

บทที่ ๔

ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิต ตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา

ชีวิตของมนุษย์มีจุดเริ่มต้นมาจาก “อวิชชา” แต่ชีวิตมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนานั้นสามารถพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพ ประสิทธิภาพที่สูงขึ้น โดยยึดถือคุณธรรมเป็นแนวทางดำรงชีวิต ตั้งตนไว้ในหลักแห่งสัมมาทิฐิ ปฏิบัติตนบนพื้นฐานของไตรสิกขา เพราะพุทธศาสนามีความเชื่อว่าชีวิตมนุษย์จะสมบูรณ์บริบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจนั้นต้องได้รับการพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยเน้นจิตใจให้มีมนุษยธรรมหรือธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นมนุษย์ได้แก่ เบญจศีล เบญจธรรม อันเป็นธรรมที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ในแง่ของมรรคต้องเริ่มจากสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบซึ่งเป็นปัญญาในระดับหนึ่งปัญญาในขั้นนี้เป็นความเชื่อและความเข้าใจในหลักการต่างๆไป โดยเฉพาะความเชื่อที่ว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยหรือการถือหลักการแห่งเหตุผล ซึ่งเป็นความเชื่อถือที่เป็นฐานสำคัญ^๑ เมื่อมีสัมมาทิฐิที่ถูกต้องแล้วฐานที่จะพัฒนาการต่อไปตามหลักใหญ่ของชีวิตที่เรียกว่าพัฒนา^๒ หรือ ภาวนา ซึ่งมีหัวข้อที่เป็นประเด็นการศึกษาอยู่ ๔ ประเด็นหลัก คือ

๔.๑ วิเคราะห์หลักการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔

จากที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วในบทที่ ๓ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีคำที่มีความหมายว่าทำให้เจริญงอกงาม หรือฝึกฝนให้เจริญยิ่งขึ้นไป ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกับพัฒนานี้หลายคำ ...คำที่มีความหมายกระชับจำเพาะที่จำกัดขอบเขต ...ที่ใช้กับการทำชีวิตให้เจริญงอกงาม ได้แก่คำว่า ภาวนา ...เมื่อได้ศัพท์เฉพาะสำหรับการพัฒนาชีวิตแล้ว เราก็แยกการใช้ถ้อยคำกันออกไปให้ชัดเจนได้ ไม่สับสน คือ ถ้าพัฒนาสิ่งที่เป็นรูปธรรมภายนอก เช่น พัฒนาวัตถุ พัฒนาสังคม พัฒนาบ้านเมือง พัฒนาจิตใจต่าง ๆ ก็ใช้คำว่า พัฒนา ถ้าพัฒนาชีวิต หรือพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ ก็ใช้คำว่าภาวนา"

๔.๑.๑ ความหมายของการพัฒนาชีวิตตามหลักภาวนา ๔

คำว่า “พัฒนา” หมายถึง ความเจริญ ทำให้เจริญ^๓ คำว่า “วัฒนา” หมายถึง ความเจริญ ความงอกงาม^๔ เมื่อพิจารณาคำว่า “พัฒนา” หรือ “วัฒนา” ตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า หมายถึง การเจริญ การเติบโต เช่น ต้นไม้งอก เป็นการเติบโตที่ไม่มี การควบคุม อาจยั่งยืน หรือไม่ยั่งยืนก็ได้ความหมายในภาษาอังกฤษใช้ คำว่า “Development” ซึ่งเป็นการพัฒนาที่เน้นในด้านวัตถุด้านเศรษฐกิจ เช่น การพัฒนา

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๓๔.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาตน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่สธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๔๕.

^๓ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๗๙.

^๔ เรืองเดียวกัน, หน้า ๑๐๕๘.

ถนนหนทาง ประปา ไฟฟ้า เป็นต้น^๕ การพัฒนา หมายถึง การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ภายในชีวิตของตนเองจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่า

ดังนั้น คำว่า “พัฒนา” มาจากภาษาบาลีว่า วพฺสน หรือ วัฒนฺะ แปลว่า เพิ่มมากยิ่งขึ้น “พัฒนา” แปลว่า “เจริญ” ตรงกับบาลีว่า “ภาวนา” เช่น การเจริญเมตตา เรียกว่า เมตตาภาวนา^๖ คำว่า “การพัฒนา” ตามหลักพุทธศาสนา มีนัยที่ครอบคลุมไปถึงการพัฒนาตน (บุคลิกภาพ) การพัฒนาสังคม(และสิ่งแวดล้อม) การพัฒนาอารมณ (จิตใจ) และการพัฒนาด้านสติปัญญา (เชาว์ความฉลาด กุศลโลบาย)^๗

คำว่า พัฒนา ตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถแยกได้เป็น ๒ ส่วน คือ (๑) พัฒนาคน เรียกว่า ภาวนา ภาวนาหมายถึง การพัฒนามนุษย์ การพัฒนานั้นไม่ว่าจะเป็นทางด้านกายหรือจิตใจก็ตาม และ (๒) การพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เทคโนโลยี การศึกษา การสื่อสาร พัฒนาสังคม พัฒนากิจการต่างๆ เป็นต้น

สรุป การพัฒนาชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง การพัฒนามนุษย์ทั้งด้านกายจิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสิ่งแวดล้อมภายนอกให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่พึงประสงค์ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ เป็นการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและงดงามเป็นขั้นเป็นตอน ไปสู่เป้าหมายคือ ประโยชน์ของชีวิต ดังนี้ คือ

๔.๑.๒ หลักแห่งภาวนา ๔

จากที่ได้กล่าวมาแล้วในหลักของไตรสิกขาข้างต้น ทำให้เห็นถึงหลักการศึกษาหรือการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพุทธ ผู้ที่สำเร็จการศึกษาเป็นพุทธบัณฑิตแล้ว ควรมีคุณสมบัติอันพึงประสงค์ดังนี้

๔.๑.๒.๑ มองในแง่ของการพัฒนา

คือ บุคคลที่สำเร็จการศึกษาแล้ว ควรที่จะมีการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน คือ

(๑) พัฒนากาย (ภาวิตกาย) คือ มีกายที่พัฒนาดี หรือมีกายอบรมมาดีแล้ว มีความสามารถนำเอาความรู้ที่ตนมีนั้นไปทำให้สุขภาพร่างกายของตนเกิดความสมบูรณ์แข็งแรง คือมีความสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างรู้เท่าทันนั่นเอง

(๒) พัฒนาศีล (ภาวิตศีล) คือมีศีลที่พัฒนาดี หรือ มีศีลอบรมมาดีแล้ว มีความดี ความงาม ความรู้ ด้านพฤติกรรมทางศีลธรรม ด้านปฏิสัมพันธ์กับสังคมนั่นเอง

(๓) พัฒนาจิต (ภาวิตจิตตะ) คือ มีจิตใจที่พัฒนาดี หรือมีจิตอบรมมาดีแล้ว ด้วยการฝึกฝนอบรมจิต เป็นจิตที่มั่นคง ไม่ยึดติดมากจนเกินไป

(๔) พัฒนาปัญญา (ภาวิตปัญญา) คือ มีปัญญาที่พัฒนาดี หรือมีปัญญาอบรมมาดีแล้ว มีความรู้แจ้งเห็นจริงเข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง

๔.๑.๒.๒ มองในแง่ของการดำเนินชีวิต

การที่บุคคลประพฤติปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา,หลักภาวนา ๔ เชื่อว่าเป็นผู้ที่มีการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสนาถือว่าเป็นผู้ที่ได้ทำประโยชน์ หรือเป้าหมายของการดำเนินชีวิตถึง ๖ ประการให้สมบูรณ์ คือ ๑) ประโยชน์ในชาตินี้ ๒) ประโยชน์ในชาติหน้า ๓) ประโยชน์สูงสุด ๔) ประโยชน์เพื่อตน ๕)

^๕ พระไพศาล วิสาโล, พุทธธรรมกับการพัฒนาสังคม, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๓), หน้า ๖-๗.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๙๒.

^๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒., อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕.

ประโยชน์เพื่อผู้อื่น ๖) ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย กล่าวโดยสรุปก็คือ เพื่อตนเอง, เพื่อผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ ด้วยความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ช่วยผู้อื่นได้ และพึ่งตนเองได้ด้วยดี

๔.๑.๒.๓ มองในแง่ของคุณธรรมที่เด่น

บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติหรือพัฒนาตนในหลักของภาวนา ๔ แล้ว ควรจะมีคุณธรรมภายในที่เด่นขึ้น ดังนี้

(๑) มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางที่เกื้อกูล เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่บริโภคตามค่านิยม ความออร่อย หรือโก้หรู ซึ่งอาจส่งผลเสียเป็นอันตรายต่อ สุขภาพได้ นอกจากนี้ยังฝึกให้รู้จักใช้อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจในการติดต่อ หรือใช้สอยอุปกรณ์ เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่างๆ เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลัก ไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนาน

(๒) เห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ไม่ยึดถือมาครองเพียงเพื่อตนเองฝ่ายเดียว มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม อย่างเกื้อกูล ไม่ทำลาย เห็นความสำคัญของคนอื่นและสภาพของสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม เกื้อกูลสร้างสรรค์ ส่งเสริมสันติสุข ด้วยสังคหวัตถุ ๔ (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา) ดำเนินอาชีพอย่างสุจริต ตลอดจนดำรงตนอยู่ในระเบียบวินัยของสังคมอย่างสม่ำเสมอ

(๓) มีปัญญาสมบูรณ์ ขจัดอวิชชา ความโง่เขลาให้หมดไป จนมีความรู้ที่ลุ่มลึก รอบคอบมีความเห็นชอบ ในหลักแห่งมรรค ๘

(๔) เมื่อเรียนรู้หรือพัฒนาตนดีแล้วสามารถลดละ หรือหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายทั้งปวง มีความโลภ ความโกรธ ความหลงได้

(๕) หลุดพ้นจากภาวะของ “ตัวกู ของกู” หรือการยึดถือตัวเองเป็นใหญ่ หลงตัวเอง จนเกิดความเสียหายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงสิ่งแวดล้อมด้วย

ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่มีการพัฒนาตนตามหลักแห่งภาวนา ๔ แล้ว จึงเป็นบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตที่ผ่านการตรวจสอบ วัตถุประสงค์ ทั้งภายในและภายนอก อันมีไตรสิกขาและภาวนา ๔ ทำให้เป็นชาวพุทธโดยสมบูรณ์ คือให้ตนเองมีทั้ง “วิชา ความรู้” และ “จรณะ ความประพฤติ” เพียบพร้อมไปพร้อมๆ กัน ตนขาดส่วนใดก็เสริมด้านนั้นให้เต็มเต็ม ไม่ควรเน้นสุดโต่งไปทางใดทางหนึ่ง ผู้มุ่งความเจริญจึงควรหมั่นฝึกฝนตนเองให้เป็นไปตามหลักแห่งภาวนา ๔ เพื่อสร้างหลักประกันในการดำเนินชีวิตที่ดีพร้อม ด้วยความไม่ประมาท

๔.๒ วิเคราะห์วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นจะเห็นว่า ผลอันเกิดจากการฝึกฝนอบรมในหลักไตรสิกขา ที่สรุปได้เป็น ๒ ด้าน คือ ด้านที่รู้ได้เฉพาะตน คือ ภาวะที่บริสุทธิ์จากกิเลส ซึ่งจะไม่สามารถสังเกตเห็นได้จากอาการภายนอก และด้านที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน คือ ภาวนา ๔ ซึ่งสามารถวัดผลจากการดำเนินชีวิตได้ จึงเป็นวิธีการที่เห็นได้ในการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ นั้น คือ อะไร ขอแสดงความหมายสั้นๆ ดังนี้

๔.๒.๑. วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนา

ในส่วนนี้ผู้วิจัยจะเชื่อมโยงไปที่การจัดการสิ่งแวดล้อมหรือจะเน้นไปที่สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตที่ให้ความสำคัญกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม คุณค่าของสิ่งแวดล้อม และเพื่อควบคุมความโลภมิให้มาบ่อนทำลายสิ่งแวดล้อมของโลกในรูปของการกอบโกยเอาผลประโยชน์จากธรรมชาติอย่างเดียวโดยไม่นึกถึงว่าเมื่อโลกขาดสิ่งนี้แล้วมนุษย์จะอยู่กันได้อย่างไร หรือจนถึงพินาศไป อันได้แก่

๑.๑ การให้ความสำคัญด้าน ปัญหาภาวะสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ที่เกิดจากใจคนที่ร้อน คือมีความ โลภ โกรธ หลง นั้นเอง คือเมื่อมนุษย์บางคนมีความโลภ คิดว่าที่พึ่งของตนคือการมี

ทรัพย์มากๆ มนุษย์นั้นก็แสวงหาทรัพย์ด้วยวิธีการต่างๆ บางพวกก็ตัดไม้มาขาย บางพวกก็สร้างโรงงาน บางพวกก็สร้างยานพาหนะที่ก่อไอเสียขึ้นมาหารายได้ ฯลฯ การแสวงหาผลประโยชน์เหล่านี้แม้เกิดจากมนุษย์จำนวนไม่มาก แต่ก็เพียงพอที่จะทำให้โลกร้อนขึ้นได้เมื่อมนุษย์อีกพวกมีความโกรธซึ่งกันและกัน ก็จะทะเลาะกัน ถ้าคนเหล่านั้นเป็นผู้นำประเทศ ผู้นำชุมชน ก็จะนำคนออกมาต่อสู้ทำสงครามกัน เมื่อทำสงครามก็ต้องใช้อาวุธ ก็จะหาทรัพย์ไปให้มนุษย์ผู้มีความโลภ สร้างโรงงานผลิตอาวุธออกมาทำลายล้างกัน เมื่อเกิดสงคราม ก็ย่อมมีการเผาทำลายบ้านเมือง โรงงานผลิตอาวุธก็ปล่อยมลพิษ ซากศพและขยะอื่นก็ก่อโรคระบาด การกำจัดโรคก็ต้องใช้ยาและอุปกรณ์ที่ผลิตจากโรงงานที่สร้างมลภาวะ ฯลฯ เมื่อมนุษย์มีความหลงผิดว่า การแสวงหาความสุขคือการได้ เสพกามคุณทั้งห้า (รูป,รส,กลิ่น,เสียง,สัมผัส,อารมณ์) มนุษย์จึงแสวงหาความสุขเหล่านั้น มีการสร้างภาพยนตร์ที่มีการลงทุนมหาศาลเพียงเพื่อความสุทางรูป สร้างเพลงต่างๆ เพื่อความสุทางเสียง ผลิตอาหารเลิศรสแต่ด้วยคุณค่าทางอาหารออกมาเพื่อความสุทางรส ผลิตน้ำหอม, น้ำยาดับกลิ่นต่างๆ เพื่อความสุทางกลิ่น ผลิตวัสดุที่อ่อนนุ่มมาเพื่อให้เกิดการสัมผัสที่พอใจ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้คือขั้นตอนการผลิตล้วนต้องก่อมลพิษทั้งสิ้น วิธีการก็คือ ปลุกต้นไม้ ดูแลแหล่งน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำ จัดเก็บหรือทิ้งขยะให้ถูกที่ถูกทาง เห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมมากกว่ามูลค่า เพราะชีวิตกับธรรมชาติต้องคู่กัน อาศัยกันและกัน นี่คือ กายภาวนา

อย่างไรก็ตามสาเหตุของปัญหาสิ่งแวดล้อมอยู่ที่จิตใจของมนุษย์ ซึ่งเต็มไปด้วยความโง่เขลา วิกลจริต ละโมบ และความเกลียดชัง ฉะนั้นเราจะต้องพยายามหาทางแก้ไขที่ จิตวิญญาณ และ จิตวิทยา ที่เป็นตัวต้นเหตุของปัญหาสิ่งแวดล้อม ก่อนที่จะพยายามแก้ไขปัญหาทางด้านวัตถุด้วยการใช้เทคโนโลยีที่สลับซับซ้อน การศึกษาและศาสนาเป็นแนวทางที่จะใช้แก้ปัญหาสีสิ่งแวดล้อมได้ โดยการทำให้คนเห็นและเข้าใจธรรมชาติมากขึ้น รู้ถึงผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเอง เห็นผลที่เกิดขึ้นตามมาหลังจากการกระทำของตนเอง และทำให้คนเห็นว่าตนเองสามารถทำสิ่งใหม่ที่ดีและถูกต้องได้ การศึกษาจะต้องช่วยปลูกฝังทัศนคติที่ดีและเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำลายสิ่งแวดล้อมของคน นี่เป็นตัวชี้วัดทางกายภาพ ของการดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนาที่เป็นรูปธรรม เพราะสิ่งแวดล้อมและความร้อนของโลกวัตถุถูกทำให้ร้อนด้วยโลกภายในของมนุษย์ ความร้อนที่อยู่ภายในจิตมนุษย์คือแรงผลักดันให้เกิดเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า ประตุนำสู่การปรุงแต่งต่าง ๆ นำมาสู่ความต้องการต่าง ๆ คือ อายุตนะ ๑๒ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และธรรมารมณ์ ทำให้ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส ใจนึกคิดต่าง ๆ เพราะฉะนั้นจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ต้องอาศัยหลักธรรมส่วนอื่นเข้ามากำกับไว้อีกทาง

