

คุณธรรมนักเรียนวิถีพุทธ  
ธรรมเทศนาพระอาจารย์ชยสาโร  
ห้องประชุมโรงเรียนทอสี  
๓ พฤษภาคม ๒๕๔๘

วันนี้จะมาขอกล่าวถึงคุณธรรม ๑๒ ประการของนักเรียน ตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นที่น่าสังเกตว่าในพระสูตรหรือพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์เองนั้น พระองค์จะกล่าวถึงหมวดธรรมต่างๆ ที่เห็นชัดที่สุดก็คือในอังคุตตรนิกาย ซึ่งรวบรวมคำสอนหมวด ๑ หมวด ๒ หมวด ๓ หมวด ๔ เป็นหมวดๆ ไป ที่พระองค์ทรงสอนอย่างนี้ก็เพื่อให้จำง่าย และเพื่อให้เห็นความสัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน ของคุณธรรมต่างๆ ในแต่ละขั้นตอนของการปฏิบัติ

ในทำนองเดียวกัน พระองค์ก็ตรัสถึงถึงพวกกิเลส และพวกที่เป็นอุปสรรคต่างๆ หลายหมวดเหมือนกัน หมวดกุศลธรรมก็ดี หมวดอกุศลธรรมก็ดี ก็จะมีบางข้อที่ปรากฏบ่อย บางข้อที่ไม่ค่อยจะบ่อย แต่ก็จะมีบางข้อที่มีชื่อต่างๆ ถ้าเราไม่รู้หลักบาติ เราจะไม่ตระหนักเลยว่า เป็นเรื่องเดียวกัน ยกตัวอย่าง เช่น คำว่าวิริยะ ความเพียร ในอริยมรรค ก็เรียกว่า วายามะ สัมมวายามะ คำว่าปัญญาก็มีหลายชื่อ เพราะฉะนั้นเราอ่านหมวดธรรมต่างๆ นั้น เราต้องเข้าใจว่า พระองค์ไม่ได้ตั้งใจให้ครบสมบูรณ์ บริบูรณ์พร้อมกันทีเดียว

พระองค์ตรัสในแง่หนึ่ง หรือในขั้นตอนหนึ่งของการปฏิบัติ ก็จะมีข้อธรรมะข้อที่เด่นๆ พวกเราอาจจะได้ท่องบทอริยมรรค สัมมาสมาธิ เกี่ยวกับฉานระดับต่างๆ ปฐมฉาน ทุติยฉาน ตติยฉาน จตุตถฉาน สังเกตว่าพอถึงฉานที่ ๓ พระองค์ก็ตรัสถึงเรื่องสติ ในฉานที่ ๔ พระองค์ก็ตรัสว่าสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา นี่ถ้าเราอ่านเผินๆ ดูเหมือนกับว่าสติเพิ่งปรากฏในฉานที่ ๓ ในฉานที่ ๑ ฉานที่ ๒ ไม่เห็นมี แล้วทำไมเพิ่งจะมีสติในฉานที่ ๓ เป็นไปได้อย่างไร ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น

ในฉานแต่ละระดับนั้น พระองค์เลือกคุณธรรม ข้อธรรมที่มีบทบาทเด่นชัด ในฉานที่ ๑ ฉานที่ ๒ สติยังเป็นตัวหนุนอยู่ ไม่ใช่ตัวเด่น แต่พอฉานที่ ๓ สติมีหน้าที่เพิ่มมากขึ้น ก็ออก

ชื่อเลย คือถึงระดับที่ต้องออกชื่อ นี่เป็นตัวอย่างให้เห็นว่าหมวดธรรมต่างๆนั้น เมื่ออ่านแล้ว เราอาจจะรู้สึกว่า ที่จริงน่าจะมีชื่อนั้นบ้าง ชื่อนี้บ้าง หรือว่าน่าจะเปลี่ยนเป็นชื่ออื่นๆได้ นี่คือในกรณีหมวดธรรมของพระพุทธเจ้าเอง

แต่คุณธรรม ๑๒ ข้อนี้ ไม่ใช่เป็นการจัดหมวดหมู่ของพระพุทธเจ้า เป็นการที่เอาสมาได้รวบรวมจากพระสูตร รวบรวมจากหมวดธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาคน และหวังว่าคุณธรรมบางข้อที่ไม่มีปรากฏชื่อใน ๑๒ ข้อนี้ ผู้เป็นครู เป็นอาจารย์จะคอยหาแทนที่ จะให้ลงเข้าไปในข้อใดข้อหนึ่ง แล้วถึงจะบอกให้เห็นว่ามันสัมพันธ์กันอย่างไร ก็ไม่เป็นไร เพราะว่าไม่ได้หมายถึงว่า ๑๒ ข้อนี้แล้ว จบสิ้น คุณธรรมข้อไหนไม่ได้อยู่ใน ๑๒ ข้อนี้แล้วไม่สนใจ เราก็ต้องสนใจอยู่เหมือนกัน เพียงแต่ว่าอาจจะเป็นคุณธรรมหนุน เรียกว่าคุณธรรมที่สัมพันธ์กับภายนอก

ยกตัวอย่างเรื่องความกตัญญู ความกตัญญูเป็นคุณธรรมข้อหนึ่งที่เราพยายามอบรมสั่งสอนให้ลูกศิษย์เรามีอยู่ ในขณะที่เดียวกันในระบบการศึกษาจริงๆ อาตมามองว่าความกตัญญูไม่ใช่คุณธรรมเด่น ก็เป็นคุณธรรมที่สำคัญเหมือนกัน แต่ว่าในการที่เราเลือกจัดเป็นหมวดหมู่ เราต้องการให้กะทัดรัด เอาที่ชัดที่สุด และที่จะพูดจำกัดแค่ ๑๒ ข้อนี้ ไม่ได้หมายความว่าให้คุณธรรมทั้งหมดที่ผู้ศึกษาพุทธศาสนาควรมี แต่เราไม่ต้องการให้มากเสียจนจำไม่ได้ ก็เห็นว่า ๑๒ ข้อ กำลังพอดี

เหตุผลในการเขียน หรือแบ่งหมวดธรรมนี้ คิดว่าการศึกษาของเราตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ก็จะมีการพูดถึงกันว่า ต้องการให้เด็กฉลาดด้วย และให้มีคุณธรรมด้วย ไม่ใช่ฉลาดอย่างเดียว ครูที่ดี อาจารย์ที่ดี และผู้ที่อยู่กระทรวงศึกษาธิการก็พูดอย่างนี้อยู่ตลอดมา แต่ไม่ค่อยจะประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เพราะอะไร ปัญหาข้อหนึ่งน่าจะอยู่ที่ว่า คำว่า “คุณธรรม” ก่อนข้างจะกำกวม และไม่ชัดเจนว่า อะไรคือคุณธรรม และเราจะเจริญด้วยคุณธรรมอย่างไร

ในการที่เรามีคุณธรรม ๑๒ ข้อนี้ เขียนไว้ ตั้งไว้ในทุกห้องเรียน ให้เด็กนักเรียนได้เห็นให้ผ่านตา วันหนึ่งหลายๆหน ให้มีการท่องยิ่งดี ก็กลายเป็นเครื่องระลึกของสติไปในตัว กลายเป็นเป้าหมายในการศึกษาที่ชัดเจนสำหรับเด็กและครู ถึงแม้ว่าเรามีอุดมการณ์ว่าอยากให้เด็กมีคุณธรรม อยากให้เด็กดี อยากให้เด็กมีสมาธิ มีอะไรในแต่ละวัน บางทีเรามองไม่เห็นว่ามัน

จะบูรณาการอย่างไร จะให้มันเข้ากันได้อย่างไร มันก็เป็นแค่อุดมการณ์เสียส่วนใหญ่ และถ้าทำได้บ้าง มันจะไม่ครอบคลุมทุกๆข้อที่ควรจะได้ตั้งสอน

