



ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ELEMENTARY SKILLS IN BEING A GOOD FRIEND

DF 202



ทักษะการทำหน้าที่ กัญานมิตร

หักษะการทําหน้าที่กัญานมิตร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

คณะผู้จัดทำ กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

ISBN 978-974-8373-07-2

หากนักศึกษาไม่ข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ กรุณาล็อกมาที่

ชุมชนบراسานงาน 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 ซึ่งในบทนี้จะเน้นหนักในการลงมือปฏิบัติที่จะทำให้ผู้ศึกษา มีประสบการณ์ด้วยตนเองหรือแม้จะมีประสบการณ์อยู่บ้างแล้วก็จะทำให้ได้รู้หลักการปฏิบัติและแนวทางอื่นๆ ดังที่ได้นำเสนอในเนื้อหาบทเรียนที่เกี่ยวกับประสบการณ์ การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของบุคคลอาชีพต่างๆ และแต่ละกรณีดังกล่าวตนได้กระทำมาในรูปแบบต่างๆ จนประสบผลดีมาแล้ว อย่างไรก็ตาม แม้จะมีบางบทที่ได้นำเอาหลักบริหารและจัดการแบบทางโลกร่วมไว้ ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นแนวคิดและเป็นความรู้ เพื่อผู้ศึกษาจะประยุกต์ ตลอดจนสามารถถูกรณาการให้เป็นองค์ความรู้ที่นำไปสู่การทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

อนึ่ง การจัดทำเอกสารประจำกลุ่มวิชานี้ เป็นการทำงานร่วมกันเป็นคณะกรรมการ แม้จะมีการตรวจทานและตรวจแก้ปรับปรุงเนื้อหาหลายครั้งแต่ก็เชื่อว่าอาจจะมีลิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์อยู่ไม่นักก็น้อย จึงหวังว่าท่านผู้รู้หรือผู้อ่านได้ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาเนื้อหาสาระให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปในอนาคต

คณะกรรมการประจำวิชาทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

มิถุนายน 2549

สารบัญ

หน้า

คำนำ	(3)
รายละเอียดการเรียน	(6)
วิธีการศึกษา	(7)
บทที่ 1 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น	1
1.1 ความพร่องและความต้องการของบุคคลทั่วไปที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร	5
1.2 ความต้องการเบื้องต้นของผู้ครองเรือน	7
1.3 ธรรมชาติของบุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร	9
1.4 หลักมนุษยลัมพันธ์ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร	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 ทำให้ชีวิตพบเจอเปลี่ยน”	77
5.2 ขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร	78
5.3 การใช้สื่ออุปกรณ์ประกอบการทำหน้าที่กัลยาณมิตร	88

5.4 การทำหน้าที่กällyämnimitrแบบบุคคลต่อบุคคล แบ่งปันประสบการณ์	99
บทที่ 6 การทำหน้าที่กällyämnimitrระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม	11
6.1 การทำหน้าที่กällyämnimitrแบบเครือข่าย	14
6.2 กรณีด้วยอย่างการทำหน้าที่กällyämnimitrแบบเครือข่าย	15
6.3 การทำหน้าที่กällyämnimitrด้วยวิธีการล้ม Mana	88
6.4 กรณีศึกษา ด้วยอย่างโครงสร้างการล้ม Mana	88
6.5 การจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อการทำหน้าที่กällyämnimitr	88
บทที่ 7 การทำหน้าที่กällyämnimitrเชิงบูรณาการ	27
7.1 ความหมายของการทำหน้าที่กällyämnimitrเชิงบูรณาการ	30
7.2 การบูรณาการความรู้ทางการบริหารและการจัดการเพื่อการทำหน้าที่กällyämnimitr	37
7.3 การบูรณาการความรู้เพื่อการทำหน้าที่กällyämnimitrแบบยั่งยืน	44
บทที่ 8 การทำหน้าที่กällyämnimitrเชิงปฏิบัติการ	59
8.1 วิธีการเชิงปฏิบัติการเพื่อการเป็นกällyämnimitrต้นแบบ	62
8.2 กรณีศึกษาที่ 1 การทำหน้าที่กällyämnimitrเชิงปฏิบัติการของแพทย์หญิงท่านหนึ่ง	62
8.3 กรณีศึกษาที่ 2 ด้วยอย่างการทำหน้าที่กällyämnimitrเชิงปฏิบัติการของนายทหาร	68
8.4 ข้อแนะนำเพื่อการพัฒนาตนเองเพื่อทำหน้าที่กällyämnimitrเชิงปฏิบัติการ	77

รายละเอียดชุดวิชา

1. คำอธิบายชุดวิชา

DF 202 ทักษะการทำหน้าที่กัลยานมิตร

วิชานี้มุ่งหมายให้ผู้ศึกษาได้เรียนรู้ตัวอย่างและวิธีการต่างๆ เพื่อนำมาประยุกต์ในการทำหน้าที่ กัลยานมิตร มีการศึกษาความรู้เบื้องต้นว่าบุคคลทั้งหลายมีอัธยาศัยแตกต่างกัน การเตรียมตัวเรื่องบุคลิกภาพ การรู้จักกาลเทศะ มีมารยาทการพูด พัฒนาทางด้านจิตใจ การสร้างคนดีให้เกิดขึ้นด้วยการเริ่มต้นจาก ตัวเราต้องเป็นต้นแบบที่ดี ลักษณะเครือข่าย จุดมุ่งหมายของการสร้างเครือข่ายคนดี การประยุกต์วิธีการ เชิงบูรณาการเพื่อการทำหน้าที่กัลยานมิตร และการพัฒนาตนเองในการทำหน้าที่กัลยานมิตรเชิงปฏิบัติการ

2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

- เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ประสบการณ์จากตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยานมิตรในเชิงปฏิบัติ
- เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้วิธีการต่างๆ ให้เหมาะสมที่จะได้นำมาปรับปรุงและพัฒนาการทำหน้าที่กัลยานมิตรให้เกิดประสิทธิภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
- เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจลักษณะของเครือข่ายและจุดมุ่งหมายของการทำหน้าที่กัลยานมิตร สร้างเครือข่ายคนดี

3. รายชื่อบทที่สอน

- บทที่ 1 ทักษะการทำหน้าที่กัลยานมิตรเบื้องต้น
- บทที่ 2 ทักษะการทำหน้าที่กัลยานมิตรทางกาย
- บทที่ 3 ทักษะการทำหน้าที่กัลยานมิตรทางวาจา
- บทที่ 4 ทักษะการทำหน้าที่กัลยานมิตรทางจิตใจ
- บทที่ 5 การทำหน้าที่กัลยานมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล
- บทที่ 6 การทำหน้าที่กัลยานมิตรระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม
- บทที่ 7 การทำหน้าที่กัลยานมิตรเชิงบูรณาการ
- บทที่ 8 การทำหน้าที่กัลยานมิตรเชิงปฏิบัติการ

วิธีการศึกษา

1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

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

2. การประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน

ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินตนเองก่อนเรียน ในแบบประเมินก่อนเรียนของแต่ละบท เพื่อวัดพื้นความรู้เดิมของนักศึกษาว่ามีความรู้ในเนื้อหาที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด และหลังจากการศึกษาเอกสารการสอนโดยตลอดทั้งบทแล้ว ขอให้นักศึกษาได้ทำแบบประเมินหลังเรียนอีกครั้ง เพื่อเป็นการประเมินตัวเอง ว่าได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และมีความรู้อยู่ในระดับที่จะศึกษาในบทต่อไปได้หรือไม่ ขอให้นักศึกษาเพิงตระหนักร่วมกับ การทำแบบประเมินตนเองก่อน และหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนของท่านนั้นจึงจะได้ผล

3. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบท ว่าในบทนั้นๆ มีกี่ตอน มีหัวข้ออะไรบ้าง ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ จากนั้นจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของแต่ละเรื่องในแต่ละตอนจบแล้ว ควรบันทึกสาระสำคัญของแต่ละเรื่อง และปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดไว้ท้ายบท ก่อนที่จะศึกษาเรื่องอื่นๆ ต่อไป การปฏิบัติกิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินผลตนเองได้กว่า นักศึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาในแข่งขันและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง

4. การทำกิจกรรม

นักศึกษาบันทึกสาระสำคัญและทำกิจกรรมทุกอย่างที่ได้รับมอบหมาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้ มีความจำเป็นมากสำหรับการศึกษาชุดวิชานี้ นักศึกษาจึงควรให้ความสำคัญ และควรทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วยตนเองก่อนตรวจสอบคำตอบ

5. ศึกษาบทเรียนผ่านทางการศึกษาธรรมทางไกลผ่านดาวเทียมและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาธรรมทางไกลผ่านดาวเทียม (หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “ดาวอรรม”) ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิศึกษาธรรมเพื่อลิงแวดล้อม เป็นลีอที่มีการนำเสนอสารความรู้ที่นำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถติดตามและศึกษารายการต่างๆ ที่อ้ออำนวยต่อการศึกษาทักษะการทำหน้าที่กัลยานมิตร ได้เป็นอย่างดี นักศึกษาควรหาโอกาสรับชมและศึกษารายการที่เกี่ยวกับการนำธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยทำความเข้าใจในเนื้อหา (นักศึกษาสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาธรรมทางไกลผ่านดาวเทียม ได้ที่ชุมชนประสานงาน DOU ตามที่อยู่ที่ท่านสมัครเรียน)

6. เข้าโรงเรียนอนุบาลผันในฝันวิทยา

เพื่อให้นักศึกษามีความรู้และศึกษาตัวอย่างประกอบในการเรียน อันเป็นประสบการณ์จริงของการดำเนินชีวิตที่แสดงให้เห็นผลของการนำเอาระบบที่ใช้ในวิถีชีวิต นักศึกษาควรติดตามรายการที่ชื่อว่า “โรงเรียนอนุบาลผันในฝันวิทยา” ซึ่งเป็นรายการหนึ่งในการศึกษาธรรมทางไกลผ่านดาวเทียมมีการนำเสนอทุกวันจันทร์ ถึง วันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.00 - 21.30 น. (เวลาในประเทศไทย) หรือเวลาช่วงอื่นที่มีการตอบทวน ตามที่มีการแจ้งไว้ในผังรายการซึ่งนักศึกษาสามารถสอบถามหรือขอรับเอกสารได้ที่ชุมชนประสานงาน DOU ที่ใกล้ที่อยู่ของท่าน

7. การสอบ

การศึกษาวิชาทักษะการทำหน้าที่กัลยานมิตรมีการวัดผลด้วยการสอบขอเขียนทั้งแบบปรนัยและอัตนัย อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิชาดูนธรรมชาวพุทธนี้ แม้การวัดผลการเรียนด้วยการสอบข้อเขียนจะมีความสำคัญในการประเมินผลการเรียนของนักศึกษา แต่ลิงสำคัญอย่างยิ่งก็คือนักศึกษาจะต้องได้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง สามารถค้นคว้าเรียนรู้ด้วยตนเองได้ และจะต้องมีประสบการณ์ในการนำธรรมมาใช้ในชีวิตของตัวเอง ทำหน้าที่กัลยานมิตรให้ความลุขแก่ตนเองและสังคมโลก

บทที่ 1

ทักษะการทำหน้าที่ กัญานมิตรเบื้องต้น



เนื้อหาบทที่ 1



ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น

1.1 ความพร่องและความต้องการของบุคคลที่จะไป

ที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

1.2 ความต้องการเบื้องต้นของผู้ครองเรือน

1.3 ธรรมชาติของบุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

1.4 หลักมนุษยลัมพันธ์ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร



แนวคิด



1. ผู้จะทำหน้าที่กัลยานมิตรให้กับตนเองและผู้อื่น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักและเข้าใจในความบกพร่อง และความต้องการเบื้องต้นของมนุษย์ทั่วไปก่อน เพื่อที่จะสามารถไปช่วยเติมเต็มในความบกพร่อง และความต้องการของเพื่อนมนุษย์ให้สมบูรณ์ หรือให้เกิดความพร้อมที่จะพัฒนาคุณธรรม ความดีให้ยิ่งขึ้นไป เพราะการที่บุคคลจะพัฒนาคุณธรรมความดีให้ยิ่งขึ้นไปได้นั้น จำเป็นต้องมีความพร้อมที่จะพัฒนา ก่อน ซึ่งความพร้อมนี้ก็สามารถเติมให้เกิดขึ้นได้โดย ยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติ คือ ทาน ปิยवาจา อัตถจริยา และสماनัตตา เป็นต้น
2. การเริ่มต้นทำหน้าที่กัลยานมิตร ผู้เริ่มทำหน้าที่จะต้องทราบธรรมชาติที่แตกต่างกันของเพื่อนมนุษย์ก่อน เพื่อที่สามารถจะทำหน้าที่กัลยานมิตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น หากได้รู้และเข้าใจในประเภท จริตและอุปนิสัยของบุคคลที่จะไปทำหน้าที่แล้ว ยอมจะทำให้สามารถเตรียมตัวและเตรียมความพร้อมต่างๆ เพื่อแนะนำแก่บุคคลได้ตรงกับประเภทจริต และอุปนิสัยของบุคคลเหล่านั้นได้ ซึ่งธรรมชาติที่แตกต่างกันของมนุษย์นี้ พระลัมมาลัมพุทธเจ้าทรงจำแนกลักษณะของบุคคล ตามความสามารถในการพัฒนาตนของไว้ 4 ประเภท และทรงจำแนกลักษณะจริต และ อุปนิสัยของบุคคลไว้ 6 ประเภท
3. พระลัมมาลัมพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติหน้าที่ หรือบทบาทที่มนุษย์จะพึงกระทำแก่กันเพื่อการมีมนุษยลัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงาม มีระเบียบแบบแผนและนำความสุขมาสู่ลังคม ดังปรากฏใน สิงค่าโลวาทสูตร ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสอธิบาย และลั่งสอนเรื่องการบูชาทิศทั้ง 6 ที่ถูกต้อง ซึ่งนับเป็นแบบอย่างการทำหน้าที่กัลยานมิตรให้กับตนเองและบุคคลอื่นๆ ในลังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจในความรู้เบื้องต้นว่าบุคคลทั้งหลาย ต่างกันเป็นมนุษย์ที่มีความต้องการความสุข ความสำเร็จ ยังมีความไม่สมบูรณ์อยู่บ้าง และยังมีความแตกต่างกันของบุคคลทั้งหลาย
2. เพื่อรู้ถึงจริตของแต่ละบุคคล จะได้ทำให้การทำหน้าที่กัลยานมิตรเหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ
3. เพื่อการปฏิบัติดนให้มีมนุษยลัมพันธ์กับทิศทั้ง 6 รอบตัวเรา และสามารถวางแผนตัวให้สมกับเป็นกัลยานมิตร

บทที่ 1

ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเบื้องต้น

การทำหน้าที่กัลยาณมิตร นอกจากจะต้องเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองแล้ว ในฐานะที่เป็นบุคคลที่อยู่ในสังคมมนุษย์ จึงเป็นหน้าที่อันประเสริฐที่จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่นด้วย บุคคลผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรจะเป็นบุคคลสำคัญ เพราะหน้าที่ของการเป็นกัลยาณมิตรนั้น ยังก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่างๆ แก่เพื่อนมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ทั้งแก่ชีวิตในปัจจุบันและชีวิตในอนาคต ดังเช่นครั้งหนึ่งพระอานันท์ทูลถามพระพุทธองค์ว่า

“กัลยาณมิตรนี้ มีความสำคัญเท่ากับคริสต์หนึ่ง ของการประพฤติ
พระมหาธรรมย์ได้หรือไม่”

ซึ่งพระองค์ตรัสว่า

“อานันท์ เอ้อย่ากล่าวอย่างนั้น กัลยาณมิตรมีความสำคัญเท่ากับ
พระมหาธรรมย์ทั้งหมดที่เดียว”¹

และพระองค์ยังตรัสอีกว่า

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้ลักษณะใดๆ ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด
เกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เมื่อมนความมีกัลยาณมิตรเลย
เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้นและอกุศลธรรมที่เกิด
ขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป”²

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้ลักษณะใดๆ ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ ที่
เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรธานแห่งลักษณะธรรมเหมือนความมี
กัลยาณมิตร”³

¹ ทุติยอัปปมาทสูตร, ลังยุตตานิกาย สถาบันวรรณค, มก. เล่ม 24 ข้อ 382 หน้า 482.

² กัลยาณมิตรชาทิวรคที่ 8, อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่ม 32 ข้อ 72 หน้า 142.

³ ว่าด้วยธรรมเป็นเหตุให้พระสัทธรรมเสื่อมและมั่นคง, อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่ม 32 ข้อ 128 หน้า 162.

การที่บุคคลได้มีกัลยาณมิตร ย่อมจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่า และหวังได้ว่าจะทำให้ได้โอกาสในการพัฒนาฝีกฝนอบรมตนเอง ให้มีชีวิตที่เจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป จักเป็นผู้มีโอกาสได้ยินได้ฟัง ได้ร่วมสนทนากันในเรื่องต่างๆ เพื่อที่จะขัดเกลาอุปนิสัย ชำรา济ิตใจให้ปลดปล่อย เช่น เรื่องความมั่น้อย เรื่องการบำเพ็ญเพียร เรื่องศีล เรื่องสมารถ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องวิมุตติญาณทั้สันะ ฯลฯ จะทำให้เป็นผู้ตั้งหน้าทำความเพียรเพื่อกำจัดอกุคลธรรม และเพื่อบำเพ็ญกุคลธรรมให้เพียบพร้อม จักเป็นผู้แข็งขัน บากบั้นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุคลธรรม เป็นต้น

1.1 ความพร่องและความต้องการของบุคคลทั่วไปที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น ผู้จะทำหน้าที่นี้จะต้องเข้าใจในเบื้องต้นว่า บุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้เขานั้น เขาทั้งหลายต่างก็เป็นมนุษย์ที่มีความต้องการเช่นเดียวกับเรา และยังมีความไม่สมบูรณ์พร้อมอยู่ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือยังมีความพร่องอยู่ ซึ่งความพร่องของทุกคนนั้น สามารถจำแนกได้อよ

4 ประการด้วยกัน ได้แก่

1. พร่องสมบัติ คือ มีทรัพย์สมบัติไม่ค่อยจะพอ จนกระทั่งต้องทำมาหากิน ประกอบอาชีพกันตลอดชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นธรรมชาติของคนทั่วไป ที่ต่างต้องดิ้นรนขวนขวยเพื่อให้ได้ทรัพย์มา

2. พร่องกำลังใจ คือ บุคคลทั้งหลายไม่ว่าจะมีความเก่งกาจสามารถขนาดไหน เวลาทำงานก็จะต้องเจออุปสรรคเป็นธรรมดा ถ้าหากมีอุปสรรคแค่เพียงเล็กน้อยก็พอแก้ไขด้วยตนเองได้ แต่หากเจออุปสรรคหนักๆ เข้า กำลังใจก็ย่อมจะลดถอยได้ ดังนั้น บุคคลทั้งหลายจึงยังต้องการกำลังใจ ยกตัวอย่างเช่น นักกีฬาถ้าไม่มีคืนเชียร์ หรือว่าไม่มีคืนแข่งขันด้วย เกมนกไม่ลง ก เพราะฉะนั้นพอกำลังใจพร่องก็ต้องมีคืนเชียร์

3. พร่องความรู้ความสามารถ กล่าวคือ มนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ แล้วจึงมาเรียนรู้กันในภายหลังทั้งนั้น แต่กระนั้นก็ยังไม่สามารถเรียนให้จบครบถ้วนถึงความรู้ในโลกนี้ได้ทั้งหมด แม้จะให้มนุษย์มีอายุยืนยาวเป็นพันปีก็ตาม เพราะฉะนั้น ความรู้ความสามารถของคนเรา จึงพร่องอยู่ตลอดเวลา ยิ่งการงานก้าวหน้า ความรู้ที่มีอยู่ยิ่งไม่ทันงาน ก็ต้องไปหาคนมาสอนหรือแนะนำเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถให้

4. พร่องความปลอดภัย กล่าวคือ ในขณะที่ทำงานไป ก็ต้องค่อยระวังความปลอดภัยไปด้วย ทั้งความปลอดภัยจากการที่ทำ และความปลอดภัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อมที่เป็นมนุษย์ที่อาจจะมีความไม่ชอบเห็นความเจริญก้าวหน้าของเรา ดังสุภาษิตที่ว่า “จะทำดีแต่อย่าเด่นจะเป็นภัย ไม่มีใครเข้าอยากเห็นเราเด่นเกิน” เป็นต้น ดังนั้น จึงต้องระมัดระวัง เพราะแม้เราจะยังไม่เก่งก็มีภัยมาก เก่งมากก็ยิ่งมีภัยมาก เพราะฉะนั้นเมื่อความปลอดภัยพร่องไป ก็ต้องพยายามเติมให้เต็ม จนกระทั่งภัยนั้นหมดไป เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อเราทราบว่ามนุษย์ล้วนมีความพร่องในเรื่องต่างๆ ซึ่งได้จำแนกไว้ 4 หมวดดังกล่าว ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้ที่จะไปทำหน้าที่กällyamnitrat ที่จะไปเติมเต็มสิ่งบวกพร่องของเพื่อนมนุษย์ดังกล่าวให้สมบูรณ์ขึ้น ซึ่งการจะเติมความบวกพร่องดังกล่าวนี้ กระทำได้โดยการเป็นผู้ให้ และให้ในสิ่งที่พร่อง 4 ประการ ได้แก่

1. ทาน คือ การให้ กล่าวคือ เมื่อถึงคราวที่เพื่อนขาดทรัพย์สมบัติ เราจะอะไรแบ่งปันกันได้ก็แบ่งปัน ช่วยเหลือ จุนเจอกันไป

2. ปิยะภา คือ การให้คำพูดเป็นกำลังใจ เพื่อบาคนเมื่อถึงคราวป่วยไข้ หรือเจออุบัติเหตุ แม้แต่ มีภาระทบทบกระทุกน่องในครอบครัว ก็ต้องการกำลังใจ ทั้งนี้สิ่งที่จะthonกำลังใจมนุษย์นั้น ไม่มีอะไร เกินกว่าคำพูดที่แสดงใจ และสิ่งที่จะเพิ่มพูนกำลังใจให้มนุษย์ ก็ไม่มีอะไรเกินคำพูดที่ไฟแรง อันเป็นคำพูด ที่ให้กำลังใจกันของมนุษย์นั่นเอง

3. อัตถจริยา คือ การให้ความช่วยเหลือด้วยการกระทำ เช่น หากมีเรื่องแรง มีความรู้ มีความ สามารถก็ไม่หวง และหากสามารถแนะนำอะไรได้ ก็ให้คำแนะนำ ความสามารถอะไรที่มีอยู่ ถ้าสามารถช่วยได้ ก็ทุ่มเทกำลังกาย ทุ่มเทคโนโลยี ช่วยให้เพื่อนหรือผู้ยังพิร่องอยู่นั้น สมบูรณ์ขึ้นมาได้

4. สมานตตตา คือ มีความจริงใจให้การสนับสนุนกัน อย่างเลมอต้นเลมอปลาย ถึงคราวเพื่อน ได้ดี ก็ดีใจด้วย ไม่อิจฉา ตาร้อน มีจิตมุทิตา ดีใจด้วยกับเพื่อนที่ได้ตำแหน่งเพิ่มขึ้น หรือว่าดีใจด้วยที่เพื่อน ได้กำไรมาก แม้จะมากกว่าเราก็ตาม เป็นต้น

เมื่อทำหน้าที่กällyamnitrat เช่นนี้ คือให้ทั้งสิ่งของ ให้คำพูด ให้กำลังกาย ให้กำลังใจ ทำตัวเลมอต้น เลมอปลาย ยอมถือว่าเป็นการให้ความปลดภัยแก่กัน ผลที่เกิดขึ้น นอกจากเราจะสามารถสร้างเครือข่าย คนดีแล้ว ยังจะทำให้เรามีกällyamnitrat รอบข้างได้อย่างมากมายอีกด้วย

1.2 ความต้องการเบื้องต้นของผู้ครองเรือน

ในการไปทำหน้าที่กällyamnitrat นั้น เราจะต้องทราบถึงปัญหาของลังคมในปัจจุบันทั่วโลก เช่น เศรษฐกิจ การเมือง ว่ามีสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง คือ เกิดจากการที่ผู้คนทั้งหลายต่างพยายามแสวงหา ความสุข เพราะความสุข คือ ความต้องการของบุคคลผู้ครองเรือนทั้งหลาย แต่ความสุขที่ต่างแสวงหาตน มีลักษณะ และรสนิยมแตกต่างกัน เพราะความสุขของบุคคลอาจจะไม่ใช่ความสุขของอีกหลายคน ทั้งนี้ นักวิชาการที่ศึกษาเรื่องมนุษย์ ได้พบว่าความสุขที่แท้จริง จึงทำให้การแสวงหาความสุขดังกล่าวมีความแตกต่างกันด้วย

อย่างไรก็ตามพระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นความสุขของผู้ครองเรือนทั้งหลายว่ามีหลักการใหญ่ๆ อย่างไร หากว่าถึงหลักการดังกล่าวแล้ว ก็ย่อมสามารถทำให้ผู้ไปทำหน้าที่กällyamnitrat สามารถแนะนำ

และเชี้ยทางให้ผู้ครองเรือนทั้งหลาย ให้มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ หรือหากยังขาดตกบกพร่องในสิ่งใดก็จะสามารถแนะนำให้เข้าเหล่านั้นมุ่งแสวงหาในทางที่ถูกต้อง

ทั้งนี้ ในพระไตรรัปภูกกล่าวถึงพระพุทธองค์ ได้เคยตรัสกับเศรษฐีท่านหนึ่งซึ่งอนาคตบิณฑิกว่าด้วย ความสุขของคุณหัสดี ประกอบด้วยธรรมะ 4 ประการ¹ คือ อัตถิสุข หรือ ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ โภคสุข หรือ ความสุขเกิดจากการได้จ่ายทรัพย์ อนนสุข หรือความสุขจากการไม่มีหนี้ และอนวัชสุข หรือ ความสุขจากการทำงานไม่มีโทษ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. อัตถิสุข (สุขเกิดจากการมีทรัพย์) หมายถึง ความสุขจากการมีทรัพย์ที่ได้มาด้วยความชอบธรรมไม่ได้มาจากการประกอบอาชีพที่ต้องห้าม หรือจากการทำความเดือดร้อนให้คนอื่น

2. โภคสุข (สุขเกิดจากการได้จ่ายทรัพย์) หมายถึง ความสุขจากการได้ใช้ทรัพย์ เป็นการใช้จ่ายทรัพย์อย่างเหมาะสมกับทรัพย์ที่มีอยู่ นั่นคือไม่ฟุ่มเฟือย หรือใช้ไปในสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง เช่น สุรา ยาเสพติด เป็นต้น แต่ใช้อย่างมีประโยชน์ เช่น ประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกจากนี้ย่อมหมายถึงการเอื้อเพื่อแบ่งปันช่วยเหลือบุคคลอื่นอีกด้วย

3. อนนสุข (สุขเกิดจากการไม่มีหนี้) หมายถึง ความสุขที่บุคคลเป็นผู้ไม่มีหนี้ เพราะการเป็นหนี้เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง ตรงกันข้ามการไม่มีหนี้ก็เป็นโชคดีของบุคคลทั้งหลาย

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

ดังนั้น ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น จะเป็นจะต้องเข้าใจในวิถีชีวิตของชาวโลก ซึ่งยังต้องทำมาหากิน ยังต้องแสวงหา ตลอดจนยังมีการต่อสู้แข่งขัน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จะทำให้เกิดความสุข หากยังไม่ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ ก็อาจจะทำให้บุคคลทั้งหลาย มีความกังวล ยังอยู่ในวงจรชีวิตของการแสวงหา และยังอยู่ในความไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนกำลังแสวงหานั้น มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร ถ้าหากบุคคลได้มีพร้อมใน 4 ประการข้างต้น ก็ได้เชื่อว่าเป็นผู้มีความสุขในชีวิตของการครองเรือน แต่ถ้ายังขาดหรือยังไม่สมบูรณ์ในสิ่งใด ก็สามารถแนะนำให้บุคคลเหล่านี้ มีการพัฒนาตนเองเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ โดยยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติ

อย่างไรก็ตาม ในพระพุทธศาสนาได้จำแนกความสุขไว้อีก 2 ประการ คือ ความสุขที่อิงอามิส และความสุขที่ไม่อิงอามิส กล่าวคือมีทั้งความสุขที่อาศัยวัตถุและความสุขที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุ ดังนั้น จึงเป็น สิ่งจำเป็นที่ผู้ไปทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรจะได้แนะนำบุคคลทั้งหลายให้ตระหนักรู้ แม้จะเป็นที่จะต้องแสวงหาความสุขที่ต้องอาศัยวัตถุ แต่ก็ควรจะมุ่งแสวงหาความสุขที่ไม่อาศัยวัตถุ ซึ่งจะได้ไม่ต้องมาเสียเวลาแสวงหา หรือต้องดิ้นรนต่อสู้มากเกินไป บางทีอาจจะได้มาด้วยการแก่งแย่ง แข่งขัน หรือบางทีอาจจะนำไปสู่

¹ อันนาถสูตร, อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต, อก.เล่ม 35 หน้า 205-6.

ความขัดแย้งผลประโยชน์ ทำให้การแลงหานั่นๆ ยืดเยื้อยาวนาน เกิดเป็นกระบวนการแทรกซ้อน และถ่วงเวลาให้ต้องห่างไกลจากความสุขที่แท้จริงไป

การแสวงหาความสุขจากการใช้สิ่งของ หรือเครื่องอำนวยความสะดวกความสะดวกสบายในชีวิต เช่น รถยนต์ หรือเลือกผ้าราคาแพง หรือการใช้ของพูมเพ้อย ไม่สมดุลกับรายได้ที่ได้มา แม้จะเป็นวัตถุสิ่งของที่ดี แต่ก็นำมาซึ่งความทุกข์ใจที่จะต้องแสวงหาสิ่งมาสนองอารมณ์ที่ปรารถนา จนเปรียบเสมือนตกเป็นทาสในวัตถุนั้นๆ และเมื่อวนเวียนอยู่ในวงจรแห่งความปรารถนานี้ ย่อมทำให้เกิดความไม่รู้ เป้าหมายชีวิตที่แท้จริงของตนเอง กลายเป็นบุคคลผู้มีเป้าหมายสูงสุดเพียงแค่การได้มาหรือได้เสพในลิ่งที่ต้องการ หรือบางกรณีมีบุคคลที่รู้จักแสวงหาทรัพย์ มีความสุขจากการได้ทรัพย์มา แต่ติดยึดในลิ่งของเครื่องใช้ หรืออุปกรณ์อำนวยความสะดวก จนกลายเป็นบุคคลติดในทรัพย์ มีความหวงเหงาและภาคภูมิใจ ซึ่งความสุขที่ได้ก็เป็นเพียงความลุขช้ำคราวที่ไม่เที่ยงแท้ถ้วน ไม่รู้จักใช้ทรัพย์อย่างฉลาดที่จะนำมาซึ่ง ความสุขทางกายและทางใจ โดยเฉพาะการที่จะใช้ทรัพย์ที่มิเพื่อการตับจิตวิญญาณของตน ด้วยการเสียลัล บริจาค เช่น การทำทาน เป็นต้น เปรียบเสมือนสร่าน้ำอันอุดมสมบูรณ์ แต่ถ้าหากอยู่กลางป่าห่างไกลลับจากหมู่บ้าน ก็ไม่เกิดประโยชน์แก่ผู้คนทั้งหลาย

1.3 ธรรมชาติของบคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กับยานมิตร

ในการเริ่มต้นทำหน้าที่กัลยานมิตรเพื่อที่จะขยายเครือข่ายคนดี ก่อนอื่นเราต้องทราบธรรมชาติของคนในสังคมก่อน บคคล 4 ประเภทที่พระองค์ตรัสไว้¹

โดยสรุปดังนี้

ก. บุคคลผู้อับปญญา ยังไม่อาจให้บรรลุคุณวิเศษได้ในชาตินี้ เรียกว่า ปทปรมะ เทียบกับปัวจม ให้น้ำ จักเป็นภัยษาแห่งปลาและเต่าต่อไป

๖. บุคคลผู้พожหาทางค้อยชี้แจงแนะนำให้เข้าใจได้ต่อๆ ไป เรียกว่า เนยยะ เทียบกับบัวงาม
ใต้พื้นน้ำจักบานในวันต่อๆ ไป

ค. บุคคลผู้สามารถรู้เข้าใจได้ ต่อเมื่อได้อธิบายความนั้นให้พิสูจน์รอกไป เรียกว่า วิปจิตัญญา เทียบกับบุปริมน้ำ จักษันต่อวันร่องขึ้น

๔. บุคคลผู้รู้เข้าใจได้ดีพัฒนาแค่พอยกหัวข้อขึ้นแล้วงเท่านั้น เรียกว่า อุคழภูตัญญ เทียบกับบัวพันน้ำ แต่พอรับล้มผัลและตระหนักจะนาน ณ วันนั้น

ดังนั้น ตามที่พระลัมมาลัมพุทธเจ้า ได้ทรงแบ่งประเภทโดยธรรมชาติของคนในลัทธุลัทธ์ไว้

¹ อรรถกถาทางสุลาม, อรรถกถาที่ชนิกาย มหาวิรรค, มก.เล่ม 13 หน้า 148-9.

เปรียบเลเมือนกับบัว 4 เหล่านี้ กล่าวคือ บัวพันน้ำ บัวปริมน้ำ บัวใต้น้ำ และบัวที่อยู่ในโคลนตาม

คนที่เปรียบเลเมือนกับบัวที่จมอยู่ในโคลนตามใต้น้ำ เป็นคนประเภทที่แม้เราจะใช้ความพยายาม ใน การอธิบาย ให้เข้าเข้าใจเรื่องบุญเรื่องธรรมะแค่ไหนก็ตาม เขาก็ยังไม่สนใจ

บุคคลที่เปรียบเลเมือนประเภทที่บัวใต้น้ำ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความศรัทธาเพิ่มขึ้นมาบ้าง ในระดับ ที่เวลาที่มีข่าวบุญอะไรก็จะร่วมบุญมา แต่ก็ยังไม่ได้เข้าวัดปฏิบัติธรรม

บุคคลประเภทที่เปรียบเลเมือนกับบัวปริมน้ำ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความศรัทธามาก รู้เป้าหมายชีวิต ทุ่มเทในการสร้างบารมี มาวัดปฏิบัติธรรม แต่ก็ยังไม่มีอัธยาศัยในการทำหน้าที่ผู้นำบุญ

บุคคลประเภทที่เปรียบเลเมือนบัวพันน้ำ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความศรัทธามาก และมีอัธยาศัยในการ ทำหน้าที่ผู้นำบุญ ยอดกัลยาณมิตร ทุ่มเทสร้างบารมี และมีหัวใจในการออกไปทำหน้าที่ให้แสงสว่างแก่ชาวโลก

นอกจากนี้ ยังจะต้องเข้าใจว่า มนุษย์มีอุปนิสัยต่างกัน ทั้งนี้อาจจะมาจากการสิ่งแวดล้อม ครอบครัว หรือผ่านการฝึกฝนอบรมมาต่างกัน ดังนั้น จึงทำให้มี “จริต” ต่างกัน ซึ่งการจะทำหน้าที่กัลยาณมิตร ทั้งการให้สิ่งของ การให้การช่วยเหลือ ตลอดจนการให้กำลังใจนั้น จะเป็นจะต้องเข้าใจในจริตของแต่ละบุคคล จึงจะทำให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตร เช่น การจะเลือกหัวข้อธรรมะไปแนะนำหรือถ่ายทอด จะได้ตรงตาม ลักษณะอุปนิสัยและจริตของแต่ละบุคคล ซึ่งจริตดังกล่าว พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ 6 ประเภท¹

ได้แก่

1. ราคະຈະຈິຕ คนประเภทนี้มีราคະเป็นปกติของใจ ชอบความสุขความงาม มีหน้าตา仪表 แม้ จะดูจากภายนอกจะเป็นคนเรียบร้อย แต่ก็มีข้อบกพร่อง คือ มักจะมีความโลภ มีความถือตัว ทำอะไรเชื่อง ช้า

2. ໂກສະຈະຈິຕ คนประเภทนี้จะมีนิสัยໂກຮງ່າຍ ມັກຫຸດໜົດ ທຳອະໄຮວດເຮົວ ເປັນຄນໃຈຮັ້ອນ ວິຊຍາ ມີກາງານໄມ່ເຮັດວຽກ

3. ໂມທະຈະຈິຕ คนประเภทนี้ ມີໂມທະເປັນປົກຕິຂອງໃຈ ກລ່ວຕືອນມັກເປັນຄນເຂົາ ບໍ່ມີຫຼັກສູງ ເຊື່ອຫຼັກສູງ ແລະເຂົາໃຈສິ່ງຕ່າງໆ ໄດ້ຫຼັກສູງ ເປັນຄນດີ້ອ້ວນ ໄມ່ແນ່ໃຈໃນສິ່ງຕ່າງໆ

4. ວິຕກຈະຈິຕ คนประเภทนี้ ມັກຈະມີຄວາມດຳວິຕຣິຕຣອງ ເປັນປົກຕິຂອງໃຈ ແຕ່ມັກເປັນຄນຄິດພິ່ງຫຼັກສູງ ໄຈໄມ່ອູ້ນິ່ງ ຈົກລາຍເປັນຄນຄິດມາກເກີນໄປ ຈະເປັນຄນຂອບພຸດມາກ ຂອບມ້ວສຸມ ແລະເກີຍຈົກລາຍ

5. ສັຫຫາຈະຈິຕ คนประเภทนี้ ປົກຕິຂອງໃຈຈະເປັນຄນມີຄວາມເຊື່ອ ເປັນຄນເຊື່ອ ໄນມີແໜ່ງອົນ ແຕ່ກົງເຊື່ອ ຈ່າຍແລະເປັນຄນສອນຈ່າຍ ແຕ່ມັກຈະໄມ່ເປັນຕົວຂອງຕົວເອງ

¹ ສັນນາປັບປາຂົນຍຸສູຕົර, ອວຣຄຖາຂູທກນິກາຍ ສູຕຕນິບາດ, ມກ. ເລີ່ມ 47 ໜ້າ 344-346 .

