



# ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ELEMENTARY SKILLS IN BEING A GOOD FRIEND

DF 202



# ทักษะการทำหน้าที่ กล้าหาญมิตร

## ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย  
คณะผู้จัดทำ กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย  
ISBN 978-974-8373-07-2

หากนักศึกษามีข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ กรุณาส่งมาที่

ชมรมประสานงาน DOU  
ตู้ ปณ. 69 ปณจ. คลองหลวง  
ปทุมธานี 12120  
โทรศัพท์ 0-2901-1013, 0-2901-1017  
โทรสาร 0-2901-1014  
<http://www.dou.us>

## คำนำ

วิชา DF 202 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เป็นวิชาที่มุ่งให้ผู้ศึกษาได้ศึกษาถึงวิธีการ รูปแบบ และทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ซึ่งในบทนี้จะเน้นหนักในการลงมือปฏิบัติที่จะทำให้ผู้ศึกษามีประสบการณ์ด้วยตนเองหรือแม้จะมีประสบการณ์อยู่บ้างแล้วก็จะทำให้ได้รู้หลักการปฏิบัติและแนวทางอื่นๆ ดังที่ได้นำเสนอในเนื้อหาบทเรียนที่เกี่ยวกับประสบการณ์ การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของบุคคลอาชีพต่างๆ และแต่ละกรณีดังกล่าวนี้ได้กระทำให้ในรูปแบบต่างๆ จนประสบผลดีมาแล้ว อย่างไรก็ตาม แม้จะมีบางบทที่ได้นำเอาหลักบริหารและการจัดการแบบทางโลกมารวมไว้ ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นแนวคิดและเป็นความรู้ เพื่อผู้ศึกษาจะประยุกต์ ตลอดจนสามารถบูรณาการให้เป็นองค์ความรู้ที่นำไปสู่การทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

อนึ่ง การจัดทำเอกสารประจำกลุ่มวิชานี้ เป็นการทำงานร่วมกันเป็นคณะกรรมการ แม้จะมีการตรวจทานและตรวจแก้ปรับปรุงเนื้อหาหลายครั้งแต่ก็เชื่อว่าอาจจะมีสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์อยู่ไม่มากก็น้อย จึงหวังว่าท่านผู้รู้หรือผู้อ่านได้ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาเนื้อหาสาระให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปในอนาคต

คณะกรรมการประจำวิชาทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

มิถุนายน 2549

## สารบัญ

|                                                                        | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| คำนำ                                                                   | (3)  |
| รายละเอียดการเรียน                                                     | (6)  |
| วิธีการศึกษา                                                           | (7)  |
| บทที่ 1 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น                           | 1    |
| 1.1 ความพร้อมและความต้องการของบุคคลทั่วไปที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร | 5    |
| 1.2 ความต้องการเบื้องต้นของผู้ครองเรือน                                | 7    |
| 1.3 ธรรมชาติของบุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร                      | 9    |
| 1.4 หลักมนุษยสัมพันธ์ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร                          | 10   |
| บทที่ 2 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางกาย                              | 11   |
| 2.1 พฤติกรรมและการแสดงออกภายนอกของมนุษย์                               | 14   |
| 2.2 การเตรียมกายและกิริยาอาการภายนอก                                   | 15   |
| บทที่ 3 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางวาจา                             | 27   |
| 3.1 หลักการทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยวาจา                                 | 30   |
| 3.2 ลำดับขั้นตอนและการเตรียมตัวเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร             | 37   |
| 3.3 การพูดดีและพูดเป็นในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร                         | 44   |
| บทที่ 4 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางจิตใจ                            | 59   |
| 4.1 ความรู้เรื่องของใจเพื่อการสร้างให้เกิดกำลังใจ                      | 62   |
| 4.2 การเตรียมจิตใจก่อนการไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร                         | 62   |
| 4.3 การสร้างกำลังใจเพื่อไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร                          | 68   |
| 4.4 กรณีตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตร                                 | 77   |
| บทที่ 5 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล                     | 73   |
| 5.1 กรณีศึกษา “การได้พบกัลยาณมิตร ทำให้ชีวิตพบจุดเปลี่ยน”              | 77   |
| 5.2 ขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร                                      | 78   |
| 5.3 การใช้สื่ออุปกรณ์ประกอบการทำหน้าที่กัลยาณมิตร                      | 88   |

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.4 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบบุคคลต่อบุคคล แบ่งปันประสบการณ์                 | 99        |
| <b>บทที่ 6 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม</b>                    | <b>11</b> |
| 6.1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบเครือข่าย                                       | 14        |
| 6.2 กรณีตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบเครือข่าย                           | 15        |
| 6.3 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยวิธีการสัมมนา                                  | 88        |
| 6.4 กรณีศึกษา ตัวอย่างโครงการสัมมนา                                          | 88        |
| 6.5 การจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร                            | 88        |
| <b>บทที่ 7 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงบูรณาการ</b>                            | <b>27</b> |
| 7.1 ความหมายของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงบูรณาการ                            | 30        |
| 7.2 การบูรณาการความรู้ทางการบริหารและการจัดการเพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตร       | 37        |
| 7.3 การบูรณาการความรู้เพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบยั่งยืน                  | 44        |
| <b>บทที่ 8 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ</b>                          | <b>59</b> |
| 8.1 วิธีการเชิงปฏิบัติการเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรต้นแบบ                        | 62        |
| 8.2 กรณีศึกษาที่ 1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการของแพทย์หญิงท่านหนึ่ง | 62        |
| 8.3 กรณีศึกษาที่ 2 ตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการของนายทหาร    | 68        |
| 8.4 ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาตนเองเพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ       | 77        |

# รายละเอียดชุดวิชา

## 1. คำอธิบายชุดวิชา

DF 202 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

วิชานี้มุ่งหมายให้ผู้ศึกษาได้เรียนรู้ตัวอย่างและวิธีการต่างๆ เพื่อนำมาประยุกต์ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรมีการศึกษาความรู้เบื้องต้นว่าบุคคลทั้งหลายมีอริยาคัยแตกต่างกันการเตรียมตัวเรื่องบุคลิกภาพ การรู้จักกาลเทศะ มีมารยาทการพูด พัฒนาทางด้านจิตใจ การสร้างคนดีให้เกิดขึ้นด้วยการเริ่มต้นจากตัวเราต้องเป็นต้นแบบที่ดี ลักษณะเครือข่าย จุดมุ่งหมายของการสร้างเครือข่ายคนดี การประยุกต์วิธีการเชิงบูรณาการเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร และการพัฒนาตนเองในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ

## 2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เรียนรู้ประสบการณ์จากตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตรในเชิงปฏิบัติ
2. เพื่อให้ให้นักศึกษาเรียนรู้วิธีการต่างๆ ให้เหมาะสมที่จะได้นำมาปรับปรุงและพัฒนาการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้เกิดประสิทธิภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
3. เพื่อให้ให้นักศึกษาเข้าใจลักษณะของเครือข่ายและจุดมุ่งหมายของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรสร้างเครือข่ายคนดี

## 3. รายชื่อบทที่สอน

- บทที่ 1 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น
- บทที่ 2 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางกาย
- บทที่ 3 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางวาจา
- บทที่ 4 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางจิตใจ
- บทที่ 5 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล
- บทที่ 6 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม
- บทที่ 7 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงบูรณาการ
- บทที่ 8 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ

## วิธีการศึกษา

### 1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

ในการศึกษาแต่ละบทของชุดวิชาทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตร นักศึกษาควรปฏิบัติ ดังนี้

- ก. ควรศึกษาบทเรียนแต่ละบทอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ โดยอาจใช้เวลาเพื่อการเรียนรู้วันละอย่างน้อย 1 ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบแต่ละบทภายใน 1 สัปดาห์
- ข. ควรทำแบบฝึกหัดก่อนบทเรียนเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ และทำกิจกรรมระหว่างบทเรียนตามที่กำหนดไว้ และเมื่อได้ศึกษาจนจบในแต่ละบทแล้ว ควรทำแบบฝึกหัดท้ายบท เพื่อต่อย้ำและประเมินความรู้ที่ได้ศึกษาผ่านมา
- ค. นักศึกษาควรศึกษาประกอบกับสื่อการสอน โดยเฉพาะจากการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม (ระบุรายละเอียดในข้อที่ 5)

### 2. การประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน

ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินตนเองก่อนเรียน ในแบบประเมินก่อนเรียนของแต่ละบท เพื่อวัดพื้นฐานความรู้เดิมของนักศึกษาว่ามีความรู้ในเนื้อหาที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด และหลังจากการศึกษาเอกสารการสอนโดยตลอดทั้งบทแล้ว ขอให้นักศึกษาได้ทำแบบประเมินหลังเรียนอีกครั้ง เพื่อเป็นการประเมินตัวเอง ว่าได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และมีความรู้อยู่ในระดับที่จะศึกษาในบทต่อไปได้หรือไม่ ขอให้ศึกษาพึงตระหนักว่า การทำแบบประเมินตนเองก่อน และหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเองเท่านั้นจึงจะได้ผล

### 3. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบท ว่าในบทนั้นๆ มีกี่ตอน มีหัวข้ออะไรบ้าง ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ จากนั้นจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของแต่ละเรื่องในแต่ละตอนจบแล้ว ควรบันทึกสาระสำคัญของแต่ละเรื่อง และปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดไว้ท้ายบท ก่อนที่จะศึกษาเรื่องอื่นๆ ต่อไป การปฏิบัติกิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินผลตนเองได้ว่า นักศึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาในแง่ของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง



#### 4. การทำกิจกรรม

นักศึกษามัธยมศึกษาชั้นต้นและทำกิจกรรมทุกอย่างที่ได้รับมอบหมาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้ มีความจำเป็นมากสำหรับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาจึงควรให้ความสำคัญ และควรทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วยตนเองก่อนตรวจคำตอบ

#### 5. ศึกษาบทเรียนผ่านทางการศึกษาธรรมชาติทางไกลผ่านดาวเทียมและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาธรรมชาติทางไกลผ่านดาวเทียม (หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “ดาวธรรม”) ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิศึกษาธรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่มีการนำเสนอสาระความรู้ที่นำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถติดตามชมและศึกษารายการต่างๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาวิชาทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้เป็นอย่างดี นักศึกษาควรหาโอกาสรับชมและศึกษารายการที่เกี่ยวกับการนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยทำความเข้าใจในเนื้อหา (นักศึกษาสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาธรรมทางไกลผ่านดาวเทียมได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ตามที่อยู่ที่ท่านสมัครเรียน)

#### 6. เข้าโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้และศึกษาตัวอย่างประกอบในการเรียน อันเป็นประสบการณ์จริงของการดำเนินชีวิตที่แสดงให้เห็นผลของการนำเอาธรรมะมาใช้ในวิถีชีวิต นักศึกษาควรติดตามรายการที่ชื่อว่า “โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา” ซึ่งเป็นรายการหนึ่งในการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียมมีการนำเสนอทุกวันจันทร์ ถึง วันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.00 - 21.30 น. (เวลาในประเทศไทย) หรือเวลาช่วงอื่นที่มีการทบทวน ตามที่มีการแจ้งไว้ในผังรายการซึ่งนักศึกษาสามารถสอบถามหรือขอรับเอกสารได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ที่ใกล้ที่อยู่ของท่าน

#### 7. การสอบ

การศึกษาวิชาทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรมีการวัดผลด้วยการสอบข้อเขียนทั้งแบบปรนัยและอัตนัย อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธนี้ แม้การวัดผลการเรียนด้วยการสอบข้อเขียนจะมีความสำคัญในการประเมินผลการเรียนของนักศึกษา แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งก็คือนักศึกษาจะต้องได้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง สามารถค้นคว้าเรียนรู้ด้วยตนเองได้ และจะต้องมีประสบการณ์ในการนำธรรมะมาใช้ในชีวิตของตนเอง ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้มีความสุขแก่ตนเองและสังคมโลก

# บทที่ 1

## ทักษะการทำหน้าที่ กัลยาณมิตรเบื้องต้น



## เนื้อหาบทที่ 1



### ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น

- 1.1 ความพร้อมและความต้องการของบุคคลทั่วไป  
ที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 1.2 ความต้องการเบื้องต้นของผู้ครองเรือน
- 1.3 ธรรมชาติของบุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 1.4 หลักมนุษยสัมพันธ์ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

1. ผู้จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองและผู้อื่น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักและเข้าใจในความบกพร่อง และความต้องการเบื้องต้นของมนุษย์ทั่วไปก่อน เพื่อที่จะสามารถไปช่วยเติมเต็มในความบกพร่อง และความต้องการของเพื่อนมนุษย์ให้สมบูรณ์ หรือให้เกิดความพร้อมที่จะพัฒนาคุณธรรม ความดีให้ยิ่งขึ้นไป เพราะการที่บุคคลจะพัฒนาคุณธรรมความดีให้ยิ่งขึ้นไปได้นั้น จำเป็นต้องมีความพร้อมที่จะพัฒนาก่อน ซึ่งความพร้อมนี้ก็สามารถเติมเต็มให้เกิดขึ้นได้โดย ยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติ คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา เป็นต้น
2. การเริ่มต้นทำหน้าที่กัลยาณมิตร ผู้เริ่มทำหน้าที่จะต้องทราบธรรมชาติที่แตกต่างกันของเพื่อนมนุษย์ก่อน เพื่อที่สามารถจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น หากได้รู้และเข้าใจในประเภทจิตและอุปนิสัยของบุคคลที่จะไปทำหน้าที่แล้ว ย่อมจะทำให้สามารถเตรียมตัว และเตรียมความพร้อมต่างๆ เพื่อแนะนำแก่บุคคลได้ตรงกับประเภทจิต และอุปนิสัยของบุคคลเหล่านั้นได้ ซึ่งธรรมชาติที่แตกต่างกันของมนุษย์นี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงจำแนกลักษณะของบุคคล ตามความสามารถในการพัฒนาตนเองไว้ 4 ประเภท และทรงจำแนกลักษณะจิต และ อุปนิสัยของบุคคลไว้ 6 ประเภท
3. พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติหน้าที่ หรือบทบาทที่มนุษย์จะพึงกระทำแก่กัน เพื่อการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงาม มีระเบียบแบบแผนและนำความสุขมาสู่สังคม ดังปรากฏใน สังคาโลวาทสูตร ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสอธิบาย และสั่งสอนเรื่องการบูชาทิศทั้ง 6 ที่ถูกต้อง ซึ่งนับเป็นแบบอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองและบุคคลอื่นๆ ในสังคม

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจในความรู้เบื้องต้นว่าบุคคลทั้งหลาย ต่างก็เป็นมนุษย์ที่มีความต้องการความสุข ความสำเร็จ ยังมีความไม่สมบูรณ์อยู่บ้าง และยังมีความแตกต่างกันของบุคคลทั้งหลาย
2. เพื่อรู้ถึงจิตของแต่ละบุคคล จะได้ทำให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ
3. เพื่อการปฏิบัติตนให้มีมนุษยสัมพันธ์กับทิศทั้ง 6 รอบตัวเรา และสามารถวางตัวให้สมกับเป็นกัลยาณมิตร

## บทที่ 1

### ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น

การทำหน้าที่กัลยาณมิตร นอกจากจะต้องเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองแล้ว ในฐานะที่เป็นบุคคลที่อยู่ในสังคมมนุษย์ จึงเป็นหน้าที่อันประเสริฐที่จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่นด้วย บุคคลผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรจึงเป็นบุคคลสำคัญ เพราะหน้าที่ของการเป็นกัลยาณมิตรนั้น ยังก่อให้เกิดคุณูปการต่างๆ แก่เพื่อนมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ทั้งแก่ชีวิตในปัจจุบันและชีวิตในโลก ดังเช่นครั้งหนึ่งพระอานนท์ทูลถามพระพุทธองค์ว่า

“กัลยาณมิตรนี้ มีความสำคัญเท่ากับครึ่งหนึ่ง ของการประพฤติ  
พรหมจรรย์ได้หรือไม่”

ซึ่งพระองค์ตรัสว่า

“อานนท์ เธออย่ากล่าวอย่างนั้น กัลยาณมิตรมีความสำคัญเท่ากับ  
พรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว”<sup>1</sup>

และพระองค์ยังตรัสอีกว่า

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด  
เกิดขึ้น หรือให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย  
เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้นและอกุศลธรรมที่เกิด  
ขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป”<sup>2</sup>

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ ที่  
เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัทธรรมเหมือนความมี  
กัลยาณมิตร”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ทุติยอัปมทาสูตร, สังยุตตนิกาย สคาถวรรค, มก. เล่ม 24 ข้อ 382 หน้า 482.

<sup>2</sup> กัลยาณมิตตาทีววรรคที่ 8, อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่ม 32 ข้อ 72 หน้า 142.

<sup>3</sup> ว่าด้วยธรรมเป็นเหตุให้พระสัทธรรมเสื่อมและมั่นคง, อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่ม 32 ข้อ 128 หน้า 162.

การที่บุคคลใดมีกัลยาณมิตร ย่อมจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่า และหวังได้ว่าจะทำให้ได้โอกาสในการพัฒนาฝึกฝนอบรมตนเองให้มีชีวิตที่เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป จักเป็นผู้มีโอกาสดียินได้ฟังได้ร่วมสนทนาในเรื่องต่างๆ เพื่อที่จะขัดเกลากุศลปณิสัย ชำระจิตใจให้ปลอดโปร่ง เช่น เรื่องความมักน้อย เรื่องการบำเพ็ญเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ ฯลฯ จะทำให้เป็นผู้ตั้งหน้าทำความเพียรเพื่อกำจัดอกุศลธรรม และเพื่อบำเพ็ญกุศลธรรมให้เพียบพร้อม จักเป็นผู้แข่งขัน บากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรม เป็นต้น

## 1.1 ความพร้อมและความต้องการของบุคคลทั่วไปที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น ผู้จะทำหน้าที่นี้จะต้องเข้าใจในเบื้องต้นว่า บุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้เขานั้น เขาทั้งหลายต่างก็เป็นมนุษย์ที่มีความต้องการเช่นเดียวกับเรา และยังมีความไม่สมบูรณ์พร้อมอยู่ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือยังมีความพร้อมอยู่ ซึ่งความพร้อมของทุกคนนั้น สามารถจำแนกได้อยู่ 4 ประการด้วยกัน ได้แก่

**1. พร้อมสมบัติ** คือ มีทรัพย์สมบัติไม่พอจะพอ จนกระทั่งต้องทำมาหากิน ประกอบอาชีพกันตลอดชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นธรรมชาติของคนทั่วไป ที่ต่างต้องดิ้นรนขวนขวายเพื่อให้ได้ทรัพย์มา

**2. พร้อมกำลังใจ** คือ บุคคลทั้งหลายไม่ว่าจะมีความเก่งกาจสามารถขนาดไหน เวลาทำงานก็จะต้องเจออุปสรรคเป็นธรรมดา ถ้าหากมีอุปสรรคแค่เพียงเล็กน้อยก็พอแก้ไขด้วยตนเองได้ แต่หากเจออุปสรรคหนักๆ เข้า กำลังใจก็ย่อมจะถดถอยได้ ดังนั้น บุคคลทั้งหลายจึงยังต้องการกำลังใจ ยกตัวอย่างเช่น นักกีฬา ถ้าไม่มีคนเชียร์ หรือว่าไม่มีคนแข่งขันด้วย เกมก็ไม่สนุก เพราะฉะนั้นพอกำลังใจพร้อมก็ต้องมีคนเชียร์

**3. พร้อมความรู้ความสามารถ** กล่าวคือ มนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ แล้วจึงมาเรียนรู้กันในภายหลังทั้งนั้น แต่กระนั้นก็ยังไม่สามารถเรียนรู้ให้จบครบถ้วนถึงความรู้ในโลกนี้ได้ทั้งหมด แม้จะให้มนุษย์มีอายุยืนยาวเป็นพันปีก็ตาม เพราะฉะนั้น ความรู้ความสามารถของคนเรา จึงพร้อมอยู่ตลอดเวลา ยิ่งการงานก้าวหน้า ความรู้ที่มีอยู่ยังไม่ทันงาน ก็ต้องไปหาคนมาสอนหรือแนะนำเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถให้

**4. พร้อมความปลอดภัย** กล่าวคือ ในขณะที่ทำงานไป ก็ต้องคอยระมัดระวังความปลอดภัยไปด้วย ทั้งความปลอดภัยจากงานที่ทำ และความปลอดภัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อมที่เป็นมนุษย์ ที่อาจจะมีความไม่ชอบเห็นความเจริญก้าวหน้าของเรา ดังสุภาษิตที่ว่า “จงทำดีแต่อย่าเด่นจะเป็นภัย ไม่มีใครเขาอยากเห็นเราเด่นเกิน” เป็นต้น ดังนั้น จึงต้องระมัดระวัง เพราะแม้เราจะไม่เก่งก็มีภัยมาก เก่งมากนักก็ยังมีภัยมาก เพราะฉะนั้นเมื่อความปลอดภัยพร้อมไป ก็ต้องหามาเติมให้เต็ม จนกระทั่งภัยนั้นหมดไป เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อเราทราบว่ามนุษย์ล้วนมีความพร่องในเรื่องต่างๆ ซึ่งได้จำแนกไว้ 4 หมวดดังกล่าว ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้ที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร ที่จะไปเติมเต็มสิ่งบกพร่องของเพื่อนมนุษย์ดังกล่าว ให้สมบูรณ์ขึ้น ซึ่งการจะเติมเต็มความบกพร่องดังกล่าวนี้ กระทำได้โดยการเป็นผู้ให้ และให้ในสิ่งที่พร่อง 4 ประการ ได้แก่

**1. ทาน** คือ การให้ กล่าวคือ เมื่อถึงคราวที่เพื่อนขาดทรัพย์สมบัติ เรามีอะไรแบ่งปันกันได้ก็แบ่งปัน ช่วยเหลือ จนเจือกันไป

**2. ปิยวาจา** คือ การให้คำพูดเป็นกำลังใจ เพราะบางคนเมื่อถึงคราวป่วยไข้ หรือเจออุปสรรค แม้แต่มีการกระทบกระทั่งกันเองในครอบครัว ก็ต้องการกำลังใจ ทั้งนี้สิ่งที่สะท้อนกำลังใจมนุษย์นั้น ไม่มีอะไรเกินกว่าคำพูดที่แสดงใจ และสิ่งที่เพิ่มพูนกำลังใจให้มนุษย์ ก็ไม่มีอะไรเกินคำพูดที่ไพเราะ อันเป็นคำพูดที่ทำให้กำลังใจกันของมนุษย์นั่นเอง

**3. อุตถจริยา** คือ การให้ความช่วยเหลือด้วยการกระทำ เช่น หากมีเรี่ยวแรง มีความรู้ มีความสามารถก็ไม่หวง และหากสามารถแนะนำอะไรได้ ก็ให้คำแนะนำ ความสามารถอะไรที่มีอยู่ ถ้าสามารถช่วยได้ ก็ทุ่มเทกำลังกาย ทุ่มเทศิลปะ ทุ่มเทเทคโนโลยี ช่วยให้เพื่อนหรือผู้ยังพร่องอยู่นั้น สมบูรณ์ขึ้นมาได้

**4. สมนัตตตา** คือ มีความจริงใจให้การสนับสนุนกัน อย่างเสมอดันเสมอปลาย ถึงคราวเพื่อนได้ดี ก็ดีใจด้วย ไม่อิจฉา ตาร้อน มีจิตมุทิตา ดีใจด้วยกับเพื่อนที่ได้ตำแหน่งเพิ่มขึ้น หรือว่าดีใจด้วยที่เพื่อนได้กำไรมาก แม้จะมากกว่าเราก็ตาม เป็นต้น

เมื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรเช่นนี้ คือให้ทั้งสิ่งของ ให้คำพูด ให้กำลังใจ ให้กำลังใจ ทำตัวเสมอดันเสมอปลาย ย่อมถือว่าเป็นการให้ความปลอดภัยแก่กัน ผลที่เกิดขึ้น นอกจากเราจะสามารถสร้างเครือข่ายคนดีแล้ว ยังจะทำให้เรามีกัลยาณมิตรรอบข้างได้อย่างมากมายอีกด้วย

## 1.2 ความต้องการเบื้องต้นของผู้ครองเรือน

ในการไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น เราจะต้องทราบถึงปัญหาของสังคมในปัจจุบันทั่วโลก เช่น เศรษฐกิจ การเมือง ว่ามีสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง คือ เกิดจากการที่ผู้คนทั้งหลายต่างพยายามแสวงหาความสุข เพราะความสุข คือ ความต้องการของบุคคลผู้ครองเรือนทั้งหลาย แต่ความสุขที่ต่างแสวงหา นั้นมีลักษณะ และรสนิยมแตกต่างกัน เพราะความสุขของบางคนอาจจะไม่ใช่ความสุขของอีกหลายคน ทั้งนี้ นอกจากจะเกิดจากทัศนคติการมองโลกและการมีสภาพสังคมแตกต่างกันแล้ว โดยเฉพาะการที่ไม่รู้ว่าอะไรคือความสุขที่แท้จริง จึงทำให้การแสวงหาความสุขดังกล่าวมีความแตกต่างกันด้วย

อย่างไรก็ตามพระพุทธองค์ก็ทรงแสดงให้เห็นความสุขของผู้ครองเรือนทั้งหลายว่ามีหลักการใหญ่ๆ อย่างไร หากรู้ถึงหลักการดังกล่าวแล้ว ก็ย่อมสามารถทำให้ผู้ไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรสามารถแนะนำ

และชี้ทางให้ผู้ครองเรือนทั้งหลาย ให้มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ หรือหากยังขาดตกบกพร่องในสิ่งใดก็จะสามารถแนะนำให้เขาเหล่านั้นมุ่งแสวงหาในทางที่ถูกต้อง

ทั้งนี้ ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงพระพุทธรองค์ ได้เคยตรัสกับเศรษฐีท่านหนึ่งชื่ออนาถปิณฑิก ว่าด้วย ความสุขของคฤหัสถ์ ประกอบด้วยธรรมะ 4 ประการ<sup>1</sup> คือ อตถิสุข หรือ ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ โภคสุข หรือ ความสุขเกิดจากการได้จ่ายทรัพย์ อนนสุข หรือความสุขจากการไม่มีหนี้ และ อนวัชชสุข หรือ ความสุขจากการทำงานไม่มีโทษ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

**1. อตถิสุข** (สุขเกิดจากการมีทรัพย์) หมายถึง ความสุขจากการมีทรัพย์ที่ได้มาด้วยความชอบธรรม ไม่ได้มาจากการประกอบอาชีพที่ต้องห้าม หรือจากการทำความเดือดร้อนให้คนอื่น

**2. โภคสุข** (สุขเกิดจากการได้จ่ายทรัพย์) หมายถึง ความสุขจากการได้ใช้ทรัพย์ เป็นการใช้จ่ายทรัพย์อย่างเหมาะสมกับทรัพย์ที่มีอยู่ นั่นคือไม่ฟุ่มเฟือย หรือใช้ในสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง เช่น สุรา ยาเสพติด เป็นต้น แต่ใช้อย่างมีประโยชน์ เช่น ประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังหมายถึงการเอื้อเฟื้อแบ่งปันช่วยเหลือบุคคลอื่นอีกด้วย

**3. อนนสุข** (สุขเกิดจากการไม่มีหนี้) หมายถึง ความสุขที่บุคคลเป็นผู้ไม่มีหนี้ เพราะการเป็นหนี้เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง ตรงกันข้ามการไม่มีหนี้ถือเป็นโชคดีของบุคคลทั้งหลาย

**4. อนวัชชสุข** (สุขเกิดจากการทำงานไม่มีโทษ) หมายถึง การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม เช่น ยึดมั่นในศีล 5 เป็นต้น ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนหรือเป็นพิษภัยต่อบุคคลอื่น

ดังนั้น ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น จำเป็นจะต้องเข้าใจในวิถีชีวิตของชาวโลก ซึ่งยังต้องทำมาหากิน ยังต้องแสวงหา ตลอดจนยังมีการต่อสู้แข่งขัน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จะทำให้เกิดความสุข หากยังไม่ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ ก็อาจจะทำให้บุคคลทั้งหลาย มีความกังวล ยังอยู่ในวงจรชีวิตของการแสวงหา และ ยังอยู่ในความไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนกำลังแสวงหานั้น มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร ถ้าหากบุคคลใดมีพร้อมใน 4 ประการข้างต้น ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความสุขในชีวิตของการครองเรือน แต่ถ้ายังขาดหรือยังไม่สมบูรณ์ในสิ่งใด ก็สามารถแนะนำให้บุคคลเหล่านี้ มีการพัฒนาตนเองเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ โดยยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติ

อย่างไรก็ตาม ในพระพุทธศาสนาได้จำแนกความสุขไว้อีก 2 ประการ คือ ความสุขที่อิงอาภิส และ ความสุขที่ไม่อิงอาภิส กล่าวคือมีทั้งความสุขที่อาศัยวัตถุและความสุขที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุ ดังนั้น จึงเป็น สิ่งจำเป็นที่ผู้ไปทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรจะได้แนะนำบุคคลทั้งหลายให้ตระหนักว่า แม้จำเป็นที่จะต้องแสวงหาความสุขที่ต้องอาศัยวัตถุ แต่ก็ควรจะมุ่งแสวงหาความสุขที่ไม่อาศัยวัตถุ ซึ่งจะได้ไม่ต้องมาเสียเวลาแสวงหา หรือต้องดิ้นรนต่อสู้มากเกินไป บางทีอาจจะได้มาด้วยการแก่งแย่ง แข่งขัน หรือบางทีอาจจะนำไปสู่

<sup>1</sup> **อรรถกถาสุตต**, อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต, มก.เล่ม 35 หน้า 205-6.



ความขัดแย้งผลประโยชน์ ทำให้การแสวงหาอื่นๆ ยืดเยื้อยาวนาน เกิดเป็นกระบวนการแทรกซ้อน และถ่วงเวลาให้ต้องห่างไกลจากความสุจริตแท้จริงไป

การแสวงหาความสุขจากการใช้สิ่งของ หรือเครื่องอำนวยความสะดวกสบายในชีวิต เช่น รถยนต์ หรือเสื้อผ้าราคาแพง หรือการใช้ของฟุ่มเฟือย ไม่สมดุลกับรายได้ที่ได้มา แม้จะเป็นวัตถุสิ่งของที่ดี แต่ก็นำมาซึ่งความทุกข์ใจที่จะต้องแสวงหาสิ่งมาสนองอารมณ์ที่ปรารถนา จนเปรียบเสมือนตกเป็นทาสในวัตถุเหล่านั้นๆ และเมื่อวนเวียนอยู่ในวงจรแห่งความปรารถนา นี้ ย่อมทำให้เกิดความไม่รู้เป้าหมายชีวิตที่แท้จริงของตนเอง กลายเป็นบุคคลผู้มีเป้าหมายสูงสุดเพียงแค่การได้มาหรือได้เสพในสิ่งที่ต้องการ หรือบางกรณีมีบุคคลที่รู้จักแสวงหาทรัพย์ มีความสุขจากการได้ทรัพย์มา แต่ติดยึดในสิ่งของเครื่องใช้ หรืออุปกรณ์อำนวยความสะดวก จนกลายเป็นบุคคลติดในทรัพย์ มีความหวงแหนและภาคภูมิใจ ซึ่งความสุขที่ได้ก็เป็นเพียงความสุขชั่วคราวที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่รู้จักใช้ทรัพย์อย่างฉลาดที่จะนำมาซึ่ง ความสุขทางกายและทางใจ โดยเฉพาะการที่จะใช้ทรัพย์ที่มีเพื่อยกระดับจิตวิญญาณของตน ด้วยการเสียสละ บริจาค เช่น การทำทาน เป็นต้น เปรียบเสมือนสระน้ำอันอุดมสมบูรณ์ แต่ถ้าหากอยู่กลางป่าห่างไกลลับจากหมู่บ้าน ก็ไม่เกิดประโยชน์แก่ผู้คนที่ทั้งหลาย

### 1.3 ธรรมชาติของบุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ในการเริ่มต้นทำหน้าที่กัลยาณมิตรเพื่อที่จะขยายเครือข่ายคนดี ก่อนอื่นเราต้องทราบธรรมชาติของคนในสังคมก่อน บุคคล 4 ประเภทที่พระองค์ตรัสไว้<sup>1</sup>

โดยสรุปดังนี้

ก. บุคคลผู้อุปถัมภ์ ยังไม่อาจให้บรรลุคุณวิเศษได้ในชาตินี้ เรียกว่า ปทปรมะ เทียบกับบัวจมน้ำ จักเป็นรักษาแห่งปลาและเต่าต่อไป

ข. บุคคลผู้พอจะหาทางคอยชี้แจงแนะนำให้เข้าใจได้ต่อไป เรียกว่า เนยยะ เทียบกับบัวงามได้พ้นน้ำจักบานในวันต่อไป

ค. บุคคลผู้สามารถรู้เข้าใจได้ ต่อเมื่อได้อธิบายความนั้นให้พิสดารออกไป เรียกว่า วิปจิตัญญู เทียบกับบัวปริมน้ำ จักบานต่อวันรุ่งขึ้น

ง. บุคคลผู้รู้เข้าใจได้ฉับพลันแค่พอสักแวบชั่วขณะแสดงเท่านั้น เรียกว่า อุกมฏัตัญญู เทียบกับบัวพ้นน้ำ แต่พอรับสัมผัสแสงตะวันก็บาน ณ วันนั้น

ดังนั้น ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงแบ่งประเภทโดยธรรมชาติของคนในสังคมทุกสังคมไว้

<sup>1</sup> ธรรมกถาปาทานสูตร, อรรถกถาทีฆนิกาย มหาวรรค, มก.เล่ม 13 หน้า 148-9.

เปรียบเสมือนกับบัว 4 เหล่านั้น กล่าวคือ บัวพื้นน้ำ บัวปรึมน้ำ บัวใต้น้ำ และบัวที่อยู่ในโคลนตม

คนที่เปรียบเสมือนกับบัวที่จมอยู่ในโคลนตมใต้น้ำ เป็นคนประเภทที่แม้เราจะใช้ความพยายาม ในการอธิบาย ให้เขาเข้าใจเรื่องบุญเรื่องธรรมะแค่ไหนก็ตาม เขาก็ยังไม่สนใจ

บุคคลที่เปรียบเสมือนประเภทที่บัวใต้น้ำ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความศรัทธาเพิ่มขึ้นมาบ้าง ในระดับ ที่เวลาที่มีข่าวบุญอะไรก็จะร่วมบุญมา แต่ก็ยังไม่ได้เข้าวัดปฏิบัติธรรม

บุคคลประเภทที่เปรียบเสมือนกับบัวปรึมน้ำ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความศรัทธามาก รู้เป้าหมายชีวิต ทุ่มเตในการสร้างบารมี มาวัดปฏิบัติธรรม แต่ก็ยังไม่มีอหังการในการทำหน้าที่ผู้นำบุญ

บุคคลประเภทที่เปรียบเสมือนบัวพื้นน้ำ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความศรัทธามาก และมีอหังการในการทำหน้าที่ผู้นำบุญ ยอดกัลยาณมิตร ทุ่มเตสร้างบารมี และมีหัวใจในการออกไปทำหน้าที่ให้แสงสว่างแก่ชาวโลก

นอกจากนี้ ยังต้องเข้าใจว่า มนุษย์มีอุปนิสัยต่างกัน ทั้งนี้อาจจะมาจากสิ่งแวดล้อม ครอบครัว หรือผ่านการฝึกฝนอบรมมาต่างกัน ดังนั้น จึงทำให้มี “จริต” ต่างกัน ซึ่งการจะทำหน้าที่กัลยาณมิตร ทั้งการให้สิ่งของ การให้การช่วยเหลือ ตลอดจนการให้กำลังใจนั้น จำเป็นจะต้องเข้าใจในจริตของแต่ละบุคคล จึงจะทำให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตร เช่น การจะเลือกหัวข้อธรรมะไปแนะนำหรือถ่ายทอด จะได้ตรงตาม ลักษณะอุปนิสัยและจริตของแต่ละบุคคล ซึ่งจริตดังกล่าว พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ 6 ประเภท<sup>1</sup>

ได้แก่

1. ราคะจริต คนประเภทนี้มีราคะเป็นปกติของใจ ชอบความสวยความงาม มีหน้าตาอ้วนกลม แม้ จะดูจากภายนอกจะเป็นคนเรียบร้อย แต่ก็มีข้อบกพร่อง คือ มักจะมีความโลภ มีความถือตัว ทำอะไรเชื่องช้า
2. โทสะจริต คนประเภทนี้จะมិនิสัยโกรธง่าย มักหงุดหงิด ทำอะไรรวดเร็ว เป็นคนใจร้อน ริษยา มีกิจการไม่เรียบร้อย
3. โมหะจริต คนประเภทนี้ มีโมหะเป็นปกติของใจ กล่าวคือมักเป็นคนเขลา งมงาย เชื่องช้า รู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ช้า เป็นคนตื้อรั้น ไม่สนใจในสิ่งต่างๆ
4. วิทกจริต คนประเภทนี้ มักจะมีความดาร์ติริตรอง เป็นปกติของใจ แต่มักเป็นคนคิดฟุ้งซ่าน ใจไม่อยู่นิ่ง จนกลายเป็นคนคิดมากเกินไป จะเป็นคนชอบพูดมาก ชอบมั่วสุม และเกียจคร้าน
5. ลัทธาจริต คนประเภทนี้ ปกติของใจจะเป็นคนมีความเชื่อ เป็นคนซื่อ ไม่มีแรงงอน แต่ก็เชื่อ ง่ายและเป็นคนสอนง่าย แต่มักจะไม่เป็นตัวของตัวเอง

<sup>1</sup> **สัมมาปริพาชกนิยสูตร**, อรรถกถาพุทธทศนิกาย สุตตนิบาต, มก. เล่ม 47 หน้า 344-346 .

6. พุทธิจริต คนประเภทนี้ เป็นคนเฉลียวฉลาด ไม่เชื่อสิ่งใต้ง่ายๆ เป็นคนเจ้าความคิด ขยันขันแข็ง ในการงาน พุดให้เข้าใจด้วยความมีเหตุผล

ดังนั้น หากเราเข้าใจในความแตกต่างของบุคคลทั้งหลายว่า มีจริตและมีอุปนิสัยแตกต่างกัน ดังที่ได้จำแนกมาข้างต้นนี้แล้ว ย่อมจะทำให้เราสามารถที่จะเตรียมตัวและเตรียมบทรธรรมะต่างๆ เพื่อนำมาแก้บุคคลต่างๆ ได้ตรงกับจริตและอุปนิสัยเหล่านั้นได้ ซึ่งย่อมหมายถึงการที่เราทำหน้าที่กัลยาณมิตร ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 1.4 หลักมนุษยสัมพันธ์ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

มีคำสอนที่นาศึกษาในพระพุทธศาสนาคือ หลักการปฏิบัติเพื่อการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงามในสังคม ทั้งนี้เพราะว่ามนุษย์ไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวลำพังในโลก แต่ยังต้องติดต่อและมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งบุคคลทั้งหลายเหล่านี้ ต่างก็มีความแตกต่างกัน ทั้งด้านนิสัย พื้นฐาน แม้กระทั่งมีสถานะที่แตกต่างกัน เช่น มีสถานะเป็นเพื่อน เป็นบิดามารดา ครูอาจารย์ เป็นต้น ดังนั้น การที่บุคคลแต่ละคนจะกระทำ เพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นๆ ดังกล่าว จึงเป็นสิ่งที่ควรศึกษา และนำมาปฏิบัติ เพื่อเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีอีกด้วย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้แสดงหลักการมีมนุษยสัมพันธ์ดังกล่าวไว้อย่างมีระเบียบแบบแผน ทั้งถือว่าเป็นการวางแบบแผนของสังคมที่ให้ความสำคัญกับมนุษย์ในทุกฐานะ และยังสามารถ นำความสงบสุข มาสู่สังคมได้ นอกจากนี้ ยังมีข้อสังเกตว่า แม้พระพุทธองค์จะไม่ได้ประกาศตนว่าเป็นนักปฏิวัติสังคม แต่คำสอนของพระองค์ก็ทำให้เกิดความเป็นระเบียบในสังคม และแสดงหลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้อย่างดีงาม ดังปรากฏในสังคาโลวาทสูตร(หรือสังคาลสูตร)<sup>1</sup> ซึ่งเป็นเรื่องราวที่เปรียบเสมือนเป็นวินัยของผู้ครองเรือนทั้งหลาย

สังคาโลวาทสูตร เป็นเรื่องที่กล่าวถึง ชายคนหนึ่งชื่อสังคาลกะ บิดาเป็นผู้ศรัทธาในพระพุทธศาสนา แต่ตัวเขาศรัทธาในความเชื่ออย่างอื่น แม้จะได้รับการชักชวนจากบิดาไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า แต่สังคาลกะ เห็นว่าไปแล้วไม่ได้ประโยชน์อะไร ดังนั้น ก่อนที่บิดาจะเสียชีวิตได้บอกสังคาลกะว่าให้บูชาทิศทั้ง 6 ด้วยหวังว่าการกระทำของสังคาลกะ จะทำให้เมื่อใดพระอรหันต์ท่านได้มาได้เห็นแล้ว จะได้ชี้แนะว่าการบูชาทิศทั้ง 6 นั้นมีความหมายว่าอย่างไร

หลังจากบิดาของสังคาลกะเสียชีวิตไปแล้ว ปรากฏว่าในเวลาต่อมาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เสด็จไปพบสังคาลกะกำลังไหว้ทิศทั้งที่ตนเองไม่ทราบว่ามีความหมายอย่างไร และพระพุทธองค์จึงได้ตรัส

<sup>1</sup> สังคาลสูตร, ทีมนิกาย ปาฎิกวรรค, มก. เล่ม 16 หน้า 114-122 .

