละคนต้องยอมรับอำนาจของสังคม ที่มาในรูปของกฎระเบียบ กติกาต่าง ๆ ในระดับมิตรภาพระหว่างเพื่อน ระดับสถาบัน และระดับประเทศ หรือนานาประเทศ

6.1 กระแสอำนาจจากต่างประเทศ เข้ามามีบทบาทกำกับปกตชีีวิตเกี่ยวกับการเลือกปัจจัยสี่ อย่างเช่น เลือกชนิดอาหาร

6.2 วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้คนทำตามกระแสสากล มากกว่าเลือกปัจจัยที่เหมาะสมกับชีีวิตตน

6.3 ความทุกข์ คืออะไร ให้นิยามกะทัดรัด และชัดเจน

**กิจกรรมที่ห้า : มองชีีวิตอุปมาดังถูกขังในกรงขัง**

### กลุ่มที่ 7

น้ำเป็นองค์ประกอบของชีีวิต ร่างกายมีน้ำอยู่ถึง 79% น้ำยังสัมพันธ์กับการดำรงชีีวิตด้วยความปกติสุขอีกด้วย

7.1 แจกแจงบทบาทของน้ำต่อวิถีปกติของคนไทย

7.2 น้ำและน้ำใจ มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ ยกตัวอย่าง

7.3 จงอธิบายว่าเหตุใด น้ำ จึงเป็นกรงขังที่ขาดไม่ได้ (เพราะน้ำจะรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้เกิดสมดุล)

### กลุ่มที่ 8

เทคโนโลยีเป็นปัจจัยที่จำเป็น ต่อการอยู่เป็นปกติสุขของชีีวิต ตัวอย่างเช่น เทคโนโลยีการผลิตน้ำดื่ม

8.1 แจกแจงกระบวนการผลิตน้ำขวดที่เข้ดื่ม

8.2 ถ้าปราศจากเทคโนโลยี จะมีน้ำดื่มได้อย่างปกติหรือไม่

8.3 เหตุใดเทคโนโลยี จึงกลายเป็นกรงขังของชีีวิต

### กลุ่มที่ 9

ชีวิตทุกชีวิตต้องการความบันเทิงเป็นอาหารของชีวิต

9.1 ความบันเทิงชนิดใดบ้าง ที่ขาดไม่ได้ ในการดำรงอยู่ด้วยความปกติ ตัวอย่าง เช่น รับประทานอาหารที่ชอบเป็นความบันเทิงชนิดหนึ่ง

9.2 ความบันเทิงชนิดใดบ้าง ที่เป็นส่วนเกินและสร้างภาระให้กับชีวิต ตัวอย่าง เช่น ฟังเพลง ทั้งวัน ทั้งคืน

9.3 อยู่กับความบันเทิงอย่างไร จึงไม่เป็นการสร้างกรงขังของชีวิต ที่หนาแน่น และปิดบังมากขึ้น

### กลุ่มที่ 10

การได้รับการยอมรับเป็นมงคลของชีวิต

10.1 ชีวิตจะมีรสชาติ ต้องได้รับการยอมรับ จากผู้ใดบ้าง

10.2 สังคมบ่มเพาะชีวิตของเราอย่างไร จึงกลายเป็นผู้ขาดมงคลของชีวิตไม่ได้ ต้องเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นตลอดเวลา

10.3 มีหลักธรรมอย่างไร จึงทำให้ไม่ตกเป็นทาสของความรัก จนกลายเป็นกรงขังของชีวิต

ต่อไปนี้เป็นกิจกรรมที่เคยจัดหลายครั้งให้แก่นักศึกษาทั่วไป

**กิจกรรมที่หก :** ทุภข์ของการเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยปิด

**วัตถุประสงค์** 1. ลักษณะของทุภข์ และเหตุของทุภข์

2. ทางเสนอการแก้ปัญหา

**หลักการ** มนุษย์แต่ละคนรัฐธรรมนูญชาติของทุภข์ต่างกัน ทั้งลักษณะและระดับปัญหา ณ ที่นี้ จะรวมกันระดมสมองเกี่ยวกับทุภข์ของการเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยปิดตามแนวอริยสัจสี่ กล่าวคือ

1. ธรรมชาติของทุกข์ ต้องกำหนดรู้โดยเจ้าของปัญหา
2. เหตุของทุกข์ ต้องลดหรือละโดยเจ้าของปัญหา
3. การดับทุกข์ มีอยู่ในทุกปัญหา
4. ทางแก้ปัญหามust เข้าใจสัจธรรมของปัญหาให้ถูกต้องแล้วจึงค่อยๆ แก้

### วิธีการ

1. แบ่งเป็นกลุ่มย่อย มีประธาน เลขานุการ และผู้นำเสนอผลงาน
2. ระดมสมอง ตามคำสั่งที่กำหนดไว้ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง
3. นำกิจกรรมที่ระดมสมองได้มาเสนอ
4. ร่วมอภิปรายกลุ่ม และจดบันทึกความประทับใจที่ได้รับ

กลุ่มที่ 1 ให้แต่ละกลุ่มเล่าเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือปัญหาของเพื่อนจาก ประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ จากมหาวิทยาลัย ภาควิชา อาจารย์

กลุ่มที่ 2 ให้แต่ละคนเล่าเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือปัญหาของเพื่อน จากประสบการณ์ที่ผ่านมาซึ่งเป็นปัญหาจากสื่อประเภทต่างๆ เช่น สื่อมวลชน (ตัวอย่าง พนันบอล ยาอี) สื่อมีชีวิตร (อกหัก) สื่อไร้ชีวิตร (ผ่อนมอเตอร์ไซด์ คอมพิวเตอร์) เลยกกลายเป็นปัญหาของการเรียนการสอน

ให้วิเคราะห์ปัญหาและเหตุของปัญหาพร้อมทั้งเล่าเรื่องราวในกรณีตัวอย่างที่กลุ่มคัดเลือก แล้วว่าเป็นประเด็นเด่น เป็นเรื่องที่เป็นอุทาหรณ์สอนใจ

กลุ่มที่ 3 ให้แต่ละคนเล่าเหตุการณ์จริงที่เกิดกับตนหรือประเด็นของเพื่อนจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับการเรียนการสอน

อันเนื่องจากความไม่รู้ เช่น แทะหวย เพราะไม่รู้จะหาทางออกอย่างไรดี เงินขาดมือ บนเจ้าพ่อ เพราะไม่รู้จะเรียนให้เข้าใจได้อย่างไร, ไม่รู้จะแก้กลุ่มอย่างไรจึงลงยา, ไม่รู้ว่ากลุ่มใจเป็นอย่างไรจึงลงเหล่าเบียร์, ไม่รู้จะอยู่คนเดียวโดยไม่เหงาได้อย่างไร จึงตามเพื่อนไปคาราโอเกะ

**\*\*\*ทุกกลุ่มให้คำนิยามว่า เรียนใหม่มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
ทุกข์เพิ่มขึ้นหรือทุกข์ลดลง\*\*\***

คำสั่ง ให้กลุ่มย่อยเดิมระดมสมองเกี่ยวกับอริยสัจ อีก 2 ข้อ

กลุ่มที่ 1 (1) ระเบียบวินัยที่ไม่เป็นปัญหา... มีไหม... มีได้อย่างไร  
(2) ทำอย่างไรจึงจะไม่มีปัญหากับระเบียบวินัยที่มีอยู่

กลุ่มที่ 2 (1) อยู่กับสื่อชนิดต่าง ๆ อย่างไรจึงจะเหนือปัญหา  
(2) ทำอย่างไรจึงจะหาทางสายกลางเพื่ออยู่ได้พอดีกับสื่อเหล่านั้น

กลุ่มที่ 3 (1) ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าที่ตนทำไปเพราะความไม่รู้  
(2) เมื่อยอมรับว่าไม่รู้แล้วทำอย่างไรจึงจะพัฒนาให้เป็นผู้รู้

**\*\*\*ทุกกลุ่มให้คำนิยามว่า ทางการดับทุกข์ที่ควรเจริญหมาย  
ถึงอย่างไร\*\*\***



### กลไกการทำงานของกายใจของมนุษย์

ตา	กระทบ	รูป	เห็น (ถ้าจิตทำหน้าที่)
หู	กระทบ	เสียง	สรรพคำเนียง (ถ้าจิตทำหน้าที่)
จมูก	กระทบ	กลิ่น	หอม เหม็น
ลิ้น	กระทบ	รส	เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม
กาย	กระทบ	วัตถุ	เย็น ร้อน อ่อน แข็ง
มนโ	กระทบ	ตัวชักนำ	อยากได้ตามวัตถุ อยากเป็นโน้น อยากเป็นนี่

ไม่อยากเป็นโน้น ไม่อยากเป็นนี่

จิตที่มีกุศล กระทบอะไร เข้าสู่ความจริงที่ไม่แปรตามเวลา เช่น  
ไอเอสไต้น์ นักปฏิบัติธรรม

จิตที่ได้รับการอบรมให้เพิ่มสติ กระทบอะไร สุขง่าย เห็นจริงใจ

จิตที่ได้รับการอบรมฝึกทาง ไร้สติ กระทบอะไร ทุกข์ง่าย เห็น

จริงยาก

โฆษณาจึงต้องอาศัยหลายๆ อย่างตะนะ และต้องทำให้คนลืมความ  
เป็นจริงให้ได้

โฆษณากาแฟ หอม ร้อน หวานมัน เข้ม คนรัก (คู่รัก คู่รส)

รูป แบนด์ ต้องการชักนำ คู่รัก ต้องการชักนำความเท่ที่ต้องการ  
ชักนำ ความอยากสัมผัส

ยิ่งเพิ่มช่องทางสัมผัสมาก ยิ่งติ่ง่าย ยิ่งมีโทษมาก (จิตเฉื่อยลง)

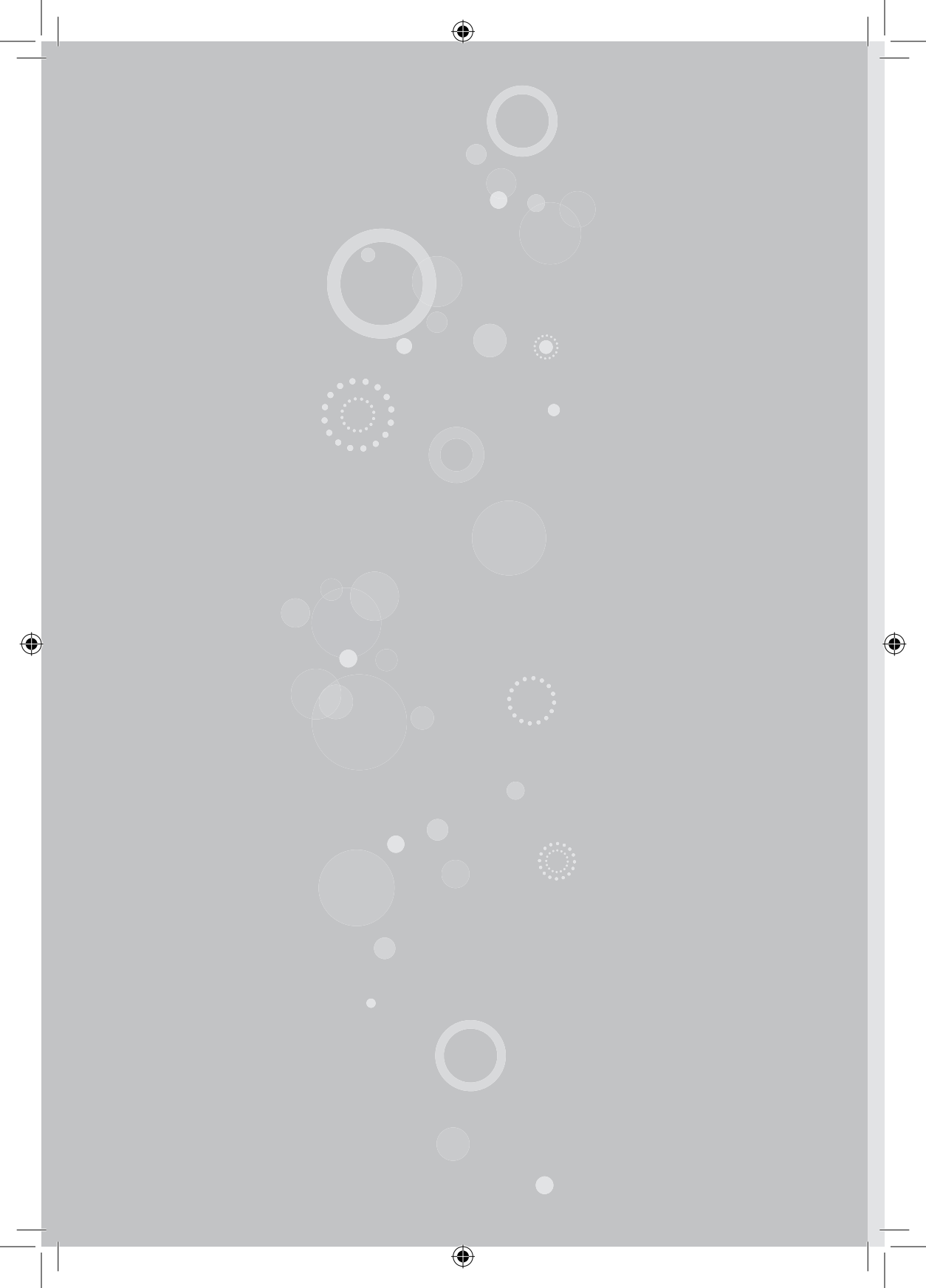
จิตยิ่งเฉื่อยในการรับรู้ความจริง จิตยิ่งมีความสุขยาก มีความ  
ทุกข์ง่าย

การปฏิบัติธรรมคือการเพิ่มสมรรถนะ การรับรู้สัมผัสความจริง

ความไม่ประมาทขณะเข้าเรียน

1. รู้ลมหายใจของตนเอง ขณะฟังบรรยาย
2. รู้การเคลื่อนไหวของมือ นิ้วที่ประสานกับปากกา ขณะบันทึกข้อความ
3. รู้อารมณ์ที่แกว่งไกวต่างๆ ปรับเข้ามาให้อยู่ในปัจจุบัน
4. ต้องสแกนจิตใหม่ด้วยการใช้ความตั้งใจมั่น การจะปรับใจแก้ไข
5. ต้องหาสิ่งที่เป็นกัลยาณมิตร เพื่อช่วยปรับแก้ให้ประสิทธิภาพของจิตดีขึ้น





# บทที่ห้า

## อนัตตาที่ควบคุมกรรมและธรรม

### เอกลักษณ์ของพุทธธรรม

พุทธธรรมเป็นศาสตร์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ

เฉพาะ *ถามว่า* ที่ว่าเป็นเอกลักษณ์เฉพาะเป็นอย่างไร

*ตอบว่า* เป็นศาสตร์ที่บัญญัติธรรมชาติทั้งหมดไว้เป็นนิยามห้า ซึ่งควรจดจำให้ได้

นิยามห้าที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับความ  
รู้วิทยาศาสตร์มีชื่อว่า อุดุนิยาม และพีชนิยาม  
อาจแปลใกล้เคียงกับ Physical and Biological properties หรือสมบัตินิยามและสมบัตินิยามของสสาร

นิยามที่เหลืออีกสามนิยาม เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพุทธ ได้แก่ จิตตนิยาม หรือ อภิธรรมของจิต กรรมนิยาม หรือกรรมและกฎแห่งกรรม สุดท้ายสำคัญที่สุด คือธรรมนิยาม หรือปัจจัยการ หรือ กฎของเหตุปัจจัย

จะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ ธรรมนิยามนี้ครอบคลุมความหมายทั้งหมดแล้ว แต่ที่แยกออกเป็นห้านัยก็เพื่อเน้นย้ำความสำคัญของนิยามทั้งสี่ที่วนเวียนเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ เพราะพุทธเน้นความรู้เรื่องการเกิดและการดับของทุกข์ของมนุษย์

ธรรมนิยามจะรวมถึงกฎของเหตุปัจจัยของสิ่งไร้ชีวิตทุกชนิด รวม โลก สุริยจักรวาล และจักรภพ เพียงแต่พุทธให้ความสนใจกับสิ่งไร้ชีวิต เช่นกรวด หิน ดิน ทราบ แร่ธาตุต่างๆ น้อยกว่า การเกิดดับของความทุกข์ของมนุษย์เท่านั้น

ดังอุปมาของพระพุทธองค์ที่ว่า **“สิ่งที่พระองค์ทรงรู้เทียบได้กับ ใบไม้ในป่า (ธรรมนิยาม) แต่ที่พระองค์ทรงเน้นย้ำคือ ใบไม้กำมือเดียว (ทุกข์และการดับทุกข์)”**

พระพุทธองค์ทรงบัญญัติปัจฉิมสัมปทา ของการเกิดและการดับทุกข์ไว้ 11 ขั้นตอน 12 ปัจจัย

แต่ท่านพุทธทาสภิกขุได้นำเสนอ อุปนิสขธรรมว่า จิตของมนุษย์อาจดับทุกข์ได้สองกระบวนการ การดับทุกข์กระบวนการแรก คือ การปฏิบัติลมกลับสมุทัยปัจฉิมสัมปทา หรือกระบวนการที่สอง ดับทุกข์ผ่านปัจฉิมสัมปทาสายบวก เรียกว่า อุปนิสขธรรม

ถามว่า อะไรควบคุมและผลักดันให้เกิดกระบวนการเกิดและดับทุกข์

ตอบว่า อำนาจแห่งการผลักดัน คือ อำนาจที่เกิดจากการประชุมรวมกันของเหตุปัจจัย หรือเรียกว่า กฎแห่งกรรม อำนาจนี้มีชื่อเฉพาะว่า อิทัปปัจจยตา

กฎของอิทัปปัจจยตาเป็นกฎอำนาจธรรมดา ควบคุมชีวิต โลก จักรวาลและจักรภพ (โปรดอ่านจาก *อิทัปปัจจยตา* สนพ.สุภาพใจ พศ. 2546, 360 หน้า )

ส่วนอำนาจแห่งการควบคุม ที่ตรงกับ regulation ของวิทยาศาสตร์ คือ อำนาจของไตรลักษณ์ (กฎแห่งสามัญลักษณ์) โดยมี อนัตตา เป็นอำนาจเด่น เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพุทธธรรม (โปรดอ่านจาก *“อนัตตากับชีวิตทันสมัย”* สนพ.สุภาพใจ พศ.2547, 293 หน้า)

ถามว่า ถ้าจะอุปมากับอำนาจที่เข้าใจได้ง่ายๆ คืออะไร

ตอบว่า อำนาจของอนัตตา อาจอุปมาดั่งตั้ง อำนาจของศาล ศาลมีระดับความมีอำนาจแตกต่างกัน เช่น ศาลชั้นต้น ศาลชั้นอุทธรณ์ ศาลฎีกา ศาลรัฐธรรมนูญ กฎของอนัตตาธรรมมี 6 ข้อ ดังต่อไปนี้

หนึ่ง ที่ว่าเป็นอนัตตา เพราะนามรูปต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของโลกเป็นธรรมดา

สอง ที่ว่าเป็นอนัตตา เพราะควบคุมให้เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาไม่ได้

สาม ที่ว่าเป็นอนัตตา เพราะหาสภาพการเป็นเจ้าของไม่ได้ ทุกอย่างล้วนตั้งอยู่จากการอิงอาศัยอนิจจธาตุ ชั่วครว

สี่ ที่ว่าเป็นอนัตตา เพราะมีความขัดแย้งต่อความเป็นอัตตา

ห้า ที่ว่าเป็นอนัตตา เพราะต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของ  
มรรคธรรม

หก ที่ว่าเป็นอนัตตา เพราะต้องเป็นไปตามโลกุตระปัจจัย เป็น  
ธรรมดา

โลกุตระปัจจัย คือ ปัจจัยที่มีอยู่เอง เป็นของเที่ยง มีอยู่ เช่นนั้นเอง  
เช่น ความเจียม ความสงบ ความว่าง ความรู้ซื่อๆ นิพพาน ไกลวัลย์ เต่า  
ปรมาตมัน วิชชา วิมุตติ วิราคะ อื่นๆ อีก

ถามว่า อำนาจของอนัตตาควบคุมกฎแห่งกรรม แตกต่างจากกฎ  
แห่งธรรมอย่างไร

ตอบว่า กฎแห่งกรรมเป็นเรื่องของมนุษย์ กฎแห่งธรรมเป็น  
สังขธรรม ที่ครอบคลุมทุกปรมาณู เจียมขนาด ส่วนมนุษย์จะรู้ จะไม่รู้ จะเชื่อ  
หรือไม่เชื่อ ก็ไม่เกี่ยวกัน เพราะต้องถูกผลักดันโดยอำนาจอิทัปปัจจยา

ท่านพุทธทาสภิกขุจึงเรียก อิทัปปัจจยา คือ “พระเจ้าที่ควบคุม  
พระเจ้า” กฎของกรรมเป็นเรื่องของมนุษย์ ที่มีปกติรักสุขเกลียดทุกข์  
มีปกติชอบแบ่งแยก แยกแยะ จัดสรร แสวงหา วิเคราะห์ วิचारณ โดยใช้  
ตนเองเป็นศูนย์กลาง

ถ้าจะเปรียบกฎแห่งกรรมของพุทธแล้ว จะคล้ายกับสมมติสังขะของ  
ความรู้วิทยาศาสตร์ เพราะวิทยาศาสตร์ ชอบ สมมติ นิยาม ให้มาตรฐาน  
จัดระเบียบ กำหนดกติกา วิเคราะห์ แยกแยะ วิचारณ ลงความเห็น ไม่  
แตกต่างกับกฎแห่งกรรมของพุทธ ที่สมมุติ บุญ-บาป กุศล-อกุศล ดี-ชั่ว  
ประโยชน์-โทษ สรรเสริญ-นินทา ฯลฯ

ถ้าจะเข้าใจกฎแห่งกรรม ควรต้องท่องจำ กฎของอนัตตาธรรมให้  
ได้ เพราะกฎของอนัตตาธรรมจะผลักดันทั้งกฎแห่งโลกและกฎแห่งธรรม

ตัวอย่างเช่น นาย ก. ถูกตำรวจเรียกตรวจค้น ยึดใบขับขี่ ตั้งข้อหา ผิดกฎจราจร ถ้านาย ก. รู้สึกทุกข์มาก ก็จะเข้ากฎแห่งกรรม ถ้ารู้สึกเฉยๆ เห็นแค่เป็นปรากฏการณ์ปกติธรรมดา ก็จะเข้ากฎแห่งกรรม นาย ก. จะไม่รู้รู้สึกหวั่นไหวแม้แต่น้อย ไม่ว่าจะถูกจับปรับ หรือ จับแล้วปล่อย ก็รู้สึกปกติ ไม่รู้สึกดีใจ ทุกข์ใจ แสดงว่า นาย ก. กำลังอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม และอยู่เหนือกฎแห่งกรรม

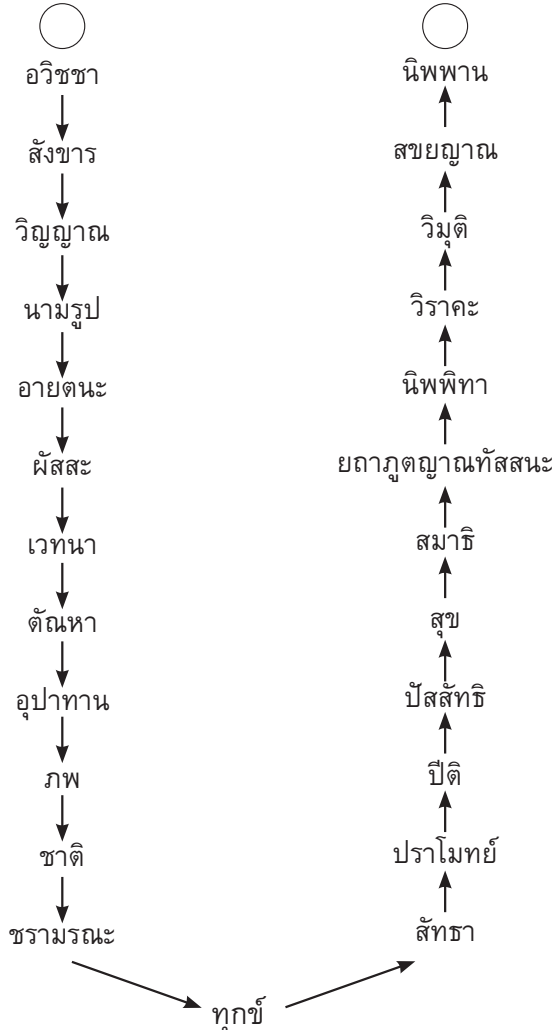
ถามว่า ขณะนั่งเรียนหนังสือ ได้ยินเสียงนาฬิกาชนิดนอกห้อง เช่น นี้จะมีกรรมหรือไม่

ตอบว่า ถ้าไม่หวั่นไหว ก็แสดงว่าอยู่เหนือกฎแห่งกรรม ที่สามารถ รับรู้ รับทราบเสียงต่างๆ เป็นเพียงการทำหน้าที่ปกติของจิต รู้ชื่อๆ เป็น แค่สัญชาตญาณระว่างภยเท่านั้น

### ปฏิจจสมุปบาท 24

(ปฏิจจสมุปบาท ช้อน ปฏิจจสมุปบาท)

ตรัสไว้ในบาลีตติยสูตร ทสพลวรรค, สํ ; 16/35/68



เพชรในห้วงคอก  
ใครหาพบ ได้ ○ เขาบายเอย

## อภิตตาทายการพิจารณาจากรูปธรรม

ขอเสนอแนวความคิดในการเข้าถึงอนัตตาของสรรพสิ่งที่เป็นรูปธรรมที่หนึ่ง และสรรพสิ่งที่เป็นรูปธรรมที่เคลื่อนไหวอย่างละหนึ่งตัวอย่างพยายาม จะเสนอให้เห็นได้ง่ายๆ เพราะถ้าผู้ใดเห็นแก่นกลางของอนัตตาธรรมได้ครั้งหนึ่งแล้ว ไม่ยากเลยที่จะทะลุอนัตตลักษณะของปรากฏการณ์ เหตุการณ์ สถานการณ์ และสภาพการณ์ต่างๆ ของโลก ในลักษณะที่ไม่อาจควบคุมให้เป็นไปได้ตั้งใจของผู้ใด

### ก. การจัดวางของในซูเปอร์มาร์เก็ตเป็นตัวอย่างของอนัตตาในรูปธรรมหนึ่ง

สินค้าชนิดใดก็ตาม ล้วนมีข้อมูลเฉพาะที่เป็นจริง ประจวบเดียวกับข้อมูลเฉพาะ ชีวิตของคนทุกคน

เช่นทุกคนเกิดมาจากพ่อแม่เฉพาะ มีประวัติส่วนตัวเฉพาะ และสามารถทบทวนประวัติเฉพาะๆ เหล่านั้น เพราะข้อมูลทุกอย่างเก็บไว้ที่จิต

ตัวสินค้าไม่อาจมีจินตนาการได้เอง เพราะปราศจากชีวิต แต่อาจอุปมาเช่นเดียวกับชีวิตของเราเอง

ไม่ว่าสินค้าชนิดใด ที่เราหรือใครก็ตามหยิบยกขึ้นมาเพื่อต้องการซื้อ สิ่งเหล่านั้นล้วนมีข้อมูลเหล่านี้

- ผลิตมาจากโรงงานเฉพาะ (เหมือนพ่อแม่ของเราต้องเฉพาะที่กำเนิดเรามา)

- ได้รับการสั่งซื้อจากผู้สั่งซื้อเฉพาะ (จะเป็นใครก็ตามในซูเปอร์มาร์เก็ตที่มีชื่อเฉพาะ)

- ได้รับการขนส่งมาจากผู้ขนส่งเฉพาะ

- ได้รับการรับของจากผู้รับของเฉพาะ

- ได้รับการนำมาวางเรียง จากผู้วางเรียงเฉพาะ ถ้าสมมติว่ามีสินค้าอยู่ 100 ชิ้น เมื่อเราไปหยิบสินค้าใดมาก็ตามนั่นคือเราเผชิญกับ permutation ของ 100 ภาษาไทยพูดว่าของที่เรายหยิบนั้นนั้นมาจากโอกาสประมาณแสนล้าน

อันที่จริง ในชีวิตจริง สรรพสิ่งมิใช่เกิดจากการขนส่งอย่างเดียว แต่เกิดจากการผลิตวัตถุดิบ การขนส่งวัตถุดิบ การป้อนเข้าโรงงานการผลิต ในโรงงาน ดังนั้นของแต่ละชั้น ที่เราสมมติราคากันเอง และกล่าวทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ ว่าด้วยอุปสงค์ และอุปทานกันเอง แท้จริงแล้วเกิดมาจากความซับซ้อนของเหตุและปัจจัย เป็นอินไตยที่ไม่มีใครอยากคิด เพราะไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจของใคร เหตุการณ์เหล่านั้นก็จะเป็นได้ในโลกาภิวัตน์

**แต่ทุกวัน จะมีคนเข้าสู่ซูเปอร์มาร์เก็ตและซื้อของเป็นประจำ**

ทุกวัน คนได้ของใช้ไปเพราะหลักอนัตตาคารมแท้ๆ (ถ้าพลิกจิตไม่ได้ก็มองเห็นความจริงแท้ตรงนี้ไม่ได้ )

ถ้าใครเข้าใจกฎแห่งกรรมด้วย จะเห็นว่า การซื้อขายของในซูเปอร์มาร์เก็ตเป็นอนัตตาคารมที่มหัศจรรย์ เพราะความเนียบขาดของพระไตรลักษณ์ที่ทำงานคู่กับปฏิจจสมุปบาท ไม่มีใครบังคับได้นอกจากกฎแห่งกรรม พุดง่าย ๆ อาจเกิดเหตุการณ์ที่ไม่มีมีของขายในซูเปอร์มาเก็ตฉับพลันได้ทุกเมื่อ

เห็นความจริงแล้วน่าจะกลัว และหวาดกลัวความประมาทของตนเอง และต้องรีบเข้ามาปฏิบัติธรรมอย่างสุดกำลัง

## ข. การขับรถออกจากบ้านไปสู่สถานที่เป้าหมาย เป็นตัวอย่างของอนัตตารูปเคลื่อน

มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่ปรับตัวเข้ากับความสะดวกได้ง่ายดายที่สุด เราเดินทางด้วยรถยนต์จนเคยชิน ส่วนมากจะรู้สึกปลอดภัยจนไว้วางใจนอนหลับระหว่างเดินทาง การเดินทางด้วยรถยนต์เกิดขึ้นในโลกนี้ประมาณหนึ่งร้อยปี และเกิดในประเทศไทยอย่างแพร่หลายประมาณสี่สิบปี

ความสะดวกรวดเร็วทันใจ ทำให้ลืมคิดไปว่า มีการสร้างกรรมเป็นอนิจน์โดยทุกครั้งเมื่อรถสองคันสวนมา โดยเฉพาะในถนนสองช่องจราจร จะเห็นได้ชัดเจน

กรรมที่เป็นอนิจน์โดย มาจากข้อมูลจริงดังนี้ รถทุกคันที่ขับสวนทางกับเราล้วนเป็นรถยนต์ห้องแน่นนอน สีแน่นนอน เลขทะเบียนรถแน่นนอน คนขับมีชื่อจริงแน่นนอน จำนวนผู้โดยสารแน่นนอน ออกจากสถานที่แน่นนอน ด้วยจุดหมายปลายทางแน่นนอน และที่แน่นนอนคือ ไม่มีใครมีเจตนา จะมาสร้างความจริงบนท้องถนน ความจริงนั่นคือ **พบสวนกัน แม้ชั่วขณะ** ๗ ความจริงที่ไม่มีใครใส่ใจ มนุษย์ส่วนมากใส่ใจเฉพาะเมื่อรถที่สวนทางมา สร้างอุบัติเหตุกับรถที่ตนนั่งอยู่ ถ้ามีการบาดเจ็บหรือตายก็พร่ำพูดแต่เรื่องกรรมเก่า

แท้ที่จริงแล้วกรรมปัจจุบันขณะรถสวนกัน นាំมหัศจรรย์กว่ารถชนกันเสียอีก เพราะต่างมาด้วยกฎของอนัตตาแท้ๆ

## อนัตตธรรมจากสวนโมกข์

ผู้ที่เข้าไปประชุมที่สวนโมกขพลารามล้วนเข้าข่ายอนัตตารูปธรรมที่เคลื่อนไหว ต่างคนต่างใช้กระแสแห่งอิทัปปัจจยตาในตนเองสัมผัสสวนโมกขพลาราม ต่างคนต่างเดินทางมาหรือขับรถออกมาด้วยอนัตตารูปหนึ่ง ต่างคนต่างมีความจำหรือรำลึกถึงความเป็นสวนโมกข์ในแง่ตรงตามเหตุและสภาวะปัจจัยที่บันทึกไว้ในจิตของตน ไม่มีใครกล้ากล่าวว่ารู้จักสวนโมกข์อย่างสังขธรรมสมบูรณ์ เพราะมีความจริงอยู่ว่า จินตนาการของมนุษย์สูงสุดเท่ากับปัญญาที่มีอยู่ในขณะนั้นๆ

คาดว่าในปีหนึ่งๆ มีคนผ่านรั้วสวนโมกข์นับแสนคน และจากไปพร้อมกับความรำลึกแสนรูปแบบ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า กล่าวว่า ถ้าลดรูปลงมาเป็นอารมณ์จิต จะนับได้ 3 กลุ่มเสมอ คือ กลุ่มที่ชอบ กลุ่มที่ไม่ชอบ และกลุ่มที่เฉยๆ (ไม่รู้ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ)

สมมติว่า เกิดการสัมภาษณ์ผู้ที่เข้ามาเยี่ยมสวนโมกข์เหมือนดังข่าวสารที่นิยมสัมภาษณ์ในปัจจุบัน ถ้ามถึงเหตุผลส่วนตัวที่เข้าชมสวนโมกข์ ผลที่ได้รับคือความหลากหลาย จะได้คำตอบเป็นอนิจนโดยเพราะทุกคนจะแสดงเหตุผลตามกฎแห่งอิทัปปัจจยตาในตนเองเท่านั้น

สรุปก็คือสวนโมกข์จะเป็นอย่างไร ในความคิดของคนที่เข้าชมสวนโมกข์ เป็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นกฎของอนัตตาอย่างแท้จริง ความดีของโลกนั้นจะมีส่วนไม่ดีซ่อนอยู่ ความไม่ดีของโลกจะมีส่วนดีซ่อนอยู่ เกิดเป็นสังสารวัฏของหยินและหยาง ข้าพเจ้าขอเสนอการมองสวนโมกข์ตามทัศนะส่วนตัว ดังต่อไปนี้

ผู้มาเยือนสวนโมกข์ จะมาด้วยหลักอนัตตาอย่างถึงที่สุด แค่นับสถานที่ที่เดินทางมา ถ้าเป็นคนไทยก็มาจากทั่วทุกส่วนของประเทศไทย ถ้าประกอบสีสันของเหตุปัจจัยที่แปรผู้มาเยือน เช่น เพศ วัย พื้นฐาน

ศาสนา ระดับการศึกษา ระดับความเชื่อ จะเห็นความจริงเป็นอจินไตย ของผู้เข้ามาเยือนสวนโมกข์อย่างชัดเจน

ถ้าหยุดคิดสักนิด ขณะที่เข้าชมหอธรรมโฆษณ จะเกิดการพิศวง ในชิ้นงานอันมากมายมโหฬารของคนคนหนึ่ง ไม่น่าจะเป็นคนธรรมดา นอกจากจะเป็นผู้ไร้แรงเสียดทาน หรือเป็นบุคคลผู้ไร้ตัวตน นั่นเอง ผลงานจึงมากขนาดนั้น

ที่ลานหินโค้ง หรือโบสถ์เขาพุทธทองเป็นการจำลองแบบ วัดใน สมัยพุทธกาล สวนโมกข์ถูกตั้งขึ้นก่อนกระแสของวัตถุนิยม ในระยะแรก กระแสนี้ไม่รุนแรง แต่เมื่อเวลาผ่านไปไม่นานกลับเพิ่มเติกรึ หรือระดับ ความรุนแรงจนประมาณไม่ได้ในปัจจุบัน อายุของสวนโมกข์ในฐานะวัด เมืองก็ยืนยาวอยู่ในรุ่นซีเนียร์ ระดับนี้มีผู้มาเยี่ยมชมมากขนาดนี้น่าจะ พัฒนาทางวัตถุก้าวไกลสุดโลกแล้ว แต่สาเหตุใดสวนโมกข์จึงยืนทน กระแสวัตถุนิยม ดำรงเอกลักษณ์แห่งความเป็นวัดในสมัยพุทธกาลได้ เสมอต้นเสมอปลาย แม้กระทั่งปัจจุบันซึ่งไม่มีร่างกายของท่านพุทธทาส ปรากฏให้เห็นแล้ว แต่สวนโมกข์ยังยืนหยัดอยู่อย่างเดิม ความเรียบง่ายของ สถานที่ ที่บ่งบอกถึงความเรียบง่ายของผู้อยู่อาศัย บ่งบอกถึงความศรัทธา ในความไม่มีตัวตนของผู้ก่อตั้ง สวนโมกข์จะทนกระแสของโลกไม่ได้ ถ้า ยังมีตัวตน มองโดยนัยนี้ สวนโมกข์เป็นสถานที่ ที่เหนือกระแสโลก คง เส้นคงวาวอยู่เช่นนั้นเอง

สวนโมกข์เป็นสถานที่เผยแพร่พุทธธรรมในหลายรูปแบบ ซึ่งจะต้อง แยกออกไปเขียนเป็นบทความต่างหาก ที่จะเข้าข่ายปรมัตถสภาวะคือ การเผยแพร่ธรรมในลักษณะตื่นตาดิน หรือ “ประโยชน์สูงสุดประหยัดสุด” พ้นจากความสยบมัวเมาในลัทธิข่าวสารข้อมูล ที่เต็มไปด้วยสีสันของการ โฆษณา (ชวนเชื่อ) การประชาสัมพันธ์ที่เกินทางสายกลาง สวนโมกข์

