

ของฝากจาก...ค่ายฝึกตน

อ้อมใจ วงษ์มณฑา¹

ชีวิตมีการคลี่คลายเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งในทางที่เจริญขึ้นและเสื่อมลง เช่น ร่างกายทารกแรกเกิดก็มีการเจริญเติบโตขึ้นเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาวจนเป็นผู้ใหญ่ เพราะมีปัจจัยคือธาตุอาหารต่างๆ หล่อเลี้ยง แต่เซลล์ต่างๆ ก็มีการเสื่อมและตายกลายเป็นคราบไคลและของเสียทุกวัน ครั้นอวัยวะเริ่มเสื่อมสึกหรอ ก็แสดงอาการเป็นความแก่และเจ็บป่วยจนถึงการแตกดับลงไป ที่เรียกว่าความตายในที่สุด ในทางจิตใจก็เช่นกัน มีการเรียนรู้ เข้าใจและหลงลืมเลอะเลือนไปตามวัย ความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติเช่นนี้เป็นธรรมดา ชีวิตจึงมีทั้งงอกงามและร่วงโรย มีทั้งเจริญและเสื่อม มีทั้งสุขและทุกข์ ชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนา การพัฒนาชีวิตคือการปรับปรุงแก้ไขและพยายามทำให้ชีวิตสมดุลกลมกลืนและตั้งอยู่ได้อย่างดี ไม่มีบกพร่องขัดแย้งเท่าที่จะสามารถทำได้ ทั้งในทางร่างกายและจิตใจ ในส่วนปัจเจกบุคคล สังคมและสภาพแวดล้อม ซึ่งล้วนมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ บรรสานสอดคล้องกันทั้งสิ้น การพัฒนาชีวิตคือการบริหารจัดการชีวิตให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ จึงต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจที่เกิดจากการพัฒนาจิตเป็นเครื่องมือที่สำคัญ

อานาปานสติเป็นระบบและวิธีการพัฒนาจิตและพัฒนาชีวิตที่ดีเยี่ยมอย่างหนึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสั่งสอนและแนะนำให้กระทำให้มาก เพราะมีผล

อำนวยประโยชน์สุขและสันติทั้งแก่ตนและบุคคลอื่น ดังมีอรรถาธิบายจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุต คำชะอม อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาจิตลักษณะของนักศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน ซึ่งข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปเข้าค่ายฝึกตน หลักสูตรศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เมื่อวันที่ 8-12 กรกฎาคม 2549 ณ ศูนย์ฝึกอาชีพวัดช้างให้ ตำบลนาประดู่ อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี มีของฝากจากค่ายฝึกตนครั้งนี้มาเป็นวิทยาทานแก่ผู้อ่าน โดยอาจารย์ผู้ฝึกถือเสมือนหนึ่งว่า

“ช่างดีหม้อ	ใช้ดีจานแตกนา
ดีแต่เอางามงาม	ชอบใช้
ดูจักษุกับอาจารย์	ดีสั่งสอน แส
ใช้ดีจักให้	สู่ห้วงอบาย”

นอกจากนี้ยังมีข้อคิดดีๆ จากคู่มือการเข้าค่ายฝึกตน (Hand book for Self Training Camp) มาฝากท่านเพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติให้เป็นสิริมงคลแก่ชีวิตดังนี้

- ปรัชญาการฝึก : ทำกิจกรรมทุกชนิด เพื่อพิชิต “ความเห็นแก่ตัว” เห็นแก่ความถูกต้อง เป็นธรรมดีที่สุดในทุกอริยาบถ ที่นี้ เดียวนี้

¹ นักวิชาการอุดมศึกษา สถาบันวัฒนธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

- ปณิธานการฝึก : แม้เลือดเนื้อในร่างกายนี้จะเหือดแห้งไป เหลือแต่หนัง เอ็นกระดูกก็ตาม ถ้าไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมที่ผิดให้ถูกต้อง จะเลิกความเพียรนั้นไม่มี

- กลยุทธ์การฝึก (Training Strateging) : กินข้าวจานแมว อาบน้ำในคูลู เป็นอยู่อย่างทาส มุ่งมาดความวาง มีดวงจิตว่าง คึนหมดทุกอย่าง แจกของสองตะเกียง

- สร้างนิสัย 4 จากการฝึก : 1) ขยันอย่างฉลาด 2) ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น 3) ประหยัด 3 คือ การคิด การพูด และการกระทำ 4) มีระเบียบวินัย ถูกหลักก่อนนามัยและปลอดภัย

- คุณธรรม 9 ประการของศึกษาศาสตร์ เพื่อพัฒนาชุมชน : ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ สามัคคี มีวินัย ใฝ่เสียดสะ ละอบายมุข มีสุขด้วยเมตตา พึงพาตนเอง

- จะอยู่อย่างไร? : อยู่อย่างพอดี...อยู่กับธรรมชาติ...อยู่บนหนทางธรรม...

- สัจธรรม : คนขยัน ย่อมอยู่เป็นสุข คนเกียจคร้านอยู่เป็นทุกข์

ใจสงบพบความสุข ใจสะอาดปราศจากโรค ใจสว่างเห็นทางพ้นทุกข์

- หลักการในการคิด พูด และกระทำ : ถ้าคิด พูด ทำ แล้วเบียดเบียนตนเองและเบียดเบียนผู้อื่น ไปนอนเสียดีกว่า ทั้งๆ ที่การนอน บัณฑิตติเตียนว่าเป็นสิ่งเลวแล้ว (ยกเว้นการนอนหลับเพื่อพักผ่อน) จงคิด พูด และทำ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นเถิด อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปๆ โดยเปล่าประโยชน์เลย

- หลัก 5 ท ใช้ในการทำงาน : 1) ทศนคติ ต้องรักในสิ่งที่ทำ 2) ทะเยอทะยาน (Ambition) คิดอย่างก้าวหน้าที่จะพิจารณาว่าเวลามีวันละ 24 ชั่วโมงเท่ากันทุกคนเราใช้อย่างไรและใช้ทำอะไร 3) ทุ่มเทคือทำเต็มที่ ทุ่มเทลงไปทั้งชีวิตและจิตใจ