6. พุทธิจิต คนประणานี้ เป็นคนเฉลี่ยวฉลาด ไม่เชื่อสิ่งใดง่ายๆ เป็นคนเจ้าความคิด ขยายขัน แข็ง ในการงาน พูดให้เข้าใจด้วยความมีเหตุผล

ดังนั้น หากเราเข้าใจในความแตกต่างของบุคคลทั้งหลายว่า มีจิตและมีอุปนิสัยแตกต่างกัน ดังที่ได้จำแนกมาข้างต้นนี้แล้ว ย่อมจะทำให้เราสามารถที่จะเตรียมตัวและเตรียมบทรรนะต่างๆ เพื่อ แนะนำแก่บุคคลต่างๆ ได้ตรงกับจิตและอุปนิสัยเหล่านี้ได้ ซึ่งย่อมหมายถึงการที่เราทำหน้าที่กับผู้คนมิตร ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4 หลักมนุษยลัมพันธ์ในการทำหน้าที่กับผู้คนมิตร

มีคำสอนที่น่าศึกษาในพระพุทธศาสนาคือ หลักการปฏิบัติเพื่อการมีมนุษยลัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงามใน สังคม ทั้งนี้ เพราะว่ามนุษย์ไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวลำพังในโลก แต่ยังต้องติดต่อและมีความลัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งบุคคลทั้งหลายเหล่านี้ ต่างก็มีความแตกต่างกัน ทั้งด้านนิสัย พื้นฐาน แม้กระทั่งมีสถานะที่แตกต่างกัน เช่น มีสถานะเป็นเพื่อน เป็นบิดามารดา ครูอาจารย์ เป็นต้น ดังนั้น การที่บุคคลแต่ละคนจะกระทำ เพื่อ ก่อให้เกิดความลัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นๆ ดังกล่าว จึงเป็นสิ่งที่ควรศึกษา และนำมาปฏิบัติ เพื่อเป็นการสร้าง สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีอีกด้วย

พระลัมมาลัมพุทธเจ้า ได้แสดงหลักการมีมนุษยลัมพันธ์ดังกล่าวไว้อย่างมีระเบียบแบบแผน ทั้ง ถือว่าเป็นการวางแผนของสังคมที่ให้ความสำคัญกับมนุษย์ในทุกฐานะ และยังสามารถ นำความสงบสุข มาสู่สังคมได้ นอกจากนี้ ยังมีข้อสังเกตว่า แม้พระพุทธองค์จะไม่ได้ประกาศตนว่าเป็นนักปฏิวัติสังคม แต่คำสอนของพระองค์ก็ทำให้เกิดความเป็นระเบียบในสังคม และแสดงหลักความลัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้อย่างดีงาม ดังปรากฏในสิงคากโລวาทสูตร(หรือสิงคากลกสูตร)¹ ซึ่งเป็นเรื่องราวที่เปรียบเสมือนเป็นวินัย ของผู้ครองเรือนทั้งหลาย

สิงคากโລวาทสูตร เป็นเรื่องที่กล่าวถึง ชายคนหนึ่งชื่อสิงคากลก บิดาเป็นผู้ครัวในพระพุทธศาสนา แต่ตัวเข้าครัวในความเชื่ออย่างอื่น แม้จะได้รับการซักชวนจากบิดาไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า แต่สิงคากลก เห็นว่าไปแล้วไม่ได้ประโยชน์อะไร ดังนั้น ก่อนที่บิดาจะเลี้ยงชีวิตได้บอกสิงคากลกว่าให้บูชาทิศทั้ง 6 ด้วย หวังว่าการกระทำการของสิงคากลก จะทำให้เมื่อได้พระอรหันต์ท่านได้มามาได้เห็นแล้ว จะได้ชี้แนะว่าการบูชาทิศ ทั้ง 6 นั้นมีความหมายว่าอย่างไร

หลังจากบิดาของสิงคากลกเสียชีวิตไปแล้ว ปรากฏว่าในเวลาต่อมาพระลัมมาลัมพุทธเจ้า ได้ เสด็จไปพบสิงคากลกกำลังไหว้ทิศทั้งที่ต้นเองไม่ทราบว่ามีความหมายอย่างไร และพระพุทธองค์จึงได้ตรัส

¹ สิงคากลกสูตร, ที่นิภัย ปัญกวรรณ, มก. เล่ม 16 หน้า 114-122 .

อธิบาย และลั่งสอนถึงการบูชาทิศทั้ง 6 ที่ถูกต้องนั้น เป็นเช่นไร โดยพระพุทธองค์ตรัสอธิบายความหมายของ แต่ละทิศไว้ ดังนี้

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

บุคคลทั้ง 6 ประเภท ที่เปรียบเสมือนทิศ 6 ทิศรอบตัวมนุษย์นี้ คือ บุคคลที่แต่ละบุคคลต้องมีความลัมพันธ์หรือติดต่อประสานงานกัน ซึ่งรูปแบบความลัมพันธ์ของบุคคลกับประเภทบุคคลต่างๆ นั้น ในทางพระพุทธศาสนา ก็ได้จำแนกรูปแบบ อันเป็นหน้าที่หรือบทบาทที่จะพึงมีแก่กันและกัน ดังต่อไปนี้

1. ทิศเบื้องหน้า บิดามารดา

หน้าที่ของลูกพึงปฏิบัติต่อมารดาบิดา

บุตรมีหน้าที่ปฏิบัติต่อมารดาบิดา 5 ประการ คือ

1. ท่านเลี้ยงเรามา เรายังเลี้ยงท่านตอบ
2. ช่วยทำการงานของท่าน
3. ดำรงวงศ์ตระกูล
4. ประพฤติตนให้เป็นผู้สมควรรับมรดก
5. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

หน้าที่ของมารดาบิดาพึงมีต่อบุตร

หน้าที่ของมารดาบิดา คือ การอนุเคราะห์บุตร 5 ประการดังนี้

1. ห้ามไม่ให้ทำชั่ว
2. ให้ด้วยอยู่ในความดี
3. ให้ศึกษาศิลปวิทยา

4. หากภรรยาหรือสามีที่สมควรให้
5. มอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันสมควร

2. ทิศเบื้องขวา ครูอาจารย์

หน้าที่ของคิชย์พิงปฎิบัติต่อครูอาจารย์

คิชย์มีหน้าที่ปฏิบัติต่อครูอาจารย์ 5 ประการ ดังนี้คือ

1. ลูกชื่นยืนรับ
2. เข้าไปคุยกอยรับใช้ใกล้ชิด
3. เชือพัง
4. ปรนนิบัตรับใช้
5. เรียนคิลปวิทยาโดยเคราะห์

หน้าที่ของครูอาจารย์พิงปฎิบัติต่อคิชย์

ครูอาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวา พึงอนุเคราะห์คิชย์ 5 ประการ คือ

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

3. ทิศเบื้องหลัง บุตร ภรรยา

หน้าที่ของสามีพิงปฎิบัติต่อภรรยา

สามีมีหน้าที่จะต้องปฏิบัติต่อภรรยา 5 ประการ คือ

1. ยกย่องว่าเป็นภรรยา
2. ไม่ดูหมิ่น
3. ไม่ประพฤตินอกใจ

4. มอบความเป็นใหญ่ให้

5. ให้เครื่องแต่งตัว

หน้าที่ของภารยาพึงปฏิบัติต่อสามี

1. จัดการงานดี

2. ลงเคราะห์คนข้างเคียงสามี

3. รักษาทรัพย์ที่สามีนำมาได้

4. ไม่ประพฤตินอกใจสามี

5. ขยายไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง

4. ทิศเบื้องซ้าย มิตรสหาย

บุคคลพึงปฏิบัติหน้าที่ต่อมิตรสหาย 5 ประการ คือ

1. ให้ปัน

2. เจรจาถ้อยคำเป็นที่รัก

3. เป็นผู้มีตนเลื่อม

4. ช่วยเหลือประโยชน์ของเพื่อน

5. ไม่แกล้งกล่าวให้คลาดจากความเป็นจริง

หน้าที่ของเพื่อนพึงปฏิบัติต่อเพื่อน

ควรอนุเคราะห์เพื่อน หรือพึงปฏิบัติต่อเพื่อน 5 ประการ คือ

1. รักษามิตรผู้ประมาณมากแล้ว

2. รักษาทรัพย์ของมิตรผู้ประมาณมากแล้ว

3. เมื่อมิตรมีภัย สามารถเป็นที่พึ่งได้

4. ไม่ละทิ้งในยามวิกฤติ

5. นับถือตลอดถึงวงศ์ตระกูลของมิตร

5. ทิศเบื้องล่าง ลูกน้องหรือคนใช้

หน้าที่ของนายพึงปฏิบัติต่อลูกน้องและคนรับใช้ 5 ประการ คือ

1. จัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลัง
2. ให้อาหารและรางวัล
3. รักษาในครัวเจ็บไข้
4. แลกของมีรสนเปลกประหลาดให้ ของพิเศษในโอกาสพิเศษ
5. ให้หยุดตามโอกาส หรือให้มีเวลาพัก

หน้าที่ของลูกน้องและคนรับใช้ที่พึงปฏิบัติต่อเจ้านาย

ลูกน้องและคนรับใช้พึงอนุเคราะห์ คือ ปฏิบัติต่อเจ้านาย 5 ประการ คือ

1. เริ่มทำการงานก่อนเจ้านาย
2. เลิกทำงานทีหลังนาย
3. ถือเอาแต่ของที่นายให้
4. ทำการงานให้ดีขึ้น
5. นำคุณของนายไปสรงเสริญ

6. ทิศเบื้องบน สมณพราหมณ์

หน้าที่ของบุคคลอันพึงปฏิบัติต่อสมณพราหมณ์ 5 ประการ คือ

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

หน้าที่ของพระสงฆ์อันพึงปฏิบัติต่อคุณทัศ

พระสงฆ์ผู้เป็นทิศเบื้องบนย่อมอนุเคราะห์ คือ ปฏิบัติต่อญาติโยม 6 ประการ ดังนี้

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

จากตัวอย่างข้างต้น จะพบว่าในพระพุทธศาสนาได้แสดงลักษณะความสัมพันธ์ ที่บุคคลจะพึงประพฤติปฏิบัติต่อบุคคลอื่นหรือลิ่งแวดล้อมไว้อย่างชัดเจน ทั้งในรูปแบบความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ หรือหมายถึงการกระทำต่อบุคคลอื่นและการที่บุคคลอื่นกระทำการตอบกลับมา

เป็นที่น่าสังเกตว่า เมื่อได้ศึกษาประวัติและความเป็นมาของพระพุทธศาสนาแล้วจะพบว่า แม้พระพุทธองค์และสาวก จะมีชีวิตปลีกห่างออกจากทางโลก บำเพ็ญตนเป็นผู้ไม่ครองเรือน แต่ก็ได้ทำหน้าที่เป็นทั้งกัลยาณมิตร เป็นครูหรือผู้สอน แก่ประชาชนผู้ครองเรือนทั้งหลาย และได้นำพาก่าวโลกให้เข้าใจถึงชีวิตและเป้าหมายอันสูงสุดของชีวิต ตลอดจนการทำเนินชีวิตด้วยหลักศีลธรรม เพื่อทำให้เกิดการทำเนินชีวิตของผู้คนและลังคมไปในทิศทางที่ดีงาม เป็นลังคมที่ส่งบและมีระเบียบเรียบร้อย

ดังนั้นบุคคลทั้งหลาย จึงควรที่จะดำเนินตามแบบอย่างของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองและเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น ซึ่งการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่นนั้นสามารถทำได้หลายทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ดังจะได้อธิบายเป็นลำดับต่อไป

กิจกรรม

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

บทที่ 2

ทักษะการทำหน้าที่ กัญานมิตรทางกาย



เนื้อหาบที่ 2



ทักษะการทำหน้าที่ก้าลยาณมิตรทางกาย

2.1 พฤติกรรมและการแสดงออกภายนอกของมนุษย์

2.2 การเตรียมกายและกิริยาอาการภายนอก



แนวคิด



1. การทำหน้าที่กัลยานมิตร โดยการแสดงออกทางกายอย่างเรียบร้อยดีงาม สามารถทำให้เกิดการยอมรับและประทับใจแก่ผู้ที่เราไปทำหน้าที่กัลยานมิตร เพราะพฤติกรรมการแสดงออกภายนอกของผู้ไปทำหน้าที่กัลยานมิตร ผู้คนทั้งหลายสามารถแยกแยะได้ทันทีว่าใครเป็นคนดีควร เชื่อถือ ศรัทธา ดังนั้นการศึกษาฝึกฝนทักษะการทำหน้าที่กัลยานมิตรทางกายนี้ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งในพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย ก็มีแบบอย่างและสามารถนำไปเป็นแนวทาง ในการฝึกฝนและปฏิบัติได้เป็นอย่างดี
2. พระพุทธศาสนาได้จำแนกถึงพุติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและจิตใจ ว่ามีส่วนประกอบขึ้นมาอย่างไร อะไรมีลักษณะที่มนุษย์ได้รับรู้ถึงลักษณะนักที่มากระทำ หรือกระตุ้นจนเกิดความรู้สึกขึ้นภายใน และมีการแสดงออกเป็นพุติกรรมภายนอก โดยอธิบายไว้ในหมวดธรรมว่าด้วยขั้นที่ 5 ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่จะเป็นประโยชน์ แก่การเตรียมความพร้อมในการทำหน้าที่กัลยานมิตร ที่ต้องรู้ถึงเงื่อนไขความเป็นมาของการแสดงออกทางพุติกรรมของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน
3. การทำหน้าที่กัลยานมิตรให้มีประลิขภาพและเกิดความประทับใจแก่ผู้ที่เราไปทำหน้าที่ได้นั้น พุติกรรมและการแสดงออกภายนอกจะต้องเรียบร้อย ดีงามและเหมาะสม ส่วน เพราะพุติกรรมและการแสดงออกภายนอกมีความสำคัญต่อการทำหน้าที่กัลยานมิตรอย่างยิ่ง จึงต้องมีการฝึกฝน พัฒนาและเตรียมพร้อมในด้านพุติกรรมและการแสดงออกภายนอกของผู้ที่จะไปทำหน้าที่ เช่น เรื่องการแต่งกาย บุคลิกภาพ ตลอดจนการเตรียมอาการกิริยาภายนอกให้เรียบร้อย งดงาม เหมาะสมกับการจะไปเป็นกัลยานมิตรให้กับบุคคลอื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบถึงความสำคัญในการแสดงออกทางกาย ที่ทำให้เกิดการยอมรับและความเข้าใจ ที่ดีแก่ผู้ที่เราไปทำหน้าที่กัลยานมิตร
2. เพื่อเรียนรู้เรื่องการเตรียมตัวด้านการแต่งกาย บุคลิกภาพ ตลอดจนอาการกิริยาภายนอก ให้เรียบร้อย งดงาม เหมาะสมกับการจะไปทำหน้าที่เป็นกัลยานมิตรให้กับบุคคลอื่น
3. เพื่อให้รู้จักกับกลเทศ รู้จักการปฏิบัติดนให้ถูกต้องสมควรกับสถานที่ และวงศ์คุณที่เข้าไป

บทที่ 2

ทักษะการทำหน้าที่กิจยานมิตรทางกาย

หากเราจำแนกคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นแบบกว้างๆ พอยังเข้าใจได้ง่ายๆ แล้วจะสามารถแบ่งได้ 2 ระดับ ระดับแรก เป็นคำสอนที่ว่าด้วยเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันที่พบเห็นกันทั่วไปเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์และลังคอมโลกเรียกว่า “โลภีธรรม” ส่วนในระดับที่ 2 คือเรื่องที่อยู่เหนือโลก หรือคือเรื่องที่ไม่ใช่วิธีชีวิตปุถุชนธรรมตามทั่วไป เรียกว่า “โลภุตธรรม”¹ เป็นเรื่องที่ว่าด้วยปัญญาอันยิ่ง เช่น ว่าด้วยสภาวะแห่งความหลุดพ้น นิพพาน เป็นต้น

การศึกษาเพื่อการทำหน้าที่กิจยานมิตรทางกายนี้ เป็นเรื่องที่ว่าด้วยการแสดงออกทางกาย ที่จะทำให้เกิดการยอมรับและประทับใจแก่ผู้ที่เราไปทำหน้าที่กิจยานมิตร ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่า พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ ย่อมเกิดมาจากการปัจจัยภายนอกตัวของมนุษย์และปัจจัยภายนอกที่มากระตุนหรือเร่งเร้า เช่น พฤติกรรมการบริโภค ก่าวค้อ จะซื้ออะไร จะรับประทานอะไร นอกจากจะเกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น การได้รับการกระตุนเรื่งเร้าด้วยการโฆษณา การเห็นลิ่งของต่างๆ สวยงาม รஸอร์อย หรือกลิ่นหอม เป็นต้นแล้ว ย่อมจะทำให้มีความรู้สึกภายใน คือเกิดความอยากจะได้อยากจะมี และมีความพยายาม จะแสวงหาแบบริโภค หรือนำเอามาเป็นของตน ธรรมชาติของมนุษย์ดังกล่าวนี้ จะทำให้เราสามารถเข้าใจว่า พฤติกรรมการแสดงออกภายนอกของผู้ไปทำหน้าที่กิจยานมิตรนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการที่ผู้คนทั้งหลายยอมจะสามารถแยกแยะได้ทันที ว่าใครเป็นคนดีควรเชือดีครัวหรือก็มาจากการได้พบเห็นพฤติกรรมการแสดงออกภายนอกนั้นเอง

2.1 พฤติกรรมและการแสดงออกภายนอกของมนุษย์

พระพุทธศาสนาได้จำแนกอธิบาย ถึงพฤติกรรมของมนุษย์ ที่แสดงออกมาจากธรรมชาติของมนุษย์ ทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและส่วนที่เป็นจิตใจ ว่ามีส่วนประกอบขึ้นมาอย่างไร อะไรคือลิ่งที่มนุษย์ได้รู้สึกับรู้สึกลิ่งภายนอกที่มากระทบหรือกระตุนจนเกิดความรู้สึกขึ้นภายใน และมีการแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก ซึ่งอธิบายไว้ในหมวดธรรมว่าด้วย ขันธ์ 5 ดังนี้

หลักคำสอนว่าด้วยขันธ์ 5 นี้ เป็นเรื่องที่ว่าด้วยลิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวมนุษย์ที่รับรู้หรือมีประสบการณ์ หรือก็คือการกล่าวถึงองค์ประกอบของตัวมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจว่าเกิดจากการรวมกันขึ้นขององค์ประกอบ 5 อาย่าง ซึ่งทำให้เกิดการรับรู้ในลิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นผล

¹ อารถกถาอนตปสุตร, ขุทกนิกาย ปฏิสัมพิทาธรรมรุค, มก. เล่ม 26 หน้า 548-9.

มาจากการได้รับรู้ใน รูป รล เลียง กลิน สัมผัส เป็นต้น การเกิดขึ้นและรับรู้ในประสบการณ์ดังกล่าว ย่อมมีผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทั้งที่ดีและไม่ดี

ขั้นธ์ 5 ประกอบด้วย¹

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

ที่เรียกว่า “ขั้นธ์” เพราะเป็นลิ่งที่ดำเนินไปได้ ต้องอาศัยองค์ประกอบทั้ง 5 ทำงานร่วมกัน แต่อย่างไรก็ตาม ขั้นธ์ เป็นลิ่งที่ไม่แน่นอน ยังมีการดำเนินไปและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

รูป คือ ลิ่งที่เราพบเห็นทั่วไปที่เป็นวัตถุประกอบกันขึ้นเป็นรูปร่าง มีลักษณะต่างๆ แม้แต่ร่างกายของเราก็ถือเป็นรูป โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนประกอบของร่างกาย เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นทวารรับรู้ รูป เลียง กลิน รล สัมผัส เป็นต้น

เวทนา คือ ความรู้สึกหรือการรับรู้ทั้งลิ่งที่เป็นความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือรู้สึกเฉยๆ ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองต่อสิ่งดังกล่าว ทั้งเป็นความสุข ความทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ เกิดจากประสบการณ์ที่ได้กระทำหรือพบรูป แล้วจะกำหนดจำในลิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ดังกล่าว

สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่ง เป็นสภาพที่ปรุงแต่งทั้งทางกาย ทางวิชา และทางใจให้เกิดมีการกระทำขึ้น เช่น ทางกาย ทำให้มีการหายใจเข้าออก ทางวิชา ทำให้มีวิตกวิจาร และทางใจ ทำให้เกิดการจำได้หมายรู้และรับรู้ในอารมณ์ต่างๆ เป็นต้น

วิญญาณ คือ การรู้แจ้งอารมณ์ โดยต้องอาศัยนามรูป รูป หมายถึง รูปร่างที่ปรากฏต่างๆ ส่วนนาม หมายถึงความรู้สึก การรับรู้ตอบสนอง เกิดความสนใจและจงใจในรูปที่ปรากฏกระทบความรู้สึกนั้น ถ้าไม่มีนามรูปมากกระทบ ก็จะไม่เกิดการรู้แจ้งอารมณ์หรือวิญญาณเกิดขึ้น

จากข้างต้น สามารถสรุปความตอนนี้ได้ว่า ขั้นธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยทั้ง 5 ประการนี้ คือ ที่รับรู้ประสบการณ์และลิ่งที่มากกระทบทุกอย่าง โดย “รูป” คือ ส่วนที่เป็นร่างกาย พฤติกรรม และส่วนภายนอกของร่างกายที่เป็นคุณลักษณะต่างๆ ของร่างกายนั้น “เวทนา” คือ ส่วนที่

¹ อรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร, อรรถกถาที่มนิกาย ลีลขันธ์วรค, นก. เล่ม 14 หน้า 353-359.

เป็นการรับรู้อารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทั้งพอใจ ไม่พอใจ และทั้งสุขใจ ไม่สุขใจ หรือ愉悦ฯ “สัญญา” คือส่วนที่ทำการกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถที่จะกำหนดหรือเป็นตัวเปลี่ยนความหมายให้รู้ว่าสิ่งที่รู้สึกนั้นเป็นเช่นไร “สังขาร” ในที่นี้หมายรวมถึงว่าจา และใจด้วย คือส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง จิตให้เกิดเป็นความคิด ตั้งคำตาม 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 การจะทำหน้าที่กัลยานมิตรให้มีประสิทธิภาพและได้อย่างสมบูรณ์ จะต้องเข้าใจถึงพฤติกรรมภายนอก ทั้งการแสดงออกเพื่อให้เกิดความประทับใจภายนอก เช่น กิริยาท่าทางที่ดี มีการแต่งกายที่ เหมาะสม ย่อombaจะก่อให้บุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยานมิตรนั้น เกิดการได้รับรู้ในรูปที่ดี หรือรсл ที่ดี หรือเลียงที่ไฟเราะ หรือได้กลิ่นหอม ได้รับลัมผัลที่ดี เป็นต้น อันลั่งผลให้เกิดความประทับใจต่อบุคคล ที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยานมิตรนั่นเอง

2.2 การเตรียมกายและกิริยาอาการภายนอก

การเตรียมกาย หมายถึง การเตรียมตัวเรื่องการแต่งกาย บุคลิกภาพ ตลอดจนการเตรียมอาการกิริยาภายนอกให้เรียบร้อย งดงาม เหมาะสมกับการจะไปเป็นกัลยานมิตรให้กับบุคคลอื่น ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

ก. เตรียมบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพเป็นความประทับใจอันดับแรกของคนเราเมื่อได้พบเห็น ดังนั้นเราจึงควรมีกิริยาอาการที่สำรวม แต่งกายสุภาพเรียบร้อย มีรอยยิ้มที่เบิกบานแจ่มใส เรายังฝึกฝนการสำรวมอินทรีย์ให้เป็นธรรมชาติ แสดงถึงประณดาดีและจริงใจ

ในฐานะกัลยานมิตรนั้น การแต่งกายที่สุภาพ สะอาด เรียบร้อย เหมาะสมกับเวลาและสถานที่จะเป็นสิ่งที่สร้างครั้ทฐานให้แก่ผู้พบเห็นได้ และควรมีลักษณะดังนี้ คือ

1. แต่งกายสุภาพ ควรพิจารณาเครื่องแต่งกายทั้งสีและแบบ ให้ดูสุภาพเรียบร้อย เหมาะสมกับวงศ์สกุลที่เราเข้าไป เลือพ้าเครื่องนุ่งห่มไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงแต่ให้สุภาพ สะอาด สมวัย เช่น ลูกภาพตรี ควรใส่เลือกทับทุกครั้งที่ออกทำหน้าที่ กระโปรงควรจะยาวคลุมเข่า ที่ดีที่สุดคือ ยาวครึ่งหน้าแข็ง

ไม่ควรสวมใส่เครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องประดับที่ไม่เหมาะสม ดังต่อไปนี้

- เลือก การเกง กระปรง ตัวใหญ่เกินไปจนหลวมมาก รัดรูปเกินไป ลั้นเกินไป บางเกินไป เลือกแขนกุด สายเดี่ยว เอวลาย การเกงยืนลีด



- เลือกผ้าที่ไม่ได้รีด ยับยุ่ย ชุดไม่เข้ากัน เสื้อยืดหมดสภาพคอปกบยัย เลือกการเกงลีตก
- ถุงเท้าวัยรุ่นมากเกินไป ถุงน่องลายตามาข่าย รองเท้าคาดบ้อย รองเท้าติดเกือกม้าเวลาเดินดังกีบแก๊บๆ รองเท้าน้ำหนังแก้วลายถึงเข่า รองเท้ามีกรอบติ่ง
- ถุงเท้ายัยวัย ถุงน่องขาดเป็นเส้นๆ ถุงน่องลีนไพล์ม้วนลงมาต่ำกว่ากระโปรง รองเท้าเตะ รองเท้าพองน้ำ (ไม่ควรยืนแล้วก้มตัวใส่รองเท้า ถุงเท้า โดยเฉพาะผู้หญิง ให้นั่งลงไว้ แต่ไม่ใช่นั่งของฯ เหมือนนั่งสั่วม เวลาใส่อาจหาเก้าอี้นั่งได้)
- เครื่องประดับ เช่น แหวน กำไล สร้อยคอ สร้อยแขน สร้อยขา นาฬิกา เยอะมากเกินไป ใหญ่มากเกินไป หรือเป็นรูปหัวกะโหลก เป็นหนังดำๆ



- แ渭นดาวัยรุ่นเกินไป โดยเฉพาะไม่ยอมถอดแ่ว่นกันเดด แม้เมื่อเข้าไปในบ้านแล้ว



- กระเป่าถือ กระเป่าใส่เอกสาร กระเป่าใส่อุปกรณ์ รวมถึงเอกสาร กระดาษ ดินสอ ปากกา ฯลฯ มีรอยเบровะเปื้อน งดงามสมวัย มีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์

2. แต่งกายสะอาด ควรแต่งให้ดูแล้วสบายตา และไม่มีกลิ่นรบกวนผู้ที่เราเข้าไปสนทนากันด้วย เช่น

- ทรงผม เหมาะกับเพศและวัย ทรงผมสตรีไม่ควรลัดหรือยาวเกินไป ไม่ควรทำสีผมจนเกินงาม เช่น ย้อมผมให้มีสีเขียว สีแดง สีทอง ไม่ได้หัวผม มีกลิ่นไม่สะอาด ไม่ได้ติดกิ๊บหรือไม่ได้ทำให้เรียบร้อย



- ใบหน้า ยิ้มน้อยๆ เอ็บอิ่ม มีความสุข ไม่ควรหัวเราะง่ายเกินไป หรือ ยิ้มค้าง ยิ้มตลอดเวลา
ไม่ทำให้หน้ามันเกินไป หรือทำหน้านิ่ว คิ้วขมวด หน้ายับยุบ

ใบหน้า ?



ออมๆ กัน

ใบหน้า ?



ไร้อารมณ์

ใบหน้า ?



หูดหูด

ใบหน้า ?



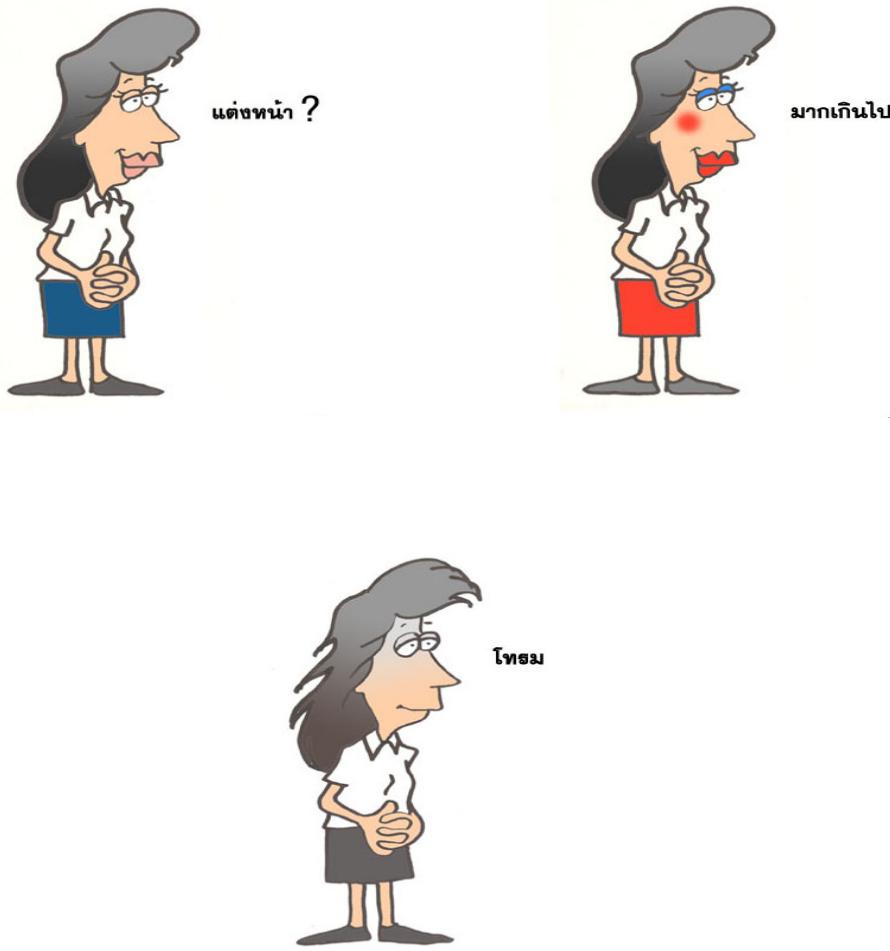
ยิ้มค้าง

ใบหน้า ?