ดำรงความเป็นไท มีอิสระของการเป็นอยู่การเผยแพร่ธรรม ฯลฯ ด้วยการระมัดระวัง ไม่ถลำเข้าไปสู่ระบบทุนนิยม การที่สวนโมกข์ดำรงความเป็นเช่นนี้ได้อยู่ได้ มีความหมายเดียว คือ เป็นสถานที่ของการหลุดพ้นนั่นเอง

เอกลักษณ์ของสวนโมกข์ มิใช่แค่จำลองแบบวัดในพุทธกาลอย่างเดียว แต่ก็ยังมีเอกลักษณ์ในความคิดสร้างสรรค์ เพื่อความเป็นตัวอย่างอันดีงามทางอารยธรรม ได้แก่ การผลิตศิลปกรรมรูปปั้น หินสลักที่กลมกลืนกับธรรมชาติ การประดิษฐ์สัญลักษณ์เสาห้าต้น เป็นโลโก้ที่เข้าสมัย (จริงๆ แล้วคือ นำสมัยมาก่อน) การผลิตรูปธรรมตัวอย่างให้ดูคิด เช่น สะพานพิเกร์ การสร้างศาลากันแดดกันฝน การสร้างสิ่งก่อสร้างให้สัมผัสธรรมชาติได้รอบทิศ และอื่นๆ อีก และสิ่งที่โดดเด่น คือ โรงมหรสพทางวิญญาณที่เป็นความบันเทิงธรรมที่เป็นเอกลักษณ์แท้ๆ ของความเป็นสวนโมกข์

โดยรูปธรรม สวนโมกข์แสดงความเป็นโลกุตตรสถานอย่างสมบูรณ์ โดยนามธรรม จะลึกซึ้งมากกว่านี้ แต่เป็นสภาวะปัจเจกจัดตั้ง รู้ได้เป็นส่วนตัวยิ่งกว่าการมองเห็นความเป็นรูปธรรมของสวนโมกข์

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างกิจกรรมที่ช่วยทำให้เข้าใจนิตตาธรรม

### กิจกรรมที่หนึ่ง การอิงอาศัยเชิงรูปธรรม

**จุดมุ่งหมาย** ให้เห็นความสำคัญของธรรมชาติรอบตัวธรรมดา มองความมหัศจรรย์ของการอิงอาศัยกันเชิงรูปธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ซับซ้อนกันจำนวนมาก

**หลักการ** โดยหลักการ การอิงอาศัยเชิงพุทธ (ปฏิจจสมุปบาท) เป็นเรื่องกระบวนการเกิดและการดับทุกข์ของมนุษย์ ประกอบด้วย 11 ขั้นตอน 12 อากาโร โดยมีวิชาเป็น

เหตุของการเกิดทุกข์ และนิพพานเป็นเหตุของการดับทุกข์ ปฏิจักษ์สมุปปาทเป็นนามธรรม เป็นชีวิตภายใน ภายใจของทุกคน ซึ่งต้องการเวลาในการพิจารณา ฝึามอง กิจกรรมการอิงอาศัยเชิงรูปธรรมเป็นชีวิตภายในภายใจของทุกคน ซึ่งต้องการเวลา ในการพิจารณาฝึามอง กิจกรรมการอิงอาศัยเชิงรูปธรรม เป็นเสมือน “แบบฝึกหัดตัวอย่าง” ทางอ้อม ให้จิตได้ รับรู้การที่สรรพสิ่งต้องอิงอาศัยกัน

**วิธีการ**

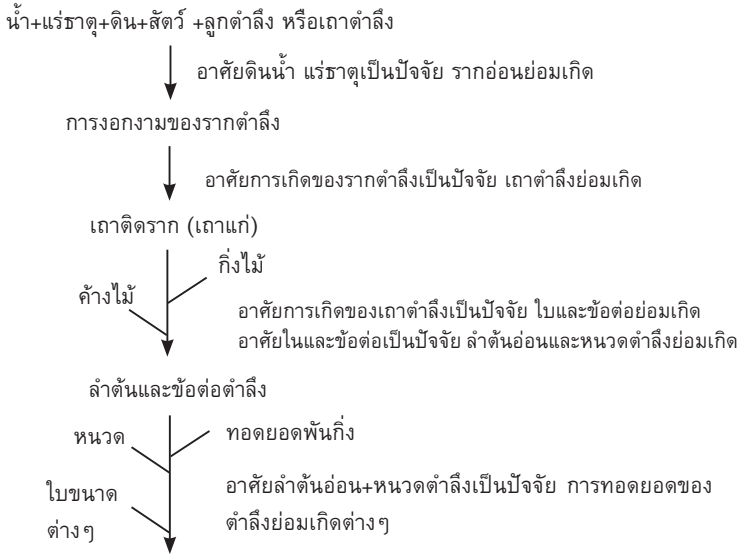
- แบ่งกลุ่มผู้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มละ 10 คน ตั้งประธาน และเลขานุการเพื่อให้เป็นผู้นำและผู้จัดการดำเนินกิจกรรม ให้ลุล่วงเป้าหมายภายในเวลา 1 ชั่วโมง
- ระดมสมองของทุกคนตามคำสั่งในเวลา 1 ชั่วโมง
- เตรียมผลของการระดมสมอง เพื่อนำเสนอในที่ประชุมรวม 5 นาที และร่วมการอภิปรายหน้าชั้น
- จัดบันทึกแนวความคิดที่ได้

**คำสั่ง**

1. ตัดสินใจเลือกสรรพสิ่ง 1 อย่าง แล้วขยายมโนทัศน์ตามแนวระนาบให้เห็นว่าสิ่งนั้นตั้งอยู่ได้ เพราะการอิงอาศัยปัจจัยอื่นๆ จำนวนมาก
2. เหตุการณ์ทั่วไปในปกติชีวิต 1 เหตุการณ์ เช่น ปลูกต้นไม้ ทำกับข้าว หุงข้าว เป็นต้น จากนั้นให้เขียนเลียนแบบปัจจัยาการที่ยกเป็นตัวอย่าง การแสดงออกของระดมสมองให้ใช้แผนภาพแสดงโซ่ของเหตุปัจจัยหรือการเขียนความต่อเนื่องของเหตุปัจจัยหรือการเขียนความต่อเนื่องของเหตุปัจจัยเหล่านั้นตามหลักปัจจัยาการ

### ตัวอย่าง

การใช้การเจริญเติบโตของต้นตำลึงแสดงการอิงอาศัยกันเชิงรูปธรรมแนวตั้ง



ยุดอ่อนทะยานไปบนที่สูง

เพื่อหาแสงแดดและหลักพันเถา

ถ้าปราศจากการทอดยอดของตำลึงเป็นปัจจัย ต้นอ่อนและหนดตำลึงย่อมดับ

ถ้าปราศจากการเติบโตของต้นอ่อนและหนดตำลึงเป็นปัจจัย เถาตำลึงหยุดเจริญ

ถ้าปราศจากการเติบโตของใบและข้อต่อเป็นปัจจัย ใบและข้อต่อย่อมดับ

ถ้าปราศจากการเจริญเติบโตของเถาตำลึงเป็นปัจจัย รากตำลึงหยุดงอก

ถ้าปราศจากการงอกงามของรากตำลึงเป็นปัจจัย ต้นตำลึงย่อมตาย

ทั้งหมดเป็นกระบวนการอิงอาศัยกันเชิงรูปธรรมตามธรรมชาติธรรมดา  
เช่นนั้นเอง

### ปัจจัยการทางโลก วิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการหุงข้าว

พุทธศาสตร์มีระบบสมมติเหมือนวิทยาศาสตร์ คือ ต้องเริ่มสมมติสรรพสิ่งหนึ่งให้เป็นเหตุ เมื่อเหตุอิงปัจจัยอื่นแล้วเปลี่ยนแปลงจนมนุษย์สังเกตได้ เรียกว่า ผล เหตุผล (causality) จึงต้องมีการลงความเห็นของมนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้อง และเหตุผลจึงไม่ใช่สัจธรรม

แต่การเข้าใจปัจจัยการ ของเหตุผลที่สมมติขึ้น สามารถทำให้จิตยังรู้สัจธรรมได้ และนิยมเรียกปรัชญาของเหตุผลที่โยงไปถึงสัจธรรมว่า เมตาฟิสิกส์

ภาษาก็เป็นเหตุผลที่มนุษย์สมมติขึ้น และภาษาก็เป็นเครื่องมือที่มนุษย์ใช้สื่อสารกัน ถ่ายทอดความรู้ ความคิดเห็น และกระตุ้นสัจธรรมภายในได้ ตัวอย่าง ปัจจัยการของการหุงข้าว เป็นการต่อเนื่องของเหตุผล ทางโลก แต่สามารถสื่อให้เข้าถึงสัจธรรมภายในได้

ปัจจัยที่ประกอบกรการหุงข้าวคือ ข้าว น้ำ ภาชนะ และความร้อน ต่อไปนี้เป็นปัจจัยการของการหุงข้าวโดยทั่วไป

เพราะมีการเกิดความร้อนจากแหล่งความร้อนเป็นเหตุ จึงมีการถ่ายเทความร้อนไปสู่ภาชนะเป็นผล

เพราะมีการถ่ายเทความร้อนจากภาชนะเป็นเหตุ จึงมีการถ่ายเทความร้อนไปสู่ น้ำเป็นผล

เพราะมีการถ่ายเทความร้อนจากน้ำเป็นเหตุ จึงมีการถ่ายเทความร้อนไปสู่ข้าวเป็นผล

เพราะมีการถ่ายเทความร้อนไปสู่ข้าวเป็นเหตุ จึงทำให้เม็ดข้าวเกิดปฏิกิริยากับน้ำเป็นผล

เพราะมีการปฏิกิริยาระหว่างเม็ดข้าวกับน้ำเป็นเหตุ จึงทำให้เม็ดข้าวฟองตัวออกเป็นผล

ถ้าอัตราส่วนของข้าวต่อน้ำอยู่ระหว่าง 3 ต่อ 1 การพองตัวของเม็ดข้าวแห้งพอดีนิยมเรียกว่า

“ข้าวสวย”

ถ้าอัตราส่วนของข้าวต่อน้ำมากกว่าอัตราดังกล่าว จะได้เม็ดข้าวอมน้ำ ที่สมมติเรียกใหม่ว่า

“ข้าวแฉะ” “ข้าวต้ม”

ทุกครั้งที่เรารับประทานข้าว เราได้เห็นความวิจิตรของจิตมนุษย์ที่ได้เพียรค้นหาวิธีการหุงข้าวให้ล้นขึ้นมากขึ้น

จากสมัยโบราณ ที่ต้องเริ่มจากการปลูกข้าว เก็บเกี่ยวข้าว ตากข้าว รักษาข้าวเปลือก กะเทาะเปลือกข้าว ผัดข้าว เลือกเม็ดข้าว ซาวข้าว และกระบวนการเตรียมภาชนะหุงข้าว รวมทั้งเตรียมปัจจัยให้ความร้อน เช่น ตัดฟืน ผ่าฟืน เผาถ่าน และการเก็บรักษาถ่านสำหรับหุงข้าว การหุงข้าวในสมัยโบราณ จึงเป็นกระบวนการที่ต้องกระทำหลายขั้นตอนและทุกขั้นตอน ต้องทำให้ถูกวิธี จึงจะได้ข้าวสวยรับประทาน ในแต่ละวัน ข้าวของคนโบราณจึงมีค่า ยิ่งกว่าราคาที่คุณสมัยนี้รู้จักกัน โบราณท่านจึงใช้ข้าวให้คุ้มค่า ข้าวปากหม้อตักถวายพระพุทธเจ้าหรือสมณพราหมณ์ ข้าวที่ดีที่สุดให้บุพการี และทำที่สุดข้าวติดกันหม้อแบ่งให้สัตว์เดรัจฉาน คนโบราณหุงข้าวหนึ่งหม้อ จึงเป็นการพัฒนากายจิตและปัญญาไปพร้อมกัน เมื่อปัจจัยจากการการหุงข้าวลดทอนลงมาเรื่อยๆ เหลือเพียงข้าวถูกละ 5 บาท คนสมัยใหม่รับประทานข้าวจึงได้แค่ข้าวบำรุงกาย ขาดขั้นตอนบำรุงใจ และบำรุงปัญญาไปอย่างน่าเสียดาย

ในสมัยปัจจุบัน คนชนบทยังนิยมปลูกข้าวไว้รับประทานเอง แต่ปัจจัยการของการปลูกข้าวก็ลดความยุ่งยากลำบาก เปลี่ยนแปลงจากแรงงานคนและแรงสัตว์มาใช้เทคโนโลยีแทน เช่น การเตรียมดิน (ไถ)

บางที่หว่านด้วยเครื่อง การเก็บข้าว การสีข้าว เป็นต้น ชาวนามีเวลาว่างมากกว่าเดิม บางคนจึงต้องมาหางานทำในเมือง บางคนก็ติดบាយมุข แต่ที่แน่นอนคือ หาชาวนาโบราณได้ยากมาก ผู้ที่ชำนาญในการสังเกตธรรมชาติก็ลดจำนวนลงด้วย

ข้าวเจ้าเป็นพืชที่วิวัฒนาการพร้อมกับคนเขตร้อน ข้าวเจ้าจึงเป็นอาหารผูกพันกับบุญกุศล เช่น การตักบาตรข้าวเจ้า ข้าวสาร มาแต่โบราณคนไทยจำนวนไม่น้อย ยังนิยมรับประทานข้าว การหุงข้าวสมัยใหม่ประกอบด้วยขั้นตอนการชาน้ำ การผสมน้ำ ให้พอเหมาะ และการเสียบปลั๊กไฟเท่านั้น ข้าวของคนสมัยใหม่จึงขาดอาหารใจและอาหารปัญญาไปอย่างช่วยไม่ได้

ที่น่าสังเกตคือ เด็กสมัยใหม่ การรับประทานอาหาร จากข้าวสารี เช่น ขนมปัง มาม่า เป็นต้น การรับประทานอาหารจากแป้งสำเร็จรูป เช่นอาหารสมัยนี้ อุปมาไม่ต่างจากนำช้างไปเลี้ยงเมืองหนาว นำหมีขาวมาเลี้ยงเมืองร้อน ร่างกายและจิตใจของเราจึงค่อนข้างวิปริต เพราะต้องได้อาหารที่ไม่กลมกลืนกับธรรมชาติ และภูมิอากาศที่อยู่ สิ่งเหล่านี้ก็สอดคล้องตามหลักปัจจัยการ ทำเหตุเช่นใด ผลที่สอดคล้องกับเหตุย่อมแสดงเป็นกรรมวิบากอยู่ดี นี่คือกฎธรรมชาติธรรมดาเช่นนั้นเอง

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการเขียน โยนิโสมนสิการ สิบข้อจากการรับประทานข้าว

*คำถาม* จงแสดงโยนิโสมนสิการต่าง ๆ ที่ได้จากการรับประทานข้าวมาอย่างน้อย 10 หัวข้อ

*คำตอบ* 1. การหุงข้าวให้มีคุณค่าทางอาหารด้วย รับประทานอร่อยด้วยเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง

2. กระบวนการหุงข้าว นุ่มอร่อย ต้องมีขั้นตอนการเตรียมและการกระทำที่จำเพาะ
3. การได้รับประทานข้าวอร่อย นับว่าเป็นปีติอย่างหนึ่ง
4. การที่มีข้าวอร่อยกินทุกวัน เป็นอำนาจของกุศลบารมีที่สะสมมาเนิ่นนาน
5. ข้าวจะอร่อยได้ทุกคำ ต้องรับประทานอย่างมีสติ และมีปริมาณพอดี กับความต้องการ
6. มีการอิงอาศัยของเหตุปัจจัยจำนวนมากมายมหาศาลที่จะทำให้เกิด ข้าวอร่อย และกินข้าวได้อร่อย
7. เมื่อรับประทานข้าวที่อร่อยทุกมื้อทุกวัน แต่ทำให้คนมองข้ามการอิงอาศัยของเหตุปัจจัยจำนวนมากมายมหาศาลเหล่านั้น คนเริ่มมีอุปทานว่าข้าวไม่อร่อย และแสวงหาสิ่งอื่นที่ยิ่งกว่า ข้าว
8. บรรพชนรู้ถึงความเป็นอกุศลวิบากนี้ดี จึงแต่งเรื่องปรัมปราให้มีเทพเจ้าที่เป็นผู้พิทักษ์ธรรมชาติ เรียกธรรมชาติว่า “แม่” พระแม่ธรณี ต้องทำงานประสานกับพระแม่พระพาย พระแม่อัคนีและพระแม่โพสพ จึงเกิดเป็นเมล็ดข้าวที่มนุษย์ใช้เป็นกาวพืงการอาหารได้
9. การรับประทานข้าวอย่างมีสติเท่านั้น จึงจะรู้พระคุณของทุกคำข้าว
10. การขาดสติระหว่างรับประทานข้าว อาจเปลี่ยนข้าวที่มีคุณเป็นข้าวที่มีโทษได้ เช่น ข้าวกระเด็นเข้าหลอดลมตาย เป็นต้น

11. อริยสัจสี่แบ่งเป็นขั้นตอน 4 ขั้น ที่ทำให้คนรับประทานข้าว ฟังรู้ว่า ทรายใดที่ข้าวยังอร่อย และเรายังหิวข้าว ทรายนั้น เรายังต้องวนเวียน เกิดตายเพื่อมากินข้าว ยกเว้นเราเข้าใจกระบวนการหุงข้าว รับประทานข้าว และคุณโทษของข้าวว่าเป็นเช่นนั้นเอง เมื่อนั้นเราอาจไม่ต้องกลับมาวนเวียนหุงและกินข้าวก็เป็นได้
12. ข้าวมีอยู่ คนกินข้าวมีอยู่ แต่ปัญญาที่จะหยั่งรู้ ข้อธรรมของการรับประทานข้าว จะต้องเกิดจากการตรึก การไตร่ตรอง และที่สำคัญที่สุดคือ การกินข้าวอาจทำให้ตนบรรลุสัจธรรมได้ดวงตาเห็นธรรม เปลี่ยนโลกียธรรมเป็นโลกุตระธรรมได้ทุกคำข้าว

**หมายเหตุ** ท่านน่าจะลองเขียนโยนิโสมนสิการจากการดื่มน้ำ หรือ การอาบน้ำด้วยตนเองเพื่อฝึกหัดให้ได้ความเข้าใจที่แท้จริง ถ้าไม่เข้าใจก็ยอมเขียนไม่ได้

ต่อไปนี้จะเน้นอำนาจของอิทัปปัจจยตาที่ทำงานคู่กับอนัตตาคารม มีชื่อว่า กฎของเหตุและสภาวะ

### **กฎของเหตุและสภาวะ (Law of Cause and Conditionality)**

โดยทั่วไป ถ้าระบุเหตุว่าเป็นสิ่งหนึ่ง และผลก็คือสิ่งอื่นที่ผลิตมาจากเหตุ เหตุผลเช่นนี้เป็นทวิลักษณะ มีความเป็นคู่ ถูกสมมติโดยอำนาจโดยความนิยม เมื่อหมดอำนาจหมดยุคก็ไม่ใช่เหตุอีกต่อไป เหตุผลที่เจาะจงเช่นนี้ จึงมีข้อขัดแย้งในตัวเหตุผลเอง ดังนั้นกฎแห่งเหตุผลนี้และ นั้น (causality) จึงเป็นสาสวสัมมาทิจิ

ถ้าเปลี่ยนเหตุให้ตรงกับสภาวะ เหตุผลตรงนี้จะเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาวะ เรียกว่า กฎของเหตุและสภาวะ (Law of Cause and Conditionality) ก็ยังมีทวิลักษณะอยู่ แต่ลดความขัดแย้งลง เพราะปรับให้กลมกลืนกับกฎของธรรมชาติ มากขึ้น จึงนับว่าเป็นสัมมาทิฐิเพิ่มขึ้น

เหตุผลตามหลักของพระพุทธศาสนาไม่มีลักษณะของเหตุและผลแยกออกเป็นสองคำ แต่ความหมายรวมกันเป็นคำเดียวกัน “สิ่งนี้” พระพุทธศาสนามองเห็นสังขธรรมว่า เมื่อตาเห็นรูป “สิ่งนี้” ขณะนั้นสิ่งนี้ดับ เหลือแต่ความจำที่ปราศจากสิ่งที่เห็นเสียแล้ว รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงไม่เคยมีอยู่จริง ต้องสมมติขึ้นว่าจริง เพราะจิตเป็นผู้รู้ ดังนั้น กล่าวถึงเหตุที่ใกล้เคียงสังขธรรม จึงต้องเป็นเหตุของสภาวะ รวมกันมีค่าเท่ากับเหตุผล ในความหมายของพระพุทธศาสนา

ต่อไปนี้จะใช้การเตรียมน้ำพริกของคนไทย เพื่อให้เป็นอุปมาเข้าใจกฎของเหตุและสภาวะ เครื่องปรุงรน้ำพริกของคนไทย ประกอบด้วย เครื่องเทศประมาณยี่สิบชนิด แต่จากจำนวนเครื่องปรุงรดังกล่าว ทำให้เป็นปัจจัยปรุงเป็นอาหารไทย หลายร้อยชนิด แกง ผัด ทอด ชนิดต่างๆ ล้วน เป็นการปรับเครื่องปรุงรตามสภาวะ ได้หลากกลืน หลากรส หลากสี สัน หลากรูปทรง หลากสถานะอีกด้วย

ตัวอย่างเช่น เครื่องเทศบางอย่างถูกแยกไปคั่วให้หอม เพื่อช่วยเสริมกลิ่นอาหาร

เครื่องเทศบางอย่างถูกบด หรือตำแยกต่างหาก เพื่อลดทอนการทำลาย หรือการสลายตัวของกลิ่น แต่บางชนิดก็ต้องทำกลับกัน เครื่องเทศบางอย่างไม่อาจบดหรือตำได้ ต้องใส่ในสภาพธรรมชาติ เช่นนั้นเอง เครื่องเทศบางอย่างต้องคลุกกับปัจจัยอื่น ค้างคั้นหรือทิ้งไว้นาน เพื่อเพิ่มกลิ่นและรสชาติตามต้องการ

แม่ครัวจึงต้องมีปฏิภาณ สังเกตและเข้าใจธรรมชาติของเครื่องเทศอย่างดีเยี่ยม ในสมัยก่อน จึงมีการแต่งตั้งคนเก่ง ๆ ขนาดนี้ เป็นคุณท้าว เป็นพระยา ฯลฯ

*คำถาม* จากกระบวนการทำน้ำพริกของคนไทย สามารถนำไปอุปมาเพื่อเข้าใจกฎแห่งเหตุตามสภาวะของพุทธธรรมได้อย่างไร

- คำตอบ*
1. เครื่องปรุงแต่ละชนิดมีที่มาและที่ไป อุปมาไม่ต่างจากเราแต่ละคนที่มีพ่อแม่ปู่ย่าตายาย แน่นนอน ฉันทิดก็ฉันนั้น การมารวมกันของเครื่องปรุงเป็นพริกแกง ก็ไม่ต่างจากคนทั้งหลาย ต่างทิศต่างทางรวมกันบนรถเมล์รถไฟ เครื่องบิน ฉันทิดก็ฉันนั้นแสดงถึงปัจจัยการของสรรพสิ่งที่ซับซ้อน แต่ต้องเข้ามากระทำการอย่างเดียวกัน ในสภาวะหนึ่งโดยมีอาจมีใครบังคับบัญชาได้
  2. เครื่องเทศหั้นหยาบจะใช้แต่งกลิ่น ไม่อาจใช้รับประทานได้ อุปมา ดังคนที่ไม่ขัดเกลา ก็อาจใช้งานเหมาะกับสภาวะโลก แต่ไม่อาจใช้เป็นธรรมทูตได้ ผู้เป็นธรรมทูตจึงเป็นผู้ที่ต้องผ่านการตบแต่งและขัดเกลา ทั้งระเบียบวินัยและระเบียบในใจ
  3. เครื่องเทศเมื่อรวมเป็นเครื่องปรุงไม่ว่าจะมีลักษณะเฉพาะอย่างไร ย่อมเป็นเครื่องหมายแบ่งการประเมินของผู้บริโภคเป็น 3 กลุ่มเสมอ คือ (1) ชอบ (2) ไม่ชอบ (3) ตัดสินใจไม่ได้ว่าชอบหรือไม่ชอบ อุปมาดังเวทนาทั้งหลายไม่ว่าที่มากน้อยลักษณะ อาจแบ่งได้ 3 กลุ่ม คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

4. เครื่องปรุงบางอย่างรวมกับเครื่องแกงให้สีชวนตา  
ชวนใจให้ลิ้มลอง แต่เครื่องปรุงบางชนิดกลับให้ความ  
รู้สึกกลับ เช่น สีดำคล้ำเป็นต้น แต่ในความตรงกัน  
ข้ามของลักษณะภายนอกนั้น แยกจากเครื่องปรุงสีดำ  
คล้ำกลับให้รสชาติอ่อนนุ่ม อุปมาดังลักษณะภายนอก  
ของคนที่ข้างนอกสดใสข้างในเป็นโพรง เพราะขาด  
คุณธรรม แต่บางคนข้างนอกซีริ้ว ส่วนข้างในกลับ  
เต็มไปด้วยมนุษยธรรม
5. เครื่องเทศบางอย่างกลายเป็นชนวนของอกุศลวิบาก  
ทำให้ชักศึกเข้าบ้าน เช่นลัทธิล่าอาณานิคมนั้นเกิด  
เพราะความต้องการเครื่องเทศจากประเทศในเขตร้อน
6. โดยการสลับขั้วกัน ในบางสภาวะบางสมัย เครื่องปรุง  
อันเดียวกันนั้น กลับกลายเป็นสัญลักษณ์ชี้ชวนให้เห็น  
ถึงจิตศิลปะของคนในประเทศชาติ อุปมา ดังอธรรม  
และมีฉนธรรม ถ้าผ่านพ้นไปแล้วก็จะรังสรรค์สัมมา  
ทิวให้เกิดขึ้น ความสำนึกผิดความละอายชั่วความ  
กลัวบาปจึงเป็นรุ่งอรุณของสัมมาทิว
7. เครื่องเทศอาจใช้รักษาโรคกายทำให้หายไข้ก็ได้ อาจ  
รักษาโรคใจ เพราะทำให้อาหารอร่อยรับประทานแล้ว  
เกิดความสุขก็ได้ อุปมาดังธรรมโอสถ รักษาได้ทั้งโรค  
ไข้และโรคใจไปพร้อมกัน

8. เครื่องปรุงทั้งหลาย มีความไม่เที่ยงเป็นแก่นสาร เพราะความไม่เที่ยงภายในนี้เอง ที่ทำให้มันผสมผสาน รวมกันเป็นเครื่องแกง ให้ความเป็นปัจจัยที่เกิดเป็น อาหารหลากรส เสมือนมรรคธรรมทุกตัวที่ไม่เที่ยง แต่ก็ยังรวมตัวกันเข้าเป็นสัมมามรรค เมื่อใดสัมมามรรค ทั้งแปดชนิดรวมกันพอเหมาะ กลายเป็นอริยมรรค ก็จะมีอำนาจเปลี่ยนโลกียจิตให้เป็นโลกุตระจิตได้ อุปมา ได้ไม่ต่างจากเครื่องแกงที่กล่าวนำมาแต่อย่างใด
9. ไม่ว่าอาหารนั้นจะอร่อยเลิศรสอย่างไร เมื่อผ่านลำคอ แล้วเป็นอันหมดรส เป็นเหมือนกันหมดไม่มียกเว้น อุปมาดังร่างกายของคน ไม่ว่าสวยสดแค่ไหน แก่เจ็บ ตายไปเป็นอันหมดความสวยงามเช่นกันไม่มี ยกเว้น
10. ท่านจึงกล่าวว่า รับประทานอาหารอย่างมีสติ ข้าวทุก คำ อาหารคำข้าวทุกชนิด ทั้งอร่อยและทั้งไม่อร่อย รับประทานให้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น เป็นได้อิทธิฤทธิ์เปลี่ยนอาหาร คำข้าวเป็นโอสถ ธรรมรักษาโรควณเวียนในวิภูสงสารได้ชะงัดดีนักแล

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างกิจกรรมที่ทำให้รู้เห็นคุณค่าของอนัตตาธรรม

### 3 กิจกรรม

#### กิจกรรมที่สอง กว่าจะได้เป็นนักศึกษา

**วัตถุประสงค์** พุทธธรรมมีหลักว่า การตัดสินใจของคนเกิดจากรับกระทบปัจจัย เป็นอเนกอนันต์ แต่กรรมตัดสินใจรอบชีวิตจริง

**หลักการ** การศึกษาและการดำรงชีวิตที่ทันสมัย ได้รับอิทธิพลจากตะวันตก กิจกรรมนี้ จะนำปัจจัย ต่างๆ ที่เป็นผลจากนิยามของตะวันตก ที่มีผลวิถีชีวิตจริงตามหลักพุทธธรรม กำหนดให้ปัจจัยที่ถูกนิยามจากตะวันตกได้แก่

1. ปัจจัยทางสังคมศาสตร์ ครอบครัว (พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง) สถาบันการศึกษา (ครู เพื่อน) ทบวงมหาวิทยาลัย (กฎเกณฑ์ ระเบียบ)
2. ปัจจัยทางมนุษยศาสตร์ อุดมคติ ลักษณะชีวิตประจำวันประจำ งานอดิเรก ศาสนาหรือความเชื่อ ภาษาท้องถิ่น
3. ปัจจัยกายภาพ ปัจจัยชีวภาพ ทุพพลภาพ สูงต่ำ ดำขาว หลักพุทธธรรมเพิ่มอีก 2 ปัจจัย
4. ปัจจัยทางจิต พื้นฐานของอารมณ์ ลักษณะนิสัยส่วนตัว
5. ปัจจัยกรรม อ่อนแอ แข็งแรง ปฏิภาณดี ไม่ดี ฐานะส่วนตัว ฐานะสังคม จากเริ่มต้น

- วิธีการ**
1. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม มีวิทยากรประธาน เลขานุการ และผู้นำเสนอผลงาน
  2. ระดมสมอง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง
  3. นำกิจกรรมที่ระดมสมองได้มาเสนอ ใช้เวลา 5 นาที
  4. ร่วมอภิปรายกลุ่ม

**คำสั่ง** ให้แต่ละคนเลือกปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อชีวิต 4 ปัจจัย กลุ่มที่ 1 กว่าจะเลือกสาย วิทยาศาสตร์ – ศิลปศาสตร์ กลุ่มที่ 2 กว่าจะเตรียมตัวสอบเข้า มหาวิทยาลัย, คณะ กลุ่มที่ 3 กว่าจะ เลือกภาค หรือวิชาเอก

นำปัจจัยที่เขียนแล้ว 4 ปัจจัย มาเป็นข้อมูลดิบ ในการร่วมอภิปราย และระดมสมองกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อพิสูจน์ว่าการเลือกสายวิชา การเตรียมตัวสอบเข้า การเลือกภาคหรือวิชาเอก มีปัจจัยหลัก ปัจจัยรอง เป็นเอกอนันต์อย่างไร ลงความเห็นได้ไหม อะไรเป็นปัจจัยที่แท้จริง กำหนด ผลกรรมของตนตามสภาวะนั้นๆ

**ตัวอย่าง**

คนที่ 1 เขียน 4 ปัจจัย คือ อุดมคติ อาชีพ พ่อแม่ เพื่อนชวน ครู  
แนะแนว

คนที่ 2 เขียน 4 ปัจจัย คือ ยากจน อดทน ครูส่งมาตามกฎ ได้รับ  
เลือกตามสิทธิของทบวง

<b>กิจกรรมที่สาม</b>	<b>อนัตตาในการเรียนรู้</b>
<b>วัตถุประสงค์</b>	ฝึกหัดวิเคราะห์การรู้และการไม่รู้ตามหลักพุทธธรรม
<b>หลักการ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>สิ่งที่รู้ได้เอง</b> เช่น ชีวิต/ไม่มีชีวิต สถานะของแข็งของเหลว ก๊าซ สีต่างๆ กลางวัน กลางคืน ฯลฯ</li> <li>2. <b>สิ่งที่รู้โดยการยอมรับ</b> หน่วย มาตรฐาน บัญญัติ (นิยาม สัญลักษณ์ สูตร ทฤษฎี หลักการ เหตุผล ข้อมูลจริง)</li> <li>3. <b>สิ่งที่รู้โดยไม่รู้</b> เพราะปล่อยผ่าน ปรากฏการณ์ธรรมชาติ เหตุการณ์ต่างๆ สถานการณ์และเงื่อนไขที่ผ่านมาในชีวิตประจำวัน</li> <li>4. <b>สิ่งที่ไม่รู้โดยรู้</b> เพราะรับเข้ามา เช่น ดูทีวี อ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสารคุยกับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ตทางโทรศัพท์ ฯลฯ</li> </ol>
<b>วิธีการ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มมีวิทยากร ประธาน เลขานุการ ผู้นำเสนอผลงาน</li> <li>2. ช่วยกันระดมสมองตามคำสั่งที่ให้ไว้ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง</li> <li>3. นำกิจกรรมที่ระดมสมองได้มาเสนอ ภายในเวลา 5 นาที</li> <li>4. ร่วมอภิปรายกลุ่ม</li> </ol>
<b>คำสั่ง</b>	ให้แต่ละกลุ่ม ลงมติเลือกวิชาที่เคยเรียนผ่านมาแล้วทุกคน เป็นกรณีตัวอย่างเพื่อใช้วิชานั้นๆ เป็นจุดเริ่มต้นของการระดมความคิด ให้สัมพันธ์กับหลักการที่ให้ไว้ (ตัวอย่างวิชาที่เลือกได้แก่) เลขคณิต เคมี ชีววิทยา ฟิสิกส์ ภูมิศาสตร์ ภาษาศาสตร์ ศาสนา ปรัชญาอื่นๆ

จากวิชาที่กลุ่มตัดสินใจเลือก 1 วิชา เช่น เลขคณิต เป็นต้น วิเคราะห์ ประสพการณ์จากอดีต ให้สัมพันธ์กับการเรียนรู้จาก 4 หลักการข้างต้น

1. อะไรบ้างในวิชานั้นๆ ที่ได้เรียนรู้และไม่ได้เรียนรู้
2. ที่ว่าเรียนรู้มีการวัดผลอย่างไร
3. ที่ว่าไม่ได้เรียนรู้ อะไรเป็นเครื่องบ่งชี้
4. วิชานั้นๆ ถูกนำไปใช้ โดยรู้และโดยไม่รู้จริงหรือไม่ อย่างไร
5. อนาคตของการเรียนรู้มีลักษณะของนิยามอย่างไร

**กิจกรรมที่สี่**      **อนาคตในการบวกลบเลขคณิต**

**วัตถุประสงค์**

1. มนุษย์ใช้เลขคณิตมากน้อยแค่ไหน
2. มนุษย์ควรใช้เลขคณิตเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตอย่างไร

**หลักการ**

เมื่อจิตสามารถยอมรับเลขจำนวนจริง ว่าเป็นสิ่งที่ เป็นตัวแทนสรรพสิ่งได้ จิตก็สามารถค่านึงคำนวณ บวกลบคูณหาร ได้ไม่ยาก

ลองค่านึงคำนวณความมากน้อยและความกว้างขวางในการใช้เลขคณิต ในการดำเนินชีวิตจะประยุกต์การค่านึงคำนวณเลขคณิต เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างไร

**วิธีการ**

1. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มมีวิทยากร ประธาน เลขานุการ ผู้นำเสนอผลงาน
2. ช่วยกันระดมสมองตามคำสั่งที่ให้ไว้ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง
3. นำกิจกรรมที่ระดมสมองได้มาเสนอ ภายในเวลา 5 นาที
4. ร่วมอภิปรายกลุ่ม

## คำสั่ง

กลุ่มที่ 1 แสดงเหตุปัจจัยที่อิงอาศัยการบวกลบเลขคณิต  
ขณะซื้อของ (หรือกิจกรรมอะไรก็ได้)

กลุ่มที่ 2 แสดงเหตุปัจจัย ที่อิงอาศัยการบวกลบ  
เลขคณิตขณะทำการนัดหมาย

กลุ่มที่ 3 แสดงเหตุปัจจัย ที่อิงอาศัยการบวกลบ  
เลขคณิตกับการเรียนในสถาบันอุดมศึกษา

กลุ่มที่ 4 แสดงเหตุปัจจัย ที่อิงอาศัยการบวกลบ  
เลขคณิตกับอุดมการณ์ชีวิต

1. ให้เขียนการเชื่อมโยงแสดงภาพจอกว้างของ  
กระบวนการที่ต้องใช้เลขคณิตในขณะดำรง  
กิจกรรมที่กำหนดไว้
2. มีกิจกรรมหรือกระบวนการอะไรบ้างที่ปล่อย  
ผ่านการคำนวณ
3. การคำนวณนั้นมีคุณค่าต่อความสุข และความ  
สงบของชีวิตอย่างไร
4. มีการบวกลบเลขคณิตอะไร ที่น่าจะคำนึงถึง  
ซึ่งแสดงความเป็นบัณฑิตของผู้นั้น
5. ความทุกข์หรือความสุขที่เกิดจากการบวกลบ  
เลขคณิตนั้น มีผลต่อความเป็นอยู่อย่าง  
ผาสุกของชีวิตอย่างไร



พุทธศาสตร์ในฐานะปรมาัตถสัจจะ

สมมติสัจจะ      ความจริงตามข้อตกลงของมนุษย์ เช่น คณิตศาสตร์  
วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี กฎหมาย การธุรกิจ-ธุรกรรม  
ศิลปกรรม ภาษาทุกชนิด ฯลฯ

ปรมาัตถสัจจะ      รู้ตรงกันโดยไม่ต้องผ่านการสั่งสอน  
บัญญัติคำเพื่อสื่อสารพอเข้าใจกัน แต่บัญญัติให้  
สมบูรณไม่ได้