มอบให้กับงานที่ทำทั้งหมดไม่ทำเหลาะแหละ เหลวไหล การทำงานไม่เต็มที่เป็นการสะท้อนความไร้สมรรถภาพของผู้ทำ 4) ทฤษฎีทุ่มทำงานโดยใช้หลักวิชา (Science) บอกได้ว่าทำไปเป็นเช่นนั้นมิเหตุมีผลอธิบาย 5) เทคนิค (Arts) หรือศิลปะการทำงานมีเทคนิคและวิธีการ (Technique Methods) เช่น ซักผ้า รีดผ้า ล้างจาน อย่างไรก็ตามให้สะอาดเรียบร้อยในเวลาอันน้อยที่สุด คือมีประโยชน์และประหยัดที่สุด

- อานิสงส์ของการเดินจงกรม : อาพาชน้อย ช่วยย่อยอาหาร ยูนานในสมาธิ ผลิความเพียรเป็นเชียนในการเดินทาง

- อานิสงส์ของการกินอาหารวันละมื้อ (Advantages of one meal a day) : เมากาย เมาใจ ไม่มีโรค มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก

- ตำราตรวจคน 10 จำพวก : 1) คนดีชอบแก้ไข 2) คนจัญไรชอบแก้ตัว 3) คนชั่วชอบทำลาย 4) คนมักง่ายชอบทิ้ง 5) คนจริงชอบทำ 6) คนระยำชอบบติ 7) คนมีสติชอบอสิรภาพ 8) คนบาปชอบเสร้างหมอง 9) คนคะนองชอบวุ่นวาย 10) คนสุขสบายชอบธรรมชาติ โปรดพิจารณา ดูเถอะว่าเราเป็นคนจำพวกใด

กุศโลบายการฝึก (Basic Elements) “สามน้อย หนึ่งมาก”

สามน้อย คือ กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย หนึ่งมาก คือ ปฏิบัติให้มาก การฝึกตนให้อยู่กับความถูกต้อง โดยการเจริญสติ รู้เท่า รู้ทัน รู้ปัจจุบัน การคิด การพูด และการกระทำในทุกขณะจิต ทุกอิริยาบถ ไม่เผลอคิดร้าย พุดร้าย ทำร้าย เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น เมื่อปฏิบัติตามที่กล่าว ประโยชน์ที่จะได้รับคือ

1. การไม่ทานอาหาร คึมน้ำมากๆ จะล้างเอาโรคต่างๆ ออกไปได้ ให้ฟังสอนตัวเองว่า “ไม่มีอะไรได้มาฟรี ๆ ทุกอย่างต้องลงทุนทั้งนั้น”

“ความลำบากสร้างคน แต่ความสบายฆ่าคน”
“คนโง่กลับฉลาด คนขี้ฉลาดกลับกล้าหาญ” เพราะคนที่ไม่เคยเว้นอาหารเลย จะไม่รู้ว่าการเว้นอาหารดีอย่างไร

2. ความหิว ความโหย ที่แตกต่างกัน คนหิวเพราะวางเงื่อนไขในการฝึกไว้ว่า เมื่อถึงเวลาต้องทาน จนเกิดความเคยชิน แต่ถ้าวันไหนทำงานเพลินก็ไม่หิวๆ จึงเป็นอารมณ์ส่วนโหยเป็นอาการไม่มีแรง เพราะพลังงานหมดลง จึงต้องคิด พุดซ้ำและพุดน้อยลง เพราะเราจะปวดตามข้อ กล้ามเนื้อ เนื่องจากพิษที่อยู่ในร่างกายเริ่มสลายแต่อยู่ไม่นานก็จะหายและรู้สึกสบาย ปลอดภัย เวลาทานข้าวต้องแบ่งไว้ทานน้ำด้วย 3-5 คำข้าว ที่ทำไม่ได้เพราะเราควบคุมพฤติกรรมตัวเองไม่ได้ จากความหิวจะกลายเป็นความโหย คนที่เห็นแก่กิน คือคนเห็นแก่ตัว

3. การเกิดนาย 3 นาย คือ นายกิน นายกาม นายเกียรติ เราต้องกบฏต่อสามสิ่งนี้ให้ได้ **นายกิน** นั้นเราควรทานแต่อาหารที่ทรงคุณค่า ราคาขอมเยา ไม่ใช่กินเพราะคิดว่าอร่อย โดยธรรมชาติความอร่อยของอาหารอยู่ที่น้ำย่อยสุขภาพเราดี สังเกตได้จากคนป่วยที่มีระบบน้ำย่อยไม่ดีทานอะไรก็ขมปาก จึงไม่อร่อย เราควรกินอาหารทางกายเพื่อบำบัดความหิวสำหรับอาหารทางใจเราจะอิมไปชั่วชีวิต อยู่กับเราได้ตลอดไป เพราะอาหารธรรมชาติคือความจริง สัจจะที่มนุษย์ทุกคน **“ไม่มีวิงหา พอได้มาแล้ววิงหนี”** ส่วนเรื่องของนายกามให้ตระหนักไว้ว่าการเรียนรู้เรื่องกินกับกามารมณ์เป็นเรื่องของจิตดำริคิด เป็นเรื่องเดียวกันที่จิตมันคิดไปเอง ปรุงแต่งไปเอง **“เรื่องกามารมณ์เป็นเรื่องของบ้ำวบเดียว”** ที่สามารถร้อยรัด ผูกพันทุกข์ทรมานมนุษย์เราได้ทั้งชีวิต อนึ่งนายกามจะมีอยู่ 5 จำพวก ได้แก่ 1) พวกบูชากามารมณ์เป็นพระเจ้า 2) พวกที่เห็นว่ากามารมณ์เป็นของที่อร่อยไม่ควรขาด 3) พวกที่เห็นว่ากามารมณ์เป็นของที่อร่อยแต่ขาดก็ได้ 4) พวกที่เห็นว่ากามารมณ์เป็นของที่มีความอร่อย