อธิบายน และสั่งสอนถึงการบูชาทิศทั้ง 6 ที่ถูกต้องนั้น เป็นเช่นไร โดยพระพุทธองค์ตรัสอธิบายนความหมายของ แต่ละทิศไว้ ดังนี้

1. ทิศเบื้องหน้า ได้แก่ มารดาบิดา
2. ทิศเบื้องขวา ได้แก่ ครูบาอาจารย์
3. ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ บุตรภรรยา
4. ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย
5. ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ คนรับใช้ คนงาน หรือบริวาร
6. ทิศเบื้องบน ได้แก่ สมณพรหมณ์ หรือพระภิกษุสงฆ์

บุคคลทั้ง 6 ประเภท ที่เปรียบเสมือนทิศ 6 ทิศรอบตัวมนุษย์นี้ คือ บุคคลที่แต่ละบุคคลต้องมีความสัมพันธ์หรือติดต่อประสานงานกัน ซึ่งรูปแบบความสัมพันธ์ของบุคคลกับประเภทบุคคลต่างๆ นั้น ในทางพระพุทธศาสนาได้จำแนกรูปแบบ อันเป็นหน้าที่หรือบทบาทที่จะพึงมีแก่กันและกัน ดังต่อไปนี้

## 1. ทิศเบื้องหน้า บิดามารดา

### หน้าที่ของลูกพึงปฏิบัติต่อมารดาบิดา

บุตรมีหน้าที่ปฏิบัติต่อมารดาบิดา 5 ประการ คือ

1. ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ
2. ช่วยทำงานของท่าน
3. ดำรงวงศ์ตระกูล
4. ประพฤติตนให้เป็นผู้สมควรรับมรดก
5. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

### หน้าที่ของมารดาบิดาพึงมีต่อบุตร

หน้าที่ของมารดาบิดา คือ การอนุเคราะห์บุตร 5 ประการดังนี้

1. ห้ามไม่ให้ทำชั่ว
2. ให้ตั้งอยู่ในความดี
3. ให้ศึกษาศิลปวิทยา

4. หาภรรยาหรือสามีที่สมควรให้
5. มอบทรัพย์สินสมบัติให้ในเวลาอันสมควร

## 2. ทิศเบื้องขวา ครูอาจารย์

### หน้าที่ของศิษย์พึงปฏิบัติต่อครูอาจารย์

ศิษย์มีหน้าที่ปฏิบัติต่อครูอาจารย์ 5 ประการ ดังนี้คือ

1. ลุกขึ้นยืนรับ
2. เข้าไปคอยรับใช้ใกล้ชิด
3. เชื่อฟัง
4. ประนินับดีรับใช้
5. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

### หน้าที่ของครูอาจารย์พึงปฏิบัติต่อศิษย์

ครูอาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวา พึงอนุเคราะห์ศิษย์ 5 ประการ คือ

1. แนะนำดี
2. ให้เรียนดี
3. บอกศิษย์ด้วยดีในศิลปวิทยาทั้งหมด
4. ยกย่องให้ปรากฏในเพื่อนฝูง
5. ทำความป้องกันในทิศทั้งหลาย

## 3. ทิศเบื้องหลัง บุตร ภรรยา

### หน้าที่ของสามีพึงปฏิบัติต่อภรรยา

สามีมีหน้าที่จะต้องปฏิบัติต่อภรรยา 5 ประการ คือ

1. ยกย่องว่าเป็นภรรยา
2. ไม่ดูหมิ่น
3. ไม่ประพฤตินอกใจ

4. มอบความเป็นใหญ่ให้
5. ให้เครื่องแต่งตัว

#### **หน้าที่ของภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามี**

1. จัดการงานดี
2. สงเคราะห์คนข้างเคียงสามี
3. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้
4. ไม่ประพฤตินอกใจสามี
5. ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง

#### **4. ทิศเบื้องซ้าย มิตรสหาย**

##### **บุคคลพึงปฏิบัติหน้าที่ต่อมิตรสหาย 5 ประการ คือ**

1. ให้ปัน
2. เจรจกถ้อยคำเป็นที่รัก
3. เป็นผู้มีตนเสมอ
4. ช่วยเหลือประโยชน์ของเพื่อน
5. ไม่แก่งกล่าวให้คลาดจากความเป็นจริง

#### **หน้าที่ของเพื่อนพึงปฏิบัติต่อเพื่อน**

ควรอนุเคราะห์เพื่อน หรือพึงปฏิบัติต่อเพื่อน 5 ประการ คือ

1. รักษามิตรผู้ประมาทแล้ว
2. รักษาทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว
3. เมื่อมิตรมีภัย สามารถเป็นที่พึ่งได้
4. ไม่ละทิ้งในยามวิบัติ
5. นับถือตลอดถึงวงศ์ตระกูลของมิตร

## 5. ทิศเบื้องล่าง ลูกน้องหรือคนใช้

**หน้าที่ของนายพึงปฏิบัติต่อลูกน้องและคนรับใช้ 5 ประการ คือ**

1. จัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลัง
2. ให้อาหารและรางวัล
3. รักษาในคราวเจ็บไข้
4. แจกของมีรสแปลกประหลาดให้ ของพิเศษในโอกาสพิเศษ
5. ให้อยุดตามโอกาส หรือให้มีเวลาพัก

**หน้าที่ของลูกน้องและคนรับใช้ที่พึงปฏิบัติต่อเจ้านาย**

ลูกน้องและคนรับใช้พึงอนุเคราะห์ คือ ปฏิบัติต่อเจ้านาย 5 ประการ คือ

1. เริ่มทำการงานก่อนเจ้านาย
2. เลิกทำงานทีหลังนาย
3. ถือนาฬิกาของที่นายให้
4. ทำการงานให้ดีขึ้น
5. นำคุณของนายไปสรรเสริญ

## 6. ทิศเบื้องบน สมณพราหมณ์

**หน้าที่ของบุคคลอันพึงปฏิบัติต่อสมณพราหมณ์ 5 ประการ คือ**

1. ปฏิบัติต่อท่านด้วยจิตใจเมตตา
2. พูดกับท่านด้วยจิตเมตตา
3. คิดต่อท่านด้วยจิตเมตตา
4. ให้การต้อนรับท่านด้วยความเต็มใจ
5. ให้อามิสทานเนื่องๆ คือบำรุงด้วยปัจจัย 4

## หน้าที่ของพระสงฆ์อันพึงปฏิบัติต่อคฤหัสถ์

พระสงฆ์ผู้เป็นทิศเบื้องบนย่อมอนุเคราะห์ คือ ปฏิบัติต่อญาติโยม 6 ประการ ดังนี้

1. ห้ามทำความชั่ว
2. ให้ตั้งอยู่ในความดี
3. อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจงาม หรือด้วยความปรารถนาดี
4. ให้ได้ฟังสิ่งที่ดี เป็นประโยชน์ ที่ยังไม่ได้ฟัง
5. อธิบายสิ่งที่เคยได้ฟังมาแล้วให้แจ่มแจ้ง
6. บอกทางสวรรค์ให้

จากตัวอย่างข้างต้น จะพบว่าในพระพุทธศาสนาได้แสดงลักษณะความสัมพันธ์ ที่บุคคลจะพึงประพฤติปฏิบัติต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมไว้อย่างชัดเจน ทั้งในรูปแบบความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ หรือหมายถึงการกระทำต่อบุคคลอื่นและการที่บุคคลอื่นกระทำตอบกลับมา

เป็นที่น่าสังเกตว่า เมื่อได้ศึกษาประวัติและความเป็นมาของพระพุทธศาสนาแล้วจะพบว่า แม้พระพุทธองค์และสาวก จะมีชีวิตปลีกห่างออกจากทางโลก บำเพ็ญตนเป็นผู้ไม่ครองเรือน แต่ก็ได้ทำหน้าที่เป็นทั้งกัลยาณมิตร เป็นครูหรือผู้สอน แก่ประชาชนผู้ครองเรือนทั้งหลาย และได้นำพาชาวโลกให้เข้าใจถึงชีวิตและเป้าหมายอันสูงสุดของชีวิต ตลอดจนการดำเนินชีวิตด้วยหลักศีลธรรม เพื่อทำให้เกิดการดำเนินชีวิตของผู้คนและสังคมไปในทิศทางที่ดีงาม เป็นสังคมที่สงบและมีระเบียบเรียบร้อย

ดังนั้นบุคคลทั้งหลาย จึงควรที่จะดำเนินตามแบบอย่างของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองและเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น ซึ่งการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่นนั้นสามารถทำได้หลายทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ดังจะได้อธิบายเป็นลำดับต่อไป

### กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 1 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น จบโดยสมบูรณ์แล้ว  
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 1 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 1  
แล้วจึงศึกษาบทที่ 2 ต่อไป





# บทที่ 2

## ทักษะการทำหน้าที่ กลยาณมิตรทางกาย



## เนื้อหาบทที่ 2



### ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางกาย

2.1 พฤติกรรมและการแสดงออกภายนอกของมนุษย์

2.2 การเตรียมกายและกิริยาอาการภายนอก

1. การทำหน้าที่กัลยาณมิตร โดยการแสดงออกทางกายอย่างเรียบร้อยดีงาม สามารถทำให้เกิดการยอมรับและประทับใจแก่ผู้ที่เราไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร เพราะพฤติกรรมการแสดงออกภายนอกของผู้ไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร ผู้คนทั้งหลายสามารถแยกแยะได้ทันทีว่าใครเป็นคนดีควร เชื่อถือ ศรัทธา ดังนั้นการศึกษาฝึกฝนทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางกายนี้จึงมีความ สำคัญเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งในพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย ก็มีแบบอย่างและสามารถนำไปเป็นแนวทาง ในการฝึกฝนและปฏิบัติได้เป็นอย่างดี
2. พระพุทธศาสนาได้จำแนกถึงพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและจิตใจว่ามีส่วนประกอบขึ้นมาอย่างไร อะไรคือสิ่งที่มนุษย์ได้รับรู้ถึงสิ่งภายนอกที่มากกระทบ หรือกระตุ้นจนเกิดความรู้สึกขึ้นภายใน และมีการแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก โดยอธิบายไว้ในหมวดธรรมว่าด้วยชั้น 5 ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่จะเป็นประโยชน์ แก่การเตรียมความพร้อมในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ที่ต้องรู้ถึงเงื่อนไขความเป็นมาของการแสดงออกทางพฤติกรรมของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน
3. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้มีประสิทธิภาพและเกิดความประทับใจแก่ผู้ที่เราไปทำหน้าที่ได้นั้น พฤติกรรมและการแสดงออกภายนอกจะต้องเรียบร้อย ดีงามและเหมาะสม เพราะพฤติกรรม และการแสดงออกภายนอกมีความสำคัญต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรอย่างยิ่ง จึงต้องมีการฝึกฝน พัฒนาและเตรียมพร้อมในด้านพฤติกรรมและการแสดงออกภายนอกของผู้ที่จะไปทำหน้าที่ เช่น เรื่องการแต่งกาย บุคลิกภาพ ตลอดจนการเตรียมอาการกิริยาภายนอกให้เรียบร้อย งดงาม เหมาะสมกับการจะไปเป็นกัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่น

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบถึงความสำคัญในการแสดงออกทางกาย ที่ทำให้เกิดการยอมรับและความเข้าใจที่ดีแก่ผู้ที่เราไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร
2. เพื่อเรียนรู้เรื่องการเตรียมตัวด้านการแต่งกาย บุคลิกภาพ ตลอดจนอาการกิริยาภายนอกให้เรียบร้อย งดงาม เหมาะสมกับการจะไปทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่น
3. เพื่อให้รู้จักกาลเทศะ รู้จักการปฏิบัติตนให้ถูกต้องสมควรกับสถานที่ และวงสังคมที่เข้าไป



## บทที่ 2



### ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางกาย

หากเราจำแนกคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นแบบกว้างๆ พอให้เป็นเข้าใจได้ง่ายๆ แล้วจะสามารถแบ่งได้ 2 ระดับ ระดับแรก เป็นคำสอนที่ว่าด้วยเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันที่เราพบเห็นกันทั่วไปเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์และสังคมโลกเรียกว่า “โลกียธรรม” ส่วนในระดับที่ 2 คือเรื่องที่อยู่เหนือโลก หรือคือเรื่องที่ไม่ใช่ชีวิตวัตถุชนธรรมดาทั่วไป เรียกว่า “โลกุตตรธรรม”<sup>1</sup> เป็นเรื่องที่ว่าด้วยปัญญาอันยิ่ง เช่น ว่าด้วยสภาวะแห่งความหลุดพ้น นิพพาน เป็นต้น

การศึกษาเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางกายนี้ เป็นเรื่องที่ว่าด้วยการแสดงออกทางกาย ที่จะทำให้เกิดการยอมรับและประทับใจแก่ผู้ที่เราไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่าพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ ย่อมเกิดมาจากปัจจัยภายในตัวของมนุษย์และปัจจัยภายนอกที่มากกระตุ้นหรือเร่งเร้า เช่น พฤติกรรมการบริโภค กล่าวคือ จะซื้ออะไร จะรับประทานอะไร นอกจากจะเกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น การได้รับการกระตุ้นเร่งเร้าด้วยการโฆษณา การเห็นสิ่งของต่างๆ สวยงาม รสอร่อย หรือกลิ่นหอม เป็นต้นแล้ว ย่อมจะทำให้มีความรู้สึกภายใน คือเกิดความอยากจะได้ อยากจะมี และมีความพยายาม จะแสวงหามาบริโภค หรือนำเอามาเป็นของตน ธรรมชาติของมนุษย์ดังกล่าวนี้ จะทำให้เราสามารถเข้าใจว่า พฤติกรรมการแสดงออกภายนอกของผู้ไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการที่ผู้คนทั้งหลายย่อมจะสามารถแยกแยะได้ทันที ว่าใครเป็นคนสมควรเชื่อถือศรัทธาก็มาจากการได้พบเห็นพฤติกรรมการแสดงออกภายนอกนั่นเอง

#### 2.1 พฤติกรรมและการแสดงออกภายนอกของมนุษย์

พระพุทธศาสนาได้จำแนกอธิบาย ถึงพฤติกรรมของมนุษย์ ที่แสดงออกมาจากธรรมชาติของมนุษย์ ทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและส่วนที่เป็นจิตใจ ว่ามีส่วนประกอบขึ้นมาอย่างไร อะไรคือสิ่งที่มนุษย์ได้รู้สึกรับรู้สิ่งภายนอกที่มากกระทบหรือกระตุ้นจนเกิดความรู้สึกขึ้นภายใน และมีการแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก ซึ่งอธิบายไว้ในหมวดธรรมว่าด้วย ขันธ์ 5 ดังนี้

หลักคำสอนว่าด้วยขันธ์ 5 นี้ เป็นเรื่องที่ว่าด้วยสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวมนุษย์ที่รับรู้หรือมีประสบการณ์ หรือก็คือการกล่าวถึงองค์ประกอบของตัวมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการรวมกันขึ้นขององค์ประกอบ 5 อย่าง ซึ่งทำให้เกิดการรับรู้ในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นผล

<sup>1</sup> ธรรมกถาโนดตปิสูตร, ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค, มก. เล่ม 26 หน้า 548-9.

มาจากการได้รับรู้ใน รูป รส เสียง กลิ่น สัมผัส เป็นต้น การเกิดขึ้นและรับรู้ในประสบการณ์ดังกล่าวย่อมมีผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทั้งที่ดีและไม่ดี

ขั้น 5 ประกอบด้วย<sup>1</sup>

1. รูป
2. เวทนา
3. สัญญา
4. สังขาร
5. วิญญาณ

ที่เรียกว่า “ขั้น” เพราะเป็นสิ่งที่ดำเนินไปได้ ต้องอาศัยองค์ประกอบทั้ง 5 ทำงานร่วมกัน แต่อย่างไรก็ตาม ขั้น เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ยังมีการดำเนินไปและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

**รูป** คือ สิ่งที่เราพบเห็นทั่วไปที่เป็นวัตถุประกอบกันขึ้นเป็นรูปร่าง มีลักษณะต่างๆ แม้แต่ร่างกายของเราก็ถือเป็นรูป โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนประกอบของร่างกาย เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นทวารรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น

**เวทนา** คือ ความรู้สึกหรือการรับรู้ทั้งสิ่งที่เป็นความพอใจ ไม่พอใจ หรือรู้สึกเฉยๆ ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองต่อสิ่งดังกล่าว ทั้งเป็นความสุข ความทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์

**สัญญา** คือ ความจำได้หมายรู้ เกิดจากประสบการณ์ที่ได้กระทำหรือพบเห็น แล้วจะกำหนดจำในสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ดังกล่าว

**สังขาร** คือ สภาพที่ปรุงแต่ง เป็นสภาพที่ปรุงแต่งทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจให้เกิดมีการกระทำขึ้น เช่น ทางกาย ทำให้มีการหายใจเข้าออก ทางวาจา ทำให้มีวิตกวิจารณ์ และทางใจ ทำให้เกิดการจำได้หมายรู้และรับรู้ในอารมณ์ต่างๆ เป็นต้น

**วิญญาณ** คือ การรู้แจ้งอารมณ์ โดยต้องอาศัยนามรูป รูป หมายถึง รูปร่างที่ปรากฏต่างๆ ส่วนนาม หมายถึงความรู้สึก การรับรู้ตอบสนอง เกิดความสนใจและสนใจในรูปที่ปรากฏกระทบความรู้สึกนั้น ถ้าไม่มีนามรูปมากระทบ ก็จะไม่เกิดการรู้แจ้งอารมณ์หรือวิญญาณเกิดขึ้น

จากข้างต้น สามารถสรุปความตอนนี้ได้ว่า ขั้น 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยทั้ง 5 ประการนี้ คือ ที่รับรู้ประสบการณ์และสิ่งที่มากระทบทุกอย่าง โดย “รูป” คือ ส่วนที่เป็นร่างกาย พฤติกรรม และส่วนภายนอกของร่างกายที่เป็นคุณสมบัติต่างๆ ของร่างกายนั้น “เวทนา” คือ ส่วนที่

<sup>1</sup> อรรถกถา महाสติปิฎกานสูตร, อรรถกถาที่มณิกาย สีลขันธวรรค , มก. เล่ม 14 หน้า 353-359.

เป็นการรับรู้อารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทั้งพอใจ ไม่พอใจ และทั้งสุขใจ ไม่สุขใจ หรือเฉยๆ “สัญญา” คือส่วนที่การกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถที่จะกำหนดหรือเป็นตัวแปลความหมาย ให้รู้ว่าสิ่งที่รู้สึกนั้นเป็นเช่นไร “สังขาร” ในที่นี้หมายรวมถึงวาจา และใจด้วย คือส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง จิตให้เกิดเป็นความคิด ตั้งคำถาม โต้แย้ง หรือมีเจตนาใดๆ ขึ้น “วิญญาณ” คือส่วนที่เป็นความรู้แจ้ง ในอารมณ์ที่มากกระทบผ่านมาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่ง “ใจ” ในที่นี้มีคุณสมบัติพิเศษ คือ สามารถรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ทันที โดยไม่ต้องผ่านตัวกลางอื่นๆ ได้โดยตรง ดังนั้น “ใจ” จึงเป็นทั้งเป้าหมาย และจุดสุดท้ายของการรู้แจ้งในอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพราะเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่าความทุกข์และความสุขที่เกิดขึ้นนั้น มาจากการได้รับรู้มาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นั่นเอง

ดังนั้น การจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้มีประสิทธิภาพและได้อย่างสมบูรณ์จะต้องเข้าใจถึงพฤติกรรมภายนอก ทั้งการแสดงออกเพื่อให้เกิดความประทับใจภายนอก เช่น กิริยาท่าทางที่ดี มีการแต่งกายที่เหมาะสม ย่อมจะก่อให้เกิดบุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น เกิดการได้รับรู้ในรูปที่ดี หรือรส ที่ดี หรือเสียงที่ไพเราะ หรือได้กลิ่นหอม ได้รับสัมผัสที่ดี เป็นต้น อันส่งผลให้เกิดความประทับใจต่อบุคคล ที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั่นเอง

## 2.2 การเตรียมกายและกิริยาอาการภายนอก

การเตรียมกาย หมายถึง การเตรียมตัวเรื่องการแต่งกาย บุคลิกภาพ ตลอดจนการเตรียมอาการกิริยาภายนอกให้เรียบร้อย งดงาม เหมาะสมกับการจะไปเป็นกัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่น ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

### ก. เตรียมบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพเป็นความประทับใจอันดับแรกของคนเราเมื่อได้พบเห็น ดังนั้นเราจึงควรมีกิริยาอาการที่สำรวม แต่งกายสุภาพเรียบร้อย มีรอยยิ้มที่เบิกบานแจ่มใส เราควรฝึกฝนการสำรวมอินทรีย์ให้เป็นธรรมชาติ แสดงถึงปรารถนาดีและจริงใจ

ในฐานะกัลยาณมิตรนั้น การแต่งกายที่สุภาพ สะอาด เรียบร้อย เหมาะสมกับเวลาและสถานที่จะเป็นสิ่งที่สร้างศรัทธาให้แก่ผู้พบเห็นได้ และควรมีลักษณะดังนี้ คือ

**1. แต่งกายสุภาพ** ควรพิจารณาเครื่องแต่งกายทั้งสีและแบบ ให้ดูสุภาพเรียบร้อย เหมาะสมกับวงสังคมที่เราเข้าไป เลือผ้าเครื่องนุ่งห่มไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงแต่ให้สุภาพ สะอาด สมวัย เช่น สุภาพสตรีควรใส่เสื้อทับทุกครั้งที่ออกทำหน้าที่ กระโปรงควรจะยาวคลุมเข่า ที่ดีที่สุดคือ ยาวครึ่งหน้าแข้ง

**ไม่ควรสวมใส่เครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องประดับที่ไม่เหมาะสม** ดังต่อไปนี้

- เสื้อ กางเกง กระโปรง ตัวใหญ่เกินไปจนหลวมมาก รัดรูปเกินไป ล้นเกินไป บางเกินไป เสื้อแขนกุด สายเดี่ยว เอวลอย กางเกงยีนส์ยัด



Wannapa  
23/3/46

Wannapa  
23/3/46

- เสื้อผ้าที่ไม่ได้รีด ยับยู่ยี่ ซุดไม่เข้ากัน เสื้อยืดหมดสภาพคอปก้วยย เสื้อกางเกงสีตก
- ถุงเท้าวัยรุ่นมากเกินไป ถุงน่องลายตาข่าย รองเท้าควบอย รองเท้าติดเกือกม้าเวลาเดินดังก๊อบก๊อบๆ รองเท้าบูทหนังแก้วยาวถึงเข่า รองเท้ามีกระดิ่ง
- ถุงเท้าย้วย ถุงน่องขาดเป็นเส้นๆ ถุงน่องสีนวลไหม้ลงมามากกว่ากระโปรง รองเท้าเตะ รองเท้าฟองน้ำ (ไม่ควรยีนแล้วกั้มตัวใส่รองเท้า ถุงเท้า โดยเฉพาะผู้หญิง ให้นั่งลงใส่ แต่ไม่ใช่ นั่งยองๆ เหมือนนั่งส้วม เวลาใส่อาจหาเก้าอี้นั่งใส่ก็ได้)
- เครื่องประดับ เช่น แหวน กำไล สร้อยคอ สร้อยแขน สร้อยขา นาฬิกา เยอะมากเกินไป ใหญ่เกินไป หรือเป็นรูปหัวกะโหลก เป็นหนังดำๆ



Wannapa  
23/3/46



- แว่นตาวัยรุ่นเกินไป โดยเฉพาะไม่ยอมถอดแว่นกันแดด แม้เมื่อเข้าไปในบ้านแล้ว

แว่นตา



Wannapa  
23/3/46

- กระเป๋าทือ กระเป๋าใส่เอกสาร กระเป๋าใส่อุปกรณ์ รวมถึงเอกสาร กระดาษ ดินสอ ปากกา ฯลฯ มีรอยเปื้อน งดงามสมัย มีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์

**2. แต่งกายสะอาด** ควรแต่งให้ดูแล้วสบายตา และไม่มึนกลิ่นรบกวนผู้ที่เราเข้าไปสนทนาด้วย เช่น

- ทรงผม เหมาะกับเพศและวัย ทรงผมสตรีไม่ควรสั้นหรือยาวเกินไป ไม่ควรทำสีผมจนเกินงาม เช่น ย้อมผมให้มีสีเขียว สีแดง สีทอง ไม่ได้หวีผม มีกลิ่นไม่สะอาด ไม่ได้ตัดก๊ีบหรือไม่ได้ทำให้เรียบร้อย

ทรงผม ?



ย้อมสีฉูดฉาด



สั้นเกินไป



ยาวเกินไป



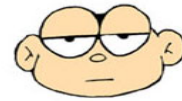
- ใบหน้า ยิ้มน้อยๆ เอิบอิ้ม มีความสุข ไม่ควรหัวเราะมากเกินไป หรือ ยิ้มค้าง ยิ้มตลอดเวลา ไม่ทำให้หน้ามันเกินไป หรือทำหน้านิ่ง คิ้วขมวด หน้ายับยู่ยี่

ใบหน้า ?



อมทุกข์

ใบหน้า ?



ไร้อารมณ์

ใบหน้า ?



หลุดหลุด

ใบหน้า ?



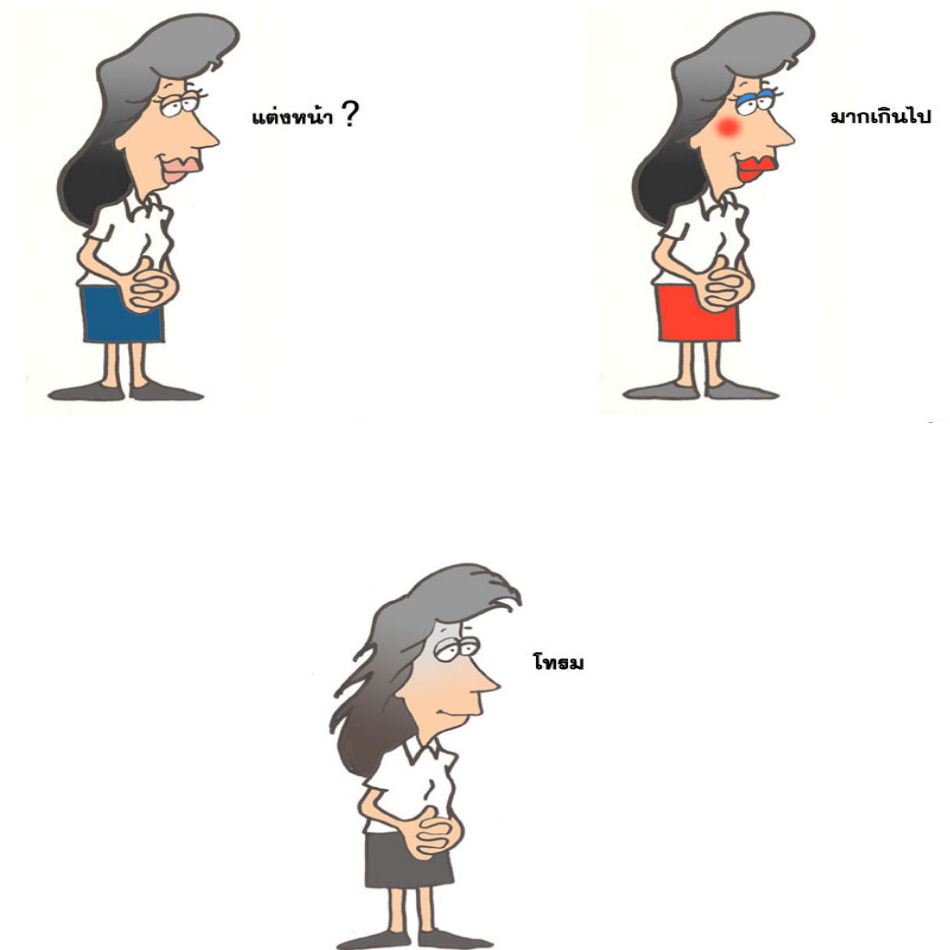
ยิ้มค้าง

ใบหน้า ?



ยิ้มน้อย ๆ

- การแต่งหน้า แต่งให้พองามสมวัย ไม่แต่งมากเกินไป พอกหน้า หรือปล่อยให้ดูโทรมเกินไป ถ้าเป็นชายอย่ามีหนวดเครารุงรัง



- เล็บมือ เล็บเท้า งามตามธรรมชาติแต่สะอาด หรือทาเล็บพองาม ไม่ทาเล็บสีฉูดฉาดมากเกินไป หรือปล่อยให้เล็บยาวไม่ได้ตัดเล็บ เล็บไม่สะอาด

- ระวังไม่ให้มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ทั้งหลาย เช่น กลิ่นปาก กลิ่นตัว สำหรับเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ถูงเท้า รองเท้า กระเป๋า ควรทำความสะอาดให้เรียบร้อย และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรงในมือนั้นๆ เช่น กระเทียม พุริณ เป็นต้น

**3. แต่งกายเหมาะสมกับกาลเทศะ** โดยแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานที่ และวงสังคมที่เข้าไป กล่าวคือ

- ไม่ควรเจาะคิ้ว เจาะจมูก เจาะปาก เจาะหูและใส่ต่างหูหลายช่องเกินไป ไม่ควรทาสีหรือสีกย่นต์ ในส่วนของร่างกายที่เห็นได้ชัด เช่น ใบหน้า แขน ถ้ามีให้ปกปิดให้เรียบร้อย เช่น ใส่เสื้อแขนยาวหรือไปเอาออกในระยะยาว



Wannapa  
23/3/46

- ตา หู จมูก หนวด เครา ตั้งแต่ศีรษะจรดพื้นทำให้ดูดี งามตา เก๋เกี้ยวเกลา และสะอาดตา



Wannapa  
23/3/46

## ข. การยิ้ม

การยิ้ม เป็นภาษากายที่สำคัญที่สุด เป็นการเปิดประตูของหัวใจเพื่อรับความสุข และให้ความสุขแก่ผู้อื่น ถือว่าเป็นการลงทุนเพื่อให้ได้ความสุขและมิตรภาพที่ถูกต้องและง่ายที่สุด

การยิ้มให้ต้องยิ้มด้วยจิตใจที่ชื่นชมคนอื่น และชื่นชมตัวเองได้ด้วย จงคิดว่าเรายิ้มให้กับความดีของคนอื่น จึงควรยิ้มอย่างสดชื่น อารมณ์ดี มีชีวิตชีวา

เวลายิ้มควรยิ้มทั้งตัว อย่ายิ้มเฉพาะปาก กล่าวคือให้ยิ้มด้วยใจ ด้วยแววตา ด้วยการแสดงสีหน้าและท่าทาง ซึ่งจะมีลักษณะเป็นแบบ Open Personality คือ บุคลิกภาพแบบเปิดสัมพันธ์กับผู้อื่นให้มองโลกในแง่ดี และทำให้ผู้ที่เราจะไปหา ได้รับรอยยิ้ม รู้สึกเป็นสุข อบอุ่น ร่าเริง เบิกบาน

การยิ้มและหัวเราะนี้ ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าได้ผ่อนคลาย ป้องกันรอยย่นของใบหน้าได้ คนที่ทำใบหน้าเครียดหรือบึ้งตึงบ่อยๆ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้ารัดเกร็ง เกิดเป็นริ้วรอยย่นบริเวณหน้าได้ง่าย

เวลาเครียดสมองจะถูกกด ทำให้คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผลไม่ค่อยออก แต่ถ้ายิ้มแล้วสมองจะคลายตัว ทำให้คิดอะไรได้ดีและสร้างสรรค์

คนจะยิ้มได้ดีก็ต้องมีสุขภาพกายดีและแข็งแรง นอนหลับพอเพียง กินอาหารถูกส่วน หายใจถูกต้อง มีออกซิเจนไปเลี้ยงสมองพอเพียง

การยิ้ม มีมากมายหลายชนิด เช่น

- |         |             |                                                                             |
|---------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1. ยิ้ม | ชวนทำความดี | เป็นยิ้มที่ยิ้มอย่างจริงใจ เป็นยิ้มที่ชวนทำความดี โดยไม่ต้องการสิ่งใดตอบแทน |
| 2. ยิ้ม | ให้เกียรติ  | เป็นการยิ้มแบบยกย่อง ให้การยอมรับนับถือ                                     |
| 3. ยิ้ม | พินิจใจ     | เป็นรอยยิ้มซึ่งทำให้ผู้รับประทับใจ                                          |
| 4. ยิ้ม | กระชับมิตร  | เป็นรอยยิ้มที่สร้างมิตร                                                     |

ยิ้มทั้งดวงตาและใจ เป็นรอยยิ้มที่ยิ้มทั้งหน้า ด้วยใจที่เปิดบาน

ยิ้มแย้มแจ่มใส ประทับใจตลอดเวลา เป็นรอยยิ้มที่จริงใจ

ยิ้มได้ตลอดทุกอารมณ์ และประทับใจผู้พบเห็นตลอดเวลา



Wannapa  
23/3/46

## แสวงจุดร่วม สงวนจุดต่าง



Wannapa  
23/3/46

### ค. การไหว้

เป็นการแสดงความเคารพ สามารถทำได้หลายวิธี ตามโอกาส ดังนี้

- **การประนมมือ (อัญชลี)** หมายถึง การกระพุ่มมือทั้งสองประนมหว่างอก เป็นการแสดงความเคารพเสมอด้วยดวงใจ จัดเป็นการแสดงความเคารพทั่วไป ใช้ในขณะนั่งฟังพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ฟังเทศน์ รับพรพระ สนทนากับพระภิกษุ

โดยยกมือทั้งสองขึ้นให้ฝ่ามือประกบกัน นิ้วทุกนิ้วแนบชิดสนิทกัน ปลายนิ้วชี้ขึ้นเบื้องบน กระพุ่มมือ ทำเป็นรูปดอกบัวตูม (แต่อย่าให้ป้อมหรือแบนเกินไป) ตั้งกระพุ่มมือนี้ไว้หว่างอกสูงในระดับราวนม ทำมุม 45 องศาบอกตนเอง ปลายนิ้วทุกนิ้วเหยียดตรงคอกทั้งสองแนบชิดชายโครง ไม่เกร็งข้อมือ วางท่าสบายๆ

สำหรับท่านี้ ยังใช้สำหรับการแสดงอาการรับไหว้ จากผู้ที่มีอายุอ่อนกว่า ที่แสดงการไหว้ต่อตัวเราอีกด้วย

- **การไหว้** หมายถึง การยกกระพุ่มมือที่ประนมแล้วนั้นขึ้นจรดหน้าผาก เป็นการแสดงความเคารพที่สูงขึ้นไป คือ เคารพต่อพระสงฆ์ หรือผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นต้น

กระทำโดยการประนมมือขึ้นก่อน แล้วยกกระพุ่มมือนั้นสูงขึ้นเสมอหน้าโดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดไรผม พร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อยพองาม แล้วลดมือลง ทำอย่างนี้เพียงครั้งเดียว เวลายกมือขึ้น และลดมือลงขณะไหว้ อย่าทำให้เร็วนักหรือช้านัก ควรทำด้วยอาการละมุนละไมจึงจะงาม

## ง. การเดิน

ข้อควรปฏิบัติในการเดิน มีดังนี้

- ถ้าเดินตามลำพัง ให้เดินอย่างสุภาพ หลังตรง ช่วงก้าวไม่ยาวหรือสั้นเกินไป ไม่เดินเหลียวหน้าเหลียวหลัง แกว่งแขนพองาม ไม่เดินลากเท้า ลำรวมท่าเดินให้เรียบร้อย

- ถ้าเดินกับผู้ใหญ่ ให้เดินเยื้องไปทางซ้ายข้างหลังท่าน เว้นระยะห่างประมาณ 2-3 ก้าว ไม่เดินเหมือนเดินตามลำพัง ให้อยู่ในลักษณะนอบน้อมสำรวม ถ้าเห็นว่าเดินในระยะใกล้ มือควรประสานกัน

- **การเดินเข้าสู่ที่ชุมนุมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีเก้าอี้นั่ง** ให้ปฏิบัติดังนี้

1. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ
2. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ก็ก้มเล็กน้อย ถ้าผู้นั่งเป็นผู้มีอาวุโสกว่า ก็ก้มตัวมาก ระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น
3. ถ้าไม่มีการกำหนดที่นั่ง ก็นั่งเก้าอี้ที่สมควรแก่ฐานะโดยสุภาพ อย่าลากเก้าอี้ให้ดัง หรือโยกย้ายเก้าอี้ไปจากระดับที่ตั้งไว้
4. ถ้าเป็นการนั่งที่มีการกำหนดที่นั่งไว้ ก็นั่งตามที่ของตน

- **การเดินเข้าสู่ที่ชุมนุมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ต้องนั่งกับพื้น** ให้ปฏิบัติดังนี้

1. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ
2. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ให้ก้มตัว ซึ่งจะก้มมากหรือน้อย ก็แล้วแต่ระยะใกล้ไกล หรือผู้นั่งก่อนนั้น มีอาวุโสมากหรือน้อย ระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น
3. เดินผ่านไปแล้วเดินตามธรรมดา
4. ถ้าระยะใกล้มาก ใช้เดินเข่า

**การเดินเข่า** คือ การใช้เข่าทั้งสองข้างยันลงพื้น โดยย่อข้อพับไปทางด้านหลัง ใช้เข่าก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลัง ดุจใช้เท้าเดิน แต่การก้าวเข้าหรือเดินเข่านั้น ช่วงก้าวจะก้าวเพียงสั้นๆ ไม่ใช้การก้าวยาว เพราะนอกจากจะทำให้เดินเข้าไม่ถนัดแล้ว การพยุงตัวจะไม่เพียงพอ วิธีเดินเข่าปฏิบัติดังนี้

1. นั่งคุกเข่า ตัวตรง มืออยู่ข้างๆ ลำตัว
2. ยกเข่าขวา – ซ้าย ไปข้างหน้าที่ละข้างสลับกัน ปลายเท้าตั้งช่วงก้าวพองาม ไม่กระชั้นเกินไป
3. มือห้อยลงข้างตัว แกว่งได้เล็กน้อยเช่นเดียวกับการเดิน

## จ. การนั่ง

**1. นั่งเก้าอี้**ให้นั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ เท้าชิด เข่าชิด มือวางบนหน้าขา ถ้าเป็นเก้าอี้ที่มีเท้าแขน เมื่อนั่งตามลำพังจะเอาแขนพาดที่เท้าแขนก็ได้ไม่ควรนั่งโดยเอาปลายเท้าหรือขาไขว้กันอย่างไขว่ห้าง ควรนั่งเต็มเก้าอี้ หรือนั่งโดยโยกเก้าอี้ให้โยกหน้าหรือเอนหลัง ถ้าเป็นหญิงต้องระมัดระวังเครื่องแต่งกาย อย่าให้ประเจิดประเจ้อ