๔.๒.๒ วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักศีลภาวนา

เป็นการเจริญในหลักแห่งศีล คือการกำหนดงดเว้นบาปทางกาย ทางวาจา เช่น การฆ่า การเบียดเบียน เพื่อนมนุษย์ และสัตว์ต่างๆ, รู้จักฝึกสติให้ตื่นรู้ ก่อนพูดอะไรออกไป เป็นการป้องกันความเสียหาย หรือแตกความสามัคคีกันได้เพราะการพูด ทั้งทางตรง และทางอ้อม พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กันกับคนในครอบครัว, ชุมชน, และสังคม

๔.๒.๓ วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักจิตตภาวนา

เป็นการเจริญจิตหรือกระทำสิ่งที่ตั้งงามให้เกิดขึ้นทางจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น ฝึกให้เห็นคุณค่าของชีวิตแม้ชีวิตเล็กๆ ก็ตาม ด้วยการมีเมตตา กรุณา มีความเสียสละ ด้วยการให้ความสำคัญ ให้โอกาส ให้เวลา และให้อภัยแก่คนรอบข้าง เมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น พร้อมทั้งให้เสมอ มีความขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส ต่อการกระทำสิ่งนั้น เป็นต้น

๔.๒.๔ วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา

เป็นการเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา เช่น การฟังให้เป็น แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติ การคิด คือคิดให้เป็น แล้วนำไปเพื่อพัฒนาสิ่งที่รู้นั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น การถาม คือการถามให้เป็น มีเหตุผล เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ การเขียน เป็นการสื่อให้บุคคลอื่นได้รับรู้สิ่งที่ประโยชน์โดยผ่านงานเขียน ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ดังนั้น ในขั้นเริ่มต้นของหลักธรรมที่สร้างจิตสำนึกของบุคคลเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในหลักภาวนา ๔ ก็คือการปฏิบัติจากโลกภายใน คือ กุศลมูล ๓ และอัปปมาทธรรม ขั้นตอนต่อไปคือการแก้ไขด้วยโลกภายนอกโดยหลักธรรมคือ สุจริต ๓ เบญจศีลเบญจธรรม สันโดษ และ กตัญญู กตเวที โดยมีหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นตัวกำกับ คือ

๔.๒.๕ วิเคราะห์หลักธรรมที่ประพฤติปฏิบัติเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาตนและคนในสังคมจากโลกภายนอก (กายภาวนา)

๔.๒.๕.๑ สุจริต ๓

สุจริต ๓ หมายถึง ความประพฤติดี ประพฤติชอบ ทางกาย วาจา ใจ^๘

กายสุจริต^๙ คือประพฤติชอบด้วยกาย ๓ ประการคือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติดินในกาม

วจีสุจริต^{๑๐} คือการประพฤติชอบด้วยวาจา ๔ ประการคือ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

มโนสุจริต^{๑๑} คือความประพฤติชอบด้วยใจ ๓ ประการคือ อนุภิกขมา (ไม่โลภอยากได้ของเขา) อพยาบาท (ไม่พยาบาทปองร้ายเขา) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบตามคลองธรรม) ความเห็นชอบถือว่าเป็นตัวสำคัญที่จะเริ่มต้นไปสู่การกระทำ เพราะการกระทำที่จะถูกต้องไม่หลงทางนั้น ต้องมีสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าหากมีความเห็นผิดในเบื้องต้นเมื่อใดแล้วการกระทำนั้นก็จะผิดและเกิดความเสียหายตลอดสาย

ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ เจริญกัณฑ์^{๑๒} กล่าวถึงผลของการประพฤติชอบทางกาย วาจา และใจว่า สัตว์ที่ประกอบ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ไม่กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นชอบชักชวน ผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นชอบ พวกเขาลงจากตายแล้ว จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

การนำหลักสุจริต ๓ มาปฏิบัติจึงเป็นวิธีการหนึ่งเพื่อแก้ไขปัญหาล้อมทางกายภาพ ก็จะทำให้เกิดความประสานสัมพันธ์กันอย่างลงตัว ระหว่างสิ่งแวดล้อมที่เป็นวัตถุภายนอกตัวคนกับสิ่งที่อยู่ในตัว

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๙๐ – ๙๑.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘.

^{๑๐} นันทนา สาทิทานนท์, “การศึกษาแนวคิดการแก้ไขปัญหาล้อมทางกายภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔ หน้า ๗๑.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

^{๑๒} วิมพา (ไทย) ๑/๑๓/๗-๔๘๔, อ้างใน นันทนา สาทิทานนท์, “การศึกษาแนวคิดการแก้ไขปัญหาล้อมทางกายภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔ หน้า ๗๑.

คนที่ผ่านวิธีการในหลักของไตรสิกขา ๓ ประการ มีหลักภavana ๔ เป็นตัวประเมินผล นั่นเอง

การนำหลักธรรม ๓ ข้อนี้ไปปฏิบัติด้วยตนเองก่อน การปฏิบัติจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ผู้ปฏิบัติจะพึงได้รับจากแนวทางดังกล่าว คือการแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมที่ต้องแก้ไขจากตัวของเราก่อนเป็นการแก้ไขจากภายในจิตใจด้วยการปฏิบัติ ภาว วาจา และใจให้มีความสำรวมระวังอินทรีย์ ความประพฤตินทางที่ดี พุทธคิตติ และเมื่อปฏิบัติได้ดังกล่าว ความทุกข์เดือดร้อนก็จะไม่สามารถมาสู่ภายในจิตใจของเราได้ เมื่อจิต ไม่ร้อน ไม่แรง การกระทำต่างๆ ของเราก็จะทำแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่างต่อเนื่องนี่คือวิธีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตตามหลักของภavana ๔

อีกอย่าง ในคัมภีร์ ขุททกนิกายได้กล่าวถึงความสำคัญเกี่ยวกับหลักสุจริต ๓ ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นเจ้าใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าบุคคลใดมีจิตใจเสียหยาแล้ว จะพูดก็ตาม จะทำก็ตาม ความทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามโคที่ลาก เกวียน ถ้าบุคคลใดมีจิตใจผ่องใสแล้ว จะพูดก็ตาม จะทำก็ตาม ความสุขย่อมติดตามมาเหมือนดังเงาที่ติดตามตัว”^{๑๓} คือเมื่อมนุษย์ทุกคนดูแลสิ่งแวดล้อมให้ดีไม่ทำลายธรรมชาติสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ก็จะให้ความสุขแก่มนุษย์เช่นเดียวกัน

ในสมิทธิสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค เทวตาสังยุต^{๑๔} มีข้อความว่าด้วยการไม่ทำบาปทางกาย วาจา ใจ แต่ควรหมั่นมีสติ ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์ต่อตนเอง เป็นการกล่าวให้เห็นอย่างหนึ่งว่า ควรปฏิบัติต่อโลกภายนอก ด้วยการใช้สติกับทวารทั้ง ๓ ว่า

บุคคลไม่ควรทำบาปทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ทางใดทางหนึ่งในโลกทั้งปวง ควรละ

กามทั้งหลาย มีสติสัมปชัญญะ ไม่พึงเสวยทุกข์อันประกอบด้วยสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

มีพระสูตรที่ชื่อว่า ‘อาทิตตปริยายสูตร’ ยืนยันถึงที่มาของความทุกข์ร้อนของเราว่า สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน และอะไรเล่าที่ชื่อว่า สิ่งทั้งปวงและสามารถนำมาใช้พิจารณากับการปฏิบัติกับหลัก สุจริต ๓ ได้ดังมีข้อความว่า

ภิกษุทั้งหลาย จักขุ (คือนัยน์ตา) เป็นของร้อน รูปทั้งหลาย เป็นของร้อน วิญญาณอาศัยจักขุ เป็นของร้อน ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย แม้อันใดเป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดีแม้อันนั้น ก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร ร้อนเพราะไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะเพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่ และความตาย เพราะความโศก เพราะความร่ำไรรำพัน เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ เพราะความคับแค้นใจ จึงกล่าวว่าเป็นของร้อน...^{๑๕}

สิ่งทั้งปวงในพระสูตรนี้ก็คือ อายตนะทั้ง ๑๒ คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รสรสชาติ กายได้สัมผัส และใจที่ถูกอารมณ์กระทบ เป็นต้นเหตุให้จิตใจบุคคลอยู่ไม่เป็นสุขเพราะสังขารที่ปรุงแต่งสุข ทุกข์ เป็นวัฏสงสารในหลักปฏิจจสมุปบาท จึงทำให้บุคคลต้องประสบกับความร้อนดังกล่าว ซึ่งมา

^{๑๓} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑/๑๕., อ้างใน นันทนา สาหิตานนท์, “การศึกษาแนวความคิดการแก้ไขปัญหามภาวะโลกร้อนตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔ หน้า ๗๒.

^{๑๔} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๒๐/๒๔., อ้างใน นันทนา สาหิตานนท์, “การศึกษาแนวความคิดการแก้ไขปัญหามภาวะโลกร้อนตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔ หน้า ๗๒.

^{๑๕} พระศาสนโสภณ วัดมกุฏกษัตริยาราม กรรมการมหามกุฏราชวิทยาลัย รวบรวมและแปล, สวดมนต์แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑๙.

จาก การปฏิบัติ กาย วาจา ใจ ที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ การดำริ พุดจาและกระทำการ ก็ดำเนินไปในทางผิดเป็นมิจฉาไปด้วย^{๑๖} การประพฤติปฏิบัติในเบื้องต้นของบุคคลเพื่อเป็นการสำรวม กาย วาจา ใจ เพื่อเป็นต้นทางนำไปสู่ การประพฤติ ปฏิบัติธรรมในขั้นต่อไปได้อย่างบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น การเริ่มต้นคิด พุด กระทำในสิ่งที่เป็นความดี ความชอบ การสำรวมระวังการกระทำทางอินทริยอันเป็นการรวมทั้งหมดแห่งการระวังสำรวมในอายตนะทั้ง ๑๒^{๑๗} ให้มีความเป็นหนึ่งเดียวแน่วแน่ นำไปสู่การประพฤติปฏิบัติกับสิ่งที่ตั้งงามเพื่อตนเองและเพื่อสังคมในขั้นต่อไป

ดังนั้น การดำเนินชีวิตตามหลักกายาวานา ที่มนุษย์ต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกอันเป็นต้นเหตุหลักคือ กายและใจของเราให้ถูกดึงไปตามอำนาจของฝ่ายต่ำ ต้องพึงระมัดระวังประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องต่อสิ่งภายนอกด้วยการเริ่มจาก การทำสุจริตทั้ง ๓

สรุปว่า หลักสุจริต ๓ เป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลถือว่าเป็นปฐมบทเพื่อการ ละเว้นจากการจะเริ่มทำในสิ่งที่จะทำให้ตนเองเดือดร้อน มีความทุกข์ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจซึ่งจะไม่เพียง ตนเองเท่านั้นที่ต้องประสบทุกข์ที่ตนได้ก่อขึ้น แต่ผลของการกระทำนั้น ไม่ว่าดีหรือชั่ว สิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ พืช สิ่งแวดล้อม ย่อมได้รับผลกระทบด้วย กล่าวได้ว่าเด็ดดอกไม้ สะเทือนถึงดวงดาว เพราะว่า การที่เราเห็นว่าเป็นเพียงดอกไม้ แต่ก็ถือได้ว่าดอกไม้เป็นพืชที่พระพุทธศาสนาองว่าเป็นสิ่งมีชีวิต เช่นเดียวกับ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งการจะเกิดขึ้นไม้สักต้น ดอกไม้สักดอกหนึ่งหรือกอหนึ่ง เราต้องนึก ย้อนกลับไปว่า กว้าต้นไม้มันจะเติบโตผลิดอกออกผล เป็นต้นไม้ให้ร่มเงา เป็นดอกไม้ให้เรารื่นรมย์ ต้องใช้ ระยะเวลาไม่ใช่น้อย สิ่งมีชีวิตทุกชนิดก็เช่นเดียวกัน ถ้าเกิดมาเพื่อสนองเพียงต้นหาความต้องการของมนุษย์ ผู้ ไม่ตระหนักถึงคุณค่าของสรรพสิ่งผลกระทบย่อมเชื่อมโยงอย่างกว้างใหญ่ไพศาล ดังนั้นธรรมข้อนี้จะเป็นเสมือน อิฐก้อนแรก เสมือนเสาหลักที่จะปักลงในจิตใจของเราให้เข้มแข็ง แกร่งกล้าที่จะต่อต้าน รองรับต่อกิเลสที่จะ เข้ามากระทบ ยั่วเหี้ย หลอกล่อ ให้หลงทางและกระทำความผิดพลาดต่อเพื่อนสรรพสิ่งในที่สุด เป็นธรรมที่ทำให้ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อมอยู่ร่วมกันได้ ไม่ให้เกิดผลกระทบด้านภาวะโลกร้อนจากภายในสู่ภายนอกเมื่อมนุษย์ไม่ ตัดต้นไม้ทำลายป่า อนุรักษ์สภาพแวดล้อม ก็เท่ากับว่ามีศีลภาวนา

๔.๒.๒.๒ เบญจศีล เบญจธรรม

การอยู่ในสังคมปัจจุบันที่เป็นสังคมยุคใหม่ มีสิ่งล่อตาล่อใจให้สมาชิกในครอบครัวพลัดเพี้ยน ไปกับการนำเสนอสินค้าเพื่อการอุปโภคบริโภคทุกรูปแบบ การนำเสนอของสื่อประเภทต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่อ สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เพื่อกระตุ้นให้ผู้บริโภคมองตนเองว่าเป็นบุคคลล้าหน้า ถ้าสมัยอยู่เสมอ อันเป็นการนำเทคโนโลยีที่นำความรู้จริงและความรู้แฝง ทำให้บุคคลในครอบครัวต้องตกเป็นเหยื่อของค่านิยม ทางวัตถุ และสังคมบริโภคนิยม ทำให้สังคมปัจจุบันกำลังเข้าขั้นบริโภคอย่างฟุ่มเฟือย ไร้เหตุผลความจำเป็น และนำไปสู่การทำลายสภาพแวดล้อม ทางสังคม และธรรมชาติ อย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

การนำหลักศีลธรรมมาใช้ เพื่อเป็นเครื่องมือค้ำจุนจิตใจของบุคคลในระดับครอบครัวจึงเป็น หนทางที่จะช่วยกอบกู้มิให้มีการใช้ชีวิต และให้เข้าใจการอยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน คนกับคน

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ ๘, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖๑.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๔๕ – ๕๔๖ : อธิบายว่าอายตนะ คือ ที่ติดต่อกับ, เครื่องติดต่อกับ, แดน ต่อความรู้ จัดเป็น ๒ ประเภทคือ อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ จักขุ โสตะ ฆาณะ ชิวหา กาย และมโน อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ หรือสิ่งที่ใจรู้.

คนกับธรรมชาติ หรือการไม่เบียดเบียนทั้งไตรทวาร จะทำให้ใจเราไม่ทุกข์ร้อนแล้ว สังคมยังได้รับอานิสงส์ของความไม่ร้อนนี้ด้วย

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ปญจสีลวิสารทสูตร^{๑๘} ได้กล่าวถึงศีล ๕ ว่าด้วย มาตุคามมีศีล ๕ เป็นผู้แก่วรรณ

มาตุคามประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อมเป็นผู้แก่วรรณอยู่ครองเรือน ธรรม ๕ ประการอะไรบ้าง คือ ๑. เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ๒. เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ๓. เว้นขาดจากการประพฤติดินในกาม ๔. เว้นขาดจากการพูดเท็จ ๕. เว้นขาดจากการเสพของมึนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก^{๑๙} กล่าวว่า ศีล แปลว่า ปกติ คือสิ่งหรือกติกาที่บุคคลต้องระวัง รักษาตามเพศและฐานะ ศีลนั้นมีหลายระดับ คือ ศีล ๕ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ คำว่า มนุษย์ นั้นคือ ผู้ที่มีใจอันประเสริฐ คุณธรรมที่เป็นปกติของมนุษย์ มนุษย์ที่ไม่มีศีล ๕ ไม่เรียกว่า “มนุษย์” แต่จะเรียกว่า “คน” ซึ่งแปลว่า “ยุ่ง”

เบญจศีลเปรียบเหมือนทรัพย์อันเป็นต้นทุนในการดำรงชีวิต ดังพุทธพจน์ที่ตรัสแก่อุบาสกว่า นรชนใดในโลก ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ คบชู้กับภรรยาของผู้อื่น พูดเท็จ และหมกมุ่นในการดื่มสุราเมรัย นรชนนั้นชื่อว่า ขุดทรัพย์อันเป็นต้นทุนของตนไว้ในโลกนี้”

ในส่วนของเบญจธรรมหรือธรรมอันงาม ๕ ประการที่คู่กับเบญจศีล เป็นธรรมที่เกื้อกูลรักษาเบญจศีล ซึ่งเป็นธรรมที่ทุกคนที่มีศีล ๕ ควรมีไว้ประจำใจ^{๒๐} คือ

๑. เมตตาและกรุณา คือความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุข ความเจริญ และความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ คู่กับศีลข้อที่ ๑

๒. สัมมาอาชีวะ คือการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อที่ ๒

๓. กามสังวร คือความสังวรในกาม ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมในทางกามารมณ์ไม่ให้หลงใหลใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ ๓

๔. สัจจะ คือความสัตย์ ความซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ ๔

๕. สติสัมปชัญญะ คือระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิดรู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท คู่กับศีลข้อที่ ๕

๔.๒.๖. วิเคราะห์หลักธรรมประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต มาปฏิบัติเพื่อให้สังคม ชุมชนสงบสุข (ศีลภาวนา)

การนำหลักศีลมาใช้ในการแก้ไขปัญหา ก็คือ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เพื่อให้ระบบของสังคมเกิดความสงบสุข มีความสัมพันธ์ไปในทางสร้างสรรค์ มีระเบียบวินัยในตนเอง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับบุคคลอื่น อยู่ร่วมกันกับคนหรือธรรมชาติได้ ในลักษณะที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน คือ

ศีลข้อที่ ๑. คือ ไม่ทำร้าย ไม่ฆ่า ไม่ทำลาย ไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นพืชหรือสัตว์ ไม่ว่าขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ ทุกสิ่งคือสิ่งมีชีวิตมีลมหายใจ มีความรู้สึกรับรู้เจ็บปวดเวลาถูกมนุษย์ทำร้าย ในศีลข้อที่ ๑ นี้เป็นข้อที่สังคมในระดับครอบครัวและบุคคลควรระลึกและสร้างจิตสำนึก อบรมให้มีไว้

^{๑๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๑๒/๓๓๓.