น้อย มีแต่ทุกข์โทษมากต้องเว้นเสียให้ได้ และพวกที่ 5) เห็นว่ากามารมณ์เป็นของที่ต้องงดเว้น ถ้าเว้นได้ก็จะได้รับอิสรภาพ ดังนั้นคนจึงมีปัญหาซับซ้อนกว่าสัตว์ ในขณะที่สัตว์จะมีฤดูของการผสมพันธุ์ การศึกษาจึงต้องสอนให้คนเอาชนะตัวเอง ไม่ตอบสนองความอยากในกามารมณ์ **“ความอ่อยรสชาติทางเพศเหมือนสุนัขแทะกระดูกแห้ง ๆ เสริจแล้วก็อ่อยน้ำลายตัวเอง”** ทำให้ตนเองเสื่อมเสียชื่อเสียง เร้าร้อนจนต้องพบกับนายเกียรติ หรือการไม่พองลมจะเป็นมงคลแก่ชีวิตอย่างยิ่ง เพราะนั่นคือความรู้สึกที่เป็นตัวกู ของกู เราจึงควรดูพฤติกรรมของสุนัขมาสอนใจว่ามี 3 จำพวก คือ 1) I am ok. you are ok. หมายถึง “แก่ก็แก่ ฉันทก็แก่” เหมือนสุนัขที่กัดกันก็ยกหู ชูหาง จองหอง พองขน 2) I am ok you not ok. หมายถึง พอสุนัขกัดกันจะมีผู้แพ้ ผู้ชนะจึงหยุดกัดกัน คนก็ไม่แตกต่างจากสัตว์ที่ “ฉันทแน่ แต่แก่แน่” 3) I am not ok you are ok. หมายถึง ฉันทแน่ แต่แก่แน่ ดังนั้นเมื่อเราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับ นายกิน นายกาม นายเกียรติ ก็ต้องศึกษาว่าจะทำอย่างไรจึงจะไม่ทำให้มีทุกข์โทษแก่ชีวิต เพราะทั้งสามนายมีความสัมพันธ์กัน เช่น คนมีเกียรติยศชื่อเสียงไม่นั่งกินข้าวแกงข้างถนน หรือคนกินมากก็ส่งผลไปถึงเรื่องกาม ทุกตัวจะเสริมซึ่งกันและกัน เราต้องชนะให้ได้ทั้งสามนาย

4. ต้องพัฒนาตนเองว่า “กินก็ได้ ไม่กินก็ได้” หรือ “อยู่ก็ได้ ตายก็ได้” เป็นการอยู่แบบไม่กลัวความตาย อยู่อย่างแบบคนที่ตายตั้งแต่มยังไม่ตาย

5. การกินน้อยมีอช่วยให้ระบบทางเดินอาหารได้พัก เมื่อเริ่มทำงานใหม่ก็จะทำได้ดี ส่งผลให้สุขภาพดี เหมือนการทำดีที่อกซ์ เพราะการพัฒนาต้องทำให้ต่อเนื่องและเปลี่ยนนิสัยจนเป็นวิถีชีวิต นอกจากนี้ท่านควรงดรับประทานอาหารเย็น เพราะร่างกายจะได้พักผ่อนเต็มที่ การกินอาหารหนึ่งมื้อสำหรับฝึกจิตใจ กินอาหารสองมื้อสำหรับ

กรรมกร และกินอาหารสามมื้อสำหรับเสพงาม แล้วท่านล่ะ? จะเลือกเป็นอะไรเพราะ **“กินน้อยตายยาก กินมากตายง่าย”**

ชีวิตชาวค่าย

“ชีวิตของเราเหมือนการอยู่ค่ายพักแรม ต้องรู้ว่ามันเป็นของชั่วคราว ต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ดีที่สุด เต็มกำลังความสามารถ สติปัญญา เมื่อผ่านแล้วไม่สามารถย้อนกลับมาได้อีก แล้วจะประสบความสำเร็จทุกเรื่องเราก็เป็นทหารเหมือนกัน แต่เรารบกับความโง่ของตัวเอง” ที่ผู้เขียนกล่าวเช่นนี้ เพราะได้รับฟังคำอธิบายจากอาจารย์ผู้ฝึกปฏิบัติสอนให้เรา กินน้อย นอนน้อย ทำงานมาก มีความสุขไม่น้อย เต็มหนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์ แบ่งส่วนเหลือจุนเจือเพื่อนมนุษย์ และให้คิดว่า “คนที่กลัวผีคือคนกำลังสร้างผี มีความอวิชชา” เพราะแสงสว่างคือปัญญาของมนุษย์ เมื่อมีความสว่างผีจึงหายไป พอกกลางคืนหรือความมืด ความไม่รู้ของคน ผีก็จะปรากฏขึ้นอีกครั้ง

อาจารย์ผู้ฝึกปฏิบัติ สอนในทุกอิริยาบถ ตั้งแต่การเดินอย่างมีสติ โดยกำหนดใจไว้ที่การเดิน ให้รู้ตัวว่ากำลัง ยก ย่างเหยียบ ให้กำหนดเหยียบเท้าซ้าย-ขวา หรือยกส้น ยกเท้าขึ้น ย่าง ลง และเหยียบ หรือสอนในการพูดอันเป็นงานของจิต ถ้าจิตว่างก็จะพูดมาก ต้องหางานให้ทำมากๆ เนื่องจากกฎของคนที่ขัดแย้งกับธรรมชาติจะอยู่ไม่ได้ การศึกษาต้องดูในความคิด ความรู้สึก เช่น นั่งนานๆ ก็ต้องพิจารณาให้หายเมื่อย ต้องให้จิตอยู่เหนือกายให้ใจสงบ กระทบแล้วไม่กระเทือน ฝึกการรู้ตัว รู้ทัน รู้ปัจจุบัน เต็มที่ผู้เขียนเข้าใจว่า การเจริญภาวนา ก็คือการนั่งหลับตา บ่นอะไรพิมพ์ๆ การทำบุญด้วยวิธีภาวนา ก็คือ หาเวลาไปนั่งบ่นบริกรรมในที่เงียบๆ ไม่ต้องมาทำมาหาเลี้ยงชีพเหมือนคนทั่วๆ ไป ถ้าเป็นเช่นนั้นคนก็ไม่พร้อมที่จะทำบุญชนิดนี้ ปลอ่ยให้คนเฒ่า

คนแก่เขาทำกันดีกว่า! นั่นเป็นความเข้าใจผิด เพราะภาวนาตามศัพท์หมายถึง “ทำความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและให้เจริญงอกงาม” ความดีที่จะต้องทำให้เกิดและให้เจริญงอกงามมีอยู่ 3 เรื่องด้วยกันคือ