**2. นั่งกับพื้น**นิยมนั่งพับเพียบ การนั่งพับเพียบหมายถึงการนั่งตัวตรง พับขาทั้งสองข้างไปทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ตามถนัด ในหมู่ชาวพุทธ ถือว่าเป็นท่านั่งที่สุภาพเรียบร้อยมากที่สุด ควรทำในกรณีที่ต่อนั่งกับพื้นต่อหน้าพระพุทธรูป พระสงฆ์ หรือขณะที่นั่งฟังเทศน์ เป็นต้น

**3. นั่งตามลำพัง**ให้นั่งพับเพียบในลักษณะสุภาพ ยึดตัว ไม่ต้องเก็บปลายเท้า แต่อย่าเหยียดเท้า มือวางไว้บนตักก็ได้ ผู้หญิงจะนั่งเท้าแขนก็ได้ การเท้าแขนอย่าเอาท้องแขนไว้ข้างหน้า ผู้ชายไม่ควรนั่งเท้าแขน นั่งปล่อยแขนได้

**4. นั่งต่อหน้าพระภิกษุสงฆ์ หรือผู้ใหญ่**ให้นั่งพับเพียบเช่นเดียวกับนั่งตามลำพัง แต่น้อมตัวเล็กน้อย ต้องเก็บปลายเท้ามือประสานกัน

### วิธีนั่งพับเพียบแบบชาย

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบลงกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลัง จะพับขาทั้งสองไปทางซ้าย หรือขวาก็ได้ตามถนัด หัวเข่าแยกห่างจากกัน จนกระทั่งฝ่าเท้าข้างหนึ่งจรดกับหัวเข่าอีกข้างหนึ่ง อย่าให้ขาทับฝ่าเท้ามือทั้งสองประสานกันวางไว้ที่หน้าตัก ไม่เท้าแขน กายตั้งตรง เป็นท่านั่งที่สง่ามาก (แต่ถ้านั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ นิยมลดความสง่าลง โดยแยกเข่าห่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และวางขาทับบนฝ่าเท้า)

### วิธีนั่งพับเพียบแบบหญิง

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลัง จะพับขาทั้งสองไปทางขวา หรือซ้ายก็ได้ แต่หัวเข่าทั้งสองแนบชิดกัน ไม่นิยมแยกเข่า ถ้านั่งพับไปทางขวา ก็วางขาขวาทับฝ่าเท้าซ้าย ปลายเท้าขวาพับไปทางด้านหลัง ถ้านั่งพับไปทางซ้าย ก็วางขาซ้ายไว้บนฝ่าเท้าขวา ปลายเท้าซ้ายหันไปทางด้านหลัง นั่งกายตั้งตรง ไม่โอนเอนไปมา ฝ่ามือประสานกันวางไว้บนหน้าตัก ไม่เท้าแขนเป็นอันขาด ยกเว้นคนป่วย กับคนชรา



## วิธีเปลี่ยนท่านั่งพับเพียบ

เมื่อนั่งพับเพียบอยู่ข้างเดียวเป็นเวลานานๆ ถ้าเมื่อยมากต้องการเปลี่ยนอิริยาบถไปพับเพียบอีกข้างหนึ่ง ให้ใช้มือทั้งสองยันที่หัวเข่าทั้งสอง หรือยันที่พื้นข้างหน้า แล้วกระโหยงตัวขึ้นพร้อมกับพลิกเปลี่ยนเท้าพับไปอีกข้างหนึ่ง โดยพลิกเท้าพลัดเปลี่ยนอยู่ด้านหลังไม่นิยมยกเท้ามาพลัดเปลี่ยนกันข้างหน้า เพราะไม่สุภาพ

### กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 2 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางกาย จบโดยสมบูรณ์แล้ว  
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 2 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 2  
แล้วจึงศึกษาบทที่ 3 ต่อไป

# บทที่ 3

## ทักษะการทำหน้าที่ กลยาณมิตรทางวาจา



## เนื้อหาบทที่ 3



### ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางวาจา

- 3.1 หลักการทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยวาจา
- 3.2 ลำดับขั้นตอนและการเตรียมตัวเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 3.3 การพูดดีและพูดเป็นในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

1. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางวาจา ต้องรู้หลักการและวิธีการสื่อสารที่ดี เพื่อสามารถนำสิ่งที่ดี และความปรารถนาดีภายในจิตใจของเราให้ผู้ที่เราไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น รับทราบ เข้าใจและนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดคุณค่ากับชีวิต ซึ่งคำสอนที่มีปรากฏอยู่ในพระพุทธศาสนา ในหัวข้อลักษณะของ นักการทูตที่ดี 8 ประการ ผู้ที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรสามารถนำไปเป็น แนวทาง แบบอย่างในการฝึกฝนตนเอง กระทั่งสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ดีงามให้กับบุคคลทั้งหลายได้
2. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางวาจา โดยทั่วไป ผู้ออกทำหน้าที่ ย่อมจะต้องสื่อสารกับบุคคล และ ย่อมมีการเกี่ยวข้องกับการแสดงออก ทั้งทางกายและวาจาด้วย การแสดงออกทางวาจา หากสามารถกระทำได้ดีงามและเหมาะสม ย่อมจะทำให้มีประสิทธิภาพและเกิดความสำเร็จ ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้โดยง่าย ซึ่งการออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนี้ สามารถจัดลำดับขั้นตอน ที่เป็นแบบแผนเพื่อนำไปฝึกฝน จนสามารถนำไปปฏิบัติได้
3. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางวาจา ผู้ทำหน้าที่จะต้องมีสติรอบคอบและกลั่นกรองคำพูดให้ละเอียดอ่อนก่อนแล้วจึงค่อยพูด ซึ่งในพระพุทธศาสนามีหลักในการพูดดี พูดเป็น ดังที่ พระลัฆมาลัมพุทธเจ้า ทรงแสดงหลักในการพูดไว้ 5 ประการ คือ พูดด้วยจิตเมตตา พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดถ้อยคำที่ไพเราะ พูดถ้อยคำที่เป็นจริง พูดรู้กาลเทศะ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักมารยาทการพูด คำพูดที่ดีงาม เช่น ไม่พูดวาจาที่ทำให้เกิดความแตกร้าง ไม่มุ่งเอาชนะกัน ด้วยการกล่าววาจาอันเกิดจากการแก่งแย่งชิงดีกัน
2. เพื่อให้รู้จักการทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วย ลักษณะของนักการทูตที่ดี มีการพูดที่ถูกต้องกาลเทศะ เช่น พูดถูกเวลา ถูกสถานที่ ถูกบุคคล
3. เพื่อฝึกฝนตนเองให้สามารถถ่ายทอดสิ่งที่ดีงาม ให้กับบุคคลทั้งหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางวาจา

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางวาจาในที่นี้หมายถึง การทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยการใช้คำพูดและคำแนะนำ แม้กระทั่งเป็นคำเตือนแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย โดยตั้งอยู่บนความปรารถนาดีและความจริงใจต่อเพื่อนมนุษย์ นั่นคืออาศัยความเป็นกัลยาณมิตรหรือมิตรที่ดีด้วยการใช้คำพูดที่ดีงาม เพื่อแนะนำบุคคลทั้งหลายให้รู้จักสิ่งที่มีประโยชน์และมีความประเสริฐต่อชีวิต อย่างไรก็ตามในการพูดนั้น เรื่องของมารยาทการพูด พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมเทศนาในเรื่องมารยาทการพูดที่ดีงาม เช่น บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่พูดวาจาที่เป็นเท็จ ไม่พูดวาจาอันทำความแตกร้าง ไม่พูดวาจาส่อเสียด ไม่มุ่งเอาชนะกันด้วยการกล่าววาจาอันเกิดจากความแข่งดีกัน กล่าวแต่วาจาอันมีหลักฐานด้วยปัญญา กล่าวตามกาลอันสมควร<sup>1</sup>

## 3.1 หลักการทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยวาจา

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น ถึงแม้จะไม่ใช่นักพูดที่มีความชำนาญหรือเป็นนักบรรยายที่มีประสบการณ์เชี่ยวชาญ เราจะต้องรู้จักวิธีการพูดและวิธีการสื่อสาร เพื่อนำเอาสิ่งที่ดีและความปรารถนาดีภายในจิตใจของเรา ให้ผู้ที่เราไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น รับทราบและเข้าใจในวัตถุประสงค์ของเรา ซึ่งการจะฝึกฝนตนเองให้สามารถถ่ายทอดสิ่งที่ดีงาม ให้กับบุคคลทั้งหลายได้ทราบและนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดคุณค่ากับชีวิตนั้น เราจะต้องเข้าใจถึงวิธีการพูดที่เหมาะสม ดังที่ได้ศึกษามาแล้วว่า ผู้ที่ไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น มีหน้าที่สำคัญประการหนึ่งคือการพูด คือเป็นบุคคลที่จะเป็นสื่อ นำความปรารถนาดีไปมอบให้กับบุคคลทั้งหลาย ซึ่งลักษณะของนักการทูตที่ดีนั้น มีดังนี้

1. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ด่วนปฏิเสธ
2. เมื่อถึงคราวพูดก็สามารถทำให้ผู้อื่นฟัง
3. รู้จักกำหนดขอบเขตของการพูดให้กะทัดรัด
4. จำเนื้อความทั้งหมดที่จะพูด
5. เข้าใจเนื้อความทั้งหมดโดยละเอียดตามความเป็นจริง
6. ทำให้ผู้อื่นเข้าใจตามได้

<sup>1</sup> สัมปสาทนียสูตร, ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค, มก. เล่ม 15 ข้อ 83 หน้า 196.

7. ฉลาดในการพูดที่เป็นประโยชน์และมีใช้ประโยชน์

8. ไม่พูดชวนให้เกิดการทะเลาะวิวาท

จากลักษณะทั้ง 8 ประการดังกล่าว สามารถนำมาเป็นหลักการ เพื่อจะได้ศึกษาเปรียบเทียบจากเรื่องราวในพระไตรปิฎก ซึ่งกล่าวถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสกับอสุรตนหนึ่ง ซึ่งจะพบว่าพระพุทธรองค์ทรงมีคุณลักษณะในการอธิบายและยกอุปมาอุปไมย นอกจากจะมีความงาม ความไพเราะแล้ว ยังก่อให้เกิดประโยชน์ และไม่มีการหักล้างหรือมีลักษณะกล่าวขัดแย้ง กับผู้ที่พระองค์ร่วมสนทนาแต่อย่างใด ดังตัวอย่างที่พระพุทธรองค์ได้ตรัสกับอสุรชื่อ “ปหาราทะ” ดังปรากฏอยู่ใน “ปหาราทสูตร” ในอรรถกถาอังคุตตรนิกาย<sup>1</sup> ดังนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ควางไม้สะเดา ที่เนพรัยักร์สังสทิติใกล้กรุงเวรัญชา ครั้นนั้น ท้าวปหาราทะจอมอสุร เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ยืนอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสถามท้าวปหาราทะจอมอสุรว่า

“ดูก่อนปหาราทะ พวกอสุรย่อมอภิมายในมหาสมุทรบ้างหรือ”

ท้าวปหาราทะจอมอสุรกราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกอสุรย่อมอภิมายในมหาสมุทร”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“ดูก่อนปหาราทะ ในมหาสมุทรมีธรรมที่น่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมาสักเท่าไรที่พวกอสุรเห็นแล้ว ย่อมอภิมาย”

ท้าวปหาราทะจอมอสุรกราบทูลว่า

“มี 8 ประการ พระเจ้าข้า 8 ประการเป็นไฉน ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ มหาสมุทรลาดลุ่ม ลึกลงไปโดยลำดับ หาได้โกรกชันเหมือนเหวไม่ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่มหาสมุทรลาดลุ่ม ลึกลงไปโดยลำดับ หาได้โกรกชันเหมือนเหวไม่ นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 1 ในมหาสมุทร ที่พวกอสุรเห็นแล้วๆ จึงอภิมายอยู่

อีกประการหนึ่ง มหาสมุทรเต็มเปี่ยมอยู่เสมอ ไม่ล้นฝั่ง ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่มหาสมุทรเต็มเปี่ยมอยู่เสมอ ไม่ล้นฝั่งนี้ เป็นธรรมอันน่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมาประการที่ 2 ในมหาสมุทรที่พวกอสุรเห็นแล้วๆ จึงอภิมายอยู่

<sup>1</sup> ปหาราทสูตร, อังคุตตรนิกาย อรรถกถาอังคุตตรนิกาย, มก. เล่ม 37 ข้อ 109 หน้า 399-406.

อีกประการหนึ่ง มหาสมุทรไม่เคลื่อนด้วยซากศพ เพราะในมหาสมุทร คลื่นย่อมชดเอาซากศพเข้าหาฝั่งให้ขึ้นบกทันที ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่ มหาสมุทรไม่เคลื่อนด้วยซากศพและในมหาสมุทร คลื่นย่อมชดเอาซากศพเข้าหา ฝั่งให้ขึ้นบกทันที นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 3 ในมหาสมุทร ที่พวกอสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิมรณอยู่

อีกประการหนึ่ง แม่น้ำสายใหญ่ๆ บางสาย คือ แม่น้ำคงคา ยมูนา อจิรว ดี สรภู มหิ แม่น้ำเหล่านั้นไหลไปถึงมหาสมุทรแล้วย่อมละนามและโคตรเดิม หมดถึงความนับว่ามหาสมุทรนั่นเอง

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่แม่น้ำสายใหญ่ๆ บางสาย คือ แม่น้ำคงคา ยมูนา อจิรวดี สรภู มหิ แม่น้ำเหล่านั้นไหลไปถึงมหาสมุทรแล้ว ย่อมเปลี่ยนนาม และโคตรเดิมหมด ถึงความนับว่ามหาสมุทรนั่นเอง นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อัน ไม่เคยมีมาประการที่ 4 ในมหาสมุทร ที่พวกอสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิมรณอยู่

อีกประการหนึ่ง แม่น้ำทุกสายในโลก ย่อมไหลไปรวมยังมหาสมุทรและ สายฝนจากอากาศ ตกลงสู่มหาสมุทร มหาสมุทรก็ได้ปรากฏว่าจะพร้อมหรือ เต็มเพราะน้ำนั้นๆ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่แม่น้ำทุกสายในโลกย่อมไหลไป รวมยังมหาสมุทรและสายฝนจากอากาศตกลงสู่มหาสมุทร มหาสมุทรก็ได้ ปรากฏว่าจะพร้อมหรือเต็มเพราะน้ำนั้นๆ นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมี มาประการที่ 5 ในมหาสมุทร ที่พวกอสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิมรณอยู่

อีกประการหนึ่ง มหาสมุทรมิรสเดียว คือ รสเค็ม ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่มหาสมุทรมิรสเดียว คือ รสเค็ม นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมา ประการที่ 6 ในมหาสมุทร ที่พวกอสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิมรณอยู่

อีกประการหนึ่ง มหาสมุทรมีรัตนะมากมายหลายชนิดในมหาสมุทร มี รัตนะเหล่านี้ คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไพฑูรย์สังข์ ศิลา แก้วประพาฬ เงิน ทอง ทับทิม มรกต ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่มหาสมุทรมีรัตนะมากมายหลาย ชนิด ในมหาสมุทรนั้นมีรัตนะ คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ สังข์ ศิลา แก้ว ประพาฬ เงิน ทอง ทับทิม มรกต นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมาประการที่ 7 ในมหาสมุทร ที่พวกอสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิมรณอยู่

อีกประการหนึ่ง มหาสมุทรเป็นที่พำนักอาศัยของพวกสิ่งมีชีวิตใหญ่ๆ และสิ่งมีชีวิตในมหาสมุทรนั้นมีดังนี้ คือ ปลาติมิ ปลาติมิงคลา ปลาติมิริงคลา พวกอสูร นาค คนธรรพ์ แม้ที่มีร่างกายประมาณ 100 โยชน์ 200 โยชน์ 300

โยชน์ 400 โยชน์ 500 โยชน์ ก็มีอยู่ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่มหาสมุทร เป็นที่พำนักอาศัยของสิ่งที่มีชีวิตใหญ่ๆ และสิ่งที่มีชีวิตในมหาสมุทรมันมีดังนี้ คือ ปลาตมิ ปลาตมิงคลา ปลาตมิริมงคลา พวกอสุร นาคคนธรรพ์ แม้ที่มีร่างกาย ประมาณ 100 โยชน์ 200 โยชน์ 300 โยชน์ 400 โยชน์ 500 โยชน์ ก็มีอยู่ นี้ เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 8 ในมหาสมุทรที่พวกอสุรเห็นแล้ว จึงอภิมรยอยู่ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นี้แลธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมา 8 ประการ ในมหาสมุทร ที่พวกอสุรเห็นแล้วๆ จึง อภิมรยอยู่ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่ภิกษุทั้งหลายย่อมอภิมรยในธรรมวินัยนี้บ้างหรือ”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“ดูก่อนปฬาราทะ ภิกษุทั้งหลายย่อมอภิมรยในธรรมวินัยนี้”

ท้าวปฬาราทะจอมอสุรกราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในธรรมวินัยนี้ มีธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมี มาสักเท่าไร ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิมรยอยู่”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“มี 8 ประการ ปฬาราทะ 8 ประการเป็นไฉน ดูก่อนปฬาราทะ มหาสมุทร ลาดลุ่ม ลึกลงไปโดยลำดับ ไม่โกรกชันเหมือนเหว ฉันใด ในธรรมวินัยนี้ก็ฉันนั้น เหมือนกัน มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการกระทำไปตามลำดับ มีการปฏิบัติไป ตามลำดับ มิใช่ว่าจะมีการบรรลุหรือตัดผลโดยตรง ดูก่อนปฬาราทะ ข้อที่ใน ธรรมวินัยนี้มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการกระทำไปตามลำดับมีการปฏิบัติ ไปตามลำดับ มิใช่ว่าจะมีการบรรลุหรือตัดผลโดยตรง นี้เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมาประการที่ 1 ในธรรมวินัยนี้ที่ภิกษุทั้งหลายเห็น แล้วๆ จึงอภิมรย อยู่”

ดูก่อนปฬาราทะ มหาสมุทรเต็มเปี่ยมอยู่เสมอ ไม่ล้นฝั่งฉันใด สวาท ทั้งหลายของเราก็นั้นเหมือนกัน ไม่ล่องลิกขาบทที่เราบัญญัติไว้แม้เพราะเหตุ แห่งชีวิต ดูก่อน ปฬาราทะ ข้อที่สวาททั้งหลายของเราไม่ล่องลิกขาบทที่เรา บัญญัติไว้ แม้เพราะเหตุแห่งชีวิตนี้ เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการ ที่ 2 ในธรรมวินัยนี้ ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิมรยอยู่

ดูก่อนปฬาราทะ มหาสมุทรไม่เคลื่อนด้วยซากศพ เพราะในมหาสมุทร คลื่นย่อมพัดเอาซากศพเข้าหาฝั่งให้ขึ้นบก ฉันใด ดูก่อนปฬาราทะ ฉันนั้นเหมือน



กัน บุคคลผู้ทุศีล มีบาปกรรมมีสมาจารไม่สะอาดน่ารังเกียจ ปกปิดกรรมชั่ว มิใช่สมณะ แต่ปฏิบัติว่าเป็นสมณะ มิใช่ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ แต่ปฏิบัติว่าเป็นพรหมจรรย์ เน่าใน ชุ่มด้วยราคะ เป็นเพียงดังหยากเยื่อ สงฆ์ยอมไม่อยู่ร่วมกับบุคคลนั้น ประชุมกันยกวัตรเธอเสียทันที แม้เขาจะนั่งอยู่ท่ามกลางภิกษุสงฆ์ก็จริง ถึงกระนั้น เขาก็ชื่อว่าห่างไกลจากสงฆ์และสงฆ์ก็ห่างไกลจากเขา

ดูก่อนปหาราทะ ข้อที่บุคคลผู้ทุศีล มีบาปกรรม มีสมาจารไม่สะอาด น่ารังเกียจ ปกปิดกรรมชั่ว มิใช่สมณะ แต่ปฏิบัติว่าเป็นสมณะ มิใช่ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ แต่ปฏิบัติว่าเป็นพรหมจรรย์ เน่าใน ชุ่มด้วยราคะ เป็นเพียงดังหยากเยื่อ สงฆ์ยอมไม่อยู่ร่วมกับบุคคลนั้น ประชุมกันยกวัตรเธอเสียทันที แม้เขาจะนั่งอยู่ในท่ามกลางภิกษุสงฆ์ก็จริง ถึงกระนั้น เขาก็ชื่อว่าห่างไกลจากสงฆ์และสงฆ์ก็ห่างไกลจากเขา นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 3 ในธรรมวินัยนี้ ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิมย้อย

ดูก่อนปหาราทะ แม่น้ำสายใหญ่ๆ บางสาย คือ แม่น้ำคงคา ยมนา อจิรวดี สรภู มหิ แม่น้ำเหล่านั้นไหลไปถึงมหาสมุทรแล้ว ย่อมละนามและโคตรเดิมหมด ถึงความนับว่ามหาสมุทรนั่นเอง ฉนใด ดูก่อนปหาราทะ ฉนนั้นเหมือนกัน วรรณะ 4 เหล่านี้ คือ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร ออกบวชเป็นบรรพชิต ในธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว ย่อมละนามและโคตรเดิมเสีย ถึงความนับว่า ศากยบุตรทั้งนั้น ดูก่อนปหาราทะ ข้อที่วรรณะ 4 เหล่านี้ คือ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร ออกบวชเป็นบรรพชิต ในธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว ย่อมละนามและโคตรเดิมเสีย ถึงความนับว่าเป็นสมณศากยบุตรทั้งนั้น นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 4 ในธรรมวินัยนี้ ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิมย้อย

ดูก่อนปหาราทะ แม่น้ำทุกสายในโลก ย่อมไหลไปรวมยังมหาสมุทร และสายฝนจากอากาศตกลงสู่มหาสมุทร มหาสมุทรก็ได้ปรากฏว่าจะพร้อมหรือเต็มเพราะน้ำนั้นๆ ฉนใด ดูก่อนปหาราทะ ฉนนั้นเหมือนกัน ถึงแม้ภิกษุเป็นอันมากจะปรินิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุ นิพพานธาตุก็ได้ปรากฏว่าจะพร้อมหรือเต็มด้วยภิกษุนั้น ดูก่อนปหาราทะ ข้อที่ถึงแม้ภิกษุเป็นอันมากจะปรินิพพาน ด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุ นิพพานธาตุ ก็ได้ปรากฏว่าจะพร้อมหรือเต็มด้วยภิกษุนั้น นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 5 ในธรรมวินัยนี้ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิมย้อย

ดูก่อนปหาราทะ มหาสมุทรมีรสเดียว คือ รสเค็ม ฉันทใด ดูก่อนปหาราทะ ฉันทนั้นเหมือนกัน ธรรมวินัยนี้มีรสเดียว คือ วิมุติตรส ดูก่อนปหาราทะ ข้อที่ธรรมวินัยมีรสเดียว คือ วิมุติตรส นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 6 ในธรรมวินัยนี้ ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิมยอยู่

ดูก่อนปหาราทะ มหาสมุทรมีรัตนะมากมายหลายชนิด รัตนะในมหาสมุทรมันมีดังนี้ คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ สังข์ คิลา แก้วประพาฬ เงิน ทอง ทับทิม มรกต ฉันทใด ดูก่อนปหาราทะ ฉันทนั้นเหมือนกัน ธรรมวินัยนี้ก็มีรัตนะมากมายหลายชนิด รัตนะในธรรมวินัยนั้นมันมีดังนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ดูก่อนปหาราทะ ข้อที่ธรรมวินัยนี้มีรัตนะมากมายหลายชนิด รัตนะในธรรมวินัยนั้นมันมีดังนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 7 ในธรรมวินัยนี้ ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิมยอยู่

ดูก่อนปหาราทะ มหาสมุทรมีเป็นที่พำนักอาศัยของสิ่งที่มีชีวิตใหญ่ๆ สิ่งที่มีชีวิตในมหาสมุทรมันมีดังนี้ คือ ปลาตมิ ปลาตมิงคลา ปลาตมิรมิงคลา พวกอสุร นาค คนธรรพ์ แม้ที่มีร่างกายประมาณ 100 โยชน์ 200 โยชน์ 300 โยชน์ 400 โยชน์ 500 โยชน์ มีอยู่ฉันทใด ดูก่อนปหาราทะ ฉันทนั้นเหมือนกัน ธรรมวินัยนี้ก็เป็นที่พักอาศัยแห่งสิ่งที่มีชีวิตใหญ่ๆ สิ่งที่มีชีวิตในธรรมวินัยนี้ มีดังนี้ คือ พระโสดาบัน ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล พระสกทาคามี ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งสกทาคามีผล พระอนาคามี ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อกระทำให้แจ้ง ซึ่งอนาคามีผล พระอรหันต์ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอรหันต์ ดูก่อนปหาราทะ ข้อที่ธรรมวินัยนี้เป็นที่พักอาศัยแห่งสิ่งที่มีชีวิตใหญ่ๆ สิ่งที่มีชีวิตในธรรมวินัยนี้มีดังนี้ คือ พระโสดาบัน ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล พระสกทาคามี ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งสกทาคามีผล พระอนาคามี ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งอนาคามีผล พระอรหันต์ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอรหันต์ นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 8 ในธรรมวินัยนี้ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิมยอยู่ ดูก่อนปหาราทะ ในธรรมวินัยนี้ มีธรรมที่น่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมา 8 ประการนี้แล ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิมยอยู่”

เรื่องราวที่ยกมาเป็นตัวอย่างของการสนทนา ซึ่งเป็นการสนทนาระหว่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กับปหาราทะจอมอสูรนี้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธร่องค์ทรงมีกุศโลบาย ในการอธิบายเปรียบเทียบความคิด ความเห็นของอสูรกับธรรมะในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการเทียบเคียงโดยมิได้มีการแสดงความขัดแย้ง ความเห็นกันเลย นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในพระพุทธศาสนา พร้อมด้วยควมมีมิตรภาพ ระหว่างคู่สนทนา ถึงแม้จะยังมีความคิดความเห็นที่ยังไม่เหมือนกัน ขณะเดียวกันแม้พระพุทธร่องค์คำสอน นั้น จะมีความประเสริฐเลิศกว่าคำสอนใด แต่พระพุทธร่องค์ก็มีได้กล่าวข่มให้จอมอสูรเกิดความด้อยค่าลง

จากเรื่องราวดังกล่าวนี้อาจนำมาเปรียบกับหลักการที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้นว่า มีลักษณะของการพูดแบบนักการทูต คือ ฟังความคิดของผู้อื่น ไม่ด่วนขัดแย้ง แม้คราวได้โอกาสอธิบาย ก็อธิบายได้อย่าง น่าฟัง เนื้อหาตรงประเด็นกะทัดรัด ฉลาดในการพูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ และไม่ชวน ให้เกิดการขัดแย้งทะเลาะวิวาท ทั้งนี้ ผู้ที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร สามารถนำเอามาเป็นแบบอย่างได้ เป็นอย่างดี แต่ก็เป็นที่น่าสังเกตว่า การที่พระพุทธร่องค์ทรงอธิบายได้อย่างชัดเจน มีเนื้อหาที่สามารถ เทียบเคียงกับสิ่งที่จอมอสูร ปหาราทะได้ยกนำมากล่าวได้ทุกประเด็น สิ่งนี้แสดงสะท้อนให้เป็นตัวอย่างของ การทำหน้าที่กัลยาณมิตรว่า เราจะต้องมีความรู้และมีข้อมูลในการที่จะสนทนาในเรื่องใดเป็นอย่างดี

### 3.2 ลำดับขั้นตอนและการเตรียมตัวเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรโดยทั่วไปนั้น ผู้ออกทำหน้าที่ย่อมจะต้องสื่อสารกับบุคคลที่จะไปพบ ทั้งด้วยการแสดงออกทางกายและทางวาจา โดยมีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความปรารถนาดีต่อทุกคน ในที่นี้ แม้จะเน้นเรื่องการใช้วาจาในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร แต่กระนั้น ก็ย่อมจะมีความเกี่ยวข้องกับการแสดงออก ด้านอื่นๆ ที่จะต้องผสมผสานกันอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ลำดับขั้นตอนโดยทั่วไปมีดังนี้

1. การกล่าวสวัสดี และพนมมือนอบน้อมไหว้อย่างพองาม
2. การกล่าวทักทายผู้ที่เราไปพบ พร้อมทั้งใช้คำสรรพนามให้เหมาะสมตามวัยของแต่ละท่าน เช่น ลุง ป้า น้า อา
3. การแนะนำตัวเอง เช่น บอกชื่อ และมาจากไหน เป็นต้น
4. บอกจุดประสงค์และเหตุผลที่มาพบ
5. การทำความรู้จัก สร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร ก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีซึ่งกันและกัน
6. สนทนาธรรมหรือนำเรื่องการทำความดีมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนแนะนำวิธีการ ทำบุญ เช่น การทำทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา เป็นต้น
7. สรุปเรื่องหรือเนื้อหาที่คุย ให้จบลงในเวลาที่เหมาะสม ไม่นานเกินไป

8. หากมีของฝาก ให้มอบของฝากที่เหมาะสม เช่น หนังสือธรรม เป็นต้น
9. การอนุโมทนาบุญก่อนกลับ ทั้งนี้ต้องแสดงความยินดีในความดีของเขาด้วย
10. การอวยพรที่ออกจากความปรารถนาดีจากตัวเรา
11. การอำลากลับ ซึ่งจะต้องไม่ลืมว่าเวลาจะกลับควรไหว้ และกล่าวสวัสดิลากลับ

สิ่งที่พึงตระหนักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรประการหนึ่ง ก็คือ การเตรียมข้อมูลและเนื้อหาธรรมะที่จะนำไปถ่ายทอดแนะนำแก่บุคคลทั้งหลาย ดังนั้น ผู้จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้นจะต้องเป็นผู้ขวนขวายในการศึกษาธรรมะ แม้จะไม่เชี่ยวชาญแบบนักปราชญ์ แต่ก็จำเป็นต้องมีความรู้ในเรื่องราวที่เราจะนำไปแนะนำแก่บุคคลทั้งหลายเป็นอย่างดี และเรื่องราวที่มักจะนำเข้าสู่การสนทนาในเบื้องต้นนั้น ผู้ที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร ควรจะมีความรู้ในหัวข้อธรรม ดังต่อไปนี้

1. การทำทาน
2. การรักษาศีล
3. การเจริญภาวนา

นอกจากนี้ สิ่งที่เราควรรู้เพิ่มเติมก็เป็นเรื่องราวและข่าวคราวทั่วไปเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา แต่ก็ถือว่าเป็นเสน่ห์สำหรับผู้ที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร ถ้าหากมีความรอบรู้ในด้านอื่นๆ อีก เพราะจะเป็นประโยชน์ในการนำไปสู่การเปิดการสนทนา ในลักษณะที่พูดภาษาเดียวกันกับคู่สนทนาก่อน แล้วค่อยย้อนกลับมา พูดคุยหรือสนทนาในเรื่องธรรมะที่เราเตรียมไปได้

### 3.3 การพูดดีและพูดเป็นในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรจะต้องเป็นคนพูดดีและพูดเป็น กล่าวคือ คนพูดเป็นนอกจากเตรียมเรื่องมาดีแล้ว จะต้องเป็นผู้ที่คิดให้รอบคอบและมีสติก่อนที่จะพูด และมีการกลั่นกรองคำพูดให้ละเอียดอ่อนเสียก่อนแล้วจึงค่อยพูด เพราะการใช้คำพูดหากสามารถอธิบายได้ยิ่งละเอียดอ่อนลึกซึ้งเท่าไร ก็ยิ่งสามารถทำให้เกิดความประทับใจคนฟังได้ลึก และได้นาน ตรงกันข้ามคำพูดยิ่งหยาบเท่าไร ก็กลับจะทำให้เกิดความระคายทั้งหู ระคายทั้งใจมากขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้หลักในการพูดไว้ถึง 5 ประการด้วยกัน คือ

**1. พูดด้วยจิตเมตตา** กล่าวคือ ทุกครั้งที่เราจะพูดกับใครก็ตาม ให้ถามตัวเองเสียก่อนว่า ที่เราจะพูดต่อไปนี้ มีความปรารถนาดีต่อเขาหรือไม่ ถ้าคิดว่าพูดแล้วจะระคายหู ระคายใจ ทั้งคนฟังคนพูด ก็อย่าพูด และหากมีการโต้ถามด้วยความไม่เข้าใจ เราจะต้องมีจิตเมตตาที่จะอธิบาย โดยไม่คิดว่าเป็นการยั่วเย้าให้เราโกรธ

**2. พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์** กล่าวคือ เรื่องที่เราจะพูดหรือยกมาเป็นเรื่องสนทนานั้นจะเป็นประโยชน์กับคู่สนทนาหรือไม่ ถ้าไม่เป็นประโยชน์ ก็ให้อดใจดั่งที่จะพูดออกมา เพราะหากยังพูดก็อาจจะทำให้กลายเป็นพูดเพื่อเจ้อไป

**3. พูดถ้อยคำที่ไพเราะ** นับตั้งแต่การรู้จักการใช้ภาษาพูดที่ไม่ระคายหู แม้จะพูดคำที่เป็นประโยชน์แต่ถ้าระคายหูแล้ว ก็ไม่มีใครอยากฟัง ไม่อยากทำตาม บางทีอาจจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน ทั้งนี้ควรตระหนักว่าไม่มีใครในโลกชอบให้ใครมาพูดชมชู้ กระซอกโฮกฮาก และคนที่พูดคำหยาบคาย ถึงแม้จะมีประโยชน์แต่ก็ยากที่ใครจะรับได้

**4. พูดถ้อยคำที่เป็นจริง** กล่าวคือ คำพูดที่เรานำมาเล่า แนะนำ จะต้องเป็นคำที่เป็นจริง เพราะถึงแม้คำพูดของเราจะไพเราะ มีประโยชน์ เต็มไปด้วยความปรารถนาดี แต่ถ้าไม่เป็นจริงแล้ว ไม่พูดเสียเลยดีกว่า เช่น มุ่งที่จะทำให้ผู้ฟังเชื่อถือเกินไป จึงพูดในเรื่องที่อาจจะเกินความจริง สิ่งนี้จะทำให้เรากลายเป็นคนโกหก เป็นคนขาดศีล ถึงแม้พูดให้คนอื่นได้ประโยชน์ไป แต่เรากลับเสียประโยชน์ คือผิดศีล และเมื่อพูดไม่จริงจนเคยชินมากเข้า ก็จะกลายเป็นคนหลอๆ ลืมๆ และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

**5. พูดถูกกาลเทศะ** คือ ก่อนพูดต้องดูกาลเทศะให้ดี เพราะคนที่พูดไม่ถูกเวลา ไม่ถูกสถานที่ อาจทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้ กลับจะทำให้เป็นที่เกลียดชังแก่บุคคลทั่วไป เช่น การจะเตือนคน ต้องรู้จักกาลเทศะ เช่น หากเตือนผู้ใหญ่ต่อหน้าธารกำนัล แม้จะพูดไพเราะแค่ไหน ก็ถือว่าพูดผิดที่ แทนที่จะเป็นผลดีกลับกลายเป็นการฉีกหน้า หรือหากจะเตือนคนที่กำลังมีโทษพลุ่งพล่าน มีอาวุธอยู่ในมือ ถือว่ายังไม่ใช่อีกเวลาที่เหมาะสม เพราะอาจจะเป็นภัยแก่ผู้เตือนได้

ดังนั้น หากผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรมีลักษณะอย่างนี้ พร้อมทั้งมีความเพียบพร้อมไปด้วยภูมิปัญญาทางโลก และเต็มเปี่ยมไปด้วยภูมิปัญญาทางธรรม เมื่อจะพูดก็พูดดี ซึ่งคุณสมบัติดังกล่าวนี้ย่อมทำให้ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็นศูนย์รวมแห่งความศรัทธา คือ ทั้งน่ารัก น่าเคารพ และน่าเทิดทูน ย่อมจะมีอันส่งผลต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างดีเยี่ยม แม้เพียงได้ยินก็ทำให้เกิดความประทับใจแก่ทุกคนได้ ดังนั้นผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ อุปมาเหมือนดังดวงอาทิตย์ยามเที่ยงโชติช่วงชัชวาล เป็นใหญ่ในท้องฟ้า ย่อมยังคุณูปการให้เกิดแก่ชาวโลกได้กว้างขวาง

### กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 3 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางวาจา จบโดยสมบูรณ์แล้ว  
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 3 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 3  
แล้วจึงศึกษาบทที่ 4 ต่อไป

# บทที่ 4

## ทักษะการทำหน้าที่ กัลยาณมิตรทางจิตใจ



## เนื้อหาบทที่ 4



### ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางจิตใจ

- 4.1 ความรู้เรื่องหัวใจเพื่อการสร้างให้เกิดกำลังใจ
- 4.2 การเตรียมจิตใจก่อนการไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 4.3 การสร้างกำลังใจเพื่อไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 4.4 กรณีตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

1. มนุษย์ประกอบด้วยกายกับใจใจนับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในตัวมนุษย์ และสามารถนำไปสู่ความสุขความสำเร็จให้แก่มนุษย์ได้ การทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางจิตใจนั้น ผู้ทำหน้าที่จำเป็นจะต้องศึกษาให้รู้จักและเข้าใจในธรรมชาติ องค์ประกอบและการทำงานของจิตใจมนุษย์ อีกทั้งต้องรู้จักกิเลสที่มาทำจิตใจของมนุษย์ให้เศร้าหมอง ตลอดจนถึงรู้วิธีการ ในการกำจัดกิเลสทั้ง 3 ตระกูล ให้หมดสิ้นไปจากจิตใจของมนุษย์
2. การทำหน้าที่ให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ เราต้องเริ่มต้นโดยการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้แก่ตนเองก่อนเป็นอันดับแรก กล่าวคือ การเตรียมใจให้ใสสะอาด และมีกำลังใจแล้วจึงจะสามารถไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ดังนั้นจึงต้องมีการเตรียมใจให้ใส ให้มีกำลังใจก่อนการไปทำหน้าที่ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงวิธี ในการเตรียมใจให้ใส และเตรียมใจให้มีกำลังใจโดยการนั่งสมาธิ แผ่เมตตา อธิษฐานจิต ตลอดจนถึงการได้ตระหนักถึงเป้าหมายชีวิต ซึ่งวิธีการเหล่านี้มีหลักการและรายละเอียดที่ควรต้องฝึกฝน และหมั่นปฏิบัติ
3. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางจิตใจ ให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ อีกแนวทางหนึ่งคือการได้ศึกษาจากตัวอย่างของผู้ที่ได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรมาก่อน โดยตัวอย่างที่ดีจะทำให้เราเกิดข้อคิด ได้เห็นแบบอย่าง และมีแนวทางที่สามารถนำไปฝึกฝน ปฏิบัติหรือพัฒนา แก้ไขปรับปรุง ให้เกิดประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จให้ยิ่งขึ้นไปได้ อีกทั้งยังก่อให้เกิดกำลังใจในการออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้แก่กันและกันด้วย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อก่อให้มีการพัฒนาทางด้านจิตใจให้สูงขึ้นหรือดีขึ้น เพราะถือว่ามีส่วนสำคัญของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับชาวโลก เช่น การไปให้กำลังใจหรือยกระดับจิตใจของชาวโลกให้สูงขึ้น
2. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการเตรียมจิตใจ เพื่อใจของเราจะได้ผ่องใส ก่อนที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร
3. เพื่อสร้างให้มีมโนปณิธานของการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ด้วยใจที่มีความปรารถนาดีต่อบุคคลทั้งหลาย



## บทที่ 4

### ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางจิตใจ

ผู้จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ประสบความสำเร็จได้อย่างดีนั้นจะต้องหมั่นทำใจให้ผ่องใสอยู่เสมอและมีปณิธานที่หนักแน่นมั่นคง มีความรู้และเข้าใจวิธีการทำหน้าที่อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง เพราะหน้าที่สำคัญของการไปเป็นกัลยาณมิตรให้กับชาวโลกนั้นก็คือ การไปให้กำลังใจและยกระดับจิตใจของชาวโลก ให้สูงขึ้น ด้วยศีลธรรม ดังนั้น ทั้งฝ่ายผู้ไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร และฝ่ายผู้จะได้รับการเป็นกัลยาณมิตร ต่างจะต้องก่อให้เกิดมีการพัฒนาทางด้านจิตใจให้สูงขึ้นหรือดีขึ้น โดยฝ่ายแรกจะมีจิตใจสูงขึ้นด้วยความเป็นผู้ให้ ส่วนฝ่ายหลังจะมีจิตใจสูงขึ้นเพราะการได้รับคำแนะนำที่ดีงามและมีประโยชน์