^{๑๙} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **วิธีสร้างบุญบารมี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นพรัตน์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙,

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗๔ -๑๗๕.

กำกับตนเองอยู่เสมอต่อการไม่เบียดเบียนทำลายกันและกันนั้นพระพุทธศาสนาให้มีข้อกำกับคู่กับเบญจธรรมข้อที่ ๑ ไว้ว่า ควรเมตตา กรุณา และให้ความสงสารช่วยเหลือให้พ้นทุกข์

ยกตัวอย่าง เช่น การต่อต้านการทารุณกรรมสัตว์ เช่น การค้าสุนัข หรือค้าสัตว์สงวน เพื่อการส่งออกต่างประเทศ เป็นการร่วมมือกันของสังคมที่ไม่เห็นด้วยกับการทำลายชีวิตสัตว์ เพราะสิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นสภาพแวดล้อมของมนุษย์ที่ต้องอาศัยกัน

ศีลข้อที่ ๒. ไม่ลักขโมย คือมีความพอเพียงเป็นเครื่องนำทางจิตใจ การมีความรู้คู่กับคุณธรรม เพราะการที่เรามีความรู้มาประกอบสัมมาอาชีวะ ความรู้ชนิดนี้จะต้องมีวุฒิทางการศึกษาเพื่อเป็นหนทางนำไปสู่ความก้าวหน้าในอาชีพ เช่น นักกฎหมาย นักบัญชี แพทย์ พยาบาล ครู ผู้ที่มีวิชาชีพทั้งหลายจึงต้องมีความสุจริต ซื่อตรง ต่อวิชาชีพ เพื่อรับใช้สังคม

ศีลข้อที่ ๓. คือ การประพฤติดมในกาม คือการสำรวมระวังในรูป เสียง กลิ่น รสการหมั่นเจริญสติ เป็นแนวทางหนึ่ง ที่สามารถแก้ไขปัญหาก็ได้เพราะ จะทำให้เรารู้เท่าทันสิ่งที่เข้ามากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

แนวทางสังคมคือ การเฝ้าระวัง ได้แก่ การควบคุม ดูแล สื่อ เช่น ทวี อินเทอร์เน็ตออนไลน์ การออกกฎหมายให้สื่อทีวี มีข้อความที่แสดงให้เห็นถึงความเหมาะสม กับผู้ชม ระดับอายุ และรายการที่เยาวชนควรได้รับคำแนะนำจากผู้ปกครอง

ตัวอย่างเช่น การควบคุมดูแล website ที่ล่อแหลมต่อพฤติกรรมทางเพศ ด้วยการ block web หรือโฆษณาที่อาจมีผลต่อการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ดังนั้นศีลข้อ ๓ สามารถมองการแก้ไขได้ ในลักษณะทั้งทางรูปธรรมและนามธรรม

ศีลข้อที่ ๔. เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวงการมีสัจจะวาจาต่อตนเอง คือการประพฤติดมปฏิบัติทั้งทางกาย วาจา และใจให้บริสุทธิ์ การมีวาจาที่ดี ไม่พูดส่อเสียด เพื่อเจ้า จะทำให้จิตใจของตนเองมีความเยือกเย็น สงบ ปฏิบัติสิ่งใดก็ไม่ ทำไปด้วยจิตใจที่มีความร้อนรน หรือเพิ่มโทษให้กับผู้คนรอบข้าง โลกก็จะไม่ร้อนด้วยจิตใจที่มีการพูดที่ดีต่อกัน

ตัวอย่างเช่น การร่วมกันรักษาความซื่อสัตย์ ซื่อตรง ของข้าราชการตุลาการ อัยการ เพื่อดำรงไว้ซึ่งความยุติธรรมของสังคม

ศีลข้อที่ ๕. งดเว้นการดื่มสุรา

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มเมาทำให้ขาดสติ ก่อให้ผลเสียต่อตนเองและบุคคลอื่น

ตัวอย่างเช่น การควบคุมทางสังคม คือมีนโยบายร่วมกันรณรงค์การไม่ดื่มสุรา โดยการร่วมกันรณรงค์ทางสื่อต่าง ๆ เช่น มูลนิธิเมาไม่ขับ ร่วมรณรงค์การให้เหล้าเท่ากับแข่ง เมาไม่ขับกลับถึงบ้านปลอดภัย ซึ่งเป็นนโยบายของภาครัฐที่เห็นโทษภัยจากการดื่มสุรา หน่วยงาน สสส (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ) สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ได้ร่วมกันคุมเข้มการดื่มสุราของนักดื่ม ด้วยการรณรงค์สกัดกั้นพฤติกรรมเสี่ยง หากดื่มแล้วไม่ควรขับรถ งดการดื่มเหล้าขณะขับรถ ลดความเสี่ยง เพราะการดื่มเหล้า จนเมาทำให้ขาดสติ ทำให้ขับรถเร็ว ด้วยความประมาท การขับรถเร็วก่อให้เกิดอุบัติเหตุ นอกจากนี้ยังเพิ่มมาตรการการลงโทษด้วยการกักขัง ไม่รอลงอาญา หรือให้บริการสังคม เพื่อประโยชน์สาธารณะ

ศีล ๕ จึงมีบทบาทเข้ามาลด ระวัง และช่วยบรรเทาเพื่อมิให้มีการปรุงแต่งนั้นไปกระทบหรือทำร้ายทำลายซึ่งกันและกันไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ พืชพรรณ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เขาเกิดมาเพื่อให้โลกนี้สดสวยงามให้มนุษย์ได้ชื่นชม และเกิดความสงบจิต และเกิดปัญญา การใช้หลักเบญจศีลกำกับวิถีคิดของบุคคลในสังคมจะสามารถลดการทำลายสภาพแวดล้อมอันทำให้เกิดภาวะโลกร้อนไปทั่วโลก คือจิตใจด้านในของบุคคลเป็นสำคัญ

ดังนั้น ความบริสุทธิ์ สะอาด งดงาม ของผู้รักษาศีลเป็นสิ่งที่ไม่มีสิ่งใดในโลกจะสามารถเทียบความงดงามได้ การมีศีลครบบริบูรณ์ จึงเป็นการทำให้จิตใจของเรา มีความงดงามทั้งภายในและภายนอก สังคมจะสงบสุข ร่มเย็น เมื่อผู้มีศีลมีจำนวนเพิ่มขึ้น

๔.๒.๖.๑ สันโดษ

สันโดษ คือความยินดี ความพอใจ ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียร โดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ ความรู้จักพอ^{๒๑} ไม่โลภ ไม่ริษยาใคร^{๒๒} องค์ประกอบของสันโดษมี ๓ ประการคือ

๑. ยถาลาภสันโดษ (ยินดีตามที่ได้ ยินดีตามที่พึงได้ คือ ตนได้สิ่งใดมาหรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ตนพึงได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหน ก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้ หรือเกินไปกว่าที่ตนพึงได้โดยถูกต้องชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาของที่คนอื่นได้

๒. ยถาพลสันโดษ (ยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง ตนมีหรือได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกายหรือสุขภาพ หรือฝืนใช้ให้เป็นโทษแก่ตน ยอมสละให้แก่ผู้อื่นที่จะใช้ได้และรับหรือแลกเอาสิ่งที่ถูกโรคกับตนเพียงพอแก่กำลังการบริโภคใช้สอยของตน

๓. ยถาสารูปสันโดษ (ยินดีตามสมควร คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ฐานะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน เช่น ตนเองมีโอกาสได้ลาอย่างหนึ่งแต่รู้ว่าสิ่งนั้นเหมาะสมหรือเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อื่นที่เชี่ยวชาญ ถนัดสามารถด้านนั้น ก็สละให้ลาถึงแก่ท่านผู้นั้น ตนรับเอาแต่สิ่งที่เหมาะสมกับตน เพราะจริงๆ แล้วทรัพยากรธรรมชาตินั้นมีมากมายพอที่จะเลี้ยงคนทั้งโลกได้ แต่ที่มันไม่พอเพราะความโลภของคนต่างหาก ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้

ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย ได้กล่าวถึงความพอเพียงไว้ว่า

“โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่มเป็นทาสแห่งตัณหา”^{๒๓}

พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ได้กล่าวถึงความสันโดษไว้อย่างน่าสนใจโดย กามเทพบุตร กล่าวทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าเรื่องความสันโดษว่า

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค สมณธรรมบำเพ็ญได้ยาก ข้าแต่พระผู้มีพระภาค สมณธรรมบำเพ็ญได้ยากอย่างยิ่ง

ในขณะที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า

กามเทพบุตร ขนทั้งหลายผู้ตั้งมั่นในศีล ของพระเสาะ ผู้ตั้งมั่นไว้มั่นคงแล้ว ย่อมบำเพ็ญสมณธรรมได้ยาก ความสันโดษยอมนำสุขมาให้แก่บุคคลผู้ออกจากเรือนบวช...

กามเทพบุตร ขนเหล่าใด ยินดีในความสงบทางใจ มีใจยินดีอบรมจิตทั้งกลางวันและกลางคืน ขนเหล่านั้นย่อมได้แม้สิ่งที่ได้ยาก^{๒๔}

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๒.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒๙.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๐๕/๓๖๔.

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๗/๙๑.

หลักแห่งการสันโดษซึ่งเข้าได้กับคำว่า พอเพียง นั้นกินขอบเขตกว้างขวาง ซึ่งสอดคล้องกับหลักกายภาวนา คือการให้ความสำคัญกับทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ การที่มนุษย์ไม่กอบโกยเอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นของฝ่ายเดียว ไม่ตัดไม้ทำลายป่าเหล่านี้ ก็สอดคล้องกับ หลักศีลภาวนา ดังนี้ คือ

๑. สันโดษเฉพาะในการแสวงหาปัจจัยเพื่อการดำรงชีวิต เช่น เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค โดยให้พอดีกับสิ่งเหล่านี้ ไม่โลภอยากได้มากจนกลายเป็นทาสของวัตถุกลายเป็นความเดือดร้อนเมื่อหามาไม่ได้ นอกจากนี้ควรปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่ให้มีคุณค่าเพิ่มพูนขึ้นในทางที่ชอบ ซึ่งจะทำให้สุขภาพ สุขใจ

๒. สันโดษนั้นสอนให้ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น เพราะทรัพยากรธรรมชาติในโลกเป็นสิ่งที่มีความจำกัด แต่ความต้องการของมนุษย์ไม่มีคำว่า จำกัด

การนำหลักสันโดษมาใช้ปฏิบัติเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔

การปลูกฝัง สร้างจิตสำนึกค่านิยมใหม่ให้กับสมาชิกหรือบุคคลในระดับครอบครัวด้วยหลักสันโดษนี้เกี่ยวข้องกับกายภาวนา, ศีลภาวนา, จิตตภาวนา เพราะจะทำให้เราไม่เดือดร้อน ไม่ต้องได้รับทุกข์ทางกาย ทางใจ คือความรู้ถึงมาตรฐานของตนเอง ต้องดูแลตัวเอง ดูแลใจของตัวเอง และขีดเส้นนั้นให้เหมาะสม^{๒๕} หากเรายึดหลัก ๓ ประการในการครองชีพ ด้วยการยึดหลักปัจจัย ๔ ด้วยค่านิยมใหม่ของหลักสันโดษ

ในสังคมปัจจุบันที่ เทคโนโลยี การสื่อสารทุกประเภท มีผลต่อแรงจูงใจของผู้บริโภคเป็นอย่างมาก หลักสันโดษทำให้เราเรียนรู้ว่า การไม่กินอยู่อย่างสังคมที่สื่อทั้งหลาย มุ่งส่งสารเพื่อจูงใจผู้บริโภคให้มีพฤติกรรมตามคำเชิญชวน ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคและผู้รับรู้สีก่อนไหว เคลิบเคลิ้ม ไปกับการเชิญชวนทั้งหลาย เช่น โทรศัพท์มือถือ เครื่องคอมพิวเตอร์ ฯลฯ การที่เรารู้จักใช้สติ วางตนเองตามความสามารถของตน ได้แก่ ฐานะ การศึกษา อันนำเราไปสู่การมีงานทำ การมีรายได้ จะทำให้เรารู้จักระมัดระวัง ประมาดการบริโภคและใช้จ่าย ตลอดจนการดำเนินชีวิตทุกช่วงเวลาด้วยสติ ด้วยความรู้ คือรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และรู้เท่าทันอารมณ์ที่ถูกปรุงแต่ง

หากสังคมใดมีความสันโดษ โดยการยึดหลัก ยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมีนับว่าเป็นคนที่โชคดีที่สุด สังคมนั้นจะมีแต่ความสุขในทุกที่ ทุกเวลา ดังนั้น การดำรงชีวิตด้วยคุณค่าแท้มีใช้คุณค่าเทียม จะทำให้เรารู้จักใช้ปัจจัย ๔ อย่างคุ้มค่าคือ

๑. อาหารที่รับประทาน

ประโยชน์หลักเพื่อให้ร่างกายมีพลังงานในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำรงอยู่ได้ มิใช่รับประทานอาหารแต่ละมื้อหรือเสาะแสวงหาการกินแบบหุรหุรา ราคาแพง รับประทานแต่พอดีกับร่างกาย ไม่ควรบริโภคเกินจำเป็น จนเหลือทิ้ง เพราะอาหารที่เหลือทิ้งในแต่ละมื้อ จะสร้างขยะ ก่อให้เกิดปัญหามลภาวะต่าง ๆ เช่น อากาศที่เราหายใจ สันโดษจึงสอนให้เราเพียงพอข้างในเพื่อพอเพียง และรู้จักปฏิเสธต่อการได้มาจากภายนอกที่ไม่จำเป็น

๒. ที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็นหลัก เป็นความมั่นคงของชีวิต

ควรประมาณในการอยู่อาศัย ไม่เกินความเป็นอยู่ที่แท้จริง คือเพื่อกันแดด ลม ฝน ฟ้าและต้องเหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศของท้องถิ่นที่เราอาศัยอยู่ด้วย ในขณะเดียวกันการประกอบอาชีพก็เป็นหลักเป็นความมั่นคงของชีวิตเช่นกัน เราต้องรู้จักสภาพของตัวเองทั้งด้าน สุขภาพ ด้านคุณภาพ ของเราเอง ในการจะประกอบกิจการทุกอย่าง เราต้องประเมินตนเองอยู่ตลอดเวลาว่า มีความสามารถพอเพียงกับการปฏิบัติหน้าที่การงานที่กำลังปฏิบัติอยู่หรือไม่

^{๒๕} ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล, หลักธรรม ทำตามรอยพระยุคลบาท, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙, หน้า ๒๖.