1. การศึกษา ศิลปวิทยาการต่างๆ ที่ทำให้คนฉลาดขึ้น มีประโยชน์ในการดำรงชีวิตและสร้างประโยชน์แก่สังคม เราตั้งใจศึกษาหาความรู้เข้าใจไว้เต็มที่ เช่น ตั้งใจอ่านหนังสือ ท่องจำ ฝึกฝน ฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังปาฐกถา สนทนาสอบถามเอาความรู้จากแหล่งความรู้ต่างๆ

2. การทำงานด้วยเหตุด้วยผลด้วยการใช้ปัญญา เช่น รู้จักเลือกทำแต่งงานที่เป็นประโยชน์ รู้จักวางแผนงานปรับปรุงงานให้ดีขึ้น รู้จักค้นคว้าทำงานให้ก้าวหน้า รู้จักทำงานถูกกาลเทศะ รู้จักทำงานที่สุจริต

3. การทำจิตให้สงบ คือหาวิธีควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้จิตมัวหมองคิดโน่นคิดนี่ตลอดเวลา และการรู้จักใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจกฎธรรมชาติและธรรมชาติของชีวิต ว่าทุกอย่าง “ไม่คงที่ ไม่คงตัวและไม่เป็นตัว” แล้วค่อยๆ ผ่อนคลายความยึดติดจนเกินไป

การทำทั้งสามเรื่องนี้ให้พร้อม เรียกว่า “ภาวนา” การทำบุญด้วยการภาวนาตามนัยนี้ใครๆ ก็ทำได้ เพราะฉะนั้น โปรดตรวจสอบตัวเองว่า ตนได้ทำสิ่งเหล่านี้พร้อมหรือยัง ถ้ายังก็จงรีบๆ ทำเข้าเถิด ทำแล้วก็เกิดประโยชน์แก่ตนเองหาใช่ใครไม่

แม้กระทั่งเรื่องเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่ใครหลายๆ คนนึกไม่ถึงและปฏิบัติกันผิดๆ ถูกๆ จนเคยชินและเป็นนิสัยในที่สุด คือ **การไหว้พระ** จิตใจต้องสะอาด สว่าง สงบ รวมถึง **ทักษะการอ่านหนังสือ** ต้องอ่านระหว่างบรรทัด คือ อ่านที่เขาไม่ได้เขียน เช่น ความเห็นแก่ตัว ระหว่างบรรทัดคือ ความมีอวิชชา ความไม่รู้ ที่น่ากลัวคือ “เจ้าตัวไม่รู้ว่าตนเองยังไม่รู้” **ทักษะการฟัง** “ฟังด้วยดีแล้วได้ปัญญา”

เพราะการฟังสำคัญอยู่ที่จิตๆ ที่ดีสำหรับการฟังคือ จิตที่ว่างและสงบ อย่าทำตนเป็นน้ำชาล้นถ้วยไม่ยอมรับฟังอะไรอีก หลักการฟังที่ดีต้องมี 1) กาย วาจา ต้องเรียบร้อย 2) จิตต้องตั้งมั่นต่อสิ่งที่ฟัง 3) คิดใคร่ครวญสิ่งที่ได้ฟัง **ทักษะการอ่าน** “อ่านได้ แต่อ่านไม่เป็น” ซึ่งแตกต่างกัน จิตต้องว่างจากความ รู้สึกว่าเป็นตัวกูของกู สาเหตุที่ต้องใช้คำหยาบ “กู” เพื่อให้ทุกคนรู้ว่าการเป็นตัวกูของกูเป็นสิ่งสกปรก น่าขยะแขยง ในจิตแม้ว่างแต่มีสติปัญญาอยู่เต็ม เพื่อทำหน้าที่ได้ดี เพราะกูคืออารมณ์ ส่งผลให้ ปัญญาออกมาใช้งานไม่ได้

ทางชีวิต

ทางชีวิตในที่นี้จะพิจารณาจากคำสองคำ คือ คำว่า Culture หมายถึง พฤติกรรมทุกชนิดของมนุษย์ ไม่ตัดสินว่าดีหรือเลว แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์ยึดถือ ปฏิบัติสืบต่อกันมา ส่วนคำว่าวัฒนธรรม หมายถึง ทางที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น วัฒนธรรมจึงเป็นส่วนหนึ่งของ Culture เป็นไปในสิ่งที่ดีงาม ถ้าไม่ดีก็เป็นไปในทาง หายนะ อย่างไรก็ตามทางของชีวิตจะต้องตั้งอยู่บน ความถูกต้องอย่างน้อย 10 เรื่อง คือ 1) ความเห็นถูกต้อง 2) ความคิดถูกต้อง 3) การพูดถูกต้อง 4) การทำงานถูกต้อง 5) การเลี้ยงชีวิตถูกต้อง 6) ความเพียรถูกต้อง 7) การมีสติถูกต้อง 8) การมีสมาธิถูกต้อง 9) การมีวิญญานถูกต้อง 10) การมีอิสระที่ถูกต้อง : กายเคลื่อนไหวใจสงบ

การเห็นชีวิตตามที่เป็นจริงว่าเป็นอย่างไร จะเป็นคนหรือมนุษย์ ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละคน คนที่กำลังโกรธก็เปรียบได้กับสัตว์นรก คนที่มีความอยากเปรียบได้กับเปรต ทั้งหมดที่กล่าวถึงคือ พฤติกรรมทางจิต แต่การดูว่าคนนั้นเป็นอะไรต้องดู ทั้งพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ พฤติกรรมนั้นถ้าทำ ถูกกาลเทศะก็เป็นวัฒนธรรม ถ้าทำผิดกาลเทศะก็เป็นหายนะธรรม