#### 4.1 ความรู้เรื่องของใจเพื่อการสร้างให้เกิดกำลังใจ

ทั้งนี้ต้องเข้าใจในเบื้องต้นเกี่ยวกับ “ใจ” ว่า ความสำเร็จของคนทั้งหลายนั้นเริ่มต้นที่ใจถ้าบุคคลใด รักษาและควบคุมจิตใจของตนเองได้ ก็จะสามารถกุมความสำเร็จได้ทุกอย่าง แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากควบคุมจิตใจตัวเองไม่ได้ บุคคลนั้นก็จะสูญเสียทุกอย่างไปเช่นกัน ซึ่งใจคนเรามีส่วนประกอบและมีกระบวนการทำงานคล้ายกับเครื่องยนต์เครื่องจักร ที่มีการทำงานประสานกันเป็นทอดๆ ของอุปกรณ์ต่างๆ ดังนั้น ถ้าอุปกรณ์ส่วนใดเกิดชำรุด หรือบกพร่อง ก็ส่งผลให้การทำงานไม่สามารถบรรลุผลสมบูรณ์ได้

กล่าวโดยย่อว่าใจคนเราคือ ธาตุกายสิทธิ์ชนิดหนึ่ง อาศัยอยู่ในกาย มีอำนาจรู้ ทำหน้าที่ประสานงานกับประสาททั้ง 5 นั้น คือ

1. บังคับใช้ประสาททั้ง 5 (ประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย)
2. รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับประสาททั้ง 5 ด้วยอาการ 4 อย่าง คือ

**เห็น** ได้แก่ รับภาพ รับเสียง รับกลิ่น รับรส รับโผฏฐัพพะ (สิ่งแตะต้องกาย) รับอารมณ์ที่กระทบผ่านมาทางประสาททั้ง 5 แล้ว เปลี่ยนสิ่งที่มากระทบทั้งหมดเหล่านั้น ให้เป็นภาพ

**จำ** ได้แก่ บันทึกภาพต่างๆ ที่เห็นผ่านมาแล้วนั้นไว้อย่างรวดเร็ว เหมือนภาพที่ถูกบันทึกไว้ในฟิล์มภาพยนตร์ เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลต่อไป

**คิด** ได้แก่ ใคร่ครวญพิจารณาข้อมูลต่างๆ ที่จำได้แล้วนั้น ไปในทำนองว่า ดี ชั่ว ชอบ ชัง หรือเฉยๆ

**รู้** ได้แก่ ตัดสินใจเชื่อหรือรับทราบถึงสภาพสิ่งต่างๆ (ที่มากระทบกับประสาททั้ง 5 ก่อนที่จะ

รับและจำได้) ว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

หากใจของคนเราคิดดี ย่อมเป็นเหตุให้บุคคลนั้นพูดดี ทำดีตามไป แต่ถ้าใจคิดไม่ดี ย่อมเป็นเหตุให้บุคคลนั้นพูดชั่ว ทำชั่วตามไป ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นได้เป็นนิคัณธ์ ย่อมเป็นผู้มีใจผ่องใสเข้มแข็ง มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง แต่สิ่งที่ทำอันตราย คอยรังควานให้ใจลำบาก อ่อนแอ เศร้าหมอง เรียกว่า กิเลส

กิเลสทำให้คนดีกลายเป็นคนชั่ว ทำให้คนใจดีกลายเป็นคนใจดำ ทำให้คนใจงามกลายเป็นคนใจง่าย ทำให้คนอ่อนโยนกลายเป็นคนหยาบกระด้าง ยิ่งกว่านั้นยังทำให้คนบังอาจทำความผิด ทั้งๆ ที่รู้ ทำให้คนไม่อาจทำความดีเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน กิเลสมีอยู่หลายประเภท เช่นเดียวกับโรคต่างๆ ของร่างกายซึ่งมีอยู่มากมาย แต่ที่เป็นตัวการใหญ่ๆ มีอยู่ 3 ตระกูล คือ

- 1) ตระกูลโลภะ
- 2) ตระกูลโทสะ
- 3) ตระกูลโมหะ

กิเลส ทุกตระกูลเมื่อเข้าครอบครองใจของผู้ใดได้แล้ว ย่อมทำให้ใจของผู้นั้นขุ่นมัวลงทันที การทำงานของใจทั้ง 4 ขั้นตอนก็วิปริตคลาดเคลื่อนไป คือ

**เห็น** ไม่ตรงตามความเป็นจริง เหมือนภาพบนจอโทรทัศน์ที่ถูกคลื่นรบกวน

**จำ** ผิดๆ ไขว่ๆ เขวๆ เลื่อนๆ ล่างๆ สลับหน้าสลับหลังไม่ต่อเนื่องกัน

**คิด** ลับสนวนวาย จากถูกกลายเป็นผิด ดีกลายเป็นชั่ว รักกลายเป็นชัง ตามข้อมูลที่จำมาผิดๆ เหล่านั้น

**รู้** ปักใจเชื่อตามความคิดผิดๆ เหล่านั้น กลายเป็นคนใจวิปริต ใจบาป สามารถทำความชั่วได้ โดยไม่รู้จักรู้กลัว ไม่รู้จักอาย

กิเลสทั้ง 3 ตระกูล คือโลภะ โทสะ โมหะ จึงเป็นต้นเหตุให้คนทำชั่วทุกอย่าง เป็นมูลเหตุแห่งบาปทุกชนิด อุปมาได้ว่าโรคที่เกิดในกายสามารถกำจัดรักษาให้หายสิ้นได้ด้วย “ยา” ฉะนั้น กิเลสที่เกิดในใจก็สามารถกำจัดให้หมดสิ้นได้ด้วย “บุญ” ฉะนั้น ดังนั้น เมื่อกิเลสที่คอยคุกคามใจมนุษย์มีอยู่ 3 ตระกูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ จึงจำเป็นต้องตั้งใจปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อสร้างบุญขึ้นในใจให้มีกำลัง เหนือกิเลสให้ครบทั้ง 3 ประการ คือ ทาน ศีล ภาวนา และคอยเสริมสร้างกำลังบุญเหล่านี้ให้เข้มแข็ง ยิ่งขึ้น จนสามารถทำลายล้างกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ใจจึงจะปลอดภัยประสพสันติสุขได้อย่างแท้จริง เพราะฉะนั้น หน้าที่กัลยาณมิตรก็คือ หน้าที่ที่จะไปยกระดับจิตใจชาวโลกให้สูงขึ้น หน้าที่นี้จึงเป็นหน้าที่อันสูงส่ง เพราะเป็นหน้าที่ของผู้ชี้ทางบุญให้กับชาวโลกทั้งหลาย

## 4.2 การเตรียมจิตใจก่อนการไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

เมื่อเตรียมความรู้ อุปกรณ์ และสุขภาพร่างกาย พร้อมทั้งจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรแล้ว ก่อนที่เราจะออกไปทำหน้าที่ให้แก่ผู้อื่น เราต้องทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้แก่ตนเองเสียก่อน คือ การเตรียมใจให้ใสสะอาด บริสุทธิ์ ควรหาเวลานั่งสมาธิทำให้หยุดนิ่งให้ได้อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง ใจของเราจะได้ผ่องใสบริสุทธิ์ และเกิดความปรารถนาดีมีกำลังใจ ที่จะนำสิ่งอันเป็นมงคลไปสู่บุคคลที่เรารู้จักซึ่งเขากำลังรอเราอยู่

เมื่อใจใสดีแล้วจึงแผ่เมตตา แผ่ออกไปอย่างกว้างขวางตั้งแต่ตัวเรา เมื่อแผ่เมตตาแล้ว ต่อจากนั้นให้เราอธิษฐานจิต โดยนึกถึงบุญบารมีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน และบุญบารมีของตัวเอง ขออานุภาพแห่งบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น ส่งผลดลบันดาลให้เราจะมีจิตใจใสสะอาด ผ่องใส รองรับธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้โดยง่าย ให้สามารถทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างดีเยี่ยม ให้ได้พบแต่บุคคลที่เป็นสัมมาทิฐิ และพร้อมจะรับฟังคำแนะนำของเราด้วยสติปัญญาอันเลิศ และขอให้ชีวิตของเราจะเป็นไปเพื่อการสร้างบุญสร้างบารมี เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์

ทั้งนี้ เราจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้บริบูรณ์ ด้วยกำลังใจอันเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อหรือท้อถอย ไม่ให้อุปสรรคเพียงน้อยนิด มาทำลายความปรารถนาดีอันแน่วแน่ในดวงใจของเราได้เลย

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น เราจะต้องพบเจอทั้งคนดี และคนที่ยังไม่เข้าใจ อาจจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรย่อมทราบดีว่า คนเรานั้นมีหลายระดับ ดังที่เปรียบเทียบไว้เหมือนบัว 4 เหล่า และบุคคลที่เราจะไปเป็นกัลยาณมิตรให้ นั้น มีหลายประเภท เราจะต้องใช้ความอดทนและมีการฝึกฝนอบรมจิตใจตนเองมาเป็นอย่างดี ดังเช่น ตัวอย่างพระมหาเถระรูปหนึ่งของวัดพระธรรมกาย ท่านเคยเล่าประสบการณ์ตอนหนึ่งที่ท่านไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรไว้ว่า

“หลังจากที่ได้ผ่านการทำหน้าที่กัลยาณมิตรมานาน อาตมาพบว่า ทำหน้าที่เรามีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา ต่อพระเดชพระคุณหลวงปู่ ต่อบุญและผลของบุญ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก บุคคลที่เราไปพบมีหลายรูปแบบ ส่วนใหญ่ผู้ชายจะมีท่าทีของผู้ที่ใช้ปัญญานำหน้าบ้าง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองบ้าง ซึ่งพอไปทำหน้าที่จริงๆ แล้วจะเจอคำถามมากกว่าจะปลุกศรัทธา แต่ละรายได้ต้องใช้เวลาพอสมควร เพราะเขาจะถามไปถามมา วนไปวนมาไม่รู้จบ เราก็ตอบเท่าที่เรามีภูมิรู้ให้เขาเข้าใจ แต่มีกัลยาณมิตรบางท่านที่ไปทำหน้าที่บอกบุญ ท่านไม่รู้ธรรมะอะไรมากมาย แต่มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา ศรัทธาคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ศรัทธาต่อปฏิบัติของวัดมาก ว่าวัดนี้เป็นวัดที่จะเผยแผ่ธรรมะให้คนได้เข้าถึง แก่นของธรรมะ ให้คนได้เข้าถึงความสุข จากการปฏิบัติธรรมจริงๆ ความศรัทธาที่เกิดจากการสร้างวัดนี้เป็นสิ่งที่คนฟังรับได้ สื่อสารกันได้ ถ่ายทอดความรู้สึกถึงกันได้โดยอัตโนมัติ และเป็นเรื่องแปลกที่พอพูดเพียงไม่กี่คำ คนฟังก็มีศรัทธาทำบุญเลย”

“อีกสาเหตุหนึ่งอาจเนื่องมาจากการที่เราไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น หากเราพูดออกมาจาก ความปรารถนาได้อย่างจริงใจ อยากสร้างบุญใหญ่ และมี ศรัทธาจริงๆ ท่วมเทจริงๆ คนฟังก็รับได้ มีสาธุชนบางท่านเคยพูดให้หลวงพี่ ได้ยินว่า ผมไม่รู้หรอกว่าวัดเป็นอย่างไร อยู่ตรงไหน บุญเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ รู้แต่ ว่าเห็นคุณมีศรัทธา ผมก็เลยมีศรัทธาในตัวคุณ แค่นี้เอง คือเห็นแล้วมีความรู้สึก ว่าสิ่งที่เราทำมันสื่อถึงกันได้ จุดนี้เป็นจุดที่ได้ผลมาก”

“หากเราฝึกกาย คำพูด และจิตใจให้พร้อม ทำที่เราดี จิตใจเราสูงส่ง เพียงพอ เราจะทำหน้าที่นี้ได้เป็นอย่างดี และเมื่อเราฝึกฝนในสิ่งเหล่านี้ได้ หลวงพี่เชื่อมั่นว่าต่อไปเราจะอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ อยู่กับใครก็อยู่ได้ เพราะเราจะมี คุณธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เข้ากับผู้อื่นได้ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา คุณธรรมหลายๆ อย่างในตัวเราจะเจริญงอกงามขึ้นได้จากการทำหน้าที่ของ กัลยาณมิตรนี้เอง”

แต่อย่างไรก็ตาม เราเข้าใจแล้วว่า

“ใจเป็นธาตุสำเร็จ”

“ความสำเร็จอยู่ที่ใจ”

“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

“ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ”

ดังนั้น จากคำกล่าวข้างต้นจะทำให้เราตระหนักได้ว่า จิตใจมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมาก เพราะถ้าใจสู้ ใจมีความอดทน มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ทุกอย่างย่อมเกิดขึ้นได้ เราในฐานะผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรจึงควรฝึกจิตเสมอๆ โดยการนั่งสมาธิเพื่อให้จิตมีพลัง ที่จะไปยกระดับจิตใจเพื่อนร่วมโลกทั้งหลายให้สูงขึ้นได้

### 4.3 การสร้างกำลังใจเพื่อไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น เราจะต้องตระหนักให้ได้อย่างชัดเจนว่า เราเกิดมาทำไม และทำไมเราจึงต้องมาทำหน้าที่กัลยาณมิตร เมื่อเราทราบแล้ว ย่อมจะก่อให้เกิดกำลังใจแก่ตัวเรา ดังเช่น โอวาทตอนหนึ่งของพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ ท่านได้ชี้ให้เห็นถึงชีวิตและเป้าหมายของทุกชีวิต ว่าควรจะเป็นไปอย่างไร และเมื่อจะทำให้ชีวิตมีคุณค่าด้วยการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น จะได้รับอานิสงส์อย่างไรดังนี้<sup>1</sup>

<sup>1</sup>โอวาทพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2547

“เราเกิดมา เป้าหมายก็เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง และเพื่อสร้างบารมี เพราะเราเกิดมาเป็นมนุษย์ในแต่ละภพชาติ ก็ต้องการที่จะแสวงหาทางหลุดทางพ้นจากกิเลสอาสวะ เข้าถึงความสุขอันเป็นอมตะ เป็นอิสระจากการบังคับบัญชาของพญามาร เข้าถึงความสุขล้วนๆ แล้วก็ทำพระนิพพานให้แจ้ง จะแจ่มแจ้งได้ก็ต้องหยุดกับนิ่งจนกระทั่งเข้าถึงกายธรรมนั้นแหละ ถึงจะเข้าถึงพระนิพพานได้ เพราะเราเกิดมาก็เพื่อการนี้ ถ้ายังไม่เจอก็ต้องเกิดใหม่เพื่อแสวงหาสิ่งนี้ ถ้าเจอแล้วก็ไม่ต้องเกิดกันอีกหรือถ้าเจอแล้วแต่ยังไม่ถึงที่สุดถึงเกิดอีกก็เกิดอย่างมีความสุข อยู่อย่างสบายๆ มีชีวิตที่ท่องเที่ยวอยู่ใน 2 ภูมิ คือ ในมนุษย์และเทวโลก”

ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรบางครั้งอาจจะมีความเห็นเหนื่อย ท้อถอย แต่เมื่อได้ทราบถึงความจริงของชีวิตแล้ว ย่อมจะตระหนักว่า เวลาชีวิตนั้นมีคุณค่า เมื่อคำนึงถึงสิ่งนี้ ย่อมจะก่อให้เกิดกำลังใจที่จะใช้เวลาของชีวิตให้มีคุณค่าด้วยการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ดังที่พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิได้ให้โอวาทต่อไปอีกว่า

“เราต้องตายนะลูกนะ อย่าไปชะล่าใจ กายหยาบเราอาศัยอยู่ชั่วคราวเท่านั้น ไม่ช้ามันก็ต้องแตกดับไป กำหนดไม่ได้ด้วยว่า จะไปตอนไหน เวลาไหน บางคนก็จากไปเมื่อปลุมนวัย บางคนก็มัชฌิมวัย บางคนก็ปัจฉิมวัย สถานที่จะตายเราก็เลือกไม่ได้ จะตายในบ้าน นอกบ้าน โรงพยาบาล ในวัด หรือที่ไหนเราก็เลือกไม่ได้เหมือนกัน โรคภัยไข้เจ็บ หรืออาการที่ไป เราก็เลือกไม่ได้ บางคนก็ตายแบบชราภาพ บางคนก็เจ็บป่วยไข้ บางคนก็ประสบอุบัติเหตุเภทภัยต่างๆ ตายไปแล้ว ชีวิตหลังการตายนั้นยาวนานนัก เป็นอยู่ได้ด้วยบุญและบาปที่เราได้กระทำไว้ตอนที่ เป็นมนุษย์เท่านั้นที่จะหล่อเลี้ยงเราไว้ ถ้าตอนมีชีวิตอยู่เราสร้างบุญกุศลเอาไว้บุญก็จะพาเราไปสู่สุคติภพ หล่อเลี้ยงให้เรามีความสุขในสุคติโลกสวรรค์ ถ้าบาปหล่อเลี้ยงก็ต้องไปอบายภูมิ ไปเกิดเป็นสัตว์นรก เป็นอสุรกาย เป็นเปรต เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น ทุกข์ทรมานอยู่ยาวนานนักทีเดียว”

“เพราะฉะนั้น ความตายไม่มีนิमितหมาย เราจึงไม่ควรประมาท ไม่ควรชะล่าใจ ต้องมีความพร้อมเสมอ เราจะพร้อมและไม่กลัวต่อมรณะภัยได้ก็ต่อเมื่อเราได้สั่งสมบุญกุศลเอาไว้ด้วยการให้ทาน รักษาศีล แล้วก็เจริญภาวนาอยู่เป็นนิตย์ คือ ทำสมาธิเสมอทุกวันไม่ให้ขาด แม้แต่วันเดียว ทำมากบ้าง น้อยบ้างเราก็ทำไป”

“เพราะว่าบุญควรจะทำให้มากๆ ทั้งทาน ทั้งศีล ทั้งภาวนา อีกทั้งหน้าที่กัลยาณมิตรต้องทำให้มันครบถ้วนบริบูรณ์ เมื่อเราสั่งสมบุญกันเต็มที่แล้วเราก็จะมีความสุขอยู่ในตัว มันจะมีมหาปีติเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา พร้อมเสมอไม่ว่าจะละสังขารด้วยอาการใด ที่ไหนก็ไม่หวั่นไหวเพราะเรามีบุญเป็นที่พึ่ง ยิ่งเราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวยังมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง พอถึงพระรัตนตรัยในตัวแล้วเราจะเลือกเกิดในภพภูมิไหนก็ได้ ในสุคติภพ ภูมิไหนก็ได้ เหมือนเศรษฐีมหาเศรษฐีที่มีทรัพย์มาก จะไปอยู่ในสถานที่ที่ส่วยงามประณีตสะดวกสบายตรงไหนก็ได้ เราต้องหมั่นสั่งสมบุญ อย่าไปชะล่าใจว่า เราทำบุญมาตั้งเยอะแยะแล้ว ถ้าบุญเราเยอะเราก็ต้องสมปรารถนาในทุกสิ่ง สมหวังตั้งใจ แต่บางครั้งเราก็สมหวัง บางครั้งเราก็ไม่สมหวัง บางครั้งชีวิตก็ราบรื่น บางครั้งมันก็ซลุกซลัก ก็เป็นเรื่อง บ่งชี้ว่าเรายังสั่งสมบุญมาไม่มาก อย่าไปคิดว่า เราทำกันมามากมายแล้ว”

พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ ท่านให้ความสำคัญของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็น อย่างยิ่ง เพราะหน้าที่กัลยาณมิตร คือ การสร้างบารมีสั่งสมคุณงามความดีที่สูงส่ง และทำให้ชีวิตมีคุณค่าต่อชาวโลก

“การที่พวกเราได้ก้าวเข้ามาสู่เส้นทางธรรม เป็นนักสร้างบารมี และตั้งใจจะมาเป็นนักรบแห่งกองทัพธรรมนี้ ถือว่าเป็นความตั้งใจที่ดีที่สุดแล้ว เป็นการตัดสินใจที่ถูกต้อง เพราะสิ่งนี้หรือภารกิจนี้ คืองานที่แท้จริงของเรา เราเกิดมาพร้อมกับภารกิจหน้าที่ที่จะต้องทำกันต่อไป ไม่มีถอยหลังกลับ ฉะนั้นให้รู้สึกเป็นเกียรติ มีปีติและภาคภูมิใจที่ได้รับหน้าที่นี้ เพราะหน้าที่อันยิ่งใหญ่นี้ เราต้องทำกันไปเป็น หมู่คณะจึงจะสำเร็จ トラバດที่เรายังไม่ถึงจุดหมาย คือ ที่สุดแห่งธรรม เราก็จะต้องร่วมมือกันต่อไป สานใจกันให้เป็นหนึ่งหมู่เทชีวิตจิตใจสร้างบารมีกันให้เต็มที่ บารมีของเราก็จะได้เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ บำเพ็ญบารมีให้มากที่สุดเท่าที่เรายังมีเวลาของชีวิตเหลืออยู่ในโลกนี้”

“การดำรงชีวิตอย่างนี้ ถือว่าเป็นชีวิตที่มีคุณค่าสมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนา วิชชาธรรมกาย เพราะคุณค่าของชีวิตอยู่ตรงที่ใครได้หมู่เทสร้างบารมีมากกว่ากัน ได้ปรับปรุงแก้ไขตนเอง ฝึกฝนอบรมตนเอง จนกระทั่งสามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัวได้ แล้วก็ทำหน้าที่เป็นผู้ให้แสงสว่างแก่โลก เป็นผู้นำบุญยอดกัลยาณมิตรนำพาเพื่อนมนุษย์ให้เข้าไปถึงจุดแห่งความสมปรารถนาได้ ให้เขาได้เข้าถึงความสุขอันเกิดจากการได้เข้าถึงพระ



รัตนตรัยภายในตัว ได้รู้จักเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง แล้วก็มีกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไปสู่ เป้าหมายนั้นได้ตลอดรอดฝั่ง โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคใดๆ กระทั่งมีชัยชนะถึงจุดหมายปลายทาง ใครทำตรงนี้ได้ บุคคลนั้นถือว่ามีชีวิตที่ทรงคุณค่า เป็นชีวิตของยอดนักสร้างบารมี ยอดนักรบกองทัพธรรมที่เป็นที่พึ่งทั้งเป็นต้นบุญต้นแบบให้แก่ชาวโลก”

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรจึงเป็นหน้าที่สำคัญอย่างยิ่ง แม้พระพุทธเจ้าเองก็เคยทรงแสดง พุทธพจน์ตรัสสอน ให้สำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคมไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์และความสุขของชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย”

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็นการพัฒนาคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เพราะหากความสุขหมายความว่าเพียงการเป็นอยู่ที่ดีทางกาย มนุษย์เราก็สามารถมีความสุขได้ โดยไม่ต้องเชื่อถือหรือปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาใดๆ แต่เพราะธรรมชาติของมนุษย์นั้นประกอบด้วยกายและใจ ซึ่งปรารถนาการมีชีวิตที่พัฒนา มีความก้าวหน้าและมีความสุขอย่างบริบูรณ์ในการดำเนินชีวิต ดังนั้น เป็นธรรมดาที่มนุษย์จึงต้องมีการพัฒนาทั้งกายและใจ ในกรณีนี้ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการให้คำแนะนำและให้แนวทางที่ดีในการพัฒนาจิตและวิญญาณเคียงคู่ไปกับการพัฒนาทางร่างกาย โดยการชี้ให้เห็นหลักคำสอนทางพระพุทธ-ศาสนาที่สอนให้คนเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แนะนำหลักในการดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง

#### 4.4 กรณีตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

##### เรื่องเล่าจากคุณเล็ก แปดริ้ว

“ดิฉันทำงานเป็นพนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง และในระหว่างปี 2540 ถึง 2541 ที่ผ่านมานั้น ก็จะมีข่าวเกี่ยวกับวัดพระธรรมกายตามสื่อต่างๆ ทำให้เป็นหัวข้อวิพากษ์วิจารณ์ของเพื่อนๆ ที่ทำงานอยู่ด้วยกัน โดยเฉพาะเวลาหัวหน้าแผนกไม่อยู่ในห้องทำงาน แต่ว่าดิฉันก็ได้แต่รับฟังพร้อมทั้งเก็บข้อมูลที่เพื่อนๆ พูดกันมาเรื่อยๆ และก็ไม่ได้ไปตอบโต้อะไรด้วย เพราะว่า ปกติดิฉันเป็นคนไม่ชอบคุยกับใครหรือชอบนินทาใครๆ และโดยส่วนตัวก็เป็นคนชอบเดินทาง แสวงหา

ที่ ปฏิบัติธรรมตามสถานที่ต่างๆ ซึ่งเพื่อนๆ ในที่ทำงานก็รู้จักดี

เรื่องที่เพื่อนๆ เอามาพูดกัน ยกตัวอย่าง เช่น วัดนี้รวยแล้ว จ้างคน จ้างพระภิกษุมารวด หลวงพ่อเจ้าอาวาสก็หล่อมาก ผีวพรรณก้งาม เพราะว่าท่านอาบน้ำแร่แช่น้ำนมมา หรือจะฉันทอาหารก็ต้องสั่งจากภัตตาคารหรูๆ หรือบางคนก็บอกว่า พระในวัดนี้ จะต้องมีการศึกษาสูง ต้องผิวพรรณวรรณะดี ถึงจะมาเป็นพระ เพราะว่าท่านจะใช้ความงาม ใช้สติปัญญาที่เรียนมา เข้าทำนองว่ามา เกลี้ยกล่อมหลอกลวง มาชักชวนให้ประชาชนทำบุญ หรือหลงเคลิ้มจนตามท่านมาที่วัด

ในที่ทำงานก็มีเพื่อนที่สนิทอีกคนหนึ่ง ที่ชอบการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน แต่ว่าไปวัดพระธรรมกาย เคยมาชวนเหมือนกัน ก็มาบอกว่า วัดดีอย่างนั้นดี อย่างนี้สารพัด พอได้ฟังก็หัวเราะใส่เขาแบบไม่เกรงใจ พร้อมทั้งบอกเพื่อนคนนั้นไปว่า “เธอจะไปไหนก็ไปเถอะ หัวดีแต่ดินขาดก็ไม่ไปหรอกวัดนี้” แล้วก็ถามเชิงดูถูกไปว่า “วัดนี้ให้ค่าจ้างเธอไปวัดเท่าไรล่ะ” ซึ่งคำถามนี้ทำให้เขาโกรธมาก จนเขาพูดสวนกลับมามีว่า “เสียดายนะ ที่มึงเป็นผู้หญิง ถ้าเป็นผู้ชายซะหน่อย กูต่อยปากมึงแน่” แล้วก็เดินจากไป

หลังจากนั้น ดิฉันก็ยังเดินทางไปปฏิบัติธรรมที่ต่างๆ เช่นเดิม”

### **พบกัลยาณมิตร**

หมู่บ้านที่ดิฉันอยู่นั้น มีผู้ใหญ่บ้านท่านหนึ่ง ยังอยู่วัยหนุ่ม เป็นคนดี มีน้ำใจงาม เป็นคนใจบุญ ชอบช่วยเหลือลูกบ้านทุกครอบครัว เช่น กลางดึก คี นหนึ่ง มีคนในหมู่บ้านไม่สบาย แล้วรถในหมู่บ้านก็หายาก เพราะว่าไม่ค่อยจะมีใครใช้กัน แต่พอพาคนป่วยไปหาผู้ใหญ่บ้าน ท่านก็ให้ช่วยเหลือรีบขับรถพาไปหาหมอทันทีเลย โดยที่ไม่ถามเลยว่าค่าจ้างหรือค่ารถให้เขาหรือไม่ ก็รู้สึกประทับใจผู้ใหญ่บ้านคนนี้มาก

มีอยู่วันหนึ่งซึ่งเป็นวันอาทิตย์ ในเวลาเช้า เห็นผู้ใหญ่บ้านเดินมาเรียก ดิฉันที่ประตูรั้วบ้านว่า บอกว่าจะชวนไปเที่ยว แต่ดิฉันก็ไม่ได้คุยอะไรด้วย เพราะว่ากำลัง ซักผ้าอยู่ พอซักผ้าเสร็จ น้องสาวรีบเข้ามาหา พร้อมกับพูดเสียงดังใส่ดิฉันว่า “รู้ไหม เขาจะชวนไปไหน” ข้าพเจ้าก็ตอบเสียงดังกลับไ้ว่า “รู้ เขาจะพาไปวัดพระธรรมกาย” แล้วน้องก็บอกอีกว่า “ระวังนะ ไปที่นี่หลงทุกคน หมดตัว และถ้าจะไปต้องเอาน้ำติดตัวไปกินด้วยนะ เพราะมีคนเขาว่า กินน้ำที่วัดแล้วจะหลง”



## เดินทางมาวัดพระธรรมกายครั้งแรก

เมื่อเดินทางมาวัดก็เอาขวดใส่น้ำมาจากบ้านแล้วพกติดตัวตลอด และไม่ดื่มน้ำของวัด แม้จะมีคนมาชวนก็ตาม แม้แต่ข้าวที่วัดจัดให้ก็ไม่กิน เพราะยังไม่ไวใจใครแต่ก็อดทิ้งกับศาลาที่กว้างขวางใหญ่โต เพราะตลอดชีวิตไม่เคยเห็นที่ไหนมาก่อน และก็คิดอีกว่า คนที่มานั่งเต็มศาลานี้คงถูกจ้างมาแน่นอน

พอถึงช่วงนั่งสมาธิ ก็หลับตาไปได้สักครู่ ก็รู้สึกสงสัยต่างๆ ที่หลับตาอยู่ว่า คนไปไหนกันหมดแล้ว ทั้งเราไว้แล้วแน่เลย เพราะว่าเจ็บบมาก ก็เลยหรีตาดู ทั้งซ้ายขวา ก็เห็นคนนั่งสมาธิอยู่ ก็สงสัยว่า ทำไมเขาไม่พูดกัน เพราะว่าคุ้นเคยเวลาที่ไปเคยทำบุญ ไปปฏิบัติธรรมที่ต่างๆ คนจะชอบคุยกัน แม้แต่เวลาพระเทศน์ก็จะคุยแข่งกับพระด้วย ก็ทำให้อดทิ้งไม่ได้ว่า วัดนี้ฝึกคนให้เจ็บบได้ขนาดนี้ เขียวหรือ แต่ก็ไม่กล้าดื่ม้ำของวัดเช่นกัน เพราะว่ากลัวหลงวัด

พอช่วงพักเที่ยง ก็เดินไปท้ายสภารธรรมกายสากล ก็ไปยืนมองไปรอบๆ ทำให้อดทิ้งอีกไม่ได้ว่า ทำไมที่นี่สะอาดจังเลย แล้วก็ไม่เห็นมีคนทำความสะอาดด้วย แล้วพอดีเหลือบไปเห็นหลอดดูดน้ำหล่นที่พื้น ก็ก้มไปเก็บขึ้นมา จังหวะนั้นมีผู้หญิงหน้าตา รูปร่างดี สวมชุดอุบาสิกาเดินผ่านมา พอเห็นชุดที่เขาสวมนั้นก็รู้สึกชอบมาก เพราะว่าดูแล้วสวย สะอาด เหมือนเป็นชุดนางฟ้าทีเดียว แล้วอุบาสิกาคนนั้นก็เดินมาหาแล้วบอกว่า “ขอกราบอนุโมทนาบุญด้วยนะคะ” พร้อมส่งสายตามาที่ดิฉัน แล้วดิฉันก็ส่งสายตาดตอบ ซึ่งเขาก็คงจะรู้ว่า ดิฉันกำลังเยาะเย้ยเขา เพราะตอนนั้นคิดในใจว่า หน้าตาของบุญวัดนี้ยาวอย่างกับหลอดดูดน้ำหรือไม่ จินตนาการว่าอุบาสิกาคนนั้นจับความรู้สึกเราได้ จึงพูดแบบยี้มๆ กับดิฉันว่าที่ดิฉันช่วยทำสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ให้สะอาดก็จะได้รับบุญตรงนี้ เขากล่าวอนุโมทนาบุญ ก็จะได้มีส่วนในบุญนั้นด้วย พอได้ฟังอย่างนั้นก็รู้สึกประทับใจ ยืนยี้มมองตามหลังอุบาสิกาคนนั้นที่เดินห่างออกไป คิดในใจอีกว่าขนาดลูกศิษย์ยังขนาดนี้ แล้วครูบาอาจารย์ของเขาจะขนาดไหน

## ประทับใจในการสอนธรรมะของวัดพระธรรมกาย

หลังจากนั้นดิฉันก็เริ่มติดวัดแล้วก็เดินทางมาร่วมงานทุกอาทิตย์ต่อเนื่องกันมา ก็ทำให้เข้าใจว่า ชาวที่ได้ฟังมาจากนอกวัดอีกอย่างหนึ่ง แต่มาที่วัดก็เห็นเป็นอีกแบบหนึ่ง เช่น มีคนมาบอกว่า หลวงพ่ออภัยยกทรัพย์ แล้วพระที่นี้หลอกลวง แต่จริงๆ ท่านไม่ได้หลอกลวง ท่านก็ได้ทำหน้าที่ คุณถวายเท่านั้นเท่านั้น

แต่ว่าท่านกลับบอกว่า คุณทำบุญอย่างนี้แล้ว จะได้บุญตามมาอย่างไร แล้วเราก็ใช้ปัญญาตรองตามคำที่ท่านบอกมา ซึ่งปัญญานี้ก็มาจากการนั่งสมาธิตามที่วัดนี้สอนมา แล้วก็มีความสุขด้วย

ธรรมะที่พระเดชพระคุณหลวงพ่от่านนำมาสอนก็ดีมาก ซึ่งดิฉันไม่เคยได้ยินที่ไหนมาก่อน เช่น เรื่องศีล 5 บางวัดที่เคยไปทำบุญ เคยถามว่าทำไมไม่เทศนาเรื่องการรักษาศีล 5 บ้าง พระท่านก็ตอบว่า ถ้าอาตมาเทศน์ให้เขาทราบว่าการทำผิดศีลข้อไหน จะได้ผลของบาปอย่างไร ก็เกรงว่าจะไม่มีใครมาทำบุญที่วัด แต่ว่าที่วัดพระธรรมกาย พระเดชพระคุณหลวงพ่от่านให้เห็นอย่างชัดเจนเลยว่า คุณทำผิดศีลข้อนี้ แล้วคุณจะได้รับผลอย่างไรในอนาคต จะตกนรกขุมไหน ทะลุปรุโปร่งหมด แต่ถ้าเราอยากมีชีวิตดีขึ้น สบายขึ้น และมีความสุขมากขึ้น ท่านก็จะสอนให้เราตั้งเป้าหมายชีวิต ให้เรากำหนดรูปแบบชีวิตของเราเองด้วยการทำทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา ซึ่งดิฉันรู้สึกประทับใจและศรัทธาว่า และพยายามที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่от่านเสมอมา

### **เริ่มทำหน้าที่กัลยาณมิตรอยากให้คนรอบข้างมีความสุขเหมือนตน**

หลังจากที่แน่ใจว่าดิฉันชอบในคำสอนของวัดนี้ และได้หลงเพราะดื่มน้ำอย่างที่คุณเขาพูดกันมา ดิฉันจึงมาวัดอยู่เสมอๆ มีความรู้สึกที่วัดนี้เหมือนนิมิตของดิฉัน เพราะเดินอยู่ในวัดนี้ เจอแต่คนที่มียิ้ม แม้จะไม่เคยรู้จักกัน เขาก็ยกมือไหว้เรา ทักทายเรา ยิ้มให้เรา ทำให้ดิฉันมีความสุขมากๆ แล้วจากจุดตรงนี้ ทำให้ดิฉันเริ่มคิดถึงอีกหลายๆ คน ที่หน้าตาหม่นหมอง อยากให้เขายิ้มเป็น อยากให้เขามีความสุขใจ เหมือนเวลาที่ดิฉันมีความสุขอยู่ที่นี้ ก็เลยเริ่มไปชวนคนมาที่วัดพระธรรมกาย

พอดิฉันสนทนากับใครก็ตาม แค่อ่ยคำว่า วัดพระธรรมกาย พวกเขาจะไม่สนทนากับดิฉัน บางคนเห็นหน้าดิฉันแล้วหลบเลย ดิฉันก็เลยเปลี่ยนจากสนทนาจากเรื่องวัดมาเป็นเรื่องตัวเอง เล่าเรื่องตัวเองให้เขาฟัง เพื่อเป็นอุทาหรณ์ให้เขาไว้คิด เล่าเรื่องความสุขที่ดิฉันได้รับจากวัด และเวลาพูดถึงความสุข ก็จะทำให้ดิฉันมีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ดวงตาที่เป็นประกายออกมา ทำให้คนที่รับฟังก็พลอยยิ้มไปด้วย และดิฉันได้รับคำสอนอะไรจากวัด จะนำคำสอนจากวัดไปใช้ในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น พระเดชพระคุณหลวงพ่от่านทักตักชีว่ ท่านเทศน์เรื่องทานอาหารแล้วมีก๋วยเตี๋ยวไม่ล้างจาน ปล่อยให้ทิ้งไว้ให้มดขึ้น พอจะไป

เอาไปล้าง ต้องค่อยๆ เอาสองนิ้วคืบจายโยนใส่กะละมังล้างน้ำ มดก็เลยแหงนหน้ามองเรา แล้วเกิดอาฆาต ใจมดก็เศร้าหมองก็ตายไปตกนรกต่อ แล้วยังผูกพยาบาทกับเราด้วย และทำให้เราทำกรรมเพิ่มอีก ซึ่งเราไม่มีวันฆ่ามดให้หมดไปจากโลกได้ เพราะว่ามีบางคนทำกรรมหนัก ตายแล้วต้องมาเกิดเป็นสัตว์เล็กๆ อย่างนี้ ซึ่งมันเป็นการแก้ปัญหาก็ปลายเหตุ ท่านก็บอกว่า ต้องแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยให้ถุงพลาสติกมา ใส่กระป๋อง แล้วเอาเศษอาหารทิ้งลงไป พอเต็มก็มัดปากถุงให้ดีแล้วเอาไปทิ้ง ทำให้ไม่มีมดมารบกวน หรือเมื่อก่อนดิฉันก็เคยโดนกับดักหนูที่วางไว้หนึบหัวแม่มือ เจนต้องช่วยกันงัดออก แต่ว่าตอนนี้ไม่มีแล้ว เราก็ช่วยกันทำบ้านให้สะอาด

### **ชวนพี่ชาย ยอดนักดื่มไปปฏิบัติธรรม**

พี่ชายดิฉันมีครอบครัวแล้ว ช่วงหลังนี้มีปัญหาในครอบครัว ก็จะดื่มเหล้ามากถึงขนาดตื่นนอนมาตีสี่ สิ่งแรกที่ต้องทำคือ คว้าขวดเหล้ามาดื่มก่อนเลย เวลาคุยกันนี้ได้กลืนเหล้าตลอด ดิฉันก็คิดว่าวิธีจะชวนพี่ชายไปปฏิบัติธรรมให้ได้ ก็ลองไปชวน พี่ชายก็อ้างว่าอดเหล้าไม่ได้ กลัวท้องเสีย และต้องรักษาศีล 8 ด้วย ดิฉันก็บอกพี่ว่าให้ลองอดเหล้าสัก 2-3 วันก่อนไปปฏิบัติธรรม และปกติพี่ชายก็ไม่ได้ทานอาหารมื้อเย็นอยู่แล้ว เห็นดื่มแต่เหล้าทุกวัน แล้วก็ให้พี่ชายชวนเพื่อนที่ดื่มด้วยกันไปเป็นเพื่อนด้วย และได้ขอร้องผู้ใหญ่บ้านและคุณไพลิน ช่วยเป็นพี่เลี้ยงให้ในคราวนั้นด้วย

วันแรกที่พี่ชายกลับมาจากการปฏิบัติธรรม ก็มากอดดิฉันแล้วก็ร้องให้ ดิฉันก็ร้องตามด้วย เขาบอกว่า “พี่เกิดใหม่แล้ว” เพราะเขาบอกว่า ที่ไปปฏิบัติธรรมเป็นเหมือนที่ที่เขาคุ้นเคย แล้วคนที่นี่แม้ไม่รู้จักกันก็เหมือนเป็นพี่เป็นน้องกันและทำให้เขารู้ตัวชั่ว เข้าใจชีวิต ก็เลยประกาศหักดิบไม่ดื่มเหล้าอีกเลย เพราะพระอาจารย์ที่นั่นเทศน์ให้ข้อมูลเต็มที่หลังจากนั้นเวลาดิฉันไปสวดมนต์ที่ไหน พี่ชายเขาก็จะตามไปสวดด้วย