รูป; มหาภูตรูปสี่ อุปาทยรูป

นาม; อารมณีกุศล อารมณฺ์อกุศล ยังบอกไม่ได้ว่าอะไร  
เพราะสติมีกำลังน้อย

เหนือรูปนาม; โลกุตระอารมณฺ์

เหนือความเป็นโลก; นิพพาน ความสงบ ความเงียบ

อิสรภาพ สันติภาพ บุรณภาพ ภราตรภาพ



### ทำอย่างไร มีสติเข้าใจตนเอง (เครื่องมือของจิต)

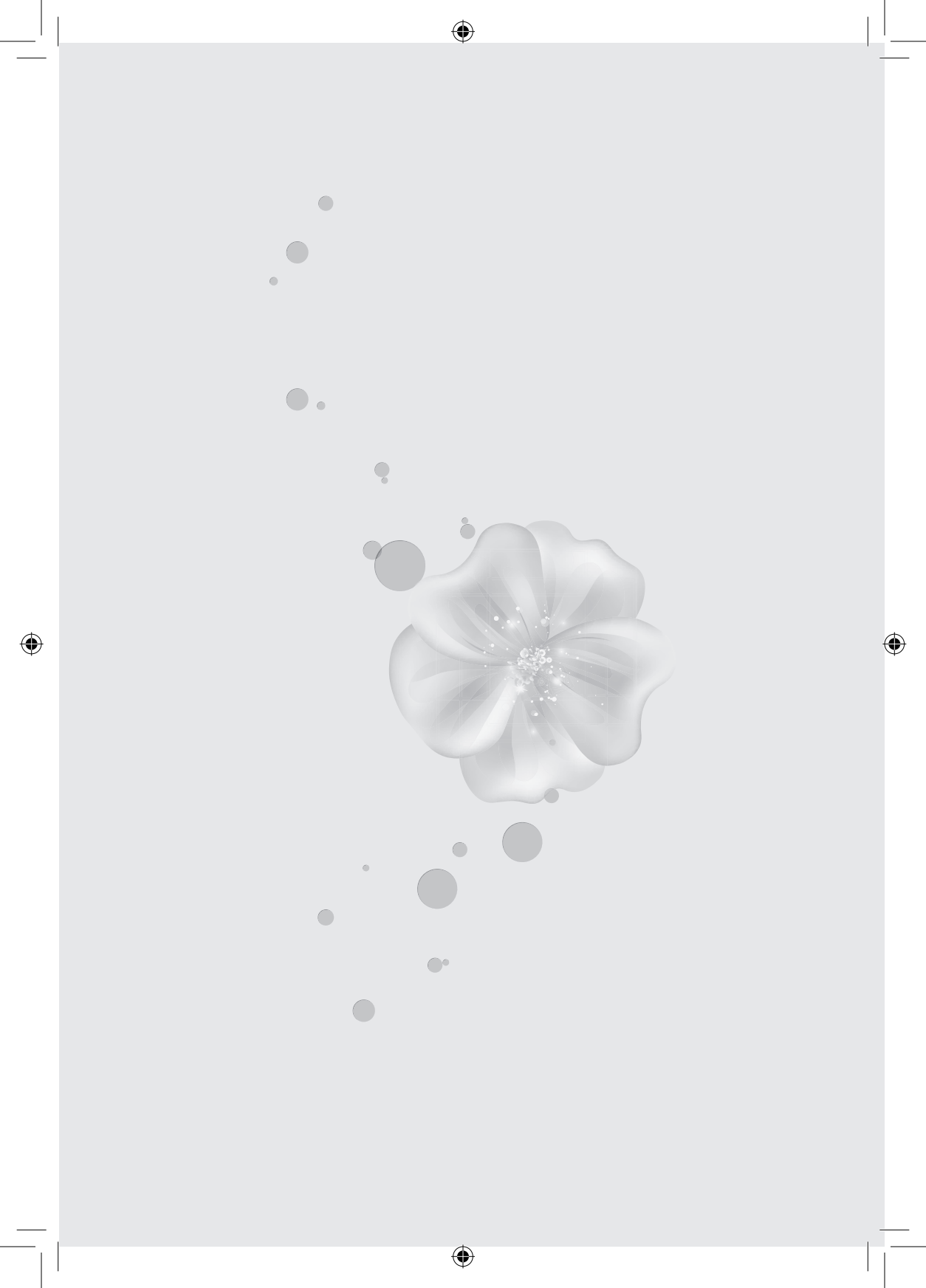
สร้างตลาดหลักทรัพย์ทางจิตวิญญาณ

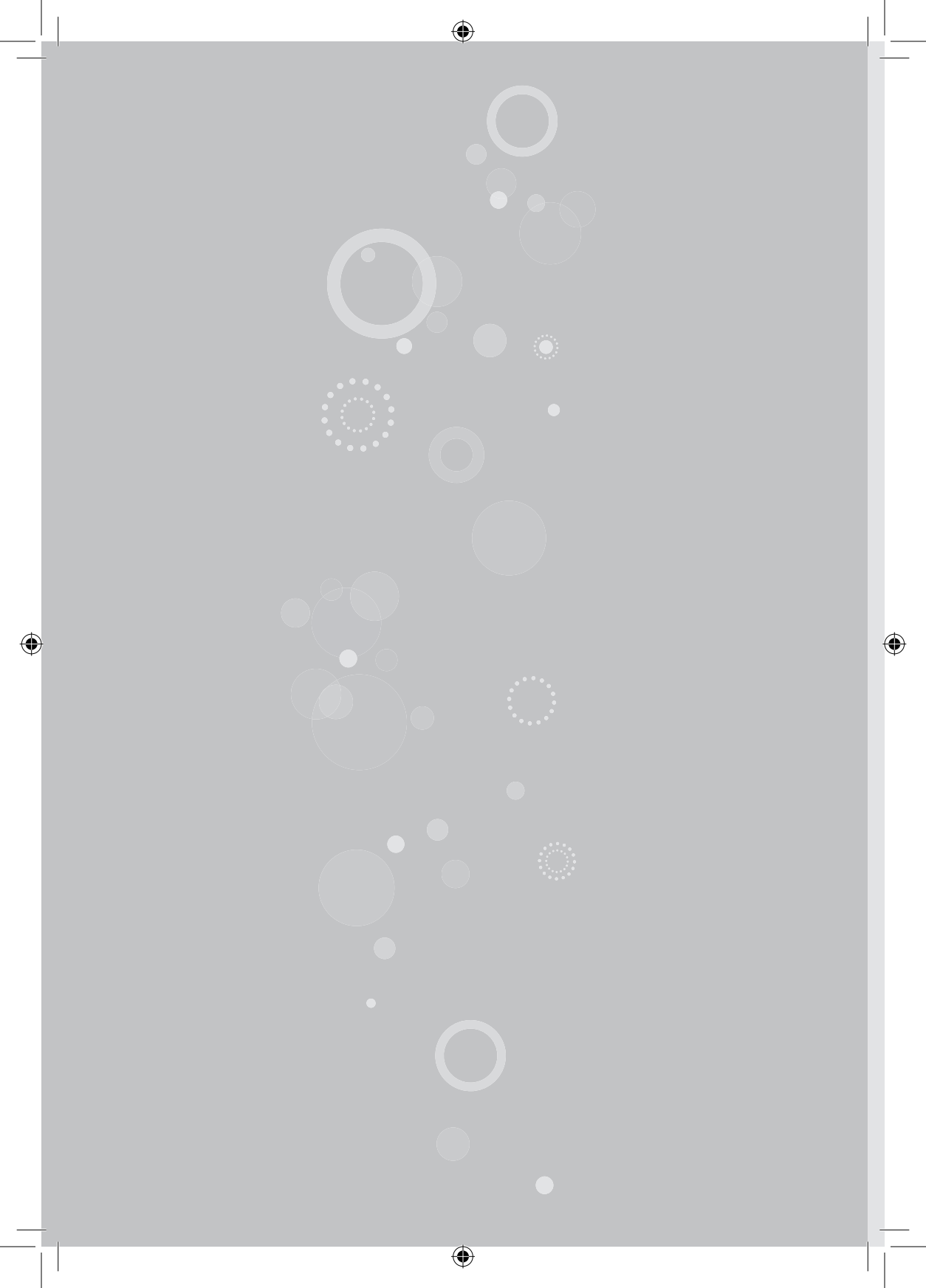
- อบรมให้ทำบัญชี กำไร-ขาดทุน ประจำวัน
- สร้างสมดุลด้วยบุญกิริยาวัตรอุสึบ เพื่อกันการขาดทุนบุญข้ามชาติ
- สร้างพลังสัจจะ ที่จะเป็วินัยของชีวิต

ข้อปั้งก็ครั้ง กินอาหารขยะลดลง พุศโทรศัพท์ลดลง

- อธิษฐาน หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข
- อัมพุทรวลีที่ชอบได้เสมอ อย่างน้อย 1 คาถา
- ทอดสายตาคูธรรมชาติบ่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อเครียด
- ฟังอย่างมีสติ (ทำตัวรู้ หยุดตัวคิด)
- สมาทานศีลอุโบสถ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง







# บทที่หก

## การปล่อยวาง

### สัพพ รัมมา เกลิ่ง อภินิเวสยาะ

“ภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายทั้งปวง  
อันใครๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” เป็นพุทธวจนะ  
ที่สำคัญที่สุด

อวิชชา พลังแห่งความไม่รู้ ผลักดันให้  
มนุษย์ต้องวนเวียนในสังสารวัฏ มีการแก่ เจ็บ  
ตายเป็นเป้าหมาย มีนิเวศน์ห้าดูคล้ายกับเป็น  
สัญชาติญาณ แต่กลับเป็นอาหารของอวิชชา

ตราบไตนิเวศน์ห้ายังปรากฏ อวิชชาก็ยัง  
คงมีอยู่เป็นของคู่กัน ความไม่รู้สร้างโอกาสสอง  
อย่าง คือ เลือกถูกจึงคิดถูก พุดถูก ทำถูกกับ  
กฎของธรรมชาติ ได้ผลคือกุศล มีความสว่าง  
เป็นอานิสงส์

แต่ถ้าเลือกผิด คิดผิด พุดผิด ทำผิด กับกฎธรรมชาติ ได้ผลคือ  
อกุศล มีความมืด เป็นอานิสงส์

ไม่ว่าจะเลือกผิดหรือเลือกถูก อวิชชาทำให้เกิดความเข้าใจผิด  
คิดว่า ตัวเรา ของเรา มีอยู่จริง

เพราะความไม่รู้จึงหลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวตน หรือคิดว่า มีตัว  
ตนอยู่ในร่างกาย ตามมาด้วยการยึดสิ่งต่างๆ เป็นของตน ถือมั่นว่าของ  
ตนเป็นเรื่องจริง

แม้แต่ทารกยังแสดงความอยาก อยากได้อาหาร อยากได้ความ  
รัก ความเอาใจใส่ ไม่อยากได้รับความแฉะเปียกชื้น โฆษณาขายเครื่อง  
สุขภัณฑ์เพื่อบริหารทารกจึงเป็นธุรกิจชั้นดี เริ่มตั้งแต่ สบู่ แป้ง ผ้าอ้อม  
ครีม อาหารเสริม และอื่นๆ

เพราะความเป็นแม่จะยอมเต็มที่กับลูกของตนเสมอ กว่าที่จะเติบโต  
จากความเป็นทารก กลายเป็นเด็กน้อย วัยรุ่น และได้รับการอบรม  
จนคิดได้ด้วยตนเอง ก็จะต้องไปด้วยรอยแผลของบาปบุญ กุศล อกุศล  
ทับซ้อน จนแม้แต่ตนเองก็ยังไม่เข้าใจตนเองไม่ได้ ควบคุมตนเองไม่ได้

ศาสนาซึ่งเป็นที่พึงทางใจ จึงเป็นสิ่งจำเป็นทุกยุคทุกสมัย ในยุค  
โลกาภิวัตน์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกลายเป็นศาสนาสากล ที่คนทั้ง  
โลก ยอมเทใจ เชื่อและปฏิบัติตามอย่างดุชนี ทั้งๆ ที่ไม่รู้ว่าความรู้ทาง  
วิทยาศาสตร์ เริ่มมาจากเหตุใด สมมติกันมาอย่างไร สร้างระบบจัดระเบียบ  
ลงความเห็น และให้เหตุผลด้วยความเชื่ออย่างไร และโดยใครเป็นผู้ริเริ่ม

พระพุทธเจ้าทรงให้เครื่องมือปราบอวิชชา คือ ไตรสิกขา ประกอบด้วย  
ทาน ศีล ภavana (สำหรับฆราวาส) และศีล สมาธิ ปัญญา (สำหรับ  
นักบวช)

เมื่อสิ่งที่เรารู้ว่าเป็นสิทธิของเรา ถูกสละจากความครอบครองไป  
สิ่งที่ได้รับกลับคืนคือความสุข

เด็กเล็กๆ แบ่งขนมให้เพื่อน ความสุขจากมิตรภาพย่อมผูกพันบังเกิด  
สิ่งของที่ผูกให้กลับกลายเป็นร่องรอยของปีติสุข เสมือนว่าสิ่งเหล่านั้น  
ข้ามพ้นจากอนิจจัง กลายเป็นอมตะธรรม

การให้เพื่อสละออกโดยไม่คิดหวังตอบแทนกลับคืน อานิสงส์ที่ได้  
คือญาณปัญญา

การที่จะสละสิ่งของ กำลังแรง กำลังความคิด ออกไปโดยไม่คิดหวัง  
อยากได้กลับคืน อานิสงส์จึงเพิ่มพูนมหาศาล กลายเป็นปัญญาญาณที่  
เป็นกัลยาณมิตรของจิตที่สละออก

การให้จึงเป็นกลยุทธ์ที่เป็นที่สุดของยุทธศาสตร์ และสังคมไทยได้น้อม  
“การให้” เป็นวิถีชีวิต เป็นพิธีกรรม เป็นวัฒนธรรม การให้จึงเป็น  
ดูจของวิเศษประจำจิตของผู้ชอบให้

### ศีล มี 3 ระดับ

ศีลระดับต้น ศีลสมาทาน ท่องได้ แต่ยังไม่แน่นอนสนิทในจิต

ศีลระดับกลาง ศีลที่ระวางรักษา คิดอยู่ ทำอยู่ แต่ยังเป็นกฎระเบียบ

ศีลระดับสูง ศีลแห่งความปกติ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น จะมีสติรู้และ  
รักษาจิตให้ปกติ บางที่เรียกว่าศีลจิต นั่นคือ จิตเป็นศีล ศีลคือจิต ในระดับ  
ศีลจิต จิตสามารถคุ้มครองจิต ด้วยกำลังศีลที่รักษาจนเป็นจิต

จิตของผู้ใด มีศีลคุ้มครอง พบแต่ความสวัสดิ์ ความอยากได้ อยาก  
ดี อยากมี อยากเป็น ก็จะลดลงไปเรื่อยๆ เพราะจิตอิม ปีติ สุขอยู่เสมอ  
จึงไม่ต้องการอะไรเพิ่ม

อานิสงส์หรือสันดานเก่า ที่มีรากเหง้า จากโลก โกรธ หลง ก็เป็น  
สิ่งที่ไม่ได้ใช้ จะค่อยๆ หายไปเหมือนของเก่าเก็บ

ภาวนา หมายความว่าถึง ความเจริญพัฒนาทางปัญญา เนื่องจาก  
จิตมีความสว่าง (กุศลจิต) สามารถมองเห็นเหตุปัจจัยตรงตามจริงมาก

ขึ้น ตามกำลังกุศล จิตเช่นนี้จะเริ่มไฝ่รู้ ไฝ่ธรรม แสวงหาปริยัติธรรมมาเป็นแผนที่นำทางจิต

จิตจะศึกษาจากภายใน และค่อยๆ เลิกศรัทธาความรู้ที่ส่งมาจากภายนอก ภาวนาเริ่มเป็นพุทธบริษัทตัวจริง เสียงจริง เริ่มเข้าถึงหลักโอวาทปาติโมกข์ 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. การไม่ทำบาปทั้งปวง (กินอย่างไรไม่ให้บาปคาปาก ใช้อย่างไรไม่ให้เบียดเบียนธรรมชาติจนเกินไป อยู่อย่างไรที่ทำให้ร่างกายตนเองมีสุขภาพดี คิดอย่างไรไม่ก่ออกุศลวิบาก พูดอย่างไรไม่เป็นการผิดศีล)

2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม (กิน ดื่ม เคี้ยว เอี้ยวตัว เป็นกุศลวิบาก หยิบจับใช้สอย อะไรเป็นบุญฤทธิ์ มีชีวิตอย่างไรรู้สำนึก ถึงบุญคุณของร่างกาย ของตน คิดแต่เรื่องมงคลเพื่อกำจัดอาสวะให้สิ้นไป พูดอย่างไรที่จะทำให้เกิดกำลังใจ และปลั่งใจในการยอมรับความจริง )

3. การทำจิตให้ขาวรอบ หายใจเข้าอย่างไรให้เกิดพลังธรรม หายใจออกอย่างไรให้ผ่อนคลาย รู้สึกตัวอย่างไรจึงเป็นสติ สัมปชัญญะ ทำงานอย่างไรจึงใช้อิทธิฤทธิ์ต่อกับงาน ผ่านวิกฤตอย่างไรจึงจะเสียหายน้อยที่สุด)

## พลของการปฏิบัติตามโอวาทปาติโมกข์

เมื่อมีสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญาเพียงพอ ก็จะเข้าใจแล้วว่า ตัวกู-ของกู เกิดขึ้นได้อย่างไร

อวิชชาเกิดแล้วต้องดับ ตัวกูทุกชนิดจึงมีจุดอ่อน คือเกิดมา แล้วต้องดับ

แต่ที่ตัวกูยืนอยู่ได้ เพราะ เจ้าของเดิมเชื่อตัวกูให้เกิดติดต่อ ไม่ยอมให้ตัวกูดับ เหตุที่เดิมตัวกูให้เกิดเสมอ เพราะขาดสติปัญญา ไม่มีใครสั่ง

สอนให้คอยสังเกตว่า ตัวกูทุกชนิดเกิดแล้วดับ

ตัวกูเกิดจากสาเหตุ 3 ประการ

1. สังสมมาจากสังสารวัฏ ทำให้ไม่ยอมแก่ ไม่ยอมเจ็บ ไม่ยอมตาย ตัวกูชนิดนี้แก้ได้ยาก ต้องปฏิบัติธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ

2. ตัวกูที่เกิดจากเสียงร่ำ จะเป็นเสียงจากภายนอก หรือ เสียงจากภายใน เช่น ถูกคนด่า ถูกคนชม จะเกิดตัวกูทันที ราวปาฏิหาริย์ ต้องเห็นให้ทัน มันเกิดแล้วดับ อย่าย่ำมันก็จะหายไป หรือตัวกูที่เกิดจากความคิดของตน เกิดสงสารตนขึ้นมา ลักษณะเช่นนี้เรียกว่าอัตตานุทิฏฐิ เป็นตัวกูเกิดง่าย เกิดบ่อย แต่ต้องรู้ให้ทันเท่านั้น เป็นตัวกูเกิดโดยเร้าเฉพาะเสียงพูด เสมือนเอานิ้วแหย่ไฟ รีบชักออกก่อนเป็นอันตราย

3. ตัวกูที่ยึดไว้แล้วไม่ยอมให้ดับ เพราะมีแรงยึดมั่น เมื่อทุกอย่างต้องดับ แรงอุปาทานก็ไปยึดไว้ไม่ยอมให้มีการดับ ตัวนี้จะแก้ยากกว่า อัตตานุทิฏฐิ เรียกว่า อัตตาวาทุอุปาทาน นิยมเรียกแรงยึดมั่นว่า “สังโยชน์สิบ” การผูกติดตัวกูไว้ด้วยเหตุสิบประการ การจะควบคุมตัวกูชนิดหลังได้ จะต้องควบคุมนิวรรณ์ให้ได้ ถ้าควบคุมนิวรรณ์หาไม่ได้ ก็ควบคุมอนุสัยอันเกิดจากการยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ แต่การรักษาศีลจนถึง ศรัทธาในสาระของศีล ข้อนี้ก็พลละโอชะ คือ การที่จิตชอบแซ่อกุศลกรรมไว้ เหมือนชอบดองผลไม้ โอชะจะหมดไป การเพิ่มพูนกำลังของจาคะ จะทำให้ค่อยๆ เกิดปัญญาญาณ ถ้าหากทำไปเรื่อยๆ ก็จะมีโอกาสที่จะเข้าสู่ความเป็นจริงด้วยจิตตปัญญา

ผลก็คือ ไม่เพเลิดเพลินเมามกอยู่กับเรื่องไร้แก่นสาร ไม่พูดจาเรื่อยเปื่อย ไม่พูดตลก ไม่ใช้สมาร์ทโฟน เพื่อถามว่า เธอสบายดีหรือ เริ่มระวังคำพูด เพื่อลดบาปอกุศลวาจาออกจากจิต

วาจาที่เป็นสัมมาวาจาจะเพิ่มขึ้น

ลมหายใจชัดขึ้น สติสัมปชัญญะรุ่งเรืองดี  
สามปัจจัย นี่ลงตัวเมื่อไร โอกาสที่จะตัดสังโยชน์จะเกิดขึ้น ทันทิ  
มรรคจะสมังคีต้องใช้สามปัจจัยดังกล่าวเป็นดัชนีชี้วัด

เมื่อเกิดมรรคจิต จิตก็จะไม่ถูกรบกวนด้วยเรื่องต่างๆ ถึงมิได้ตั้งใจ  
จะปล่อยวาง แต่จิตก็ปล่อยวาง ตามสภาวะของมันเอง

การปล่อยวาง แท้ที่จริงมีลักษณะของน้ำกลิ้งบนใบบัว คือเห็นเหตุ  
ปัจจัยต่างๆ เข้ามา แต่ก็ไหลออกไปเอง จิตก็รู้สึกปกติ เหมือนดังกับว่า ไม่มี  
อะไรเข้ามากระทบจิตได้ ส่วนหนึ่งที่ไต่ย่นบ่อย “กระทบแต่ไม่กระทบเือน”

## นิยามห้า มีทั้งภาษาคน (โลกียธรรม) และ ภาษาธรรม (โลกุตระธรรม)

1. **อุดุนิยาม** โดยภาษาคน สำหรับชาวพุทธจะเป็นสามัญสำนึก  
หลวมๆ แต่อุดุนิยามของวิทยาศาสตร์จะมีมาตรฐานและกติกาสากลรองรับ  
การแยกอุดุนิยามโดยใช้สมบัติทางกายภาพของวิทยาศาสตร์ อาจมอง  
เห็นความเป็นคู่ และความเป็นหนึ่งได้ชัดเจนกว่า

คำคุณท์แจที่เสนอให้วิเคราะห์ สำหรับปัจจัย ทางกายภาพ เช่น ความ  
สว่าง ความมืด (ลักส์) ความดัน (บรรยากาศจากระดับน้ำทะเล) ความ  
ดัง (เดซิเบล) ความร้อน (องศาเซลเซียส) ความทนแรงกระแทก ความ  
เปราะ ความเหนียว ความเข้มข้น

โดยภาษาธรรม รู้ว่า มืด/สว่าง เสียงเบา/เสียงดัง ของสิ่งต่างๆ  
หายใจไม่ค่อยคล่อง/หายใจโล่ง เหงื่อออก/ตัวแห้ง บวมง่าย เลือดออก  
ง่าย ความเกาะติด/ความแยกตัว

2. **พีชนิยาม** โดยภาษาคน จะมีแค่สิ่งมีชีวิตและไร้ชีวิต แต่พีช  
นิยามของวิทยาศาสตร์ แจกแจงชัดเจนกว่า คือ สิ่งมีชีวิตที่ใช้และไม่ใช้

ออกซิเจน สิ่งมีชีวิตที่สังเคราะห์แสงได้ และไม่ได้ สิ่งมีชีวิตที่แยกเดี่ยว และอยู่เป็นกลุ่ม สิ่งมีชีวิตที่สร้างรูปร่างที่เป็นรูปทรงได้และไม่ได้

โดยภาษาธรรม สิ่งที่อยู่ได้โดยอายตนะห้าคู่และไม่ได้ สิ่งที่มีรูปร่างมีโนภาพเพื่อกระตุ้นอายตนะห้าได้และไม่ได้

**3. จิตตนิยาม และกรรมนิยาม** เป็นเรื่องของมนุษย์ โดยภาษาคน มนุษย์จะเชื่อว่ากรรมถูกบันดาลโดยพระเจ้า หรือโดยจิตตนเองอย่างไร้เหตุผล หรือ กรรมเกิดโดยบังเอิญ แต่กรรมของพุทธศาสนาเชื่อว่าเจตนาคือตัวกรรม กรรมดีเป็นสิ่งควรตั้งไว้ กรรมชั่วหลีกเลี่ยงเสียดีกว่า

โดยภาษาธรรม กรรมคือ การประชุมรวมของเหตุปัจจัย ให้ผลลัพธ์ทันที ที่มารวมกันตามกฎของ ปฏิจจสมุปบาท หรือกฎของกรรมนิยาม

**4. ธรรมนิยาม** โดยภาษาคน คือกฎแห่งกรรม กฎแห่งไตรลักษณ์

โดยภาษาธรรม คือกฎของเหตุปัจจัย กฎของอิทัปปัจจยาตา กฎของธรรมเก่าตา กฎของอริยสัจสี่

โดยสรุป ภาษาคน จะอธิบายลักษณะของสังสารวัฏ

ภาษาธรรม จะอธิบายปรมัตถสภาวะธรรม ที่ไม่ขึ้นกับความเชื่อและความโง่ของคน

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างกิจกรรมเพื่อแยกความเป็นโลกกับความเป็นธรรม

**กิจกรรมที่หนึ่ง** ความเป็นหนึ่งและความเป็นคู่

**วัตถุประสงค์** ให้เข้าใจและเข้าใจถึง พื้นฐานของการมองโลกและชีวิต โดยนัยพุทธธรรม

**หลักการ** เอกลักษณ์ของพุทธธรรมคือ นิยามห้า ได้แก่

- อุดุนิยาม อุปมาคล้ายกับสมบัติทางกายภาพ ของวิทยาศาสตร์

- พีชนิยาม คล้ายกับสมบัติชีวภาพของวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์มองธรรมชาติแค่ 2 นิยามเท่านั้น แต่พุทธศาสตร์ยังเพิ่มอีก 3 นิยามคือ
  - จิตตนิยาม ว่าด้วยการทำงานของจิตที่ต้องมีเจตสิก เป็นปัจจัย
  - กรรมนิยาม ที่ต้องมีอาหารสี่เป็นปัจจัย
  - ธรรมนิยาม เป็นนิยามใหญ่ที่สุด หมายถึงกฎของธรรมชาติ ที่ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้บัญญัติไว้ 4 ข้อ คือ 1. สภาวะธรรม 2. สังขธรรม (กฎของธรรมชาติ) 3. การปฏิบัติธรรม (หน้าที่ของสิ่งมีชีวิตตามกฎของธรรมชาติ) 4. ปฏิเวธธรรม (ผลที่ได้รับ)
- ธรรมเป็นคำเดียวที่ไม่อาจแปลเป็นภาษาใดๆ ได้เลย จึงต้องทับศัพท์ เรียกว่า “ธรรม” แต่มีความหมายได้หลากหลายนัยมากที่สุด

ณ ที่นี้ มีจุดประสงค์มองธรรมในแง่โลกีย์ธรรม และโลกุตระธรรม ซึ่งเทียบเคียงได้กับ สังขตธรรม กับ อสังขตธรรม หรือ ธรรมที่เป็นสมมุติ สังขจะที่คนสมมุติขึ้นมา (ภาษาคน) กับ ธรรม ที่เหนือสมมุติที่เป็นจริงตามนั้นเป็นปรมาตตสังขจะ (ภาษาธรรม)

ณ ที่นี้ เราจะใช้กฎเกณฑ์ ความเป็นหนึ่งและความ เป็นคู่ เป็นสัญลักษณ์แยกประเภทธรรม

**วิธีการ**

1. แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม มีประธาน เลขานุการ และ ผู้นำเสนอผลงาน
2. ระดมสมอง ตามคำสั่งที่กำหนดไว้ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง
3. นำกิจกรรมที่ระดมสมองได้มาเสนอ
4. ร่วมอภิปรายกลุ่ม และจดบันทึกความประทับใจที่ได้รับ

**คำสั่ง**

1. ทุกกลุ่มพิจารณานิยามห้าจากสิ่งหนึ่งที่ได้รับมอบหมาย
2. ใช้ประสบการณ์ตรง มีจริงแจ่มแจ้ง แต่กรรมนิยามให้มีความเชื่อมโยงกับศีลห้า  
 สิ่งที่ได้รับมอบหมาย  
 กลุ่มที่ 1 ถ้วยกาแฟ  
 กลุ่มที่ 2 ไปสการ์ด  
 กลุ่มที่ 3 หนังสือสวดมนต์

**กิจกรรมที่สอง**  
**วัตถุประสงค์**  
**หลักการ**

**สิ่งปรุ่งแต่งที่มีจริงเชิงรูปธรรมและนามธรรม**

เพื่อวิตถกวิจารณ์ ชั้न्ह้า และธาตุสี่

อภิธรรมได้แบ่งปรมัตถสภาวจะเป็นรูป จิต เจตสิก และนิพพาน แต่องค์ประกอบของชีวิต มนุษย์ กลับแบ่งเป็นชั้न्ह้า คือรูปชั้न्ह้า เวทนาชั้न्ह้า สัญญาชั้न्ह้า สังขารชั้न्ह้า และวิญญาณชั้न्ह้า อุปมาดัง วิทยาศาสตร์แบ่งเป็น นิวเคลียส และไฮโดรพลาสม ถ้าหากมองในพื้นที่ฐาน เรียกว่า มหาภูตรูปสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ถ้ารวมกัน ธาตุ ว่าง (ปริเฉทรูป) กับธาตุรู้ (วิญญาณธาตุ) ก็ะกลายเป็น ชั้न्ह้าได้เช่นกัน

## วิธีการ

## คำสั่ง

ส่วนนิพพาน จัดอยู่ในสิ่งมีเอง คือ สภาวะที่รู้โดย  
 อายตนนิพพาน หรือ จิตพุทธ หรือ โพธิจิต (ยังมีจิตเดิม  
 จิตว่าง จิตหนึ่ง ตรงกับ Original Mind Void Mind  
 One Mind) ซึ่งทั้งหมดล้วน คือ ปรมัตตสภาวะทั้งสิ้น  
 แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม และระดมสมองร่วมกันอย่าง  
 เดิม

กลุ่มที่ 1 พิจารณาสมบัติกายภาพและชีวภาพของ  
 ชบา 1 กิ่ง เช่นลักษณะรูปร่าง สี เอกลักษณ์ ของความ  
 เป็นชบา (ตัวแทนสิ่งมีจริงเชิงรูปธรรม) และพิจารณา  
 ข้อดี ข้อด้อย ประโยชน์โทษของชบา

กลุ่มที่ 2 ทุกคน ตี เคาะ ฏ ระฆังที่ทำด้วย โลหะเป็น  
 รูปชิ้น และบันทึกข้อมูลดิบที่ได้ นำผลของข้อมูลดิบ  
 ที่ได้มาสรุป ปรมัตตสภาวะเชิงรูปธรรมและนามธรรม  
 ของเสียง

กลุ่มที่ 3 ทุกคนนั่งสมาธิขัดเพชร หลับตาประมาณ  
 2 นาที รีบจดบันทึกความรู้สึกที่ได้ผ่าน อายตนะห้า  
 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) เป็นข้อมูลดิบเชิงรูปธรรม

ทุกคนลืมตามองดูอารมณ์ของเพื่อน (ผ่านมโนทวาร) ประมาณ  
 2 นาที จดบันทึกความคิดเห็นที่ได้ เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลดิบ ปรมัตตสภาวะ  
 เชิงนามธรรม

1. แต่ละคน ใช้สมรรถนะของตนเอง เพื่อเข้าใจปรมัตตสภาวะ  
 เชิงรูปธรรม และนามธรรม ที่แตกต่างกัน

2. ข้อมูลเชิงดิบจากอายตนะห้าของสมาชิกในกลุ่ม จะใช้เป็นองค์  
 ประกอบในการเข้าถึงปรมัตตสภาวะเชิงรูปธรรม และนามธรรม

<b>กิจกรรมที่สาม</b>	<b>ทุกข์ของผู้บริโภคคามวัตถุ (สำเร็จรูป)</b>
<b>วัตถุประสงค์</b>	วิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ เลือก คามวัตถุสำเร็จรูป (Furnished sensual matter)
<b>หลักการ</b>	ในสมัยปัจจุบันปัจจัยสี่ (อาหาร ยา ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า) มักอยู่ในสภาพสำเร็จรูป นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยที่ทำให้ ที่หก เช่น เครื่องอำนวยความสะดวก ความรวดเร็ว การสร้างภาพ (อัตลักษณ์) ที่เป็นคามวัตถุสำเร็จรูป เช่น รถยนต์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เครื่องประดับ เครื่องมือ เครื่องใช้ ฯลฯ คามวัตถุสำเร็จรูปนั้น ซ่อนปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ อย่างต่อเนื่องและเรื้อรังมากมาย บ่อยครั้งกระทบกับ วิถีชีวิตอย่างรุนแรงและอย่างถอนรากถอนโคน
<b>วิธีการ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มมีวิทยากร ตั้งประธาน เลขานุการ และผู้นำเสนอผลงานกลุ่ม</li> <li>2. ระดมสมอง ตามคำสั่งที่กำหนดไว้ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง</li> <li>3. นำกิจกรรมที่ระดมสมองได้มาเสนอในชั้นรวม ใช้เวลา 1 ชั่วโมง</li> <li>4. ร่วมอภิปรายกลุ่ม และจดบันทึกความประทับใจ ที่ได้รับ</li> </ol>
<b>คำสั่ง</b>	ทุกคนมีประสบการณ์การเลือกสังหาริมทรัพย์ อสังหาริมทรัพย์ หรือคามวัตถุที่เป็นของรักของชีวิต (เช่น คนรัก ภาพศิลป์ นักร้อง นักแสดง นักกีฬา ในดวงใจ)

ให้แต่ละคนเลือกเล่าตัวอย่างจริงของตนเอง หนึ่งตัวอย่าง ที่ภายหลังจากการเลือกกามวัตถุชนิดนั้นๆ ทำให้เกิดความทุกข์ที่ต่อเนื่องและเรื้อรัง หรือสร้างความโกลาหลให้กับชีวิต

กลุ่มตัดสินใจเลือกเพียงอย่างเดียว แล้วนำมาวิเคราะห์ตามคำถามต่อไปนี้

1. ลงรายการปัจจัยที่เป็นตัวแปร ก่อนการเลือกกามวัตถุนั้นๆ
2. ปัจจัยอะไรที่เป็นเงื่อนไขทำให้เกิดการเลือก
3. หลังการเลือก ปัจจัยอะไรทำให้เกิดปัญหาสร้างความทุกข์
4. ให้นำยาม “ความทุกข์จากการบริโภคกามวัตถุสำเร็จรูป”

#### กลุ่มที่หนึ่ง

เลือกเพราะโมหะมูล (เพราะความไม่รู้จริง) ภายหลังจากเลือกสังหาริมทรัพย์นั้น

ทำให้เกิดปัญหามาก (เช่น เลือกซื้อหรือผ่อนบ้าน คอนโดมิเนียม เครื่องประดับ ฯลฯ ) การเลือกนั้นมีผล ก่อให้เกิดโทสะมูล หรือโลภะมูล ต่อมาอย่างไร

#### กลุ่มที่สอง

เลือกเพราะโมหะมูล (เพราะความไม่รู้จริง) ภายหลังจากการเลือกสังหาริมทรัพย์นั้น ทำให้เกิดปัญหามาก (เช่น เลือกซื้อที่ดิน เลือกซื้อหุ้น เลือกลงทุนประกอบการต่างๆ เลือกโครงการวิจัยต่างๆ) การเลือกนั้นมีผลก่อให้เกิดโทสะมูล หรือโลภะมูลต่อมาอย่างไร

#### กลุ่มที่สาม

เลือกเพราะโมหะมูล (ความไม่รู้จริง) ภายหลังจากการเลือกของรักของชีวิตมาแล้ว ทำให้เกิดปัญหามาก (เช่นเลือกคนรัก เลือกบุตรบุญธรรม

เลือกอาชีพ เลือกงานอดิเรก เลือกเที่ยว เลือกนักบุญ นักกีฬา นักแสดง ในดวงใจ) การเลือกนั้นมีผลก่อให้เกิดโทษะมมูล หรือโลภะมมูลต่อมาอย่างไร

**หมายเหตุ**

ความทุกข์ของคนนั้นมีนับไม่ถ้วน แต่ก็อาจจัดเข้าได้ 3 ประเภท คือ ทุกข์เพราะความโลภ เพราะความโกรธ เพราะความหลง

บางครั้งท่านก็แยกให้เห็นสภาวะของความอยาก คือ (1) ทุกข์เพราะอยากได้ (2) ทุกข์เพราะไม่สมอยาก (3) ทุกข์เพราะเบื่อๆ ออยากๆ ซึ่งก็อนุโลมเข้าไปในโลภะมมูล โทษะมมูล และ โมหะมมูลนั่นเอง

**กิจกรรมที่สี่**

**ภูมิธรรมของผู้บริโภค กามวัตถุ**

**วัตถุประสงค์**

เพื่อนำกาลามสูตรสิบซึ่งเป็นภูมิธรรมของพุทธธรรม มาวิเคราะห์ภาพโฆษณาจากหนังสือพิมพ์

**หลักการ**

การหยั่งถึงกาลามสูตรสิบ คือ การบรรลุนิพพานอย่างฉับพลัน การเข้าถึงกาลามสูตรสิบ คือการเข้าถึงทางสายกลาง ซึ่งเป็นภูมิธรรมเฉพาะของพุทธบริษัท และการใช้หลักกาลามสูตรสิบ สำหรับบรรเทาความทุกข์ที่เกิดจากการตัดสินใจเลือกกามวัตถุ โดยโมหะมมูล

**วิธีการ**

1. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มมีวิทยากร ตั้งประธาน เลขานุการ และผู้นำเสนอผลงานกลุ่ม
2. ร่วมกันทำกิจกรรมตามคำสั่งที่ให้ไว้ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง
3. นำผลที่ระดมสมองได้มาเสนอในชั้นเรียน ใช้เวลา 5 นาที
4. ร่วมอภิปรายกลุ่ม และจดบันทึกแนวความคิดที่ได้