ในความรู้สึกของตัวเอง อาตมาเชื่อว่าเขาเองก็ยังไม่เห็นชัดเจน เพราะว่าเป็นตัวหนังสือ เป็นข้อเป็นข้อไป เขารู้ว่าครูคนนี้นับสนุนให้เราเป็นเด็กมีความอดทน ครูคนนี้สอนสมาธิทุกวัน คือเขาจะเห็นความดีได้บ้าง แต่ยังไม่เห็นเป็นระบบ การที่มีคุณธรรม ๑๒ ข้อ ก็เป็นเครื่องระลึก และเครื่องทบทวนของครูด้วย ของเด็กด้วย ครูก็สามารถทบทวนว่าทุกวันนี้เราสอนวิชาไหน เด็กเขาได้ทุกข้อไหม หรือว่าเด็กกลุ่มนี้ขาดข้อไหนบ้าง แล้วเมื่อเรายุกับเด็กว่าเรากำลังจะเรียนอะไร และต้องการให้เด็กได้อะไรจากการเรียน นอกจากความรู้ในวิชา เราก็สามารถชี้ที่หมวดธรรม ว่าต้องการให้ได้เรื่องนี้ด้วย เรื่องนั้นด้วย

อาตมาจึงเห็นว่าถ้าเราสอนอย่างนี้ตั้งแต่แรก เด็กก็จะรู้สึกรู้ว่าการศึกษาคือการได้ความรู้ด้วย แล้วก็ได้คุณธรรมของนักเรียนด้วย โดยที่เราไม่ต้องพูดมากเรื่องบูรณาการ มันจะเป็นเอง มันจะกลมกลืนเป็นธรรมชาติของเด็ก ถามว่าการเรียนคืออะไร การเรียนก็คือการท่อง การทำความเข้าใจกับวิชาต่างๆ การพัฒนาความสามารถ ความรู้ต่างๆ ในขณะที่เดียวกันการที่เราจะทำได้อย่างดี ต้องมีคุณธรรม และสิ่งที่ได้ด้วยก็คือคุณธรรม นี่ก็เป็นเหตุผลในเบื้องต้น

เคยเห็นที่อเมริกาสองสามแห่งที่ทำคล้ายอย่างนี้ แล้วก็ได้ผลค่อนข้างดี แต่สำหรับของเรา อาตมาจะพยายามอธิบาย ๑๒ ข้อนี้ให้เข้ากับตารางเดิม เรื่อง ภาวนา ๔ กายภาวนา สติภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา หัวข้อที่จะเข้ากับกายภาวนา คือ **หนึ่ง เรื่อง อินทรีย์สังวร สอง โภชนมัตตัญญูตา** กายภาวนา คือการปฏิบัติต่อโลกวัตถุ อินทรีย์สังวรนั้นเป็นเรื่องการศึกษา ความรู้ความเข้าใจเรื่องอินทรีย์ คือความรู้เกี่ยวกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ศึกษาให้เห็นว่าการเห็นรูป การได้ยินเสียง การได้กลิ่น ได้รับสัมผัส มีผลต่อชีวิตเรา และ คุณภาพชีวิตเราอย่างไร

ความฉลาดในเรื่องสิ่งที่มีกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ เพราะในปัจจุบันนี้ สิ่งทั้งหลายทางอินทรีย์มีมากมาย ทำให้คนเป็นโรคประสาทกันเยอะ แล้วก็ทำให้ฟุ้งซ่าน วุ่นวายมาก จิตใจที่ผูกพันกับสิ่งนอกตัว และความกระตุนเร้าจากสิ่งรอบตัว

มากเกินไป จะเป็นจิตใจที่อ่อนแอ ขาดสมรรถภาพในการศึกษาเล่าเรียน เคยสังเกตคนที่ไม่เคยฝึกให้รู้เท่าทัน นั่งในห้องเรียน พอได้ยินเสียงอะไรแปลกใหม่ข้างนอก ต้องมอง ต้องดู ต้องฟัง จิตใจก็ไม่เป็นของตัวเอง สิ่งภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีอำนาจดึงจิตไปโน่นไปนี้ตลอดเวลา การเตรียมจิตใจของผู้เรียน ผู้ศึกษาที่จะเกิดความรู้ ความเข้าใจที่ลึกซึ้งได้ จะต้องเป็นผู้ที่ไม่เป็นทาสของสิ่งกระทบ แล้วยังรู้เท่าทัน

ในเรื่องนี้เราควรมีการศึกษาในเรื่องการโฆษณา เป็นต้น ยิ่งเด็กอยู่ในกลุ่มซึ่งต้องเจอป้ายโฆษณารอบตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมุ่งที่จะทำให้เกิดความรู้สึกอยู่ในจิตใจ คนที่ไม่ฉลาดในเรื่องรูปกระทบตา ไม่มีสติ ก็หลงใหล รับความคิดผิดๆเข้ามาโดยไม่รู้ตัว นั่นก็เป็นตัวอย่างของการศึกษาในเรื่องอินทรีย์ การศึกษาให้รู้เท่าทัน การศึกษาให้ได้รับความสุข จากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในกรอบที่พอดีพองาม ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนกับใคร ความสำรวมในการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็เป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักสำรวม รู้จักระวัง

ข้อที่สอง **โภชนมัตตัญญูตา** รู้จักพอ รู้จักพอดี เมื่อเราเอาข้อนี้มาเป็นหัวข้อใหญ่ เราก็ได้มีโอกาสกล่าวถึงบ่อยๆ ในข้อที่สอง รู้จักพอ เท่าไรจึงพอ เท่าไรจึงพอดี เราจะเอาอะไรเป็นเครื่องวัดว่าแค่นี้พอดี ถ้ามากเกินไปแล้วเป็นอย่างไร น้อยเกินไปมันเป็นอย่างไร ถ้าตั้งใจให้พอดีแล้วทำน้อยเกินไปจะเป็นเพราะอะไร จะเป็นเพราะไม่รู้จักบ้าง หรือเป็นเพราะโลกอยากได้ กลัวไม่พอ หรือเป็นเพราะขี้เกียจ ถ้าทำมากเกินไปเป็นเพราะอะไร ให้วิเคราะห์ไป ก็เอาเรื่องความเป็นอยู่ เรื่องการบริโภคสิ่งต่างๆมาพิจารณาผ่าน คำว่า “พอดี” การรู้จักพอดี

เราสามารถย้ำกับเด็กได้มากขึ้น เพราะการรู้จักความพอดี เป็นคุณธรรมข้อหนึ่งที่เด็กนักเรียนในโรงเรียนวิถีพุทธต้องการจะได้ และในโลกปัจจุบันที่กำลังมีปัญหาสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติกำลังจะหมดไป ปัญหานานาประการที่จะต้องหนักขึ้นๆ ในอนาคตต่อไป ทำให้การสอนให้เด็กรุ่นใหม่รู้จักพอดี รู้จักใช้ในทางที่พอเหมาะพองามแก่ความต้องการของตัวเอง เป็นเรื่องที่สำคัญมากในสังคมต่อไป ถ้าเราถือว่ายิ่งมากยิ่งดี และต้องการให้สะดวกสบายที่สุด เราก็เห็นแล้วว่ามันไม่มีที่จบสิ้น การสร้างความเสียหายกับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน และการทำลายโลกสำหรับผู้ที่อยู่ในอนาคตก็จะยิ่งรุนแรงขึ้น ถ้าอย่างนั้นก็ถือว่า เพื่อสันติภาพ เพื่อความสุข

ความร่วมมือของสังคม ควรสอนให้เด็กนักเรียน เอาเรื่องความฉลาดในการหาจุดพอดีสำหรับตัวเองเป็นเป้าหมายของการเรียนอย่างหนึ่ง

ดูจากสองข้อแรกนั้นก็เริ่มจะเห็นใช่ไหมว่าการศึกษานิวพุทธมันกว้างขวางมาก ก็เป็นสิ่งที่น่าสนใจว่าคนส่วนมากในปัจจุบันยังมีความเข้าใจผิด หรือว่าไม่เข้าใจในหลักพุทธศาสนาอยู่มาก เช่น การสอนว่าทุกศาสนาเหมือนกัน สอนให้คนเป็นคนดี แล้วก็ทำให้ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องไปพิจารณาอะไร ก็มีคำตอบสำเร็จรูป ไม่ต้องคิด คนที่ไม่มีฉันทะในการแสวงหาความรู้ก็จะเป็นอย่างนี้ในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับผลประโยชน์ตัวเองโดยตรง ยังไม่เห็นผลที่จะเกิดขึ้นเร็วๆ ก็ไม่ต้องการคิด ขี้เกียจคิด ขอเอาคำตอบสำเร็จรูปที่เป็นที่ยอมรับในคนรุ่นเดียวกันหรือสังคมชั้นเดียวกันก็พอแล้ว