### **เป็นกัลยาณมิตรให้ครอบครัวพี่เขย**

พี่เขยของดิฉัน ถ้าไม่ดื่มเหล้าก็จะเป็นคนดี ขยัน เอาใจใส่ดูแลบ้าน นิสัยโอบอ้อมอารีมาก แต่พอดื่มเหล้าเข้าปากนี่ เปลี่ยนนิสัยเลย จะเกเร หาเรื่องคน

อื่นไม่ได้ก็จะหาเรื่องกับพี่น้อง โดยเฉพาะภรรยาของเขา ทั้งด่าและตบตีภรรยาเป็นประจำ

วันหนึ่งที่ดิฉันรู้สึกสะเทือนใจมากที่เห็นพี่เขยกับพี่สาวทะเลาะกันรุนแรงมาก และมีการทำลายข้าวของในบ้านด้วย วันนั้นฝนก็ตกหนัก พายุก็แรง ได้ยินเสียงหลานมาเรียก ดิฉันก็คิดว่าโตะวิ่งลงจากบ้านไปบ้านพี่เขย พอไปถึงก็เอาโตะฟาดพี่เขยก่อนเลย แต่พี่เขยก็เอามือกันไว้และก็บอกว่า มึงมาตีกูทำไม พี่เขยถูกพี่สาวเอามัดแทงตรงโหน่งปากร้า แล้วหลบไปอยู่ห้อง

หลังจากวันนั้นไม่นาน พี่สาวตีแม่เหล้าแล้วก็กินยาฆ่าแมลงฆ่าตัวตายต่อหน้า โดยที่พี่เขยก็ไม่ได้ห้าม แต่ลูกชายของพี่สาวกระโดดปัดขวดออกก็ไม่ทัน แล้วนำแม่ของเขามาล้างท้องที่โรงพยาบาล แต่ก็อยู่ได้แค่ 2 คืน พี่สาวก็เสียชีวิต

บรรยากาศในงานศพค่อนข้างเคร่งเครียด เพราะลูกและเพื่อนบ้านต่างลงความเห็นพ้องกันว่าพ่อผิด ทำให้แม่ตาย ดิฉันจึงเรียกหลานๆ มาคุยปลอบใจ ก็บอกเขาไปว่า แม่ตีแม่เหล้าไป ก็เลยกล้าทำอย่างนี้ ถ้าไม่ตีแม่เหล้าคงไม่ทำเช่นนี้ และสอนเขาไปว่า หนูก็อย่าตีแม่เหล้า และก็ไปคุยกับพี่เขยด้วย แต่พี่เขยก็ไม่สะทกสะท้านอะไร ก็กลับไปตีแม่เหล้าและทำตัวเจ้าชู้ต่อไปอีก

อยู่มาวันหนึ่ง ดิฉันก็ชวนพี่เขยไปเที่ยวเชียงใหม่ไปปฏิบัติธรรม โดยบอกว่าไปแล้วสามารถพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ แต่พี่เขยก็อ้างไป แม้เขาจะต่อต้านวัดพระธรรมกาย แต่เขาก็ถามจะไปเมื่อไหร่ ดิฉันก็บอกว่าวันอาทิตย์หน้า เขาก็รีบไป แต่ว่าพอถึงวันอาทิตย์ พี่เขยก็ได้ไปปฏิบัติธรรม ทำให้ดิฉันดีใจมาก ไม่คิดว่าเขาจะไปได้

### **พี่เขยหักดิบเลิกเหล้า**

หลังจากที่พี่เขยได้ไปปฏิบัติธรรม ที่นั่นก็จะมีการประชุมกลุ่มกัน เขาก็ร้องไห้ใหญ่เลย และบอกในกลุ่มว่าจะหยุดตีแม่เหล้า ก็มีคนถามเขาว่า คิดอย่างไรถึงจะหยุดเหล้า เขาบอกว่าพอได้นั่งสมาธิแล้ว ก็คิดทบทวนดูว่า เขาปกครองลูกไม่ได้ เพราะว่าเขาเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีด้วย ตีแม่เหล้าด้วย ก็จะตัดสินใจเลิก ดิฉันรู้สึกดีใจมากที่สามารถชวนพี่เขยมา แล้วเขาก็ตัดสินใจเลิกเหล้าได้อย่างเด็ดขาด

พอกลับมาถึงบ้าน ตื่นเช้ามา พี่เขยก็มาใส่บาตรด้วยกัน ซึ่งแต่ก่อนไม่เคยตื่นมาใส่บาตรเลยเพราะว่า เมื่อดังแต่เช้าเลย ก็ทำให้บรรดาญาติๆ และ

ครอบครัวของพี่เขยดีขึ้นมาก เพราะก่อนหน้านี้ พี่เขยทะเลาะกับคนอื่นๆ ตลอดเวลา ขนาดว่าจะไม่นับญาติกันแล้วระหว่างพี่น้อง หลานก็มาขอบคุณดิฉันที่ทำให้พ่อเขาเปลี่ยนไปในทางที่ดีได้ และก็แนะนำให้หลานไปบอกพ่อให้เอาจานดาวธรรมมาติด เพื่อจะให้พ่อได้เห็นหลวงพ่อ ได้ฟังเทศน์ ซึ่งจะทำให้พ่ออยู่ในบุญ ห่างจากเพื่อนชั่วเหล่าที่คุ้นเคยได้”

จากเรื่องที่น่ามาเป็นกรณีศึกษาอาจกล่าวได้ว่า ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น มีหน้าที่สำคัญที่ส่งผลให้คนรู้จักการพัฒนาตนเอง เพื่อให้เป็นคนดีของสังคม แม้จะประสบปัญหาหรือความทุกข์ ก็สามารถเผชิญหน้ากับความทุกข์ได้อย่างมีสติ ให้พิจารณาสิ่งต่างๆ โดยใช้เหตุผล ด้วยสติปัญญา และมีความหวังกับชีวิตว่าจะต้องดีขึ้นถ้าหากกระทำความดี มีศรัทธามั่นคงในการทำบุญและให้ทาน ตลอดจนการรักษาศีล และการเจริญภาวนา เพื่อสั่งสมบุญบารมีไว้ในกายภาคหน้า และยังนำไปสู่การมีจิตใจโอบอ้อมอารี ให้อภัยเพื่อนมนุษย์ ไม่ผูกพยาบาท เชื้อพอง เคารพนับถือบุคคลตามลำดับอาวุโส และยึดมั่นในความกตัญญูต่อผู้มีอุปการคุณ มีความสงบเสงี่ยม นอบน้อม สำนวณ เกรงใจผู้อื่น และมีความระมัดระวัง รอบคอบ ฯลฯ และในที่สุด นอกจากจะสามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองแล้ว ยังสามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับคนอื่นต่อไปอีกได้

#### กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 4 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางจิตใจ จบโดยสมบูรณ์แล้ว  
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 4 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 4  
แล้วจึงศึกษาบทที่ 5 ต่อไป

# บทที่ 5

## การทำหน้าที่กัลยาณมิตร ระหว่างบุคคลต่อบุคคล



## เนื้อหาบทที่ 5



### การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล

- 5.1 กรณีศึกษา “การได้พบกัลยาณมิตร ทำให้ชีวิตพบจุดเปลี่ยน”
- 5.2 ขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 5.3 การใช้สื่ออุปกรณ์ประกอบการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 5.4 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบบุคคลต่อบุคคล แบ่งปันประสบการณ์

1. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล คือ อีกลักษณะหนึ่งของการทำหน้าที่ กัลยาณมิตร โดยลักษณะการทำหน้าที่เริ่มต้นจากบุคคลเพียงคนเดียว ออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับคนหนึ่งคน จนกระทั่งเป็นหลายๆ คน การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคลนี้นับเป็นลักษณะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่มีประสิทธิผลและง่ายแก่การนำไปปฏิบัติของทุกคน ซึ่งเราควรต้องมาศึกษาถึงหลักการและรายละเอียดของวิธีการโดยสามารถกำหนดเป็นขั้นตอนแนวทางในการฝึกฝนและนำไปปฏิบัติ เพื่อจะเป็นประโยชน์แก่การออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรแก่ชาวโลกต่อไป
2. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้มีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จนั้น สื่ออุปกรณ์ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนับว่ามีบทบาทสำคัญ ที่จะสามารถเข้ามาส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น เช่น สื่อสามารถช่วยแนะนำให้บุคคลเข้าใจธรรมะได้เร็วขึ้น ช่วยประหยัดเวลาในการทำหน้าที่ ซึ่งการจะใช้สื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์อย่างยิ่งได้นั้น จำเป็นต้องศึกษาให้รู้จักและฝึกฝนในการใช้สื่อที่ถูกต้อง ตามลักษณะและประเภทของสื่ออื่นๆ
3. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล โดยการแบ่งปันประสบการณ์ เป็นอีกวิธีการหนึ่งของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่มีประสิทธิผล และทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี โดยวิธีการจะมีการเปิดใจและการสนทนาต่อกัน ซึ่งมีรายละเอียดที่ควรต้องศึกษา เพื่อจะเป็นประโยชน์แก่การออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรแก่ชาวโลกต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นกรณีตัวอย่าง ที่แสดงให้เห็นความเพียรพยายาม ในการแนะนำด้วยจิตเมตตา อดทน ในทุกสภาวะ ด้วยความปรารถนาดี หวังให้เขามีความสุขที่แท้จริง และมีการดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้มีการเตรียมตัวที่ดี เหมาะสมกับบุคคลที่เราจะไปพบ
3. เพื่อให้สามารถทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับทุกคนได้ สามารถสร้างคนดีให้เกิดขึ้น โดยเริ่มต้นจากตัวเราต้องเป็นต้นแบบที่ดี



## บทที่ 5

### การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น สามารถกระทำได้ในลักษณะบุคคลต่อบุคคล เช่น เพื่อนเป็นกัลยาณมิตรให้เพื่อน หรือคุณสมพงษ์เป็นกัลยาณมิตรให้กับคุณธาดา เป็นต้น และอีกลักษณะหนึ่งคือการทำหน้าที่กัลยาณมิตรของบุคคลเพียงคนเดียว ให้กับกลุ่มคน เช่น คุณครูเป็นกัลยาณมิตรให้กับนักเรียนทั้งชั้นเรียน เป็นต้น สำหรับในเนื้อหาของบทนี้ จะว่าด้วยการทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล แต่อย่างไรก็ตาม การจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรในลักษณะใดนั้น จะต้องมิจิตใจเต็มเปี่ยมด้วยหัวใจกัลยาณมิตร ที่มุ่งเพียรพยายามแนะนำด้วยจิตเมตตา อดทนในทุกสภาวะ แม้บุคคลที่เราปรารถนาดีจะเป็นชนชั้นใดก็ตามก็สามารถทำหน้าที่โดยไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนปรารถนาอย่างเดียวให้เขามีความสุขที่แท้จริง ดำรงชีวิตอย่างถูกต้องไม่เดือดร้อนตนเอง ชีวิตจะได้ไม่วิบัติหรือไม่ถูกอบายมุขครอบงำ

#### 5.1 กรณีศึกษา “การได้พบกัลยาณมิตร ทำให้ชีวิตพบจุดเปลี่ยน”

เรื่องราวต่อไปนี้<sup>1</sup> เขียนโดย อัน ธนวรรธ เป็นกรณีตัวอย่างของแพทย์หญิงท่านหนึ่ง ที่พบกับจุดเปลี่ยนแปลงชีวิตจากการทำหน้าที่ของหน้าที่ ชักชวนให้เข้ามาสู่เส้นทางธรรม โดยก่อนหน้านี้นี้ได้ใช้ชีวิตที่เหมือนกับชาวโลกทั่วไป ที่มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เหมาะสำหรับการจะเอื้ออำนวยให้ เพื่อมีความสุขไม่น้อยหน้ากว่าใครในสังคม แต่กลับพบว่าความสุขที่แฝงด้วยความทุกข์นั้น หาได้เติมเต็มให้กับชีวิตได้ จนกระทั่งได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติธรรม และได้พบสิ่งที่ขาดหายไปของชีวิต และในที่สุดก็ได้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับ บุคคลอื่นได้อย่างน่าภาคภูมิใจ แต่ในที่นี้ เนื่องจากเป็นกรณีศึกษาเพื่อเป็นตัวอย่างประกอบการศึกษา แม้บุคคลในเรื่องจะยังมีชีวิตอยู่ และเรื่องราวนี้ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ทางวารสารออกสู่สาธารณชนแล้วก็ตาม จึงขอสงวนนามบุคคลในเรื่องไว้ และจะขอใช้นามสมมติแทน

#### คุณหมอผู้มีพรหมในทางโลก

พจน์ ประภาพันธ์ ท่านเป็นแพทย์หญิง มีฐานะ มีอาชีพที่มีเกียรติที่สังคมยกย่อง มีอนาคตที่สดใสมาตลอด ตั้งแต่ยังเป็นนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มีผลการเรียนดีจนกระทั่งสามารถสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้ พอสำเร็จการศึกษาแล้วก็ได้ศึกษาต่อแพทย์เฉพาะทาง

<sup>1</sup> นำมาจากวารสารอยู่ในบุญ ฉบับเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2547 เขียนโดย อัน ธนวรรธ

ด้านสตูดิโอวีว ท่านมีครอบครัวที่แสนอบอุ่น มีพี่น้องที่ไม่ทะเลาะกัน พ่อแม่มีความเข้าใจกัน ท่านมีทุกอย่างเพียบพร้อม และยังมีเพื่อนมากมาย คุณหมอกล่าวถึงการใช้ชีวิตช่วงหนึ่งว่า

“..แต่ในความรู้สึกพร้อม ไม่ต้องดิ้นรนอะไรมาก ทำให้หมอเองใช้คุณค่าของชีวิตทุ่มเพียมากไป คือเที่ยวทุกคืน ดื่มพอมึนๆ แต่อาศัยเข้าไปกินบรรยากาศ ฟังพวกเพื่อนที่ดื่มเหล้าคุยกัน ตอนนั้นรู้สึกสนุก บ้าๆ บอๆ สะใจหัวเราะกันได้ทั้งคืน บ่อยครั้งดื่มถึงเช้าค่อยแยกย้ายกันกลับ มันแปลกเหมือนกันที่หมอเองเป็นผู้หญิงคนเดียวในเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่ แต่หมอก็รู้สึกกลัวอะไร กลับรู้สึกว่าการทำแบบนี้เกินไป รู้สึกภูมิใจ เป็นการเข้าถึงคนของกลุ่มพี่น้องหมอด้วยกัน...”

ก่อนหน้านี้ คุณหมอเป็นคนช่างไกลศาสนา มองไม่เห็นความจำเป็นว่าจะเข้ามาช่วยให้ชีวิตสมบูรณ์ขึ้นได้อย่างไร เพราะที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ก็ดีอยู่แล้ว ทำบุญวันเกิดปีละครั้งตามประเพณีก็น่าจะเพียงพอ จนกระทั่งสำเร็จการศึกษา คุณหมอได้มาเรียนต่อแพทย์เฉพาะทางด้านสตูดิโอวีว ยิ่งทำให้ท่านเชื่อมั่นเพิ่มขึ้นไปอีก

### พบกัลยาณมิตร...ชีวิตพบจุดเปลี่ยน

แต่ในที่สุด วันคืนแห่งความเลวร้ายก็มาถึง คุณหมอล้มป่วยลงอย่างกะทันหัน ด้วยโรคหมอนรองกระดูกแตก โดยไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง ซึ่งเจ็บปวดทรมานมากถึงขั้นเดินไม่ได้ คุณหมอต้องเข้ารับการผ่าตัดและนอนพักฟื้นอย่างยาวนาน ฉิดยาเข้าช่องไขสันหลังเพื่อบรรเทาอาการปวด ก็ยังไม่หาย แม้แต่อาจารย์หมอที่เก่งๆ ที่เชี่ยวชาญมากทั่วทั้งโรงพยาบาลมาร่วมกันวินิจฉัยดูอาการ ก็ยังไม่มีใครรักษาท่านได้

“ รักษาตามทุกวิธีแล้ว จนรู้สึกท้อแท้หมดหวัง เหมือนหมดหวังทุกอย่างในชีวิต กินยากก็แพ้กินไม่ได้ ทรมานอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน น้ำหนักลดจาก 47 กิโลกรัม เหลือ 42 กิโลกรัม ภายใน 2 - 3 วัน จนอาจารย์หมอมาทูดกับหมอว่า “ให้ทนอย่างนี้อีก 10 ปี ทนอีก 10 ปีนะ แล้วเราก็จะชินไปเอง” ได้ยินประโยคนี้ คุณหมอรับไม่ได้ เลยหันกลับมาตั้งสติหยุดคิดว่า เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตหรือนี่ ผ่าตัดก็ไม่หาย ฉิดยาเข้าช่องไขสันหลัง น้ำไขสันหลังก็รั่ว กินยากก็แพ้ อาจารย์หมอทุกคน เพื่อนหมอด้วยกันมารักษาดูอาการของคุณหมอหมด ก็ยังไม่หาย คุณหมอเองก็เป็นหมอด้วย มันช่างไม่ตรงไปตรงมาเสียเลย หมอเก่ง น่าจะรักษาหายก็กลับไม่หาย แล้วทำไมเรื่องแบบนี้ต้องมาเกิดขึ้นกับหมอ ทำไมต้องเป็นหมอ ”

“ ความรู้สึกเชื่อมั่นในวิทยาศาสตร์ตอนนั้นลดลงไปเลย เพราะคุณ

หมอล้อมทุกทาง ใช้เทคโนโลยีที่ว่าทันสมัยทุกอย่างรักษามาหมด กลับสู้ไม่ได้ โชคดีที่ช่วงนั้น **คุณน้าของคุณหมอ** แนะนำให้เราใช้พุทธศาสตร์เข้าช่วย ในเมื่อคุณหมอลองมาทุกทางแล้ว ไม่มีอะไรดีขึ้น ก็เลยหันมาศึกษาธรรมะ ลองหัดทำสมาธิปฏิบัติธรรม ทำบุญทุกบุญไม่ขาด โดยเฉพาะทุกวันนี้ คุณหมอได้ฟังคำสอนจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อดมฺชโย จากโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาทุกวัน ทำให้เรารู้ว่า เบื้องหลังอาการป่วยของเรา มันคือวิบากกรรมที่เราเคยทำเอาไว้ในอดีตนั่นเอง”

“..ก่อนหน้านั้น มีแต่คนบอกว่า คนเราเกิดมาเพื่อชดใช้กรรม มาชดใช้วิบากที่เคยทำไว้ ฟังแล้วรู้สึกว่าการเกิดมามันไม่น่าเกิดมาเลยนะ **เหมือนเกิดมาเพื่อโดนลงโทษ ฟังแล้วรู้สึกท้อเทียว ทำไมเราไม่มีโอกาสหรือหนทางใดในการแก้ไขเลยหรือ** แต่พอมาฟังคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดมฺชโย ที่ท่านสอนเราผ่านทางทีวีดาวธรรมทุกวัน เน้นย้ำว่า **เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญสร้างบารมี พอรู้เป้าหมายอย่างนี้ รู้สึกชุ่มชื่นใจ เกิดเหมือนมีชีวิตมีโอกาสแก้ไขปรับปรุงในสิ่งที่เรายังบกพร่องได้..”**

เมื่อแพทย์หญิงท่านนี้ทราบว่า มันคือวิบากกรรม จะช่วยให้อะไรดีขึ้นบ้าง หากไม่รู้ถึงวิธีการแก้ไขทำให้ท่านประทับใจในคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดมฺชโยเพิ่มมากขึ้น เพราะท่านสอนถึงวิธีแก้ไขวิบากกรรมจากหนักจะเป็นเบา จากเบาก็จะหาย ถ้าตายก็ไปดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ **ท่านได้พิสูจน์จุดนี้อย่างเด่นชัดด้วยตัวเอง** เพราะอาการของคุณหมอหมดหนทางจะเยียวยาแล้ว แม้มียาวยังไม่ได้เพราะแพ้ยา จึงรักษาด้วยการทำบุญ การรักษาศีล ทำสมาธิ และอธิษฐานจิต ในที่สุดท่านพบว่าอาการป่วยดีขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งสามารถมาทำงานเป็นคุณหมอได้ดังเดิม

### **พบกัลยาณมิตร ได้โอกาสศึกษาความรู้ของชีวิต**

ทุกวันนี้คุณหมอเชื่อมั่นถึงการมีจริงของพระลัมมาลัมพุทธเจ้า เชื่อว่าพระลัมมาลัมพุทธเจ้าประสูติแล้วสามารถเดินได้ 7 ก้าวจริงๆ จากการได้ศึกษาพุทธประวัติการสร้างบารมี ของพระองค์ในแต่ละชาติว่ากว่าพระองค์จะเวียนขนาดนี้ เพราะพระองค์ทรงสร้างบารมีมาอย่างยาวนานๆ มากถึง 20 อสงไขยกับแสนมหากัป **จนกระทั่งในชาติสุดท้าย ได้ลักษณะของกายมหาบุรุษครบถ้วน 32 ประการ จึงมีสภาพร่างกายพิเศษ ทำในสิ่งที่เหนือมนุษย์สามัญทั่วไปจะทำได้** ส่วนเด็กปัจจุบันที่คลอดออกมา ยังไม่เคยพบลักษณะพิเศษที่ได้กายมหาบุรุษเลย จึงทำไม่ได้ และมากไปกว่านั้น พระองค์สามารถระลึกชาติสอนสัตว์โลกสามารถอธิบายการเกิด ตั้งแต่ก่อนมาเกิด พยาธิสภาพขณะอยู่ในครรภ์จนคลอด ได้อย่างละเอียดชัดเจนเอามากๆ **ทั้งๆ ที่สมัย 2,500 กว่าปีที่ผ่านมา ยังไม่มีเทคโนโลยีไฮเทคใดๆ บอกให้เห็นภาพได้ถึงขนาดนั้น**

แต่พระองค์สามารถเห็นสิ่งเหล่านี้ได้จากการทำสมาธิซึ่งมีบันทึกเป็นหลักฐานไว้ในพระไตรปิฎกมายาวนานกว่า 2,500 ปีแล้ว

“..พอมาถึงทุกวันนี้ เมื่อมองย้อนไป คุณหมอก็รู้สึกตกใจตัวเองไม่หาย ว่าทำไมหมอลงคิดผิดๆ ด้วยมานะทิฐิอยู่ได้ตั้งนาน ไม่ยอมเปิดโอกาสให้กับตัวเอง ได้ลองศึกษาก่อน พอมาศึกษาจริงๆ จึงได้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อให้วิชาอื่นทางโลกที่ว่าเจ๋งๆ ไม่รู้ก็ยังไม่เป็นไร แต่หากพุทธศาสตร์ไม่เรียนรู้แล้ว ไม่สามารถเอาตัวรอดอย่างปลอดภัยในวัฏสงสารได้ เพราะวิชานี้สอนให้เราเลือกและเลี่ยงได้ สอนให้เราเห็นว่า ตอนเรามีชีวิตอยู่ขณะนี้เราต้องดำเนินไปอย่างไร ถึงจะมีชีวิตที่ดีขึ้น หลังความตายแล้วเราเลือกได้ว่าจะไปไหน จากการกระทำในปัจจุบัน แล้ว ยังสอนวิธีการลิขิตชีวิตตัวเองได้ข้ามชาติ ว่าเราต้องการให้ชีวิตในชาติหน้าเป็นอย่างไร และมีวิธีการแก้ไขอดีตที่ผิดพลาดที่หลงไปทำบาปมาแล้วได้อย่างไร ตลอดจนวิธีการกำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป ไม่ต้องเกิดอีกจะต้องทำอย่างไร ซึ่งสิ่งนี้เราเรียนรู้ได้จากการดูรายการธรรมะผ่านดาวธรรม ค่อยๆ ศึกษาสิ่งเหล่านี้ไป แล้วเราก็จะเข้าใจชีวิตเพิ่มมากขึ้น และมีชีวิตที่ดีขึ้นอย่างแตกต่างอย่างที่คุณหมองเองได้ประสบมา..”

“ ..หมอว่าจำเป็นนะ ในเมื่อเราไม่ได้มีชีวิตอยู่แค่ชาตินี้ชาติเดียว แต่เรายังต้องเกิดอีกนับชาติไม่ถ้วน หากเรายังไม่หมดกิเลส แล้วในเมื่อเรายังต้องเกิดอีกหลายชาติ ทำไมเราไม่เลือกที่จะเตรียมความพร้อมไว้ชาติหน้า เพื่อจะได้ไม่ต้องลำบาก ไม่ต้องร้อนหิวเหมือนชาตินี้อีก ถ้าชาติหน้าเกิดมาดีจะได้ไม่ต้องกังวลใจ ลุยสร้างความดี สร้างบุญ สร้างบารมีอย่างเดียว และเมื่อบารมีเราเต็มเปี่ยมเมื่อไร เราก็ไม่ต้องเกิดอีกแล้ว ไม่ต้องมาทุกข์กันอีก.. ”

หลังจากนั้น คุณหมอก็ได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับครอบครัว โดยการติดตามเทียมในโครงการศึกษาธรรมทางไกลผ่านดาวเทียม หรือที่เรียกย่อๆ ว่า “ดาวธรรม” ที่บ้าน เพื่อคุณพ่อคุณแม่ และคนในบ้าน ของท่านได้ดูทุกวัน ทำให้เลิกขายบุหรีได้ ทั้งๆ ที่เป็นเจ้าใหญ่เจ้าหนึ่งในอำเภอ เพราะได้เรียนรู้ว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งไม่ดี มอมเมาเยาวชน เหมือนเผาเงินไปเล่นๆ และด้วยกรรมที่ขายของพวกนี้ ตายแล้วต้องไปใช้กรรมใน มหานรกขุมต่างๆ แถมเกิดชาติหน้า ด้วยกรรมที่ส่งเสริมให้คนติดบุหรี ก็เจอแต่สภาพแวดล้อมที่มีพี่น้องที่เป็นขี้ยา ครอบครัวไม่มีความสุข ลูกหลานผลาญทรัพย์ไปใช้ในทางอบายมุข

ปัจจุบัน คุณพ่อคุณแม่ พี่น้องที่บ้านต่างเข้าใจวัด สนใจปฏิบัติธรรมมากขึ้น จากเมื่อก่อนไม่เข้าใจ และไม่สนใจธรรมะเท่าที่ควร พอติดตามธรรม เหมือนมีพระเดชพระคุณหลวงปู่ไปสอนถึงที่บ้านทุกวัน

ธรรมะก็ค่อยๆ ซึมซับขัดเกลาจิตใจ และเป็นที่พึ่งทางใจให้กับตัวเองได้

แพทย์หญิงท่านนี้ได้คุณน้ำ เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งแม้เพียงแต่แนะนำให้ลองศึกษาธรรมะ แต่สิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญก็คือการแนะนำในจังหวะที่เหมาะสมอันเป็นขณะที่แพทย์หญิงท่านกำลังต้องการคำแนะนำเพื่อเป็นทางออกสำหรับการแก้ปัญหาชีวิต ขณะที่กำลังมีโรคภัยที่มีอันตรายต่อชีวิต

## 5.2 ขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

จากกรณีศึกษาที่ยกตัวอย่างมาข้างต้น ทำให้ได้เรียนรู้ว่า การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น เริ่มต้นจากความปรารถนาดี ต่อบุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อเขา แม้ว่าเราจะมีความรู้หรือมีการศึกษาไม่มากเท่ากับบุคคลที่เราจะไปพบ ก็ขอให้ได้มีการเตรียมตัวที่ดี ดังนี้

ก. ควรศึกษาเนื้อหาธรรมะที่เหมาะสมกับบุคคลที่เราจะไปพบ และเราจะต้องให้เข้าใจในเรื่องราวนั้นเป็นอย่างดี

ข. การตั้งเป้าหมายการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ค. ควรนึกถึงบุคคลที่เรารักปรารถนาดี

ง. ควรเตรียมอุปกรณ์ สื่อสิ่งพิมพ์ และสื่อโสต

จ. ควรนัดหมายบุคคลที่เราจะไปพบ

ฉ. ควรพบปะพูดคุยสนทนา สิ่งที่เราปรารถนาดีต่อบุคคลที่เราไปพบ

ช. ควรเชิญชวนให้เหมาะสมกับวันเวลา

ซ. ควรมอบของฝากที่มีประโยชน์ ให้พอดี เช่น หนังสือหรือเทป ใดๆ หนึ่ง

ณ. ควรลากลับด้วยความประทับใจ

ญ. ควรติดตามว่าบุคคลที่เรารักปรารถนาดีว่าสุขสบายดีหรือไม่

ฎ. ควรให้ธรรมะและกำลังใจแก่บุคคลที่เราไปพบ

## 5.3 การใช้สื่ออุปกรณ์ประกอบการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

สื่ออุปกรณ์ เป็นสื่อที่ช่วยเราในการศึกษาค้นหาธรรมะ และเป็นเครื่องมืออุปกรณ์ของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรสำหรับแนะนำและมอบให้กับบุคคลที่เราปรารถนาดีเพื่อศึกษาธรรมะให้เข้าใจได้รวดเร็วขึ้น และใช้เวลาอันสั้น ถ้ารู้จักการใช้สื่อที่ถูกต้อง จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง

ดังนั้น กัลยาณมิตรท่านหนึ่งในจังหวัดจันทบุรี<sup>1</sup> ท่านใช้เวลาว่างจากงานประจำที่ทำอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลประจำจังหวัด เพื่อออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร เพราะเมื่อเริ่มเข้าวัดได้พบความสุข จึงอยากให้ทุกคนได้มีโอกาสมาสู่เส้นทางนี้เหมือนตนเอง จึงไม่เคยเบื่อกับหน้าที่ แม้เพียงวันเดียว ท่านได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตร ด้วยการแนะนำให้แต่ละคนได้รู้จักสื่อ เพื่อรับชมรายการธรรมะผ่านดาวเทียมหรือดาวธรรม และปรากฏว่า มีผลการเปลี่ยนแปลงของผู้ได้รับประโยชน์จากดาวธรรม มาเล่าให้เธอชื่นใจเสมอๆ เช่น บ้านของสตรีท่านหนึ่ง ซึ่งเป็นเจ้าของร้านขายทอง เธอไม่สบายใจเป็นห่วงลูกๆ ซึ่งขณะนี้กำลังเรียนอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย ด้วยความเป็นเด็กสมัยใหม่ เวลาแม่สอนแม่เตือนอะไรก็ไม่ยอมฟัง จะมีข้ออ้างเหตุผลที่เป็นของตนเองมาเถียงเสมอ สตรีคนนี้ได้ปรึกษาเรื่องนี้ ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรแห่งจังหวัดจันทบุรีท่านนี้จึงแนะนำจานดาวธรรมให้ไปติดตั้งที่บ้าน พร้อมทั้งอธิบายว่ามีประโยชน์ต่อทุกคน โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตประจำวัน เหมือนกับว่าเราได้มีรายการทีวีดีๆ เพิ่มขึ้นอีกช่องหนึ่ง จะเปิดดูเมื่อไรก็ได้ รายการในทีวีดาวธรรมนั้นจะมีหลากหลาย ล้วนเป็นเรื่องใกล้ตัว หากได้เปิดดูเดี่ยวเขาก็จะสนใจเอง แล้วจะพบกับคำถาม คำตอบที่ต้องการ มีเหตุผลเหมาะสมกับวัยของเขา สตรีเจ้าของร้านทองจึงตัดสินใจติดตั้งจานดาวธรรม หลังจากนั้นประมาณหนึ่งเดือน เจ้าของร้านท่านนี้เล่าให้ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรแห่งจังหวัดจันทบุรีฟังว่า

“ลูกๆ ของเขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เดี่ยวนี้แม่บอกอะไรยอมรับฟังไม่เถียงเหมือนแต่ก่อน”

ทั้งนี้เจ้าของร้านทอง เล่าด้วยความสบายใจ และกล่าวขอบคุณผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรแห่งจังหวัดจันทบุรี ที่ทำให้ตนและลูกๆ รักและเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

### สื่ออุปกรณ์อื่นๆ ที่ช่วยในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

1. **เทป** เป็นอุปกรณ์ง่ายๆ ที่ช่วยให้การเรียนรู้ และการทำหน้าที่กัลยาณมิตร มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น เช่น เทปเกี่ยวกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เทปธรรมะต่างๆ เทปนันทน์สมาธิ เทปมงคลชีวิต ฯลฯ
2. **หนังสือ** เป็นอุปกรณ์ที่ให้ความรู้ได้ลึกซึ้งกว่าเทป หนังสือมีหลายประเภท ได้แก่ หนังสือสำหรับการเรียนรู้ เช่น หนังสือเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง หนังสือธรรมะต่างๆ ฯลฯ
3. **VDO , VCD** เป็นสื่อที่มีภาพ ให้ความรู้ลึกซึ้งดีกว่า เข้าใจได้ง่ายกว่าในการสื่อสาร เหมาะสำหรับชมกันเป็นกลุ่มเป็นคณะ

การใช้สื่อในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรมีความสำคัญมาก แม้เราจะไม่ได้เป็นผู้นำไป แต่อาจทำให้ผู้คนพบโดยบังเอิญและเกิดความสนใจขึ้นมาได้ ดังเช่น กรณีของผู้ศรัทธาท่านหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา

<sup>1</sup> เรียบเรียงจากเรื่อง “ดาวธรรม สื่อแห่งความสุข” โดย ปราณี ชัยผดุง วารสารอยู่ในบุญ เดือนพฤษภาคม 2547



ขณะที่วันหนึ่งเธอกลับไปเยี่ยมคุณพ่อที่หมู่บ้าน ซึ่งขณะนั้นเหลือบไปเห็นกระดาดห่อปลา ที่เธอกำลังนำปลาไปทอด มีภาพองค์พระและข้อความบนกระดาด พอมีคนมาช่วยอ่านให้รู้ว่าจะมีการสร้างพระเจดีย์ใหญ่ และเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วม โดยการสร้างองค์พระประจำตัว จารึกชื่อของผู้สร้างไว้ใต้ฐานองค์พระ เพื่อนำไปประดิษฐานบนเจดีย์ ทำให้ผู้เป็นพ่อดรอนทนไม่ไหวจึงถามว่า วัดพระธรรมกายเขามีสร้างพระอยู่ที่ไหน ขอให้พาพ่อไปดู พ่ออยากสร้างองค์พระ แต่แม่พ่อลูกทั้งคู่ จะไม่เคยไปวัดที่ตนอยากจะไปสร้างองค์พระ แต่ด้วยแรงศรัทธา ส่งผลให้พ่อไม่ละความพยายามตามลูกสาวไปบ้านในเมืองโคราชด้วย ลูกสาวจึงต้องแสวงหาหนทางพาพ่อไปวัดพระธรรมกายให้จงได้ ในที่สุดความปรารถนาก็เป็นจริง สองพ่อลูกมาถึงวัดและสร้างองค์พระประจำตัวในวันนั้นถึง 2 องค์ ด้วยความตื่นตันใจ และต่อมาลูกสาวก็ได้ออกทำหน้าที่กัลยาณมิตร ด้วยการออกไปชวนญาติมิตรแม่ในกลางท้องนา เช่น ตอนเช้า กลางวัน เธอจะนั่งรถอีแต่น ออกไปท้องนาที่เขารับจ้างเกี่ยวข้าว ไปถึงก็ไปทำหน้าที่บอกข่าวบุญบ้าง ไปเล่าธรรมะที่มีประโยชน์ให้กับชาวบ้านบ้าง จนปัจจุบันนี้ มีแผนวิชีวิต เป็นเรื่องเกี่ยวกับภาพนรกสวรรค์ ช่วยให้เธอทำหน้าที่กัลยาณมิตรง่ายขึ้น แม้เธอจะไม่รู้หนังสือ เธอจะพกวินชีวิตไปด้วย แม้จะอ่านหนังสือไม่ออก ก็จำว่าแผ่นสีอะไรจะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอะไร เช่น แผ่นสีส้มๆ (เรื่องเกี่ยวกับยมโลก) และชีวิตแผ่นสีดำๆ (เรื่องเกี่ยวกับมหานรก ขุม 5) แล้วกวินชีวิตแผ่นเทวดา (เรื่องเกี่ยวกับสวรรค์) ติดกระเป๋ไปด้วย ทำให้ทำหน้าที่ได้สะดวกขึ้น

#### 5.4 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบบุคคลต่อบุคคล แบ่งปันประสบการณ์

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบบุคคลต่อบุคคล แบ่งปันประสบการณ์ เป็นวิธีการหนึ่งที่อาศัยลักษณะการเปิดใจ

การพูดเปิดใจ คือ การพูดหลักธรรมง่ายๆ สั้นๆ สัก 10 นาที พูดเชื่อมโยงกับสาธุชนใหม่ๆ ให้หันมาเข้าใจเรื่องบุญ เรื่องการนั่งสมาธิ การเปิดใจมี 2 ประเภท คือ

1. การพูดเปิดใจที่บ้าน คือ การเชิญญาติ เพื่อนสนิท มาคุยเปิดใจรวมกันที่บ้านของเรา
2. การพูดเปิดใจตัวต่อตัว คือ การที่เราติดต่อเพื่อนหรือคนรู้จัก เมื่อเขาสนใจ เราก็จะไปคุยกับเขาที่บ้าน

เรื่องที่น่าสนใจ เช่น

1. ทำไมจึงเป็นคนเก่งกับตนเอง
2. บุญและการทำบุญ
3. สังสมบุญได้ด้วย การทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา
4. การทำสมาธิ เช่น เชิญชวนคนมานั่งสมาธิ ใช้สถานที่รวมคนมานั่งสมาธิจะเป็นประโยชน์อย่างมาก

บุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร เช่น

1. **กลุ่มญาติ** เช่น พ่อ แม่ ลูก พี่ ป้า น้า อา ลูกพี่ลูกน้อง ญาติห่างๆ ฯลฯ
2. **กลุ่มเพื่อน** เช่น เพื่อนที่ทำงาน เพื่อนที่สโมสร เพื่อนบ้าน เพื่อนที่ไปอบรมด้วยกัน เพื่อนที่เรียนมาด้วยกัน เพื่อนอาชีพเดียวกัน ฯลฯ
3. **กลุ่มลูกค้าของเรา**
4. **กลุ่มพ่อค้าแม่ค้า** เช่น ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านขายของชำ ร้านขายเสื้อผ้า ร้านรองเท้า ร้านมือถือ ร้านขายทอง ร้านขายหนังสือ ร้านเครื่องใช้ไฟฟ้า ร้านเครื่องเขียน ร้านคอมพิวเตอร์ ร้านขายยา ฯลฯ
5. **กลุ่มผู้ให้บริการต่างๆ** เช่น แพทย์ วิศวกร หมอพื้น ช่างทำผม เจ้าของโรงแรม ช่างไฟฟ้า ช่างซ่อมรถ ร้านแต่งรถ ร้านถ่ายเอกสาร ฯลฯ
6. **กลุ่มผู้นำชุมชน** เช่น ครูใหญ่ ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ปลัด อบต. ปลัดอำเภอ นายอำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัด อาสาสมัครต่างๆ สมาชิกสภาเทศบาล นักการเมือง ฯลฯ

จากคุณสมบัติของการเป็นกัลยาณมิตร คือ ผู้ที่มีจิตใจปรารถนาอย่างจริงใจต่อทุกคนในโลก เสมือนตะวันให้แสงแก่โลก ดังนั้นกัลยาณมิตรจึงเป็นผู้ให้แสงสว่างแก่ชาวโลก เป็นผู้นำพาชาวโลกให้พบกับสันติสุขที่แท้จริง ในการที่เราจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรเพื่อสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกอย่างแท้จริงนั้น เราจะต้องสร้างคนดีให้เกิดขึ้นจำนวนมากในสังคม โดยเริ่มต้นจากตัวเราต้องเป็นต้นแบบที่ดี แล้วทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับทุกคน

### กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 5 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล จบโดยสมบูรณ์แล้ว  
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 5 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 5  
แล้วจึงศึกษาบทที่ 6 ต่อไป





# บทที่ 6

## การทำหน้าที่กัลยาณมิตร ระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม



## เนื้อหาบทที่ 6



### การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม

- 6.1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบเครือข่าย
- 6.2 กรณีตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบเครือข่าย
- 6.3 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยวิธีการสัมมนา
- 6.4 กรณีศึกษา ตัวอย่างโครงการสัมมนา
- 6.5 การจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