ยิ้มน้อย ๆ

- การแต่งหน้า แต่งให้พองามสมวัย ไม่แต่งมากเกินไป พอกหน้า หรือปล่อยให้ดูโกรธเกินไป ถ้าเป็นชายอย่ามีหนวดเคราไว้รัง



- เล็บมือ เล็บเท้า งามตามธรรมชาติแต่สะอาด หรือทาเล็บพองาม ไม่ทำเล็บสีฉุกเฉิดมากเกินไป หรือปล่อยให้เล็บยาวไม่ได้ตัดเล็บ เล็บไม่สะอาด

- ระวังไม่ให้มิกลินไม่พึงประสงค์ทั้งหลาย เช่น กลิ่นปาก กลิ่นตัว สำหรับเลือพั้นเครื่องนุ่งห่ม ถุงเท้า รองเท้า กระเบ้า ควรทำความสะอาดให้เรียบร้อย และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มิกลินแรงในมื้อนั้นๆ เช่น กระเทียม ทุเรียน เป็นต้น

3. แต่งกายเหมาะสมกับภาระ โดยแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานที่ และวงศ์คุมที่เข้าไป กล่าวคือ

- ไม่ควรเจาะคริ้ว เจาะจมูก เจาะปาก เจาะหูและใส่ต่างหูหลายช่องเกินไป ไม่ควรทาสีหรือลักกี้นัต์ ในส่วนของร่างกายที่เห็นได้ชัด เช่น ใบหน้า แขน ถ้ามีให้ปกปิดให้เรียบร้อย เช่น ใส่เสื้อแขนยาวหรือไปเอากอกในระยะยาว



- ตา หู จมูก หนวด เครา ตั้งแต่ศีรษะจรดพื้นเท้า ให้ดูดี งดงาม เกลี้ยงเกลา และสะอาดตา



๙. การยิ้ม

การยิ้ม เป็นภาษากายที่สำคัญที่สุด เป็นการเปิดประทุของหัวใจเพื่อรับความสุข และให้ความสุขแก่ผู้อื่น ถือว่าเป็นการลงทุนเพื่อให้ได้ความสุขและมิตรภาพที่ถูกและง่ายที่สุด

การยิ้มให้ดีต้องยิ้มด้วยจิตใจที่ซื่นชมคนอื่น และซื่นชมตัวเองได้ด้วย จนคิดว่าเรายิ้มให้กับความดีของคนอื่น จึงควรยิ้มอย่างสดชื่น อารมณ์ดี มีชีวิตชีวา

เวลา�ิ้มควรยิ้มทั้งตัว อย่ายิ้มเฉพาะปาก กล่าวคือให้ยิ้มด้วยใจ ด้วยแวรตา ด้วยการแสดงลีฟหน้า และท่าทาง ซึ่งจะมีลักษณะเป็นแบบ Open Personality คือ บุคลิกภาพแบบเปิดล้มพนธภาพกับผู้อื่นให้มองโลกในแง่ดี และทำให้ผู้ที่เราจะไปพบ ได้รับรอยยิ้ม รู้สึกเป็นสุข อบอุ่น ร่าเริง เปิกบาน

การยิ้มและหัวเราะนี้ ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าได้ผ่อนคลาย ป้องกันรอยย่นของใบหน้าได้ คนที่ทำใบหน้าเครียดหรือบึ้งตึงบอยๆ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้ารัดเกร็ง เกิดเป็นริ้วรอยย่นบริเวณหน้าได้ง่าย

เวลาเครียดสมองจะถูกกด ทำให้คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผลไม่ค่อยออก แต่ถ้ายิ้มแล้วสมองจะคลายตัว ทำให้คิดอะไรได้ดีและสร้างสรรค์

คนจะยิ้มได้ดีก็ต้องมีสุขภาพกายดีและแข็งแรง นอนหลับพอเพียง กินอาหารถูกส่วน หายใจถูกต้อง มืออักษรเงินไปเลี้ยงลมของพ่อเพียง

การยิ้ม มีมากมายหลายชนิด เช่น

- | | | |
|---------|------------------|--|
| 1. ยิ้ม | ชวนทำความสะอาดดี | เป็นยิ้มที่ยิ้มอย่างจริงใจ เป็นยิ้มที่ชวนทำความสะอาดดี โดยไม่ต้องการลิ้งไดตอบแทน |
| 2. ยิ้ม | ให้เกียรติ | เป็นการยิ้มแบบยกย่อง ให้การยอมรับนับถือ |
| 3. ยิ้ม | พิมพ์ใจ | เป็นรอยยิ้มซึ่งทำให้ผู้รับประทับใจ |
| 4. ยิ้ม | กระซับมิตร | เป็นรอยยิ้มที่สร้างมิตร |

ยิ้มทั้งดวงตาและใจ เป็นรอยยิ้มที่ยิ้มทั้งหน้า ด้วยใจที่เบิกบาน

ยิ้มแย้มแจ่มใส ประทับใจตลอดกาล เป็นรอยยิ้มที่จริงใจ

ยิ้มได้ตลอดทุกอารมณ์ และประทับใจผู้พบเห็นตลอดกาล



Wannapa
23/3/46

ແສວງຈຸດຮ່ວມ ສະວນຈຸດຕ່າງ



ໄມ່ມີໂກຮຣ ໄມມີທ່ອດຍ ມີແຕ່ອຄທນ

Wannapa
23/3/46

ຄ. ກາຣໄໜ້ວ

ເປັນກາຣແລດງຄວາມເຄາຣພ ສາມາຮຖາມໄດ້ໜ່າຍວິວີ ຕາມໂອກາສ ດັ່ງນີ້

- **ກາຣປະນມືອ (ອັນຸ້າລີ)** ພມາຍຄືງ ກາຣກະພຸ່ມມືອທີ່ສອງປະນມຫວ່າງອກ ເປັນກາຣແລດງຄວາມເຄາຣພເລີມອັດວຍດວງໃຈ ຈັດເປັນກາຣແລດງຄວາມເຄາຣພທ່ວ່າ ໄປ ໃຊ້ໃນຂະນັ້ນຝຶກພະສົງເຈົ້າຢູ່ພະຫຼິມນົດ໌ພັງເຖິງ ວັບພຣພຣະ ສນທາກັບພຣະກິກູ້

ໂດຍຍກມືອທີ່ສອງຂຶ້ນໃຫ້ໄຟມືອປະກບກັນ ນິ້ວທຸກນິ້ວແນບນິ້ວຈິດລົນທັກນັ້ນ ປລາຍນິ້ວຂຶ້ນເບື້ອງບນ ກະພຸ່ມມືອ ທຳເປັນຮູບດອກບ້າວຕຸມ (ແຕ່ອ່າຍ່າໃຫ້ປຸ່ມຫົວແນບເກີນໄປ) ຕັ້ງກະພຸ່ມມືອນີ້ໄວ້ຫວ່າງອກສູງໃນຮະດັບຮາວນນຳມຸນ 45 ອົງສາກັບອົກຕນເອງ ປລາຍນິ້ວທຸກນິ້ວເຫັນດຽວຄອກທີ່ສອງແນບນິ້ວຈິດໝາຍໂຄຮງ ໄນເກົ່າງຂໍ້ມືອວາງທ່າສບາຍໆ

ລຳທັບທ່ານີ້ ຍັງໃຊ້ລຳທັບກາຣແລດງອາກາຣັບໄໜ້ວ ຈາກຜູ້ທີ່ມີອາຍຸອ່ອນກວ່າ ທີ່ແລດງກາຣໄໜ້ວຕ່ອຕ້ວເວຣາອີກດ້ວຍ

- **ກາຣໄໜ້ວ** ພມາຍຄືງ ກາຣຍກະພຸ່ມມືອທີ່ປະນມແລ້ວນັ້ນຂຶ້ນຈົດໜ້າພາກ ເປັນກາຣແລດງຄວາມເຄາຣພທີ່ສູງຂຶ້ນໄປ ຄືວ ເຄາຣພຕ່ອພຣະສົງ ຮ່ວອຜູ້ຫລັກຜູ້ໃໝ່ ເປັນຕົ້ນ

ກະທຳໂດຍກາຣປະນມືອຂຶ້ນກ່ອນ ແລ້ວຍກະພຸ່ມມືອນັ້ນສູງຂຶ້ນເສມອໜ້າໂດຍໃຫ້ນິ້ວທັວແມ່ມືອຈົດຮະຫວ່າງຄົ້ວ ປລາຍນິ້ວຈົ່ຈຣດໄຮມ ພຣ້ອມກັບກົມສີຮະລົງເລັກນ້ອຍພອງາມ ແລ້ວລົດມືອລົງ ທຳຍ່າງນີ້ເພີຍງຄວັງເດີຍວເວລາຍກມືອຂຶ້ນ ແລະລົດມືອລົງຂະນະໄໜ້ວ ອ່າຍ່າທຳໃຫ້ເວົ້ນກໍາຫົວໜ້າ ຄວາມທຳດ້ວຍອາກາຣລະມຸນລະໄມຈິງຈະງາມ

๔. การเดิน

ข้อควรปฏิบัติในการเดิน มีดังนี้

- ถ้าเดินตามลำพัง ให้เดินอย่างสุภาพ หลังตรง ช่วงก้าวไม่ยาวหรือลื้นเกินไป ไม่เดินเหลี่ยวหน้าเหลี่ยวหลัง แกว่งแขนพองาม ไม่เดินลากเท้า สำรวจท่าเดินให้เรียบร้อย

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

- การเดินเข้าสู่ที่ชุมนุมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีเก้าอี้นั่ง ให้ปฏิบัติตามนี้

1. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ

2. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ก็ก้มเล็กน้อย ถ้าผู้นั่งเป็นผู้มีอาวุโสกว่า ก็ก้มตัวมาก ระวังอย่าให้เลือพ้าหรือลวนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น

3. ถ้าไม่มีการกำหนดที่นั่ง ก็นั่งเก้าอี้ที่สมควรแก่ฐานะโดยสุภาพ อย่าลากเก้าอี้ให้ดัง หรือโยกย้ายเก้าอี้ไปจาระดับที่ตั้งไว้

4. ถ้าเป็นการนั่งที่มีการกำหนดที่นั่งไว้ ก็นั่งตามที่ของตน

- การเดินเข้าสู่ที่ชุมนุมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ต้องนั่งกับพื้น ให้ปฏิบัติตามนี้

1. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ

2. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ให้ก้มตัว ซึ่งจะก้มมากหรือน้อย ก็แล้วแต่ระยะใกล้ไกล หรือผู้นั่งก่อนนั้น มีอาวุโสมากหรือน้อย ระวังอย่าให้เลือพ้าหรือลวนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น

3. เดินผ่านไปแล้วเดินตามธรรมชาติ

4. ถ้าระยะใกล้มาก ใช้เดินเข้า

การเดินเข้า คือ การใช้เข้าทั้งสองข้างยันลงพื้น โดยขอข้อพับไปทางด้านหลัง ใช้เข้าก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลัง ดูใช้เท้าเดิน แต่การก้าวเข้าหรือเดินเข้านั้น ช่วงก้าวจะก้าวเพียงลื้นๆ ไม่ใช้การก้าวยาว เพราะนอกจากจะทำให้เดินเข้าไม่ถนัดแล้ว การพยุงตัวจะไม่เพียงพอ วิธีเดินเข้าปฏิบัติตามนี้

1. นั่งคุกเข้า ตัวตรง มืออยู่ข้างๆ ลำตัว

2. ยกเข้าขวา - ซ้าย ไปข้างหน้าทีละข้างสลับกัน ปลายเท้าตั้งช่วงก้าวพองาม ไม่กระชั้นเกินไป

3. มือห้อยลงข้างตัว แกว่งได้เล็กน้อย เช่นเดียวกับการเดิน

๔. การนั่ง

1. นั่งเก้าอี้ ให้นั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ เท้าชิด เข่าชิด มือวางบนหน้าขา ถ้าเป็นเก้าอี้ที่มีเท้าแขน เมื่อนั่งตามลำพังจะเอ่าแขนพาดที่เท้าแขนก็ได้ไม่ควรนั่งโดยเอาปลายเท้าหรือขาให้วกันอย่างไขว่ห้าง ควรนั่งเต็มเก้าอี้ อย่านั่งโดยโยกเก้าอี้ให้โยกหน้าหรือเอนหลัง ถ้าเป็นหญิงต้องระมัดระวังเครื่องแต่งกายอย่าให้ประจิดประเจ้อ

2. นั่งกับพื้น นิยมนั่งพับเพียบ การนั่งพับเพียบหมายถึงการนั่งตัวตรง พับขาทั้งสองข้างไปทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ตามถนัด ในหมู่ชาวพุทธ ถือว่าเป็นท่านั่งที่สุภาพเรียบร้อยมากที่สุด ควรทำในกรณีที่ต้องนั่งกับพื้นต่อหน้าพระพุทธรูป พระลง座 หรือขณะที่นั่งฟังเทศน์ เป็นต้น

3. นั่งตามลำพัง ให้นั่งพับเพียบในลักษณะสุภาพ ยืดตัว ไม่ต้องเก็บปลายเท้า แต่อย่าเหยียดเท้า มือวางไว้บนตักก็ได้ ผู้หญิงจะนั่งเท้าแขนก็ได้ การเท้าแขนอย่าเอ่าท้องแขนไว้ข้างหน้า ผู้ชายไม่ควรนั่งเท้าแขน นั่งปล่อยแขนได้

4. นั่งต่อหน้าพระภิกษุสงฆ์ หรือผู้ใหญ่ ให้นั่งพับเพียบเช่นเดียวกับนั่งตามลำพัง แต่น้อมตัวเล็กน้อย ต้องเก็บปลายเท้ามือประสานกัน

วิธีนั่งพับเพียบแบบชาย

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบลงกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลัง จะพับขาทั้งสองไปทางซ้าย หรือขวา ก็ได้ตามถนัด หัวเข่าแยกห่างจากกัน จนกระทั้งฝ่าเท้าข้างหนึ่งจรดกับหัวเข่าอีกข้างหนึ่ง อย่าให้ขาทับฝ่าเท้า มือทั้งสองประสานกันวางไว้ที่หน้าตัก ไม่เท้าแขน ภายตั้งตรง เป็นท่านั่งที่ส่งมาก (แต่ถ้านั่งต่อหน้าผู้หญิง นิยมลดความส่งลง โดยแยกเข่าห่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และวางขาทับบนฝ่าเท้า)

วิธีนั่งพับเพียบแบบหญิง

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบลงกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลัง จะพับขาทั้งสองไปทางขวา หรือซ้าย ก็ได้ แต่หัวเข่าทั้งสองแนบชิดกัน ไม่นิยมแยกเข่า ถ้านั่งพับไปทางขวา ก็วางขาขวาทับฝ่าเท้าซ้าย ปลายเท้าขวาพับไปทางด้านหลัง ถ้านั่งพับไปทางซ้าย ก็วางขาซ้ายไว้บนฝ่าเท้าขวา ปลายเท้าซ้ายหันไปทางด้านหลัง นั่งกายตั้งตรง ไม่โอนเอนไปมา ฝ่ามือประสานกันวางไว้บนหน้าตัก ไม่เท้าแขนเป็นอันขาด ยกเว้นคนป่วยกับคนชรา

วิธีเปลี่ยนท่านั่งพับเพียบ

เมื่อนั่งพับเพียบอยู่ข้างเดียวเป็นเวลานานๆ ถ้าเมื่อยมากต้องการเปลี่ยนอิริยาบถไปพับเพียบอีกข้างหนึ่ง ให้ใช้มือทั้งสองขันที่หัวเข่าทั้งสอง หรือขันที่พื้นข้างหน้า และกระซายงตัวขึ้นพร้อมกับพลิกเปลี่ยนเท้าพับไปอีกข้างหนึ่ง โดยพลิกเท้าผลัดเปลี่ยนอยู่ด้านหลังไม่นิยมยกเท้ามาผลัดเปลี่ยนกันข้างหน้า เพราะไม่สุภาพ

กิจกรรม

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

บทที่ 3

ทักษะการทำหน้าที่ กัญานมิตรทางวารา

เนื้อหาบทที่ 3

ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางวิชา

- 3.1 หลักการทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยวิชา
- 3.2 ลำดับขั้นตอนและการเตรียมตัวเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 3.3 การพูดดีและพูดเป็นในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร



แนวคิด



1. การทำหน้าที่กัลยานมิตรทางวาจา ต้องรู้หลักการและวิธีการลือสารที่ดี เพื่อสามารถนำสิ่งที่ดี และความประณາดีภายในจิตใจของเราให้ผู้ที่เราไปทำหน้าที่กัลยานมิตรนั้น รับทราบเข้าใจและนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดคุณค่ากับชีวิต ซึ่งคำสอนที่มีปรากฏอยู่ในพระพุทธศาสนา ในหัวข้อลักษณะของ นักการทูตที่ดี 8 ประการ ผู้ที่จะไปทำหน้าที่กัลยานมิตรสามารถนำไปเป็น แนวทาง แบบอย่างในการฝึกฝนตนเอง กระทิ่งสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ดีงามให้กับบุคคล ทั้งหลายได้
2. การทำหน้าที่กัลยานมิตรทางวาจา โดยที่ว่าไป ผู้ออกทำหน้าที่ ยอมจะต้องลือสารกับบุคคล และย้อมมีการเกี่ยวโยงกับการแสดงออก ทั้งทางกายและวาจาร่วม การแสดงออกทางวาจา หากสามารถกระทำได้ดีงามและเหมาะสม ย้อมจะทำให้มีประสิทธิภาพและเกิดความสำเร็จ ในการทำหน้าที่กัลยานมิตรได้โดยง่าย ซึ่งการออกไปทำหน้าที่กัลยานมิตรนี้ สามารถจัดลำดับขั้นตอน ที่เป็นแบบแผนเพื่อการนำไปฝึกฝน จนสามารถนำไปปฏิบัติได้
3. การทำหน้าที่กัลยานมิตรทางวาจา ผู้ทำหน้าที่จะต้องมีสติรอบคอบและกลั่นกรองคำพูดให้ละเอียดอ่อนก่อนแล้วจึงค่อยพูด ซึ่งในพระพุทธศาสนา มีหลักในการพูดดี พูดเป็น ดังที่พระลัมมาลัมพุทธเจ้า ทรงแสดงหลักในการพูดไว้ 5 ประการ คือ พูดด้วยจิตเมตตา พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดถ้อยคำที่เพาะกาย พูดถ้อยคำที่เป็นจริง พูดรู้ภัลเทศะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักมารยาทการพูด คำพูดที่ดีงาม เช่น ไม่พูดวาจาที่ทำให้เกิดความแตกร้าว ไม่มุ่งเอาชname=gan ด้วยการกล่าววาวาจาอันเกิดจากการแก่งแย่งชิงดีกัน
2. เพื่อให้รู้จักการทำหน้าที่กัลยานมิตรด้วย ลักษณะของนักการทูตที่ดี มีการพูดที่ถูกภัลเทศะ เช่น พูดถูกเวลา ถูกสถานที่ ถูกบุคคล
3. เพื่อฝึกฝนตนเองให้สามารถถ่ายทอดสิ่งที่ดีงาม ให้กับบุคคลทั้งหลายได้อย่างมีศิลปะ

บทที่ 3

ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางว่าจ่า

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางว่าจ่าในที่นี้หมายถึง การทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยการใช้คำพูดและคำแนะนำ แม้กระนั้นเป็นคำเตือนแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย โดยตั้งอยู่บนความประณานดีและความจริงใจ ต่อเพื่อนมนุษย์ นั่นคืออาศัยความเป็นกัลยาณมิตรหรือมิตรที่ดีด้วยการใช้คำพูดที่ดีงาม เพื่อแนะนำบุคคลทั้งหลายให้รู้จักลึกลงที่มีประโยชน์และมีความประเสริฐต่อชีวิต อย่างไรก็ตามในการพูดนั้น เรื่องของมารยาท การพูด พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมเทศนาในเรื่องมารยาทการพูดที่ดีงาม เช่น บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่พูดว่าจ่าที่เป็นเท็จ ไม่พูดว่าจ่าอันทำความแตกร้าว ไม่พูดว่าจ่าล้อเลียด ไม่มุ่งเอาชนะกันด้วยการกล่าวว่าจ่าอันเกิดจากความแข่งดิกัน กล่าวแต่ว่าจ่าอันมีหลักฐานด้วยปัญญา กล่าวตามกาลอันสมควร¹

3.1 หลักการทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยว่าจ่า

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น ถึงแม้จะไม่ใช่นักพูดที่มีความชำนาญหรือเป็นนักบรรยายที่มีประสบการณ์เชี่ยวชาญ เราจะต้องรู้จักวิธีการพูดและวิธีการลือสาร เพื่อนำเอาสิ่งที่ดีและความประณานดีภายในใจของเรา ให้ผู้ที่เราไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น รับทราบและเข้าใจในวัตถุประสงค์ของเรา ซึ่งการจะฝึกฝนตนเองให้สามารถถ่ายทอดสิ่งที่ดีงาม ให้กับบุคคลทั้งหลายได้ทราบและนำไปประพฤติปฏิบัติ ให้เกิดคุณค่ากับชีวิตนั้น เราจะต้องเข้าใจถึงวิธีการพูดที่เหมาะสม ดังที่ได้ศึกษามาแล้วว่า ผู้ที่ไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น มีหน้าที่สำคัญประดุจนักการทูต คือเป็นบุคคลที่จะเป็นลือนำความประณานดีไปมอบให้กับบุคคลทั้งหลาย ซึ่งลักษณะของนักการทูตที่ดีนั้น มีดังนี้

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

¹ สัมปทานนิยสูตร, ทีมนิภัย ปาฏิภรณ์, มก. เล่ม 15 ข้อ 83 หน้า 196.

7. ฉลาดในการพูดที่เป็นประโยชน์และมิใช่ประโยชน์

8. ไม่พูดชวนให้เกิดการทะเลาะวิวาท

จากลักษณะทั้ง 8 ประการดังกล่าว สามารถนำมาเป็นหลักการ เพื่อจะได้ศึกษาเปรียบเทียบจากเรื่องราวในพระไตรปิฎก ซึ่งกล่าวถึงพระลัมมาลัมพุทธเจ้าได้ตรัสรักบอสูรตนหนึ่ง ซึ่งจะพบว่าพระพุทธองค์ทรงมีกุศลวิธีในการอธิบายและยกอุปมาอุปมัย นอกจากจะมีความงาม ความไพเราะแล้ว ยังก่อให้เกิดประโยชน์ และไม่มีการหักล้างหรือมีลักษณะกล่าวขัดแย้ง กับผู้ที่พระองค์ร่วมสนทนาระดับอย่างใด ดังตัวอย่างที่พระพุทธองค์ได้ตรัสรักบอสูรชื่อ “ปหาราทะ” ดังปรากฏอยู่ใน “ปหาราทสูตร” ในอัภิญญาติ อังคุตตรนิกาย¹ ดังนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ คงไม่สะอาด ที่เนตรุยักษ์ลิงสถิตใกล้กรุงเวรัญชา ครั้งนั้น ท้าวปหาราทะจอมอสูร เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้ว ยืนอยู่ ณ ที่คิรล่วนข้างหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสตามท้าวปหาราทะจอมอสูรว่า

“ดูก่อนปหาราทะ พากอสูรย่อมอภิรമย์ในมหาสมุทรบ้างหรือ”

ท้าวปหาราทะจอมอสูรกราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พากอสูรย่อมอภิรമย์ในมหาสมุทร”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“ดูก่อนปหาราทะ ในมหาสมุทรเมธรมที่น่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมาสัก เท่าไรที่พากอสูรเห็นแล้ว ย่อมอภิรമย์”

ท้าวปหาราทะจอมอสูรกราบทูลว่า

“มี 8 ประการ พระเจ้าข้า 8 ประการเป็นใจ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ มหาสมุทรลادลุ่ม ลึกลงไปโดยลำดับ หาได้กรอกชั้นเหมือนเหวไม่ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่มหาสมุทรลادลุ่ม ลึกลงไปโดยลำดับ หาได้กรอกชั้นเหมือนเหวไม่ นี้เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 1 ในมหาสมุทร ที่พากอสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิรമย์อยู่”

อีกประการหนึ่ง มหาสมุทรเต็มเปี่ยมน้อยเลmo ไม่ล้นฝั่ง ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่มหาสมุทรเต็มเปี่ยมน้อยเลmo ไม่ล้นฝั่งนี้ เป็นธรรมอันน่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมาประการที่ 2 ในมหาสมุทรที่พากอสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิรമย์อยู่

¹ ปหาราทสูตร, อังคุตตรนิกาย อัภิญญาติ, มก. เล่ม 37 ข้อ 109 หน้า 399-406.

อีกประการหนึ่ง มหาสมุทรไม่เกลื่อนด้วยชาากศพ เพราะในมหาสมุทร คลื่นย่อมซัดเอาชาากศพเข้าหาฝั่งให้ขึ้นบกทันที ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่ มหาสมุทรไม่เกลื่อนด้วยชาากศพและในมหาสมุทร คลื่นย่อมซัดเอาชาากศพเข้าหาฝั่งให้ขึ้นบกทันที นี้เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 3 ในมหาสมุทร ที่พวกรสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิรมย์อยู่

อีกประการหนึ่ง แม่น้ำสายใหญ่ๆ บางสาย คือ แม่น้ำคงคา ยมุนา อจิราดี สรกฎ มหี แม่น้ำเหล่านั้นไหลไปถึงมหาสมุทรแล้วย่อลงนามและโคลตรเดิม หมุดถึงความนับว่ามหาสมุทรนั้นเอง

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่แม่น้ำสายใหญ่ๆ บางสาย คือ แม่น้ำคงคา ยมุนา อจิราดี สรกฎ มหี แม่น้ำเหล่านั้นไหลไปถึงมหาสมุทรแล้ว ย่อเปลี่ยนนาม และโคลตรเดิมหมุด ถึงความนับว่ามหาสมุทรนั้นเอง นี้เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 4 ในมหาสมุทร ที่พวกรสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิรมย์อยู่

อีกประการหนึ่ง แม่น้ำทุกสายในโลก ย่อลงไประวมยังมหาสมุทรและสายฝนจากอากาศ ตกลงสู่มหาสมุทร มหาสมุทรก็มิได้ปรากฏว่าจะพร่องหรือเต็มเพราน้ำนั้นๆ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่แม่น้ำทุกสายในโลกย่อลงไประวมยังมหาสมุทรและสายฝนจากอากาศตกลงสู่มหาสมุทร มหาสมุทรก็มิได้ปรากฏว่าจะพร่องหรือเต็มเพราน้ำนั้นๆ นี้เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมาประการที่ 5 ในมหาสมุทร ที่พวกรสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิรมย์อยู่

อีกประการหนึ่ง มหาสมุทรมีรัตนะมากมายหลายชนิด ในมหาสมุทร มีรัตนะเหล่านี้ คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไฟฟูรย์ลังช์ คิลา แก้วประพاض เงิน ทอง ทับทิม มรกต ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่มีมหาสมุทรมีรัตนะมากมายหลายชนิด ในมหาสมุทรนั้นมีรัตนะ คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไฟฟูรย์ ลังช์ คิลา แก้วประพاض เงิน ทอง ทับทิม มรกต นี้เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมาประการที่ 6 ในมหาสมุทร ที่พวกรสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิรมย์อยู่

อีกประการหนึ่ง มหาสมุทร มีรัตนะมากมายหลายชนิด ในมหาสมุทร มีรัตนะเหล่านี้ คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไฟฟูรย์ลังช์ คิลา แก้วประพاض เงิน ทอง ทับทิม มรกต ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่มีมหาสมุทร มีรัตนะมากมายหลายชนิด ในมหาสมุทรนั้น คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไฟฟูรย์ ลังช์ คิลา แก้วประพاض เงิน ทอง ทับทิม มรกต นี้เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมาประการที่ 7 ในมหาสมุทร ที่พวกรสูรเห็นแล้วๆ จึงอภิรมย์อยู่

อีกประการหนึ่ง มหาสมุทร เป็นที่พำนักอาศัยของพวกลสิงมีชีวิตใหญ่ๆ และสิงมีชีวิตในมหาสมุทรนั้น มีดังนี้ คือ ปลาติมิ ปลาติมิคงคลา ปลาติมิรังคลา พวกรสูร นาค คนธรวร์ แม่มีร่างกายประมาณ 100 โยชน์ 200 โยชน์ 300

ໄຍ້ 400 ໂຍ້ນ 500 ໂຍ້ນ ກົມົອງຢູ່ ຂ້າແຕ່ພະວອງຄູ່ເຈີບ ຂ້ອທີ່ມາສຸກ
ເປັນທີ່ພຳນັກອາຄັຍຂອງລື່ງທີ່ມີຊືວິຕໍໃຫຍ່ ແລະ ລື່ງທີ່ ມີຊືວິຕໍໃນມາສຸກນັ້ນມີຕັ້ງນີ້ ຄືອ
ປລາຕິມີ ປລາຕິມິງຄລາ ປລາຕິມິຣິມິງຄລາ ພວກອສູຮ ນາຄຄນຫຣວີ່ ແມ່ທີ່ມີວ່າງກາຍ
ປະມາລ 100 ໂຍ້ນ 200 ໂຍ້ນ 300 ໂຍ້ນ 400 ໂຍ້ນ 500 ໂຍ້ນ ກົມົອງຢູ່ ນີ້
ເປັນອຽມທີ່ນ່າອັດຈະຣຍ່ອັນໄມ່ເຄຍມືມາປະກາກທີ່ 8 ໃນມາສຸກທີ່ພວກອສູຮເຫັນແລ້ວ
ຈຶ່ງອກົກມຍ່ອງຢູ່ ຂ້າແຕ່ພະວອງຄູ່ເຈີບ ນີ້ແລ້ວອຽມທີ່ນ່າອັດຈະຣຍ່ອັນໄມ່ເຄຍມືມາ 8
ປະກາກ ໃນມາສຸກທີ່ພວກອສູຮເຫັນແລ້ວ ຈຶ່ງ ອກົກມຍ່ອງຢູ່ ຂ້າແຕ່ພະວອງຄູ່ເຈີບ
ກົກົກຊູ້ທັ້ງໝາຍຍ່ອມອກົກມຍ່ໃນອຽມວິນຍັ້ນປ້າງໜົວ”

ພຣະຜູ້ມີພຣະກາຄເຈົ້າຕົວສ່ວ່າ

“ດູກ່ອນປ່າທະກ ກົກົກຊູ້ທັ້ງໝາຍຍ່ອມອກົກມຍ່ໃນອຽມວິນຍັ້ນນີ້”

ທ້າວປ່າທະກຈອມອສູຮກາບຖຸລວ່າ

“ຂ້າແຕ່ພະວອງຄູ່ເຈີບ ໃນອຽມວິນຍັ້ນນີ້ ມີອຽມທີ່ນ່າອັດຈະຣຍ່ອັນໄມ່ເຄຍມື
ມາລັກເທົ່າໄວ ທີ່ກົກົກຊູ້ທັ້ງໝາຍເຫັນແລ້ວ ຈຶ່ງອກົກມຍ່ອງຢູ່”

ພຣະຜູ້ມີພຣະກາຄເຈົ້າຕົວສ່ວ່າ

“ມີ 8 ປະກາກ ປ່າທະກ 8 ປະກາກເປັນໄຟ ດູກ່ອນປ່າທະກ ມາສຸກ
ລາດລຸ່ມ ລຶກລົງໄປໂດຍລຳດັບ ໄນໂກຮັກໜັນເໜືອນເຫວ ຈັນໄດ ໃນອຽມວິນຍັ້ນນີ້ກົດຈັນນັ້ນ
ເໜືອນກັນ ມີການສຶກສາໄປຕາມລຳດັບ ມີການກະທຳໄປຕາມລຳດັບ ມີການປົງປັບຕິໄປ
ຕາມລຳດັບ ມີໃໝ່ວ່າຈະມີການບຽບລຸອຫັດຕົວໄດ້ຕຽດຮັງ ດູກ່ອນປ່າທະກ ຂ້ອທີ່ໃນ
ອຽມວິນຍັ້ນນີ້ມີການສຶກສາໄປຕາມລຳດັບ ມີການກະທຳໄປຕາມລຳດັບມີການປົງປັບຕິ
ໄປຕາມລຳດັບ ມີໃໝ່ວ່າຈະມີການບຽບລຸອຫັດຕົວໄດ້ຕຽດຮັງ ນີ້ເປັນອຽມທີ່ນ່າອັດຈະຣຍ່
ອັນໄມ່ເຄຍມືມາປະກາກທີ່ 1 ໃນອຽມວິນຍັ້ນທີ່ກົກົກຊູ້ທັ້ງໝາຍເຫັນ ແລ້ວ ຈຶ່ງອກົກມຍ່
ອງຢູ່”

ດູກ່ອນປ່າທະກ ມາສຸກເຕີມເປົ່າມອງຢູ່ເສນອ ໄນ ລັ້ນຜົ່ງຈັນໄດ ສາວກ
ທັ້ງໝາຍຂອງເຮົາກົດຈັນນັ້ນເໜືອນກັນ ໄນ ລ່ວງລຶກຂາບທີ່ເຮົາບັງຄູ້ອັດໄວ້ແມ້ພຣະເຫດູ
ແທ່ງຊືວິຕໍ ດູກ່ອນ ປ່າທະກ ຂ້ອທີ່ສາວກທັ້ງໝາຍຂອງເຮົາໄໝ່ລ່ວງລຶກຂາບທີ່ເຮົາ
ບັງຄູ້ອັດໄວ້ ແມ້ພຣະເຫດູແທ່ງຊືວິຕໍນີ້ ເປັນອຽມທີ່ນ່າອັດຈະຣຍ່ອັນໄມ່ເຄຍມືມາປະກາກ
ທີ່ 2 ໃນອຽມວິນຍັ້ນນີ້ ທີ່ກົກົກຊູ້ທັ້ງໝາຍເຫັນແລ້ວ ຈຶ່ງອກົກມຍ່ອງຢູ່

ດູກ່ອນປ່າທະກ ມາສຸກໄໝ່ເກລືອນດ້ວຍຫາກສົພ ເພຣະໃນມາສຸກ
ຄລື່ນຍ່ອມຊັດເອຫາກສົພເຂົ້າຫາຜົ່ງໃຫ້ຂັ້ນບກ ຈັນໄດ ດູກ່ອນປ່າທະກ ຈັນນັ້ນເໜືອນ

กัน บุคคลผู้ที่ศิล มีบำบัดรรมมีสามารถไม่สะอาดน่ารังเกียจ ปกปิดกรรมชั่ว มิใช่ สมณะ แต่ปฎิญญาณว่าเป็นสมณะ มิใช่ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ แต่ปฎิญญาณว่าประพฤติ พรหมจรรย์เน่าในชั่วมืดด้วยราคะ เป็นเพียงดังหยาดเยือ สงสัยอ่อนไม่มีอยู่ร่วมกับ บุคคลนั้น ประชุมกันยกเว้นเมื่อเลี้ยทันที แม้เขากจะนั่งอยู่ท่ามกลางภิกษุสงฆ์จริง ถึงกระนั้น เขายังเชื่อว่าห่างไกลจากสงฆ์และสงฆ์ห่างไกลจากเขา

ดูก่อนปหาราท ข้อที่บุคคลผู้ทุกศิล มีนาประรอม มีສมาจารไม่สะอาด
น่ารังเกียจ ปกปิดกรรมชั่ว ไม่ใช่สมณะ แต่ปฏิญญาไว้ว่าเป็นสมณะ มิใช่ผู้ประพฤติ
พรหมจรรย์ แต่ปฏิญญาไว้ว่าประพฤติพรหมจรรย์ เน่าใน ชั่นด้วยราคะ เป็นเพียง
ดังหยากเยือ สงมาย้อมไม่ออยู่ร่วมกับบุคคลนั้น ประชุมกันยกเว้นเดือนที่ แม้
เขานั่งอยู่ในท่ามกลางภิกษุสงฆ์เจริจ ถึงกระนั้น เขายังเชื่อว่าห่างไกลจากสงฆ์
และสงฆ์ห่างไกลจากเขา นี้เป็นธรรมที่น่าอศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 3
ในธรรมวินัยนี้ ที่ภิกษุทึ่งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิรอมย์อยู่

ดูก่อนปทาราท แม่น้ำสายใหญ่ๆ บางสาย คือ แม่น้ำคงคา ยมุนา อจิรava
ตี สรวุ มหา แม่น้ำเหล่านั้นไหลไปถึงมหาสมุทรแล้ว ย่อมลงนามและโโคตรเดิมหมด
ถึงความนับว่ามหาสมุทรนั้นของ ฉันได ดูก่อนปทาราท ฉันนั้นเหมือนกัน วรรณะ
4 เหล่านี้ คือ กษัตริย์ พระมหาณ แพศย์ คุกร ออกบัวเป็นบรรพชิต
ในธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว ย่อมลงนามและโโคตรเดิมเลี้ย ถึงความนับว่า
ศากยบุตรทั้งนั้น ดูก่อนปทาราท ข้อที่วรรณะ 4 เหล่านี้ คือ กษัตริย์ พระมหาณ
แพศย์ คุกร ออกบัวเป็นบรรพชิต ในธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว ย่อมลง
นามและโโคตรเดิมเลี้ย ถึงความนับว่าเป็นสมศากยบุตรทั้งนั้น นี้เป็นธรรมที่
นำอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 4 ในธรรมวินัยนี้ ที่วิเศษทั้งหลายเห็นแล้วว่า
จังควรเมือง

ดูก่อนปหราทะ แม่น้ำทุกสายในโลก ย่อมเหลือรวมยังมหาสมุทร และสายฝนจากอากาศตกลงสู่มหาสมุทร มหาสมุทรก็มีได้ปรากฏว่าจะพร่องหรือเต็มเพราะน้ำนั้นๆ ฉันใด ดูก่อนปหราทะ ฉันนั้นเหมือนกัน ถึงแม้กิกชุเป็นอันมากจะปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานราตรุ นิพพานราตรุก็มีได้ปรากฏว่าจะพร่องหรือเต็มด้วยกิกชุนั้น ดูก่อนปหราทะ ข้อที่ถึงแม้กิกชุเป็นอันมากจะปรินิพพาน ด้วยอนุปาทิเสสนิพพานราตรุ นิพพานราตรุ ก็มีได้ปรากฏว่าจะพร่องหรือเต็มด้วยกิกชุนั้น นี้เป็นธรรมที่นาอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 5 ในธรรมวินัยนี้ที่กิกชุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิรบอยู่

ดูก่อนปหาราทฯ มหาสมุทรเมรลเดียว คือ رسلเค็ม ฉันได้ ดูก่อนปหาราทฯ ฉันนั้นเหมือนกัน ธรรมวินัยนี้เมรลเดียว คือวิมุตติรล ดูก่อนปหาราทฯ ข้อที่ธรรมวินัยเมรลเดียว คือ วิมุตติรล นี้เป็นธรรมที่นำอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 6 ในธรรมวินัยนี้ ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิรมย์อยู่'

ดูก่อนปหาราทฯ มหาสมุทรเมรตนะมากหมายหลายชนิด รัตนะในมหาสมุทรนั้นมีดังนี้ คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไฟฟุรย์ ลังช์ ศิลา แก้วประพาราเงิน ทอง ทับทิม มรกต ฉันได้ ดูก่อนปหาราทฯ ฉันนั้นเหมือนกัน ธรรมวินัยนี้ก็มีรัตนะหมายหลายชนิด รัตนะในธรรมวินัยนั้นมีดังนี้ คือ ลติปูรุฐาน 4 สัมมัปปран 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชณค์ 7 อริยมรรคเมืองค์ 8 ดูก่อนปหาราทฯ ข้อที่ธรรมวินัยนี้เมรตนะมากหมายหลายชนิด รัตนะในธรรมวินัยนั้นมีดังนี้ คือ ลติปูรุฐาน 4 สัมมัปปран 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชณค์ 7 อริยมรรคเมืองค์ 8 นี้เป็นธรรมที่นำอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 7 ในธรรมวินัยนี้ ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิรมย์อยู่'