ในเรื่องของศาสนาจะเห็นอย่างนี้มาก คือไม่ต้องไปสนใจว่าพุทธศาสนาสอนอย่างไร พุทธศาสนามีเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนศาสนาอื่นอย่างไร มันเหมือนกันอย่างไร มันต่างกันอย่างไร ไม่ต้องไปสนใจ เอาแต่ว่าทุกศาสนาก็ดีหมด สอนให้คนดี แต่ศาสนามีความแตกต่างกันพอสมควร โดยเฉพาะการเปรียบเทียบพุทธศาสนา กับศาสนาที่เกิดที่ตะวันออกกลาง มันต่างกัน มันไม่เหมือนกัน ความดีในความหมายของแต่ละศาสนาก็ไม่ตรงกันทีเดียว สิ่งสูงสุดของแต่ละศาสนาก็ไม่ตรงกันทีเดียว แต่จุดยืนของเราคือ ไม่เหมือนกันเราก็รักกันได้ แตกต่างกันเราก็เป็นเพื่อนกันได้ ไม่ใช่ว่าไม่เหมือนกันแล้วเราจะต้องทะเลาะกัน ไม่เหมือนกันแล้วก็ต้องเบียดเบียนกัน ชาวพุทธเรารู้ว่านับถือศาสนาอะไรก็แล้วแต่ เรายังเป็นเพื่อน เพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย

เราไม่ได้ถือว่าเราเท่านั้นที่ดี คนอื่นนี่เลวหมด เราถือว่าเราพอใจกับคำสอนทางพุทธศาสนาเพราะมีเอกลักษณ์อย่างนี้ๆ เหมือนกับเราเห็นว่ามิบางสิ่งบางอย่างที่ศาสนาอื่นไม่มี แล้วเราก็พอใจในสิ่งเหล่านี้ แต่ถ้าคนอื่นเขาไม่พอใจในสิ่งเหล่านี้ เขาพอใจอย่างอื่น เราก็อนุโมทนาไป เราก็ไม่เป็นไรใช่ไหม พุทธเราก็มองอย่างนี้ เราไม่ควรจะกลัวในการกล่าวถึงสิ่งที่พุทธศาสนามี ที่ศาสนาอื่นไม่มี เพราะไม่ใช่การยกตนข่มท่าน ไม่ใช่การดูถูกดูหมิ่น เราคิดพอใจของเราเพราะมีอย่างนี้ แล้วเราเชื่ออย่างนี้ เราพอใจที่จะเชื่ออย่างนี้ มันก็ไม่น่าจะผิด

บางคนไม่เข้าใจคิดว่าศาสนาเหมือนกันหมด ก็จะมองว่าศาสนาเป็นเรื่องรูปแบบภายนอก ก็เพราะคนไม่เข้าใจโรงเรียนวิถิปุทธ ก็เลยเข้าใจว่าโรงเรียนวิถิปุทธคือโรงเรียนที่อาจจะมีระเบียบเคร่งมากขึ้นสักหน่อย แล้วก็เพิ่มเรื่องทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ มีอะไรที่เป็นรูปแบบของศาสนา สอนพุทธประวัติ สอนอะไรมากกว่าโรงเรียนอย่างอื่น อันนี้ก็จะเข้าใจว่าศาสนาเหมือนกับเป็นเครื่องตกแต่ง การศึกษาก็เป็นเรื่องการศึกษา แต่ว่าเอาเรื่องศาสนามาตกแต่งให้สวยงาม และให้ผลดีในทางศีลธรรมเพิ่มมากขึ้น ทำให้คนเชื่ออะไรมากขึ้น

ที่จริงนั้นพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่แปลกกว่าทุกศาสนาในโลก เพราะในศาสนาของเรานั้น หน้าที่ของศาสนา คือการพัฒนาคนให้ถึงจุดสมบูรณ์แบบสูงสุด การประพฤติปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา คือการพัฒนากาย พัฒนาวาจา พัฒนาใจ ให้พ้นจากทุกข์ พ้นจากกิเลส เข้าถึงความสุขที่แท้จริง คำสอนในพระไตรปิฎก พระองค์เองสรุปแล้วว่ามีแต่สองเรื่อง เรื่องทุกข์ หมายถึงเรื่องความจริงของชีวิตในปัจจุบัน กับเรื่องความดับทุกข์ คือแทนที่จะหลุดพ้นจากส่วนที่บกพร่องได้ ก็เป็นเรื่องของการวิเคราะห์ความจริง และเรื่องวิเคราะห์วิธีพัฒนาตนเอง ตรงจุดนี้แหละที่ต่างจากศาสนาอื่น ตรงจุดนี้แหละที่พุทธศาสนาสมควรอย่างยิ่งที่จะเป็นศาสนามาในเรื่องการศึกษา เพราะว่าเป็นเรื่องการศึกษาอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าในพระไตรปิฎกพระองค์ตรัสถึงการพัฒนาตนให้ถึงขั้นมรรค ผล นิพพานที่สุด

โรงเรียนเราถ้าหากว่าเด็กคนไหนหรือครูคนไหนบรรลุมรรค ผล นิพพาน เราก็สาธุอนุโมทนา แต่เราก็ไม่หวังอะไรมากถึงขนาดนั้น เราถือว่าในระบบการศึกษาทั่วไปนั้นถ้าจะให้ดีต้องสอดคล้องกับหลักใหญ่ หรือตามตำนานบาลีว่า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หมายความว่าปฏิบัติธรรมของครูคือปฏิบัติหน้าที่ของครู ปฏิบัติธรรมของนักเรียนคือปฏิบัติหน้าที่ของนักเรียนให้สอดคล้องกับหลักธรรมใหญ่ เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา แต่ว่าเราจะต้องประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการ และเป้าหมายเฉพาะสถาบัน หรือเฉพาะเด็ก

ถ้ามองการศึกษาว่าเป็นเพียงแค่การเตรียมเด็กเพื่อจะได้ทำงาน เพื่อจะได้เงินมากๆ ได้ตำแหน่ง ได้โลกธรรม ในพุทธศาสนามองว่าแคบเกินไป ของเราบอกว่าชีวิตคนเราไม่ได้จบอยู่แค่การทำงาน การทำมาหากิน ในการเป็นมนุษย์ เรามีกิจกรรม มีหน้าที่มากมาย ไซ้ไหม อย่างน้อยเราก็ต้องพยายามเป็นลูกที่ดี เป็นพี่ เป็นน้องที่ดี เป็นญาติที่ดี เป็นสามี เป็นภรรยาที่ดี เป็น

พ่อ เป็นแม่ที่ดี แล้วการศึกษาที่ไม่ได้สนใจเตรียมคนเพื่อจะทำหน้าที่ต่อครอบครัวเลย จะเป็น การศึกษาที่สมบูรณ์ได้ไหม อาตมาว่าไม่ได้ ทำอย่างไรเราจึงจะให้ผู้ที่มึนทรัพย์ากรมีความสามารถ ที่จะทำหน้าที่ต่อครอบครัว ต่อคุณพ่อ คุณแม่ ต่อสามี ภรรยา ต่อลูก ต่อหลาน ในทางที่ติงามได้ อย่งไร

การศึกษาควรจะมีบทบาท พอเราออกจากโรงเรียนแล้วก็ยังคงต้องมีปัญหาต่างๆ นานา ไม่วันใดวันหนึ่งเราก็ต้องพลัดพรากจากคนที่เรารัก ต้องพลัดพรากจากคุณตาคุณยาย คุณปู่ คุณ พ่อคุณแม่ อาจจะต้องพลัดพรากจากคนรุ่นเดียวกัน แม้งนกระทั่งสามีภรรยาของตน จนกระทั่ง ลูกของตัวเองก็เคยมี นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดาในโลก และปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในสิ่งที่ชั่วยุดจิตใจก็มี มาก เราก็เห็นแล้วใช่ไหมว่า คนที่ศึกษาถึงขั้นสูง กลับมาเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ แล้วก็เอาโรคเอาเปรียบ คนอื่น