1. เครือข่ายมีความหมายที่มีความเป็นระเบียบขั้นตอน ซึ่งมีแนวปฏิบัติรวมถึงการจัดระบบกลุ่มบุคคลที่เป็นสมาชิกเพื่อความสะดวก ในอันที่จะสามารถดำเนินกิจกรรมได้ร่วมกัน และมีจุดมุ่งหมาย ที่สมาชิกแต่ละคนของเครือข่ายเห็นพ้องต้องกัน
2. การสัมมนาเป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรม ที่มีบรรยากาศที่ยืดหยุ่นได้ การสัมมนาเป็นกระบวนการสร้างกัลยาณมิตรแบบกลุ่ม ที่เราสามารถรวมผู้สนใจที่มีความรู้มาแสดงความคิดเห็น สร้างสรรค์แนวทางใหม่ๆ ซึ่งสามารถนำแนวคิดนั้นๆไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้
3. กิจกรรมมีความสำคัญในการรวมคน เป็นการรวมใจกันระหว่างบุคคลกับกลุ่ม นอกจากจะเป็นการเรียนรู้ในทางปฏิบัติอย่างหนึ่งแล้ว ยังเป็นการสร้างกำลังใจซึ่งกันและกันด้วย กิจกรรมนั้นต้องมุ่งสู่จุดมุ่งหมายเดียวกันของกลุ่มคณะมีเป้าหมายชัดเจนของเครือข่ายนั้น อย่างไรก็ตาม กิจกรรมนั้นมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งควรที่จะเลือกกิจกรรมให้เหมาะกับกลุ่มคณะด้วย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจความหมายของการสร้างเครือข่ายคนดี ลักษณะของเครือข่าย และจุดมุ่งหมายของการสร้างเครือข่ายคนดี
2. เพื่อศึกษาการทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบเป็นกลุ่ม หรือเป็นเครือข่าย สามารถนำไปปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้ทราบถึงกิจกรรม ว่ามีผลต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรอย่างไรบ้าง

## บทที่ 6

### การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม หรืออาจจะเป็นกลุ่มเป็นคณะทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อกลุ่มต่อคณะ เป็นการทำหน้าที่กัลยาณมิตรอีกลักษณะหนึ่งที่จะนำไปสู่การทำกิจกรรมร่วมกันแบบเครือข่าย เช่น มีการรวมกลุ่มรวมคณะหรือองค์กรเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน รวมกันไปนั่งสมาธิ ไปทำกิจกรรมที่เป็นสาธารณกุศล ทั้งกลุ่มและชมรมหรือสมาคม รวมกันทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยสมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมด้วยกัน มีเป้าหมายเดียวกันที่ดีร่วมกัน แล้วต่อมาอาจจะมีการเชื่อมโยงบุคคลกับบุคคลหรือ เชื่อมโยงบุคคลกับหมู่คณะจนเป็นเครือข่ายเดียวกัน แต่ก็ยังเป็นเครือข่ายที่มีการทำกิจกรรมธรรมะร่วมกัน มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ความเจริญทั้งด้านเศรษฐกิจและจริยธรรมในจิตใจด้วย จนกลายเป็นเครือข่ายคนดีของสังคมและประเทศชาติ

#### 6.1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบเครือข่าย

การสร้างเครือข่ายคนดี อาจจะเริ่มจากลักษณะของการเชื่อมโยงระหว่างบุคคลต่อบุคคล จนนำไปสู่การเชื่อมโยงระหว่างบุคคลกับกลุ่ม แม้กระทั่งการเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มกับกลุ่ม หรือเครือข่ายกับเครือข่าย เช่น เครือข่ายย่อยภายในเครือข่ายใหญ่ หรือเครือข่ายใหญ่ต่อเครือข่ายใหญ่ ลักษณะการเชื่อมโยงนั้น ไม่ใช่เพียงการมารวมตัวกัน พบปะสังสรรค์กัน หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่การมีเป้าหมายร่วมกัน ทำกิจกรรมด้วยกัน ซึ่งอาจจะเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง เพื่อเป็นการเชื่อมโยงที่มีคนมารวมกัน ด้วยความสนใจร่วมกัน มีการพบปะสังสรรค์กันอย่างแน่นแฟ้น และทำให้เกิดการพัฒนารูปแบบของการร่วมมือกันทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยเป้าหมายและจุดประสงค์อย่างเดียวกันอย่างต่อเนื่อง อีกด้วย

ลักษณะของเครือข่าย ต้องมีการจัดระบบกลุ่มบุคคลที่เป็นสมาชิก เพื่อความสะดวกที่จะสามารถดำเนินกิจกรรมร่วมกัน และมุ่งสู่จุดหมายที่สมาชิกแต่ละคนของเครือข่ายเห็นพ้องต้องกัน ซึ่งลักษณะเครือข่าย ประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1. มีการรับรู้และความเข้าใจที่ดีร่วมกัน โดยสมาชิกเครือข่ายต้องมีความรู้สึกร่วมกัน เข้าใจจุดหมายร่วมกันการทำงานต่อเนื่องของเครือข่าย มีการประสานงาน พร้อมให้ความร่วมมือไปในทิศทางเดียวกัน
2. มีจุดมุ่งหมายที่ดีร่วมกัน มีวิสัยทัศน์ มองเห็นภาพของจุดหมายในอนาคตร่วมกัน ระหว่างสมาชิกในกลุ่มของเครือข่าย โดยมีการรับรู้เข้าใจเหมือนกัน

3. มีความสนใจที่ดีร่วมกัน เครือข่ายมีสมาชิกที่มีจุดสนใจเหมือนกัน และมารวมตัวกัน
4. มีส่วนร่วมของสมาชิกอย่างกว้างขวาง โดยเครือข่ายที่สำคัญนั้น จะต้องมีส่วนร่วมที่ดีของเครือข่าย เป็นการพัฒนาความเข้มแข็งของเครือข่าย
5. ส่งเสริมสนับสนุนที่ดีร่วมกัน การส่งเสริมสนับสนุน ทำให้เครือข่ายดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมให้เพียงพอซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีผลให้เกิดความพร้อมใจ และสามัคคีกัน
6. พึ่งพาอาศัยที่ดีร่วมกัน เมื่อสมาชิกมีการพึ่งพาอาศัยกันได้ ก็มีการส่งเสริมซึ่งกันและกัน ทำให้เครือข่ายเชื่อมโยงอย่างแน่นแฟ้นกัน
7. ทำกิจกรรมที่ดีระหว่างกันร่วมกัน การทำกิจกรรมร่วมกันทำให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ช่วยให้มีการเรียนรู้ระหว่างกันมากขึ้น ซึ่งจะสร้างเครือข่ายที่มีคุณภาพและคุณธรรม เข้มแข็งมากขึ้น

## 6.2 กรณีตัวอย่างการทำหน้าที่กลยุธมิตรแบบเครือข่าย

การเริ่มต้นสร้างเครือข่ายคนดี อาจจะเริ่มจากการดำเนินกิจกรรม เพื่อการแก้ปัญหาสังคมหรือภัยใกล้ตัวของเราก่อน แล้วก็ขยายเครือข่ายต่อไป เช่น โครงการ เทเหล้า – เผาบุหรี เป็นต้น

### โครงการเทเหล้า-เผาบุหรี ถวายเป็นพระราชกุศล

โครงการเทเหล้า-เผาบุหรี เป็นโครงการหนึ่งที่มีลักษณะการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม จนสามารถนำไปสู่การขยายเครือข่ายได้ ซึ่งในการดำเนินโครงการนี้ ส่วนใหญ่จะมีการเขียนโครงการอย่างมีขั้นตอนดังตัวอย่างต่อไปนี้

#### ก. หลักการและเหตุผลของการดำเนินโครงการเทเหล้า-เผาบุหรี

แม้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อผลเสียต่อสุขภาพ แต่ทว่าแนวโน้มการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของไทยกลับสูงขึ้น ทั้งในแง่ของจำนวนผู้ดื่ม ซึ่งเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา สถานการณ์ปัจจุบันพบว่ามีคนไทยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ราว 15.3 ล้านคน และคิดเป็นมูลค่าการบริโภค 125,000 ล้านบาทต่อปี

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ก่อให้เกิดผลกระทบ ทั้งในเชิงสุขภาพและสังคมในหลายด้านที่เห็นชัดเจนที่สุด ได้แก่ การที่ผู้ดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ขับขี่ยานพาหนะ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจราจรกว่าร้อยละ 50 ของที่เกิดทั้งหมด และมีผลเกี่ยวข้องกับการก่อความรุนแรงต่อครอบครัว และบุคคลอื่นๆ ในลักษณะการก่ออาชญากรรม

อย่างไรก็ตาม ในเทศกาลเข้าพรรษา นับเป็นเทศกาลที่ชาวพุทธจำนวนมาก ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญ

ในการปฏิบัติธรรมและ จากการศึกษาวิจัยพบว่า ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา เมื่อปี 2544 มีผู้ดื่มแอลกอฮอล์ถึงร้อยละ 11.8 ตอบว่า ตั้งใจงดดื่มสุราในช่วงเข้าพรรษา (จำนวนผู้งดดื่ม 1.8 ล้านคน และมูลค่าการบริโภค ลดลง 3,600 ล้านบาท)

ด้วยความตระหนักในความสำคัญ ของผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการเสพลิงเสพติดทุกชนิดที่มีผลต่อสุขภาพชีวิตของบุคคลในสังคม และตระหนักในความสำคัญของเทศกาลเข้าพรรษา ชมรมวัยรุ่นคุณธรรมจึงจัด “โครงการเทเหล้า-เผาบุหรี่” เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

## ข. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สังคมตระหนักถึงผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และสังคมจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ รวมทั้งค่านิยมการเสพลิงเสพติดทุกชนิดรวมถึงการพนัน
2. เพื่อเชิญชวนให้ประชาชน งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่และเสพลิงเสพติดทุกชนิด รวมถึงการพนัน ในช่วงวันพระและวันสำคัญ ทางพระพุทธศาสนาและตลอดไป
3. เพื่อให้องค์กรต่างๆ มีมาตรการและกิจกรรมสนับสนุน การงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวันพระและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และการเสพลิงเสพติดทุกชนิด รวมถึงการพนันในช่วงวันพระ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ของสมาชิกขององค์กรและชุมชนสังคม

## ค. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนและองค์กรต่างๆ ตระหนักในผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ และการเล่นการพนัน
2. มีองค์กรต่างๆ เข้าร่วมโครงการและขยายผลเรื่องนี้สู่ประชาชนทั่วไป
3. มีผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตั้งใจงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดบุหรี่และการพนันในช่วงวันพระและในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา
4. มีผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เห็นกิจกรรมนี้แล้ว ตั้งใจเลิกดื่มและสูบบุหรี่ หรือเสพลิงเสพติดทุกชนิด เลิกเล่นการพนันตลอดชีวิต
5. พลังของผู้ที่เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เลิกบุหรี่ และการพนันมากขึ้น จะเป็นพลังในการรณรงค์ต่อไป

ในการดำเนินโครงการดังกล่าว เป็นเพียงโครงการตัวอย่าง แต่หากจะเพิ่มเติมรายละเอียดให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ควรจะมีการระบุประเด็นอื่นๆ เพิ่มเติม ดังนี้

1. วิธีการดำเนินการ เช่น ลำดับขั้นตอนของการจัดงาน หรือกำหนดการจัดงาน
2. วัน เวลา สถานที่ ที่ดำเนินโครงการ
3. งบประมาณ และที่มาของงบประมาณในการดำเนินโครงการ
4. คณะผู้ดำเนินโครงการ และผู้อนุมัติโครงการ (ถ้ามี)

หากเป็นการนำเสนอโครงการต่อผู้หลักผู้ใหญ่ หรือต่อทางราชการหรือหน่วยงาน เพื่อหวังจะเป็นการร่วมมือในลักษณะการทำงานร่วมกัน ก็อาจจะระบุชื่อและตำแหน่งผู้อนุมัติ ให้ดำเนินโครงการได้ ซึ่งในลักษณะนี้ มักจะเป็นเป็นการดำเนินการแบบราชการ เช่น หัวหน้าภาควิชา นำเสนอโครงการต่อผู้อำนวยการสถาบันของตน เป็นต้น

### 6.3 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยวิธีการสัมมนา

กล่าวตามลักษณะของการสัมมนาแล้ว ส่วนใหญ่จะแบ่งลักษณะออกเป็น 2 ประการ คือ การสัมมนาเพื่อการประชุม แสดงความคิดเห็นและการสัมมนา เพื่อมุ่งการสอนหรือการให้การอบรม ซึ่งการสัมมนาโดย ทั้ง 2 อย่าง จะมีลักษณะเป็นการประชุม โดยมีรูปแบบของการจัดกิจกรรมที่ต่างจากแบบในชั้นเรียน เพราะสามารถจัดให้มีบรรยากาศที่ยืดหยุ่น จัดสัมมนาในหัวข้อที่เหมาะสมกับสถานการณ์และวัตถุประสงค์ การสัมมนาเป็นกระบวนการสร้างกัลยาณมิตรแบบกลุ่ม ที่เราสามารถรวมผู้สนใจ ที่มีความรู้ ความสนใจที่ ใกล้เคียงกันมาแสดงความคิดเห็น อภิปราย พูดคุย สร้างสรรค์ทัศนะแนวทางใหม่ๆ ซึ่งสามารถนำแนวคิดนั้นๆ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

1. การสัมมนาแบบประชุม เป็นหน่วยงานหรือองค์กร เพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาบุคคลและงานในองค์กร ผู้เข้าร่วมสัมมนาจะเป็นกลุ่มผู้รู้หรือผู้ที่ทำงานในหน่วยงาน ส่วนมากผู้ที่เข้าร่วมสัมมนา ควรจะเป็นผู้ที่ทำงานในลักษณะเดียวกัน หรือมีประสบการณ์ใกล้เคียงกันมาร่วมสัมมนา มีพิธีในการประชุม

2. การสัมมนาแบบสอน เพื่อการเรียนรู้ การศึกษาค้นคว้า โดยมีวิธีการต่างๆ การฝึกทักษะเรื่องของการคิด การวิเคราะห์ปัญหา การเสนอแนวทางแก้ไข การแสดงออกของความคิดเห็น ซึ่งอาจแสดงออกโดยการพูด สนทนา ฯลฯ ที่เกี่ยวกับเนื้อหาวิชานั้นๆ เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่มีความเป็นไปได้อันสามารถนำความรู้ไปใช้จริงได้ มีความรู้ทักษะ โดยกลุ่มผู้เรียนจะต้องมีพื้นฐานความรู้เดียวกัน



## วัตถุประสงค์การสัมมนา<sup>1</sup>

การจัดสัมมนาโดยทั่วไป มีวัตถุประสงค์ และมีความมุ่งหมายเพื่อก่อให้เกิดผลที่จะได้รับดังนี้

1. เพื่ออบรม ฝึกฝน ชี้แจง แนะนำ สั่งสอน ปลูกฝังทัศนคติและให้คำปรึกษา ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้อง
2. เพื่อพิจารณา สำรวจ ตรวจสอบปัญหา หรือประเด็นต่างๆ ที่หยิบยกขึ้นมา เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องที่ต้องการรู้
3. เพื่อนำเสนอสาระที่นำรู้ น่าสนใจที่ทันสมัย และเหมาะสมกับสถานการณ์
4. เพื่อแสวงหาข้อตกลง ด้วยวิธีการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเสรี ชักถาม ถกเถียงปรึกษาหารือ ภายใต้หัวข้อที่กำหนด
5. เพื่อการตัดสินใจหรือกำหนดนโยบาย หรือแนวทางสำหรับนำไปปฏิบัติ
6. เพื่อให้ได้ข้อสรุปผลของการนำเสนอหัวข้อ หรือการวิจัย

## การวางแผนการจัดสัมมนา

ผู้จัดสัมมนาจะต้องวางแผนกำหนดและจัดทำ เพราะจะได้ทราบช่วงเวลาของการดำเนินการของการสัมมนา โดยมีรายละเอียดบางประการ ดังต่อไปนี้

- ชื่อเรื่องสัมมนา
- ชื่อหน่วยงาน หรือกลุ่มบุคคลผู้ดำเนินการจัดสัมมนา
- วัน เดือน ปี ที่จัดสัมมนา
- กำหนดการ หรือลำดับการดำเนินงาน
- วิทยากร
- สถานที่

การทำกำหนดการสัมมนาอย่างชัดเจน จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสัมมนา และผู้จัดการสัมมนาได้ วางแผน และเตรียมตัวการสัมมนา ทั้งเรื่องของความคิดที่ต้องการจะได้อะไรจากการสัมมนา การเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการเตรียมคำถาม คำตอบ จัดเวลาสำหรับการร่วมสัมมนาและในการจัดสัมมนานั้น ผลที่

---

<sup>1</sup> นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ เอกการโฆษณา ภาควิชา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, คู่มือการจัดสัมมนา จาก

ได้ที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้รับประโยชน์อะไรบ้างนั้น ย่อมเป็นเรื่องที่ผู้จัดสัมมนาต้องตั้งเป้าหมาย และคาดหวังถึงผลที่จะได้จากการสัมมนาด้วย และการสัมมนานั้นจะบรรลุเป้าหมาย ควรเลือกวิทยากรที่น่าสนใจ มีความสามารถในการพูด ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ แต่สำหรับผู้มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถ แต่ศิลปะการพูดไม่ถนัดนัก ก็ให้ใช้วิธีการสัมภาษณ์แทน เช่น บันทึกเป็นภาพยนตร์วิดีโอเป็นตอนสั้นๆ นำมาฉายในที่สัมมนา เป็นต้น และนอกจากนี้ต้องคำนึงถึงการสร้างบรรยากาศให้ทุกคนอยากมีส่วนร่วมในงานสัมมนาด้วย

## 6.4 กรณีศึกษา ตัวอย่างโครงการสัมมนา

### ตัวอย่างที่ 1 โครงการสัมมนา “เทคนิคการใช้วัตรกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรม”

การจัดโครงการสัมมนา “เทคนิคการใช้วัตรกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรม” เพื่อครูผู้สอน โดยชมรมครูแก้ว(ครุตน) เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อต้องการให้ครู อาจารย์ที่เข้ารับการอบรม ได้รับความรู้ในการใช้วัตรกรรมที่หลากหลาย และนำไปเชื่อมโยงกับนักเรียนได้พัฒนาความรู้คุณธรรม และเพื่อให้ผู้เข้ารับการสัมมนา ได้พัฒนาศักยภาพการประกอบวิชาชีพครู ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติปี 2542 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.2545 ระบุว่า สถานศึกษาจะต้องจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจ และความถนัดของผู้เรียน โดยการฝึกทักษะต่างๆ การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ผ่านจากครูผู้สอน ดังนั้น ทางชมรมครูแก้ว (ครุตน) จึงจัดให้มีการสัมมนา “เทคนิคการใช้วัตรกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรม” ขึ้นระหว่างวันที่ 28 - 31 กรกฎาคมที่ผ่านมา โครงการนี้มีครูที่เข้ารับการอบรมครั้งนี้ทั้งหมด 42 คน จาก 14 สถาบันทั่วประเทศ การจัดงานมีขึ้นช่วงบ่าย ณ วัดพระธรรมกาย จ.ปทุมธานี

ลำดับการดำเนินงาน เช่น

- ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมสัมมนา

- พิธีเปิดงาน

เช่น ผู้ดำเนินงานกล่าวรายงานถึงวัตถุประสงค์ของการจัดงาน

- เปิดการสัมมนา โดย .....

- การบรรยายพิเศษ เรื่อง “การพัฒนาคุณธรรมผู้เรียนตามแนวทางปฏิรูปการศึกษา” โดย.....

- การบรรยายประกอบสื่อวัตรกรรม เรื่อง วิชาชีพครูในมุมมองพุทธศาสนา โดย.....

นอกจากนี้ ยังมีการให้กรอกแบบประเมินผล หลังจากการสัมมนาว่า บรรลุวัตถุประสงค์เพียงใด

ในเรื่องต่างๆ เช่น ระยะเวลาของการสัมมนาพอดีหรือไม่เพียงใด ความเห็นต่อความเหมาะสมของสถานที่หรือห้องประชุม เป็นต้น

## ตัวอย่างที่ 2 การสัมมนา “จดเกล้าเข้าพรรษา : 3 ปีแห่งการพลิกสังคมไทย”<sup>1</sup>

### กำหนดการ

การสัมมนา “จดเกล้าเข้าพรรษา :3 ปีแห่งการพลิกสังคมไทย” และแถลงข่าวจดเกล้าเข้าพรรษา  
ปี 2548

วันที่ 11 กรกฎาคม 2548 เวลา 8.30 -14.30 น. ณ ห้องแกรนด์บอลรูม ชั้น 1 โรงแรม  
รามารการ์เด็น ถนนวิภาวดี - รังสิต กรุงเทพฯ

9.00 น.      แนะนำพิธีกร : นายแทนคุณ จิตต์อิสระ

9.05 น.      **พิธีเปิดงาน** โดย พระพรหมวชิรญาณ กรรมการมหาเถรสมาคม

9.20 น.      **เปิดวีทีอาร์ โฆษกของสุราตอสังคมไทย 15 นาที**

9.35 น.      รับประทานอาหารว่าง

9.45 น.      **การแสดงละครในเครือข่ายศูนย์พัฒนาคุณธรรม**

10.00 น.     **เสวนา “จดเกล้าเข้าพรรษา :3 ปีแห่งการพลิกสังคมไทย”**

ผู้ร่วมเสวนา ขึ้นบนเวที ประกอบด้วย

1. รศ. ดร. ปาริชาติ สถาปิตานนท์

: นักวิชาการ และผู้ประเมินผลกิจกรรมเครือข่าย

2. ตัวแทนภาคี: เครือข่ายพระสงฆ์นักพัฒนา

: ผู้แทนชุมชนที่ประสบความสำเร็จจากงานรณรงค์จดเกล้า

3. ตัวแทนกรณีศึกษา : คุณวุฒิชัย ชชาติปัญญาวุฒิ

: ประธานกรรมการสหกรณ์เกษตรธรรมชาติจังหวัดสระแก้ว

: กระบวนการและแนวคิดของกรณีศึกษา จากผู้ผลิตไวน์สู่การตัดสินใจทุบ  
โรงงานผลิตทั้ง

<sup>1</sup> ที่มา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

4. ตัวแทนสำนัก 1. สสส. : ผศ. ดร สุปรีดา อุดุลยานนท์

: ยุทธศาสตร์ ทิศทางการทำงานรณรงค์ดเหล้าและแนวทาง การสนับสนุน  
จากสสส.

11.00 น. **สัมมนา** : แนวทางร่วมกันในการดำเนินงานร่วมกัน

วิทยากรกระบวนการ : นายธีระ วัชรประภาณี

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 น. **นำเสนอข้อเสนอ** : จากช่วงสัมมนา

13.30 น. **ปาฐกถาพิเศษ** โดย ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม

14.00 น. และคุณชนันภรณ์ รสจันทน์ มิสไทยแลนด์ยูนิเวอร์ส ปี2548

14.10 น. **เปิดการแถลงข่าวโดย**

: ฯพณฯ พินิจ จารุสมบัติ

: ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม

เนื้อหาโดยรวม : ทิศทางและกิจกรรมการรณรงค์ดเหล้าเข้าพรรษาในปี 2548

- ร่วมเสนอแนวทางการดำเนินงานดเหล้าในช่วงเข้าพรรษา

14.40 น. ลงนามในใบปฎิญาณร่วมกัน บนใบปฎิญาณตนยักษ์ (Back Drop)

15.00 น. ปิดการประชุม

## 6.5 การจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

กิจกรรมเป็นการรวมใจกันระหว่างบุคคลกับกลุ่ม นอกจากจะเป็นการเรียนรู้ในทางปฏิบัติอย่างหนึ่งแล้วยังเป็นสร้างกำลังใจซึ่งกันและกันด้วย กิจกรรมนั้นต้องมีเป้าหมายชัดเจน มีจุดมุ่งหมายเดียวกันของกลุ่มคณะหรือเครือข่ายนั้น เช่น กิจกรรมการปฏิบัติธรรมวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือในวาระพิเศษ เป็นต้น

### ตัวอย่างการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรม

#### วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม

1. เพื่อให้บุคคลทั่วไปได้ใช้เวลาวันหยุดสุดสัปดาห์มาปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง
3. เพื่อมีความรักความเข้าใจในการปฏิบัติธรรม

4. เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติธรรมดียิ่งๆ ขึ้นไป
5. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้พัฒนาคุณธรรมในด้านต่างๆ

### **ระยะเวลา**

แบ่งเป็น ปฏิบัติธรรม 3 วัน (ศุกร์, เสาร์, อาทิตย์) และปฏิบัติธรรม 7 วัน (จันทร์ - อาทิตย์)

### **สถานที่ปฏิบัติธรรม**

หมู่บ้านปฏิบัติธรรม

### **คุณสมบัติของผู้สมัคร**

- o บุคคลทั่วไป
- o มีความรักในการปฏิบัติธรรม
- o มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคจิต โรคประสาท และสามารถช่วยเหลือตนเองได้
- o สามารถปฏิบัติตามระเบียบได้
- o รัชชาศีล 8 ได้ตลอดระยะเวลาที่มาปฏิบัติธรรม

### **การเตรียมของใช้**

- o เครื่องแต่งกายสีขาว หรือสีสุภาพ ไม่รัดรูป เพียงพอต่อช่วงเวลาที่มาปฏิบัติธรรม
- o สำหรับอุบาสิกาควรมีผ้าคลุมเข่า
- o อุปกรณ์กันหนาวและอุปกรณ์อาบน้ำ
- o ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น ยาประจำตัว

### **กิจวัตรประจำวัน**

ตื่นนอน

สวดมนต์ทำวัตรเช้า / นั่งสมาธิ

ออกกำลังกาย

รับประทานอาหารเช้า

พักผ่อน

- ปฏิบัติธรรมตอนสาย

รับประทานอาหารกลางวัน

- ปฏิบัติธรรมตอนบ่าย

สวดมนต์ทำวัตรเย็น

ดื่มน้ำปานะ

- ปฏิบัติธรรมตอนค่ำ

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมดังกล่าว สามารถปรับตามความเหมาะสมได้และอาจจะมีกิจกรรมเสริมเพื่อการสร้างบรรยากาศ แต่กิจกรรมนั้นจะต้องเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมด้วย และควรมีเวลาพอเพียงให้กับ การฝึกสมาธิ หรือให้ตรงวัตถุประสงค์หลักของการจัดกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ด้วย

#### กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 6 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม จบโดยสมบูรณ์แล้ว  
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 6 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 6  
แล้วจึงศึกษาบทที่ 7 ต่อไป



# บทที่ 7

## การทำหน้าที่กัลยาณมิตร

### เชิงบูรณาการ





## เนื้อหาบทที่ 7



### การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงบูรณาการ

- 7.1 ความหมายของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงบูรณาการ
- 7.2 การบูรณาการความรู้ทางการบริหารและการจัดการเพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 7.3 การบูรณาการความรู้เพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบยั่งยืน
- 7.4 ข้อเสนอแนะในการใช้ทักษะแบบบูรณาการเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

1. การทำหน้าที่กัลยาณมิตร เป็นการทำหน้าที่เพื่อบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ชาวโลกด้วย มโนปณิธานที่มีความปรารถนาดีกับทุกคนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน หรือหวังมีรางวัลเป็นเงินตรา แต่การทำหน้าที่นี้ ควรที่จะรู้จักสรรหาวิธีการต่างๆ มาอธิบายให้ทุกคนเข้าใจได้ตามภูมิรู้ของแต่ละบุคคล ด้วยหลายแขนงวิชาเพื่อเป็นประโยชน์อย่างเต็มที่แก่การเป็นกัลยาณมิตร
2. ความรู้เรื่องการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เป็นความรู้ที่มีความสำคัญต่อเพื่อนร่วมโลก และวิธีการเชิงบูรณาการเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนี้ เป็นการนำความรู้หลากหลายแขนง เช่น ความรู้ทางวิทยาการการจัดการในปัจจุบัน เพื่อไปประยุกต์กับหลักธรรมของพระพุทธองค์ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ ตามยุคสมัยในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
3. หน้าที่กัลยาณมิตรจะปฏิบัติได้สมบูรณ์นั้น จะต้องจัดระบบระเบียบความคิด ตลอดจนวิธีการทำงานให้เรียบร้อยก่อน เพื่อจะได้เป็นโอกาสทบทวนวิธีการทำหน้าที่กัลยาณมิตร และพัฒนาการทำงานที่ของตน เพื่อเพิ่มเติมความเข้าใจทั้งตนเองและผู้ที่เราปรารถนาดี

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจความหมายของคำว่า บูรณาการ อย่างชัดเจนและถูกต้อง สามารถจะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
2. เพื่อเรียนรู้วิธีการต่างๆ ให้เหมาะสม ที่จะได้นำมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการทำงานที่กัลยาณมิตรให้เกิดประสิทธิภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
3. เพื่อประยุกต์วิธีการเชิงบูรณาการ เพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ให้มีความสมบูรณ์ด้วยการประสานหลายๆ ส่วน มารวมเป็นองค์ประกอบเดียวกัน

## การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงบูรณาการ

การทำหน้าที่กัลยาณมิตร เป็นหน้าที่ที่มุ่งทำตนให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น กัลยาณมิตร เป็นหน้าที่ที่ทำด้วยใจรัก ศรัทธา และเข้าใจถึงเป้าหมายของชีวิตว่ามนุษย์นั้น มีความเป็นมาอย่างไร ชีวิตจะมีคุณค่าต้องดำเนินไปอย่างไร แต่อย่างไรก็ตาม การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนี้มีได้มีรางวัล เป็นการประกาศเกียรติคุณ เป็นเหรียญตรา หรือการได้รับรางวัลด้วยเงินจำนวนมากมาเป็นเครื่องตอบแทน แต่สิ่งที่คุณจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรจะได้รับ ก็คือ การได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ชาวโลก และได้อานิสงส์ผลบุญในฐานะนักสร้างบารมีผู้กำลังดำเนินรอยตามแบบอย่างพระโพธิสัตว์ในกาลก่อน

### 7.1 ความหมายของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงบูรณาการ

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้มีความสมบูรณ์นั้น จะต้องอาศัยความรู้ ความสามารถ และการฝึกฝนตนเอง จนกลายเป็นทักษะที่ทำให้สามารถทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่กระนั้น ยังต้องมีการเรียนรู้และชวนขวายหาความรู้ จากหลายศาสตร์หลายแขนงที่เหมาะสมกับกาลสมัย มาใช้ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรอีกด้วย ซึ่งในที่นี้ก็คือ การทำหน้าที่กัลยาณมิตรในเชิงบูรณาการ

คำว่า “บูรณาการ” โดยความหมายโดยศัพท์หมายถึง การกระทำให้สมบูรณ์ และโดยเชิงปฏิบัติ คำว่า “บูรณาการ” หมายถึง การจะกระทำใดๆ ที่มีการนำสิ่งที่เกี่ยวข้อง มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือสิ่งที่เป็นองค์ประกอบต่างๆ ที่ไม่ว่าจะเป็นวิธีการต่างๆ ความรู้สาขาต่างๆ เป็นต้น มาประสานหรือร่วมกันอย่างกลมกลืน เพื่อให้การกระทำนั้นๆ เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการทำงานร่วมกันเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จและเป้าหมายร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล พร้อมทั้งก่อให้เกิดขวัญและกำลังใจแก่กันและกันด้วย

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น จำเป็นต้องอาศัยวิธีการแบบบูรณาการ กล่าวคือ ประสานเชื่อมโยงความรู้ ประสบการณ์ ตลอดจนคุณธรรมในตัว พร้อมด้วยความเปี่ยมไปด้วยความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ให้ปรากฏออกมาเป็นการกระทำที่เรียกว่า เป็นการทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้บุคคลที่เราไปเป็นกัลยาณมิตรนั้น มีสิ่งที่ดีและสิ่งที่เป็นประโยชน์เกิดขึ้นในชีวิต หรือมีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการจะทำให้บุคคลที่เราไปเป็นกัลยาณมิตรให้นั้น มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น อย่างน้อยจะต้องมีการพัฒนาในการดำเนินชีวิต เช่น ชีวิตพบแต่ความสุขที่แท้จริง มีความรู้ที่ถูกต้อง

และมีจริยธรรมประจำใจ หรือมีการพัฒนาในประเด็นต่างๆ ตามหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อการพัฒนาตนในหมวดธรรมที่ว่าด้วย ภาวนา 4 กล่าวคือ

1. กายภาวนา คือการพัฒนาทางกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายรอบตัวเราและภายนอก รวมถึงอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี ปฏิบัติตนต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวในทางที่เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ และอกุศล ให้มีกุศลธรรมงอกงาม อกุศลธรรมให้สูญสิ้นไป

2. คีลภาวนา คือ การเจริญด้วยศีล พัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อน เสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความเกื้อกูลแก่กันและกัน สังคมนั้นก็จะถูกพัฒนาให้สมบูรณ์ขึ้นได้ในที่สุด

3. จิตตภาวนา คือ พัฒนาจิตใจ การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีสมาธิแน่นแน่ว สดชื่นแจ่มใส จิตใจผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญา เป็นการฝึกอบรมให้รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ฝึกตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส ปลอดพ้นจากความทุกข์

จากหลักธรรมดังกล่าว ถือว่าเป็นเป้าหมายหนึ่ง ที่ผู้จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรควรตระหนักไว้ในใจ ขณะเดียวกันก็พยายามประยุกต์ออกมา ให้เป็นเชิงปฏิบัติแบบบูรณาการ คือ การผสมผสานองค์ความรู้และวิธีการต่างๆ ให้ปรากฏออกมาเป็นการกระทำที่สมบูรณ์และเกิดผลดี

## 7.2 การบูรณาการความรู้ทางการบริหารและการจัดการเพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตร

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรถ้าหากเป็นการทำตามอารมณ์ หรือตามแต่จะเกิดความอยากจะทำ ก็อาจจะทำให้มีการพัฒนาทักษะในการทำหน้าที่นี้ได้ไม่มากนัก แต่ถ้าหากเกิดความตระหนักในการทำหน้าที่นี้ เพราะนอกจากเห็นอนิสังสเห็นคุณค่าและเห็นว่ามีความสำคัญที่จะต้องทำแล้ว จำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะ ตลอดจนมีการนำวิทยาการต่างๆ มาใช้ในลักษณะที่เรียกว่า “บูรณาการ” ดังเช่น ความรู้ทางด้านการบริหารและการจัดการที่ทันสมัย หรือในสิ่งที่การบริหารสมัยใหม่กำลังมีความนิยมนำมาใช้เพื่อการพัฒนาการทำงานในแต่ละองค์กร ดังเช่น นักบริหารการจัดการด้านธุรกิจท่านหนึ่งได้อธิบายไว้ ดังความสรุปเป็นตอนๆ ดังนี้

### ก. ทำไมต้องนำวิธีการบริหารการจัดการยุคใหม่มาใช้ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ?

การที่เราจำเป็นต้องมีการบริหารฯ ยุคใหม่ ทั้งนี้เพราะเรามีเป้าหมายยิ่งใหญ่ ที่จะเผยแผ่คุณธรรมออกไปสู่สังคมในวงกว้าง ทั้งในระดับประเทศและทั่วโลก แต่เพราะเรามีเวลาชีวิตจำกัด ทรัพยากรก็จำกัด

หมายถึง บุคลากร เช่น พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกาที่ทำหน้าที่กัลยาณมิตรก็มีจำกัด ภายใต้ข้อจำกัดเหล่านี้ ทำอย่างไรถึงจะประสบความสำเร็จได้ ดังนั้น เราจึงควรที่จะปรับปรุงและหาวิธีการที่เหมาะสมกับข้อจำกัดดังกล่าว เพื่อจะทำให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

## ข. อะไรคือการบริหารยุคใหม่ ?

นักบริหารท่านดังกล่าวอธิบายอีกว่า ที่เรียกว่าการบริหารยุคใหม่ อาจจะได้ศึกษาได้จากวิธีการที่องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนกำลังนำมาใช้ เช่น หาใช้วิธีการบริหาร ที่มีขั้นตอนย่อๆ ว่า SWOT

|   |       |             |        |           |
|---|-------|-------------|--------|-----------|
| S | มาจาก | Strength    | แปลว่า | จุดแข็ง   |
| W | คือ   | Weakness    | แปลว่า | จุดอ่อน   |
| O | คือ   | Opportunity | คือ    | โอกาส     |
| T | คือ   | Threat      | คือ    | ภัยคุกคาม |

เราต้องศึกษาว่าจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและภัยคุกคามของตัวเราอยู่ตรงไหน ทำไมเราต้องรู้ ก่อนที่เราจะไปฟังอะไร กำหนดอนาคตอย่างไร เราต้องรู้จักตัวเองก่อน การทำหน้าที่กัลยาณมิตรจึงจะประสบผลสำเร็จได้ กล่าวคือ

**Strength** หมายถึง จุดแข็งของเราคืออะไร เช่น จุดแข็งของหน่วยงานเรา ก็คือ ครูบาอาจารย์ ผู้เป็นที่เคารพศรัทธาของทุกคน เพราะว่าท่านเป็นจตุรรวมใจ คือ ที่สุดจริงๆ การจะดำเนินกิจกรรมทุกอย่างให้ก้าวไปข้างหน้าได้ ล้วนเกิดจากบารมีของท่าน เป็นต้น

**Weakness** หมายถึง จุดอ่อนของเรา เช่น ขณะนี้องค์กรของเราอาจจะขยายไปมาก จนเราไม่ทราบว่าเป็นใคร ใครคือเจ้าหน้าที่หรือสมาชิกใหม่ ใครคือคนเก่า ใครคือคนที่มาช่วยเราได้ ถ้าเราไม่มีอะไรมารองรับ เช่น ถ้าเราไม่มีระบบข้อมูล เราไม่มีเรื่องของไอที หรือไม่มีระบบงาน และไม่มีมีการดำเนินงานมารองรับ จะทำให้องค์กรมีความน่าเป็นห่วงมาก โดยเฉพาะเรายังอยู่ภายใต้จำนวนเจ้าหน้าที่ที่จำกัดทรัพยากรจำกัด คนเข้ามา เราไม่รู้ว่า ใครเป็นใคร

อีกส่วนหนึ่ง ในขณะเดียวกัน จุดอ่อน ก็อาจจะเนื่องจากครูบาอาจารย์เหมือนกัน เพราะท่านคือจุดแข็งขององค์กร เพราะฉะนั้น เราต้องดูแลท่านอย่างดี และเรายึดท่านเป็นหลัก ช่วยแบ่งภาระงานท่านให้มากที่สุด

**Opportunity** คือ โอกาส โอกาสขององค์กรของเรา ที่จะขยายงานการทำหน้าที่กัลยาณมิตรอยู่ตรงไหน เช่น ในบรรดาคนที่ได้มาเป็นกัลยาณมิตรซึ่งมีจำนวนมากๆ ในจำนวนนั้น จะต้องมีคนเก่งคนดี มีแต่ละคนที่ดีเลิศ เรามีผู้ศรัทธาระดับยอดเยี่ยม ระดับประเทศ ระดับใหญ่ๆ มีความสามารถมาก ประสบ

ความสำเร็จในธุรกิจการงาน และมีชื่อเสียง บุคคลเหล่านี้นั่นเอง คือโอกาสในการช่วยงานพระพุทธศาสนา ทำอย่างไรที่จะให้ท่านเหล่านั้นมาช่วยงานการขยายเครือข่ายคนดีได้ นี่คือโอกาส ทำอย่างไรจะใช้ศักยภาพ และฝีมือของแต่ละท่าน มาช่วยงานทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ได้มากๆ เพื่อระดับความยากของงานสำหรับ บุคลากรจะได้ลดลงไป

**Threat** คือ ภัยคุกคามจากภายนอก ยกตัวอย่าง เช่น ภาพพจน์ขององค์กรที่อาจจะยังไม่เป็นที่ เข้าใจของบุคคลภายนอก ทำให้การจะไปแนะนำและทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับบุคคลต่างๆ เป็นเรื่องยาก เพราะฉะนั้น สิ่งนี้คือภัยคุกคาม ทำอย่างไร เราถึงจะแก้ภาพพจน์ได้