ดูก่อนปหาราทฯ มหาสมุทรเป็นที่พำนักอาศัยของลิงที่มีชีวิตใหญ่ๆ สิงที่มีชีวิตในมหาสมุทรนั้นมีดังนี้ คือ ปลาติมิ ปลาติมิงคลา ปลาติมิริงคลา พากอสูร นาค คันธารรพ แม้ที่มีร่างกายประมาณ 100 โยชน์ 200 โยชน์ 300 โยชน์ 400 โยชน์ 500 โยชน์ มีอยู่ฉันได้ ดูก่อนปหาราทฯ ฉันนั้นเหมือนกัน ธรรมวินัยนี้ ก็เป็นที่พำนักอาศัยแห่งสิงที่มีชีวิตใหญ่ๆ สิงที่มีชีวิตในธรรมวินัยนี้ มีดังนี้ คือ พระโสดาบัน ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อการทำให้แจ้งชี่งโสดาปัตติผล พระสกทาคามี ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อการทำให้แจ้งชี่งมีชีวิตใหญ่ๆ สิงที่มีชีวิต ในธรรมวินัยนี้มีดังนี้ คือ พระโสดาบัน ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อการทำให้แจ้งชี่ง โสดาปัตติผล พระสกทาคามี ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อการทำให้แจ้งชี่งสกทาคามิผล พระอนาคตมี ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อการทำให้แจ้งชี่งอนาคตมีผล พระอรหันต์ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอรหันต์ ดูก่อนปหาราทฯ ข้อที่ธรรมวินัยนี้เป็นที่พำนักอาศัยแห่งลิงที่มีชีวิตใหญ่ๆ สิงที่มีชีวิต ในธรรมวินัยนี้มีดังนี้ คือ พระโสดาบัน ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อการทำให้แจ้งชี่ง โสดาปัตติผล พระสกทาคามี ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อการทำให้แจ้งชี่งสกทาคามิผล พระอนาคตมี ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อการทำให้แจ้งชี่งอนาคตมีผล พระอรหันต์ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอรหันต์ นี้เป็นธรรมที่นำอัศจรรย์อันไม่เคยมีมาประการที่ 8 ในธรรมวินัยนี้ ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิรมย์อยู่ ดูก่อนปหาราทฯ ในธรรมวินัยนี้ มีธรรมที่นำอัศจรรย์ อันไม่เคยมีมา 8 ประการนี้แล ที่ภิกษุทั้งหลายเห็นแล้วๆ จึงอภิรมย์อยู่”

เรื่องราวที่ยกมาเป็นตัวอย่างของการสอนหนา ซึ่งเป็นการสอนภาระห่วงพระลัมมาลัมพุธเจ้า กับพระราทอมอสูรนี้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงมีกุศลวิธิ ในการอธิบายเปรียบเทียบความคิด ความเห็นของอสูรกับธรรมะในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการเทียบเคียงโดยมีได้มีการแสดงความขัดแย้ง ความเห็นกันเลย นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในพระพุทธศาสนา พร้อมด้วยความมีมิตรภาพ ระหว่างคู่ลั่นหนา ถึงแม้จะยังมีความคิดความเห็นที่ยังไม่เหมือนกัน ขณะเดียวกันแม้พระพุทธธรรมคำสอน นั้น จะมีความประเสริฐเลิศกว่าคำสอนใด แต่พระพุทธองค์ก็มิได้กล่าวข่มให้ลั่นหนาเกิดความด้อยค่าลง

จากเรื่องราวดังกล่าวนี้ สามารถนำมาเปรียบกับหลักการที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้นว่า มีลักษณะของ การพูดแบบนักการทูต คือ พึงความคิดของผู้อื่น ไม่ด่วนขัดแย้ง แม้คราวได้อภิสูตรอธิบาย ก็อธิบายได้อย่าง นาฬิก เนื้อหาตรงประเด็นกระทัดรัด ฉลาดในการพูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ และไม่ชวน ให้เกิดการขัดแย้งทะเลวิวาท ทั้งนี้ ผู้ที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร สามารถนำเอามาเป็นแบบอย่างได้ เป็นอย่างดี แต่ก็เป็นที่น่าสังเกตว่า การที่พระพุทธองค์ทรงอธิบายได้อย่างชัดเจน มีเนื้อหาที่สามารถ เทียบเคียงกับสิ่งที่จอมอสูร ปหาราทได้ยกนำมากล่าวได้ทุกประเด็น สิ่งนี้แสดงสะท้อนให้เป็นตัวอย่างของ การทำหน้าที่กัลยาณมิตรว่า เราจะต้องมีความรู้และมีข้อมูลในการที่จะสอนหนาในเรื่องใดเป็นอย่างดี

3.2 ลำดับขั้นตอนและการเตรียมตัวเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรโดยทั่วไปนั้น ผู้ออกทำหน้าที่ย่อมจะต้องสื่อสารกับบุคคลที่จะไปพบ ทั้งด้วยการแสดงออกทางกายและทางวาจา โดยมีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความปราณາดีต่อกุศล ในที่นี้ แม้จะเน้นเรื่องการใช้เวลาในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร แต่กระบวนการนี้ ก็ย่อมจะมีความเกี่ยวโยงกับ การแสดงออก ด้านอื่นๆ ที่จะต้องผสมผสานกันอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ลำดับขั้นตอนโดยทั่วไปมีดังนี้

1. การกล่าวสวัสดิ และพนมมือบนน้อมให้ห้อยอย่างพองาม
2. การกล่าวทักทายผู้ที่เราไปพบ พร้อมทั้งใช้คำสรพนามให้เหมาะสมตามวัยของแต่ละท่าน เช่น ลุง ป้า น้า อา
3. การแนะนำตัวเอง เช่น บอกชื่อ และมาจักให้ เป็นต้น
4. บอกจุดประสงค์และเหตุผลที่มาพบ
5. การทำความรู้จัก สร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร ก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีซึ่งกันและกัน
6. สอนธรรมหรือนำเรื่องการทำความดีมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนแนะนำวิธีการทำบุญ เช่น การทำงาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา เป็นต้น
7. สรุปเรื่องหรือเนื้อหาที่คุย ให้จบลงในเวลาที่เหมาะสม ไม่นานเกินไป

8. หากมีของฝาก ให้มอบของฝากที่เหมาะสม เช่น หนังสือธรรม เป็นต้น
9. การอนุโมทนาบุญก่อนกลับ ทั้งนี้ต้องแสดงความยินดีในความดีของเข้าด้วย
10. การอวยพรที่ออกจากความประรรณนาดีจากตัวเรา
11. การขالากลับ ซึ่งจะต้องไม่ลืมว่าเวลาจะกลับครัวไว้ และกล่าวสวัสดีลากลับ

สิ่งที่พึงควรหนักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรประการหนึ่ง ก็คือ การเตรียมข้อมูลและเนื้อหาธรรมะ ที่จะนำไปถ่ายทอดแนะนำแก่บุคคลทั้งหลาย ดังนั้น ผู้จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้นจะต้องเป็นผู้ช่วนช่วยในการศึกษาธรรมะ แม้จะไม่เชี่ยวชาญแบบนักปราชญ์ แต่ก็จำเป็นต้องมีความรู้ในเรื่องราวที่เราจะนำไปแนะนำแก่บุคคลทั้งหลายเป็นอย่างดี และเรื่องราวที่มักจะนำเข้าสู่การสอนทนาในเบื้องต้นนั้น ผู้ที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร ควรจะมีความรู้ในหัวข้อธรรม ดังต่อไปนี้

1. การทำทาน
2. การรักษาศีล
3. การเจริญภาวนา

นอกจากนี้ สิ่งที่ควรรู้เพิ่มเติมก็เป็นเรื่องราวและข่าวคราวทั่วไปเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา แต่ก็ถือว่าจะเป็นเสน่ห์สำหรับผู้ที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร ถ้าหากมีความรอบรู้ในด้านอื่นๆ อีก เพราะจะเป็นประโยชน์ในการนำไปสู่การเปิดการสอนทนา ในลักษณะที่พูดภาษาเดียวกันกับคู่สอนทนา ก่อน แล้วค่อยย้อนกลับมา พูดคุยหรือสอนทนาในเรื่องธรรมะที่เราเตรียมไปได้

3.3 การพูดดีและพูดเป็นในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรจะต้องเป็นคนพูดดีและพูดเป็น กล่าวคือ คนพูดเป็นนอกจากเตรียมเรื่องมาดีแล้ว จะต้องเป็นผู้ที่คิดให้รอบคอบและมีสติก่อนที่จะพูด และมีการกลั่นกรองคำพูดให้ละเอียดอ่อน เลี่ยงก่อนแล้วจึงค่อยพูด เพราะการใช้คำพูดหากลามารถอธิบายได้ยิ่งละเอียดอ่อนลีกซึ้งเท่าไร ก็ยิ่งสามารถทำให้เกิดความประทับใจคนฟังได้ลึก และได้นาน ตรงกันข้ามคำพูดยิ่งหยาบเท่าไร ก็กลับจะทำให้เกิดความระคายทั้งหู ระคายทั้งใจมากขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้หลักในการพูดไว้ 5 ประการด้วยกัน คือ

1. พูดด้วยจิตเมตตา กล่าวคือ ทุกครั้งที่เราจะพูดกับใครก็ตาม ให้ถามตัวเองเลี่ยงก่อนว่า ที่เราจะพูดต่อไปนี้ มีความประรรณนาดีต่อเขาหรือไม่ ถ้าคิดว่าพูดแล้วจะระคายหู ระคายใจ ทั้งคนฟังคนพูด ก็อย่าพูด และหากมีการตีตราตามด้วยความไม่เข้าใจ เราจะต้องมีจิตเมตตาที่จะอธิบาย โดยไม่คิดว่าเป็นการยั่วเย้าให้เรากรรช

2. พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ เรื่องที่เราจะพูดหรือยกมาเป็นเรื่องสนทนานั้นจะเป็นประโยชน์กับคู่สนทนาหรือไม่ ถ้าไม่เป็นประโยชน์ ก็ให้ออดใจดีจะพูดออกม่า เพราะหากยังพูดก็อาจจะทำให้กล้ายเป็นพูดเพ้อเจ้อไป

3. พูดถ้อยคำที่ไฟเราะ นับตั้งแต่การรู้จักการใช้ภาษาพูดที่ไม่ระสายหู เมื่จะพูดคำที่เป็นประโยชน์แต่ถ้าระสายหูแล้ว ก็ไม่มีใครอยากฟัง ไม่อยากทำตาม บางทีอาจจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน ทั้งนี้ควรระวังหนักว่าไม่มีใครในโลกชอบให้ความพูดข่มขู่ กระซอกโขกหาก และคนที่พูดคำหยาบคาย ถึงแม้มีประโยชน์แต่ก็ยากที่ใครจะรับได้

4. พูดถ้อยคำที่เป็นจริง กล่าวคือ คำพูดที่เรานำมาเล่า แนะนำ จะต้องเป็นคำที่เป็นจริง เพราะถึงแม่คำพูดของเราจะไฟเราะ มีประโยชน์ เเต้มไปด้วยความปราณາดี แต่ถ้าไม่เป็นจริงแล้ว ไม่พูดเลียเลยดีกว่า เช่น มุ่งที่จะทำให้ผู้ฟังเชื่อถือเกินไป จึงพูดในเรื่องที่อาจจะเกินความจริง สิ่งนี้จะทำให้เรากล้ายเป็นคนโกหก เป็นคนขาดศีล ถึงแม่พูดให้คนอื่นได้ประโยชน์ไป แต่เรากลับเสียประโยชน์ คือผิดศีล และเมื่อพูดไม่จริงจนเคยชินมากเข้า ก็จะกล้ายเป็นคนหลงๆ ลีมๆ และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

5. พูดถูกกาลเทศะ คือ ก่อนพูดต้องดูกาลเทศะให้ดี เพราะคนที่พูดไม่ถูกเวลา ไม่ถูกสถานที่ อาจทำให้ไม่ประสบผลลัพธ์ในการทำหน้าที่กällyanamित्रได้ กลับจะทำให้เป็นที่เกลียดชังแก่บุคคลทั่วไป เช่น การจะเตือนคน ต้องรู้จักกาลเทศะ เช่น หากเตือนผู้ใหญ่ต่อหน้าการกำนัล แม้จะพูดไฟเราะแค่ไหน ก็ถือว่าพูดผิดที่ แทนที่จะเป็นผลดีกลับกลายเป็นการฉีกหน้า หรือหากจะเตือนคนที่กำลังมีโภสรุ่งพล่าน มีอาการอยู่ในมือ ถือว่าซังไม่เชิญโอกาสที่เหมาะสม เพราะอาจจะเป็นภัยแก่ผู้เตือนได้

ดังนั้น หากผู้ทำหน้าที่กällyanamित्रมีลักษณะอย่างนี้ พร้อมทั้งมีความเพียบพร้อมไปด้วยภูมิปัญญาทางโลก และเต้มเปี่ยมไปด้วยภูมิปัญญาทางธรรม เมื่อจะพูดก็พูดดี ซึ่งคุณสมบัติตั้งกล่าววนี้ย่อมทำให้ผู้ทำหน้าที่กällyanamित्रเป็นคุณยร่วมแห่งความครรภรา คือ ทั้งน่ารัก น่าเคารพ และน่าเกิดทุน ย่อมจะมีอานิสงส์ ต่อการทำหน้าที่กällyanamितรได้อย่างดีเยี่ยม แม้เพียงได้ยินก็ทำให้เกิดความประทับใจแก่ทุกคนได้ ดังนั้น ผู้ทำหน้าที่กällyanamितรที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ อุปมาเหมือนดั่งดวงอาทิตย์ยามเที่ยงโซเชติช่วงชั่วโมง เป็นใหญ่ ในท้องฟ้า ย่อมยังคุณภาพการให้เกิดแก่ชาวโลกได้ก้าวข้างหน้า

กิจกรรม

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

บทที่ 4

ทักษะการทำหน้าที่ กัญานมิตรทางจิตใจ

เนื้อหาบที่ 4

ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางจิตใจ

4.1 ความรู้เรื่องของใจเพื่อการสร้างให้เกิดกำลังใจ

4.2 การเตรียมจิตใจก่อนการไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

4.3 การสร้างกำลังใจเพื่อไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

4.4 กรณีตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

แนวคิด



1. มนุษย์ประกอบด้วยกายกับใจ ใจนับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในตัวมนุษย์ และสามารถนำพาไปสู่ความสุข ความสำเร็จให้แก่มนุษย์ได้ การทำงานที่กällyamnitrat ทางจิตใจนั้น ผู้ทำงานที่จำเป็นจะต้องศึกษาให้รู้จักและเข้าใจในธรรมชาติ องค์ประกอบและการทำงานของจิตใจมนุษย์ อีกทั้งต้องรู้จักกิเลส ที่มาทำจิตใจของมนุษย์ให้เคราะห์มอง ตลอดจนถึงรู้วิธีการ ในการกำจัดกิเลสทั้ง 3 ตระกูล ให้หมดลืนไปจากจิตใจของมนุษย์
2. การทำงานที่ให้มีประลิทธิภาพและประสบความสำเร็จ เราต้องเริ่มต้นโดยการทำงานที่ กällyamnitrat ให้แก่ตนเองก่อนเป็นอันดับแรก กล่าวคือ การเตรียมใจให้สะอาด และมีกำลังใจแล้วจึงจะสามารถไปทำงานที่กällyamnitrat ให้กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ดังนั้นจึงต้องมีการเตรียมใจให้ใส ให้มีกำลังใจก่อนการไปทำงานที่ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงวิธีในการเตรียมใจให้ใส และเตรียมใจให้มีกำลังโดยการนั่งสมาธิ แผ่เมตตา อธิษฐาน-จิต ตลอดถึงการได้ตระหนักถึง เป้าหมายชีวิต ซึ่งวิธีการเหล่านี้มีหลักการและรายละเอียดที่ควรต้องฝึกฝน และหมั่นปฏิบัติ
3. การทำงานที่กällyamnitrat ทางจิตใจ ให้มีประลิทธิภาพและประสบความสำเร็จ อีกแนวทางหนึ่ง คือการได้ศึกษาจากตัวอย่างของผู้ที่ได้ทำงานที่กällyamnitrat มา ก่อน โดยตัวอย่างที่ดีจะทำให้เราเกิดข้อคิด ได้เห็นแบบอย่าง และมีแนวทางที่สามารถนำไปฝึกฝน ปฏิบัติหรือพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง ให้เกิดประลิทธิภาพและประสบความสำเร็จให้ยั่งยืนไปได้ อีกทั้งยังก่อให้เกิดกำลังใจในการอุปโภคไปทำงานที่กällyamnitrat ให้แก่กันและกันด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อก่อให้มีการพัฒนาทางด้านจิตใจให้สูงขึ้นหรือดีขึ้น เพราะถือว่ามีส่วนสำคัญของการทำงานที่ กällyamnitrat ให้กับชาวโลก เช่น การไปให้กำลังใจหรือยกระดับจิตใจของชาวโลกให้สูงขึ้น
2. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการเตรียมจิตใจ เพื่อใจของเราจะได้ผ่องใส ก่อนที่จะไปทำงานที่ กällyamnitrat
3. เพื่อสร้างให้มีมโนปณิธานของการทำงานที่กällyamnitrat ด้วยใจที่มีความปราณາดีต่อบุคคล ทั้งหลาย

บทที่ 4

ทักษะการทำหน้าที่กलยานมิตรทางจิตใจ

ผู้จะทำหน้าที่กลยานมิตรให้ประสบความสำเร็จได้อย่างดีนั้นจะต้องหมั่นทำใจให้ผ่องใส่อยู่เสมอและมีปณิธานที่หนักแน่นมั่นคง มีความรู้และเข้าใจวิธีการทำหน้าที่อย่างชัดเจนแล้วแจ้ง เพราะหน้าที่สำคัญของ การไปเป็นกลยานมิตรให้กับชาวโลกนั้นก็คือ การไปให้กำลังใจและยกระดับจิตใจของชาวโลก ให้สูงขึ้น ด้วย ศีลธรรม ดังนั้น ทั้งฝ่ายผู้ไปทำหน้าที่กลยานมิตร และฝ่ายผู้จะได้รับการเป็นกลยานมิตร ต่างจะต้องก่อให้เกิดมีการพัฒนาทางด้านจิตใจให้สูงขึ้นหรือดีขึ้น โดยฝ่ายแรกจะมีจิตใจสูงขึ้นด้วยความเป็นผู้ให้ ส่วน ฝ่ายหลังจะมีจิตใจสูงขึ้นเพราะการได้รับคำแนะนำที่ดีงามและมีประโยชน์

4.1 ความรู้เรื่องของใจเพื่อการสร้างให้เกิดกำลังใจ

ทั้งนี้ต้องเข้าใจในเบื้องต้นเกี่ยวกับ “ใจ” ว่า ความสำเร็จของคนทั้งหลายนั้นเริ่มต้นที่ใจถ้าบุคคล ได้ รักษาและควบคุมจิตใจของตนเองได้ ก็จะสามารถควบคุมความสำเร็จได้ทุกอย่าง แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากควบคุมจิตใจตัวเองไม่ได้ บุคคลนั้นก็จะสูญเสียทุกอย่างไป เช่นกัน ซึ่งใจคนเรามีส่วนประกอบและมี กระบวนการทำงานคล้ายกับเครื่องยนต์เครื่องจักร ที่มีการทำงานประสานกันเป็นทอดๆ ของอุปกรณ์ต่างๆ ดังนั้น ถ้าอุปกรณ์ส่วนใดเกิดชำรุด หรือบกพร่อง ก็ส่งผลให้การทำงานไม่สามารถบรรลุผลสมบูรณ์ได้

กล่าวโดยย่อว่าใจคนเราคือ ธาตุกายลิทธิ์ชนิดหนึ่ง อาศัยอยู่ในกาย มีอำนาจรู้ ทำหน้าที่ ประสานงานกับประสาททั้ง 5 นั้น คือ

1. บังคับใช้ประสาททั้ง 5 (ประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย)

2. รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับประสาททั้ง 5 ด้วยอาการ 4 อย่าง คือ

เห็น ได้แก่ รับภาพ รับเสียง รับกลิ่น รับรส รับโภภูริพะ (สิ่งแต่ต้องกาย) รับอารมณ์ที่ กระทบผ่านมาทางประสาททั้ง 5 แล้ว เปลี่ยนสิ่งที่มากระทบทั้งหมดเหล่านั้น ให้เป็นภาพ

จำ ได้แก่ บันทึกภาพต่างๆ ที่เห็นผ่านมาแล้วนั้นไว้อย่างรวดเร็ว เพื่อนำภาพที่ถูกบันทึกไว้ใน พิล์มภาพยนตร์ เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลต่อไป

คิด ได้แก่ ใครครรภูพิจารณาข้อมูลต่างๆ ที่จำได้แล้วนั้น ไปในทำนองว่า ดี ชั่ว ชอบ ชัง หรือ เฉยๆ

รู้ ได้แก่ ตัดสินใจเชือหรือรับทราบถึงสภาพลิ่งต่างๆ (ที่มากระทบกับประสาททั้ง 5 ก่อนที่จะ

รับและจำได้) ว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

หากใจของคนเราคิดดี ย่อมเป็นเหตุให้บุคคลนั้นพูดดี ทำดีตามไป แต่ถ้าใจคิดไม่ดี ย่อมเป็นเหตุให้บุคคลนั้นพูดชั่ว ทำชั่วตามไป ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นได้เป็นนิตย์ ย่อมเป็นผู้มีใจ贞ใจ ใจเชื่อมั่น เช่นเดียวกัน ต้องตามความเป็นจริง แต่สิ่งที่ทำอันตราย คือรังควานให้ใจลำบาก อ่อนแอก เศร้าหมอง เรียกว่า กิเลส

กิเลสทำให้คนดีกล้ายเป็นคนชั่ว ทำให้คนใจดีกล้ายเป็นคนใจดี ทำให้คนใจงามกล้ายเป็นคนใจง่าย ทำให้คนอ่อนโยนกล้ายเป็นคนหยาบกระด้าง ยิ่งกว่านั้นยังทำให้คนบังอาจทำความผิด ทั้งๆ ที่รู้ ทำให้คนไม่อาจทำความดีเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน กิเลสมีอยู่หลายประเภท เช่นเดียวกับโรคต่างๆ ของร่างกายซึ่งมีอยู่มากมาย แต่ที่เป็นตัวการใหญ่ๆ มีอยู่ 3 ตระกูล คือ

- 1) ตระกูลโลภะ
- 2) ตระกูลโหส
- 3) ตระกูลโมหะ

กิเลส ทุกตระกูลเมื่อเข้าครอบครองใจของผู้ใดได้แล้ว ย่อมทำให้ใจของผู้นั้นชุ่นมัวลงทันที การทำงานของใจทั้ง 4 ขั้นตอนกิริยาปฏิคุณเดลีอันไป คือ

เห็น ไม่ตรงตามความเป็นจริง เหมือนภาพบนจอมาร์ทัศน์ที่ถูกคลื่นรับกวน

จำ ผิดๆ ไขว้ๆ เขว่า เลื่อนๆ ลางๆ สับหน้าลับหลังไม่ต่อเนื่องกัน

คิด สับสนวุ่นวาย จากถูกกล้ายเป็นผิด ดีกล้ายเป็นชั่ว รักกล้ายเป็นชั่ง ตามข้อมูลที่จำมาผิดๆ เหล่านั้น

รู้ ปักใจเชื่อตามความคิดผิดๆ เหล่านั้น กล้ายเป็นคนใจวิปริต ใจบาป สามารถทำความชั่วได้โดยไม่รู้จักกลัว ไม่รู้จักอาย

กิเลสทั้ง 3 ตระกูล คือโลภะ โหส โมหะ จึงเป็นต้นเหตุให้คนทำชั่วทุกอย่าง เป็นมูลเหตุแห่งบาปทุกชนิด อุปมาได้ว่าโรคที่เกิดในกายสามารถกำจัดรักษากำให้หายลินได้ด้วย “ยา” ฉันใด กิเลสที่เกิดในใจก็สามารถกำจัดให้หมดลินได้ด้วย “บุญ” ฉันนั้น ดังนั้น เมื่อกิเลสที่คอยุคุกามใจมนุษย์มีอยู่ 3 ตระกูล คือ โลภะ โหส โมหะ จึงจำเป็นต้องตั้งใจปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระลัมมาลัมพธารเจ้า เพื่อสร้างบุญขึ้นในใจให้มีกำลัง เนื้อกิเลสให้ครบทั้ง 3 ประการ คือ ทาน ศีล ภาวนา และคอยเลิมสร้างกำลังบุญเหล่านี้ให้เข้มแข็ง ยิ่งขึ้น จนสามารถทำลายล้างกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ใจจึงจะปลดภัยประสบสันติสุขได้อย่างแท้จริง เพราะฉะนั้น หน้าที่กัลยาณมิตรก็คือ หน้าที่จะไปยกระดับจิตใจชาวโลกให้สูงขึ้น หน้าที่นี้จึงเป็นหน้าที่อันสูงส่ง เพราะเป็นหน้าที่ของผู้ซึ่งทางบุญให้กับชาวโลกทั้งหลาย

4.2 การเตรียมจิตใจก่อนการไปทำหน้าที่กัลยานมิตร

เมื่อเตรียมความรู้ อุปกรณ์ และสุขภาพร่างกาย พร้อมที่จะทำหน้าที่กัลยานมิตรแล้ว ก่อนที่เรา จะออกไปทำหน้าที่ให้แก่ผู้อื่น เราต้องทำหน้าที่กัลยานมิตรให้แก่ตนเองเสียก่อน คือ การเตรียมใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ควรหาเวลา_nั่งสมาธิทำใจให้หยุดนิ่งให้ได้อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง ใจของเราจะได้ผ่องใส่บริสุทธิ์ และ เกิดความปราณາดีมีกำลังใจ ที่จะนำสิ่งอันเป็นมงคลไปสู่บุคคลที่เราไว้ใจซึ่งเขากำลังรอเราอยู่

เมื่อใจลัดลือแล้วจึงแผ่เมตตา แผ่ออกไปอย่างกว้างขวางตั้งแต่ตัวเรา เมื่อแผ่เมตตาแล้ว ต่อจากนั้นให้เราอธิษฐานจิต โดยนึกถึงบุญการมีของพระลัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน และบุญการมีของตัวเราเอง ขออาบุญภาพแห่งบุญการมีทั้งหลายเหล่านั้น ส่งผลดลบันดาลให้เรามีจิตใจสะอาด ผ่องใส่ รองรับธรรมะของพระลัมพุทธเจ้าได้โดยง่าย ให้สามารถทำหน้าที่กัลยานมิตรได้อย่างดีเยี่ยม ให้ได้พบแต่บุคคลที่เป็นลัมพุทธเจ้า และพร้อมจะรับฟังคำแนะนำของเราด้วยสติปัญญาอันเลิศ และขอให้ชีวิตของเราจะเป็นไปเพื่อการสร้างบุญสร้างบารมี เป็นไปเพื่อความพัฒนา

ทั้งนี้ เราจะทำหน้าที่กัลยานมิตรให้บริบูรณ์ ด้วยกำลังใจอันเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อหรือท้อถอย ไม่ให้อุปสรรคเพียงน้อยนิด มาทำลายความปราณາดีอันแน่วแน่ในดวงใจของเราได้เลย

ในการทำหน้าที่กัลยานมิตรนั้น เราจะต้องพบเจอทั้งคนดี และคนที่ยังไม่เข้าใจ อาจจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งผู้ทำหน้าที่กัลยานมิตรย่อมทราบดีว่า คนเรานั้นมีหลายระดับ ดังที่เปรียบเทียบไว้เหมือนบัว 4 เหล่า และบุคคลที่เราจะไปเป็นกัลยานมิตรให้นั้น มีหลายประเภท เราจะต้องใช้ความอดทนและมีการฝึกฝนอบรมจิตใจตนเองมาเป็นอย่างดี ดังเช่น ตัวอย่างพระมหาเถระรูปหนึ่งของวัดพระธรรมกาย ท่านเคยเล่าประสบการณ์ตอนหนึ่งที่ท่านไปทำหน้าที่กัลยานมิตรไว้ว่า

“หลังจากที่ได้ผ่านการทำหน้าที่กัลยานมิตรมานาน อาทมาพบว่า ท่าที่ที่เรามีครั้งแรกต่อพระพุทธศาสนา ต่อพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ต่อบุญและผลของบุญ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก บุคคลที่เราไปพบมีหลายรูปแบบ ส่วนใหญ่ผู้ชายจะมีท่าที่ของผู้ที่ใช้ปัญญาหน้าบ้าง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองบ้าง ซึ่งพอไปทำหน้าที่จริงๆ แล้วจะเจอคำามากกว่าจะปลูกครรภ์ แต่ละรายได้ต้องใช้เวลานานพอสมควร เพราะเข้าใจถ่องแท้ แต่มีกัลยานมิตรบางท่านที่ไปทำหน้าที่บอกบุญ ท่านไม่รู้ธรรมะอะไรมากmany แต่มีครรภ์ต่อพระพุทธศาสนามาก ครรภ์ท่าต่อปีกิบพากษาของวัดมาก ว่า วัดนี้เป็นวัดที่จะเผยแพร่ธรรมะให้คนได้เข้าถึง แก่นของธรรมะ ให้คนได้เข้าถึงความสุข จากการปฏิบัติธรรมจริงๆ ความครรภ์ท่าที่เกิดจากการสร้างวัดนี้เป็นสิ่งที่คนพึงรับได้ สื่อสารกันได้ถ่ายทอดความรู้สึกถึงกันได้โดยอัตโนมัติ และเป็นเรื่องแปลกที่พอดีเพียงไม่กี่คำ คนพึงก็มีครรภ์ทำบุญเลย”

“อีกสาเหตุหนึ่งอาจเนื่องมาจากการที่เราไปทำหน้าที่กällyämnimitrนั้น หากเราพูดออกมายาก ความประณานดิอย่างจริงใจ อย่างสร้างบุญให้ญี่ปุ่น และเมืองศรัทธาจริงๆ ทุ่มเทจริงๆ คนพึงปรับได้ มีลักษณะบางท่านเคยพูดให้หลวงพีได้ยินว่า ผมไม่รู้หรอกว่าวัดเป็นอย่างไร อยู่ตรงไหน บุญเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ รู้แต่ว่าเห็นคุณมีศรัทธา ผมก็เลยมีศรัทธาในตัวคุณ แค่นี้เอง คือเห็นแล้วมีความรู้สึกว่าสิ่งที่เราทำมันสืบทอดกันได้ จุดนี้เป็นจุดที่ได้ผลมาก”

“หากเราฝึกกาย คำพูด และจิตใจให้พร้อม ท่าที่เราดี จิตใจเรางูลงส่องเพียงพอ เราจะทำหน้าที่นี้ได้เป็นอย่างดี และเมื่อเราฝึกฝนในสิ่งเหล่านี้ได้ หลวงพีเชื่อมั่นว่าต่อไปเราจะอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ อยู่กับใครก็อยู่ได้ เพราะเราจะมีคุณธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช้ากับผู้อื่นได้ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา คุณธรรมหลายๆ อย่างในตัวเราจะเจริญงอกงามขึ้นได้จากการทำหน้าที่ของกällyämnimitrนี้เอง”

แต่อย่างไรก็ตาม เราเข้าใจแล้วว่า

“ใจเป็นธาตุสำเร็จ”

“ความสำเร็จอยู่ที่ใจ”

“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

“ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ”

ดังนั้น จำกำกล่าวข้างต้นจะทำให้เราทราบได้ว่า จิตใจมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมาก เพราะถ้าใจล้วน ใจมีความอดทน มีความประณานดิอย่างแรงกล้า ทุกอย่างยอมเกิดขึ้นได้ เราในฐานะผู้ทำหน้าที่กällyämnimitrจึงควรฝึกจิตเสมอๆ โดยการนั่งสมาธิเพื่อให้จิตมีพลัง ที่จะไปยกระดับจิตใจเพื่อนร่วมโลกทั้งหลายให้สูงขึ้นได้

4.3 การสร้างกำลังใจเพื่อไปทำหน้าที่กällyämnimitr

ในการทำจะทำหน้าที่กällyämnimitrนั้น เราจะต้องตระหนักให้ได้อย่างชัดเจนว่า เราเกิดมาทำไม และทำไม่เราจึงต้องมาทำหน้าที่กällyämnimitr เมื่อเราทราบแล้ว ยอมจะก่อให้เกิดกำลังใจแก่ตัวเรา ดังเช่น โวอาทตอนหนึ่งของพระเดชพระคุณพระราชนาวีสุทธิ์ ท่านได้เชื่อให้เห็นถึงชีวิตและเป้าหมายของทุกชีวิตว่าควรจะเป็นไปอย่างไร และเมื่อจะทำให้ชีวิตมีคุณค่าด้วยการทำหน้าที่กällyämnimitrนั้น จะได้รับอนิสงส์อย่างไรดังนี้¹

¹ โวอาทพระเดชพระคุณพระราชนาวีสุทธิ์ เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2547

“เราเกิดมา เป้าหมายก็เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง และเพื่อสร้างบารมี เพราเราเกิดมาเป็นมนุษย์ในแต่ละภพชาติ ก็ต้องการที่ จะแสวงหาทางหลุด ทางพ้นจากภาระส่วนตน เช้าถึงความสุขอันเป็นอมตะ เป็นอิสรภาพจากการบังคับ บัญชาของพญามาร เช้าถึงความสุขล้วนๆ แล้วก็ทำพระนิพพานให้แจ้ง จะแจ่ม แจ้งได้ก็ต้องหยุดกับนี่ จนกระทั่งเช้าถึงกายธรรมนั้นแหล่ะ ถึงจะเช้าถึงพระ นิพพานได้ เพราเราเกิดมา ก็เพื่อการนี้ ถ้ายังไม่เจอก็ต้องเกิดใหม่เพื่อแสวงหาสิ่งนี้ ถ้าเจอแล้วก็ไม่ต้องเกิดกันอีกหรือถ้าเจอแล้วแต่ยังไม่ถึงที่สุดถึงเกิดอีก ก็เกิดอย่างมี ความสุข อุ่นอย่างสบายน มีชีวิตที่ท่องเที่ยวอยู่ใน 2 ภูมิ คือ ในมนุษย์และเทวโลก”

ผู้ทำหน้าที่ก่อรากนิตรบ้างครั้งอาจจะมีความเห็นเด่นอยู่ ท้อถอย แต่เมื่อได้ทราบถึงความจริง ของชีวิตแล้ว ย่อมจะตระหนักว่า เวลาชีวิตนั้นมีคุณค่า เมื่อคำนึงถึงสิ่งนี้ ย่อมจะก่อให้เกิดกำลังใจที่จะใช้ เวลาของชีวิตให้มีคุณค่าด้วยการทำหน้าที่ก่อรากนิตร ดังที่พระเดชพระคุณพระราชนาวิสุทธิ์ได้ให้ โอวาทต่อไปอีกว่า

“เราต้องด้วยนนะลูกนະ อย่าไปประล่าใจ กายหยาบเราอาศัยอยู่ชั่วคราว เท่านั้น ไม่ช้ามันก็จะต้องแตกดับไป กำหนดไม่ได้ด้วยว่า จะไปตอนไหน เวลาไหน บางคนก็จากไปเมื่อปฐมวัย บางคนก็มีชัณิมวัย บางคนก็ปัจฉิมวัย สถานที่จะ ตายเราก็เลือกไม่ได้ จะตายในบ้าน นอกบ้าน โรงพยาบาล ในวัด หรือที่ไหนเราก็เลือกไม่ได้อีกเหมือนกัน โรคภัยไข้เจ็บ หรืออาการที่ไป เราก็เลือกไม่ได้ บางคน ก็ตายแบบชราภาพ บางคนก็เจ็บป่วยไข้ บางคนก็ประสบอุบัติเหตุ เทศภัยต่างๆ ตายไปแล้ว ชีวิตรหงการตายนั้นยวนานนัก เป็นอยู่ได้ด้วยบุญและบาปที่เราได้ กระทำไว้ตอนที่เป็นมนุษย์เท่านั้นที่จะหล่อเลี้ยงเราไว้ ถ้าตอนมีชีวิตอยู่ เราสร้าง บุญกุศลเอาไว้บุญก็จะนำเราไปสู่สุคติภพ หล่อเลี้ยงให้เรามีความสุขในสุคติ โลกสวรรค์ ถ้าบำเพ็ญกุศลเอาไว้บุญก็จะนำเราไปสู่สุคติภพ ให้เราได้ลัตต์ราบรื่น ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานอีกต่อไป”

“เพราจะนั้น ความด้วยไม่มีนิมิตหมาย เรายังไม่ควรประมาท ไม่ควร ชะล่าใจ ต้องมีความพร้อมเสมอ เราจะพร้อมและไม่กลัวต่อผลกระทบใดก็ต่อเมื่อ เราได้ลัตต์ราบรื่น ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานอีกต่อไป ให้เราได้ลัตต์ราบรื่น ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานอีกต่อไป”