เรื่องคอร์ปชั่นระดับร้อยล้าน พันล้าน หมื่นล้าน อันนี้ไม่ใช่การกระทำของคนไม่มีการศึกษา ส่วนมากคนที่โกงเงินได้เป็นร้อยล้าน ก็เป็นคนจบมาจากนอกส่วนใหญ่ เพราะเขามี โอกาส เขามีตำแหน่ง เขาฉลาด แต่เขาฉลาดในทางที่จะตามกิเลส เราก็ต้องการให้คนเป็น ประชาชนที่ดี สร้างประโยชน์ต่อสังคมไม่เอาโรคเอาเปรียบคนอื่นด้วย เป็นคนที่พร้อมที่จะเป็น มนุษย์ที่ดี พร้อมที่จะสร้างสรรค์ ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ในขณะที่เดียวกันก็ถือว่าการ เป็นมนุษย์ เราจะมีความสุขที่แท้จริง ก็อยู่ที่จิตใจ และมนุษย์เราสามารถฝึกฝนอบรมจิตใจให้ได้ สัมผัสความสงบ และพัฒนาปัญญาเป็นที่พึ่งของตนภายใน

เพราะฉะนั้นการให้ความรู้ ให้ความเข้าใจในการบริหารอารมณ์ ฝึกให้ฉลาด ใน เรื่องการลดสิ่งไม่ดีไม่งามในใจตนเอง และการเจริญในสิ่งที่ติงาม ก็ถือว่าเป็นหน้าที่ของ โรงเรียนด้วย แล้วก็มีการสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นทรัพย์ากร เป็นสิ่งที่พร้อมจะช่วยด้านนี้ เรา ต้องการการศึกษาที่ครอบคลุมทุกแง่มุมของชีวิต ให้เด็กมีความสามารถในการพัฒนาตนในทุก ด้าน ทำเพื่อประโยชน์ของเด็กเองในอนาคต เพื่อประโยชน์ต่อครอบครัว เพื่อประโยชน์ต่อ สังคม เพื่อประโยชน์ต่อธรรมชาติ ต่อสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบันในอนาคต เริ่มต้นก็ต้องการให้เด็ก ฉลาดในเรื่องที่เกี่ยวกับวัตถุก็เป็นส่วนหนึ่ง

ในเรื่องของจิตภavana ในหมวดธรรม อาตมาได้สรุปคำเดียวคือคำว่า “ไม่เบียดเบียน” เพราะเป็นคำที่กว้างพอสมควร แล้วก็สามารถจะพูดถึงเรื่องศีลในแง่ที่ไม่ได้จำกัดแค่ศีลห้า ศีลแปด แต่ว่าหัวใจของศีลก็คือ ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นหลัก การกระทำ การพูดอันใด ถ้าพูดด้วยเจตนาจะเบียดเบียนคนอื่น จะเบียดเบียนทางกาย หรือเบียดเบียนทางใจ ถือว่าผิด

ถ้าเด็กชอบพูดหัวเราะเยาะเย้ย หรือว่าทำให้เด็กอื่น ๆ รู้สึกมีปมด้อย พูดให้ผู้อื่นเจ็บใจ เสียใจ จะพูดว่าผิดศีลมันก็ไม่ผิดศีลห้า ไซ้ใหม่ เพราะอาจเป็นการเอาความจริงมาพูด ทำให้เด็กอ้วนแล้วคนก็ล้อเล่นให้เขาเสียใจว่าเขาอ้วน ถ้าบอกว่าผิดศีล เด็กก็ค้านว่าก็อ้วนจริงนี่ เราจะว่าอย่างไร ไม่ได้พูดเท็จ แต่พูดเบียดเบียนความรู้สึกเขา คำว่าไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็เป็นหลักการทางพุทธศาสนาที่ลึกซึ้ง และยืดหยุ่น สามารถจะเอาเรื่องการกระทำต่อกันในห้องเรียนมาลงข้อนี้ได้ เรายังต้องชักชวนให้สังเกตผลเสียที่เกิดจากการเบียดเบียน ให้เห็นผลดีที่เกิดจากไม่เบียดเบียน

เรื่องของศีลไม่ใช่เรื่องการบังคับ ไม่ใช่เรื่องให้รางวัลและลงโทษ แต่ว่าให้เราเห็นว่า มันน่าเกลียดอย่างไร มันเกิดผลเสียต่อบรรยากาศในห้องเรียนอย่างไร ถ้าหากวางคเว้นจากสิ่งเหล่านี้ มันคืออย่างไร นั่นเป็นข้อสำคัญ อาตมาจึงเอาเรื่องของการสำรวม และการศึกษาธรรมชาติของการสื่อกับโลกภายนอก ที่เรียกว่ามีศีลสังวร กับการรู้จักพอ รู้จักพอดีในการบริโภค ตั้งแต่เรื่องอาหารมาถึงจนกระทั่งเรื่องการใช้สอย การบริโภคเทคโนโลยีต่างๆ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้สิ่งต่างๆที่เด็กเขาชอบกัน อินทรีย์สังวร โภชนะมัตตัญญูตา เกี่ยวกับความฉลาดในการปฏิบัติต่อโลกฝ่ายวัตถุ หลักไม่เบียดเบียนก็เป็น หลักจิตภavana เป็นหลักการปฏิบัติต่อสังคม นี้ ๓ ข้อที่เหลือ ๘ ข้อ จะอยู่ในหลักจิตภavana และข้อสุดท้ายโยนิโสมนสิการก็จะอยู่ในฝ่ายปัญญา

จิตภavana จะมีหลายข้อซึ่งจะตรงกับ สิ่งที่ยุคสมัยใหม่เขาก็เรียกว่า E.Q. อยู่หลายข้อ แต่ก่อนเขาเห็นว่าคนให้ความสำคัญกับ I.Q. มากเกินไป ผลการวิจัยที่ทำมาหลายครั้ง ตั้งแต่เรื่องการวัด I.Q. เกิดขึ้นหลังสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ก็มีการติดตามเด็กที่มี I.Q. สูงตลอดชีวิตของเขา ทำหลายสถาบัน หลายครั้ง ปรากฏว่า I.Q. สูงแทบจะไม่มีความสัมพันธ์เลยกับการประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะในทางการเรียน ไม่ว่าจะในทางการงาน จะพูดได้ว่าผู้ที่เชื่อว่าเรื่อง I.Q. นี้



อันนี้ก็เป็นโหวทานักเทศน์ คือการที่เราคิดอย่างนี้ ท่านมีชื่อโดยเฉพาะ อโยนิโสมนสิการ คือการเอาภาวะที่ไม่เป็นที่พอใจ แล้วปรุงแต่ง คิดในทางที่ทำให้ความทรमानเพิ่มมากขึ้น

คือคนหนึ่งที่ว่าร้อนนะโอย! ไม่ไหว ไม่ไหว อีกก็ชั่วโมงจึงได้กลับบ้านอาบน้ำ ยิ่งคิดอย่างนี้มันจะยิ่งร้อน ไข้ไหม อีกคนหนึ่งร้อน มันก็ธรรมดา มันเป็นหน้าร้อน ทำไมมันจะไม่ร้อน ถ้าหน้าร้อนไม่ร้อน ทำไมเขาจึงตั้งชื่อว่าหน้าร้อน มันก็ทนได้ แค่นี้มันก็ทนได้ ร้อนเหมือนกันทั้งสองกรณี แต่ความรู้สึกต่างกัน

ในการที่เราเอาความจริงในปัจจุบันสามารถคิด สามารถมองในทางที่ทุกข์ไม่เกิดขึ้น ก็เลสไม่กำเริบ นี่ก็เรียกว่า โยนิโสมนสิการ อาตมาเข้าไปดูข้อสุดท้ายในเรื่องของปัญญา แต่ว่ามันจะเข้ามามีส่วนในทุกข้อ อาตมาก็เคยปรารภด้วยว่าศัพท์บางศัพท์ที่ยาว สำหรับคนไม่ชิน มันน่ากลัว ศัพท์คำว่า โยนิโสมนสิการ อาตมาก็อยากให้เราบัญญัติศัพท์ใหม่ขึ้น สั้นๆ ย่อลงมา ใช้คำว่า “โย” เป็นแบบศัพท์ใหม่ ศัพท์วัยรุ่น อยากรู้ถูกใหม่ ก็ลองไป “โย” ดู โยอย่างไรจะไม่เป็นทุกข์ มันก็ฟังสนุกขึ้นมาทันที แต่พอพูดว่า เอ้า! ลองโยนิโสมนสิการดูซิ โอย! นี่ก็ไม่ออก ฟังไม่รู้เรื่อง เห็นไหม เรื่องเดียวกัน แต่ว่าเราฉลาดในเรื่องการใช้ภาษา อันนี้ก็เป็นความฉลาดอย่างหนึ่งใช่ไหม ที่เรียกว่า ปฏิสัมภิตา ฉลาดในการใช้ภาษาให้เกิดประโยชน์

