

# สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

พระพรหมคุณาภรณ์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

พิมพ์

ครั้งที่

ปี พ.ศ. ๒๕๕๕

# สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-506-697-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ก.ย. ๒๕๕๘

- กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ ๓๔ - ธ.ค. ๒๕๕๗ (ปรับปรุงเพิ่มเติม) แต่ นายแพทย์เกษม อารยางกูร

พิมพ์ครั้งที่ ๓๕ - ธันวาคม ๒๕๕๘

- ในวารสาร

[ตัวเลข "พิมพ์ครั้งที่ ๓๕" นี้ เป็นอย่างต่ำ โดยนับตามหลักฐานเท่าที่พบ - ยังอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ตัวเลขจริง]

ข้อมูล: จนท. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ ถอดเสียงเป็นตัวหนังสือ  
(ส่งผ่านทาง พระครูธรรมธรครุฑิต คุณวโร ๒๙ พ.ค. ๕๘)

แบบปก: พระครูวินัยธร (ชัยยศ พุกทวีโว)

พิมพ์เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านผู้ใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่  
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐  
<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่

คำปรารภ

# สารบัญ

คำปรารภ

๗

## สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

๑

คำอธิบาย

๑

ความเข้าใจร่วมกันก่อนเริ่ม

๓

ไขความหมายของ “สุขภาวะ”

๔

จะสุขจริงไหม ต้องดูหลายด้าน

๖

## ๑. สุขภาวะในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติ

๑๑

ปัญหาสุขภาวะของคนไทย ซับซ้อนยิ่งกว่าในอเมริกา

๑๑

ระวัง! องค์รวม ไม่ใช่เหมารวม

๑๗

องค์รวมของชีวิต ที่มีสุขภาวะ

๒๑

เครื่องมือสื่อสารกับโลก

ช่องทางสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

๒๓

จะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร

มีตัวกำกับอยู่ในแดนของจิตใจ

๒๗

โยงไปจ่อพัฒนาการ ๔ ด้าน

ในการพัฒนาคนแบบองค์รวม

๓๐

จะมีสุขภาวะได้ ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตที่เป็นด้านบวก

๓๔

องค์กรจะมีได้ ต้องบูรณาการแดนที่สามเข้าไป  
ให้คนเป็นอิสระขึ้นมา ๓๗

สุขภาวะที่แท้  
ต้องเป็นไปตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต ๔๑

## ๒. สุขภาวะในระบบชีวิต-สังคมยุคไอที ๔๘

เป็นนักพึ่งพา ได้แต่หาความสุข  
แต่ไม่มีความสุข ๔๘

พัฒนาวิธีหาความสุข  
แต่ไม่พัฒนาศักยภาพที่จะมีความสุข ๕๕

เทคโนโลยียิ่งก้าวหน้า  
พามนุษย์ที่ไม่พัฒนา ให้ยิ่งถอยจม ๖๐

สุขภาวะจะมีจริงได้  
ต้องพลิกผันอารยธรรมสู่ทิศทางใหม่ ๖๙

สุขภาวะจะสำเร็จได้  
ต้องแก้ไขให้หมดความขัดแย้งในระบบ ๗๖

ภาวะจิตใจกับปัญญา ในระบบสัมพันธ์ที่ควรศึกษาให้ชัด ๘๐

## ๓. ระบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรวม ๙๐

พัฒนาการดำเนินชีวิต  
เริ่มด้วยดูฟังให้เป็นที่ ๙๐

พัฒนาการดำเนินชีวิต  
ต้องหัดกินใช้ให้เป็นด้วย ๑๐๐

ชีวิตใคร สุขมาก หรือทุกข์มาก ดูที่งานอาชีพ	๑๐๘
สังคมมีวินัย คนจึงได้มีโอกาส	๑๑๒
สุขภาวะ พึ่งทำให้ได้ จนถึงขณะสุดท้ายของชีวิต	๑๑๗
ภาวะจิตเพื่อชีวิต	๑๒๕
ภาวะจิตเพื่อสังคม	๑๓๔

### บทสรุปเชิงสาระ

๓๐๗

ระบบการพัฒนาคอน เพื่อมีองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี	๑๓๘
ระบบตรวจสอบ และวัดผล	๑๔๑
- ภาวนา ๔ คือ การพัฒนา ๔ ด้าน	๑๔๔
ชีวิตแห่งความสุข เป็นอย่างไร	๑๔๗
ก) วิธีปฏิบัติต่อความสุข	๑๔๘
ข) ระดับและประเภทของความสุข	๑๔๘
ถ้าองค์รวมชีวิตมีสุขภาวะจริง องค์รวมโลกจะมีสันติสุขด้วย	๑๕๑
ผู้ตรวจราชการ (น.พ. สถาพร วงษ์เจริญ): กล่าวขอบคุณ	๑๕๑
ผนวก ๑: การปฏิบัติต่อความสุข	๑๕๕
ผนวก ๒: องค์ประกอบหลัก ในการประเมินสุขภาพแนวพุทธ	๑๖๒
ผนวก ๓: “อารมณ” คำไทยที่เขียนไกลจาก “อารมณ” ...คำเดิม เมื่อรู้ไม่ชัด ก็คิดไม่ชัด เมื่อคิดไม่ชัด ปฏิบัติการก็วิบัติ	๑๖๗

# สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ<sup>๑</sup>

## คำอาราธนา<sup>๒</sup>

ผมและคณะ ซึ่งได้ทำงานเรื่องสุขภาพองค์กรรวมแนวพุทธ ประกอบด้วยบุคลากร ทั้งในกระทรวง และนอกกระทรวง สาธารณสุข ที่สนใจในเรื่องนี้ ทั้งแพทย์ พยาบาล และบุคลากร อื่นๆ

แกนนำสำคัญก็คือ คุณหมอชอุภทิ เต็งไทรสรณ์ ซึ่งเดิมปฏิบัติงานอยู่ที่สถาบันบำราศนราดูร ขณะนี้ก็ได้ขอโอนไปอยู่ที่ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพื่อจะได้ทำงานด้านนี้ให้กว้างขวางออกไป และมีคณะที่มาจาก โรงพยาบาลหลายๆ แห่ง เช่น มาจากโรงพยาบาลอุดรดิตถ์ โรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์ ที่ใกล้ๆ จากสถาบันบำราศนราดูร โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลชลประทาน ที่อื่นๆ ก็มา เช่น จาก กศน. เขตดุสิต ก็มาด้วย

<sup>๑</sup> เรื่อง สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ วิดีทัศน์ตามคำอาราธนาของ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่วัดญาณเวศกวัน เมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๗

<sup>๒</sup> คำกล่าวอาราธนา ของ นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์ อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก





# ความเข้าใจร่วมกันก่อนเริ่ม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต):

เจริญพรท่านอธิบดี และท่านผู้ตรวจราชการ คุณหมอและ  
ทุกท่านซึ่งอยู่ในวงวิชาการทางการแพทย์และสาธารณสุข

ในการจะพูดเรื่องนี้ ซึ่งมีหลายหัวข้อที่ท่านอธิบดีได้บอกแจ้ง  
มา อาตมภาพก็ไม่แน่ใจว่าจะตอบครบไหม จะต้องขอให้ท่านช่วย  
คอยเตือนด้วยว่าได้พูดไปครบหรือยัง อันไหนยังขาดตกบกพร่อง

ก่อนที่จะพูดก็มีข้อที่ขอทำความเข้าใจนิดหนึ่ง คือ ท่านจะให้  
พูดถึงสุขภาวะในแง่ที่พุทธศาสนามอง

ที่นี่ คำว่า "สุขภาวะ" นั้น คิดว่าเป็นคำที่ค่อนข้างใหม่ เรามี  
คำว่า "สุขภาพ" ที่ใช้กันมานาน

ที่จริง ทั้ง "สุขภาวะ" และ "สุขภาพ" ในภาษาบาลีเดิมก็เป็น  
คำเดียวกัน และ "สุขภาวะ" เป็นคำเดิมในภาษาบาลีด้วยซ้ำไป  
เราใช้คำในภาษาไทยที่แผลง "ว" เป็น "พ" เป็นสุขภาพเรื่อยมา

แต่ตอนนี้มีการใช้ว่าสุขภาวะ โดยเปลี่ยนจากตัว "พ"  
กลับไปเป็น "ว" ก็เลยเป็นจุดสังเกตขึ้นมาว่า คงจะมีความคิดที่อยู่  
เบื้องหลังการหันมาใช้คำนี้

อาตมภาพจึงคิดว่า ตอนแรกนี้ ก่อนที่จะพูดไปถึงว่าพุทธ  
ศาสนามองเรื่องนี้อย่างไร เราคงต้องพูดถึงความหมายของตัว  
คำพูดให้เข้าใจความหมายตรงกันหน่อย

อาตมภาพก็เลยขอโอกาส จะขอฟังว่า คำว่า “สุขภาพะ” นี้ ซึ่งคิดว่าเป็นคำที่ใช้กันใหม่ ในวงการสาธารณสุข หรือในวงวิชาการสมัยนี้ ก็ตาม เป็นคำที่มีความหมายพิเศษอย่างไร อาตมภาพขอโอกาสสักนิดหนึ่ง

## ไขความหมายของ “สุขภาพะ”

โดยอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ (นายแพทย์วิรัช โชควีวัฒน์)

ก็ขอกราบเรียนว่า อันที่จริงแล้ว คำว่า “สุขภาพะ” จริงๆ น่าจะเป็นคำที่ตั้งใจจะใช้แทนคำว่าสุขภาพ โดยสมัยก่อนสุขภาพ จะเป็นเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บเป็นหลัก

ต่อมา มีการพิจารณาเรื่องของสุขภาพในทางที่กว้างขึ้น ตามแนวทางที่องค์การอนามัยโลกได้ชี้แนะและให้คำจำกัดความไว้นานแล้ว ตั้งแต่ก่อตั้งองค์การอนามัยโลกเมื่อ ๕๐ กว่าปีมาแล้วว่า คำว่า “สุขภาพ” หมายถึงความสมบูรณ์ บริบูรณ์พร้อม ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม หรืออยู่ในสังคมได้ด้วยมีความสุข โดยไม่จำกัด เฉพาะความปราศจากโรค หรือปราศจากความพิการเท่านั้น

นั่นเป็นความหมายที่ยึดถือกันมานาน

ต่อมาในระยะหลัง เรื่องของสุขภาพก็มีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่า ไม่เพียงแต่ร่างกาย จิตใจ และสังคม แต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า spiritual well-being ด้วย ซึ่งต่อมาก็ได้ข้อยูติว่า น่าจะหมายถึงสุขภาพะทางด้านของปัญญา เข้ามาประกอบด้วย และทิศทางของการที่จะพูดเรื่องสุขภาพนี้ ได้มีการเปลี่ยนจุดเน้นเดิมซึ่งพูดถึงเรื่องการแก้ปัญหาเมื่อเกิดโรคภัย ไข้เจ็บขึ้นแล้วเป็นหลัก

ต่อมาพยายามเน้นในเรื่องของการป้องกันหรือการสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรคขึ้นควบคู่กันไปด้วย โดยเชื่อว่าวิธีการอย่างทีกล่าวนี้อาจจะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่า หรือพูดในภาษาที่สั้นๆ ว่า เน้นที่การสร้างนำซ่อม

นอกจากนี้ ความหมายของคำว่า "สุขภาพ" ซึ่งเดิมมองเรื่องของสังขารร่างกายเป็นหลัก ต่อมาก็มองให้ครอบคลุมตามความหมายที่องค์การอนามัยโลกส่งเสริมและแนะนำ คือให้มีลักษณะเป็นภาพองค์รวม พยายามที่จะให้โยงโยงออกไปว่าสุขภาพเป็นเรื่องของชีวิตเลยทีเดียว ไม่ใช่เรื่องของสุขภาพตามความหมายดั้งเดิมเท่านั้น

เมื่อมีการตั้งองค์การที่มาส่งเสริมสุขภาพ ที่เรียกว่า "สสส." ก็พยายามที่จะให้ความหมายของสุขภาพในลักษณะที่ครอบคลุมกว้างขวาง

เมื่อมีการให้ความหมายในทางกว้าง และมองในภาพองค์รวม และเปลี่ยนจุดเน้นจากการซ่อมมาเป็นการสร้าง ก็มีความพยายามที่จะตีความความหมายของคำนี้ให้กว้างขวาง โดยที่ถ้าจะใช้คำว่าสุขภาพเดิม ก็จะคิดถึงเฉพาะในความหมายเดิมๆ ในความหมายที่แปลมาจากคำว่า Health ในภาษาอังกฤษ

เพราะฉะนั้น จึงเกิดมีคำที่อธิบายว่า สุขภาพ หมายถึงสุขภาพภาวะ และทำให้คำว่า "สุขภาพภาวะ" ในบางครั้งก็คล้ายๆ จะเข้ามาแทนที่คำว่าสุขภาพ

อันนี้เป็นความเข้าใจของกระผมตามที่ได้เกี่ยวข้องมา

## จะสุขจริงไหม ต้องดูหลายด้าน

ก็ขออนุโมทนาท่านอธิบดี เป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของถ้อยคำไว้ก่อน ตามที่ฟังนี้ ที่จริงก็คือเรื่องสืบต่อเป็นแต่เพียงว่า ในเวลาที่ผ่านมาๆ นั้น เราซ้กจะเข้าใจความหมายของคำว่า “สุขภาพ” แคบลงไป ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา เพราะแต่ก่อนนั้นเราก็นั้นเรื่องของร่างกายที่มีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บว่า เมื่อไม่มีโรคภัยไข้เจ็บก็คือการมีสุขภาพที่แข็งแรง

ตอนนี้ เราไม่อยากจะคนมองแคบอย่างนั้น และเพื่อจะให้ศัพท์ที่สื่อได้ดียิ่งขึ้น ป้องกันไม่ให้คนมองกลับไปเอาความหมายที่แคบอย่างนั้น ก็เลยใช้คำว่า “สุขภาพะ” เป็นอันว่าให้มองให้กว้างให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

เมื่อขยายความหมายหรือมองให้ครอบคลุมขึ้นอย่างนี้ ก็ทำให้มีข้อสังเกตอย่างหนึ่งว่า สุขภาพ ที่ใช้คำว่า “สุขภาพะ” นี้ จะสื่อความหมายที่ใกล้กับความสุขมากขึ้น

เดิมเราพูดถึงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ก็เป็นเรื่องทุกข์ คคล้ายๆ ว่า เมื่อมีสุขภาพดี ก็มองแค่ว่าร่างกายแข็งแรงไม่มีโรค ปลอดภัยก็คือหายทุกข์ ทีนี้เราบอกใหม่ว่าให้มีความสุขด้วย คือเน้นไปที่ความสุขด้วย เป็นอันว่าจะมองทั้งในแง่หมดทุกข์ และมีสุข

ทีนี้ ภาวะที่หายทุกข์ หรือหมดทุกข์ และมีสุข หรือปลอดภัย และเป็นสุขนี้ ถ้าว่ากันไปแล้ว มันก็เป็นด้านหนึ่งของภาวะที่สมบูรณ์

ถ้าใช้คำสมัยใหม่ จะเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งหรือด้านหนึ่งของภาวะที่เรียกว่า “องค์รวม” ก็ได้

หมายความว่า ในการที่เราจะมีสุขภาพ หรือแม้แต่จะมี  
ความสุขธรรมดาทั่วไป ให้เป็นสุขแท้จริงสักหน่อยหนึ่งนั้น ยังมี  
ภาวะด้านอื่นๆ ประกอบอยู่ด้วย ที่เราควรจะมองหรือต้องคำนึงถึง  
อีกหลายอย่าง

ด้านอื่นๆ ที่เราจะมองได้หรือต้องคำนึงถึงนั้น มีอะไรบ้าง ขอ  
ยกมาดูกัน

ด้านหนึ่งคือ **ความเสรี** ได้แก่ ความปลอดโปร่ง โล่งเบา หลุด  
พ้น ไม่ถูกปิดกั้นจำกัดบีบคั้น ไม่ติดขัดคับข้อง ไม่ถูกผูกมัดกดทับ  
ไว้ แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือภาวะที่เป็นอิสระ<sup>๑</sup>

อีกด้านหนึ่งคือ **ความสงบ** ได้แก่ ภาวะที่ไม่มีความร้อนรน  
กระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่วุ่นวาย ไม่พลุ่ง  
พล่าน ทั้งร่างกายและจิตใจไม่ถูกรบกวน ไม่มีอะไรมาระคายเคือง  
คือสงบ อยู่ตัวของมัน<sup>๒</sup>

อีกด้านหนึ่งคือ **ความสะอาด** หรือความบริสุทธิ์ หหมดจด  
สดใส ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่เลอะเทอะเปรอะเปื้อน แต่  
มันไม่ใช่แค่ความสะอาดด้านวัตถุหรือรูปธรรม แต่หมายถึง  
ทางด้านจิตใจที่ไม่มีความหมองมัว ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง<sup>๓</sup>

แล้วอะไรอีก ก็คือ **ความสว่าง** กระจ่างแจ้ง แจ่มชัด ใสสว่าง  
หรือผ่องใส มองเห็นทั่วตลอด<sup>๔</sup>

<sup>๑</sup> ตามหลัก เรียกว่า "วิมุตติ"

<sup>๒</sup> ตามหลัก เรียกว่า "สันติ"

<sup>๓</sup> ตามหลัก เรียกว่า "วิสุทธิ"

<sup>๔</sup> ตามหลัก เรียกว่า "วิจชา"

ลองคิดดูสิ ถ้าคนไหนบอกว่าจะมีความสุข แต่เขาถูกกด ถูกบีบคั้น ถูกจำกัด ตีดัด ถูกผูกมัด มัวแต่ดิ้นรน มัวแต่ตะเกียกตะกายหาทางหนีอยู่ อย่างนี้จะมีมีความสุขใหม่ ก็ไม่มีความสุข เพราะฉะนั้น ภาวะด้านหนึ่งของความสุข ก็คือความเป็นอิสระ หรืออิสรภาพ

พร้อมกันนั้น ก็ต้องไม่มีความพลุ่งพล่าน กระสับกระส่าย ว้าวุ่น เร้าร้อน หรือร้อนรอนกระวนกระวาย ถูกรบกวนอะไร ความว้าวุ่นเป็นต้นเหล่านี้ ต้องไม่มี ถ้าว้าวุ่นอยู่ มันก็มีความสุขไปไม่ได้ คือไม่มีความสุขนั่นเอง เพราะฉะนั้น ความสงบ หายวุ่นวาย ไม่มีอะไรบกวน คือสันติ จึงเป็นภาวะด้านหนึ่งของการมีความสุข

แล้วที่บอกเมื่อกี้ ถ้าใจชุ่มซึ้งหมองมัว ความคิดเศร้าหมอง ก็เป็นสุขไปไม่ได้ ดังนั้น ความหมดจด สดใส ไม่ชุ่มมัว ไม่เศร้าหมองต่างๆ คือความสะอาดที่ว้าวุ่นนี้ จึงเป็นภาวะอีกด้านหนึ่งของการมีความสุข

นอกจากนั้น ถ้าเราอยู่ในความมืดมัว หรือมืดมน มองไม่เห็นอะไรๆ ที่มีอยู่และที่เป็นไปอยู่รอบตัว อะไรๆ ที่เกี่ยวข้องอยู่ก็ไม่รู้ไม่เข้าใจ มันก็ไม่โล่งไม่โปร่งเช่นเดียวกัน และก็ไม่มีทางที่จะมีความสุขได้จริงเลย แต่ถ้ารู้เข้าใจมองเห็นสว่างกระจ่างแจ้งชัดเจน ก็พร้อมที่จะเป็นสุขได้จริง

นี่คือภาวะด้านต่างๆ ซึ่งมีอยู่ด้วยกันกับความสุข และความสุขเป็นอาการปรากฏด้านหนึ่งของภาวะที่มีความสมบูรณ์นี้

ภาวะด้านต่างๆ เหล่านี้ ถ้าใช้ศัพท์ ก็อาจจะเรียกว่า *วิชชา วิมุตติ วิสุทฺธิ สันติ*

**วิชา** คือความสว่าง ผ่องใส กระจ่างแจ้ง มองเห็นชัดเจน ซึ่งเป็นลักษณะของปัญญา

**วิมุตติ** คือความหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นภาวะที่สำคัญมาก อย่างที่ว่าแล้ว ถ้าคนถูกมัด หรือแม้แต่แค่ถูกขัง ถูกบีบ ถูกกด เสียแล้ว ก็แย่ จะอึดอัด ติดขัดไปหมด จะไปไหน บางทีแม้แต่เคลื่อนไหวก็นำไม่ได้ เพราะไม่เสรี ทางพระจึงบอกว่าจะต้อง "เสรี สยงวลี"

"เสรี" คือเคลื่อนไหวกว้างไปไหนๆ ได้ตามปรารถนา "สยงวลี" คือมีอำนาจในตัวเอง ก็คือภาวะที่เป็นอิสระแห่งวิมุตติ

**วิสุทธิ** คือความหมดจด สดใส บริสุทธิ์ ไม่พรวามัว ไม่ขุ่นหมอง ซึ่งในทางจิตใจสำคัญมากที่จะทำให้มีความปลอดโปร่งโล่งไปได้

**สันติ** คือความสงบ ไม่ร้อนรนกระวนกระวาย ไม่มีอะไรรบกวน แม้กระทั่งระเคืองระคาย เป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่ง ซึ่งสุขที่แท้ย่อมขาดไม่ได้

วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ ที่ว่ามาทั้งหมดนี้ เป็นลักษณะ หรือภาวะด้านต่างๆ ที่สำคัญของภาวะสมบุรณ์อันเดียวกัน ซึ่งเมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้ว อากาโรแห่งความสุขก็ปรากฏออกมาได้

แต่ถ้าขาดไปแม้แต่บางด้าน ความสุขถึงจะบอกว่ามี ก็จะเป็นความสุขที่แท้จริงไม่ได้ จะเป็นได้เพียงสิ่งที่เรียกว่าเอามาโปะไว้ข้างหน้า หรือพอกไว้ข้างนอก เป็นของหลอก ไม่สามารถเป็นความสุขที่แท้จริง

อันนี้ก็เป็นเรื่องของ *ภาวะที่เรียกว่าความสุข* ซึ่งเหมือนกับว่า วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นั้น เป็นองค์ประกอบของภาวะที่เป็นความดีงามสมบุรณ์ของชีวิต

พูดให้เข้ากับเรื่องในที่นี่ว่า เป็นการทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับ "สุขภาวะ" ให้เห็นว่า ในการที่เราจะมีสุขภาวะนั้น ภาวะที่เป็นสุขนี้ เป็นความสมบูรณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมีองค์ประกอบ หรือด้านต่างๆ หลายด้าน ที่เราจะต้องมอง ต้องคำนึงถึง และด้านเหล่านั้น เราจะต้องใช้เป็นเครื่องตรวจสอบความสุขด้วย

หมายความว่า ความสุขใดๆ ที่ใครก็ตามพูดขึ้นมา นั้น เราตรวจสอบได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงหรือไม่ ถ้าไม่มีภาวะที่ว่ามาเหล่านั้น ก็ยังไม่ใช่อะไรที่แท้จริง ถ้าพูดว่าเป็นความสุข มันก็เป็นความสุขที่ชั่วคราว ไม่ยั่งยืน ยังขาด ยังพร่อง

แล้วที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ มันเป็นความสุขที่ยังมีปัญหา ซึ่งก็คือยังเป็นทุกข์อยู่นั่นเอง

(ท่านเรียกว่า ยังอยู่ในอำนาจของทุกข์ คือ มีศักยภาพแห่งการที่จะเป็นทุกข์)



## สุขภาวะในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติ

### ปัญหาสุขภาวะของคนไทย ชับซ้อนยิ่งกว่าในอเมริกา

ที่นี้ก็หันมาพูดถึงเรื่องสุขภาวะของคนไทยในแง่ที่พุทธศาสนา มอง หรือในมุมมองของพระพุทธศาสนา ว่าเป็นอย่างไร

อาตมาทบทวนคิดว่า เวลานี้สังคมไทยของเรามีทั้งปัญหาพร้อมกับเขา และปัญหาเฉพาะของตัวเอง

ปัญหาร่วมที่สำคัญก็คือ เรายังอยู่ในโลกที่กำลังพัฒนาในระบบที่มีทุนนิยมบริโภคนิยมเป็นใหญ่ครอบงำอยู่

นอกจากจะร่วมกับเขาแล้ว เรายังชอบที่จะเป็นอย่างเขาด้วย แล้วเราก็ตาม เราพยายามวิ่งไล่ เราพยายามที่จะเป็นอย่างนั้น เราอยากเป็นอย่างสังคมอเมริกาที่เป็นบริโภคนิยม ซึ่งเราเห็นว่าฝรั่งพร้อม เป็นแบบอย่าง เราพยายามตามเขาเต็มที่ นี่คือนักชณะร่วมที่เรามี

อย่างไรก็ตาม พร้อมกันนั้นเราก็ไม่ได้เป็นอย่างอเมริกา แต่เรามีลักษณะที่ถูกเขาเรียกว่าเป็นสังคมที่กำลังพัฒนา ซึ่งเป็นลักษณะของตนเอง จะถือว่าเป็นความล้าหลัง หรือเป็นความด้อยก็แล้วแต่

เรามีปัญหาเศรษฐกิจในเรื่องความยากจนขั้นแค้น ความที่ การศึกษายังต่ำ รวมทั้งปัญหาสุขภาพที่มีโรคภัยไข้เจ็บมาก อะไร ต่างๆ เหล่านี้ เป็นเรื่องด้านปัญหาเฉพาะของตนเอง แล้วก็โยง ออกมาสู่ปัญหาสุขภาพะนี้ด้วย

ที่นี้ ในด้านปัญหาสุขภาพะนี้ที่ร่วมกันกับเขา ในโลกยุคโลกา- ภิวัตน์ ที่ว่าไปพร้อมกับสังคมอื่นที่เขาเจริญก้าวหน้าเป็นบริโภคนิยม นั้น บางครั้งสังคมไทยเราก็ไปจ้องรับส่วนที่เป็นความบกพร่องของ เขา เอมามาตามจนล้าหน้าเขาไปเลย ทั้งที่ส่วนที่ดีของเขาก็มี แต่ เราไม่ค่อยได้เอามา

อันนี้ก็เลยกลายเป็นการซ้ำเติมตัวเองหนักลงไปอีก คือ ตัวเอง มีปัญหาของตัวเองอยู่แล้ว ยังไปเอาส่วนร้ายของเขามาอีก ก็ยิ่งแย่

ก็เลยอยากจะยกตัวอย่างมาบอกเล่าให้เห็นภาพกันบ้าง ก่อนที่จะพูดอะไรลงไปในส่วนที่เป็นเนื้อหาสาระ

เมื่อตอนที่อาตมภาพไปรับการผ่าตัดนิ้วในถุงน้ำดี ขณะที กำลังนอนรอคุณหมอที่จะให้ดมยาสลบ ซึ่งติดประชุม ก็เลยคุยกับ คุณหมอที่จะผ่าตัดให้ และคุณหม่อท่านอื่นๆ ด้วย

คุณหมอที่จะผ่าตัดเพิ่งกลับจากอเมริกา ไม่ใช่ไปเรียนจบ กลับมานะ แต่คุณหมอเป็นผู้ใหญ่แล้ว ท่านเดินทางไปดูอเมริกา ไปดูอะไร ก็ไปดูปัญหาของอเมริกา คือดูการแก้ปัญหาโรคใหม่ ที่ เป็นโรคอารยธรรม คือโรคอ้วน (obesity) ไปดูวิธีแก้ปัญหาโรคอ้วน

วิธีแก้ปัญหาโรคอ้วนที่เป็นโรคเด่นนำในปัจจุบันของอเมริกา ก็คือการต้องผ่าตัดกระเพาะ คุณหมอเป็นแพทย์ผ่าตัดอยู่แล้ว ก็ เลยตรงกับงานของท่าน

คุณหมอมอเล่าให้ฟังว่า วิธีแก้ปัญหารอคั่ววนที่อเมริกานั้นก็คือ เขาจะผ่าตัดกระเพาะของคนที่เป็นโรคอ้วนนี้ จากกระเพาะที่ใหญ่ ประมาณ ๒ กำปั้น จะผ่าตัดให้เล็กลงจนเหลือความจุเพียง 15 cc. คือ ๑๕ ลบ.ซม.

ลองคิดดู ต้องผ่าตัดกระเพาะให้เล็กลงไปเพราะอะไร ก็ เพราะว่าคนที่เป็นโรคอ้วนนั้น ด้วยเหตุที่กินมาก เขาก็เลยต้องเย็บกระเพาะให้เล็กลง เพื่อจะให้กินได้น้อยๆ

เอ... ถ้าจะว่าในแง่ของสุขภาวะ ก็ร่างกายมันสมบูรณ์ดีอยู่แล้ว อวัยวะก็สมประกอบ แล้วเรื่องอะไรจะไปผ่าตัดให้มันผิดปกติ นี่ก็กลายเป็นว่า ในการสร้างสุขภาวะสมัยใหม่นี้ เราอาจจะต้องไปทำอวัยวะที่เป็นปกติ ให้มันผิดปกติ เช่น ทำให้กระเพาะอาหาร วิบริต นอกจากทำให้เล็กลงไปผิขนาดแล้ว ก็ถูกผ่าตัดอีกด้วย

แล้วคุณหมอยังบอกอีกว่า ต่อไป ถ้าพวกนี้ยังกินจุอีก กระเพาะก็จะยืดออกไปใหม่ จึงต้องให้คนมีการควบคุมตัวเองด้วย (แต่จะให้คนรู้จักควบคุมตัวเองนั้นยาก จึงต้องควบคุมทางสังคม) อเมริกาก็เลยต้องมีการแก้ปัญหาสังคมในเรื่องการกินจุกินจิก เช่นเขาเคยมี refreshment stand ที่เป็นเครื่องหมายของความ พรั่งพร้อมสะดวกสบาย แต่เดี๋ยวนี้เขากลับให้เลิกใช้ หรือห้ามใช้ ฯลฯ

อะไรต่างๆ เหล่านี้ เป็นปัญหาของประเทศที่เจริญแล้ว ซึ่งมีความมั่งคั่งพรั่งพร้อม ที่เขาคิดว่าจะหาความสุขได้เต็มที่ และคงจะมีความสุขกันเต็มที่ แต่ก็มีอาการแห่งความเสียสุขภาพะอย่างที่ว่านี้

ที่นี้ ในด้านของประเทศไทย คุณหมอบอกอเมริกามาเนีย ก็คือเตรียมไว้ เพื่อจะต้องผ่าตัดกระเพาะคนไทยต่อไป เพราะได้ทราบมาแล้ว ตอนนี่เด็กไทยก็เริ่มเป็นโรคอ้วนกันแล้ว

เด็กไทยที่เป็นโรคอ้วนนั้น โดยมากเป็นเพราะอยู่กับเกม กินอาหารขยะ (junk food) และไม่ได้บริหารอิริยาบถเพียงพอ

นี่เป็นปรากฏการณ์ใหม่ของยุคสมัย ซึ่งทำให้คนเริ่มสังเกตเห็นความแตกต่างระหว่างเด็กในโรงเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะดี ซึ่งมีนักเรียนอ้วนๆ เยอะ กับเด็กในโรงเรียนที่ผู้ปกครองค่อนข้างยากจน ซึ่งมีแต่นักเรียนผอมเกร็ง

ต่างจากสมัยก่อน ที่เด็กทั้งหลายใช้เวลาวิ่งเล่นมาก แล้วก็มีร่างกายปราดเปรียวคล้ายๆ กันทั่วไป

ถ้าไปทำมา โรงเรียนที่ผู้ปกครองเด็กค่อนข้างยากจน จะกลายเป็นมีข้อดีที่ได้เปรียบ อย่างน้อยก็ในแง่ที่ว่านี้

โรคอ้วน (obesity) นี้เป็นตัวอย่างที่ดี ซึ่งเมื่อเรียกให้รวบรัด ก็คือเป็นโรคอารยธรรม ที่บ่งบอกในตัวว่า ความเจริญอย่างสูงในโลกปัจจุบัน ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีขึ้น

แปลกที่ว่า เพียงแค่การดำเนินชีวิตขั้นต้นๆ เท่านั้น คนก็มีชีวิตที่เสียดุลไปแล้ว ทั้งอย่างนี้ ก็ยังขึ้นเรียกว่าเป็นอารยธรรมกันอยู่ได้

เราพูดกันนักถึงการหาความสุข และอันที่จริงคนในโลกที่เจริญเป็นดินแดนที่พัฒนาสุดยอดแล้ว มีเครื่องบำรุงความสุขทุกอย่างไว้ให้หา ก็น่าจะมีความสุข

แต่พอดูกันจริงๆ ลึกลงไป สุขภาพะที่เรามองโดยโยงสภาพร่างกายไปประสานกับด้านอื่นๆ มันขาดหมดเลย

การที่ว่าคนอเมริกันมีปัญหาสุขภาพะอย่างนั้นได้อย่างไรนี่ เป็นตัวอย่างที่ชัดของการที่ว่าความสุข ที่คนเข้าใจและเฝ้าหา ไม่ตรงกันเลยกับความสุข ตามหลักการที่เรียกว่าสุขภาพะ

แต่กลายเป็นว่า คนที่ว่าเจริญเหล่านี้ พากันหาความสุข ที่ไม่เป็นสุข(ภาวะ) หรือหาความสุข ที่เสียสุข(ภาวะ)

พูดง่าย ๆ ก็คือหา(ความ)สุข ที่เป็น(ความ)ทุกข์

หรือพูดให้ลึกลงไปอีกก็คือว่า คนเจริญเหล่านี้มีความเห็นผิด คือเป็นมิจฉาทิฐินั่นเอง

หมายความว่า จุดเริ่มของปัญหาอยู่ที่นี้

การที่คนเป็นโรคอ้วน เป็นเรื่องที่ช่วยให้สืบสาวหาเหตุปัจจัย ได้ง่ายขึ้นว่าทำไมคนยุคนี้จึงสูญเสียสุขภาพะ และพร้อมกันนั้นก็ เป็นเครื่องบ่งชี้ด้วยว่า การที่จะมีสุขภาพะนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องที่จะมองแค่ร่างกายอย่างเดียว

ตัวอย่างเช่น ในเรื่องอาหารที่มีกินกันดีนี้ ถึงจะมีกินอย่างพร้งพร้อมบริบูรณ์ แต่ถ้ากินไม่เป็น ก็กลายเป็นว่าทำให้เกิดโทษแก่ชีวิตของตัวเอง

ไม่ใช่เป็นโรคขาดอาหารเพราะขาดแคลนอาหาร แต่เป็นโรคขาดอาหารเพราะขาดแคลนปัญญา หรือเป็นโรคกินเกิน (overnutrition) เพราะกินโดยไม่ใช้ปัญญา

รวมแล้วก็คือ ปฏิบัติไม่ถูก แล้วก็ตั้งจิตผิดทางนั่นเอง

เขาเห็นว่า ปัญหาสุขภาพะของคนไทยนี้ ไม่อยากจะพูดละเอียดลงไปมาก เขาแค่ผิวเผินไว้แค่นี้ก็พอ

นี่คือรวบรัดว่า เรามีปัญหาทั้งที่ร่วมกับสังคมที่เขาพัฒนาไปแล้ว ซึ่งเขาเองก็มีปัญหามากมายอย่างที่เรียกว่าโรคอารยธรรม คือเจริญมากขึ้นแล้ว ก็มาเจอปัญหาโรคหัวใจมากขึ้น โรคเส้นเลือดในสมองตีบ หรือแตก อะไรต่างๆ จนกระทั่งมาถึงโรคอ้วนนี้ อันเป็นโรคประเภทที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง ที่ฝรั่งเรียกว่า unhealthy lifestyles

เดี๋ยวนี้ฝรั่งพูดกันมากกว่า ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บของเขาที่เกิดขึ้นนั้นมาจาก lifestyles ที่ผิดพลาด ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ว่ากันมานานจนเก่าแล้ว

ส่วนปัญหาของไทยเราเอง ก็มีต่างหากที่เป็นเรื่องเฉพาะของตัวเองอยู่แล้ว ที่บอกว่าเรามีการศึกษาน้อย และนับว่ายากจน ก็เลยมาพันกับเรื่องของความเจ็บไข้

ยิ่งเมื่อไม่มีปัญญาที่จะจัดการกับสิ่งแวดล้อมให้ดี พอสิ่งแวดล้อมเสีย ก็ยิ่งทับถมซ้ำเติมตัวเอง สุขภาพก็ยิ่งแย่งไปอีก เพราะว่าสิ่งแวดล้อมไม่ใช่จะมีปัญหาเฉพาะกับตัวคนเองตรงๆ เท่านั้น แต่สิ่งแวดล้อมที่เสียนั้น มันก็เสียแก่สัตว์ และแก่พืชที่คนกินเข้าไปด้วย

พอคนไปกินสัตว์กินพืชที่เป็นพิษภัย มีสารเคมีเป็นต้น จะเป็นพิษจากน้ำ จากดิน จากอากาศ หรือจากอะไรก็ตาม เสริจแล้ว มันก็กลับมาเป็นโทษแก่ตัวคนเองอีก พันกันไปหมด เรียกว่าเป็นปัญหาในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

รวมความว่า ไม่ต้องลงลึกไปให้ถึงขั้นที่จะสาธยายอะไรๆ พูดแค่เป็นหัวข้อก็พอ

## ระวัง! องค์กรวม ไม่ใช่เหมารวม

ทีนี้ก็ลองสืบลงไปว่า ทำไมจึงเกิดปัญหาสุขภาพะอย่างนี้ ถ้าตอบแบบรวบรัด ก็อาจจะพูดสั้นๆ ง่ายๆ ว่า เพราะ **เป็นอยู่ไม่เป็น** แม้แต่กินก็ **กินไม่เป็น** และเป็นอยู่ไม่เป็น ก็คือดำเนินชีวิตไม่เป็น

การดำเนินชีวิตนั้น เมื่อพูดตามภาษาแบบที่นิยมกันในปัจจุบัน ก็เป็นองค์กรวมอย่างหนึ่ง องค์กรวมแห่งการดำเนินชีวิตนั้นก็คืออะไรๆ ทั้งหมดที่จะทำให้เราเป็นอยู่ หรือมีชีวิตอยู่ได้ มีทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจ ทั้งปัญญา หมดทั้งระบบของมัน

การดำเนินชีวิตนี้เป็นระบบ เราพูดว่าต้องดำเนินชีวิตให้เป็น หรือจะเปลี่ยนว่าให้ถูกต้องก็ได้ เมื่อเป็นอยู่ไม่ถูกต้อง ดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง มันก็เกิดเป็นปัญหาขึ้นมา

ทีนี้เรามองว่าชีวิตและระบบแห่งการดำเนินชีวิตนั้นเป็นองค์รวม ชีวิตที่ดำเนินชีวิตไปนั้นจึงมีหลายด้าน ไม่ว่าจะด้านไหนก็ตาม ถ้าเป็นอยู่หรือดำเนินผิดพลาดไป ก็เกิดปัญหาและส่งผลกระทบกันหมด

ชีวิตโดยตัวของมันเองก็เป็นองค์กรวมอยู่แล้ว จึงมีองค์ประกอบมากมาย และมีด้านต่างๆ แล้วชีวิตนี้ยังเข้าไปเป็นองค์กรวมขององค์กรวมอื่นที่ใหญ่ขึ้นไปอีก

องค์กรวมอื่นที่ว่าชีวิตเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งนั้น เอาที่ล้าคึกก็คือระบบของธรรมชาติ แล้วก็มีสังคมที่เราต้องเข้าไปเป็นสมาชิกด้วย องค์กรวมหน่วยย่อยๆ ก็เป็นองค์กรวมขององค์กรวมใหญ่ๆ ขยายขึ้นไป

เป็นอันว่า องค์กรรวมทุกระดับประกอบด้วยองค์กรร่วม และองค์กรรวมทุกอย่างนั้นจะดำเนินไปด้วยดี ก็ต่อเมื่อประดาองค์กรร่วม เป็นอยู่เป็นไปด้วยดี ถ้าองค์กรร่วมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์กรรวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย นี่เป็นเรื่องธรรมดาในระบบความสัมพันธ์

เพราะฉะนั้น เราจึงต้องมองเรื่องสภาวะนี้ ในฐานะที่มันเป็นระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยในองค์กรรวม

ขอย้ำว่า ที่เรียกว่าองค์กรรวม นั้น ก็คือองค์กรรวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยนั่นเอง คือองค์กรรวม หรือองค์ประกอบทั้งหลายที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยเป็นเหตุปัจจัยแก่กัน

ตรงนี้มีข้อพิจารณาอย่างหนึ่งว่า องค์กรรวม นั้น จะต้องไม่ใช่เหมารวม องค์กรรวมนี้ ถ้ามองไม่ถูก จะกลายเป็นเหมารวม ถ้ามองแบบเหมารวม ก็จะมีผล

องค์กรรวมนี้เตือนเราอยู่เสมอว่า มันประกอบด้วยองค์กรร่วม คือมันบอกว่า การที่องค์กรรวมจะอยู่ดีได้นั้น องค์กรร่วมทุกอย่างที่มาประกอบเป็นองค์กรรวมนั้น จะต้องอยู่ในภาวะที่เป็นปกติ เรียกร้อยด้วยดี

แล้วไม่ใช่แค่มีองค์ประกอบครบถ้วนเป็นปกติเท่านั้น แต่องค์ร่วมหรือองค์ประกอบเหล่านี้มีการเคลื่อนไหว มีการทำหน้าที่ของมันเองด้วย ดังนั้น การเคลื่อนไหวทำหน้าที่ของมันจะต้องสัมพันธ์ประสานกลมกลืนกันดีกับองค์กรร่วมอื่นด้วย

นี่ก็หมายความว่า การที่องค์กรรวมจะอยู่ดีได้นั้น ไม่ใช่แค่มีองค์ร่วมมาประกอบกันเท่านั้น แต่หมายถึงว่าต้องมีระบบความสัมพันธ์ขององค์กรรวมทั้งหลายที่ดำเนินไปด้วยดี



ดังนั้น ในการมององค์รวมนี้ สิ่งสำคัญก็คือ ต้องชัดไปหมดทั่ว  
ตลอดประต่องค์รวมที่ดำรงอยู่และดำเนินไปในความสัมพันธ์กันนั้น

แล้วการมององค์รวม ถ้าไปสุดโต่ง ก็จะเป็นเหมารวมอย่าง  
ที่ว่า คือจะมองอะไรพว่ไปหมด คลุมเครือ และจะไปสุดโต่ง  
ดังนั้น จึงอย่าเหมาว่าองค์รวมดีไปหมด

ยุคหนึ่งก็มุ่งแต่แยกส่วน อีกยุคหนึ่งก็จะไปองค์รวม ในอดีตก็  
เป็นกันมาแล้ว

บางยุคที่ว่าเป็นองค์รวม แต่ดูไปก็ได้อะไรรวม คือมอง  
อะไรแบบรวมๆ จริง แต่เห็นพว่ๆ ไม่มีอะไรชัดสักอย่าง ก็ได้  
ประโยชน์บ้าง แต่ไม่ดีจริงหรอก

ต่อมาอีกยุคหนึ่งก็มุ่งแต่แยกส่วนออกไป ดูแต่องค์รวม แต่  
ไม่เห็นทั้งองค์รวมและองค์รวม

ทั้งนี้เพราะว่า องค์รวมนั้น เมื่อมองในแง่แยกส่วน ก็เห็นแต่  
ละอย่างๆ ไม่เห็นความเป็นองค์รวม และเมื่อแยกส่วน หรือ  
แยกแยะเป็นส่วนย่อยๆ ออกไป ก็เลยไม่มองว่าส่วนย่อยๆ นั้นๆ  
มาสัมพันธ์กันอย่างไร มองแต่ละอย่างๆ ขาดจากกัน ก็ไม่สามารถ  
มองเห็นองค์รวมได้

ดังนั้น การที่จะแยกแยะดูแต่ละอย่างโดยไม่ตระหนักว่ามัน  
เป็นองค์ที่ประกอบกันอยู่ ถึงจะดูอย่างเดียนั้นชัดแค่ไหน ก็เป็น  
เพียงการไปสุดโต่งเท่านั้น

เพราะฉะนั้น มนุษย์จึงมีความโน้มเอียงที่จะไปสุดโต่ง ๒  
แบบ

สุดด้านหนึ่งก็ไปหาองค์กรรวมที่คลุมเครือไม่ชัดเจน ไม่ใช่องค์กรรวมที่แท้จริง เป็นแค่เหมารวมอย่างที่ว่าแล้ว

สุดอีกด้านหนึ่งก็ไปทางแยกส่วน มองแต่ละอย่างขาดลอยจากกัน

ถ้าเราจะไม่ไปสุดโต่งทั้ง ๒ อย่าง ก็ต้องได้ครบทั้ง ๒ คือ ต้องได้ทั้งองค์กรรวม และองค์กรรวม

หมายความว่า ทั้งแยกส่วนก็เก่ง วิเคราะห์ให้เห็นชัดเจนในแต่ละอย่าง แล้วก็รู้ด้วยว่าแต่ละอย่างนั้นมาสัมพันธ์กันอย่างไร ถ้ามันสัมพันธ์กันดี ได้สัดส่วนสอดคล้องกลมกลืน ประสานเกื้อกูลซึ่งกันและกัน แล้วมันก็กลายเป็นองค์กรรวมปกติที่ดำเนินไปด้วยดี

อันนี้แหละคือทางสายกลางที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง ดังนั้น พุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์ มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะว่าจากองค์กรรวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์กรรวมที่สมบูรณ์

ดังนั้น ถ้าเราแยกแยะเป็น ก็แยกไปเถอะ ยิ่งแยกแยะให้ชัดเจนเท่าไร ก็ยิ่งดี แต่ข้อสำคัญคือ อย่าลืมมองความสัมพันธ์

ถ้าองค์กรรวมทั้งหลายสัมพันธ์กันด้วยดีแล้ว ก็คือภารกิจองค์กรรวมดำเนินไปด้วยดีนั่นเอง

เพราะฉะนั้น เรื่ององค์กรรวมและองค์กรรวมนี้ จะต้องดำเนินไปด้วยกัน ตัดแยกออกจากกันไม่ได้

## องค์รวมของชีวิต ที่มีสุขภาวะ

ที่นี้ก็มาพูดถึงเรื่ององค์รวม และองค์รวม ในแง่ที่เกี่ยวกับสุขภาวะของคน

อย่างที่พูดแล้วเมื่อกี้ เราจะดูการดำเนินชีวิตทั้งหมดของคน โดยเริ่มด้วยมองที่ชีวิต ซึ่งจะเป็นองค์รวมที่ไปสัมพันธ์ในองค์รวมที่ใหญ่ขึ้นไป

ชีวิตก็เป็นองค์รวมของมันเอง องค์รวมแห่งชีวิตนี้ ถ้าว่าตามหลักพุทธศาสนา เราแยกง่าย ๆ ชั้นที่หนึ่ง ก็แยกเป็นกายกับใจ หรือรูปธรรมกับนามธรรม หรือพูดสั้น ๆ ว่า รูปกับนาม

จากนั้นก็แยกย่อยออกไป รูปธรรมก็แยกย่อยออกไปเป็นธาตุต่างๆ นามธรรมก็แยกย่อยออกไปเป็นส่วนประกอบต่างๆ

จะแยกอย่างไรก็ได้ เวลาพูดรวมก็บอกว่าเป็นนามรูป หรือจะแยกตามระบบชั้น ๕ ก็เป็น ๕ อย่าง แล้วก็จำแนกกระจายออกไป จะแยกให้ละเอียดพิสดารขนาดไหน ก็แยกกันไป แล้วแต่ความต้องการของเรา

ขอให้สังเกตว่า คำว่า “นามรูป” นี้แหละ คือคำที่ตามปกติท่านใช้เรียกชีวิตนี้ ซึ่งเป็นคำที่บ่งบอกในตัวถึงองค์รวมใหญ่ทั้งสองอย่าง คือด้านจิตใจ และด้านร่างกาย ที่รวมเป็นคำ เอกพจน์ อันแสดงถึงองค์รวมอันเดียว

อย่างไรก็ตาม การแยกแยะชีวิตในแง่องค์ประกอบของมันนั้น เป็นเพียงการมองด้านหนึ่งเท่านั้น คือมองดูชีวิตที่เหมือนกับว่าตั้งอยู่นิ่งๆ เพียงเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

แต่อีกด้านหนึ่งที่สำคัญ ก็คือ การมองดูชีวิตที่กำลังเคลื่อนไหวดำเนินไปท่ามกลางสิ่งแวดล้อม พูดสั้นๆ ว่า มองดูการดำเนินชีวิต ซึ่งก็เป็นอีกองค์รวมหนึ่ง คือองค์รวมแห่งการดำเนินชีวิต เป็นองค์รวมแบบเคลื่อนไหว

ย้ำอีกว่า ไม่ใช่เป็นเพียงตัวชีวิตเองเท่านั้น แต่คือชีวิตที่เป็นอยู่ดำเนินไปในสภาพแวดล้อม โดยเป็นองค์รวมย่อยที่สัมพันธ์กับองค์รวมย่อยอื่นๆ ภายใน และกับองค์รวมใหญ่ ตอนนี้จะที่สำคัญ คือ (องค์รวมแห่ง)การดำเนินชีวิต

การมองดูชีวิตที่เป็นอยู่ คือดูการดำเนินชีวิตนี้ว่าเป็นอย่างไร ในที่นี้ขอทำความเข้าใจให้ชัดเจนเสียก่อนว่า เรามองชีวิต ๒ ชั้น คือ

๑. ชีวิตที่ถือว่ามีตัวตนเฉพาะของมัน ที่อยู่ในธรรมชาติ และมันก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หรือเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง

๒. ชีวิตนั้นที่กำลังดำเนินไป ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม โดยเป็นองค์รวมอันหนึ่งในองค์รวมใหญ่

เราต้องมองชีวิตให้ตลอดทั้งสองชั้น แม้ว่าข้อที่หนึ่งจะสำคัญ แต่ข้อที่สองเป็นจุดเน้นในที่นี้ อย่างแพทย์ก็ต้องเรียนข้อที่หนึ่งก่อน ต้องเรียนเรื่องร่างกาย เรียนสรีรวิทยา เรียนกายวิภาค แต่ไม่จบเท่านั้น