**คำสั่ง**

1. ตัดสินใจเลือกภาพโฆษณาหรือภาพประชาสัมพันธ์ จากหนังสือพิมพ์ 1 ภาพ (เลือกตามคำสั่งที่ให้ไว้)
2. ภาพที่เลือกนั้น สามารถเชื่อมโยงกับหลักกาลาม-สูตรสิบ แต่ละข้อได้อย่างไร ซึ่งพุทธบริษัทควรสังวรระวังอย่างไรบ้าง
3. ถ้าวิเคราะห์ไม่ได้ทั้งสิบข้อ ก็ขอให้วิเคราะห์ ให้มากข้อที่สุด
4. คุณค่าแท้ หมายถึง ประโยชน์ที่แท้จริง และคุณค่าเทียม คุณค่ามายา ที่ผู้บริโภค ควรใช้ตั้งเป็น ภูมิธรรมก่อนการตัดสินใจเชื่อ มีอย่างไร

**กลุ่มที่หนึ่ง**

เลือกภาพโฆษณาหรือภาพประชาสัมพันธ์ที่เป็นปัจจัยสี่คือ อาหาร เสื้อผ้าที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค

**กลุ่มที่สอง**

เลือกภาพโฆษณาหรือภาพประชาสัมพันธ์ ที่เป็นปัจจัยห้า คือ เทคโนโลยีทุกชนิด รถยนต์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ

**กลุ่มที่สาม**

เลือกภาพโฆษณาหรือภาพประชาสัมพันธ์ ที่เป็นปัจจัยหก คือการท่องเที่ยว การชวนเชิญ การชวนชิม การชักชวน ทุกชนิด

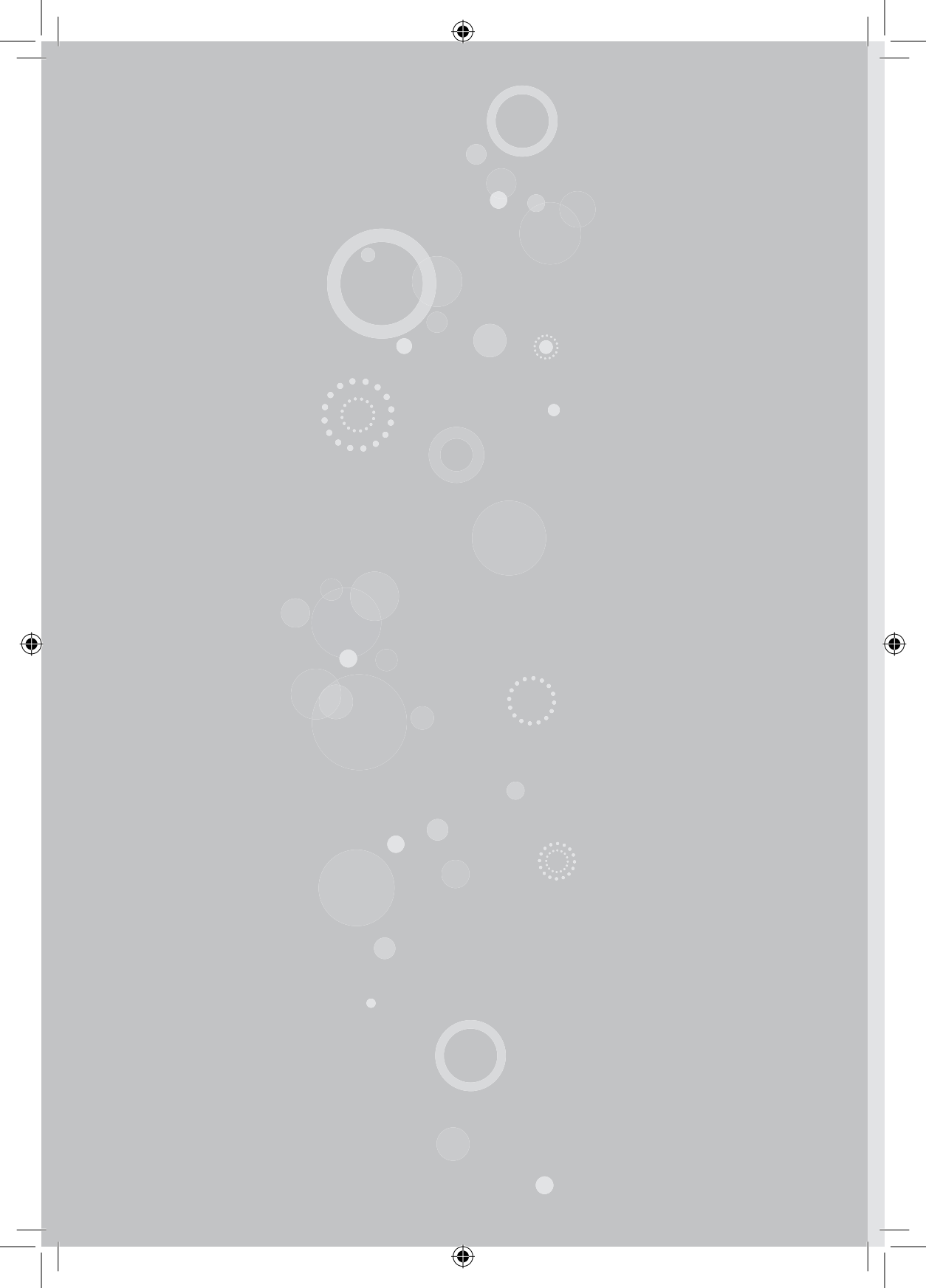




คนส่วนใหญ่ต้องการมีอำนาจเหนือคนอื่น  
รวมทั้งเหนือธรรมชาติด้วย  
ตะวันออกเน้นที่การหลุดพ้น สงบ วิเวก  
ภวังค์คบวิสุทธิ นිරันดร  
การกลับชาติมาเกิดคือการหลุดจากภพชาติ  
ความเจ็บค้ำรามครืนครั้น  
ถ้อยคำยิ่งใหญ่ไหนไร้ถ้อย

ดร. ชูชุกี





# บทที่เจ็ด

## รู้สิ่งหนึ่งคือรู้ทั้งหมด (รู้ทั้งหมดคือรู้สิ่งหนึ่ง)

ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต  
ผู้ใดเห็นเราตถาคต ผู้นั้นเห็นธรรม  
จำหัวเรื่อง อ่านง่าย เข้าใจยาก  
จินตนาการได้ยากที่สุด

ยิ่งได้อ่านพุทธประวัติ เกี่ยวกับ  
กระบวนการบรรลุธรรมของสาวก ผู้เป็น  
เอตทัคคะ ยิ่งจะงุนงง

แค่เห็นดอกบัวที่พระพุทธเจ้าชูขึ้น  
พระมหากัสสปะบรรลุธรรมทันที  
พระมหากัสสปะเป็นเอตทัคคะทางธุดงค์  
เป็นประธานของการทำสังคายนาพุทธธรรม  
ครั้งที่หนึ่ง เล่าลือว่ามีบารมีขนาดใช้จิวรเก่า  
ของพระพุทธเจ้าได้

“เราหยุดแล้ว เชนั้นแหละไม่หยุด” (พระพุทธองค์ทรงประทานให้ห้องคูลีมาล)

“จงสักแต่ว่า ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส” (พระพุทธองค์ทรงประทานให้โยคีพาหิยะ)

“เธอจงทำใจให้หนักแน่นดุจแผ่นดิน” (พระพุทธองค์ทรงประทานให้สามเณรราหุล)

แค่ได้ฟังพุทธอุทานวลีเดียว การบรรลุธรรม รู้การรู้แจ้งโลกสังขารบังเกิดขึ้นทันที

หมายความว่า การบรรลุเป็นอเสขบุคคล พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว ไม่ต้องศึกษาเพิ่มเติมอีก และเกิดจากได้ยินพุทธวลีแค่บาทเดียว ค่านิยมที่กล่าวนำมา น่าจะมีอิทธิพลทำให้พระสงฆ์ไทยไม่นิยมการสั่งสอน เพราะรู้สึกว่าตนยังไม่บรรลุธรรม

เป็นการยืนยันว่า ไตรสิกขาหรือการศึกษาด้วยพุทธวิธี นำไปสู่การที่ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป (พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว) เพราะเมื่อบรรลุเป็นอรหันต์ ก็ไม่มีเครื่องปิดบังความรู้ใดๆ อีกต่อไป

แต่การศึกษาทางตะวันตกจะมีทิศทางตรงข้ามกัน กล่าวคือ เมื่อศึกษาสำเร็จปริญญาเอก ถือว่าเพิ่งเริ่มต้นเรียนรู้ความเป็นจริงได้นิดหน่อย

ยิ่งเรียนมาก ยิ่งศึกษามาก มักจะอุทานว่า “ข้าพเจ้าไม่รู้อะไรเลย” นี่คือสำนวนของนักปรัชญากรีก ชื่อ โสกราตีส

การศึกษาตะวันตกจึงเป็นการศึกษาตลอดชีวิต และอาจเรียนต่ออีกหลายๆ ชาติ เพราะยิ่งเรียน ยิ่งรู้ว่าตนไม่รู้อะไรสักนิด

ที่เขียนมาสั้นที่สุด เพื่อชี้ให้เห็นถึงความเชื่อที่แตกต่างกันว่า คนเก่ง คนประเสริฐ เหนือโลกของพุทธนั้น เรียนจบรู้แจ้งแทงตลอด อาจเรียนจบเมื่ออายุ 7 ขวบ (อรหันต์เด็ก) แต่คนเก่ง คนประเสริฐ

**ของตะวันตก ยิ่งเรียน ยิ่งไม่รู้อะไรเลย (คำกล่าวของโสกราตีส)**

ภาษาเป็นสื่อกลางการติดต่อกันระหว่างมนุษย์ในแต่ละที่ชุมชน ผู้ฉลาดจะบัญญัติภาษา เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มบรรลุเป้าหมายสูงสุด

ภาษาไทยบัญญัติเพื่อแจ่มแจ้งกุศลและอกุศลได้ชัดเจน เพราะสังคมไทยมีรากเหง้าของวัฒนธรรมมาจากศรัทธาในไตรสิกขา (ทาน ศีล ภavana) และนิพพานเป็นเป้าหมายของชีวิต

ภาษาไทยเดิม เป็นคำโดด แสดงถึงเป็นความใจเด็ดของคนไทย และไม่นิยมพูด ฉัน เรา เขา อะไร เป็นอิทธิพลที่ถูกสั่งสอนมาโดยตลอด ว่า **“ตัวตนไม่มี มีแต่ความเป็นอนัตตา”**

พระพุทธเจ้าก่อนหน้าจะนิยมนั้นเป็นพระพุทธรูปเพื่อความเคารพ ก็แสดงด้วยสัญลักษณ์ของความว่าง

ความว่างจึงเป็นนัยที่สำคัญที่สุด ประเสริฐที่สุด อมตะที่สุด

ความเจ็บเป็นพฤติกรรมส่วนมากของเด็กไทย ถ้าพูดโดยนัยทางพุทธ ก็แสดงว่าเกิดตายในภูมิภาคแถบนี้ จนคุ้นเคยกับวลีที่ว่า **“เสียงที่ดังที่สุด คือ เสียงแห่งความเจ็บ”**

ท่านเปิดพจนานุกรมของไทย คำไทยแท้จะแจ่มแจ้งกุศลและอกุศลได้ดี

**“แม่”** เป็นคำกุศลทั้งหมด แม่น้ำ แม่โพสพ แม่ซื้อ แม่นม แม่ทัพ แม่กอง แม่ธรณี แม่รีแม่แรด (คนกล้าหาญของกลุ่ม)

**“ชี้”** เป็นคำอกุศลทั้งหมด ชี้กิ้ว ชี้จู้ ชิ่งอน ชิ่งก ชี้ไม้ ชี้เกียด ชี้โกง ชี้ขลาด ชี้ช้า ชี้เมา ฯลฯ

ภาษาไทยจะไม่ให้หน้าหนักกับความเป็นรูป เพราะเชื่อว่าร่างกาย เป็นสิ่งที่ธรรมชาติให้ยืม ถ้าหมดเวลาให้ขอยืมก็คือท่อนไม้และท่อนฟืน ซึ่งเอาไฟเผาทิ้งได้

ตรงกันข้ามกับภาษาอังกฤษ ที่เชื่อเรื่องรูปเป็นใหญ่ จะบัญญัติปรากฏการณ์ที่อยู่ในรูป (สสารชนิดใดก็ได้) นับไม่ถ้วน

แต่ภาษาอังกฤษจะมีจุดอ่อน ตรงที่ไม่มีสภาวะนามธรรมที่ประณีต คำว่า ดี เก่ง ของภาษาไทยบัญญัติไว้หลายสภาวะ แต่ภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า good great แทบจะหมดประตูปุดแล้ว

ดังนั้น การบัญญัติคุณธรรมจริยธรรมจากภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทยจึงเป็นการกระทำที่ถอยหลังเข้าคลองภาษาศาสตร์อย่างยิ่ง

### บัญญัติคือต้นตอของการสร้างความรู้

“ความไม่รู้” เป็นเหตุเริ่มต้น และเป็นเหตุแรกเริ่มที่ต้องเชื่ออะไรสักอย่างเป็นทุนเดิม

“ความไม่รู้” เป็นจุดตั้งต้นการสร้างทั้งวิทยาศาสตร์และพุทธศาสตร์

วิทยาศาสตร์เริ่มต้นที่ว่า อิเล็กตรอนวิ่งวนรอบนิวเคลียส ซึ่งเป็นที่อยู่ของโปรตอนและนิวตรอน ผลที่ได้คือกระแสแม่เหล็กไฟฟ้า

จากกระแสแม่เหล็กไฟฟ้า เริ่มต้นจากคลื่นเรด้าห์ไปจนถึงคลื่นคอสมิกแตกต่างกันเกินจินตนาการของมนุษย์ จึงสร้างเป็นความรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ดังที่เชื่อกันในปัจจุบัน เป็นความรู้ที่ไม่มีใครเรียนได้หมด และยังคงค้นคว้าอีกยาวไกล ถ้าหากค้นคว้าไปตามรูปแบบและเหตุผลที่สมมติกันไว้ ก็ไม่รู้ว่าอีกกี่ร้อยปีจึงจะครบสมบูรณ์ ยกเว้น เลิกทิ้งทั้งระบบ แล้วเริ่มต้นกันใหม่ เหมือนอารยธรรมที่มีอายุของมันเสมอ

ถามว่า แล้วทำไมกล่าวว่า วิทยาศาสตร์ เริ่มจากความไม่รู้

ตอบว่า เหตุใดอิเล็กตรอนวิ่งรอบนิวเคลียส นักวิทยาศาสตร์ตอบได้คำเดียวว่า “ไม่รู้” ต้องเริ่มเชื่ออย่างนี้ มิเช่นนั้นก็ล้มกระดานความรู้วิทยาศาสตร์ลง

พุทธศาสตร์เริ่มต้นว่า เพราะความไม่รู้ทำให้มนุษย์ต้องเกิด คิด พุด ทำด้วยกิเลส จึงทำให้เกิดกรรมหลายอย่าง ได้รับผลของกรรมชั่ว ช้อน แล้วก็นำไปสร้างกิเลส

ผลลัพธ์เกิดความทุกข์มากมาย จนนำความทุกข์ไปแจกแจงเป็น 31 ภพชาติ แต่ละภพชาติก็แจกแจงย่อยออกไปอีก สังขารธรรมที่เกิด จากความไม่รู้จึงเป็นอาจินไตย

การสืบต่อของพุทธศาสตร์เริ่มต้นด้วย ตำนานที่บอกต่อโดยการ สวด (มุขปาฐะ) ต้องเป็นการสวดหมู่ คนที่จำพลาดจะเพี้ยนจากหมู่ กว่า ที่จะมีการบันทึกเป็นตัวอักษรก็ใช้เวลาประมาณห้าร้อยปี

การสืบต่อของวิทยาศาสตร์ เริ่มต้นด้วย การบันทึกจากผู้ชอบ บันทึก จากนั้นใช้บันทึกส่วนบุคคลเป็นตัวเริ่มต้นและอ้างต่อๆ กันมา คน เริ่มต้นคิดอย่างไร คนอ้างอิงก็พูดต่อมาอย่างนั้น มิได้ตรวจสอบถึงเหตุ ตั้งต้น เพราะวิทยาศาสตร์สนใจภาษาอ้างอิงว่าเป็นศิลป์ที่น่าเชื่อถือ มิได้ สนใจข้อมูลความจริงเหมือนกับพุทธศาสตร์

*ถามว่า* เปรียบเทียบระหว่างตำนาน (มุขปาฐะ) และเอกสาร อ้างอิง อันไหนจะถูกต้องกว่าหรือสืบต่อได้ยาวนานกว่า

*ตอบว่า* การสืบต่อโดยมุขปาฐะ ทั้งถูกต้องกว่าและสืบต่อได้นาน กว่าเอกสารอ้างอิง

ทั้งนี้เพราะตำนานต้องใช้หัวใจเล่า เป็นเรื่องเล่าจากคนที่จำได้ เท่านั้น แต่เอกสารอ้างอิงเป็นเรื่องของการอ้างต่อ เป็นภาษาที่คนอ่าน ลอกผิดก็ได้ ลอกมาโดยไม่รู้ก็ได้ ลอกตามๆ กันมาโดยไร้การตรวจสอบ เอกสารอ้างอิงจึงจับให้มันค้นให้ตายยาก หมดสมัยก็หมดความนิยม

ยุคนี้เป็นยุคโลกาภิวัตน์เป็นใหญ่ ชอบอ้างอิงกันต่อ แม้จะรุ่มร่าม ยิ่งกว่าเครื่องประดับที่รกรุงรัง แต่ทว่ามันก็ข่มขวัญผู้อ่านได้ดี และจาก

เอกสารอ้างอิง สามารถใช้เป็นจุดเริ่มแห่งการขัดแย้งได้ดีเป็นพิเศษ ตัวอย่าง อดีตนายกรัฐมนตรีนอร์อิสิทรี เวชชาชีวะ ถูกตรวจสอบเรื่องการเกณฑ์ทหารเพื่อนำเอกสารสมัยเป็นนักศึกษา มาล้มความเป็นนายกรัฐมนตรี ตอนนี้การบุกรุกที่ดินของกรมอุทยานและพิทักษ์สัตว์ป่าแห่งชาติกำลังมีเรื่องราวรีอริสอร์ท คำถาม ทำไมตอนเริ่มก่อสร้าง ไม่จับเขาล่ะ นี่คือการผิดของราชการชัดเจนที่สุด ที่มาหาเรื่องผิดกาลเวลา

เห็นจุดอ่อนของเอกสารอ้างอิงเมื่อไร บางทีประเทศไทยจะเข้าสู่ยุคคุณธรรมจริยธรรมรุ่งเรือง

ทุกวันนี้ครูก็เตรียมแค่เอกสารอ้างอิง หากครูที่สอนเล่าเป็นตำนานเล่าขานกันไม่รู้จบได้ยากเสียแล้ว

คราวนี้ถามพระพุทธศาสนาเถรวาทว่า ทำไมต้องอ้างพระไตรปิฎกว่าของตน (เถรวาท) ถูกกว่า ในเมื่อตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์ พระไตรปิฎกทั้งเถรวาทและมหายาน ต่างเริ่มบันทึกในเวลาใกล้เคียงกัน ต่างคนต่างก็เข้าใจว่า ของตนเท่านั้นเป็นของแท้ เพราะต่างก็เริ่มต้นด้วยนักปราชญ์เหมือนๆ กัน

ถามว่า ประวัติศาสตร์ของไทยรบกับพม่า ที่บันทึกในประวัติศาสตร์ไทยและประวัติศาสตร์พม่าเหมือนกันไหม

ตอบว่า คล้ายคลึงกันตรงบันทึกเหตุการณ์ แต่นัยะแห่งความเห็นนั้นแตกต่างกัน ดังนั้น ในทางที่ดี ควรเคารพความถูกต้องทั้งคู่ ทั้งพระไตรปิฎกของมหายานและของเถรวาท

## พุทธแท้คือการใช้ประโยชน์สูงสุดได้จากทุกสิ่ง

ขนาดทุกชีวิตยังให้คำจำกัดความว่า เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ดังนั้น ทุกสรรพสิ่งย่อมมีสาระคุณ แล้วแต่ปัญญาของผู้ใช้

นอกจากสรรพสิ่งจะมีประโยชน์ทางโลกแล้ว ก็ยังเป็นพาหะที่บรรลुธรรมได้ด้วย

เทียนที่จุดให้ความสว่างที่ทำให้คนมองเห็นในเวลาค่ำคืน การเห็นเทียนดับก็ทำให้พุทธสาวกบรรลุธรรมมากมาย เช่นนี้เป็นต้น

เมื่อบรรลุธรรมแล้ว ก็จะเลิกสนใจเปลือกของความเป็นพุทธ เพราะทั้งเถรวาทและมหายาน ยังรักษาแก่นแท้ของพุทธธรรมไว้ตรงกันอย่างน้อยอัศจรรย์ยิ่งนัก

เนื่องจากนักปราชญ์ของพุทธ จะจบลงที่ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป (อรหันตสาวก) ส่วนนักปราชญ์ทางวิทยาศาสตร์จะจบลงที่รู้สึกว่าคุณยังไม่รู้อะไรสักนิดเลย

อะไรทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างผู้รู้ของทั้งสองศาสตร์

คำตอบก็คือ เพราะนักวิทยาศาสตร์สมมติให้รูปเป็นใหญ่ที่สุด ถ้าเข้าใจรูปดีแล้วย่อมเข้าใจโลกและจักรวาลดีด้วย

ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์จึงนิยามปรากฏการณ์ใหม่ๆ จากรูปเดิม (เช่นจากเอสเคอร์รี่เดี่ยวโคโลตัวเดิม)

นิยามคือจิตตสังขารจะหาที่สิ้นสุดไม่ได้ นิยามมาแล้วก็หาเงื่อนไขปัจจัย ตัวแปร เพื่อให้ได้ข้อมูลมาสนับสนุน

พุทธศาสตร์จะแยกทางจากวิทยาศาสตร์ ตรงที่เชื่อว่า สังขารธรรมต่อให้วิเศษปานใด มันก็คือการรวมตัวกันของเหตุปัจจัย ที่ได้จากการปรุงแต่งของจิต ถ้าถามคนสิบคน ร้อยคน พันคน ถึงความเห็นเกี่ยวกับ

เรื่องหนึ่งๆ ก็จะได้คำตอบมากมาย แต่สรุปเข้าประเภทได้แค่สาม คือ ชอบ ไม่ชอบ ยังรออยู่ยังไม่รู้ว่าชอบไม่ชอบ

พระพุทธเจ้าท่านสรุปเหลือสามประเด็น ถ้าชอบคือ ดูดเข้ามา เรียกว่า โลภะ ถ้าไม่ชอบผลก็ออกไป เรียกว่า โทสะ ยังรออยู่ไม่รู้ว่าชอบไม่ชอบ เรียกว่า โมหะ

สรุปแล้วสังขารธรรมของมนุษย์ลงท้ายด้วยกลุ่มโลภะ กลุ่มโทสะ กลุ่มโมหะ ตั้งแต่มีมนุษย์จนกว่าจะมีการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า จึงจะเห็นตามความเป็นจริงว่า

สังขารทั้งหลายแท้จริง เป็นการประชุมรวมของเหตุปัจจัย ให้ผลแห่งความเป็นเช่นนั้นเอง (ตถาคตา)

พระพุทธเจ้าเลยใช้ ตถาคต แทนการตรัสรู้เห็นความเป็นจริงแท้ของปรากฏการณ์ดังกล่าว

วิทยาศาสตร์จะสร้างไปอีกนานเท่าไร พระพุทธอุทานยังยืนยันคำเดิม คำเดียว “ตถาคตา” หุกอย่างจึงจบลงสมบูรณ์ บริบูรณ์สิ้นเชิงที่กฎแห่งกรรม กฎแห่งตถาคตา

ใครเห็นแล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ก็จะถูกอุทานภายในใจว่า “กูไม่เอาแล้วโว้ย” (อตัมมยตา) ดังนั้น สัญลักษณ์ของผู้จบพรหมจรรย์คือ “อตัมมโย” หมายถึงไม่ต้องหลงโลกอีกต่อไป

## หลักคำสอนของพุทธศาสนา

เพื่อใช้สำหรับเขียนบทความพุทธธรรมทุกเรื่องทุกประเภท  
สรุปรวมยอดของคำสอนทั้งหมดของพุทธธรรม โดยพระ  
พรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตโต) มี 15 ข้อ คือ

1. มีความเป็นกลาง
2. มีความเป็นสากล
3. ถือทั้งสาระและรูปแบบ
4. มีสัญลักษณ์ของกรรมวาท กิริยาวาท วิริยวาท
5. สอนด้วยหลักอหัตตา
6. มองตามหลักของเหตุปัจจัย
7. ให้ความสำคัญทั้งเหตุปัจจัยภายนอกและเหตุปัจจัยภายใน
8. กล่าวว่า ความเป็นมนุษย์ประเสริฐเพราะการฝึกฝน
9. ในการฝึกฝนต้องมุ่งอิสรภาพ
10. กระทำด้วยดีด้วยดี เพื่อความไม่ประมาท
11. ด้วยการศึกษาดนเองเป็นหลัก
12. มองเห็นชีวิตเป็นทุกข์ แต่ปฏิบัติอย่างมีความสุข
13. มุ่งกระทำเพื่อประโยชน์ของมวลชน
14. มีหลักสุญญตา คือ “ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”
15. มีหลักของอหัตตา ที่ควรแจกแจงให้ได้ ๖ ข้อ

จากหลักทั้ง 15 ข้อนี้ ท่านสามารถยก “สิ่งหนึ่ง” ขึ้นมา  
พิจารณา โดยเฉพาะเป็นสิ่งธรรมดาที่รู้จักกันดี ท่านสามารถใช้สิ่ง  
นั้นเป็นตัวอย่างเรียบเรียงหลักธรรมของพระพุทธศาสนาได้

และเรื่องนี้ตรงกับวิทยาศาสตร์ ถ้าท่านสามารถจำคำนิยามของ ศาสตร์ที่นักวิทยาศาสตร์รังสรรค์ขึ้นมาตลอด ท่านยกสิ่งหนึ่งขึ้นมา ท่าน ก็จะใช้เป็นตัวอย่างเรียบเรียงสาระของวิทยาศาสตร์ได้

สรุปก็คือ “รู้อะไรหนึ่งคือรู้อะไรทั้งหมด” เป็นจริงในแง่ของวิภาษวิทยา ของศาสตร์

ข้าพเจ้าจะใช้ “มะม่วง” เป็นตัวแทนของสิ่งหนึ่ง จะใช้สามัญสำนึก เขียนบทความให้เข้าหลักการของพุทธศาสตร์ จะใช้นิยามของวิทยาศาสตร์ พื้นฐาน เขียนบทความเกี่ยวกับมะม่วง

นอกจากนี้ยังเรียบเรียง ชีวิตของมนุษย์ในทัศนะของวิทยาศาสตร์ นำมาเปรียบเทียบกับทัศนะของพุทธศาสตร์ในบทความ “เราคือใคร และใครคือเรา ”

ถ้าท่านอ่านบทความทั้งสองอย่างมีจินตนาการ ท่านสามารถแทง ทะลุความเป็นศาสตร์ของทั้งสองศาสตร์

การอ่านอย่างมีจินตนาการ ก็เหมือนกับท่านบรรลุความเป็นศาสตร์ อุปมาที่พุทธวิธีสามารถสร้างวิปัสสนาปัญญา แก่พุทธสาวก จนเปลี่ยน ปุถุชนเป็นอริยชนได้

ท่านอ่านด้วยจินตนาการ ท่านก็อาจเปลี่ยนจากผู้เป็นทาสของตัว อักษร กลายเป็นผู้เหนืออักษร เพราะใช้ตัวอักษรเป็นเครื่องนำทาง สร้าง จินตนาการอันยิ่งใหญ่ได้ด้วยตัวเอง

การอ่านเพื่อสร้างจินตนาการ จึงยิ่งใหญ่กว่าการอ่านจับประเด็น และอ่านเอาอรรถสาระ เพราะการอ่านแล้วเปิดจินตนาการขึ้นมาได้ จะ เรียกว่า “จิตตปัญญา” (contemplation) ทันที่

ส่วนท้ายบทความนี้ แทรกด้วยโครงสร้างของความรู้วิทยาศาสตร์ เปรียบเทียบเหตุผลที่เหมือนกันของพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ลงท้าย

สรุปด้วยตารางเปรียบเทียบความรู้วิทยาศาสตร์-พุทธศาสตร์ ที่รวบยอด  
 มิติที่สำคัญไว้

## โลกสมมติของมะม่วงโดยนัยพุทธศาสตร์

(ผู้ใดจินตนาการได้มากเท่าใด ก็เขียนได้หลากหลายนัยมาก  
 เท่านั้น)

มะม่วงเป็นต้นไม้ที่นิยมปลูกไว้ตามบ้าน คนสยามปลูกต้นมะม่วง  
 ไว้รอบบ้าน เพื่อประโยชน์นานัปการ (มีความเป็นกลาง)

มะม่วงเป็นต้นไม้พุ่มยืนต้นทนร้อน ทนแล้ง ทนน้ำท่วม และมีใบ  
 เขียวตลอดปี จึงนิยมใช้ร่มเงาโดยอัตโนมัติ (ความเป็นสากล)

ภาพที่เห็นตามชนบท คือ วิถีชีวิตได้ร่มมะม่วง เช่น ผูกเปลยวน  
 ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ร่มมะม่วง สำหรับนั่งรับลม กันแดด ได้บรรยากาศ  
 (เป็นรูปแบบวิถีชีวิตของคนเขตร้อน)

มะม่วงออกผลในหน้าหนาวและโตเต็มที่ในหน้าร้อน ถ้าผลตกเกิน  
 จะตกได้ต้น ขณะผลยังเล็กจิ๋ว จะถูกเก็บไปจิ้มน้ำพริก ถ้าผลโตมีเนื้อในก็  
 จะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำพริกมะม่วง หรือมะม่วงน้ำปลาหวาน (ทั้งสาระและ  
 รูปแบบการใช้ประโยชน์)

มะม่วงโตเต็มที่ที่จะออกรสหวาน หอม มะม่วงน้ำดอกไม่ใช่นพันธุ์  
 ที่ชาวต่างประเทศคุ้นเคย มักปลูกเพื่อส่งออกเมืองนอก มีรูปขนาดสวยงาม  
 พอให้หนึ่งคนรับประทานเป็นผลไม้ (กรรมวาท) แต่ถ้าคนไทยทั่วไปจะ  
 นิยมมะม่วงอกร่อง ที่เมื่อรับประทานคู่กับข้าวเหนียวมูลจะอร่อย และเป็น  
 ของหวานประจำชาติไทย

มะม่วงต้นแก่ที่มีอายุถึงร้อยปี สามารถทอนส่วนต่างๆ มาใช้  
 ประโยชน์ได้สารพัด เช่นทอนเป็นเชียง ส่วนที่แกร่งที่สุดจะนำมาเป็น

เฟอร์นิเจอร์ชั้นดี ยิ่งสมัยปัจจุบันมีเทคโนโลยีการใส่ การเคลือบไม้ด้วย วัสดุกันแมลงต่างๆ ก็ยิ่งทำให้ไม้มะม่วงกลายเป็นสินค้าที่มีราคา

นอกจากจะเป็นประโยชน์กับมนุษย์ดังกล่าวโดยย่อ มะม่วงยังเป็น ที่พึ่งของสัตว์นานาชาติ มดแดงชอบใช้มะม่วงทำรัง และปกป้องมะม่วง จากจากแมลงชนิดอื่น ผีเสื้อชอบนำหวานจากดอกมะม่วง นกต่างๆ ชอบ เกาะต้นมะม่วง และถ้าแก่ร่วงหล่น เม็ดมะม่วงยังแทงออกเป็นต้นอ่อน ได้ง่าย มันสามารถแพร่พันธุ์ไปได้ไกล จากการที่มันให้อรรถประโยชน์ ต่อชีวิตอื่น ตลอดชั่วชีวิต หรือแม้แต่ตอนตายแล้ว

ถ้ามองตามเหตุปัจจัย จะเห็นชัดว่า เม็ดมะม่วงเป็นเหตุของการ สืบต่อชีวิต ดินและความชื้นเป็นปัจจัยสนับสนุนการกลายเป็นต้นอ่อน ส่วนปัจจัยสาธารณะจำเป็นอย่างอื่น ๆ เช่น แสงแดด แร่ธาตุในดิน รวมทั้งมัน ต้องสามารถอยู่กับสัตว์นานาชาติได้ดี จึงจะสามารถยืนต้น ทนทุกสภาวะ กลายเป็นไม้พุ่มที่แข็งแรงให้ประโยชน์กับมนุษย์โดยตรงและโดยอ้อม

การอยู่กับต้นมะม่วงจึงสามารถน้อมคติธรรมอันควรมาประดับ ใจ ตั้งแต่การปรับตัวอยู่รอดกับสภาพอากาศแปรปรวน อยู่รอดจากสัตว์ มากมายหลายชนิด อยู่รอดจากการรบกวนของมนุษย์ ด้วยการรู้เท่าไม่ ถึงการณ์ เมล็ดมะม่วงยังพร้อมที่จะถูกนำไปได้ไกล ไปเพาะแพร่พันธุ์ ตามสถานที่ต่างๆ เพื่อให้อรรถประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์โลกไปได้ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

มนุษย์ได้ประโยชน์จากมะม่วงทั้งเชิงรูปธรรมและนามธรรมก็ควร นำคติธรรมมาสอนตนเอง ฝึกฝนตนเอง เพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีสาระ ไม่ประมาท เมื่อสิ้นชีพแล้วทิ้งความดีไว้ให้อนุชนรุ่นหลังได้กล่าวถึง

กิจกรรมที่แนะนำให้ลองทำ เพื่อเข้าถึงความปล่อยวาง มี 2 ข้อคือ หนึ่ง วิเคราะห์หลักกอนัตตาธรรมของการรับประทานข้าวเหนียว มะม่วง

สอง นำกิ่งมะม่วงมาใช้เป็นตัวอย่าง วิเคราะห์ความเป็นหนึ่งและความเป็นคู่

## โลกสมมุติของมะม่วง โดยนัยวิทยาศาสตร์

เขียนโดย ดร.ไพเราะ ทิพย์ทัศน์ เพื่อเป็นตัวอย่างเกี่ยวกับกลวิธี นำ “มโนคติในรูปของนิยาม” มาผูกให้เป็นความรู้วิทยาศาสตร์ ซึ่งมีลักษณะวิภาษวาท คือกระจายสิ่งเดียวออกเป็นส่วนย่อยๆ จากเอกสารประกอบการสอน “วิทยาศาสตร์นิยม” คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๘

เมื่อเอ่ย “มะม่วง” จินตนาการของหลายคนอาจจะกระพริบไปสู່ ข้าวเหนียวมะม่วง มะม่วงน้ำปลาลหวาน น้ำพริกมะม่วง มะม่วงดอง เป็นต้น จินตนาการที่ก่อกระตุ้นทางชีวภาพ มักได้แก่ “คนธรรมดา” ที่ใช้มะม่วงเป็นเครื่องบริโภคน

เมื่อมีอุปสงค์ก็ต้องมีอุปทานเป็นของคู่กัน ดังนั้นมะม่วงจึงสร้างจินตนาการกับ “ผู้ค้ามะม่วง” ได้แก่ ผู้ค้ามะม่วงรายใหญ่ รายย่อย “นักประกอบการ” อาจคิดถึงมะม่วงตากแห้งที่อาจส่งไปตีตลาด กับมะม่วงตากแห้งจากประเทศฟิลิปปินส์ ในกรณีที่เขายากคุยกับ “นักการตลาด” และ “นักอุตสาหกรรมอาหาร” เพื่อปรึกษาหาช่องทางทำมะม่วงแห้งเป็นระดับอุตสาหกรรม

“ชาวไร่ชาวนา” อาจนึกถึงมะม่วงริมไร่ริมนา หรือรอบบ้านของตน นึกถึงบางอย่างที่แขวนต้นมะม่วง “ชาวสวน” นึกถึงมะม่วงนานาพันธุ์ ความปลื้มปิติเมื่อเห็นผลดกของมะม่วงและโดยเฉพาะถ้ามี “นักท่องเที่ยว” ดันดันไปซื้อมะม่วงถึงในสวน และคิดหาวิธีตอนมะม่วงไปขายตลาดนัด ปัญหาว่าทำอย่างไรถึงจะได้กึ่งตอนที่ดี ทนร้อน ทนแล้ง

ทนฝน ทนโรค ซึ่งบางครั้งต้องบ่ยหน้าไปปรึกษา “นักเกษตร” เพื่อถามหลักวิชาการบางอย่างก่อนมาขยายลงสวน

นักเกษตรเองต้องบ่ยหน้าไปพืงนักนิเวศวิทยา ทำอย่างไรจึงจะเพิ่มคุณค่าให้สวนมะม่วง โดยการปลูกพืชแซม และทำอย่างไรมะม่วงจึงจะออกลูกตก มีความต้านทานโรคสูง บางครั้งตอบไม่ได้ก็ต้องขอร้องให้นักชีววิทยาช่วยมาศึกษาโรคมะม่วง หรือ “นักปฐพีวิทยา” มาศึกษาดินที่เหมาะสมกับมะม่วง หรือ “นักจุลชีววิทยา” เพื่อหาทางป้องกันดอกมะม่วง กิ่งมะม่วงจากการบุกรุกของเชื้อรา แบคทีเรียหรือไวรัสก็ตาม