ถ้าเราใช้ศัพท์บาลีไม่ถูกกาลเทศะ ใช้ภาษาอังกฤษไม่ถูกกาลเทศะก็เรียกว่าไม่ฉลาดในเรื่องปฏิสัมภิตา นิรุตติปฏิสัมภิตา ถ้าเราใช้ศัพท์แล้วทำให้คนงง หรือคนเบื่อ ก็ถือว่าไม่เก่งในเรื่องการใช้ภาษา แต่ถ้าเราสามารถบัญญัติศัพท์ใหม่เพื่อเป็นประโยชน์ บางทีคุยไปคุยมาอาจจะกลายเป็นที่ยอมรับของคนในวงกว้างได้ ลองใช้คำว่า โย โยดู โยดูว่ามันจะได้อย่างไร

ขันติ ความอดทน ธรรมะแต่ละข้อมิใช่ธรรมะโดดเดี่ยว คือมิใช่ว่าจะต้องเก็บทีละข้อๆ แต่มันจะเกิดพร้อมกัน เราต้องโยดูก่อนว่า ขันติเกิดจากอะไร ทำไมบางครั้งเราอดทนมากอดทนได้ แต่ทำไมบางครั้ง ตัวเราคนเดียวทนไม่ไหวเลย มันเป็นเพราะอะไร ลองโยดู นี่อาตมาก็โยอย่างนี้ว่า เราจะอดทนในสิ่งที่เราเชื่อว่ามีคุณค่า และมีความหมาย ถ้าเรื่องไหนรู้สึกทนแล้วทนทำไม ไม่มีความหมาย ไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าเรื่องไหนเราคิดว่าไม่มีประโยชน์ มันไม่ทนก็เกียดจะทน แต่ถ้าเรื่องไหนเรารู้ว่าสำคัญ เราทนได้ยิ่งกว่าที่เคยคาดคิดว่าจะเป็นไปได้

ขอยกตัวอย่างคุณแม่คนหนึ่งเห็นไหม จะอดทนอย่างสุดจะประมาณเพราะรักลูก เพราะมีความรักเรากี่ทนได้ ความอดทนในการเรียนหนังสือเป็นเงื่อนไขที่หนึ่งของการประสบความสำเร็จ แต่เราต้องถอยออกมา ว่าความอดทนมันจะเกิดได้อย่างไร มันก็เกิดที่การโยให้เกิดขึ้นนะ ความพอใจในการกระทำ เพราะถ้าเราพอใจในสิ่งใดเราก็จะทนในสิ่งนั้น เรารักในสิ่งไหน เราก็จะทนในสิ่งนั้น

เพราะฉะนั้น คุณธรรมอีกข้อหนึ่งก็คือ จันทะ จันทะ ความอยาก ความอยากฝ่ายกุศล ในพุทธศาสนาแยกแยะความอยากออกเป็น ๒ ประการ ความอยากที่เกิดจากอวิชาและ เป็นอกุศลชื่อว่าตัณหา และความอยากที่เกิดจากวิชาความรู้ และเป็นฝ่ายกุศลชื่อว่าจันทะ หรือเรียกชื่อยาวก็ธรรมะจันทะ หรือกุศลจันทะ เราย่อเป็นจันทะเฉยๆ เราก้ใช้การพิจารณาความคิด การมอง เราก้โยให้เกิดความรัก ความพอใจในการกระทำ เมื่อมีความรัก ความพอใจในการกระทำ ความอดทนก็ย่อมเกิดขึ้นในเรื่องนั้น แต่แทนที่จะพูดเหมือนทุกๆ ไปว่าเด็กนี้ต้องอดทนนะ เราต้องการให้เด็กอดทน อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ว่าผลมันก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร

เราต้องดูเด็กพวกนี้ว่ามีความอดทนไหม ถ้าความอดทนน้อยเป็นเพราะอะไร ถ้าอดทนน้อยเป็นเพราะว่าจันทะเขาน้อยไหม เราจะเสนอความคิด เสนอให้เขาโยอย่างไรมันจะเกิดความรักในวิชาที่เขากำลังเรียน ครูเองก็ต้องให้มีในตัวเอง เด็กก็สัมผัส ถ้าครูรักวิชาที่ครูสอนเด็กก็สัมผัสซึมซับความรัก ความพอใจ จันทะจากครูได้ โดยตัวเองยังไม่ต้องไปโยอะไรมาก อันนี้เราจะเห็นได้จากที่พระพุทธองค์ตรัสถึงเหตุให้เกิดสัมมาทิฐิในเบื้องต้น ก็มีโยนิโสมนสิการเป็นเหตุภายใน ส่วนเหตุภายนอกก็คือปรโตโฆสะ คือการมีกัลยาณมิตร อันนี้ก็เพราะว่าในเบื้องต้น บางที่ข้ามขั้นไปแล้ว คือยังไม่ต้องไปใช้ความคิดอะไรมาก ถ้ากัลยาณมิตรนำไป เราก้มีความเชื่อในกัลยาณมิตร คุณธรรมก็เกิดขึ้นได้โดยนับพัน

ครูมีความรักในสิ่งที่ครูสอน เด็กก็ได้สัมผัสความรักและซึมซับความรักนั้น รักเอง โดยที่ยังไม่มีเหตุผลอะไรมากกว่าทำไมต้องรัก อย่างไรก็ตามมันไม่ใช่ว่าจะเป็นอย่างนี้เสมอไป และอาจจะไม่ใช่เด็กทุกคน สำหรับเด็กที่ยังไม่เกิดความรัก เราก้ต้องพยายามให้เขามองเห็น ฝึกให้เขารู้จักโย ให้เปลี่ยนความคิดที่เศร้าหมองเป็นความคิดที่สดชื่น ทำให้มีความสุขในการเรียน

ความอดทนก็เกิดเพราะรักเพราะเห็นคุณค่า และก็เกิดจากประสบการณ์ด้วยซ้ำไหม ถ้าเรื่องไหน เราเคยอดทน เคยอดทนครั้งหนึ่ง ถ้าเรื่องนั้นมันเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง เราก็มีสัญญาว่าเรื่องนี้เราเคย เราเคยทนมาแล้ว

อีกข้อหนึ่งที่เกี่ยวข้องในเรื่องนี้ก็คือความเชื่อว่าเราทนได้ ความเชื่อมั่นในตัวเองมัน ก็เป็นเรื่องของศรัทธาเหมือนกันซึ่งเกิดจากโยนิโสมนสิการเช่นเดียวกัน เพราะพุทธศาสนาเรามอง มนุษย์ในแง่ที่ว่ามนุษย์มีศักยภาพสูง สามารถละบาป บำเพ็ญกุศลได้ สามารถเข้าถึงความสุขที่ แท้จริงได้ ดังนั้นการสอนให้ฝึกพิจารณาถึงเรื่องนี้บ่อยๆ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองว่าตัวเอง ทำได้ อันนี้จะช่วยได้มาก เป็นศรัทธาที่เกิดจากโยนิโสมนสิการ คือศรัทธาในศักยภาพ ความสามารถของผู้เรียนและผู้สอน

สัจจะ ก็คือทำจริง พูดจริง จริงใจ อันนี้ก็เป็นความเข้มแข็งของจิตใจ การเสียสัจจะ เป็นเรื่องสำคัญไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย คือนิสัยเรื่องการพูดเท็จ พูดเท็จเพราะกลัวครู กลัวผู้ใหญ่จะ ลงโทษ หรือว่ากลัวคนอื่นจะดูถูก ก็เป็นนิสัยที่มักจะเกิดขึ้นในเด็กที่ยังไม่เป็นที่พึ่งของตน ยัง อ่อนแอ ยังต้องอาศัยคนอื่นจึงจะมีชีวิตได้ ต้องพึ่งพ่อ พึ่งแม่ พึ่งครู กรณีนั้นก็ธรรมดาว่าผู้ที่ไม่ เป็นอิสระ ต้องระแวงว่าสิ่งที่ตนพึ่งอาศัยนั้น จะทอดทิ้งหรือจะหายไป นั่นจะเป็นเหตุอย่างหนึ่งที่ นำไปสู่การพูดเท็จของเด็ก