ให้ฟังเข้าใจในชีวิตไว้ว่า ร่างกายของเรา ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ธาตุ หรือ ประกอบด้วย นามรูป นามธรรม เช่น สเปิร์มของผู้ชายจะมีเพียงหนึ่งตัวที่เจาะไปผสมกับสเปิร์มของผู้หญิงได้ ถือเป็นเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่องกันมา นี่คือความจริงแท้ที่เกิดขึ้น ชีวิตของเราจึงเปรียบเสมือนพระอาทิตย์กำลังตกดิน ทางชีวิตไม่มีทางจะย้อนกลับได้อีก จึงต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุดในปัจจุบัน หนึ่งหากเรากระทำปัจจุบันได้เต็มกำลังความสามารถ ก็จะส่งผลดีต่ออนาคต เราจึงจะได้ชื่อว่า **“มีชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท”** ร่างกายจะเดินทางไปสู่ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็ให้บอกตัวเองว่า **“ความทุกข์น่อกลัวกว่า มีหลายคนทนทุกข์ไม่ได้จึงเลือกจะฆ่าตัวตาย คนที่ไม่กล้าฆ่าตัวตายก็ทนทุกข์ไปจนตาย”** และ **“ความตายไม่ใช่เรื่องน่อกลัว แต่ความเป็นน่อกลัวกว่า”** เพราะเราไม่เคยคิดฝึกฝนจิตใจตนเอง จึงใช้ชีวิตอย่างประมาท แม้แต่การรดน้ำศพก็ควรพิจารณาศพให้ เป็นสิ่งเตือนตนเองว่า ศพที่แบฝ่ามือ ก็เป็นการบอก คนที่ยังมีชีวิตอยู่ว่าตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ เกิดมา ตัวเปล่า ก็กลับไปตัวเปล่า อย่ารอว่าตายแล้วจึงจะสบาย ควรให้สบายตอนยังไม่ตาย ควรทำที่นี้ เดียวนี้

จากสถิติขององค์การอนามัยโลก พบว่า ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้คนเสียชีวิตมากที่สุด คือ 1) การดื่มสุรา 2) การสูบบุหรี่ 3) การไม่ออกกำลังกาย 4) อาหารการกินที่ไม่ถูกสุขลักษณะและ 5) การล่าส่อนทางเพศ ซึ่งคนส่วนใหญ่จะ **“หลงตัวลืมตาย หลงกายลืมแก่ หลงหญิงหลงชายจนลืมพ่อ ลืมแม่”** ในที่นี้ พ่อ-แม่คือ ธรรมชาติ-พ่อแม่ผู้ให้กำเนิด-ครูบาอาจารย์ เมื่อพิจารณาถึงความตายอันมี 2 แบบ คือ **ตายเปิดเผย** หมายถึง ตายเป็นศพ และ**ตายปกปิด** หมายถึง อายุในร่างกายน้อยลงไปเรื่อยๆ ดังภาพปริศนาธรรมที่วัดสวนโมกข์ คนนั่งบนซากศพ ใช้มือพายศพเพื่อจะนำตัวเองขึ้นฝั่ง ศพอุปมาคือ ร่างกายคน คนคือจิตใจที่ต้องเร่งพัฒนาก่อนที่ร่างกาย

จะเนาเปื่อยจมลงแม่น้ำ ดังนั้นทางชีวิตของจิตจึงต้องเดินไปสู่ความไม่ แก่ เจ็บ ตาย ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้คนไปสู่จุดนั้นไม่ได้ คือ **จิตตาย** หมายถึง การที่จิตวันไหนครั้งหนึ่งๆ เรามองเห็นทางกายที่แสดงออกทางสีหน้า แววตา กระทบอะไรก็ให้หนึ่ง เพราะรู้ตัว รู้ทัน รู้ปัจจุบัน และรู้ความจริง อย่าทำตนเป็นคนหัวเราะเหมือนกับเด็กอ่อนนอนเบาๆ ที่หัวเราะเพราะดีใจ ไม่ใช่หัวเราะเพราะใจดี **อวิชา** หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตเดินทางไปสู่ความแก่ เจ็บ ตาย ใช้สติปัญญารักษากิจให้ดี ดังนั้น**การเห็นชีวิตที่ถูกต้องจึงต้องเห็นทั้งกายและจิต**

การคิดถูกต้อง คือ คิดแล้วไม่เบียดเบียนตนเองและไม่รู้ว่ากำลังเบียดเบียนตนเอง มาจากการเห็นชีวิตที่ถูกต้อง ถ้าเห็นผิดก็จะส่งผลให้คิดผิดด้วย ควรคิดว่าทุกคนต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงควรช่วยเหลือกัน ต้องคิดที่จะไม่เข้าไปครอบครองวัตถุทั้งหลาย ต้องแสวงหาวัตถุที่ไม่ให้มาเป็นนายเรา จึงใช้ชีวิตแบบพออยู่ พอกิน พอประมาณ ใช้ชีวิตแบบพอเพียงส่งผลให้ไม่โลภในการใช้ทรัพยากร เพราะเราใช้วัตถุเท่าที่จำเป็น **"กินอยู่แต่พอดี ไม่ใช่กินดี อยู่ดี"** ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย เป็นอยู่อย่างต่ำ แต่กระทำในสิ่งที่สูงๆ จิตใจก็เป็นสุข

สำหรับความเพียรถูกต้อง คือ

- เพียรละสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เหมือนการปลูกต้นไม้ที่ต้องเตรียมแปลง ละสิ่งมีชีวิตไม่ต้องการ
- เพียรสร้างกำลังใจ สร้างความถูกต้อง สร้างความดีให้เกิดขึ้นมา
- เพียรรักษา เหมือนปลูกต้นไม้ต้องบำรุงรักษา ก็พยายามรักษาให้ทำได้นานขึ้น ทั้งการนั่งสมาธิ เดินสมาธิ
- เพียรป้องกัน ไม่ให้มีศัตรูพิษมาทำลายให้เสียไป ต้องป้องกันไม่ให้ความดีเสื่อมไป และดำเนินต่อไปไม่หยุด

มีสติถูกต้อง คือ รู้ตัว รู้ปัจจุบัน ไม่กระทำ

สิ่งใดที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น **การมีวิญญานถูกต้อง** คือ มีการรู้จริง รู้แจ้ง รู้จบ ว่าความจริงคืออะไร **มีอิสระที่ถูกต้อง** คือ รู้ความไม่เป็นตัวตน ไม่หึง ยโสโอหัง ไม่ฟู ไม่แพบ อยู่อย่างอิสระ ส่วน **อิสระที่ไม่ถูกต้อง** คือการตกเป็นทาสในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จนไม่มีอิสระที่แท้จริง