“ เพราะว่าบุญคระทำให้มากๆ ทั้งทาน ทั้งศีล ทั้งภาวนา อีกทั้งหน้าที่กलยานมิตรต้องทำให้มั่นคงบ้านบวบูรณ์ เมื่อเราสั่งสมบุญกันเต็มที่แล้ว เราก็จะมีความพร้อมอยู่ในตัว มั่นจะมีมหายปิติเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา พร้อมเสมอ ไม่ว่าจะละสังขารด้วยอาการใด ที่ไหนก็ไม่หวั่นไหว เพราะเรามีบุญเป็นพื้นที่ยิ่ง เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวก็ยิ่งมีพระรัตนตรัยเป็นพื้นที่พึ่ง พอดึงพระรัตนตรัยในตัวแล้วเราจะเลือกเกิดในภพภูมิไหนก็ได้ ในสุคติภพ ภพภูมิไหนก็ได้ เมื่อฉันเศรษฐีมหเศรษฐีที่มีทรัพย์มาก จะไปอยู่ในสถานที่ที่สวยงามประณีตสะดวกสบายตรงไหนก็ได้ เราต้องหมั่นสั่งสมบุญ อย่าไปประหลาดใจว่า เราทำบุญมาตั้งเยอะแย่แล้ว ถ้าบุญเรา酵ะเราก็ต้องสมปรารถนาในทุกลีบ สมหวังดังใจ แต่บางครั้งเราก็สมหวัง บางครั้งเราก็ไม่สมหวัง บางครั้งชีวิตก็ราบรื่น บางครั้งมันก็ชุกชักลักษณะเป็นเครื่อง บ่งชี้ว่าเรายังสั่งสมบุญมาไม่มาก อย่าไปคิดว่า เราทำกันมากหมายแล้ว ”

พระเดชพระคุณพระราชนวีสุทธิ์ ท่านให้ความสำคัญของการทำหน้าที่กलยานมิตรเป็นอย่างยิ่ง เพราะหน้าที่กलยานมิตร คือ การสร้างบำรุงสั่งสมคุณงามความดีที่สูงส่ง และทำให้ชีวิตมีคุณค่าต่อชาวโลก

“ การที่พวงเราได้ก้าวเข้ามาสู่เส้นทางธรรม เป็นนักสร้างบารมี และตั้งใจจะมาเป็นนักกรับแห่งกองทัพธรรมนี้ ถือว่า เป็นความตั้งใจที่ตีตั้งสุดแล้ว เป็นการตัดสินใจที่ถูกต้อง เพราะสิ่งนี้หรือภารกิจนี้ คืองานที่แท้จริงของเรา เราเกิดมาพร้อมกับภารกิจหน้าที่ที่จะต้องทำกันต่อไป ไม่มีอยหลังกลับ ฉะนั้นให้รู้สึกเป็นเกียรติ มีปฏิและภาคภูมิใจที่ได้รับหน้าที่นี้ เพราะหน้าที่อันยิ่งใหญ่นี้ เราต้องทำกันไปเป็น หมู่คณะจะจงจะสำเร็จ ทราบได้ที่เรายังไม่ถึงจุดหมาย คือ ที่สุดแห่งธรรม เราก็จะต้องร่วมมือกันต่อไป سانใจกันให้เป็นหนึ่งทุ่มเทชีวิตจิตใจสร้างบำรุงกันให้เต็มที่ บำรุงของเราก็จะได้เต็มเปี่ยมบวบูรณ์ บำเพ็ญบำรุงให้มากที่สุดเท่าที่เรายังมีเวลาของชีวิตเหลืออยู่ในโลกนี้ ”

“ การดำรงชีวิตอย่างนี้ ถือว่าเป็นชีวิตที่มีคุณค่าสัมภับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ nanop พะพุทธศาสนา วิชชาธรรมกาย เพระคุณค่าของชีวิตอยู่ต่างที่ ควรได้ทุ่มเทสร้างบำรุงมากกว่ากัน ได้ปรับปรุงแก้ไขตนเอง ฝึกฝนอบรมตนเอง จนกระทั่งสามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัวได้ แล้วก็ทำหน้าที่เป็นผู้ให้แสงสว่างแก่โลก เป็นผู้นำบุญยอดกलยานมิตรนำพาเพื่อนมนุษย์ให้เข้าไปถึงจุดแห่งความสมปรารถนาได้ ให้เข้าได้เข้าถึงความสุขอันเกิดจากการได้เข้าถึงพระ

รัตนตรัยภายในตัว ได้รู้จักเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง แล้วก็มีกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไปสู่ เป้าหมายนั้นได้ตลอดครอบฝั่ง โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคใดๆ กระทั้ง มีชัยชนะถึงจุดหมายปลายทาง ครอทำตรงนี้ได้ บุคคลนั้นถือว่ามีชีวิตที่ทรงคุณค่า เป็นชีวิตของยอดนักสร้างบารมี ยอดนักบุรุษที่พิชิตที่สูงที่สุด เป็นต้น บุญต้นแบบให้แก่ชาวโลก”

การทำหน้าที่กัลยานมิตรจึงเป็นหน้าที่สำคัญอย่างยิ่ง แม้พระพุทธเจ้าองค์เครื่องเหลือง พุทธ พลน์ตรัสรสอน ให้สำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคมไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจากริกไป เพื่อประโยชน์และความสุข ของชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย”

การทำหน้าที่กัลยานมิตรเป็นการพัฒนาคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เพราะหากความสุข หมายความเพียงการเป็นอยู่ที่ดีทางกาย มนุษย์เราก็สามารถมีความสุขได้ โดยไม่ต้องเชื่อถือหรือปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาใดๆ แต่พระธรรมชาติของมนุษย์นั้นประกอบด้วยกายและใจ ซึ่งประณานการมีชีวิตที่พัฒนา มีความก้าวหน้าและมีความสุขอย่างบริบูรณ์ในการดำเนินชีวิต ดังนั้น เป็นธรรมชาติที่มนุษย์ จึงต้องมีการพัฒนาทั้งกายและใจ ในกรณีนี้ผู้ทำหน้าที่กัลยานมิตรจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการให้คำชี้นำ และให้แนวทางที่ดีในการพัฒนาจิตและวิญญาณเคียงคู่ไปกับการพัฒนาทางร่างกาย โดยการชี้ให้เห็นหลักคำสอนทางพระพุทธ-ศาสนาที่สอนให้คนเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แนะนำหลักในการดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง

4.4 กรณีตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยานมิตร

เรื่องเล่าจากคุณเล็ก แปดริ้ว

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

ที่ ปฏิบัติธรรมตามสถานที่ต่างๆ ซึ่งเพื่อนๆ ในที่ทำงานก็รู้จักดี

เรื่องที่เพื่อนๆ เอกามาพูดกัน ยกตัวอย่าง เช่น วัดนี้รวยแล้ว จ้างคน จ้างพระภิกษุมาวัด หลวงพ่อเจ้าอาวาสก็หล่อมา กิ่วพระนกงาม เพราะว่าท่านอาบน้ำแร่แช่น้ำみな หรือจะฉันอาหารก็ต้องล้างจากภัตตาหารหุ่น หรือบางคนก็บอกว่า พระในวัดนี้ จะต้องมีการศึกษาสูง ต้องผิวพรรณวรรณดี ถึงจะນ่ามองได้ เพราะว่าท่านจะใช้ความงาม ใช้สติปัญญาที่เรียนมา เข้าทำงานกว่ามา เกลี้ยกล่อมหลอกลวง มาซักชวนให้ประชาชนทำบุญ หรือหลงเคลื่มจนตามท่านมากที่วัด

ในที่ทำงานก็มีเพื่อนที่สนใจอีกคนหนึ่ง ที่ชอบการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน แต่ว่าไปวัดพระธรรมกาย เคยมาชวนเหมือนกัน ก็มาบอกว่า วัดดีอย่างนั้นต้องอย่างนี้สารพัด พอดีฟังก์หัวเราะใส่เข้าแบบไม่เกรงใจ พร้อมทั้งบอกเพื่อนคนนั้นไปว่า “เหอจะไปไหนก็ไปเถอะ หัวเด็ดตินขาดก็ไม่ไปหรองวัดนี้” แล้วก็ถามเชิงดูถูกไปว่า “วัดนี้ให้ค่าจ้างເธອไปวัดเท่าไหร่ล่ะ” ซึ่งคำถามนี้ทำให้เข้าใจว่า “เสียดายนะ ที่มึงเป็นผู้หญิง ถ้าเป็นผู้ชายจะหน่อยอยู่ต่อไปก็มีง่ายแน่” แล้วก็เดินจากไป

หลังจากนั้น ดิฉันก็ยังเดินทางไปปฏิบัติธรรมที่ต่างๆ เช่นเดิม”

พบกับยานมิตร

หมู่บ้านที่ดิฉันอยู่นั้น มีผู้ใหญ่บ้านท่านหนึ่ง ยังอยู่รักษาบ้าน เป็นคนดี มีน้ำใจงาม เป็นคนใจบุญ ชอบช่วยเหลือลูกบ้านทุกครอบครัว เช่น กลางดึก คืนหนึ่ง มีคนในหมู่บ้านไม่สบาย และรถในหมู่บ้านก็หายาก เพราะว่าไม่ค่อยจะมีใครใช้กัน แต่พอพากบ่วยไปหาผู้ใหญ่บ้าน ท่านก็ให้ช่วยเหลือรับรถพาไปหาหมอทันทีเลย โดยที่ไม่ถามเลยว่ามีค่าจ้างหรือค่ารถให้เข้าหรือไม่ ก็รู้สึกประทับผู้ใหญ่บ้านคนนี้มาก

มีอยู่วันหนึ่งซึ่งเป็นวันอาทิตย์ ในเวลาเช้า เท็นผู้ใหญ่บ้านเดินมาเรียก ดิฉันที่ประตูรั้วบ้านว่า บอกว่าจะชวนไปเที่ยว แต่ดิฉันก็ไม่ได้คุยอะไรด้วย เพราะกำลังซักผ้าอยู่ พอซักผ้าเสร็จ น้องสาวรีบเข้ามาหา พร้อมกับพุดเลียงดังใจส์ดิฉันว่า “รู้ไหม เขาจะชวนไปไหน” ข้าพเจ้าก็ตอบเลียงดังกลับไปว่า “รู้ เขายังพาไปวัดพระธรรมกาย” แล้วน้องก็บอกอีกว่า “ระวังนะ ไปที่นี่หลงทุกคน หมดตัว และถ้าจะไปต้องเอาจ้ำติดตัวไปกินด้วยนะ เพราะมีคนเขาว่า กินน้ำที่วัดแล้วจะหลง”

เดินทางมาวัดพระธรรมกายครั้งแรก

เมื่อเดินทางมาวัดก็เอาชุดใส่น้ำมาราจากบ้านแล้วพกติดตัวตลอด และไม่ต้องน้ำของวัด แม้จะมีคนมาชวนกตาม แม้แต่ข้าวที่วัดจัดให้ก็ไม่เกิน เพราะยังไม่ไว้ใจครั้งก็อดที่งักคลาที่กว้างขวางใหญ่โต เพราะตลอดชีวิตไม่เคยเห็นที่ไหนมาก่อน และก็คิดอีกว่า คนที่มาเนี้ยเต็มคลานี้คงจังมาแน่นอน

พอถึงช่วงนั้นมาธิ ก็หลับตาไปได้ลักษร์ กู้ร์สิกลงลัยทั้งๆ ที่หลับตาอยู่ว่า คนไปไหนกันหมดแล้ว ทิ้งเราไว้แล้วແน່เลย เพราะว่าເງີຍมาก ก็เลยหรือตากูทั้งช้ายขوا ก็เห็นคนนั้นมาธิอยู่ ก์ลงลัยว่า ทำไม่เข้าไม่ผุดกัน เพราะว่าคุ้นเคยเวลาที่ไปเคยทำบุญ ไปปฏิบัติธรรมที่ต่างๆ คนจะชอบคุยกัน แม้แต่เวลาพระเทคโนโลยี ก็จะคุยกันกับพระด้วย ก์ทำให้อดที่งไม่ได้ว่า วัดนี้ฝึกคนให้ເງີຍได้ขนาดนี้ เชียหรือ แต่ก็ไม่กล้าดีมีน้ำของวัดเช่นกัน เพราะว่ากลัวหลวงวัด

พอช่วงพักเที่ยง ก์เดินไปท้ายສภารธรรมกายสามก๊ะ ก์ไปยืนมองไปรอบๆ ทำให้อดที่งอีกไม่ได้ว่า ทำไม่ที่นีละอาดจังเลย แล้วก็ไม่เห็นมีคนทำความสะอาดด้วย แล้วพอดีเหลือบไปเห็นหลอดดูดน้ำหล่นที่พื้น ก์ก้มไปเก็บขึ้นมา จังหวะนั้นมีผู้หญิงหน้าตา รูปร่างดี สวมชุดอุบาลีกាតเดินผ่านมา พอเห็นชุดที่เขางานนั้นก์รู้สึกชอบมาก เพราะว่าดูแล้วสวย สะอาด เหมือนเป็นชุดนางฟ้าที่เดียว แล้วอุบาลีกាតนั้นก์เดินมาหาแล้วบอกว่า “ขอกราบอนุโมทนาบุญด้วยนะครับ” พร้อมส่งสายตามาที่ดิฉัน แล้วดิฉันก์ส่งสายตามอบ ซึ่งเขาก็คงจะรู้ว่า ดิฉันกำลังเย้ายี้เข้า เพราะตอนนั้นคิดในใจว่า หน้าตาของบุญดันนี้ยาวอย่างกับหลอดดูดน้ำหรือนี่ จนคิดว่าอุบาลีกាតนั้นจับความรู้สึกเราได้ จึงพูดแบบยิ้มๆ กับดิฉันว่าที่ดิฉันช่วยทำสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ให้สะอาดก็จะได้รับบุญตรงนี้ เขากล่าวอนุโมทนาบุญ ก์จะได้มีส่วนในบุญนั้นด้วย พอได้ฟังอย่างนั้นก์รู้สึกประทับใจ ยืนยิ้มมองตามหลังอุบาลีกាតนั้นที่เดินห่างออกไป คิดในใจอีกว่าขนาดลูกศิษย์ยังขนาดนี้ แล้วครูบาอาจารย์ของเขาก็จะขนาดไหน呢

ประทับใจในการสอนธรรมะของวัดพระธรรมกาย

หลังจากนั้นดิฉันก์เริ่มติดวัดแล้วก์เดินทางมาร่วมงานทุกอาทิตย์ต่อเนื่องกันมา ก์ทำให้เข้าใจว่า ข่าวที่ได้ฟังมาจากนักวัดอีกอย่างหนึ่ง แต่มาที่วัดก์เห็นเป็นอีกแบบหนึ่ง เช่น มีคนมาบอกว่า หลวงพ่อยกอกรหัสพย์ แล้วพระที่นี่หลอกลวง แต่จริงๆ ท่านไม่ได้หลอกลวง ท่านก็ไม่ได้ทำหนิว่า คุณถวายเท่านั้นเท่านี้

แต่ร่ว่าท่านกลับบอกว่า คุณทำบุญอย่างนี้แล้ว จะได้บุญตามมาอย่างไร แล้วเราก็ใช้ปัญญาตรองตามคำที่ท่านบอกมา ซึ่งปัญญานี้ก็ได้จากการนั่งสมาธิตามที่วัดนี้สอนมา แล้วก็มีความสุขด้วย

ธรรมะที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านนำมาสอนก็คือมาก ซึ่งดิฉันไม่เคยได้ยินที่ไหนมาก่อน เช่น เรื่องศีล 5 บางวัดที่เคยไปทำบุญ เคยถามว่าทำไมไม่เทศนาเรื่องการรักษาศีล 5 บ้าง พระท่านก็ตอบว่า ถ้าอุดมotechnให้เขารับว่าการทำผิดศีลข้อไหน จะได้ผลของบาปอย่างไร ก็เกรงว่าจะไม่มีคนมาทำบุญที่วัดแต่ร่ว่าที่วัดพระธรรมกาย พระเดชพระคุณหลวงพ่อเทศน์ให้เห็นอย่างชัดเจนเลยว่า คุณทำผิดศีลข้อนี้ แล้วคุณจะได้รับผลอย่างไรในอนาคต จะตกรากชุมใหญ่ ทะรุปรุโปร่งหมด แต่ถ้าเรารอยกิจชีวิตดีขึ้น สบายขึ้น และมีความสุขมากขึ้น ท่านก็จะสอนให้เราตั้งเป้าหมายชีวิต ให้เรากำหนดรูปแบบชีวิตของเราเองด้วยการทำทาน การรักษาศีล การเจริญภวานา ซึ่งดิฉันรู้สึกประทับใจและศรัทธาวัด และพยายามที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อเสมอมา

เริ่มทำหน้าที่กัลยานมิตรอย่างให้คุณรอบข้างมีความสุขเหมือนตน

หลังจากที่แน่ใจว่าดิฉันชอบในคำสอนของวัดนี้ และไม่ได้หลงเพราะตื่นน้ำอย่างที่คุณเข้าพูดกันมา ดิฉันจึงมาวัดอยู่เสมอๆ มีความรู้สึกว่า วัดนี้เหมือนวิมานของดิฉัน เพราะเดินอยู่ในวัดนี้ เจอแต่คนที่มีรอยยิ้ม แม้จะไม่เคยรู้จักกัน เขาก็ยิ้มอให้เรา ทักษิายเราริมให้เรา ทำให้ดิฉันมีความสุขมากๆ และจากจุดตรงนี้ ทำให้ดิฉันเริ่มคิดถึงอีกหลายๆ คน ที่หน้าตาหม่นหมอง อยากให้เขายิ้มเป็น อย่างให้เขามีความสุขใจ เหมือนเวลาที่ดิฉันมีความสุขอยู่ที่นี่ ก็เลยเริ่มไปชวนคนมาที่วัดพระธรรมกาย

พอดิฉันสนทนากับครูกิตาม แค่เอ่ยคำว่า วัดพระธรรมกาย พากเขาจะไม่สนใจกับดิฉัน บางคนเห็นหน้าดิฉันแล้วหลบเลย ดิฉันก็เลยเปลี่ยนจากสนทนาจากเรื่องวัดมาเป็นเรื่องตัวเอง เล่าเรื่องตัวเองให้เข้าฟัง เพื่อเป็นอุทาหรณ์ให้เข้าใจคิด เล่าเรื่องความสุขที่ดิฉันได้รับจากวัด และเวลาพูดถึงความสุข ก็จะทำให้ดิฉันมีหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ดวงตา ก็เป็นประกายออกมานำให้คนที่รับฟังพ洛อยยิ้มไปด้วย และดิฉันได้รับคำสอนอะไรจากวัด จะนำคำสอนจากวัดไปใช้ในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น พระเดชพระคุณหลวงพ่อทัตซิโวท่านเทคโนโลยีเรื่องทานอาหารแล้วกังจ่ายไม่ถังงาน ปล่อยทิ้งไว้ให้มดขึ้น พอกจะไป

เอาไปล้าง ต้องค่อยๆ เอาสองนิ้วคิบจานโYNใส่กระละมังล้างน้ำ มดก์เลยแหงน หน้ามองเรา แล้วเกิดอามาด ใจมดก์เคร้าหมองก์ตายไปตกนรกต่อ แล้วยังผูกพยาบาทกับเราด้วย และทำให้เราทำกรรมเพิ่มอีก ซึ่งเราไม่มีวันชำ่ำดให้หมดไปจากโลกได้ เพราะว่ามีบางคนทำกรรมหนัก ตายแล้วต้องมาเกิดเป็นลัตว์เล็กๆ อย่างนี้ ซึ่งมันเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ท่านก็บอกว่า ต้องแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยให้ถุงพลาสติกมา ใส่กระป่อง แล้วเอาเศษอาหารทิ้งลงไป พอดี้มก์มัดปากถุงให้ดีแล้วเอาไปทิ้ง ทำให้ไม่มีมดมาربกวน หรือเมื่อก่อนดิฉันก์เคยโดนกับดักหนูที่วางไว้หนีบหัวแม่โป้ง จนต้องช่วยกันจัดออก แต่ว่าตอนนี้ไม่มีแล้ว เรา ก็ช่วยกันทำบ้านให้สะอาด

ชวนพี่ชาย ยอดนักดื่มไปปฏิบัติธรรม

พี่ชายดิฉันมีครอบครัวแล้ว ช่วงหลังนี้มีปัญหาในครอบครัว ก็จะดื่มเหล้ามากถึงขนาดตื่นนอนมาตีสี่ ลิ้งแรกที่ต้องทำคือ ควรขวดเหล้ามาดื่มก่อนเลย เวลาคุยกันนี้ได้กลืนเหล้าตลอด ดิฉันก์คิดหาวิธีจะชวนพี่ชายไปปฏิบัติธรรมให้ได้ ก็ลองไปชวน พี่ชายก็อ้างว่าอดเหล้าไม่ได้ กลัวท้องเสีย และต้องรักษาคีล 8 ด้วย ดิฉันก์บอกพี่ว่าให้ลองอดเหล้าลักษ 2-3 วันก่อนไปปฏิบัติธรรม และปกติพี่ชายก็ไม่ได้ทานอาหารมื้อเย็นอยู่แล้ว เท็นดีมแต่เหล้าทุกวัน แล้วก็ให้พี่ชายชวนเพื่อนที่ดื่มด้วยกันไปเป็นเพื่อนด้วย และได้อธิบายผู้ใหญ่บ้านและคุณพ่อลิน ช่วยเป็นพี่เลี้ยงให้ในคราวนั้นด้วย

วันแรกที่พี่ชายกลับมาจากการปฏิบัติธรรม ก็มากอดดิฉันแล้วก์ร้องให้ดิฉันก์ร้องตามด้วย เช่นกอกว่า “พี่เกิดใหม่แล้ว” เพราะเช่นกอกว่า ที่ไปปฏิบัติธรรมเป็นเหมือนที่ที่เข้าคุ้นเคย แล้วคนที่นั่นแม่ไม่รู้จักกันก์เหมือนเป็นพี่เป็นน้องกันและทำให้เข้ารู้สึกชัว เข้าใจชีวิต ก็เลยประภาศหักดิบไม่ดีมเหล้าอีกเลย เพราะพระอาจารย์ที่นั่นเทศนให้ข้อมูลเต็มที่หลังจากนั้นเวลาดิฉันไปสวัสดิ์ที่ไหนพี่ชายเขาก็จะตามไปสวัสดิ์ด้วย

เป็นกัลยานมิตรให้ครอบครัวพี่ชาย

พี่เขยของดิฉัน ถ้าไม่ดีมเหล้าก็จะเป็นคนดี ขยาย เอาใจใส่ดูแลบ้าน นิสัยชอบอ้อมอารีมาก แต่พอดีมเหล้าเข้าปากนี้ เปลี่ยนนิสัยเลย จะเกร็ง หาเรื่องคน

อื่นไม่ได้ก็จะหาเรื่องกับพี่น้อง โดยเฉพาะภรรยาของเข้า ทั้งค่าและตอบตีภรรยา เป็นประจำ

วันหนึ่งที่ดิฉันรู้สึกสะเทือนใจมากที่เห็นพี่ชายกับพี่สาวทะเลาะกันรุนแรงมาก และมีการทำลายข้าวของในบ้านด้วย วันนั้นผนกตกลงกัน พยายูกแรง ได้ยินเสียงหланามาเรียก ดิฉันก็คิดว่าตัวร่วงลงจากบ้านไปบ้านพี่ชาย พ่อไปลิงก์เอาตัวพادพี่ชายก่อนเลย แต่พี่ชายก็เอามือกันไว้และก็บอกว่า มึงมาตีกูทำไม พี่ชายถูกพี่สาวเอามีดแทงตรงไฟปลาร้า แล้วหลบไปอยู่ห้อง

หลังจากวันนั้นนาน พี่สาวดีมเหล้าแล้วก็กินยาฆ่าแมลงช่าตัวตายต่อหน้า โดยที่พี่ชายก็ไม่ได้ห้าม แต่ลูกชายของพี่สาวจะได้ปัดขาดออกจากกันไม่ทันแล้วนำแม่ของเขามาล้างท้องที่โรงพยาบาล แต่ก็อยู่ได้แค่ 2 คืน พี่สาวก็เสียชีวิต

บรรยายกาศในงานศพค่อนข้างเครียด เพราะลูกและเพื่อนบ้านต่างลงความเห็นว่าพ่อผิด ทำให้แม่ตาย ดิฉันจึงเรียกหلانฯ มาคุยปลอบใจ ก็บอกเข้าไปว่า แม่ดีมเหล้าไป ก็เลยกล้าทำอย่างนี้ ถ้าไม่ดีมเหล้าคงไม่ทำเช่นนี้ และสอนเข้าไปว่า หนูก็อย่าดีมเหล้า และก็ไปคุยกับพี่ชายด้วย แต่พี่ชายก็ไม่สะทกสะท้านอะไร ก็กลับไปดีมเหล้าและทำตัวเจ้าชู้ต่อไปอีก

อยู่มาวันหนึ่ง ดิฉันก็ชวนพี่ชายไปเที่ยวเชียงใหม่ไปปฏิบัติธรรม โดยบอกว่าไปแล้วสามารถพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ แต่พี่ชายก็อ้างไป แม้เขาจะต่อต้านวัดพระธรรมกาย แต่เขาก็สามารถจะไปเมื่อไหร่ ดิฉันก็บอกว่าวันอาทิตย์หน้าเขาก็จะไป แต่ว่าพอถึงวันอาทิตย์ พี่ชายก็ได้ไปปฏิบัติธรรม ทำให้ดิฉันดีใจมาก ไม่คิดว่าเขาก็จะไปได้

พี่ชายทักดิบเลิกเหล้า

หลังจากที่พี่ชายได้ไปปฏิบัติธรรม ที่นั่นก็จะมีการประชุมกลุ่มกัน เขาก็ร้องให้ใหญ่เลย และบอกในกลุ่มว่าจะหยุดดีมเหล้า ก็มีคนถามเขาว่า คิดอย่างไร ถึงจะหยุดเหล้า เขายกหัวใจมาได้นั่งสมาธิแล้ว ก็คิดบทหวานดูว่า เขากลุ่มเดียวกันไม่ได้ เพราะว่าเขามาเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีด้วย ดีมเหล้าด้วย ก็จะตัดสินใจเลิก ดิฉันรู้สึกดีใจมากที่สามารถชวนพี่ชายมา แล้วเขาก็ตัดสินใจเลิกเหล้าได้อย่างเด็ดขาด

พอกลับมาถึงบ้าน ตื่นเช้ามา พี่ชายก็มาใส่บาตรด้วยกัน ซึ่งแต่ก่อนไม่เคยตื่นมาใส่บาตรเลย เพราะว่า มากด้วยแต่เช้าเลย ก็ทำให้บรรดาญาติๆ และ

ครอบครัวของพี่เบยดีขึ้นมาก เพราะก่อนหน้านี้ พี่เบยทะเลาะกับคนอื่นๆ ตลอดเวลา ขนาดว่าจะไม่นับญาติกันแล้วระหว่างพี่น้อง หลานก็มาขอbacุณดิฉันที่ทำให้พ่อเขาเปลี่ยนไปในทางที่ดีได้ และก็แนะนำให้หลานไปบอกพ่อให้เขารู้ด้วยความมารยาด เพื่อจะให้พ่อได้เห็นหลวงพ่อ ได้ฟังเทคโนโลยีจะทำให้พ่ออยู่ในบุญ ห่างจากเพื่อนขี้เหล้าที่คุ้นเคยได้”

จากเรื่องที่นำมาเป็นกรณีศึกษาจากล่าสุดได้ว่า ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น มีหน้าที่สำคัญที่ส่งผลให้คนรู้จักการพัฒนาตนเอง เพื่อให้เป็นคนดีของสังคม แม้จะประสบปัญหาหรือความทุกข์ ก็สามารถเผชิญหน้ากับความทุกข์ได้อย่างมีสติ ให้พิจารณาสิ่งต่างๆ โดยใช้เหตุผล ด้วยสติปัญญา และมีความหวังกับชีวิตว่าจะต้องดีขึ้นถ้าหากกระทำการดี มีครรภามั่นคงในการทำบุญและให้ทาน ตลอดจนการรักษาศีลและการเจริญภาวนา เพื่อลั่งสมบุญการมีไว้ในภายภาคหน้า และยังนำไปสู่การเมตตาใบဝบอ้อมอารี ให้อภัยเพื่อนมนุษย์ ไม่ผูกพยาบาท เชือฟัง เคราะพนับถือบุคคลตามลำดับอาวุโส และยึดมั่นในความกตัญญูต่อผู้มีอุปการคุณ มีความสงบเลื่ียบ nobน้อม สำรวม เกรงใจผู้อื่น และมีความระมัดระวัง รอบคอบ ฯลฯ และในที่สุด นอกจากจะสามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองแล้ว ยังสามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับคนอื่นต่อไปอีกด้วย

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 4 ทักษะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทางจิตใจ จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนของหลังเรียนบทที่ 4 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 4
แล้ววิจิศึกษาบทที่ 5 ต่อไป

บทที่ 5

การทำหน้าที่กัญญาณมิตร ระหว่างบุคคลต่อบุคคล

เนื้อหาบทที่ 5

● ● ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● ● ● ●

การทำหน้าที่กัลยานมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล

5.1 กรณีศึกษา “การได้พบกัลยานมิตร ทำให้ชีวิตพบเจอเปลี่ยน”

5.2 ขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยานมิตร

5.3 การใช้สื่ออุปกรณ์ประกอบการทำหน้าที่กัลยานมิตร

5.4 การทำหน้าที่กัลยานมิตรแบบบุคคลต่อบุคคล แบ่งปันประสบการณ์



แนวคิด



1. การทำหน้าที่กัลยานมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล คือ อีกลักษณะหนึ่งของการทำหน้าที่ กัลยานมิตร โดยลักษณะการทำหน้าที่เริ่มต้นจากบุคคลเพียงคนเดียว ออกไปทำหน้าที่กัลยานมิตรให้กับคนหนึ่งคน จนกระทั่งเป็นหลายๆ คน การทำหน้าที่กัลยานมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคลนี้ นับเป็นลักษณะการทำหน้าที่กัลยานมิตรที่มีประสิทธิผลและง่ายแก่การนำไปปฏิบัติของทุกคน ซึ่งเราควรต้องมาศึกษาถึงหลักการและรายละเอียดของวิธีการ โดยสามารถกำหนดเป็นขั้นตอน แนวทางในการฝึกฝนและนำไปปฏิบัติ เพื่อจะเป็นประโยชน์แก่การออกไปทำหน้าที่กัลยานมิตร แก่ชาวโลกต่อไป
2. การทำหน้าที่กัลยานมิตรให้มีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จนั้น สืบอุปกรณ์ในการทำหน้าที่กัลยานมิตรนับว่ามีบทบาทสำคัญ ที่จะสามารถเข้ามาส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น เช่น สื่อสารมวลชน แนะนำให้บุคคลเข้าใจธรรมะได้เร็วขึ้น ช่วยประหยัดเวลาในการทำหน้าที่ ซึ่งการจะใช้สื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์อย่างยั่งได้นั้น จะเป็นต้องศึกษาให้รู้จักและฝึกฝนในการใช้สื่อที่ถูกต้อง ตามลักษณะและประเภทของสื่อนั้นๆ
3. การทำหน้าที่กัลยานมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล โดยการแบ่งปันประสบการณ์ เป็นอีกวิธีการหนึ่งของการทำหน้าที่กัลยานมิตรที่มีประสิทธิผล และทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี โดยวิธีการจะมีการเปิดใจและการสนทนากัน ซึ่งมีรายละเอียดที่ควรต้องศึกษา เพื่อจะเป็นประโยชน์แก่การออกไปทำหน้าที่กัลยานมิตรแก่ชาวโลกต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นกรณีตัวอย่าง ที่แสดงให้เห็นความเพียรพยายาม ในการแนะนำด้วยจิตเมตตา อดทน ในทุกสภาวะ ด้วยความปราณາดี หวังให้เขามีความสุขที่แท้จริง และมีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้มีการเตรียมตัวที่ดี เหมาะสมกับบุคคลที่เราจะไปพบ
3. เพื่อให้สามารถทำหน้าที่เป็นกัลยานมิตรให้กับทุกคนได้ สามารถสร้างคนดีให้เกิดขึ้น โดยเริ่มต้นจากตัวเราต้องเป็นต้นแบบที่ดี

บทที่ 5

การทำหน้าที่กัลยานมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล

การทำหน้าที่กัลยานมิตรนั้น สามารถกระทำได้ทั้งในลักษณะบุคคลต่อบุคคล เช่น เพื่อนเป็นกัลยานมิตรให้เพื่อน หรือคุณสมพงษ์เป็นกัลยานมิตรให้กับคุณรดา เป็นต้น และอีกลักษณะหนึ่ง คือการทำหน้าที่กัลยานมิตรของบุคคลเพียงคนเดียว ให้กับกลุ่มคน เช่น คุณครูเป็นกัลยานมิตรให้กับนักเรียนทั้งชั้นเรียน เป็นต้น สำหรับในเนื้อหาของบทนี้ จะว่าด้วยการทำหน้าที่กัลยานมิตรระหว่างบุคคล ต่อบุคคล แต่อย่างไรก็ตาม การจะทำหน้าที่กัลยานมิตรในลักษณะใดนั้น จะต้องมีจิตใจเต็มเปี่ยมด้วยหัวใจ กัลยานมิตร ที่มุ่งเพียรพยายามแนะนำด้วยจิตเมตตา อดทนในทุกสภาวะ แม้บุคคลที่เราประนันดีจะเป็นชนชั้นใดก็ตาม ก็สามารถทำหน้าที่โดยไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนประนันอย่างเดียวให้เขามีความสุขที่แท้จริง ดำรงชีวิตอย่างถูกต้องไม่เดือดร้อนตนเอง ชีวิตจะได้ไม่วิบติหรือไม่ถูกอบรมเชิงลบ

5.1 กรณีศึกษา “การได้พบกัลยานมิตร ทำให้ชีวิตพบจุดเปลี่ยน”

เรื่องราวต่อไปนี้¹ เขียนโดย ธัน ธนวรรณ เป็นกรณีตัวอย่างของแพทย์หญิงท่านหนึ่ง ที่พบกับจุดเปลี่ยนแปลงชีวิตจากการทำหน้าที่ของน้าที่ ซักชวนให้เข้ามาสู่เลันทางธรรม โดยก่อนหน้านี้ได้ใช้ชีวิตที่เหมือนกับชาวโลกทั่วไป ที่มีหลายลีบหลายอย่างที่พร้อมสำหรับการจะอ้ออำนวยให้ เพื่อมีความสุขไม่น้อยหนักกว่าใครในสังคม แต่กลับพบว่าความสุขที่แห่งด้วยความทุกข์นั้น หาได้เติมเต็มให้กับชีวิตได้ จนกระทั่งได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติธรรม และได้พบสิ่งที่ขาดหายไปของชีวิต และในที่สุดก็ได้ทำหน้าที่เป็นกัลยานมิตรให้กับ บุคคลอื่นได้อย่างน่าภาคภูมิใจ แต่ในที่นี้ เนื่องจากเป็นกรณีศึกษาเพื่อเป็นตัวอย่าง ประกอบการศึกษา แม้บุคคลในเรื่องจะยังมีชีวิตอยู่ และเรื่องราวนี้ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ทางวารสาร ออกสู่สาธารณะแล้วก็ตาม จึงขอสงวนนามบุคคลในเรื่องไว้ และจะขอใช้นามสมมติแทน

คุณหนนผู้มีพร้อมในทางโลก

พญ. ประภาพันธ์ ท่านเป็นแพทย์หญิง มีஜานะ มีอาชีพที่มีเกียรติที่สังคมยกย่อง มีอนาคตที่สดใสมาตลอด ตั้งแต่ยังเป็นนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มีผลการเรียนดีจนกระทั่งสามารถสอบเข้าคณภาพแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้ พอกล่าวเรื่องการศึกษาแล้วก็ได้ศึกษาต่อแพทย์เฉพาะทาง

¹ นำมาจากการสารอุปนิสัยในบุญ ฉบับเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2547 เขียนโดย ธัน ธนวรรณ

ด้านสูตินรีเวช ท่านมีครอบครัวที่แสนอบอุ่น มีพี่น้องที่ไม่ทะเลกัน พ่อแม่มีความเข้าใจกัน ท่านมีทุกอย่างเพียบพร้อม และยังมีเพื่อนมากมาย คุณหมอกล่าวถึงการใช้ชีวิตช่วงหนึ่งว่า

“..แต่ในความรู้สึกพร้อม ไม่ต้องดีบูรณ์อะไรมาก ทำให้หมออเองใช้คุณค่าของชีวิตพูมเพื่อยามากไป คือเที่ยวทุกคืน ดื่มพอ มีน้ำ แต่อាមัยเข้าไป กินบรรยายการ พังพากเพื่อนที่ดีมเหลาคุยกัน ตอนนั้นรู้สึกสนุก บ้าๆ บอๆ สะใจ หัวเราะกันได้ทั้งคืน บ่อยครั้งดีมถึงเช้าค่ำอยแยกย้ายกันกลับ มันแปลกเหมือนกัน ที่หมออเองเป็นผู้หญิงคนเดียวในเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่ แต่หมออไม่รู้สึกกลัวอะไรกลับ รู้สึกว่าการทำแบบนี้เก่งมาก รู้สึกภูมิใจ เป็นการเข้าลังคอมของกลุ่มพี่น้องหมอด้วยกัน...”