ในที่นี้ เราจะมองสุขภาวะในความหมายที่กว้างขวางออกไป ก็ต้องมาคิดว่า การดำเนินชีวิตที่ว่าเป็นองค์รวมนั้น ก็เป็นระบบอย่างหนึ่ง คือมันไม่ใช่เป็นองค์รวมเฉยๆ แต่เป็นองค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ และในการที่จะให้มีสุขภาวะนั้นก็คือ เราจะต้องดูแลระบบความสัมพันธ์นี้ให้เป็นไปด้วยดี

ที่ว่าเป็นระบบความสัมพันธ์ก็คือ ถ้าเราแยกชีวิตออกไปเป็นด้านต่างๆ หรือเป็นองค์ประกอบด้านต่างๆ แล้ว องค์ประกอบด้านต่างๆ เหล่านั้นก็มีความสัมพันธ์เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันด้วย ไม่ใช่ขาดลอยจากกัน

ที่นี้เราก็มาคิดว่าชีวิตของเรานั้นเป็นอยู่อย่างไร หรือพูดอีกสำนวนหนึ่งว่า การดำเนินชีวิตของเราคืออย่างไร

ในเบื้องต้นแรก พูดไว้คร่าวๆ ก่อนว่า การดำเนินชีวิตของเราแยกออกไปสามด้าน ใน ๓ แดน คือ

- ๑) แดนของความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
- ๒) แดนของจิตใจ พูดง่ายๆ ว่า ความรู้สึกนึกคิด
- ๓) แดนของปัญญา คือความรู้ความเข้าใจ

สุขภาพะขององค์รวมแห่งการดำเนินชีวิตจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อการดำเนินชีวิตใน ๓ แดนที่เป็นองค์รวมนี้ แต่ละแดนเป็นไปด้วยดี และทั้ง ๓ แดนนั้นประสานกลมกลืนเกื้อกูลกันดี

### เครื่องมือสื่อสารกับโลก - ช่องทางสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

ด้านที่หนึ่ง ดูจากข้างนอกก่อน ชีวิตของเราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมก็แยกเป็น ๒ อย่าง คือ

- ๑. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และ
  - ๒. สิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน
- ทั้งสองอย่างนี้ เราต้องสัมพันธ์ตลอดเวลา

ที่นี้ ในการสัมพันธ์นั้น เราสัมพันธ์ด้วยเครื่องมืออะไร หรือมีอะไรเป็นเครื่องติดต่อสื่อสาร

ชีวิตของเรานั้น มีเครื่องมือ หรือช่องทางสัมพันธ์กับโลก หรือสิ่งแวดล้อม ที่ทางพระเรียกว่า “ทวาร” ซึ่งแปลว่าประตู

ทวาร คือประตูนี้ มี ๒ ชุด ได้แก่

ชุดที่ ๑ คือทวาร หรือประตู ที่เป็นช่องทางแห่งการรับรู้และการเสพ เรียกว่า *ผัสสทวาร* แต่นิยมเรียกว่า *อินทรีย์* มี ๖ อย่าง คือ

๑. ตา รับรู้และเสพ ด้วยการเห็น มอง หรือดู เรียกว่า จักขุทวาร เรียกง่ายๆ ว่า จักขุ

๒. หู รับรู้และเสพ ด้วยการได้ยินหรือฟัง เรียกว่า โสตทวาร เรียกง่ายๆ ว่า โสตะ

๓. จมูก รับรู้และเสพ ด้วยการได้กลิ่นหรือดม เรียกว่า ฆานทวาร เรียกง่ายๆ ว่า ฆานะ

๔. ลิ้น รับรู้และเสพ ด้วยการรู้รสหรือลิ้มหรือชิม เรียกว่า ชิวหาทวาร เรียกง่ายๆ ว่า ชิวหา

๕. กาย รับรู้และเสพ ด้วยการแตะต้องลูบคลำจับเบียดเสียดสี เรียกว่า กายทวาร เรียกง่ายๆ ว่า กาย

๖. ใจ รับรู้และเสพอารมณ์ทุกประเภท ทั้งที่สืบเนื่องจาก ๕ ทวารแรก และที่เป็นส่วนเฉพาะของมันเอง เรียกว่า มโนทวาร เรียกง่ายๆ ว่า มโน

อนึ่ง ควรทราบด้วยว่า โดยสรุป *อินทรีย์* ๖ นั้น พูดอย่างง่าย ๆ ว่า ทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือ

๑) หน้าที่ “รู้” คือรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เช่น ตา ดู รู้ว่าเป็นอะไรว่าเป็นปากกา นาฬิกา ดอกไม้ ไข่ไม้ สีเขียว สีเหลือง รูปร่างยาวสั้นใหญ่เล็ก หูได้ยินเสียงว่า ดัง เบา เป็นถ้อยคำสื่อสารว่าอย่างไร ฯลฯ

๒) หน้าที่ “รู้สึก” หรือมีความรู้สึก พร้อมกับรับรู้ข้อมูล เราก็มีความรู้สึกด้วย บางทีตัวเด่นกลับเป็นความรู้สึก เช่น เห็นแล้วรู้สึกสบายหรือไม่สบาย ถูกตาไม่ถูกตา สวยหรือน่าเกลียด ถูกหูไม่ถูกหู เสียงนุ่มนวลไพเราะหรือดังแสบแก้วหูรำคาญ เป็นต้น

- หน้าที่ด้านรู้ เรียกว่าด้าน *เรียนรู้* หรือ *ศึกษา*
- หน้าที่ด้านรู้สึก เรียกว่าด้าน *เสพ*

พูดสั้นๆ ว่า อินทรีย์ทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือ ศึกษา กับ เสพ

ถ้าจะพัฒนาชีวิต ก็ต้องใช้อินทรีย์เพื่อรู้ หรือศึกษาให้มาก

ชุดที่ ๒ คือ ทวาร หรือประตู ที่เป็นช่องทางแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนั้น เรียกว่า *กรรมทวาร* แบ่งออกเป็น ๓ คือ

- ก) โดยการเคลื่อนไหว ใช้ร่างกาย ใช้มือ ใช้เท้า ทำโน่นทำนี่ เรียกว่า *กายทวาร* คือประตูกาย
- ข) โดยการพูด ใช้ถ้อยคำ บอก เล่า เจรจาปราศรัยกับคนอื่น เรียกว่า *วจีทวาร* คือประตูวาจา
- ค) โดยการคิด เราคิดต่อสิ่งแวดล้อม ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสิ่งทั้งหลายว่าจะเอาอย่างไร แล้วก็ตั้งเจตนาก่อนจะออกไปสู่การพูดการทำ เรียกว่า *มโนทวาร* คือประตูใจ

อันนี้คือช่องทางในการสัมพันธ์ ด้วยการกระทำต่อสิ่งแวดล้อม

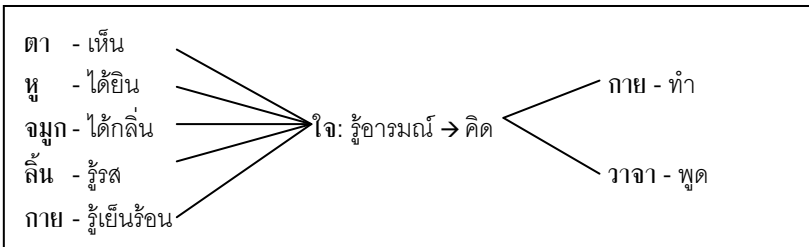
ขอให้สังเกตว่า ในสองชุดนี้มีชื่อที่ซ้ำซ้อนกัน ๒ อย่าง คือ *กาย* และ *ใจ* แต่มีแง่ความหมายต่างกัน

กาย ในชุดที่ ๑ เป็นเรื่องของผัสสะ คือการรับรู้ เช่นว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น แต่กาย ในชุดที่ ๒ เป็นเรื่องของกรรม คือ การทำการ หรือกิจกรรมต่างๆ เช่น เคลื่อนไหว จับโนนจับนี้ ยึด ดึง ผลัก ดัน ก้าวเดิน กระโดด เป็นต้น

ใจ ในชุดที่ ๑ เป็นเรื่องของการรับรู้ โดยเป็นศูนย์รวมในการรับรู้ ไม่ว่าจะป็นอารมณ์ที่มาทางตา ทางหู ทางจมูก ฯลฯ จะได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ฯลฯ ก็ตาม ก็เข้ามาที่มโน ให้จิตใจรับรู้หมด

แล้วจากจุดรวมคือมโน คือใจที่รับรู้นี้ พอมานะชุดที่ ๒ มันก็เป็นจุดเริ่มทางด้านกรกระทำ คือเป็นประตูแรกของการกระทำ ด้วยได้แก่คิด จากใจรู้แล้ว ใจก็คิด โดยใจนั้นก็เป็นศูนย์รวมในการกระทำด้วย คือเป็นจุดเริ่มที่ขยายไปสู่การพูดและการทำ

อาจเขียนเป็นแผนภาพให้เข้าใจง่ายขึ้น ดังนี้



เป็นอันว่า มโนคือใจ เป็นทั้งศูนย์รวมของการรับรู้-เสพ เป็นทั้งศูนย์รวมของการกระทำ และเป็นจุดบรรจบ หรือจุดรับช่วง สืบต่อจากการรับรู้ สู่อการกระทำ

เรามีประตูหรือช่องทางสำหรับติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกสองชุด คือ “ผัสสทวาร” ประตูสำหรับรับรู้ ๖ และ “กรรมทวาร” ประตูสำหรับทำการ ๓ อย่างนี้ ซึ่งที่จริงมันก็คือเครื่องมือที่จะช่วยให้ชีวิตของเราเป็นอยู่ได้ และพัฒนาไปด้วยดีนั่นเอง



เราจะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีโดยประดุจทั้งสองชุดนี้ ถ้าเรามีความสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้องเมื่อไร ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพและปกติภาวะทุกอย่าง ขัดขวางวิชา วิมุติ ฯลฯ ทุกอย่างที่ว่ามา

สิ่งแวดล้อมนั้น ทางพระเรียกว่าโลก คำว่า “โลก” ในที่นี้หมายถึงสิ่งแวดล้อมทั้งหมด คือรวมทั้งสัตว์โลก คือสังคม และสังขารโลก คือสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพทั้งหลาย คลุมถึงโอกาสโลก คือโลกในอวกาศด้วย

พูดง่าย ๆ ว่า การที่จะมีสุขภาพะได้นั้น เราจะต้องจัดการหรือบริหารความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งสองสายนี้ให้เป็นไปด้วยดี

นี่เป็นด้านหนึ่งแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีของเรา เรื่องจึงยังไม่จบเท่านี้

## จะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร มีตัวกำกับอยู่ในแดนของจิตใจ

ต่อจากนี้ ที่ลึกเข้าไปคือด้านจิตใจ ซึ่งมีเจตจำนง คือเจตนาเป็นตัวเชื่อมออกมาสู่ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

การที่เราจะดู จะฟัง จะดม จะพูด จะทำอะไรอย่างไรมันมีอะไรกำหนดหรือชักนำกำกับอยู่เบื้องหลัง

ตัวที่ชักนำกำหนดกำกับนั้นอยู่ในใจ ก็คือเจตจำนง หรือ “เจตนา” นี้เอง เป็นตัวเริ่มต้นตั้งเรื่องและนำไปว่าจะเอาอย่างไร

ถ้าไม่มีเจตจำนง ไม่มีความตั้งใจมุ่งหมาย ไร้เจตนาแล้ว การพูดการกระทำก็เลอะเทอะเลื่อนลอย เหมือนกับใบไม้ที่ร่วงหล่นเหมือนกิ่งไม้ที่ผุแล้วก็หักลงมา หรือเหมือนใบไม้หรือกิ่งไม้ที่ถูกลมพัดแกว่งไปแกว่งมา ไม่มีความหมายอะไร

ด้วยเหตุนี้ เจตนาที่เป็นองค์ประกอบในด้านจิตใจนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นตัวเชื่อมโยงจิตใจออกมาสู่การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งด้วยผัสสทวาร และด้วยกรรมทวาร

ดูต่อไปอีก เจตนาที่จะไปทางไหนจะเอาอย่างไรนั้น ก็มีแรงจูงใจที่แวดล้อมอยู่ข้างหลัง เป็นตัวผลักดันชักพาอีกที

หมายความว่า เจตนาจะเอาอย่างไร ก็แล้วแต่แรงจูงใจ คือแล้วแต่คุณสมบัติทั้งหลายที่แวดล้อมอยู่เบื้องหลังในจิตใจนั่นเอง ประดุจแต่ให้มันหันเหโอนเอนไปทางไหน จะตัดสินใจเอาอย่างไร

คุณสมบัติเหล่านี้มีมากมาย (เรียกว่าเจตสิก) มีทั้งที่ดีและที่ชั่ว ที่เรียกว่าบุญ ว่าบาป เรียกว่ากุศล หรืออกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความหวง ความริษยา ศรัทธา เมตตา กรุณา สติ ปัญญา เป็นต้น เป็นตัวที่มาชักพาหันเหเจตนา แล้วเจตนา ก็แสดงตัวออกมาทางทวารทั้งสองชุดนั้นแหละ มาทำให้เราใช้ทวารนั้นสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร จะได้ประโยชน์หรือเกิดโทษภัย

มองด้านหนึ่ง เราเห็นได้ว่า การสัมพันธ์ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมจะดำเนินไปได้ ต้องอาศัยเจตนาและแรงจูงใจเป็นต้นในแดนของจิตใจ เป็นตัวกำกับบังคับบัญชา

แต่เมื่อมองในทางย้อนกลับ ก็เห็นได้ชัดเช่นกันว่า แดนของจิตใจที่แสดงตัวออกมาทางเจตนา นั้น ก็ได้อาศัยแดนความสัมพันธ์ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมนั้นแหละ เป็นช่องทางระบายความปรารถนา หรือเป็นเครื่องมือสนองความต้องการของมัน

แต่รวมแล้ว นี่ก็คือเราเข้ามาถึงแดนที่สองของการดำเนินชีวิต คือแดนของจิตใจ

ในแดนที่สองคือจิตใจนี้ ถ้าแยกแยะออกไป ก็มีภาวะของจิต หรือสภาพจิตต่างๆ ทั้งดีและร้ายมากมาย ที่ภาษาฝรั่งเรียกว่า emotions ซึ่งคนไทยเราไปแปลกันว่าอารมณ์ ก็เลยเกิดความสับสน

ขอแทรกว่า ตอนนี้ ที่จริงเราจะต้องแก้ปัญหาเรื่องความหมาย ของศัพท์ด้วย ผู้ที่เฝ้าศึกษา จะต้องยอมเสียเวลาในเรื่องอย่างนี้

เราแปล emotion ว่า “อารมณ์” มาไม่รู้กี่สิบปีแล้ว เมื่อ ประมาณครึ่งศตวรรษที่แล้ว ในทางวิชาการ เมื่อรู้ตัวว่าเป็นคำ เพี้ยนความหมาย ที่ใช้ผิด ก็ได้พยายามที่จะบัญญัติศัพท์ใหม่ โดย ให้ใช้ศัพท์บัญญัติสำหรับ emotion ว่า “อาเวค” แต่ไม่ติด

“อาเวค” อยู่ในบัญญัติศัพท์บัญญัติทางปรัชญา โดยเป็นคำ แปลของ emotion มาจนบัดนี้ แต่แทบไม่มีใครรู้ คนก็ใช้คำว่า “อารมณ์” ตามภาษาชาวบ้านที่เพี้ยนกันเรื่อยมาตามเดิม

แม้แต่เมื่อเราไปได้ยินฝรั่งพูดถึงเรื่องพัฒนาการ คือ development ๔ ด้าน (ที่พอดีมาตรงกับพระพุทธศาสนาในด้าน ศัพท์ แต่ความหมายไม่ตรงกันแท้ ซึ่งควรจะพูดกันต่อไป) เราก็ใช้ คำแปลที่ทำให้เกิดความสับสนกันมาจนบัดนี้ คือ

1. Physical development                      พัฒนาการทางกาย
2. Mental development<sup>๑</sup>      มักแปลกันว่า      พัฒนาการทางจิตใจ
3. Emotional development      มักแปลกันว่า      พัฒนาการทางอารมณ์
4. Social development                      พัฒนาการทางสังคม

การที่เราแปล emotion ว่าอารมณ์นี้ ทำให้เกิดความสับสน คลุมเครือเป็นปัญหาขึ้นมาหลายอย่าง

---

<sup>๑</sup> ปัจจุบัน นิยมเปลี่ยนมาใช้คำว่า cognitive development (ดูอธิบายใน “ผนวก ๓”)

อย่างแรก คำแปล emotion ว่า “อารมณ์” ในข้อ ๓ นี้ นอกจากในตัวมันเองไม่ชัดเจนชั้นหนึ่งแล้ว ก็ไปปนเปื้อนกันดีกับกับคำว่า “จิตใจ” ที่แปลจากคำว่า mental ในข้อ ๒ ด้วย

แล้วเมื่อแปล mental ว่า “ทางจิตใจ” พัฒนาการอีกด้านหนึ่ง คือ “ทางปัญญา” ก็ขาดหายไป

ดังที่เมื่อเร็วๆ นี้ ในเมืองไทย บางคน เหมือนกับหาว่าฝรั่งมอง พัฒนาการของเด็กไม่ครบ ก็เลยเติม “พัฒนาการทางปัญญา” เข้าไป กลายเป็นพัฒนาการ ๕ ด้าน ทั้งที่ว่า “พัฒนาการทางปัญญา” นั้นฝรั่งเขามีอยู่แล้วในข้อ “Mental development” ที่เราแปลเพียงเอง โดยเอาไปเป็น “พัฒนาการทางจิตใจ”

ตรงนี้เพียงพอแตก และเกริ่นไว้ เรื่องศัพท์หรือถ้อยคำจะยกไป พูดในภาคผนวก ส่วนเรื่องพัฒนาการ ๔ ด้าน ที่เรียกเป็นคำพระว่า ภาวนา ๔ ก็จะแยกไปพูดข้างหน้า ตรงนี้เพียงแต่ขออย่าว่า ในเรื่อง การศึกษานั้น แน่หนอนว่าปัญญาสำคัญยิ่งยวด ถ้ารู้ไม่จริง รู้ไม่ชัดเจน ก็ยังไม่เป็นปัญญา เมื่อปัญญาไม่มา การศึกษาก็เดินหน้าไม่ไป

## โยงไปจ่อพัฒนาการ ๔ ด้าน ในการพัฒนาคนแบบองค์รวม

ที่ไปที่มาของเรื่องนี้ก็คือ John Dewey (1859-1952) นักปรัชญาและนักการศึกษา ที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อ progressive education ในอเมริกา ซึ่งเป็นขบวนการที่สืบกันมานานแล้วก่อน John Dewey (ในยุโรปตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 17)

ท่าน John Dewey เป็นผู้นำสำคัญที่ได้พัฒนา และทำให้แนวคิดเรื่องนี้แพร่หลายไปเป็นอย่างยิ่ง และมาโด่งดังมากในเมืองไทยช่วงทศวรรษต่อจาก พ.ศ.๒๕๐๐ ตอนนั้น ในวงวิชาการ การศึกษาในเมืองไทยเรา มักเรียกท่านว่า จอห์น ดุย

อิทธิพลของ progressive education นี้ เด่นชัดขึ้นมากับคติทางการศึกษาที่จำกันแน่นด้วยความนิยมชมชื่น เช่น child-centered education; learning by doing; total development of the individual หรือ education of the "whole child" แล้วตรงนี้แหละก็มาถึงแนวคิดเรื่องพัฒนาการ ๔ ด้านนี้ ซึ่งถือว่าเป็นแนวคิดทางการศึกษา ในการพัฒนาเด็กแบบองค์รวม

ขอแทรกนิดหนึ่งว่า ในเมืองไทยเราช่วงทศวรรษนี้ child-centered education ได้กลับเฟื่องฟูขึ้นมาอีก และมีการเน้นย้ำกันเป็นการใหญ่ แต่ดูๆ ฟังๆ ไป ไม่แน่ใจว่าเป็น child-centered education ที่ถูกต้องตามความหมายของเจ้าของแหล่งความคิดนั้นหรือเปล่า บางทีก็เหมือนพูดฮือกันไปแบบสมัยนิยมหรือแฟชั่น

อย่าว่าแต่เมืองไทยตอนนี้ ที่ห่างต้นแหล่งมาไกลทั้งด้านกาลเวลาและระยะทางเลย แม้แต่ในอเมริกาเองในยุคของ John Dewey นั้นแหละ เจ้าตัว John Dewey ยังต้องห่วงกังวลและวุ่นวายกับปัญหาที่พวกลูกศิษย์หรือผู้เลื่อมใสไฟแรงนำเอาแนวคิดของเขาไปใช้ แต่มีความเข้าใจไม่ชัดเจนเพียงพอ แล้วทำให้เกิดภาวะเฉยเฉยและความบกพร่องขึ้นใน progressive education

เขาถึงกับเขียนไว้ในหนังสือ *Experience and Education* (1938) ว่ากล่าวอย่างแรงต่อพวกนักการศึกษาที่มุ่งแต่จะล่อเร้าความสนใจของเด็ก หรือทำให้เด็กสนุกสนานบันเทิง แล้วก็เอาแต่กิจกรรมโดยไม่ใส่ใจเนื้อหาบทเรียน

กว้างออกไปในระดับสังคมประเทศชาติ เมื่อ ค.ศ. 1954 ทั้งสหรัฐและสหภาพโซเวียตต่างก็ตกลงว่าจะเตรียมสร้างดาวเทียมสำหรับปล่อยขึ้นไปในปฏิภูมิกายภาพนานาชาติ (IGY, 1957-58)

พอถึงปี ค.ศ.1957 (๔ ต.ค. ๒๕๐๐) โซเวียตก็ปล่อยดาวเทียมดวงแรกของโลก คือสปูตนิค ๑ (Sputnik 1 หน้า 83.6 ก.ก.) ขึ้นไปสำเร็จ นำโลกเข้าสู่ยุคอวกาศ หรือ space age แล้วถัดมาอีกไม่เต็มเดือน คือ ๓ พ.ย. ๒๕๐๐ ก็ปล่อย Sputnik 2 (หน้า 508 ก.ก.) ที่มีสุนัขชื่อไลก้า (Laika) ขึ้นไปด้วย

ทางฝ่ายอเมริกา หลังโซเวียตปล่อย Sputnik 1 ขึ้นไปแล้วได้ ๒ เดือน ๒ วัน (๖ ธ.ค. ๒๕๐๐) จึงได้ทำการปล่อยยานทดสอบ Vanguard มีดาวเทียมดวงจิ๋วเส้นผ่านศูนย์กลางเพียง 15 ซม.หนักแค่ 1.36 ก.ก. แต่จรวดขึ้นไปได้ 3 ฟุต ก็โงนแงน ล้มลงมาระเบิดเสีย เป็นอันไม่สำเร็จ

พอโซเวียตปล่อยสปูตนิค ๑ ขึ้นไปสำเร็จ อเมริกาที่กำลังชื่นชมใน child-centered education ก็พลิกกลับ คนอเมริกันพากันเสียใจ ท้อใจ หดหู่ใจ คับแค่นใจมาก ก็เลยหันมาโทษการศึกษาของตัวเองว่า child-centered education นี้แหละเป็นตัวร้ายที่ทำให้การศึกษาของตนตกต่ำ ทำให้เด็กอ่อนแอ ชาดวินัย ไม่มีความเข้มแข็ง วิชาการอ่อนแอ แพ้โซเวียต โดยทำให้เกิดความอ่อนแอทั้งทางวิชาการ และอ่อนแอด้านบุคลิกภาพ เขาว่าอย่างนั้น

นี่เป็นบทเรียนเก่าของอเมริกา เราก็อย่าลืมหายตามองไว้

เป็นอันว่า child-centered education ที่เรากำลังชื่นชมกันมากนี้ เคยโดนติเตียนด่าว่ามาหนักแล้วในอเมริกา เมื่อปีก่อน่าย child-centered education แล้ว ก็หันกลับไปหา teacher- and subject-centered education กันใหม่

เพราะฉะนั้น หลังปี 1957 อเมริกาจึงหวนกลับไปหาการศึกษาที่เน้นเนื้อหาและวินัยอีกครั้ง

จนกระทั่งประมาณปี 1988 จึงได้หันกลับมาเอา child-centered education อีกที

นี่ก็หมายความว่า ลูกตุ้มอเมริกันนั้นแกว่งไปแกว่งมา แกว่งไปซ้ายที แกว่งมาขวาที ไทยเราไม่น่าจะลืมหูลืมตาหันหลังไหลแกว่งไปตามอเมริกันมากนัก

ต้องดูให้ดีว่าอเมริกันเป็นอย่างไร หาความรู้และทำความเข้าใจกันให้ชัดเจนว่า child-centered education กับ teacher-centered education หรือ subject-centered education นั้นมันอย่างไรกันแน่ และแค่นั้นมันจึงจะดี

ไม่ใช่ว่า พอเอา subject-centered เราก็ subject-centered บ้าง เดียวเอา child-centered มา เราก็พลอย child-centered ด้วย ไม่ควรจะแค่นั้นไปตามกระแส แต่ควรจับหลักให้ดี แล้วทำให้พอดี

นี่ก็นอกเรื่องไปแล้ว แต่ที่จริงก็ไม่ถึงกับนอกเรื่อง ควรจะเรียกว่าได้ใช้เวลาออกไปพูดเรื่องประกอบ เพราะเรื่องที่ว่ามานั้น ถ้ามองให้ดี จะเห็นว่าก็เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้วย

โดยเฉพาะในที่นี้ เรื่อง development/พัฒนาการ ๔ ด้านนั้นมีแง่ที่ควรใส่ใจสำคัญ ๓ อย่าง คือ

๑) เป็นแนวคิดในการพัฒนาคนซึ่งเข้าลักษณะที่ว่าเป็นแบบ *องค์รวม* ดังคำพูดในสายความคิดของเขาว่า "... to educate the 'whole child'" หรือ "total development of the individual"

เฉพาะอย่างยิ่ง แนวคิดนี้ได้มีอิทธิพลเป็นหลักสำคัญในการจัดการศึกษาศูนย์ใหม่แบบตะวันตก ที่ไทยเราดำเนินตามมากกว่าครึ่งศตวรรษ ไม่ว่าจะอย่างไร อย่างน้อยก็ต้องรู้เท่าทันไว้

๒) จะมองว่าเป็นการบังเอิญหรืออย่างไรก็ตาม แนวคิดนี้ อย่างน้อยโครงร่างโดยรวม มาสอดคล้องหรือเกือบตรงกันกับ หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า “ภาวนา ๔” แม้ว่าจะมีสาระเชิงลึกและรายละเอียดต่างกันไม่น้อย แต่ก็ เป็นจุดบรรจบ และเป็นโอกาสดีที่จะได้ความรู้เท่าทันมากยิ่งขึ้น ด้วยการเปรียบเทียบ เป็นต้น

๓) การพัฒนาคน เฉพาะอย่างยิ่งแบบองค์รวม เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรง เป็นจุดบรรจบของการศึกษา กับสุขภาวะ

อนึ่ง การพูดถึงสุขภาวะในความหมายที่มองกันใหม่ นี้ อาจจะเป็นส่วนที่ช่วยเสริมแก่วงวิชาการทางการศึกษา ให้มีความหมายของการพัฒนาคนให้ชัดเจนและตรงจุดยิ่งขึ้นด้วย

### จะมีสุขภาวะได้ ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตเป็นบวก

ที่นี้ก็หันมาพูดในเรื่องหลักการกันอีก ได้บอกแล้วว่า เรามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมโดยผ่านทางทวาร หรือประตู ๒ ชุด แล้วลึกเข้าไป เราก็มีจิตใจซึ่งมีตัวเชื่อมออกมาบัญญัติ ความสัมพันธ์นั้น คือ เจตนา หรือเจตจำนง แล้วเบื้องหลังเจตนา ก็มีแรงจูงใจ พร้อมด้วยองค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นสภาพจิต ทั้งฝ่ายดี และฝ่ายร้าย ที่คอยปรุงแต่งแรงจูงใจนั้น นี้แหละคือที่ได้ว่ามา

แล้วองค์ประกอบหรือสภาพเหล่านี้ เมื่อแยกประเภทออกไป ก็จะทำให้เห็นว่า เมื่อเราจะพัฒนามนุษย์ เราก็ต้องได้สิ่งที่ดีงามเกื้อกูล เราจึงควรเอาแต่ด้านดี พวกที่เป็นคุณ เป็นกุศล ส่วนด้านเสียด้านร้าย คือพวกบาป พวกโทษ พวกอกุศล เราไม่ควรเอา

องค์ประกอบหรือสภาพจิตพวกที่ดีงามเกื้อกูล ก็มีมากมาย



เริ่มด้วยองค์ประกอบหรือสภาพจิตที่เราเรียกว่าคุณธรรม หรือความดี เช่น เมตตา โมหิตริ กรุณา ความสงสารเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความรู้สึกร่วมใจหรืออดทนส่งเสริม ความสุภาพ อ่อนโยน ความกตัญญู ความมีศรัทธา เป็นต้น นี่เป็นด้านดี เป็นคุณภาพของจิตใจ ขอเรียกสั้นๆ ว่า **คุณภาพจิต**

แล้วอีกด้านหนึ่งของจิตใจก็มี ความเพียรพยายาม ความขยัน ความเข้มแข็ง ความอดทน ความใฝ่รู้ใฝ่ทำ ความรับผิดชอบ ความมีสติ ความรู้จักยับยั้งชั่งใจ ความจริงใจจริงจัง ความมั่นใจ ความแน่วแน่มั่นคง มีสมาธิ เป็นต้น ซึ่งก็เป็นคุณสมบัติสำคัญ เป็นด้านสมรรถภาพของจิตใจ ขอเรียกสั้นๆ ว่า **สมรรถภาพจิต**

ในที่สุด อีกด้านหนึ่งที่สำคัญก็คือ เรื่องของความสุขความทุกข์ ทางด้านทุกข์ ก็เช่น ความขุ่นมัว ความโศกเศร้า ความหม่นหมอง ความคับแค้น ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น เป็นสิ่งไม่เกื้อกูล เราไม่ต้องการ

เราเอาแต่สภาพจิตหรือภาวะจิตที่ดี เช่น ความอ่อนใจ อิมใจ ปลื้มใจ ความซาบซึ้ง ความว่าเงงสดใส ความสงบเย็น ผ่อนคลาย ความชื่นใจ โปร่งโล่ง เบิกบานใจ ฯลฯ ที่รวมอยู่ในคำว่าความสุข แล้วเราก็จัดเป็นพวกหนึ่งที่เราเรียกได้ว่าเป็นสภาพของจิตใจ (สภาพที่แปลตรงๆ ว่า ความเป็นสุข) ขอเรียกสั้นๆ ว่า **สุขภาพจิต**

เอาเป็นว่า ทางด้านจิตใจมีองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งเป็นสภาพจิตหรือภาวะจิตมากมาย ครอบคลุมสิ่งที่ฝรั่งเรียกว่า emotions (ในที่นี้เราเอาเฉพาะที่เป็น positive) ทั้งที่เป็นด้านคุณภาพ ด้านสมรรถภาพ และด้านสภาพของมัน เมื่อแยกประเภทออกไปอย่างนี้ เราก็จับจุดที่จะเสริมสร้าง และที่จะตรวจสอบสุขภาวะ ได้ง่ายขึ้น

เห็นได้ง่ายว่า สภาพจิต หรือภาวะจิต ๓ ด้าน ที่พูดมานี้ สำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตที่ดี ที่น่าอยู่ ที่จะเรียกได้เต็มปากว่ามี สุขภาพ

เมื่อบอกว่า การที่จะมีสุขภาวะจริง จะมีเพียงสุขภาพกายดี เท่านั้นไม่พอ ต้องมีจิตใจอย่างนี้ด้วย เงื่อนไขนี้ คนทั้งหลายคง ยอมรับกันได้ทั่ว

จึงจำเป็นต้องพัฒนาคนทางด้านจิตใจ ให้มีสภาพจิตทั้งสาม ด้านที่กล่าวมานี้

แล้วหลายคนก็อาจจะคิดว่า เหนือขึ้นมาจากการมีสุขภาพ ของร่างกายดี เมื่อมีคุณสมบัติทางจิตใจด้านต่างๆ จนถึงความสุข ในใจพร้อมอย่างนี้แล้ว สุขภาพจิตก็ดีแล้ว ก็น่าจะนับว่าถึง จุดหมายของการมีสุขภาวะ

แต่เรื่องไม่จบในตัวมันเองเท่านั้น การเกี่ยวข้อปฏิบัติต่อ สิ่งแวดล้อม ก็ดี ภาวะของจิตใจ ก็ดี อยู่ในระบบความสัมพันธ์ ของการดำเนินชีวิต ซึ่งมีองค์ประกอบที่อาศัยและเป็นปัจจัย ส่งผลต่อกัน

นอกจากการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และภาวะจิต ซึ่งจะ อิงอาศัยเป็นปัจจัยแก่กันดำเนินไปแล้ว ยังมีองค์ประกอบของ การดำเนินชีวิตอีกแดนหนึ่งร่วมเป็นปัจจัยดำเนินไปด้วย โดยเฉพาะการพัฒนาคนทางด้านจิตใจที่เราเห็นว่าจำเป็นนั้น จะไม่มีทางสำเร็จได้ถ้าขาดองค์ประกอบของการดำเนินชีวิตใน แดนที่จะว่าต่อไปนี้

## องค์รวมจะมีได้ ต้องบูรณาการแดนที่สามเข้าไป ให้คนเป็นอิสระขึ้นมา

อีกแดนหนึ่งแห่งการดำเนินชีวิตของเรา ที่ขาดไม่ได้ ก็คือ ความรู้ และจากความรู้ ก็โยงไปหาความคิดความเข้าใจต่างๆ

ในการที่เราจะเกี่ยวข้องกับสัมพันธปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมในข้อที่หนึ่ง คือจะใช้ทวาร หรือประตู ไม่ว่าจะชุด ๓ หรือชุด ๖ ก็ตาม ไปสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพก็ตาม ทางสังคมก็ตาม โดยที่เจตนาของเราคิดตั้งใจว่าจะเอาอย่างไรหรือจะไปทำอะไรอย่างไร นั้น เราก็คิดตั้งใจไปได้เท่าที่เรารู้ หรือในขอบเขตแห่งความรู้ของเรา รู้แค่ไหน ก็คิดตั้งใจหรือมีเจตจำนงไปได้แค่นั้น

เป็นอันว่า เราปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม หรือเข้าไปสัมพันธ์กับมันได้ ภายในขอบเขตความรู้ของเรา

ทีนี้ ถ้าเราขยายขอบเขตแห่งความรู้ของเราออกไป เราก็สามารถเกี่ยวข้องกับสัมพันธปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมได้ในขอบเขตที่กว้างขวางและได้ผลยิ่งขึ้น ความรู้ที่พัฒนาไป ก็คือ ปัญญา หรือพูดรวมอยู่ในคำว่าปัญญานั้นเอง

**ปัญญา** นี้ จัดแยกไปได้มากมายหลายด้าน หลายระดับ หลายขอบเขต ตั้งแต่ความรู้เข้าใจต่อข้อมูล แล้วมาเป็นความรู้ที่ปรุงแต่งความคิด ให้เกิดความเข้าใจที่ขยายเพิ่มขึ้นไปอีก เป็นการมองเห็นทางที่จะทำการ จัดการ ดำเนินการ หรือที่จะแก้ปัญหาต่างๆ เข้าใจเหตุผล หยั่งเห็นเหตุปัจจัย เห็นซ้ำแรกแยกแยะรายละเอียดออกไป รู้เห็นตามที่มีมันเป็น จนกระทั่งเป็นความสว่าง โพล่งเห็นรวมทั่วตลอดทีเดียวทั้งหมด

ปัญญาซึ่งทำหน้าที่ในขั้น ระดับ ขอบเขต หรือแง่มุมต่างๆ ก็มีชื่อเรียกเป็นคำเฉพาะ หรือชื่อย่อยแยกออกไป จึงมีคำศัพท์ที่ใช้เรียกปัญญามากมาย

ปัญญาเป็นองค์ประกอบหรือคุณสมบัติสำคัญ ที่จะทำให้ การดำเนินชีวิตสองแดนแรกที่ถูกดูมาแล้ว คือการสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม และ ภาวะที่เป็นไปต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ โดย ปัญญานั้นให้แสงสว่าง สองทาง ซี่ทาง บอกรทางให้ ขยายขอบเขต

อย่างที่พูดมาแล้วว่า เรารู้แค่ไหน มีความคิดเท่าใด ชีวิตสอง แดนแรกก็ดำเนินไปได้ในขอบเขตเท่านั้น จนกระทั่งในที่สุด ปัญญาก็เป็นตัวปลดปล่อย ทำให้เกิด*อิสรภาพ*

หน้าที่ของปัญญานั้น ในที่สุดก็ไปรวมที่การปลดปล่อย หรือ ทำให้เกิด*อิสรภาพ* นี้แหละ

ดังจะเห็นง่ายๆ เราไปไหน ถ้าเราไม่รู้จักสถานที่นั้น ไม่รู้ว่าเป็นที่อะไร มีสภาพอย่างไร เช่นว่ามีอะไรที่จะเป็นอันตรายต่อเรา หรือไม่ มีคนอยู่ไหม คนเหล่านั้นดีหรือร้าย หรือแม้แต่แค่ไม่รู้ที่เรา ควรจะปฏิบัติต่อสถานที่นั้นหรือปฏิบัติตัวในที่นั้นอย่างไร

แค่นี้ *ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม* ก็ติดขัด ปฏิบัติการถูก จำกัด ชักจะงึกๆ งักๆ เก๋ๆ กังๆ

พร้อมกันนั้น ทางด้าน *ภาวะจิต* ก็เกิดความรู้สึกอึดอัด ตื้อตัน บีบคั้น เรียกง่ายๆ ว่าเกิดทุกข์ขึ้นมาทันที

แต่พอรู้ว่าเป็นอะไร ตรงไหนมีอะไร เป็นอย่างไร เราควรทำ อย่างไร จะปฏิบัติต่อมันอย่างไร เข้าทางไหน ออกทางไหน มองเห็น ทางแก้ไขจัดการ พอรู้ทั่วหรือรู้เท่า ก็โล่งทันที นี่ก็คือ *ปัญญา*

อีกตัวอย่างหนึ่ง คนจำนวนมากติดในพฤติกรรมเคยชินที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพกายของตนเอง ติดการพนัน ติดเกม แม้กระทั่งติดการบริโภคที่ทำให้เป็นโรคอ้วน บางคนติดสิ่งมีนเมา ติดยา บางคนติดสิ่งเสพทางใจ ซึ่งล้วนเป็นการเสียสุขภาพะ

ในการแก้ไข บางทีต้องใช้วิธีการที่ซับซ้อน เช่น การสร้างความเคยชินใหม่ การให้ได้สิ่งดีที่ทดแทน การมีหรือร่วมกลุ่มกัลยาณมิตร การฝึกความเข้มแข็งของจิตใจ เป็นต้น

แต่ทั้งนี้ ในกระบวนการทั้งหมดนั้น จะต้องมีการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ (วิชา) หรือพัฒนาปัญญา ที่จะทำให้ตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งที่ต้องการแก้ไข ให้เห็นคุณของการหลุดพ้นไป ให้เห็นทางออกในการแก้ไข ให้เกิดความพร้อมใจในการที่จะเฝ้าถอนตัวตลอดจนปัญญาที่จะมานำมาหนุนฉันทะในการดำเนินกระบวนการวิธีแก้ไขทั้งหมด

จะเห็นได้ด้วยว่า ถ้าไม่หลุดโง่งเป็นอิสระ (วิมุตติ) ทุกอย่างก็ยังคงตัวจริงไม่ได้ ความขุ่นมัว ความหมองใจ ก็พวงมา สูญเสีย หรือไม่อาจจะมีใจผ่องแผ้วหมดจดสดใส (วิสุทธิ)

พร้อมกันนั้นก็ชัดว่า ความสงบ (สันติ) ก็ไม่มี เพราะว่า เมื่อถูกจำกัด คับข้อง ติดขัด อึดอัด ทั้งจิตใจและพฤติกรรมก็จะเครียด ดินรน อาจจะรุ่มง่าน พลุ่พล่าน กระทบกระวาย หงุดหงิด เป็นต้น

แล้วในภาวะเช่นนี้ คนก็ไม่อาจจะมีสุขจริงได้ ความเต็มอิ่มสมบูรณ์ของชีวิตก็เกิดขึ้นไม่ได้

เมื่อพูดโดยรวมตามภาษาของเราในที่นี้ก็คือ ไม่มีสุขภาวะ

ทั้งหมดนี้จะเห็นว่า ตัวตัดสินสุดท้ายก็คือ อิศรภาพ (วิมุตติ) นี้เอง ถ้าไม่มีอิสรภาพ หรือความหลุดโง่งนี้ สุขภาวะแท้จริงที่เต็มตามความหมายก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นได้ และอิสรภาพ หรือวิมุตตินั้น จะมีได้ ก็ต้องมีปัญญา

ดังนั้น ปัญญาจึงเป็นตัวปลดปล่อย เป็นองค์ประกอบซึ่งเป็นที่บูรณาการแห่งสุขภาวะ

อย่างไรก็ดี จะต้องทำความเข้าใจกันไว้ก่อนว่า ปัญญานั้นมีหลายชั้นหลายระดับอย่างที่พูดไปแล้ว และสุขภาวะก็เป็นเรื่องสัมพันธ์ที่แยกได้เป็นต่างชั้นต่างระดับ โดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะปัญญาในระดับต่างๆ นั้น

ปัญญาที่จะให้บรรลุอิสรภาพแท้จริง อันจะให้มีความสุขภาวะสมบูรณ์เต็มตามความหมายนั้น หมายถึงปัญญาที่มองเห็นชีวิตและโลกตามที่มันเป็น รู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งทำให้หมดความติดข้อง ไม่มีความยึดติดถือมั่น จึงไม่หวั่นไหว ไม่ติดข้อง โปร่งโง่ง เป็นอิสระ อยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก ทำการเพื่อโลก โดยใจพ้นอยู่เหนือโลก วางจิตใจพอดีลงตัวต่อชีวิตและโลก

ภาวะที่ว่านั้นอาจจะเข้าใจไม่ง่าย แต่ก็เห็นได้ไม่ยากว่า เมื่อคนหลายคนประสบสถานการณ์ที่กระทบอันเดียวกัน คนเหล่านั้นจะมีความสงบหรือกระวนกระวาย ความมั่นคงหรือหวั่นไหว ความสดใสสว่างหรือขุ่นมัว ความหลุดโง่งหรือความกดดัน เป็นต้นต่างๆ กันไป โดยขึ้นต่อการจัดการตัวเองและวางจิตใจต่อสถานการณ์นั้น ซึ่งมีปัญญาเป็นตัวแปรทางบวกสำคัญที่สุด

องค์ประกอบในการดำเนินชีวิตนี้ เมื่อถึงปัญญา ก็ครบสามแดน

ถ้าปัญญาที่พัฒนาดีพอ ชีวิตก็จะเต็มอิ่มสมบูรณ์ในตัวของมัน ทำให้เกิดมีอิสรภาพ เรียกว่าปัญญาปลดปล่อยชีวิตให้เป็นอิสระ ทำให้เราพ้นการครอบงำของโลกขึ้นไปถึงแดนที่สี่ คืออิสรภาพ

พูดอีกสำนวนหนึ่งว่า เมื่อการดำเนินชีวิตที่มีองค์ร่วมสามแดนนั้น มีบูรณาการกันเป็นองค์รวมแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว องค์รวมแห่งชีวิตนั้น ก็ข้ามพ้นเครื่องหน่วงเหนี่ยวคับข้องผูกพันขึ้นไปได้สู่วิมุตติ อันเป็นผลที่ต้องการ คืออิสรภาพ ซึ่งจะทำให้มีความสุข สงบ ความสดใส และความสุขที่แท้จริงได้

หมายความว่า ต่อเมื่อทั้งสามแดนได้พัฒนาครบ จนถึงอิสรภาพแล้ว จึงจะมีสุขภาวะที่แท้ได้ ถ้าไม่มีอิสรภาพ สุขภาวะที่แท้ก็ไม่มีได้

### สุขภาวะที่แท้ ต้องเป็นไปตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต

ขอทบทวนว่า ในที่นี้เราได้พูดถึงองค์รวมในการดำเนินชีวิตที่ว่า ในการที่จะเป็นอยู่หรือดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ระบบที่พร้อมด้วยองค์ร่วมสามแดนแห่งการดำเนินชีวิตของเรา จะต้องพัฒนาไปอย่างมีบูรณาการ

สามแดน ที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิตของเรานั้น คือ

แดนที่ ๑ การติดต่อสื่อสารกับโลก คือการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดย

ก) การรับรู้-เสพ ทางผัสสทวาร หรืออินทรีย์ ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

ข) การประกอบกรรม หรือพฤติกรรม ทางกรรมทวาร ๓ (กาย-ทำ วาจา-พูด ใจ-คิด)

แดนที่ ๒ ภาวะจิต หรือสภาพและอาการของจิตใจ ที่อยู่ข้างในและเป็นเบื้องหลัง ซึ่งใช้งานและกำหนดนำกำกับการสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยมีเจตจำนงหรือเจตนา เป็นตัวทำการ

แดนที่ ๓ ปัญญา คือความรู้-คิด-เข้าใจ-หยั่งเห็น ซึ่งจะเป็นแสงที่ส่องสว่าง ชี้ นำ บอกช่องทาง ขยายขอบเขต ปรับแก้ และพัฒนาระบบทั้งหมด ตลอดจนปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสรภาพ

สามแดนนี้ มิใช่ว่าจะทำหน้าที่ของมันแต่ละอย่างต่างหากกัน แต่มันดำเนินไปโดยประสานและเป็นปัจจัยแก่กันและกัน

ตรงนี้เป็นจุดสังเกตสำคัญที่ว่า การดำเนินชีวิตสามแดนนี้ มิใช่ว่าจะแต่ละอย่างจะพัฒนาไปโดยลำพังของมันต่างหากกัน แต่แท้จริงนั้น มันพัฒนาตัวของมันเองโดยลำพังไม่ได้ จะต้องพัฒนาตัวโดยอาศัยซึ่งกันและกัน

มีหลักการพื้นฐานว่า ชีวิตเกิดมาไม่ได้สมบูรณ์ในตัวทันที ดังนั้น ชีวิตมนุษย์ที่จะเป็นอยู่ดีได้ จะต้องมีการพัฒนาตลอดเวลา ไม่ใช่แค่ร่างกายพัฒนาเติบโตขึ้นมาเท่านั้น แต่การพัฒนาที่แท้คือพัฒนา ๓ แดนที่ว่าข้างต้น

แม้แต่ร่างกายที่จะเจริญเติบโตพัฒนาอย่างดีได้ เช่นจะไม่มาเจ็บหรือจบด้วยโรคช้วน ก็อยู่ที่การพัฒนา ๓ แแดนนั้นแหละให้ถูกให้ดี

มิใช่ว่าจะพัฒนากายอย่างเดียวได้ให้ไม่เป็นโรคช้วน ต้องจิตใจและปัญญามาประสานด้วย มิฉะนั้น ความสำเร็จก็ไม่มา และสุขภาพก็ไม่ดี



ฉะนั้น การที่จะมีสุขภาพะ จึงมีข้อเรียกร้องพื้นฐาน หรือข้อกำหนดจากธรรมชาติว่า มนุษย์ต้องมีปัญญาที่จะรู้เข้าใจธรรมชาติแห่งชีวิตของตน และมองเห็นตระหนักถึงความจำเป็นในการพัฒนาชีวิตของตนนั้น

พร้อมทั้งพัฒนาปัญญาที่จะช่วยให้ใจยอมรับลงตัวพอดียินดีตามที่ปัญญาบอกทางสว่างให้ แล้ววางใจต่อชีวิตและตั้งใจจัดการกับการพัฒนาชีวิตนั้นได้อย่างถูกต้อง

เหตุที่ชีวิตต้องมีการพัฒนาตลอดเวลา ก็เพราะว่า อย่างง่าย ๆ ธรรมดาที่สุด เมื่อเรามีชีวิตเป็นอยู่ เราก็ต้องพบประสบการณ์ใหม่ๆ ต้องเจอสถานการณ์ใหม่ๆ อยู่เรื่อยไป ซึ่งเราจะต้องรู้เข้าใจและปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง หรือให้ได้ดีผล

นี่ก็คือ เราจะต้องเรียนรู้มัน หาทางปฏิบัติจัดการมัน หรือฝึกตัวปรับตัวให้เข้ากับมัน ชีวิตของเราจึงจะอยู่ดี หรือแม้แต่อยู่รอดได้

การหาทางปฏิบัติจัดการกับประสบการณ์และสถานการณ์ต่างๆ ด้วยการเรียนรู้ ปรับตัว ตลอดจนฝึกหัดทำการใหม่ๆ ให้ได้ผล นี้แหละคือการพัฒนาชีวิต ซึ่งมีศัพท์เฉพาะเรียกว่า "การศึกษา" แปลเป็นไทยว่า เรียนรู้ ฝึก หัด พัฒนา

ในเรื่องธรรมชาติของชีวิตมนุษย์นี้ จะต้องถือเป็นหลักการใหญ่ขั้นพื้นฐานว่า "มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก" ต้องฝึกจึงจะประเสริฐ หรือประเสริฐได้ด้วยการฝึก คือต้องมีการศึกษานั้นเอง

ตามปกติเราใช้คำว่า การ "ศึกษา" ซึ่งที่จริงเป็นเพียงการพูดทับศัพท์ตามภาษาสันสกฤตว่า "ศิกษา" ตรงกับคำจากบาลีที่เป็นภาษาพระว่า "สิกขา"

จะเป็นศึกษา หรือศึกษา ก็แปลเป็นไทยว่า “ฝึก” นั่นเอง ถ้าแปลขยายออกไป ก็บอกว่า เรียนรู้ ฝึกฝน หัด พัฒนา อันเดียวกัน ทั้งนี้ เพียงแต่ว่า ในต่างยุคต่างสมัยก็มีความนิยมและนัยแห่งความหมายเปลี่ยนแปลงกันไป

ชีวิตเราเกิดมาอยู่ในโลก หรือดำเนินไปท่ามกลางสิ่งแวดล้อม เราอยู่ได้หรือดำเนินชีวิตไปได้ ก็เพราะมีเครื่องมือติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับโลกหรือสิ่งแวดล้อมนั้น และมันก็เป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตของเราเองด้วย คือ *ผัสสทวาร ๖* และ *กรรมทวาร ๓* ที่ว่ามาแล้ว