ยังมีนักวิชาการอีกพวกหนึ่ง เมื่อมองเห็นต้นมะม่วง แทนที่จะเห็นระเบียบของต้นมะม่วงกลับมองเห็นความเป็นระบบที่แฝงอยู่ในต้นมะม่วงนั้น เช่น มองเห็นการแตกกิ่งเป็นสามเหลี่ยมมุมด้านเท่า การเปรียบเทียบขนาดของลำต้นกับกิ่งก้านความสนใจ ถ้ามถึงความเป็นรูปกลมรีของใบมะม่วง ฯลฯ รวมทั้งพยายามหาวิธีการที่จะนับจำนวนใบจำนวนพื้นที่ให้สัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ เช่น การเจริญเติบโต เป็นต้น ซึ่งนักวิชาการเหล่านี้คือ “นักคณิตศาสตร์” ซึ่งต่อมาก็จะกลายเป็นนักคอมพิวเตอร์นั่นเอง

ในขณะที่นักคณิตศาสตร์หมกหมุ่นกับรูปทรงพื้นที่องค์ประกอบของต้นมะม่วง “นักพฤกษศาสตร์” กลับมองเขม็งที่รูปของใบ เรียวกลมรีและแขนงเส้นใบ และการแตกช่อดอกของมะม่วง เขาสนใจเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียของมัน นักสรีรวิทยา มองจ้องไปที่ลำต้นมะม่วง นึกถึงรากที่ดูดอาหารแล้วผ่านอาหารไปยังใบ และ “พฤกษกรรมศาสตร์” ประหลาดใจในการเอนของต้นมะม่วงเข้าหาแสง และความสูงชะลูดของต้นมะม่วงที่ปลูกเคียงตึก นักเคมีวิเคราะห์แทนนินซึ่ง เป็นส่วนประกอบของลำต้นมะม่วง เขาต้องการค้นหาลำดับองค์ประกอบที่สำคัญของลำต้นของมัน แต่ทันใดนั้น “นักวิวัฒนาการ” กำลังตกตะลึงมองดูวงรีของลำต้นตัดขวาง

โลกสมมติของมะม่วงจะไม่สิ้นสุดลงแค่นี้ เมื่อนำใบมะม่วง หรือรากมะม่วงมาขยายด้วยกล้องจุลทรรศน์ ในบางครั้งก็เห็นโครโมโซมของมัน เมื่อนำรากมะม่วงมาตัดเล็กๆ หั่นขวางก็พบว่า มันมีชีวิตชีวา มีคุณสมบัติบางประการของต้นมะม่วง ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการแยกต้นมะม่วงเป็นส่วนๆ ย่อยเล็กลงโดยที่ไม่อาจเห็นได้ด้วยตาเปล่า หรือแม้กระทั่งสกัดกำลังขยายของกล้องจุลทรรศน์ก็ตาม นักวิชาการกลุ่มนี้ คือ “นักชีววิทยา” ฝ้าศึกษาความเป็นไปของการเปลี่ยนแปลงของต้นมะม่วง ขณะที่เป็นต้นอ่อน เต็บโต ให้ลูก และร่วงหล่น นักชีวเคมีจะสนใจว่าทำไมมะม่วงจึงโอนเอนได้เมื่อต้องลม ทำไมแตกกิ่งได้เมื่อถูกตัด คำถามว่า ทำไม ทำไม ก้องเต็มหัวใจนักชีวเคมีไปหมด

ทุกครั้งที่เริ่มต้นด้วยคำว่า ทำไม มันหมายถึงการทำงานหามรุ่งหามค่ำของนักชีวเคมีเป็นแรมปี กว่าจะได้คำตอบที่อาจตอบได้หรือตอบไม่ได้ เมื่อความเครียดเกาะกินใจใครก็ตาม เขาก็จะเริ่มจะไขว่คว้าหาคุณค่าของคำถามที่ว่า “ทำไม” เมื่อเขาไปถาม “นักปรัชญาวิทยาศาสตร์” ก็ได้คำตอบในแง่วิทยาศาสตร์ ความหมายของภาษา และวิวัฒนาการของวิธีการคิด สอน และวิจัยทางวิทยาศาสตร์ หรือการอุปมาอุปมัยเกี่ยวกับความงามของรูปทรงเรขาคณิต นักปรัชญาอาจเชิญชวนให้เราคิดว่า ต้นมะม่วงเป็นตัวแทนที่ดีของการเข้าใจตนเอง ดูเส้นเลือดของเรานั้นก็แตกแขนงเช่นเดียวกับกิ่งมะม่วง

เมื่อปัญหาความเครียดได้รับการแนะนำไปปรึกษา “อริยสงฆ์” ผู้มีดวงตาปัญญาธรรม ท่านแม่เมตตาให้ และแนะนำให้คิดถึงมะม่วงในแง่นามธรรม ท่านกล่าว มะม่วงให้ความเมตตาแก่สัตว์ ให้ความร่มรื่นให้กิ่งเป็นที่อาศัย ให้ลูกเป็นอาหาร แม้จะถูกตัดกิ่งเด็ดลูกก็ไม่ว่า ยังคงยืนสงบนิ่งให้ประโยชน์ และไม่เคยให้โทษเหมือนเดิม เราจึงได้เห็นถึงความ

อ่อนนำมาซึ่งการหล่อเลี้ยง (ท่อลำเลียงไซเล็มและโฟเอ็ม) ความแข็งแรง  
มาซึ่งความทนทานและเมตตา (เนื้อไม้) พุ่มใบมากเคลื่อนไหวน้อย พุ่ม  
ใบน้อยเคลื่อนไหวมาก การสะท้อนแสงของใบ การเคลื่อนไหวของใบ จุด  
ความประทับใจให้กับ “ศิลปินและกวี” โลกเราก็เป็นเช่นนี้เอง

*ท่านควรลองเขียนบทความด้วยตนเองสักบทความหนึ่ง โดยใช้  
หลักการทั้งสิบหัวข้อของพุทธธรรม*

## เราคือใคร...ใครคือเรา

เขียนโดย ดร.ไพเราะ ทิพยทัศน์ เป็นตัวอย่างแสดงวิธีการ  
สังเคราะห์ข้อความวิทยาศาสตร์ โดยนำหลักการและมโนคติของ  
ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ชีวภาพ เข้ามาร้อยต่อกัน แปลงตามสาขาของ  
วิทยาศาสตร์ชีวภาพ จากเอกสารประกอบการสอน “วิทยาศาสตร์นิยม”  
คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หน้า 81-86

**เราคือใคร...** เป็นคำถามง่ายๆ ตอบได้ไม่ยาก โดยปกติวิสัย ถ้า  
มีใครถามว่า เราคือใคร สิ่งแรกที่เรานึกตอบในใจ ก็คือ ชื่อและนามสกุล  
ของเราเอง ถ้าหากผู้ถามต้องการรู้จักเรามากขึ้น เราก็อาจต้องขยายเรา  
คือใคร โดยบอกชื่อ บิดา มารดา อาชีพ ที่อยู่อาศัย คำตอบทำนองนี้ จัด  
ว่าเป็นการตอบ เราคือใครในทัศนะของ “สังคมศาสตร์”

อันที่จริง หลายคนอาจคิดคำตอบลึกไปกว่านั้น เช่น บางคนก็  
อาจนึกตอบว่า เราคือคนไทยนับถือศาสนาพุทธ มีการปกครองระบอบ  
ประชาธิปไตย ซึ่งมีพระมหากษัตริย์เป็นพระประมุข หรืออาจตอบลึกซึ่ง  
ไปถึง ค่านิยม ทัศนคติ ความชอบไม่ชอบส่วนตัว การตอบในลักษณะเช่น  
นี้ จัดเป็นการตอบเชิง “มานุษยศาสตร์”

ยังมีศาสตร์อีกสาขาหนึ่ง ที่สามารถตอบได้ว่า เราคือใคร ศาสตร์นั้นคือ “วิทยาศาสตร์” ซึ่งก็เช่นเดียวกับสังคมศาสตร์หรือมานุษยศาสตร์ นั้นก็คืออาจให้คำตอบได้หลายนัย คำตอบที่สำคัญในประเด็นใหญ่ๆ ได้แก่

1. เราคือสัตว์โลกประเภทหนึ่ง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Homo sapiens สัตว์ชนิดนี้เกิดขึ้นมาประมาณ 25,000 ปี มีสมองประมาณ 1,500 ซีซี เดินตัวตรง พุดได้ วิวัฒนาการของสัตว์ประเภทนี้เกิดขึ้นหลายครั้งหลายคราว ทุกคราวก็ล้วนแต่เพิ่มปริมาณสมองทั้งสิ้น จุดสำคัญของวิวัฒนาการของ Homo sapiens บางจุดก็คือ การแยกมาจากมนุษย์วานร (ape man) ซึ่งเกิดขึ้นในโลกนี้ประมาณเกือบสองล้านปีมาแล้ว มนุษย์วานรเดินตัวตรง พุดไม่ได้ มีขนาดสมองประมาณ 1,100 ซีซี ซึ่งเมื่อล้านปีถัดไป ตระกูลของมนุษย์วานรนี้ ก็คือวานรอุรังอุตัง ซึ่งมีขนาดสมองประมาณ 450-700 ซีซี อันที่จริง เราก็อาจถามต่อไปเรื่อยๆ ว่า วานรแยกมาจากอะไร ลักษณะการถามถึงความสัมพันธ์ของตระกูลของสิ่งมีชีวิตในนัยนี้ เรียกว่า “อนุกรมวิธาน” เป็นวิทยาศาสตร์ชีวภาพแขนงแรกที่สุด หลักอนุกรมวิธานนี้มีมาหลายพันปีแล้ว

2. เราเป็นสัตว์โลกประเภทหนึ่งที่มีเส้นผ่ากลางจากสันจมูก เรื่อยลงไปอวัยวะขบถ่าย เส้นผ่าศูนย์กลางนี้อยู่ในลักษณะโพรง ถึงไม่ตรงแนว แต่ก็โค้งงอเรื่อยลงไปจนสุดร่าง และ ณ โพรงแห่งนี้ก็ได้เป็นที่อาศัยของสิ่งมีชีวิตอื่น ซึ่งก็มีอยู่หลายชนิด แตกต่างกันไปตามสภาวะแห่งโพรงเหล่านี้ว่าเป็นโพรงจมูก โพรงปาก คอหอย กระเพาะ ลำไส้ เช่นนี้เป็นต้น ที่น่าประหลาดก็คือ โพรงที่ว่านี้จะแยกร่างกายออกเป็นสองข้าง ซึ่งมีลักษณะเป็นเงาของกันและกัน ถ้าพินิจในด้านรูปร่างก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าพินิจย่อกลงไปให้ถึงระดับโมเลกุล จะเห็นความอัศจรรย์ของการแบ่งตัวของเซลล์ ซึ่งในขั้นแรกเริ่มด้วยเซลล์เพียงสอง คือไข่และสเปิร์ม

แต่เมื่อแบ่งเสร็จเรียบร้อยแล้ว เซลล์ได้ดิฟเฟอเรนติเอทด้วยโปรแกรมที่เป็นเงาของกันและกันอย่างแทบไม่มีที่ติเช่นนี้ ไม่มีกฎทางเคมีใดๆ จะอธิบายธรรมชาติที่ว่ามันนี้ได้

ในสมัยโบราณ มนุษย์เริ่มรู้จักให้ชื่ออวัยวะต่างๆ ของตนเอง และก็ค่อยๆ เรียนรู้หน้าที่ของอวัยวะเหล่านั้น จากการเรียนรู้ชนิดค่อยเป็นค่อยไปเช่นนี้ ทำให้มนุษย์ได้ทราบว่าอวัยวะทุกชนิดมิได้อยู่เป็นอิสระแก่กัน แต่ต่อโยงกันเป็นตาข่ายของระบบประสาท ความรู้ในลักษณะนี้เรียกว่า “กายวิภาคศาสตร์” เป็นศาสตร์สาขาที่สองรองลงมาจากอนุกรมวิธาน

3. เราเป็นสัตว์ประเภทหนึ่งที่ใช้อากาศหายใจ หรือกล่าวให้ถูกต้องก็คือ ใช้ออกซิเจนเป็นตัวรับอิเล็กตรอนในปฏิกิริยาออกซิเดชัน-รีดักชันของสารอาหารของมนุษย์ เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องการอาหารซับซ้อน เพราะไม่สามารถจะใช้สารง่าย ๆ เช่น โมเลกุลของก๊าซไนโตรเจน หรืออนุมูลของเกลือต่างๆ และหน้าที่ที่แตกต่างกันไปด้วย ตัวอย่างเช่น ดับจะเป็นอวัยวะที่ทำงานอย่างหนึ่ง เพื่อสร้างและเปลี่ยนสารอาหารให้เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ใต้จะทำหน้าที่สลายสารอาหารที่ร่างกายไม่ต้องการแล้วออกไป หัวใจทำหน้าที่สูบน้ำโลหิตซึ่งก็คือการนำอาหารที่ถูกส่งมาจากลำไส้ไปสู่อวัยวะต่างๆ นั่นเอง การทำงานของอวัยวะทุกชนิดจะประสานกัน ด้วยโครงข่ายของระบบประสาท ระบบน้ำเหลืองและเลือด ศาสตร์ที่ว่าด้วยหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเรา นี้ เรียกว่า “สรีรวิทยา” เป็นศาสตร์สาขาที่ ๓ ที่แยกออกมาจากวิทยาศาสตร์ชีวภาพ การศึกษากระบวนการสรีรวิทยาแบ่งออกเป็นสองระดับ คือ ระดับปกติ ถือเป็นหน้าที่ของอวัยวะที่ทำให้ร่างกายเกิดภาวะสมบูรณ์ (healthy) และระดับผิดปกติ คือสภาวะของโรค

4. เราเป็นสัตว์โลกประเภทหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยเซลล์ประมาณ  $1 \times 10^{24}$  เซลล์บรรจุในปริมาตรถั่วเฉลี่ยประมาณ  $50 \times 10^3$  ซีซี เซลล์เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของร่างกาย มันเกาะกันเป็นกลุ่มบ้าง กระจายตัวกันอยู่บ้าง ในรูปของอวัยวะ ซึ่งมีหน้าที่ต่างกันดังกล่าว เมื่อมองให้ลึกลงไปยังเซลล์ ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของร่างกายนี้ เราจะพบความประหลาดใจอยู่อย่างหนึ่งว่า ทุกเซลล์จะประกอบด้วย จุลอวัยวะ(organelle) คล้ายๆ กัน เปรียบเสมือนบ้านอาจมีรูปร่างและขนาดที่แตกต่างกัน แต่บ้านก็ต้องประกอบด้วย เสา พื้น โถงบ้าน หลังคา ประตู หน้าต่าง เช่นนี้เป็นต้น เซลล์ก็เช่นเดียวกัน องค์ประกอบของเซลล์ภายในจะได้แก่ นิวเคลียส ไมโทคอนเดรีย เอนโดพลาสมิต เรตติคูลัม กอลจิ แอปปาราตัส ไลโซโซม และไมโครทิวบูล จุลอวัยวะเหล่านี้ต่างมีหน้าที่แยกกันเป็นเอกเทศ รู้สัดส่วน รู้หน้าที่ของตนในเซลล์ ศาสตราจารย์ที่ศึกษาเกี่ยวกับธรรมชาติภายในเซลล์เช่นนี้ เรียกว่า “เซลล์ไบโอโลยี” เป็นวิทยาศาสตร์ชีวภาพแขนงที่สี่ที่เกิดขึ้นในโลกประมาณร้อยปีที่ผ่านมา

5. เราเป็นศาสตร์ประเภทหนึ่งที่ประกอบด้วยชีวโมเลกุลกลุ่มหนึ่ง ซึ่งอาจแบ่งออกได้ตามคุณสมบัติเคมีออกเป็นสี่กลุ่ม คือ คาร์โบไฮเดรต (น้ำตาลและโพลีแซคคาไรด์) ลิพิดและเยื่อเซลล์ กรดอะมิโนและโปรตีน นิวคลีโอไทด์และกรดนิวคลีอิก โมเลกุลเหล่านี้แยกออกมาจากเซลล์ของเราได้ไม่ว่าจะเป็นอวัยวะข้อใดทำหน้าที่อะไรก็ตาม และเมื่อแยกออกมาแล้วยังพบสารเคมีอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกันอีกด้วย ศาสตร์ที่ว่าด้วยความรู้ทางเคมีโมเลกุลที่แยกออกมาจากตัวเรา นี้มีชื่อเรียกว่า “ชีวเคมี” ศาสตร์แขนงนี้แยกออกมาจากเซลล์ไบโอโลยี เกิดขึ้นมาราว 90 ปีที่ผ่านมาแต่ได้พัฒนาแตกลูกแตกหลานแตกสาขาย่อยๆ มากมายกลายเป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ชีวภาพที่ทันสมัยอยู่ในปัจจุบัน

6. เมื่อพินิจตัวเราในระดับของอะตอม ความประหลาดใจอาจจะต้องเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ว่าร่างกายของเรานี้ประกอบด้วยอะตอมที่มีอะตอมมิกนัมเบอร์ต่ำๆ เช่น คาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน ฟอสฟอรัส ซัลเฟอร์ แมกนีเซียม โซเดียม โปแตสเซียม แคลเซียม เหล็ก เช่นนี้เป็นต้น ส่วนธาตุที่มีอะตอมมิกนัมเบอร์สูงๆ เป็นสิ่งที่จะต้องถูกขจัดออก หรือมักทำให้เกิดโรคโดยเฉพาะเกี่ยวกับระบบประสาท ธาตุอะตอมมิกนัมเบอร์สูงๆ ที่ก่อพิษให้กับเราและเรารู้จักมันดี ได้แก่ตะกั่วปรอท แคดเมียม เป็นต้น ธาตุที่มีอะตอมมิกนัมเบอร์ต่ำๆ เหล่านี้มีคุณสมบัติพิเศษที่สัมพันธ์กับธรรมชาติของร่างกายของเราอย่างหนึ่งคือ ละลายได้ดีในน้ำ นอกจากนี้เรายังพบว่า เมื่อธาตุอะตอมมิกนัมเบอร์ต่ำๆ รวมตัวกันเป็นโมเลกุลแล้ว เราจะได้โมเลกุลบางอย่างซึ่งธรรมชาติได้เลือกสรรให้มาเป็นส่วนประกอบของตัวเรา โดยที่เรารู้สาเหตุผลว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เช่น การรวมตัวของมันเป็นโมเลกุลของน้ำตาล จะเลือกน้ำตาลชนิด D เลือกกรดอะมิโนชนิด L- เช่นนี้เป็นต้น ลักษณะที่ชีวโมเลกุลชนิดนี้ถูกนำมาใช้นี้ เป็นศาสตร์ที่น่าสนใจอย่างยิ่ง เราเรียกสาขานี้ว่า “ไบโอฟิสิกส์” เป็นศาสตร์ที่พัฒนาช้าที่สุด เมื่อเทียบกับชีวเคมี

### ใครคือเรา...

อันที่จริง เราคือใครในหลักวิทยาศาสตร์นั้น ยังตอบได้มากกว่าข้อนี้ แต่ตัวอย่างที่ยกมานั้นซึ่งได้เลือกตัวอย่างที่สามารถแสดงความลึกลับในการพินิจตัวเรา ตั้งแต่พินิจทั้งร่างกายเรื่อยลงมาจนถึงอวัยวะเซลล์จุลอวัยวะ (organelle) ชีวโมเลกุลและอะตอม คราวนี้จะย้อนกลับมาว่า “เราคือใคร” เราอาจใช้เหตุผลตรรก่ง่ายๆ คือ ย้อนคำถามกลับว่า เราคืออะตอมที่รวมกันเข้าเป็นโมเลกุล โมเลกุลรวมตัวกันเป็นกระบวนการ กระบวนการรวมเป็นเซลล์ เซลล์รวมกันเป็นอวัยวะ อวัยวะรวมกันเป็น

ร่างกายมองดูที่เห็นว่ามันจะเป็นเรื่องง่าย ๆ ถ้าหากตรรกย้อนกลับจริง เราก็น่าจะสร้างชีวิตของเราได้จากการนำเอาอะตอมชนิดต่าง ๆ มารวม เพราะเราทราบที่อยู่แล้วว่า ธาตุเหล่านั้น คืออะไร มีสัดส่วนเท่าไร จึงจะผสมรวมกันเป็นร่างกายของเราได้

เมื่อย้อนกลับไปหาเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ที่ว่า มีข้อมูลอันใดใหม่ที่เราอาจจะนำมายืนยันในประเด็นที่ว่า “ใครคือเรา” เช่นคำถามที่ว่า นำอะตอมมารวมกันแล้วได้ชีวโมเลกุลหรือไม่ คำตอบก็คือ สมมติว่าชีวโมเลกุลของเรามีรวมกันประมาณ 5,000 ชนิด จากการทดลองที่ผ่านมาเพียงหนึ่งชนิดเราก็สร้างไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ได้มีความพยายามทำกันไม่น้อยเลย

เราอาจพบว่า การนำชีวโมเลกุลมารวมกันนั้น บางครั้งก็อาจวัดกระบวนการบางอย่างได้ แต่ด้วยประสิทธิภาพที่ต่ำเหลือเกิน แต่เรายังไม่เคยนำเซลล์ต่าง ๆ มารวมให้ได้อวัยวะต่างๆ ที่หวังอยากทำกัน

เนื่องจากคำตอบเกี่ยวกับ **ใครคือเรา** ยากเกินไป เพราะมนุษย์มีร่างกายที่ซับซ้อน นักวิทยาศาสตร์จึงตั้งใจ ลืมตนเองเสียระยะหนึ่ง มองลงไปทีสิ่งมีชีวิตชนิดอื่น เพื่อพยายามที่จะหาคำตอบให้ได้ว่า **“ชีวิตคืออะไร และอะไรคือชีวิต”**

แม้แบคทีเรียเป็นสิ่งมีชีวิตที่ง่ายที่สุด แต่เมื่อค้นคว้าไปแล้ว นักวิทยาศาสตร์ก็ยังหวังไม่ได้หวังว่าจะได้คำตอบอยู่นั่นเอง

เมื่อวิทยาศาสตร์ชี้แนะไม่ได้ว่า **“ใครคือเรา”** เราก็เหลียวมองศาสตร์แขนงอื่นว่า มีศาสตร์ใดบ้างที่ให้คำตอบนี้ได้

พุทธศาสตร์เป็นศาสตร์ที่น่าสนใจเพราะกล่าวว่า จิตกับกาย รวมกันเป็นตัวเรา หรือบางทีนิยมว่า นามกับรูป โดยเน้นย้ำว่า เราจะต้องประกอบด้วยธาตุ 4 และขันธ์ 5

ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หมายถึงอะไร จากหนังสือคู่มือปัญญาเขียนโดย Ledi Sayadaw Mahathera แปลโดย ดร.ทัศนีย์ หงส์ลดารมณฺ์ เป็นหนังสือที่ให้คำจำกัดความของธาตุ 4 ในความหมายพุทธศาสตร์อย่างน่าสนใจ กล่าวคือ

ธาตุดิน หมายถึง ส่วนที่เป็นของแข็ง หรือสสาร หรือ matter

ธาตุน้ำ หมายถึง ส่วนแรงยึดเหนี่ยว ที่รวมสสารเข้าด้วยกัน หรือคือ แรง (force) หรือพันธะ (bonding)

ธาตุลม หมายถึง ส่วนที่เป็นคลื่น ที่แผ่ออกจากสสาร หรือ wave

ธาตุไฟ หมายถึง ความร้อนหรือความเย็น ซึ่งถ้าแปลให้ตรงหลักวิทยาศาสตร์ คือ Temperature gradient นั้นเอง

ทั้งสี่อย่างนี้ พุทธศาสตร์กล่าวว่า รวมกันเป็นรูป ดังนั้น รูปในที่นี้จะเท่ากับ เราคือใคร ที่อธิบายผ่านมา

น่าประหลาดอย่างยิ่งที่ว่า ถ้าหากเราพิจารณาร่างกายของเราในลักษณะกายสมบัติ ซึ่งเป็นสมบัติที่ผู้รู้กล่าวว่า เป็นยอดศาสตร์ของทุกสาขาในกระบวนการแขนงวิชาต่างๆ ของวิทยาศาสตร์ เราจะพบกับความจริงว่า ธาตุตามหลักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายที่รวมตัวกันเป็นร่างกายเรานั้น อันที่จริงก็คือ สสาร matter (หรือธาตุดินตามหลักพุทธศาสตร์) ซึ่งธาตุเหล่านี้ต่างจับตัวกันเป็นโมเลกุล โดยอาศัยแรงต่างๆ ซึ่งแบ่งใหญ่ได้ อย่างคือ แรงแม่เหล็กไฟฟ้า (ได้แก่ ionic bond, covalent bond, hydrogen bond, dipole-dipole interaction แรง Vander Waal และ Hydrophobic bond ) แต่มันก็คือแรงทั้งหมดทั้งสิ้นที่เกี่ยวข้องกันเป็นชีวิตของเราอยู่ (ซึ่งตรงกับธาตุน้ำในพุทธศาสตร์นั่นเอง)

และเมื่อธาตุรวมตัวกันด้วยแรงดังกล่าวแล้ว มันก็ต้องเคลื่อนที่แผ่คลื่น wave ออกมาที่เป็นจริง ที่เป็นสัจจะของสิ่งมีชีวิตที่อยู่ผิวโลก ซึ่งอยู่ในที่ที่อุณหภูมิสูงกว่าศูนย์องศาที่สมบูรณ์ (-273 เซนติเกรด) ดังนั้น ณ

อุณหภูมิตั้งนี้ การปะทะสัมพันธ์ของคลื่น ในกระแสของ Temperature gradient เป็นสิ่งธรรมดา เราทำนายมันได้ด้วยกฎของเทอร์โมไดนามิกส์ ซึ่งเป็นสัจจะครอบการเปลี่ยนแปลงทุกชนิดบนผิวโลก พินิจโดยแนวความคิดทำนองนี้ ธาตุ 4 ตามหลักพุทธศาสตร์คือ **เราคือใคร** นั่นเอง

คราวนี้ก็เหลืออยู่ว่า ถ้า **ใครคือเรา** จะต้องรวมขั้นที่ 5 เข้าไปด้วย คือการรวมรูป กับเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เข้าด้วยกัน ความหมายแท้จริงของขั้นที่ 5 จะต้องพึงระวังอย่าให้สับสนกับความหมายคำพูดแสดงที่เราเข้าใจกันเช่น บางคนอาจเข้าใจว่า สังขาร คือร่างกาย ความจริงไม่ใช่ วิญญาณก็ไม่ใช่สิ่งที่เราคิดถึงอสาระทำนองนั้น แต่กลับหมายถึงภาวะทางจิตบางอย่าง ที่แบ่งตามความรู้ทางจิตเป็น 5 อย่าง คือ รู้จักรูป รู้จักความสุข และความทุกข์ (เวทนา) รู้จำได้ในสิ่งที่ผ่านมา (สัญญา) รู้ปรุงแต่งเหตุการณ์ (สังขาร) และรู้เข้าใจปรากฏการณ์ (วิญญาณ) ความสามารถจินตนาการรับรู้เหล่านี้ คือ จิต ซึ่งรวมกับธาตุ 4 เสียก่อนจึงจะเป็นเรา

หวังใจว่าการนำหลักพุทธศาสตร์มาเพิ่มเติมท้ายบทความนี้ คงเพียงพอแล้วที่จะทำให้เรายอมรับว่าวิทยาศาสตร์ว่าด้วย ใครคือเรานั้น ยังมีได้เกิดขึ้น แต่พุทธศาสตร์กลับช่วยให้ความกระจ่างในส่วนนี้ดีกว่า บทความนี้คงช่วยทำให้ เรารู้ค่าความเป็นพุทธมามกะ ซึ่งอยู่ใต้อ้อมพุทธภูมิขึ้นมาบ้าง

ความสามารถจินตนาการสภาวะรับรู้เหล่านี้ พุทธกล่าวว่า คือ การทำหน้าที่ของจิต จิตจะมีหน้าที่พื้นฐาน 3 อย่าง คือ หนึ่ง รู้ สอง ก่อ สาม ทำให้วิจิตร

ใครคือเรา ก็คือการทำหน้าที่ของจิต ที่ได้รับการบัญญัติว่า คือ ขั้นห้า หรือ อายตนะหกนั่นเอง



## คำคม - คมคำ

แม่ชี คร. ไพเราะ ทิพย์ทัศนีย์

การรตน้ำพรวนดินหัวใจและสติปัญญาของผู้เรียน เพื่อให้เขามีอาหารจิตพอเพียง นับเป็นกุศลอย่างยิ่ง แต่มักเป็นกุศลวิธีที่ไม่ค่อยมีผู้นิยมทำกัน

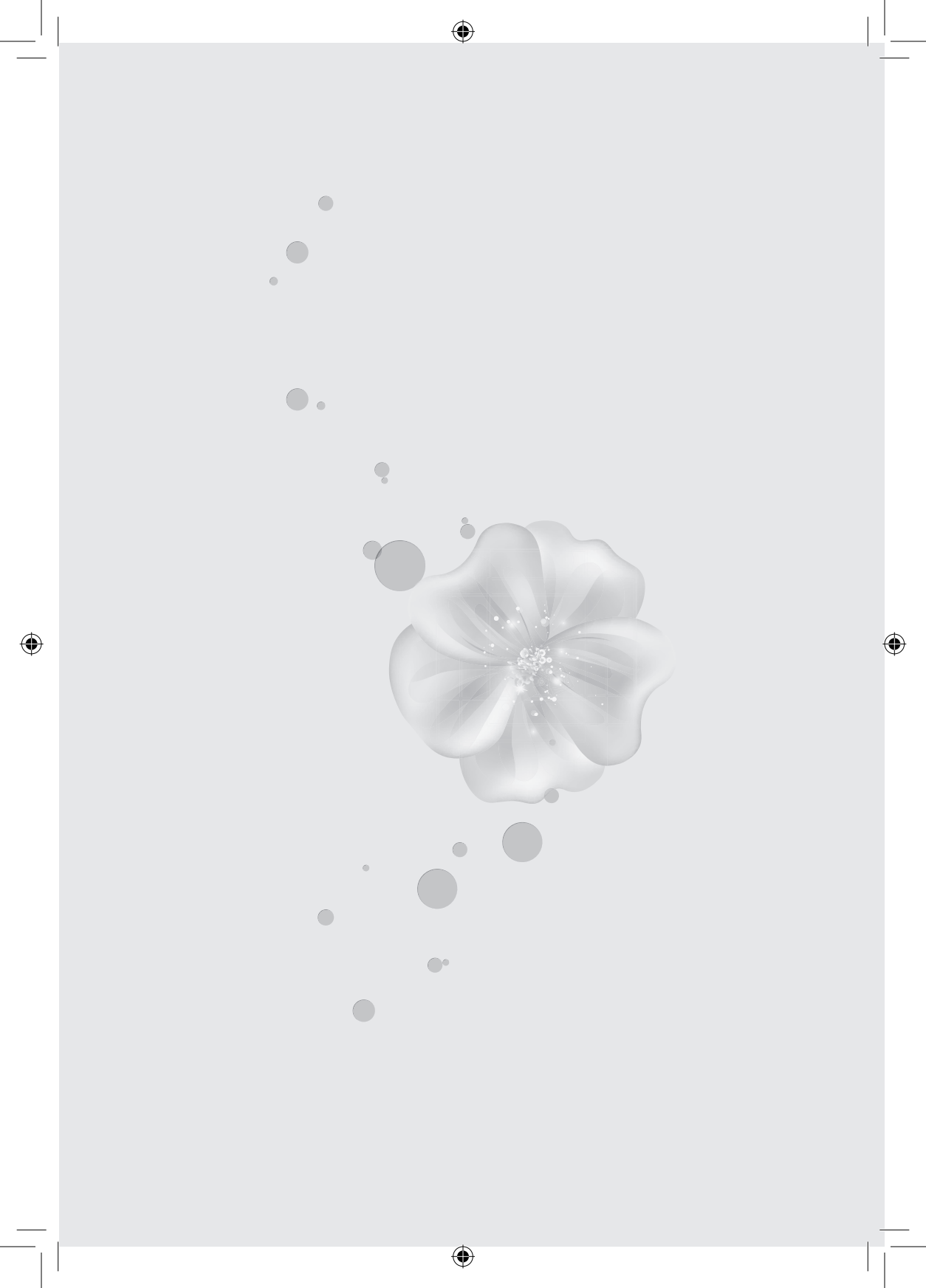
ระบบการศึกษาในทุกระดับ สร้างให้ผู้เรียนรู้สึกมีปมค้อย ยิ่งเรียนสูง ยิ่งช่วยตนเองไม่ได้ ยิ่งเรียนสูงยิ่งต้องมีอาชีพรับใช้ฝรั่งหรือนายทุนผู้มีเงินนับว่าการศึกษาเป็นปัจจัยสร้างจุกอับทางปัญญา บางคนอับอายแม้กระทั่งเปิดเผยฐานะของบุพการีของตนเอง

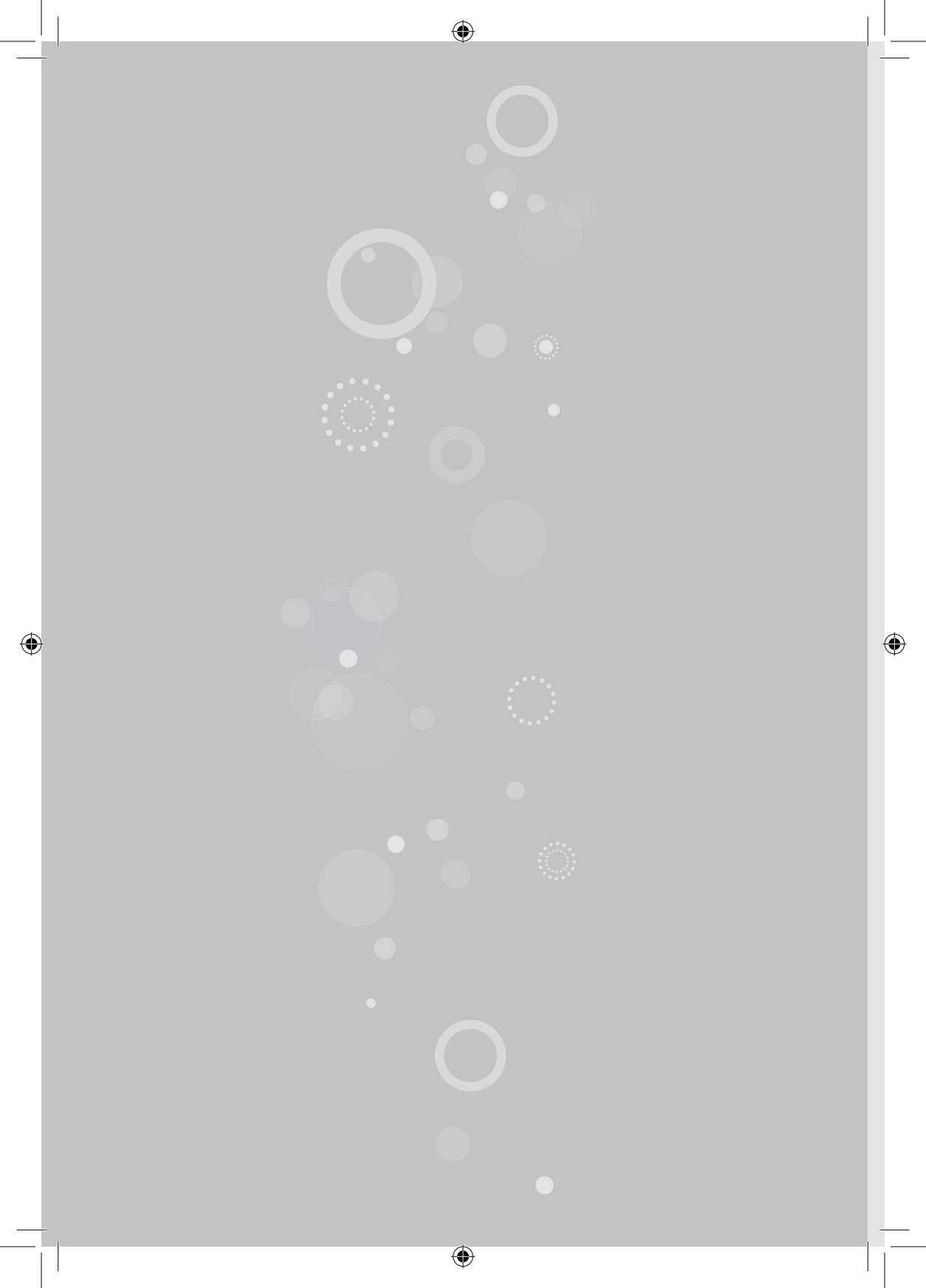
การเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเห็นจริงประเด็นเดียว และยังสอนให้ฝันหวานถึงอนาคต โดยเงืงความจริงตามหลักวิทยาศาสตร์ ตรรกะ ที่เป็นพลวัตรอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทำให้คนปฏิเสธความล้มเหลว และเมื่อเผชิญหน้ากับชีวิตที่ควบคุมให้เป็นดังใจฝันไม่ได้ ก็ทุกระทมใจ การศึกษาที่ถูกต้องไม่น่าทำให้ผู้คนฝันค้างกลางวันเช่นนี้

หลักการเกี่ยวกับการพัฒนาวัตถุโดยปรัชญาวิทยาศาสตร์ และพัฒนาจิตใจโดยพุทธปรัชญา นับเป็นคนละเรื่อง สร้างมาจากความเชื่อคนละแนว เราไม่น่าเอาจิตวิญญาณสันติสุขของคนไทย มาขายแลกเปลี่ยนกับการพัฒนาวัตถุ เช่นที่กำลังกระทำกันอยู่เช่นนี้เลย

เรื่องของโลกาภิวัตน์ แค่สร้างตรรกะเพื่อให้คนแย้งชิงวัตถุด้วยกติกาเดียวกัน เรื่องของพุทธธรรมลึกซึ้งเหนือการแย้งชิงเหนือความเป็นโลก ถ้าให้เขามีที่พึ่งทางใจ บางทีการไปต่อสู้แย้งชิงวัตถุ เพื่อได้ชื่อว่าพัฒนาแล้ว อาจจะง่ายกว่าที่ตามตกเป็นทาสทางปัญญาของผู้อื่นเพียงอย่างเดียว

การล้านี้กถึงความจริงไม่เรียกว่าตาย แม้ไม่คิดว่ากำลังทำผิดก็น่าลองวิธีคิด แยกกายของพุทธบ้าง สังคมไทยต้องการผู้นำที่มีสัมมาทิฐิ นี่คือการขาดแคลนอย่างยิ่งของการพัฒนาเพื่อสันติภาพ