ก่อนหน้านั้น คุณหมอเป็นคนห่างไกลศาสนา มองไม่เห็นความจำเป็นว่าจะเข้ามาช่วยให้ชีวิตสมบูรณ์ขึ้นได้อย่างไร เพราะที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ก็ต้องอยู่แล้ว ทำบุญวันเกิดปีละครั้งตามประเพณีก็น่าจะเพียงพอ จนกระทั่งสำเร็จการศึกษา คุณหมอได้มาระยนต่อแพทย์เฉพาะทางด้านสูตินรีเวช ยิ่งทำให้ท่านเชื่อมั่นเพิ่มขึ้นไปอีก

พบกับ yanmitr...ชีวิตพบบุคคลเปลี่ยน

แต่ในที่สุด วันคืนแห่งความเลวร้ายก็มาถึง คุณหมอล้มป่วยลงอย่างกะทันหัน ด้วยโรคหนองรองกระดูกแตก โดยไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง ซึ่งเจ็บปวดทรมานมากถึงขั้นเดินไม่ได้ คุณหมอต้องเข้ารับการผ่าตัดและนอนพักฟื้นอย่างยาวนาน ฉีดยาเข้าช่องไข้ลันหลังเพื่อบรรเทาอาการปวด ก็ยังไม่หาย แม้แต่อาจารย์หมอที่ว่าเก่งๆ ที่เชี่ยวชาญมาก ทั่วทั้งโรงพยาบาลร่วมกันวินิจฉัยดูอาการ ก็ยังไม่มีครรภ์จากท่านได้

“ รักษามาทุกวิธีแล้ว จนรู้สึกท้อแท้หมดหวัง เมื่อันหมดหัวงุาย่าง ในชีวิต กินยา ก็แพ้กินไม่ได้ ทรมานอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน น้ำหนักลดจาก 47 กิโลกรัม เหลือ 42 กิโลกรัม ภายใน 2 - 3 วัน จนอาจารย์หมอม่ายุดกับหมอว่า “ให้ทันอย่างนี้อีก 10 ปี ทนอีก 10 ปีนะ แล้วเราจะจะชนไปเอง” ได้ยินประโยคนี้ คุณหมอรับไม่ได้ เลยหันกลับมาตั้งสติหยุดคิดว่า เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตหรือไม่ ผ่าตัดก็ไม่หาย ฉีดยาเข้าช่องไข้ลันหลัง น้ำไข้ลันหลังก็ร้อน กินยา ก็แพ้ อาจารย์หมอทุกคน เพื่อนหมอด้วยกันมารักษาดูแลอาการของคุณหมอด้วย ก็ยังไม่หาย คุณหมอเองก็เป็นหมอด้วย มันช่างไม่ตรงไปตรงมาเสียเลย หมออเก่ง น่าจะรักษาหายก็กลับไม่หาย แล้วทำไมเรื่องแบบนี้ต้องมาเกิดขึ้นกับหมอ ทำไมต้องเป็นหมอ ”

“ ความรู้สึกเชื่อมั่นในวิทยาศาสตร์ตอนนั้นลดลงไปเลย เพราะคุณ

หมออสุมาทุกทาง ใช้เทคโนโลยีที่ว่าทันสมัยทุกอย่างรักษาหมอด กลับสู้ไม่ได้ โชคดีที่ช่วงนั้น คุณน้าของคุณหมอ แนะนำให้เราใช้พุทธศาสตร์เข้าช่วย ในเมื่อคุณหมอลองมาทุกทางแล้ว ไม่มีอะไรได้ขึ้น ก็เลยหันมาศึกษาธรรมะ ลองหัดทำสมาธิปฏิบัติธรรม ทำบุญทุกบุญไม่ขาด โดยเฉพาะทุกวันนี้ คุณหมอได้ฟังคำสอนจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อธัมมชโย จากโรงเรียนอนุบาลผ่านในฝันวิทยา ทุกวัน ทำให้เรารู้ว่า เป็นหงส์ของการป่วยของเรา มั่นคือวิบากกรรมที่เราเคยทำเอาไว้ในอดีตนั่นเอง”

“..ก่อนหน้านี้ มีแต่คนบอกว่า คนเราเกิดมาเพื่อชดใช้กรรม มาชดใช้วิบากที่เคยทำไว้ พังแล้วรู้สึกว่าการเกิดมา้ม้นไม่น่าเกิดมาเลยนะ **เหมือนเกิดมาเพื่อโคนลงโทษ พังแล้วรู้สึกว่าห่อเที่ยว ทำไมเราไม่มีโอกาสหรือหนทางใดในการแก้ไขเลยหรือ** แต่พอมาฟังคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ที่ท่านสอนเรางานทางที่วิදารมทุกวัน เน้นย้ำว่า **เราเกิดมาเพื่อทำประนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญสร้างบารมี พอร์เป้าหมายอย่างนี้ รู้สึกชุ่มชื้นใจ เกิดมาเหมือนชีวิตมีโอกาสแก้ไขปรับปรุงในสิ่งที่เรายังบกพร่องได้..”**

เมื่อแพทย์หญิงท่านนี้ทราบว่า มั่นคือวิบากกรรม จะช่วยให้อีกขึ้นบ้าง หากไม่รู้ถึงวิธีการแก้ทำให้ท่านประทับใจในคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อเพิ่มมากขึ้น เพราะท่านสอนถึงวิธีแก้ไขวิบากกรรมจากหนักจะเป็นเบา จากเบาก็จะหาย ถ้ายังก็ไปดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ **ท่านได้พิสูจน์จุดนี้อย่างเด่นชัดด้วยตัวเอง** เพราะอาการของคุณหมอดหนทางจะเยียวยาแล้ว แม้กินยาอย่างไม่ได้ เพราะแพ้ยา จึงรักษาด้วยการทำบุญ การรักษาศีล ทำสามาธิ และอธิษฐานจิต ในที่สุดท่านพบว่าอาการป่วยดีขึ้นตามลำดับ จนกระทั้งสามารถมาทำงานเป็นคุณหมอด้วยดังเดิม

พงกัลยานมิตร ได้โอกาสศึกษาความรู้ของชีวิต

ทุกวันนี้คุณหมอเชื่อมั่นถึงการมีจริงของพระลัมมาลัมพุทธเจ้า เชื่อว่าพระลัมมาลัมพุทธเจ้าประลูติแล้วสามารถเดินได้ 7 ก้าวจริงๆ จากการได้ศึกษาพุทธประวัติการสร้างบารมี ของพระพุทธองค์ในแต่ละชาติ ว่าก่าวพระองค์จะวิเศษขนาดนี้ เพราะพระองค์ทรงสร้างบารมีมาอย่างยาวนานๆ มากถึง 20 ล้านปี กับแสนมหาภัย จนกระทั่งในชาติสุดท้าย **ได้ลักษณะของกายภาพหนบุรุษครบถ้วน 32 ประการ จึงมีสภาพร่างกายพิเศษ ทำในสิ่งที่เห็นอุบัติสามัญทั่วไปจะทำได้ ส่วนเต็กปัจจุบันที่คลอดออกมายังไม่เคยพบลักษณะพิเศษที่ได้กายภาพหนบุรุษเลย จึงทำไม่ได้ และมากไปกว่านั้น พระองค์สามารถระลึกชาติสัมภาระลักษณะที่ได้รับ** เอกามากๆ **ทั้งๆ ที่ล้มย 2,500 กว่าปีที่ผ่านมา ยังไม่มีเทคโนโลยีเทคโนโลยี บอกให้เห็นภาพได้สังขานดันนั้น**

แต่พระองค์สามารถเห็นสิ่งเหล่านี้ได้จากการทำสมาร์ทบันทึกเป็นหลักฐานไว้ในพระไตรปิฎกหมายความกว่า 2,500 ปีแล้ว

“..พอมากถึงทุกวันนี้ เมื่อมองย้อนไป คุณหมอก็รู้สึกตกลงตัวเองไม่หาย ว่าทำไม่เหมือนเดิมคิดผิดๆ ด้วยมานะที่ภูมิใจอยู่ได้ตั้งนาน ไม่ยอมเปิดโอกาสให้กับตัวเอง ได้ลองศึกษา ก่อน พอมาก็ศึกษาจริงๆ จึงได้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อให้วิชาอื่นทางโลกที่ว่าเจ่งๆ ไม่รู้ก็ยังไม่เป็นไร แต่หากพุทธศาสตร์ไม่เรียนรู้แล้ว ไม่สามารถอาสาตัวอดอย่างปลดภัยในรัฐสังหารได้ เพราะวิชานี้สอนให้เราเลือกและเลี่ยงได้ สอนให้เรารู้ว่า ตอนเรามีชีวิตอยู่ข้างหน้าเราต้องดำเนินไปอย่างไร ถึงจะมีชีวิตที่ดีขึ้น หลังความตายแล้วเราเลือกได้ว่าจะไปไหน จากการกระทำในปัจจุบัน และยังสอนวิธีการลีชีวิตตัวเองได้ชัดชัด ว่าเราต้องการให้ชีวิตในชาติหน้าเป็นอย่างไร และมีวิธีการแก้ไขอดีตที่ผิดพลาดที่หลงไปทำมาแล้วได้อย่างไร ตลอดจนวิธีการกำจัดกิเลสอาสวะให้หมดลื้นไป ไม่ต้องเกิดอีกจะต้องทำอย่างไร ซึ่งสิ่งนี้เราเรียนรู้ได้จากการดูรายการธรรมะผ่านดาวธรรม ค่อยๆ ศึกษาสิ่งเหล่านี้ไปแล้วเราก็จะเข้าใจชีวิตเพิ่มมากขึ้น และมีชีวิตที่ดีขึ้นอย่างแตกต่างอย่างที่ตัวหมออเองได้ประสบมา..”

“ ..หมอบ่าว่าจำเป็นนะ ในเมื่อเราไม่ได้มีชีวิตอยู่แค่ชาตินี้ชาติเดียว แต่เรายังต้องเกิดอีกนับชาติไม่ถ้วน หากเรายังไม่หมดกิเลส และในเมื่อเรายังต้องเกิดอีกหลายชาติ ทำไมเราไม่เลือกที่จะเตรียมความพร้อมไว้ชาติหน้า เพื่อจะได้ไม่ต้องลำบาก ไม่ต้องรับทดสอบเหมือนชาตินี้อีก ถ้าชาติหน้าเกิดมาตัวจะได้ไม่ต้องกังวลใจ ลุยสร้างความดี สร้างบุญ สร้างบารมีอย่างเดียว และเมื่อบารมีเราเต็มเปี่ยมเมื่อไร เราก็ไม่ต้องเกิดอีกแล้ว ไม่ต้องมาทุกข์กันอีก.. ”

หลังจากนั้น คุณหมอก็ได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับครอบครัว โดยการติดดาวเทียมในโครงการศึกษาธรรมทางไกลผ่านดาวเทียม หรือที่เรียกว่าย่อๆ ว่า “ดาวธรรม” ที่บ้าน เพื่อคุณพ่อคุณแม่ และคนในบ้าน ของท่านได้ดูทุกวัน ทำให้เลิกขายบุหรี่ได้ ทั้งๆ ที่เป็นเจ้าใหญ่เจ้าหนึ่งในอำเภอ เพราะได้เรียนรู้ว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งไม่ดี มองมาเยาวชน เหมือนเผาเงินไปเล่นๆ และด้วยกรรมที่ขยาดของพวงนี้ ตายแล้วต้องไปใช้กรรมใน มนารกขุมต่างๆ แรมเกิดชาติหน้า ด้วยกรรมที่ลงเลริมให้คุณติดบุหรี่ ก็จะเจอแต่สภាព่วดล้อมที่มีพื้นท้องที่เป็นขี้ยา ครอบครัวไม่มีความสุข ลูกหลานผลลัพธ์พิ่มในทางลบยามๆ

ปัจจุบัน คุณพ่อคุณแม่ พื้นท้องที่บ้านต่างเข้าใจวัด สนใจปฏิบัติธรรมมากขึ้น จากเมื่อก่อนไม่เข้าใจ และไม่สนใจธรรมะเท่าที่ควร พอติดดาวธรรม เหมือนมีพระเดชพระคุณหลวงพ่อไปสอนสิ่งที่บ้านทุกวัน

ธรรมาธิค้อยๆ ซึ่งชับขัดเกลาจิตใจ และเป็นที่พึงทางใจให้กับตัวเองได้

แพทย์หญิงท่านนี้ได้คุณน้า เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งแม้เพียงแต่แนะนำให้ลองศึกษาระมະ แต่สิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญก็คือการแนะนำในจังหวะที่เหมาะสมอันเป็นขณะที่แพทย์หญิงท่านกำลังต้องการคำแนะนำเพื่อเป็นทางออกสำหรับการแก้ปัญหาชีวิต ขณะที่กำลังมีโรคภัยที่มีอันตรายต่อชีวิต

5.2 ขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

จากการณ์ศึกษาที่ยกตัวอย่างมาข้างต้น ทำให้ได้เรียนรู้ว่า การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น เริ่มต้นจากความประณานดี ต่อบุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อเขา แม้ว่าเราจะมีความรู้หรือมีการศึกษาไม่มากเท่ากับบุคคลที่เราจะไปพบ ก็ขอให้ได้มีการเตรียมตัวที่ดี ดังนี้

ก. ควรศึกษาเนื้อหาธรรณะที่เหมาะสมกับบุคคลที่เราจะไปพบ และเราจะต้องให้เข้าใจในเรื่อง ราวนั้นเป็นอย่างดี

ข. การตั้งเป้าหมายการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ค. ควรนึกถึงบุคคลที่เรารักประณานดี

ง. ควรเตรียมอุปกรณ์ สื่อสิ่งพิมพ์ และสื่อโสต

จ. ควรนัดหมายบุคคลที่เราจะไปพบ

ฉ. ควรพบปะพูดคุยสัมทนนา สิ่งที่เราประณานดีต่อบุคคลที่เราไปพบ

ช. ควรเชิญชวนให้เหมาะสมลงกับวันเวลา

ช. ควรมอบของฝากที่มีประโยชน์ ให้พอดี เช่น หนังสือหรือเทป อย่างใด อย่างหนึ่ง

ฌ. ควรลากลับด้วยความประทับใจ

ญ. ควรติดตามว่าบุคคลที่เรารักประณานดีว่าสุขสบายดีหรือไม่

ฎ. ควรให้ธรรมะและกำลังใจแก่บุคคลที่เราไปพบ

5.3 การใช้สื่ออุปกรณ์ประกอบการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

สื่ออุปกรณ์ เป็นสื่อที่ช่วยเราในการศึกษาค้นหาธรรณะ และเป็นเครื่องมืออุปกรณ์ของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรสำหรับแนะนำและมอบให้กับบุคคลที่เราประณานดี เพื่อศึกษาระมະให้เข้าใจได้รวดเร็วขึ้น และใช้เวลาอันสั้น ถ้ารู้จักการใช้สื่อที่ถูกต้อง จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง

ดังเช่น กัญานมิตรท่านหนึ่งในจังหวัดจันทบุรี¹ ท่านใช้เวลาว่างจากการประจำที่ทำอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลประจำจังหวัด เพื่อออกไปทำหน้าที่กัญานมิตร เพราะเมื่อเริ่มเข้าวัดได้พบความสุข จึงอยากให้ทุกคนได้มีโอกาสมาสู่เลันทางนี้เหมือนตนเอง จึงไม่เคยเบื่อหน่ายในการทำหน้าที่ แม้เพียงวันเดียวท่านได้ทำหน้าที่กัญานมิตร ด้วยการแนะนำให้แต่ละคนได้รู้จักสืบ เพื่อรับชมรายการธรรมะผ่านดาวเทียม หรือดาวธรรม และปรากฏว่า มีผลการเปลี่ยนแปลงของผู้ได้รับประโยชน์จากดาวธรรม มาเล่าให้ເຮືອໜີ້ນໃຈເສັມອາ ເຊັ່ນ ບ້ານຂອງສຕຣີທ່ານໜຶ່ງ ທີ່ເປັນເຈົ້າຂອງຮ້ານຂາຍທອງ ເຮົ່າໄມ່ສະບາຍໄລເປັນຫວ່າງລູກາ ທີ່ຂົນນີ້ກຳລັງເຮືອນຍູ່ໃນຮະດັບมหาวิทยาลัย ດ້ວຍຄວາມເປັນເດັກສັນຍໍໃໝ່ ເວລາແມ່ສອນແມ່ເຕືອນອະໄຮກີໄມ່ຍ່ອມພິຈະມີຂົ້ອງ້າງເຫດຸພລທີ່ເປັນຂອງຕົນເອງມາເຖິງເສົມອ ສຕຣີນີ້ໄດ້ປົກກາເຮືອນີ້ ຜູ້ທ່ານ໏ທີ່ກັບມີມີຕະຫຼາດແທ່ງຈັງหวັດຈັນທຸຽບທ່ານນີ້ຈຶ່ງແນະນຳຈານດາວອຽມໃຫ້ປິດຕັ້ງທີ່ບ້ານ ພວ້ມທັງອີນຍາວ່າມີປະໂຍືນຕ່ອງທຸກຄົນ ໂດຍເພາະການດຳເນີນชີວິຕປະຈຳວັນ ແມ່ຍອກັບວ່າເຮົາໄດ້ມີຮ່າຍການທີ່ວິດີ້າ ເພີ່ມື້ນີ້ອີກ່ອງໜຶ່ງ ຈະເປີດດູເມື່ອໄຮກີໄດ້ຮ່າຍການໃນທີ່ວິດາວອຽມນີ້ຈະມີໜັກຫລາຍ ລ້ວນເປັນເຮືອງໄກລ້ວຕ້ວ ທາກໄດ້ເປີດດູເດື່ອຍ່າເກົ່າຈະສັນໄລເອງ ແລ້ວຈະພົກກັບຄໍາຄາມ ຄຳຕອບທີ່ຕ້ອງການ ມີເຫດຸພລເໝາະສົມກັບວ່າຍຂອງເຂາ ສຕຣີເຈົ້າຂອງຮ້ານທອງລົງຕັດສິນໃຈຕິດຕັ້ງຈານດາວອຽມ ພັນຈາກນີ້ປະມານໜຶ່ງເຕືອນ ເຈົ້າຂອງຮ້ານທ່ານນີ້ເລົ່າໃຫ້ຜູ້ທ່ານ໏ທີ່ກັບມີມີຕະຫຼາດແທ່ງຈັງหวັດຈັນທຸຽບຝຶກວ່າ

“ลูกๆ ของเขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เดี๋ยวนี้แม่บอกอะไรมารับฟังไม่ได้ยังเหมือนแต่ก่อน”

ทั้งนี้เจ้าของร้านทอง เล่าด้วยความสบายนิ่ง แลกกล่าวขอบคุณผู้ทำหน้าที่กัญชาณมิตรแห่งจังหวัดจันทบุรี ที่ทำให้ตนและลูกๆ รักและเข้าใจเชิงกันและกันมากขึ้น

สื่ออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ช่วยในการทำหน้าที่กลยุทธ์

1. **ເຖິງ** ເປັນອຸປະກຣນົມ່າຍ້າທີ່ຫ້ວຍໃຫ້ການເຮືອນຮູ້ ແລະການທຳໜ້າທີ່ກໍລາຍານມືຕົກ ມີປະລິທິພາພເພີ່ມຂຶ້ນເຊັ່ນເຖິງເກີ່ມກັບການທຳໜ້າທີ່ກໍລາຍານມືຕົກ ເທິຣຽມະຕ່າງໆ ເທັນນຳນັ່ງສາມາດ ເທັມໂນໂລຢີຕ ໄລໆ
 2. **ໜັ້ງສືວ** ເປັນອຸປະກຣນົມ່າຍ້າທີ່ໃຫ້ຄວາມຮູ້ໄດ້ລົກໜຶ່ງກວ່າເຖິງ ໜັ້ງສືວມີໜາຍປະເກທ ໄດ້ແກ່ ໜັ້ງສືວລຳກັບການເຮືອນຮູ້ ເຊັ່ນ ໜັ້ງສືວເກີ່ມກັບການພັດນາຕານເອງ ໜັ້ງສືວອຮຽມະຕ່າງໆ ໄລໆ
 3. **VDO , VCD** ເປັນລືອທີ່ມີກາພ ໃຫ້ຄວາມຮູ້ລົກທີ່ດີກວ່າ ເຂົ້າໃຈໄດ້ຈ່າຍກວ່າໃນການລືອສາຮ ແມ່ນລຳກັບຜົນກັນເປັນກລຸ່ມເປັນຄອນະ

การใช้สื่อในการทำหน้าที่ก่อความมั่นใจความสำเร็จมาก แม้เราจะไม่ได้เป็นผู้นำไป แต่อาจจะทำให้ผู้คนพบร้อยเอัญและเกิดความสนใจขึ้นมาได้ ดังเช่น กรณีของผู้ครรภาราท่านหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา

¹ เรียบเรียงจากเรื่อง “ดาวธรรม สื่อแห่งความสุข” โดย ปราณี ชัยผดุง วารสารอยุ่ในบุญ เดือนพฤษภาคม 2547

ขณะที่วันหนึ่งเดอกลับไปเยี่ยมคุณพ่อที่หมู่บ้าน ซึ่งขณะนั้นเหลือบไปเห็นกระดาษห่อปลาทู ที่ເຮືອກາລັງນໍາปลาไปทอด มีภาพองค์พระและข้อความบนกระดาษ พอมีคนมาช่วยอ่านให้รู้ว่า จะมีการสร้างพระเจดีย์ใหญ่ และเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วม โดยการสร้างองค์พระประจำตัว ຈາກີກ້ອງຂອງຜູ້ສ້າງໄວ້ໃຫ້ສູນອົງຄ່າປະເທດ ເພື່ອນໍາໄປປະຕິບັດສູນບົນເຈດີຍ ทำใหໜຸ້ມີເປັນພົວດຽນທີ່ໄມ້ໄວ້ຈຶ່ງຄາມວ່າ ວັດພະນະຮຽມກາຍເຂົາມືສ້າງພຣະອູ່ທີ່ໄຫ້ ຂອໃຫ້ພາພ່ອໄປດູ ພ່ອອຍກສ້າງອົງຄ່າປະເທດ ແຕ່ແນ້ມພ່ອລູກທັ້ງຄູ່ ຈະໄມ້ເຄຍໄປວັດທີ່ຕົນອຍກຈະໄປສ້າງອົງຄ່າປະເທດ ແຕ່ດ້ວຍແຮງຄວັທຫາ ລັງພລິໃຫ້ພ່ອໄມ້ລະຄວາມພຍາຍາມຕາມລູກສາວໄປບ້ານໃນເມືອງໂຄຮາດດ້ວຍ ລູກສາວຈຶ່ງຕ້ອງແລ້ວທານທາງພາພ່ອໄປວັດພະນະຮຽມກາຍໃຫ້ຈຳໄດ້ ໃນທີ່ສຸດຄວາມປຣາຄາກີ່ເປັນຈິງ ສອງພ່ອລູກມາຖຶງວັດແລະສ້າງອົງຄ່າປະເທດຈຳຕົວໃນວັນນັ້ນຖື່ງ 2 ອົງຄ່າ ດ້ວຍຄວາມຕື່ນຕົ້ນໃຈ ແລະຕ່ອມາລູກສາວກີ່ໄດ້ອອກທໍາໜ້າທີ່ກໍລາຍານມິຕຣ ດ້ວຍກາຍອົກໄປໝາງຄູ່ມີຕົວຢ່າງດີ ເປັນເວັບໄວ້ກັບກາພນຮກສວຣົກ ຂ່າຍໃຫ້ເຮືອທໍາໜ້າທີ່ກໍລາຍານມິຕຣຈ່າຍຂຶ້ນ ແນ້ມເຮືອຈະໄມ້ຮູ້ໜັງສື່ອ ເຮືອຈະພກວິຊີ່ໄປດ້ວຍ ແນ້ຈະອ່ານໜັງສື່ອໄມ້ອອກ ກີ່ຈະຈໍາວ່າແນ້ນສື່ອຈະໄວ້ຈະເປັນເວັບໄວ້ກັບກາພນຮກສວຣົກ (ເວັບໄວ້ກັບຍົມໂລກ) ແລະວິຊີ່ແນ້ນສື່ອຈໍາ (ເວັບໄວ້ກັບມໍາຫານຮກຊູມ 5) ແລ້ວກິ່ວຊີ່ແນ້ນເຫວາດ (ເວັບໄວ້ກັບສວຣົກ) ຕິດກະເປົາໄປດ້ວຍ ທຳໃຫ້ທໍາໜ້າທີ່ໄດ້ສະດວກຂຶ້ນ

5.4 ການທໍາໜ້າທີ່ກໍລາຍານມິຕຣແບບບຸຄຄລຕ່ອບຸຄຄລ ແບ່ງປັນປະສົບກາຮົນ

ການທໍາໜ້າທີ່ກໍລາຍານມິຕຣແບບບຸຄຄລຕ່ອບຸຄຄລ ແບ່ງປັນປະສົບກາຮົນ ເປັນວິທີກາຮົນທີ່ອັນດີ ລັກຊະນະກາຮົນ

ການທໍາໜ້າທີ່ກໍລາຍານມິຕຣແບບບຸຄຄລຕ່ອບຸຄຄລ ແບ່ງປັນປະສົບກາຮົນ ເປັນວິທີກາຮົນທີ່ອັນດີ ມີກຳນົດເປັນເວັບໄວ້ກັບກາພນຮກສວຣົກ ແລະກິ່ວຊີ່ແນ້ນສື່ອຈະໄວ້ຈະເປັນເວັບໄວ້ກັບຍົມໂລກ ແລະວິຊີ່ແນ້ນສື່ອຈໍາ (ເວັບໄວ້ກັບມໍາຫານຮກຊູມ 5) ແລ້ວກິ່ວຊີ່ແນ້ນເຫວາດ (ເວັບໄວ້ກັບສວຣົກ) ຕິດກະເປົາໄປດ້ວຍ ທຳໃຫ້ທໍາໜ້າທີ່ໄດ້ສະດວກຂຶ້ນ

1. ການພູດເປີດໃຈ ປຶ້ງ ການພູດທັກຮຽມຈ່າຍໆ ລັ້ນໆ ສັກ 10 ນາທີ ພູດເຂື່ອມໂຍງກັບສາຫຼຸນໃໝ່ໆ ໃຫ້ທັນນາເຂົ້າໃຈເວັບໄວ້ບຸນຸ່ງ ເວັບໄວ້ນັ່ງສາມາຟີ ການເປີດໃຈມີ 2 ປະເທດ ປຶ້ງ

2. ການພູດເປີດໃຈຕົວຕ່ອຕ້າ ປຶ້ງ ການທີ່ເຮົາຕິດຕ່ອເພື່ອກໍານົດຈັກ ເມື່ອເຂົາສັນໃຈ ເຮົາກີຈະໄປຄຸຍກັບເຂົາທີ່ບ້ານ

ເວັບໄວ້ທີ່ນຳມາສັນທາ ເຊັ່ນ

1. ທຳໄມ້ຈຶ່ງເປັນຄົນເກົ່າກັບຄົນເຂົ່ງ

2. ບຸນຸ່ງແລະການທຳບຸນຸ່ງ

3. ລັ້ງສົມບຸນຸ່ງໄດ້ດ້ວຍ ການທໍາທານ ຮັກຫາສີລ ່ຣິຢູ່ກວາງນາ

4. ການທຳສາມາຟີ ເຊັ່ນ ເສີ່ງຊາວຄົນມານັ້ນສາມາຟີ ໃຊ້ສັກນີ້ທີ່ຮັບຄົນມານັ້ນສາມາຟີຈະເປັນປະໂຍ່ງ ອຍ່າຍ່າຍ

บุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กällyämnistri เช่น

- 1. กลุ่มญาติ** เช่น พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง อา ลูกพี่ลูกน้อง ญาติห่างๆ ฯลฯ
- 2. กลุ่มเพื่อน** เช่น เพื่อนที่ทำงาน เพื่อนที่สมรส เพื่อนบ้าน เพื่อนที่ไปอบรมด้วยกัน เพื่อนที่เรียนมาด้วยกัน เพื่อนอาชีพเดียวกัน ฯลฯ
- 3. กลุ่มลูกค้าของเรา**

- 4. กลุ่มพ่อค้าแม่ค้า** เช่น ร้านชำวัยเตี้ยๆ ร้านขายของชำ ร้านขายเลือฟ้า ร้านรองเท้า ร้านมือถือ ร้านขายทอง ร้านขายหนังสือ ร้านเครื่องใช้ไฟฟ้า ร้านเครื่องเขียน ร้านคอมพิวเตอร์ ร้านขายยา ฯลฯ
- 5. กลุ่มผู้ให้บริการต่างๆ** เช่น แพทย์ วิศวกร หมอฟัน ช่างทำปม เจ้าของโรงแรม ช่างไฟฟ้า ช่างซ่อมรถ ร้านแต่งรถ ร้านถ่ายเอกสาร ฯลฯ
- 6. กลุ่มผู้นำชุมชน** เช่น ครูใหญ่ ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ปลัด อบต. ปลัดอำเภอ นายอำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัด อาสาสมัครต่างๆ สมาชิกสภากเทศบาล นักการเมือง ฯลฯ

จากคุณสมบัติของการเป็นกällyämnistri คือ ผู้ที่มีจิตใจปราณายอย่างจริงใจต่อบุคคลในโลก เสมือนตะวันให้แสงแก่โลก ดังนั้นกällyämnistriจึงเป็นผู้ให้แสงสว่างแก่ชาวโลก เป็นผู้นำพาชาวโลกให้พึ่งกับสันติสุขที่แท้จริง ในการที่เราจะทำหน้าที่กällyämnistriเพื่อสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกอย่างแท้จริงนั้น เราจะต้องสร้างคนดีให้เกิดขึ้นจำนวนมากในสังคม โดยเริ่มต้นจากตัวเราต้องเป็นต้นแบบที่ดี แล้วทำหน้าที่เป็นกällyämnistriให้กับทุกคน

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 5 การทำหน้าที่กällyämnistriระหว่างบุคคล จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 5 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 5
แล้ววิจัยคึกช้ำบทที่ 6 ต่อไป

บทที่ 6

การทำหน้าที่กัญญาณมิตร

ระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม

เนื้อหาบทที่ 6

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่ออุปถัมภ์

- 6.1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบเครือข่าย
- 6.2 กรณีตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบเครือข่าย
- 6.3 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยวิธีการล้มมนา
- 6.4 กรณีศึกษา ตัวอย่างโครงการล้มมนา
- 6.5 การจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร



แนวคิด



1. เครือข่ายมีความหมายที่มีความเป็นระเบียบขั้นตอน ซึ่งมีแนวปฏิรูปถึงการจัดระบบกลุ่มบุคคลที่เป็นสมาชิกเพื่อความสะดวก ในอันที่จะสามารถดำเนินกิจกรรมได้ร่วมกัน และมีจุดมุ่งหมาย ที่สมาชิกแต่ละคนของเครือข่ายเห็นพ้องต้องกัน
2. การสัมมนาเป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรม ที่มีบรรยายศาสตร์ที่ยืดหยุ่นได้ การสัมมนาเป็นกระบวนการสร้างกällayān มิตรแบบกลุ่ม ที่เราสามารถรวมผู้สนใจที่มีความรู้มาแสดงความคิดเห็น สร้างสรรค์แนวทางใหม่ๆ ซึ่งสามารถนำแนวคิดนั้นๆไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้
3. กิจกรรมมีความสำคัญในการรวมคน เป็นการรวมใจกันระหว่างบุคคลกับกลุ่ม นอกจากจะเป็นการเรียนรู้ในทางปฏิบัติอย่างหนึ่งแล้ว ยังเป็นการสร้างกำลังใจซึ่งกันและกันด้วย กิจกรรมนั้นต้องมุ่งสู่จุดมุ่งหมายเดียวกันของกลุ่มคณะ มีเป้าหมายชัดเจนของเครือข่ายนั้น อย่างไรก็ตาม กิจกรรมนั้นมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งควรที่จะเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มคณะด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจความหมายของการสร้างเครือข่ายคนดี ลักษณะของเครือข่าย และจุดมุ่งหมายของการสร้างเครือข่ายคนดี
2. เพื่อศึกษาการทำหน้าที่กällayān มิตรแบบเป็นกลุ่ม หรือเป็นเครือข่าย สามารถนำไปปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้ทราบถึงกิจกรรม ว่ามีผลต่อการทำหน้าที่กällayān มิตรอย่างไรบ้าง

บทที่ 6

การทำหน้าที่กällyänenมิตรระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม

การทำหน้าที่กällyänenมิตรระหว่างบุคคลต่อกลุ่ม หรืออาจจะเป็นกลุ่มเป็นคณะทำหน้าที่กällyänenมิตรต่อกลุ่มต่อคณะ เป็นการทำหน้าที่กällyänenมิตรอีกลักษณะหนึ่งที่จะนำไปสู่การทำกิจกรรมร่วมกันแบบเครือข่าย เช่น มีการรวมกลุ่มรวมคณะหรือองค์กรเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน รวมกันไปนั่งสมาธิ ไปทำกิจกรรมที่เป็นลักษณะกุศล ทั้งกลุ่มและชุมชนหรือสมาคม รวมกันทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยสมาชิกทุกคน มีส่วนร่วมด้วยกัน มีเป้าหมายเดียวกันที่ต้องร่วมกัน และต่อมาอาจจะมีการเชื่อมโยงบุคคลกับบุคคลหรือ เชื่อมโยงบุคคลกับหมู่คณะจนเป็นเครือข่ายเดียวกัน แต่ก็เป็นเครือข่ายที่มีการทำกิจกรรมมาร่วมกัน มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ความเจริญทั้งด้านเศรษฐกิจและจริยธรรมในจิตใจด้วย จนกลายเป็นเครือข่ายคนดีของลังคมและประเทศไทย

6.1 การทำหน้าที่กällyänenมิตรแบบเครือข่าย

การสร้างเครือข่ายคนดี อาจจะเริ่มจากลักษณะของการเชื่อมโยงระหว่างบุคคลต่อบุคคล จนนำไปสู่การเชื่อมโยงระหว่างบุคคลกับกลุ่ม แม้กระทั่งการเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มกับกลุ่ม หรือเครือข่ายกับเครือข่าย เช่น เครือข่ายยอดภัยในเครือข่ายใหญ่ หรือเครือข่ายใหญ่ต่อเครือข่ายใหญ่ ลักษณะการเชื่อมโยงนั้น ไม่ใช่เพียงการมาร่วมตัวกัน พบประสังสรรค์กัน หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่การมีเป้าหมายร่วมกัน ทำกิจกรรมด้วยกัน ซึ่งอาจจะเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง เพื่อเป็นการเชื่อมโยงที่มีความร่วมกัน ด้วยความสนใจร่วมกัน มีการพับประสังสรรค์กันอย่างแน่นแฟ้น และทำให้เกิดการพัฒนารูปแบบของการร่วมมือกันทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยเป้าหมายและจุดประสงค์อย่างเดียวกันอย่างต่อเนื่อง อีกด้วย

ลักษณะของเครือข่าย ต้องมีการจัดระบบกลุ่มบุคคลที่เป็นสมาชิก เพื่อความสะดวกที่จะสามารถดำเนินกิจกรรมร่วมกัน และมุ่งสู่จุดหมายที่สมาชิกแต่ละคนของเครือข่ายเห็นพ้องต้องกัน ซึ่งลักษณะเครือข่าย ประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1. มีการรับรู้และความเข้าใจที่ต้องร่วมกัน โดยสมาชิกเครือข่ายต้องมีความรู้สึกนึกคิด เข้าใจจุดหมายร่วมกันการทำงานต่อเนื่องของเครือข่าย มีการประสานงาน พร้อมให้ความร่วมมือไปในทิศทางเดียวกัน