(ที่จริง จะว่าให้ถูก ต้องพูดโยงต่อกันตลอดกระบวนการว่า เป็นเครื่องมือติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับโลก ในการที่จะพัฒนาชีวิตของเรา)

เรามีเครื่องมือติดต่อสื่อสารสัมพันธ์ คือ ตา หู ฯลฯ จนถึงใจแล้ว ยังได้กัลยาณมิตร ตั้งต้นแต่พ่อแม่ มาช่วยอีก

จากตาหูหูปัง เป็นต้น เราก็ฝึก เราก็หัด ตามที่กัลยาณมิตรสอนให้ถ่ายทอดมา วิธีการทั้งหลายในการที่จะเป็นอยู่ เราต้องเรียนรู้ ต้องฝึก ต้องหัดหมดทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการกิน นอน นั่ง ขับถ่าย จนถึงจะเดิน จะพูด ต้องเรียนรู้ฝึกหัดเอาทั้งนั้น อาศัยสัญชาตญาณแทบไม่ได้เลย

ตรงนี้ เราต่างจากสัตว์ชนิดอื่นทั่วไปที่ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณ จึงเป็นความพิเศษของมนุษย์อย่างที่บอกแล้วว่า เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ ต้องฝึก และประเสริฐได้ด้วยการฝึก หรือว่าฝึกศึกษาแล้วประเสริฐสุด

เป็นอันว่า ชีวิตมนุษย์นี้จะต้องพัฒนาไป และการที่จะพัฒนาไปได้นั้น ก็คือพัฒนาการดำเนินชีวิต ๓ แดนที่ว่าไปแล้ว และเมื่อพัฒนาถูกต้อง การพัฒนาสามแดนนั้น ก็จะเป็นปัจจัยหนุนเสริมกันและกัน

ในแดนที่หนึ่ง คือการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือการอยู่ในโลก ก็จะทำให้เห็นว่า เราต้องอาศัยความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมมาเสริมสนองจิตใจ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทำให้จิตใจของเรามีทางออก ทั้งออกไปรับรู้โลกหรือสิ่งแวดล้อม ได้ข้อมูลประดาประสบการณ์ที่จะเอามาใช้ในการพัฒนาชีวิตของตน และออกไปเสพหรือทำการต่างๆ เพื่อสนองความต้องการของตน

ถ้าจิตใจของเราไม่มีทางออกในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เราก็จะอึดอัด เราก็จะไม่มีทางได้สนองความต้องการ เราก็จะไม่สามารถมีความสุข

แต่ในเวลาเดียวกัน ถ้าการสัมพันธ์นั้นดำเนินไปไม่ถูกต้อง หรือไม่ได้ผล ก็กลับเกิดผลร้ายต่อจิตใจ กลายเป็นเดือดร้อน เกิดทุกข์

ที่ว่านั้นเป็นแง่ที่จิตใจต้องอาศัยการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แต่พร้อมกันนั้น การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจะดำเนินไปได้ และจะดำเนินไปในทิศทางไหน อย่างไร ก็ต้องอาศัยจิตใจ เริ่มด้วยต้องมีเจตนา ที่ชี้ว่าสิ่งการว่าจะเอาอะไร จะทำอะไรอย่างไร ซึ่งเข้าไปเชื่อมต่อกับตัวประกอบในใจที่อยู่เบื้องหลังมากมาย ที่คอยปรุงแต่งหันเหเจตนา เช่น ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความเผื่อแผ่ เสียสละ ความโกรธ ความเกลียด ความรัก ความมีเมตตา ฯลฯ

เจตนา ที่มีตัวปรุ้งแต่งเหล่านั้้นผลักดันหันเหชักพา ก็เกิดเป็นการคิดผูกเรื่อง วางแผน และการแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจา พุดและทำการต่างๆ เพื่อสนองความต้องการของจิตใจที่เป็นอย่งนั้้นๆ คือมีภาวะจิตอย่งนั้้นๆ

โดยตลอดทั้งนั้้น การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล่อมและภาวะจิตทั้งหมดเหล่านั้้น ก็ต้องอาศัยปัญญา อย่งที่บอกเมื่อกั้ว่า มันจะเอาอะไร จะทำอะไรอย่งไร ได้แค้ไหน ก็อยู่ในขอบเขตของปัญญา ขึ้นต่อปัญญาวิสัยของเขา

ในทางกลับกัน ปัญญาจะพัฒนาไปได้ ก็ต้องอาศัยความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล่อม เริ่มแต่การหาข้อมูล ทั้งใช้ผัสสทวาร คืออินทรีย์สอดส่องเสาะหา และใช้กรรมทวารประกอบพฤติกรรม อาจจะไปยังแหล่งข้อมูล เอาตา ดู เอาหู ฟัง ไปสืบค้น ไปสอบถามด้วยวาจา เพื่อจะได้ข้อมูลเพิ่มเติมที่จะเอามาคิดพิจารณาให้รู้เข้าใจ เข้าถึงความจริง หรือนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

แม้แต่ในขันต้นแค้นี้ ระดับการพัฒนาชีวิตของบุคคลทั้งระบบ ก็เข้ามาแสดงบทบาทร่วมเป็นปัจจัยด้วยโดยตลอด เช่น ในด้านพฤติกรรมทางวาจา ถ้าผู้หาข้อมูลรู้จักพุด อาจจะได้ข้อมูลมาบริบูรณ์และชัดเจน แต่ถ้าถามไม่ดี พุดไม่เป็น อาจไม่ได้รับความร่วมมือ หรือได้ข้อมูลไม่ชัด หรือไม่ตรงเรื่อง ดั่งนี้เป็นต้น

นอกจากอาศัยการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล่อมแล้ว การพัฒนาปัญญานั้้นก็ต้องอาศัยภาวะจิตใจด้วย เช่น ถ้าจิตใจมีความใฝ่รู้ มีความเข้มแข็ง มีความอดทน สติดี สมาธิดี การแสวงหาข้อมูลตลอดจนการวิเคราะห์วิจัยที่สืบเนื่องต่อไปก็ได้ผลดี

แต่ถ้าไม่ขยัน ขาดความอดทน ทนไม่ได้ รอไม่ได้ มั่งง่าย ใจ  
ลอย หรือทอดยเร็วไว แม้แต่จะหาข้อมูลก็ลวกๆ ไม่มีสมาธิ ใจไม่  
อยู่กับกิจ จิตไม่อยู่กับงาน ได้แต่ฟังชานวุ่นวายพล่านไป ก็คิดอะไร  
ไม่ค่อยสำเร็จ ปัญญาก็พัฒนาไม่ได้

นี่คือการที่สามแดนของการดำเนินชีวิตต่างอาศัยซึ่งกันและ  
กัน ซึ่งจะทำให้เราเป็นอยู่และทำให้เราพัฒนาได้ และดังที่กล่าว  
แล้ว เมื่อเราเป็นอยู่ถูกต้อง ก็คือการที่ชีวิตของเราพัฒนาไป  
ตลอดเวลา

เมื่อเราดำเนินชีวิตถูกต้อง และชีวิตนั้นพัฒนาไป เราก็  
บรรลุผล ที่มีพร้อมทั้งวิชา วิมุติ วิสุทธิ สันติ ครบทั้งหมด คือ  
เกิดสุขภาวะ ซึ่งเป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติอย่างนั่นเอง

## สุขภาวะในระบบชีวิต-สังคมยุคไอที

เป็นนักฟังพา ได้แต่หาความสุข แต่ไม่มีความสุข

ย้อนมาพูดถึงเรื่องสุขภาวะในวงแคบอีกหน่อย หันกลับไปหาโรคอ้วนอีกที คราวนี้มาดูความเป็นอยู่ หรือการดำเนินชีวิต ก็ จะมองเห็นว่า คนเหล่านั้นเป็นอยู่ไม่ถูกต้อง กินไม่เป็น ใช้ชีวิตไม่เป็น ดำเนินชีวิตไม่เป็น มีปมปัญหามากมาย

ทำไมเขาจึงเป็นโรคอ้วน ทั้งๆ ที่เขาอยู่ในสังคมที่พัฒนา อย่างสูง มีสุขวิทยาที่ก้าวหน้า พร้อมด้วยระบบการดูแลประกัน สุขภาพ มีของกินของใช้ที่เลือกจัดสรรให้เสริมสุขภาพได้อย่างดี แต่กลายเป็นว่ามีพริ้งพริ้วเกินไป หันไปทางไหนก็มีของให้กินให้ บริโภคได้ง่ายๆ ทันใจทันที คุกกี้ไม่อยู่ ปกครองพฤติกรรมของตัวเอง ไม่ไหว ก็บริโภคไปๆ จนเกินพอดี

ตู้เครื่องดื่มและตู้ของกินเล่นตั้งวางอยู่ทั่วทั้งนั้น เอาสตางค์ หยอดบับ กดปุ่มปั๊บบ ก็รับเอามาดื่มมากินได้เลย โดยเฉพาะ น้ำหวาน มันทอด กินเสพฆ่าเวลาไปเรื่อยๆ เคยชินหนักเข้าก็อด ไม่ได้ ไปๆ มาๆ ก็กลายเป็นอ้วนเกินขนาด ถึงขั้นที่นับว่าเป็นโรค เรียกว่า “โรคอ้วน” และเป็นกันมากคน เกือบสังคม แผ่กระจาย ไปทั่ว ดังจะเป็นโรคระบาด กลายเป็นปัญหาของชีวิตและสังคม

ตามสถิติของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค [Centers for Disease Control and Prevention (CDC)] ว่า ใน ค.ศ.1960/พ.ศ. ๒๕๐๓ ประชากรอเมริกันมีคนอ้วนในอัตราส่วน 13% แต่ใกล้ปัจจุบันคนอ้วนเพิ่มจำนวนขึ้นเป็นเกือบ 31%

ที่น่าสังเกตรวมก็คือ ในช่วงเวลา ๒๐ ปี ระหว่าง 1980-2000/๒๕๒๓-๒๕๔๓ อเมริกามีเด็กและวัยรุ่นอ้วนเพิ่มจำนวนขึ้นเกือบ ๓ เท่าตัว – *Microsoft Encarta Reference Library 2005, "Obesity"*

มองลึกลงไป ปมปัญหาไม่ใช่อยู่แค่เรื่องวัตถุ กับพฤติกรรมเท่านั้น ไม่ใช่แค่ว่ามีมาก กินมาก และสะดวก ง่าย ทันใจ ทันที เลยกินดื่มไปเรื่อย อันนั้นก็เป็นที่ปัจจัยด้วย แต่มูลเหตุที่แท้เป็นปัญหาซับซ้อนในจิตใจ

คนในสังคมบริโภคเหล่านี้ มีวิถีชีวิตภายใต้ระบบแข่งขันจิตใจมักเครียดกระวนกระวาย ไม่สงบ ไม่มั่นคง ขาดความอบอุ่น ขาดความพึงพอใจ ไม่มีความสุขภายใน การหิบบ การจับอะไรก็ได้ ปาก การเคี้ยวดื่มกินสิ่งเสพบริโภคที่หาง่ายใกล้มือเหล่านั้น เป็นทางออกในการระบายความเครียด และระงับความกระวนกระวาย เหมือนกินดื่มแก้เครียด แก้กลุ่ม หรือแก้เหงาไปเรื่อยๆ

แต่มองอีกชั้นหนึ่ง ก็เป็นปัญหาในระดับปัญญาด้วย โดยเฉพาะปัญญาไม่ออกมาทำหน้าที่จัดปรับแก้ไขให้ทางออก

ขั้นต้น มองอย่างง่ายที่สุด เรียกว่าเป็นการไม่บริโภคด้วยปัญญา หรือไม่รู้จักประมาณในการบริโภค ทำให้กินไม่พอดี พุดต่างๆ ว่ากินไม่เป็น

ในแง่ของอาหาร สิ่งเสพบริโภคนั่นเอง เขาอาจจะมีความรู้ ว่าร่างกายต้องการอะไรแค่ไหน เช่นว่า คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน อย่างไรอย่างไร แต่บางที่ทั้งที่พอจะรู้ ก็ไม่ใส่ใจ

อีกอย่างหนึ่ง การที่สังคมมีข้อมูลพร้อมพร้อม ไม่ได้หมายความว่าคนจะมีปัญญา ทั้งที่ข้อมูลมีให้พร้อมแล้ว แต่คนไม่สนใจหาความรู้จากข้อมูลเหล่านั้น ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิต เขาไม่หา แต่มัวไปเพลินกับข้อมูลที่เป็นโทษ ชนิดที่บำรุงบำเรอให้เกิดโทษภัยแก่ชีวิตของตนเอง

บางที แม้แต่มีความรู้นั้นอยู่ แต่ไม่เอาความรู้นั้นมาใช้ ประโยชน์ เรียกว่ามัวตกเป็นทาสของตัณหาเสีย ก็เลยไม่ได้ใช้ปัญญา คือสภาพจิตไม่เชื่อต่อการใช้ปัญญา แต่ทำให้เกิดความประมาท เพลินไปกับการปล่อยตัวตามใจตน

จะเห็นว่า เรื่องนี้แม้จะเป็นปัญหาด้านพฤติกรรม คือ พฤติกรรมการกิน หรือพฤติกรรมในการเสพบริโภค แต่ก็โยงกันเป็นปัญหาในระบบความสัมพันธ์แห่งการดำเนินชีวิตทั้งหมด (ครบทั้ง ๓ แดน) คือ จิตใจเพลินเมา ปล่อยพฤติกรรมให้ดำเนินไปได้ อำนาจของตัณหา โดยขาดความเข้มแข็งของจิตใจที่จะหนุนหรือเอื้อโอกาสแก่การใช้ปัญญา จึงไปกินอาหารที่เป็นโทษแก่ชีวิตของตนเอง และติดเพลินในการเสพ จนเกิดเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมา

แล้วทั้งที่รู้ว่าเป็นอันตราย ก็คุมตัวไม่ได้ ติด ถอนตัวไม่ขึ้น ช่วยตัวเองพึ่งตนเองไม่ได้ (ต้องให้คุณหมอผ่าตัดจำกัดกระเพาะ) เป็นการสัมพันธ์ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมไม่ถูกต้อง ในแง่กินไม่เป็น

ในทางธรรม การจัดการควบคุมดูแลตัวเองให้สัมพันธ์ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง (สังวร) ท่านเรียกว่าเป็น “ศีล”

ศีลที่เป็นการปฏิบัติถูกต้องต่อสิ่งแวดล้อมจำพวกสังเสพรโภค เรียกว่า *ปัจฉัยปฏิเสวนา* หรือ *ปัจฉัยสันนิสิตศีล* คือศีลในการเสพปัจจัย



ปัจจัย คือวัตถุสิ่งของกินใช้ที่เป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิต ศิลในการเสพปัจจัย จึงหมายถึงการปฏิบัติ คือกินใช้เสพวัตถุให้ถูกต้องตามความหมายของมันที่จะเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิต

ถ้ากินใช้เสพวัตถุ เช่นกินอาหารไปแล้ว มันไม่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต แต่กลายเป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิต ก็แสดงว่าปฏิบัติต่อวัตถุนั้นไม่ถูกต้อง คือ กินไม่เป็น ใช้ไม่เป็น สัมพันธ์ไม่เป็น

เมื่อปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมจำพวกวัตถุเสพ คือของกินของใช้ไม่ถูกต้อง ไม่เป็น ก็คือขาดศิลป์ในการเสพปัจจัย ที่เรียกว่าปัจจัยปฏิเสวนา (ปัจจัยสันนิสิตศิลป์) นี้ก็แสดงว่า เสียศิลป์ คือมีการดำเนินชีวิตที่ผิด เป็นชีวิตที่ขาดการพัฒนาไปข้อหนึ่งละ

ปรากฏว่า คนไทยส่วนใหญ่ ทั้งที่บอกว่าตัวเป็นชาวพุทธ แต่ไม่รู้จักแม้แต่ศิลป์ขั้นต้นๆ อย่างปัจจัยปฏิเสวนานี้ นี่อะไรกัน แล้วเขาจะได้ประโยชน์อะไรจากพระพุทธศาสนาที่เขาบอกว่าเขานับถือ

ปัจจัยปฏิเสวนานี้ เป็นเพียงศิลป์อย่างหนึ่งในศิลป์หลายประเภท ที่เป็นการสัมพันธ์ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอันหลากหลาย ที่จะต้องแบ่งแยกประเภทออกไป

เรื่องศิลป์ประเภทต่างๆ ตลอดถึงวิธีพัฒนาคนว่าจะฝึกอย่างไรให้มีศิลป์ในการเสพปัจจัยเป็นต้นนี้ จะต้องหันกลับมาพูดกันอีกครั้ง แต่ตรงนี้เอาไว้แค่นี้ก่อน

ตอนนี้มาพูดกันต่อไปในเรื่องสภาพชีวิต หรือการดำเนินชีวิตของคนในยุคสมัยปัจจุบัน

ได้พูดแล้วว่า โรคอ้วน ที่เป็นปัญหาพฤติกรรมในการกินของคนอเมริกันนั้น มีปมลึกแฝงอยู่ในจิตใจ เป็นเพราะปัญหาจิตใจด้วย

อย่างที่ว่า ในวิถีชีวิตแบบตะวันตกนั้น คนมีจิตใจไม่สบาย มีความเครียดมาก เปรี้ยวกราะวนกระวาย บางทีก็รู้สึกโดดเดี่ยวเหงา ว้าเหว่ เมื่ออยู่ลำพัง หรือแม้แต่อยู่กับคนมาก ก็เหมือนตัวคนเดียว ไม่อบอุ่น พอว่าง หรือมีเวลาว่างแทรกเข้ามาหน่อย ไม่รู้จะทำอะไรดี หันไปหันมา เจอของกินของสะตวงเสพ ก็จับใส่ปาก หันไปหันมา เจอตู้เครื่องดื่ม ก็เอาโค้กมาดื่มซะ เดี่ยวดื่ม เดี่ยวกิน จุกๆ จิกๆ ไปๆ มาๆ ก็เลยอ้วนไป กลายเป็นการซ้ำเติมตัวเอง

ทั้งนี้ก็เพราะภาวะจิตใจที่ไม่มีความเต็มอิ่ม มีแต่ความขาดความพร่อง สืบเนื่องจากแนวคิดความเชื่อพื้นฐานที่มีอยู่ในตัวโดยไม่ตระหนัก (เช่นแนวคิดแฝงในยูคลูตสทากรรมที่ว่า คนจะสุขที่สุดเมื่อมีวัตถุเสพมากที่สุด) พร้อมทั้งระบบการอยู่ร่วมกัน และวิถีชีวิตในสังคมแบบแข่งขันตัวใครตัวมัน แย่งกันหาความสุข แย่งกันไขว่คว้าเกียรติ อัดประดัดกันออกมาบีบคั้นจิตใจ ทำให้มีความเร่าร้อน เครียด โดดเดี่ยว ทั้งว่าอุ่นและว่าเหว่ อยู่กับตัวเองไม่ได้ ก็เลยต้องเที่ยวหาพึ่งพาสิ่งภายนอก เพื่อหนีความทุกข์ และหาความสุข กลายเป็นการหาสิ่งพึ่งพา ที่จะช่วยให้มีความสุข

การพึ่งพาเพื่อหาความสุขนั้น แสดงออกในลักษณะต่างๆ การกินเสพก็เป็นลักษณะหนึ่งของการพึ่งพาวัตถุเพื่อหาความสุข ซึ่งก็ช่วยให้เขาได้ความสุขในระดับหนึ่ง แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่เรียกว่าความสุขแบบพึ่งพา

**ความสุขแบบพึ่งพา** ก็คือ ความสุขที่ไม่มีในตัวเอง ทำให้คนสูญเสียอิสรภาพ ต้องพึ่งพาวัตถุภายนอก ขาดสิ่งเสพจากภายนอกไม่ได้ ถ้าไม่มีสิ่งเสพ ก็ไม่มีความสุข ขาดสิ่งเสพเมื่อใด ก็เป็นทุกข์ทันที มนุษย์พวกนี้จึงขาดอิสรภาพ

ที่ว่าขาดอิสรภาพ ก็เพราะไม่มีความสุขนั่นเอง จึงต้องขึ้นต่อสิ่งอื่นในการที่จะเป็นสุข คือ เมื่อไม่มีความสุข จึงต้องเที่ยวหาความสุข และที่ต้องเที่ยวหา ก็เพราะความสุขนั้นอยู่ที่สิ่งอื่นข้างนอก จึงเป็นความสุขแบบพึ่งพา และเป็นความสุขที่ต้องหา เพราะไม่มีความสุข และเที่ยวหาความสุขที่ตัวเองไม่มี

ความสุขแบบพึ่งพานี้ เป็นความสุขที่ไม่แท้ เป็นความสุขที่ไม่มีอยู่ในตัวเรา ต้องขึ้นกับสิ่งอื่น ถ้าไม่มีสิ่งอื่นบำรุงบำเรอ ไม่มีสิ่งเสพบริโภค ก็จะไม่ทุกข์ ก็จะร้อนรอนกระวนกระวาย ความสุขประเภทนี้จึงไม่ปลอดภัย

จะเห็นว่า พฤติกรรมสนองการหาความสุขแบบพึ่งพานี้ เป็นเรื่องโยงกันหมด ทั้งพฤติกรรมกินเสพนั่น กับภาวะจิตใจ และความสัมพันธ์ในสังคม การกินจุกกินจิกจนเป็นโรคอ้วนนี้ อาจเป็นทางออกของคนทำนองเดียวกับการติดบุหรี่ ตลอดจนการพึ่งสิ่งเสพติดอย่างอื่นๆ

ถ้าแก้ปัญหาแบบองค์รวมหรือครบวงจรไม่ได้ อาจต้องเลือกเอาระหว่างทางเลือกต่างๆ ในการเสพติดว่าจะให้คนเสพติดอะไรที่มีโทษภัยน้อยที่สุด ก่อนที่เขาจะหลุดพ้นจากการเสพติดไปได้

ปรากฏว่า มนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้ เต็มไปด้วยความสุขแบบพึ่งพากันทั่ว ความสุขแบบพึ่งพานั้น ในเมื่อมันเป็นความสุขที่ไม่เป็นอิสระ ขาดสิ่งภายนอกไม่ได้ และสิ่งภายนอกก็คือไม่มีอยู่ในตัว เมื่อต่างคนต่างหาความสุข มองในวงกว้าง ก็ต้องแย่งชิงเบียดเบียนกัน ทำให้สังคมไม่สงบสุข แล้วแต่ละคนที่อยู่ในสังคมนั้นก็สุขสงบไม่ได้ไปด้วย

## พัฒนาวิธีหาความสุข แต่ไม่พัฒนาศักยภาพที่จะมีความสุข

ที่นี่ สังคมอเมริกันที่มีพรังพร้อมอย่างที่ว่ามานั้นได้ พุดกันตรงๆ ก็ต้องเป็นสังคมที่เขาเปรียบสังคมอื่น เป็นที่ยอมรับกันว่า สังคมอเมริกันมีประชากรเทียบเป็นอัตราส่วนของโลก ๔.๕% แต่บริโภคทรัพยากรของโลกประมาณ ๓๐-๔๐% เรียกว่า **กินเกินตัว**

ถ้าจะให้ประเทศอื่นมั่งคั่งพร้อมบริบูรณ์อย่างประเทศอเมริกานี้ ก็ต้องกินเกินตัวเหมือนอย่างประเทศอเมริกา แล้วจะมีอะไรให้กินล่ะ

หมายความว่า ขณะนี้ก็เหมือนกับว่า ประเทศอื่นยอมให้อเมริกากินเยอะๆ เพราะอเมริกากิน ๓๐-๔๐% เหลือให้คนอื่นกิน ๖๐-๗๐%

แล้วประเทศอเมริกา ตามสถิติปี 2000 มีประชากร ๒๗๕ ล้านคน (2004 มี ๒๙๓ ล้าน) เท่ากับประมาณ ๔.๕ % ของประชากรโลกที่มี ๖,๑๐๐ ล้านคน นี่คือประชากร ๔.๕% บริโภคทรัพยากรของโลก ๓๐-๔๐%

ในที่นี้ เราเอาแค่ ๓๐% ก็คำนวณออกมาว่า คนที่กินอยู่แบบอเมริกัน ๑% บริโภคทรัพยากรของโลก ๖.๖%

ที่นี่ ถ้าคนทั้งโลกจะกินแบบอเมริกันบ้าง ก็หมายความว่าประชากรในโลกจะต้องบริโภคทรัพยากรของโลก ๖๖๐% คือบริโภคทรัพยากรเกินกว่าที่โลกมีอยู่ไปอีก ๕๖๐% หรือเกินที่มีไปถึง ๕.๖ เท่า เมื่อโลกนี้มีไม่พอให้กิน ก็คงต้องไปหาจากดาวพระอังคาร ซึ่งยังไม่เห็นว่าจะมีอะไรให้เรา

เรื่องที่เป็นไปไม่ได้นี้ เราจะข้ามไปก่อน

ปัญหาตอนนี้ก็คือ ในประเทศที่ร่ำรวยมีกินมากมาย สะดวกสบายถึงอย่างนี้ ก็ปรากฏว่าคนยังไม่มีความสุข หรือกลับมีทุกข์หนักขึ้น แล้วความสุขที่มีอยู่บ้าง ก็เป็นความสุขแบบพึ่งพา ในตัวเองไม่มีความสุขเลย ต้องหากันวุ่น กลายเป็นสุขภาวะที่เลื่อนลอย

ยิ่งกว่านั้น พอหันไปพิจารณาความสุขแบบพึ่งพา ผากความสุขไว้กับวัตถุเสพบำรุงบำเรอที่สะดวกทันใจด้วยเทคโนโลยี ไปๆ มาๆ ก็กลับเสียสุขภาวะด้านร่างกาย เกิดปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ เช่น มีโรคอ้วนขึ้นมาอีก ปัญหาก็อิงซับซ้อนพลวันจนไม่รู้จะจับจุดแก้ที่ตรงไหน

เงื่อนไขสำคัญก็คือ การขาดหรือไม่มีความสุขอยู่ในตัว ไม่มีอิสรภาพในตน ที่ทำให้ต้องว่ยวุ่นวิ่งวุ่นไปทุกทิศทุกทางจนขาดจุดหมาย

สภาพจิตขาดความสุข ที่ทำให้ต้องคอยเที่ยวหามาเติมนี้ วิเคราะห์หลังไปแล้ว จะพบปมปัญหาจิตใจมากมาย ซึ่งเป็นเรื่องของความขาดการพัฒนาทางจิตใจนั่นเอง จึงไม่รู้จักฝึกจิตใจให้มีความเข้มแข็ง ควบคุมบังคับจิตใจของตัวเองไม่ได้ และไม่มีความสุขภายใน ทั้งในจิตใจ และจากความสัมพันธ์ในสังคม หรือจากการอยู่กับสิ่งแวดล้อมทั่วไป

แล้วก็โยงไปที่ปัญญา ซึ่งก็ไม่ได้พัฒนาให้ถูกทาง ไม่รู้เข้าใจชีวิตของตัวเอง ไม่รู้จักปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม ไม่รู้จักแก้ปัญหาจิตใจของตัวเอง ไม่รู้จักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่รู้จักเป็นอยู่ให้ถูกต้อง เรียกว่าขาดปัญญาพื้นฐานเลยทีเดียว

ย้าปัญหาว่า คนขาดปัญญาพื้นฐานในการมีชีวิต เขามีแต่ความรู้ข้อมูล เขาหาแต่ความรู้เชิงเทคนิคที่จะแสวงหาสิ่งเสพบริโภค เขาพัฒนาแต่ความรู้ในการประกอบอาชีพบางอย่าง ซึ่งเป็นเพียงเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ ที่จะสนองความต้องการในการมีสิ่งเสพบริโภค

พอถึงตรงนี้ ก็เข้าสู่จุดที่พูดสรุปได้ง่ายๆ ว่า คนที่หวังความสุขแบบที่ต้องหา แบบพึ่งพาเหล่านั้น พวกนั้นวนเวียนกับการพัฒนาความสามารถในการหา(สิ่งเสพที่จะทำให้มี)ความสุข แต่เขาไม่ได้พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ก็เลยไปไม่รอด

ทำไมจึงไปไม่รอด ก็เพราะว่า เมื่อคนไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข พอเขาพัฒนาความสามารถในการหาสิ่งเสพที่จะมาบำเรอความสุขได้มากขึ้น เขาเก่ง เขามีวิธีการหาความสุขได้มากมาย (แต่เป็นความสุขแบบพึ่งพาทั้งนั้น) เขามีสิ่งเสพบริโภคเหลือล้น แต่พร้อมกันนั้น โดยไม่รู้ตัว ปรากฏว่าความสามารถที่จะมีความสุขของเขาได้ลดน้อยลงไป

ถึงตอนนี้ เขาก็ตกที่นั่งลำบาก พอหาสิ่งบำเรอความสุขมาได้มาก แต่ความสามารถที่จะมีความสุขลดลง เขาก็ยิ่งต้องหาสิ่งเสพมาให้ได้มากขึ้นๆ เพียงเพื่อจะดึงระดับความสุขไว้ให้คงอยู่ แม้แต่แค่เท่าเดิม

เขาอยู่ในสังคมระบบแข่งขัน แคมป์กับคนอื่นก็เหนื่อยแทบแย่อยู่แล้ว นี่ยังต้องมาหาเครื่องเติมความสุขแข่งกับความสามารถมีสุขที่ลดลงไปๆ อีก บางทีความสุขที่ได้ ก็เลยไม่เท่าไม่ทันความทุกข์ที่ขยายตัวออกไป

อีกด้านหนึ่ง พอดูตัวเองอีกที ปรากฏว่า ในกระบวนการวิ่งหาสิ่งเสพมาเติมความสุข แข่งกับการลดลงของความสามารถที่จะมีความสุขนี้ เขากลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น พร้อมกับกลายเป็นคนที่ทุกข์ได้ง่ายขึ้นด้วย

อะไรกัน คนเราเมื่อเติบโตเจริญพัฒนาขึ้น ก็ควรจะเป็นคนที่มีความสุขได้ง่ายขึ้น พร้อมกับเป็นทุกข์ได้ยากขึ้น

ถ้าคน ทุกข์ง่าย-สุขได้ยาก อย่างนี้ ก็แสดงว่าสวนทางกับการพัฒนา

ดูเถิด คนยุคปัจจุบันนี้ เมื่อยังเป็นเด็กเล็กๆ หัวเราะง่าย ยิ้มง่าย (ถึงแม้จะร้องไห้ง่ายด้วย) ไม่ต้องมีอะไรมาก ก็เป็นสุขได้ แต่พอโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ ชักจะยิ้มยาก มีความสุขได้ยาก และมีทุกข์กันมากขึ้นทุกที

ถ้าเราพัฒนาชีวิตถูกต้อง เราน่าจะยิ้มง่าย สุขง่ายขึ้น ในขณะที่ด้านทุกข์ควรจะลดลงไป คือ ควรจะ สุขได้ง่าย และ ทุกข์ได้ยาก

เมื่อวิเคราะห์คนและสังคมอเมริกัน ก็เห็นชัดว่า ในเรื่องคน หรือในด้านชีวิต เขาเจอทั้งหมดอย่างที่ได้พูดมานี้ จนถึงขั้นที่เขาแทบจะไปไม่ไหวแล้ว จึงได้เกิดปรากฏการณ์สังคมแปลกๆ มาเรื่อยๆ

มีวัฒนธรรมทวนกระแส ตั้งแต่ช่วงปลายทศวรรษ 1950s ที่เกิด Beat Generation หนุ่มสาวหันมาหาทางออกด้วยวิถีทางจิตใจและธรรมชาติ สมานทิเพื่อง Zen โดดเด่น ต่อด้วยอีกทศวรรษถัดมา ก็มีพวก Hippies

หลังจากนั้น ศาสนาตะวันออกเข้าไปกันใหญ่ ทั้ง Yoga, Rajneesh, Hare Krishna, TM (Transcendental Meditation), Sun Myung Moon (Unification Church) ตลอดถึง Vajrayana (ในที่นี้ = Tibetan Buddhism)

มีทั้งพวกทำประโยชน์ พวกให้ประโยชน์ และพวกหาประโยชน์

ถ้าเข้าใจสภาพจิตและสภาพสังคมตะวันตกที่เป็นมาในภูมิหลังของเขา ก็จะไม่น่าแปลกใจว่า ทำไมคนที่นี่จึงหันมาหาทางออกทางจิตใจกันมาก และทำไมความสนใจสมาธิจึงพุ่งฟ้าถึงกับเป็นเหมือนแพชชัน

สิ่งที่น่าใส่ใจพิจารณาอยู่ที่ว่า เขาเข้าใจและใช้ประโยชน์จากสมาธิอย่างถูกต้องและตรงตามคุณค่าที่แท้จริงของมันหรือไม่

บางที หรือมักจะเป็นว่า คนเหล่านั้นสนใจและใช้สมาธิเพียงเพื่อแก้ปัญหาคิดใจของเขาเท่านั้น แม่ว่านั่นจะเป็นการดีมีประโยชน์ในระดับหนึ่ง แต่มีจุดเขวสำคัญที่ว่า เขาไม่ได้เข้าใจและไม่ได้มองเห็นสมาธินั้นในฐานะเป็นองค์ประกอบของการดำเนินชีวิตที่ดี หรือเป็นองค์ร่วมในระบบการพัฒนามนุษย์ (มองเห็นสมาธิอย่างแยกส่วน ไม่เห็นสมาธินั้นในระบบองค์รวม)

ถ้าเขาเอาแค่นั้น ก็อาจจะเป็นเพียงอาการของสังคมตะวันตกที่เล่นไปสุดโต่งอีกด้านหนึ่ง คราวหนึ่งไปสุดโต่งทางวัตถุ อีกคราวหนึ่งก็ไปสุดโต่งทางจิต (หมุนกลับไปคล้ายสังคมชมพูทวีปยุคก่อนโกลด์พุททกาล)

ที่จริง อาการเล่นสุดโต่งก็เหมือนจะปรากฏออกมาอยู่แล้ว ดังที่ได้มีข่าวแปลกๆ ในสังคมอเมริกันที่คนเหมือนกับสติลดยกันมากขึ้น หรือจิตใจชักจะฟั่นเฟือน หรือควบคุมตัวเองไม่ได้



ด้านจิตใจ อากาเรตื้นสมาธิคล้ายจะซาหลง แต่เลื่อนลอย ออกไป กลายเป็นความสนใจในเรื่องที่ลึกลับซับซ้อนมากขึ้น

ด้านกินอยู่ ก็บริโภคกันยังไม่ได้ จนโรคอ้วนระบอบ

อีกด้านหนึ่ง เด็กนักเรียนประถม-มัธยม อยู่ๆ ก็เอาปืนไปยิงครูและเพื่อนนักเรียนแบบกราดๆ ไป ช่างกันตายอย่างไม่ต้องคิดคำนึงถึงอะไร ขณะที่เด็กวัยรุ่นฆ่าตัวตายกันมากจนสถิติพุ่งสูงอย่างผิดประหลาด เป็นปรากฏการณ์ที่สังคมซึ่งพัฒนาตามอย่างก็เดินตามรอยด้วยอย่างเห็นได้ชัด (เมืองไทย ในระยะที่ผ่านมา ไกลๆ นี้ ดูจะตามได้จนบางเรื่องก็ล้ำหน้าตัวอย่าง)

เรื่องเหล่านี้ เมื่อมาถึงสังคมที่ด้อยคอยตาม ถ้าไม่ระวังให้ตีปัญหาจะยิ่งซับซ้อนและหนักหนาขึ้นอีก เพราะอะไร? ก็เพราะปัญหา “ความสุขจากการไม่ต้องทำ” จะมาซ้ำซ้ำอีก

พวกเขาในประเทศพัฒนาแล้ว ที่ผ่านยุคอุตสาหกรรมมากว่า ๒ ศตวรรษนั้น มีภูมิด้านทานทุกซอกจากประสบการณ์ของสังคมมานาน และได้ปลูกฝังนิสัยรักงาน หรือท่งงาน มาอย่างดี ย่อมได้เปรียบในด้านนี้

อธิบายนิดหน่อยว่า ถ้าคนมีการศึกษาที่ถูกต้อง คือ การศึกษาที่แท้จริง เขาจะพัฒนาความใฝ่รู้ขึ้นมา อย่างที่ว่าแล้วแต่ต้น และพร้อมกันนั้น ก็พัฒนาความใฝ่ทำ หรือใฝ่สร้างสรรค์ คือความอยากทำให้ดี ขึ้นมาด้วยเช่นกัน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติ เพราะ อยากรู้-อยากทำ ที่แท้ มาด้วยกัน

เมื่อรู้ความแตกต่างว่า อันนี้ดีแล้ว แต่อันนี้ยังไม่ดี ยังไม่สมบูรณ์ ยังไม่น่าพอใจ ก็อยากทำให้มันดี แล้วจะทำอย่างไรให้มันดี ก็ต้องหาความรู้ที่จะทำ

เมื่อหาความรู้ และทำด้วยความอยากรู้อยากทำ ก็มี  
ความสุขจากการหาความรู้ และจากการทำ คือ การหาความรู้  
และการทำ(งาน) เป็นความสุข

**เมื่อการทำงานสร้างสรรค์เป็นความสุข นั่นคือการศึกษาได้  
ก้าวไปในขั้นสำคัญ**

แต่ตรงข้าม เมื่อไม่มีการศึกษา คนไม่พัฒนา เขาไม่ก้าวจาก  
ความรู้ลึกลงไปสู่ความรู้ ความสุขของเขาอยู่ที่การได้เสพ คือได้รับการ  
ปรนเปรอหรือบำรุงบำเรอ พุดธรวบรัดว่า ความสุขของเขาอยู่ที่การไม่  
ต้องทำ ถ้าจะทำ ก็คือต้องทำ และเป็นความทุกข์

ตอนนี้ **การทำเป็นความทุกข์ และความสุขเกิดจากการไม่ต้องทำ**

เมื่อใดแหล่งความสุขของคนเหลืออยู่อย่างเดียว คือการเสพ  
ความสุขอยู่ที่การได้เสพ ความสุขอยู่ที่การไม่ต้องทำ และการทำ  
เป็นความทุกข์ เมื่อนั้น ภาวะ **ทุกข์ง่าย-สุขได้ยาก** จะยิ่งทบทวี

บุคคลจึงประสบปัญหาชีวิตที่หนักขึ้น ขณะที่สังคมก็จะยิ่งต่ำ  
ทรุดลงเป็นธรรมดา

## เทคโนโลยียิ่งก้าวหน้า พามนุษย์ที่ไม่พัฒนาให้ยิ่งถอยจม

ในเรื่องที่พูดมาทั้งหมดนี้ ตั้งแต่เรื่องโรคอ้วน เรื่องความฟุ้ง  
ฟ้อรมสะดวงสบาย ตลอดจนการหาความสุขแบบพึ่งพา และ  
ความสุขจากการไม่ต้องทำนั้น มีสิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งเกี่ยวข้อง  
อยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ได้พูดออกชื่อมา สิ่งนั้นคือ **เทคโนโลยี**

เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง ถึงขั้นที่เรียกได้ว่าเป็นตัว  
บันดาลให้มนุษย์ได้มาอยู่ในโลกที่มีความเจริญอย่างที่เป็นอย่างนี้

ดังนั้น ความสุข ความเจริญ และปัญหาทั้งหลายที่ได้พูดมา จึงเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีทั้งนั้น

อย่างไรก็ตาม ในที่นี้เราไม่มีเวลาที่จะมาพูดถึงเทคโนโลยี ที่เป็นเรื่องใหญ่นี้ให้ยืดยาว แต่กระนั้นก็พูดได้สั้นๆ แบบครอบคลุม ว่า ในยุคสมัยนี้ ถ้ามนุษย์จะบรรลุจุดหมายแห่งการมีสุขภาวะ เขา จะต้องเรียนรู้ที่จะสัมพันธ์ปฏิบัติต่อเทคโนโลยีนั้นให้ถูกต้องให้ได้

พูดในทางย้อนกลับว่า ถ้ามนุษย์ไม่รู้จักสัมพันธ์ปฏิบัติต่อ เทคโนโลยีให้ดี สุขภาวะก็ไม่มีทางสำเร็จ

กล่าวอย่างรวบรัด เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญ เช่น

- ขยายวิสัยแห่งอินทรีย์ของมนุษย์ เช่น ตาเห็นแค่ของใหญ่ ไกลๆ พอมีกล้องจุลทรรศน์และกล้องโทรทรรศน์ เป็นต้น ก็เห็นแม้แต่สิ่งเล็กๆ หรือไกลเกินคำพูด มีคนชนดินได้วันละนิดหน่อย รถแบคโฮมาคันเดียวก็ทำงานได้มากกว่าคนเป็นร้อย มีคอมพิวเตอร์ก็ขยายวิสัยของสมองคนออกไปอีกมากมาย ฯลฯ
- สร้างเครื่องอำนวยความสะดวกสบาย อย่างที่ฝรั่งชอบพูดว่า comfort and convenience ซึ่งเห็นกันชัดอยู่แล้ว ไม่ต้องบรรยาย
- เปิดช่องทางสร้างโอกาส เช่น มีดแล้ว หรือที่นั่นมีด จะทำอะไรไม่ได้ ก็มีแสงไฟฉายไฟฟ้ามา ให้ทำได้ ช่องทางใหม่ หรือช่องทางที่เมื่อก่อนจะเป็นไปได้ ก็เกิดก็มีขึ้น ในการทำกิจการหรือดำเนินกิจการต่างๆ แล้วก็ทำให้มีโอกาสเข้าถึงข้อมูล หรือแหล่งความรู้หลากหลายมากมาย ฯลฯ

- *ย่นและยืดเวลาของมนุษย์* (เวลาของธรรมชาติเท่าเดิม) ทำให้ทำการต่างๆ ได้รวดเร็ว ประหยัดเวลา ออมเวลา ทำให้มนุษย์มีเวลาร่างมากขึ้น โดยเฉพาะมนุษย์บางพวก กลายเป็นผู้มีเวลาเหลือเฟือ

เมื่อว่าตามหลักการ *เทคโนโลยี ก็เป็นปัจจัย* เมื่อมันเป็นปัจจัยของชีวิต ก็คือต้องเกื้อหนุนการดำเนินชีวิตที่ดี และเกื้อหนุนระบบการพัฒนาคน

ถ้ามนุษย์สัมพันธ์ปฏิบัติต่อเทคโนโลยีแล้ว ไม่เกื้อหนุนการดำเนินชีวิตที่ดี ไม่เกื้อหนุนการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ ก็คือไม่ทำให้เทคโนโลยีเป็นปัจจัยตามหลักการที่ว่านั้น และนั่นก็คือการสัมพันธ์ปฏิบัติต่อเทคโนโลยีอย่างไม่ถูกต้อง เป็นการปฏิบัติที่ผิด และเมื่อพูดตามภาษาของเราในที่นี้ ก็คือจะทำให้สูญเสียสุขภาวะ และปัญหาเรื่องสุขภาวะจะต้องเกิดขึ้นแน่นอน

พวกมนุษย์ที่ประสบปัญหาที่ว่ามาข้างต้นนั้น ไม่รู้ไม่เข้าใจหลักการนี้ คือขาดปัญญาพื้นฐานของชีวิต

คนพวกนี้มองบทบาททุกข้อของเทคโนโลยีไปรวมไว้ที่การหาเสพหาสุขอย่างเดียว คือพวกเขาคิดว่า เรามีเทคโนโลยี เราใช้ไอที ขยายวิสัยแห่งอินทรีให้แก่งกจ จะได้อำนาจยิ่งใหญ่ จะทำได้หาสิ่งเสพบริโภคบำรุงบำเรอกันให้เต็มที่ เราจะมีเครื่องอำนวยความสะดวกความสะดวกสบายสะสมไว้พร้อมทุกอย่าง เราจะมีช่องทาง และได้โอกาส แล้วก็มีเวลาสนุกสนานบันเทิงหาความสุขกันอย่างไม่มีขีดจำกัด

ข้อที่ควรย้ำไว้ในที่นี้ คือเรื่องการปฏิบัติต่อเวลา หรือการใช้เวลา

ขณะที่เวลาว่างนั้น เป็นกำไรก้อนใหญ่ที่มนุษย์ยุคไอทีได้มา แต่เมื่อเขาใช้ผิด คือปฏิบัติต่อมันไม่ถูกต้อง มนุษย์เหล่านั้นก็ใช้มัน ทำลายชีวิต และทำลายสังคมของเขาเอง

จะเห็นชัดว่า เวลานี้ คนส่วนใหญ่ในสังคมนี้ ใช้เวลาว่าง เทียวเสพสิ่งบำเรอและกิจกรรมบันเทิง ประเภทมัวเมาบ้าง มอมเมาบ้าง เพื่อหาความสุข สะสมนิสัยที่มุ่งแต่จะเสพและสนุกสนาน กันตั้งแต่ยังเด็ก

ต้องมีโทรศัพท์มือถือ เพื่อเอาไว้เป็นสื่อเสพ ไม่ใช่เพื่อสื่อสาร พูดคุยเรื่องราวแห่งความหลงใหล

ต้องมีมอเตอร์ไซค์เอาไว้ไปซิ่งบ้าง ไว้ชวนกันไปหาที่ชุมนุม มั่วสุ่มบ้าง ต้องมีต้องใช้ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมหรือแชตกัน

คนไทยเองพูดกันมาก ฟังเหมือนว่า คนไทยติดการพนันเป็น นิสัยฝังใจยิ่งกว่าคนในสังคมอื่นใดทุกชาติพันธุ์ แต่ความจริง มนุษย์ทุกชาติก็ชอบเสี่ยงโชคเสี่ยงทายกันทั้งนั้น

ถ้าคนไทยจะเป็นชนพวกหนึ่งที่มีความหนักเอียงหรือดิ่งไป ในทางเสี่ยงโชคเสี่ยงทายพนันกันนี้ ก็น่าจะเป็นเพราะขาดแรงดึง หรือตัวดุลด้านอื่นมาถ่วง เมื่อเอียงดิ่งไปข้างเดียวบ่อยๆ นานเข้า ก็สะสมความเคยชินจนกลายเป็นลักษณะเด่นพิเศษที่สังเกตได้ชัด

ตัวอย่าง เช่น หมู่บ้านในดินแดนแถบหนึ่ง อยู่กันสงบเรียบร้อย จนชิน เวลาเห็นอะไรแปลกตา ชาวบ้านจำนวนมากชอบททายหรือ เลยต่อไปเป็นพนันกัน แม้แต่มีคนแปลกหน้าต่างถิ่นผ่านเข้ามา บางคนก็สนุกเอามาทายกัน เช่นว่า สองคนที่เข้ามานั้น ทายชีววา เป็นพี่น้องกัน หรือเป็นนายกับลูกน้อง และคนไหนเป็นพี่ หรือคน ไหนเป็นนาย ฯลฯ

แต่ดินแดนอีกแถบหนึ่งมีภัยอันตรายมาก มีความหวาดระแวงสูง ในแต่ละหมู่บ้าน เวลามีคนต่างถิ่นเข้ามา คนจะตื่นตัวระวังภัย สอดสายตาดูหูฟังว่าจะมีอะไรผิดปกติตา เตรียมสู้ (ไม่มีใจจะมากลิตหายหรือพินัน)

อีกถิ่นหนึ่ง คนเฝ้าศึกษาหาความรู้ ที่หมู่บ้านหนึ่งมีบางคนชอบบันทึกเหตุการณ์ พอมีคนแปลกหน้าต่างถิ่นมา ก็จะตามเรื่องว่ามีอะไรที่เป็นเรื่องราวน่าบันทึกไว้หรือไม่

นี่คือตัวอย่างตัวคุณ หรือแรงดึงดูดด้านอื่น เช่น ภัยอันตราย เหตุบีบบังคับ การสะสมนิสัยที่ต่างกัน เป็นต้น

ถ้าไม่มีปัจจัยภายนอกบีบบังคับ แล้วยังปล่อยกันเรื่อยเปื่อย นิสัยเสียงโชคเชิงพนัน (ไม่ใช่เสียงโชคแบบผจญภัย) ก็จะเด่นแรง แม้แต่เรื่องที่เหมาะสมด้านอื่น ก็มาจบที่กลายเป็นเรื่องพนัน เช่น กีฬาก็ไม่มีคุณค่าในฐานะของกีฬา แต่กลายเป็นรูปแบบหนึ่งของการพนัน (เช่น พนันบอลล์) พาให้คนจมอยู่ในภาวะจิตลุ่มหลงมัวเมาแห่งโมหะ และพาสังคมให้ตกต่ำเสื่อมโทรม

ฉะนั้น ต้องพยายามแก้ไข เช่น หาหรือสร้างแรงดึงดูดด้านอื่นที่จะดึงเป็นนิสัยฝ่ายดีงาม ขึ้นมาดูด หรือนำออกไป ซึ่งต้องทำกันไปเรื่อยๆ ในระยะยาว ไม่ใช่ปล่อยเรื่อยเปื่อย หรือยอมรับความพ่ายแพ้

แต่ที่เป็นอยู่ แทนที่จะพยายามแก้ปัญหา กลับทำการที่เหมือนบอกว่ายอมแพ้ หรือหมดทางสู้ เลยหันไปส่งเสริม ยิ่งย้านิสัยพนันให้หนักแน่นฝังลึกยิ่งขึ้น เรื่องที่ควรอยู่แค่ชายขอบ กลายเป็นมาได้ที่เด่นหรา กลางสังคม

เมื่อหาทางจัดให้มีเรื่องแจ๊คพ็อตกันอยู่เรื่อย คนก็รอหวังแจ๊คพ็อตกันอยู่นั้น ถ้าไม่ระวัง ปล่อยให้เพลิดกันดินไป ก็จะถูกกลายเป็นการเสริมย่านีสัยรอโชคหลงลาภลอย

คนหนึ่งคนเดียวหรือไม่ก็คนได้ผล แต่คนส่วนใหญ่มากมาย ปล่อยให้เวลาผ่านไป อาจเสียการศึกษาค้นคว้าหรือเสียการเสียนาน

คนหนึ่งคนเดียวได้เงิน แต่คนจำนวนเป็นแสนเป็นล้านเสียนิสัย ไม่ก็บุคคลได้ผลประโยชน์ แต่สังคมเสียคุณภาพอย่างยากจะกู้