# บทที่แปด

## คู่มือวิทยากร

### ว่าด้วยบุญกิริยาวัตตฤสึบ (คำขวัญถึงวิทยากร)

ฐานของการสร้างความคิดชอบ (สัมมาทิจฺจ) คือบุญกิริยาวัตตฤสึบ ผู้ที่จะทำหน้าที่วิทยากร ต้องเคยปฏิบัติบุญกิริยาวัตตฤสึบจนกลายเป็นอุปนิสัย ดังนั้นจึงไม่ใช่ใครก็ได้ แต่วิทยากรจะต้องมีความเชื่อ บุญภายในของตน ถ้าในชีวิตจริงผู้ใดชอบหาความสุขจากการแย่งชิงผลประโยชน์นำเข้าสู่ตนเอง จะมาทำหน้าที่วิทยากรไม่ได้ดี

บุญหมายถึงฐานของการสร้างความสุขของจิต

กิจกรรมจะออกแบบโดยการกระตุ้นให้เห็นคุณค่าของกิจวัตรปกติ ที่สามารถ

แปลงเป็นบุญได้ ถ้าคิดเป็น หรือทำให้เกิดศรัทธาภายหลังจากการเข้าร่วมในการทำกิจกรรม

กลยุทธ์ในการสร้างบุญได้กล่าวมาแล้วในบทที่สอง ณ ที่นี้จะรวบรวมประสบการณ์ตรงจริง ที่ผู้มีความคิดจะรู้สึกได้ว่า กิจวัตรปกติของชีวิตที่เป็นบุญมีอยู่ เห็นอยู่ แต่คนส่วนน้อยจะสกัดบุญออกมาได้

**ต่อไปนี้เป็นกิจวัตรของผู้มีบุญ ตามความเห็นของแม่ชีไพเราะ ทิพย์ทัศน์**

1. นิ่งได้ต้นไม้ รับลมเย็น ฟังเสียงนก แม้ทำงานก็มีความสุข
2. ฟังผู้อื่นพูดอย่างตั้งใจ โต้ตอบด้วยวาจาไพเราะ หรือให้กำลังใจ การฟังอย่างตั้งใจ พูดให้กำลังใจ จะเป็นบุญมหาศาล
3. ทักทายด้วยรอยยิ้ม สัมผัสโอบกอดอย่างนุ่มนวล เป็นการถ้ายโอนความเมตตาจากจิตสู่จิต จะได้ทั้งความสุขและบุญเพิ่มทั้งคู่
4. การคารวะผู้อาวุโสอย่างจริงใจ นอบน้อม ก่อให้เกิดบุญและความสุข มีหน้าซำยังทำให้เกิดความปรารถนากับผู้พบเห็น เป็นวัฒนธรรมแห่งบุญของคนสยาม
5. การเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ช่วยถือของให้บ้าง หยิบของส่งให้ จัดของให้เป็นระเบียบ ทำห้องให้สะอาด เก็บขยะจากถนนลงถัง ล้วนเป็นงานบุญ
6. เดินตามพระไปบิณฑบาต จะเกิดความสุข และได้บุญจากการอนุโมทนาอย่างมาก
7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เดิน เล่น ให้เป็นสติ เล่นกีฬาที่ได้เหงื่อ ทำงานอดิเรก เหล่านี้ก่อความสุข
8. หายใจยาวๆ ลึกๆ 2-3 ลมหายใจเข้า-ออก ตอนเช้า ผ่อนคลาย รับอรุณ

9. การทำความสะอาดร่างกาย ทำให้เกิดความสุข ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดก็จะมีความสุข เช่นทดลองใช้แชมพูสระผมลดลงครั้งหนึ่ง ฯลฯ

10. รับประทานอาหารเช้าๆ ให้รู้สึกถึงรสของอาหารที่มีองค์ประกอบต่างๆ

11. เปลี่ยนอิริยาบถรู้สึกตัว ขยับตัวลุกนั่ง ทุกอย่างจะก่อความสุข

12. เชื่อในความจริงใจ พยายามพูดเชิงบวกแทนการโกหก ทำงานเกิดปฏิกิริยาว่า การพูดเชิงบวกนอกจากไม่ผิดศีลข้อสี่แล้ว ยังเกิดประโยชน์กับผู้ฟัง

13. เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่าแฝงอยู่ในทุกที่ ที่เราอยู่อาศัย

14. เชื่อว่าตนเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้นได้ ถ้ายังหวั่นไหวให้ใช้ การอธิษฐานกำกับ โดยเฉพาะก่อนเข้านอน

15. การเห็นผู้อื่นมีธรรมจะเกิดความสุข ผู้มีบารมีที่สะสมไว้มาก เช่นในหลวงรัชกาลที่ 9 และพระราชวงศ์ จะทำให้เกิดความสุข

16. แต่ความสุขจะยั่งยืนได้ ต้องเกิดจากการหยั่งเห็นสัจธรรมด้วยจิตตนเองเท่านั้น

ถ้ายังปราศจากปัญญาหยั่งรู้ สิ่งที่ทำจึงเป็นแค่ศรัทธา ซึ่งอาจคลอนแคลนได้ จึงต้องหมั่นประกอบบุญเป็นนิจ ทำจิตให้มีความสุขทุกเมื่อ นี่เองเป็นต้นเหตุแห่งการต้องทำบุญชื่อบุญ ตรวจสอบตนเองว่าในวันหนึ่งมีกำไรหรือขาดทุนบุญกิริยาไปเท่าไร การทำบุญชื่อบุญจะต้องทำติดต่อกันอย่างน้อยหนึ่งปี จิตจะสามารถประกอบบุญได้เป็นอัตโนมัติไม่ต้องจดจำ หรือต้องคิดเอา

บุญเป็นดั่งเงาเฝ้าตามติด	บุญเป็นมิตรไปทุกที่
บุญบดป้องผองไฟรี	ให้ชีวิปลอดโพลภัย
บุญพิทักษ์บุญรักษา	บุญช่วยพาให้สดใส
ถึงชีพดับลับลาไป	บุญส่งให้สวัสดิ์

**ความคิดของชาวตะวันตก** เชื่อว่าผู้ที่มีอุปนิสัยในการสร้างสุข มีดังต่อไปนี้

1. อย่าฝากความหวังไว้กับโชคหรือปัจจัยภายนอก
2. หาเวลาเงียบๆ และทำใจให้สงบทุกวัน
3. ชื่นชมสิ่งดีๆ ของชีวิต
4. เป็นเพื่อนกับตนเอง ในแง่บวก
5. ทำดีกับคนอื่น
6. ทำในสิ่งที่ถนัด
7. คุณสมบัติของคนมีความสุข ความคิดของชาวตะวันตก
8. มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในตนเอง แต่ไม่ถึงขั้นหลงตัวเอง
9. มองโลกในแง่ดี
10. เป็นคนเปิดตัว (extro vert) ชอบสังสรรค์กับคนอื่น
11. ควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ ควบคุมเวลาได้ดี

### **บันได 7 ขั้น สู่ความสุข ความคิดของชาวตะวันตก**

1. ให้ความสัมพันธ์อันดับแรกกับการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น
2. ทำงานที่รัก และที่มีความหมายต่อชีวิต

3. คิดถึงคนอื่น และช่วยเหลือคนอื่น
4. ให้ความสำคัญกับความสุข
5. สร้างพลังให้ชีวิต เช่นออกกำลังกาย
6. มีการจัดการกับชีวิต และมีความยืดหยุ่นตัว
7. หาความสุขได้อย่างสม่ำเสมอ

### **แนวความคิดที่เป็นพรและเป็นโทษ ข้อคิดจากแม่ชีโพรา: กิพยทัศน์**

ฝรั่งมาเที่ยวอาศรมมาตา เห็นสมาชิกของอาศรมมาตาช่วยกันทำงาน โดยเฉพาะงานครัว คนละไม้คนละมือ เป็นภาพความประทับใจของเขา

เขาอุทานว่า “ภาพที่เห็น ไม่มีในประเทศของเขา”

การที่เกิดความประทับใจอย่างลึก ๆ ในปรากฏการณ์ธรรมดาที่เห็น เรียกว่า เกิดแนวคิดที่เป็นพร

ภาพที่ฝรั่งเห็นเหนือคำบรรยาย แต่ตรงกันใจของผู้คน

ที่ว่าเหนือคำบรรยาย เพราะจะพูดว่า ภาพดังกล่าวเกิดจากความสามัคคี ก็ไม่ใช่ มันลึกซึ้งกว่านั้น

ความร่วมมือกันของสมาชิกอาศรมมาตา เป็นภาพกินลึกเข้าไปในใจ มันประกอบด้วยความมีสติของสมาชิก ทำงานอย่างมีสติก่อความตั้งใจ และยังมีธรรมวินัย คือทำงานอย่างมีระเบียบ ไม่โง่งมงาย ไม่วุ่นวาย ไม่ลุกกลน แต่มันให้ความรู้สึกกำลังพอดี

แม้ข้าพเจ้าจะพยายามใช้ตัวอักษรบรรยายความประทับใจที่เกิดในใจของความเป็นพร ก็ทำได้แค่สร้างมโนภาพบางส่วน

จิตที่ประทับใจ ผุดเกิดวาบเดียว พลันรู้สึกประทับใจทันที  
ด้วยเหตุนี้ การจะเฉลยแนวคิดที่เป็นพร จึงทำได้แค่พูดอย่าง  
กระต่อนกระแต่น ท่านต้องพยายามสร้างมโนภาพจากตัวอักษรเอาเอง

ในการจัดหลักสูตรปฏิบัติธรรม เรื่อง “คุณธรรมและจริยธรรม  
การเป็นแพทย์” หรือการเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ นักศึกษา  
วิทยาศาสตร์ ฯลฯ ภาพที่นักศึกษาดูซึมความประทับใจระหว่างทำ  
กิจกรรมก็นับว่าเป็นสภาวะเหนือคำบรรยาย

ทุกครั้งที่จัดกิจกรรม “การวิเคราะห์ความคิดแบบกายเชิงพุทธ”  
จึงเป็นการสร้างมหากุศลกับสถานที่ กับผู้เข้ารับการอบรม กับผู้เตรียม  
การอบรม กับวิทยากร ผลก็คือ เปลี่ยนห้องประชุมเป็นเสมือนโบสถ์ที่มี  
คนเข้าร่วมพิธีทีละร้อยคน

นี่คือผลลัพธ์ที่ได้ทันที ที่เกิดจากการจัดกิจกรรมชนิดนี้ทุกครั้ง  
ข้าพเจ้าผู้ออกแบบกิจกรรม และเป็นผู้พูดแทรกการทำสมาธิ ทำ  
หน้าที่เป็นดังสารคุณในสภาพของแม่ชีผู้นำพิธีกรรม

กิจกรรมที่ทำทั้งวันเป็นจุดตั้งวันสำคัญของพระพุทธศาสนา  
ทุกคนในห้องประชุมใหญ่ กำลังทำบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ร่วมกัน  
ทุกคนกำลังรวบรวมกำลังความคิด ความดีภายใน ร่วมกันสร้าง  
แนวคิดที่เป็นพร ซึ่งเป็นผลลัพธ์เชิงรูปธรรม

การจัดการหลักสูตรอบรม “การสร้างคุณธรรมจริยธรรมผ่านความ  
คิดแบบกายเชิงพุทธ” เป็นเสมือนพลังบุญอันยิ่งใหญ่

พูดให้ตายตัวไม่ได้ด้วยตัวอักษร แต่ประทับใจไว้ในจิตตรงกัน

ข้าพเจ้าได้จัดหลักสูตรการอบรมคุณธรรมและจริยธรรมผ่านความ  
คิดแบบกายเชิงพุทธ มาจำนวนหนึ่ง หลายสิบครั้ง แต่ได้เลือกนำกิจกรรม  
ที่จะอบรมนักศึกษาแพทย์ปีที่หนึ่ง ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ในวันที่

24-25 พฤศจิกายน พ.ศ.2555 มาเป็นตัวอย่างในการเขียนกิจกรรมและ  
เป็นคู่มือวิทยากรด้วย

การอบรมนักศึกษาแพทย์จัดหนึ่งวัน วันละ 150 คน แยกเป็นสิบ  
กลุ่ม มีวิทยากรประจำกลุ่มสิบคน

วิทยากรแต่ละท่านมีประสบการณ์ การคิดแบบคายเชิงพุทธมา  
อย่างดีผ่านประสบการณ์จริง ที่เห็นคุณค่าของลานเสวนา เข้าใจเจ้าได้  
กล่าวไว้แล้ว

การอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม โดยอาศัย  
ข้อมูลจากโลกาภิวัตน์ สร้างแนวคิดแบบคายเชิงพุทธ จะต้องใช้บรรยากาศ  
ของวัฒนธรรมพุทธ

นั่นก็คือ มีการไหว้พระสวดมนต์เป็นจุดเริ่มต้นและลงท้ายของ  
กิจกรรม

มีการกล่าวนำให้ทำจิตใสบริสุทธิ์ เพื่อให้จิตว่างพอจะรับธรรม หรือ  
ผูกบังเกิดธรรมอันมีค่าของชีวิต

จะต้องกล่าวคำว่า “สาธุ” แทนวัฒนธรรมปรบมือ

การหัวเราะ ขบขันทำได้ในขอบเขตพอดี ไม่ใช่กรี๊ดร้องเมามัน

การเสนอผลงานในแนวธรรม่า สร้างบทละครสั้นๆ เป็นสิ่งดี เพราะ  
ทำให้บรรยากาศสดชื่น สอดรับกับยุคโลกาภิวัตน์ที่ทุกวันทั้งวันมีแต่  
ความบันเทิงแต่ต้องมีเวลาสงบใจ หยุดพักกิจกรรมเพื่อทำภาวนาครั้ง  
ละ 1-2 นาที

การให้หยุดกิจกรรมคั่นช่วงเวลาทำกิจกรรมเพื่อทำภาวนา เป็น  
สิ่งจำเป็นเพราะว่า จะทำให้ทุกคนมองเห็นว่า ความคิดและความรู้สึก  
ตัวเป็นคนละชนิดกัน

ขณะที่ข้าพเจ้านำภาวนา เพื่อให้ทุกคนรู้สึกตัว ความคิดที่ค้างใจ จะพุ่งออกมา ทำให้ง่ายต่อการเห็นความแตกต่างระหว่างความคิดและความรู้สึกตัวว่าเป็นอารมณ์สองชนิด

นอกจากนี้ วิทยาการพุดนำภาวนาจะมีโอกาสใส่แก่นธรรมของการตามดูจิตภายใน 1-2 นาที บรรยากาศที่ได้จะเป็นเวลาที่ดียิ่งที่สุดที่พระธรรมจะถูกดูดซึมเข้าจิต

การอาศัยช่วงเวลาเหมาะสม และใช้เวลาสั้นๆ เพื่อสอนเรื่องจิตและการตามดูจิต เป็นความจำเป็น และได้ผลดีสำหรับจิตของเยาวชนคนอินทรีนทร์ ทั้งวีทั้งวัน วุ่นวายอยู่กับการรับส่งข้อความ ตัดต่อข้อความ และเข้าใจว่า สิ่งที่ทำคือความถูกต้อง และยังคิดว่าดีทันสมัยอีกต่างหาก

การนำภาวนาแทรกสั้นๆ ก็เปรียบประดุจ “ล่านำเพลงธรรม”

ถ้าวิทยาการพุดให้เข้าจิตได้ จะเป็นการภาวนาที่ได้ประโยชน์สูงและผู้ทำภาวนาจะเห็นความอัศจรรย์ในการภาวนา “รู้สึกว่ดี รู้สึกอัศจรรย์”

แต่การทำภาวนา ให้นั่งนานๆ แล้วไม่มีการพุดนำที่ทำให้เกิดการหยิ่งเห็นความจริงจะได้ผลลัพธ์ตรงกันข้าม

เนื่องจากขณะนั่งทำภาวนานานจะเกิดนิเวรณห้่า เช่นการฟุ้งคิดหรือการร่งว่หลับ แคสภาวะใดในสองสภาวะธรรมนี้ ถ้าหากเข้าแทรกและนำจิตจะทำให้ผู้ภาวนามองไม่เห็นประโยชน์ของการนั่งสมาธิ เพราะนั่นที่ไรไม่ฟุ้งก่งว่ ฐู่ไปทำอะไรที่มีสาระมากกว่าจะดีก่า

การที่เยาวชนรู้สึกด้านต่อการนั่งสมาธิภาวนา นีคือบาปตัวจริง เพราะการบังคับให้เยาวชนมานั่งภาวนา โดยเขามองไม่เห็นคุณค่าของการทำดังกล่าว ก่อความคิดผิด (มิจฉาทฐิ) ให้เกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าท่านกล่าวว่า “มิจฉาทฐิ ที่เกิดในผู้ใด สิ่งดังกล่าว เลวร้ายกว่าการเกิดเป็นโรคไม่มีทางรักษา ร้ายแรงกว่าภัยพิบัติทั้งมวล”

ด้วยเหตุนี้ การนำวิถีพุทธเข้าสอดแทรกในวิถีโลกาภิวัตน์จึงต้องทำด้วยยุทธศาสตร์ที่แยบคาย

การทำลานเสวนาที่ข้าพเจ้าจัดขึ้นในรู้แบบกิจกรรมที่อธิบายมาตั้งแต่บทที่หนึ่ง จะมีกลยุทธ์แบบ “เพื่อนบอกเพื่อน”

เพราะวิทยากรจะชักใยอยู่ในกลุ่ม ระหว่างการระดมสมอง เมื่อวิทยากรมองเห็นสาระของมโนภาพโดยรวมแล้ว ก็จะแนะนำให้ผู้นำผลการระดมสมองไปเล่าหน้าห้องประชุม พร้อมกับยกตัวอย่างที่เป็นจริงประกอบ

บรรยากาศการนำเสนอดังกล่าว มันคือบรรยากาศของเพื่อนบอกเพื่อน ภาษาที่ใช้ก็เป็นภาษาของกลุ่มเพื่อน (วิทยากรได้เรียนรู้ภาษาวัยรุ่นไปในตัว) เยาวชนบางคนเก่งมาก การนำเสนอจะสนุก เข้าใจ สามารถควบคุมอารมณ์ของกลุ่มเพื่อนไว้ได้ และธรรมชาติต่าง ๆ ที่ซ่อนไว้ในแผนภาพจะถูกแทรกซึมเข้าจิตใจโดยอัตโนมัติ

เมื่อนำเสนอผ่านไปหนึ่งหรือสองกลุ่ม ผู้เข้ารับการอบรมจะรู้สึกเหมือนอยู่ในงานอีเวนท์ทั่วไป เป็นบรรยากาศของงานที่มีคนเข้าใจกัน พูดกันรู้เรื่องแต่ความจริง แต่ข้อมูล และแผนภาพทุกอย่างเป็นความจริงที่แต่ละคนได้สำนึกแล้ว พร้อมนำกลับไปปรับปรุงพฤติกรรมด้วยตนเอง

ต่อไปนี้เป็นแผนภาพที่ใช้เป็นคู่มือของวิทยากร แต่ทว่ามันเป็นเพียงภาพจำลองไว้ในใจ ส่วนการระดมสมองที่เกิดขึ้นจริงจะเป็นอย่างไร ต้องปล่อยให้ตามสมรรถภาพของกลุ่ม

กลุ่มสิบกลุ่มเป็นจิ๊กซอสร้างแนวคิดที่เป็นพร ตามเหตุปัจจัยในขณะนั้น

ดูนิยายแม้สร้างจากเรื่องเดิม แต่เปลี่ยนผู้แสดงและผู้กำกับคนใหม่ก็จะกลายเป็นนิยายเรื่องใหม่ได้ทันที

## ชีวิตที่ดีควรเตรียมตัวอย่างไร คู่มือวิทยากร

กิจกรรมหนึ่ง น้ำเพื่อชีวิต (โปรดเปรียบเทียบกับคำสั่งในกิจกรรม)



ข้อที่หนึ่ง แผนภาพโดยองค์รวมที่เป็นสามัญสำนึกของทุกคน  
ข้อที่สอง เป็นเรื่องของการประสพการณ์จริงว่าจะใช้น้ำในชีวิตปกติ  
อย่างประหยัดและรู้คุณค่าได้อย่างไร

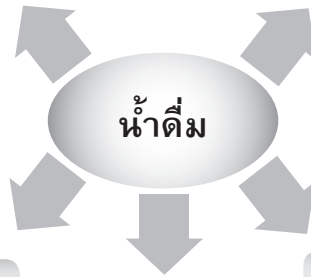
## กิจกรรมที่สอง น้ำดื่ม (โปรดเปรียบเทียบกับคำสั่งในกิจกรรม)

เครื่องกรองน้ำ  
การประปา การมาตรฐาน-  
ของน้ำ

- กลยุทธ์การโฆษณา
- ทุกชนิด
- น้ำเจือสี

การทำน้ำสะอาด

ธุรกิจน้ำดื่ม



น้ำดื่ม=น้ำใช้

- ในการแพทย์
- ในการวิจัย

น้ำขวด การผลิตพลาสติก

- ขยะพลาสติก
- การขนส่งก๊าซ
- การหีบอ่ก๊าซขวดในอ่าวไทย

ทำไมจึงต้องโฆษณา

คำถาม น้ำเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องดื่มเพื่อดำรงชีวิต เหตุใดจึงต้องโฆษณาและเสียเงิน

กิจกรรมที่สาม **หัวใจคือหน้าตักดีสิทธิ์**  
(โปรดเปรียบเทียบกับคำสั่งในกิจกรรม)



ส่วนข้อที่สามที่ได้ก็คือ รู้สึกว่าทุกชีวิตมีความเป็นมิตรในสังสารวัฏ คนที่เห็นมิตรภาพในกลุ่มคน ย่อมมีความสุข ความหวังและมีพลังชีวิต

**กิจกรรมที่สี่ เครื่องฟังอากาศคนไข้**  
(โปรดเปรียบเทียบกับคำสั่งในกิจกรรม)



ข้อที่หนึ่ง จะเห็นภาพรวมของการร่วมมือ รวมปัญญา ร่วมแรงของคนจำนวนมาก ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นเครือข่ายที่ซับซ้อนได้ผล คือเครื่องฟังอากาศไข้

ดังนั้น คุณภาพของความเป็นเครื่องมือ จึงเหนือกว่ามูลค่าของมันอย่างเปรียบเทียบได้ยาก มันทำให้นักศึกษาแพทย์เริ่มสำนึกว่า

1. การที่มีแพทย์ก็เพราะมีคนเจ็บไข้ เกิดปฏิสัมพันธ์ของแพทย์อยู่บนเหตุแห่งความไข้
2. การรักษาสสมัยใหม่ ต้องมีผู้ช่วยแพทย์ที่ต้องผ่านการเรียนมาอย่างหนักเช่นกัน
3. การเรียนแพทย์เกิดขึ้นได้ เพราะคนยุคใหม่ศรัทธาในการรักษาแบบทันสมัย
4. ถ้ารัฐบาลขาดนโยบายการสนับสนุนงบประมาณสุขภาพ การแพทย์ที่ทันสมัยก็อาจเกิดขึ้นได้ เพราะการรักษาที่ทันสมัยต้องใช้งบประมาณมหาศาล
5. ถ้าไม่มีหลักสูตรแพทย์ อาจารย์แพทย์ เพื่อนเรียนแพทย์ เราเรียนคนเดียวก็เป็นไปไม่ได้

## กิจกรรมที่ห้า ความอดทนของนักเรียนแพทย์ (โปรดเปรียบเทียบกับคำสั่งในกิจกรรม)



อดทนที่ให้ผลเป็นบวก : อดทนฟังให้จบ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ  
ฝึกสติ เพิ่มสมาธิ สติสัมปชัญญะ

อดทนที่ให้ผลเป็นลบ : เล่นเกมนานไป ดูกีฬา บันเทิง ดื่มน้ำเจือสี  
แล้วสติเสีย

**กิจกรรมที่หก ตารางชีวิตของนักศึกษาแพทย์  
(โปรดเปรียบเทียบกับคำสั่งในกิจกรรม)**



เลือกกิจกรรมที่ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

1. ฝึกกายบริหารที่ต้องมีการฝึกลมปราณ ต้องฝึกตนเองสม่ำเสมอ
2. ฝึกการมองชีวิตในแง่ที่เป็นคุณ
3. มองเห็นโอกาสและความพิเศษของตนเองให้มาก
4. ขอบคุณคนไข้และทุกคน ที่มาร่วมบุญกับเราทุกวัน

กิจกรรมที่เจ็ด    หลักในการเลือกบริโภคสินค้าสิ้นเปลือง  
(โปรดเปรียบเทียบกับคำสั่งในกิจกรรม)



**กิจกรรมที่แปด การพักเพื่อผ่อนคลาย**  
**(โปรดเปรียบเทียบกับคำสั่งในกิจกรรม)**



1. จดทีละตัวอักษร
2. ได้ยินทีละคำ
3. เคลื่อนขยับทีละนิด
4. รู้จักรับกระทบที่แขน ขา ของอิริยาบถต่างๆ
5. รู้สึกทางกายภาพ ร้อนหนาว แห้ง เหน้อออก

### กิจกรรมที่เก้า ลอกจากอินเทอร์เน็ต รู้ได้อย่างไรว่าถูกต้อง

1. ความรู้วิทยาศาสตร์ มีนิยามที่ต้องจำ มีมาตรฐานที่ต้องทำให้ได้
2. มีหลักการที่ต้องรู้ (เช่นว่า ซีรี่ย์ยนต์ กับชื่อโทรศัพท์ต่างกันมาก)
3. มีแนวความคิดที่ต้องมองเห็นว่า จะใช้รถยนต์ทำอะไร โทรศัพท์ทำอะไร
4. มีเหตุผลที่จำเป็น ซึ่งเป็นหลักการ ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
5. มีกระแสของค่านิยม ที่ควรวางใจเป็นกลาง ไม่ต้องบวกและลบมาก
6. มีความเข้าใจความต้องการของความรู้ที่จะนำไปใช้ รู้วิธีเข้าภาษา เข้าประโยค และรู้ว่า ความรู้สึกทุกชนิดจงอย่าปลงใจเชื่อ
7. ต้องมีความสังเกต และสร้างความคิดที่เป็นจริง ไม่ปล่อยใจเชื่อตามภาษา
8. ต้องรู้ว่า ภาษาเป็นเพียงสมมติ ความเชื่อถือ application ของจิตที่ถูกภาษากระตุ้นให้เกิดข้อความ
9. อย่าใช้ข้อมูลในอินเทอร์เน็ตเพื่อการเบียดเบียนผู้อื่นในข้อมูลที่ไม่จริง อย่าส่งขยะข้อมูลเพราะจะเหลือค่างที่จิตตนเอง ขยะเต็มจิตเหมือนบาปมิตรเต็มหัวใจ

### กิจกรรมที่สิบ เรียนเพื่อสอบ

1. ต้องมีสิ่งสำคัญในชีวิต 7 ข้อ (ตามที่เขียนไว้ในหลักการ)
2. ต้องอบรมให้จิตค่อยๆ มี สิ่งดังกล่าวทีละข้อ
3. การแสวงหาเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร เป็นความสำคัญของการมีความสำเร็จในการเรียน

4. เรียนไปต้องแสวงหาหลักการสร้างวิชาที่กำลังเรียน ว่าเป็นมาอย่างไร ความรู้ไม่ต่างจากตัวตน ถ้าคนขาดพ่อแม่มักจะมีปมด้อย คนไม่รู้ที่มาที่ไปของความรู้ จะเรียนแบบลูกกำพร้า

5. เรียนไปต้องคิดว่า นี่คือบุญ โชค ได้ฝึกสติ ได้ฝึกปัญญา ให้การเรียนเป็นการฝึกสติปัญญา ถ้าทำได้ดังนี้ได้ดีแน่

6. ความรู้มีหลักการเหมือนกันหมด รู้สิ่งหนึ่ง คือ รู้ทุกสิ่ง เข้าใจประโยคนี้นี้ได้ จะพิชิตความรู้ได้ทุกเรื่อง ถ้ารู้โครงสร้างขาดความรู้หนึ่งเป็นเรื่องอย่างดี

### การแทรกซึมก่อความเป็นมงคลหรืออับมงคล (ข้อคิดเพิ่มเติม)

ชีวิตที่จะเป็นมงคล ต้องคอยสังเกตสมดุล ที่ถูกธรรมชาติจัดสรร ดังนั้น จะสังเกตได้ละเอียดถี่ถ้วนแค่ไหน ต้องขึ้นกับกำลังของสติ การฝึกสติให้เป็นอริบดีการคิด การพูด การทำ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อความ เป็นมงคลของชีวิต

การศึกษาว่า สติคืออะไร และทำไมต้องฝึกสติ และฝึกได้ผลดีจะทำอย่างไร ต้องการกัลยาณมิตร ต้องการการปฏิบัติจริง ไม่ใช่เรื่องคิดเองได้ ยุคที่โลกาภิวัตน์เชื่อในเครดิต ทุกอย่างจะต้องได้มาก่อน ผ่อนทีหลัง แม้กู้เงินมาทำบุญก็ยังทำกันอยู่ ข้าพเจ้าแทบจะหมดหวังที่จะคิดว่า โลกนี้จะกุมงคลกลับคืน เพราะแทบทั้งโลก รวมนักบุญ ก็ยังเชื่อว่า การเป็นหนี้ใช้ก่อนผ่อนทีหลัง เป็นความฉลาดของยุค

กิจกรรมที่เป็นมงคลที่นำมาแทรกในบทนี้ เป็นการช่วยสร้างมโนภาพขององค์กรรวมของผู้ทำกิจกรรม

ขอย้ำซ้ำความว่า สติ ไม่ได้มีกำลังมากขึ้น จากการมีมโนภาพองค์รวม สติเป็นเครื่องระลึกที่ที่เกิดจากจิตรู้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ รู้คุณค่าของความรู้สึกที่ผุดขึ้นตลอดเวลา

ถ้าปราศจากสติเพียงพอ การวิตกวิจารณ์ก็เป็นเพียงเรื่องมือสร้างบุญเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่จะสร้างมงคลจนถึงเปลี่ยนมนุษย์เป็นอริยบุคคลนั้น ไม่มีทางเป็นไปได้

แนวการเพิ่มสติอย่างง่ายที่สุด คือการฝึกรู้ตัวดังต่อไปนี้

1. ตื่นรู้ รู้สึกตัวทันที ยอมรับการมีความรู้สึกตัวด้วยความยินดี
2. ใช้เวลาเข้าด้วยความสุข ให้เวลาตอนเช้าเป็นเวลาของความสุขทางร่างกาย เช่น ออกกำลังกาย กินอาหารเข้า และสูดอากาศตอนเช้าด้วยความสุข แทรกซีกความสุขสงบจากธรรมชาติยามเช้า
3. เพียรรู้สึกตัวเมื่อเปลี่ยนอริยาบทใหญ่ ๆ ต้องพยายามรู้ให้มากขึ้น ให้เกียรติตนเองให้พอ จึงจะอยากตามรู้ ตามความรู้สึกของตนเอง
4. สร้างมิตรภาพผ่านเครือข่ายให้ได้สมกับมิตรภาพกับคนจริง ๆ ที่กำลังทำกิจกรรมจริง ๆ ร่วมกัน
5. ต้องเข้าใจว่า เหตุผลของโลกาภิวัตน์ ไม่ช่วยเพิ่มมงคลชีวิตได้มากนัก ต้องเข้าใจความนอกเหตุเหนือผล ต้องแยกแยะกฎแห่งกรรมให้ออกจากกัน

## อนัตตาที่บันดาลกรรมและธรรมกับการปล่อยวาง (ข้อคิดเพิ่มเติม)

การที่จิตหยังเห็นมโนภาพขององค์รวม เป็นความจำเป็นขั้นต้นในการเข้าใจกฎของอนัตตาธรรม

เจตนาเป็นต้นเหตุของกรรม กรรมและผลของกรรมย่อมมีอย่างแน่นอน

การที่เราขึ้นรถโดยสารพร้อมกับคนจำนวนหนึ่ง เจตนาย่อมนำคนเหล่านั้นที่มีชื่อจริง มีประวัติจริง และมีเหตุปัจจัยจริง มาประชุมสร้างกรรมรวมกันกับเราบนรถโดยสาร

ข้อมูลที่ใช้คิดถึงกฎแห่งกรรมต้องเป็นความจริงอย่างเดียว ผลของกรรมก็เด็ดขาดไม่เกี่ยวกับความชอบและความไม่ชอบของใครทั้งนั้น

การจะเข้าใจกฎอนัตตาจึงต้องระวัง อย่าให้สับสนกับความไม่ได้ตั้งใจ อันเป็นผลของอกุศลกรรมของเจ้าของจิต

อนัตตาเป็นเรื่องของกฎแห่งกรรม เป็นเรื่องจริง แต่ที่ถูกแทรกแซงด้วยกฎแห่งกรรมเพราะมนุษย์มีตัวตน รักสุขเกลียดทุกข์ จึงทำให้เกิดการเลือกสรร จำแนก แยกแยะ ก็เพราะต้องการได้ดังที่ชอบใจเป็นผล

ไม่ว่าจะมีสติ ไร้สติ มีปัญญา ไร้ปัญญา กฎของอนัตตานั้นเฉียบขาด ถ้ามีสติจะเห็นว่า ทุกปรากฏการณ์จะมีสมดุลของปฏิกิริยา ที่รู้ได้ด้วยตนเอง

แต่ผู้มีปัญญสามารถจินตนาการถึงเหตุปัจจัยที่มีจริง แม้ไม่ต้องมีประสบการณ์ตรง เช่น เราถามท่านว่า ท่านเชื่อไหมว่า ท่านมีปู่ทวด ย่าทวดอยู่จริง คนส่วนมากไม่เคยเห็น แต่ก็เชื่อว่ามีจริง อุปมาอย่างเดียวกับข้อมูลจริงที่กำลังดำเนินกฎของอนัตตาก็เป็นเรื่องจริงเช่นเดียวกัน

แต่ถ้าไร้สติ มีสติน้อย ความพอดีก็จะไม่เกิด จึงเกิดความสุดโต่ง ทำให้เกิดผลเสียข้างเคียง แต่กฎของอนัตตาก็ยังช่วยปรับความพอดีอยู่ตลอด พระพุทธเจ้าจึงอุทาน “ความเป็นเช่นนั้นเอง” ของทุกปรากฏการณ์ สำหรับจิตที่มองเห็นการไหลนิ่งของเหตุปัจจัย จะเห็นเลยว่า แท้จริงไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ ยกเว้นต้องหยุดให้มีจุดเริ่มต้น ปลายทางจึงเกิดได้

ดังนั้นการปล่อยวางจึงเป็นเรื่องภาษาสมมติ การเห็นการไหลเรื่อยของปัจจัย โดยไม่ต้องทำอะไรกับปรากฏการณ์เหล่านั้น นั่นแหละ เรียกว่า การปล่อยวาง

“การไม่ได้ทำอะไร” จึงเป็นปริศนาธรรม ของการบรรลุธรรมอย่างหนึ่ง

### รูสิ่งหนึ่งคือรูทั้งหมด (ข้อคิดเพิ่มเติม)

การที่จะสอนให้ผู้เรียนเห็นว่า สิ่งหนึ่ง (อะไรก็ได้) แท้จริงเป็นตัวแทนของความรู้ความคิด ความพยายามทั้งหมดของมนุษยชาติ

ดูเหมือนว่าเป็นแค่ ความฝัน ความหวัง ที่ไร้หนทางที่จะเป็นจริง แต่ทว่าถ้าผู้เรียนได้เข้าถึงความจริงแค่ความเดียว หรือแค่ตัวอย่างเดียว การบรรลุเข้าสู่จินตนาการของการสังเคราะห์ความรู้ของมนุษย์จะเกิดขึ้นทันที

การผุดบังเกิดนี้ ถ้าเกิดขึ้นวาบเดียว พอแล้ว ที่จะรู้แจ้งแทงตลอดความรู้ของศาสตร์นั้นๆ

นักวิทยาศาสตร์มาจากทั่วโลก ไม่เคยรู้จัก ผุดคุยกันเลย แต่ทว่าสามารถรู้แจ้งแทงตลอดของความรู้วิทยาศาสตร์ ได้ตรงกันทุกคน

นักปฏิบัติธรรม มาจากสายไหน ปฏิบัติอย่างไร ไม่มีปัญหา ถ้าหากู้แจ้งแทงตลอดกฎแห่งธรรม จะเห็นโลกตรงกัน เหมือนกันชนิดที่พ้นคำถาม

แม้ยังไม่เชื่อเสขบุคคล (อรหันตบุคคล) ก็สามารถหยั่งรู้ได้ด้วย ปัญญาแยกกายเชิงพุทธ เพียงเวลาเสวนาด้วยกันไม่ต้องนานก็รู้ทันที

แต่ถ้ายังไม่เข้าถึงกฎแห่งธรรม ก็จะติดอยู่แค่กฎแห่งกรรมคือ ความเชื่อที่เป็นตัวตนบุคคล แม้จะปฏิบัติเคร่งครัดแค่ไหน ก็ได้แค่มีขเมกัลยาณัง คือ ไพเราะในท่ามกลาง เพราะเข้าใจไม่ถึงกฎแห่งเหตุปัจจัยที่สร้างความ เป็นธรรมดาในทุกเหตุการณ์

**ต่อไปนี้เป็นข้อเสนอแนะของข้าพเจ้า สำหรับผู้มีเป้าหมาย จะเข้าถึงกฎแห่งธรรม**

1. พุทธกรรมส่วนตัวของผู้สอน เช่น ประวัติการสอนดีเด่น ประสบการณ์ส่วนตัวไม่มีมลทินชนิดที่ผิดศีลรุนแรง มีพรหมวิหารสี่ ถ้าผู้สอนมีชีวิตดังกล่าว มีโอกาสใช้การสอนเป็นกัลยาณธรรม