อย่างไรก็ตาม วิธีการต่างๆ ที่เราได้มีการปรับปรุงและเชื่อว่าใช้แล้วบังเกิดผลดี สิ่งนั้นเราต้องรู้ รู้แล้วก็ต้องไปกำหนดอนาคต พอรู้อนาคต เช่น จากวันนี้เราจะกำหนดว่า เราอยากไปถึงเป้าหมาย จะ ทำได้อย่างไร วิสัยทัศน์เราเป็นอย่างไร เราจะมีเป้าหมาย ทางองค์กรของเราเองก็ต้องมีการกำหนดวิธีการ ว่าเราจะทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย บรรลุวิสัยทัศน์นั้นๆ และเรามักจะได้ยินว่า องค์กรทาง ศาสนาอันเป็นองค์กรที่อยู่ได้ด้วยศรัทธาของประชาชนนั้น ซึ่งนอกจากจะไม่แสวงหาผลกำไรแล้ว ยังไม่ ค่อยรู้จักการนำเอาวิทยาการการบริหารสมัยใหม่มาใช้ ดังนั้น สิ่งที่เป็นเรื่องน่าท้อทายตามมา ก็คือ การที่จะ ประยุกต์ และประสาน หรือบูรณาการ ความรู้ในเชิงบริหารธุรกิจเหล่านั้น กับองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา มาใช้ให้เกิดความกลมกลืนและเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างไรซึ่งจากวิธีการดังกล่าวทำให้เราได้ข้อคิดหลายประการ และมีข้อ สังเกตที่สำคัญตามมา ก็คือ วิธีการดังกล่าวจะบังเกิดผลดีได้ เราจะต้องลงมือทำและนำวิธี การนั้นนำมาใช้อย่างเหมาะสม

### 7.3 การบูรณาการความรู้เพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบยั่งยืน

การบูรณาการความรู้และวิธีการต่างๆ เพื่อการทำหน้าที่แบบยั่งยืน เป็นรูปแบบการทำหน้าที่ กัลยาณมิตรที่มีการทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ความรู้จากหลายสาขาและเทคนิควิธีการหลายแบบ มาบูรณาการจนบังเกิดผลเป็นระยะๆ และยังเป็นการวางรากฐานเพื่อให้เกิดผลดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว นอกจากจะบังเกิดอย่างยั่งยืนแล้ว ยังสามารถแผ่ขยายไปในวงกว้างได้ ซึ่งตัวอย่างของการบูรณาการ การนำความรู้เพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบยั่งยืนนั้น พบว่า โครงการของพระราชภาวนาวิสุทธิ เพื่อการรณรงค์และกิจกรรมเพื่อการไม่สูบบุหรี่เป็นโครงการหนึ่งที่มีความชัดเจนในการบูรณาการความรู้ต่างๆ เช่น การอบรมศีลธรรม สอนการทำสมาธิ จิตวิทยา สาธารณสุข และเทคโนโลยีการสื่อสาร เช่น การศึกษา ศีลธรรมทางไกลผ่านดาวเทียม ตลอดจนการใช้สื่ออุปกรณ์ โสตทัศนูปกรณ์ ฯลฯ มาใช้ จนปรากฏผลดี ดังพบว่า โครงการนี้ได้รับการยอมรับจากนานาชาติ เช่น องค์การอนามัยโลก(World Health Organization - WHO) ได้ถวายรางวัลแด่พระราชภาวนาวิสุทธิมาแล้วในปี พ.ศ.2547

พระราชภาวนาวิสุทธิได้ดำเนินการจัดกิจกรรมและรณรงค์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 34 ปี นับตั้งแต่เริ่มสร้างวัดพระธรรมกาย โดยแทรกสาระเกี่ยวกับโทษของบุหรี่ และจัดกิจกรรมตลอดจนการสร้างเครือข่าย เผยแพร่อย่างกว้างขวาง

โดยมีกระบวนการดำเนินการ ซึ่งมีผลต่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถแบ่งได้เป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการรับรู้ (Awareness)
2. ขั้นการหล่อหลอมทัศนคติ (Attitude)
3. ขั้นการยอมรับไปปฏิบัติจริง (Practice)
4. ขั้นการติดตามและประเมินผล (Evaluation)

## 1. ขั้นการรับรู้ (Awareness)

พระราชภาวนาวิสุทธิได้ส่งเสริมการไม่สูบบุหรี่ โดยมีกระบวนการให้บุคลากรในองค์กร และประชาชนที่มาวัดได้รับรู้นโยบายในการไม่สูบบุหรี่ดังนี้

1. เริ่มจากตัวท่านเองเป็นผู้นำองค์กร ซึ่งเป็นต้นแบบที่ดี (Role Model) ในการไม่สูบบุหรี่ เป็นต้นแบบในการปฏิบัติธรรม สร้างความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา และใจ ชัดเจนในเป้าหมายชีวิต คือ การเกิดมาเพื่อสร้างบารมี ดังท่านได้กล่าวว่า

“ตลอดระยะเวลา 34 ปี นับตั้งแต่เริ่มต้นสร้างวัดพระธรรมกายจนปัจจุบัน  
อาตมาภาพและหมู่คณะยังคงยืนหยัดและมั่นคงในมโนปณิธานนี้ไม่มีเปลี่ยนแปลง”

2. อบรมและวางข้อปฏิบัติของพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา บุคลากรในวัดพระธรรมกาย ในการไม่สูบบุหรี่ โดยเน้นถึงโทษภัยของบุหรี่ และประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ทั้งต่อสุขภาพ ข้อควรปฏิบัติแห่งศีลที่สะอาดบริสุทธิ์ และภาพลักษณ์ที่ดีงามเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของผู้มาวัด ซึ่งมีผลต่อการไม่สูบบุหรี่ตลอดชีวิตของพระภิกษุ สามเณร เจ้าหน้าที่ประจำของวัด

3. การเทศน์สอนในเรื่องโทษของบุหรี่ ทั้งในปัจจุบันและในภพเบื้องหน้าโดยสอนให้ยึดมั่นในพระรัตนตรัย ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ตอกย้ำตลอดระยะเวลา 34 ปี เพื่อให้ประชาชนที่มาวัดนำมาประพฤติปฏิบัติตาม

## 2. ขั้นการหล่อหลอมทัศนคติ (Attitude)

พระราชภาวนาวิสุทธิเป็นผู้ริเริ่มกำหนดนโยบาย และทิศทางในการจัดกิจกรรมหล่อหลอมทัศนคติในการไม่สูบบุหรี่ โดยเริ่มจากหล่อหลอมพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และเจ้าหน้าที่ทุกคนให้เลิกบุหรี่อย่างเด็ดขาด และกลายเป็นผู้นำประชาชนที่มาวัดปฏิบัติธรรม หรือเข้าค่ายอบรมต่างๆ และ



ประชาชนทั่วไป ด้วยค่านิยม “เข้าวัด ปราศจากบุญ” ทั้งนี้เพื่อลดโอกาสในการสืบทอดบุญเมื่อมาประกอบพิธีกรรมหรือมาอบรมในวัด เพิ่มจำนวนผู้ที่ตั้งใจละ และเลิกสืบทอดบุญ และการลดจำนวนผู้สืบทอดมากขึ้น ซึ่งผู้เข้าอบรม หรือผู้ที่มาวัดมีความเข้าใจและนำแนวคิดนี้ไปจัดกิจกรรม เพื่อขยายแนวความคิดนี้ในครอบครัว หรือหน่วยงานของตนต่อไป จะเห็นได้ว่าท่านได้สร้างค่านิยมให้แก่พุทธศาสนิกชน เรื่องวัดปลอดบุญตั้งแต่ก่อนมีมาตรการทางกฎหมายมาบังคับใช้ อาทิ

**ก. ประกาศระเบียบปฏิบัติของวัด** ตั้งแต่ก่อตั้งวัดพระธรรมกาย ปี พ.ศ. 2513 ว่า “ห้ามสืบทอดบุญตลอดจนไม่นำสิ่งเสพติดให้โทษเข้ามาในวัด” เป็นหนึ่งในระเบียบที่ต้องปฏิบัติของวัด เป็นการประกาศจุดยืนของวัดที่ชัดเจน เกี่ยวกับการไม่สืบทอดบุญแก่ทุกคน

**ข. การหล่อหลอมประเพณี “เข้าวัด ปราศจากบุญ”** ทั้งในหมู่พระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์ ซึ่งจะมาประชุมกันประกอบศาสนพิธีทุกวันอาทิตย์ และในงานบุญใหญ่ โดยได้สร้างค่านิยม “ปลอดบุญ” จนกลายเป็นสิ่งปกติในจิตสำนึกของประชาชนทุกคนที่มาวัด ทั้งในวันธรรมดา วันอาทิตย์ต้นเดือน ซึ่งมีประชาชนมาวัดประมาณ 50,000 คน ในวันอาทิตย์ที่ไม่ใช่อาทิตย์ต้นเดือน ประมาณ 20,000 คน ในงานบุญใหญ่ เช่น วันมาฆบูชา วันฉลองมหาธรรมกายเจดีย์ วันสลายร่างมหาอุบาสกจันทร์ ขนนกยูง แต่ละครั้ง ประมาณ 100,000-300,000 คน โดยแจ้งข้อปฏิบัติเมื่อมาวัดให้ทราบ โดยขอความร่วมมือ เพื่อให้คนที่ยังไม่เลิก ไม่สืบทอดบุญเมื่อมาวัด และสร้างจิตสำนึกให้คนที่มาวัดเป็นประจำช่วยกันดูแล และแนะนำไม่ให้บุคคลใกล้ชิด หรือคนที่มาใหม่สืบทอดบุญในวัด เป็นการลดโอกาสการสืบทอดบุญในกลุ่มคนขนาดใหญ่อย่างได้ผล

### **ค. การอบรมพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา**

การอบรมพระภิกษุ สามเณร: การอบรมพระกัลยาณมิตร เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 ถึง 2546 มีทั้งหมด 45 รุ่น มีพระที่ได้รับการอบรมทั้งหมด 8,656 รูป โดยแบ่งประเภทการอบรมออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับเจ้าอาวาส ระดับผู้ช่วยอาวาส และระดับพระลูกวัด โดยทุกรูปจะได้รับการปลูกฝังเรื่องการงดบุญ และเป็นหนึ่งในกิจกรรมหลัก เพื่อให้พระทุกรูปที่ผ่านการอบรม สามารถหักดิบเลิกบุญ เป็นต้นแบบให้แก่ชุมชน และสนับสนุนให้วัดต่างๆ ได้เข้าร่วมโครงการ “วัดปลอดบุญ” อีกด้วย

หลักสูตรทั้งหมดมี 4 หลักสูตร คือ

1. หลักสูตรการปฏิบัติธรรมและเผยแผ่อย่างเป็นระบบ
2. หลักสูตรการปฏิบัติธรรมและการบริหารอย่างเป็นระบบ
3. หลักสูตรอบรมพระอาจารย์สอนสามเณรภาคฤดูร้อน
4. หลักสูตรอบรมศีลธรรมแก่นักเรียน นักศึกษา

แต่ละการอบรม จะมีการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโทษและพิษของบุญ รวมทั้งสนับสนุนให้ พระ



ภิกษุสามเณรที่เข้าอบรมเลิกละบุญ : โดยมีพระพี่เลี้ยงให้กำลังใจ และดูแลอาการขาดนิโคติน ช่วงเลิกละบุญในระหว่างการอบรมแต่ละหลักสูตร

ผลการอบรมในด้านการละเลิกละบุญ : หลังจากการอบรมพระภิกษุสามเณรทั่วประเทศ จำนวน 800 กว่าวัดทั่วประเทศไทยแล้ว ได้มีพระภิกษุสามเณรจำนวนมากประกาศ “หักดิบ” เลิกละบุญหรือเป็นการถาวร และจะนำแนวคิด “หักดิบเลิกละบุญหรือถาวร” ไปเผยแพร่ในวัดของท่านต่อไป

โครงการอบรมธรรมทายาท: ปีละครั้ง ตั้งแต่ปี 2515 จนถึงปัจจุบัน มีผู้ผ่านการอบรมแล้วกว่า 25,000 คน ผู้เข้ารับการอบรมทุกโครงการ ต้องงดจากบุญ โดยไม่มีโครงการ เช่น

- โครงการบรรพชาอุปสมบทหมู่ธรรมทายาท ตั้งแต่พ.ศ. 2515 ถึง 2546

จำนวน 21,256 รูป

- โครงการอบรมธรรมทายาทหญิง มัชฌิมธรรมทายาทหญิง รวม 3,969 คน

งานวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่า ผู้ผ่านการอบรมธรรมทายาท ล้วนได้รับการปลูกฝังทัศนคติทางพุทธศาสนาอย่างฝังรากลึก เป็นผู้มีศีลธรรมและจริยธรรมประจำใจ ไม่เลิกละบุญหรือพร้อมที่จะดำเนินชีวิตในฐานะเป็นพุทธมามกะที่ดีต่อไป

การอบรมอุบาสก อุบาสิกา : การอบรมปฏิบัติธรรมพิเศษที่ จ.เชียงใหม่ 5 แห่ง นอกจากนี้ยังมีที่ภูเก็ต สงขลา นครราชสีมา กาญจนบุรี ตั้งแต่ พ.ศ. 2536 ถึงปัจจุบัน มีผู้เข้าอบรมทั้งสิ้น 64,005 คน เนื้อหาการอบรมจะเน้นการตั้งมั่นในทาน ศีล และภาวนา และผู้เข้าอบรมทุกคนต้องงดเลิกละบุญหรือตลอดช่วงการอบรม ซึ่งหลายคนเลิกละบุญหรืออย่างเด็ดขาดหลังจากการอบรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 เป็นต้นมา ผู้เข้าอบรมจะได้รับชมรายการ “เทเหล้า เผาบุญ” ผ่านอินเทอร์เน็ต ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนเป็นการชมโทรทัศน์ดาวเทียมผ่านจอยักษ์ในทุกแห่ง ซึ่งผู้ได้รับชมรายการสามารถติดต่อกลับมายังศูนย์ประสานงานรายการและติดตามความเคลื่อนไหวของกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

การอบรมบุคคลทั่วไป พระราชภาวนาวิสุทธิได้มีดำริในการจัดอบรมคุณธรรมโครงการต่างๆ อาทิ

- โครงการสามเณรแก้ว (บุคคลทั่วไปมาบวชสามเณร) 13,842 รูป

- โครงการอุบาสกแก้ว 200,000 คน

- โครงการอุบาสิกาแก้ว 140,000 คน

- โครงการอบรมคุณธรรม ข้าราชการทหาร ตำรวจ พลเรือน ฯลฯ รวม 115,964 คน

- โครงการอบรมเยาวชนนานาชาติ รวม 500 คน

- กลุ่มผู้นำสตรีกว่า 10,000 คน ทุกจังหวัดทั่วประเทศ ได้มีความตั้งใจ แน่วแน่ ที่จะรณรงค์ให้มีการงดบุญ ในท้องถิ่นของตน

นอกจากนี้ยังมีการอบรมอื่นๆ ทั้งในและต่างประเทศ ในแต่ละปีเป็นจำนวนมากทั่วโลก ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมทุกโครงการที่จัดขึ้น มีข้อปฏิบัติในการงดบุหรี และควบคุมการอบรมให้เป็นเขตปลอดบุหรี

### ง. การรณรงค์ผ่านสื่อ และโทรทัศน์ดาวเทียม “ฝืนในฝืน”

การรณรงค์เพื่อให้เลิกบุหรีนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการใช้สื่อที่เหมาะสมและมีพลัง นับตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมา วัดพระธรรมกายโดยการอำนวยการของพระราชภาวนาวิสุทธิ ได้ขยายทัศนคติ “หักดิบเลิกบุหรี” นี้ไปยังพระภิกษุและสาธุชนทั่วประเทศโดยผ่านสื่อต่างๆ ผสมกับสื่อบุคคลช่วยตอกย้ำทัศนคติให้มั่นคงยิ่งขึ้น อาทิ ใช้สื่อสิ่งพิมพ์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ วารสารกัลยาณมิตร วารสารตะวันธรรม วารสารสหธรรมิก วารสารพระสังฆาธิการ วารสารภาษาอังกฤษ The Light of Peace และเอกสารประเภทแผ่นพับ บัตรอวยพร ตามวาระโอกาสต่างๆ สไลด์มัลติวิชั่นและวิดีโอธรรมะทั้งภาษาไทย อังกฤษ จีน และญี่ปุ่น รายการวิทยุประจำชื่อ รายการธรรมะเพื่อประชาชน

นอกจากนี้ได้นำสื่อใหม่มาใช้ คือ สื่ออินเทอร์เน็ต โดยมีเว็บไซต์เฉพาะของวัด เช่น [www.dmc.tv](http://www.dmc.tv), [www.dhammadownload.com](http://www.dhammadownload.com), [www.dhammadownload.com](http://www.dhammadownload.com) เป็นต้น และสื่อล่าสุด คือ โทรทัศน์ผ่านดาวเทียม นำเสนอรายการตลอด 24 ชั่วโมง โดยพระราชภาวนาวิสุทธิจะเทศน์ผ่านรายการ “ฝืนในฝืน” เป็นประจำทุกคืนตั้งแต่วันจันทร์ – เสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.30 - 21.45 น. ในปัจจุบันมีสมาชิกนับแสนคน จะมีช่วง “เทเหล้า เผาบุหรี” ความยาวประมาณ 30 นาที นำเสนอเรื่องราวที่ประชาชนแต่ละกลุ่มพร้อมใจกันจัดพิธีประกาศลัทยาบันไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป เนื่องจากพระราชภาวนาวิสุทธิ ได้เล็งเห็นความจำเป็นของการเลิกบุหรีเป็นอย่างมาก ในรายการท่านตอกย้ำตลอดมาว่า การดื่มเหล้า และการสูบบุหรี่มักจะเป็นของคู่กัน คนที่สูบบุหรี่แม้เมื่อตั้งใจเลิกแล้ว ครั้นไปเข้าวงเหล้าก็มักจะหันไปสูบบุหรี่ตามเพื่อน จึงเป็นความจำเป็นที่จะต้องเลิกดื่มเหล้าพร้อมกันไปด้วย ท่านได้ชี้ให้เห็นโทษภัยของเหล้าและบุหรีทั้งในภพนี้และภพหน้า นำข่าวทั้งจากภายในและนอกประเทศมานำเสนอให้เห็นความเคลื่อนไหวเพื่อการเลิกบุหรีในระดับโลก

นอกจากนี้ ท่านสร้างความมีส่วนร่วมของคนในภูมิภาคต่างๆ โดยได้นำเอาวัฒนธรรมพื้นบ้านแต่ละท้องถิ่นมาประกอบรายการเทเหล้าเผาบุหรี สร้างสรรค์เนื้อหาเกี่ยวกับการ “หักดิบ” เลิกเหล้าและบุหรี ถูกถ่ายทอดผ่านบทเพลงและจังหวะดนตรีที่เร้าใจ เช่น เพลงโคราช หมอลำของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดิเกิร์ฮูลู ของชาวดัตช์ กลองสะบัดไชยของภาคเหนือ เพลงคันทรี่ นอกจากนี้ยังให้กำลังใจ และสรรเสริญผู้ที่สามารถเลิกได้โดยมีบทเพลง “สุดดีผู้กล้า” แต่งเป็นภาษาต่างๆ เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาลาว เป็นต้น

การมีส่วนร่วมของบุคคลระดับต่างๆ กิจกรรมเหล่านี้ถูกจัดขึ้นโดยเครือข่ายภาคประชาชนมีการตั้งเวทีในที่สาธารณะ เพื่อสร้างความสนใจแก่ประชาชนทั่วไป มีข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ เช่น ข้าราชการจังหวัด อธิการบดี รองอธิการบดี นายทหาร ตำรวจ เข้ามาเป็นประธานและสักขีพยานในพิธี ปรากฏว่าที่ผ่านมามีทั้งนิสิต นักศึกษาประชาชน จัดรายการเทเหล้า เผาบุหรี และปวารณาตนไม่ดื่มเหล้าและไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป

ท่านได้กล่าวว่า ท่านตั้งใจมั่นที่จะทำให้บุหรีหมดไปจากประเทศนี้ให้ได้ และรายการนี้จะดำเนินต่อไปไม่มีวันสิ้นสุด แม้ท่านจะละโลกไปแล้วก็ตาม ท่านหล่อหลอมทัศนคติของผู้ชมให้เห็นว่า บุหรีเป็นของที่มีโทษต่อตนทั้งภพนี้และภพหน้า ทำให้คนหวาดกลัว “ขุม 5” ซึ่งเป็นขุมสำหรับผู้ที่ทำผิดศีลในด้านนี้ รวมทั้งความรู้สึกที่ว่า จะเลิกบุหรี ต้องเลิกเหล้าด้วย และถ้าจะเลิกบุหรีให้ได้ จะต้อง “หักดิบ” โดยยึดพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง

เพื่อหล่อหลอมทัศนคติเลิกบุหรีให้มั่นคงยิ่งขึ้น ทางวัดยังได้ใช้การสื่อสารระหว่างบุคคล แผ่นซีดี และวีซีดี ซึ่งรวบรวมรายการเทเหล้า เมาบุหรีที่เคยออกอากาศทั้งหมด มาประกอบด้วย สำหรับสื่อซีดี และวีซีดีนั้น จะรวบรวมคำสอนที่สำคัญของพระราชภาวนาวิสุทธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Case Study ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับกฎแห่งกรรม และโทษภัยอันเกิดจากการสูบบุหรี เรื่องราวต่างๆ เหล่านี้ปรากฏว่า พระภิกษุที่ออกไปเทศน์สอนในต่างจังหวัด ได้นำไปใช้ประโยชน์ในการเผยแพร่ให้สาธุชนฟังประกอบความเข้าใจ ส่งผลกระทบให้ประชาชนเข้าร่วมโครงการเทเหล้า เมาบุหรีเป็นจำนวนมาก

### จ. เครือข่ายในการจัดกิจกรรมงดบุหรี

ตลอดระยะเวลา 34 ปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่การก่อตั้งวัด มีประชาชนให้ความสนใจเข้ามารับการอบรมสั่งสอนจากพระราชภาวนาวิสุทธิเป็นจำนวนมาก ในการรณรงค์งดบุหรี โดยการนำของพระราชภาวนาวิสุทธิมิได้ทำเพียงลำพัง ทำให้การรณรงค์เลิกบุหรีโดยการหักดิบ มีการขยายผลอย่างต่อเนื่องในทุกเครือข่าย

จนในเวลาต่อมา วัดได้ขยายเครือข่ายออกทั่วโลก ทางวัดมีเครือข่ายทั้งวัดและบ้าน ซึ่งเรียกว่า “วัดกัลยาณมิตร” และ “บ้านกัลยาณมิตร” ซึ่งเป็นเครือข่ายวัดและครอบครัวในชุมชนต่างๆ ที่ร่วมอบรมคุณธรรมในพื้นที่ต่างๆ เชิญชวนคนรักาศิล นั้สสมาธิ ปฏิบัติธรรม เครือข่ายเหล่านี้กระจายไปทั่วประเทศไทย และประเทศต่างๆ ทั่วโลก

พระกัลยาณมิตรมากกว่า 1,000 วัดทั่วประเทศ ที่ประกาศหักดิบเลิกบุหรีถาวร และนำแนวคิดการหักดิบเลิกบุหรี ไปขยายในวัดของท่านต่อไป หรือเครือข่ายการรณรงค์อื่นๆ เช่น บ้านกัลยาณมิตร ศูนย์สาขาทุกจังหวัดทั่วประเทศ สถาบันการศึกษาต่างๆ ในระดับอุดมศึกษา ทั้งภาครัฐ เอกชน สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล สถาบันราชภัฏ วิทยาลัยเทคนิค รวมกว่า 36 สถาบัน สมาคมผู้นำสตรีนั้หมื่นคน ตลอดจนหน่วยงานรัฐและเอกชน ร่วมประสานงานการทำกิจกรรมเทเหล้า เมาบุหรีในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ พร้อมขยายผลไปถึงศูนย์สาขาต่างประเทศ ในภูมิภาคต่างๆ ของโลก ในทวีปเอเชีย ออสเตรเลีย ยุโรป และอเมริกา

เครือข่ายเหล่านี้ดำเนินการโดยบุคคล ที่ได้รับการหล่อหลอมให้เปลี่ยนทัศนคติในการสูบบุหรี ให้เป็นผู้มีอุดมการณ์ ที่จะทำหน้าที่เผยแพร่การรณรงค์อย่างต่อเนื่อง และเป็นกำลังสำคัญในการชักชวนคนให้เลิกสูบบุหรี ซึ่งเป็นกระบวนการพลวัตที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งหมายความว่า นับจากนี้ไปจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมการรณรงค์งดบุหรีเพิ่มขึ้นอีกเรื่อยๆ

การขยายทัศนคติหักดิบบุหรี จำเป็นที่จะต้องมีการขยายที่จะช่วยให้การหล่อหลอมเป็นไปโดยสะดวกและรวดเร็วมากขึ้น โดยสามารถเชื่อมต่อถึงกันทั้งทางการสื่อสารปกติ และทางอิเล็กทรอนิกส์ ในปัจจุบัน ทุกแห่งสามารถรับชมรายการผ่านในผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือโทรทัศน์ดาวเทียม และการเชื่อมโยงถึงกันด้วยสื่อดังกล่าวข้างต้น ทั้งนี้มีสื่อบุคคลทำหน้าที่เป็นตัวจักรกลในการเชื่อมต่อและเผยแพร่เครือข่ายผู้จัดการมรดกบุหรีกว้างขวางขึ้น

จากการวางระเบียบปฏิบัติ การหล่อหลอมทัศนคติ ประเพณี การอบรมโครงการต่างๆ การใช้สื่อต่างๆ ในการเผยแพร่และหล่อหลอมทัศนคติ ตลอดจนเครือข่ายในการจัดกิจกรรมเพื่อการไม่สูบบุหรี ทั้งในและต่างประเทศที่เกิดขึ้น ได้ก่อให้เกิดบุคคลที่มีความตระหนักถึงโทษของบุหรี และเกิดแรงบันดาลใจที่จะเป็นผู้ผลักดันการทำกิจกรรมสู่การปฏิบัติจริงต่อไป

### 3. ขั้นตอนการยอมรับไปปฏิบัติจริง (Practice)

นอกจากการลดละเลิก ในส่วนบุคคลแล้ว ยังให้กลุ่มต่างๆ ยังได้จัดเวที ในที่สาธารณะ เติมนรณรงค์ พร้อมประกาศสัตยาบัน ไม่สูบบุหรีตลอดชีวิต โดยเชิญผู้ฟังในแต่ละท้องถิ่นตัดสินใจเลิกบุหรีแล้วหันมาดำรงตนเป็นต้นแบบ และรณรงค์ให้มี “พระต้นแบบ” พร้อมจัดทำ “วัดปลอดบุหรี” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดอย่างต่อเนื่องไปทั่วประเทศ

จากผลการหล่อหลอมทัศนคติในการงดบุหรี ทำให้เกิดการจัดกิจกรรมเทเหล้า เปาบุหรีทั้งในและต่างประเทศ จัดกิจกรรมไปแล้ว รวมทั้งสิ้น 205 ครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 75,837 คน เป็นกลุ่มประชาชนทั่วไป 138 กลุ่ม จำนวน 55,807 คน และกลุ่มนักเรียน นิสิต นักศึกษาร่วมกิจกรรม 70 สถาบัน จำนวน 20,030 คน ดังตัวอย่าง

1. วัด เช่น กรณีศึกษาที่วัดบ้านขุน อ.ฮอด จ.เชียงใหม่ จัดงานเผาบุหรีเนื่องในวาระ เจ้าคณะ-อำเภอสอด จ.เชียงใหม่ มีอายุครบ 80 ปี โดยสามเณรวัดบ้านขุน กว่า 100 รูป เกิดแรงบันดาลใจเดินทางไปชวนโยมพ่อ โยมแม่ ให้เลิกบุหรี บางรูปต้องเดินเท้าจากวัดไปสู่วัดบ้านบนดอย บางรูปต้องเดินทางไกลกว่า 100 กิโลเมตร เพื่อไปนำยาสูบมารวมเผาทำลาย และร่วมกันถอนตัวยาลูกสูบด้วย โดยความร่วมมือจากนายอำเภอ ในงานนี้มีโยมพ่อโยมแม่ของสามเณร ปวารณาเลิกบุหรีตลอดชีวิตหลายราย

2. พระภิกษุสามเณร พระจากวัดต่างๆ ทั่วประเทศที่มาอบรมโครงการพระภิกษุสามเณร จะได้รับการถวายความรู้ ตลอดจนมีกิจกรรมเผา หักดิบเลิกบุหรี ซึ่งมีพระเข้าร่วมโครงการหลายพันรูป นอกจากนี้ยังมีวัดที่ตั้งใจประกาศตนเป็น “วัดปลอดบุหรี” โดยขึ้นป้ายที่หน้าวัดตนเอง และขอเป็นเครือข่ายในการจัดรณรงค์เลิกบุหรีแก่พระภิกษุสามเณร เป็นต้นแบบที่มีอิทธิพลทางใจแก่ญาติโยมที่จะเลิกบุหรีตามอีกด้วย

3. สถาบันการศึกษา เช่น การรณรงค์ทำให้คณะกรรมการนักเรียน โรงเรียนมัธยม เขตอำเภอเมือง จันทนนครราชสีมา จำนวน 12 โรงเรียน เกิดแรงบันดาลใจร่วมกันจัดรายการ “โคราชร่วมใจเทเหล้าเผา

บุหรี เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ในหลวงของเรา” ใช้สื่อเพลงพื้นบ้าน และการเดินรณรงค์ ได้รับความร่วมมือจากผู้ว่าราชการจังหวัด ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ และประชาชนทั่วไป มีผู้ร่วมใจหักดิบเลิกบุหรีจำนวนมากนับพันคน

การรวมตัวกันจัดกิจกรรมรณรงค์งดบุหรีในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาทั้งรัฐบาลและเอกชน สถาบันราชภัฏ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ที่ร่วมทำกิจกรรมเผาหักดิบเลิกบุหรีแล้ว 36 สถาบันทั่วประเทศ มีผู้ร่วมโครงการกว่า 13,800 คน

กรณีของสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ได้มีการจัดตั้งคณะกรรมการในการจัดกิจกรรม “เทเหล้าเผาบุหรี” ในสถาบันการศึกษา เพื่อเป็นผู้ประสานงานการจัดกิจกรรม กับผู้บริหารและหน่วยงานในสถาบัน และสถาบันการศึกษาอื่นๆ และมีการทำงานร่วมกันเป็นเครือข่าย เพื่อจัดกิจกรรมการรณรงค์งดเหล้าและงดบุหรีอย่างต่อเนื่องทุกปี ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาการจัดกิจกรรมอย่างยั่งยืน (Sustainable Development) และเยาวชนจะมีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

จากการจัดกิจกรรมดังกล่าว ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ ในการจัดกิจกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โท และเอกในสหรัฐอเมริกา จำนวน 12 สถาบันการศึกษา เช่น มหาวิทยาลัยนอร์ท เวสเทิร์น มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (U.C.L.A.) มหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย และมหาวิทยาลัยในประเทศญี่ปุ่น จำนวน 18 มหาวิทยาลัย เช่น มหาวิทยาลัยโตเกียว มหาวิทยาลัยซึคุบะ

4. เครือข่ายสตรี หลังจัดการประชุมประจำปีผู้นำสตรีเมื่อเดือนพฤศจิกายน 2546 ณ วัดพระธรรมกาย ทำให้กลุ่มผู้นำสตรีเกิดความประทับใจ และเห็นชอบในการจัดโครงการ เผาหักดิบเลิกบุหรี ปัจจุบันได้จัดกิจกรรมเผาบุหรีในหลายจังหวัด และมีแผนการปฏิบัติทั่วประเทศ ทั้ง 12 เขตการปกครอง โดยจะมีการจัดในจังหวัดน่านอง และในจังหวัดอื่นๆ ในเขตการปกครองจากอำเภอ ตำบลและหมู่บ้านต่อไป

5. ห้างร้านที่เลิกขายบุหรี เช่น กรณีห้างวีกิจคอมเพล็กซ์ จ.สระบุรี และจ.บุรีรัมย์ เป็นห้างที่กล้าประกาศเลิกขายบุหรีโดยติดป้ายประกาศว่า “ห้างนี้ไม่ขายบุหรีเพราะห่วงใยท่านและครอบครัว” ทำให้เกิดเป็นกระแสแก่ห้างร้านและร้านค้าอื่นๆ ทั้งในและต่างประเทศ

6. ชาวต่างประเทศ มีชาวเยอรมัน ชาวสวิสเซอร์แลนด์ ชาวอังกฤษ ชาวฮ่องกง ชาวเวียดนาม ชาวลาว ชาวญี่ปุ่น ชาวสิงคโปร์ ชาวมาเลเซีย ชาวออสเตรเลีย ชาวอเมริกัน จำนวนมาก เมื่อได้มารู้โทษภัยของบุหรี จากเผยแพร่ข้อมูลจากศูนย์สาขาต่างประเทศของวัดพระธรรมกาย จึงตัดสินใจเลิกสูบบุหรีตลอดชีวิต ทั้งๆ ที่สูบบุหรีมาตลอดกว่า 10 ถึง 20 ปี

#### 4. ขั้นตอนการติดตามและการประเมินผล (Evaluation)

หลังจากมอบนโยบายในการดำเนินกิจกรรม และมีการวางแผน และจัดกิจกรรมต่างๆ ไปแล้ว

พระราชภาวนาวิสุทธิที่มีการติดตามประเมินผล เพื่อตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นอย่างใกล้ชิดเพื่อนำมาปรับปรุงแบบในการจัดกิจกรรมให้เข้าถึง และมีประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมและวงจร (Plan-Do-Check-Act) อาทิ

กิจกรรมเทเหล้าเผาบุหรี มีการติดตามจำนวนคนที่เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ปวารณาเลิกสูบบุหรี และมีการปรับวิธีการในการนำเสนอในสื่อโทรทัศน์ดาวเทียม และจัดกิจกรรมเพื่อปรับให้เข้าถึงวัฒนธรรมกลุ่มคนต่างๆ เพื่อให้มีผลต่อการงดบุหรีมากที่สุด หรือมีการทำให้เกิดการเชื่อมโยงของเครือข่ายในการจัดกิจกรรมมากขึ้น ตัวอย่างเช่น

1. เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจัดงาน จากจัดเฉพาะในกลุ่มคนเพียงกลุ่มหรือหน่วยงานเดียว เป็นการจัดระหว่างเครือข่ายต่างๆ ในชุมชนมากขึ้น เช่น ในสถาบันการศึกษามีการเชิญผู้บริหาร ข้าราชการ โรงเรียนต่างๆ ในชุมชนมาร่วมกิจกรรมด้วย เช่น การจัดเทเหล้าเผาบุหรีที่ จ.กาญจนบุรี มีการประสานงานระหว่างวัด และโรงเรียน 15 แห่ง ตลอดจนประชาชนกลุ่มต่างๆ ในจังหวัด เพื่อจัดกิจกรรมรวมมีผู้ร่วมกิจกรรมกว่า 6,000 คน

2. มีการกระตุ้นให้เกิดผู้ปวารณาในการเลิกเหล้า เลิกบุหรีมากขึ้น โดยมีการสวดตักขย่องผู้ที่จัดกิจกรรม ผ่านในรายการฝันในฝัน

3. จากการกระตุ้น และให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอทำให้มีผู้จัดกิจกรรมในภูมิภาคต่างๆ เพิ่มขึ้น จากเริ่มต้นจากการนำเสนอตัวอย่างกิจกรรมเทเหล้าเผาบุหรี 1 ราย ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจให้มีการจัดกิจกรรมเพิ่มขึ้นเป็น 4 ราย ในเดือนพฤษภาคม และกลายเป็น 36 ราย ในเดือนมิถุนายน เป็นต้น (ทั้งนี้ ยังไม่รวมกิจกรรมที่ยังไม่ได้นำเสนอในรายการฝันในฝันอีกจำนวนมาก)

4. เกิดความยั่งยืนของกิจกรรม โดยแบ่งเป็น ส่วนบุคคล คือ คนที่ปวารณาเลิกสูบบุหรีตลอดชีวิตเพิ่มมากขึ้น และความยั่งยืนของโครงการ คือ มีการขยายผลของโครงการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เช่น มีการตั้ง คณะกรรมการประสานงานในสถาบันการศึกษา เป็นต้น

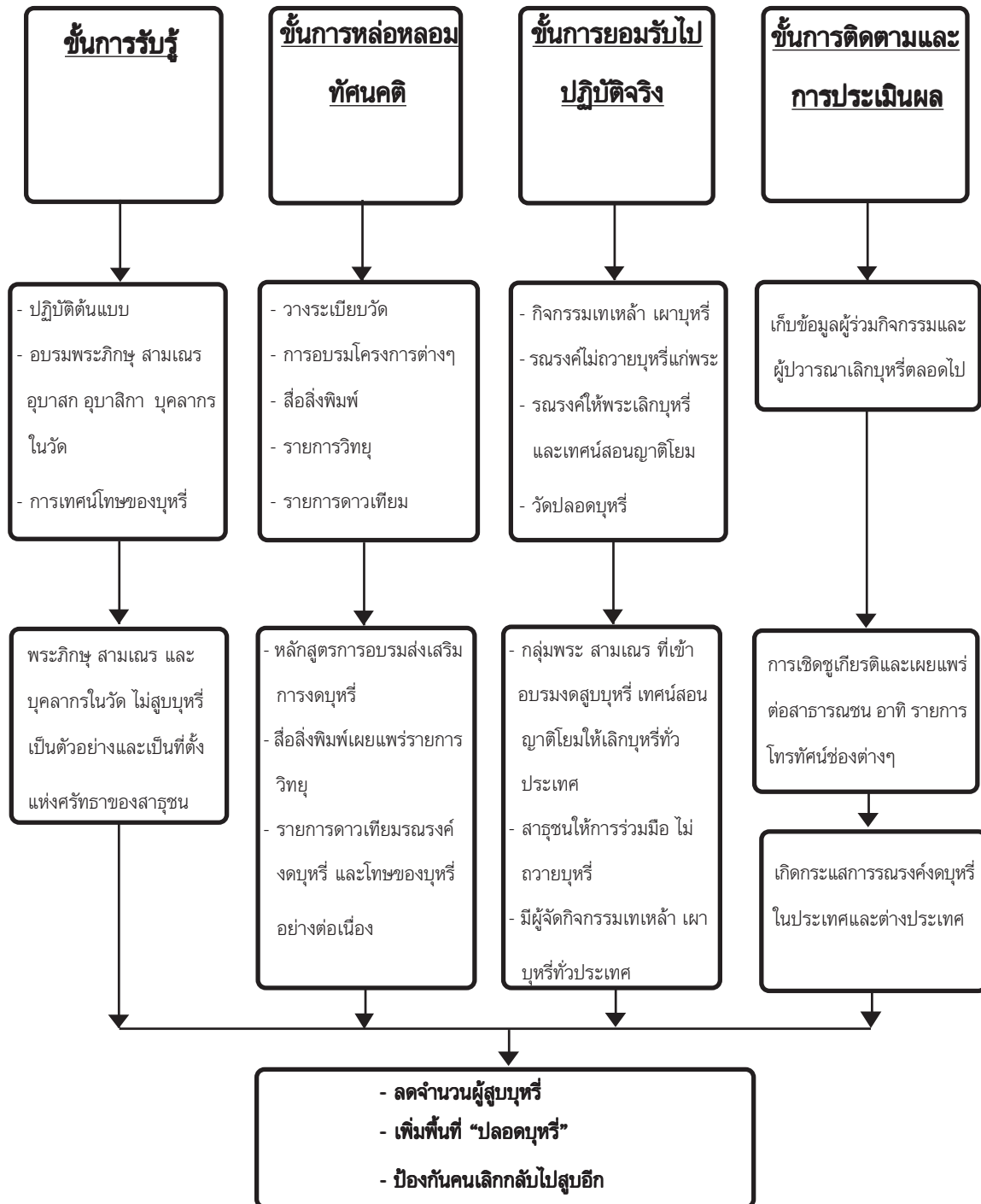
ผู้ร่วมกิจกรรมการรณรงค์งดบุหรี โดยการชวนมาวัดและร่วมกิจกรรมงดบุหรี โดยตอกย้ำผ่านการเทศน์สอนจากพระราชภาวนาวิสุทธิ ผ่านจานดาวเทียม จากการติดตามพระภิกษุสามเณรและสาธุชนที่เลิกเหล้าเลิกบุหรีพบว่า การรณรงค์ของพระราชภาวนาวิสุทธิทำให้คนมากกว่า 10,000 คนตัดสินใจเลิกบุหรีหลังจากเข้าร่วมโครงการ ทั้งนี้ไม่นับสาธุชนที่มาวัดตามปกติแล้วได้เลิกบุหรีไปเองหลังจากนั้น ซึ่งตามการคาดคะเนเชื่อว่ามีมากกว่าแสนคน นอกจากนั้น ทางวัดยังได้ติดตามผู้ประกาศ “หักดิบ” เลิกบุหรีกะทันหันอย่างใกล้ชิด จากการติดตามพบว่า ประชาชนตระหนักถึงความศักดิ์สิทธิ์ของคำสาบานที่ตนกระทำต่อหน้าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ การละเมิดคำสาบานจักนำอันตรายมาให้ ชาวบ้านคนหนึ่งกล่าวว่า

“ลู่สาบานต่อหน้าพระพุทธรูป จะทรยศคำสาบานได้อย่างไร?”