๓. เครื่องนุ่งห่ม เพื่อความอบอุ่นและปกป้อง

เป็นปัจจัยหลักอีกประการที่สามารถนำหลักสันโดษมาประยุกต์ใช้ เพราะหลักสำคัญของสิ่งนี้คือ เพื่อปกป้อง ความไม่งาม เพื่อปกป้องความร้อน หนาว ป้องกันอันตรายจากสัตว์ เช่น ยุง ริ้น ไร ต่าง ๆ ให้กับร่างกาย การใช้สอย เราควรพิจารณาการใช้ให้สมประโยชน์ ใช้ให้นาน ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพอากาศในท้องถิ่น การได้มาซึ่งเครื่องนุ่งห่มแต่ละชิ้นนั้น ต้องผ่านกระบวนการหลายขั้นตอน ผ่านระยะเวลา กว่าจะได้มาเป็นผืนผ้าแต่ละผืน ต้องใช้ทรัพยากรธรรมชาติไปอย่างมากมาย การใช้สอยเครื่องนุ่งห่มเกินจำเป็นเกินพอดี ตามยุคสมัยเกินไป ก่อให้เกิดการใช้จ่าย

๔. ยารักษาโรค เป็นปัจจัยของความจำเป็นต่อสุขภาพ

ถ้าเราใช้หลักสันโดษมาใช้ให้พอเพียงกับการดำรงชีพทั้ง ๓ ประการแรก จะเป็นคำตอบให้เราได้ว่า ยารักษาโรคนั้นเป็นผลมาจากการใช้ปัจจัยทั้งสามอย่างไร ซึ่งถ้ายึดหลักสันโดษได้ทั้งอาหาร ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่ม ปัจจัยสุดท้ายคือ ยารักษาโรค นั้นก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยให้ทุเลาได้ โดยไม่มีโรคร้ายแรง มารบกวนร่างกายให้ต้องทุกข์ เจ็บป่วย แต่จะเพียงอาการของโรคที่ต้องดูแล รักษาอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของวัย และเพศ เท่านั้น

สรุปว่า การเรียนรู้และสร้างจิตสำนึกด้วยหลักธรรมสันโดษมากยิ่งขึ้นเท่าใดก็ยิ่งช่วยลดความต้องการประโยชน์ส่วนตน และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากขึ้นเท่านั้น ความสันโดษจึงเป็นคุณธรรมสำหรับสร้างประเทศ สร้างสังคม สร้างครอบครัว และสร้างตนเอง สร้างฐานะของตนเองให้เจริญก้าวหน้าตามความเหมาะสม และอยู่ในขอบเขตของศีลธรรม สันโดษจะช่วยควบคุมกายใจไม่ให้ดิ้นรนกระวนกระวายไปในทางที่ผิด ในทางที่เป็นเหตุให้ทำทุจริต^{๒๖} อันเป็นการเบียดเบียนสังคมอย่างหนึ่ง

๔.๒.๖.๒ ความกตัญญูกตเวที

ความกตัญญูกตเวที หมายความว่า ผู้รู้อุปการะที่เขาทำแล้วและตอบแทน , ผู้รู้จักคุณค่าแห่งการกระทำดีของผู้อื่น และแสดงออกเพื่อบูชาความดีนั้น^{๒๗}

กตัญญูกตเวที หมายถึง ผู้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้วและตอบแทน แยกออกเป็น ๒ ส่วน คือ กตัญญู รู้คุณท่าน, กตเวที ตอบแทนหรือสนองคุณท่าน^{๒๘}

หลักกตัญญูกตเวที เป็นหลักของการให้โดยไม่หวังผลตอบแทนทั้งผู้ให้และผู้รับ ทั้งสองฝ่ายต่างเห็นคุณค่าของกันและกัน มีทัศนคติที่เห็นพ้องต้องกันในการทำ ความดี หลักการตอบแทนที่บุคคลไม่ว่าจะถือลัทธิศาสนาใดก็ตามต้องมีไว้เป็นสิ่งที่จำจูงใจในการระลึกถึงคุณความดีของสิ่งที่ให้และเคยให้ประโยชน์แก่เราทั้งด้านสิ่งมีชีวิตและไม่ใช่วิตทั้งหลายนวมทั้งธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้วย

เกี่ยวกับเรื่องนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๒๙} กล่าวว่า ในความหมายของคำว่า กตัญญูกตเวทีนี้ เป็นการให้ โดยไม่หวังสิ่งใด ๆ การให้จะทำให้เราสละตัวตนของเราทำเพื่อผู้อื่น เป็นการตอบแทนสิ่งที่เราเคยได้รับโดยมิได้คิดหวังผลสิ่งใด ความกตัญญูกตเวทีเป็นการกระทำอย่างหนึ่งซึ่งเป็นความ

^{๒๖} พระเทวินทร์ เทวินโท, **จริยธรรมศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗๙.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๔๖), หน้า ๒๙.

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **คนไทยกับป่า**, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๗), หน้า ๒๑.

ปรารถนาของทุกคน ผู้ที่มีความกตัญญูยอมทำตนเองให้มีความสุข และทำให้ผู้อื่นมีความสุขด้วย พระพุทธศาสนากล่าวยกย่อง และให้ความสำคัญต่อบุคคลผู้มีความกตัญญูว่า เป็นบุคคลที่หาได้ยากในโลก

พุทธทาสภิกขุ^{๓๐} ได้กล่าวถึงความกตัญญูไว้ว่า เป็นความรู้และยอมรับในบุญคุณของผู้อื่นที่มีอยู่เหนือตนเรียกว่า กตัญญูตา (กตัญญู) การพยายามตอบแทนบุญคุณนั้นเรียกว่า กตเวทิตา(กตเวทิตา) คนที่รู้บุญคุณเรียกว่า กตัญญู คนที่ทำตอบแทนเรียกว่า คนกตเวทิตา กตัญญูกตเวทิตาจึงหมายถึง ความรู้บุญคุณท่าน และทำตอบให้ปรากฏ นี่เป็นธรรมประคองโลกให้อยู่ได้ และอยู่ได้ด้วยความสุขสงบสุข

ดังนั้น ความกตัญญูจึงเป็นคุณธรรมที่มนุษย์พึงปฏิบัติมิใช่ต่อเฉพาะต่อมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น แต่ให้มีแม้แต่ต่อสัตว์และพืชทั้งหลายด้วย^{๓๑} ทฤษฎีการธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรในดิน เช่น น้ำมันและก๊าซธรรมชาติ ตลอดจนความอุดมสมบูรณ์ของแร่ธาตุในดินเพื่อนำมาทำการเกษตรกรรมทุกชนิด หรือสินในน้ำ อันได้แก่ สัตว์น้ำและทรัพยากรธรรมชาติในน้ำ ปะการัง พืชน้ำทั้งหลาย ล้วนมีบุญคุณต่อมวลมนุษย์ทุกคนที่ได้บริโภคนำมากิน นำมาใช้เพื่อการดำรงอยู่อย่างมั่นคง ความกตัญญูจึงเป็นการให้ที่บริสุทธิ์

แนวคิดและคตินี้ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ สังยุตตนิกาย ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ชนเหล่าใดสร้างอาราม (สวนไม้ดอกไม้ผล) ปลูกหมุ่ไม้ (ให้ร่มเงา) สร้างสะพาน และชนเหล่าใดให้โรงน้ำเป็นทาน และบ่อน้ำทั้งบ้านที่พักอาศัย ชนเหล่านั้นย่อมมีบุญเจริญในกาลทุกเมื่อทั้งกลางวันกลางคืน ชนเหล่านั้นตั้งอยู่ในธรรมสมบูรณ์ด้วยศีล เป็นผู้ไปสวรรค์^{๓๒}

สรุปว่า หลักความกตัญญูกตเวทิตา เป็นหลักธรรมที่ช่วยคุ้มครองโลก ให้ทุกสิ่งที่มีชีวิตบนโลกมีความเกื้อหนุนจนเจือจ้านซึ่งกันและกัน เพราะหลักของความกตัญญูกตเวทิตาก็คือการตอบแทนคุณของสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งมีชีวิตก็ได้ หรือการตอบแทนคุณของสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งไม่มีชีวิตก็ได้ แต่เป็นทุกสิ่งที่ทำให้คุณประโยชน์ต่อเราได้ เราก็สมควรระลึกถึงบุญคุณด้วย เช่น บิดามารดาเป็นผู้มีพระคุณแก่ลูกที่ให้อาหารและอบรมเลี้ยงดู หรือ ธรรมชาติป่าไม้ แม่น้ำ มีบุญคุณต่อมนุษย์ที่ให้ความร่มเย็น ให้ความสมดุลแก่มนุษย์ พืชและสัตว์ หลักความกตัญญูกตเวทิตานี้จะช่วยให้มนุษย์ลดความเห็นแก่ประโยชน์ตนและรู้จักเมตตา เผื่อแผ่ ต่อกันและกัน

นอกจากนี้มนุษย์ที่ไม่ละความกตัญญูกตเวทิตาต่อธรรมชาติที่นับว่าให้คุณประโยชน์อันมากมายมหาศาลต่อเรา เพราะถ้าเรามีความกตัญญูกตเวทิตาต่อทุกสรรพสิ่งในโลก ธรรมชาติความแปรปรวนของธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศ ก็จะไม่รุนแรง หรือแม้จะรุนแรงแต่ก็ไม่ทำลายให้พินาศเหมือนเช่นปัจจุบันที่มีกรณีน้ำท่วมดินถล่มในต่างประเทศ พายุฝนตกหนักต่อเนื่องหลายสัปดาห์ ทำให้เกิดน้ำท่วม หลายครั้ง และในแต่ละครั้งก็ก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินนับจำนวนมหาศาล

๔.๒.๗ วิเคราะห์หลักธรรมที่ประพจน์ปฏิบัติเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจากภายในจิต (จิตตภาวนา)

๔.๒.๗.๑ กุศลมูล ๓

กุศลมูล ๓ หมายความว่า การกระทำที่เป็นกุศล, กรรมดี, เกิดจากปัญญา ส่งเสริมคุณภาพของชีวิตจิตใจ คือ อโลภะ อโมหะ อโทสะ^{๓๓} กุศลมูล คือ รากเหง้าของกุศล ต้นเหตุของกุศล ต้นเหตุของความดีมี ๓ อย่างคือ อโลภะ คือ ไม่โลภ อโทสะ คือ ไม่คิดประทุษร้าย อโมหะคือ ไม่หลง (ปัญญา)^{๓๔}

^{๓๐} พุทธทาสภิกขุ, กตัญญูกตเวทิตาเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของโลก, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๖),

^{๓๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), คนไทยกับป่า, หน้า ๒๑.

^{๓๒} คุรยาละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๖/๓๘.

พระพุทธศาสนามีแนวคิดในการที่ให้นุชนอยู่ร่วมกันระหว่างธรรมชาติสิ่งแวดล้อมโดยอาศัยซึ่งกันและกัน ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เป็นหลักที่สามารถป้องกันความคิดภายในจิตใจของเรามีให้ปรารถนาหรืออยากได้ในสิ่งที่เกินจากสิ่งที่เรามีหรือสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา เป็นกิเลสทำให้เราอยากได้ในทุกสิ่งไม่รู้จักจบสิ้น ซึ่งในธรรมบทที่มีการกล่าวถึงความเป็นกุศล ได้แก่

กรรมใดกระทำด้วยอโลภะ...อโทสะ...อโมหะ เกิดจากอโลภะ...อโทสะ...อโมหะ เป็นต้นเหตุเป็นตัวก่อกำเนิดกรรมนั้นเป็นกุศล กรรมนั้นไม่มีโทษ กรรมนั้นมีสุขเป็นผล กรรมนั้นย่อมเป็นไปเพื่อความดับกรรม ไม่เป็นไปเพื่อเกิดกรรมต่อไป^{๓๕} แก่บุคคลผู้ไปมาไม่ให้หลงทาง พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการเหล่านี้ เป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นพหุฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน ธรรม ๓ ประการคือ โลภะเป็นมลทินภายใน...โลภะ ก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โลภะทำให้จิตกำเริบ โลภะเป็นภัยที่เกิดภายใน คนส่วนมาก ไม่รู้จักภัยนั้น คนโลภไม่รู้จักผลคนโลภไม่รู้จักเหตุ ความโลภครอบงำนรชนเมื่อใด ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น โทสะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โทสะทำให้จิตกำเริบ โทสะเป็นภัยที่เกิดภายในคนส่วนมากไม่รู้จักภัยนั้น เป็นความจริงอย่างหนึ่งคนโกรธย่อมไม่รู้จักผล คนโกรธไม่รู้จักเหตุ ความโกรธครอบงำนรชนเมื่อใด ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น โมหะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โมหะทำให้จิตกำเริบ โมหะเป็นภัยที่เกิดภายในคนส่วนมากไม่รู้จักภัยนั้น คนหลงไม่รู้จักผล คนหลงไม่รู้จักเหตุ ความหลงครอบงำนรชน เมื่อใด ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น^{๓๖}

วิเคราะห์การนำหลักกุศลมูล ๓ มาปฏิบัติเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตตามหลักภavana ๔ ในการปฏิสัมพันธ์กับสังคม มนุษย์ สิ่งแวดล้อมเพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างไม่มีปัญหา ทั้งคน สัตว์ ธรรมชาติ (ปัญญาภavana)

กุศลมูล ๓ เป็นรากเหง้าและเป็นต้นตอของความดี เมื่อบุคคลได้ประพฤติปฏิบัติในหลักธรรมข้อกุศลมูล ๓ แล้วก็จะเกิดสติ การเกิดสติทำให้เราารู้และหลีกเลี่ยงที่จะกระทำในสิ่งไม่ดีในการต่าง ๆ สติทำให้เรามีความปรารถนาที่จะแสวงหาหลักธรรมเพื่อประพฤติปฏิบัติต่อเนื่อง ซึ่งได้แก่ หลักกุศลมูล ๓

เกี่ยวกับเรื่องนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๓๗} ได้อธิบายไว้ว่า ความเป็นกุศล คือความฉลาด ชำนาญสบาย เอื้อหรือเกื้อกูล มีส่วนสำคัญต่อบุคคลในการดูแลสิ่งล้อมทางกายภาพ และทางสังคมในการดับความร้อนภายในคือ ที่เรียกว่า “จิตตภาวนา

๑. อาโรคยะ ความไม่มีโรค คือสภาพจิตที่ไม่มีโรคเป็นสภาวะหรือองค์ประกอบที่เกื้อกูลแก่สุขภาพจิต ทำให้จิตไม่ป่วยไข้ ไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย เป็นจิตที่แข็งแรง คล่องแคล่ว

๒. อนวัชชะ ไม่มีโทษหรือไร้ตำหนิ แสดงถึงภาวะจิตที่สมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ไม่เสียหายหรือไม่มีของเสีย ไม่มัวหมอง ไม่ขุ่นมัว สะอาด เกลี้ยงเกลา ผ่องแผ้ว

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ ๑๔ สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๔๙, หน้า ๘๔.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗.

^{๓๕} องค์กร. (ไทย) ๒๐/๕๕๑/๓๓๘.

^{๓๖} จุ. จุ. (ไทย) ๓๐/๑๒๘/๔๒๘-๔๓๐ อ่างใน นันทนา สาทิตานนท์, “การศึกษาแนวคิดการแก้ไขปัญหภาวะโลกร้อนตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔ หน้า ๗๒.

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ ๘, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖๔.