วิธีแก้วิธีหนึ่งก็คือ การทำให้เกิดความรักสัจจะ ว่าสัจจะมันงามอย่างไร แล้วก็ให้เห็น ว่ามันเกิดความรู้สึกที่คืออะไร ให้เห็นว่าถ้าเราไม่ปิดบังอำพราง ถ้าเราไม่พยายามสร้างภาพตัวเอง อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจะได้รับความชมเชย หรือความรักจะทำให้เราไม่แยอย่างที่คิด ตรงกันข้าม คนที่เกิดนิสัยที่จะต้องคิดว่าตัวเอง ต้องเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งตลอดเวลา จึงจะเป็นที่รักของคนอื่น หรือว่าจะไม่ถูกทอดทิ้ง จะเป็นคนที่มีความทุกข์ ความเก็บกดตลอดเวลา เราสอนให้เด็กพูดความจริง เราทำอะไรผิด เราก็พูดไปเลย และที่ตั้งใจไม่ทำต่อไป ก็อยู่ที่ว่าเด็กเชื่อว่าครู หรือผู้ใหญ่ ผู้ปกครองก็เป็นผู้ยุติธรรม และมีความหวังดีต่อเขา แล้วก็ให้ห้อยเขาได้ อยู่ที่ความไว้วางใจซึ่ง กันและกัน สอนให้ทำอะไรก็ทำจริง ทำจริงทำจัง ไม่ใช่ว่าหละๆหละๆ ทำแบบสนุกสบาย

สัจจะก็เป็นฆราวาสธรรมข้อหนึ่ง และเป็นบารมีข้อหนึ่งด้วย กล่าวกันว่าในการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ หลากๆภพหลายๆชาติ นับไม่ถ้วน ตลอดเวลายาวนาน พระองค์ก็ฝึกฝนบารมีพร่อง หรือจะใช้คำแรงก็พูดว่าทรมานต่อหน้าที่ของพระโพธิสัตว์ทุกข้อคือหนึ่งหรือฝึกฝนทุกข้อเว้นข้อเดียวคือสัจจะ ที่ว่าเห็นแก่ตัวบ้าง ไม่ใจบุญก็มีบ้าง ไม่เมตตาก็มีบ้าง แต่ที่ขาดข้อสัจจะนี้ไม่มี สัจจะคือตั้งใจจะทำอะไรแล้วก็อยู่กับสิ่งนั้นจนสำเร็จ อันนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียน ในการทำงานแน่นอน

ถ้าเราเอาแต่ทำงานให้มีความสุข ทำงานให้มีความสุข จะต้องสอนอะไรให้เด็ก สุข เด็กสนุก ดีเหมือนกัน แต่ว่าในขณะที่เดียวกัน เด็กก็ต้องมีความบากบั่น ต้องมีความตั้งอกตั้งใจ ทำจริง อันนี้ก็จะเกี่ยวข้องกับอีกข้อหนึ่งคือ ความขยัน วิริยะ ความเพียร ซึ่งเป็นอีกข้อหนึ่งที่สืบมาจากฉันทะ อย่างที่เราจะได้เห็นใน อิทธิบาท ๔ ฉันทะนำไปสู่วิริยะ วิริยะนำไปสู่จิตตะ จิตตะนำไปสู่วิมังสา นี่อิทธิบาท ๔ กับ ๑๒ ข้อของเราก็เหมือนกัน จิตตะคือชื่อของสมาธิ วิมังสาเป็นชื่อของปัญญา และก็เข้ากับการ โยนิโสมนสิการนั่นเอง

เพราะฉะนั้นถ้าเรามีฉันทะ มีความรัก ความใฝ่รู้ ใฝ่ความจริง เห็นคุณค่าของสิ่งที่ทำ ความเพียรพยายามก็เกิดขึ้น พร้อมกับความอดทนต่ออุปสรรค เพียรพยายาม เพียรอย่างกล้า วิริยะ รากศัพท์มาจากวิระ วิระบุรุษ วิระสตรี คือมิใช่เพียรพยายามธรรมดา เพียรพยายามเหมือนวิระบุรุษ เพียรพยายามเหมือนวิระสตรี แล้วก็ไม่ใช่จรรยา เพราะเห็นว่าความเกียจคร้านเป็นมลทินชีวิต ไม่มีใครเคยประสบความสำเร็จอะไรเลย ทั้งที่ยังเกียจคร้าน เพราะฉะนั้นก็เห็นว่าความขี้เกียจ เกียจคร้านเป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นอุปสรรคสำคัญที่ต้องชนะด้วยวิริยะ ความมีจิตริเริ่ม อันนี้สำคัญ คือมีจิตริเริ่ม ไม่ใช่ปล่อยให้สบาย เลื่อนลอยไปเรื่อยๆ อันนี้จะต้องมีจิตริเริ่มที่จะทำสิ่งที่ควรทำ พยายาม และมีความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานนั้นๆ

คุณธรรมอีกข้อหนึ่งก็คือ จาคะ การเสียสละ จาคะเป็นคุณธรรมที่สำคัญมากในการประพฤติปฏิบัติทั่วไป เช่นคุณธรรมของพระโศดาบัน ผู้เข้าถึงธรรม บรรลุธรรมก็จะมี ๔ ข้อ หรือ ๕ ข้อ เสมอไป คือ ๑ มีศรัทธาไม่หวั่นไหว ๒ มีวิริยะ ๓ มีสุตตะ คือความรู้ สำหรับปรีชา หรือ ทฤษฎี ข้อ ๔ คือ จาคะ และข้อ ๕ คือปัญญา ข้อที่ ๓ สุตตะ จะเป็นข้อที่ไม่ใช่ข้อบังคับ คือบางคนบรรลุธรรม สุตตะ ความรู้หลักทฤษฎีขยับน้อย ถ้ามีก็ดี แต่ ๔ ข้อที่ว่าตายตัว ผู้เข้าถึงธรรม

ต้องมีสมบุรณ์คือ **หนึ่ง** ศรัทธา ความเชื่อมั่นในหลักธรรม **สอง** คือความพากเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอ **ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค** **สาม** มีจาคะ หรือ ว่าการเสียสละ และ **สี่** มีปัญญา

ก่อนหน้านี้ อาตมาบอกว่าของเรามี ๑๒ ข้อ ใน **อิทธิบาท ๔** แทนที่จะเป็น “ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา” ของเราก็มี “ฉันทะ วิริยะ สมาธิ โยนิโสมนสิการ” สำหรับ **ฃรราวาสธรรม** แทนที่จะเป็น “สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ” เราก็มี “สัจจะ มีวิริยะ ขันติ และ จาคะ” ข้อ **ทมะ** คือ การฝึกฝน ฝึกนิสัย เราไม่ได้ใส่ลงไป ก็ถือว่ามันจะอยู่ในเรื่องของข้ออื่นๆ เรื่องวิริยะ เรื่องความอดทน เรื่องการเจริญสติ สมาธิ ทั้งหมดก็คือ **การฝึกตน** ปรับตน นี่ก็ไม่ใช่หายไปแต่ว่า มันซ่อนอยู่ในข้ออื่น

ธรรมของโศดาบัน ผู้ครองเรือน มาถึงขั้นนี้ได้ ก็มีศรัทธาซึ่งเป็นผลจากโยนิโสมนสิการ แล้วก็มีวิริยะ มีจาคะ โยนิโสมนสิการก็เป็นตัวแทนปัญญา หมวดธรรมหลายหมวดก็จะลงมารวมในนี้หมด **จาคะ**ต่างจากทานอย่างไร ให้ทานกับจาคะ จาคะไม่ได้กำหนดว่าต้องเป็นการให้วัตถุ หรือให้สิ่งที่ดี **จาคะ**เน้นการให้ไป ซึ่งจะเป็นการสละสิ่งที่ไม่ดีออกไปก็ได้ เป็นจิตที่มีความสุข จิตที่พร้อมจะให้ ไม่ใช่การให้เหมือนให้ทาน แต่ว่าเป็นจิตให้ **จิตคิดที่จะให้ จิตที่พอใจที่จะให้** ก็เป็นตัวจาคะที่เกิดเป็นคุณธรรมภายในจิตใจ **ยินดีที่จะช่วย ยินดีที่จะให้** อันนี้เป็นคุณธรรมที่ทำให้ผู้มีจาคะมีความสุข ให้เกิดความสามานสามัคคี ความอบอุ่น ความรักกันอยู่ในชุมชน