2. มีจุดมุ่งหมายที่ต้องร่วมกัน มีวิสัยทัศน์ มองเห็นภาพของจุดมุ่งหมายในอนาคตร่วมกัน ระหว่างสมาชิกในกลุ่มของเครือข่าย โดยมีการรับรู้เข้าใจเหมือนกัน

3. มีความสนใจที่ต้องร่วมกัน เครือข่ายมีสมาชิกที่มีจุดสนใจเหมือนๆ กัน และมาร่วมตัวกัน
4. มีส่วนร่วมของสมาชิกอย่างกว้างขวาง โดยเครือข่ายที่สำคัญนั้น จะต้องมีส่วนร่วมที่ดีของเครือข่าย เป็นการพัฒนาความเข้มแข็งของเครือข่าย
5. ส่งเสริมสนับสนุนที่ต้องร่วมกัน การส่งเสริมสนับสนุน ทำให้เครือข่ายดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมให้เพียงพอซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีผลให้เกิดความพร้อมใจ และสามัคคีกัน
6. พึงพาอาศัยที่ต้องร่วมกัน เมื่อสมาชิกมีการพึงพาอาศัยกันได้ ภารกิจส่งเสริมซึ่งกันและกัน ทำให้เครือข่ายเชื่อมโยงอย่างแน่นแฟ้นกัน
7. ทำกิจกรรมที่ต้องระหว่างกันร่วมกัน การทำกิจกรรมร่วมกันทำให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ช่วยให้มีการเรียนรู้ระหว่างกันมากขึ้น ซึ่งจะสร้างเครือข่ายที่มีคุณภาพและคุณธรรม เช้มแข็งมากขึ้น

6.2 กรณีตัวอย่างการทำหน้าที่กลยุทธ์มิตรแบบเครือข่าย

การเริ่มต้นสร้างเครือข่ายคนดี อาจจะเริ่มจากการดำเนินกิจกรรม เพื่อการแก้ปัญหาสังคมหรือภัยใกล้ตัวของเราก่อน และก็ขยายเครือข่ายต่อไป เช่น โครงการ เทเหล้า – เผาบุหรี่ เป็นต้น

โครงการเทเหล้า-เผาบุหรี่ ถวายเป็นพระราชกุศล

โครงการเทเหล้า-เผาบุหรี่ เป็นโครงการหนึ่งที่มีลักษณะการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม จนสามารถนำไปสู่การขยายเครือข่ายได้ ซึ่งในการดำเนินโครงการนี้ ล้วนใหญ่จะมีการเขียนโครงการอย่างมีขั้นตอน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ก. หลักการและเหตุผลของการดำเนินโครงการเทเหล้า-เผาบุหรี่

แม้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อผลเสียต่อสุขภาพ แต่ทว่าแนวโน้มการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของไทยกลับสูงขึ้น ทั้งในแง่ของจำนวนผู้ดื่ม ซึ่งเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา สถานการณ์ปัจจุบันพบว่ามีคนไทยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้าว 15.3 ล้านคน และคิดเป็นมูลค่าการบริโภค 125,000 ล้านบาทต่อปี

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ก่อให้เกิดผลกระทบ ทั้งในเชิงสุขภาพและสังคมในหลายด้าน ที่เห็นชัดเจนที่สุด ได้แก่ การที่ผู้ดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ขับขี่ยานพาหนะ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ จราจรกว่าร้อยละ 50 ของที่เกิดทั้งหมด และมีผลก่อให้เกิดความรุนแรงต่อครอบครัว และบุคคลอื่นๆ ในลักษณะการก่ออาชญากรรม

อย่างไรก็ตาม ในเทคโนโลยีทางการแพทย์ นับเป็นเทคโนโลยีที่ชาวพุทธจำนวนมาก ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญ

ในการปฏิบัติธรรมและ จากการศึกษาวิจัยพบว่า ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา เมื่อปี 2544 มีผู้ดีมแอลกอฮอล์ถึงร้อยละ 11.8 ตอบว่า ตั้งใจงดดีมสุราในช่วงเข้าพรรษา (จำนวนผู้ดีม 1.8 ล้านคน และมูลค่าการบริโภคลดลง 3,600 ล้านบาท)

ด้วยความตระหนักในความสำคัญ ของผลกระทบจากการดีมเครื่องดีมแอลกอฮอล์ และการเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด ที่มีผลต่อสุขภาพชีวิตของบุคคลในสังคม และตระหนักในความสำคัญของเทศกาลเข้าพรรษา ซึ่งมีวัฒนธรรมจึงจัด “โครงการเทเหล้า-เผานุหริ” เพื่อพยายามเป็นพระราชกุศลแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ข. วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สังคมตระหนักรถึงผลกระทบต่อกுณภาพชีวิต และสังคมจากการดีมเครื่องดีมแอลกอฮอล์และบุหรี่ รวมทั้งค่านิยมการเสพสิ่งเสพติดทุกชนิดรวมถึงการพนัน
- เพื่อเชิญชวนให้ประชาชน ด้วยการดีมเครื่องดีมแอลกอฮอล์และบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด รวมถึงการพนัน ในช่วงวันพระและวันสำคัญ ทางพระพุทธศาสนาและตลอดไป
- เพื่อให้องค์กรต่างๆ มีมาตรการและกิจกรรมสนับสนุน การงดดีมเครื่องดีมแอลกอฮอล์ในวันพระและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และการเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด รวมถึงการพนันในช่วงวันพระ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ของสมาชิกขององค์กรและชุมชนสังคม

ค. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ประชาชนและองค์กรต่างๆ ตระหนักรถึงผลกระทบของการดีมเครื่องดีมแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ และการเล่นการพนัน
- มีองค์กรต่างๆ เข้าร่วมโครงการและขยายผลเรื่องนี้สู่ประชาชนทั่วไป
- มีผู้ดีมเครื่องดีมแอลกอฮอล์ ตั้งใจงดดีมเครื่องดีมที่มีแอลกอฮอล์ งดบุหรี่และการพนันในช่วงวันพระและในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา
- มีผู้ดีมเครื่องดีมแอลกอฮอล์เห็นกิจกรรมนี้แล้ว ตั้งใจเลิกดีมและสูบบุหรี่ หรือสิ่งเสพติดทุกชนิด เลิกเล่นการพนันตลอดชีวิต
- พลังของผู้ที่เลิกดีมเครื่องดีมแอลกอฮอล์ เลิกบุหรี่ และการพนันมากขึ้น จะเป็นพลังในการรณรงค์ต่อไป

ในการดำเนินโครงการตั้งกล่าว เป็นเพียงโครงการตัวอย่าง แต่หากจะเพิ่มเติมรายละเอียดให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ควรจะมีการระบุประเด็นอื่นๆ เพิ่มเติม ดังนี้

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

หากเป็นการนำเสนอโครงการต่อผู้หลักผู้ใหญ่ หรือต่อทางราชการหรือหน่วยงาน เพื่อหวังจะให้เป็นการร่วมมือในลักษณะการทำงานร่วมกัน ก็อาจจะระบุชื่อและตำแหน่งผู้อนุมัติ ให้ดำเนินโครงการได้ช่องในลักษณะนี้ มักเป็นการดำเนินการแบบราชการ เช่น หัวหน้าภาควิชา นำเสนอโครงการต่อผู้อำนวยการสถาบันของตน เป็นต้น

6.3 การทำหน้าที่กällyamมิตรด้วยวิธีการสัมมนา

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

1. การสัมมนาแบบประชุม เป็นหน่วยงานหรือองค์กร เพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาบุคคลและงานในองค์กร ผู้เข้าร่วมสัมมนาจะเป็นกลุ่มผู้รู้หรือผู้ที่ทำงานในหน่วยงาน ส่วนมากผู้ที่เข้าร่วมสัมมนา ควรจะเป็นผู้ที่ทำงานในลักษณะเดียวกัน หรือมีประสบการณ์ใกล้เคียงกันมากกว่าสัมมนา มีพิธีในการประชุม

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

วัตถุประสงค์การสัมมนา¹

การจัดลัมมนาโดยทั่วไป มีวัตถุประสงค์ และมีความมุ่งหมายเพื่อก่อให้เกิดผลที่จะได้รับดังนี้

1. เพื่ออบรม ฝึกฝน ชี้แจง แนะนำ ลั่งสอน ปลูกฝังทัศนคติและให้คำปรึกษา ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ที่เกี่ยวข้อง
2. เพื่อพิจารณา สำรวจ ตรวจสอบปัญหา หรือประเด็นต่างๆ ที่หยิบยกขึ้นมา เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องที่ต้องการรู้
3. เพื่อนำเสนอสาระที่น่ารู้ นำเสนใจที่ทันสมัย และเหมาะสมกับสถานการณ์
4. เพื่อแสวงหาข้อตกลง ด้วยวิธีการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเสรี ซักถาม ถกเถียง ปรึกษาหารือ ภายใต้หัวข้อที่กำหนด
5. เพื่อการตัดสินใจหรือกำหนดนโยบาย หรือแนวทางสำหรับนำไปปฏิบัติ
6. เพื่อให้ได้ข้อสรุปผลของการนำเสนอหัวข้อ หรือการวิจัย

การวางแผนการจัดสัมมนา

ผู้จัดลัมมนาจะต้องวางแผนกำหนดและจัดทำ เพราะจะได้ทราบช่วงเวลาของการดำเนินการของ การสัมมนา โดยมีรายละเอียดบางประการ ดังต่อไปนี้

- ชื่อเรื่องลัมมนา
- ชื่อหน่วยงาน หรือกลุ่มบุคคลผู้ดำเนินการจัดลัมมนา
- วัน เดือน ปี ที่จัดลัมมนา
- กำหนดการ หรือลำดับการดำเนินงาน
- วิทยากร
- สถานที่

การทำกำหนดการลัมมนาอย่างชัดเจน จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมลัมมนา และผู้จัดการลัมมนาได้ วางแผน และเตรียมตัวการลัมมนา ทั้งเรื่องของความคิดที่ต้องการจะได้จากการลัมมนา การเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการเตรียมคำถาม คำตอบ จัดเวลาสำหรับการร่วมลัมมนาและในการจัดลัมมนานั้น ผลที่

¹ นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ เอกการเงินชนา ภาควิชานthropology มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, คู่มือการจัดลัมมนา จาก

ได้ที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมล้ม Mana ได้รับประโยชน์อะไรบ้างนั้น ย่อมเป็นเรื่องที่ผู้จัดล้ม Mana ต้องดึงเป้าหมาย และคาดหวังถึงผลที่จะได้จากการล้ม Mana ด้วย และการล้ม Mana นั้นจะบรรลุเป้าหมาย ควรเลือกวิทยากรที่น่าสนใจ มีความสามารถในการพูด ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ แต่สำหรับผู้มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถ แต่คิดประสบการณ์ไม่ถนัดนัก ก็ให้ใช้วิธีการล้มภาษาญี่ปุ่น เช่น บันทึกเป็นภาพน眷ต์วิดิโอเป็นตอน ๆ นำมาฉายในที่ล้ม Mana เป็นต้น และนอกจากนี้ต้องคำนึงถึงการลร้างบรรยากาศให้ทุกคนอยากมีส่วนในงานล้ม Mana ด้วย

6.4 กรณีศึกษา ตัวอย่างโครงการล้ม Mana

ตัวอย่างที่ 1 โครงการล้ม Mana “เทคนิคการใช้นวัตกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรม”

การจัดโครงการล้ม Mana “เทคนิคการใช้นวัตกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรม” เพื่อครูผู้สอน โดยชุมชนครูแก้ว(ครุรุตนี) เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อต้องการให้ครู อาจารย์ที่เข้ารับการอบรม ได้รับความรู้ในการใช้นวัตกรรมที่หลากหลาย และนำไปเชื่อมโยงกับนักเรียนได้พัฒนาความรู้คุณธรรม และเพื่อให้ผู้เข้ารับการล้ม Mana ได้พัฒนาศักยภาพการประกอบวิชาชีพครู ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติปี 2542 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.2545 ระบุว่า สถานศึกษาจะต้องจัดเนื้อหาสาระ และกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจ และความถนัดของผู้เรียน โดยการฝึกทักษะต่างๆ การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ผ่านจากครูผู้สอน ดังนั้น ทางชุมชนครูแก้ว (ครุรุตนี) จึงจัดให้มีการล้ม Mana “เทคนิคการใช้นวัตกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรม” ขึ้นระหว่างวันที่ 28 - 31 กรกฎาคมที่ผ่านมา โครงการนี้มีครูที่เข้ารับการอบรมครั้งนี้ทั้งหมด 42 คน จาก 14 สถาบันทั่วประเทศ การจัดงานมีขึ้นช่วงบ่าย ณ วัดพระธรรมกาย จ.ปทุมธานี

ลำดับการดำเนินงาน เช่น

- ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมล้ม Mana
- พิธีเปิดงาน

เช่น ผู้ดำเนินงานกล่าวรายงานถึงวัตถุประสงค์ของการจัดงาน

- เปิดการล้ม Mana โดย
- การบรรยายพิเศษ เรื่อง “การพัฒนาคุณธรรมผู้เรียนตามแนวทางปฏิรูปการศึกษา” โดย.....
- การบรรยายประกอบสื่อนวัตกรรม เรื่อง วิชาชีพครูในมุมมองพุทธศาสนา โดย.....

นอกจากนี้ ยังมีการให้กรอกแบบประเมินผล หลังจากการล้ม Mana ว่า บรรลุวัตถุประสงค์เพียงใด

ในเรื่องต่างๆ เช่น ระยะเวลาของการสัมมนาพอดีหรือไม่เพียงได ความเห็นต่อความเหมาะสมของสถานที่ หรือห้องประชุม เป็นต้น

ตัวอย่างที่ 2 การสัมมนา “งดเหล้าเข้าพระราช : 3 ปีแห่งการพลิกสังคมไทย”¹

กำหนดการ

การสัมมนา “งดเหล้าเข้าพระราช : 3 ปีแห่งการพลิกสังคมไทย” และแฉลงข่าวงดเหล้าเข้าพระราช
ปี 2548

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

- 9.00 น. แนะนำพิธีกร : นายแทนคุณ จิตต์อิสรรัตน์
- 9.05 น. พิธีเปิดงาน โดย พระพรหมวชิรญาณ กรรมการมหาเถรสมาคม
- 9.20 น. เปิดเวทีอาร์ トイภัยของสุราต่อสังคมไทย 15 นาที
- 9.35 น. รับประทานอาหารว่าง
- 9.45 น. การแสดงละครในเครือข่ายศูนย์พัฒนาคุณธรรม
- 10.00 น. เสวนา “งดเหล้าเข้าพระราช : 3 ปีแห่งการพลิกสังคมไทย”
- ผู้ร่วมเสวนา ขึ้นบนเวที ประกอบด้วย
1. รศ. ดร. ปาริชาต สถาปิตานนท์
: นักวิชาการ และผู้ประเมินผลกิจกรรมเครือข่าย
 2. ตัวแทนภาคี: เครือข่ายพرسلองฟื้นกพัฒนา
: ผู้แทนชุมชนที่ประสบความลำเอ็จจากการรณรงค์งดเหล้า
 3. ตัวแทนกรณีศึกษา : คุณวุฒิชัย ชาติปัญญาวุฒิ
: ประธานกรรมการสหกรณ์เกษตรธรรมชาติจังหวัดสระบุรี
: กระบวนการและแนวคิดของกรณีศึกษา จากผู้ผลิตไวน์ลู่การตัดลินใจทุบ
โรงงานผลิตทึ่ง

¹ ที่มา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

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

: ยุทธศาสตร์ ทิศทางการทำงานรณรงค์ดเหล้าและแนวทาง การสนับสนุน
จากสสส.

11.00 น. **สัมมนา** : แนวทางร่วมกันในการดำเนินงานร่วมกัน

วิทยากรกระบวนการ : นายธีระ วัชระประภานี

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 น. **นำเสนอข้อเสนอ** : จากช่วงสัมมนา

13.30 น. **ปฐกพิเศษ** โดย ค.นพ.อุดมคิลป์ ศรีแสงนาม

14.00 น. และคุณชนันกรรณ์ รัลจันทน์ มิสไทยแลนด์ยูนิเวอร์ส ปี2548

14.10 น. **เปิดการแสดงข่าวโดย**

: ฯพณฯ พินิจ จาเร็ฐสมบัติ

: ค.นพ.อุดมคิลป์ ศรีแสงนาม

เนื้อหาโดยรวม : ทิศทางและกิจกรรมการรณรงค์ดเหล้าเข้าพรรษาในปี 2548

- ร่วมเสนอแนวทางการดำเนินงานงดเหล้าในช่วงเข้าพรรษา

14.40 น. ลงนามในใบปฏิญาณร่วมกัน บนใบปฏิญาณตนยักษ์ (Back Drop)

15.00 น. ปิดการประชุม

6.5 การจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

กิจกรรมเป็นการรวมใจกันระหว่างบุคคลกับกลุ่ม นอกจาจจะเป็นการเรียนรู้ในทางปฏิบัติอย่างหนึ่งแล้วยังเป็นสร้างกำลังใจซึ่งกันและกันด้วย กิจกรรมนั้นต้องมีเป้าหมายชัดเจน มีจุดมุ่งหมายเดียวกันของกลุ่มคนะหรือเครือข่ายนั้น เช่น กิจกรรมการปฏิบัติธรรมวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือในวาระพิเศษ เป็นต้น

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรม

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม

- เพื่อให้บุคคลทั่วไปได้ใช้เวลาวันหยุดสุดสัปดาห์มาปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง
- เพื่อมีความรักความเข้าใจในการปฏิบัติธรรม

4. เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติธรรมดียิ่งๆ ขึ้นไป
5. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้พัฒนาคุณธรรมในด้านต่างๆ

ระยะเวลา

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

สถานที่ปฏิบัติธรรม

หมู่บ้านปฏิบัติธรรม

คุณสมบัติของผู้สมัคร

- บุคคลทั่วไป
- มีความรักในการปฏิบัติธรรม
- มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคจิต โรคประจำ身 และสามารถช่วยเหลือตนเองได้
- สามารถปฏิบัติตามระเบียบได้
- รักษาศีล 8 ได้ตลอดระยะเวลาที่มาปฏิบัติธรรม

การเตรียมของใช้

- เครื่องแต่งกายลีขิava หรือลีสุภาพ ไม่วัดรูป เพียงพอต่อช่วงเวลาที่มาปฏิบัติธรรม
- สำหรับอุบัติการความมื้าคคลุมเข้า
- อุปกรณ์กันหนาวและอุปกรณ์อาบน้ำ
- ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น ยาประจำตัว

กิจกรรมประจำวัน

ตื่นนอน

สวัสดิ์ที่ทำวัตรเช้า / นั่งสมาธิ

ออกกำลังกาย

รับประทานอาหารเช้า

พักผ่อน

- ปฏิบัติธรรมตอนสาย

รับประทานอาหารกลางวัน

- ปฏิบัติธรรมตอนบ่าย

สวดมนต์ทำวัตรเย็น

ดื่มน้ำปานะ

- ปฏิบัติธรรมตอนค่ำ

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมดังกล่าว สามารถปรับตามความเหมาะสมได้ และอาจจะมีกิจกรรมเสริม เพื่อการสร้างบรรยายกาศ แต่กิจกรรมนั้นจะต้องเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมด้วย และควรมีเวลาพอเพียงให้กับ การฝึกสมาธิ หรือให้ตรงวัตถุประสงค์หลักของการจัดกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ด้วย

กิจกรรม

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

บทที่ 7

การทำหน้าที่กัญญาณมิตร

เชิงบูรณาการ

เนื้อหาบทที่ 7



การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงบูรณาการ

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



แนวคิด



1. การทำหน้าที่กัลยานมิตร เป็นการทำหน้าที่เพื่อบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ชาวโลกด้วยมนโนปณิธานที่มีความประรตนาดีกับทุกคน โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน หรือหวังมีรางวัลเป็นเงินตราแต่การทำหน้าที่นี้ ควรที่จะรู้จักสรรหาวิธีการต่างๆ มาอธิบายให้ทุกคนเข้าใจได้ตามกฎมิรุขของแต่ละบุคคล ด้วยหลายแขนงวิชาเพื่อเป็นประโยชน์อย่างเต็มที่แก่การเป็นกัลยานมิตร
2. ความรู้เรื่องการทำหน้าที่กัลยานมิตร เป็นความรู้ที่มีความสำคัญต่อเพื่อนร่วมโลก และวิธีการเชิงบูรณาการเพื่อการทำหน้าที่กัลยานมิตรนี้ เป็นการนำความรู้หลากหลายแขนง เช่น ความรู้ทางวิทยาการการจัดการในปัจจุบัน เพื่อไปประยุกต์กับหลักธรรมของพระพุทธองค์ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ ตามยุคสมัยในการทำหน้าที่กัลยานมิตร
3. หน้าที่กัลยานมิตรจะปฏิบัติได้สมบูรณ์นั้น จะต้องจัดระบบระเบียบความคิด ตลอดจนวิธีการทำงานให้เรียบร้อยก่อน เพื่อจะได้เป็นโอกาสทบทวนวิธีการทำหน้าที่กัลยานมิตร และพัฒนาการทำหน้าที่ของตน เพื่อเพิ่มเติมความเข้าใจทั้งตนเองและผู้ที่เราประรตนาดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจความหมายของคำว่า บูรณาการ อย่างชัดเจนและถูกต้อง สามารถจะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการทำหน้าที่กัลยานมิตร
2. เพื่อเรียนรู้วิธีการต่างๆ ให้เหมาะสม ที่จะได้นำมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการทำหน้าที่กัลยานมิตรให้เกิดประสิทธิภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
3. เพื่อประยุกต์วิธีการเชิงบูรณาการ เพื่อการทำหน้าที่กัลยานมิตร ให้มีความสมบูรณ์ด้วยการประสานพยายาม ส่วน รวมรวมเป็นองค์ประกอบเดียวกัน

บทที่ 7



การทำหน้าที่กัลยานมิตรเชิงบูรณาการ

การทำหน้าที่กัลยานมิตร เป็นหน้าที่ที่มุ่งทำตนให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น กัลยานมิตร เป็นหน้าที่ที่ทำด้วยใจรัก ศรัทธา และเข้าใจถึงเป้าหมายของชีวิตว่ามนุษย์นั้น มีความเป็นมาอย่างไร ชีวิตจะมีคุณค่าต้องดำเนินไปอย่างไร แต่อย่างไรก็ตาม การทำหน้าที่กัลยานมิตรนี้มิได้มีร่วงวัล เป็นการประภาคเกียรติคุณ เป็นเหรียญตรรา หรือการได้รับรางวัลด้วยเงินจำนวนมากมายเป็นเครื่องตอบแทน แต่สิ่งที่ผู้จะทำหน้าที่กัลยานมิตรจะได้รับ ก็คือ การได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ชาวโลก และได้อานิสงล์ผลบุญในฐานะนักสร้างบารมีผู้กำลังดำเนินรอยตามแบบอย่างพระโพธิสัตว์ในการลก่อน

7.1 ความหมายของการทำหน้าที่กัลยานมิตรเชิงบูรณาการ

ในการทำหน้าที่กัลยานมิตรให้มีความสมบูรณ์นั้น จะต้องอาศัยความรู้ ความสามารถ และการฝึกฝนตนเอง จนกลายเป็นทักษะที่ทำให้สามารถทำหน้าที่กัลยานมิตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่กระนั้น ยังต้องมีการเรียนรู้และขวนขวยหาความรู้ จากหลายศาสตร์หลายแขนงที่เหมาะสมกับกลุ่มมัย มาใช้ในการทำหน้าที่กัลยานมิตรอีกด้วย ซึ่งในที่นี้ก็คือ การทำหน้าที่กัลยานมิตรในเชิงบูรณาการ

คำว่า “บูรณาการ” โดยความหมายโดยคัพท์หมายถึง การกระทำให้สมบูรณ์ และโดยเชิงปฏิบัติ คำว่า “บูรณาการ” หมายถึง การจะกระทำใดๆ ที่มีการนำสิ่งที่เกี่ยวข้อง มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือสิ่งที่เป็นองค์ประกอบต่างๆ ที่ไม่จำเป็นวิธีการต่างๆ ความรู้สาขาวชาต่างๆ เป็นต้น มาประสานหรือร่วมกันอย่างกลมกลืน เพื่อให้การกระทำนั้นๆ เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการทำงานร่วมกันเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จและเป้าหมายร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล พร้อมทั้งก่อให้เกิดข่าวญ และกำลังใจแก่กันและกันด้วย

การทำหน้าที่กัลยานมิตรนั้น จำเป็นต้องอาศัยวิธีการแบบบูรณาการ กล่าวคือ ประสานเชื่อมโยงความรู้ ประสบการณ์ ตลอดจนคุณธรรมในตัว พร้อมด้วยความเปลี่ยนไปด้วยความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ ให้ปรากฏออกมายield เป็นการกระทำที่เรียกว่า เป็นการทำหน้าที่กัลยานมิตรที่มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้บุคคลที่เราไปเป็นกัลยานมิตรนั้น มีสิ่งที่ดีและสิ่งที่เป็นประโยชน์เกิดขึ้นในชีวิต หรือมีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกระบวนการจะทำให้บุคคลที่เราไปเป็นกัลยานมิตรให้นั้น มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น อย่างน้อยจะต้องมีการพัฒนาในการดำเนินชีวิต เช่น ชีวิตพบรดีความสุขที่แท้จริง มีความรู้ที่ถูกต้อง

และมีจิริยธรรมประจำใจ หรือมีการพัฒนาในประเด็นต่างๆ ตามหลักธรรมาภิบาลของพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า เพื่อการพัฒนาตนในหมวดธิรรมที่ว่าด้วย Kavanaugh 4 กล่าวคือ

1. กาย Kavanaugh คือการพัฒนาทางกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายรอบตัวเราและภายนอก รวมถึงอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี ปฏิบัติดต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวในทางที่เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ และอุคุล ให้มีคุณธรรมของงาน อุคุลธรรมให้สูญสิ้นไป

2. ศีล Kavanaugh คือ การเจริญด้วยศีล พัฒนาความประพฤติให้ดีขึ้นในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบี้ยน หรือก่อความเดือดร้อน เลียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความเกื้อกูลแก่กันและกัน สังคมนี้ก็จะถูกพัฒนาให้สมบูรณ์ขึ้นได้ในที่สุด

3. จิต Kavanaugh คือ พัฒนาจิตใจ การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีสมาธิแน่วแน่ สดชื่นแจ่มใส จิตใจผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญา Kavanaugh คือ การพัฒนาปัญญา เป็นการฝึกอบรมให้รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ฝึกตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส ปลดพันธนาณฑ์ความทุกข์

จากหลักธรรดังกล่าว ถือว่าเป็นเป้าหมายหนึ่ง ที่ผู้จะไปทำหน้าที่กัลยานมิตรควรตระหนักรไว้ในใจ ขณะเดียวกันก็พยายามประยุกต์ออกมานะ ให้เป็นเชิงปฏิบัติแบบบูรณาการ คือ การผสมผสานองค์ความรู้และวิธีการต่างๆ ให้ pragmatically เป็นการกระทำที่สมบูรณ์และเกิดผลดี

7.2 การบูรณาการความรู้ทางการบริหารและการจัดการเพื่อทำหน้าที่กัลยานมิตร

การทำหน้าที่กัลยานมิตรถ้าหากเป็นการทำตามอารมณ์ หรือตามแต่จะเกิดความอยากจะทำ ก็อาจจะทำให้มีการพัฒนาทักษะในการทำหน้าที่นี้ได้ไม่นาน ก แต่ถ้าหากเกิดความตระหนักรในการทำหน้าที่นี้ เพราะนอกจากเห็นอนิสงส์เห็นคุณค่าและเห็นว่ามีความสำคัญที่จะต้องทำแล้ว จำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะตลอดจนมีการนำวิทยาการต่างๆ มาใช้ในลักษณะที่เรียกว่า “บูรณาการ” ดังเช่น ความรู้ทางด้านการบริหารและการจัดการที่ทันสมัย หรือในสิ่งที่การบริหารสมัยใหม่กำลังมีความนิยมนิ่มมาใช้เพื่อการพัฒนาการทำงานในแต่ละองค์กร ดังเช่น นักบริหารการจัดการด้านธุรกิจท่านหนึ่งได้อธิบายไว้ ดังความสรุปเป็นตอนๆ ดังนี้

ก. ทำไมต้องนำวิธีการบริหารการจัดการบูรณาการมาใช้กับการทำหน้าที่กัลยานมิตร ?

การที่เราจำเป็นต้องมีการบริหารฯ ยุคใหม่ ทั้งนี้เพราะเรามีเป้าหมายยิ่งใหญ่ ที่จะเผยแพร่คุณธรรมออกไปสู่สังคมในวงกว้าง ทั้งในระดับประเทศและทั่วโลก แต่เพราะเรามีเวลาซึ่งจำกัด ทรัพยากรก็จำกัด

หมายถึง บุคลากร เช่น พระภิกษุ สามเณร อุบาลิกาที่ทำหน้าที่กัลยาณมิตรก็มีจำกัด ภายใต้ข้อจำกัดเหล่านี้ ทำอย่างไรถึงจะประสบความสำเร็จได้ ดังนั้น เราจึงควรที่จะปรับปรุงและหาวิธีการที่เหมาะสมกับข้อจำกัดดังกล่าว เพื่อจะทำให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

๙. อะไรคือการบริหารยุคใหม่ ?

นักบริหารท่านดังกล่าวอธิบายอีกว่า ที่เรียกว่าการบริหารยุคใหม่ อาจจะศึกษาได้จากวิธีการที่องค์กรต่างๆ 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 โอกาสและภัยคุกคามของตัวเรารู้ยู่ตั้งแต่ไหน ทำไมเราต้องรู้ ก่อนที่เราจะไปพัฒนา กำหนดอนาคตอย่างไร เราต้องรู้จักตัวเองก่อน การทำหน้าที่กัลยาณมิตรจึงจะประสบผลสำเร็จได้ กล่าวคือ

Strength หมายถึง จุดแข็งของเราก็คืออะไร เช่น จุดแข็งของหน่วยงานเรา ก็คือ ครูบาอาจารย์ผู้เป็นที่เคารพศรัทธาของทุกคน เพราะว่าท่านเป็นจุดรวมใจ คือ ที่สุดจริงๆ การจะดำเนินกิจกรรมทุกอย่างให้ก้าวไปข้างหน้าได้ ล้วนเกิดจากบารมีของท่าน เป็นต้น

Weakness หมายถึง จุดอ่อนของเรา เช่น ขณะนี้องค์กรของเรามาก จะเรามีไม่ทราบว่าใครเป็นใคร ใครคือเจ้าหน้าที่หรือสมาชิกใหม่ ใครคือคนเก่า ใครคือคนที่มาช่วยเราได้ ถ้าเราไม่มีอะไรมารองรับ เช่น ถ้าเราไม่มีระบบข้อมูล เราไม่มีเรื่องของไอที หรือไม่มีระบบงาน และไม่มีการดำเนินงานมารองรับ จะทำให้องค์กรมีความน่าเบื่อห่วงมาก โดยเฉพาะเรายังอยู่ภายใต้จำนวนเจ้าหน้าที่ที่จำกัด ทรัพยากรจำกัด คนเข้ามา เราไม่รู้ว่า ใครเป็นใคร

อีกส่วนหนึ่ง ในขณะเดียวกัน จุดอ่อน ก็อาจจะเนื่องจากครูบาอาจารย์เหมือนกัน เพราะท่านคือจุดแข็งขององค์กร เพราะฉะนั้น เราต้องดูแลท่านอย่างดี และเรายieldท่านเป็นหลัก ช่วยแบ่งภาระงานท่านให้มากที่สุด

Opportunity คือ โอกาส โอกาสขององค์กรของเรา ที่จะขยายงานการทำหน้าที่กัลยาณมิตรอยู่ตั้งแต่ไหน เช่น ในบรรดาคนที่ได้มาร่วมกัลยาณมิตรซึ่งมีจำนวนมากๆ ในจำนวนนั้น จะต้องมีคนเก่งคนดี มีแต่ละคนที่ดีเลิศ เรา มีผู้ครับธาระด้วยยอดเยี่ยม ระดับประเทศ ระดับใหญ่ๆ มีความสามารถมาก ประสบ

ความสำเร็จในธุรกิจการงาน และมีชื่อเสียง บุคคลเหล่านี้นั่นเอง คือโอกาสในการช่วยงานพระพุทธศาสนา ทำอย่างไรที่จะให้ท่านเหล่านั้นมาช่วยงานการขยายเครือข่ายคนดีได้ นี่คือโอกาส ทำยังไงจะใช้ศักยภาพ และฝีมือของแต่ละท่าน มาช่วยงานทำหน้าที่กलayanมิตรให้ได้มากๆ เพื่อระดับความยากของงานลำหรับบุคลากรจะได้ลดลงไป

Threat คือ ภัยคุกคามจากภายนอก ยกตัวอย่าง เช่น ภัยพจน์ขององค์กรที่อาจจะยังไม่เป็นที่เข้าใจของบุคคลภายนอก ทำให้การจะไปแนะนำและทำหน้าที่กलayanมิตรให้กับบุคคลต่างๆ เป็นเรื่องยาก เพราะฉะนั้น ลิงนี้คือภัยคุกคาม ทำอย่างไร เราถึงจะแก้ภัยพจน์ได้

อย่างไรก็ตาม วิธีการต่างๆ ที่เราได้มีการปรับปรุงและเชื่อว่าใช้แล้วบังเกิดผลดี ลิงนี้เราต้องรู้ว่าใช้แล้วก็ต้องไปกำหนดอนาคต พ่อรู้อนาคต เช่น จากวันนี้เราจะกำหนดด้วย เรายากไปถึงเป้าหมาย จะทำได้อย่างไร วิถีทัศน์เราระบุเป้าหมาย ทางองค์กรของเราengก็ต้องมีการกำหนดวิธีการ ว่าเราจะทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย บรรลุวิถีทัศน์นั้น และเรามักจะได้ยินว่า องค์กรทางศาสนาอันเป็นองค์กรที่อยู่ได้ด้วยศรัทธาของประชาชนนั้น ซึ่งนอกจากจะไม่แสวงหาผลกำไรแล้ว ยังไม่ค่อยรู้จักการนำเอาวิทยาการบริหารสมัยใหม่มาใช้ ดังนั้น ลิงที่เป็นเรื่องน่าท้าทายตามมา ก็คือ การที่จะประยุกต์และประسان หรือบูรณาการ ความรู้ในเชิงบริหารธุรกิจเหล่านั้น กับองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา มาใช้ให้เกิดความกลมกลืนและเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างไรซึ่งจากวิธีการดังกล่าวทำให้เราได้ข้อคิดหลายประการ และมีข้อ สังเกตที่สำคัญตามมา ก็คือ วิธีการดังกล่าวจะบังเกิดผลดีได้ เราจะต้องลงมือทำและนำวิธีการนั้นนำมาใช้อย่างเหมาะสม

7.3 การบูรณาการความรู้เพื่อการทำหน้าที่กलayanแบบยั่งยืน

การบูรณาการความรู้และวิธีการต่างๆ เพื่อการทำหน้าที่แบบยั่งยืน เป็นรูปแบบการทำหน้าที่กलayanมิตรที่มีการทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ความรู้จากหลายสาขาและเทคนิควิธีการหลายแบบ นำบูรณาการจนบังเกิดผลเป็นระยะๆ และยังเป็นการวางแผนรากฐานเพื่อให้เกิดผลดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว นอกจากจะบังเกิดอย่างยั่งยืนแล้ว ยังสามารถแผ่ขยายไปในวงกว้างได้ ซึ่งตัวอย่างของการบูรณาการ การนำความรู้เพื่อการทำหน้าที่กलayanมิตรแบบยั่งยืนนั้น พบว่า โครงการของพระราชนครินทร์เพื่อการรณรงค์และกิจกรรมเพื่อการไม่สูบบุหรี่เป็นโครงการหนึ่งที่มีความชัดเจนในการบูรณาการความรู้ต่างๆ เช่น การอบรมศิลธรรม สอนการทำสมาธิ จิตวิทยา สาธารณสุข และเทคโนโลยีการสื่อสาร เช่น การศึกษาศิลธรรมทางไกลผ่านดาวเทียม ตลอดจนการใช้สื่ออุปกรณ์ โลตัสทัศนูปกรณ์ ฯลฯ มาใช้ จนปรากฏผลดี ดังพบร่วมกับ โครงการนี้ได้รับการยอมรับจากนานาชาติ เช่น องค์การอนามัยโลก(World Health Organization - WHO) ได้ถวายรางวัลแด่พระราชภานุวิสัยมาแล้วในปี พ.ศ.2547