นอกจากปัญหาการมีเวลาว่างมากมายที่ใช้ไม่ถูกต้องแล้ว การเสพเทคโนโลยี โดยเฉพาะไอที แบบหลงไหลติดเพลิด ยังทำให้ระบบการบริหารชีวิตของคนผู้เจริญเหล่านี้แปรปรวนวิปริตไปหมด แม้แต่การบริหารร่างกายก็เรววน เรียกว่าเสียดุลแห่งอิริยาบถ เริ่มเสียสุขภาพะตั้งแต่ด้านนอกของชีวิต เริ่มด้วยในชีวิตประจำวัน

ไม่ใช่แค่นั้น แม้ว่าเทคโนโลยีจะเป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญที่เราต้องสัมพันธ์ แต่เรามีสิ่งแวดล้อมสำคัญขั้นพื้นฐานยิ่งกว่านั้น ที่จะต้องสัมพันธ์ให้ระบบการดำเนินชีวิตของเราเป็นไปด้วยดี นั่นก็คือสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม

เมื่อคนเหล่านี้ติดเพลิดใช้เวลาอยู่กับการเสพเทคโนโลยีเกินควร ก็เกิดภาวะ เสียดุลแห่งระบบความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติ และทางสังคม

เฉพาะอย่างยิ่ง ในด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคมนั้น เวลานี้ได้ยินกันชัดว่า มีอาการกระเทือนอย่างหนักที่ส่วนแกนกลางของสังคมนั้นทีเดียว คือความสัมพันธ์ในครอบครัว นี่ก็คือการที่สังคมเสียศูนย์ ซึ่งจะทำให้งานเสริมสร้างสุขภาพะสันคลอนไปทั้งระบบ ถ้าแก้ไขไม่ทัน จะตั้งหลักให้มันได้ยาก

แล้วก็มาถึงข้อที่สำคัญ คือ คนผู้เจริญอย่างว่าทั้งหลายพากันใช้โอกาสที่ตนได้มาจากไชยนั้น ทอดตัวเองลงไป เพื่อให้เป็นโอกาสของนักแสวงหาผลประโยชน์ ที่จะได้จัดการเอาตัวเขาไปเป็นเหยื่อ

อย่างน้อยเขาก็เอาเวลาและโอกาสที่เขาได้จากไชยไปมอบให้แก่มารและปวงความชั่วร้าย ที่จะใช้เวลาและโอกาสนั้นจับตัวเขาหมักไว้ให้จมอยู่ในหลุมแห่งความประมาท สูญเสียโอกาสที่จะพัฒนาชีวิต และแม้แต่คุณภาพชีวิต รวมทั้งสุขภาพะ ที่มีอยู่ก่อนบ้าง ก็จะถูกทำลายหมดไป

การใช้เวลานั้น เป็นองค์ประกอบสำคัญของอารยธรรมมนุษย์ เพราะเป็นที่มาของการสร้างสรรค์พัฒนาสิ่งดีเลิศประเสริฐทั้งหลาย

เมื่ออารยธรรมเจริญขึ้น มนุษย์ก็ควรจะยิ่งมีความสามารถในการใช้เวลาได้ดีมากขึ้น แต่ถ้ามนุษย์ลุ่มหลงเียงเลาปฏิบัติผิดต่อสิ่งแวดล้อม กาลเวลาที่ก้าวไป ก็กลายเป็นที่สะสมปัจจัยแห่งความวิบัติเสื่อมถอย อารยธรรมก็จะพลัดลงไปในวิถีแห่งหายนะ

ในทางที่ถูก ก็ต้องใช้ทั้งเทคโนโลยี และเวลาที่เป็นกำไรจากเทคโนโลยีนั้น อันรวมอยู่ในคำว่าสิ่งแวดล้อม ให้เป็นปัจจัยเกื้อหนุนสิ่งเรียกว่าองค์รวมแห่งการดำเนินชีวิตที่ดี และเกื้อหนุนระบบการพัฒนาชีวิตของมนุษย์

ถ้าปฏิบัติถูกต้องอย่างนี้ สุขภาพะก็สำเร็จมาด้วยเองโดยอัตโนมัติ เพราะธรรมชาติของธรรมชาติย่อมเป็นของมันอย่างนั้นเอง



แต่ปัญหาอยู่ที่ว่า มนุษย์ในโลกที่ถือตัวว่าพัฒนาแล้ว มีอารยธรรมสูง ในยุคนี้ มีวิถีชีวิตที่เลื่อนลอย มักเป็นอยู่เพียงด้วยแนวความคิด ความเชื่อที่ยึดถือตามๆ กันมา เลื่อนไหลไปแค่ตามกระแส ความรู้สึกนึกเห็น น้อยนักที่จะใส่ใจแสวงหาความรู้ที่ถ่องแท้และคิดให้ชัดเจน ขาดปัญญาพื้นฐานของชีวิต ที่จะรู้จักเป็นอยู่ให้ถูกต้อง ไม่รู้เข้าใจระบบการดำเนินชีวิตของตน และไม่ตระหนักถึงการที่จะพัฒนาการดำเนินชีวิตนั้นให้เป็นอยู่ด้วยดี เขาจึงว่ยเวียนอยู่ในวงวนแห่งปัญหาของชีวิตและสังคม ที่เราเรียกว่าไม่มีสุขภาวะ

เพราะฉะนั้นจึงต้องมาพูดเรื่องนี้ให้รู้เข้าใจกัน ให้เป็นความตระหนักยิ่งขึ้นมา แล้วก็ต้องให้มีการพัฒนาคนให้ถูกต้องตามหลักความเป็นจริงของธรรมชาติของชีวิตนั้น ให้เขามีชีวิตที่เป็นอยู่ถูกต้อง หรือดำเนินชีวิตได้อย่างดี ดังที่เรียกว่าให้เป็นองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี ด้วยระบบการพัฒนาคนที่ถูกต้องนั้น

เป็นอันกลับเข้ามาที่หลักกันอีก

ทวนความว่า การพัฒนาคนที่จะบรรลุผล ให้เขามีสุขภาวะ นั้น ก็คือ การที่องค์รวมของการดำเนินชีวิตทั้ง ๓ แดน ก้าวเกื้อกันไปโดยอิงอาศัยเป็นปัจจัยแก่กัน อย่างลงตัวพอเหมาะพอดี สอดคล้องไปด้วยกัน

ทั้งนี้ โดยมี อินทรีย์ และกายวาจา สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางกายภาพ และทางสังคม อย่างถูกต้องได้ผล เพราะมีจิตใจที่ได้พัฒนา ให้มีคุณภาพ พร้อมทั้งสมรรถภาพ และสุขภาพอย่างดี เนื่องจากมีปัญญา ที่รู้เข้าใจความต้องการของชีวิตท่ามกลางความเป็นจริงของโลก เป็นต้น

คนต้องมีความรู้เข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร ทำอะไรอย่างไรจะถูกต้องได้ผลดี ชีวิตจึงจะดำเนินไปได้

ดังนั้น จึงต้องมีปัญญามานำ เริ่มต้นแต่รู้เข้าใจได้ข้อมูลว่า ในการที่จะปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมในเรื่องนี้ เช่นในการที่จะกินนี้ เรา กินอาหารอะไร จึงจะสนองความต้องการของชีวิตได้อย่างถูกต้อง หรือโดยตระหนักรู้อยู่ว่า อาหารตรงหน้าที่เราจะกินนี้ จะกินอย่างไร จึงจะไม่มีโทษ แต่ได้ประโยชน์ที่สุด

เมื่อปัญญาารู้เข้าใจถูกต้องแล้ว ถ้าจิตใจได้มีการพัฒนาไว้ดี ก็จะมีความต้องการสอดคล้องตามที่ปัญญาแจ้งชัดมา แล้วก็จะ นำพาพฤติกรรมให้ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม เช่นกินอย่างถูกต้องด้วย ทำให้จิตใจเกิดความพึงพอใจที่ได้สนองความต้องการด้วยความรู้ เข้าใจมองเห็นผลดี

อย่างนี้แหละ องค์กรรวมก็ดำเนินไปด้วยกันทั้งขบวนการ โดยมี องค์กรร่วมครบทั้งสามแดน

ไม่ใช่แค่เจออร่อย ก็กินไปๆ ไม่เคยฝึกตัวไว้ ชีวิตดำเนินไปแบบขาดๆ แหว่งๆ ไม่เต็มระบบ ไม่ครบองค์กรรวม

ตกลงว่า นี่คือระบบแห่งองค์กรรวม อันประกอบด้วยองค์กรรวมที่มีความสัมพันธ์กันอย่างถูกต้อง มาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ให้ชีวิตเป็นอยู่ดำเนินไปได้ดีงามยิ่งขึ้น มีการพัฒนาในทิศทางที่ดียิ่งขึ้น

ไม่ใช่ว่า อยู่กันมา ก็อยู่กันไป บอกว่าอยู่ในประเทศพัฒนา แต่การดำเนินชีวิตไม่ได้พัฒนาเลย

## สุขภาพจะมีจริงได้ ต้องพลิกผันอารยธรรมสู่ทิศทางใหม่

ไปๆ มาๆ ไม่รู้ว่าคำว่า “พัฒนา” นี้ เราจะให้ความหมายว่าอย่างไร ตอนนี้อย่างไร ต้องพูดว่า คำว่าพัฒนานั้นมีปัญหาแล้ว เพราะว่ามันคับแคบ มันมีความหมายซึ่งสนองแนวคิดที่ผิด

เมื่อมีแนวคิดที่ไม่ถูกต้อง เราก็ให้ความหมายของคำว่าพัฒนาผิดพลาดด้วย เป็นเรื่องธรรมดา เพราะว่าเมื่อความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีวิต เรื่องความเป็นอยู่ เรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่มี หรือไม่ถูกต้อง ก็พาให้เกิดความผิดพลาดทางปัญญา เรียกว่า *มิจนาทิสฺสึ* เป็นทิสฺสึผิด คือเห็นผิด แนวคิดผิด เชื่อผิด เข้าใจผิด

เมื่อทิสฺสึผิด ก็คิดผิด พอคิดผิด ก็พูดผิด ก็ทำผิด ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมผิด ก็เป็นอยู่ผิด ดำเนินชีวิตผิด ไปหมดทั้งกระบวนการ

เหมือนอย่างปัจจุบันนี้ ถ้ามองในระดับใหญ่กว้างครอบคลุมเอาทั้งอารยธรรม ก็ถือว่ามนุษย์ชาวตะวันตกในสายอารยธรรมนี้มีปัญหายิ่งใหญ่

ตั้งแต่ยุคกรีก ก็มีนักปรัชญาเด่นสำคัญ ทั้งโสเครตีส ต่อด้วยเพลโต แล้วก็อริสโตเติล ซึ่งมีชื่อเสียงใหญ่ยิ่ง

แต่ถึงตอนนั้นก็กลับมาเกิดปัญหาในเรื่องสำคัญ ที่ชาวตะวันตกด้วยกันเองตำหนิติเตียน หรือไม่ก็โอดครวญว่า ภัยพิบัติร้ายที่สุดของโลก ที่ประจักษ์ในปัจจุบันนี้ มีต้นตอมาจากรากฐานแนวคิดที่ผิด ในอารยธรรมที่ยิ่งใหญ่ของตนนั่นเอง

ภัยพิบัติอะไร ก็ปัญหาสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรมนี้ไง แล้วแนวคิดต้นตออะไร ก็แนวคิดที่มุ่งจะพิชิตธรรมชาติมันนั่นเอง

**แนวคิดพิชิตธรรมชาติ** นี้ เป็นแนวคิดใหญ่อันหนึ่ง ที่จัดว่าเป็นทิวทัศน์พื้นฐานของอารยธรรมตะวันตก โสเครตีสก็คิดอย่างนี้เพลโตก็คิดอย่างนี้ อริสโตเติลก็คิดอย่างนี้ บางทีเขาเถียงกันว่า อริสโตเติลคิดในแนวต่างออกไปหน่อย แต่โดยรวมแล้วก็เป็นความคิดที่จะพิชิตธรรมชาตินั้นแหละ

ฝรั่งเรียกว่า conquest of nature คือจะเอาชนะธรรมชาติ หรือต้องการเป็นนายธรรมชาติ (mastery of nature) หรือครอบครองธรรมชาติ (dominion over nature)

อารยธรรมตะวันตกตลอดมาสองพันกว่าปี มีจุดมุ่งหมายอันนี้ทั้งหมด คือต้องการเอาชนะธรรมชาติ และถือว่าเป็นรากฐานใหญ่แห่งความเจริญปัจจุบัน โดยเฉพาะความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

เขาถึกันมาอย่างนั้น และภูมิใจกันมานานักหนา จนกระทั่งถึงทศวรรษ 1960s ในอเมริกาจึงเกิดอาการตื่นตระหนกต่อปัญหาธรรมชาติแวดล้อมที่กำลังจะวิบัติ แล้วก็ตื่นตัวหาทางแก้ไข มีการเคลื่อนไหวต่างๆ รัฐก็ตั้งหน่วยงานด้านสิ่งแวดล้อมขึ้นมา

ความตื่นตัวขยายออกไปในระดับโลก พอถึงปี 1972/๒๕๑๕ ก็มีการประชุมใหญ่ของนานาชาติในเรื่องสิ่งแวดล้อมขึ้นเป็นครั้งแรก ที่กรุงสตอกโฮล์ม/Stockholm ประเทศสวีเดน แล้วอีก ๒๐ ปีต่อมา คือในปี 1992/๒๕๓๕ สหประชาชาติก็จัดประชุมเรื่องสิ่งแวดล้อมกับการพัฒนา ที่เรียกกันว่า Earth Summit ที่กรุงรีโอเดจาเนโร/Rio de Janeiro ประเทศบราซิล อันเป็นการชุมนุมผู้นำของโลกครั้งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์

นี่คือผลลัพธ์ของแนวคิดพิชิตธรรมชาติ เป็นการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่ผิดพลาดในระดับใหญ่ที่สุด คือระดับโลก เพราะมนุษย์ที่คิดจะพิชิตธรรมชาติ ออกไปจัดการกับธรรมชาติตามใจชอบ เพื่อเอาธรรมชาติมารับใช้บำรุงบำเรอปรนเปรอตน ได้ทำให้สิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม ทั้งทรัพยากรธรรมชาติร่อยหรอ ทั้งเกิดมลภาวะต่างๆ แล้วก็ย้อนมาเป็นภัยอันตรายแก่ตัวมนุษย์เอง

เมื่อมนุษย์มองเห็นภัยนี้ว่าร้ายแรงนัก และคิดว่าถ้าขึ้นทำอย่างเดิมต่อไป ตัวเองจะอยู่ไม่ได้ ก็เลยต้องคิดจัดวางจริยธรรมที่เรียกว่า Environmental Ethics ขึ้นมา บอกว่าให้คนมี restraint ยอมยับยั้งชั่งใจ ควบคุมตัวเองในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ในการที่จะไม่บริโภคเกินควร ที่จะไม่เอาเปรียบธรรมชาติเกินไป ไม่ทำลายธรรมชาติมากนัก นี่เป็นตัวอย่างบทเรียนจากการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่ผิด

นอกเหนือจากแนวคิดใหญ่ที่ผิดนี้ ขอให้ไปศึกษาดูเถอะแนวคิดย่อยก็อันเดียวกัน แม้กระทั่งการที่คนแต่ละคนจะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ก็อยู่ใต้แนวคิดอันนี้ คือฝรั่งมองตัวคนแยกต่างหากจากธรรมชาติ และมองธรรมชาติว่าเป็นปฏิปักษ์กับคนมาโดยตลอด รวมเป็น ๓ ชั้น

๑. มนุษย์แยกต่างหากจากธรรมชาติ
๒. มนุษย์กับธรรมชาติเป็นปฏิปักษ์กัน
๓. มนุษย์จะต้องเอาชนะธรรมชาติ

นี่คือแนวคิดที่เป็นหลักมานาน ในการที่มนุษย์ไปสัมพันธ์กับธรรมชาติ โดยมุ่งเอาชนะธรรมชาติ คือเป็นปฏิปักษ์กับธรรมชาติ

ทำไมฉันจะต้องเอาชนะธรรมชาติให้ได้ ก็เพราะว่าธรรมชาตินี้แหละทำให้ฉันไม่มีความสุข ฉันทำอะไรไม่ได้ตามชอบใจ ต้องคอยตามใจมัน ไม่ว่าจะทำอะไร ไถนา ปลูกข้าว จับปลา จะทำมาหากินอะไร ก็ต้องคอยฝนฟ้าฤดูกาล หนาว ปลูกข้าว ทำสวนทำอะไรไว้ ออกงามดี อยู่ๆ น้ำเหนือน้ำป่ามาท่วมเสียหายหมด อย่างนี้ฉันแะ

ฝรั่งยิ่งหนัก เจอทุกปี ฤดูหนาวมาถึง เป็นเดือนร้อนใหญ่ทุกที เพราะฉะนั้นฉันจะต้องหาทางเอาชนะ หาทางให้ธรรมชาติอยู่ใต้งบการของฉัน

ความมุ่งหมายใฝ่ฝันนี้ เป็นแรงขับเคลื่อนให้ชาวตะวันตกมีเจตจำนงมุ่งมั่นจะเอาชนะธรรมชาติ และทำให้พัฒนาวิทยาศาสตร์ขึ้น เพื่อล่องรู้ล่องเอาความลับของธรรมชาติ มาใช้จัดการกับมัน

มีข้าๆ แทรกนิดหนึ่งว่า วิทยาศาสตร์ที่ได้พัฒนามาอย่างนี้ เมื่อยังไม่ประยุกต์ใช้ ก็เรียกว่า *วิทยาศาสตร์บริสุทธิ์* เป็น pure science

ก็เลยมีนักวิทยาศาสตร์พวกหนึ่งบอกว่า วิทยาศาสตร์อะไรบริสุทธิ์ pure science มีที่ไหน มันไม่ pure จริงหรือ เหมือนกับเป็นการเล่นคำกัน ว่าวิทยาศาสตร์นั้นไม่บริสุทธิ์จริง มันไม่ pure เพราะมีเจตจำนงที่ไม่บริสุทธิ์อยู่เบื้องหลัง คือเจตนาก้าวร้าวที่จะเอาชนะธรรมชาติ หรือเพราะแนวคิดที่จะพิชิตธรรมชาตินี้แหละ ความรู้วิทยาศาสตร์จึงได้เจริญขึ้นมา

[นอกจากนี้ ในยุคอุตสาหกรรมก้าวไกล ที่พยายามใช้ความรู้วิทยาศาสตร์เอาชนะธรรมชาติกันมากขึ้นๆ ก็มีเรื่องฉาวโฉ่บ่อยครั้งว่า มีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์เพื่อรับใช้ธุรกิจอุตสาหกรรม โดยมีเรื่องเงินๆ ทองๆ เข้ามาเป็นแรงจูงใจ ถึงกับมีผู้เขียนหนังสือขึ้นมา (โดย Robert Bell) ตั้งชื่อว่า *impure science*]

ในเรื่องนี้ ฝรั่งเศสมองอย่างไร ฝรั่งเศสมองว่า วิทยาศาสตร์เจริญขึ้น ก็คือการทำที่มนุษย์ได้ล่วงรู้ความลับของธรรมชาติ แล้วจะได้จัดการธรรมชาติได้ตามความประสงค์ของมนุษย์

ที่นี่ การจัดการธรรมชาตินั้น จะทำได้อย่างไร เราก็ใช้เทคโนโลยีจัดการ จึงต้องพัฒนาเทคโนโลยีขึ้นมา

สมัยก่อนโน้น มนุษย์มีเทคโนโลยีที่ไม่ต้องอาศัยวิทยาศาสตร์ แต่พอมีวิทยาศาสตร์มาช่วย เทคโนโลยีก็พัฒนากันใหญ่ ก้าวหน้ามากมาย

พอได้เทคโนโลยีที่ก้าวหน้ามา ก็เอาไปพัฒนาอุตสาหกรรม พออุตสาหกรรมพัฒนาขึ้นมา อุตสาหกรรมก็เอาธรรมชาติมาเป็นวัตถุดิบ รวมทั้งเป็นเชื้อเพลิง แล้วก็ผลิตโภคภัณฑ์ขึ้น เพื่อเอามาสนองความต้องการของมนุษย์ให้เกิดมีสิ่งเสพบริโภคพร้อม เรียกว่าความเจริญในด้านที่เรียกว่าเศรษฐกิจ พูดสั้นๆ ว่า เศรษฐกิจพัฒนาขึ้นมาด้วยอุตสาหกรรม

เมื่อมองดูตลอดสายจะเห็นว่า ที่ว่ามานี้คือขบวนการพัฒนาของอารยธรรมปัจจุบัน ได้แก่ วิทยาศาสตร์ → เทคโนโลยี → อุตสาหกรรม → เศรษฐกิจ จนกระทั่งมาเป็น *สังคมบริโภคนิยม* ในปัจจุบัน ที่หวังความสุขจากการเสพบริโภค

แล้วไปๆ มาๆ เมื่อที่ไหนมั่งคั่งพร้อมสะดวกสบายหนักเข้า พอถึงจุดหนึ่งก็ชักจะหื่นเอียน ไม่เห็นจะเป็นสุขสมใจหมาย แต่กลายเป็นอึดเพื่อบ้าง เมื่อหน่ายบ้าง เกิดปัญหาใหญ่ๆ ที่นักหนาบ้าง ก็เกิดความผิดหวัง แลก็มีปัญหาใหม่ๆ โผล่ขึ้นมาๆ พระรุ่พระรังให้ต้องแก้ไขไม่จบไม่ทัน แทบจะต้องมาคิดตั้งต้นกันใหม่

ทั้งหมดนี้ทำให้เราต้องหวนกลับมาพิจารณาว่า แนวคิดที่เป็นฐานของอารยธรรมปัจจุบันนี้ เป็นวิถีที่ผิดตั้งแต่วงรอบใหญ่เลยทีเดียว เมื่อวงรอบใหญ่ผิด วงรอบเล็กในชีวิตของแต่ละคนก็ผิดไปตาม เพราะแต่ละคน โดยไม่รู้ตัว ก็มองธรรมชาติเป็นปฏิปักษ์ที่เราจะต้องไปต่อสู้ ปราบปราม เอาชนะ

คนมองธรรมชาติเป็นของนอกตัว ทั้งที่แท้จริงนั้น ชีวิตเราเองก็เป็นธรรมชาติ เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ (ที่จริงเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่ง) ชีวิตเราเป็นธรรมชาติอยู่ในตัว

เมื่อเรื่องเป็นอย่างนี้ มนุษย์ก็จึงต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่ ต้องมองทุกอย่างใหม่หมด ต้องเปลี่ยนท่าทีต่อธรรมชาติ ต่อสิ่งแวดล้อม และต่อชีวิตของตัวเองหมดเลย

ในขั้นพื้นฐานก็ต้องไม่มีการแบ่งแยก ไม่มองมนุษย์กับธรรมชาติแยกจากกัน เพราะว่ามันมนุษย์นี่คือชีวิตที่เป็นธรรมชาติส่วนหนึ่ง มนุษย์เป็นธรรมชาติอยู่ในตัวเอง ตอนนี้อย่างไรก็ตาม เราต้องมองประสานให้หมด พอมองประสานกัน ก็มีทางที่จะเกื้อกูลและอยู่อย่างกลมกลืนซึ่งกันและกัน

การมีแนวคิดใหม่ ก็คืองานของปัญญา ที่รู้ความจริง และคิดถูกทาง ให้วิถีถูกต้อง เป็นสัมมาทิวะ พจนแนวคิดถูกต้อง ก็คิดถูกต้องใจถูกว่าจะไม่มุ่งเอาชนะธรรมชาติแล้ว แต่มีเจตนา ที่จะใช้ปัญญานั้น เอาความรู้เข้าใจมาจัดสรรระบบความสัมพันธ์ในธรรมชาติให้ดี ให้หันมาประสานเกื้อกูลซึ่งกันและกัน จากนั้นพฤติกรรม ในการสัมพันธ์กับธรรมชาติ ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม ก็เป็นไปตามในทางที่จะประสานเกื้อกูล



เป็นอันว่า เมื่อแนวคิดถูกต้องแล้ว ระบบการดำเนินชีวิตของเรา ก็ก้าวไปทางที่จะถูกต้องด้วย ดังนั้น การปรับแก้จึงต้องทำตั้งแต่วงเล็กในแต่ละบุคคลไป จนกระทั่งถึงแนวคิดใหญ่และระบบการทั้งหมดที่เรียกว่าอารยธรรมทั้งหมด ให้ประสานเป็นอันเดียวกัน นี่เป็นการพูดแบบครอบคลุม แต่รวมความมั่นก็ต้องเป็นอย่างนี้ ไม่มีทางเลี่ยง

พอถึงขั้นนี้ ที่เราบอกว่าจะเชื่อมประสานมนุษย์กับธรรมชาติ ให้เป็นอันเดียวกัน ให้ชีวิตของเราอยู่กันได้ด้วยดีกับธรรมชาติ และจะต้องเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ ก็คือมาคล้ายกับนักคิดฝรั่งเศสสมัยใหม่บางคน ที่บอกว่าจะให้อยู่ร่วมกันโดยสันติ คือ peaceful coexistence

ก่อนหน้านี้มีคำว่า peaceful coexistence สำหรับใช้กับมนุษย์ด้วยกัน เรียกว่าเป็นการอยู่ร่วมกันอย่างสันติกับเพื่อนมนุษย์ แต่ตอนนี้เขาจะให้ peaceful coexistence กับธรรมชาติด้วย ความจริง ถ้ามองให้ชัด ก็ไม่จำเป็นต้องมี เพราะคำว่า peaceful coexistence นั้นฟังว่ายังมีแนวคิดที่มองมนุษย์กับธรรมชาติเป็นคนละพวก แต่ก่อนนั้นเป็นศัตรูกัน แล้วตอนนี้ก็จะมาอยู่ร่วมกันโดยสันติ นี่คือการรอยความคิดเดิมของฝรั่ง และเป็นตัวอย่างหนึ่งในการหาทางออกของเขา

ที่จริง มนุษย์กับธรรมชาติเป็นอันเดียวกันแท้ๆ ในความเป็นจริง หรือโดยสภาวะ มันเป็นอันเดียวกันอยู่แล้ว ทำอย่างไรจะให้ชีวิตเราอยู่ในธรรมชาติอย่างประสานกลมกลืนและเกื้อกูลกัน เราก็อย่าไปแยกออกมาเป็นปฏิบัติกันเสีย ก็เท่านั้นเอง

แต่ทั้งนี้ไม่ใช่ว่ามันจะอยู่กันดีได้เฉยๆ เราต้องมีปัญญา ที่จะจัดสรรเหตุปัจจัยให้ระบบมันดำเนินไปในทางที่จะเอื้อเกื้อกูลกัน พร้อมกับว่าในจิตใจ จะต้องมีความที่มุ่งในทางที่จะเกื้อกูลอย่างนั้น

อันนี้เป็นแนวคิดดั้งเดิมเก่าแก่ ที่จะต้องยกขึ้นมาย้ำเน้นกันใหม่ และจะต้องทำให้ได้ เพราะว่าการสัมพันธ์ปฏิบัติต่อธรรมชาติให้ถูกต้องนี้ เป็นองค์ประกอบขั้นพื้นฐานของสุขภาวะเลยทีเดียว

ยิ่งในเมื่อปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นปมติดต้นใหญ่ของโลกในปัจจุบัน เราจะต้องช่วยหาทางทำให้ลงตัวกับปัญหาสิ่งแวดล้อมนั้นให้ได้ ต้องจับเงื่อนไขที่จะแก้ไขให้ถึงขั้นปัญญา ให้ถึงแนวคิด ต้องให้ตระหนักความจริงว่า มนุษย์เราก็เป็นชีวิต ชีวิตเราก็เป็นธรรมชาติ

ตอนนี้ในด้านแนวคิด เขาขอมให้เราประสานมนุษย์กับธรรมชาติได้แล้ว ขอมรับกันแล้วว่าชีวิตกับธรรมชาติเป็นอันเดียวกัน ทีนี้ก็อยู่ที่ว่าจะไปจัดการในทางปฏิบัติให้ลุล่วงหมายกันได้อย่างไร

## สุขภาวะจะสำเร็จได้

### ต้องแก้ไขให้หมดความขัดแย้งในระบบ

เมื่อกี้เราพูดถึงชีวิตที่เป็นองค์รวมซึ่งมีสามแดน ตอนนี้เราจะก้าวกว้างออกไปอีกขอบเขตหนึ่ง คือมองว่า องค์รวมแห่งชีวิตนี้เป็นองค์รวม ในองค์รวมที่ใหญ่ขึ้นไปอีก

องค์รวมใหญ่นี้มีองค์รวมอะไรบ้าง ก็มีตัวคน คือมนุษยชาติ (หรือพูดด้วยภาษาสมัยใหม่ว่า สิ่งแวดล้อม) และสังคม

ปัญหาของปัจจุบันก็คือ **มนุษย์ สิ่งแวดล้อม และสังคม** ทั้งที่รวมอยู่ในระบบสัมพันธ์ใหญ่อันเดียวกัน แต่ไม่ประสานกลมกลืนกัน กลับจะมักขัดแย้งกัน ทำอย่างไรจะให้อยู่กันได้ด้วยดีอย่างประสานกลมกลืน

ถ้าองค์ร่วมสามอย่างนี้อยู่กันด้วยดีได้ ก็หมายถึงการที่มนุษย์จะสามารถมีสุขภาวะด้วย แต่ถ้าสามอย่างนี้ยังขัดกัน สุขภาวะของมนุษย์ก็ยังไม่มาได้

ในการดำเนินชีวิตสามแดนที่ว่าข้างต้น เราพูดไปแล้วว่า ในแดนแรกต้องให้ชีวิตมีความสัมพันธ์ที่ดีเกื้อกูลกันกับสิ่งแวดล้อม และกับสังคม ถึงตอนนี้เราบอกว่ายังไม่จบแค่นั้น จะต้องให้ปัจเจกชนกับสังคม และสิ่งแวดล้อมกับสังคม กลมกลืนเกื้อกูลกันด้วย

นี่ก็คือการพูดขยายออกไปว่า ต้องทำให้ ทั้งชีวิตมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม และสังคม ประสานเกื้อกูลกลมกลืนกันทั้งหมด

แต่ปัญหาก็คือ เวลานี้ทั้งสามอย่างนั้นขัดกันทั้งหมด เริ่มตั้งแต่เรื่องมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมขัดกัน อันนี้ชัดเจนอย่างยิ่ง ก็คือปัญหาเรื่องมนุษย์มุ่งเอาชนะธรรมชาติ จนกระทั่งสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรมไปทั่ว ดังที่พูดไปแล้ว

ต่อจากนั้น มนุษย์แต่ละบุคคลหรือปัจเจกชน กับสังคม ก็ขัดแย้งกัน มนุษย์แต่ละคนเห็นแก่ตัว เมื่อเขาเที่ยวแสวงหาความสุข ก็แก่งแย่งชิงกัน เบียดเบียนกัน สังคมก็เดือดร้อน

ในทางกลับกัน ถ้าจะให้สังคมอยู่ดี บุคคลก็ต้องยับยั้งการที่จะได้จะเอา ต้องยอมเสียสละเพื่อสังคม แต่สำหรับมนุษย์ที่ยังไม่พัฒนาพอ ถ้าเสียสละเพื่อสังคม ก็คือตัวฉันแน่ ฉันก็ต้องยอมทุกข์หรือยอมทน ไม่ได้ความสุข

นี่ก็คือความขัดแย้งในทางผลประโยชน์ระหว่างสังคมกับปัจเจกบุคคล คือ ถ้าจะให้สังคมได้ ปัจเจกบุคคลก็ต้องเสีย ถ้าจะให้ปัจเจกชนได้ สังคมก็ต้องเสีย

สภาพขัดแย้งกันอย่างนี้ ปัจจุบันก็เป็นอยู่แล้ว ขัดกันถึงในระดับลัทธินิยมอุดมการณ์ จนจะกลายเป็นเพียงทางเลือกกว่าต้องเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มาเถียงกันว่า เราจะเอาปัจเจกชนเป็นหลัก ให้ปัจเจกชนได้ตามชอบใจ โดยยอมปล่อยให้สังคมจะเป็นอย่างไรก็เป็นไป หรือจะเอาสังคมเป็นหลัก ให้ปัจเจกบุคคลยอมเสียสละให้แก่สังคม

อันนี้ก็ทำนองเดียวกับความขัดแย้งในความสัมพันธ์ระหว่างสังคมมนุษย์ กับธรรมชาติ คือ ถ้าจะให้ธรรมชาติอยู่ดี มนุษย์ก็ต้องยอมที่จะไม่ได้กินไม่ได้เสพตามชอบใจ ต้องยอมอดยอมลดความสุข หรือแม้แต่ยอมทนทุกข์ แต่ถ้าจะให้มนุษย์สุขสมหมาย ก็ต้องยอมปล่อยให้สิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม

สภาพขัดแย้งอย่างนี้แหละ ที่ทำให้มนุษย์ยุคปัจจุบันต้องประสบปัญหามากมาย และทำท่าจะอับจน หาทางออกไม่ได้ เพราะเหตุว่า ตัวเองนั้นหนักไปข้างที่จะเอาตัวสุขสบายเป็นหลัก โดยไม่ต้องคำนึงถึงสังคมและสิ่งแวดล้อม

แต่ถ้าเอาแบบนั้น ก็จะเจอปมตึกลับที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออก คือ ถ้าปล่อยให้ละละเลยสังคม ไม่จัดการควบคุมคนให้สังคมสงบเรียบร้อยอยู่ดี พอสังคมวุ่นวาย ตัวบุคคลเองก็ต้องเดือดร้อนด้วย หรือถ้าจะไม่พิทักษ์สิ่งแวดล้อม พอมันเสื่อมโทรมไป คนเองก็อยู่ดีไม่ได้ ต้องเดือดร้อนอีก

ด้วยเหตุที่ว่านั้น มนุษย์สมัยนี้จึงต้องจำใจจำยอมทำตามข้อกำหนดของจริยธรรมทางสิ่งแวดล้อมชื่อว่า restraint คือการยับยั้งชั่งใจ ควบคุมตัวเอง โดยเฉพาะยับยั้งการเสพบริโภค ซึ่งเท่ากับยอมจำกัด ยอมอดยอมลดความสุขของตัวเอง

สถานการณ์อย่างนี้แสดงว่า มนุษย์ยุคปัจจุบันกำลังประสบปัญหาอย่างหนักจากภาวะขัดแย้งในระบบการดำรงอยู่ของตนเอง และหาทางออกที่จะแก้ไขปัญหาให้ลงตัวไม่ได้ จนกลายเป็นมนุษย์ยุคที่มีทุกข์มาก เต็มไปด้วยความทุกข์มากมายหลายด้าน

ถ้าอย่างนั้น ก็ต้องหาหลักการใหม่ในการแก้ปัญหา ต้องมีแนวคิดแนววิถีที่จะจัดปรับระบบการดำรงอยู่ของมนุษย์กันใหม่ ที่จะให้ความสำเร็จของมนุษย์ไม่ก่อให้เกิดภาวะขัดแย้งที่กล่าวมา แต่จะต้องเป็นความสำเร็จหรือบรรลุจุดหมายที่หมายถึงความอยู่ดีด้วยกัน อย่างเกื้อกูล และกลมกลืน ในระบบทั้งหมด

เฉพาะอย่างยิ่งจะต้องจัดการเทคโนโลยี ซึ่งเป็นส่วนปูดอกขยายตัวของมนุษย์เองออกไปเป็นสิ่งแวดล้อมฝ่ายแปลกแยกแปลกปลอมไม่ให้ไปข่มขู่แทรกแซงขัดแย้งทำร้ายสิ่งแวดล้อมพื้นฐานของธรรมชาติ

นี่แหละคือเหตุผลที่เราจะต้องพัฒนามนุษย์ตามหลักองค์รวมแห่งการดำเนินชีวิตสามแดนที่พูดมาแล้ว ซึ่งมีหลักการที่บอกว่าชีวิตมนุษย์กับธรรมชาติแวดล้อม กิติ ปัจเจกชนกับสังคม กิติ จะต้องประสานกลมกลืนเกื้อกูลซึ่งกันและกัน สอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ให้ผลประโยชน์ขัดกัน ไม่ให้เกิดภาวะขัดแย้งกัน

เป็นอันว่า เนื่องจากขณะนี้ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม กิติ ปัจเจกชนกับสังคม กิติ มีผลประโยชน์ขัดกัน เราจะต้องเปลี่ยนระบบความสัมพันธ์ใหม่ **ให้องค์รวมทั้งสามมีผลประโยชน์ร่วมกัน** และก้าวไปอย่างประสานเกื้อกูลกันให้ได้

ถ้าใครถามว่า แนวคิดที่จะช่วยให้ทำอย่างนี้ได้มีไหม ทำได้ไหม ก็ตอบว่ามี และทำได้แน่นอน

ที่ผ่านมา นั้น การแก้ปัญหาติดตัน ก็เพราะเหตุเพียงแค่ว่า มนุษย์ไม่มีปัญญามองเห็นความจริง จึงมีแนวคิดที่ผิด เห็นผิด มองผิด คิดผิด ดังนั้น เมื่อจะแก้ปัญหา ตัวตัดสินก็อยู่ที่ปัญญานั้นแหละ เมื่อปัญญามา เรามีแนวคิดถูกต้อง เห็นถูก คิดถูกต้องแล้ว ก็มาพัฒนาคน มาปรับเปลี่ยนสภาพจิตใจใหม่ มาจัดสรรความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมใหม่

### ภาวะจิตใจกับปัญญา ในระบบสัมพันธ์ที่ควรศึกษาให้ชัด

โดยเฉพาะข้อว่าจิตใจเปลี่ยนได้ด้วยปัญญานั้น เป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติที่ควรเน้นไว้ เพราะเวลานี้ เราไปเห็นฝรั่งพูดถึงเรื่อง emotional intelligence พูดถึง EQ เข้า ก็ตื่นกัน คิดว่าเป็นเรื่องใหม่

ฝรั่งติดอยู่กับ IQ มานาน เอาแต่เรื่อง intelligence เน้นแต่ด้านสติปัญญา ซึ่งน่าจะเป็นไปด้วยอิทธิพลตามสภาพของยุคสมัยด้วย

ตามประวัติศาสตร์ ชาวตะวันตกเริ่มต้นตัวทางปัญญา ตั้งแต่ยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการของกรีกและโรมันโบราณ (Renaissance, ต้น ค.ศ. 14 – ปลาย ค.ศ. 16) แล้วต่อมาไม่ช้าก็เข้ายุคปฏิวัติวิทยาศาสตร์ (ถือว่าเริ่มใน ค.ศ. 1543/พ.ศ. ๒๐๘๖ และถึงจุดสูงสุดในปี 1687/๒๒๓๐)

จากนั้นก็ตามมาด้วยยุคพุทธิปัญญา หรือยุคแห่งเหตุผล (Enlightenment หรือ Age of Reason) แห่งคริสต์ศตวรรษที่ 18 ที่ควบคู่กับยุคปฏิวัติอุตสาหกรรม (เริ่มแต่ 1750/๒๒๙๓)

ภาวการณ์ทั้งหลายตลอดยุคสมัยเหล่านี้ กระตุ้น**กระแสนิยมวิทยาศาสตร์** (scientism) จนคนถือวิทยาศาสตร์เป็นเครื่องวัดทุกสิ่งทุกอย่าง มองอะไรๆ ว่าเป็นวิทยาศาสตร์หรือไม่ เป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ ยกย่องเชิดชู intelligence เอียงดิ่งไปข้าง intellect มาเกือบครึ่งสหัสวรรษ

พร้อมนั้น ตลอดยุคสมัยที่ว่ามา ตะวันตกก็สุดโต่งไปทางความคิดแยกส่วน ซึ่งก็เป็นลักษณะความคิดของยูคูนีเยม วิทยาศาสตร์นั่นเอง ที่สามารถในการแยกส่วนย่อยไปวิเคราะห์จนชำนาญพิเศษ แต่มักไม่มองความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยระหว่างส่วนย่อยที่แยกออกไปนั้น

จะเห็นได้แม้แต่ในเรื่องพัฒนาการ ๔ ด้าน ที่เขาแยกองค์รวมออกไป แต่เขาไม่ได้สนใจกับความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการทั้ง ๔ ด้านนั้น ทั้งที่ความสัมพันธ์ระหว่าง ๔ ด้านนั้นแหละเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับระบบขององค์รวม ดังได้พูดมาในเรื่ององค์รวมสามแดนแห่งการดำเนินชีวิต

ถึงตอนนี้ ก็ประจวบพอดีว่า **กระแสนิยมวิทยาศาสตร์-เสื่อมคลาย** และ **ความคิดแยกส่วนชำนาญพิเศษ-ถอยห่างจากความเชื่อถือ** การพึ่งแต่ด้านพุทธิปัญญาโดยเอาเหตุผลเป็นเกณฑ์ตัดสิน ก็มีอำนาจอ้างอิงลดลง

ถึงตอนนี้ **แนวคิดองค์รวม-เริ่มเฟื่องฟู** (ภุมิปัญญาชาวบ้าน การแพทย์ทางเลือก เป็นต้น ก็เข้ามาสู่ความสนใจ เป็นที่ยอมรับและแพร่หลายในระยะนี้)

ในช่วงนี้เอง ก็เกิดมีนักจิตวิทยาอเมริกันรุ่นใหม่<sup>๑</sup> มาเห็นความสำคัญของ emotion ในแง่ที่สัมพันธ์กับปัญญา (ถ้าพูดให้ถูกน่าจะว่า ความสำคัญของปัญญาในแง่ที่สัมพันธ์กับ emotion) และความสำเร็จทางสังคม เรื่อง emotional intelligence ก็โด่งดังขึ้นมา

อุบัติการณ์นี้แสดงว่า ท่านเหล่านี้หันมาใส่ใจจริงจังในเรื่องความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัย ระหว่างปัญญา กับภาวะจิตใจ (อารมณ์) และสังคม เข้าแนวของการมองอย่างเป็นระบบ และเป็นองค์รวม

ฝรั่งมาเห็นว่าปัญญา (ฟังสังเกตว่าในที่นี้เขาใช้คำว่า intelligence) สัมพันธ์เชิงปัจจัยกับ emotion ไม่ใช่แค่ทางเดียว แต่ซึ่งกันและกัน

โดยเฉพาะ เขาบอกว่า emotion มีบทบาทสำคัญมากกว่าที่รู้ เข้าใจคิดกันมา และความชาญฉลาดในการปฏิบัติจัดการด้าน emotion ให้ดี มีส่วนสำคัญยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตและการพัฒนาคนให้ได้ผลดี ที่จะทำให้ก้าวหน้าในสังคม และให้สังคมงอกงาม โดยคนมีความสำเร็จในชีวิต ด้วยการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่ดี ที่สร้างสรรค์

ถือได้ว่า ฝรั่งรายนี้มองครบสามแดน แม้ว่าในเรื่องพฤติกรรม เขาจะพูดถึงเพียงเป็นเรื่องพ่วงพลอยเท่านั้น และเขาไม่ได้แสดงความเห็นระบบออกมาชัดๆ เพราะเขามีจุดเน้นซึ่งมุ่งให้เห็นความสำคัญของ emotion ที่มีต่อปัญญา ในความสัมพันธ์กับปัญญา และการปฏิบัติจัดการกับ emotion ในการดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขสำเร็จในสังคม

<sup>๑</sup> Peter Salovey และ John Mayer นำเสนอความคิดเรื่องนี้ ในปี 1990/๒๕๓๓ ต่อมานักเขียนชื่อ Daniel Goleman ออกหนังสือ *Emotional Intelligence* ในปี 1995/๒๕๓๘ ทำให้ความคิดนี้โด่งดังขึ้นมา - Microsoft Encarta Reference Library 2005, "Intelligence"



(ทั้งนี้ มิได้หมายความว่า ความเข้าใจในความหมายของคำว่า "ปัญญา" ตลอดจนระบบความสัมพันธ์ในเรื่องชีวิตนี้ ระหว่างของเขา กับของเรา จะตรงหรือเหมือนกัน)

เป็นความจริงว่า emotion คือพวกภาวะอาการของจิตใจ สภาพจิต ความรู้สึกต่างๆ (ตามภาษาที่เพี้ยนไปว่า "อารมณ์") เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความรัก ความมีเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเห็นใจ ความร่าเริงสดใส ความปลื้มเปรมใจ เป็นต้นนี้ มีความสำคัญมาก และโดยธรรมชาติเอง emotion หรือภาวะจิตใจนั้น ย่อมพัฒนาไปโดยสัมพันธ์ทั้งกับปัญญา และกับพฤติกรรม โดยเฉพาะในการอยู่ร่วมสังคม

เฉพาะอย่างยิ่ง ความสัมพันธ์เป็นปัจจัยต่อกันระหว่างภาวะจิตใจ กับปัญญานั้น เป็นเรื่องสำคัญมากในการพัฒนามนุษย์

ด้านที่ภาวะจิตใจเป็นปัจจัยต่อปัญญา ก็เห็นได้ง่าย มีคำสอนอยู่ทั่วไป เช่น ในด้านร้าย ดังพุทธพจน์ว่า (ธ.จ.สคตค.๒๓/๖๑/๙๙) "คนโกรธแล้วไม่รู้ธรรต ไม่เห็นธรรม เมื่อความโกรธครอบงำ คนมีแต่ความมืดตื้อ"

ในด้านดี เช่น (ธ.จ.ปัญจก.๒๒/๒๖/๒๓) "ผู้ปราโมทย์เบิกบานใจ จะเกิดปีติ ผู้มีใจปีติ จะรู้สึกผ่อนคลายทั่วทั้งตัว ผู้สงบผ่อนคลาย จะได้ความสุข ผู้มีความสุข จะมีใจเป็นสมาธิ ผู้มีใจเป็นสมาธิ ก็ารู้เข้าใจของเห็นตามเป็นจริง"

แต่ด้านที่ควรใส่ใจมาก คือการที่ปัญญาเป็นปัจจัยแก่ภาวะจิต เพราะเป็นจุดสำคัญในการพัฒนาคน และจึงเป็นแกนของการเสริมสร้างสุขภาวะ

เมื่อปัญญาของเราพัฒนา emotions ก็พัฒนาไปด้วย จะเป็น positive emotions คือภาวะจิตฝ่ายบวก ที่ดีงามประณีต สะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นๆ ซึ่งหมายถึงการมีความสุขเพิ่มขึ้นๆ ด้วย

ขอให้นึกถึงการพัฒนาพระองค์ของพระพุทธเจ้านี้แหละ คือ มนุษย์นี้ ที่เป็นพระพุทธเจ้า ก็คือปัญญาได้พัฒนาขึ้นไปจนสูงสุด เป็นโพธิญาณ หรือ “โพธิ” ที่เรียกว่าตรัสรู้ และเมื่อปัญญาพัฒนา สูงสุดแล้วนั้น ก็จะมีแต่ emotions ที่เป็น positive ฝ่ายบวกฝ่ายดี อย่างเดียว

พระพุทธเจ้าทรงมี emotion ที่เด่นที่สุด ซึ่งพัฒนาตามปัญญา ขึ้นมา หรือจะพูดให้ถูกว่า ซึ่งปัญญาทำให้พัฒนาขึ้นมา เราเรียกว่า เป็นพุทธคุณ คือ “กรุณา” ได้แก่ ความรักที่อยากช่วยเหลือสรรพ สัตว์ให้พ้นจากทุกข์ หรือความปรารถนาจะช่วยให้ผู้อื่นมีอิสรภาพ ด้วย อันเป็นภาวะจิตที่เกื้อหนุนความสัมพันธ์ทางสังคม นำไปสู่ พฤติกรรมในการช่วยเหลือเกื้อกูล

พร้อมกับพระมหากุรุณา ก็ทรงมีพระเมตตา มุทิตา เป็น ธรรมดา โดยเฉพาะทรงมีอุเบกขาเป็นพื้นพระทัยตามปกติของพระ อรหันต์

ต้องระวังว่า คนไทยส่วนใหญ่เข้าใจอุเบกขาผิดพลาดที่สุด อย่างน้อยต้องแยกอุเบกขาที่ผิดออกไปก่อน

อุเบกขาที่ผิดสำคัญ คือ ความ “เฉยโง่” (เรียกเต็มว่า อัญญาณูเบกขา) คือเฉยไม่รู้เรื่อง เฉยไม่เอาเรื่อง เฉยไม่ได้เรื่อง

แต่ “อุเบกขา” ที่แท้มากับปัญญาที่รู้แจ้ง ในที่นี้คือรู้เข้าใจ มองเห็นความจริงของโลกและชีวิต จนจิตวางลงตัวกับโลกและ ชีวิตนั้น ดำรงอยู่ในดุลยภาพ เรียบสงบ พอดี พร้อมอยู่ภายใน

ภาวะจิตที่เป็นอุเบกขานี้ ท่านเปรียบกับอาการสงบ นิ่ง ลงตัว พอดี และตระหนักพร้อมของสารดีผู้ชำนาญ

สารที่ผู้ชำนาญเต็มที่ เมื่อรถวิ่งอยู่ในทางด้วยความเร็วพอดี ทุกอย่างลงตัวแล้ว ก็นั่งสบาย มีใจนิ่งสงบ เรียบร้อย แต่พร้อมด้วยความรู้ตัวเท่าทันที่อยู่ตลอดเวลา ถ้ารถวิ่งจะผิดความเร็วหรือไม่ อยู่ในทาง เป็นต้น ก็แก้ไขได้อย่างถูกต้องฉับไวในทันที

ยังมีภาวะจิต หรือ emotions สำคัญของพระพุทธเจ้า ที่ หนุนพระมหากษัตริย์ออกสู่ปฏิบัติการ โดยเฉพาะทรงมี “ฉันทะที่ไม่ลดถอย” (เป็นพุทธธรรม คือคุณสมบัติประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้าประการหนึ่ง) คือใฝ่พระทัยหมายมุ่งทำการตามพุทธประสงค์แห่งมหากษัตริย์นั้นไปให้สำเร็จ

พร้อมนั้น ทรงมีพุทธลักษณะที่แสดงถึงน้ำพระทัยที่ทรงพร้อมจะต้อนรับช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ที่ทรงพบปะเกี่ยวข้อง และไม่ถือพระองค์ อันแสดงถึง positive emotions ในทางสังคม ตามคำที่มีผู้กล่าวสรรเสริญว่า “พระองค์มีพระวาจาต้อนรับ ช่อนโยน ทรงปฏิสันถารให้บันเทิงใจ มีพระพักตร์เบิกบาน ไม่สยิว ทรงทักทายก่อน”