อาจารย์ผู้ฝึกปฏิบัติให้ข้อคิดหลักการอายุยืน ดังนี้ 1) ทานอาหารอย่างง่าย 2) เกี่ยวให้ละเอียด 3) ต้องทานแต่พอประมาณ โดยให้แบ่งสามส่วน คือ อาหารหนึ่งส่วน น้ำหนึ่งส่วน ที่ว่างหนึ่งส่วน

ดังนั้นทางชีวิตจะต้องเดินไปตามวัฒนธรรมของชีวิต ให้จิตใจเดินทางไปสู่ความไม่แก่ เจ็บ ตาย ได้บนความถูกต้องทั้ง 10 ประการข้างต้น เราจึงจำเป็นต้องเร่งฝึกฝนตนเองไม่ให้ **"คิด พุด ทำไป ตามความเคยชิน"**

วิธีปราบมานะในวัฒนธรรมไทย

คำว่า "มานะ" แปลว่าอะไร หลายท่านอาจจะบอกว่ามานะก็แปลว่า ความเพียรพยายาม เช่นในคำว่า ต้องมีมานะ อดทน มีมานะพากเพียร แต่ความจริง มานะไม่ได้แปลว่าพากเพียรเลย มานะนั้นแปลว่า **"ความถือตัว"** ความถือตัวสำคัญตน ความเชิดชูตัวให้เด่น ความเอาเด่น ความต้องการเด่นล้ำเหนือเขา ความต้องการที่จะยิ่งใหญ่ นี่คือความหมายที่แท้จริงของมานะ แต่ "มานะ" ในภาษาไทยได้กลายเป็นความหมายมาเป็น "ความเพียรพยายาม" เพียรแล้วบางทีก็ไปคู่กับอดทน เป็นมานะอดทน คำว่า มานะ หรือตัวมานะนี้เราเข้าใจผิดแล้ว กลายเป็นความพากเพียร แต่ความหมายที่แท้จริงของมันซึ่งแฝงอยู่ก็ไปไหลออกมาตรงข้างท้าย คือคำพูดที่ว่า จะได้เป็นใหญ่เป็นโต หรือเป็นเจ้าของคนไหน นั่นแหละคือตัวมานะ เป็นคำที่เอามาใช้ในภาษาไทย สำหรับเป็นเครื่องกระตุ้นคนให้มีความเพียรพยายามศึกษาเล่าเรียนและทำการงาน มานะจึงถูกนำมาใช้จน

ติดปากและกลายเป็นความหมายไปอย่างนี้ ขอวิเคราะห์ว่า เพราะเราสามารถใช้มานะเป็นตัวกระตุ้นให้กระทำ คือเอามานะเป็นแรงจูงใจจนเป็นนิสัยของคนไทยที่ได้กระตุ้นคนด้วยมานะกันมานานแล้ว เราเอามานะเป็นตัวกระตุ้นเพื่อให้คนทำการงาน เอามานะมาใช้เป็นแรงจูงใจ จนกระทั่งมานะเองได้กลายเป็นความหมาย กลายเป็นตัวความพากเพียรไปเลย

ที่จริงมานะไม่ใช่ความเพียร แต่เป็นตัวกระตุ้นให้มีความเพียร กล่าวคือ เพราะต้องการใหญ่โต ต้องการเป็นเจ้าของคนไหนคน จึงพากเพียร เพียรไป พยายามไป ทำไป เล่าเรียนไป เพื่อจะได้เป็นใหญ่ เป็นโตสนองความต้องการของมานะนั้น มานะจึงเป็นแรงจูงใจ พูดตามภาษาวิชาการว่าใช้มานะเป็นปัจจัยให้เกิดความเพียร หรือมานะเป็นปัจจัยแก่วิริยะ มานะจะเป็นลักษณะเด่นในนิสัยของคนไทย เพราะฉะนั้นคนไทยจึงถือตัวสำคัญ มีความรู้สึกเกี่ยวกับการถือตัวมาก ชอบเอาดีเอาเด่นเฉพาะตัว ตลอดถึงมีการแสดงออกในลักษณะที่ไม่ยอมกัน ไม่ลงให้แก่กัน เมื่อมาทำงานก็เลยทำงานเป็นทีมไม่ได้ เพราะว่า ในเมื่อแต่ละคนถือตัวมาก ต้องการเอาดีเอาเด่นคนเดียวว่ากันไม่ได้ ไม่ฟังกัน ไม่ยอมกัน

วิธีปราบมานะ คือ การใช้คารวะธรรม คารวะ หมายถึง ระมัดระวัง เอาใจใส่ในสิ่งที่ถูกต้อง **ธรรมะ** หมายถึง สิ่งทั้งปวง (All) ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยกเว้นอะไรเลย ทั้งสิ่งชั่ว-ดี-คิดกลางๆ เช่น การแสดงความเคารพผู้ใหญ่ จะทำให้คนละมานะลงได้ ไม่หยิ่งยโส ไม่มีความเป็นตัวตน โดยการไหว้ต้องไหว้ด้วยปัญญา ไม่ใช่ไหว้ด้วยศรัทธา ไหว้ด้วยความไม่เต็มใจ ควรไหว้ออกมาจากใจว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำ ต้องปฏิบัติ โดยให้คิดว่าเป็นการคารวะธรรมะ เป็นการเคารพความจริงต่อชีวิต และเห็นคุณค่าของกันและกัน เป็นการแสดงความรู้สึกรักซึ่งกันและกัน จึงต้องการสัมผัส เช่น การจับมือ การไหว้ การโอบกอด

เราไม่ควรเป็นคนตาบอดมองไม่เห็นญาติ

เพราะทุกคนล้วนเป็นญาติธรรมหรือญาติธรรมชาติของเราทั้งนั้น จึงควรทักทาย เปิดใจให้กว้าง เราจะได้ไม่ว่าเหว จึงควรเข้าถึงให้ได้ที่นี่ เดียวนี้ ที่ตัวเราในใจของเราและให้กระทำด้วยกาย วาจา ใจ คนที่รับไหว้ก็ต้องรับไหว้และช่วยอนุเคราะห์ที่เกื้อกูล แบ่งปันช่วยเหลือกัน เพราะธรรมชาติต้องเกื้อกูลกัน อย่าทำตนเป็นคน **“มือขวารับไหว้ มือซ้ายรับของ”** เพราะมีธรรมะที่ใดที่นั่นก็ต้องมีกฎของธรรมะ คือ