2. ต้องศึกษาให้เข้าใจปรัชญาของศาสตร์ แต่ละศาสตร์มีโครงสร้างของศาสตร์เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ศาสตร์ก็ไม่ต่างจากภาษาพูด จะมีประวัติการสมมติ การบัญญัติที่เฉพาะโครงสร้างของการสังเคราะห์ความรู้ของโลกาภิวัดน์ และพุทธศาสตร์ โปรดหาอ่านจาก “วิถีพุทธ-วิถีโลกาภิวัดน์”

3. มีการสอนชนิดมีกิจกรรมหลากหลาย อย่างน้อยก็เป็นการสอนสองทาง คือ ผู้เรียนและผู้สอนมีปฏิสัมพันธ์ผ่านคำถาม คำตอบ ยิ่งมากก็ยิ่งดี

4. ถ้าจะให้ผู้เรียนเก่งทั้งพูดและเขียน ผู้สอนต้องช่วยปรับโครงสร้างของภาษาให้ด้วย ถ้าผู้ใดเข้าถึงโครงสร้างของภาษาก็จะช่วยผู้เรียนให้ประสบความสำเร็จได้สูง

5. การสอนก็เหมือนการแต่งนิยาย หรือ พงศาวดาร จำเป็นต้องมีเกร็ดชีวิตประกอบ เรื่องเล่าของตนเอง ของนักเรียน ของสังคม ประวัติคนดี คนเด่น คนดัง ฯลฯ จำเป็นต้องมีประกอบสีสันของบทเรียน

6. ต้องมีกรอบกติกาให้ผู้เรียนอย่าออกนอกกรอบจนเสียวินัยของการเรียน เช่นการบ้านต้องมี ต้องตรงต่อเวลา ต้องมีสาระ ต้องมีประโยชน์ ผู้สอนต้องอ่านการบ้าน นำการบ้านกลับมาให้นักศึกษาวิเคราะห์เป็นกลุ่ม เพื่อให้เห็นความแตกต่างระหว่างสมรรถนะของตนเองกับเพื่อน

7. ต้องมีความเป็นกันเอง เตรียมตัวให้พร้อม แก่สถานการณ์ได้ดี ให้เป็นปกติ คือมีสมรรถนะในการคลายเครียดให้ผู้เรียน

8. ข้าพเจ้าพบว่า การบันทึกความประทับใจ ในแต่ละคาบเรียนก็เป็นการฝึกการสรุปรวบยอดของแต่ละคาบ

นักศึกษาบางคน จับประเด็นเก่ง มีปฏิภาณสูง

นักศึกษาบางคน จับความเห็นของเพื่อนเก่ง เริ่มมีความมั่นใจในการพูดวิเคราะห์

นักศึกษาบางคนพยายามพูด แม้ไม่เข้าประเด็น แต่ก็ได้รับกำลังใจจากห้องเรียน

การที่ทุกคนแสดงความเข้าใจว่า มีความแตกต่างกันในการจับประเด็น มีความหลากหลายในความเห็น เป็นการฝึกมีน้ำใจนักกีฬา การยอมรับความแตกต่างของความเห็น การได้มโนภาพองค์รวม

แท้จริงแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการเรียนวิชาใด ถ้าผู้สอนมีสมบัติครบ 8 ข้อนี้ ผู้เรียนทุกคนจะคิดเก่ง คิดชอบ และเพิ่มพูนคุณธรรมภายในโดยอัตโนมัติ แสดงถึงอำนาจของสัจธรรมย่อมปรับจิตของทุกคนได้ดีเช่นนั้นเอง



### คนต้นแบบ

1. ให้คิดถึงคุณค่าของสรรพสิ่งด้วย ไม่ใช่คิดแค่มูลค่าอย่างเดียว (คุณค่าของชีวิตจะสูงค่า ถ้าหากว่าไม่ยึดติดที่มูลค่า)
2. ฝึกการประหยัด ใช้ทุกอย่าง อย่างคุ้มค่า  
ใช้วัตถุให้คุ้มค่า  
ใช้ศิลปะให้คุ้มค่า  
ใช้ความรู้ให้คุ้มค่า  
ใช้จิตวิญญาณของตนเองให้คุ้มค่า
3. ฝึกอบรมจิตให้เกิดพลังบุญเสริมจากพลังจิต
4. ฝึกวินัยของชีวิตให้รักความเรียบง่าย
5. ฝึกนิสัยที่เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิตให้เกิดพลังบวก
6. ฝึกอบรมข่มความอยากให้ทำแต่สิ่งที่ไม่ถูกต้อง ให้ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม



## ความสำคัญที่ต้องเข้าถึง “นิยาม”

เพราะความเชื่อที่ว่า จากรูปหนึ่งชนิด สามารถจะนิยามมากมายนับไม่ถ้วน เพื่อเข้าถึงสมบัติที่แท้จริงของรูปนั้น

นิยาม จึงถูกสร้างซ้อนทับต่อกันมาเรื่อยๆ นี่คือหลักการของนักปราชญ์ตะวันตก

ต่อไปนี้ข้าพเจ้าจะใช้ปฏิจจสมุปบาทของพระพุทธเจ้า ว่าด้วยการเกิดทุกข์จาก 12 ปัจจัย 11 ขั้นตอน มาประยุกต์ เพื่อให้ท่านมองเห็นว่าการเข้าไม่ถึงนิยามของวิชา หรือของหัวข้อวิชา จะมีผลเสียดังต่อไปนี้



## ปฏิจสุมุปรบาทว่าด้วยโทษ ของการเข้าไม่ถึงสภาวะของคำนิยาม

เมื่อนิยาม	เป็นเหตุแต่จำ	เป็นภาษา..... แต่ไม่สัมพันธ์กับ ประสบการณ์ตรง
ความจำที่เป็นภาษา	เป็นเหตุทำให้เกิด	คิดซ้อนคิด..... พลดจากเหตุปัจจัยตรง ทันที
คิดซ้อนคิด	เป็นเหตุทำให้เกิด	ตัวตนของตน..... เข้าใจว่าตนคิดได้
ตัวตนของตน	เป็นเหตุทำให้เกิด	ยึดสิ่งไม่มีจริง..... เหม่าว่าคิดได้นั้นจริง
ยึดสิ่งไม่มีจริง	เป็นเหตุทำให้เกิด	การสับสน..... นำที่มามีไปที่ไม่ตรงจริง มาคิด
การสับสน	เป็นเหตุทำให้เกิด	คาดการณ์ผิด..... สร้างปัญหา
คาดการณ์ผิด	เป็นเหตุทำให้เกิด	หลงรู้..... ยึดว่าตนถูก (มีจฉาธรรม)
หลงรู้	เป็นเหตุทำให้เกิด	การแก้ไม่ตรงเหตุ..... ปัญหาไม่ถูกแก้
การแก้ไม่ตรงเหตุ	เป็นเหตุทำให้เกิด	ความขัดแย้ง..... สรรเสริญ นิินทา
ความขัดแย้ง	เป็นเหตุทำให้เกิด	การแบ่งขอย..... เพื่อกลบความขัด แย้ง
การแบ่งขอย	เป็นเหตุทำให้เกิด	การแตกแขนง... ความรู้ผิด แยกตัว ต่าง คนต่างเชื้อ

คนละอย่าง

เมื่อจะเรียนให้รู้จริง จำเป็นต้องสร้างเหตุต่อไปนี้



## ปฏิบัติสมาธิว่าด้วยคุณของการสัมพันธ์นิยาม กับข้อมูลจริงของชีวิต

1. ต้องประยุกต์นิยาม ให้สอดคล้องกับประสบการณ์ตรง
2. เมื่อจำได้แล้ว ต้องรู้ระบบและสภาวะที่ผันผวนนิยามด้วย
3. เมื่อคิดซ้อนคิด ต้องรับทราบว่ามันเป็นแค่ศิลปกรรมของภาษา
4. เมื่อเกิดตัวตนขึ้นมา ต้องรู้ว่า นั่นคือความธรรมดาของค่านิยม
5. เมื่อยึดสิ่งที่ไม่จริง ต้องรู้ว่า นั่นคือความวิจิตรของจิต
6. เมื่อสับสน ต้องรู้ว่า โลกต้องแยกเป็นสอง แยกที่คิด แยกที่รู้
7. เมื่ออยู่กับความเป็นคู่ ต้องรู้ว่า ต้องแยกเป็นสาม เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ยังลงความเห็นไม่ได้
8. เมื่อแยกเป็นสามต้องถาม กาลามสูตรสิบ
9. เมื่อเข้าถึงกาลามสูตรสิบ ต้องรู้ว่า นี่คือการดับปัญญาเท่านั้น
10. เมื่อดับปัญญา ต้องรู้ว่ามันเป็นปัจเจกตั้ง เวทิตัพโพ
11. เมื่อรู้ว่าทุกสิ่งมีปัจเจกตั้ง เวทิตัพโพ ก็ควรเห็นทุกอย่างเป็นธรรมดา
12. นี่แหละคือสภาวะการไม่ติดไม่สลัก และไม่หยุดอยู่เป็นธรรมดา

**หมายเหตุ** เป็นปฏิบัติสมาธิที่เขียนโดยจิตตปัญญาของ  
แม่ชี ดร.ไพเราะ ทิพย์ทัศนีย์



**ตัวอย่างโครงการ**  
**กำหนดการอบรมคุณธรรม**  
**โดยการพัฒนาจิตผ่านการคิดแยกคาย**  
**สำหรับนักศึกษาแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑**  
**วันเสาร์-วันอาทิตย์ที่ ๑๙-๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔**  
**ณ ห้องประชุม สว. ๒ ชั้น ๓**  
**อาคารสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชมรรชาชนนีอนุสรณ์**  
**โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**

กลุ่มที่ ๑ วันเสาร์ที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

กลุ่มที่ ๒ วันอาทิตย์ที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

๐๘.๐๐ - ๐๘.๑๕ น. ลงทะเบียนรับเอกสาร

๐๘.๑๕ - ๐๘.๓๐ น. พิธีเปิดโดยคณบดีแพทยศาสตร์

๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. บรรยาย “วิถีพุทธ-วิถีโลกาภิวัตน์”

โดยแม่ชี รศ.ดร.ไพเราะ ทิพยทัศน์

๑๐.๐๐-๑๐.๑๕ น. รับประทานอาหารว่าง

๑๐.๑๕-๑๑.๑๕ น. กิจกรรมกลุ่ม “น้ำ : อุปกรณ์สร้างอารยธรรม”

๑๑.๑๕-๑๒.๑๕ น. อภิปรายกลุ่ม

๑๒.๑๕-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น. บรรยาย “ชีวิตที่สมดุลต้องบริหารทั้งมูลค่าและ  
 คุณค่า” โดยแม่ชี รศ.ดร.ไพเราะ ทิพยทัศน์

๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง

๑๔.๔๕-๑๕.๔๕ น. กิจกรรมกลุ่ม “เพิ่มคุณค่าชีวิต ควรทำอย่างไร”

๑๕.๔๕-๑๖.๑๕ น. อภิปรายกลุ่ม

๑๖.๑๕-๑๖.๔๕ น. สรุป ประเมินผลและพิธีปิด

### กำหนดการอบรมพัฒนาอาจารย์

หลักสูตรเฉพาะที่ 26 เรื่อง การสอนคุณธรรมแบบแยกกาย

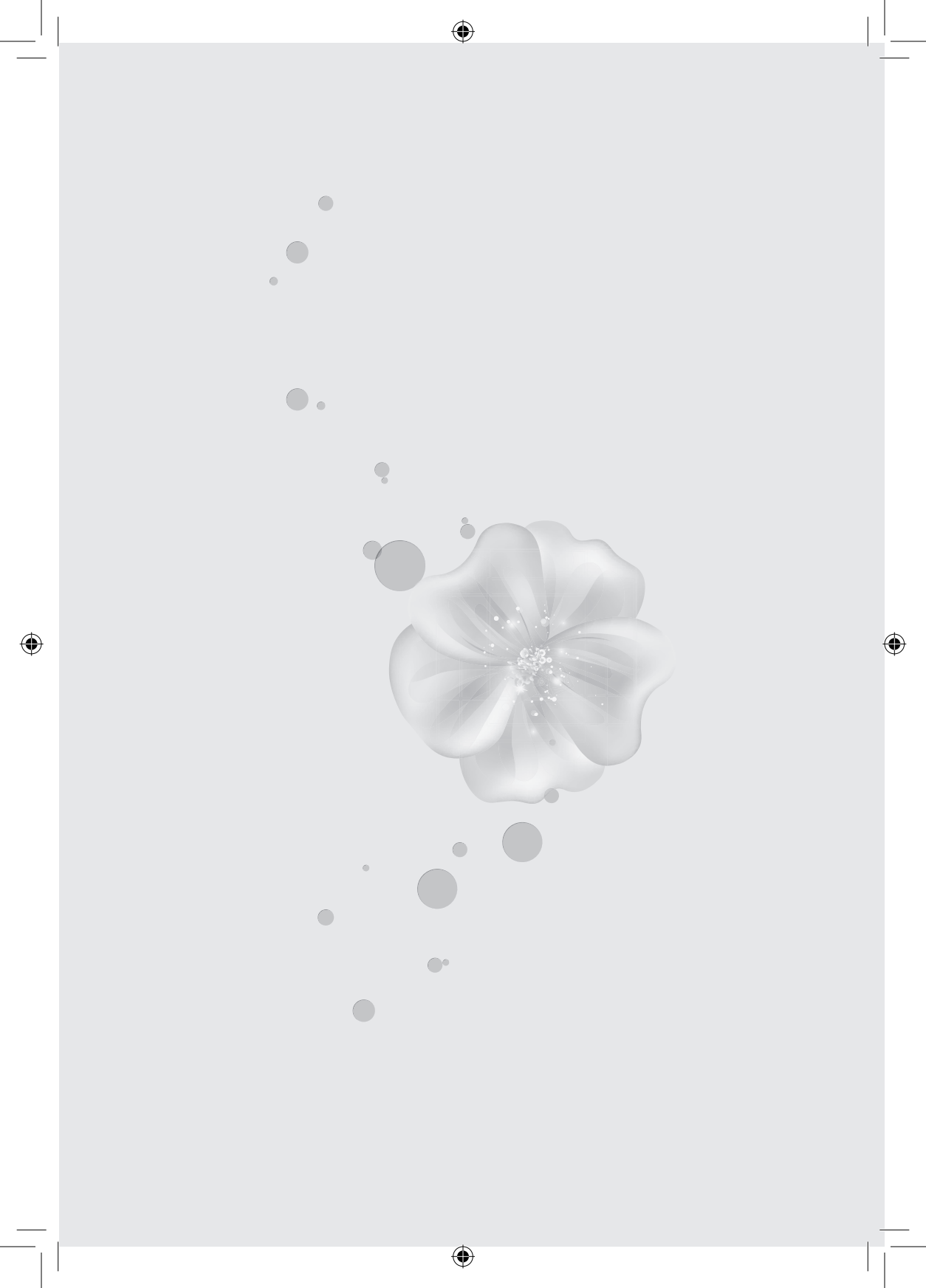
วันที่ 14 กรกฎาคม 2551 เวลา 08.30 – 16.30 น.

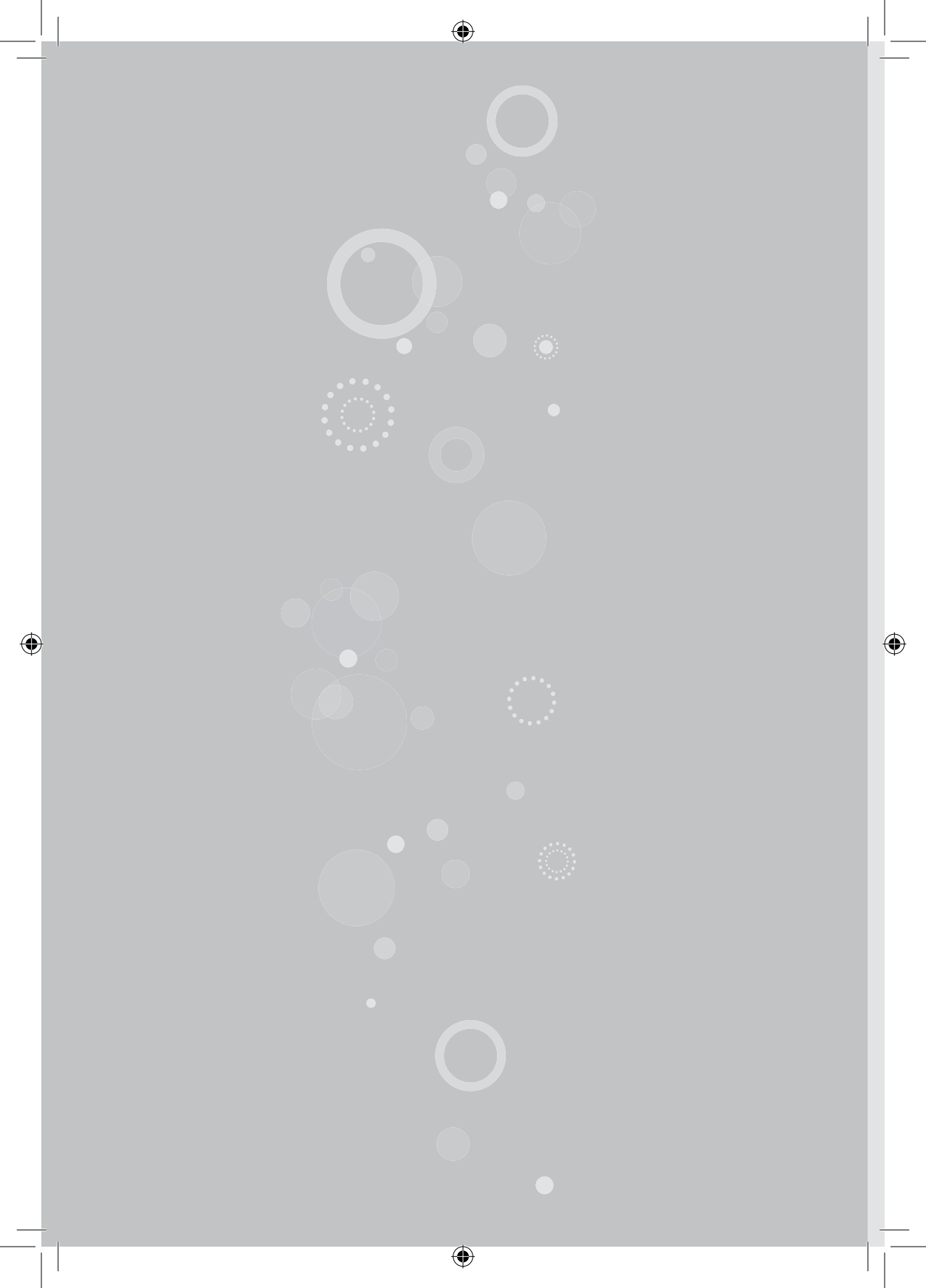
ณ ห้องอบรมสำนักนวัตกรรมการเรียนการสอน ชั้น 6

อาคารศูนย์สารสนเทศ

เวลา	รายละเอียด
08.00-08.30น.	ลงทะเบียน
08.30-09.45น.	การบรรยายเรื่อง เทคนิคการใช้ข้อมูลวิทยาศาสตร์(จากโลกาภิวัตน์) เพื่อสร้างแนวคิดแยกกายเชิงคุณธรรม โดยแม่ชี ดร.ไพเราะ ทิพย์ทัศน์
09.45-10.00น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.00-12.00น.	กิจกรรม “แนวคิดแยกกายเชิงพุทธ” โดยแม่ชี ดร.ไพเราะ ทิพย์ทัศน์และคณะ
12.00-13.00น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.00น.	การบรรยายเรื่อง มองปัญหาด้วยสายตาของนักวิทยาศาสตร์ และนักปฏิบัติธรรม โดยแม่ชี ดร.ไพเราะ ทิพย์ทัศน์
14.00-16.00น.	กิจกรรม “กลวิธีสอดแทรกคุณธรรมในชั้นเรียน” โดยแม่ชี ดร.ไพเราะ ทิพย์ทัศน์และคณะ
16.00-16.30น.	ประเมินผลและปิดการอบรม

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างช่วงบ่ายในขณะที่ทำกิจกรรม





# ภาพพจน์ที่ 1

## ธาตุ



1. **พยัญชนะ: ธาตุโดยพยัญชนะ:** คือ สภาพที่มีการดำรงอยู่ในลักษณะที่ทรงไว้ซึ่งตัวเองและสิ่งอื่น.(ธ-ธาตุ ในความหมายว่า “ทรง”). (คำกฤษฎา)

2. **อรรถะ: ธาตุโดยอรรถะ (นิยาม)**

2.1 ส่วนประกอบสุดท้ายที่ไม่ควร หรือไม่อาจแบ่งแยกออกไปได้อีกต่อไป

2.2 ส่วนประกอบส่วนย่อย ที่จะประกอบกันขึ้นเป็นสิ่งใหม่หรือส่วนใหญ่.

2.3 คุณลักษณะหรือคุณค่าเฉพาะของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็เรียกว่า ธาตุ(ธาตุดี, ธาตุชั่ว, ธาตุรู้, วิชชาธาตุ, อวิชชาธาตุ, ธาตุตา, ธาตุหู, ธาตุรูป, ธาตุเสียง, ธาตุกลิ่น ฯลฯ กามธาตุ, รูปธาตุ, อรูปธาตุ, ธาตุว่าง, นิพพานธาตุ).

3. **ไวพจน์: ธาตุโดยไวพจน์:** คือ ธรรม, ธรรมชาติ. (คำแทน)

4. **องค์ประกอบ: ธาตุโดยองค์ประกอบ:**

4.1 อสังขตธาตุไม่มีองค์ประกอบ. สังขตธาตุมีเหตุมีปัจจัย และองค์ประกอบใด ๆ ตามสมควรแก่ธาตุนั้น ๆ .

4.2 อีกปริยายหนึ่ง: ถือเอาโดยความหมายของคำคำนี้ ธาตุมีองค์ประกอบ คือดำรงอยู่ได้ หรือมีอยู่ได้โดยตัวมันเองหนึ่ง; ทำหน้าที่ประกอบกันขึ้น เป็นสิ่งใหม่หนึ่ง; เป็นไป หรือไม่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยตามธรรมชาติของธาตุนั้น ๆ หนึ่ง.

5. **ลักษณะ : ธาตุโดยลักษณะ**

5.1 มีลักษณะทรงตัวเอง.

5.2 เป็นรากฐานของสิ่งทั้งปวง ในลักษณะเป็นเหตุปัจจัยก็มี ; ในลักษณะควบคุมบังคับ ก็มี.

5.3 เป็นส่วนประกอบของสิ่งที่ต้องการส่วนประกอบ.

5.4 บางธาตุมีลักษณะไม่เที่ยง, เป็นทุกข์; บางธาตุไม่มีลักษณะอย่างนั้น. แต่ทุกธาตุมีลักษณะเป็นอนัตตา

**6. อากาโร; ธาตุโดยอาการ:** ธาตุแต่ละธาตุไม่มีอาการ. ต่อเมื่อมีการผสมกัน จึงมีอาการแห่งการปรุงแต่งและเปลี่ยนแปลง เรียกว่าอาการของธาตุโดยปริยาย.

**7. ประเภท: ธาตุโดยประเภท:**

7.1 แบ่งโดยประเภทสอง :

**กลุ่มที่หนึ่ง:**

ธาตุที่รู้จักและศึกษากันอยู่ในวงการวิทยาศาสตร์ปัจจุบันมีแต่รูปธาตุ

ธาตุที่ศึกษากันอยู่ในทางธรรม มีนามธาตุ(เรื่องทางจิตทางวิญญาณ).

**กลุ่มที่สอง:**

สังขตธาตุ(มีปัจจัยปรุงแต่ง) บางทีก็เรียกว่าสังขารธาตุ.

อสังขตธาตุ(ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง) บางทีก็เรียกว่าวิสังขารธาตุ.

7.2 แบ่งโดยประเภทสาม:

**กลุ่มที่หนึ่ง:**

รูปธาตุ.

นามธาตุ.

อัพยากตธาตุ(ธาตุที่กล่าวไม่ได้ว่าเป็น รูป หรือเป็นนาม เช่น นิพพานธาตุเป็นต้น).

**กลุ่มที่สอง:** อีกปริยายหนึ่ง:

รูปธาตุ (มีรูป)

อรูปรธาตุ (ไม่มีรูป)

นิโรธธาตุ (เป็นที่ดับแห่งรูป และอรูปร).

กลุ่มที่สาม: อีกปริยายหนึ่ง:

กุศลธาตุ.

อกุศลธาตุ.

อัพยากตธาตุ (กล่าวไม่ได้ว่าเป็นกุศลหรืออกุศล).

7.3 แบ่งโดยประเภทสี่:

1. กามธาตุ.

2. รูปธาตุ.

3. อรูปธาตุ.

4. นิโรธธาตุ.

### 8. กฎเกณฑ์: ธาตุโดยกฎเกณฑ์:

8.1 ทุกสิ่งเป็นสักว่าธาตุ กล่าวคือ ความเป็นธาตุครอบงำสิ่งทั้งปวง;จนทำให้กล่าวได้ว่า ทุกสิ่งเป็นธาตุธรรมชาติ ไม่มีอะไรที่มีได้เป็นธาตุ; แม้ที่สุดแต่ความว่างก็ยังเรียกว่า “สุญญตธาตุ” ธาตุแห่งความว่าง.

8.2 สังขตธาตุมีกฎเกณฑ์ในการที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยเป็นของใหม่อยู่เสมอ; ส่วนอสังขตธาตุนั้นตรงกันข้าม.

8.3 มีธาตุพื้นฐานที่เป็นกลางบางธาตุ มีความหมายแน่นอนขึ้นมา; ตัวอย่างเช่น ธาตุรู้,จะรู้ผิดเป็นอวิชชาธาตุก็ได้ จะรู้ถูกเป็นวิชชาธาตุก็ได้ ยังมีอีกหลายธาตุที่มีลักษณะเช่นนี้.

8.4 การปรากฏแห่งสังขตธาตุไม่ว่าในลักษณะใด ๆ เป็นการปรากฏแห่งทุกข์; แม้ที่สุดแต่การปรากฏแห่งสุขธาตุ (ความสุข).

### 9. สัจจะ:ธาตุโดยสัจจะ:

9.1 ไม่มีอะไรที่มีใช่ธาตุที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และไม่เป็นอนัตตา.

9.2 ธาตุแม้ธาตุเดียวกัน ก็เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นของผู้ไม่รู้; แต่เป็นที่ตั้งแห่งความปล่อยวางของผู้รู้; เป็นเช่นนี้ แม้กระทั่งนิพพานธาตุ.

9.3 ชาติที่ประกอบกันขึ้นเป็นคนคนหนึ่ง มีหก(ชาติเท่านั้น: คือ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติไฟ ชาติลม ชาติอากาศ ชาติวิญญาณ; แล้วก็เป็นที่ตั้งที่อาศัยที่ปรากฏแห่งชาติอีกมากมายเหลือที่จะนับ.

9.4 แม้มโนธาตุจะเป็นสิ่งที่รู้สึกสุขทุกข์ แต่ก็ต้องอาศัยรูปธาตุทั้งปวงเป็นที่ตั้งที่อาศัยที่ปรากฏ เพราะต้องทำงานร่วมกันทั้งมโนธาตุและรูปธาตุ.

9.5 ชาติทั้งสี่สำหรับจะประกอบกันเป็นรูปขันธ์ และวิญญาณธาตุสำหรับจะเป็นนามขันธ์; ส่วนธาตุอากาศเป็นที่ตั้งที่อาศัยแห่งขันธ์เหล่านั้น.

9.6 อັตภาพคนเรานี่ บางเวลาเป็นเสมือนหนึ่งชาติที่กอง ๆ รวมกันอยู่; แต่บางเวลาก็เป็นเสมือนหนึ่งสิ่งกายสิทธิ์ ปรุ่่งแต่งหมุนจีไปเลย.

9.7 ชาติที่ยังไม่ถูกยึดถือ ก็ยังคงเป็นธาตุตามธรรมชาติ; เมื่อถูกยึดถือเข้าก็กลายเป็นตัวตนอย่างใดอย่างหนึ่งไป โดยไม่เห็นว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติ

9.8 ไม่มีผู้ใดทำอะไรแก่สิ่งใด นอกจากว่าธาตุกระทำต่อธาตุ. ผู้มองเห็นความจริงข้อนี้แล้วเท่านั้น จึงจะรู้สึกเช่นนี้และพูดออกมาว่า “ธาตุกินธาตุ” เป็นต้น.(มตินี้ต้องระวังให้ดี เพราะอาจนำไปใช้ฝ่ายมิฉฉาทิฎฐิประกอบกรรมอันชั่วหยาบ แล้วถือว่า ไม่มีบาปก็ได้).

9.9 เมื่อธาตุทำหน้าที่ตามหน้าที่ของมัน สิ่งที่เรียกว่าการปรุ่่ง(สังขาร)ก็เกิดขึ้น: จนเกิดสิ่งที่เรียกว่า आयตนะบ้าง ขันธ์บ้าง.

9.10 ธรรมชาติฝ่ายอสังขตะที่มีลักษณะเป็นกฎเกณฑ์ มีความหมายแห่งความเป็นพระเจ้า.

9.11 สิ่งที่มีชีวิตย่อมคบหากันตามธาตุแห่งจิตใจที่ตรงกัน: เช่น อริยชน ย่อมคบหากันแต่่อริยชน, สัตบุรุษคบหากันแต่่สัตบุรุษ, อัมธพาลย่อมคบหากันแต่่อัมธพาล.

9.12 บรรดาธาตุแม้จะเป็นธาตุเดิม ธาตุแรก แล้วปรุงแต่งกัน เป็นของใหม่ขึ้นมา ก็ยังเป็นธาตุอยู่อย่างเดิม: แม้จะดับไปแล้ว ก็ยังคงเป็น ธาตุอยู่นั่นเอง คือเป็น ธาตุดับ หรือธาตุว่าง.

9.13 คำว่า “ธาตุ” เป็นคำพูดที่ประหลาดที่สุด ; ที่หมายถึงทุก สิ่งไม่ยกเว้นอะไร; และแปลเป็นภาษาอื่นไม่ได้ความเต็มตามความหมาย ของคำ คำนี้.

**10. หน้าที่: ธาตุโดยหน้าที่** (โดยสมมติ): มีเฉพาะฝ่ายสังขตธาตุ คือ ผสมและปรุงแต่งกันเพื่อให้เกิดของใหม่ไม่มีที่สิ้นสุด

**11. อุปมา: ธาตุโดยอุปมา:**

11.1 เหมือนส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มนุษย์ใช้ประกอบกันขึ้นเป็น สิ่งใดสิ่งหนึ่ง.

11.2 เหมือนรากฐานรองรับสิ่งต่าง ๆ ทั้งในระดับพื้นฐานทั่วไป และระดับลึกสุดตามความหมายของคำว่า “ธาตุ” (ทรงไว้ซึ่งตัวเอง และ สิ่งอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง).

**12. สมุทัย: ธาตุโดยสมุทัย:** (เหตุแห่งทุกข์)

12.1 อสังขตธาตุไม่มีสมุทัย.

12.2 สังขตธาตุมีเหตุปัจจัยของธาตุนั้น ๆ และความต้องการ เป็นไปตามกฎของธรรมชาติเป็นสมุทัย. ถ้าเป็นเรื่องความต้องการของ มนุษย์ในห้องทดลองทางวิทยาศาสตร์ ก็มีความต้องการของมนุษย์เป็น สมุทัย.

**13. อัตถังคมะ: ธาตุโดยอัตถังคมะ** (ความดับ)

13.1 อสังขตธาตุ ไม่มีอัตถังคมะ.

13.2 สังขตธาตุก็มีความเปลี่ยนแปลง หรือ ความดับของเหตุ ปัจจัยนั้น ๆ ตามคราว เป็นอัตถังคมะ.

**14. อัสนาทะ: ธาตุโดยอัสนาทะ:** มีแก่ผู้ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน หรือยึดมั่นในธาตุนั้น ๆ ด้วยนั้นทิวาระ ซึ่งต้องมีอวิชาเป็นปัจจัย.(เสนห์)

**15. อาทีนวะ: ชาติโดยอาทีนวะ:** สำหรับสังขตธาตุไม่มี. สำหรับสังขตธาตุนั้นเป็นอันกล่าวได้ว่าการเกิดขึ้นแห่งธาตุ คือ การเกิดขึ้นแห่งทุกข์: เพราะทำให้เกิดการปรุงแต่ง อันนำมาซึ่งปัญหายุ่งยากอีกมากมาย. (โทษ เลวร้าย)

**16. นิสสรณะธาตุโดยนิสสรณะ:** การออกจากธาตุนั้นไม่มี; มีแต่การออกจากทุกข์ ซึ่งมีธาตุเป็นมูลเหตุ: คือการเห็นแจ้งธาตุโดยความเป็นธาตุปราศจากความหมายแห่งตัวตน.(อุบาย)

**17. ทางปฏิบัติ: ชาติโดยทางปฏิบัติ:** เพื่ออยู่เหนือปัญหาและอันตรายจากธาตุ: คืออริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งมีใจความสำคัญอยู่ที่ความมีสติ, ปัญญา,สัมปชัญญะอันเพียงพอ; เมื่อต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับธาตุ.

**18. อาหิสงส์: ชาติโดยอาหิสงส์:** อาหิสงส์จากธาตุโดยตรงไม่มี; มีแต่จากการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับธาตุ: จนสามารถบริโภค คือ มีหรือใช้สิ่งต่าง ๆ โดยไม่กััดเจ้าของ(ไม่เกิดทุกข์เพราะสิ่งนั้น ๆ).(ประโยชน์)

**19. หนทางถลา: ชาติโดยหนทางถลา:** เข้าไปสู่ความหมดปัญหาอันเกี่ยวกับสังขตธาตุ: คือความสันโดษ ความเป็นอยู่อย่างมัชฌิณี (พอดี); เพราะการเป็นอยู่อย่างนี้มีแต่การโน้มเอียงไปทางพระนิพพาน หรือสังขตธาตุ ซึ่งไม่มีทางที่จะเกิดปัญหา.

**20. สิ่งที่ต้องเกี่ยวข้อง:** ชาติโดยสิ่งที่ต้องเกี่ยวข้อง: เพื่อการอยู่เหนือการปรับปรุงแต่งของธาตุ:

20.1 ความรู้ที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า ธาตุ.

20.2 การปฏิบัติที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับความรู้ที่นั่น ๆ .

20.3 การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความรู้ และการปฏิบัติที่ถูกต้องและเพียงพอ นั้น เหล่านี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้

21. **ภาษาคน-ภาษาธรรม:** ชาติโดยภาษาคน-ภาษาธรรม:

21.1 ภาษาคน: กระดูกของคนที่ยายแล้ว เผาแล้ว.

ภาษาธรรม: สิ่งที่เป็นที่ตั้งสำหรับปลูกชนได้ยึดถือเอาเป็นตัวตน.

21.2 ภาษาคน: แร่ธาตุตามธรรมชาติ.

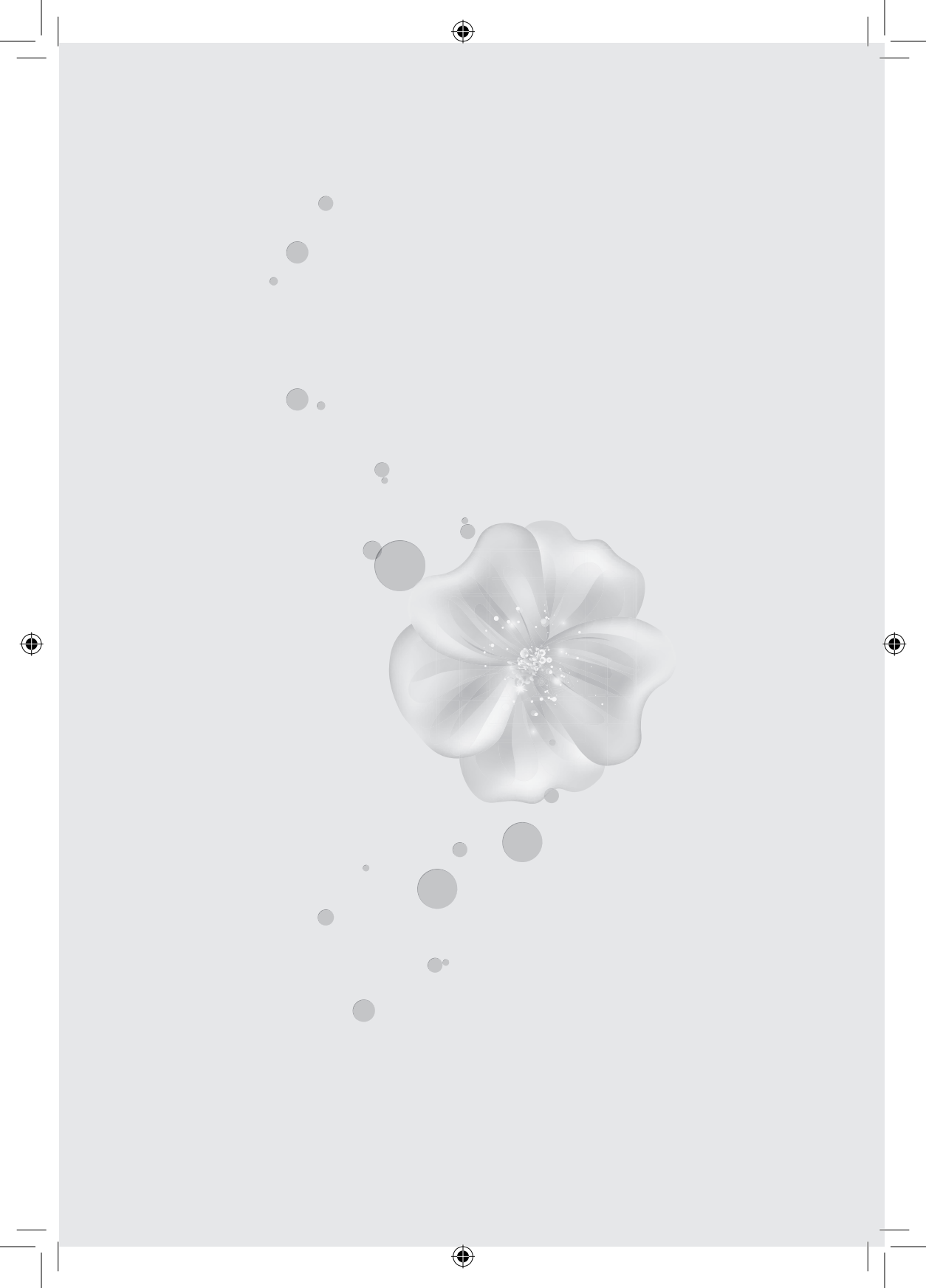
ภาษาธรรม: คุณสมบัติอย่างหนึ่งที่ทำให้ชาตุนั้น ๆ ได้ชื่ออย่างนั้น ๆ .