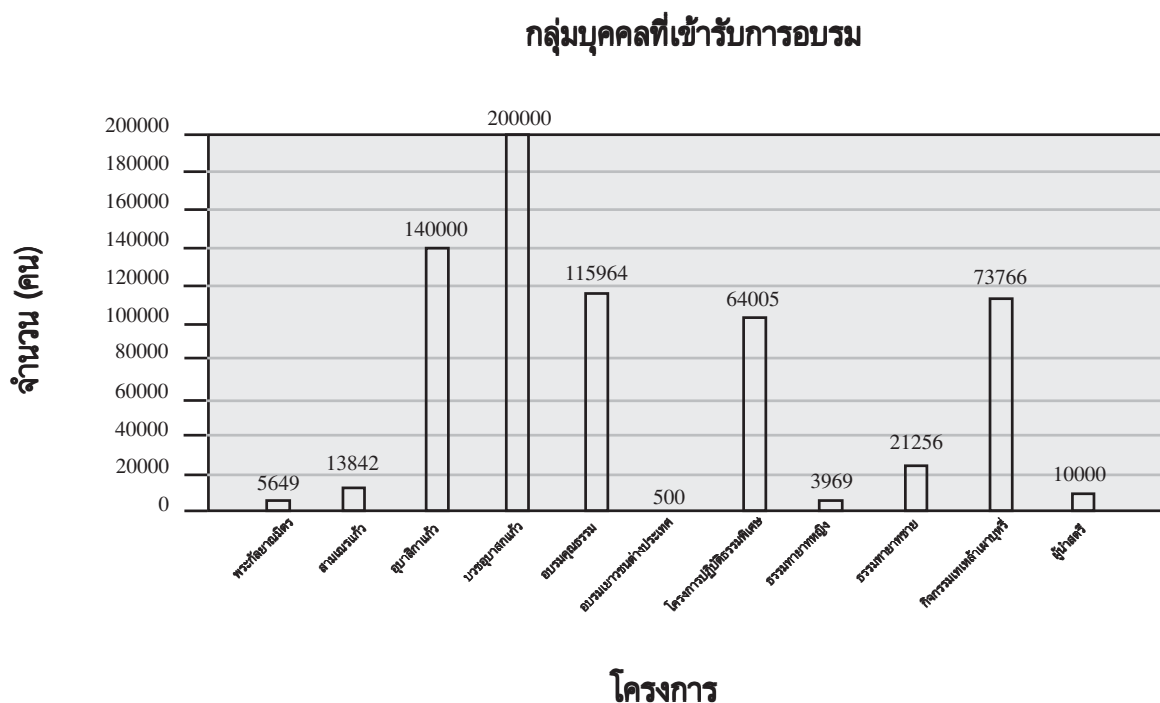
และในกลุ่มพระสงฆ์ยังเป็นกลุ่มที่ตระหนักในเรื่องนี้มากที่สุด



### 3. ผังแสดงการดำเนินงานกิจกรรม



#### 4. กราฟสถิติแสดงจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการต่างๆ



### 7.4 ข้อเสนอแนะในการใช้ทักษะแบบบูรณาการเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

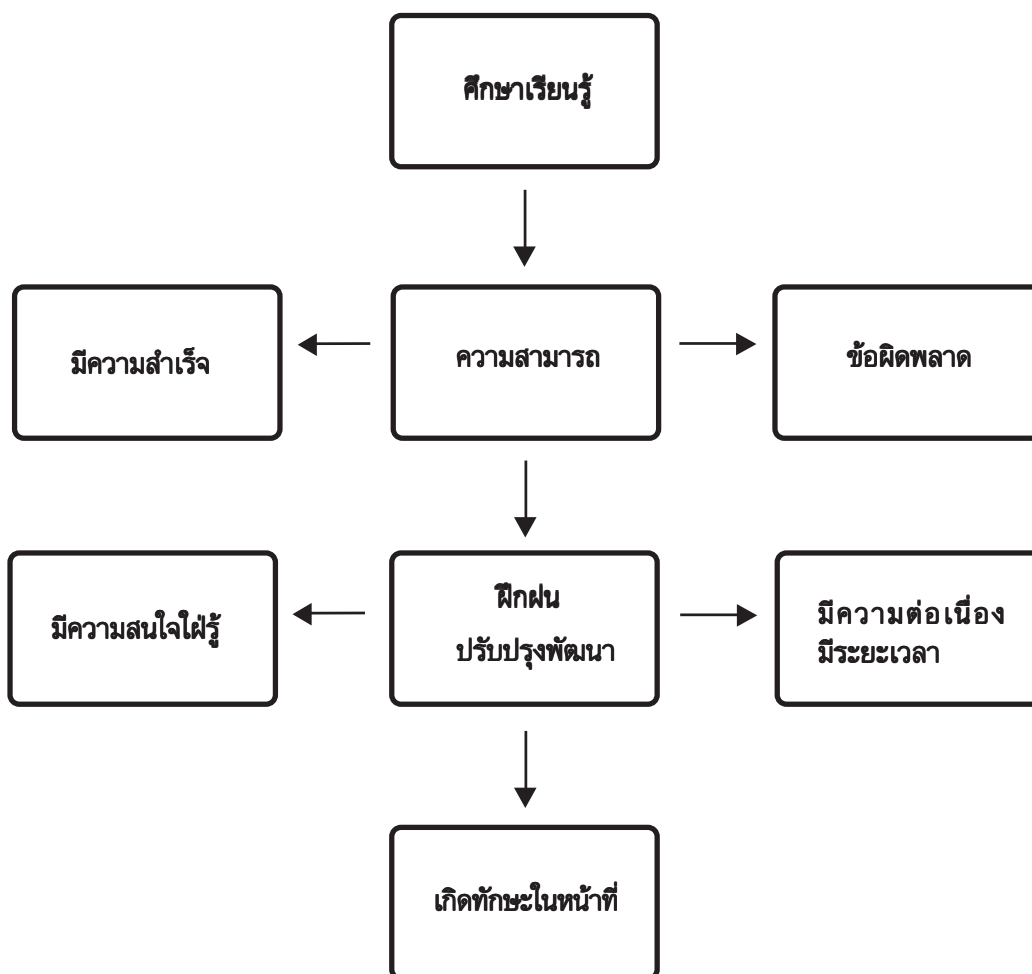
#### ความหมายของทักษะ

ทักษะ คือ ความชำนาญของการทำหน้าที่นั้นๆ จนมีประสบการณ์เกิดขึ้นในหน้าที่งานนั้น ผู้ที่มีทักษะอาจมาจากการเรียนรู้ความผิดพลาดก็ได้ แล้วได้เรียนรู้พัฒนาจนมีทักษะในที่สุดมีขั้นตอนการเกิดทักษะดังต่อไปนี้

1. การศึกษาเรียนรู้
2. มีความสามารถ
3. ฝึกฝนปรับปรุงพัฒนา
4. เกิดทักษะในหน้าที่

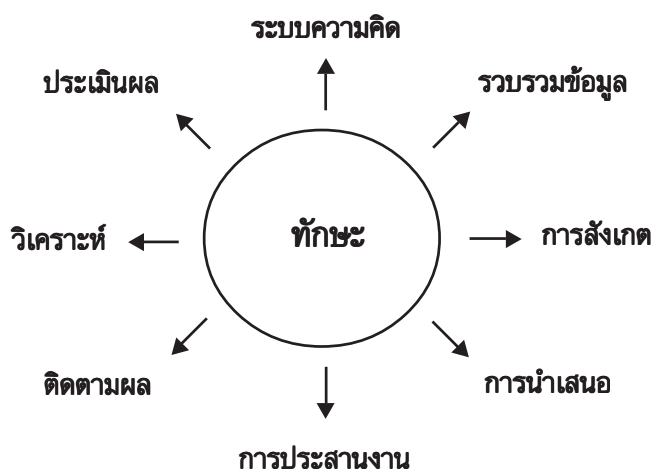


### แผนภูมิการเกิดทักษะ



## บูรณาการที่ดี

1. ทำงานเป็นทีม
2. มีภาวะเป็นผู้นำ
3. มีวิสัยทัศน์
4. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
5. มีวิธีการที่ชัดเจน
6. มีการจัดระเบียบของงาน
7. มีความรับผิดชอบในงาน
8. เป็นแบบอย่างน่าเชื่อถือ



การประยุกต์วิธีการเชิงบูรณาการ เพื่อการทำหน้าที่กัลยามิตรจะมีความสมบูรณ์ ต้องมีการประสานรวมหลายๆ ส่วนย่อย มารวมเป็นองค์ประกอบเดียวกัน ที่มีความเกี่ยวเนื่องกันเป็นระบบ อย่างมีเหตุมีผล ส่วนย่อยที่มีศักยภาพในตัว มีประสบการณ์ความรู้ทักษะในส่วนย่อยนั้น เมื่อมารวมกันเป็นส่วนประกอบเดียวกัน ก็จะเป็นบูรณาการที่สมบูรณ์ ฉะนั้นจะจำแนกได้พอสังเขป ดังนี้

1. การจัดระบบความคิด การไตร่ตรอง ใคร่ครวญ ทบทวนข้อมูลแต่ละอย่าง อย่างละเอียดถี่ถ้วน มีระเบียบของความคิด มีความเข้าใจในข้อมูลอย่างชัดเจน ลำดับความสำคัญก่อนหลังได้ สามารถเชื่อมโยงและประมวลผลข้อมูลให้เป็นระเบียบเป็นระบบอย่างเป็นเหตุเป็นผล

2. การจัดเก็บข้อมูล จัดเป็นหมวดหมู่เป็นประเภทให้เข้าใจง่าย และใช้งานได้ง่าย เชื่อมโยงข้อมูลได้ ค้นหาสะดวก สามารถรู้แหล่งข้อมูล รู้ว่าเกี่ยวข้องกับอะไรและเพื่อประโยชน์อะไร

3. การสังเกต รับรู้เห็นถึงสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งใกล้ตัวและไกลตัว สิ่งทีเล็กจนถึงสิ่งทีใหญ่ รับรู้ถึงคุณลักษณะของสิ่งนั้น ส่วนประกอบของสิ่งนั้น แต่ละส่วนเป็นอย่างไร เห็นถึงความเหมือนและแตกต่างกัน ทราบถึงจุดเด่นจุดด้อย

4. นำเสนอ การนำเสนอด้วยวิธีต่างๆ ตั้งแต่การสนทนา เอกสารสิ่งพิมพ์ทั้งหลาย สื่อโสตทัศน ตลอดจนนำเสนอ ด้วยเทคโนโลยีใหม่ๆ ต้องเรียนรู้ว่าควรนำเสนอด้วยวิธีใดที่เหมาะสมกับสภาวะ ทั้งเวลา และสถานที่ ส่วนผู้รับข้อมูลเข้าใจได้ง่าย และสนใจที่ได้รับรู้ด้วย

5. การประสานงาน การติดต่อเกี่ยวข้องกัน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป สามารถเชื่อมให้เป็นส่วนเดียวกัน งานนั้นมีการร่วมมือกัน ขับเคลื่อนงานไปไม่ขัดแย้งกัน ไม่กระทบให้เกิดความเสียหายต่อกัน เชื่อมทั้งสิ่งมีอยู่เดิมกับสิ่งที่เพิ่มขึ้นในภายหลัง หนุนให้งานหรือกิจกรรมสมบูรณ์ขึ้นได้ และรวดเร็วขึ้น

6. การวิเคราะห์ การรวมข้อมูลทั้งหมดไว้อย่างเป็นระบบระเบียบ แล้วนำมาแยกแยะได้ ทำความเข้าใจข้อมูลเนื้อหาได้ชัดเจน เปรียบเทียบสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีแง่มุมแตกต่างกันไป ด้วยเหตุด้วยผลรู้ว่าดีหรือไม่ดีจริง สอดคล้องกันหรือขัดแย้งกัน

7. ติดตามผลสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว มีผลคืบหน้าอย่างไร เป็นไปตามที่คาดหวังไหม สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหรือไม่ ได้ผลเพียงไรบ้าง

8. ประเมินผลการรวบรวมข้อมูลในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วนำมาวิเคราะห์ ผลลัพธ์ในทางสถิติ เป็นข้อสรุปในการตัดสินใจของสิ่งนั้น ว่าไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ถ้าข้อมูลพร้อมครบถ้วนถูกต้อง จะมีผลให้การประเมินผลได้ตรงเป้าหมาย

### กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 7 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงบูรณาการ จบโดยสมบูรณ์แล้ว  
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 7 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 7  
แล้วจึงศึกษาบทที่ 8 ต่อไป



# บทที่ 8

## การทำหน้าที่กัลยาณมิตร

### เชิงปฏิบัติการ



## เนื้อหาบทที่ 8



### การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ

- 8.1 วิธีการเชิงปฏิบัติการ เพื่อการเป็นกัลยาณมิตรต้นแบบ
- 8.2 กรณีศึกษาที่ 1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการของแพทย์หญิงท่านหนึ่ง
- 8.3 กรณีศึกษาที่ 2 ตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการของนายทหาร
- 8.4 ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาตนเองเพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ

1. การทำหน้าที่กัลยาณมิตร เพื่อสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคมนั้น ผู้ที่ทำหน้าที่ต้องปฏิบัติตนให้เป็นต้นแบบ ด้วยการฝึกฝนตนเองให้รู้จักการทำงานเป็นทีม หมั่นศึกษาหาความรู้ ฟังธรรม ที่เกี่ยวกับหน้าที่กัลยาณมิตร และการหมั่นติดตามให้กำลังใจทั้งคนเก่าและคนใหม่เสมอ
2. ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตร จะต้องหมั่นฝึกฝนการทำงานหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองและผู้อื่น เช่น จากเรื่องของแพทย์หญิง และนายทหาร ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงที่จะสามารถนำมาประยุกต์ และใช้ในการสร้างทีมและให้กำลังใจตนเอง
3. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่ถูกต้อง จะต้องเริ่มจากตัวเองก่อน โดยศึกษาเพื่อการปรับปรุงตนเอง เช่น มีจุดเด่นจุดด้อย ข้อบกพร่องอย่างไร เพื่อจะมาปรับปรุงทั้งความคิด อารมณ์ ทักษะความรู้ความสามารถ การปฏิบัติต่อคนอื่น เช่น การรู้จักให้เกียรติคนอื่น เป็นต้น อันจะทำให้เกิดการพัฒนาดตนเองให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เรียนรู้การทำงานหน้าที่กัลยาณมิตร จากตัวอย่างจริงของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรในเชิงปฏิบัติ
2. เพื่อทราบลักษณะการทำงานหน้าที่กัลยาณมิตรของแต่ละบุคคล และสามารถนำเอาข้อคิดจากเรื่องราวนำไปเป็นกรณีศึกษาต่อไป
3. เพื่อเป็นข้อแนะนำการพัฒนาดตนเองในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ

## บทที่ 8

### การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ

การทำหน้าที่กัลยาณมิตร ไม่ใช่เพียงการเรียนรู้จากตำรา ไม่ใช่ว่าจะทำได้เฉพาะเป็นบุคคล มีฐานะหรือการศึกษาระดับสูง แต่เป็นการเรียนรู้ด้วยจิตใจที่มีความปรารถนาดี แล้วปฏิบัติหน้าที่ด้วยจิตสำนึกที่มีมโนปณิธาน ด้วยความปรารถนาให้ชาวโลกมีความสุขที่แท้จริง โดยไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน มีความบริสุทธิ์ใจ เพื่อให้ชาวโลกมีความสุขตลอดไป ดังนั้น กัลยาณมิตรคือผู้ให้แสงสว่างแก่ชาวโลก เป็นผู้นำพาชาวโลกให้พบกับสันติสุขที่แท้จริง แต่ในการที่เราจะทำหน้าที่สร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกอย่างแท้จริงนั้น เราจะต้องสร้างคนดีให้เกิดขึ้นจำนวนมากในสังคม โดยเริ่มต้นจากตัวเราต้องเป็นต้นแบบ แล้วทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับทุกคน

#### 8.1 วิธีการเชิงปฏิบัติการเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรต้นแบบ

กัลยาณมิตรที่จะเป็นผู้นำพาชาวโลกให้พบกับสันติสุขที่แท้จริงนั้น จำเป็นต้องประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นต้นแบบแก่ชาวโลก โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

1. ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรแก่คนอื่น ทั้งคนเก่าและคนใหม่ๆ ทุกวัน
2. ฝึกฝนตนเองด้วยการสร้างบุญบารมีให้เต็มที่ เช่น
  - ทำทานอย่างสม่ำเสมอ
  - รักษาศีลอย่างน้อย ศีล 5 หรือศีล 8 เป็นประจำ
  - นั่งสมาธิ อธิษฐานจิต อย่างสม่ำเสมอทุกวัน
3. คอยติดตามดูแลกลุ่มบุคคลที่เราไปเป็นกัลยาณมิตรให้อย่างสม่ำเสมอ
4. ฟังโอวาทของครูบาอาจารย์ที่เกี่ยวกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เป็นประจำทุกวัน
5. อ่านหนังสือธรรมะ และหนังสือที่เกี่ยวกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทุกวัน
6. เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมงานบุญอย่างสม่ำเสมอ
7. ฝึกฝนตนเองเพื่อการสร้างบุญบารมีอย่างเป็นหมู่เป็นคณะ



จากหลักปฏิบัติทั้ง 7 ข้อดังกล่าว ถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐาน ที่ผู้จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรจะพึงยึดถือเป็นหลักปฏิบัติจนเกิดความคุ้นเคย และสามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นธรรมชาติ ดังตัวอย่างของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรของบุคคลดังต่อไปนี้

## 8.2 กรณีศึกษาที่ 1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการของแพทย์หญิงท่านหนึ่ง

เรื่องราวต่อไปนี้ เป็นเรื่องประวัติการทำหน้าที่กัลยาณมิตรของแพทย์หญิงท่านหนึ่ง ซึ่งท่านได้เข้าปฏิบัติธรรม ณ วัดพระธรรมกาย ได้ฟังธรรมและปฏิบัติธรรมโดยพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อมมชโย) และคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกายเป็นครูอาจารย์ แต่ในที่นี้ของสงวนนามท่านไว้ เพราะวัตถุประสงค์ของเรื่องราวที่จะนำเสนอต่อไปนี้ นั้น มุ่งจะแสดงให้เห็นวิธีการทำหน้าที่กัลยาณมิตรของท่านเป็นประเด็นสำคัญ อนึ่ง เรื่องราวต่อไปนี้ ถือเป็นกรณีศึกษาที่อาจจะกล่าวถึงบุคคลและสถานที่ที่เกี่ยวกับวัดพระธรรมกาย ทั้งนี้ ผู้ศึกษาจะต้องทำความเข้าใจและควรที่จะแยกแยะบุคคล ตลอดจนสถานที่ จนสามารถนำไปประยุกต์ในการปฏิบัติได้ทั้งในวัดหรือสถาบันอื่นๆ เช่น วัดในท้องถิ่น หรือโรงเรียนที่ตนจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้

### ก. ความเป็นมาก่อนมาทำหน้าที่กัลยาณมิตร

คุณหมอเข้าวัดครั้งแรกในปี พ.ศ. 2527 โดยมีกัลยาณมิตร ในการมาวัดครั้งแรกนั้นได้ไปกราบพระเดชพระคุณหลวงพ่อกุญแจและคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง คุณหมอชอบในความสะดวกของวัด และประทับใจในศีลจารวัตรและอริยาบถคุณยาย แต่หลังจากนั้นก็ขาดช่วงไปไม่ได้มาวัดจนกระทั่ง พ.ศ. 2534 จึงได้มาวัดอีกครั้ง และมาวัดจนกระทั่งปัจจุบัน

### ข. แรงบันดาลใจในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

หลังจากที่ได้ฟังธรรมจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อกุญแจ ได้สัมผัสพระอาจารย์ ตลอดจนการมารู้จักกับน้องๆ ที่ดูแล ทำให้เข้าใจธรรมะและรู้ว่า เราไม่ใช่เกิดมาเพื่อทำมาหากินอย่างเดียว แต่เราเกิดมา สร้างบารมี ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงพ่อบอกว่า ในการสร้างบารมีนั้นต้องทำเป็นหมู่คณะ เราจะดีคนเดียวไม่ได้ เพราะถ้าสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราไม่ดี เราจะไม่สามารถมีชีวิตที่ปกติสุขในสังคมได้ ยิ่งมีอาชีพเป็นหมอจึงเห็นคนไข้ เห็นความทุกข์ของคนไข้ จึงอยากจะทำให้หน้าที่การงานให้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

### ค. วิธีการในการทำหน้าที่

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น แพทย์หญิงท่านนี้ได้กล่าวว่า ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราต้องมีความจริงใจ มีความปรารถนาดีต่อเขาก่อน แล้วสังเกตแต่ละคนว่าเขาพร้อมที่จะฟังสิ่งที่เราจะพูดไหม ช่วงเวลาไหนที่ควร

พูดเรื่องธรรมะ หรือพิจารณาว่าควรจะทำแต่เพียงธรรมะ หรือว่าชวนสร้างบุญบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป แต่ถึงแม้จะมีความบริสุทธิ์ใจก็ตามจะต้องใจเย็น ทำหน้าที่กัลยาณมิตรอย่างสม่ำเสมอ หมั่นโทรศัพท์ไปให้คำแนะนำและข้อคิด เพื่อให้เกิดความมั่นใจและกำลังใจในการดำเนินชีวิต โดยในการทำหน้าที่นั้นเราจะต้องเริ่มต้นที่ใจว่า ต้องมีความเมตตากับทุกคน แล้วเราจะมีใจที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

## ง. การวางตัวขณะทำหน้าที่

แพทย์หญิงท่านนี้ได้เล่าถึงการวางตัวในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรว่า ต้องสังเกตสิ่งรอบตัว และกระแสนับว่ามีความพร้อมแค่ไหน ต้องรู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ปฏิบัติตัวเราให้น่าเชื่อถือ จนเป็นที่ยอมรับ หมั่นตรวจสอบตนเองว่าเราเป็นแบบอย่างของเขาได้ไหม เพราะเขาจะดูว่าเราเข้าวัดแล้วนิสัยเป็นอย่างไร น่าคบไหม ดังนั้นเราต้องพยายามปรับปรุงตัวให้ดีที่สุด แม้จะมีผู้ที่มือคดต่อเรา เราก็ก้มกราบ ต้องให้อภัย แล้วเขาจะเข้าใจขึ้น จนกระทั่งเขายอมรับและยอมปฏิบัติตามความปรารถนาดีที่เราแนะนำ

## จ. สู่การสร้างบารมีเป็นหมู่คณะ

กลุ่มเริ่มต้นจากประมาณ 6 คน แล้วค่อยๆ โตขึ้น ปัจจุบันมีสมาชิก 100 กว่าคน ซึ่งมีทั้งสมาชิกเก่าและที่เข้ามาใหม่ แต่ละคนมีอัธยาศัยคล้ายๆ กัน เป็นกลุ่มที่เข้ามาหากันด้วยความผูกพันทางใจ ความรัก บุญปรารถนาดีต่อกัน

“เหมือนเรามีความรู้สึก เราจะมารวมเป็นหมู่คณะ ชอบอะไรที่เหมือนกัน ความคิดคล้ายๆ กัน คือ ไม่มีความคิดที่จะแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกันว่า จะต้องอยากได้อะไร อยากได้ความดี อยากได้ความรัก คือ เราทำความดีเพราะว่าเราอยากได้บุญ”

โดยการรวมกลุ่มเริ่มจากหมอ จากหมอมือหมู่คณะที่เข้มแข็ง รักบุญเป็นคนเข้าใจบุญ มีความกระตือรือร้นที่จะขยายกลุ่ม ทุกคนจึงช่วยกัน ต่างคนต่างขยายรอบตัว ทำให้วงกว้างออกไป

## ฉ. ข้อแนะนำในการทำงานเป็นหมู่คณะ

ทุกคนต้องมีความจริงใจต่อกัน ไม่มีผลประโยชน์ เราจะได้บุญไปพร้อมๆ กัน เมื่อมีปัญหาหรือมีความข้องใจ รู้สึกไม่สบายใจขึ้นในกลุ่ม ต้องคุยกันบ่อยๆ โดยโทรศัพท์คุยกัน มาพบกัน นัดทำงานร่วมกัน และปฏิบัติธรรมบ่อยๆ ซึ่งจากการสังเกต เมื่อปฏิบัติธรรมร่วมกัน ช่วงนั้นใจจะผ่องใส มีความสุข ทุกคนอยากทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ยิ่งขึ้น เข้าใจเรื่องบุญมากขึ้น ดังนั้นต้องปฏิบัติธรรมรวมกันระยะยาวประมาณครั้งละ 10 วัน อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

## ข. กำลังใจในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

กำลังใจเกิดจากคำแนะนำของพระอาจารย์ ที่ท่านบอกว่า เวลาทำหน้าที่ กัลยาณมิตร ให้ทำอย่างเด็กขายพวงมาลัยที่ตั้งใจจะขายพวงมาลัย พอไฟแดงขึ้นเรามีหน้าที่ขาย ขายได้ไม่ได้ไม่ใช่หน้าที่ ไฟแดงขึ้นใหม่ออกไปขายใหม่ เช่นกันเราก็ต้องมีความปรารถนาดีที่จะเผยแผ่ธรรมให้เขา ชวนเขาทำความดีเขาก็ได้บุญ แม้จะรับได้แค่ไหน เราต้องทำใจเฉยๆ แล้วเราจะมีความสุข ได้บุญแล้ว เขาทำหรือไม่ทำ ทุกครั้งที่เราชวนก็ได้บุญแล้ว เราจะไม่หงุดหงิด ไม่ผิดหวัง เราจะมีกำลังใจจะไม่ท้อแท้ท้อถอย

### 8.3 กรณีศึกษาที่ 2 ตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการของนายทหาร

ผู้จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรสามารถทำได้ทุกสาขาอาชีพ ดังเช่น มีตัวอย่างกัลยาณมิตรอีกท่านหนึ่ง ซึ่งมีประสบการณ์ชีวิตทั้งทางโลกทางธรรม มีหน้าที่การงานรับผิดชอบในฐานะของนายทหาร ท่านได้มาศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ จนเป็นเหตุให้รู้เข้าใจธรรมะเพิ่มขึ้น จนเกิดความคิดเปรียบเทียบว่าการทำศึกสงครามนั้นไม่ใช่วิธีนำมาเพื่อสันติสุข แต่การปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ จะมีความสงบความสุขที่แท้จริงในชีวิต ความสันติสุขก็บังเกิดขึ้นแก่ชาวโลก จึงได้นำธรรมะเข้าไปในกองทัพด้วยจิตที่ปรารถนาดีกับทุกๆ คน เพื่อให้ชีวิตทุกคนพบความสุขที่แท้จริง

## ก. ความเป็นมาของการเข้าวัด

ผมเข้าวัดครั้งแรกในสมัยที่เป็นนักเรียนนายร้อยในปีพุทธศักราช 2529 ตอนนั้นมีกลุ่มเพื่อนชมรมพุทธศาสตร์โรงเรียนนายร้อยจัดกิจกรรมไปวัด ก็ได้ตามเข้าวัดกับหมู่คณะ ช่วงนั้นเข้ามาแค่ร่วมกิจกรรม แต่ที่มาเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ตอนที่ผมที่ท่านหนึ่งได้ไปเป็นกัลยาณมิตรให้ ซึ่งได้ทำหน้าที่ตามเข้าวัด และสาเหตุของการมาวัดอย่างต่อเนื่องประการหนึ่งคือ มีความชอบใจคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดุตติยโง เรื่องของมงคลชีวิต 38 ประการ และคอยจะติดตามฟังมาเรื่อยๆ อยู่เสมอ

## ข. จุดเปลี่ยนที่ในการสร้างบุญบารมี

ผมได้ไปปฏิบัติธรรมที่ปากช่อง นครราชสีมาในช่วงสงกรานต์ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมที่ต่อเนื่องหลายวัน มีผลการปฏิบัติธรรมที่ดีในครั้งนั้น เป็นเหตุให้ติดตามฟังคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดุตติยโงทุกวันอาทิตย์ที่วัดด้วย จึงเข้าใจว่าธรรมที่หลวงพ่อดุตติยโงท่านสอนนั้นเป็นเรื่องจริง

## ค. ข้อคิดจากการปฏิบัติธรรม

อาชีพของทหารตั้งแต่เป็นนักเรียนเตรียมทหาร มารับราชการ ปฏิบัติหน้าที่บังคับบัญชาทหารมาต่างๆ ทำการฝึกการยุทธ์ต่างๆ อาจจะเป็นวิชาที่ให้โลกนี้มีสันติสุข แต่เป็นสันติที่ได้จากการที่เราต้อง

เช่นฆ่ากันก่อน แต่ไม่ได้ทำให้โลกนี้มีความสุขที่แท้จริง

แต่การเรียนรู้ศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรม ทำให้ได้รู้ว่า โลกนี้จะสุขได้ก็ด้วยวิธีสันติเท่านั้น เป็นการศึกษาเพื่อให้เกิดสันติสุขในโลกอย่างแท้จริง ไม่ต้องไปประหัตประหารกัน มีแต่การให้สิ่งที่ดีสิ่งที่ เป็นธรรมะแก่กันและกันเท่านั้นที่จะทำให้เกิดสันติสุข สมดังคำที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสว่า

“สพพทานํ ธมมทานํ ชินาติ”<sup>1</sup> การให้ธรรมทานย่อมชนะการให้ทั้งปวง

## จ. ผู้เป็นต้นบุญต้นแบบและกำลังใจ

พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญ (หลวงพ่อบุญมชโย) ท่านได้ทำงานเพื่อพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยเหลือ แบ่งปันและแก้ไขปัญหาให้กับผู้คนมากมาย ท่านได้ทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตรอย่างยอดเยี่ยม ยากที่ใคร จะทำได้เสมอเหมือน ท่านจะคอยอบรมสั่งสอนธรรมให้แก่พวกเรา อย่างไม่เห็นแก่ความลำบากเหน็ดเหนื่อย ท่านสอนพวกเราในโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา ท่านสอนทุกวัน ซึ่งเป็นงานที่หนักมากๆ ยากที่ใครจะ ทำกันได้

พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญท่านทำงาน 24 ชั่วโมง เรายังทำได้ไม่เท่าท่าน ถ้าเราหมดกำลังใจ ให้หลับตาแล้วก็นึกถึงท่าน เราจะไม่มีคำว่าหมดกำลังใจ สำหรับผมจะมีรูปหลวงปู่วัดปากน้ำ หลวงพ่อบุญมชโย หลวงพ่อทวดตี่ชีโว และคุณยายอาจารย์ วัชรลลิกนึกถึง เช่น ที่บ้าน ที่ทำงาน ในรถยนต์ คือจะไป ที่ไหนเราก็จะเห็นหลวงพ่อบุญ เห็นครูบาอาจารย์ตลอดเวลา ทำให้เราเกิดกำลังใจ มีต้นบุญต้นแบบในการ สร้างบารมี ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

## จ. หลักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

นายทหารท่านนี้ได้ให้หลักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรว่า เราต้องมีความปรารถนาดี ปรารถนา เดียวกับหลวงพ่อบุญ คือ ท่านปรารถนาดีต่อทุกคน ท่านปรารถนาจะรู้สัตว์ชนสัตว์ ทั้งโลกทั้งจักรวาล ท่านมี เป้าหมายไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรม

เราจะไปอยู่ตรงไหน ให้เรามีใจอย่างพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญ ทุกคนที่เราได้รู้จัก ได้เจอ ได้พบ ได้ เห็น เราก็มีความปรารถนาดี ปรารถนาเดียว เช่นกับพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญ ซึ่งท่านปรารถนาให้ทุกคน ได้รู้ ได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาธรรม มาร่วมสร้างบุญบารมี

เรามอบสิ่งที่ดีนี้ให้กับทุกคน เหมือนพ่อแม่ที่ทำทุกอย่างเพื่อมุ่งหวังให้ลูกเจริญก้าวหน้าให้เขา มีความสุข ทำไปไม่หวังเอาหน้าเอาตา ไม่อยากเด่นไม่อยากดัง ทำทุกอย่างก็เพื่อมุ่งหวังให้ลูกเจริญก้าวหน้า

<sup>1</sup> เรื่องท้าวสักกเทวราช, ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท, มก. เล่ม 43 หน้า 325.

โดยพ่อแม่ทำไปนั้นไม่ได้หวังให้ตัวเองมีความสุข แต่เมื่อเขาเจริญก้าวหน้าเราก็มีความสุข ซึ่งเราเป็นกัลยาณมิตรจะพลอยดีใจไปด้วย

## ฉ. ความสำคัญของการเป็นต้นแบบกัลยาณมิตร

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนายทหารท่านนี้ได้ให้ข้อแนะนำว่า สิ่งหนึ่งที่จะทำให้ทุกคนยอม คือ เราต้องเอาตัวเองเป็นต้นแบบก่อน เขาจะมองเรา เขาจะมองต้นแบบ

“ถ้าผมไปบอกให้คนทั้งกองพันเลิกดื่มเหล้า แต่นายพันยังดื่มเหล้าอยู่ ชาตินี้ก็บอกให้เลิกไม่ได้ เพราะฉะนั้นให้เตรียมตัวเราให้ดีที่สุด แล้วเราจึงชวนเขาให้ทำความดีตามเราให้ได้”

นายทหารท่านนี้ยังกล่าวอีกว่า พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญ (หลวงพ่อบุญมชโย) ท่านเป็นต้นแบบ ทุกเรื่อง ในช่วงที่เกิดวิกฤตการณ์ช่วงปี 41 มีผู้ไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่ชอบใจโจมตีอย่างหนัก แต่ว่าลูกศิษย์ของหลวงพ่อบุญไม่ได้หายไปไหนเลย เพราะทุกคนได้เห็นแล้วว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ถูกโจมตี ใส่ความต่างๆ ไม่ตรงกับความเป็นจริง เลยทำให้เรายังรักยิ่งบูชาพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญมากขึ้นมากขึ้น ถ้าพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญทำอะไรไม่ดี พวกเราคงไม่อยู่ด้วยแน่นอน แต่เราได้ตระหนักแล้วว่าท่านได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว

## ข. ทำไมต้องสร้างเครือข่ายคนดี

“ในหน่วยทหารที่ผมอยู่ เขาสร้างวัฒนธรรมมาเป็นร้อยๆ ปี ผมให้เขาเลิกเหล้าเลิกบุหรี่ พอเริ่มทำเขาต่อต้านมาทันที แต่ก็มีการกลุ่มเห็นด้วย เราก็ปรับประคองกลุ่ม รักษาเขามาเรื่อยๆ จนกระทั่งกลุ่มมีความเข้มแข็งมากขึ้น การที่เราจะทำความดีต้องทำให้ได้ทั้งสังคมขยายไปให้มาก แล้วสังคมจะอยู่รอดได้”

“เราต้องเพิ่มเครือข่ายของการทำความดีไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งก็จะสามารถทำให้สังคมดีได้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นมากที่เราจะต้องขยายเครือข่ายการทำความดี”

“โชคดียี่สิบเจ็ดปีที่ผ่านมา พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญท่านได้ใช้สื่อธรรมะผ่านดาวเทียมที่เราเรียกว่า DMC ซึ่งเป็นช่องทีวีทางธรรมที่สามารถชมได้ทุกเพศทุกวัย มนุษย์มีปกติอยากรู้ อยากเห็น มนุษย์ต้องการสิ่งที่ดีๆ เมื่อมีโอกาสได้ชมรายการ DMC ดังตัวอย่างที่จังหวัดเพชรบุรี มีสมาชิกใหม่ๆ มาปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นที่กองพัน”

## 8.4 ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาตนเองเพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรต้องเริ่มต้นจากตัวเองก่อน โดยศึกษาตนเองมีจุดเด่นหรือจุดด้อย ข้อบกพร่องอย่างไรบ้าง เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพัฒนาตัวเองให้สมบูรณ์ขึ้น มีข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาตนเองเพิ่มเติม โดยย่อ ดังนี้

### 1. การปรับปรุงความคิด

กล่าวคือ ต้องมีความมั่นใจในการทำหน้าที่ ไม่คิดดูถูกตนเอง คิดอย่างไรในสิ่งที่ดี ก็พยายามทำให้ได้อย่างนั้น ถ้าคิดในเชิงลบบ่อยๆ กำลังใจก็จะลดถอยลง เช่น

- ไม่คิดท้อแท้ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- ปรับเปลี่ยนความคิด โดยคิดแต่เรื่องดีๆ ให้บ่อยๆ
- อดทนรอคอยความสำเร็จในการทำหน้าที่อย่างใจเย็น
- ฝึกตั้งเป้าหมายเพื่อศักยภาพในตัวเองจะได้เพิ่มขีดความสามารถขึ้น

### 2. การฝึกฝนการควบคุมอารมณ์

- รักษาอารมณ์ให้สบายๆ ไม่หงุดหงิด ไม่ขุ่นมัว
- หน้าที่ทำให้ยิ้มแย้มแจ่มใส
- ระมัดระวังสิ่งที่ไม่ดีที่จะทำให้เข้าไปภายในจิตใจของเรา

### 3. การฝึกฝนทักษะและประสบการณ์ เช่น

- อย่ากลัวการปฏิเสธในความหวังดีของเรา
- ไม่มีความล้มเหลว แต่เพราะเราล้มเลิกไปเองต่างหาก
- สังเกตการทำหน้าที่ของตน
- ทำความเข้าใจในผู้ที่เราไปพบ

### 4. ให้เกียรติ และให้ความความสนใจในบุคคลที่เราไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

5. ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นทั้งคนเก่งและดี มีความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบและมีมนุษยสัมพันธ์

6. ฝึกฝนการนำเอาความรู้และความสามารถจากหลายวิธีที่ดี มาใช้ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร โดยไม่คิดว่าสิ่งที่ตนทำนั้นสมบูรณ์หรือดีอยู่แล้ว

### 7. การหมั่นศึกษาหาความรู้ เพื่อการพัฒนาตนเองให้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ดังนั้น หากบุคคลต้องการจะอุทิศตนทำหน้าที่กัลยาณมิตร และฝึกฝนตนเองบนเส้นทางเยี่ยง พระโพธิสัตว์ ย่อมจะเป็นบุคคลที่ได้เพิ่มพูนคุณธรรมในตน ดังพุทธสุภาษิตตอนหนึ่งว่า

“ผู้ใดในโลกนี้ เป็นผู้ส่ำรวมด้วยกาย วาจาและใจ ไม่ทำบาปกรรมอะไรๆ ไม่พูดพร่ำอ่อยๆ เพราะเหตุแห่งตน บัณฑิตเรียกคนเช่นนั้นว่ามีศีล ผู้ใดคิดปัญหาอันลึกซึ้งได้ด้วยใจ ไม่ทำกรรมอันหยาบช้ำอันหาประโยชน์มิได้ ไม่ละทิ้งทางแห่งประโยชน์อันมาถึงตามกาล บัณฑิตเรียกคนเช่นนั้นว่ามีปัญญา ผู้ใดแล เป็นคนกตัญญูกตเวที มีปัญญา มีกัลยาณมิตร และมีความรักดีมั่นคง ช่วยทำกิจของมิตรผู้ตกยากโดยเต็มใจ บัณฑิตเรียกคนเช่นนั้นว่าลัตบุรุษ”<sup>1</sup>

### กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 8 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 8 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 8

<sup>1</sup> **สงฆ์ชาดก**, ขุททกนิกาย ชาดก, มก. เล่ม 61 ข้อ 2466 หน้า 584.