1. กฎของการเปลี่ยนแปลงที่อาศัยเหตุและปัจจัย เช่น ถ้ามีสิ่งนั้นก็สิ่งนี้ หรือกฎทางใจ ถ้าเรารู้สึกไม่ดีผลก็ไม่ดี ทุกสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลงผันแปรไม่มีทางย้อนกลับ มีคนเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราจึงต้องศึกษาให้รู้และทำความเข้าใจธรรมชาติ ต้องยอมรับและปฏิบัติตามธรรมชาติ ไม่ดื้อรั้น อย่าเป็นคน **“สมองยอมรับ แต่ใจรับไม่ได้”** เราต้องฝึกใจให้หนึ่ง ให้เกิดปัญญารับได้ทุกอย่างกับความเศร้าโศกเสียใจในการจากไปของคนอันเป็นที่รัก ฝึกตนให้เห็นแจ้งเห็นจริงตามที่พูด

2. กฎของธรรมชาติ เราต้องเห็นด้วยตาของปัญญาว่าทุกอย่างมีแก่ มีพัง

3. หน้าที่ๆ จะต้องปฏิบัติต่อธรรมชาติให้ถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ เราจะต้องปฏิบัติธรรมปฏิบัติหน้าที่ต่อตนเอง ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสังคม ต่อสิ่งแวดล้อม

4. รางวัลหรือผลของการปฏิบัติหน้าที่ คนที่ได้รางวัลก็คือคนที่ปฏิบัติตามหน้าที่ให้สังคม สิ่งแวดล้อม ไม่มีปัญหา เช่น มีหู ตา จมูก ที่ทำหน้าที่ได้ถูกต้อง คนที่ฉลาดจึงต้องโง่เป็น **“คนฉลาดที่แกล้งโง่คือคนชั้นยอด”**

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันคนรู้ธรรมะคิดเอาชนะคนอื่น คอยหาหนทางที่จะเอาเปรียบคนอื่น แต่คนมีธรรมะคิดเอาชนะตัวเอง นักพัฒนาชุมชนที่ดีจึงต้องไปฝึกจิตใจให้กับชาวบ้าน โดยเราต้องพัฒนาที่จิตใจของเราก่อน ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจ

และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ซึ่งเน้นคุณธรรม จริยธรรม อันต้องออกมาจากใจที่ถูกต้องดีงาม **“ใจ เป็นนาย กายเป็นบ่าว ทุกสิ่งหลอมรวมอยู่ที่ใจ”**

สัจจะกับการดำเนินชีวิตของบัณฑิต ศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน (ศษ.พช.)

สัจจะ หมายถึง ความจริงทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม

บัณฑิต หมายถึง ผู้รู้ทั่วรู้รอบ เพราะคือผู้ที่ จบปริญญาได้ผ่านการฝึกตนมาดีแล้ว ได้ชื่อว่าเป็น มนุษย์ที่ประเสริฐในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย เช่น บวช เรียนแล้ว มีจิตเกษม สะอาด ปลอดโปร่งไม่มีความ ลำเอียง การบวช มาจากคำว่า บวช (ปะ-วะ-ชะ) ของ อินเดีย แปลว่า เว้นทั่ว เว้นไม่ทำให้ชีวิตมัวหมอง ชีวิต ต้องสกรปรก เว้นการคิด พุด การกระทำที่ไม่ถูกต้อง เว้นจากการคิดร้าย พุดร้ายทำร้าย โดยให้เว้นชั่วทั้ง ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยทำหน้าที่อย่าง ถูกต้องไม่เบียดเบียนกัน เว้นจากกามารมณ์ ความ ลำเอียงเพราะรัก ความลำเอียงเพราะความโกรธ หรือ ความลำเอียงเพราะความกลัว ลำเอียงเพราะความหลง ผู้เป็นบัณฑิตต้องมีจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวเหมือน เสาคอนกรีตที่มั่นคง ลมพัดมาก็ไม่หวั่นไหว กระทบแล้วไม่กระเทือน

อนึ่งการจะเป็นบัณฑิตที่ดีได้ต้องพิจารณา “คนมีการศึกษา” หรือ “คนผ่านการศึกษา” ว่า แตกต่างกันตรงที่คนมีการศึกษาอาจจะไม่ผ่านการ ศึกษา ดังนั้นคนที่ทำความดีก็จะได้รับรางวัลแก่ตัว เขาแล้ว จึงไม่จำเป็นที่ใครๆ จะต้องไปให้รางวัลเขาอีก เพราะเขาผู้ซึ่งมีการศึกษาต้องรู้ความจริง ปฏิบัติให้ ได้ทั้งความจริงสมมุติและความจริงแท้ ความมีสัจจะ จึงเกี่ยวข้องกับบัณฑิต ศษ.พช. อย่างเหนียวแน่น เรา จึงต้องศึกษาสิ่งสมมุติว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เช่น ก่อนจะจบปริญญาโทจะต้องมีเงื่อนไขอะไรบ้าง ส่วน สัจจะที่เป็นความจริงแท้ที่ต้องรู้สึกไว้ **“ตัวเรามาใช้**

ของเรา” แต่เป็นตัวเราที่ต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้อง แต่ละขณะ ใจต้องไม่คิดว่ามีตัวกู ของกู จะช่วยให้ ปฏิบัติหน้าที่ตามความจริงสมมุติได้อย่างถูกต้อง จะ ทำให้ตนเองไม่เศร้าหมอง เพราะเราเรียนรู้สัจจะของ การดำเนินชีวิตทั้งสองระดับและนำมาแก้ปัญหานใน ชีวิตให้คลี่คลายลงด้วยดี