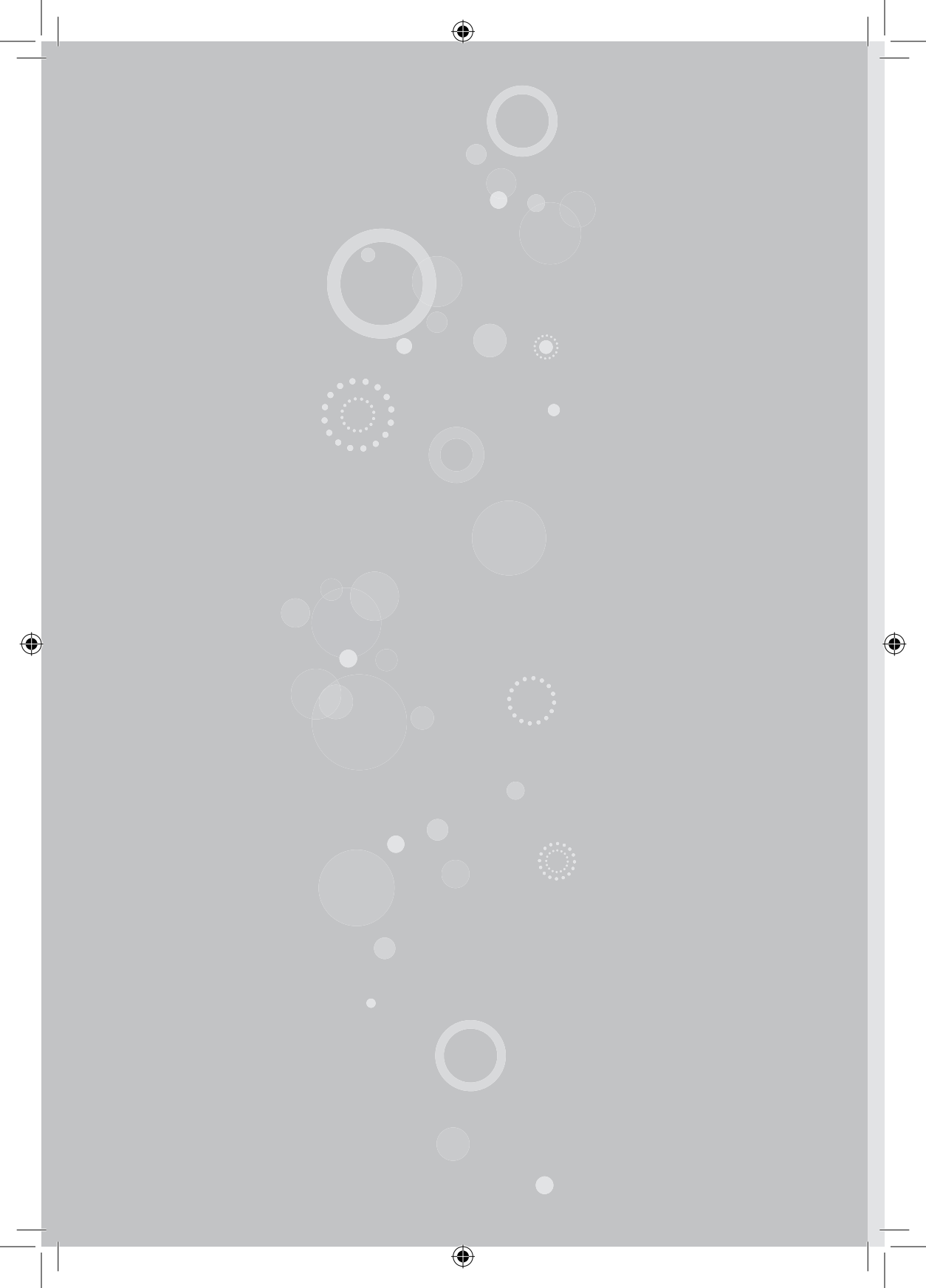
21.3 ภาษาคน: ปรากฏการณ์ทางรูปธรรมของชาตุนั้น.

ภาษาธรรม: สิ่งที่ยึดถือเอาเป็นตัวตนไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นตัวตนของชาตุนั้นหรือตัวตนของใคร.

สำเนาจาก “ธรรมโฆษณ์ อรรถกถา” เล่ม 1 กลุ่มปฏิบัติงานเพื่อ  
เผยแผ่พระพุทธศาสนาร่วมกับสวนอศรมมูลนิธิ พ.ศ. 2533 ,626 หน้า









ภาคผนวกที่ 2  
ต้นเหตุของการเขียน  
หนังสือธรรมะ

## รายชื่อหนังสือธรรมะที่เขียนโดยสิริวรุณ

1. “สะท้อนคิด ชีวิตทันสมัย” มุลินธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ  
พ.ศ. 2540 หน้า 159 หน้า

หนังสือเล่มนี้ นำโยนิโสมนสิการ หรือความคิดแบบกายเชิงพุทธ 10 แนวคิด มาใช้เป็น บรรทัดฐานวิเคราะห์ ชีวิตที่ทันสมัยของยุคโลกาภิวัตน์ จุดประสงค์เพื่อให้เข้าใจว่า แนวคิดแบบกายของพุทธ มีลักษณะอย่างไร

สำหรับปัญญาจากการทำภาวนา ทำให้ข้าพเจ้าลงความเห็นว่า แนวคิดแบบกายเชิงพุทธนั้นเป็นเรื่องใหม่ ปราชญ์ตะวันตกยังมีได้มองโลกแง่นี้เลย นำที่คนไทยจะมองเห็นว่า แนวคิดแบบกายของพุทธธรรมล้ำเลิศจริง ๆ มีประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาชีวิตอย่างหาประมาณมิได้

2. “อริยสัจสี่สิบเหลี่ยม” สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่ พ.ศ. 2540 หน้า 240 หน้า

อริยสัจสี่ที่คนไทยมักจะจำได้เจเนใจว่า นี่คือการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าจริง ๆ แล้วอริยสัจสี่มีได้ถึง 10 นัย ทุกนัยดับทุกข์ได้ถึงวิมุตติมรรคทั้งสิ้น

เมื่ออ่านพบว่า อริยสัจสี่ได้ถึงสิบนัยจาก “วิมุตติมรรค” พระอุปติสสะเถระแปลเป็นไทยโดยพระเมธีธรรมมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต) ข้าพเจ้าถึงบางอ้อว่า มิน่าการปฏิบัติภาวนาของนักปฏิบัติจึงมีได้หลายนัย เสมือนประตูทางเข้าสู่วิมุตติมรรคมีถึงสิบทาง

หนังสือเล่มนี้เป็นการขยายแนวคิดแบบกายเชิงพุทธว่าด้วย “อริยสัจสี่” วิเคราะห์หรือออกเป็นสิบนัย โดยวิเคราะห์ให้เข้ากับหลักการของพฤติกรรมศาสตร์ของนักจิตวิทยา

จริงๆ แล้วหนังสือเล่มนี้เป็นการสังเคราะห์อริยสัจสี่ในระดับหลักการวิจัยของโลกสากลผู้ที่ป็นนักวิจัยสากลน่าจะทิ้งในหลักการ หลังเขียนเสร็จแล้ว รู้สึกว่าตนได้นำแก่นแท้ของหลักการวิจัยของโลกมาเปิดเผยในแง่ของอริยสัจสี่

เป็นการนำความคิดแบบคายข้อเดียว ว่าด้วยอริยสัจสี่ในระดับหลักการวิจัยของโลกาภิวัตน์ ผู้ที่เป็นนักวิจัยสากลน่าจะทิ้งในหนังสือเล่มนี้

การวิจัยทุกอย่างในโลกมีหลักพื้นฐานเท่าที่แสดงไว้ในอริยสัจสี่สิบเหลี่ยมเท่านั้น แก่นธรรมของพุทธธรรมก็มีได้มีหลักการมากมายอะไร แก่นวิชาการของวิทยาศาสตร์ก็มีหลักการที่เสนอได้ง่ายๆ ตรงๆ เช่นเดียวกัน ความรู้ทุกชนิดถ้าเข้าถึงแก่นแท้จะพบกับความเรียบง่ายธรรมดาเท่านั้น

3. **“อะเมซิ่ง ปรมัตถธรรม”** ธรรมทานมูลนิธิ พ.ศ. 2542  
หน้า 218 หน้า

โดยสาระสำคัญ ต้องการจะอธิบาย “ธรรมแก้ตา” ที่เสนอโดยท่านพุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม ว่าธรรมแต่ละตัวในธรรมแก้ตานั้นแนบชิดอยู่ในวิถีชีวิตของเราอย่างไร

เป็นการเขียนธรรมที่เป็นโลกในแง่ของการดับทุกข์ เช่น น้ำดับไฟ เชื่อมดินกันน้ำ สารเคมีดับไฟ จะเห็นว่าธรรมที่ดับทุกข์ต่างเป็นธรรมะรอบตัวที่ใช้แก้ไขภัยอันตรายเฉพาะหน้า

หนังสือเล่มนี้เริ่มชี้ชวนให้เห็นว่า การดับทุกข์ด้วยการมองแบบคายเชิงพุทธเป็นอย่างไร

ข้าพเจ้าคิดว่าได้พยายาม โยงสภาวะความเป็นโลกและเหนือโลกให้เข้ามาอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน ด้วยการใช้อริยสัจสี่เป็นเครื่องมือเชื่อมต่อกัน เป็นการเขียนให้เห็นโลกุตรธรรมในแง่ของโลกธรรมรอบตัว

4. **“ปาฏิหาริย์ของความถูกต้อง”** ธรรมทานมูลนิธิ พ.ศ. 2543  
หน้า 283 หน้า

หนังสือเล่มนี้ได้สรุปแก่นแท้ของกุศลวิบาก ที่ถ้าผู้ใดทำกุศลให้ถึงพร้อม วิบากหรือผลลัพธ์ที่จะได้รับจะเป็นปาฏิหาริย์ ที่คนไม่อาจทำนายหรือ พรรณนาให้ครบกระบวนความได้

เช่นเดียวกับปาฏิหาริย์ของพุทธบารมีที่เหนือคำพรรณนา

เช่นเดียวกับปาฏิหาริย์ของพระภัทรมหาราช ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ของปวงชนชาวไทย

ภาพคนไทยนับไม่ถ้วนมาแซ่ซ้องถวายพระพรในวันศุกร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๔๙ เป็นภาพที่ชาวต่างชาติอาจเข้าใจไม่ได้ ภาพที่ปรากฏจากสื่อทั่วไปคือ บางคนนั่งภาวนา บางคนนั่งสวดมนต์ บางคนคงอ้อนวอนขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฯลฯ คนที่มาชุมนุมเหล่านั้นมองไม่เห็นพระพักตร์ของในหลวง เพราะยืนไกลเกิน แต่ทุกหัวใจหลอมรวมแสดงความจงรักภักดีที่มีต่อพระองค์ท่าน

นี่คือปาฏิหาริย์ของความถูกต้อง ที่เกิดการพรรณนาของภาษา

หนังสือเล่มนี้วิเคราะห์ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง กุศลวิบากที่จะมีในผู้ที่สร้างกุศลปารมีย่างต่อเนื่องยาวนาน จะมีลักษณะอย่างไร และเพราะอะไร อริยทรัพย์จึงบังเกิดขึ้นได้

คิดว่า ได้นำอริยทรัพย์อันเป็นนามธรรม มาตีแผ่ให้เป็นสัญลักษณ์แบบเดียวกับนักวิทยาศาสตร์ตีแผ่ความจริงของธรรมชาติในแง่สูตรหรือสมการ ซึ่งเป็นสาระของวิทยาศาสตร์ที่ใช้เรียนสอนกันในวิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐานทุกระดับชั้นเรียน

ข้าพเจ้าได้นำเสนอการมองอริยทรัพย์ในภาพลักษณ์ของกระบวนกรทางวิทยาศาสตร์พื้นฐาน

ถ้าอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยใจเปิดกว้าง น่าจะเห็นความงามของพุทธธรรมได้ด้วยตนเอง

ข้าพเจ้าได้พยายามนำผลกรรม วิเคราะห์ในแนวความคิดเชิงพุทธ  
มานำเสนอในรูปลักษณะของโลก

หวังว่าน่าจะมีคนไทยใจกว้างมองเห็นความมั่งคั่งของการนำเสนอ  
พุทธธรรมในแนวนี้

น่าเสียดายที่คนไทยไม่ใส่ใจความมั่งคั่งของการนำเสนอหลักของ  
พุทธธรรมในแนวนี้

คิดว่าถ้าเป็นของจริงแท้ สัจธรรมในหนังสือเล่มนี้จะอยู่ยงคงกระพัน  
รองจนคนไทยใจนักวิชาการมองเห็นค่า ไปปรับใช้เพื่อให้พุทธธรรมเป็น  
ประโยชน์สูงสุดของโลก

ของแท้ต้องทนทานการพิสูจน์ได้เสมอ เพราะมีสมบัติเหนือกาลเทศะ  
นั่นเอง

5. **“อิทัปปัจจยา” อำนาจสูงสุดของธรรมชาติ** สำนักพิมพ์  
สุภาพใจ พ.ศ. 2546 หน้า 360 หน้า

เมื่อสามารถแยกแนวความคิดแยกกายระหว่างวิทยาศาสตร์และ  
พุทธศาสตร์ออกจากกัน ผลลัพธ์ก็คือ สามารถแยกความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจ  
ของศาสตร์ออกจากกันได้ด้วย

วิทยาศาสตร์มองอะไรเป็น “พลังงาน” และแบ่งชนิดของพลังงาน  
เป็นพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้า (รวมพลังนิวเคลียร์) พลังงานความร้อน  
พลังโน้มถ่วงของโลก สำหรับชีวิตก็เชื่อในพลังงาน เอทีพี เป็นต้น

พุทธศาสตร์มองอะไรเป็น อำนาจของเหตุปัจจัย และแบ่งชนิดของ  
อำนาจนี้เป็นสองประเภทใหญ่ คือ อิทัปปัจจยา อำนาจที่ผลักดันความ  
เป็นโลกและเหนือโลก (เหนือสมมติบัญญัติ เหนือกาลเทศะ เหนือความเชื่อ  
ความไม่เชื่อ เหนือความรู้ความไม่รู้) และอำนาจของปฏิจจสมุปบาท  
ที่ผลักดันปรากฏการณ์ภายในจิตมนุษย์ให้รู้สึกทุกข์ และไม่ทุกข์ด้วยอาการ  
ต่างๆ

อำนาจอิทัปปัจจตายังแบ่งเป็นอำนาจของไตรลักษณ์ อำนาจของ อริยสัจสี่ อำนาจของกรรม และอื่นๆ อีก อำนาจแต่ละอย่างให้ผลลัพธ์ ต่างกันเป็นนวกและลบตามกำลังปัญญา

การเข้าถึงอำนาจของอิทัปปัจจตา นอกจากจะต้องแยกความคิด ออกจากความจำแล้ว ยังต้องแยกว่าเป็นความจำอย่างไรในนิยามของ พุทธศาสตร์ เช่น จำว่านี่คือ อายตนะ (หก) ชันธ (ห้า) และธาตุ (สี่) ต้องเข้าใจองค์ประกอบทั้งหมด และรู้ว่านี่คือบัญญัติ แยกสภาวะต่างๆ ของบัญญัติเหล่านั้นได้ จึงจะยอมรับว่า สิ่งดังกล่าวมีจริง

### สิ่งมีจริงและสิ่งมีเอง เป็นคนละเรื่องกัน

อิทัปปัจจตาเป็นสิ่งมีเอง กว่าจะพบว่าอำนาจนี้เป็นอย่างไร ต้องแยก สิ่งมีจริงออกไปจนหมด ภาษาปากคือต้องนั่งภาวนาจนจิตอยู่เหนือความจำ ทั้งมวล

จิตจึงจะเข้าถึงอำนาจที่มีเองนี้ด้วยตนเอง

หลังจากหยั่งเห็นอำนาจอิทัปปัจจตาที่มีเองแล้ว เมื่อกลับมาสู่สภาวะ ธรรมดาของโลก โลกทัศน์ทุกอย่างเปลี่ยนหมดชุด เสมือนเปลี่ยนซอฟต์แวร์ ของจิตทั้งชุด

มองเห็นอำนาจของเหตุปัจจัยผลักระแสชีวิตอยู่เป็นขณะ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ปัจจัยต่างๆ เป็นขณะโดยอัตโนมัติ

การเขียนอิทัปปัจจตาก็ยากมาก

การอ่านเอาความยิ่งยากกว่า หนังสือเล่มนี้คงเป็นประวัติศาสตร์ ที่รวมการอ่านไม่รู้เรื่อง หรืออ่านแล้วไม่ได้เรื่องจำนวนมาก

สำหรับข้าพเจ้าแล้วโล่งใจ หลังจากเขียนสำเร็จแล้ว คล้ายสางปม ด้ายยุ่งออกจากจิตไปมาก

อิตตาของข้าพเจ้าที่ชอบนามธรรมยากๆ ใต้อาหารโอชารับประทาน เรียบร้อย คือ ใต้เข้าถึงว่า อิทัปปัจจตา เป็นความธรรมดาอย่างนี้ๆ

การอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างแท้จริง จึงบังเกิดขึ้น ข้าพเจ้าเริ่มใช้ชีวิตแบบธรรมดาดิดดิน และรู้สึกถึงความธรรมดา คือ ความยิ่งใหญ่ที่สุด

**6. “อนัตตากับชีวิตทันสมัย”** สำนักพิมพ์สุขภาพใจ พ.ศ. 2547  
หน้า 304 หน้า

“ผู้ใดเห็นอนัตตา ผู้นั้นเห็นเราตถาคต”

ผู้ใดเห็นเราตถาคต ผู้นั้นเห็นอนัตตา”

ในหนังสือเล่มนี้ข้าพเจ้านำกิจกรรมที่มีอิทธิพลต่อโลกทัศน์แห่งความนำสมัยมาวิเคราะห์กับหลักอนัตตาของพระพุทธเจ้า บางคนอ่านแล้วก็เข้าใจอนัตตาแบบจินตมยปัญญา สามารถปล่อยวางเรื่องต่างๆ ที่ไม่เคยปล่อยวางได้

ในเล่มได้นำเสนอ อนัตตากับวิถีชีวิต อนัตตากับการเดินทาง อนัตตากับการอ่าน การเขียน การกินอาหารเชยชิม การซื้อของในห้างสรรพสินค้า การบริหารจัดการแบบทันสมัย และอนัตตากับการเซ็นชื่อในพันธสัญญาทุกรูปแบบ

ได้ชี้ชวนให้เห็นความจริงว่า เพราะอนัตตาแท้ๆ กรรมที่เป็นปัจจุบันธรรมจึงสร้างมีจิตปฏิภาณ ทำให้คนไม่กลัวความทุกข์ กระโจนเข้าหาทุกข์ไม่ต่างจากแมงเม่าบินเข้ากองไฟ

**7. “คิดให้เป็น เดี่ยวเห็นเอง”** สำนักพิมพ์สุขภาพใจ พ.ศ. 2548  
หน้า 240 หน้า

“เด็ดดอกไม้ดอกเดียว สะเทือนทั่วจักรวาล”

สำนวนเหมือนนกวี อ่านแล้วราวไร้แก่นสาร แท้ที่จริง หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดดับในสิ่งมีเอง ภาษาปากเรียกอมตะธรรม หรือ โลกุตระธรรม

นักวิทยาศาสตร์และนักปราชญ์ตะวันออก ต่างเข้าถึงสิ่งมีเอง แต่ทว่าบัญญัติและใช้ประโยชน์จากสิ่งมีเองคนละแนว

นักปราชญ์ตะวันออก รวมพระพุทธเจ้า ต้องการให้พุทธบริษัท ใช้สิ่งมีเองเป็นที่พึ่งของทุกคน ที่อยู่ในโลกของความผันแปร เพื่อให้ได้อยู่ได้ในโลกด้วยการถูกโลกทิ่มแทงน้อยที่สุด

นักวิทยาศาสตร์ใช้สิ่งมีเองสร้างความพอใจให้มนุษย์ในโลก ในรูปของโทรศัพท์มือถือที่รวมเครื่องเล่นต่าง ๆ มากมาย ประโยชน์มีอยู่ แต่ถูกใช้น้อย ส่วนมากจะใช้สิ่งมีเองในทางเพิ่มตัณหา และอุปาทาน

ไม่ใช่ความผิดของนักวิทยาศาสตร์ แต่ทว่าเป็นชะตากรรมของโลก ที่ไม่มีใครเห็นโทษภัยของสิ่งประดิษฐ์เหล่านั้น ตรงตามจริงที่มันเป็น กลับชักชวนกันพูดในแง่เป็นประโยชน์เท่านั้น

หนังสือเล่มนี้ จึงพยายามเขียนให้ใช้ความคิด และความรู้เชิงกุศล เพื่อเข้าไปสร้างคุณภาพแห่งอกุศลที่มนุษย์กำลังตกจมอยู่

สาระภายในเล่ม ชี้ชวนให้สำนึกถึงคุณภาพของความรู้และความคิด ในแง่ของวิทยาศาสตร์และพุทธศาสตร์ พยายามจะถ่ายทอดประสบการณ์มองโลกในแง่พุทธศาสตร์ว่าแตกต่างอย่างไรกับวิทยาศาสตร์

อรรถธรรมที่ดำเนินเรื่องเป็นนามธรรมล้วนๆ เหมือนที่คนปัจจุบัน ชอบลงทุนหุ้นบุญ หรือ สร้างมิตรภาพผ่านอินเทอร์เน็ต หรือ ทำกิจกรรมต่างๆ ผ่านโทรศัพท์มือถือ หรือ คอมพิวเตอร์

มีหลายคนบอกว่า หนังสือเล่มนี้อ่านแล้วเข้าใจง่ายกว่าทุกเล่ม

สำหรับข้าพเจ้าแล้ว สาระในหนังสือเล่มนี้คือการชี้ชวนให้รู้จักปรับความคิดภายใน เพื่อให้ปรับเปลี่ยนความคิดทำร้าย ทำลายตนเองให้มีน้อยลง หรือเพื่อให้รู้จักวิธีใช้ความคิดหักล้างความคิด หรือวิธีคิดให้เพิ่มสุขลดทุกข์

อุปมาสาระของหนังสือเล่มนี้ดูจะเป็นยาหม่อง ยาอม ยาหอม ทางความคิดหรือเป็นสมุนไพรทางความคิด ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานทางจิตได้ดี

**8. “คิดให้ถูก ทุกข์ดับได้ ด้วยอุปนิสธรรม”** สำนักพิมพ์สุภาพใจ พ.ศ. 2548 หน้า 208 หนังสือเล่มนี้ได้นำ “ธรรมโฆษณ์” ของท่าน พุทธทาสภิกขุ มาเรียบเรียงในแนวความคิดของ อุปนิสธรรม และใช้ความ เข้าใจของตนเองเป็นตัวสัจหรือนำเรื่อง

เป็นเสมือนการนำเที่ยวทางอารมณ์จิตของมนุษย์ ที่มีอยู่ในจิตของ ทุกคนที่เป็นมนุษย์ เป็นแก่นแท้ของพุทธธรรม เป็นหัวใจของการตรัสรู้ เป็นความยิ่งใหญ่ของการนิรันดร์ที่ไม่มีสิ่งใดยิ่งใหญ่กว่า

หนังสือเล่มนี้เป็นสัจธรรม จะไม่มีวันตาย และจะเป็นประโยชน์ต่อ มวลมนุษยชาติอย่างหาที่สุดมิได้

ข้าพเจ้ามิได้พูดอวดดีเพื่อยกย่องตนเองแต่เป็นการประกาศสัจธรรม ของพระสัมพันธัญญะของพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ในรูปแบบเป็นภาษา ร่วมสมัย

เป็นหนังสือที่ดีที่สุดของการเรียบเรียงธรรมจาก “ธรรมโฆษณ์” ของท่านพุทธทาสภิกขุ ที่ข้าพเจ้าเคยเขียนผ่านมา

**9. “อุปสมานุสติ นิพพานที่นี้และเดี๋ยวนี้”** พิมพ์แจกเป็น ธรรมทาน โดยผู้เขียนเอง ไม่มีวางจำหน่ายตามท้องตลาด

หนังสือเล่มนี้เป็นดุจวิทยานิพนธ์การนั่งภาวนาของข้าพเจ้า เป็น หนังสือที่มาจาก การวิจัยทางจิตของตนเอง เป็นการพบวิธีการใช้นิพพาน เป็นอารมณ์ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งท่านพุทธทาส เรียกว่า นิพพานที่นี้และ เดี่ยวนี้ แต่ในตำราจะเรียกว่า “อุปสมานุสติ”

ข้าพเจ้าพบว่า การใช้นิพพานเป็นอารมณ์ เหมาะกับจริตของข้าพเจ้า มากที่สุด เป็นวิธีการที่ข้าพเจ้าได้จากการปฏิบัติภาวนาลำทางมายี่สิบปี และคิดว่าน่าจะเหมาะกับคนสมัยใหม่ที่ชอบ การใช้ความคิดเช่นกัน

**10. “กาลามสูตรสิบ มหาปรัชญา มหามัชฌิมาปฏิปทา”**

สำหรับผู้ที่ชอบความท้าทายทางนามธรรม กาลามสูตรสิบเป็นหัวข้อ ธรรมที่โดดเด่นและน่าสนใจที่สุด

หัวข้อธรรมชุดนี้อาจแยกคนได้ ๓ กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง ที่นั่งในพระบัญญัติคุณของพระพุทธเจ้าที่ทรงวางหลักความรู้ไว้สิบแนวทาง กลุ่มที่สอง อาจเหมาะว่านี่คือการมองโลกในแง่ลบของพุทธปรัชญา กลุ่มที่สาม คือ ผู้ที่มองเห็นพ้องกับข้าพเจ้าว่า กาลามสูตรสิบ คือ มหาปรัชญา ไม่มีปรัชญาใดจะยิ่งใหญ่ได้มากกว่านี้ และนี่คือ “ปริศนาธรรม” ที่บอกวิธีวางใจให้แยกกายว่า มัชฌิมาปฏิบัติ นั้นมีอยู่แล้วในทุกขณะจิต ถ้าใจของผู้นั้นมีสติปัญญาว่องไว เข้าถึงกระแสของเหตุปัจจัย ตามกฎธรรมชาติธรรมดา

แท้จริง “กาลามสูตรสิบ” คือ บทกลับของ “อิทัปปัจจดา” เพราะสภาวะธรรมทั้งสองชนิดต่างก็เป็น “มหามัชฌิมาปฏิบัติ” ทั้งคู่ เพียงแต่ว่า ผู้ที่เข้าถึงสภาวะดังกล่าว เข้ามาด้วยการกำหนดจิตขึ้นหรือกำหนดจิตลง

ความหมายของการกำหนดจิตขึ้น หมายถึง ผู้ใช้โลกุตระธรรมเป็นอารมณ์ ในการทำสมาธิภาวนา ส่วนกำหนดจิตลง คือ ผู้ที่ใช้โลกียธรรมเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

อุปมาดุจเดียวกับนักวิทยาศาสตร์แหงนหน้ามองดูท้องฟ้า มองผ่านกล้องโทรทรรศน์ เพื่อค้นหาสิ่งที่เหนือความสามารถของสายตา และบางคนก็ก้มลงมองผ่านกล้องจุลทรรศน์ เพื่อมองดูสิ่งเล็กๆ ที่มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ กาแล็กซี่ จักรวาลต้องค้นผ่านกล้องโทรทรรศน์ ส่วนแบคทีเรีย ไวรัส และโมเลกุลต่างๆ ต้องค้นผ่านกล้องจุลทรรศน์

ทั้งสองมิติต่างก็เปิดเผยความจริงที่ขยายโลกทัศน์ของมนุษย์อย่างมหัศจรรย์

ถ้ากำหนดจิตผ่าน อุปสมานุสติ ก็เข้าถึงอำนาจของอิทัปปัจจดา ถ้ากำหนดจิตผ่านวิธีการที่ใช้โลกียธรรมธรรมดา ก็จะเข้าถึงอำนาจของสักแต่ว่า ซึ่งคือ “กาลามสูตรสิบ” นั่นเอง

เมื่อใดที่จิตของผู้ใด ไม่ยึดและไม่โยนทิ้ง แต่พร้อมที่จะปรับตามเหตุปัจจัย เมื่อนั้น ก็คือ สภาวะจิตของผู้มีปัญญาอย่างยิ่งใหญ่ คือ “มหามัชฌิมาปฏิบัติ”

ผู้นั้นต้องแทงทะลุ “กาลามสูตรสิบ” อย่างทั่วถึงดีแล้ว

กาลามสูตรสิบจึงเป็นมหารุณาที่พระพุทธเจ้าทรงวางปริศนาธรรมไว้ให้มนุษย์ที่ตกอยู่ในยุคของความคิดสร้างสรรค์ จนกระทั่งจับต้นชนปลายอะไรไม่ถูก

ตถตาของผู้เข้าถึงกาลามสูตรสิบ ไม่ใช่ผู้วางเฉย หรือปล่อยโลกไปตามกระแส แต่ตถตาของผู้ที่เข้าถึงกาลามสูตรสิบ คือ ผู้พร้อมที่จะเป็นผู้นำเพื่อให้โลกได้พัฒนาอย่างมีทางสายกลาง

นำโลกโดยไม่ถูกโลกที่มั่งคั่งนั้นแหละ เรียกว่า มหามัชฌิมาปฏิปทา

กาลามสูตรสิบจึงนับเป็นสุดยอดของมหาปรัชญา และสุดยอดของปริศนาธรรมในขณะเดียวกัน

ข้าพเจ้าเขียนกาลามสูตรสิบ เพื่อถวายเป็นรัตนตรัยบูชา ทั้งหมดเป็นที่สุดของความรู้และความคิดของตัวข้าพเจ้าเอง

### **11. ธรรมกับมาตรฐานการผลิตบัณฑิตของ สกอ. และหลักการบูรณาการคุณธรรมในสังคมไทย**

สำนักนวัตกรรมการเรียนการสอน ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ. 2554 หน้า 100 หน้า หนังสือเล่มนี้เป็นบทความวิชาการที่เขียนขึ้นเพื่อประกอบการอบรมคุณธรรมในรูปแบบต่างๆ จัดโดยหน่วยงานต่างๆ ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ตั้งแต่ พ.ศ. 2546-2554

หนังสือนี้รวมพิมพ์เป็นเล่มเพื่อแจกจ่ายคณาจารย์ที่สนใจ การสอนสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมในชั้นเรียนปกติทั่วประเทศ ผู้ใดสนใจขอรับได้ที่สำนักนวัตกรรมการเรียนการสอน ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### **12. วิถีพุทธวิถีโลกาภิวัตน์ สำนักพิมพ์สุภาพใจ พ.ศ. 2554**

เป็นการตกผลึกความคิดในฐานะนักวิจัยพันธุ์วิศวกรรมาน สองทศวรรษ และในฐานะนักปฏิบัติธรรมยาวนานในเวลาประมาณกัน

เป็นการเปรียบเทียบปรัชญาพุทธศาสตร์และปรัชญาวิทยาศาสตร์ตามประสบการณ์ของผู้เขียนซึ่งสนใจความหมายของการค้นหาความจริงของชีวิตมากกว่าปรัชญาในความหมายของนิยามและความสัมพันธ์กับตรรกศาสตร์

### 13. พุทธวิถี, วิถีแห่งการตื่นรับความเป็นจริง สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, 2556

แท่งจริงสาระของหนังสือเล่มนี้ คือ วิทยานิพนธ์ ที่ตอบโจทย์ “ความรู้คืออะไร” ปัญหาค้างคาใจของข้าพเจ้า ซึ่งติดตัวมาตั้งแต่เยาว์วัย โดยสงสัยมาตลอดว่า การเรียนเก่งของตนเองกับสมรรถนะในการช่วยตนเองในวัยเด็ก ไม่เห็นจะสัมพันธ์กัน กว่าจะเข้าถึงธาตุแท้ของวิทยาศาสตร์ ว่าคืออะไร เกิดเมื่อไรทำไมคนจึงเชื่อว่าเป็นความรู้ ต้องใช้เวลาพัฒนาปัญญา กว่าครึ่งศตวรรษ จนกระทั่งแน่ใจว่า ที่เชื่อกันว่าความรู้วิทยาศาสตร์มีมากมายเรียนอีกก็ชาติก็ไม่รู้จบ เนื่องจากนักวิทยาศาสตร์ หรือนักวิชาการ ทุกสาขาต่างช่วยกันเพิ่ม “นิยาม” จากปรากฏการณ์เดิมด้วยความเชื่อ หรือเพิ่มมโนภาพใหม่ๆ ยิ่งถ้าอุปมากับขั้นห้าแล้ว ความรู้ทั้งหมดของวิทยาศาสตร์ คือความวิจิตรของสังขารขั้นห้าเท่านั้นเอง

คุณธรรม จริยธรรม พุดกันมากเท่าไรเอาลงได้ในกรอบของศีลห้า ธรรมห้า ซึ่งเป็นของแท้แต่โบราณแต่โบราณกาลได้หมด ความคิดสร้างสรรค์ทุกชนิด ถ้าใช้อย่างขาดสติ คือ ความหลง (โมหะกรรม) เป็นความหลงในมิติเส้นตรงที่เป็นความซ้ำของซึ่งติดมากับการท่องเที่ยวในสังสารวัฏ

ถ้าตื่นรับความจริงแท้ที่ขมวดไว้ในหนังสือเล่มนี้ได้ น่าจะแทงทะลุ “ทุกศาสตร์” ของโลกาภิวัตน์ (ตถาคต) แต่ต้องไม่ใช่ความรู้ที่ตัดต่อจากอินเทอร์เน็ต จนมีสภาพของขยะความรู้ไร้วิภังชวาทะ ไร้ศิลป์แห่งไวยากรณ์ ซึ่งไม่เหมาะกับการตื่นรับความเป็นจริง แต่ต้องดีสีที่ทิ้งไปจากความจำจึงเหมาะที่สุด (อตัมมยตา)

ถ้าเข้าถึงศาสตร์โดยความเป็นสังขธรรม ก็สามารถจะเพิ่มปัญญาญาณได้ ไม่ว่าจะเป็นวิทยาศาสตร์ ศิลปศาสตร์ หรือพุทธศาสตร์ (สุญญา) กล่าวคือ สมมติมาอย่างไรต้องรู้เท่าทัน เนื่องจากสมมติเป็นอย่างไรก็เข้าใจแจ่มแจ้ง (สุญญา)

**14. ลานธรรมของพุทธ, สำนักพิมพ์สุขภาพใจ พ.ศ. 2556**

หนังสือเล่มนี้ เป็นศิลาจารึกทางจิตวิญญาณที่ถ่ายทอดด้วยภาษาไทย เพื่อท่านผู้อ่านที่สามารถถอดรหัสปริศนาธรรมที่แทรกอยู่มากมายหลายนัยยะ ทั้งที่เปิดเผยและซ่อนไว้ในการออกแบบกิจกรรม เพื่อเป้าหมายสูงสุด คือ การเข้าถึง “ความเป็นเช่นนั้นเอง” (ตถาคตา)

ถือว่า ข้าพเจ้าได้แสดงความกตัญญูกตเวทีต่อบุพการี ที่อบรมความเป็นนักคิดด้วยหลักการคิดแบบคายของวิทยาศาสตร์ บ่มเพาะจิตวิญญาณการเป็นคนพูดตรงลัดสั้นชัดเจน

ถือว่า ข้าพเจ้าได้แสดงการบูชาต่อคุณของพระรัตนตรัยที่ทำให้ข้าพเจ้ารังสรรค์ปัญญาญาณจากการเสียสละทุกรูปแบบ บ่มเพาะสมรรถนะที่จะทำให้เข้าถึง “จิตตสังขาร” ของมนุษย์

ถือว่า อักษรภาคภาษาไทยเล่มนี้เป็นมรดกชั้นที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของข้าพเจ้า ที่ถอดรหัสความเป็นโลกาภิวัตน์ผสมผสานกับความเป็นเช่นนั้นเองออกมาเป็น วรรณกรรมทางภาษา ที่แสดงพฤติกรรมศาสตร์ของมนุษย์ยุคโลกาภิวัตน์

ถือว่า อักษรในหนังสือเล่มนี้สรรสร้างเป็นแอนิเมชันของเหตุปัจจัยทั้งทางโลกและทางธรรมคล้ายกับงานมหกรรมที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์ ยุคสมัยที่ความรู้ ความจริง ความจำ และความหลง ผสานเป็นหนึ่งในดวงใจของมนุษย์



## บรรณานุกรม

1. ดร. ไพเราะ ทิพยทัศน์ “รูปแบบการสอนสอดแทรกคุณธรรม  
จริยธรรม มหาวิทยาลัยขอนแก่น” สำนักนวัตกรรมการเรียน  
การสอน ฝ่ายวิชาการ และวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
พ.ศ. 2547 (บทที่ 2, 3, 4, 5)
2. ดร. ไพเราะ ทิพยทัศน์ “เอกลักษณ์ความเก่ง และความประเสริฐ  
ของมนุษย์” (บทที่ 7), วารสารศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
5, (2) พฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. 2555, หน้า 1-8
3. กลุ่มปฏิบัติงานเพื่อเผยแพร่พระพุทธศาสนาร่วมกับสอนอนุสรณ  
มูลนิธิ “ธรรมเนียม ธรรมเนียม” เล่ม 1 พ.ศ. 2533,  
หน้า 77 - 83 (ภาคผนวกที่ 1, ธาตุ)