๓. โภคสัมมภูต เกิดปัญญาหรือเกิดความฉลาด ซึ่งหมายถึง ภาวะจิตที่ประกอบอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งเกิดจากความรู้ความเข้าใจ มองเห็นหรือรู้เท่าทันตามความเป็นจริง

๔. สุขวิบาก มีสุขเป็นวิบาก คือเป็นสภาพที่ทำให้มีความสุข เมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจย่อมเกิดความสุขสบายคล่องใจในทันที

จึงกล่าวได้ว่า เมื่อร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคเบียดเบียน (อโรค) เป็นกายภาวนา ไม่มีสิ่งสกปรกเสียหายที่เป็นพิษภัย (อนวัชชะ) เป็นศีลภาวนา และรู้ตัวว่าอยู่ในที่มั่นคงปลอดภัย ถูกต้องเหมาะสม (โภคสัมมภูต) เป็นจิตตภาวนา ปัญญาภาวนา ถึงจะไม่ต้องแสวงสิ่งพิเศษใด ก็ย่อมมีความสุขสบายได้เสวยความสุขอยู่แล้วในตัว

ดังนั้น คุณของกุศลมูลจึงเป็นส่วนสำคัญ ในการรักษาสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สังคม ได้ อโกละ เป็นข้าศึกต่อมลทินคือ ความตระหนี่, อโทสะเป็นข้าศึกต่อมลทิน คือความเป็นผู้ทุศีล (คนโกรธย่อมทำลายศีล), อโมหะ เป็นข้าศึกต่อความไม่เจริญในกุศลธรรมทั้งหลาย (โมหะทำให้หลงไม่รู้แล้วจมอยู่กับอกุศล)

กุศลมูลเป็นหลักแห่งปัญญาที่ช่วยสนับสนุน กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนาได้ เพราะเมื่อภายในจิตใจของเรามีความสะอาด บริสุทธิ์บริบูรณ์ จิตไม่ขุ่นมัว นั่นคือ เรามีจิตใจที่แข็งแรง การมีจิตใจที่แข็งแรงทำให้สามารถมีกำลังต่อต้านกิเลสทั้งหลายได้อย่างเข้มแข็ง แรงกล้า ที่ได้จากการฝึกจิต ในสภาพแวดล้อมที่ดี จากการพัฒนาทางกายภาพ สิ่งแวดล้อม ทางสังคม ไม่ทำลายป่าไม้ ป่าไม้ก็จะเป็นที่ปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิต สามารถนำไปสู่การดำเนินชีวิตขั้นสูงสุด ได้แก่

ก. การฝึกปฏิบัติการเจริญสติ ด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน

ดังกล่าวแล้วว่าเมื่อมนุษย์ไม่ทำลายป่าไม้ มนุษย์ก็จะมีที่สำหรับปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งเป็นแนวทางในการนำไปสู่ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนากายในได้ เพราะเป็นการฝึกจิตใจให้สมบูรณ์ หลักการเจริญสติด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะควบคู่มากับขั้น ๕ คือ รูปและนาม การฝึกฝนการรับรู้สิ่งที่เข้ามากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้ว และกำลังจะเกิดขึ้น การฝึกสติจะทำให้เราสามารถอยู่กับการปฏิบัติด้วยการตามดูจิต มีสติกำกับจิต ด้วยการใช้อำนาจกำหนดรู้ เช่น สิ่งที่มากระทบทางตา เห็นรูป นั้นสติต้องกำหนดรู้ว่า เป็นเพียงการเห็น สติจะคอยควบคุม กำกับ ความรู้สึก (เวทนา) ไม่ให้เกิดการปรุงแต่งกับวิญญาน (จิตรู้) หลักวิปัสสนากรรมฐานหากได้รับการฝึกฝนอยู่เสมอเหมือนกับ การที่ร่างกายต้องได้รับอาหารเพื่อให้เกิดพลังงาน แต่วิปัสสนากรรมฐานเป็นการให้อาหารทางจิต เพื่อให้จิตเกิดพลังงานในการทำให้อารมณ์สะอาด สว่างสงบ เกิดปัญญา อันเป็นแนวทางในการนำไปสู่การพัฒนาโลกภายนอกและโลกภายในจิตใจของเราได้อย่างยั่งยืน เพราะเมื่อเกิดปัญญาแล้วย่อมแนะนำบุคคลอื่นได้อย่างกว้างขวาง เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม ชุมชน ประเทศชาติโดยส่วนรวม หลักการนี้ได้รับการพิสูจน์มาแล้วมานับเป็นพันปี จากการนำเสนอขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง นั้นเกิดมาจากจิตที่ถูกปรุงแต่งของมนุษย์ กับโลกภายนอก เท่านั้น การแก้ไขจึงต้องแก้ไขที่จิตภายในเท่านั้นจึงจะแก้ไขได้อย่างยั่งยืน นั่นคือ หลักแห่งจิตภาวนา และปัญญาภาวนา

ข. การละความโลภ(อโกล) ด้วยการไม่มองแต่เฉพาะประโยชน์ตน“ศีลภาวนา”

เพราะการที่เราต้องการให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่เราต้องการ แล้วผู้อื่นทำไม่ได้หรือไม่เป็นอย่างที่เราต้องการให้เป็น เราจะมีความรู้สึกไม่พอใจ ความไม่พอใจคือการเริ่มต้นของความโกรธ แต่ถ้าเรารู้จักการไม่ยึดมั่น ตัวเรา ของเรา และเข้าใจความเป็นจริงของทุกสิ่งในชีวิต และโลก ว่าไม่มีสิ่งใดเป็นไปดังเราต้องการทั้งหมด สิ่งนี้จะทำให้เราละตัวตนของเรา ไม่ไปบีบบังคับ ยึดถือ เพื่อให้ผู้อื่นทำให้ได้อย่างที่เราต้องการ ซึ่งเมื่อเราสามารถควบคุมจิตใจข้างในของเราไม่ให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัว (อโทสะ) กับสิ่งที่ไม่เป็นไปดังต้องการได้ ทั้งนี้เป็นการใช้หลักไตรลักษณ์มาทำความเข้าใจ สิ่งที่จะปรากฏกับเราก็คือ ความสงบ ความเย็น ความสุข (อโมหะ) ที่

ไม่มีสิ่งใดสามารถสร้างให้เราได้นอกจากใจของเราเท่านั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับขั้น ๕ วิปัสสนากรรมฐานกับไตรลักษณ์ จึงเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาคาใจร้อนภายในจิต

สรุปว่า กุศลมูล ถือได้ว่าเป็นบุญ เป็นความดี เมื่อเราปฏิบัติตนตามหลักบุญนี้แล้ว จะเห็นประโยชน์ได้ว่า สภาพของจิตใจจะเป็นสิ่งแรกที่เรายอมรับผลของกรรมดีนั้น เพราะเมื่อจิตใจไว้ กิเลส ความโลภ ความโกรธ และความหลงแล้ว จิตใจก็จะสว่างเข้มแข็ง ไม่มีความขุ่นมัวให้วุ่น เมื่อจิตใจไม่วุ่น ก็จะเกิดความปิติสุข ร่าเริง สามารถรับรู้แก้ไขปัญหายุ่งยากของชีวิตจิตใจได้ เกิดสติปัญญาทำให้มองเห็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย โดยไม่มีมิจฉาทิฐิต่อสิ่งรอบตัว

ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เป็นกุศลธรรมแห่งความสุข ถ้าฝึกให้เห็นการเชื่อมโยงของสรรพสิ่งทั้งหลายไว้เป็นเนืองนิตย์ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง จากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายโดยตัวของเราเอง จากการมีความหงุดหงิด รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ เกลียด เป็นเจ้าเรือนไปสู่ความเป็นปกติหรือความเป็นอิสระ การหลุดพ้นจากความทุกข์หรือความบีบคั้นไปสู่ความสุขเกิดขึ้นเพราะเข้าใจการเชื่อมโยง หรือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย หรือความจริงที่เป็นเช่นนั้นนั้นันดร^{๓๘} ความร้อนที่อยู่ภายในจิตใจของเราจะกลายเป็นความเย็นใจได้ เมื่อภายในเย็นแล้วจะเป็นสิ่งที่อัตโนมัติส่งผลต่อโลกภายนอกให้ได้รับความร่มเย็นตามไปด้วยอย่างแน่นอน

๔.๒.๗.๒ อปัมพาทธรรม

ความไม่ประมาท หมายถึงความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้า และควบคุม ระวังระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำลงไปทางเสื่อม ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้นการใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ^{๓๙}

ซึ่งในหลักความไม่ประมาทสามารถกระทำได้ใน ๔ สถาน ด้วยกัน คือ

๑. ในการละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต
๒. ในการละวจีทุจริต ประพฤติวจีสุจริต
๓. ในการละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริต
๔. ในการละความเห็นผิด ประกอบความเห็นที่ถูก

นอกจากนี้ยังมีข้อความประกอบในหลักอปัมพาทธรรม เพื่อให้ครอบคลุมการประพฤติปฏิบัติ คือ

๑. ระวังไม่ให้กำหนดในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด
๒. ระวังไม่ให้ขัดเคืองในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง
๓. ระวังไม่ให้หลงในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความหลง
๔. ระวังใจไม่ให้มัวเมาในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา^{๔๐}

หลักอปัมพาทธรรมนี้เป็นหลักใหญ่ที่รับผลต่อเนื่องมาจากการปฏิบัติจากหลักกุศลมูล^๓ เพราะถ้าเราสามารถรักษา ยึดถือในการปฏิบัติตนตั้งแต่ต้นมา จิตใจของเราจะได้รับการหล่อหลอมคุ้มครองจากความเสื่อม ความว้าวุ่น ความหงุดหงิดรำคาญใจ จากสิ่งรอบเร้าที่มากกระทบต่อการดำเนินชีวิตอยู่เนื่อง ๆ ซึ่งอปัมพาท

^{๓๘} ประเวศ วะสี, วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑, (กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ ๓, มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๓.

^{๓๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๔๙), หน้า ๕๓๔.

^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑), หน้า ๕๓๔.

ธรรมจะเป็นพลังและเป็นกำลังมากขึ้นต่อผู้ปฏิบัติอยู่เสมอ

การนำหลักอปปมาทธรรมมาปฏิบัติเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔

หลักอปปมาทธรรมเป็นหลักธรรมในฝ่ายของปัญญาการใช้หลักธรรมหมวดนี้มาประยุกต์ผสมผสานกับหลักภาวนา ๔ จะทำให้ หลักภาวนา ๓ ข้อ นั้นเกิดการเชื่อมโยงกันเป็นความมั่นคงในวิธีการปฏิบัติและส่งเสริมสนับสนุนให้เป็นไปอย่างเป็นขั้นตอนนำไปสู่การเปลี่ยนจิตใจให้ลดละ โลภ โกรธ หลง ควบคุมการใช้ชีวิตให้อยู่ในมัชฌิมาปฏิปทา เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิมีความเห็นถูกต้อง ซึ่งเป็นโลกภายในตัวมนุษย์มากกว่า ซึ่งมีกรอบแห่งไตรสิกขาเป็นตัวควบคุม และมีหลักภาวนา ๔ เป็นตัวตรวจสอบภายนอก เพราะถ้าโลกภายในได้รับการรักษาเยียวยาที่ถูกต้อง ย่อมส่งผลดีต่อทำที่ที่จะประพฤติดีปฏิบัติดีต่อโลกภายนอกคือสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สังคม ชุมชน เหล่านี้ ที่ตนได้แสดงออกมา การดำเนินชีวิตตามวิถีธรรมเหมือนใช้ยา รักษาโรค ถ้าจัดยาถูกต้องโรคก็หาย ถึงผู้กินยาจะไม่รู้จักคนผู้ปรุงยา^{๔๑} ถ้าคนป่วยได้รับยาเหมาะกับโรค ถึงไม่รู้จักหมอที่ปรุงยา ก็สามารถเยียวยาให้หายจากโรคได้เช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติกฎธรรม ชีวิตของเขาย่อมดีขึ้น เขาย่อมเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น มีความสุขในชีวิตอย่างรู้เท่าทัน มีความรอบรู้เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ดีขึ้น เขาก็จะมีทุกข์จากการใช้ อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่มีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ปัญหาการฆ่ากันบนท้องถนน ทะเลาะเบาะแว้งกันบนท้องถนน หรือในที่อื่นๆ ก็จะลดลง เป็นการลดภาวะโลกร้อนภายในคือจิต มีศีลภาวนา, จิตตภาวนา และภายนอก คือ สุขภาพสิ่งแวดล้อมดีขึ้น เพราะมนุษย์มีความยับยั้งชั่งใจได้เมื่อตาเห็นรูป เป็นต้น (กายภาวนา) ก็จะเข้าใจ ปัญหาการตัดไม้ทำลายป่า การทำลายสิ่งแวดล้อมทางทำ ธรรมชาติ ปัญหาด้านสังคม การละเมิดซึ่งกันและกันก็ เราก็จะมีป่าเอาไว้ใช้ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตให้สงบได้ (ศีลภาวนา) เมื่อจิตใจของมนุษย์ได้รับการฝึกอบรมด้วยหลักของสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานแล้ว จิตย่อมผ่องใสควรแก่การทำงาน แม้มีอารมณ์อื่นมากระทบก็สามารถต้านต่อแรงกระทบนั้นได้ ปัญหาดังกล่าวมาก็จะน้อยลงได้ และนำไปสู่การการเกิดปัญญาภาวนา เมื่อเกิดปัญญาก็นำปัญญานั้นแสดงธรรมหรือเทศนาธรรมแก่ประชาชนในชุมชนต่อไป

สติกับอปปมาทธรรม ความเหมือนและความต่าง

อปปมาทธรรมเป็นหลักของสติ หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการใช้สติอยู่เสมอในการดำเนินชีวิตด้วยอปปมาทธรรม ประโยชน์ที่ได้รับ ก็คือ

๑. เป็นตัวการทำให้ระมัดระวังตัว

ปัจจุบันการรณรงค์การไม่ดื่มสุราขณะทำกิจกรรมทุกอย่างจะเป็นการรณรงค์ที่ชัดเจนมาก เพราะมีสถิติจากการเกิดอุบัติเหตุ จากการดื่มสุราขณะขับรถมากเป็นอันดับต้นๆ ของการเกิดอุบัติเหตุ

ตัวอย่างเช่น การเดินทาง ขับรถ จะไม่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุแก่ตนเอง และผู้อื่น การจัดให้มีการรณรงค์ “ง่วงไม่ขับ ขับไม่เผลอ หรือตั้งสติ ก่อนสตาร์ท” โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลต่าง ๆ ที่มีวันหยุดหลายวัน จึงเป็นการเตือนสติของผู้คนในสังคมว่า ในขณะที่ทำกิจกรรมที่ต้องใช้สติร่วมด้วย เมื่อง่วงนอนก็ควรนอน เมื่อจะโทรศัพท์ก็ไม่ควรขับรถเพราะจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุกับตนเองและผู้อื่นซึ่งอาจจะพิการหรือเสียชีวิตได้ ซึ่งก็ล้วนอยู่ในหลักของภาวนาทั้งนั้น

๒. ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางชั่วหรือเสื่อมเสีย ตัวอย่างเช่น เมื่อต้องเดินทางไกล และต้องมีการขับรถ หรือไม่สบายต้องรับประทานยาและต้องทำงาน จึงควรจะนอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย

^{๔๑} สมิตธิพล เนตรนิมิตร, มิติสังคมในพระสูตรตันตปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๑๙.

๖ ถึง ๘ ชั่วโมง เพราะเมื่อร่างกายพร้อม ไม่อ่อนเพลีย จะทำให้มีสติ ไม่ง่วงนอน การทำงานที่ต้องอยู่กับเครื่องจักรก็ต้องมีความระมัดระวังเช่นกัน

๓. คอยยับยั้ง เตือนไม่ให้มัวเมาหลุ่มหลงสยบอยู่กับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

๔. คอยกระตุ้นไม่ให้หยุดอยู่กับที่ และคอยเร่งเร้าให้ขะมักเขม้นที่จะเดินรุดหน้าอยู่เรื่อยไป ทำให้สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอโดยตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำ ไม่ควรทำ ทำแล้วและยังไม่ได้ทำตัวอย่างเช่น เมื่อร่างกายไม่พร้อมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็อย่าฝืนทำ คืออย่าฝืนธรรมชาติของร่างกาย หรืออย่าให้การตีตีสุมารมาเป็นตัวการทำให้เราต้องขาดสติ นี่คือ หลักแห่งปัญญาภาวนา

๕. ช่วยให้การต่าง ๆ ด้วยความละเอียดรอบคอบ^{๔๒}

ตัวอย่างเช่นโครงการรณรงค์ต่าง ๆ เพื่อความปลอดภัยของสังคม เช่น การใช้รถ ใช้ถนน การขับที่ปลอดภัย เป็นการกระตุ้นย้ำเตือน เป็นการเร่งเร้า ให้สังคมเป็นอยู่อย่างมีสติ รอบคอบในทุกกิจกรรม เพราะเมื่อสังคมร่วมมือกันปฏิบัติตามกติกา ที่กฎหมายกำหนด ความร่วมมือ ร่วมใจกันย่อมไม่เกิดความผิดพลาด เสียหาย ทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน เป็นการแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม สังคม การใช้อารมณ และการตัดสินใจอย่างถูกต้อง

สรุป การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท โดยพยายามเอาชนะอุปสรรคและทุกข์ต่าง ๆ ได้นั้น เป็นการดำรงชีวิตอยู่ด้วยสติ ด้วยความมั่นใจ อย่างผู้รู้เท่าทัน การดำรงชีวิตเช่นนี้จะให้ผลกับผู้นับถือปฏิบัติโดยไม่ขึ้นกับกาลเวลา ผู้มีสติรู้เท่าทันความจริงของโลก ย่อมไม่หลงมัวเมา มุ่งแสวงหา ความต้องการ อยากมี อยากได้ อันนำไปสู่ความเกินพอดี ความไม่ประมาทจึงเป็นธรรมที่เป็นผลสืบเนื่องมาจาก ธรรมของโลกภายในที่ถูกขัดเกลามาให้สะอาด จากกุศลมูล กตัญญูกตเวทิตะ สุจริต และสันโดษ การประพฤติปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาตนเองโดยหลักอภิปมาธรรมจึงเป็นการทำความเข้าใจโดยรายละเอียด ปฏิบัติให้ครบทั้ง ๓ ทางคือ กาย วาจาใจ ว่าจะได้รับประโยชน์อย่างไร ซึ่งเมื่อรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติก็ต้องพยายามหมั่นฝึกให้เกิดความเคยชินจนเป็นนิสัย และสุดท้ายเราก็สามารถเห็นพัฒนาการความก้าวหน้าด้วยตัวของเราเอง และกับผู้คนรอบตัวเรา หลักอภิปมาธรรมจึงเป็นหลักประโยชน์สูงสุดสำหรับตนเองและผู้อื่น เป็นการลดโลกร้อนจากตัวเราสู่สังคม

ดังนั้น วิธีการดำเนินชีวิตทางกายภาวนา จึงต้องเน้นไปที่การใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ จะต้องควบคุมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในทางแก้คือ ต้องชวนคนทั้งโลกมา ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา อย่างถ้วนๆ แล้วโลกก็จะเย็นลงเองเพราะภายในจิตใจเย็น ภายนอกคือสิ่งแวดล้อมโลกก็พลอยเย็นไปด้วยการชวนให้คนลดการใช้พลังงานลงแทบไม่ช่วยอะไรถ้ามนุษย์ทั้งโลกยังไม่ หัดควบคุมและลดละกิเลสในตัวเอง

๔.๓ กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔

พระพุทธศาสนา เห็นว่า มนุษย์ถูกครอบงำด้วยสัญชาตญาณ (instinct) เป็นสัตว์โลกที่สามารถฝึกหัด และพัฒนาได้โดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า “ฝึก” “ศึกษา” “สิกขา” หรือ “ภาวนา” ซึ่งในสมัยใหม่ใช้คำว่า “เรียนรู้และฝึกหัดพัฒนา” อันเป็นกระบวนการพัฒนาสัญชาตญาณไปในทางที่สร้างสรรค์ ให้มีความรู้และประสบการณ์ สามารถทำเป็น คิดเป็น และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง มนุษย์จึงเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึก ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ในกองขยะที่เขาทิ้งไว้ข้างทางใหญ่ ยังมีดอกบัวมีกลิ่นหอมรื่นรมย์ใจเกิดขึ้นมาได้ ฉันทใด ในหมู่ปฤชณผู้มีมณซึ่งเปรียบได้กับกองขยะ ก็ยังมีสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเจริญรุ่งเรืองอยู่

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ ๗, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๘๐๕.