อีกข้อหนึ่งที่อยู่ระหว่างเรื่องของจิตภาวนาและศีลภาวนาก็คือเรื่อง “**น้ำใจ**” เพราะเราพอพูดถึงเรื่องน้ำใจ อาตมาอยากให้คุณธรรมทั้งสองหมวด คือเรื่องพรหมวิหาร ๔ กับเรื่องสังคหวัตถุ ๔ เพราะในภาคปฏิบัติจะแยกออกจากกันไม่ได้ ขอสรุปสั้นๆ **เมตตา** คือ หวังดีต่อเขาโดยไม่มี การเลือกที่รักมักที่ชัง คือรักสม่ำเสมอทุกคน **กรุณา** คือในกรณีที่คนอื่นเขาเป็นทุกข์เราก็ทนไม่ได้ ทนความทุกข์ของคนอื่นไม่ได้ อยากช่วยเขา อยากช่วยให้เขาพ้นทุกข์เท่าที่เราจะช่วยเขาได้ **มุทิตา** คือสามารถมีความสุข สามารถฝึกตัวเองให้อนุโมทนาในความ สุข ความเจริญ ความสำเร็จของคนอื่นได้ ข้อที่ ๔ **อุเบกขา** สามารถทำใจให้เป็นกลาง เมื่อเราไม่สามารถที่จะให้ ความสุขกับคนอื่น ไปบรรเทาความทุกข์ของเขาได้ จิตใจของเราสามารถอยู่เป็นกลางก่อน พร้อมที่จะช่วยเมื่อไหร่ก็ได้

เมตตาที่เป็นปฏิบัติ เป็นสิ่งที่จะชำระความโกรธ ความโมโหอยู่ในใจ ความกรุณา ก็จะชำระความโหดร้าย ความคิดเบียดเบียน **มุทิตา** ก็จะชำระความอิจฉา พยาบาท **อุเบกขา** มันก็จะทำลายจิตใจที่มันขึ้นๆลงๆ จิตใจที่วุ่นวาย ขาดความหนักแน่น ความมั่นคง แต่คุณธรรมเหล่านี้ยังมีศัตรูอีกชุดหนึ่ง ไม่ใช่ศัตรูชัดเจน ศัตรูภายนอก แต่ก็มีศัตรูซ่อนใน ศัตรูที่ต้องระมัดระวังมาก ถ้าไม่มีสติอย่างดี พรหมวิหารเสื่อมได้ เมตตาเสื่อมเป็นอย่างไร เมตตาที่เสื่อมเป็นความรักทั่วไป หรือว่าถ้าหยาบลงไปอีก ก็เป็นราคะไปได้ แต่อย่างน้อยก็เปลี่ยนจากหวังดี รักคนทุกคน ก็รักเฉพาะบุคคล อันนี้ก็จะเป็นการเสื่อมของเมตตา

**กรุณาเสื่อมเป็นอย่างไร** กรุณาว่าอยากให้เขาพ้นทุกข์ ถ้าไม่ระวังก็เสื่อมเป็นสงสารทั่วไป สงสารอย่างนี้ไม่ใช่กรุณา สงสารในลักษณะที่รู้สึกว่าเขาสูงกว่า เขาต่ำกว่า ซึ่งนำไปสู่ความเศร้าก็มี อันนี้เรียกศัตรูภายในที่สำคัญ จะเน้นเรื่องความเศร้า เห็นความทุกข์คนอื่นแล้วเศร้า อันนี้เรียกว่าผิดทางแล้ว **มุทิตา** ถ้าไม่ระวังให้ดี จะนำไปสู่ความเพลิดเพลิดในโลกได้ คือเห็นเขาร่ำรวย เขาแต่งตัวดี เขามีบ้านหลังใหญ่ๆ แล้วเรามีจิตมุทิตา มุทิตาหรือว่าอยากได้เอง หรือว่าหลงใหลกับสิ่งสวยงาม สิ่งนั้นก็แค้น โมทนา

**อุเบกขา** ถ้าไม่ระวังจะกลายเป็นเฉยเมย ไม่มีความรู้สึกอะไร อันนี้ก็เกิดอุเบกขาแบบโมโห อันนี้ก็เป็นคุณธรรมภายใน เป็นคุณธรรมหลักของการอยู่ในสังคมมนุษย์ที่เราต้องปลูกฝังอยู่ในจิตใจของเด็ก และของครูด้วย ถ้าของครูยังไม่ค่อยสมบูรณ์ เรียกว่าเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติต่อคนรอบข้างในทางที่ถูกต้อง แต่ส่วนรายละเอียดในการแสดงออกทางกาย วาจา ซึ่งคุณธรรมภายในคือพรหมวิหาร

ท่านก็มีอีกหมวดธรรมคือ **สังคหวัตถุ** คือให้ทาน ถ้าเรามีเมตตาแล้ว ไม่ให้ไม่ได้ใช่ไหม เมตตาแล้วก็อยากให้ เพราะว่าอยากให้เขามีความสุข แล้วเราก็มี **ปิยวาจา** คือเราจะไม่พูดอะไรให้ใครเป็นทุกข์ เราก็จะพูดแต่เรื่องที่ทำให้ลดความทุกข์ของเขา ให้ความรู้ ให้ความเข้าใจ ให้คำแนะนำ ให้สิ่งที่ทำให้เขามีความสุข การพูด ไม่ได้ใช้ลิ้นเราเป็นอาวุธ พระพุทธองค์ตรัสว่าบางคนเกิดมาพร้อมมีขวานอยู่ในปาก บางคนมีปากเป็นท่อไอเสียของรถ พระพุทธองค์ให้เรา

ปิยวาจา และ อุตถจริยา ก็คือมีกิจกรรมเพื่อช่วยคนอื่น คือไม่ใช่แค่นั่งคอยให้คนอื่นทั้งหลายมีความสุขๆ แต่ไม่ทำอะไรเลย ก็ต้องมีกิจกรรมด้วย

เรื่องทางด้านสังคมสงเคราะห์ เราก็คงเคยได้ศึกษาเรื่องพระที่ยอดเยี่ยมในตำแหน่งต่างๆในพุทธกาล อย่างเช่น พระสารีบุตร ยอดเยี่ยมในทางปัญญา พระมหาโมคคัลลานะ ยอดเยี่ยมในทางอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ เป็นต้น แล้วก็ยังมีหมวดของภิกษุณี หมวดของอุบาสก หมวดของอุบาสิกา ปรากฏว่าอุบาสกที่ได้รับการยกย่องที่สุด คือคนที่ยอดเยี่ยมในด้านสังคมสงเคราะห์ ตัวอย่าง อนาถบิณฑิกเศรษฐี เขาก็ไปวัด ไปทำบุญ กลับจากวัดแล้ว ก็เลี้ยงคนอนาถา เลี้ยงคนยากจน ถือว่าหน้าที่แต่ละวันก็มีการช่วยทั้งฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายศาสนา และฝ่ายสังคมด้วย

อาตมาเคยบอกว่าต้องการให้เด็กนักเรียนวิถีพุทธออกนอกโรงเรียนไปมีกิจกรรมช่วยเหลือคนที่เป็นทุกข์บ้าง ให้ได้เปิดหูเปิดตา ให้ได้รู้ว่าคนจน คนมีปัญหา เขาเป็นอย่างไรกัน ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม คือเราไม่ต้องการให้มีวัฒนธรรมกรุง วัฒนธรรมชนบทห่างเหินกันมากเกินไป ไม่ต้องการให้วัฒนธรรมคนรวย วัฒนธรรมคนจน ไปคนละทางกัน อยากจะสร้างความรู้สึก มีความรัก ความเมตตา เอื้อเฟื้อต่อกันและกัน มีน้ำใจต่อกัน อันนี้จึงเรียกว่าต้องมีกิจกรรม