นอกจากนี้ emotions อย่างอื่นโดยมากเป็นภาวะที่พ่วงมากับความสะอาดหมดจดสดใสของจิตใจ (วิสุทธิ) ซึ่งเป็นความสุขอยู่ในตัว เช่น ความโปร่งโล่ง เบิกบาน ผ่องใส ความสุข ความชื่นชมในความดีความงาม (เช่นที่พระพุทธเจ้าทรงชื่นชมธรรมชาติแห่งป่าเขาถ้ำเนาไพร และตรัสถึงสถานที่ต่างๆ อันเป็น “รมณีย์”)

ส่วนความรู้สึกร้ายๆ ไม่ดี เช่น ความโกรธ ความเกลียดชัง ความคั่งแค้น ชัดเคือง หงุดหงิด ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความกลัว ความเครียด ความกระวนกระวาย พลุ่พลุ่ ความจำอาญ ความหวงแหน ความห่วงกังวล ความหดหู่ ความท้อแท้ถดถอย ความเศร้า ความเหงาหงอย ความว้าวุ่น หมดไป ไม่มีเหลือ

ดังที่เราแปล “พุทธ” ในความหมายหนึ่งว่า “เบิกบาน” อันนี้แหละคือภาวะจิต หรือ emotion ที่พึงต้องการ ซึ่งโยงไปถึงคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง สมรรถภาพของจิตใจ และความสุข หหมดทั้งนั้น อันล้วนพัฒนาได้ด้วยปัญญา ถ้าไม่มีปัญญาที่แท้ positive emotions เหล่านี้จะพัฒนาให้คงอยู่ยั่งยืนไม่ได้

ข้อพึงย้ำตรงนี้ คือ พระพุทธเจ้าทรงมีพระคุณสมบัติหลัก ข้อใหญ่ที่สุด ๒ อย่าง (เป็นหลักแกนยิ่งกว่าเรื่องพุทธคุณ ๓ ที่เราจำกันว่า พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาคุณ) คือ **ปัญญา** กับ **กรุณา** ถ้าพูดแบบภาษาไทยง่ายที่สุด คือ “รู้” กับ “รัก”

ปัญญา คือแดนที่ ๓ ส่วนกรุณา ก็คือคุณสมบัติเด่นในแดนภาวะจิต หลักบอกว่า “**ปัญญา** ให้สำเร็จพุทธภาวะ ส่วน **กรุณา** ให้สำเร็จพุทธกิจ” (ปถมยา พุทธภาวสัทธา, กรุณาย พุทธกิจสัทธา, เช่น อติ.ธ.๑๖)

แล้วก็ต้องไม่ลืมว่า ในเวลาลงมือทำงานหรือปฏิบัติการจริงนั้น “ฉันทะ” คือความใฝ่ใจหมายมุ่งทำการ ซึ่งหลักบอกว่า เป็นมูลคือเป็นต้นตอของธรรมทั้งหลาย เป็นพระคุณสมบัติที่ทำให้ปัญญาดำเนินกิจแห่งกรุณา ลุล่วงถึงความสำเร็จ

เมื่อกันี้ได้บอกว่า ถ้าไม่มีปัญญาที่แท้ positive emotions ทั้งหลายจะพัฒนาให้คงอยู่ยั่งยืนไม่ได้ ทำไมจึงว่าอย่างนั้น ขอให้พิจารณาดู

อย่างง่าย ๆ ที่เคยยกตัวอย่างบ่อย ๆ การที่เรามาพบปะกัน เป็นปฏิสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างมนุษย์ และปฏิสัมพันธ์นั้นก็ เป็นจุดเริ่มที่ความสัมพันธ์จะดำเนินต่อไป โดยองค์ร่วมการดำเนินชีวิต ทั้ง ๓ แดน จะเป็นปัจจัยแก่กันก้าวไปด้วยกัน

เฉพาะอย่างยิ่ง ถ้ารู้จักเลี้ยงอย่างแดนปัญญาอย่างแยบคาย ชีวิตก็จะดำเนินไปด้วยดี และยิ่งพัฒนา

ตัวอย่างว่า เพื่อนใกล้ชิด เจอหน้ากันมาทุกวัน เวลาพบก็ ทักทายกัน ยิ้มแย้มแจ่มใส

แต่มาวันนี้ พอเจอหน้า เราทักไป เขากลับไม่พูดด้วยเสีย แล้ว เขายิ้ม เขาก็ไม่ยอมยิ้มด้วย แถมหน้าบึ้งซะอีก จะเอาอย่างไรรกันนี้ เราก็โกรธเป็นเหมือนกันนะ ก็เลยโกรธ แล้วก็ทำหน้าบึ้ง ไม่พูดด้วยบ้าง เกิดเป็น negative emotion

นี่ก็คือเกิดปัญหา และเรื่องก็อาจจะต่อไปในทางลบอีกยาว

แต่ที่นี้ ถ้าเรามีปัญญา และรู้จักใช้เครื่องมือของปัญญา ที่เรียกว่า *โยนิโสมนสิการ* ก็คิดว่า เอ้อ เพื่อนของเราก็รักกันดีอยู่นะ วันก่อนๆ มาที่ไร พบกัน ก็ทักทาย แล้วก็ยิ้มแย้มแจ่มใส วันนี้เราทักทาย แต่เขาไม่พูดด้วย เขายิ้มแต่เขาก็ไม่ยิ้มด้วย

เอ...นี่ เขาจะมีปัญหาอะไรหรือเปล่า เขาอาจจะมามีอารมณ์ ค้างมา ไม่ใช่ว่าเขาโกรธเรา เขาอาจจะถูกดูมาที่บ้าน อาจจะขาดเงิน หรืออาจจะมามีปัญหาสุขภาพ ปวดหัว ปวดท้อง หรือว่าถ้าเป็นผู้ใหญ่ เขาอาจจะมามีปัญหาครอบครัว ลูกเขาอาจจะไม่สบาย เขามีห่วงกังวล มีทุกข์

พอคิดแค่นี้ คือ ปัญญามา ความโกรธก็ไม่มีแล้ว แต่กลับจะนำไปสู่การแก้ปัญหา โดยคิดต่อไปอีกว่า เอ้อ...ตอนนี้อถ้าเป็นโอกาสที่จะถาม จะต้องถามเขาหน่อย ถ้ายังไม่ใช่โอกาส เราก็อจะรอเวลา ถ้าได้โอกาสเหมาะ เราจะเข้าไปถามว่า เพื่อนมีปัญหาอะไร มีอะไรให้เราช่วยบ้างได้ไหม อะไรอย่างนี้เป็นต้น

พอ**ปัญญา** มา กลายเป็นว่า ใจของเราสบาย สุขภาพจิตของเราดี ใจมีคุณธรรม แกรมยังไปช่วย**แก้ปัญหา** ให้เขาด้วย

ลองเอาทำที่ ๒ แบบมาเทียบกันดู

**แบบแรก** เขาบึ้งมา เราก็บึ้งไป นี่คือการที่แบบชอบใจ-ไม่ชอบใจ (**ตัณหา**) เริ่มด้วยภาวะจิตอกุศล คือ negative emotion ไม่ใช่ปัญญา เกิดมีตัวตนที่จะกระทบกระทั่งบีบคั้น เร่งเร้า negative emotions ให้เพิ่มขยายมากขึ้นๆ จึงเป็นการ “**ก่อปัญหา**”

**แบบหลัง** เขาบึ้งมา เรามองตามเหตุปัจจัย เดินความคิดไปตามทางของปัญญา (**โยนิโสมนสิการ**) มีแต่ปรากฏการณ์ที่พิจารณา ไม่มีตัวตนเกิดขึ้นมาที่จะกระทบกระทั่งบีบคั้น จิตใจโปร่งสบาย และมีกรุณาความสงสารเห็นใจใฝ่จะช่วยเหลือฟุ้งมาเป็นภาวะจิตกุศล คือ positive emotion ปัญญาก้าวเดินอยู่ตลอดเวลา นำไปสู่การ “**แก้ปัญหา**”

นี่ละคือบทบาทของ**ปัญญา** ที่เชื่อมต่อสู่อิสรภาพ

ปัญญาจะมาจัดการ emotions โดยละลายภาวะจิตอกุศล (negative emotions) หรือปิดกั้นเปลี่ยนพลิกภาวะจิตอกุศล ให้ภาวะจิตกุศล (positive emotions) ได้โอกาสเข้ามาแทนที่ และพัฒนาภาวะจิตกุศลให้เข้มแข็งเพิ่มพูนและประณีตยิ่งขึ้นไป

ท่านที่มีปัญญามาก ก็จะมีหัวใจโลกและชีวิต ผู้คนทั้งหลายที่ได้พบ เขาจะยิ้ม เขาจะโกรธ เขาจะมีอาการทำที่อะไร ท่านก็มองด้วยความเข้าใจ พร้อมทั้งจะเห็นใจ แล้วก็ช่วยแก้ไขขจัด**ปัญหา**

เมื่อเข้าใจ หยั่งถึงเหตุปัจจัย มองทะลุทั่วตลอดตามสภาวะ ท่านก็ไม่เกิดมีความโกรธต่อใคร ดังนั้น emotions ก็มีแต่ดี มีแต่ภาวะจิตกุศล หมด**ปัญหา**

พระพุทธเจ้าไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลง จึงทรงมีแต่ความเบิกบาน ความผ่องใส ความเมตตากรุณา มีภาวะจิตใจที่ดีงามอย่างเดียว เป็นเรื่องธรรมชาติของการพัฒนามนุษย์ตามความจริงของธรรมชาติในระบบองค์รวม

เมื่อเข้าใจระบบความสัมพันธ์ของการดำเนินชีวิตที่เป็นองค์รวมสามแดน โดยรู้จักใช้ปัญญาให้นำมาจัดระบบความสัมพันธ์ขององค์สามนี้ให้ได้ผลดีแล้ว การพัฒนามนุษย์ก็ก้าวไปในวิถีแห่งความมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ เป็นเรื่องที่ไม่ได้ช่วยกันเองทั้งหมด

ในการที่สุขภาวะพัฒนาก้าวหน้าไปนี้ ปัญญา ก็จะแจ่มแจ้งเป็นวิชา เหมือนมีแสงสว่างให้มองเห็นอะไรๆ ชัดเจน ทำให้ตั้งจิตวางใจ มีท่าที และทำอะไรๆ ได้ถูกต้อง

ในขณะที่ว่า ถ้าคนไม่มีความรู้ ก็จะมองสถานการณ์ไม่ออก แล้วก็ตั้งท่าที่ต่อสถานการณ์ไม่ถูก จิตใจก็ว่าวุ่นพะวักพะวน แต่เมื่อเรารู้เข้าใจถูกต้องแล้ว ก็จะมองอะไรๆ ออก และตั้งท่าที่ถูกต้อง ก็จะพ้นจากความอึดอัดติดขัดบีบคั้น แล้วจิตใจก็เกิดความสงบ ไม่ว่าวุ่น ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ความหมดจด สดใส ความไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ก็ตามมา

นี่ก็คือสุขภาวะที่บรรลุดุจดหมายสมบูรณ์ ซึ่งมองดูได้หลายด้านอย่างที่ว่ามา

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของระบบองค์รวมของการดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นระบบแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน และในที่สุด เราจะเห็นว่าแม้จะพูดในแง่ของสุขภาวะ ปัญญา ก็เป็นองค์ประกอบสำคัญ ถือว่าปัญญาเป็นใหญ่ เป็นตัวจัดการให้สำเร็จผลจนถึงจุดหมาย

## ระบบการพัฒนาสุขภาพของครอบครัว

### พัฒนาการดำเนินชีวิต เริ่มด้วยดูฟังให้เป็น

หันกลับมาพูดถึงองค์รวมของการดำเนินชีวิตที่ดี คราวนี้จะทบทวนแบบเป็นระบบ

ได้พูดว่า การดำเนินชีวิตนี้แยกออกได้เป็น ๓ แดน คือ

แดนที่ ๑ คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งด้านกายภาพ และด้านสังคม ด้วยผัสสทวาร ๖ และกรรมทวาร ๓

การมีความสัมพันธ์ที่ดี และการฝึกหรือพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีนั้น เรียกสั้นๆ เดี่ยวว่า “ศีล”

(เมื่อพูดถึงศีล มักติดกันอยู่แค่ศีล ๕ แต่ที่จริง ศีลมีหลายประเภท)

ศีล คือการมีและการฝึกพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีนั้น ต้องอาศัยทวาร ๒ ชุดที่ว่ามา จึงแยกย่อยออกไปอีกเพื่อให้เป็นหมวดหมู่ที่จะกำหนดหมายทำความเข้าใจได้ง่ายขึ้น ซึ่งท่านจัดไว้เป็น ศีล ๔ หมวด คือ

๑. อินทริยสังวร (เรียกเต็มว่า อินทริยสังวรศีล) คือ การรู้จักใช้อินทริยได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (และใจ) ซึ่งเป็นผัสสทวาร คือเป็นช่องทางติดต่อสื่อสารกับโลก ให้ได้ผลดี โดยรู้จักดู รู้จักฟัง หรือดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น



การรู้จักใช้อินทรีย์นี้ เป็นศิลปะพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง จะเรียกว่า เป็นจุดเริ่มของการศึกษา และของสุขภาพะก็ได้อีก พอจับจุดได้ แคะ รู้จักดู รู้จักฟัง หรือดูเป็น ฟังเป็นแล้ว การพัฒนาของชีวิตก็จะ รุดหน้าไปอย่างมั่นใจได้เลย

เป็นเรื่องชัดๆ ว่า ปัญหาเด่นของยุคสมัยนี้ เกิดจากการใช้อินทรีย์ไม่ถูกต้อง เฉพาะอย่างยิ่ง *ไอที* นั้นเจอกับมนุษย์ที่ *อินทรีย์* เมื่อคนใช้อินทรีย์ไม่เป็น ตาดู หูฟัง อย่างไม่พัฒนา เราก็เจอปัญหาหนักจากไอที อย่างที่โอดครวญกันอยู่ แต่ไม่รู้จะแก้อย่างไร

ที่จริง *ไอที* นั้นเกิดมีขึ้นมาเพื่อประโยชน์ เราก็จับให้ได้ว่า ประโยชน์ที่แท้ของมันต่อชีวิต ต่อสังคม อยู่ที่ไหน คืออะไร และใช้มันหรือสัมพันธ์กับมันให้เกิดประโยชน์อย่างนั้นขึ้นมา

แล้วก็รู้ทันด้วยว่า มันมีทางที่จะก่อโทษขึ้นได้อย่างไรบ้าง แล้วในแง่ นั้น เราก็ไม่เอาของมัน หรือปิดช่องที่จะเกิดโทษนั้นเสีย

นี่ก็คือสัมพันธ์กับมันตามหลักอินทรีย์สังวรนี้แหละ แล้วเราก็จะอยู่ในยุคไอทีได้อย่างปลอดภัย ได้ประโยชน์ เท่าที่จะเป็นไปได้

ถ้าจัดการกับทวารชุดแรก คืออินทรีย์นี้ไม่ได้ ก็ดำเนินชีวิตให้ดีไม่ได้ การพัฒนาก็ไม่มี การศึกษาก็ตาม สุขภาพะก็ตาม หายหมด

เอาง่ายๆ เช่นดูทีวี ถ้ารู้จักดู ก็เป็นการศึกษา และคนก็พัฒนา แต่ถ้าดูไม่เป็น ก็เกิดปัญหา รวมทั้งเสียสุขภาพะ

แล้วจะเอาอย่างไรกับไอที ก็แค่เอาอินทรีย์มาเจอกับมันด้วยสติสัมปชัญญะ อย่างง่ายๆ พอเจอหรือจะใช้ไอที เราไม่เผลอเพลิน ถูกมันจูงพาเรื่อยเปื่อยไป แต่เราชุกใจ นี่ก็ได้ รู้ทันความจริงของมันขึ้นมาเลย

นี่ก็ได้รู้ทันอย่างไร การที่เราเกี่ยวข้องกับอะไร ก่อนอื่นหมด ก็เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต พอเจอไอทีก็นึกได้เลยว่า ไอที ชื่อก็บอกอยู่แล้ว information technology อย่างง่ายๆ ก็เป็นเครื่องมือให้เราเข้าถึงหรือได้ข่าวสารข้อมูล ซึ่งมีที่หมายก็คือ การได้ความรู้ แล้วให้เกิดปัญญา อันนี้เป็นเป้าหมายหลักของการสัมพันธ์กับไอที

ถ้าเจอไอทีแล้ว ไม่ได้ปัญญา หรือไปไม่ถึงปัญญา ก็พลาด ก็เสียหลัก เป็นจุดบอด หรือเป็นการเสียท่าเสียเชิงในยุคไอที

รองลงมา พอจะถือได้ว่าเป็นคุณค่ารองหรือประโยชน์ที่ฟุ้งมาของไอที คือการใช้เพื่อการบันเทิง อันนี้ ในแง่นี้ เราไม่ว่า ก็ยอมรับได้ แต่ก็ต้องให้สติทำหน้าที่นี้กดู และรู้ทันเช่นกัน

เมื่อมันเป็นคุณค่ารองของฟุ้ง ก็ให้ฟุ้งมาเป็นรองจริงอย่างนั้น อย่าให้มันขึ้นมาเป็นหลัก ถ้าบันเทิงขึ้นมาเป็นหลัก นั่นก็คือกลายเป็นของปลอมไปแล้ว

ถ้านึกได้รู้ทันอยู่ ไอทีจะเป็นบันเทิงมา ก็ไม่ว่า เราก็สัมพันธ์รับมันได้ในระดับที่เป็นส่วนฟุ้งส่วนเสริมอย่างที่ว่านั้น โดยปฏิบัติต่อมันให้สมตามฐานะที่เป็นส่วนเสริมฟุ้งมานั้นแหละ มันก็เลยเข้ามาในระบบวินัยที่เราจัดวางไว้ เช่นว่าจะใช้มันตามฐานะนั้น โดยเลือกกรายการอย่างไร ในเวลาไหน นานเท่าใด เป็นต้น

ทีนี้ เมื่อเราใช้มันในแง่บันเทิง คุณค่าและประโยชน์ หรือคุณประโยชน์ของมัน ก็ไม่ส่งไปทางด้านปัญญา แต่ออกมาทางสภาพจิต ที่เราเรียกกันมาแบบเพี้ยนๆ ว่า “อารมณ์” แต่ก็ไม่ว่าอะไร ก็ใช้ค่านี้นี้แหละอย่างรู้เท่าเข้าใจมันตามภาษานิยม

ดังนั้น ในแง่บันเทิงนี้ เมื่อคุณค่าของมันออกมาทางสภาพจิต เราก็ต้องให้ได้อารมณ์ฝ่ายบวก ไม่ใช่ฝ่ายลบ

เริ่มต้นเราก็มีสตินึกได้รู้ทันว่า บันเทิงก็คือให้ได้พักผ่อนด้วย และมันก็เป็นการเล่นเท่านั้น จะดูจะฟังจะชมมัน ก็ต้องได้ความรู้สึกผ่อนคลาย ได้ความร่าเริง สดชื่น เบิกบานใจ เป็นต้น ไม่ใช่ชมการบันเทิง แต่กลายเป็นเกิดความเครียด ใจซุ่นมัว หลง โกรธ หลงเกลียด ติดจนเสียการเสีงานเสียการเรียน อย่างนั้นเกินพอดี ผิดทาง พลาดจากคุณค่าของมันที่เราควรจะได้ไปเสียแล้ว ก็คือ เราไม่ทันมัน ไม่ฉลาด ขาดสติสัมปชัญญะนั่นเอง

นี่ ถึงแม้บันเทิงจะให้ผลด้านสภาพจิต แต่ถ้าเราฉลาดพอ เราก็สามารถขึ้นไปเหนือมันได้อีกชั้นหนึ่ง คือ นอกจากได้อารมณ์ฝ่ายบวก ผ่อนคลาย หายเครียด เป็นต้นแล้ว เราได้ผลทางปัญญาด้วย เช่นว่า ได้คิด ได้แ่งคิดบางอย่างจากเรื่องบันเทิงนั้น หรือมองลึกลงไป เข้าใจตัวผู้แสดง เห็นสภาพชีวิต เห็นสภาพสังคมนี้ สังคมโน้นที่อยู่เบื้องหลัง หรือซ่อนอยู่หลังฉาก เป็นภูมิหลังของการแสดง ตลอดจนเห็นมันส่องฉายภาพการณ์ของโลกให้เราดูโดยไม่ได้ตั้งใจ

ยิ่งกว่านั้น ด้วยสติที่ดูใจนึกได้ หรือดูจิตคิดได้ พอสัมปชัญญะรู้เท่าทันแล้ว ก็อาจขยายปัญญาหยั่งลงหรือลงไป แยกแยะเหตุปัจจัยหลากหลายมากมายที่พันโยงกันในเรื่องนี้

ถึงตรงนี้ ก็มองเห็นแง่ น่าสงสัยข้อควรพิจารณาว่า ไฉนเวลานี้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องข้อมูลข่าวสารโดยตรง ที่ว่าเพื่อปัญญา ก็ดี เรื่องราวด้านบันเทิง ก็ดี มาในยุคสมัยที่บรรดากิจการของมนุษย์อยู่ใต้ครอบงำของธุรกิจ ที่เป็นเรื่องของการสนองเจตนาเชิงเห็นแก่ตัวเพื่อหาผลประโยชน์ค่ากำไร มิใช่มุ่งอำนวยคุณค่าที่ตรงไปตรงมา

เมื่อเกิดปัญญาหยังเห็นปัญหาของยุคสมัยที่ซับซ้อนซ่อนปมนี้แล้ว ก็จะทำให้ยังไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตและปฏิบัติการต่างๆ ในความสัมพันธ์กับไอทีและวงการของมัน ทั้งในแง่หลักกันกันโทษ และพลิกผันด้านร้ายให้เป็นคุณ เอาประโยชน์ที่พึงหมายได้รวมทั้งช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคมในเรื่องนี้ ตลอดจนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา ที่จะนำไอทีนั้นเข้าสู่วิถีที่ถูกที่ควรของมัน

ถ้ามีศีลข้ออินทริยสังวร ก็จะใช้อินทริยอย่างมีสติครองใจ ซึ่งจะทำให้ก้าวไปในการพัฒนาชีวิต ทั้งในแดนของปัญญาที่ทันและเข้าถึงแทงตลอดทั้งเรื่อง ทั้งในด้านภาวะจิตใจให้ได้อารมณ์ผายบวก ลงมาถึงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ดังตัวอย่างที่ว่ามานี้

ไปๆ มาๆ พุดเสียดยาว หันมาพูดแบบสรุปง่ายๆ ในชั้นเบื้องต้น อย่างที่ว่าจะดูทีวี จะดูอย่างไร

วิธีง่ายๆ ก็ถามตัวเองว่า เราดูแล้ว ได้ประโยชน์ใหม่ ได้ความรู้โดยตรง หรือได้แง่คิดข้อพิจารณาอะไรที่จะเอามาใช้เป็นประโยชน์ เอาไปแก้ปัญหา หรือเอามาพัฒนาชีวิตของตนได้บ้าง

ดูแล้วได้เห็นตัวอย่างคนดี บรรยากาศดี ที่คนรักใคร่ช่วยเหลือร่วมมือกัน แล้วก็ดูแค่ว่าพอได้พักผ่อน พอให้ผ่อนคลาย สบาย สดชื่นขึ้น แล้วจะได้ไปทำงาน หรือศึกษาค้นคว้าต่อไป ไม่ติด ไม่หลง

ในทางตรงข้าม ถ้าดูแล้วได้แค่ความรู้สึก ที่เป็นอารมณ์ลบ โกรธ เกลียด เครียด ชุนมัว หรือเอาแค่สนุก คิดแค่จะเสพ แล้วกลายเป็นหลง เป็นติด จนเสียเวลา เสียการเรียน เสียการพักผ่อน เสียสุขภาพ เสียความสัมพันธ์ที่ควรจะมี แม้แต่ในบ้านของตัวเอง

ตอบคำถามได้แล้ว ก็คงมองเห็นว่าจะเอาอย่างไรดี

เมื่อเทียบการใช้อินทรีย์ ๒ แบบนั้น

**แบบแรก** เป็นการใช้อินทรีย์เพื่อการเรียนรู้ ดูฟังเชิงปัญญา หรือได้ภาวะจิตเชิงบวก สดชื่น เบิกบาน เกิดเมตตา รักพ่อแม่พี่น้อง รักเพื่อน อยากช่วยกัน ก็เกิดการพัฒนา เข้าศีลข้ออินทรีย์สังวร

**แบบหลัง** เป็นการใช้อินทรีย์เพื่อสนองความรู้สึกชอบใจ-ไม่ชอบใจ ดูฟังเชิงตณหา ไม่ทำให้เกิดการพัฒนา เป็นการขาดศีลข้ออินทรีย์สังวร

เมื่อขาดศีล คนก็อยู่แค่ความรู้สึก เอาความชอบใจและไม่ชอบใจเป็นตัวกำหนด พอชอบใจก็ติดเพลิน พอไม่ชอบใจก็ขัดเคืองเกลียดชัง สุขทุกข์อยู่ที่ชอบใจ-ไม่ชอบใจ นอกจากไม่ได้เรียนรู้ ไม่มีการพัฒนาแล้ว ก็เริ่มขึ้นต่อสิ่งนั้น เริ่มเสียอิสรภาพ

แต่เมื่อมีศีล ดูฟังด้วยต้องการความรู้ ให้ได้รู้เห็นกว้างไกล หรือลึกละเอียดชัดเจนขึ้น รู้จักโลก รู้จักชีวิต หรือหาคติที่เป็นประโยชน์ ตอนนี้จะชอบใจหรือไม่ชอบใจก็ไม่เกี่ยว

พอคิดว่าจะดูเพื่อได้ความรู้ ก็ข้ามพ้นความชอบใจไม่ชอบใจไปเลย ชอบใจหรือไม่ชอบใจก็ไม่เป็นปัญหา เพราะความพอใจอยู่ที่การได้ความรู้ แม้แต่สิ่งที่เคยไม่ชอบใจ เมื่อดูเพื่อหาความรู้ ถ้าสิ่งที่ไม่ชอบใจทำให้ได้ความรู้มาก กลับยิ่งชอบใหญ่ กลับไปชอบสิ่งที่ไม่ชอบ สิ่งในตัวไม่ชอบกลายเป็นยิ่งชอบ

อันนี้เป็นไปได้ เพราะความสุขอยู่ที่การได้สนองความต้องการ จึงอยู่ที่ตั้งใจให้ถูก

ตอนก่อนนั้น เราต้องการสิ่งที่เราชอบ ไม่ต้องการสิ่งที่เราไม่ชอบ ดังนั้น เราจะสุขหรือทุกข์ก็อยู่ที่ได้สิ่งที่ชอบหรือได้สิ่งที่ไม่ชอบ

แต่ตอนนี้เราต้องการความรู้ ความสุขของเราอยู่ที่การได้ความรู้ สิ่งนั้นเราจะชอบหรือไม่ก็ตาม เราก็หาความรู้จากมันได้ทั้งนั้น ดังนั้น เราจึงมีความสุขได้ ทั้งจากสิ่งที่เราชอบ และสิ่งที่เราไม่ชอบ

ยิ่งถ้าสิ่งที่เราไม่ชอบ ทำให้เราได้ความรู้มาก เราก็เลยกลับยิ่งชอบสิ่งที่ไม่ชอบนั้น มากขึ้น

แต่ที่จริง เมื่อว่าโดยหลักการก็คือ คนที่ใช้อินทรีย์เป็น ใช้ตา ดูหูฟังเพื่อความรู้นี้ จะข้ามพ้นสุขทุกข์จากความชอบใจไม่ชอบใจไปได้ ความชอบใจหรือไม่ชอบใจไม่มีอิทธิพล ไม่ว่าสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบ ถ้าช่วยให้ได้ความรู้ ฉันก็มีความสุขหมด เรียกว่าวิมุต คือหลุดพ้นเป็นอิสระไปขั้นหนึ่งเลย คือ

- สุขทุกข์ไม่ขึ้นต่อสิ่งที่ชอบใจไม่ชอบใจ ถึงเจอสิ่งไม่ชอบใจก็ไม่ทุกข์
- ความสุขอยู่กับความรู้ ซึ่งอยู่ที่ตัวเอง ไม่ฝากไว้กับสิ่งภายนอก

ถ้าเด็กไม่พัฒนาไปถึงขั้นมีความอยากรู้ และใช้อินทรีย์เพื่อสนองความต้องการรู้ ก็เป็นอันว่า การศึกษาที่จัดตั้งกันขึ้นเป็นองค์กร เป็นสถาบันอะไรๆ มากมายนี้ แทบไม่มีความหมายเลย

การศึกษาที่จริงเท่านั้น เริ่มต้นที่ตาหูฟังนี่แหละ จึงต้องให้มีการพัฒนาอินทรีย์ คือ ให้อัจฉกใช้ตา หู ฯลฯ

ถ้าเด็กใช้ตาหูฟังไม่เป็น แก่ได้แต่ดูฟังแค่เพียงตามที่ชอบใจ-ไม่ชอบใจ ไม่อยากได้ความรู้ ไม่ใฝ่สนองความต้องการรู้แล้ว สุขทุกข์ของแกก็จมอยู่แค่นี้

ต้องให้เด็กข้ามขั้นแห่งการขึ้นต่อความรู้สึกนี้ไปให้ได้ ให้เขา  
ล่องพ้นปัญหาสุขทุกข์จากชอบใจ-ไม่ชอบใจ ไปถึงขั้นมีความสุข  
จากการได้สนองความต้องการความรู้ อย่างน้อยก็ให้เป็นขั้นที่มี  
ความสุขจากการได้ความรู้ นั้นมาดุจ

แต่ไม่ใช่แค่นั้น คู่กับความรู้ ก็ให้มีอีกอย่างหนึ่ง คือ ความชื่น  
ชมความดีงาม ขึ้นชมสิ่งที่ดีงาม แล้วก็เชิดชูความดีงาม เชิดชูสิ่งที่  
ดีงาม อันนี้เป็นด้านภาวะจิต อย่างที่เรียกว่าเป็นอารมณ์เชิงบวก

นี่ก็เช่นว่า ให้เด็กได้เห็นคุณค่าของเมตตา ไมตรี ความมี  
กรุณา การที่คนรักกัน สามัคคีกัน เอาใจใส่ ช่วยเหลือพร้อมมือกัน  
แล้วก็ร่าเริงสดใสมีความสุข

ถ้าดูทีวี ก็ให้ได้เห็นคนกันไปช่วยกัน เห็นเด็กที่ไปช่วยผู้เฒ่า  
ชรา มีบรรยากาศที่เห็นใจกัน สดชื่นเบิกบานมีความสุขด้วยกัน  
เห็นคนมีน้ำใจบำเพ็ญประโยชน์ สร้างสาธารณูปกรณ์ต่างๆ ที่  
ส่งเสริมให้คนทั้งหลายอยู่ดีมีความสุข ให้เด็กอยากทำอย่างนั้นบ้าง

แล้วก็ชื่นชมความงามของธรรมชาติ ฟิ้นถิ่นมากด้วยหมู่ไม้  
สดเขียว ดอกใบผลสะพรั่งงาม น้ำใส ฟ้าสะอาด สายลมสดชื่น  
ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทั่วไป มีสภาพน่ารื่นรมย์ อย่างที่พระเรียกว่า  
เป็น*รมณีย์* อยากให้บ้านให้เมืองให้ถนนหนทาง จนถึงห้องน้ำ  
ห้องนอน สะอาดเรียบร้อย ไม่สกปรกรกรุงรัง น่าใช้น่าชม พุดสั้นๆ  
ก็คือชื่นชมความดีงาม *ให้อิทธิยได้ชื่นชมรมณีย์*

ความชื่นชมความดีงาม เชิดชูความดีงาม ซึ่งเป็น positive  
emotion อันเยี่ยม นั้น ไม่ใช่แค่เป็นคู่กับความต้องการความรู้  
เท่านั้น แต่เป็นเป้าหมายของความต้องการรู้ด้วย

นี่ก็คือ เมื่อชื่นชมสิ่งดีงาม เชิดชูความดีความงามแล้ว ก็ต้องการความรู้ในเรื่องของสิ่งดีงามและความดีงามนั้น ก็เรียนรู้อะไรไป ยิ่งกว่านั้น เมื่อชื่นชมเชิดชูความดีงามสิ่งดีงามแล้ว พบเห็นนี่ก็ถึงอะไร ก็อยากทำให้ดีให้งาม อยากรักษาไว้ให้ดีให้งาม ได้ยืนนาน และอะไรไม่ดีไม่งาม ก็อยากทำให้มันดีมันงาม ก็เลยยิ่งต้องค้นคว้าหาความรู้ที่จะมาทำ มาดูแล มารักษา ให้มันดีมันงาม

ถ้าเห็นคนดีงาม เด็กก็ชื่นชม แล้วก็เชิดชู ก็เลยนับถือเป็นแบบอย่าง อยากรจะเป็นอย่างนั้น อยากรจะทำตามอย่างนั้น *อินทรีย์ก็ได้ชื่นชมบูชา*

พูดสั้นๆ ว่า พอชื่นชมเชิดชูความดีงาม คือ ใฝ่ดี ก็หนุนให้ใฝ่รู้ ในเรื่องของความดีงามสิ่งดีงามนั้น แล้วก็ตามมาด้วยความใฝ่จะทำ ให้มันดีมันงาม เรียกสั้นๆ ว่า “ใฝ่ทำ” หรือตามภาษาพระว่า “ฉันทะ” โดยมีความสุขพร้อมอยู่ด้วยตลอดเวลาที่ใฝ่รู้ ใฝ่งาม ใฝ่ทำให้ดีขึ้น

พอฉันทะ ใฝ่ทำดี ใฝ่ทำให้ดี มาแล้ว ก็พัฒนารุดแน่ ชีวิตก็ดี สังคมก็ได้ ไม่แค่นักผลิต แต่ได้นักสร้างสรรค์ ขณะที่*นักบริโภค* บางตาลงไป นี่แหละ *อินทรีย์สังวร* รู้จักใช้อินทรีย์เริ่มต้นให้ แล้วการพัฒนา ก็เดินหน้ามาถึงจุดที่มั่นใจนี่

เอาละ ถ้าเด็กพัฒนามาถึงขั้นนี้ละก็ พ่อแม่สบายโล่งใจแน่ แต่ถ้าเด็กจมอยู่กับขั้นสนองตัณหา พ่อแม่ก็ต้องทุกข์หนัก เจอแต่ปัญหาไม่รู้จบ เพราะความชอบใจ-ไม่ชอบใจนั้นเจอตัวเราให้ เปลี่ยนไถ่ล้าของเสพใหม่ไปเรื่อย

ทั้งนี้เพราะว่า นอกจากขึ้นต่อสิ่งเสพบริโภคแล้ว ยังมาพันกับปัญหาของยุคสมัย ที่ธุรกิจ และอะไรๆ แทบทุกอย่าง มุ่งระดมมาทำการปลุกปั่นกระตุ้นเร้าผัสสะในการเสพ



แล้วก็มีโมดกัณฑ์ใหม่ๆ ๗ ประสานด้วยแรงสื่อใหม่กระพือ มาล่อ และขยายความต้องการเทียม ที่จะติดและขึ้นต่อมันอยู่ตลอดเวลา

กระแสตัณหาจึงแรงกล้า เราคนยุคไอทีให้มุ่งมองหาเห็นแก่ ของเสฟ จนแทบไม่เห็นแก่คน แต่มองคนเป็นเหยื่อ หรือมองคนเป็น ของเสฟ อย่างน้อยก็ทำให้หมกมุ่นอยู่กับการเสฟ และต้องเที่ยวดิ้น รนแสวงหา ลีนเปลืองเงินทองไม่มีทางเพียงพอ สังคมก็วนเวียนอยู่ใน ความสุขแบบฟุ้งพา ความสุขที่ต้องหา และความสุขที่ต้องแย่ง ชิงกัน ไม่เห็นทางที่จะพ้นปัญหา

น่าจะคิดกันบ้าง ทั้งที่เรียกกันไ้ว่า “ยุคข่าวสารข้อมูล” ซึ่ง มนุษย์ควรจะอยู่กับการหาความรู้และกิจกรรมทางปัญญา แต่ สภาพที่เป็นจริง กลายเป็นยุคสมัยแห่งความลุ่มหลงมัวเมาในการ เสฟบริโภค และละเลยวิถีชีวิตแห่งการศึกษา

ถ้าพัฒนาคนขึ้นมาถึงขั้นมีอินทรีย์สังวรได้ ให้คนใฝ่ปัญญา แสวงหาความรู้ มาสนองความใฝ่ทำให้ดีใ้งาม ตามที่ชื่นชมสิ่งดี งามเชิดชูความดีงาม ก็จะสมกับการเป็นยุคข่าวสารข้อมูล ที่อารย ธรรมก้าวไปถูกทาง มนุษยชาติก็จะได้ประโยชน์จากความเจริญ ก้าวหน้าของยุคสมัยนั้น และคนก็มีความสุขเพิ่มขึ้นได้จริงด้วย

จึงเป็นที่น่าเสียดายที่อารยธรรมเจริญขึ้นมา เพียงเพื่อเป็น หลุมดักมนุษย์ให้เอาผลแห่งความเจริญนั้น มากลบบทตัวเอง ปรากฏเหมือนว่าเด็กสมัยนี้มีได้พัฒนาตัวให้เข้ากับสภาพความ เจริญ เขาจึงไม่สามารถถือเอาประโยชน์จากความเจริญของอารย ธรรมได้ เขาไม่สามารถแม้แต่จะพัฒนาการใช้อินทรีย์ของตน แค่ตา หูดูฟัง ที่จะได้ประโยชน์จากข่าวสารข้อมูล

ถึงแม้ข่าวสารข้อมูลจะท่วมท้น แต่คนส่วนใหญ่ไม่เอาใจใส่ เขาได้แต่เพลินไปกับความรู้สึกสนุกสนาน หมกมุ่นอยู่กับพวกเกม และการบันเทิงทั้งหลาย นี่คือเครื่องบ่งชี้ว่า การศึกษาและการพัฒนาสุขภาพะแม่เพียงชั้นพื้นฐาน ก็ทำท่าจะไปไม่ไหว

ที่พูดมานี้ คือศิลปะที่เรียกว่าอินทริยสังวร ซึ่งเหมาะที่จะใช้ตรวจสอบดูกันว่า มนุษย์ได้พัฒนาบ้างไหม เขาใช้ตาหูดูฟัง เพียงเพื่อชอบใจไม่ชอบใจ แล้วติดแค่นั้น หรือว่าใช้ตาหูดูฟังแล้วได้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาชีวิต พัฒนาสังคม เพื่อแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และช่วยแก้ปัญหาของเพื่อนมนุษย์ ตลอดจนสร้างสรรค์สิ่งดีงาม โดยมีความสุขกับความชื่นชมเชิดชู ความดีความงามนั้น

## พัฒนาการดำเนินชีวิต ต้องหัดกินใช้ให้เป็นด้วย

๒. **ปัจจัยปฏิเสวนา** คือ การรู้จักเสพบริโภคปัจจัยสี่ ตลอดจนวัตถุอันวยความสะดวกสบายต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี หมายถึง กินใช้สิ่งเสพบริโภคทั้งหลายด้วยปัญญา ที่ทำให้เกิดความพอดี ที่เรียกว่ารู้จักประมาณ จัดเป็นศิลปะอย่างที่สอง

การกินใช้เสพบริภคินั้น เป็นเรื่องปกติธรรมดาของชีวิต เป็นเรื่องพื้นฐานที่สุด แต่ก็เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง

ในการกินใช้นั้น ถ้ามนุษย์ขาดปัญญา ก็ไม่มีการศึกษา คนก็ไม่พัฒนา และเริ่มเสียดสุขภาพะทันที

**ขาดปัญญาอย่างไร?** ก็คือ กินเสพโดยไม่ตระหนักรู้ความมุ่งหมาย เริ่มตั้งแต่จะกินอาหาร ก็ไม่รู้ว่ากินเพื่ออะไร

ถ้าถามเด็กว่า “กินเพื่ออะไร?” เด็กคงงงเหมือนกัน โดยเฉพาะเด็กสมัยไอทีนี้ ส่วนมากนึกไม่ถึง และก็ไม่เคยนึก เลยตอบไม่ทัน เด็กบางคนอาจเคยได้ยินคำที่พูดต่อๆ กันมาว่า กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน ก็จะตอบไปตามนั้น แต่มันคงไม่แค่นี้

**กินเพื่ออะไร?** ในการกินอาหาร พระท่านให้ฝึกศีลเบื้องต้น เป็นศีลข้อแรกในแง่ประเพณีการฝึก คือ พอบวชมาบิ๊บ ฉันทมือแรก ก็ให้ว่า “ปฏิสังขา-โย” ถ้าเป็นสมัยก่อน มีประเพณีมาอยู่วัดก่อน บวช ก็ให้ท่องไว้ตั้งแต่ก่อนบวชเลย

“ปฏิสังขา-โย” เป็นคำง่ายๆ แบบชาวบ้าน ที่มักเรียกชื่ออะไรๆ ตามเสียงที่ได้ยิน คือข้อความภาษาบาลีที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เป็นแบบอย่าง ในการที่พระสงฆ์จะพิจารณาเตือนตัวเอง ให้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่ต้องการ หรือความมุ่งหมายในการเสพบริโภค บัจฉัย ๔ เรียกสั้นๆ ว่า “บทพิจารณาบัจฉัย ๔” ทุกบทขึ้นต้นว่า “ปฏิสังขา โยนิโส ...” ชาวบ้านได้ยินอย่างนี้ ก็เลยเรียกง่ายๆ สบายๆ ว่า ปฏิสังขา-โย

ตามประเพณีของเรา ท่านให้จำให้แม่นยำ และให้ใช้กันมั่น ก็เลยนำมาจัดเป็นบทสวด ให้คนอยู่วัดจะบวชและพระใหม่ท่องและสวดกันให้คล่องตั้งแต่ต้น จะได้ใช้เป็นประจำตลอดไป จะเรียกว่า “บทพิจารณาบัจฉัย ๔” หรือ “บทปฏิสังขา-โย” ก็แล้วแต่ชอบ

ถ้าเรียกเป็นทางการหน่อย ก็ว่า “บทบัจฉัยปัจจเวกขณัม” ซึ่งก็แปลว่า บทพิจารณาบัจฉัยนั่นเอง

ถ้าจะตอบคำถามเมื่อกี้ว่า “กินเพื่ออะไร?” วิธีตอบให้ไวและชัด ก็เอาบทพิจารณาของพระนี่แหละมาตอบได้เลย ในที่นี้ จะเอามาเฉพาะบทพิจารณาอาหาร

ขอยกคำแปลที่ว่านั้นมาให้ดู ดังนี้

ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยกกาย จึงบริโภคอาหาร (โดยรู้ตระหนักรู้) มิใช่เพื่อจะเอาสนุกสนาน มิใช่เพื่อเห็นแก่ เอรีตอรรอบบันเทิงมัวเมา มิใช่เพื่อสวดยเก๋ขวดโก้แต่งเนื้อ หนึ่งมั่งสาขวดโอไชวีร่าง (แต่) เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ให้ ชีวิตดำเนินไปได้ เพื่อระงับความหิวกระหาย (หรือการขาด อาหาร) เพื่อเกื้อหนุนชีวิตที่ติงาม (จะได้แข็งแรงมีกำลัง ไป ศึกษาพัฒนาชีวิตทำกิจทำหน้าที่ทำความติงาม)

ด้วยการรับประทานโดยตระหนักรู้แบบนี้ เราจะระงับ เวทนาเก่า (คือความเดือดร้อนเนื่องจากความหิว) กับทั้งจะไม่ให้เกิดเวทนาใหม่ (เช่น ไม่อึดอัด แน่น จุกเสียด ท้องเสีย จากการกินผิดกินเกิน เป็นต้น) และเราก็จะมีชีวิตดำเนินไป ได้ พร้อมทั้งจะเป็นการบริโภคที่ปราศโทษภัยไร้ข้อเสียหาย (เช่น ไม่ต้องทำการแสวงหาโดยทางทุจริตผิดธรรม ไม่ เบียดเบียนทั้งตนเอง ผู้อื่น สังคม และธรรมชาติแวดล้อม) พร้อมทั้งเป็นอยู่ผาสุก

ท่านว่าไวยาว คือต้องรู้เข้าใจ ต้องกินด้วยปัญญา ตระหนักรู้ ว่ากินเพื่ออะไร อย่างน้อยก็แยกได้ว่า การกินให้อร่อย เป็นเพียง ส่วนเสริมหรือส่วนประกอบ บางทีก็เป็นเรื่องของค่านิยม เรา อาจจะไม่ยอมให้บ้าง แต่ต้องรู้เท่าทัน และต้องไม่ให้เสียหลัก คือต้อง ให้ได้คุณค่าที่แท้จริงของอาหาร คือเพื่อจะให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรง ไม่ทำให้ร่างกายบอบช้ำ ให้มีร่างกายที่พร้อมสำหรับการมีชีวิตที่ดีที่สร้างสรรค์ประโยชน์ได้ อันนี้เป็นจุดหมาย ต้องให้ได้ก่อน ถ้าทำอย่างนี้ ก็เข้าทางของสุขภาพะ

แต่ถ้ากินไม่เป็น กินโดยไม่ตระหนักรู้คุณค่าความมุ่งหมายที่แท้จริงแล้ว บางทีกินอาหารสิ้นเปลืองมากมาย เช่น บางคนจ่ายค่ากินมือละแสน บางทีไม่ใช่มือละแสน แต่แก้วละแสนก็มี เสรีอยู่แล้ว เสียเงินเปล่า แล้วซ้ำร้าย แทนที่จะได้ประโยชน์จากอาหารหรือเครื่องดื่มนั้น กลับทำลายหรือเบียดเบียนชีวิตของตนเอง ทำให้เสียสุขภาพ แสดงว่าไม่ได้กินด้วยปัญญา ไม่รู้จักประมาณในการกิน กินแล้วเกิดโทษ พุดสั้นๆ ว่า **กินไม่เป็น**

เมื่อก็บอกว่า การบริโภคด้วยปัญญา เป็นการรู้จักประมาณในการบริโภค ทำให้กินพอดี อันนี้เป็นธรรมดา มันจะมาตามกัน เมื่อเรากินด้วยปัญญาแล้ว ความรู้เข้าใจจุดมุ่งหมายในการกินนั้นก็จะมาทำงานต่อไป

๑. จำกัดปริมาณอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

๒. จำกัดประเภทอาหารให้พอดีที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ และได้สัดส่วน

ถึงตอนนี้ การกินพอดีก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น การกินด้วยปัญญา จึงมีชื่อว่าการกินพอดี เรียกเป็นภาษาพระว่า ความรู้จักประมาณในการบริโภค (จากคำบาลีว่า *โภชนมัตตัญญูตา*)

อย่างที่พูดแล้วตั้งแต่ต้นว่า การเสพบริโภคกลายเป็นปัญหาใหญ่ยิ่งของคนยุคนี้ แทนที่จะมั่งคั่งพรั่งพร้อมแล้วจะ “อยู่ดี กินดี” มีสันติสุข แต่กลายเป็นว่า มั่งคั่งพรั่งพร้อมแล้ว “อยู่เลยดี กินเกินดี” เนื่องจากอยู่ที่ไม่เป็น กินก็ไม่เป็น กลับมาเกิดทุกข์ใหม่ซ้ำเติมตัวเอง ที่คนสมัยก่อนไม่เคยต้องวุ่นวาย

เห็นง่าย ๆ ก็อย่างโรคอ้วนข้างต้นที่กำลังระบาดมากขึ้น ทำให้ต้องมาถกปัญหาสุขภาพะเหมือนกับมาแ่งมากมุ่มแปลก ๆ ยิ่งขึ้น ต้องพูดว่า อะไรกัน คนยุคนี้ แค่กินก็ไม่ใช่แล้ว

เมื่อพูดกันมาถึงตอนนี้ ก็เห็นได้แล้วว่า การกินใช้หรือเสพ บริโภคปัจจัยให้ถูกต้องพอดี เป็นเรื่องใหญ่สำคัญมากต่อสังคม จนถึงอารยธรรมทั้งหมดแค่ไหน

การแก้ปัญหาระเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเลย แค่โรคอ้วน คนยุคไอทีก็แสนจะร่นวาย และทำท่าจะซ้องซัดอ้อย่างมาก แต่แน่นอนว่าจะแก้ปัญหาระด้วยวิธีรอดัดกระเพาะกัน คงไม่ใช่วิธีการที่ดี อันนั้นที่จริงไม่น่าจะเรียกระว่าเป็นการแก้ปัญหาระ แต่เป็นการเอาปัญหาระหนึ่งมาสัดอีกปัญหาระหนึ่ง ไม่ทำให้หมดปัญหาระ

ถ้าจะแก้ปัญหาระกันจริง หนีไม่พ้นว่า จะต้องพัฒนาคน ก็แค่ให้เขาดำเนินชีวิตให้ถูกต้องเท่านั้นเอง และในกรณีนี้ก็คือ ให้กิน เป็น ให้กินเสพบริโภคด้วยปัญญา โดยรู้จักประมาณ หรือรู้พอดี พูดง่าย ๆ ว่า ศีลข้อบ้ปัจจัยปฏิเสวนานี้ เป็นคำตอบ

การที่จะให้คนมีศีลนั้น ท่านฝึกด้วยวินัย

เหมือนอ้อย่างในการกิน ก็มีการจัดตั้งวางระเบียบในการกิน เรียกระว่าวินัยในการกิน เช่น กินเป็นเวลา ที่มุ่งให้เกิดผลดีทั้งทางสุขภาพกาย ทางสังคม และต่อสิ่งแวดล้อม

แม้แต่คนไทยเก่าก็มีคำกลอนว่ากันมานานว่า “ให้เป็นมือเป็นคราว ทั้งคาวหวาน” กินพร้อมหน้ากัน อ้อย่างในครอบครัวก็ช่วยเสริมสุขภาพะทางสังคมไปด้วย แล้วก็มีมารยาทในการกิน (ซึ่งอาจจะคุมปริมาณอาหารแบบไม่รู้ตัว)

ข้อสำคัญ วินัยนั้นควรระวังเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ให้เป็นการบังคับ ซึ่งจะทำให้เกิดความฝืนใจ ที่เสียสุขภาพจิต