ด้วยปัญญา ฉะนั้น”^{๔๓} และ“ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้ ด้วยการฝึกไว้ดีแล้ว บุคคลได้ที่พึ่งที่หายาก”^{๔๔} โดยการปฏิบัติตามหลักภาวา ๔ อันเป็นการพัฒนามนุษย์ ๔ ด้านดังนี้คือ

๔.๓.๑ กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล คือ พฤติกรรมกาย วาจา ที่ปฏิบัติในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มิให้เป็นโทษ แต่ให้เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อกันพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีคนไทยนับถือเป็นส่วนมาก มีความผูกพันกับชาวไทยในอดีตตั้งแต่เมื่อยังเป็นอาณาจักรสุวรรณภูมิเมื่อ พ.ศ. ๒๑๘ พัฒนาควบคู่กับสังคมไทยจนอยู่ในวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชาวไทยมาโดยตลอดจนในสมัยรัชการที่ ๖ ได้ยอมรับว่าเป็นศาสนาประจำชาติไทย พุทธศาสนามีหลักการในการพัฒนามนุษย์โดยให้องค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิต ๓ ด้านมาประสานหรือบูรณาการกัน องค์ประกอบทั้ง ๓ จะต้องพัฒนาไปด้วยกันอย่างพึ่งพาอาศัยกัน ส่งเสริมหนุนส่งกัน องค์ประกอบ ๓ ด้านนี้พูดง่าย ๆ คือ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา พุทธในศัพทในพระพุทธานุญาตว่า ศีล สมาธิ ปัญญา และหลักการพัฒนาดน ๔ ด้าน ที่เรียกกันว่า ภาวา ๔ นั่นเอง

๔.๓.๒ กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวา กระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธศาสนาตั้งอยู่บนหลักภาวา ๔ คือ กายภาวา ศีลภาวา จิตตภาวา และปัญญาภาวา ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

กายภาวา หมายถึง การพัฒนากายให้มีความสุขพรั่งกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และยังรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างถูกต้อง ดังาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะไม่เพียงหมายถึงสิ่งแวดล้อมเท่านั้นแต่ยังรวมถึงทรัพยากรธรรมชาติ และทางสังคม แต่ยังหมายถึงสิ่งอื่น ๆ ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ เช่น รู้จักการบริโภคปัจจัย ๔ การรู้จักใช้อินทรีย์ คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย^{๔๕} การมีความสัมพันธ์กับปัจจัย ๔ อย่างถูกต้องเพียงพอที่จะเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้อย่างดี และใช้ ตามคุณค่าแท้ และการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ก็ต้องพิจารณาถึงความถูกต้องเหมาะสม มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติให้เป็นไปในทางเกื้อกูล สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องของการพัฒนากายซึ่งบุคคลที่พัฒนาดนแล้ว เรียกว่า “ภาวิตกาย”

๔.๓.๓ กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักศีลภาวา หมายถึง การมีพฤติกรรมร่วมทางสังคมที่พึงประสงค์ โดยไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่นสังคม และประพฤติตนเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม เป็นการฝึกตนให้อยู่ในสังคมด้วยดีและเป็นประโยชน์^{๔๖} ระดับต้น คือ ความมีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต โดยไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ซึ่งประกอบด้วยศีล ๕ เป็นพื้นฐาน เมื่อไม่เบียดเบียนกันแล้วก็ขยายออกไปถึงความสุจริต ในพระสูตรตันตปิฎก เทวทหสูตร ได้กล่าวถึงลักษณะของกระบวนการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องไว้ ๓ ประการ คือ

- (๑) ไม่เอาทุกข์มา ทับถมตน
- (๒) ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม
- (๓) ไม่หมกมุ่นสยบติดอยู่กับความสุขนั้น^{๔๗}

^{๔๓} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๕๘-๕๙/๕๕.

^{๔๔} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๒๒/๓๕.

^{๔๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐).

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

^{๔๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒/๑๒.อ้างใน พระพนงค์ศักดิ์ ปภังกร (ต้นขุนทด), “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔ หน้า ๘๐.

เมื่อมนุษย์เรามีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับคนอื่นโดยการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ทั้งยังเกื้อกูลรักษาสภาพสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติภายนอกในลักษณะที่อาศัยซึ่งกันและกัน เพราะถือว่าธรรมชาติให้ความสุขทางกาย และใจแก่มนุษย์แล้วมนุษย์ก็ยอมให้สำคัญโดยช่วยกันดูแลไม่ทำลายให้เสีย หรือเปลี่ยนแปลงไปจากสภาพเดิม ด้วยการไม่ลักลอบตัดไม้ทำลายป่า เรียกผู้ที่พัฒนาทางศีลว่า “ภาวิตศีล”

๔.๓.๔ กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักจิตตภาวนา

หมายถึง การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็น การฝึกอบรมให้จิตมีคุณสมบัติครบ ๓ ด้าน ได้แก่

๓.๑ คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้มีจิตใจสูง ละเอียดอ่อน เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู รวมทั้งมุ่งพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่มีคุณภาพ เป็นต้น

๓.๒ สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิฐาน คือ ความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อ จุดมุ่งหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน รวมทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรมต่าง ๆ ดังกล่าว

๓.๓ สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุนมิวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ เป็นต้น

ลักษณะต่าง ๆ ของจิตใจที่มีความสุขนี้เป็นสิ่งสำคัญมากในพระพุทธศาสนา การขาด สุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญของสังคมในยุคปัจจุบัน จึงจะต้องเน้นเรื่องสุขภาพจิตให้มากด้วย ผู้ที่ฝึกฝนอบรม จิตมาดีแล้วเรียกว่า “ภาวิตจิตโต”

๔.๓.๕ กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา หมายถึง การทำปัญญาให้เจริญ งอกงาม ในเบื้องต้น จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการทางวิชาชีพ ต่อมาต้องพัฒนาปัญญาให้มีการ รับรู้เรียนรู้ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง คือ เข้าใจสิ่งนั้นทั้งหลายตามสภาวะไม่เอนเอียงด้วยอคติ ที่จะทำให้ การรับรู้ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ขึ้นต่อไป คือ วินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญา บริสุทธิ์ ไม่ใช่ด้วย กิเลส เป็นปัญญาที่รู้จักเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจความเจริญและความเสื่อมของโลกและชีวิต ตามความเป็นจริงและตามเหตุปัจจัย รู้จักทางแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จให้ตนพัฒนายิ่ง ๆ ขึ้นไป รู้เท่าทันโลกและชีวิตทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ และพัฒนาไปจนถึงขั้นวิมุตติ คือ ขั้น แห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริง ซึ่งผู้ที่ฝึกฝนอบรมพัฒนาทางปัญญาแล้วเรียกว่า “ภาวิตปัญญา”

ดังนั้นคนที่ผ่านกระบวนการดำเนินชีวิตมาแล้ว คือมีการพัฒนาสมบูรณ์ จะต้องพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้านคือ

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึงพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ การใช้เทคโนโลยีและการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดี

๒. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอยู่ร่วมกับ เพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล

๓. ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว ทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพ และประสิทธิภาพ ของจิต และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน

๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว รู้เข้าใจยังเห็นความจริงของโลกและชีวิต จนวนางจิตใจ มีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระ

ดังนั้น การอบรมปัญญา ก็คือ การอบรมจิตนั่นเองให้มีปัญญา ให้รู้ชัดว่า ควรทำอะไร ควรเว้นอะไร ได้แก่การอบรมปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เช่นเห็นไตรลักษณ์ แยกสมมติออกจากความเป็นจริงได้แล้วจะทำให้จิตใจไม่คิดสมมติ กล่าวคือ รู้ว่าแม้จะรับสิ่งสมมติ แต่ก็รู้ว่าสิ่งนี้เป็นเพียงสิ่งสมมติเท่านั้น แล้วจิตก็ไม่ไปคิดอยู่ในสิ่งนั้น แต่ถ้าเข้าใจไม่ชัดเจนก็ทำให้เกิดการสับสน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสภาพตามความเป็นจริง ดังนั้น พุทธศาสนาจึงสอนให้รู้จักแยกสัจจะ (ความจริง) เป็น ๒ ระดับ คือ สมมติสัจจะ ความจริงในระดับสมมติ ที่ชาวโลกเขายอมรับกัน และปรมาตสัจจะ ความจริงอย่างปรมาต เป็นความจริงแท้ในตัวของมันเองใครจะยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ตามมันก็เป็นความจริงอยู่อย่างนั้น

สรุป กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักภาวา ๔ ก็คือ การพัฒนาชีวิตมนุษย์ทั้งด้านกาย จิตใจอารมณ์และสิ่งแวดล้อมภายนอกให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่พึงประสงค์ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ส่วนการพัฒนาตามหลักพุทธปรัชญา คือ การที่มนุษย์ประพฤติปฏิบัติตามหลักภาวา ๔ ประการ คือ การพัฒนากายให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และยังรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างถูกต้องดีงาม การมีพฤติกรรมร่วมทางสังคมที่พึงประสงค์ โดยไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่นสังคม และประพฤติตนเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกอบรมให้จิตมีคุณสมบัติครบ ๓ ด้าน คือ ด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต และการทำปัญญาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป รู้เท่าทันโลกและชีวิตทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์และพัฒนาไปจนถึงขั้นนิมิต

๔.๔ วิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวา ๔

๔.๔.๑ การดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวา ก็คือ การพัฒนาอินทรีย์ ซึ่งได้แก่การติดต่อเกี่ยวข้องกับโลก สิ่งที่มีความหมายแก่ชีวิต คือการติดต่อเกี่ยวข้องกับโลกหรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า ชีวิตตามความหมายของมนุษย์คือชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลก ชีวิตในทางปฏิบัติหรือชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลกได้ซึ่งเรียกว่า “ทวาร” (ประตู, ช่องทาง) หรืออายตนะ

เพราะเมื่อได้รับการพัฒนาดีแล้ว ย่อมเป็นอุปกรณ์อันสำคัญยิ่งของมนุษย์ที่จะทำให้เกิดองค์ความรู้ต่างๆ เกิดขึ้นและนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณที่ไม่ให้เกิดโทษ เห็นคุณค่าในการใช้สอย รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยหรือเกินความจำเป็น ที่มนุษย์ควรจะใช้สอย ไม่ใช้สอยเพราะอวดอ้างว่าตนมีตนรวยกว่าคนอื่น โดยเห็นคุณค่าความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างจำกัด คือ เราอยู่กับโลก อาศัยโลก ดูแลโลก ด้วยการไม่ทำลายสิ่งที่มีอยู่ในโลกให้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า “มีกายที่อบรมมาดีแล้ว” คือ กิน อยู่ ดู ฟัง ให้เป็น ใช้เครื่องมือติดิจตลออย่างรู้เท่าทัน ไม่หลงในโลกสิ่งเหล่านี้ ด้วยสติ

๔.๔.๒ การดำเนินชีวิตตามหลักศีลภาวา ก็คือ การดำเนินชีวิตตามหลักศีลภาวาก็คือ กระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างฉฉฉฉฉฉและรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคม คือไม่ทำลายสภาพแวดล้อมให้เกิดความเสื่อมโทรมตลอดทั้งเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่เบียดเบียนกันทั้งมนุษย์และธรรมชาติ ช่วยกันดูแลสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติให้คงอยู่หรือมีความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เคารพต่อกฎหมาย กฎระเบียบทางสังคม อย่างเคร่งครัด มีจิตใจที่เห็นคนอื่นเดือดร้อน หรือมีความทุกข์ยากลำบากแล้วทนอยู่ไม่ได้ ต้องให้ความช่วยเหลือแม้สัตว์ตัวเล็กๆ ต้นไม้เล็กๆ ต้นหนึ่ง เพราะถ้ามีป่าไม้ก็มีสถานที่ปฏิบัติธรรม

ฝึกจิตภาวนาทำให้เกิดปัญญา ก็ให้เห็นถึงคุณค่ามากกว่ามูลค่า การทำลายป่าไม้ก็จะต้องไม่เกิดขึ้นถ้าทุกคนเห็นคุณค่า จึงจะเป็นการสร้างสันติทั้งภายนอกและภายในให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริง สิ่งเหล่านี้จะมีได้เกิดได้ต้องเริ่มที่ตัวบุคคล ที่เรียกว่า “การมีศีลที่อบรมมาดีแล้ว ย่อมเป็นตัวชี้วัดว่า ศีลสิกขาได้พัฒนามาอย่างดี

๔.๔.๓ การดำเนินชีวิตตามหลักจิตภาวนา ก็คือการมีจิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรม มีปัญญาที่ได้จากการฝึกจิตภาวนาในสถานที่สัปปายะ เจียบสงบ ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่, การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือมีความอดทน สมานคือความมีใจตั้งมั่น อธิฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกรู้เท่าทันสิ่งรอบข้างที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นๆ เป็นต้น, มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แ่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย เพราะมีจิตอบรมมาดี หรือผ่านกระบวนการแห่งจิตสิกขามาแล้ว

๔.๔.๔ การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา ก็คือ ได้แก่การรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ที่เรียกว่า มองโลก มองเรา ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตองงามต่อไป ที่เรียกว่า “มีปัญญาอบรมมาดีแล้ว”นั่นเอง หรือผ่านกระบวนการของปัญญาสิกขามาแล้ว เมื่อมีปัญญาอบรมมาดีแล้ว ย่อมนำสิ่งที่ได้รู้นั้นไปสอนหรือแสดงธรรมให้คนอื่นได้ฟังได้รู้ต่อไป ก็จะเป็นไปตามหลักแห่งประโยชน์ ๓ หรือ ประโยชน์ ๔

ดังนั้น เมื่อวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา คือ ภาวนา ๔ นั้น เมื่อเอาหลักของประโยชน์ ๔ เข้ามาเชื่อมจะเห็นหลักแห่งการดำเนินชีวิตที่เด่นชัด จากตัวอย่าง คือ หลักทฤษฎีธัมมิกัตถะ ประโยชน์ ประโยชน์ในปัจจุบันหรือในชาตินี้ ซึ่งมีหลักธรรมอยู่ข้อด้วยกัน คือ (๑) อุฏฐานสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร (๒) อารักขสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการรักษา (๓) กัลยาณมิตตตา ความเป็นผู้มีมิตรที่ดีงาม (๔) สมชีวิตา ความเป็นอยู่อย่างเหมาะสมพอเพียง หลักดังกล่าวมานี้จะต้องมีอิทธิบาท ๔ คิหิสุข ๔ และสัมมปธาน ๔ เข้าประกอบด้วยจึงทำให้การแสวงหาทรัพย์และการใช้จ่ายทรัพย์เป็นไปอย่างถูกต้อง และเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การดำเนินชีวิตตามหลักทฤษฎีธัมมิกัตถะมี ๒ ประการด้วยกัน คือ (๑) เข้าใจโลกและความสืบเนื่องเป็นไปของชีวิตที่ต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ทางธรรมชาติด้วยหลักการเรื่องอริยสัจ ๔ และปฏิจจนุปบาท (๒) ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเพื่อพัฒนาศักยภาพและเสริมสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตของตนเอง และผู้อื่นด้วยวิธีการปฏิบัติตน ตามหลักของอริยทรัพย์ ๗ ได้แก่ ศรัทธา ศีลหิริ โอตตปปะ พาหุสัจจะ จาคะ และปัญญา ผลจากการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องให้เห็นผลในขั้นต้น ที่เป็นความสุขโลกียสุข คือ ความสุขแบบชาวโลก และโลกุตตรสุข คือความสุขเหนือชาวโลก จากผลดังกล่าวนี้ หากยังไม่บรรลุความสุขถึงขั้นสูงสุดก็จะเป็นปัจจัยในภพชาติต่อ ๆ ไป คือ สัมปรายิกัตถประโยชน์ นั่นเอง ซึ่งโดยหลักแล้วก็เพื่อมาแก้ไขปัญหาชีวิต และการดำเนินชีวิตของบุคคลโดยทั่วๆ ไป ที่มีวิถีชีวิตกำลังดำเนินอยู่ในสังคมปัจจุบัน ด้วยการนำหลัก คือ (๑) อุฏฐานสัมปทา มาแก้ปัญหาคาตความขยันหมั่นเพียร ในการดำเนินชีวิต หลีกเลียงจากความชั่วทั้งปวง และให้สำรวมรักษา กาย วาจา ใจ ของเรามีให้หลงไปตามกระแสของวัตถุนิยมต่างๆ (๒) การนำหลักอารักขสัมปทา มาช่วยแก้ไขปัญหาชีวิต คือการไม่รู้จักรักษาทรัพย์ที่เราหามาได้ให้คงอยู่ เพื่อนำมาสร้างตัวสร้างฐานะสร้างสังคม ให้เพิ่มขึ้น (๓) การนำหลักกัลยาณมิตตตา มาแก้ปัญหาวิตถการคบคนพาล ต้องมีกัลยาณมิตรที่ดี คือ ผู้ที่คอยชี้แนะนำส่งสอนผู้ที่ทรงคุณวุฒิปัญญาคอยสนับสนุนชักจูงชี้ช่องทางให้ดำเนินบววิถีที่ถูกต้อง (๔) การนำหลักสมชีวิตา มาแก้ปัญหาวิตถการใช้จ่ายทรัพย์เกินฐานะ คือ การประหยัดเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากต่อ ชีวิตของบุคคลเราชีวิตจะราบรื่นมีความสุขได้ ก็ต้องรู้จักใช้เงินทองอย่างประหยัดไม่ใช้จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่ายจนเกินฐานะของตนเองจนเกินไป