ปัญหาของคนมีอยู่ 2 อย่าง ซึ่งปัญหาในที่นี้ คือความทุกข์ ความเดือดร้อน ไม่ต้องการให้มีอยู่ และ ต้องการแก้ไขให้หมดไป เช่น ปัญหาสังคมคือความ ทุกข์ ความวุ่นวาย ของคนหมู่มากเป็น **ปัญหาภายนอก** ส่วน **ปัญหาภายใน** เกิดขึ้นที่ใจหรือในใจของเรา และ เราต้องการแก้ไขให้หมดไป และสามารถแก้ไขได้ด้วย หนึ่งการแก้ปัญหาคือควรแก้ก่อนคือปัญหาภายในจิตใจ เพราะปรากฏการณ์ภายนอกไม่ใช่ปัญหา แต่ปัญหา ทุกปัญหาอยู่ที่ใจของเรา เรื่องข้างนอกเป็น ปรากฏการณ์ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ตามเหตุและ ผลของมัน บัณฑิตทั้งหลายต้องไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่ฟู ไม่แฟบ ปัญหาจึงอยู่ที่ตัวเราในใจ ในความรู้สึก ในการคิดนึกของเรา ควรต้องรู้ความจริงว่าเป็นเพียง ปรากฏการณ์เดี๋ยวก็ดับหายไป หากแก้ไม่ได้ ปัญหาข้างนอกจะยากไปอีก เราต้องแก้ปัญหาค ด้วยใจที่ปกติ เมื่อมีปัญหาข้างนอก ใจเราจะวุ่นวาย ไม่เป็นปกติ เมื่อกระทบแล้วจิตใจจะสงบไม่ไหวหวั่น การแก้ปัญหาคือดี คือ ต้องเห็นปัญหาหรือรับรู้ปัญหา ต้องมองปัญหาและเห็นให้ชัดว่าปัญหาคืออะไร หรือนิยามปัญหาว่าคืออะไร

ปัญหาทั้งหมดมาจากความเห็นแก่ตัว ไม่ เห็นความถูกต้องเป็นธรรม ซึ่งความถูกต้องคือ ความถูกต้องทาง กาย วาจา จิตวิญญาณ เราต้อง ดูแลร่างกายและจิตใจ **“อย่าหลงแต่บำรุงเปลือก ไม่ เคยใส่ใจเนื้อหาสาระของชีวิตเลย”** ดังนั้นจิตใจจึง ต้องมีการฝึก เพราะถ้าฝึกไม่ได้จะตายทั้งเป็น เสียที่ ที่เกิดมาเป็นมนุษย์มีสมองใหญ่ แต่ไม่มีความรู้จะ แก้ไขปัญหาในใจ เพราะเรื่องปากท้องไม่ใช่เรื่อง

ปัญหาเร่งด่วน จึงต้องแก้พร้อมๆ กันทั้งปากท้อง และจิตใจ เราต้องฉลาดในการทำงานให้แก้ปัญหาไปด้วย ทำงานไปด้วย เพราะความรู้ไม่สามารถประเมินค่าเป็นเงินได้

สรุป

ในการทำงานพัฒนาชุมชน เราต้องทำเรื่อง ที่คนอื่นทำยากให้ได้ เพราะถ้าช่วยตัวเองไม่ได้แล้ว จะไปช่วยใคร เรื่องยากที่ข้าพเจ้ากล่าวถึงคือเรื่องของการ “ทำใจ” ให้รับรู้ เข้าใจ ทำหน้าที่ไปด้วยใจที่ปกติ ให้มีสติรู้ว่า ตัวอยู่ที่นี้ ใจอยู่ที่นี้ รู้ว่าต้องแก้ ปัญหาตอนนี้ เดียวนี้ ที่นี้เสมอ

บัดนี้การเข้าค่ายฝึกตนได้จบลงแล้ว แต่นั่นคือพิธีการหรือขั้นตอนในการกระทำอย่างเอาจริงเอาจัง มุ่งมั่น เมื่อมีพิธีเปิดก็ต้องมีพิธีปิด แต่อย่างไรก็ตาม การปิดคือการ “ปิดการพูด แต่เปิดการปฏิบัติต่อไป” เราจะควบคุมตัวเองได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับศักยภาพ หรือพลังในตัวเอง ที่มีอยู่ครบ 100% ทุกคน แต่เรานำออกมาใช้เพียง 5-7% เท่านั้น หากท่านควบคุมตัวเองไม่ได้ เหตุมาจากขาดความตั้งใจที่จะควบคุมตัวเอง ไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตั้งใจจะทำ ไม่รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิต เพราะจิตดวงเดียวกัน

ครอบคลุมพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็น ความคิด การพูด การกระทำ ล้วนออกมาจากจิตทั้งสิ้น ถ้าจิตถูกครอบคุมด้วยอวิชชา จิตนั้นก็เป็ นจิตมืด เป็นความมืดทางวิญญูณ ความคิดหรือการกระทำก็จะเป็นไปแต่ในทางร้าย บทความนี้ได้ให้หลักปฏิบัติในการทำจิตให้สะอาดปราศจากกิเลสที่ ทำให้จิตเศร้าหมอง **สว่าง**ด้วยปัญญาจัดความมืดคืออวิชชา สงบจากการปรุงแต่งของกิเลส จิตที่สะอาด สว่าง สงบนี้ เป็นจิตที่อิสระ มีพลัง มีปัญญาปราศจากความยึดมั่นถือมั่นและไม่มีกิเลสรบกวนจิตใจ

กิเลสนี้เมื่อสะสมไว้นานใจมาก ๆ เข้าเป็นอนุสัยเก็บไว้และพร้อมที่จะไหลออกมาทางการกระทำจิตใจที่ขุ่นมัวด้วยกิเลสธรมเรานี้ หน้าตาที่ไม่น่าดู กิริยา วาจาก็กระด้าง ไปทำอะไรก็มีแต่ปัญหา ส่วนจิตที่ใสสะอาดนั้น จะแสดงออกทางสีหน้าเป็นความงามที่อ่อนโยนละมุนละไม แววตาก็แจ่มใส กิริยาจากนุ่มนวล มีปัญญา มีจิตใจมั่นคง มองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้ข้อคิดจากบทความนี้และนำไปปฏิบัติให้เกิดความสะอาด สว่าง สงบ ขึ้นในจิตใจ รักษาจิตให้ใสสะอาด ให้มีพลัง มีอิสรภาพ และมีความสุขโดยทั่วกัน



เอกสารอ้างอิง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุต คำชะอม. “โครงการเข้าค่ายฝึกตน” หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา วิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี วันที่ 8-12 กรกฎาคม 2549 ณ ศูนย์ฝึกอาชีพ วัดช้างให้ ตำบลนาประดู่ อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี.