วิธีที่ถูกต้องก็คือ ประสานสามแดนแห่งการดำเนินชีวิตเข้าด้วยกันอย่างที่ว่าข้างต้น คือเอา**ปัญญา** และ**ภาวะจิตดี** ไล่เข้าไปในวินัยนั้น คือให้ปฏิบัติด้วยความตระหนักรู้ ทั้งด้านโทษคือผลร้ายของการไม่ทำตาม และด้านคุณคือผลดีของการทำตาม

เมื่อรู้เข้าใจเห็นคุณค่าประโยชน์ของกติกากะการกินพอดีเป็นต้นแล้ว เกิดความพึงพอใจและเต็มใจที่จะปฏิบัติ (มีความสุขในการปฏิบัติและในการนึกถึงผลดีที่จะเกิดจากการกินพอดีนั้นด้วย) **การฝืน ก็กลายเป็นการฝึก** แล้วก็บูรณาการเป็นวินัยแท้จริงตรงตามความหมายของวินัย ที่แปลว่า “การนำไปให้วิเศษ”

วินัย เมื่อปฏิบัติไปๆ ก็ทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมเคยชินที่ดี จนกลายเป็นความประพฤติปกติของบุคคลนั้น เรียกว่าเกิดเป็น **ศีล** แล้ว ซึ่งมีผลดีทั้งต่อชีวิตของบุคคล และต่อสังคม เกิดเป็น **วัฒนธรรมในการกิน**

จะอย่างไรก็ตาม รวมความว่า จะต้องให้การกินเสพบริโภคมีผลออกมาว่า กินอาหารแล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี เพื่อที่ร่างกายนั้นจะได้เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิตแห่งการสร้างสรรค์ทำความดีงามต่อไป

ถัดมา เครื่องนุ่งห่มก็ต้องใช้เป็น เรานุ่งห่มเพื่ออะไร คนจำนวนมากติดอยู่แค่ว่านุ่งห่มแต่งตัว เพื่อสวยงาม ล้อตากัน หรือแสดงฐานะ ความร่ำรวย ยศศักดิ์ เพื่ออวดโก้ เอาเด่น ล้ำยุค นำสมัย อันนี้เป็นแค่การหลงติดสมมติในหมู่มนุษย์ หรือไปตามกระแสสังคม

แต่ที่จริง คุณค่าแท้ที่ต้องการในการมุ่งห่มนั้นคืออะไร ก็แค่เพื่อกันหนาว ร้อน แดด ลม เหลือบ ยุง ริ้น ไร สิ่งกระทบกระทั่งก่อกัดกระด้าง และป้องกันความละอาย

ต้องจับหลักไว้ว่า ให้ได้คุณค่าแท้ก่อน ส่วนคุณค่าเทียมเพื่อผลทางสังคม เช่น เพื่อสนองค่านิยมนั้น เป็นเรื่องประกอบ ให้ใช้แค่พอเหมาะพอสม อย่างรู้เท่าทัน ถ้าใช้ด้วยปัญญาตระหนักรู้ความมุ่งหมายที่แท้จริงแล้ว ความพอดีก็เกิดขึ้นได้

ในทางสังคม การดำเนินชีวิตไม่ถูกต้องในด้านการเสพบริโภค บางทีว่าทางนี้ผิดไม่เอา แล้วไปทางโน้น ก็ไม่ใช่ว่าจะถูกต้องกลายเป็นสุดโต่งทั้งสองข้าง เพราะไม่ได้ใช้ด้วยปัญญาจริง แต่เป็นการติดในตัวตน

เหมือนเรื่องเสื้อผ้านี้แหละ บางคนมองไปว่าเราจะต้องแต่งให้สวยงาม จะต้องเด่น ต้องโก้ ต้องใช้เสื้อผ้าอย่างนี้ให้เขารู้ว่าเรามีฐานะสูง หรือหรูหรา นำสมัย นี่ก็สุดโต่งไปข้างหนึ่ง

อีกคนหนึ่งคิดว่า เราไม่เอาละเรื่องสวยงามโก้เก๋ ไม่ต้องไปใส่ใจมัน เราจะปล่อยตัวมอซอ ซอมซ่อ สกปรกมอมแมมอย่างไรก็ได้ ไม่ต้องไปคำนึงถึงใคร อย่างนี้ก็สุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง

ที่ถูกคือทางสายกลางที่เป็นทางแห่งปัญญา ถ้ามีปัญญาตระหนักรู้ คิดถูกต้อง ดำเนินชีวิตถูกต้อง มันก็เป็นทางสายกลางเอง

คนที่ใช้ปัญญาจริง โดยไม่ติดอยู่กับตัวตน จะมองว่า เออ... มนุษย์เรา นี้ จะมีชีวิตที่ดี จะพัฒนาได้ผลดี ก็ต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคม อย่างถูกต้อง



เราอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม เราก็ต้องการสิ่งแวดล้อมที่ดี เราเห็นธรรมชาติ เห็นต้นไม้งามสดเขียว มีใบสะพรั่งขจี มีดอกไม้ สีสันสดสวย บริเวณและหนทางสะอาดเรียบร้อย จิตใจก็สดชื่น เบิกบาน ปุถุชนต้องการสิ่งเหล่านี้มาเชื่อมต่อการพัฒนาชีวิตจิตใจ

มนุษย์เรานี่เป็นสิ่งแวดล้อมของกันและกัน ตัวเราก็เป็น สิ่งแวดล้อมของผู้อื่น เราก็ควรมีจิตใจเกื้อกูลต่อผู้อื่น มีเมตตา ไมตรีต่อเพื่อนมนุษย์ ในฐานะที่เราเป็นสิ่งแวดล้อมของเพื่อน มนุษย์นั้น เราก็จะแต่งตัวให้สะอาดหมดจด ถูกต้องเรียบร้อยตาม วัฒนธรรม จะได้ช่วยให้คนอื่นชื่นจิตสบายใจ

แต่งแค่นั้นจะช่วยให้เพื่อนมนุษย์สดใสสบายใจ เอาแค่นั้น ก็เกิดความพอดีขึ้นมา นี่คือการรู้จักด้วยปัญญา มีความพอใจ และเกิดความพอดีในการปฏิบัติด้วย

ในเรื่องสิ่งของเครื่องใช้และเทคโนโลยี ก็เช่นว่า เด็กจะซื้อ คอมพิวเตอร์เครื่องหนึ่ง คุณพ่อ-คุณแม่ก็อาจจะถามว่า ที่หนูจะซื้อ คอมพิวเตอร์นี้มีวัตถุประสงค์จะใช้ประโยชน์อะไร

ให้เขาวิเคราะห์ให้ได้ก่อน แล้วก็ให้เขาวางแผนซื้อ คอมพิวเตอร์ที่จะได้ประโยชน์มากที่สุดตามวัตถุประสงค์นั้น หรือ ให้เขามาวางแผนซื้อร่วมกันกับคุณพ่อ-คุณแม่ก็ได้ จะได้มาร่วมกันคิด ทั้งสนุก และปัญญา ก็จะเจริญงอกงาม นอกจากมีศีล และได้ประโยชน์ที่เป็นคุณค่าแท้จริงในการใช้คอมพิวเตอร์แล้ว ก็ จะพัฒนาสุขภาพทางสังคมไปด้วย

คนเดียวนี่มีความมั่งคั่งร่ำรวยทางวัตถุบ้างจ้ะดี แต่ศีลไม่มี แม้แต่ในการปฏิบัติต่อบ้างจ้ะดี กินอาหารก็ไม่เป็น สวมใส่เสื้อผ้าใช้ เครื่องนุ่งห่มก็ไม่เป็น

คนจำนวนมากกินอาหารหรือใช้เสื้อผ้าแล้ว ไม่เกื้อกูลต่อชีวิตเลย ลิ่นเปลืองเงินทองแพงเสียเปล่า แต่เสียหายต่อสุขภาพ แล้วยังเป็นปัญหาเสียหายต่อสังคมอีกด้วย

จึงต้องพัฒนาคนใหม่ ให้กินใช้เสพบริโภคเป็น ที่จะเป็นการเกื้อกูลต่อกัน ทั้งเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์ด้วย ต่อชีวิตของตนเองด้วย และต่อสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

ในเรื่องเสนาสนะ คือที่อยู่อาศัย และยาบำบัดโรค ก็มีบทให้พิจารณาทั้งนั้น ซึ่งโดยหลักการใหญ่ก็ทำนองเดียวกับที่ว่ามา

รวมความว่า ที่พูดมาในเรื่องศีลลำดับที่สองนี้ เป็นเรื่องการปฏิบัติต่อวัตถุปัจจัยของกินใช้สิ่งเสพบริโภคว่า เมื่อปฏิบัติด้วยปัญญา เพื่อให้ได้คุณค่าที่แท้ จึงจะเรียกว่ามีศีล

## ชีวิตใคร สุขมาก หรือทุกข์มาก ดูที่งานอาชีพ

๓. *สัมมาอาชีพะ*<sup>๑</sup> คือ ศีลที่เป็นการหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม เรียกให้ง่ายว่า อาชีพสุจริต ถือเป็นประกอบอาชีพการงานอย่างถูกต้อง

อาชีพเป็นการดำเนินชีวิตพื้นฐานของมนุษย์ เราอยู่ในโลกกับสิ่งแวดล้อม ทั้งด้านที่เป็นธรรมชาติและวัตถุเทคโนโลยี และด้านสังคมที่เป็นเพื่อนมนุษย์ เราจะเป็นอยู่ด้วยดี เราก็ต้องมีทุนของตัวเอง คือต้องมีอาชีพบริสุทธิ์ ได้แก่อาชีพที่สุจริต

อาชีพสุจริต ที่เป็นสัมมาชีพ คือเลี้ยงชีพชอบ เป็นอย่างไร

<sup>๑</sup> ในชุดศีล ๔ หมวดเดิม ของพระสงฆ์ หมวดนี้เรียกว่า *อาชีพบริสุทธิ์ศีล* คือ ศีลที่เป็นความบริสุทธิ์แห่งอาชีพ (ดูเชิงอรรถ ที่ข้อ ๔ ข้างหน้า)

อาชีพสุจริต คืออาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์หรือแก่สังคม เป็นกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ ช่วยแก้ปัญหาของชีวิตและสังคม แล้วก็เป็นการปฏิบัติต่ออาชีพนั้นอย่างเที่ยงตรงต่อความมุ่งหมายของมัน สนับสนุนความมุ่งหมายของอาชีพนั้น

ยกตัวอย่าง เช่น การแพทย์มีขึ้นเพื่ออะไร? ก็เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาให้มนุษย์พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ และให้เขามีสุขภาพดี ดังนั้นผู้ที่ประกอบอาชีพแพทย์ เมื่อทำการด้วยตั้งใจว่าจะไปช่วยเพื่อนมนุษย์ให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ก็เป็นอาชีพสุจริตทั้งสองชั้น

สุจริตทั้งสองชั้นเพราะว่า ในชั้นแรก อาชีพแพทย์นั้นก็สุจริตในตัว คือเป็นการงานที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นการช่วยบำบัดทุกข์ บำเพ็ญประโยชน์ และในชั้นที่สอง ความตั้งใจในอาชีพก็สุจริต เพราะเป็นการปฏิบัติตรงตามความมุ่งหมายของอาชีพนั้น ที่ว่าเพื่อจะแก้ปัญหามนุษย์ในการแก้ไขโรคภัยไข้เจ็บ คือมีเจตนาตั้งใจตรงไปตรงมา

ถ้าเป็นครูเป็นอาจารย์ ก็รู้กันอยู่ว่า อาชีพครูมีขึ้นเพื่อจะช่วยให้เด็กให้มีการศึกษา เราทำอาชีพครู ก็สุจริตไปชั้นหนึ่งแล้ว เพราะเป็นอาชีพที่ดีงามเกื้อกูลไม่เบียดเบียน ทีนี้ พอมีเจตจำนงมุ่งว่าจะทำงานเพื่อช่วยให้เด็กมีความรู้ มีการศึกษา มีชีวิตที่ได้พัฒนาอย่างดี ก็สุจริตชั้นที่สอง

จากนี้ ลึกเข้าไป ยังมีแถมพิเศษเป็นชั้นที่สาม คือ ในชีวิตของเรานี้ เวลาส่วนใหญ่เราต้องเข้าไปในการประกอบอาชีพ เช่น อาจจะหมดไป ๘ ชั่วโมง ซึ่งเท่ากับ ๑ ใน ๓ ของวันเลยทีเดียว

บางคนเดินทางไปกลับจากที่ทำงานใช้เวลาอีกหลายชั่วโมง กลายเป็นหมดเวลากับเรื่องของการงานอาชีพเกิน ๑๐ ชั่วโมงก็มี

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็คิดว่า ชีวิตของเราจะดีหรือร้าย จะได้หรือเสีย ก็อยู่ที่เวลาในอาชีพนี้แหละเป็นสำคัญ เราจึงจะต้องเอาประโยชน์(ที่เป็นกุศล)จากอาชีพให้ได้มากที่สุด แม้แต่สุขภาวะจะได้จะเสีย ก็ดูที่นี้ได้เป็นแหล่งใหญ่

(คำว่า “อาชีพ” ก็บอกอยู่ในตัวถึงความสำคัญของมัน คือเป็นคำเดียวกับชีพหรือชีวิต หมายความว่าชีวิตของเราอยู่ได้ด้วยมัน)

ในเมื่อเวลาของเราส่วนใหญ่หมดไปในอาชีพ แล้วหลักการของชีวิตก็บอกอยู่ว่า มนุษย์จะตั้งงามเลิศประเสริฐได้ด้วยการพัฒนาชีวิต หรือฝึกฝนตนเอง เราควรจะใช้เวลาให้มากที่สุดในการที่จะพัฒนาชีวิตของเรา ในเมื่อเวลาในการประกอบอาชีพเป็นเวลาส่วนใหญ่ถึงหนึ่งในสามของชีวิตอย่างนี้แล้ว เราจึงควรจะต้องทำเวลาในอาชีพนั้นให้เป็นเวลาของการพัฒนาชีวิตไปด้วย

ดังนั้น เราจะต้องเอาอาชีพนั้นแหละ เป็นแดน หรือเป็นเวทีของการพัฒนาชีวิต

ที่จริง ถ้าดำเนินชีวิตถูกต้อง อาชีพย่อมเป็นเวทีพัฒนาชีวิตของแต่ละคนอยู่แล้ว และอาชีพอำนวยโอกาสในการพัฒนาชีวิตอย่างมาก

ดังนั้น เราจะต้องเอาประโยชน์จากอาชีพในด้านที่เป็นสาระของชีวิตนี้ให้ได้ ไม่ใช่แค่ให้มันเป็นเวทีหาเงินหาทอง ไม่ใช่แค่ช่วยให้คนหายโรคหายภัยเท่านั้น แต่ให้เป็นแดนหรือเป็นสนามที่ทำการพัฒนาตัวเองด้วย

ในการทำงานอาชีพนั้น เราได้โอกาสพัฒนาตัวเอง ในชีวิตทั้ง ๓ แດน

เราจะพัฒนาความสัมพันธ์ทั้งกับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ทาง ธรรมชาติ และทางสังคม ทั้งทักษะทุกด้าน ความแคล่วคล่องทาง พฤติกรรม การรู้จักพูดจาติดต่อสื่อสารให้ได้ผล การสร้าง บรรยากาศแห่งความร่าเริงเบิกบานมีความสุขในการอยู่และ ทำงานร่วมกัน ฯลฯ

เราจะพัฒนาจิตใจของตนเอง ทั้งในความเข้มแข็งอดทน ความมีฉันทะ ความเพียรพยายาม ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความมีเมตตากรุณา ความมีน้ำใจร่วมใจส่งเสริม ความ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความมีสติ มีสมาธิ การมีความร่าเริงเบิกบาน ความสดชื่นแจ่มใส ความอิมใจชื่นใจ และความสุข

เราจะพัฒนาปัญญา ทั้งในการรอบรู้เรื่องราวของการทำงาน รู้ เข้าใจวิชาการที่เกี่ยวข้อง เรียนรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ มากมาย ฝึกการคิดแก้ปัญหาต่างๆ หลากหลาย วิเคราะห์วิจัย หาทางปรับปรุงพัฒนากิจการ หรือริเริ่มสร้างสรรค์ การที่จะแผ่ ขยายประโยชน์สุข ตลอดจนรู้จักโลกเข้าใจชีวิตหมดเลย

ถ้าตั้งใจตั้งเจตนาโดยมีความตระหนักรู้ที่จะพัฒนาตนอย่าง ที่ว่านี้ ก็จะได้ผลดีเต็มที่ อีกทั้งจะช่วยให้ทำงานด้วยความพึงพอใจ มีความสุขในอาชีพการงานด้วย ไม่ว่าจะเจตดีเจตร้าย งานง่ายงาน ยาก หรือปัญหาใหญ่่น้อย ก็เป็นประสบการณ์และเป็นแบบฝึกหัด ในการพัฒนาตนทั้งนั้น มีแต่ได้ โดยเฉพาะ ยิ่งยาก-ยิ่งได้มาก แล้ว อาชีพก็ดำเนินไปในสุขภาวะด้วย

ควรจะแยกออกมาเน้นไว้เป็นพิเศษในแง่ของความสุขว่า ในเมืองงานอาชีพครองเวลาส่วนใหญ่แห่งชีวิตของเรา เราจะมีความสุขมาก หรือมีความสุขมาก ก็อยู่ที่การงานนี้แหละ ดังนั้นจะต้องทำให้การงานอาชีพเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขให้ได้ มิฉะนั้นเราจะมีชีวิตที่มีความสุขมากมาย

เมื่อคนพัฒนาโดยใช้อาชีพเป็นเวทีฝึกฝน ก็จะต้องดีงาม และจะส่งผลกลับมาช่วยให้งานในอาชีพยิ่งได้ผลมากขึ้นด้วย แล้วงานที่ได้ผล ก็ยิ่งทำให้คนยิ่งพัฒนา ยิ่งมีความสุข เป็นวงจรปัจจุอาการ

แต่ถ้าทำงานอาชีพไม่เป็น อาชีพก็จะมีประโยชน์เท่าที่ควร ทั้งตัวเองก็ทุกข์ แล้วบางทีก็เป็นโทษไปเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์อีก

จึงต้องจัดการกับเรื่องอาชีพะนี้ให้ดีให้ได้

## สังคัมมวินัย คนจึงได้มีโอกาส

๔. วินัยบัญญัติ\* คือ ศิลปะประเภทข้อบัญญัติเพื่อเป็นแบบแผนสำหรับการอยู่ร่วมกันในชุมชน หรือในสังคัม

จะเห็นความแตกต่างว่า ศิล ๓ หมวดแรก ให้ไว้เพียงหลักการกว้างๆ แล้วผู้ปฏิบัติก็ควบคุมดูแลตัวเองให้เป็นอยู่ดำเนินชีวิตไปตามหลักการนั้น แต่ศิลหมวดวินัยบัญญัตินี้ ประกอบด้วยข้อกำหนด (ข้ออนุญาตและข้อห้าม หรือจาริตต์และวาริตต์) ที่บัญญัติจัดตั้งวางไว้เป็นรายการที่แน่นอนชัดเจน อย่างที่เรียกว่าเป็นข้อๆ เป็นมาตราๆ เป็นต้น

\* ในศิล ๔ หมวด ของเดิม ซึ่งท่านจัดแสดงไว้สำหรับพระสงฆ์ ศิลหมวดนี้เรียกว่า ปาฏิโมกขสังวรศิล และจัดเป็นหมวดแรก ในที่นี้ ใช้คำว่า "วินัยบัญญัติ" (ข้อบัญญัติที่เป็นวินัย) เพื่อให้เป็นคำกลางๆ ที่ใช้ได้ทั่วไป (ศิล ๔ หมวด ของเดิมสำหรับพระสงฆ์ เรียกว่า ปาริสุทธิศิล ๔ เรียงลำดับเป็น ปาฏิโมกขสังวรศิล อินทริยสังวรศิล อาชีวะปาริสุทธิศิล ปัจฉยสันนิสิตศิล)

(ในวินัยของพระ เรียกแต่ละข้อ หรือแต่ละมาตรา ว่า "สิกขาบท" แปลว่า ข้อศึกษา หรือข้อฝึก)

แต่ทั้งนี้ ในศีล ๓ หมวดแรกนั้น ถ้าการปฏิบัติใดๆ ควรระบุข้อกำหนดไว้ให้แน่ชัด ก็จะนำมาบัญญัติไว้ในหมวดวินัยบัญญัตินี้ด้วย เช่น ข้อกำหนดเกี่ยวกับอาชีวะที่วางไว้เป็นสิกขาบทไม่น้อย ดังนั้น วินัยบัญญัติจึงครอบคลุมศีลทั้งหมดในระดับทั่วไป

หลักการของวินัยบัญญัติก็คือ การอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน เป็นสังคม ต้องมีกติกา ที่เป็นข้อตกลงหรือข้อหมายรู้ร่วมกันในการเป็นอยู่ สัมพันธ์กัน และดำเนินกิจการต่างๆ ซึ่งอาจจะเรียกว่า กฎเกณฑ์ระเบียบ กฎหมาย ตลอดจนรัฐธรรมนูญ ที่จะให้กิจการทั้งหลายดำเนินไปด้วยดี และผู้คนอยู่กันร่มเย็นเป็นสุข ในระดับนั้นๆ

อย่างไรก็ดี จุดหมายของวินัยมิใช่เพียงเพื่อให้กิจการทั้งหลายดำเนินไปด้วยดี และให้ผู้คนอยู่กันร่มเย็นเป็นสุข แต่วินัยนั้นเป็นการจัดสรรโอกาส และเป็นเครื่องมือจัดสรรโอกาส

วินัยจัดสรรโอกาสอย่างไร? เราอยู่ในบ้านของเรา ถ้าในบ้านไม่มีวินัย สิ่งของเครื่องใช้ โต๊ะเก้าอี้ วางระเกะระกะไปหมด เราเดินออกจากห้องนอนจะไปประตู ต้องเดินเลี้ยวไปเลี้ยวมา อ้อมโน้นอ้อมนี้ บางทีชนันชนนี้ กว่าจะไปถึงประตูได้ ล่าช้า บางทีเจ็บตัวด้วย แย่เลย

แต่พอมีวินัย สิ่งของเครื่องใช้อะไรควรอยู่ที่ไหน ก็จัดเข้าที่ เรียบร้อยหมด โอกาสเปิดให้เต็มที่ เราเดินพรวดเดียวจากห้องนอนถึงประตู ก็ออกไปได้ง่ายและฉับไว

ในระดับสังคมก็เหมือนกัน เรามีกฎจราจร ก็ทำให้คนมีโอกาสในการเดินทาง ทำให้ไปไหนมาไหนได้สะดวก แต่ถ้าขาดวินัย ไม่มีกฎกติกา ก็ติดขัด เสียโอกาส หหมดความสะดวก

ถ้าบ้านเมืองไม่ดี คนขาดวินัย เบียดเบียนกัน เกิดอาชญากรรมมาก มีภัยต่อชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน คนจะไปไหนก็หวาดระแวงกัน บอกว่าเวลานั้นย่านนั้นแถบนั้น อย่าไป จะทำกิจกรรมทางธุรกิจ ทางสังคม ทางการศึกษา ก็ติดขัดไปหมด จะพัฒนาชีวิตก็ไม่ได้ พัฒนาสังคมก็ไม่ได้

ด้วยเหตุนี้ เราจึงจัดตั้งตราภุมายขึ้นมา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการจัดการให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทำให้มีโอกาสมากที่สุด ที่จะอยู่จะทำการเพื่อผลที่ต้องการ

อนึ่ง ที่ว่าวินัยจัดสรรให้มีโอกาส หรือเอื้อโอกาสนั้น เป็นเรื่องสัมพันธ์กับจุดหมาย กล่าวคือ วินัยช่วยให้เกิดมีโอกาสที่จะอยู่จะจะทำจะดำเนินการในทางที่จะบรรลุจุดหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง ของหมู่ชน ชุมชน สังคม ตลอดจนองค์กร หรือกิจการนั้นๆ

ด้วยเหตุนี้ ในเวลาเดียวกันนั้น วินัยจึงปิดกั้นโอกาส เรียกว่าปิดช่องทาง มิให้มีการกระทำดำเนินการที่จะขัดขวางบั่นทอนการก้าวไปสู่จุดหมายที่มุ่งหวังนั้น

ตัวอย่างก็ดูที่วินัยของพระสงฆ์นี้แหละ ว่าวินัยจัดสรรโอกาสอย่างไร

การมีวัดมีพระสงฆ์ขึ้นมานั้น มีหลักการและความมุ่งหมายชัดเจนว่า เป็นการดำเนินวิถีชีวิตแบบสมณะ เพื่อให้ผู้ที่ร่วมอยู่ในสังฆะมีเครื่องช่วยเกื้อหนุนส่งเสริมให้มีความพร้อมมากที่สุด ที่



จะมุ่งเจริญไตรสิกขา คือฝึกศึกษาพัฒนาตน ให้ลู่ถึงวิมุตติหลุดพ้น มีอิสรภาพแห่งนิพพาน และให้ชุมชนแห่งสังฆะนี้เป็นแหล่งที่ผู้มีชีวิตอันเป็นอิสระ สามารถเอื้ออวยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแก่มหาชนได้เต็มที่

ดังนั้น ประมวลวินัยบัญญัติสำหรับสังฆะ ที่มีชื่อว่าปาฏิโมกข์ จึงประกอบด้วยพุทธบัญญัติ ที่จัดวางระเบียบความเป็นอยู่ให้เป็น วิถีชีวิตแห่งการเจริญไตรสิกขา และเป็นนาบุญที่หว่านธรรม อำนวยกุศล โดยมีข้อกำหนด ทั้งด้านที่เอื้อเสริมโอกาสในการที่จะ ปฏิบัติสู่จุดหมาย และด้านที่ปิดกั้นช่องโหว่มิให้เกิดมีสิ่งกีดขวาง ต่อการก้าวสู่จุดหมายนั้น

เมื่อพูดในชั้นจุดหมายรวมของมนุษยชาติ ว่าตามหลักพุทธ ศาสนา วินัยก็จะมุ่งจัดตั้งวางระเบียบชีวิตระบบสังคม (รวมทั้ง ระบบเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง) ที่จะให้มนุษย์มีโอกาสดี ที่สุดในการดำเนินชีวิตที่ดี และพัฒนาชีวิตของตน โดยที่พร้อมกัน นั้น ก็ปิดช่องต่อสิ่งที่จะกีดขวางบั่นรอนหรือทำลายระบบการ ดำเนินชีวิตที่ดีและการพัฒนาตนของมนุษย์นั้น

วินัยพื้นฐานสำหรับสังคมมนุษย์ จึงได้แก่ ศีล ๕ ซึ่งเป็น ข้อกำหนดอย่างต่ำสำหรับชาวบ้าน ที่จะให้สังคมมีความสงบ เรียบร้อยในระดับที่พออยู่กันได้ ไม่ลุกเป็นไฟ ให้บุคคลมีโอกาส พอที่จะดำเนินชีวิตที่ดีและพัฒนาชีวิตของตนได้

จึงถือได้ว่า ศีล ๕ เป็นฐานของการจัดระเบียบสังคม ดังที่ ปรากฏว่า จากศีล ๕ นี้ ก็พัฒนาเป็นกฎหมาย เป็นระเบียบ กฎเกณฑ์อะไรต่ออะไรขึ้นไปอีกทีหนึ่ง

โดยมากกฎหมายของเราก็อาศัยศีล ๕ นี้แหละเป็นฐาน ขยายออกไปจากเรื่องศีลนี้แหละ เป็นกฎหมายเกี่ยวกับชีวิต ร่างกาย เกี่ยวกับทรัพย์สิน เกี่ยวกับครอบครัว เกี่ยวกับเรื่องทางเพศ เรื่องการใช้วาจา และเรื่องสิ่งเสพติดมั่วเมา เรื่องเหล่านี้เป็น หัวข้อใหญ่ในการตรากฎหมาย

โดยนัยที่ว่ามา ถ้าไม่มีวินัย มนุษย์ก็จะสูญเสียโอกาสในการที่จะดำเนินชีวิตที่ดี และที่จะพัฒนาชีวิตของตนให้ดีขึ้น

แต่น่าสังเกตว่า ระบบสังคมหรืออารยธรรมปัจจุบัน ดูเหมือนจะทำการในทางที่ค่อนข้างจะตรงข้าม คือ กลับเอื้อเสริมโอกาส (เปิดช่อง) ให้มนุษย์ดำเนินชีวิตในทางที่เป็นโทษแก่ตนเอง ขัดขวางการพัฒนาชีวิตของตน

บางทีอาจจะเป็นการจัดระเบียบชีวิตและระบบสังคม ในปัจจุบันนั้น ยังตั้งอยู่บนฐานแห่งความคิดที่เลือนลอย ขาดหลักการและจุดหมายที่ชัดเจน

อาจเป็นได้ว่า เราอยู่ในยุคที่เป็นเพียงประชาธิปไตยอย่างว่า หรือประชาธิปไตยแค่ตามที่เรียกกันไป (so-called democracy) ที่มนุษย์ยังไม่เข้าใจความหมายของวินัยและเสรีภาพ มองไม่ชัดว่า วินัยมีไว้ทำไม เสรีภาพมีเพื่ออะไรกันแน่ เริ่มตั้งแต่เข้าใจผิด มองวินัยเป็นเครื่องบังคับ มองเสรีภาพเป็นการทำอะไรได้ตามใจชอบที่จะกินเสพหาผลประโยชน์ได้ตามต้องการ แล้วก็เลยใช้วินัยและใช้เสรีภาพผิดทาง ไม่ช่วยให้บรรลุจุดหมายของชีวิตและสังคม

ยุคนี้กันแค่นี้ก่อนว่า วินัยเป็นเครื่องจัดสรรเอื้ออำนวยโอกาส เพื่อให้มนุษย์พัฒนาชีวิตของตน

แล้วทีนี้ เมื่อมนุษย์มีเสรีภาพ เขาก็สามารถนำโอกาสที่วินัยจัดสรรให้ไปใช้ในการพัฒนาชีวิตได้ตามความมุ่งหมาย

นี่ก็หมายความว่า สังคมที่มีวินัย มีกฎหมาย มีรัฐธรรมนูญที่ดีที่สุด คือสังคมที่จัดสรรด้วยวินัย ด้วยกฎหมาย ด้วยรัฐธรรมนูญ เป็นต้นนั้น ให้มนุษย์ในสังคมนั้นมีโอกาสพัฒนาชีวิตได้ดีที่สุด

คงเห็นได้แล้วว่า ศิล ๔ หมวด ที่ทางพระเจ้าจัดแบ่งไว้นี้ เป็นหลักการดำเนินชีวิตและพัฒนามนุษย์ ที่ล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับ สุขภาวะทั้งนั้น

ต่อจากศีล ก็ไปเรื่องจิตใจ แล้วก็เรื่องปัญญา ตามลำดับที่ว่า

แดนที่ ๒ คือ ภาวะจิต ซึ่งโยงถึงการพัฒนาจิตใจด้วย

แดนที่ ๓ คือ การใช้ปัญญา ซึ่งโยงถึงการพัฒนาปัญญาด้วย

นอกจากพูดถึงเรื่องของจิตใจ และเรื่องปัญญาในแต่ละแดนนั้นๆ แล้ว ก็ต้องพูดถึงเรื่องที่ภาวะจิต กับปัญญา เป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันด้วย

อย่างไรก็ตาม พอดีว่า ในตอนที่ผ่านมา ได้พูดเรื่องภาวะจิต และเรื่องปัญญา รวมทั้งเรื่องที่ภาวะจิตกับปัญญาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันมาไม่น้อยแล้ว จึงเห็นว่าในที่นี้ เรื่องของแดนจิตใจและแดนปัญญา น่าจะพอแค่นั้นก่อน

## สุขภาวะ พึงทำให้ได้ จนถึงขณะสุดท้ายของชีวิต

เมื่อพอควรแล้ว ก็จะไปพูดถึงเรื่องเกร็ดๆ และเรื่องแถมพิเศษไว้หน่อย

เรื่องหนึ่งที่อยากให้สังเกตก็คือ ในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะปัญหาชีวิตจิตใจ หรือในการดับทุกข์นั้น วิธีการทางจิตใจ กับวิธีการทางปัญญา มีประโยชน์ในคนละระดับ และได้ผลต่างกัน

เรื่องที่สำคัญคือ “ความสุข” ก็มีความสุขในระดับจิตใจ และความสุขในระดับปัญญา ซึ่งประณีตต่างกัน

ว่ากันแบบรวบรัด ความสุขในระดับจิตใจ ถึงจะลึกซึ้งแค่ไหน ก็ยังไม่เป็นอิสระจริง ต้องมีปัญญาเข้ามาปลดปล่อย จึงจะเป็นอิสระสมบูรณ์

ในการแก้ปัญหาจิตใจในชีวิตประจำวัน อย่างที่เจอกันบ่อยๆ เช่นเรื่องความโกรธ ก็มีทั้งวิธีการทางจิต และวิธีการทางปัญญา ซึ่งอาจจะโยงกัน และได้ผลแตกต่างกันหลายระดับ

การปฏิบัติต่อประสบการณ์และสถานการณ์ต่างๆ ก็สามารถใช้วิธีการทางจิต หรือวิธีการทางปัญญา หรือทั้งสองอย่างประสานกัน แต่ในที่สุด การแก้ไขขั้นปลดปล่อยจะต้องถึงปัญญา

อย่างเรื่องเกิดมารวย-เกิดมาจน เกิดมาสวย-เกิดมาขี้เหร่ ฯลฯ ก็ไม่มีฝ่ายไหนได้เปรียบหรือเสียเปรียบจริง อยู่ที่มีวิธีปฏิบัติจัดการทางจิตและทางปัญญาอย่างไร

ในการใช้วิธีทางจิต และวิธีทางปัญญาทั้งหมดนั้น ตัวทำงานสำคัญที่พึงใส่ใจเป็นพิเศษ คือ โยนิโสมนสิการ ที่อาจพลิกสถานการณ์ร้ายสุด ให้กลับเป็นดีอย่างยิ่งก็ได้

เมื่อเวลาอาจจะหมดแล้ว ก็ขอยกตัวอย่างตอนท้ายสุดเลย คือในเวลาที่คุณจะตาย คนทั้งหลายก็มาคิดกัน รวมทั้งทางแพทย์ก็ต้องคิดว่า จะช่วยคนไข้ที่ใกล้ตายอย่างไร จะช่วยให้เขาตายอย่างไรจะดีที่สุด

อย่างที่ว่าแล้ว การปฏิบัติในเรื่องนี้ มีทั้งในระดับจิตใจ และในระดับปัญญา ส่วนในระดับทางกายนั้นก็ถือว่า แนนอนอยู่แล้ว คุณหมอมองต้องพยายามช่วยเต็มที่

ในระดับจิตใจนั้น ตามปกติเราจะให้คนใช้เอาจิตยึดเหนี่ยวกับสิ่งที่ดี ๆ อย่างโบราณว่าให้บอกอรหัง หรือเอาคำว่าพุทโธมาให้ว่า หรือให้ฟังเสียงสวดมนต์

ลูกหลานอาจจะมาขึ้นใกล้ๆ แล้วก็มาพูดทวนให้คุณพ่อ-คุณแม่ คุณปู่-คุณย่า คุณตา-คุณยายฟังว่า เมื่อนั้นๆ นะ คุณพ่อคุณแม่ไปทำบุญที่นั่นมา การทำบุญครั้งนั้นสำคัญ เป็นประโยชน์มาก อย่างนั้นๆ ให้จิตใจของท่านอยู่กับบุญกุศล ไม่กระวนกระวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แกว่งไกวไปที่อื่น และใจของท่านมีความชื่นชมยินดี เกิดปีติ อิมใจ ปลื้มใจ มีความสุข เบิกบานผ่องใส

ถ้าสามารถทำให้จิตใจของผู้ป่วยผูกจับอยู่กับบุญ อยู่กับความดี อยู่กับพระพุทธเจ้า อยู่กับพระธรรม อยู่กับพระรัตนตรัย อยู่กับอะไรก็ได้ที่ดี ๆ ไม่ไปไหนอื่นเลย แล้วสงบ ผ่องใสได้ ก็ถือว่าประสบความสำเร็จ

ที่ว่านี้คืออยู่ด้วยศรัทธา อยู่ด้วยสิ่งยึดเหนี่ยวที่ทำให้จิตใจไม่ว้าวุ่น ไม่เศร้าหมอง ไม่ทุกข์ ไม่บีบคั้น ไม่กระวนกระวาย ซึ่งก็เป็น การดีอย่างยิ่งแล้ว

แต่ยังมีอีกขั้นหนึ่ง ขอให้คิดเองว่า ระหว่างการทำให้คนใกล้ตายมีสิ่งดีงามยึดถือ เช่นบุญกุศลอยู่กับใจ ซึ่งดีมากแล้วนี้ กับอีกขั้นหนึ่งคือ การทำให้ท่านผู้ที่มีชีวิตในขณะสุดท้ายนั้น ได้เกิดมีความรู้ความเข้าใจมองเห็นความจริงของชีวิต มองเห็นโลกเห็นชีวิตตามเป็นจริงว่า สังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างนี้ โลกนี้เป็นอย่างนี้ มนุษย์ทั้งหลายเป็นอย่างนี้ มองเห็นชีวิตสังขารตามสภาวะ แล้ววางใจต่อชีวิตและต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงได้ วางใจลงตัว ไม่ยึดอะไรเลย ปลอดโปร่ง โล่ง สว่าง อย่างไหนจะดีกว่ากัน

ย้าว่า ระหว่างการมีจิตยึดอยู่กับสิ่งที่ดีที่สุด ระลึกถึงพระรัตนตรัย หรือใจอยู่กับบุญกุศลที่ดีแล้วนี้ กับการมีจิตที่มีปัญญาสว่างแจ้ง รู้เข้าใจมองเห็นความจริงแล้ววางได้หมด ไม่ยึดเลยนี้ อย่างไรก็ดีว่า

(เสียงตอบว่า อย่างหลัง)

อย่างหลังดีกว่า นี่แหละ จึงบอกว่าต้องมีการแยก อย่างแรก เป็นการใช้วิธีการในระดับจิตใจ เรียกว่าระดับ*สมณะ* อย่างหลังเป็นระดับปัญญา ในเชิง*วิปัสสนา*

ในเรื่องผู้ป่วยโรคร้ายแรงหมดทางรักษา มีแง่พิจารณาอีกอย่างหนึ่ง คือการปิดโรคหรือหลอกคนไข้ไม่ให้รู้โรคที่เป็น ว่าดีหรือไม่ดี อันนี้ยังต้องตอบแบบมีเงื่อนไข หรือแยกว่าดีขึ้นไหน และไม่ดีขึ้นใด

การปิดทำนองหลอกนั้นไม่ใช่ว่าไม่ดีเลย ก็มีดีอยู่ชั้นหนึ่ง เริ่มด้วยมีเจตนาดี คือตั้งใจดี หวังดีต่อผู้ป่วย เกรงว่าถ้าบอกความจริงใจผู้ป่วยอาจจะรับไม่ได้ อาจจะหมดกำลังใจ แล้วก็ทรมานหนักโดยเร็ว ก็เป็นการช่วยรักษาระดับจิตใจของเขาไว้ก่อน

ถามว่าการพูดทำนองหลอกอย่างนั้นผิดศีลข้อมุสาวาทใหม่ ก็ดูที่เจตนา มุสาวาทแท้ คือเจตนาพูดให้ผิดจากความจริงเพื่อทำลายประโยชน์ของเขา หรือเพื่อทำให้เขาเสียประโยชน์ (ขอให้นึกถึงกรณีตรงข้ามว่า บอกความจริงด้วยใจมุ่งร้าย จะให้เสียใจตาย ก็มี)

ตัวเจตนาที่เป็นมุสาวาทชั้นเสียศีลก็คือ ตั้งใจจะเบียดเบียนเขา ถ้ามุ่งดีต่อเขา ท่านไม่ถือว่าเป็นมุสาวาทแท้ เพราะเจตนาดีนี้แหละเป็นตัวสำคัญ และเจตนาที่ผิดศีล ก็คือจะเบียดเบียน

ที่นี้ คุณหมอเห็นคนไข้ใจไม่เข้มแข็ง ไม่มีกำลังใจ จะรับไม่ไหว ถ้าขึ้นบอกความจริงนี้ คงวูบเลย จึงตอบเฉียงไป บางทีก็เหมือนกับหลอก อย่างนี้ก็ถือว่าไม่ใช่มุสาวาทแท้ เพราะว่าไม่มีเจตนาเบียดเบียน

แต่ท่านก็ยังไม่ยอมให้บริสุทธิ์ ๑๐๐% เพราะอะไร เพราะยังมีเจตนาพูดให้คลาดจากความจริง และถ้าปล่อยตัวอยู่ในขั้นนี้ ก็จะทำให้เกิดความประมาท เพราะคิดว่าเท่านั้นพอแล้ว พอเจอกรณีอย่างนั้นอีก ก็จะได้แค่หลอกคนไข้ไปเรื่อย

จึงต้องพยายามต่อไป คือต้องพัฒนาทั้งตัวเองของคุณหมอ และพัฒนาคนไข้ โดยหาทางว่า ทำอย่างไร เช่นจะพูดจาแบบไหน ให้คนไข้พัฒนาตัวเองไปสู่การยอมรับความจริงได้ เมื่อไรคนไข้มีปัญญาสว่างแจ้ง ยอมรับความจริง ปลงจิตวางใจลงตัวได้ เมื่อนั้นเขาไม่ต้องยึด ไม่ติด หลุดพ้น เป็นอิสระแล้ว นั่นคือดีที่สุด

นี่แหละที่ต้องว่าเป็นขั้นๆ เมื่อถามว่าดีไหม? ก็ตอบว่าดีในขั้นหนึ่ง อย่าบอกว่าดีปั๊บจบไปเลย ไม่ควรตอบตายตัวไปข้างเดียว ท่านให้มองอะไรๆ เป็นการพัฒนาไปเป็นขั้นๆ ก็ต้องค่อยๆ พัฒนาแล้วค่อยๆ แยกแยะว่าไป

หลักนี้ใช้ได้ทั่วไปกับเรื่องของมนุษย์ ธรรมชาติของมนุษย์นี้ เราจะให้เป็นเหมือนกันหมด เช่น จะให้ทุกคนมีความสุขด้วยปัจจัยตัวเดียวกันเหมือนกันหมด เป็นไปไม่ได้ เพราะว่าในเวลาหนึ่งๆ มนุษย์ทั้งหลายอยู่ในระดับแห่งการพัฒนาที่ต่างๆ กัน จึงมีความต้องการเป็นต้นแตกต่างกัน

แต่พร้อมกันนั้น มนุษย์ทุกคนก็มีธรรมชาติเหมือนกันที่ต้องพัฒนา

ดังนั้น ในขณะที่แต่ละคนแตกต่างกัน อยู่ในระดับการพัฒนาที่ไม่เท่ากัน ก็จึงเหมือนกับมีเงื่อนไขว่ ขอบอย่างเดี๋ยวยอ่าให้เขาหยุดอยู่กับที่ คือให้แต่ละคนพัฒนาก้าวหน้าต่อไป และเราก็ต้องมีระบบการ “ปมอินทรีย์” คือเสริมใส่ปัจจัยเกื้อหนุนหรือกระตุ้นทางบวก เพื่อช่วยให้คนพร้อมที่จะพัฒนา

(ถ้าเรามัวประมาท ไม่ปมอินทรีย์คน ก็อาจจะเปลี่ยงปล้ำแก่ฝ่ายมอมเมาอินทรีย์ไปอย่างไม่รู้ตัว เช่น ในยุคไอทีปัจจุบัน มีปัจจัยตัวแปรเลื่อนลอย หรือปัจจัยที่สังคมละเลยควบคุมไม่ได้มากมาย ถูกปล่อยมากระตุ้นเร้าปลุกปั่นด้านลบ ให้เด็กเกิดความพร้อมทางเพศเร็วไวผิดปกติ ขณะที่ความพร้อมในการที่จะเรียนรู้กลับยิ่งล่าช้า หรือที่ถนัดไป เพราะความละเลยไม่ปมอินทรีย์อย่างที่ว่า จึงเสียท่าแก่ฝ่ายมอมเมาอินทรีย์)

ในกรณีตัวอย่างนี้ ถ้าพิจารณาให้ดี จะมองเห็นหลักการสำคัญรองรับเป็นพื้นอยู่ พูดย่างๆ ว่า คือเรื่อง *ปัจจัยภายใน* กับ *ปัจจัยภายนอก*

อย่างเรื่องคนไข้ ถ้าตัวคนไข้ทำใจได้เอง ใจอยู่กับบุญกุศลได้ จนกระทั่งมองเห็นและยอมรับความจริง วางใจลงตัวเป็นอิสระได้ ก็เรียกว่ามีปัจจัยภายใน ทำให้ช่วยตัวเองได้ หรือพึ่งตนได้

แต่ถ้าคนไข้ใจไม่ดีเลย พึ่งตัวเองไม่ได้ คนเฝ้าไข้ ญาติ และแพทย์พยาบาล ก็ช่วยจัดสภาพแวดล้อม ช่วยพูดชักนำ เป็นต้น (หรือแม้ว่าคนไข้พอจะเข้าทางได้ แต่ผู้ดูแลก็ช่วยเกื้อหนุนอีก) อย่างนี้ก็เป็นปัจจัยภายนอก

ในเรื่องเด็ก เรื่องนักเรียน เยาวชน จนถึงคนทั่วไป ก็เหมือนกัน ก็ใช้หลักการปัจจัย ๒ ด้าน คือ ปัจจัยภายใน กับปัจจัยภายนอก นี้แหละ



ปัจจัยภายในตัวสำคัญ ได้แก่ โยนิโสมนสิการ ที่ได้เอ่ยชื่อมาเป็นครั้งคราว ประปราย

ปัจจัยภายนอกที่สำคัญ คือ คนที่เป็น *กัลยาณมิตร* เช่น แพทย์ พยาบาล ญาติ และคนเฝ้าไข้ ที่จิตใจดี มีความรู้ความเข้าใจ รู้จักพูดจาแนะนำ

ที่นี้ พูดถึงตัวหลักการเลยว่า ในการจะเข้าสู่ หรือเริ่มก่อองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี โดยมีระบบการพัฒนาชีวิตได้นั้น ต้องมีปัจจัยชักนำเกื้อหนุน เรียกว่า “ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ”

*ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ* คือ ปัจจัยที่จะกระตุ้นเร้า เกื้อหนุน ชักนำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ได้แนวคิดที่ถูกต้อง เรียกได้ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของการศึกษา หรือปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ มี ๒ อย่าง คือ

๑. *ปัจจัยภายนอก* หรือองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ปรโตโฆสะ (เสียงจากผู้อื่น หรืออิทธิพลจากภายนอก) เฉพาะอย่างยิ่ง *กัลยาณมิตร*

๒. *ปัจจัยภายใน* หรือองค์ประกอบภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ (ภาษาเก่าแปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย) คือ การรู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ให้หาประโยชน์ได้ และให้เห็นความจริง

ทั้งสองอย่างนี้ เป็นเรื่องใหญ่ ในที่นี้ได้เพียงให้หัวข้อ และย่อความสำคัญไว้ว่า ในการพัฒนามนุษย์ ซึ่งก็รวมการพัฒนาสุขภาพด้วย อยู่ด้วยนี้ จะต้องจัดการกับปัจจัยสองอย่างนี้ให้ดี ทั้ง *ปัจจัยภายนอก* คือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะปัจจัยทางสังคม และ *ปัจจัยภายใน* คือปัจจัยในตัวบุคคล

ด้านปัจจัยภายนอก จะต้องจัดระบบกัลยาณมิตร ให้มีระบบครอบครัว ระบบโรงเรียน ระบบชุมชน ระบบสื่อมวลชน ตลอดจนจนสภาพทั่วไปของสังคม ที่ดี รวมไปถึงการดูแลสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ทางวัตถุ และการส่งเสริมวัฒนธรรมอย่างถูกต้อง (ควรเน้นเรื่องครอบครัวเป็นพิเศษ)

ด้านปัจจัยภายใน สำหรับคนทั่วไป ก็อาศัยปัจจัยภายนอกนั้นแหละ มาเหนี่ยวนำ โดยมีวิธีการที่แยบคาย จนกระทั่งคนฟังตัวได้จริง เมื่อเขามีปัจจัยภายในอยู่ในตัว ที่จะคิดเองได้ คิดเองเป็น

ถ้ามีปัจจัยภายนอก เพียงมีปัจจัยทางสังคมที่ดี ก็จะทำให้ได้ แม้แต่การปมอินทรีย์ ที่จะทำให้คนเกิดความพร้อมที่จะก้าวไปในการพัฒนา แต่ถ้าไม่จัดสภาพสังคมให้ดี ปล่อยให้ปาปมิตระแสดงฤทธิ์กันเกลื่อนไป ก็คงจะได้แค่การมอมอินทรีย์ ที่ทำให้เด็กมีความพร้อมที่จะเสพติดมัวเมาในด้านต่างๆ เร็วไวอย่างที้อาจจะคาดไม่ถึง

ทีพุดนี้เป็นตัวอย่งว่า แม้แต่ในเวลาจะตาย ก็มีสุขภาวะได้ในระดับต่างๆ จนถึงขั้นสูงสุดทีว่า ถ้ามีปัญญาทีสว่างจ้าอย่งนั้น ก็จะมีความสุขทีเป็นอิสระ ดังทีบอกแล้วว่ปัญญาเป็นตัพลดปล่อย ทำให้งตัว ปลงลงได้ วางได้ เป็นอิสระ ล่วงพ้น โลง ไม่มีอะไรมาจำกัด หรือวัดได้

ในระดับจิตใจ บางทียังต้องใช่วิธีครองที คือเอาสิ่งทีดีมายึดถือกำกับไว้ ให้สิ่งทีชั่วร้ายให้ทุกข์เข้ามาไม่ได้ หรือใช่วิธีทดแทน คือเอาสิ่งทีดีเข้ามาแทนทีสิ่งชั่วร้ายซึ่งครองทีหรือครอบงำจิตอยู่ก่อน หรือเป็นวิธีข่มเป็นวิธีปราบสยบฝ่ายร้ายไม่ให้มีกำลังเข้มแข็ง ขึ้นมามีอิทธิฤทธิ์ โดยเอาฝ่ายดีเช่นสมาธิข่มสยบลงไป