ดังนั้น การประพฤติ และปฏิบัติตามหลักประโยชน์ ๔ มีหลักทฤษฎีธรรมมิกัตถะ เป็นต้น ก็จะเป็นไป เพื่อให้เกิดประโยชน์สุข ที่เป็นจริงขึ้นมาได้ ทั้งในปัจจุบัน หรือในอนาคต บุคคลที่ปฏิบัติตามย่อมจะเกิดผลสำเร็จได้ทั้งส่วนตน และส่วนครอบครัว แม้ผลของความสำเร็จที่เกิดจากการปฏิบัติจะแตกต่างกันออกไปบ้าง แต่จุดหมายปลายทางหลักที่เหมือนกันคือ ความสุข หรือ ประโยชน์สุข และ ความพ้นทุกข์ ดังขอยกตัวอย่างบุคคลมาประกอบเพื่อให้เห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้

(๑) การดำเนินชีวิตของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี

การดำเนินชีวิตของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี^{๔๘} จะเห็นได้ว่า ท่านถือกำเนิดเกิดมาในตระกูลของเศรษฐี มีทรัพย์สินเงินทองมหาศาล ที่ถึงพร้อมด้วย ทาน (จาคะ) วิชาศีล และการเจริญภาวนา มีสติปัญญา มีจิตใจที่งดงาม มีข้าทาสบริวารพร้อม เป็นต้น นี้เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ บุญได้ทำหน้าที่ตามกำลังของความดีในอดีตที่ท่านสร้างไว้ดีแล้ว เหตุในปัจจุบันที่ทำให้ท่านได้เจอพระพุทธเจ้าเพราะท่านเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกัลยาณมิตรดาดา ทั้งกัลยาณมิตรภายใน คือ เป็นคนเฝ้าดี คิดดีอยู่แล้วเป็นทุน ส่วนกัลยาณมิตรภายนอก คือ มีเพื่อนดี ที่คอยดูแลสุขทุกข์ด้วยกัน อนาถบิณฑิกเศรษฐีมีเพื่อนมาก มีบริวารมาก เพื่อนที่ปรากฏมีในพระสูตรทั้ง ๒๒ พระสูตร คือ เพื่อนประมาณ ๕๐๐ คนไปฟังธรรมพร้อมๆ กัน เช่น ในพระสูตรปิตุสูตร และคิหิสูตร ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีกับอุบาสก ประมาณ ๕๐๐ คน ได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าที่พระเชตวัน พระองค์ทรงรับสั่งกับพระสารีบุตรว่า “สารีบุตร เธอทั้งหลายพึงรู้จักบุคคลหนึ่งผู้หนุ่มช้วน ทำการงานที่ขยันหมั่นเพียรมีความสำรวมในศีล ๕ เป็นผู้ได้ธรรมเป็นเครื่องอยู่ เป็นสุขในปัจจุบัน”^{๔๙} ความเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยมิตรที่ดีอย่างนี้เองจึงทำให้ท่านได้พบเจอกับพระพุทธเจ้าและหลังจากฟังธรรมแล้วก็ได้บรรลุธรรมขั้นพระโสดาบันบุคคล ที่เป็นบุญกิริยาวัตถุ บุญกิริยาที่ให้ผลในปัจจุบัน ซึ่งเป็นโลกุตตรปัญญา และโลกุตตรสุขอันเกิดจากการฟัง (สุตะ) แล้วเจียระไนด้วยความตั้งใจ แสดงให้เห็นว่า ผลบุญที่เป็นบุญกิริยาวัตถุ ที่มาช่วยสนับสนุนนั้นได้มาช่วยสนับสนุนบุญกุศลดี ที่เป็นบุญจากการดำเนินชีวิตที่ดีอยู่แล้วนั้นให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ

ดังนั้น ในตัวอย่างนี้ เราจะพบว่า ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ท่านเป็นผู้ที่ถึงพร้อมแล้วในประโยชน์ทั้ง ๓ ด้วยการยังประโยชน์ให้เกิดแก่ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งปวงนี้ ย่อมถือได้ว่าท่านเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยประโยชน์ทั้ง ๓ ถือว่าเป็นบุคคลที่ถึงพร้อมแล้วในการดำเนินชีวิตของท่าน อย่างดียิ่ง

(๒) การดำเนินชีวิตของมุสิกเศรษฐี^{๕๐}

ท่านมุสิกเศรษฐีนั้น เดิมที่ท่านเป็นคนยากจนขัดสนทรัพย์หาเลี้ยงชีพด้วยการรับจ้างหาหินไปเพียงวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น แต่วันหนึ่งท่านเดินผ่านบ้านเศรษฐีซึ่งกำลังจะออกเดินทางไปทำธุระได้ยินเศรษฐีพูดขึ้นมาลอย ๆ ว่า “ใครอยากเป็นเศรษฐีให้อาหนุดฉันไปทำประโยชน์” เขาคิดว่าเศรษฐีกำลังพูดกับเขา และตัวเขาในอนาคตคงจะได้เป็นเศรษฐีเพราะหนูดายตัวนี้อ่างแน่นอน จึงได้นำหนูดายตัวนั้นไปขายและได้เงินมา ๑ กหาปณะ จากเงินจำนวนนี้ๆ เอง ท่านก็ต่อ ยอดไปซื้ออ้อยมาทำเป็นน้ำอ้อยเลี้ยงคนงานในสวนดอกไม้คนสวนดอกไม้ไม่ได้ให้ดอกไม้คนละกำ ท่านก็นำดอกไม้มนั้นไปขายได้เงิน ก็ได้้นำไปซื้อน้ำอ้อยไปบริการอีก คราวนี้คนสวนดอกไม้ได้ให้เงินแทนดอกไม้ ๘ กหาปณะ ในช่วงจังหวะนั้น ที่เมืองนี้ได้เกิดพายุใหญ่ทำให้ไม้หักล้ม

^{๔๘} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๕/๑๔-๒๑.

^{๔๙} ธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คือ รูปาวจรมาน ซึ่งสาเหตุให้ท่านผู้บำเพ็ญมานได้

ประสบเนกขัมมสุขที่ไม่เศร้าหมอง ในอรรถาธิบายปัจจุบัน, อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๑๗๙/๖๖.

^{๕๐} นายเถลิงเกียรติ อาภาพรโชติวงศ์, “ศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักทฤษฎีธรรมมิกัตถะในคัมภีร์

พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๓-๙๕.

ระเนระนาด ขยายจากจนก็ได้ไปขอไม้ที่ลั่นนั้นจากคนที่ดูแล คนดูแลก็ยกให้เขาทั้งหมดและเขาได้วานให้เด็กช่วยขนท่อนไม้นั้นไปตั้งไว้ริมทางเดินและได้ซื้อน้ำอ้อยบริการเด็กๆ เหล่านั้น เขาขายไม้ได้เงินถึง ๑๖ กหาปณะ จากนั้นเขาก็ดำเนินธุรกิจการค้าไปเรื่อยๆ จนกิจการขยายตัวเติบโตขึ้นไปตามลำดับ จากนั้นก็ได้เป็นเศรษฐีของเมืองนี้ หากมองดีๆ เราจะพบว่า เรื่องนี้จะเห็นได้ว่า ชีวิตของขยายจากจนคนหนึ่งนั้นกว่าจะได้เป็นเศรษฐีต้องใช้สติปัญญา ความเพียรพยายามในการทำมาหากิน เพราะเขามี (อุฏฐานสัมปทา) การรักษาทรัพย์สินให้มั่นคงด้วยการเพิ่มรายได้แตกยอดให้มันงอกเงย (อารักขสัมปทา) มีการคบเพื่อนที่เป็นพ้อค้าด้วยความมีน้ำใจ เสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่เห็นแก่ตัว (กัลยาณมิตตตา) ในขณะเดียวกันเขามีจิตใจใฝ่ดีรักษาความซนหมั่นเพียรคบหาแสดงความมีน้ำใจอย่างสม่ำเสมอ (สมชีวิตา) พร้อมกันนั้นเขาเป็นคนที่มองกาลไกลเกี่ยวกับอาชีพของตนที่จะทำให้มีความเจริญก้าวหน้าด้วยหลักคิด ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัส ถึงแนวสร้างกำไรใน พุติยาปณิกสูตร^{๕๑} ความว่า

(๑) ต้องมีสายตาดี หมายความว่า รู้จักสินค้าว่า ซื้อมาเท่านี้ ต้องขายไปเท่านี้ จะมีกำไรเท่านี้ และ

(๒) ต้องรู้ว่าตลาดต้องการสินค้าชนิดใด เมื่อซื้อสินค้ามาแล้วจะได้ขายคล่องจนหมด ไม่ตกค้าง ทำให้ขาดทุน เป็นต้น

ถือว่าท่านได้นำหลักประโยชน์ ๓ ไปใช้ นับว่าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยหลักธรรมทั้ง ๔ ข้อ ในบั้นปลายชีวิตของท่านก็ได้พบซึ่งความสุข สุขทั้งภายนอก คือการที่ท่านมีทรัพย์ และสุขทั้งภายในคือการที่ได้ได้ถึงซึ่ง“อริยทรัพย์” ด้วยเช่น กัน

(๓) การดำเนินชีวิตของโกสิยเศรษฐี^{๕๒}

การดำเนินชีวิตของโกสิยเศรษฐี ถ้าดูเพียงผิวๆ น่าจะไม่เข้าใจในหลักการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ และไม่เข้าใจในหลักแห่งประโยชน์ ๓ แต่ถ้าหากพิจารณาให้ละเอียดแล้วเราจะพบว่า การที่ท่าน โกสิยเศรษฐี เกิดมาเป็นเศรษฐีนั้นอยู่บนกองเงินกองทองในชาติปัจจุบันจะสังเกตเห็นว่า ถึงแม้ว่าท่านจะขี้เหนียว ทรัพย์สินเงินทองข้าวของเครื่องใช้ อาหารการกินที่จำเป็นต่อร่างกาย แม้กระทั่งลูกเมียของตนเองก็ไม่เว้น แต่ว่าความเป็นเศรษฐีของท่านครบทั้ง ๓ กาล คือ ปฐมกาล มัชฌิมกาล และปัจฉิมกาล ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้มาด้วยผล การให้ทานซึ่งเป็นอริยทรัพย์ภายใน อันเกิดจากการจาคะ ความตระหนี่เหนียวแน่นในอดีตกรรมนั่นเอง นั่นก็แสดงว่าท่านสร้างเหตุปัจจัยไว้ดีมากในอดีตชาติ (ปุพพกรรม) อีกทั้งในเวลาใกล้รุ่งของวันหนึ่งพระพุทธองค์ทรงตื่นจากบรรทมแล้ว ทรงแผ่ข่าย คือ พระญาณ โกสิยเศรษฐี กลับไปปรากฏในพระญาณของพระองค์ นั่นก็เป็นเครื่องชี้ชัดเข้าไปอีกถึงความเป็นผู้มีบุญเก่าที่สะสมไว้เป็นอันมากแล้วแต่ชาติปางก่อนแน่นอน (ปุพเพกตบุญญาตา) หลังจากฟังพระธรรมเทศนาจบลงเท่านั้น ทั้งเศรษฐีและภรรยาเศรษฐีก็สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลเป็นพระโสดาบันบุคคลทันที เป็นเหตุให้อุปนิสัยตระหนี่ถี่เหนียวของท่านถูกละลายไปกับแสงสว่างแห่งพระธรรมที่ได้ฟังจากพระพุทธองค์ กลับกลายเป็นเศรษฐีใจบุญสุนทรทาน อนุเคราะห์ สงเคราะห์ข้าทาสบริวาร ตลอดถึงสังคมข้างเคียง ซึ่งทำให้มีความเป็นไปได้ว่า ในอดีตชาติของท่านเป็นคนที่พร้อมทั้งทรัพย์ภายนอกและทรัพย์ภายใน และได้นำทรัพย์เหล่านั้นก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ลูกเมีย และบ่าวไพร่ที่อยู่ในความปกครอง สมณชีพราหมณ์^{๕๓} เป็นต้น

^{๕๑} อก. ตีก. (ไทย) ๒๐/๒๐/๑๖๓.

^{๕๒} ขุ.ชา. ทวาทสก. (ไทย) ๒๗/๗๓-๙๓/๓๘๕-๓๘๘.

^{๕๓} นายเถลิงเกียรติ อาภาพรโชติวงศ์, “ศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักทฤษฎีธัมมิกัตถะใน

ประพัตติตามหลักทฤษฎัมมิกัตถะ ดังกล่าวมานี้จึงได้แปรสภาพทรัพย์ภายนอกเป็นทรัพย์ภายใน แต่ครั้งมาเกิดในชาติปัจจุบันด้วยอำนาจของชนกรรม และอุปถัมภ์ภกกรรมส่งเสริมช่วยเหลือสนับสนุน ทำให้พบพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นกัลยาณมิตรที่หาได้ยากในโลก อีกทั้งการได้เกิดมาร่วมสมัยกับพระพุทธองค์มิใช่เป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นได้โดยง่าย

(๔) การดำเนินชีวิตของจูเฟกสาฎก^{๕๔}

จูเฟกสาฎก และภรรยา มีประวัติที่น่าสนใจ โดยท่านเกิดมาก็เป็นคนยากจนไร้ทรัพย์นั้นแสดงให้เห็นว่าชนกรรมที่ทำหน้าที่มาเกิดของทั้งสองนั้นเป็นชนกรรมฝ่ายอุกศลกรรมอย่างเห็นได้ชัด และยังมีอุปถัมภ์ภกกรรมก็ช่วยกันสนับสนุนให้ลำบากเข้าไปอีก เพราะทั้งสองไม่เพียงแต่ยากจนเท่านั้น แม้แต่ผ้าที่จะห่มจะใช้อยู่ก็มีเพียงผืนเดียว ดังนั้นในเวลาไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าจึงไปได้เพียงผู้เดียว ด้วยการผลัดเปลี่ยนกันไปคนละเวลา หากวันนั้นตนเองไปฟังธรรมกลางวันภรรยาก็จะต้องฟังธรรมในเวลากลางคืนเป็นอย่างนี้ตลอดมา มีอยู่วันหนึ่งจูเฟกสาฎก เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระธรรมเทศนาต้องการจะถวายผ้าห่มที่ตนเองห่มอยู่นั้นแด่พระพุทธเจ้า ก็หวนคิดขึ้นได้ว่า หากตนถวายผ้าผืนนี้ตนเองและภรรยาก็จะไม่มีผ้าห่มที่จะใช้ แต่แล้วก็เกิดศรัทธาต้องการถวายอีกแต่อาการของจิตก็บังเกิดขึ้นเช่นเดิมไม่อยากจะถวาย จนกระทั่งเวลาได้ล่วงเข้าสู่ปัจฉิมยาม จึงได้ตัดความรู้สึกตระหนี่ได้ จึงตกลงใจที่จะถวายแน่นอนจนจึงได้เปล่งวาจาว่า “ชนะแล้ว ชนะแล้ว ชนะแล้ว” คือ ชนะความตระหนี่ ถี่เหนียวออกจากจิตใจได้นั่นเอง ได้ จึงเป็นเหตุให้ได้อริยทรัพย์ภายในคือ “การจาคะ” เป็นผลให้จูเฟกสาฎกได้อริยทรัพย์ภายนอกตามมา กล่าวคือ พระเจ้าปเสนทิโกศลซึ่งขณะนั้นได้นั่งฟังธรรมอยู่ด้วย ได้ทราบเรื่องราวก็ได้ถวายผ้าสาฎก และสิ่งของอีกมากมายแก่ “จูเฟกสาฎก” เมื่อเหตุการณ์เป็นไปอย่างนี้ จูเฟกสาฎก ก็ยังประทับประคองรักษาจิตของตนให้เจริญด้วยกุศลเป็นปัญญาวาจา ซึ่งเป็นการยังจิตที่เป็นกุศลนั้นให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก จนกระทั่งผลสุดท้ายพระราชาทองพระราชาทานทรัพย์ให้เป็นอันมากทำให้จูเฟกสาฎกพร้อมกับภรรยา มีชีวิตที่สะดวกสบายไม่ติดขัดในการดำเนินชีวิตอีกต่อไป^{๕๕}