ข้อที่ ๔ สมานัตตตา คือจิตใจสม่ำเสมอกับคนทุกคน ไม่ใช่ดูแคลเฉพาะพรรคพวกของตัวเอง แต่ก็พยายามสร้างที่ดี ทำประโยชน์กับทุกคน ถ้าเป็นครู ธรรมดาเวลาเราสอนหนังสือเด็กนักเรียนบางคนนิสัยดี น่ารัก นิสัยบางคนไม่น่ารัก สิ่งที่ทำทนายครุว่าทำอะไรเราจะวางตัวสร้างประโยชน์สม่ำเสมอกับเด็กทุกคน โดยไม่เอาความรู้สึกว่าชอบ หรือไม่ชอบเด็กคนนั้น คนนี้เป็นประมาณ อันนี้ก็เป็นเรื่องของครู ที่มีจิตใจสม่ำเสมอ

สติ ก็เป็นตัวพัฒนาจิตใจโดยตรง และก็ต้องการมีสติ สติในเรื่องอะไร ในเรื่องภายในเรื่องเวทนา สติในจิต สติในธรรม สติในความจริงในปัจจุบัน และสติในคำสอนของพระพุทธเจ้า สติคือการระลึกอยู่ในคุณธรรมข้อต่างๆ ระลึกอยู่ในหน้าที่ต่างๆ สติก็มีหน้าที่หนึ่ง เกี่ยวกับสิ่งที่เป็นอดีต การที่เราระลึกได้ เราจำได้ ทันทเหตุการณ์ เราเคยได้รับคำสั่งสอน

การอบรม เรามีอุดมการณ์ เรารู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด แต่เรียนรู้เรื่องถูกเรื่องผิดก็อย่างหนึ่ง การที่เราระลึกได้ ทันเหตุการณ์ในเวลาวิกฤต ที่มีเวลาน้อย อันนี้ก็เป็นเรื่องของสติ

การที่เราสามารถดึงข้อมูล ดึงปัญญาจากที่เราเคยเรียนมาจากอดีต มาแก้ปัญญาในปัจจุบัน ก็เรื่องสติ การที่รู้ตัวอยู่ในปัจจุบันที่กำลังทำอะไรอยู่ การที่สามารถอยู่กับเรื่องที่เรา กำหนด อย่างเช่น เรื่องที่เรากำลังสอน เรื่องที่เด็กกำลังเรียน สามารถมุ่งกับเรื่องนั้นไปต่อเนื่อง โดยไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวายคิดเรื่องอื่นๆ อันนี้ก็เป็นเรื่องของสติ มีสติกับการงาน มีสติกับหน้าที่ มีสัมปชัญญะรู้ตัว

ข้อสุดท้ายเรื่อง สมานธิ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ความสงบคือความสุขอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะ ครู ไม่ว่าจะนักเรียนต้องการความสุข เพราะฉะนั้นเราก็ควรสนใจแหล่งความสุขที่สูงที่สุด ก็คือความสงบ เมื่อวานนี้เพิ่งได้อ่านผลการวิจัยที่เขาทำที่อเมริกา ที่เขาติดตามพวกที่นั่งสมาธิทุกวันตลอด ๑๘ ปี ไปดูผลต่อสุขภาพและด้านอื่นๆ เขาจัดคนกลุ่มนี้ ซึ่งอายุ ๑๘ ปี กลุ่มที่นั่งสมาธิกลุ่มหนึ่ง กลุ่มที่ไม่นั่งสมาธิกลุ่มหนึ่ง ผลปรากฏว่า กลุ่มที่นั่งสมาธิเป็นมะเร็งบ่อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้นั่ง ร้อยละ ๔๕ แล้วก็พบว่าอายุยืนแล้วโรครก็น้อยลง ผลการวิจัยลักษณะนี้มีออกมาทุกวัน

จะเห็นว่าทำให้จิตใจผ่อนคลายอย่างมีสติ ไม่ต้องใช้ยานอนหลับ ไม่ต้องกินเหล้า ไม่ต้องอะไรที่เป็นอกุศล ไม่ต้องไปบำบัดสุขภาพจิต (shopping therapy) อยู่ในห้างสรรพสินค้า แต่เราสามารถรักษาอารมณ์ของตัวเองได้ ทำให้เราได้สัมผัสความสงบภายในจิตใจก็เบิกบานสบาย และก็เป็นความสบายแบบรู้ตัว

เมื่อเราสามารถฝึกจิตใจให้ปล่อยวางความคิดที่เป็นอกุศล จิตใจปลอดโปร่งมากขึ้น ความคิดสร้างสรรค์ก็เพิ่มขึ้นมากเพราะจิตใจไม่เศร้าหมอง ความคิดที่งอกออกมาจากความเศร้าหมองก็น้อยลงหรือแทบไม่มี พอจิตใจสงบและจิตใจอยู่ในอารมณ์ปกติ ความรู้เห็น ความเข้าใจ สิ่งต่างๆตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้น และความคิดสร้างสรรค์ทางโยนิโสมนสิการก็จะเกิดเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะยิ่งเพิ่มศรัทธา เพิ่มความพากเพียรพยายาม ยิ่งเพิ่มความอดทน ยิ่งศึกษา ยิ่งเห็น ยิ่งเห็นก็ยิ่งศรัทธา ยิ่งศรัทธาก็ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งเห็น มันก็หมุนวนไปอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ

คิดว่าจบ ๑๒ ข้อเป็นที่เรียบร้อย ตอนเริ่มต้น คิดจะพูดแบบ ข้อที่๑ ข้อที่๒ ข้อที่๓ แต่เห็นว่าแยกออกจากกันไม่ได้ เพราะมีผลต่อกันและกันทั้งหมดเลย แต่การที่เราเขียนไว้มีติดป้ายไว้ในห้องเรียน เพราะเราจะเห็นทุกวัน มันก็จะได้คำนี้ทุกวัน และในระหว่างข้อมูลอยู่ในสมองแล้วด้วย แล้วก็ระลึกบ่อยๆ อ่างบ่อยๆแล้วก็สอนเด็กบ่อยๆ พอเรากำลังสอนอะไร บางทีมันก็นึกว่ามันก็ตรงกับข้อนี้ เห็นไหมที่เราทำวันนี้ที่เรามีปัญหาเพราะว่าขาดข้อนี้ใช่ไหม หรือว่าวันนี้สนุกนะวันนี้เราได้คินะ แล้วเราลองโยคว่าวันนี้ที่ประสบความสำเร็จ เราใช้ข้ออะไรบ้าง ที่ทำได้สวยอย่างนี้ ที่ทำได้เก่งอย่างนี้เพราะอะไร เพราะอดทนใช่ไหม เพราะมีความเพียรพยายามแบบไม่ทอดยอใช่ไหม เพราะคิดพิจารณาทางที่เหมาะสม ไม่เหมาะสมอย่างไรใช่ไหม เพราะมีสติไม่สนใจเรื่องอื่นใช่ไหม

การที่เราสามารถอ้างสิ่งเหล่านี้ ก็จะย้ายเข้าไปในจิตใจของเด็กอย่างสม่ำเสมอ สำหรับเด็กนักเรียน ก็ให้เขาเห็นว่าอย่างน้อยก็ได้เจริญด้วยคุณธรรมข้อนั้นข้อนี้ รู้สึกเทอมนี้ความอดทนมากขึ้น สัจจะก็มากขึ้น สติดีกว่าเทอมเก่า แล้วก็ทำให้เด็กเคารพนับถือตัวเอง มีความมั่นใจ ภูมิใจในความดีความเก่งของตนเองมากขึ้น มีความสุขในการเรียนเพิ่มมากขึ้น ก็คงพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงแค่นี้<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> ขอขอบพระคุณ คุณพ่อศรี อินดี ผู้ถอดเทป และ คุณพิภูลจักร พิจาณฉัตร ผู้พิมพ์ และขออนุโมทนาบุญกุศลที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ด้วย  
ร่างการถอดเทปธรรมเทศนา ไว้ใช้งานภายใน สงวนลิขสิทธิ์ ผู้ต้องการคัดลอกข้อความเพื่อเผยแพร่ โปรด  
ติดต่อขออนุญาตผ่าน โรงเรียนทอสี [www.thawischool.com](http://www.thawischool.com) โทร 02 713 3674 18