รวมความว่า **วิถีทางจิตใจ** เป็นการกดขี่ไว้บ้าง ยึดครองที่บ้าง ทดแทนบ้าง รวมทั้งปลอบประโลมด้วย

แต่ **วิถีทางปัญญา** นี้ เป็นการล้าง ละลาย หรือหลุดพ้นเลย หมายความว่า ทำให้เป็นอิสระปลดปล่อยไปเลย

ดังนั้น สุขภาวะในขั้นปัญญาจึงมีความสำคัญอย่างที่สุด

### ภาวะจิตเพื่อชีวิต

ก่อนจะจบ ขอพูดเรื่องสำคัญบางอย่าง หน่อยๆ เราก็พูดถึงการพัฒนาในระดับต่างๆ แล้ว ก็ควรพูดถึงสิ่งที่จะใช้ประโยชน์ในระดับพื้นฐาน ชนิดที่ควรจะมีเป็นประจำไว้

เราบอกว่า ชีวิตที่ดำเนินไปอย่างถูกต้อง เป็นอยู่ถูกต้อง หรือเป็นอยู่เป็นนี้ มี ๓ แดน คือ แดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แดนภาวะจิตใจ และแดนปัญญา

ทั้งนี้เราแยกได้แล้วว่า ปัญญาซึ่งพัฒนาถึงขั้นวิเศษ จะเป็นตัวปลดปล่อยทำให้เป็นอิสระสูงสุด ทำให้สมบูรณ์ หมายความว่าพอวิเศษมา ก็นำไปสู่วิมุติหลุดพ้นเป็นอิสระ พร้อมทั้งวิสุทธิก็หมดจดสดใส และสุขสงบสันติ

ที่นี้ถอยมาในระดับจิตใจ จะเน้นเรื่องภาวะจิตพื้นฐาน ที่เป็นคุณสมบัติซึ่งทุกคนควรมีไว้ประจำในใจ ซึ่งแยกได้เป็น ๒ ชุด คือ

ก) ภาวะจิตดีชุดประจำข้างใน เพื่อความอยู่ดีมีสุขของตนเอง และเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิตต่อไป

ชุดนี้ ท่านเน้นมากกว่า เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าของการพัฒนาจิตใจ คือ คนไหนที่เข้าไปปฏิบัติธรรม ถ้ายังไม่ได้คุณสมบัติ ๕ อย่างนี้ ถือว่ายังไม่ประสบความสำเร็จ ได้แก่

๑. **ปราโมทย์** คือ ความร่าเริงเบิกบานใจ ข้อนี้เป็นพื้นใจเลย ทุกคนควรมีภาวะจิตนี้เป็นประจำ นี่คือ emotion บวกตัวเด่น (ทางธรรม ในความหมายนี้ อารมณ์เป็นคำเพี้ยน จะเลียงไปใช้ศัพท์ฝรั่งก็ได้)

ในด้านจิตใจ ถือว่าปราโมทย์นี้สำคัญมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ปาโมชฺชพหุโต ภิกขุ ทุกฺขสฺสนฺตํ กิริสฺสตี”  
(ภิกษุผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกขให้หมดสิ้นไป)

“ทำทุกขให้หมดสิ้นไป” ก็คือสุขจนในที่สุดบรรลุนิพพานได้ ทุกคนจึงควรมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ ให้เป็นพื้นใจเลยทีเดียว แต่เป็นความร่าเริงชื่นใจ ร่าเริงสดใส ร่าเริงปลอดโปร่งใจ ไม่ใช่ร่าเริงแค่สมใจ จึงเป็นภาวะจิตกุศล เป็น positive emotion

๒. **ปิติ** คือ ความอิมใจ ปลื้มใจ เช่นว่า เวลาทำงานทำการถ้าจิตของเราไม่ตั้งไว้ผิด ใจของเราไม่ฟุ้งเพ้อ ไม่ไปมัวหวังเพ้อกับกาลข้างหน้า เราจะได้ความอิมใจจากงานที่ทำ เราทำงานไป งานก็เดินหน้าไป จิตของเราก็ปิติ อิมใจไปกับงานที่เดินหน้าไป ใกล้เคียงความสำเร็จเข้าไป ถ้าได้ผลสำเร็จสำคัญ ก็ปลื้มใจ

๓. **ปัสสัทธิ** คือ ความผ่อนคลาย เรียบรื่น สงบสบาย ไม่เครียด ข้อสามนี้ ตรงข้ามกับที่เป็นปัญหาแก่นักในปัจจุบัน อย่างที่บ่นกันว่าคนมักเครียด แสดงว่าดำเนินชีวิตผิด เพราะถ้าโลกเจริญจริง ก็ต้องดำเนินชีวิตได้ถูกได้ดี ก็ต้องมีชีวิตที่ดีขึ้น ต้องมีปัสสัทธิ

อนึ่ง สามข้อนี้มาต่อกันเองโดยธรรมชาติ เมื่อมีปราโมทย์แล้ว ก็เปิดโอกาสให้เกิดปิติ พอมีปิติ อิมใจ ปลื้มใจแล้ว ปัสสัทธิก็มาเองโดยอัตโนมัติ ก็จะมีรู้สึกผ่อนคลายรื่นสบาย

ควรสังเกตเป็นพิเศษว่า บัณฑิตนี้เป็นข้อที่โยงระหว่างกายกับใจ คือพอเกิดบัณฑิตแล้ว ความผ่อนคลายก็จะมีทั้งทางกายและทางใจ และความเครียดก็เช่นเดียวกัน ถ้าเกิดความเครียดแล้ว ก็จะเครียดทั้งกายและใจ

๔. สุข คือ ความฉ่ำชื่นรื่นใจ พอมีบัณฑิต ผ่อนคลายแล้ว ความสุขก็มา คนก็มีความสุข

๕. สมภาติ คือ ภาวะที่จิตมันแน่ว อยู่ตัว ไม่มีอะไรบกรวน จะคิด จะพิจารณา จะทำอะไร ใจก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว ซึ่งอาศัยความสุข คือความสุขเป็นตัวเอื้อเปิดโอกาสให้จิตเป็นสมภาติ ตั้งมั่น อยู่ตัว เข้าที่ ช่วยให้จิตนั้นไม่ถูกระบายบกรวน แล้วอะไรๆ ก็ระบายมันไม่ได้ และมันก็อยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ

ดูง่ายๆ ว่า จิตที่เป็นสมภาติ ก็คือจิตที่อยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ ถ้าจิตของใครยังไม่อยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามที่ต้องการ ก็ยังไม่เป็นสมภาติ พอจิตนั้นตั้งมั่น เข้าที่ อยู่ตัว ก็ไม่ถูกระบายบกรวน ระบายมันไม่ได้

ควรนึกไว้ด้วยว่า ความสุขนี้ก็สำคัญมาก ถ้าไม่มีสุขแล้ว สมภาติจะเกิดได้ยาก ท่านให้หลักว่า สุขเป็นบรรทัดฐานของสมภาติ เมื่อมีสุข จิตก็ได้โอกาสอยู่ตัวสงบ แต่พอทุกข์ จิตถูกบีบคั้น ก็จะต้องดิ้นรน จึงเป็นสมภาติได้ยาก ต่อจากนั้น พอมีสมภาติแล้ว ก็ยังสุข

เป็นอันว่า คุณสมบัติ ๕ อย่างนี้ ควรทำให้มีในจิตใจอยู่เสมอ เป็นภาวะจิตที่ดี เป็น positive emotions จะเรียกตามภาษานิยมว่าอารมณ์ฝ่ายบวกก็แล้วแต่ นี่ก็คือจิตที่มีสุขภาวะ

ภาวะจิตที่มี *ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมภาณี* มีชื่อรวมเรียกว่า ธรรมสมาธิ หมายความว่า เมื่อภาวะจิตมีคุณสมบัติทั้ง ๕ นี้ตั้งแนวเข้าที่แล้ว จิตก็มั่นแน่วเป็นสมาธิ

พอจิตเป็นสมาธิแล้ว ถ้าเดินหน้าถูก ไม่เฉไฉเสีย ก็ก้าวไปสู่ปัญญา แต่ถ้าไม่จัดการให้ถูก ก็ไม่ไป แต่ตอนนั้นจิตเองนั้นดี พร้อมแล้ว

จิตที่เป็นสมาธินั้น ท่านใช้คำว่า “กัมมณีย์” (หรือ กรรมณีย์) แปลว่า ควรแก่งาน คือเป็นจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งาน หรือใช้งานได้ดี ถ้าเอาไปใช้งานทางปัญญา ก็จะถูกต้องและดีที่สุด เป็นไปตามระบบของการพัฒนาชีวิต

อย่างไรก็ตาม บางคนเอาจิตสมาธิที่เหมาะสมแก่งานนี้ไปใช้ทางอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์บ้าง เอาไปใช้เป็นที่หลบปัญหาอยู่สบายกับความสุขบ้าง ซึ่งเป็นการใช้ไม่ถูกทาง เขาไป จะทำให้เกิดปัญหา อย่างน้อยก็ทำให้หยุดชะงัก ไม่ก้าวไปสู่จุดหมายที่แท้

สมาธิแม้จะเป็นภาวะจิตที่ดี เป็นกุศล แต่สิ่งที่ดี ถ้าใช้ไม่ถูก ก็เป็นโทษได้ เรียกว่ากุศลเป็นปัจจัยแก่อกุศล ในทำนองเดียวกับที่อกุศลก็เป็นปัจจัยแก่กุศลได้

สมาธินั้นมีคาบอกลักษณะว่า เป็น *โกธัสชบักข์* (โกสชชปกฺข) คือเป็นพวกเดียวกับความขี้เกียจ หมายความว่า พอจิตสงบสบาย อยู่ตัวดีแล้ว ก็ชวนให้ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากเคลื่อนไหว เพราะฉะนั้น จึงต้องมีตัวดูดมา นั่นคือ *อวิริยะ* ที่เรียกว่าความเพียร

*ความเพียร* นั้นเป็นความแกล้วกล้า จะบุกฝ่า จะเดินหน้า เร็ว ถ้าไม่มีสมาธิดูไว้ ความเพียรก็จะทำให้พล่าน ท่านก็เลยให้ดูกันระหว่าง *วิริยะ* กับสมาธิ

สมาธิตั้งมั่นสงบ แต่ถ้าไม่มีวิริยะ มันก็ไม่ไป จะหยุดอยู่กับที่ แล้วก็ขี้เกียจ เอาแต่สบายจะมีความสุข แล้วที่นี้พอติดความสุขในสมาธิ ก็เกิดความประมาท กลายเป็นเสีย ดังนั้นจึงต้องมีวิริยะมาดูแล

เมื่อมีทั้งสองอย่างมาดูแลกัน วิริยะคือความเพียรนี้จะเดินหน้า เมื่อมีสมาธิด้วย ก็จะเดินหน้าอย่างเรียบสงบมั่นคง เป็นการก้าวไปด้วยดี เรียกว่า มีวิริยะ กับสมาธิ มาคู่กัน

เช่นเดียวกับเมื่อมีศรัทธา ก็ต้องมีปัญญามาดูแลไว้ ไม่ให้กลายเป็นเรื่องง่าย หรืองมงาย

แล้วทั้งหมดนั้น ก็มีสติเป็นตัวคอยดู คอยคุม คอยตรวจสอบ คอยปรับให้เข้าที่ ให้พอดี

เมื่อकिนี้ พุทฺธมาถึงสมาธิ แล้วก็เลยเียงต่อไปยังธรรมข้ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง แต่กลายเป็นว่าซักจะนอกเรื่องไปแล้ว หันกลับมาที่ภาวะจิตดี ชุติประจําข้างใน คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ กันอีกหน่อย

เพื่อความสะดวกในการทำความเข้าใจ ขอจัดภาวะจิต ๕ ข้อนี้ เป็น ๒ ช่วง คือ

- ก) ช่วงก้าว ๓ ขั้น คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ
- ข) ช่วงถึงผล ๒ ข้อ คือ สุข และ สมาธิ

ในช่วงทำยคือ ข) สุขเป็นภาวะรับผล เหมือนจบตอน ดูง่าย ๆ เมื่อคนมีความอยาก หรือต้องการ จิตจะดิ้นรน อาจจะได้กับกระวนกระวาย ทูรนทุราย งุ่นง่าน หรือพล่าน ครั้นได้สนองความต้องการ ใจก็สงบ เป็นสุข เช่น หิวน้ำ คืออยากหรือต้องการดื่มน้ำ พอได้น้ำมาดื่มเสร็จ ก็คือได้สนองความต้องการนั้น ความต้องการนั้นจบสงบไป ใจหายกระวนกระวาย สงบลงได้ ถึงภาวะที่เรียกว่า เป็นสุข

พูดอย่างง่าย ความสุขจึงได้แก่การได้สนองความอยาก หรือ ระวังความต้องการ พอความต้องการสงบ ก็จบลงเป็นความสุข นี่คือ ความสุขเป็นผล

ถ้าอยากมาก ต้องการอย่างรุนแรง ความทุรนทุราย กระวน กระวาย งุ่นง่าน หรือพล่าน ก็ยิ่งรุนแรงด้วย ทีนี้ ถ้าต้องรอช้า ก็จะเป็น แรงต้านที่เร่งความกระวนกระวาย เป็นต้นนั้น ให้กลายเป็นความบีบ คั้น อัดอั้น กดดัน ยิ่งถ้าอาการอยาก หรือต้องการนั้น ถูกขัดขวาง ถูก หน่วงเหนี่ยว ความรู้สึกบีบคั้น กดอัด ก็แรงยิ่งขึ้นไปอีก ที่ว่ามานี้ก็คือ ความเครียด ซึ่งเป็นอาการหนึ่งของทุกข์นั่นเอง

ในกรณีนี้ เมื่อพิจารณาเหตุ จะเห็นว่า คนที่ทุกข์ ที่เครียดผู้นี้ ลง สนามชีวิตอย่างโดดเดี่ยว ไม่มีผู้ช่วย ไม่มีที่ปรึกษา แต่ที่สำคัญคือ เป็นสนามมืด ไม่มีแสงสว่าง หมายความว่า เขาไล่ตามความอยาก ความต้องการไปทีละๆ โดยมิไฉนะหรืออวิชชา คลอเคียงครอบหวัคลุม หน้าเขาไป แรงความต้องการที่ส่งออกไป ยังไม่เจอเป้า ยังไม่ได้จัดการ กับที่หมายให้จบสิ้นหมดไป ก็ค้างอยู่ กลายเป็นแรงที่กดอัดตัวเขาเอง

ถ้ามีผู้ช่วย อย่างง่าย ๆ ก็เช่นเป็นคนที่มีปราโมทย์เป็นพื้นใจว่า เริงแจ่มใสอยู่เสมอ ความเครียดนั้นก็เบาลงไป แต่ไม่ใช่แค่นั้น

คนที่มีปราโมทย์ว่าเริงแจ่มใสอยู่นี้ ลึกเข้าไปในใจ ตามปกติก็ คือมีความรู้เข้าใจ มีความรู้คิด ที่มองโลก มองชีวิต มองเหตุการณ์ ต่างๆ แล้วเกิดความรู้เห็นซึ่งมาช่วยเปิดใจให้โล่ง ให้สว่างเห็นทาง ออกทางไป ที่จะไม่มัวข้องขัดบีบอัดติดตันค้างคาเครียดอยู่นั่นเอง

ลักษณะของภาวะจิตที่ปราโมทย์ ก็คือ ใจนั้นเคลื่อนไหวคล่อง ปลอดโปร่งโล่งสะดวก ไม่ติดไม่ตันไม่บีบอัดคับตื้อ เนื่องจากมี ปัญญาทำงานบอกทางสว่างอยู่ ยิ่งถ้ามีโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือ ด้วย ก็มีทางออกทางแก้ หรือแม้แต่พลิกร้ายกลายเป็นดีไปเลย



อย่างไรในกรณีที่ว่าเมื่อไหร่ เมื่อมีความต้องการอะไรขึ้นมา ใจไม่ติดคาอยู่แค่ความต้องการกับสิ่งที่จะได้จะเอา แล้วเครียดเขม็งขึ้นมา แต่ปัญญาที่รู้คิดเข้ามาพาเดินหน้า ย้ายใจไปมองที่ขั้นตอน ลำดับกระบวนการ และกิจกรรมทั้งหลาย ที่จะต้องทำหรือดำเนิน ในการที่จะเป็นปัจจัยให้ได้มาซึ่งผลที่ต้องการ

ในเวลานั้น แม้จะคำนึงห่วงถึงความต้องการและผลที่ต้องการนั้นอยู่ ใจก็ไม่ติดไม่ถูกบีบอัด เพราะใจกำลังก้าวหน้าไปสู่การที่จะได้สนองความต้องการ แล้วพอได้ทำกิจกรรม ได้ดำเนินขั้นตอนก้าวไปๆ ความติดตันกดอัด ก็ไม่มี แม้แต่ยังไม่ได้สิ่งที่ต้องการ การที่ได้ก้าวไปตามลำดับขั้นตอนนี้ ก็ได้มีการสนองที่ทำให้ปราโมทย์เกิดขึ้นมาได้ต่อเนื่องตลอดเวลา

แม้แต่ทำไปถึงที่สุดแล้ว ไม่ได้ผลที่ต้องการ ไม่สำเร็จ คนมียोगนิโสมนสิการ ก็ไม่ตันอันตื้อ ก็มองไปได้อีก เช่นเห็นต่อไปว่า จะสำเร็จหรือไม่แค่นั้น ก็แล้วแต่เหตุปัจจัยที่รู้ที่ทราบ เมื่อยังไม่ตรงยังไม่พอ ก็ไม่สำเร็จ แล้วเป็นธรรมดาว่า คนเราจะพัฒนาได้ด้วยความรู้จักฝึกตน นี่เราก็เป็นอันว่าได้เริ่มฝึกแล้ว ไม่เสียเปล่า และได้บทเรียนที่จะไปฝึกทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้นต่อไป ก็ไม่ต้องเครียด และปราโมทย์ก็มาได้

ถึงแม้ในกรณีอย่างอื่น เช่นเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เหมือนกัน เมื่อถูกโรคและทุกขเวทนามรุมเร้า ก็ไม่ควรมัวเครียดเป็นทุกข์โดยติดตันอันตื้ออยู่กับการอยากหาย ต้องการพ้นไปจากโรคอย่างเดียว แต่ควรพาใจไปลงสนามหรือขึ้นเวทีที่จะเอาชนะได้ประโยชน์จากความเจ็บไข้ นั้น ด้วยการฝึกปัญญาใช้โยนิโสมนสิการให้ใจเห็นช่องทางออกไป หรือได้ประโยชน์บางอย่าง

ได้พูดมาเรื่องปราโมทย์ ยาวแล้ว ต่อไป ปิติ อิมใจ ปลาทปล้ม ก็สืบต่อจากปราโมทย์นั่นเอง จิตที่ก้าวดำเนินเดินไปได้คล่องในความปลอดภัยโล่งโล่งเบาสบาย ก็ปราโมทย์ ร่าเริงเบิกบาน

เมื่อก้าวไปดี ก็ใกล้เข้าไปๆ ที่จะได้สนใจหมาย มองเห็นความสำเร็จหรือวัตถุประสงค์อยู่ในเอื้อมมือ ก็ปลาทปล้มอิมใจ คือ ปิติ ภาวะจิตนี้ก็ต่อจากปราโมทย์นั่นเอง ไม่ต้องพูดยาว

จากนั้นก็ถึงข้อที่เด่นสำคัญสำหรับคนสมัยนี้ คือ ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย หายเครียด เรียบรื่น

ได้บอกแล้วว่าภาวะจิตนี้เป็นจุดประสานสำคัญระหว่างกายกับใจ ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด เมื่อใจเครียด กายก็เครียด (กายเครียด=สารทุกข์กาย ใจเครียด=สารทุกข์จิต) คนใจเครียด ก็เลยหน้าเซม็ง หน้าถมึง หน้าสยิว หน้านิ้วควมวด เมื่อหายเครียด ก็ผ่อนคลายไปด้วยกันทั้งใจและกาย (ปลุสสุทฎกายจิตต)

พอดีที่ชั่วตอนนี้ เครียดเสียแล้ว สุขก็มาไม่ได้ ทางกายก็เป็นอย่างค่าเก่าที่ว่า เลือดลมติดขัด เดินไม่ดี เป็นปัญหาแก่สุขภาพกายด้วย ระบบการทำงานการเป็นอยู่ของร่างกาย และของทั้งชีวิต ไม่คล่อง ไม่ประสานกลมกลืน เสียสุขภาพะอย่างสำคัญ

ถ้าว่าคนสมัยนี้เครียดกันมาก ก็แสดงว่ามีความสุขกันน้อย ควรรีบแก้ไข จะให้มีความสุข ก็ให้มีปัสสัทธิ มีกายใจเรียบรื่น ผ่อนคลาย

จะผ่อนคลาย มีปัสสัทธิ ก็ตั้งต้นกันที่ปราโมทย์ อย่างที่ว่าแล้ว ให้มีความสุขชื่นร่าเริงเบิกบานเป็นพื้นใจ แล้วภาวะจิตดีชุดประจำข้างใน ทั้ง ๕ อย่าง ก็จะตามกันมา

ได้บอกว่าคุณสุขเป็นผล หรือขั้นรับผลที่จบลงของ ๓ ข้อแรก คือ ปราโมทย์ ปิติ บัณฑิติ ที่ต่อเนื่องกันมา พอกายใจผ่อนคลาย ไม่มีอะไรแข็งขันติดขัด เอบอิม กายใจคลายหมดแล้ว ก็สุข

ท่านเปรียบว่าเหมือนคนเดินทางไกลมากกลางแดด แสงจะร้อนแสบแสบ หิวกระหาย พอมาถึงสระโบกขรณีที่รื่นรมย์ มีน้ำใสสะอาด ก็โดดลงไปอาบดื่ม ความร้อนรุ่มกระหายหิวหมดไป ก็ได้รับความสุขมา ดังที่ว่า ความสุขเป็นขั้นได้รับผล ถึงความสงบ จบลง

ที่นี่ สมภาจิ ข้อสุดท้าย ก็เป็นขั้นผล แต่ไม่เหมือนกับสุข พอสุขแล้ว ไม่มีอะไรขัดข้องรบกวน จิตก็ได้โอกาสตั้งตัวได้มั่นคง เข้าที่ อยู่ตัวของมันเลย นี่คือสมภาจิ

ตรงนี้ก็มาถึงความแตกต่าง

ดังที่ว่าแล้ว ความสุขเป็นขั้นได้รับผล ถึงความสงบ จบที่นั่น

แต่สมภาจิที่เป็นผลสุดท้ายของจิตเอง ที่จิตนั้นทั้งใสกระจ่างสงบ และมีพลัง กลับเป็นภาวะที่จิตนั้นพร้อมดีที่สุด ที่จะทำงาน หรือนำไปใช้งานต่อไป โดยเฉพาะงานของปัญญา ที่จะรู้เข้าใจมองเห็นความจริง สมภาจิจึงกลายเป็นภาวะจิตที่ท่านเรียกว่าเป็น “กัมมณีย์” แปลว่า ควรแก่งาน คือเหมาะที่จะใช้งานต่อไป

ผลสุดท้ายของภาวะจิตชุดประจำข้างในนี้ จึงกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติพัฒนาที่จะก้าวหน้าอย่างมั่นใจยิ่งขึ้นต่อไป

เป็นอันว่า ในใจก็ให้มี ๕ ข้อที่ว่ามานี้แหละ เป็นภาวะจิตที่ดีฝ่ายภายใน เพื่อความอยู่ดีของตนเอง และเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของการพัฒนาชีวิต พร้อมทั้งความสัมฤทธิ์ของบรรดากิจที่พึงปฏิบัติต่อไป

## ภาวะจิตเพื่อสังคม

ข) ภาวะจิตดีชุดแฉะไปข้างนอก เพื่อการสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ และเป็นพื้นฐานของการช่วยผู้อื่นให้พัฒนา

ในการสัมพันธ์ทางสังคม ธรรมคือคุณสมบัติที่พึงพัฒนาขึ้นไว้เป็นพื้นฐาน ก็คือภาวะจิตที่เรียกว่า พรหมวิหาร ๔ ซึ่งคนไทยได้ยินชื่อกันจนคุ้น แต่ก็เข้าใจคลาดเคลื่อนกันไปไกลด้วย

ในที่นี้ ไม่ควรพูดยาวแล้ว เพราะเวลาไม่อำนวย จึงแสดงไว้แต่หัวข้อ และอธิบายย่อ ดังนี้

๑. เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เรามีความสุข ความมีใจแผ่ไมตรี และใฝ่ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น

๒. กรุณา คือ ความสงสาร อยากช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของผู้ประสบทุกข์

๓. มุทิตา คือ ความเบิกบานยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส บันเทิง เบิกบาน ชื่นชม ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ประสบความสุขความสำเร็จ พลอยยินดีด้วย มีใจส่งเสริมเมื่อเขาทำได้ดี มีสุขเจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลาง ที่จะดำรงอยู่ในธรรมตามที่ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขู ไม่เอนเอียงด้วยรักหรือชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม

ทั้งนี้ รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนเองได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน

เป็นอันว่า เวลาไม่พอแล้ว ภาวะจิตดีชุดแฉไปข้างนอก คือ ออกสู่สังคม จึงจบไว้เพียงหัวข้อ และคำอธิบายย่อ ดังที่ว่าเท่านี้

### ก่อนจะจบ ก็ขอแถมหน่อย

ทุกท่านคงทราบอยู่ว่า การทำงานของจิตใจอาศัยระบบของร่างกาย และภาวะจิตใจมีความสัมพันธ์ส่งผลต่อกันกับระบบของร่างกายนั้น

เมื่อคนโกรธ (มีภาวะจิตโกรธ หรือจะยังใช้คำว่ามีอาการโกรธ ก็แล้วแต่) กล้ามเนื้อจะเครียดเขม็งเกร็ง แม้แต่กล้ามเนื้อหน้าหัวใจเต้นแรง หายใจแรงและเร็ว เกิดความเร่าร้อน ระบบการเผาผลาญทั้งหมดเร่งทำงานหนัก ฯลฯ ในระยะยาว ถ้ามักโกรธ หงุดหงิด ร่างกายจะทรุดโทรมไว แก่เร็ว อาจเป็นโรคบางอย่างง่าย เช่น เป็นแผลในกระเพาะอาหาร

ในทางกลับกัน ถ้าโกรธหรือกลัวขึ้นมา แต่ตั้งสติได้ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจ โดยหายใจเข้า-ออกยาว ช้าๆ สม่ำเสมอ อាកกรเครียดเกร็ง เป็นต้น ของร่างกาย ก็จะบรรเทาลง แม้แต่อាកกรประหม่าก็อาจหายได้ และภาวะจิตก็จะดีขึ้นด้วย เรียกว่า ผ่อนคลายสบายขึ้นทั้งองค์ภาพพ

อย่างง่าย ๆ ถ้ากายเครียด ใจก็เครียดด้วย ถ้าใจเครียด กายก็เครียดด้วย

ข้อควรใส่ใจพิเศษตอนนี้อยู่ที่ว่า ภาวะจิต ๒ ชุดซึ่งยกมาพูดที่นี่ นอกจากมีความสำคัญในการพัฒนาจิตใจ และเอื้อต่อการทำงานของปัญญาแล้ว ก็ส่งผลดีต่อร่างกาย เกื้อหนุนสุขภาพกายอย่างมาก

ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือเมตตา พอเมตตาเกิดขึ้นในใจ กล้ามเนื้อทั้งหลายได้พัก การหายใจเรียบรื่น ทั้งระบบของร่างกาย ผ่อนคลาย ความสงบเย็นเกิดขึ้น การเผาผลาญลดน้อย

ถ้ามีเมตตาประจำใจในระยะยาว นอกจากแก่ช้ำแล้ว ก็จะมี บุคลิกภาพอ่อนโยน มีเสน่ห์ หรือชวนคบหา และให้เกิดความสุข แก่ผู้เข้ามาใกล้ชิดด้วย

คนที่มีภาวะจิตด้านลบ (negative emotions) เช่น โศกเศร้า ห่วงกังวล เบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดกำลังใจ ฯลฯ นอกจากร่างกาย จะทรุดโทรมไปขั้นหนึ่งแล้ว บางทียังทำให้เบื่ออาหาร เป็นต้น ซ้ำๆ เข้าอีกขั้น ทำให้เกิดผลเสียร้ายแรง อาจจะทำให้เสื่อมสุขภาพกายถึงขั้น เสี่ยงชีวิตก็ได้

แต่ในทางตรงข้าม ผู้มีภาวะจิตที่ดี เฉพาะอย่างยิ่งมีปิติ อิม ใจ แม้กายจะอด ก็อยู่ดีได้นาน แถมมีผิวพรรณงามผ่องใสด้วย

ดังเรื่องราว ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จเข้าไปบิณฑบาตใน หมู่บ้านพราหมณ์แห่งหนึ่ง ไม่ทรงได้รับอาหารเลย เสด็จกลับออกมา โดยมีบาตรเปล่า มารมาเยาะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า (ส.ส.๑๕/๔๖๙/๑๖๗)

เราทั้งหลายไม่มีอะไรกังวล อยู่เป็นสุขสบายนักหนา จะมีปิติเป็นภักษา เหมือนดังเหล่าเทวาพวกอภัสสรพรหม

อีกตัวอย่างหนึ่ง มีผู้ทูลถามว่า ภิกษุทั้งหลายผู้สงบ ครอง พรหมจริยธรรม อยู่ในป่า ฉันทเวลาเดียว เหตุใดจึงมีผิวพรรณ ผ่องใส

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า (ส.ส.๑๕/๒๒/๗)

ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่พร่ำเพ้อถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง เป็นอยู่กับปัจจุบัน เพราะฉะนั้นผิวพรรณจึงผ่องใส

ส่วนเหล่าชนที่อ่อนปัญญา ฝ่าแต่ฝันเพ้อถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง มัวหวนละห้อยถึงความหลังอันล่วงแล้ว จึงซุบซิดหม่นหมอง เหมือนต้นอ้อสด ที่เขาถอนทิ้งขึ้นทิ้งไว้ที่ในกลางแดด

ขอแทรกกันเข้าใจผิดนิดหนึ่งว่า ที่ว่า “อยู่กับปัจจุบัน” นี้หมายถึงด้านจิตใจ เพื่อมีภาวะจิตที่ดี แต่ถ้าเป็นด้านปัญญา ไม่ใช่อย่างนั้น ปัญญาต้องว่าการทั้งสิ้นทั้งหมด ไม่ว่าจะอนาคต หรืออดีต หรือปัจจุบัน

ลงท้ายว่า ได้ภาวะจิตดีแค่ ๒ ชุดนี้ เรื่องสุขภาวะก็เบาใจเหมือนมีหลักประกันว่า ชีวิตจะงาม-สังคมจะดี มีฐานที่มั่นของการที่จะพัฒนาต่อไป

บทสรุป

## เชิงสาระ

เท่าที่พูดมา นับว่ายืดยาว เป็นเหตุให้หัวข้อทั้งหลายกระจาย  
อยู่ห่างกันมาก อาจทำให้มองภาพรวมของระบบไม่ชัด จึงสรุป  
ความไว้ที่นี่ อีกครั้งหนึ่ง

### ระบบการพัฒนาคน เพื่อมีองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี

ได้พูดถึงองค์รวมการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ แดน และ  
ระบบการพัฒนาชีวิตของมนุษย์

การดำเนินชีวิต ๓ แดนที่เป็นองค์รวม คือ แดน  
ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แดนภาวะจิต และ แดนปัญญา

ที่จริง องค์รวมการดำเนินชีวิต และระบบการพัฒนาชีวิต ก็  
อยู่ด้วยกัน และโยงเป็นเรื่องเดียวกัน

ระบบการพัฒนาชีวิต ก็คือ การจัดการให้การดำเนินชีวิต ๓  
แดนที่เป็นองค์รวมในองค์รวมการดำเนินชีวิตนั้น เป็นปัจจัย  
เกื้อหนุนกัน ในการก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดี ซึ่งมี  
คุณลักษณะที่มองได้หลายด้าน เฉพาะด้านที่ประสงค์ในที่นี้  
เรียกว่า สุขภาวะ

เมื่อองค์รวมการดำเนินชีวิตก้าวไปในการพัฒนา หรือมีการ  
พัฒนาอยู่ ก็เรียกว่า “องค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี”



ระบบการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ หรือเรียกให้สั้นว่า “ระบบการพัฒนามนุษย์” นี้ โดยสาระก็คือการศึกษา ซึ่งเรียกว่า “สิกขา” และเนื่องจากมีองค์รวม ๓ แดนดังกล่าวแล้ว จึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา (สิกขา ๓) ซึ่งเป็นการพัฒนาขององค์รวม ๓ แแดน คือ

๑. การพัฒนาแดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (ธรรมชาติ วัตถุสิ่งของ เทคโนโลยี) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมวลเพื่อนมนุษย์ เรียกรวมน่า ศีล แยกเป็น

- ๑) อินทรีย์สังวร คือ รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ให้ดูฟังเป็น เป็นต้น เพื่อให้ได้ประโยชน์ โดยเน้นให้มุ่งเพื่อการศึกษา ไม่ติดหลงในการเสพ
- ๒) ปัจจัยปฏิเสวนา คือ กินใช้เสพบริโภคด้วยปัญญา โดยรู้จักประมาณ ให้เป็นการกินเสพพอดี ที่จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนการพัฒนาชีวิต
- ๓) สัมมาอาชีวะ คือ ประกอบอาชีพที่สุจริต ซึ่งไม่เบียดเบียนใคร แต่เป็นงานสร้างสรรค์เกื้อกูล และทำโดยซื่อตรงตามจุดหมาย กับทั้งได้เป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตของตน
- ๔) วินัยบัญญัติ คือ รักษากติกาของชุมชนหรือสังคม โดยถือเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน เพื่อให้วิถีชีวิตร่วมกันนั้นเป็นเครื่องเอื้อโอกาสในการก้าวสู่จุดหมายของการพัฒนาชีวิต โดยมีตนเองเป็นส่วนร่วมในการสร้างสภาพเอื้อโอกาสนั้น

๒. การพัฒนาภาวะจิต ทั้งด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพ ให้เป็นจิตใจที่ตื่นาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า *สมาธิ*

๓. การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำ ให้ปฏิบัติจัดการแก้ไขปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกว่า *ปัญญา*

การดำเนินชีวิตและการพัฒนาการดำเนินชีวิตนั้น เป็นระบบ และเป็นองค์รวม คือการดำเนินชีวิต ๓ แด้าน ที่เป็นองค์รวม จะสัมพันธ์เป็นปัจจัยแก่กันก้าวประสานไปด้วยกันเป็นอันหนึ่งอันเดียว ซึ่งเป็นเรื่องของความเป็นไปตามความจริงแห่งธรรมชาติ ธรรมชาติของชีวิตนั่นเอง

ดังเช่น เราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะป็นวัตถุหรือบุคคล ด้วยอินทรีย์ เช่น ตา หู หรือด้วยกาย-วาจา (*ศีล*) โดยมีเจตนา และสภาพจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง (*จิตหรือสมาธิ*) ตามความรู้ความเข้าใจความคิดเห็น ตลอดจนความเชื่อถือ [ต่อปัจจัยภายนอก] อย่างใดอย่างหนึ่ง (*ปัญญา*)

การพัฒนาการดำเนินชีวิต ต้องทำโดยสอดคล้องตรงกันกับความ เป็นไปของสภาวะในธรรมชาติ และผลที่เกิดขึ้นก็เป็นของจริงที่มีสภาวะตามธรรมชาตินั้น

ดังนั้น เมื่อศึกษาฝึกฝนพัฒนาการดำเนินชีวิต ๓ แด้านนี้ไป แคว้น ก็มีองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นเท่านั้น ฝึกฝนพัฒนาอย่างไร ก็ได้องค์รวมที่ดีขึ้นอย่างนั้น หรือศึกษาไปแคว้น มรรคก็สมบูรณ์ขึ้นแค่นั้น *ไตรสิกขา* เป็นอย่างไร ก็ได้ *มรรคองค์รวม* อย่างนั้น

ไม่ควรลืมนัยว่าระบบการพัฒนาชีวิตจะเดินหน้าไปได้ ต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนชักนำเข้าสู่มรรค<sup>๑</sup> ที่เป็นองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดีนั้น อันนี้เป็นหลักการพื้นฐานเลยทีเดียว เรียกว่า **ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ๒** อย่าง คือ

๑. **ปัจจัยภายนอก** หรือองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ปรโตโฆสะ (เสียงจากผู้อื่น หรืออิทธิพลจากภายนอก) เฉพาะอย่างยิ่ง กัลยาณมิตร

๒. **ปัจจัยภายใน** หรือองค์ประกอบภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ให้หาประโยชน์ได้ และให้เห็นความจริง

สองอย่างนี้ ถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของการศึกษา หรือเป็นปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์

### ระบบตรวจสอบ และวัดผล

เมื่อมีปฏิบัติการแล้ว ก็ควรจะมีการตรวจสอบและวัดผลด้วย เรื่องการศึกษาพัฒนานี้ ก็ทำนองนั้น

เมื่อฝึกศึกษาพัฒนาด้วยสิกขา ๓ แล้ว ก็ตามมาด้วยหลักที่จะใช้วัดผล คือ คุณุชภาวะ ที่เป็นผลของการพัฒนา ด้วยภาวนา ๔

ในตอนทำปฏิบัติการฝึกฝนพัฒนา มีสิกขา ๓ แต่ทำไมในตอนวัดผล มีภาวนา ๔ ไม่เท่ากัน

<sup>๑</sup> การดำเนินชีวิตที่ดี หรือวิถีชีวิตที่ดี เรียกว่า มรรค ซึ่งเป็นองค์รวม ที่มีองค์รวม หรือองค์ประกอบ ๘ ประการ เรียกเต็มว่า (อริย)อัฐังคิกรมรรค ดังนั้น องค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี จึงหมายถึง (อริย)อัฐังคิกรมรรค นี้ ซึ่งเรียกสั้นๆ ว่า **มรรค**

อย่างที่พูดแล้วว่า ปฏิบัติการของคนต้องสอดคล้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ นี่คือระบบการพัฒนาการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า สิกขา ๓ (ไตรสิกขา) ซึ่งพัฒนาการดำเนินชีวิต ๓ แขนงตรงไปตรงมา

แต่ตอนวัดผล ไม่ต้องจัดให้ตรงกันแล้ว เพราะวัตถุประสงค์อยู่ที่จะมองดูผลที่เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งมุ่งที่จะดูให้เห็นชัดเจน ตอนนี้นำแยกละเอียดออกไป ก็จะยิ่งดี นี่แหละคือเหตุผลที่ว่า หลักวัดผลคือภาวนา ขยายเป็น ๔

อย่างที่กล่าวแล้วว่า ภาวนา ๔ นี้ ใช้ในการวัดผลเพื่อดูว่าด้านต่างๆ ของการพัฒนาชีวิตของคนนั้น ได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ ดังนั้น เพื่อจะดูให้ชัด ท่านได้แยกบางส่วนละเอียดออกไปอีก

แต่ที่จริงก็ไม่ได้ยุ่งยากซับซ้อนอะไร ก็แค่แบ่งสิกขาข้อ ๑ (ศีล) ออกไปเป็นภาวนาข้อ ๑-๒ เท่านั้นเอง (แบ่งข้อ ๑ เป็น ๒ ข้อ)

แบ่งอย่างไร? คือ สิกขาข้อ ๑ (ศีล) นั้น มี ๒ ส่วนอยู่แล้ว เมื่อจัดเป็นภาวนา จึงแยกเป็น ๒ ได้ทันที ดังนี้

ศีล ในไตรสิกขา ครอบคลุมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุหรือทางกายภาพ และทางสังคม รวมไว้ในข้อเดียวกัน

เมื่อจะจัดเป็นภาวนา ต้องการดูให้ชัด ก็แบ่งเป็น ๒ ข้อ โดย

๑. ยกเอาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในโลกวัตถุ แยกออกไปเป็นข้อ ๑ *กายภาวนา*

๒. ส่วนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ จัดเป็นข้อ ๒ ศิลภาวนา

ขอแทรกไว้เป็นข้อควรรู้ที่น่าสังเกตว่า ลิกขาที่มี ๓ นั้น เป็นปฏิบัติการที่สอดคล้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติอย่างไร

(ทำไมศีลในลิกขา จึงต้องเป็นข้อเดียว แยกไม่ได้ ตอนมาเป็นภาวนา จึงแยกเป็น ๒ ได้)

บอกแล้วว่า ศีล เป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งมี ๒ ด้าน คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพในโลกวัตถุ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เป็นมนุษย์ด้วยกัน

แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะมี ๒ ด้าน แต่มันก็คือสิ่งแวดล้อมนั้นแหละ ในเวลาที่เราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแต่ละครั้งแต่ละขณะจิตนั้น เราสัมพันธ์ได้ทีละสิ่งแวดล้อมเดียว

ดังนั้น ในกรณีหนึ่งๆ ศีลอาจจะจะเป็นความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านที่ ๑ (กายภาพ) หรือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านที่ ๒ (สังคม) ก็ได้ แต่ต้องอย่างใดอย่างหนึ่ง

ด้วยเหตุนี้ ในระบบพัฒนาการดำเนินชีวิตของไตรสิกขา ที่มีองค์ร่วมทั้งสามแดนทำงานประสานเป็นอันเดียวกัน (แดนจิตใจ และแดนปัญญา ก็ทำงานพร้อมไปด้วย ในขณะที่กำลังสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหนึ่งๆ) ศีล ไม่ว่าจะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านไหน จึงต้องรวมอยู่ด้วยกันเป็นข้อเดียว ทำให้ลิกขามีเพียง ๓ คือ ศีลสมาธิ ปัญญา

ส่วนในภาวนาไม่มีเหตุบังคับอย่างนั้น แต่ต้องการความชัดเจน เพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบ จะได้วัดผลดูจำเพาะให้ชัดไปที่ละอย่าง โดยแยกเป็น

- ในด้านกายภาวนา ก็ดูว่าความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ เช่นการบริโภคปัจจัย ๔ เป็นอย่างไร
- ในด้านศีลภาวนา ก็ดูว่าความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เป็นอย่างไร

จึงแยกศีล ๒ ส่วนออกจากกัน เป็นภาวนาคนละข้อไปเลย

ที่นี้ก็มาดูหลักของระบบการตรวจสอบวัดผล ที่เรียกว่า ภาวนา ๔

“ภาวนา” (ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า “วฑฺฒนา” คือ วัฒนา อันเดียวกับพัฒนานั่นเอง) แปลว่า การทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม แปลงง่าย ๆ ว่า การพัฒนา หรือการเจริญ

ภาวนา ๔ คือ การพัฒนา (development) ๔ ด้าน มีดังนี้

๑. กายภาวนา (การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ — physical development)

คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณ โดยเฉพาะให้

ก) รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็นฟังเป็น ให้ได้ปัญญา และ

ข) กินใช้ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี อย่างฉลาด ให้พอดี ที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ

๒. **ศีลภาวนา** (การพัฒนาศีล, การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม — moral development; social development)

คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีด้วยดี และมีอาชีพะสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย แต่ใช้ตรงตามความมุ่งหมายของอาชีพ และให้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

๓. **จิตภาวนา** (การพัฒนาจิตใจ — emotional development; psychological development<sup>๑</sup>)

คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่อนคลายสงบสุข

สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจเมตตากรุณา เพื่อแผ่ เอื้ออาทร มีมูทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น

---

<sup>๑</sup> ศัพท์ภาษาอังกฤษสำหรับ จิตภาวนา คือการพัฒนาจิตใจ นี้ ใช้ emotional development เห็นว่าตรง และกระชับที่สุด

ส่วน psychological development ดูจะยืดหยุ่นเกินไป ดังในสารานุกรมบริแทนนิกา แสดงความหมายกว้างครอบคลุมมาก (Psychological development, the development of human beings' cognitive, emotional, intellectual, and social capabilities and functioning over the course of the life span, from infancy through old age. — *Encyclopaedia Britannica 2005*, "psychological development")

แต่ใน *World Book 2004*, "Adolescent" กล่าวถึงพัฒนาการ ๔ ด้านของเด็กวัยรุ่น โดยใช้คำแยกกันเป็น Physical development, Intellectual development, Psychological development และ Social development

สมบุรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง มั่น  
 ษัน เพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ  
 เป็นต้น และ

สมบุรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น  
 เฝิบอิม โปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

๔. **ปัญญาภานา** (การพัฒนาปัญญา — cognitive  
 development; mental development; intellectual development)

คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิด  
 ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา  
 และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้  
 เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มัน  
 เป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำ  
 ปัญญาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจยังเห็นความจริง  
 เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึง  
 ความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษม  
 ไร้ทุกข์

ก่อนจะผ่านไป ควรทราบไว้เป็นความรู้แถมว่า หลักภานา  
 ๔ นี้ มักพบในรูปศัพท์ที่เป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคล คือเป็น  
 ภาวิต ๔ (แทนที่จะเป็น ภานา ๔ ซึ่งเป็นคำแสดงการกระทำ)

การที่ใช้ “ภาวิต” ก็สมกับที่เป็นเรื่องของการแสดงผลหรือ  
 วัตผล เช่น บรรยายว่าพระพุทธเจ้าทรงเป็นภาวิตทั้ง ๔ (ผู้เป็นภาวิต  
 ครบ ๔ ก็คือเป็นพระอรหันต์)



ภาวิต ๔ (ผู้ที่ได้ฝึกอบรม เจริญ หรือพัฒนาแล้ว โดยภาวนา ทั้ง ๔)

๑. ภาวิตกาย (ผู้มีกายที่พัฒนาแล้ว, =มีกายภาวนา)
๒. ภาวิตศีล (มีศีลที่พัฒนาแล้ว, =มีศีลภาวนา)
๓. ภาวิตจิต (มีจิตที่พัฒนาแล้ว, =มีจิตภาวนา)
๔. ภาวิตปัญญา (มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว, =มีปัญญาภาวนา)

### ชีวิตแห่งความสุข เป็นอย่างไร

ความสุขเป็นเรื่องใหญ่ เหมือนว่าทุกคนจะถือเป็นจุดหมายของชีวิต และตามหลักที่พูดมา ความสุขก็เป็นลักษณะสำคัญด้านหนึ่งของสุขภาวะ

จึงควรจะสรุปหลักการบางอย่างที่น่าสนใจเกี่ยวกับความสุขไว้

ตามปกติ หายากที่จะได้ยินใครพูดว่าเขามีชีวิตที่มีความสุข แต่ทำไมพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายจึงกล่าวออกมาอย่างชัดเจนเหมือนเป็นคำประกาศว่า “สุสุขํ วต ชีวาม” แปลว่า “เรามีชีวิตเป็นสุขนักรหนอ”

พระพุทธเจ้าเคยตรัสอธิบายแล้วผู้ที่ทรงสนทนาด้วยยอมรับว่าพระองค์ทรงมีความสุขยิ่งกว่าองค์พระราชามหากษัตริย์

เพื่อรวบรัด ขอบุคเรื่องความสุขรวมไว้ใน ๒ หัวข้อ ดังนี้

### ก) วิธีปฏิบัติต่อความสุข

พระพุทธเจ้าตรัสแสดงวิธีปฏิบัติต่อความสุขไว้ ๔ ข้อ คือ ทรงแสดงหลักในการปฏิบัติต่อความทุกข์และความสุขว่า ความเพียรพยายามในการละทุกข์ลดสุข ที่จะชื่อว่าถูกต้อง สำเร็จผล ก้าวหน้าไปในความสุข จนสามารถมีความสุขที่ไร้ทุกข์ได้ พึงดำเนินไปตามวิธีปฏิบัติ ๔ อย่าง (ม.อ.๑๔/๑๒/๑๓) คือ

๑. ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่มีได้ถูกทุกข์ท่วมทับ
๒. ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม
๓. ไม่สยบหมกมุ่น(แม้)ในความสุขที่ชอบธรรมนั้น
๔. เพียรพยายามทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป  
(โดยนัยคือ เพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขที่ประณีตขึ้นไปจนสูงสุด)

### ข) ระดับและประเภทของความสุข

หลักในข้อก่อนสอนว่า มนุษย์จะต้องพัฒนาตนให้มีความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป จนถึงความสุขที่สูงสุด

ความสุขนั้นท่านกล่าวไว้หลายระดับหลายประเภท ในที่นี้จะแสดงโดยสรุป โดยตั้ง สามิสสุข-นิรามิสสุข เป็นหลัก ดังนี้

๑. สามิสสุข (บางที่เรียกง่าย ๆ ว่า อามิสสุข หรือ กามสุข) คือ ความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ เรียกให้สั้นว่า สุขจากเสพ หรือสุขชั้นต้นหนา

สามิสสุข เป็นความสุขที่พึงพา ขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอก จึงเป็นความสุขที่ต้องหา ต้องได้ ต้องเอา

สามีสสุข คือสุขจากเสพวัตถุนี้ ถ้าไม่จัดการด้านวินัยให้อยู่ในศีล (หรือจะเรียกตามนิยามบัดนี้ก็ว่า จริยธรรม) ก็จะเป็นความสุขแบบแค้นแค้นชิงชังกัน ทำให้เกิดการเบียดเบียน ตั้งแต่อย่างเบาจนถึงอย่างรุนแรงที่สุด เรียกว่าเป็นความสุขที่เจ็บด้วยภัยเวร

นอกจากนั้น ถ้ามีวประมาท ปล่อยปละละเลย ไม่ให้คนพัฒนาตนด้วยการศึกษาที่ตรงตามความหมาย ความสุขจากการเสพจะพ่วงเอาความสุขจากการไม่ต้องทำมาด้วย ซึ่งเป็นเหตุให้มนุษย์สูญเสียความอยากทำ หรือความไม่ทำการ (ขาดฉันทะ)

เมื่อไม่มีความอยากทำ คือฉันทะนั้น การจะทำ ก็กลายเป็นการต้องทำ คือการกระทำกลายเป็นความทุกข์ แต่มนุษย์ไม่อาจเป็นอยู่ได้โดยไม่ต้องทำ(งาน)อะไรเลย ดังนั้น ในที่สุด ชีวิตของเขาจึงเต็มไปด้วยความทุกข์