ดังนั้น หากเราจะพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกขั้นหนึ่งเราจะสังเกตเห็นว่า การที่จูเฟกสาฎก และภรรยา ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วเกิดศรัทธาถวายผ้าชิ้นมานั้นทำให้สองสามีภรรยา ร่ำรวยนั้น นับได้ว่าเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ แต่หากพิจารณาถึงอดีตกรรม (บุพพกรรม) ตามข้อเท็จจริงเรื่องกฎแห่งกรรมแล้วก็เป็นที่น่าอัศจรรย์ยิ่งกว่า ก็เพราะว่า มีความเป็นไปได้ตามหลักกฎแห่งกรรมที่ว่าด้วยเรื่อง “ผลของวิบาก” ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรคิดเพราะเป็นอจินไตย (เพราะเราเป็นเพียงปุถุชน) แต่ในที่นี้เป็นแต่เพียงข้อสันนิษฐานตามกฎแห่งกรรมเท่านั้นว่า ในอดีตสองสามีภรรยา นี้อาจจะประพัตติปฏิบัติตนตามหลักการและวิธีการตาม หลักแห่งประโยชน์ ๓ มีทฤษฎัมมิกัตถะ เป็นต้น และข้อธรรม ๔ ประการ ดังกล่าวแล้ว

ดังนั้น เป้าหมาย การดำเนินชีวิตตามหลักกาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา ก็คือ ประโยชน์ทั้ง ๓ ประการ (๑) ประโยชน์ตน (๒) ประโยชน์ผู้อื่น (๓) ประโยชน์ทั้งสอง ในส่วนของประโยชน์ตน ข้อแรกนั้น คือ ๑) ทฤษฎัมมิกัตถประโยชน์ ซึ่งเป็นจุดหมายขั้นแรกที่มนุษย์จะต้องเข้าถึง คือ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจแล้ว ยังได้เสนอหลักการที่จะได้ทรัพย์และวิธีที่จะรักษาและใช้จ่ายทรัพย์นั้นให้เกิดประโยชน์ โดยจะต้องมีคุณธรรม

ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๕-๙๖

^{๕๔} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๖/๖๗.

^{๕๕} นายเถลิงเกียรติ อาภาพรโชติวงศ์, “ศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักทฤษฎัมมิกัตถะในคัมภีร์

พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๗-๙๘

ประจำใจเป็นหลักอยู่ ๔ ประการ ดังนี้คือ (๑) อุฏฐานสัมปทา ได้แก่ ขยันหา หรือการรู้จักหา คือหมั่นประกอบกิจการ เพื่อจะได้ทรัพย์นั้นมาโดยทางสุจริตชอบธรรม ไม่เป็นเหตุให้ตัวเองและคนอื่นต้องลำบาก เพราะการแสวงหาโดยไม่สุจริต ขั้นตอนนี้เรียกว่าเป็นขั้นตอนของการสร้างทรัพย์ (๒) อารักขสัมปทา หมายถึง การรู้จักวิธีเก็บรักษาทรัพย์ที่หามาได้นั้น ไม่ให้เสียหายไปเพราะเหตุอันไม่ควร แต่ไม่ใช่เป็นแต่เพียงว่าเก็บรักษาไว้ด้วยความหวงแหน ด้วยความเห็นแก่ตัว รักษาไว้โดยไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไรเลย แต่การรักษาทรัพย์นั้นต้องมีจุดหมายกล่าวคือเพื่อเป็นหลักประกันของชีวิต เช่น ในคราวจำเป็น อันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ^{๕๖} การได้รับอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยและเหตุการณ์อันไม่คาดฝัน ก็สามารถนำทรัพย์นั้นมาใช้ประโยชน์ได้ หรือเก็บไว้เพื่อใช้ทำประโยชน์ที่ดีกว่าได้ ไม่ใช่แค่เพียงเก็บไว้ด้วยความยึดมั่นหวงแหน (๓) กัลยาณมิตตตา หมายถึง การรู้จักเลือกคบสนทนาปราศรัยกับบัณฑิตผู้มีปัญญา เป็นกัลยาณมิตร^{๕๗} แนะนำในสิ่งที่มีประโยชน์ และคอยให้คำปรึกษาชี้แนะเมื่อประสบความพลั่งพลาด คอยช่วยเหลือเมื่อเวลาที่มีปัญหา ให้กำลังใจยามท้อถอย เป็นต้น (๔) สมชีวิตา^{๕๘} หมายถึง การรู้จักประมาณ และเลี้ยงชีพให้เหมาะสมกับฐานะและกำลังทรัพย์ที่ตนหามาได้ ไม่สุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายเกินตัว ทำให้มีรายรับเหนือ ๒) สัมปรายิกัตถะประโยชน์ หมายถึง จุดมุ่งหมายที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในเบื้องต้น, ชาติหน้า หรือประโยชน์ในคุณค่าของชีวิต ซึ่งเป็นขั้นที่ล้าลึกสำหรับชีวิตด้านในความคาดหวัง ความมั่นใจ เป็นหลักประกันชีวิตในอนาคตและภพหน้า คือ ความเจริญของงานแห่งชีวิตและจิตใจที่เจริญก้าวหน้าด้วยคุณธรรม มีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ดำรงอยู่ในศีลธรรม ได้ใช้จุดมุ่งหมายของชีวิตในระดับนี้ให้เป็นไปในทางที่ชอบ เป็นคุณประโยชน์จนมีผู้มั่นใจในความดีของตนถึงเวลาละโลกนี้ไปก็มีใจสงบ ครองสติได้ไม่วิตกกังวลทรมานทรมายหรือหวาดกลัวภัยในโลกหน้า ซึ่งการที่จะบรรลุประโยชน์ในขั้นที่ได้ต้องปฏิบัติตามหลักธรรม ๔ ประการนี้ คือ (๑) ศรัทธาสัมปทา หมายถึง เป็นผู้มีความสุขทางจิต มีความสุขทางจิตเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย และในกรรมและผลของกรรม รวมถึงบุญกุศลที่ตนเองได้ทำแล้วว่าจะให้ผลในภพหน้า และใช้จริยธรรมข้อนี้ในการเป็นเครื่องประกอบกรรมดีในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา (๒) ศีลสัมปทา หมายถึง เป็นผู้มีความประพฤติเรียบร้อย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในหลักสัมมาปฏิบัติของสังคมทั้งที่เป็นกฎหมายและจารีตประเพณีอันดีงามที่เหมาะสมกับสังคมและยุคสมัย ไม่เป็นคนที่ยึดเป็นปึกแผ่นต่อความสงบของสังคมหรือการเบียดเบียนคนอื่น (๓) จาคะสัมปทา หมายถึง มีความมั่นใจ มีความสุขกับการได้ทำประโยชน์เพื่อสังคม ตามฐานะและกาลสมัย เป็นเหตุที่จะส่งเสริมให้เกิดความอุ่นใจ เพราะความไม่ตระหนี่รู้จักการบริจาคทานช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก หรืออีกนัยหนึ่งไม่คิดพยาบาทผู้อื่นรู้จักการให้อภัยแก่ผู้ที่ทำร้ายหรือคิดพยาบาทต่อตนเอง และรู้จักปล่อยวางด้วย (๔) ปัญญาสัมปทา หมายถึง มีความองอาจไม่ครั่นคร้ามเนื่องจากมีความรู้และปัญญาในการแก้ไขปัญหามากมาย ที่เกิดขึ้นให้ดีขึ้นและมีปัญญาในการแยกแยะถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำอันเป็นเหตุให้ตนเองบรรลุแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ ๓) ปริมัตถประโยชน์ หมายถึง ประโยชน์สูงสุด อันได้แก่ พระนิพพาน^{๕๙} ซึ่งนับว่าเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตของมนุษย์ ซึ่งเป็นขั้นที่เป็นอิสระอยู่เหนือ

^{๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ทรัพย์-อำนาจ-ชีวิตทวนกระแส, หน้า ๑๐-๑๑.

^{๕๗} คุณสมบัติของกัลยาณมิตร ๗ ประการ คือ

๑. เป็นที่รักที่พอใจ ๒. เป็นที่เคารพ ๓. เป็นที่ยกย่อง ๔. เป็นผู้ให้คำแนะนำได้

๕. เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ ๖. เป็นผู้พูดและอธิบายถึงถ้อยคำอันลึกซึ้งได้

๗. ไม่ชักชวนในทางฉิบหาย เช่น อบายมุขต่างๆ เป็นต้น (อด.สตก. ๒๓/๓๗/๒๙ ฉบับมหาจุฬาฯ ปี ๒๕๐๐).

^{๕๘} อด.อรรถกถา. ๒๓/๗๕-๗๖/๒๖๘-๒๗๐. ฉบับมหาจุฬาฯ ปี ๒๕๐๐.

^{๕๙} อด.ฎ. ๑/๑๗๐/๑๕๐, ที.ฎ. ๑/๓๑ ฉบับมหาจุฬาฯ อรรถกถา. ๒๕๓๒.

โลกมีจิตใจที่เบิกบานโปร่งใสสามารถแก้ปัญหาในจิตใจได้สิ้นเชิง^{๖๐} เพราะเกิดจากความเข้าใจ รู้แจ้ง หยั่งเห็นความจริงของโลกและชีวิต มีใจมั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรม คือ ความผันผวนแปรเปลี่ยนของสิ่งทั้งหลาย^{๖๑} มีชีวิตอยู่โดยปัญญา จึงประสบแต่ความสุขตลอดเวลา อนึ่ง การบรรลุปรมาตมประโยชน์นี้ก็คือการบรรลุพระนิพพานที่พุทธศาสนาถือว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญซึ่งผู้บรรลุจุดหมายระดับนี้ไม่ใช่เป็นการบรรลุเพียงเพื่อตนเองเท่านั้น แต่การบรรลุประโยชน์ระดับนี้ย่อมให้คุณค่าและประโยชน์แก่โลกทั้งมวล เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ย่อมได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ คือ (๑) ได้รับความสุขในภพปัจจุบัน (๒) ไม่ไปอบายภูมิ (๓) พ้นจากกิเลสและกองทุกข์ (๔) ถึงสุขอันไพบูรณ์ (๕) ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในห้วงมรรณพภพสงสารอีกต่อไป^{๖๒} ดังนี้

ฉะนั้น ประโยชน์ทั้งสามประการนี้ในระดับโลกียะ บุคคลผู้บรรลุประโยชน์ ๒ ประการข้างต้น คือ ประโยชน์ในชาตินี้ และประโยชน์ในชาติหน้า จึงจะถือว่าเป็นบัณฑิต^{๖๓} หรือเป็นบุคคลที่ถือว่ามีความดีทั้งแก่ตนเองและสังคม ไม่เป็นผู้ที่เกิดมาเปล่าประโยชน์ และในขณะเดียวกันก็เป็นการดำเนินชีวิตตามหลักภาวา ๔ ประการ นั่นเอง

๔.๕ สรุปการดำเนินชีวิตตามหลักภาวา ๔

การดำเนินชีวิตตามหลักภาวา ๔ ในพระพุทธศาสนา ก็ คือ การดำเนินชีวิตที่มีหลักการ, วิธีการ, ผ่านกระบวนการ, อย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีเป้าหมายที่ชัดเจน ของการพัฒนาชีวิต โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรมบ่มเพาะมาอย่างดี ที่เรียกว่า (๑) ภายภาวา คือ กระบวนการพัฒนาฝึกฝนอบรมตนเองตามหลักภาวา ๔ จึงเป็นตัวหลักที่เชื่อมโยงไปถึงหลักไตรสิกขาเพื่อตรวจสอบความก้าวหน้า อันเกิดจากการขัดเกลาพฤติกรรมและความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติให้อยู่ในกรอบของการฝึกฝนอบรมที่จะส่งเสริมให้เกิดการทำงานประสานร้อยรัดกันอย่างมีประสิทธิภาพพระห้วงร่างกาย จิตใจ และปัญญา ในการเฝ้าสังเกตตนเอง และสิ่งแวดล้อมภายนอกอยู่เนื่อง ๆ ทำให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติในการมองโลก มองเรา และชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของตนในแต่ละด้านให้ดียิ่งขึ้นตามลำดับและตามสภาพของความเปลี่ยนแปลงของโลกได้ ทั้งการแสวงหาและใช้สอยหรือเสพปัจจัย ๔ กินอยู่ ดู ฟัง เป็น เพื่อบำรุงรักษาร่างกาย พัฒนาอินทรีย์ คือ เมื่อตาเห็นรูปก็รู้ หูได้ยินเสียงก็รู้ จมูกได้กลิ่นก็รู้ ลิ้นได้ลิ้มรสก็รู้ กายถูกต้องสัมผัสก็รู้ ในอย่างที่มีนัยเป็น ไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้นัยเป็น อย่างต่อเนื่องให้เป็นไปอย่างมีสติกำกับตลอด (๒) ศีลภาวา คือ การที่รู้จักมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีทางธรรมชาติที่ดี อย่างเกื้อกูลกัน รู้กฎระเบียบ, กฎกติกาของสังคม (๓) จิตภาวา คือ ลักษณะของการสังเกต ปฏิกริยาภายในจิตใจของตนเองซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมภายนอก (๔) ปัญญาภาวา คือ การรู้จักกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตนเอง ตลอดจนรู้เท่าทันต่อโลก, ธรรมชาติแห่งการดำรงอยู่ของชีวิตและความเปลี่ยนแปลงของโลก ดังนั้น การดำเนินชีวิตตามหลักภาวา ๔ จึงเชื่อมโยงไปถึงหลักประโยชน์ ๖ ประการ ที่เป็นเป้าหมายของชีวิต ๓ ขั้น อย่างเห็นได้ชัดเจน (๑) ประโยชน์ในปัจจุบันหรือในชาตินี้

^{๖๐} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย, หน้า ๑๑๑.

^{๖๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พระพุทธศาสนา: พัฒนาคณและสังคม. (กรุงเทพมหานคร : ส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง, ๒๕๔๐), หน้า ๔.

^{๖๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), มงคล ๓๘ ประการ (กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร, ๒๕๓๘), หน้า ๒๓๙.

^{๖๓} ส.ส. ๑๕/๑๒๙/๑๐๖. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

(๒) ประโยชน์ในชาติหน้า^{๖๔} (๓) ประโยชน์สูงสุด^{๖๕} หรือ (๔) ประโยชน์เพื่อตน (๕) ประโยชน์เพื่อผู้อื่น (๖) ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย^{๖๖} ซึ่งมีตัวอย่างของบุคคลในธรรมบทที่มีการดำเนินชีวิตดังกล่าวนี้ คือ (๑) ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี (๒) โกสิยเศรษฐี (๓) จูฬเสฏฐิก ท่านเหล่านี้เป็นผู้ที่ถึงพร้อมแล้วในประโยชน์ทั้ง ๓ หรือประโยชน์ ๖ ครบ ด้วยการยังประโยชน์ให้เกิดแก่ตน, ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งปวงนี้ ย่อมถือได้ว่าท่านเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยประโยชน์ทั้ง ๓ ถือว่าเป็นบุคคลที่ถึงพร้อมแล้วในการดำเนินชีวิตของท่าน อย่างดียิ่ง ในกระบวนการทำงาน การเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัตถุต่างๆ การมีบริวารมาก, การทำบุญ การฟังธรรม การลู่อธรรม คือ กายภวณา, ศีลภวณา, จิตตภวณา, และปัญญาภวณา ดังแผนภาพที่ ๗

^{๖๔} ส. ส. ๑๕/๑๒๘-๑๒๙/๑๐๓, ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระบุตรปิฎก ภาษาไทย (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙) เล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๕๑ หน้า ๙๐. อ. อ. ๒/๒๗/๒๒๔, ที. ม. อ. ๓/๑๘๗/๑๐๔. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

^{๖๕} ที. ฎี. ๑/๓๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

^{๖๖} อ. อ. ๓/๑๓๑/๕๑ อ. ฎี. ๓//๑๓๑/๕๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ ๒๕๓๒), ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

แผนภาพที่ ๗ วิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภavana ๔