พร้อมกันนั่นเอง เมื่อมุ่งหน้าวิ่งเล่นไปในการหาความสุข โดยไม่รู้ตัวและมีวประมาท อีกทั้งจะต้องแข่งขันแย่งชิงกันด้วย คนก็จะสุดโต่งไปข้างเดียว ในแง่ที่จะพัฒนาความสามารถในการหาสิ่งเสพให้เก่งที่สุด แต่ละเลยลืมนึกถึงการพัฒนาหรือแม้แต่การที่จะรักษาความสามารถที่จะมีความสุข ยิ่งอยู่ในโลกนานไป มนุษย์ยิ่งกลายเป็นสัตว์ที่มีความสุขได้ยากขึ้นๆ แต่มีความสุขที่ได้ง่ายขึ้นๆ พุดสั้นๆ ว่าเกิดภาวะ *ทุกข์ง่าย สุขได้ยาก*

โดยนัยนี้ ในโลกแห่งการแสวงหาความสุขที่เก่งกาจแคล่วคล่องยิ่งขึ้นๆ ของมนุษย์ การณ์จึงกลับกลายเป็นว่า ผลสัมฤทธิ์แห่งความสุข เพิ่มไม่ทันการแผ่ขยายของปัญหาแห่งความทุกข์

เพื่อแก้ปัญหาความเดือดร้อนจากการเบียดเบียนกันในโลก และทำให้ตัวมนุษย์เองมีความสุขสมหวังมากขึ้น มนุษย์จะต้องพัฒนาตัวขึ้นสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นไป เริ่มตั้งแต่มีความสุขที่ประณีตกว่ามาคุดมากขึ้น

๒. นิรามิสสุข<sup>๑</sup> คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก ขอแบ่งซอยเป็น ๒ ระดับย่อย คือ

๒.๑ สุขขึ้นต่อนิรามิส หมายถึงความสุขในระดับของการสนองความต้องการในทางดีงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล เรียกให้สั้นว่า สุขขึ้นันันตะ (ซึ่งอาจแสดงออกผ่านคุณธรรมอื่นๆ ได้หลายอย่าง) ขอรวบรวมโดยกล่าวแต่หัวข้อ

- สุขจากอยู่ใกล้ชีวิตชั้นชมธรรมชาติ
- สุขจากอยู่ร่วมสัมผัสช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์
- สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม
- สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำใฝ่สร้างสรรค์
- สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญบำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญามองเห็นทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

<sup>๑</sup> นิรามิสสุข ในความหมายที่เคร่งครัด ท่านหมายถึงความสุขที่แม้จะไม่อิงอามิส แต่ยังเป็นสุขเวทนา จึงไม่รวมถึงนิพพานสุข แต่ในการอธิบายแบบกว้างๆ คลุมๆ ท่านรวมสุขที่ไม่อิงอามิสหมดสิ้น คือรวมนิพพานด้วย ในที่นี้ ใช้คำอธิบายแบบกว้างๆ

๒.๑ สุขขั้นเป็นนิรามิส หมายถึงความสุขในระดับที่เป็นนิรามิสแท้จริง เป็นอิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง กล่าวแต่หัวข้อใหญ่

- สุขจากสมาธิในฌาน (จิตสงบปลอดพ้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน)
- สุขแห่งนิพพาน (ปัญญารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์ มีวิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ พร้อม)

เรื่องความสุข ขอยุติแค่นี้ก่อน

## ถ้าองค์รวมชีวิตมีสุขภาวะจริง องค์รวมโลกจะมีสันติสุขด้วย

มีหลักใหญ่ที่ยกมาเน้นเมื่อีกว่า องค์รวมใหญ่ที่มนุษย์เราเกี่ยวข้อง มีองค์ประกอบ ๓ ส่วน คือ **ชีวิต สังคม ธรรมชาติ** แล้วทั้งชุดนี้ก็มาเชื่อมกันที่ชีวิตคน

ขอย้ำอีกทีว่า คน หรือมนุษย์ทุกคนนี้มี ๒ ภาวะในตัว คือ

ภาวะหนึ่ง **มนุษย์เป็นชีวิต** ที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และมันก็เป็นอันเดียวกับธรรมชาติทั่วไปทั้งหมด ตรงนี้ ถ้าเราจับจุดถูก เราก็ต้องพยายามทำตัวเราที่เป็นชีวิต ซึ่งเป็นธรรมชาตินี้ ให้ประสานกลมกลืนเกื้อกูลกับธรรมชาติทั่วไป

อีกภาวะหนึ่ง **มนุษย์เป็นบุคคล** ที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งจะต้องรู้เข้าใจและปฏิบัติให้ถูกต้องได้ผลดี ทั้งในแง่เป็นส่วนร่วมที่ดีของสังคม และในแง่ที่เท่าทันต่อकारที่จะได้รับประโยชน์หรือผลจากสังคม

เมื่อเราเป็นทั้งชีวิตในธรรมชาติ และเป็นบุคคลในสังคมแล้ว ถ้าเราจะให้สังคมประสานกับธรรมชาติ เราก็ประสานได้ที่ตัวเรา คือ ต้องประสานบุคคลกับชีวิตให้ได้ โดยทำให้ชีวิตกับบุคคลในตัวเรานี้ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

อันนี้เป็นจุดหนึ่งที่สำคัญ ซึ่งต้องพูดกันยาว คือทำอย่างไรจะให้ชีวิตที่เป็นหน่วยธรรมชาติ กับบุคคลที่เป็นหน่วยสังคม ซึ่งอยู่ในตัวเราทั้งสองอย่าง หรือทั้งสองภาวะนี้ มาประสานเกื้อกูลกันได้

ถ้าเราบูรณาการ เราประสานทำให้มันกลมกลืนกันลงตัวได้ เมื่อไร เมื่อนั้นเราจะสามารถทำให้องค์รวมทั้งระบบที่ว่ามาแล้ว กลมกลืนประสานกันได้หมด

ตอนนี้มันตรงข้าม คือเป็นปัญหาขัดแย้งกัน แม้แต่ในการกิน อย่างที่ว่ากันมานั้น ก็เป็นเรื่องขัดแย้งกันระหว่างภาวะด้านบุคคล กับภาวะด้านชีวิต

ที่วานี้คือ คนกินเพื่อสนองความต้องการของบุคคล เช่นมุ่งเอาความโก้หรู ไม่ได้กินเพื่อสนองความต้องการของชีวิต ที่จะให้ร่างกายได้อาหารที่มีคุณค่าแท้เป็นประโยชน์ แถมกินสนองความต้องการของภาวะด้านบุคคลแล้ว ยังบั่นรอนทำลายภาวะด้านชีวิตอีกด้วย

ขอให้ลองคิดดูเถอะ ปัญหาในสังคมพัฒนาแล้ว ที่ทำลายสุขภาวะมากมายนั้น ก็มาจากการที่คนเอาใจใส่แต่ภาวะด้านบุคคลของเขา และมองข้ามภาวะด้านชีวิตของตนไปเสีย ปล่อยให้เกิดความขัดแย้งระหว่างสองด้านนั้น โดยภาวะด้านชีวิตเป็นฝ่ายถูกบั่นรอนทำลาย จึงจะต้องแก้ปัญหานี้ด้วยการปฏิบัติตามระบบองค์รวมที่กล่าวมา

ถ้าแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่าง ๒ ภาวะนี้ที่ตัวคนได้เมื่อไร ก็จะสามารถรอดเดี่ยวได้หมดทั้งระบบ คือ มนุษย์ สังคม ธรรมชาติ จะมากลมกลืนเป็นอันเดียวและประสานกันได้

ท่านอธิบดี และทุกท่านในกระทรวงสาธารณสุข ตลอดจนวงการแพทย์ทั้งหมด ซึ่งทำงานเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ก็จะทำชีวิตนั้นมาประสานกับบุคคลนี้แหละ

อย่างน้อยให้บุคคลเห็นความสำคัญและใส่ใจต่อสุขภาพของชีวิต แล้วจะทำให้ระบบขององค์กรนี้เป็นอยู่และดำเนินไปด้วยดี ถือว่าทำกุศลที่ยิ่งใหญ่

อย่างน้อยก็จะทำให้ประเทศชาติของเรา ได้เจริญพัฒนาไปในหนทางที่ถูกต้อง ถ้าออกไปในโลก ก็จะช่วยกันนำโลกไปในทางที่ถูกต้องด้วย อย่างน้อยก็ไม่ไปซ้ำเติมปัญหาของตนเอง

เป็นอันว่าได้พูดไปเรื่อย ๆ

ก็ขออนุโมทนาท่านอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ท่านผู้ตรวจราชการ และคุณหมอชูฤทธิ์ เจ้าของเรื่อง พร้อมทั้งคุณหมอที่เป็นวิทยากร และท่านผู้ทรงคุณวุฒิจากกระทรวงสาธารณสุข จากโรงเรียน จากโรงพยาบาล และหน่วยงานทางสาธารณสุข ทางการแพทย์ทุกท่าน

ถือว่าทุกท่านกำลังทำงานที่สำคัญมาก ทำงานอันเป็นพื้นฐานของสังคม ซึ่งเริ่มที่ชีวิตของคนแต่ละคน ตามหลักที่ว่า ถ้าชีวิตไม่ดีแล้ว สังคมจะดีไม่ได้แน่ ๆ

ก็ขอให้ทุกท่านซึ่งมีจิตใจเป็นกุศล ได้มีสุขภาวะเกิดขึ้นในตัวของท่าน แล้วขยายไปสู่เพื่อนมนุษย์อื่นด้วย เริ่มจากในสังคมไทยของเราแล้วก็ขยายทั่วไป ด้วยการเผยแพร่ปัญญาเป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สื่อสารไปถึงกันและกัน แล้วก็ช่วยการพัฒนามนุษย์ให้สำเร็จ

ขอให้ความมุ่งหมายอันดีงามที่เป็นกุศลนี้ของทุกท่าน บรรลุผลสำเร็จด้วยดี และขอให้ทุกท่านเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ขอให้เพื่อนมนุษย์ชาวโลก ตั้งแต่ประเทศไทยของเรานี้ อยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุขทุกเมื่อ

**ผู้ตรวจราชการ (นายแพทย์สถาพร วงษ์เจริญ):**

กระผม ในนามของคณะที่ได้มารับฟังธรรมโอวาทจากท่านอาจารย์ พระพรหมคุณาภรณ์ในวันนี้ ก็ต้องขอกราบขอบพระคุณที่ได้นำสิ่งที่ได้เป็นคุณเป็นประโยชน์แก่มนุษยชาติทั้งหมด ให้พวกเราเป็นแนวทางในการจะไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์กว้างขวางต่อไป

พวกเราขอกราบขอบพระคุณเจ้าคุณอาจารย์ไว้ ณ โอกาสนี้  
 ครี๊



## การปฏิบัติต่อความสุข<sup>๑</sup>

ข้อที่ ๑ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ หมายความว่า เราอยู่ในโลก เราก็มีชีวิตอยู่ตามธรรมดาของสังขาร สังขารก็ย่อมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามธรรมดาของมัน เราดำเนินชีวิตให้ตั้งงามถูกต้อง แล้วทุกข์ตามธรรมชาติก็มีของมันไป อันนั้นเราไม่ไปเถียงมัน แต่เราไม่เพิ่ม เราไม่เอาทุกข์มาทับถมตัว เราก็สบายไปชั้นหนึ่งแล้ว

ในทางตรงข้าม ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูก ทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติก็มาเกิดเป็นทุกข์ในใจของเรา เราก็เอาทุกข์มาทับถมตัวเอง ดังจะเห็นว่าบางคนปฏิบัติไม่ถูกต้อง เทียวหาทุกข์มาใส่ตนมากมาย...

ที่นี่ ถ้าเราวางใจถูกต้อง อย่างน้อยเราก็รู้ว่า ข้อ นี้คือธรรมดาของโลก เราได้เห็นแล้วไง พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้วว่า เราอยู่ในโลก เราต้องเจอโลกธรรมนะ เราก็เจอจริงๆ แล้ว เราก็รู้ว่า ข้อ นี้ความจริงก็เป็นอย่างนี้แหละ เราได้เห็น ได้รู้แล้ว เราก็ได้เข้าใจไว้

พอบอกว่าเรียนรู้เท่านั้นแหละ มันก็กลายเป็นประสบการณ์สำหรับศึกษา เราก็เริ่มวางใจต่อมันได้ถูกต้อง ต่อจากนั้น ก็นึกสนุกกับมันว่า ข้อ ก็อย่างนี้แหละ อยู่ในโลก ก็ได้เห็นความจริงแล้วว่ามันเป็นอย่างไร เมื่อมองเห็นความจริงเข้าใจมันแล้ว เราก็ตั้งหลักวางใจได้ สบายใจเป็นพื้นไว้ อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่เอาทุกข์มาทับถมใจตัวเอง

<sup>๑</sup> คัดตัดมาจาก หนังสือ *ความสุขที่สมบูรณ์* [ธรรมกถาของ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) เมื่อวันที่ ๒๔ ก.ค. ๒๕๓๗] ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๗ — พฤศจิกายน ๒๕๔๐ (๓๑ หน้า)

อะไรต่างๆ นี้ โดยมากมันจะเกิดเป็นปัญหา ก็เพราะเราไปรับกระทบ ถ้าเราไม่รับกระทบ มันก็เป็นเพียงการเรียนรู้ บางที่เราทำใจให้ถูกต้องกว่านั้น ก็คือ คิดจะฝึกตนเอง พอเราทำใจว่าจะฝึกตนเอง เราจะมองทุกอย่างในแง่มุมใหม่ แม้แต่สิ่งที่ไม่ดี ไม่น่าชอบใจ เราก็จะมองเป็นบททดสอบ

พอมองเป็นบททดสอบที่ไร เราก็ได้ทุกที ไม่ว่าจะดีหรือร้ายเข้ามา ก็เป็นบททดสอบใจและทดสอบสติปัญญาความสามารถทั้งนั้น ก็ทำให้เราเข้มแข็งยิ่งขึ้น เพราะเราได้ฝึกฝน เราได้พัฒนาตัวเรา เลยกลายเป็นดีไปหมด

ถ้าโชค หรือโลกธรรมที่ดีมีมา เราก็สบาย เป็นสุข แล้วเราก็ใช้โชคนั้น เช่น ลาภ ยศ เป็นเครื่องมือเพิ่มความสุขให้แผ่ขยายออกไป คือใช้มันทำความดี ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ทำให้ความสุขขยายจากตัวเรา แผ่กว้างออกไป สู่ผู้คนมากมายในโลก

ถ้าเคราะห์ หรือโลกธรรมที่ร้ายผ่านเข้ามา ก็ถือว่าเป็นโอกาสที่ตัวเราจะได้ออกฝึกพัฒนา มันก็กลายเป็นบททดสอบ เป็นบทเรียน และเป็นเครื่องมือฝึกสติ ฝึกปัญญา ฝึกการแก้ปัญหาเป็นต้น ซึ่งจะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้นไป...

ข้อที่ ๒ ท่านว่าไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม สุขที่ชอบธรรม คือสุขที่เราควรได้ควรมีตามเหตุปัจจัย มีหลายชั้นหลายระดับ เรามีสิทธิ์ที่จะได้รับความสุขเหล่านั้น แต่ให้เป็นไปโดยชอบธรรม เช่นถ้าเป็นความสุขทางวัตถุ ก็ไม่ให้เป็นความสุขที่เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ควรจะเป็นความสุขที่เผื่อแผ่ ซึ่งช่วยให้เกิดความสุขขยายกว้างขวางออกไป

ถ้าสุขของเราเกิดขึ้นโดยตั้งอยู่บนความทุกข์ของผู้อื่น ก็ไม่ดี ไม่ชอบธรรม เพราะฉะนั้น จึงต้องให้เป็นความสุขที่ชอบธรรม เราสุข ผู้อื่นก็ไม่ทุกข์ ถ้าให้ดียิ่งกว่านั้น ก็ให้เป็นสุขด้วยกัน

สุขนี้มีหลายแบบ หรือหลายระดับ คือ

๑. สุขแบบแย่งกัน
๒. สุขแบบไปด้วยกัน หรือสุขแบบประสาน
๓. สุขแบบอิสระ

สุขแบบแย่งกัน ก็คือ ถ้าเราสุขเราก็ทุกข์ ถ้าเราสุขเขาก็ทุกข์ โดยมากจะเป็นความสุขประเภทที่เกี่ยวกับวัตถุ ความสุขที่เกี่ยวกับวัตถุนั้นต้องได้ต้องเอา พอเราได้มาเราสุข คนอื่นเสีย หรือไม่ได้ เขาก็ทุกข์ แต่พอเขาได้เราเสียเราไม่ได้ เขาสุขเราก็ทุกข์ ความสุขอย่างนี้ไม่เอื้อต่อกัน ยังก่อปัญหา...

ความสุขขั้นที่สอง คือความสุขที่ประสานกัน สุขด้วยกัน ถ้าเราสุขก็ทำให้เขาสุขด้วย นี่ก็คือความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะก็คือ ความรักแท้...ที่ต้องการให้คนอื่นเป็นสุข...

ความรักแท้ที่ต้องการให้คนอื่นเป็นสุข จะเห็นได้ง่ายๆ เหมือนความรักของพ่อแม่ พ่อแม่รักลูก ก็คืออยากให้ลูกเป็นสุข ถ้าเราอยากให้ลูกเป็นสุข เราก็ต้องพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกเป็นสุข เพื่อจะได้เห็นลูกมีความสุข พอเห็นลูกมีความสุข พ่อแม่ก็มีความสุขด้วย...

ตามปกติคนเรานี้ จะต้องได้ต้องเอา จึงจะเป็นสุข ถ้าให้ ต้องเสีย ก็ทุกข์ แต่พอมีความรัก คือเมตตาขึ้นแล้ว การให้ก็กลายเป็นความสุข

ที่นี้ พอเราให้ เขาเป็นสุข เราเห็นเขาเป็นสุขสมใจเรา เราก็สุขด้วย แสดงว่าความสุขของบุคคลทั้งสองนี้ อาศัยซึ่งกันและกัน เป็นความสุขแบบประสาน คือ ร่วมกันสุข หรือสุขด้วยกัน ไม่ใช่ความสุขแบบแย่งกัน

ถ้าเราพัฒนาจิตใจอย่างนี้ โดยขยายความรักความเมตตาออกไป เราก็สามารถมีความสุขเพิ่มขึ้น โดยที่คนอื่นก็มีความสุขด้วย อย่างนี้ก็เป็นความสุขที่ประกอบด้วยธรรม ถ้าความสุขอย่างนี้เกิดขึ้นมาก ก็ทำให้โลกมีสันติสุข เริ่มแต่ในครอบครัวเป็นต้นไป...

เป็นอันว่า ในขั้นต้น มนุษย์เรามีความสุขจากการได้การเอาใจแย่งความสุขกัน แต่เมื่อพัฒนาไป พอถึงขั้นที่ ๒ จิตใจมีคุณธรรม เช่นมีเมตตา มีไมตรี มีศรัทธา การให้กลายเป็นความสุข ก็เกิดความสุขจากการให้ จึงเปลี่ยนเป็นความสุขที่ประสานส่งเสริมอุดหนุนซึ่งกันและกัน

มนุษย์เราก็พัฒนาต่อไปในเรื่องความสุข แล้วก็ทำให้ทั้งชีวิตและทั้งโลกนี้มีความสุขมากขึ้นด้วย แต่รวมความก็คือว่า เราต้องพยายามทำตัวให้มีความสุขโดยถูกต้อง ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็เป็นการมีความสุขโดยชอบธรรม...

ข้อที่ ๓ ไม่สยบมัวเมาในความสุขแม้ที่ประณีต พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเป็นความสุขโดยชอบธรรมแล้ว เรามีสิทธิ์เสวย ไม่ต้องไปสละละทิ้ง แต่ท่านสอนไม่ให้หยุดแค่นี้ เพราะถ้าเราปฏิบัติผิด พอเรามีความสุขแล้ว เราก็อาจจะพลาด

จุดที่จะพลาดอยู่ตรงนี้คือ เรามีสิทธิ์ที่จะสุข และเราก็สุขแล้ว แต่เราเกิดไปหลงเพลินเพลินมัวเมา พอเราหลงเพลินมัวเมา ความสุขนั้นก็กลับกลายเป็นปัจจัยของความทุกข์ได้ พอถึงตอนนั้นก็เสีย เพราะฉะนั้น ความสุขนั้นเราจะต้องรู้ทันด้วย

ความสุขก็เป็นโลกธรรมอย่างหนึ่ง คือ มันเกิดขึ้นแล้ว ก็ ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไปได้ ถ้าเรารู้ทันความจริงนี้ เมื่อสุข เราก็เสวยสุขนั้นโดยชอบธรรม แต่เราไม่หลงมัวเมา ในความสุขนั้น

เมื่อรู้เท่าทัน ไม่หลงมัวเมาแล้ว มันก็ไม่เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ แต่ถ้าหลงมัวเมา สุขก็เป็นปัจจัยแก่ทุกข์ อย่างน้อยก็ทำให้ติด แล้วก็เพ็ดลิตเพลิน หลงมัวเมา ไม่ทำอะไร ทำให้เกิดความประมาท...

### ข้อที่ ๔ พัฒนาความสุขที่ประณีต และสูงยิ่งๆ ขึ้นไป

ความสุขมีหลายระดับ อย่างที่ยกมาพูดเมื่อกี้ เริ่มต้นเรามีความสุขจากการเสพวัตถุ คือสิ่งที่จะมาบำรุงตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา ให้ได้ดู ฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรสที่ชื่นชมชอบใจ พวกนี้เป็นความสุขทางประสาทสัมผัสเบื้องต้น

เมื่อพัฒนาต่อไป เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีก อย่างที่ว่าเมื่อกี้ คือความสุขจากคุณธรรม

ตอนแรกเราเคยมีความสุขจากการได้การเอาอย่างเดียว เป็นความสุขขั้นต้น ยังแคบอยู่ พอเรามีคุณธรรมเพิ่มขึ้น เราก็มีความสุขจากการให้ด้วย

เมื่อมีศรัทธา เราก็มีความสุขจากการทำบุญทำกุศล เมื่อทำบุญทำกุศลไปแล้ว ระลึกขึ้นมาเมื่อไร ก็มีปีติอิมใจ มีความสุขจากการได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ได้ช่วยเหลือสังคม และได้ทำความดีงามต่างๆ

ถ้าเราไม่ประมาท คือไม่หยุดเสียแค่ความสุขขั้นต้น เราจะ  
สามารถพัฒนาในความสุข ทำความสุขให้เกิดขึ้นได้อีกมากมาย

ต่อจากนี้ ความสุขก็ขยายออกไปอีก เลยจากความสุขใน  
การทำความคิด ก็ไปสู่ความสุขที่เกิดจากปัญญา

ความสุขที่เกิดจากปัญญา ก็คือความรู้เท่าทันสังขาร รู้โลก  
และชีวิตตามเป็นจริง รู้เท่าทันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา...

สิ่งทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความ  
เปลี่ยนแปลงเป็นไปต่างๆ มันก็ต้องเป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา  
เพราะมันอยู่ในกฎธรรมชาติอย่างนั้น ไม่มีใครไปแก้ไขได้

แต่ที่มันเป็นปัญหาก็เพราะว่า ในเวลาของมันแปรปรวน  
เปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาตินั้น มันพลอยมาเบียดเบียน  
จิตใจของเราด้วย เพราะอะไร เพราะเรายืนเหยงใจของเราเข้าไปได้  
อิทธิพลความผันผวนแปรของธรรมชาตินั้นด้วย ดังนั้น เมื่อ  
สิ่งเหล่านั้นแปรไปอย่างไร ใจของเราก็พลอยแปรไป  
อย่างนั้นด้วย เมื่อมันมีอันเป็นไป ใจของเราก็ถูกบีบคั้นไม่สบาย

แต่พอเรารู้เท่าทันถึงธรรมดาแล้ว กฎธรรมชาติก็เป็นกฎ  
ธรรมชาติ สิ่งทั้งหลายที่เป็นธรรมชาติ ก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติ  
ทำไมเราจะต้องเอาใจของเราไปให้กฎธรรมชาติบีบคั้นด้วย เราก็  
วางใจของเราได้ ความทุกข์ที่มีในธรรมชาติ ก็เป็นของธรรมชาติไป  
ใจของเราไม่ต้องเป็นทุกข์ไปด้วย

ตอนนี้แหละ ที่ท่านเรียกว่ามีจิตใจเป็นอิสระ จนกระทั่งว่า  
แม้แต่ทุกข์ที่มีในกฎของธรรมชาติ ก็ไม่สามารถมาเบียดเบียนบีบ  
คั้นใจเราได้ เป็นอิสระภาพแท้จริง ที่ท่านเรียกว่า วิมุตติ

เมื่อพัฒนามาถึงขั้นนี้ เราก็จะแยกได้ระหว่างการปฏิบัติต่อ  
สิ่งทั้งหลายภายนอก กับการเป็นอยู่ของชีวิตจิตใจภายในของเรา

กล่าวคือ

- สำหรับสิ่งทั้งหลายภายนอก ก็ยกให้เป็นภาระของปัญญา  
ที่จะศึกษา แล้วปฏิบัติจัดการ แก้ไข ทำการต่างๆ ไปให้  
ตรงกัน ทันทัน ถึงกันกับกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยของ  
ธรรมชาติ ให้ได้ผลดีที่สุด
- ส่วนภายในจิตใจ ก็คงอยู่เป็นอิสระ พร้อมด้วยความสุข

ความสุขจากความเป็นอิสระถึงวิมุตติ ที่มีปัญญารู้เท่าทัน  
พร้อมอยู่นี้ เป็นความสุขที่สำคัญ

พอถึงสุขขั้นนี้แล้ว เราก็ไม่ต้องไปพึ่งอาศัยสิ่งอื่นอีกต่อไป ไม่  
ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม มันจะกลายเป็นความสุขที่เต็มอยู่ใน  
ใจของเราเลย และเป็นสุขที่มีประจำอยู่ตลอดทุกเวลา เป็น  
ปัจจุบัน...

## องค์ประกอบหลัก

### ในการประเมินสุขภาพแนวพุทธ<sup>๑</sup>

#### ความเข้าใจพื้นฐาน

๑. ไตรสิกขา เป็นกระบวนการพัฒนาคณ / ภาวนา ๔ เป็นการวัดผล
๒. ภาวนา ๔ ที่แยกเป็นข้อๆ โดยแต่ละข้อมีองค์ประกอบหลัก และองค์ประกอบย่อยออกไปนั้น มุ่งเพื่อความสะดวกในการวัดผล จะได้ตรวจดูให้ละเอียดให้ชัดว่ามีที่แกง ก็ด้าน และครบถ้วนหรือไม่ เท่านั้น ส่วนการให้นำหนักก็แล้วแต่วัตถุประสงค์ในการวัดว่าต้องการเน้นที่กลุ่มไหน หรือต้องการเน้นด้านใดเป็นพิเศษ
๓. ในความเป็นจริง องค์ประกอบหลักทั้ง ๔ จะทำงานสัมพันธ์กัน อาศัยกัน และส่งผลต่อกัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้
๔. ทักษะคติที่ถูกต้องต่อทุกองค์ประกอบ คือ ไม่ยึดติด แต่ตั้งมั่น และให้เป็นไปเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิตที่ดีงาม เพื่อการพัฒนา สร้างสรรค์ตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

<sup>๑</sup> แผนภาพในภาคผนวกนี้ จัดทำโดย พระครูธรรมวรครรชิต คุณวโร ตามแนวคิด และรายละเอียดที่พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้เมื่อวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๔๖





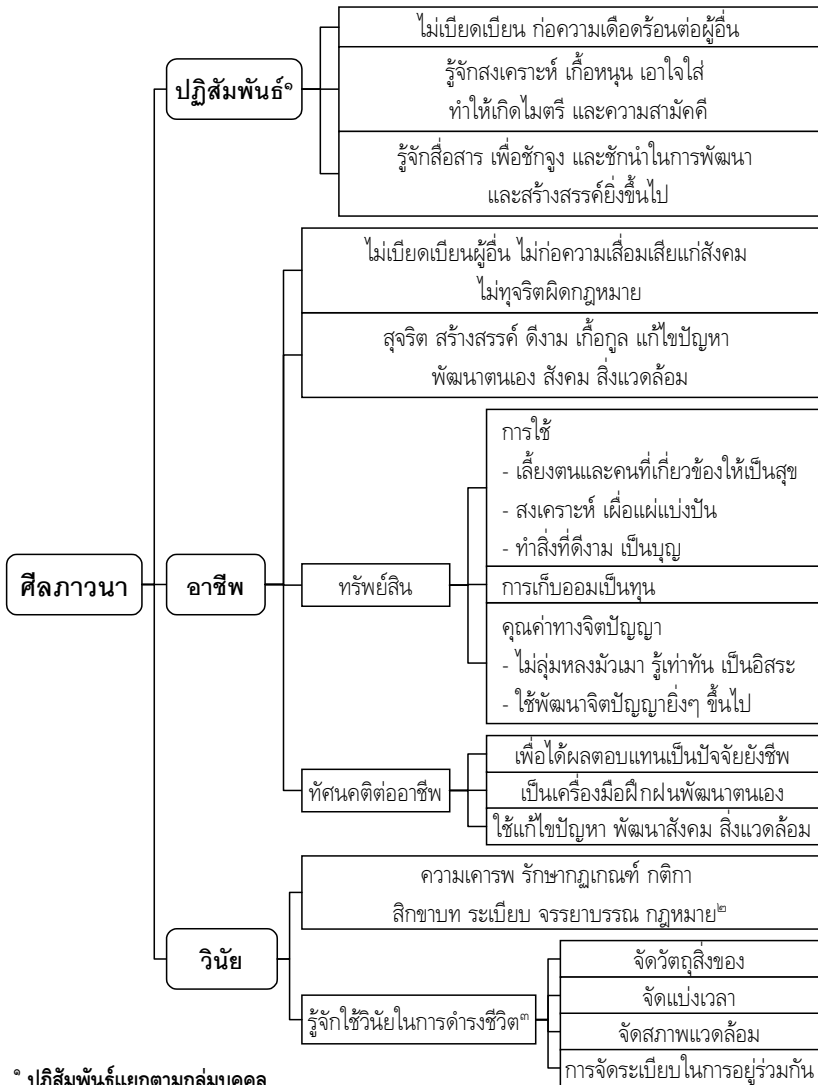
<sup>๑</sup> ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม /  
 ไม่ใช่ใช้เพียงเพื่อเสพ ประนเปรอ สนุกสนาน มัวเมา ไม่ต้องทำอะไร

<sup>๒</sup> ใช้ด้วยปัญญาเพื่อคุณค่าแท้ให้เกิดความพอดี /  
 รู้จักเลือกใช้อย่างรู้คุณค่า เกิดคุณค่า พอเหมาะ ดูแลรักษา

<sup>๓</sup> ใช้เป็นปัจจัยเพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ /  
 ใช้เพื่อแสวงหาและพัฒนาความรู้ความสามารถในการสร้างสรรค์ /  
 ทัศนคติต่อบุคคล 4 อุปกรณ์ และเทคโนโลยี เป็นปัจจัยเพื่อการพัฒนา

<sup>๔</sup> เน้นที่ ตา หู (และลิ้น) เป็นสำคัญ เพราะมีบทบาทในชีวิตมาก

<sup>๕</sup> ทัศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง: เพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดั่งงาม (พรหมจริยานุคคหายะ)

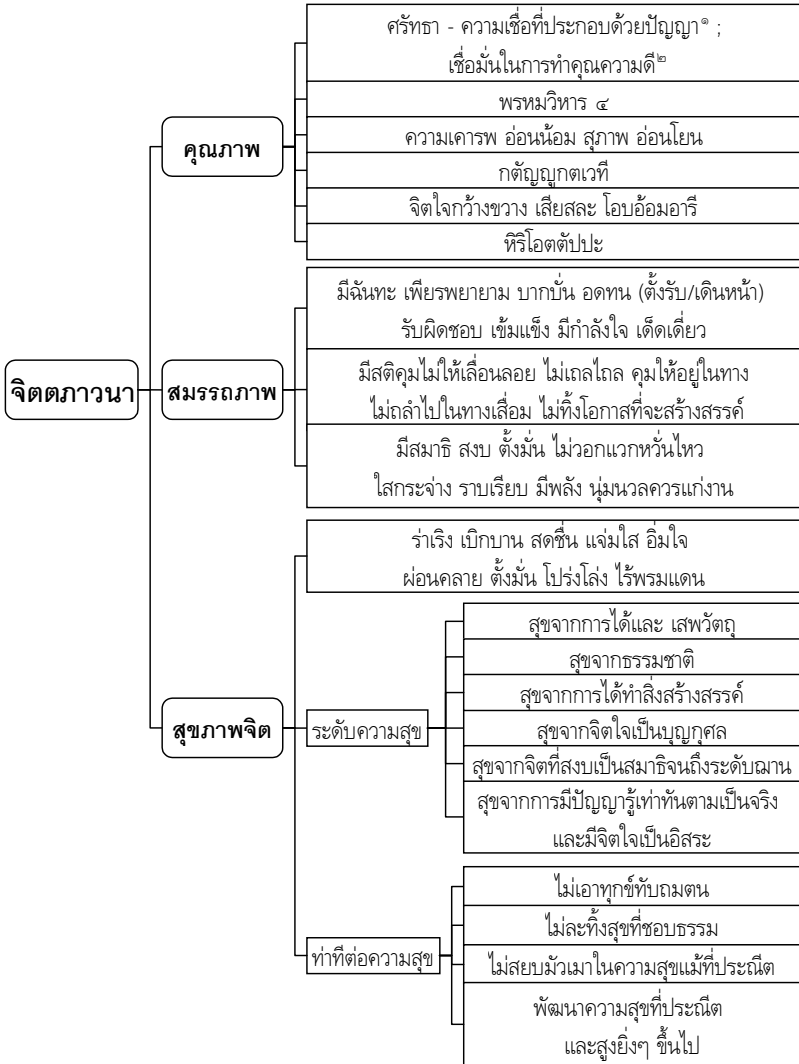


<sup>๑</sup> ปฏิสัมพันธ์แยกตามกลุ่มบุคคล

- ครอบครัว ญาติมิตร และบุคคลใกล้ชิด
- บุคคลในสถานศึกษา ที่ทำงาน ลูกค้า
- เพื่อนมนุษย์ ต่างชาติ ต่างศาสนา และสัตว์ร่วมโลก

<sup>๒</sup> ด้านทัศนคติ คือเห็นความสำคัญในสิ่งนี้

<sup>๓</sup> เชิงปฏิบัติการ คือ ปฏิบัติตาม และจัดให้ดียิ่งขึ้น



<sup>๑</sup> คุณภาพของความเชื่อ - ยิ่งมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่เชื่อตรงตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยเท่าไร ยิ่งเป็นความเชื่อที่มีคุณภาพเท่านั้น

<sup>๒</sup> สิ่งที่เชื่อ



<sup>๑</sup> ข้อมูลข่าวสาร หรือความรู้ที่ได้สดับ รับฟัง ถ่ายทอดมา เช่น จากบุคคล หนังสือ และสื่ออื่นๆ เป็นขั้นของการรู้โดยการสื่อสาร และคิดตามสมมติบัญญัติที่ตั้งกันขึ้นมา

## “อารมณ์” คำไทย

ที่เพี้ยนไกลจาก

“อารมณ์” ศัพท์ธรรมคำเดิม

### ในวิชาการ

ไม่ควรอยู่กับความคลุมเครือ แค่เพี้ยนๆ ไปตามชาวบ้าน

ในหนังสือนี้ได้บอกว่ คำไทยว่า “อารมณ์” เป็นคำที่มีความหมายเพี้ยนไปจากคำเดิมที่มาจากภาษาบาลี

ในที่นี้ จะไม่พูดถึงความหมายเดิมในภาษาบาลี แต่ในภาษาไทยที่เพี้ยนมานั้น “อารมณ์” หมายถึง ภาวะและอาการต่างๆ ของจิตใจ เฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกต่างๆ เช่น ความดีใจ-เสียใจ ความโกรธ ความอยากได้ ความรัก ความเศร้า ความหดหู่ ความอึดหิม ซึ่งรวมแล้วก็เป็นเรื่องของจิตใจ รวมอยู่ในคำว่าจิตใจ

พร้อมกันนั้น เราก็นิยมแปลคำอังกฤษ “emotion” เป็นภาษาไทยว่า “อารมณ์” คือแปลตามความหมายที่ใช้กันทั้ๆ ไป ซึ่งเป็นความหมายที่เพี้ยนไปแล้วนั้น

ในเรื่องราวทั้ๆ ไป เมื่อใช้หรือแปลอย่างนั้น ก็รู้เข้าใจกันได้ แต่เมื่อคำนี้มากับคำอื่นๆ โดยเฉพาะในเรื่องทางวิชาการ ที่ต้องชี้ชัดจำกัดเฉพาะ แยกต่างกันแ่งลงไป เมื่อใช้คำนั้นตามความหมายที่เพี้ยนไป ก็เลยเกิดความซ้ำซ้อนสับสนปนเป ตลอดจนทำให้เข้าใจเขวไป คลุมเครือ หรือผิดไปเลย



## เมื่อรู้ไม่ชัด ก็คิดไม่ชัด เมื่อคิดไม่ชัด ปฏิบัติการก็วิบัติ

เมื่อก็พูดถึงเรื่อง development หรือพัฒนาการ ๔ ด้าน ในแง่ของถ้อยคำที่ว่า เราเจอไปกับคำแปลของ emotional แล้วพลอยแปลคำว่า mental พลาดไปด้วย

ที่ว่านี้หมายความว่า การแปล emotion ว่า "อารมณ์" เป็นจุดที่ทำให้เซว เพราะ "อารมณ์" เป็นคำจากภาษาบาลีคำหนึ่ง ที่เมื่อนำมาใช้ในภาษาไทย ได้มีความหมายเพี้ยนไป

ในภาษาไทยเรามีคำมากมายที่เพี้ยนความหมาย อย่างเดี๋ยวนี้คำที่กำลังนิยมใช้ในความหมายที่เพี้ยนจากเดิม ก็เช่นคำว่า "สังคายนา" ที่เราใช้ในความหมายว่าชำระสะสาง ซึ่งไม่ใช่ความหมายเดิมในภาษาบาลี

"อารมณ์" ก็เป็นคำหนึ่งที่มีความหมายเพี้ยนไป ท่านที่เรียนทางธรรมมาอย่าอมรู้ว่า ตามความหมายเดิมในภาษาบาลีนั้น "อารมณ์" คือสิ่งที่จิตยึด-จับ-รับรู้ คล้ายกับคำว่า "ประสบการณ์" คือ experience นั้นเอง แต่ experience มีความหมายกว้างใหญ่ไม่กระชับ

วงการศึกษาระบบจึงแปลกันให้ตรงลงไปว่า "อารมณ์" คือ sense-object

ยกตัวอย่าง เช่น รูป ภาพ สิ่งที่เราเห็น ก็เป็นอารมณ์ คืออารมณ์ทางตา เสียง ก็เป็นอารมณ์ คืออารมณ์ทางหู กลิ่น ก็เป็นอารมณ์ คืออารมณ์ทางจมูก

รสต่างๆ ก็เป็นอารมณ์ คืออารมณ์ทางลิ้น สิ่งที่เราสัมผัส เย็นร้อน อ่อนแข็ง ก็เป็นอารมณ์ คืออารมณ์ทางกาย สิ่งที่เรา ใจ รู้สึก ใจนึก ใจคิด ก็เป็นอารมณ์ คืออารมณ์ทางใจ

คงจะเป็นเพราะว่า พอพูดถึงคำว่าอารมณ์ เรามักไปติดอยู่แค่อารมณ์ทางใจ คือ สิ่งที่เรา ใจ รู้สึก ใจนึก ใจคิด และแม้แต่อารมณ์ทางใจนั้น ก็มักเอาเฉพาะด้านความรู้สึก

ไปๆ มาๆ คำว่า "อารมณ์" ก็ถูกเข้าใจและถูกใช้ในความหมายที่แคบลงๆ แล้วในที่สุดก็เพี้ยนไป จนอารมณ์มาตรงกับ emotion

ที่นี้พอฝรั่งพูดถึง emotional development เราก็เลยแปลว่า "พัฒนาการทางอารมณ์" ซึ่งก็เข้าใจกันได้ตามความหมายแบบไทยๆ ที่ว่ามานั้น

แต่พอเจอ mental development อีกตัว ก็เลยเกิดเรื่อง

"mental" เป็นคำง่าย ๆ เรา รู้กันดี เคยแปลกันว่า "ทางจิตใจ" เราก็เลยแปล mental development ว่า พัฒนาการทางจิตใจ

เราไม่นึกสงสัยบ้างหรือว่า "อารมณ์" ตามความหมายแบบไทยเรานั้น ก็เป็นเรื่องทางจิตใจ เมื่อแปลอย่างนั้น สองข้อจะไม่ซ้ำกันหรือ

เราไม่นึกสงสัยบ้างหรือว่า เมื่อเราแปลอย่างนั้น ในพัฒนาการ ๔ ด้าน ก็ไม่มีเรื่องปัญญาเลย แล้วฝรั่งเจ้าตำรับบอกว่าเป็นการพัฒนา the whole child แสดงว่าฝรั่ง เช่น Dewey นั้น แย่มาก ไม่นึกถึงว่าเด็กจะต้องมีพัฒนาการทางปัญญา นี่เป็นไปได้อย่างไร



นี่แหละ คนไทยบางท่านคงนึกว่าชุดเดิมที่ว่า(ตามฝรั่ง)กันมา ขาดข้อปัญญา

ในขณะนี้ก็เลยได้ยื่นอกวิทย์ และได้เห็นในหนังสือพิมพ์บางที่เติมเข้าไปเป็น “พัฒนาการ ๕ ด้าน” คือ พัฒนาการทางกาย พัฒนาการทางจิตใจ พัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการทางสติปัญญา และพัฒนาการทางสังคม

นี่ก็คือเอา ๔ ข้อเก่าไว้อย่างเดิม แต่มีพัฒนาการทางปัญญาเพิ่มขึ้นมาอีก ๑ ข้อ เหมือนกับบอกว่าฝรั่งตกไป ฝรั่งบกพร่อง ฝรั่งรู้ไม่ครบ บอกได้แค่ ๔

แต่ที่จริง ฝรั่งเขาก็ครบพอสมควรในระดับหนึ่ง

ที่จริง เราน่าจะได้สังเกตด้วยว่า ชุดพัฒนาการ/development ๔ ด้านของฝรั่งนั้น บางครั้ง แทนที่จะมี mental development เขาเปลี่ยนเป็น intellectual development

นี่คือ ถ้ามี intellectual development ก็ไม่มี mental development ถ้ามี mental development ก็ไม่มี intellectual development (ใช้ mental กับ intellectual เป็น alternative terms)

พร้อมกันนั้น เราก็คงสังเกตเห็นว่า คำว่า mind และ mental ของฝรั่งนั้น มีความหมายกว้างแบบคลุมๆ ไม่ชัดเจน ถ้ามาคำเดียว อาจหมายถึงความคิด เป็นเรื่องทางสติปัญญาหรือสมองก็ได้ และอาจจะคลุมไปถึงเรื่องทางจิตใจ รวมถึงความรู้สึกด้วยก็ได้

ด้วยเหตุนี้ เราจึงเห็นฝรั่งใช้คำคู่บ่อยๆ เพื่อแยกความหมายให้ชัดขึ้น เช่นพูด/เขียนว่า mind and heart บ้าง head and heart บ้าง thoughts and emotions บ้าง mind and emotion บ้าง

จะเห็นว่า ในกรณีที่ใช้คำคู่เพื่อแยกให้ชัดอย่างนี้ เขาให้ mind หมายถึงด้านความคิด เหตุผล ด้านสมอง หรือสติปัญญา ไม่ใช่ด้านความรู้สึก หรือภาวะจิตใจ

โดยเฉพาะคู่สุดท้าย คือ mind and emotion (ซึ่งในรูปคุณศัพท์ก็คือ mental and emotional) ฝรั่งเศสใช้บ่อย เพราะเกรงว่าถ้าใช้ mind คำเดียว คนจะมองแค่ด้านความคิดเหตุผล ก็จึงใส่ emotion ควบไว้ด้วย เป็นการบอกย้ำว่า ครบหมด ทั้งด้านความคิดและความรู้สึกนะ

นี่ก็เลยเป็นการบอกไปด้วยว่า mind กับ emotion เป็นคนละด้าน โดยแยกความหมายให้เห็นความแตกต่างกันเสร็จไปด้วย

อนึ่ง ที่ว่า mind และ mental เมื่อมาเดี่ยวๆ อาจจะใช้ในความหมายกว้างๆ คลุมๆ ทั้งด้านความคิด และความรู้สึก เช่นในคำว่า mental health และ mental illness เป็นต้นนั้น เมื่อมองดูให้ชัดอีกหน่อยจะพบว่า ตามปกติ ถึงจะมาเดี่ยวๆ นั้นแหละ mind และ mental ก็มีความหมายเอียงมาในข้างความคิดหรือสติปัญญาอยู่แล้ว

อย่างในศัพท์วิชาการคຸ່ນๆ ที่ใช้กัน ก็บอกชัดอยู่แล้ว เช่น mental age ก็รู้กันในการแปลว่า คือ อายุสมอง (เราไม่แปลว่า อายุจิตใจ) หรือคำพื้นๆ ว่า mental ability ก็คือ intellectual capacity หรือ brainpower แล้ว mental retardation ก็คือสมองทึบ (low IQ)

เป็นอันเอาแค่ง่ายๆ ว่า mind นี้ ถ้ามาคู่กับ emotion หรือถ้า mental มาคู่กับ emotional แล้ว mind หรือ mental ก็ต้องเป็นด้านสติปัญญา ความคิด ด้านสมอง

ส่วน emotion หรือ emotional ก็เป็นด้านความรู้สึก เป็นเรื่องของจิตใจ คือเป็นสภาพจิต หรือภาวะจิต อย่างที่ฝรั่งพูดว่า state of mind เช่น ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความดีใจ เสียใจ

ถึงตอนนี้ ในเรื่อง development/พัฒนาการ ๔ ด้านนั้น ก็ควรจะแปลกันให้แน่ชัดลงไปเสียที่ว่า emotional development ก็คือ “พัฒนาการทางจิตใจ” หรือจะแปลอย่างเดิมแบบไทยๆ ว่า พัฒนาการทางอารมณ์ ก็ให้รู้กันไปเลยว่ามีความหมายตรงกับ พัฒนาการทางจิตเจ้านั้นแหละ

(จะเอา “พัฒนาการทางอารมณ์” หรือจะเอา “พัฒนาการทางจิตใจ” ก็เลือกเอาอย่างเดียวให้แน่ชัดและเสร็จไป ไม่ต้องไปซ้ำซ้อนสับสน)

ส่วน mental development ก็คือ intellectual development ซึ่งต้องแปลว่า “พัฒนาการทางปัญญา” แน่ชัดอยู่แล้ว และในระยะหลังนี้ ทางวิชาการ โดยเฉพาะจิตวิทยาการศึกษา มีการหันไปใช้คำว่า “cognitive development” แทน ๒ คำนั้น

(เท่าที่ค้นได้ขณะนี้ พบใช้ “cognitive development” เก่าสุดคือปี 1972 แต่ถ้าว่าตาม *Oxford English Dictionary* ชุดใหญ่ มีตัวอย่างที่ใช้ครั้งแรกปี 1974) แทน mental development ที่เป็นคำเก่าซึ่งใช้กันมาแสนนาน (ว่าตาม *Oxford English Dictionary* ก็ใช้กันมากกว่าศตวรรษ ตั้งแต่ราว ค.ศ. 1854 หรือ 1858)

ส่วน development ด้านอื่นๆ ยังคงใช้คำศัพท์เดิม แต่มักเอาพัฒนาการทางจิตใจ (หรือจะเรียกว่าพัฒนาการทางอารมณ์ ก็แล้วแต่) กับพัฒนาการทางสังคม รวมเข้าเป็นข้อเดียวกัน เป็น emotional and social development

แล้วก็ยังมีเรื่องปลีกย่อยอื่นอีก ซึ่งจะไม่พูดในที่นี้ให้พื้นผิว

ได้ใช้เวลาไปมากมายกับคำแปลของสองข้อในเรื่อง  
พัฒนาการ ๔ ด้าน

บางท่านอาจจะนึกว่า ไม่น่าจะเสียเวลากับเรื่องนี้มากเกินไป  
ควร แต่ที่จริงเป็นเรื่องที่ควรต้องยอมเสียเวลา

เอาอย่างง่ายที่สุด สังคมไทยในระดับของคนที่มีอิทธิพลทาง  
ปัญญา ได้พูดได้ใช้ถ้อยคำและแนวคิดนี้กันมาประมาณ ๔๐ ปี  
แล้ว ซึ่งก็หมายความว่า ความสับสนพวามัวในเรื่องนี้ได้มีมาเกือบ  
ครึ่งศตวรรษแล้ว เวลาที่เราใช้ที่นี่แค่นี้ ต้องนับว่าคุ้ม

มองลึกลงไปทางเหตุผล เราต้องถือว่าเรื่องอย่างนี้สำคัญ  
มาก เพราะถ้อยคำเป็นเครื่องสื่อความหมาย บอกไปถึงข้อมูล  
และสื่อความคิดความเข้าใจของผู้พูด ถ้าถ้อยคำสื่อความหมายไม่  
ชัด คนฟังก็ได้ความรู้ที่ไม่ชัด ยิ่งคนพูดเองก็ใช้ถ้อยคำโดยไม่เข้าใจ  
ชัดด้วย คนฟังก็ยิ่งสับสน หรือเข้าใจผิดไปเลย

อย่างน้อย เมื่อรู้ไม่ชัด ก็คิดไม่ชัด เมื่อคิดไม่ชัด ปฏิบัติการก็  
ผิดพลาด ไม่สำเร็จ หรือไม่ได้ผลดี ถ้าเป็นกรณีวิกฤต อย่างการศึกษา  
สงคราม ก็อาจถึงกับเสียบ้านเสียเมืองพินาศวอดวาย

ในเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตและสังคม อย่างการศึกษา หรือการ  
พัฒนามนุษย์นี้ จะต้องพูดด้วยความตระหนักในความรับผิดชอบ  
โดยทำให้มั่นใจแก่ตนเองว่า ที่จะพูดนั้น ตนรู้เข้าใจชัดเจนแล้ว  
ไม่ใช่พูดไปเพียงด้วยเห็นว่าเป็นถ้อยคำที่ฟังดูโก้หรูดี