พระราชawanavisuthiได้ดำเนินการจัดกิจกรรมและรณรงค์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มาอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 34 ปี นับตั้งแต่เริ่มสร้างวัดพระธรรมกาย โดยแทรกสาระเกี่ยวกับโทษของบุหรี่ และจัดกิจกรรมตลอดจนการสร้างเครือข่าย เพยแพร่oyerอย่างกว้างขวาง

โดยมีกระบวนการดำเนินการ ซึ่งมีผลต่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถแบ่งได้เป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

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

1. ขั้นการรับรู้ (Awareness)

พระราชawanavisuthiได้ลั่นเสริมการไม่สูบบุหรี่ โดยมีกระบวนการให้บุคลากรในองค์กร และประชาชนที่มาวัดได้รับรู้โดยง่ายในการไม่สูบบุหรี่ดังนี้

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

“ตลอดระยะเวลา 34 ปี นับตั้งแต่เริ่มต้นสร้างวัดพระธรรมกายจนปัจจุบัน อาทิตยภาพและหนุ่มคนจะยังคงยืนหยัดและมั่นคงในมโนปณิธานนี้ไม่เปลี่ยนแปลง”

2. อบรมและวางแผนข้อปฏิบัติของพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาลิกา บุคลากรในวัดพระธรรมกายในการไม่สูบบุหรี่ โดยเน้นถึงโทษภัยของบุหรี่ และประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ทั้งต่อสุขภาพ ข้อควรปฏิบัติแห่งศีลที่สะอาดบริสุทธิ์ และภาพลักษณ์ที่ดีงามเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของผู้มาวัด ซึ่งมีผลต่อการไม่สูบบุหรี่ตลอดชีวิตของพระภิกษุ สามเณร เจ้าหน้าที่ประจำองค์วัด

3. การเทคโนโลยีในเรื่องโทษของบุหรี่ ทั้งในปัจจุบันและในภาพเบื้องหน้าโดยสอนให้ยึดมั่นในพระรัตนตรัย ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระลัมมาสัมพุทธเจ้า และเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ตอกย้ำตลอดระยะเวลา 34 ปี เพื่อให้ประชาชนที่มาวัดนำมาประพฤติปฏิบัติตาม

2. ขั้นการหล่อหลอมทัศนคติ (Attitude)

พระราชawanavisuthiเป็นผู้ริเริ่มกำหนดนโยบาย และทิศทางในการจัดกิจกรรมหล่อหลอมทัศนคติในการไม่สูบบุหรี่ โดยเริ่มจากหล่อหลอมพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาลิกา และเจ้าหน้าที่ทุกคนให้เลิกบุหรี่อย่างเด็ดขาด และกล้ายเป็นผู้นำประชาชนที่มาวัดปฏิบัติธรรม หรือเข้าค่ายอบรมต่างๆ และ

ประชาชนทั่วไป ด้วยค่านิยม “เข้ารั้ว ปราศจากบุหรี่” ทั้งนี้เพื่อลดโอกาสในการสูบบุหรี่เมื่อมาประกอบพิธีกรรมหรือมาอบรมในวัด เพิ่มจำนวนผู้ที่ตั้งใจละ และเลิกสูบบุหรี่ และการลดจำนวนผู้สูบให้มากขึ้น ซึ่งผู้เข้าอบรม หรือผู้ที่มาวัดมีความเข้าใจและนำแนวคิดนี้ไปจัดกิจกรรม เพื่อขยายแนวความคิดนี้ในครอบครัว หรือหน่วยงานของตนต่อไป จะเห็นได้ว่าท่านได้สร้างค่านิยมให้แก่พุทธศาสนิกชน เรื่องวัดปลอดบุหรี่ตั้งแต่ก่อนมีมาตรการทางกฎหมายมาบังคับใช้ อาทิ

ก. ประกาศระเบียบปฏิบัติของวัด ตั้งแต่ก่อตั้งวัดพระธรรมกาย ปี พ.ศ. 2513 ว่า “ห้ามสูบบุหรี่ตลอดจนไม่นำสิ่งเสพติดให้โทษเข้ามาในวัด” เป็นหนึ่งในระเบียบที่ต้องปฏิบัติของวัด เป็นการประกาศจุดยืนของวัดที่ชัดเจน เกี่ยวกับการไม่สูบบุหรี่แก่ทุกคน

ข. การหล่อหลอมประเพณี “เข้ารั้ว ปราศจากบุหรี่” ทั้งในหมู่พระภิกษุสามเณรและ俗ทั้สิริ ซึ่งจะมาประชุมกันประจำปีในวันอาทิตย์ และในงานบุญใหญ่ โดยได้สร้างค่านิยม “ปลอดบุหรี่” จนกลายเป็นสิ่งปกติในจิตสำนึกของประชาชนทุกคนที่มาวัด ทั้งในวันธรรมชาติ วันอาทิตย์ต้นเดือน ซึ่งมีประชาชนมาวัดประมาณ 50,000 คน ในวันอาทิตย์ที่ไม่ใช่อาทิตย์ต้นเดือน ประมาณ 20,000 คน ในวันงานบุญใหญ่ เช่น วันมหาบูชา วันฉลองมหาธรรมกายเจดีย์ วันถลายร่างมหาอุบาลกจันทร์ ขนาดใหญ่ แต่ละครั้ง ประมาณ 100,000-300,000 คน โดยแจ้งข้อปฏิบัติเมื่อมาวัดให้ทราบ โดยขอความร่วมมือ เพื่อให้คนที่ยังไม่เลิก ไม่สูบบุหรี่เมื่อมาวัด และสร้างจิตสำนึกให้คนที่มาวัดเป็นประจำช่วยกันดูแล และแนะนำไม่ให้บุคคลใกล้ชิด หรือคนที่มาใหม่สูบบุหรี่ในวัด เป็นการลดโอกาสการสูบบุหรี่ในกลุ่มคนขนาดใหญ่อย่างได้ผล

ค. การอบรมพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาลิการ

การอบรมพระภิกษุ สามเณร: การอบรมพระภิกษุสามเณร มีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 ถึง 2546 มีทั้งหมด 45 รุ่น มีพระที่ได้รับการอบรมทั้งหมด 8,656 รูป โดยแบ่งประเภทการอบรมออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับเจ้าอาวาส ระดับผู้ช่วยอาวาส และระดับพระลูกวัด โดยทุกรูปจะได้รับการปลูกฝังเรื่องการงดบุหรี่ และเป็นหนึ่งในกิจกรรมหลัก เพื่อให้พระทุกรูปที่ผ่านการอบรม สามารถหักดิบเลิกบุหรี่ เป็นต้นแบบให้แก่ชุมชน และสนับสนุนให้วัดต่างๆ ได้เข้าร่วมโครงการ “วัดปลอดบุหรี่” อีกด้วย

หลักสูตรทั้งหมดมี 4 หลักสูตร คือ

1. หลักสูตรการปฏิบัติธรรมและเผยแพร่องค์ความรู้ระบบ
2. หลักสูตรการปฏิบัติธรรมและการบริหารอย่างเป็นระบบ
3. หลักสูตรอบรมพระอาจารย์สอนสามเณรภาคฤดูร้อน
4. หลักสูตรอบรมคีลธรรมแก่นักเรียน นักศึกษา

แต่ละการอบรม จะมีการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโทษและพิษของบุหรี่ รวมทั้งสนับสนุนให้ พระ

ภิกขุสามเณรที่เข้าอบรมเลิกบุหรี่ โดยมีพระพี่เลี้ยงให้กำลังใจ และดูแลอาคารขนาดนิโคติน ช่วงเลิกบุหรี่ในระหว่างการอบรมแต่ละหลักสูตร

ผลการอบรมในด้านการละเลิกบุหรี่ : หลังจากการอบรมพระภิกษุสามเณรจำนวนมากประทับใจ จำนวน 800 กว่าวัดทั่วประเทศไทยแล้ว ได้มีพระภิกขุสามเณรจำนวนมากประทับใจ “หักดิบ” เลิกสูบบุหรี่เป็นการถาวร และจะนำแนวคิด “หักดิบเลิกสูบบุหรี่ถาวร” ไปเผยแพร่ในวัดของท่านต่อไป

โครงการอบรมธรรมทายาท: ปีล่าครั้ง ตั้งแต่ปี 2515 จนถึงปัจจุบัน มีผู้ฝ่ายการอบรมแล้วกว่า 25,000 คน ผู้เข้ารับการอบรมทุกโครงการ ต้องดจากบุหรี่ โดยมีโครงการ เช่น

- โครงการบรรพชาอุปสมบทหมู่ธรรมทายาท ตั้งแต่พ.ศ. 2515 ถึง 2546

จำนวน 21,256 รูป

- โครงการอบรมธรรมทายาทหญิง มัชฌิมธรรมทายาทหญิง รวม 3,969 คน

งานวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่า ผู้ฝ่ายการอบรมธรรมทายาท ล้วนได้รับการปลูกฝังทัศนคติทาง พุทธศาสนาอย่างฝัง入ลึก เป็นผู้มีศีลธรรมและจริยธรรมประจำใจ ไม่สูบบุหรี่และพร้อมที่จะดำเนินชีวิต ในฐานะเป็นพุทธมานะที่ดีต่อไป

การอบรมอุบาสก อุบาลิกา : การอบรมปฏิบัติธรรมพิเศษที่ จ.เชียงใหม่ แห่ง นอกจากนี้ยังมีที่ ภูเก็ต สงขลา นครราชสีมา กาญจนบุรี ตั้งแต่ พ.ศ. 2536 ถึงปัจจุบัน มีผู้เข้าอบรมทั้งสิ้น 64,005 คน เนื้อหาการอบรมจะเน้นการตั้งมั่นในทาน ศีล และภavana และผู้เข้าอบรมทุกคนต้องดูบุหรี่ตลอดช่วง การอบรม ซึ่งหมายความเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาดหลังจากการอบรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 เป็นต้นมา ผู้เข้าอบรมจะได้รับชมรายการ “เทเหล้า เพาบุหรี่” ผ่านอินเตอร์เน็ต ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนเป็นการซัมโตร์ทัศน์ ดาวเทียมผ่านจอักษ์ในทุกแห่ง ซึ่งผู้ได้รับชมรายการสามารถติดต่อกลับมายังศูนย์ประสานงานรายการ และติดตามความเคลื่อนไหวของกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

การอบรมบุคคลทั่วไป พระราชน涓ารวิสุทธิ์ได้มีดำริในการจัดอบรมคุณธรรมโครงการต่างๆ อาทิ

- โครงการสามเณรแก้ว (บุคคลทั่วไปชาวสามเณร) 13,842 รูป

- โครงการอุบาสกแก้ว 200,000 คน

- โครงการอุบาลิกาแก้ว 140,000 คน

- โครงการอบรมคุณธรรม ข้าราชการทหาร ตำรวจ พลเรือน ฯลฯ รวม 115,964 คน

- โครงการอบรมเยาวชนนานาชาติ รวม 500 คน

- กลุ่มผู้นำสร้างสรรค์กว่า 10,000 คน ทุกจังหวัดทั่วประเทศ ได้มีความตั้งใจ แน่วแน่ ที่จะรณรงค์ให้มีการงดบุหรี่ ในท้องถิ่นของตน

นอกจากนี้ยังมีการอบรมอื่นๆ ทั้งในและต่างประเทศ ในแต่ละปีเป็นจำนวนมากทั่วโลก ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมทุกโครงการที่จัดขึ้น มีข้อปฏิบัติในการดูบุหรี่ และควบคุมการอบรมให้เป็นเขตปลอดบุหรี่

๔. การรณรงค์ผ่านสื่อ และໂທຣທັນດາວເຖິມ “ຜົນໃນຜົນ”

การรณรงค์เพื่อให้เลิกบุหรี่นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการใช้สื่อที่เหมาะสมและมีพลัง นับตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมา วัดพระธรรมกายโดยการอำนวยการของพระราชนาวีสุทธิ์ ได้ขยายทัศนคติ “หักดิบ เลิกบุหรี่” นี้ไปยังพระภิกษุและสาวชุนทั่วประเทศโดยผ่านสื่อต่างๆ ผสมกับสื่อบุคคลช่วยตอกย้ำทัศนคติ ให้มั่นคงยิ่งขึ้น อาทิ ใช้สื่อสิ่งพิมพ์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ วารสารกัลยาณมิตร วารสารตะวันธรรม วารสารสหธรรมิก วารสารพระลังभານิการ วารสารภาษาอังกฤษ The Light of Peace และเอกสาร ประเภทแผ่นพับ บัตรอวยพร ตามวาระโอกาสต่างๆ ไลเด็มลิติวิชั่นและวีดีโอดರમะทั้งภาษาไทย อังกฤษ จีน และญี่ปุ่น รายการวิทยุประจำชื่อ รายการธรรมะเพื่อประชาชน

นอกจากนี้ได้นำสื่อใหม่มาใช้ คือ สื่ออินเตอร์เน็ต โดยมีเว็บไซต์เฉพาะของวัด เช่น www.dmc.tv, www.dhammadaya.or.th, www.kalyanamitra.org เป็นต้น และสื่อล่าสุด คือ ໂທຣທັນດາວເຖິມ “ຜົນໃນຜົນ” เป็นประจำทุกคืนตั้งแต่วันจันทร์ – เสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.30 - 21.45 น. ในปัจจุบันมีสมาชิกนับแสนคน จะมีช่วง “ເຫັນ ເພັບຫຸ່ງ” ความยาวประมาณ 30 นาที นำเสนอดิจิทัลเรื่องราวที่ประชาชนแต่ละกลุ่มพร้อมใจกัน จัดพิธีประจำคลังบ้านไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป เนื่องจากพระราชนาวีสุทธิ์ ได้เลิ่งเห็นความจำเป็นของการเลิกบุหรี่เป็นอย่างมาก ในรายการท่านตอกย้ำตลอดมาว่า การดื่มเหล้า และการสูบบุหรี่มีภัยจะเป็นของคู่กัน คนที่สูบบุหรี่แม้มีเมื่อตั้งใจเลิกแล้ว ครั้นไปเข้าวงเหล้าก็มักจะหันไปสูบบุหรี่ตามเพื่อน จึงเป็นความจำเป็นที่จะต้องเลิกดื่มเหล้าพร้อมกันไปด้วย ท่านได้เชิญให้เห็นโทษร้ายของเหล้าและบุหรี่ทั้งในภาพนี้ และภาพหน้า นำข่าวทั้งจากภายในและนอกประเทศมานำเสนอให้เห็นความเคลื่อนไหวจากการเลิกบุหรี่ในระดับโลก

นอกจากนี้ ท่านสร้างความมีส่วนร่วมของคนในภูมิภาคต่างๆ โดยได้นำเอารัฐธรรมนูญบ้านแต่ละท้องถิ่นมาประกอบรายการเทเหล้าເພັບຫຸ່ງ สร้างสรรค์เนื้อหาเกี่ยวกับการ “หักดิบ” เลิกเหล้าและบุหรี่ ถูกถ่ายทอดผ่านบทเพลงและจังหวะดนตรีที่เร้าใจ เช่น เพลงໂຄราช หมอลำของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดิเก່ງຂູລູ ของชาวใต้ กลองละបัดใช้ของภาคเหนือ เพลงคันทรี นอกจากนี้ยังให้กำลังใจ และสรรวิญญาณ ที่สามารถเลิกได้โดยมีบทเพลง “ສດຖືຟັກລ້າ” แต่งเป็นภาษาต่างๆ เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาลาว เป็นต้น

การมีส่วนร่วมของบุคคลระดับต่างๆ กิจกรรมเหล่านี้ถูกจัดขึ้นโดยเครือข่ายภาคประชาชนมีการตั้งเวทีในที่สาธารณะ เพื่อสร้างความสนใจแก่ประชาชนทั่วไป มีข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ เช่น ข้าราชการจังหวัด อธิการบดี รองอธิการบดี นายทหาร ตำรวจ เข้ามายืนเป็นประธานและลักษณพยานในพิธี ปรากฏว่าที่ผ่านมาได้มีทั้งนิสิต นักศึกษาประชาชน จัดรายการเทเหล้า ເພັບຫຸ່ງ และปوارณาตนไม่ดื่มเหล้าและไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป

ท่านได้กล่าวว่า ท่านตั้งใจมั่นที่จะทำให้บุหรี่หมดไปจากประเทศไทยให้ได้ และรายการนี้จะดำเนินต่อไปไม่มีวันสิ้นสุด แม้ท่านจะละโลกไปแล้วก็ตาม ท่านหล่อหลอมทัศนคติของผู้ชั้นให้เห็นว่า บุหรี่เป็นของที่มิใช่ต่อตนทั้งภพนี้และภพหน้า ทำให้คนหาดกลัว “ขุม 5” ซึ่งเป็นขุมลำหัวผู้ที่ทำผิดศีลในด้านนี้ รวมทั้งความรู้สึกที่ว่า จะเลิกบุหรี่ ต้องเลิกเหล้าด้วย และถ้าจะเลิกบุหรี่ให้ได้ จะต้อง “หักดิบ” โดยยึดพระราชธรรมตรัยเป็นที่พึ่ง

เพื่อหล่อหลอมทัศนคติเลิกบุหรี่ให้มั่นคงยิ่งขึ้น ทางวัดยังได้ใช้การลือสาระหว่างบุคคล แผ่นชีดี และวีชีดี ซึ่งรวบรวมรายการเทเหล้า เผาบุหรี่ที่เคยออกอากาศทั้งหมด มาประกอบด้วย สำหรับสื่อชีดี และวีชีดีนั้น จะรวบรวมคำสอนที่สำคัญของพระราชนาวิสุทธิ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Case Study ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับกฎแห่งกรรม และโทษภัยอันเกิดจากการสูบบุหรี่ เรื่องราวต่างๆ เหล่านี้ปรากฏว่า พระภิกษุที่ออกไปเทศน์สอนในต่างจังหวัด ได้นำไปใช้ประโยชน์ในการเผยแพร่ ให้ลាឭชุนฟังประกอบความเข้าใจ ส่งผลกระทบให้ประชาชนเข้าร่วมโครงการเทเหล้า เผาบุหรี่เป็นจำนวนมาก

จ. เครือข่ายในการจัดกิจกรรมดับบุหรี่

ตลอดระยะเวลา 34 ปีที่ผ่านมา nib ตั้งแต่การก่อตั้งวัด มีประชาชนให้ความสนใจเข้ามารับการอบรมลสั่งสอนจากพระราชนาวิสุทธิ์เป็นจำนวนมาก ในกระบวนการนี้ ในการรณรงค์ดับบุหรี่ โดยการนำของพระราชนาวิสุทธิ์มีได้ทำเพียงลำพัง ทำให้การรณรงค์เลิกบุหรี่โดยการหักดิบ มีการขยายผลอย่างต่อเนื่องในทุกเครือข่าย

จนในเวลาต่อมา วัดได้ขยายเครือข่ายออกทั่วโลก ทางวัดมีเครือข่ายทั้งวัดและบ้าน ซึ่งเรียกว่า “วัดกัลยาณมิตร” และ “บ้านกัลยาณมิตร” ซึ่งเป็นเครือข่ายวัดและครอบครัวในชุมชนต่างๆ ที่ร่วมอบรมคุณธรรมในพื้นที่ต่างๆ เชิญชวนคนรักษาศีล นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม เครือข่ายเหล่านี้กระจายไปทั่วประเทศไทย และประเทศต่างๆ ทั่วโลก

พระกัลยาณมิตรมากกว่า 1,000 วัดทั่วประเทศ ที่ประกาศหักดิบเลิกบุหรี่ถาวร และนำแนวคิดการหักดิบเลิกบุหรี่ ไปขยายในวัดของท่านต่อไป หรือเครือข่ายการรณรงค์อื่นๆ เช่น บ้านกัลยาณมิตร ศูนย์สาขาวุฒิจังหวัดทั่วประเทศ สถาบันการศึกษาต่างๆ ในระดับอุดมศึกษา ทั้งภาครัฐ เอกชน สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล สถาบันราชภัฏ วิทยาลัยเทคนิค รวมกว่า 36 สถาบัน สมาคมผู้นำสตรีนับหมื่นคน ตลอดจนหน่วยงานรัฐและเอกชน ร่วมประสานงานการทำกิจกรรมเทเหล้า เผาบุหรี่ในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ พร้อมขยายผลไปถึงศูนย์สาขาวิชาต่างประเทศ ในภูมิภาคต่างๆ ของโลก ในทวีปเอเชีย ออสเตรเลีย ยุโรป และอเมริกา

เครือข่ายเหล่านี้ดำเนินการโดยบุคคล ที่ได้รับการหล่อหลอมให้เปลี่ยนทัศนคติในการสูบบุหรี่ ให้เป็นผู้มีอุดมการณ์ ที่จะทำหน้าที่เผยแพร่ว่าการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง และเป็นกำลังสำคัญในการซักซ่อนคนให้เลิกสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นกระบวนการพลวัตที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งหมายความว่า นับจากนี้ไปจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมการรณรงค์ดับบุหรี่เพิ่มขึ้นอีกเรื่อยๆ

การขยายทัศนคติหักดิบบุหรี่ จำเป็นที่จะต้องมีเครือข่ายที่จะช่วยให้การหล่อหลอมเป็นไปโดย สะดวกและรวดเร็วมากขึ้น โดยสามารถเชื่อมต่อถึงกันทั้งทางการลือสารปกต และทางอิเล็กทรอนิกส์ ในปัจจุบัน ทุกแห่งสามารถรับชมรายการผู้演ในผ่านทางอินเตอร์เน็ตหรือโทรทัศน์ดาวเทียม และการ เชื่อมโยงถึงกันด้วยสื่อดังกล่าวข้างต้น ทั้งนี้มีสื่อบุคคลทำหน้าที่เป็นตัวจกรกลในการเชื่อมต่อและเผยแพร่ เครือข่ายผู้จัดกิจกรรมดบุหรี่กว้างขวางขึ้น

จากการวางแผนปฏิบัติ การหล่อหลอมทัศนคติ ประเพณี การอบรมโครงการต่างๆ การใช้ สื่อต่างๆ ในการเผยแพร่และหล่อหลอมทัศนคติ ตลอดจนเครือข่ายในการจัดกิจกรรมเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ทั้งในและต่างประเทศที่เกิดขึ้น ได้ก่อให้เกิดบุคคลที่มีความตระหนักรถึงโทษของบุหรี่ และเกิดแรงบันดาล ใจที่จะเป็นผู้ผลักดันการทำกิจกรรมสู่การปฏิบัติจริงต่อไป

3. ขั้นการยอมรับไปปฏิบัติจริง (Practice)

นอกจากการลดละเลิก ในส่วนบุคคลแล้ว ยังให้กลุ่มต่างๆ ยังได้จัดเวที ในที่สาธารณะ เดินรณรงค์ พร้อมประกาศสัตยาบัน “ไม่สูบบุหรี่ตลอดชีวิต” โดยเชิญผู้พึงในแต่ละห้องถึงตัดสินใจเลิกบุหรี่แล้วหันมา ดำรงตนเป็นต้นแบบ และรณรงค์ให้มี “พระต้นแบบ” พร้อมจัดทำ “วัดปลอดบุหรี่” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัด อย่างต่อเนื่องไปทั่วประเทศ

จากการหล่อหลอมทัศนคติในการงดบุหรี่ ทำให้เกิดการจัดกิจกรรมเทเลล้า เพาบุหรี่ทั้งในและ ต่างประเทศ จัดกิจกรรมไปแล้ว รวมทั้งสิ้น 205 ครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 75,837 คน เป็นกลุ่ม ประชาชนทั่วไป 138 กลุ่ม จำนวน 55,807 คน และกลุ่มนักเรียน นิลิต นักศึกษาร่วมกิจกรรม 70 สถาบัน จำนวน 20,030 คน ดังต่อไปนี้

1. วัด เช่น กรณีศึกษาที่วัดบ้านขุน อ.ฮอด จ.เชียงใหม่ จัดงานเพาบุหรี่เนื่องในวาระ เจ้าคณะ- อำเภอหอด จ.เชียงใหม่ มีอายุครบ 80 ปี โดยสามเณรวัดบ้านขุน กว่า 100 รูป เกิดแรงบันดาลใจเดิน ทางไปปีชวนโดยมีพ่อ โอมแม่ ให้เลิกบุหรี่ บางรูปต้องเดินเท้าจากวัดไปลุบ้านบันโดย บางรูปต้องเดินทางไกลกว่า 100 กิโลเมตร เพื่อไปนำยาสูบมาร่วมเผาทำลาย และร่วมกันถอนต้นยาสูบด้วย โดยความร่วมมือจากนาย อำเภอ ในงานนี้มีโอมพ่อโอมแม่ของสามเณร ป่วยนาเลิกบุหรี่ตลอดชีวิตหลายราย

2. พระภิกษุณมิตร พระจากวัดต่างๆ ทั่วประเทศที่มาอบรมโครงการพระภิกษุณมิตร จะได้รับ การถวายความรู้ ตลอดจนมีกิจกรรมเผา หักดิบเลิกบุหรี่ ซึ่งมีพระเข้าร่วมโครงการหลายพันรูป นอกจาก นี้ยังมีวัดที่ตั้งใจประกาศตนเป็น “วัดปลอดบุหรี่” โดยขึ้นป้ายที่หน้าวัดตนเอง และขอเป็นเครือข่ายในการ จัดรณรงค์เลิกบุหรี่แก่พระภิกษุสามเณร เป็นต้นแบบที่มือทิพลทางใจแก่ญาติโอมที่จะเลิกบุหรี่ตามอีกด้วย

3. สถาบันการศึกษา เช่น การรณรงค์ทำให้คุณธรรมการนักเรียน โรงเรียนมัธยม เขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 12 โรงเรียน เกิดแรงบันดาลใจร่วมกันจัดรายการ “โคราชร่วมใจเทเลล้าเพา

บุหรี่ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ในหลวงของเรา” ใช้สื่อเพลงพื้นบ้าน และการเดินรณรงค์ ได้รับความร่วมมือจากผู้ว่าราชการจังหวัด ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ และประชาชนทั่วไป มีผู้ร่วมใจหักดิบเลิกบุหรี่จำนวนมากนับพันคน

การรวมตัวกันจัดกิจกรรมรณรงค์ดับบุหรี่ในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาทั้งรัฐบาลและเอกชน สถาบันราชภัฏ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ที่ร่วมทำกิจกรรมเผาหักดิบเลิกบุหรี่แล้ว 36 สถาบันทั่วประเทศ มีผู้ร่วมโครงการกว่า 13,800 คน

กรณีของสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ได้มีการจัดตั้งคณะกรรมการในการจัดกิจกรรม “เทเหล้าเผาบุหรี่” ในสถาบันการศึกษา เพื่อเป็นผู้ประสานงานการจัดกิจกรรม กับผู้บริหารและหน่วยงานในสถาบัน และสถาบันการศึกษาอื่นๆ และมีการทำงานร่วมกันเป็นเครือข่าย เพื่อจัดกิจกรรมการรณรงค์ดับเหล้าและดับบุหรี่อย่างต่อเนื่องทุกปี ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาการการจัดกิจกรรมอย่างยั่งยืน (Sustainable Development) และเยาวชนจะมีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

จากการจัดกิจกรรมดังกล่าว ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ ในการจัดกิจกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โท และเอกในสหรัฐอเมริกา จำนวน 12 สถาบันการศึกษา เช่น มหาวิทยาลัยนอร์ท เวสเทิร์น มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแองเจลิส (U.C.L.A.) มหาวิทยาลัยนอเตอร์ดาม มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย และมหาวิทยาลัยในประเทศไทย จำนวน 18 มหาวิทยาลัย เช่น มหาวิทยาลัยโตเกียว มหาวิทยาลัยชีคุบะ

4. เครือข่ายสตรี หลังจัดการประชุมประจำปีผู้นำสตรีเมื่อเดือนพฤษจิกายน 2546 ณ วัดพระธรรมกาย ทำให้กลุ่มผู้นำสตรีเกิดความประทับใจ และเห็นชอบในการจัดโครงการ เพาหักดิบเลิกบุหรี่ ปัจจุบันได้จัดกิจกรรมเผาบุหรี่ในหลายจังหวัด และมีแผนการปฏิบัติทั่วประเทศ ทั้ง 12 เขตการปกครอง โดยจะมีการจัดในจังหวัดนำร่อง และในจังหวัดอื่นๆ ในเขตการปกครองจากอำเภอ ตำบลและหมู่บ้านต่อไป

5. ห้างร้านที่เลิกขายบุหรี่ เช่น กรณีห้างทวีกิจคอมเพล็กซ์ จ.สระบุรี และจ.บุรีรัมย์ เป็นห้างที่กล้าประกาศเลิกขายบุหรี่ โดยติดป้ายประกาศว่า “ห้างนี้ไม่ขายบุหรี่ เพราะห่วงใยท่านและครอบครัว” ทำให้เกิดเป็นกระแสแก่ห้างร้านและร้านค้าอื่นๆ ทั้งในและต่างประเทศ

6. ชาวต่างประเทศ มีชาวเยอรมัน ชาวสวีเดอร์แลนด์ ชาวอังกฤษ ชาวอ่องกง ชาวเวียดนาม ชาวลาว ชาวญี่ปุ่น ชาวสิงคโปร์ ชาวมาเลเซีย ชาวออลเตรเลีย ชาวอเมริกัน จำนวนมาก เมื่อได้มารู้เท็จภัยของบุหรี่ จากเผยแพร่ข้อมูลจากศูนย์สาขาระดับประเทศของวัดพระธรรมกาย จึงตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ตลอดชีวิต ทั้งๆ ที่สูบบุหรี่มาตลอดกว่า 10 ถึง 20 ปี

4. ขั้นการติดตามและการประเมินผล (Evaluation)

หลังจากมอบนโยบายในการดำเนินกิจกรรม และมีการวางแผน และจัดกิจกรรมต่างๆ ไปแล้ว

พระราชวินัยที่มีการติดตามประเมินผล เพื่อตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นอย่างใกล้ชิดเพื่อนำมาปรับรูปแบบในการจัดกิจกรรมให้เข้าถึง และมีประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมและรณรงค์ (Plan-Do-Check-Act) อาทิ

กิจกรรมเทเล่าเเพบุหรี่ มีการติดตามจำนวนคนที่เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ປารณาเลิกสูบบุหรี่ และมีการปรับวิธีการในการนำเสนอในสื่อโทรทัศน์ดาวเทียม และจัดกิจกรรมเพื่อปรับให้เข้าถึงวัฒนธรรมกลุ่มคนต่างๆ เพื่อให้มีผลต่อการงดบุหรี่มากที่สุด หรือมีการทำให้เกิดการเชื่อมโยงเครือข่ายในการจัดกิจกรรมมากขึ้น ตัวอย่างเช่น

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

2. มีการกระตุ้นให้เกิดผู้ປารณาในการเลิกเหล้า เลิกบุหรี่มากขึ้น โดยมีการลดดียกย่องผู้ที่จัดกิจกรรม ผ่านในรายการฝันในฝัน

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

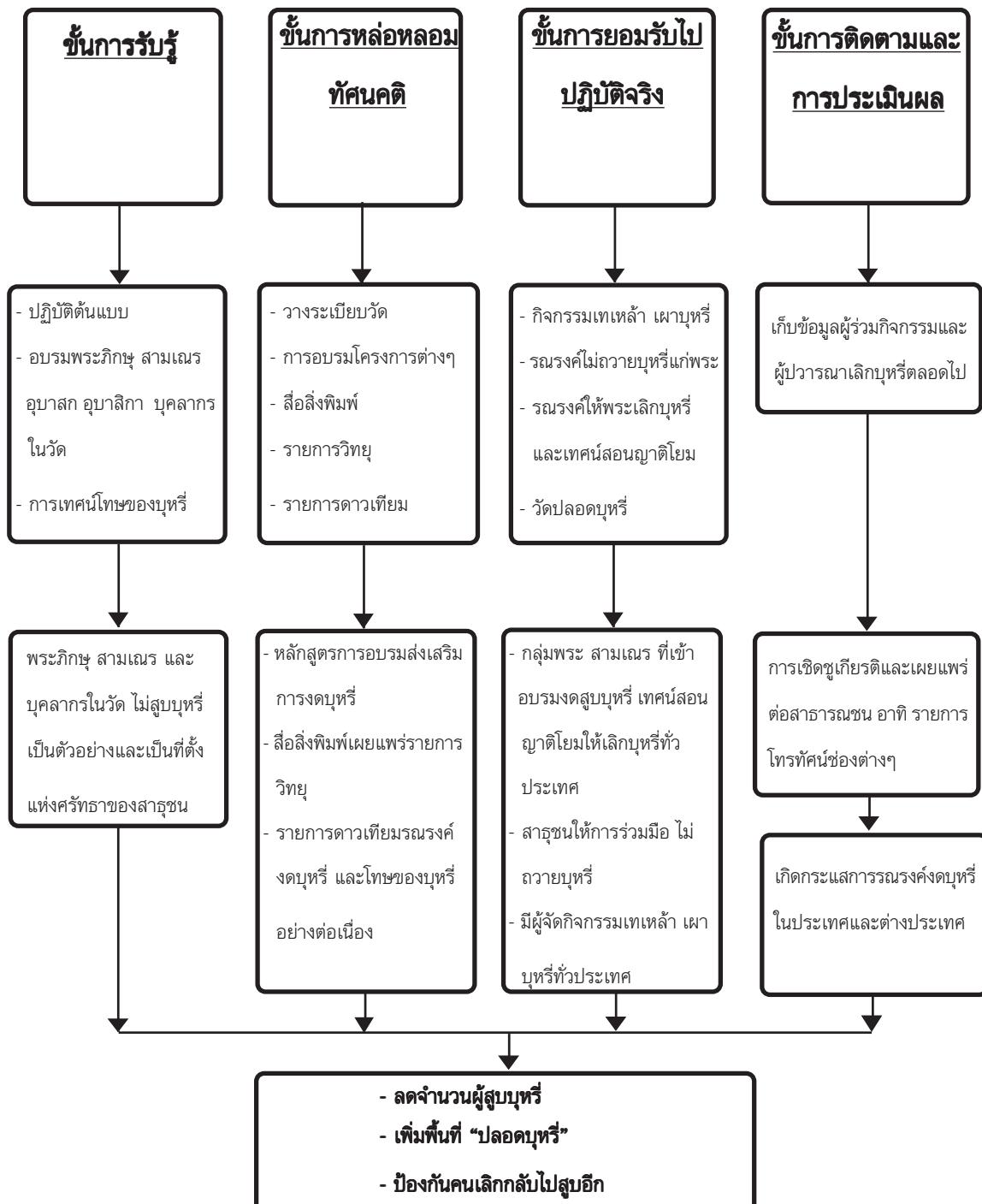
4. เกิดความยั่งยืนของกิจกรรม โดยแบ่งเป็น ส่วนบุคคล คือ คนที่ປารณาเลิกสูบบุหรี่ตลอดชีวิตเพิ่มมากขึ้น และความยั่งยืนของโครงการ คือ มีการขยายผลของโครงการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เช่น มีการตั้ง คณะกรรมการประสานงานในสถาบันการศึกษา เป็นต้น

ผู้ร่วมกิจกรรมการรณรงค์ดบุหรี่ โดยการชวนมาวัดและร่วมกิจกรรมดบุหรี่ โดยตอกย้ำผ่านการเทคโนโลยีจากพระราชวินัยที่ ผ่านจานดาวเทียม จากการติดตามพระภิกขุสามเณรและสาวนุช ที่เลิกเหล้าเลิกบุหรี่พบว่า การรณรงค์ของพระราชวินัยที่ทำให้คนมากกว่า 10,000 คนตัดสินใจเลิกบุหรี่หลังจากเข้าร่วมโครงการ ทั้งนี้ไม่นับสาวนุชที่มาวัดตามปกติแล้วได้เลิกบุหรี่ไปเองหลังจากนั้น ซึ่งตามการคาดคะเนเชื่อว่ามีมากกว่าแสนคน นอกจากนั้น ทางวัดยังได้ติดตามผู้ประกาศ “หักดิบ” เลิกบุหรี่ กะทันหันอย่างใกล้ชิด จากการติดตามพบว่า ประชาชนตระหนักรถึงความคึกคื้นที่ของคำสาบานที่ตนกระทำต่อหน้าพระพุทธ พระธรรม พระลัษณะ การละเมิดคำสาบานจักนำอันตรายมาให้ ชาวบ้านคนหนึ่งกล่าวว่า

“ลงสาบานต่อหน้าพระพุทธรูป จะทรยศคำสาบานได้อย่างไร?”

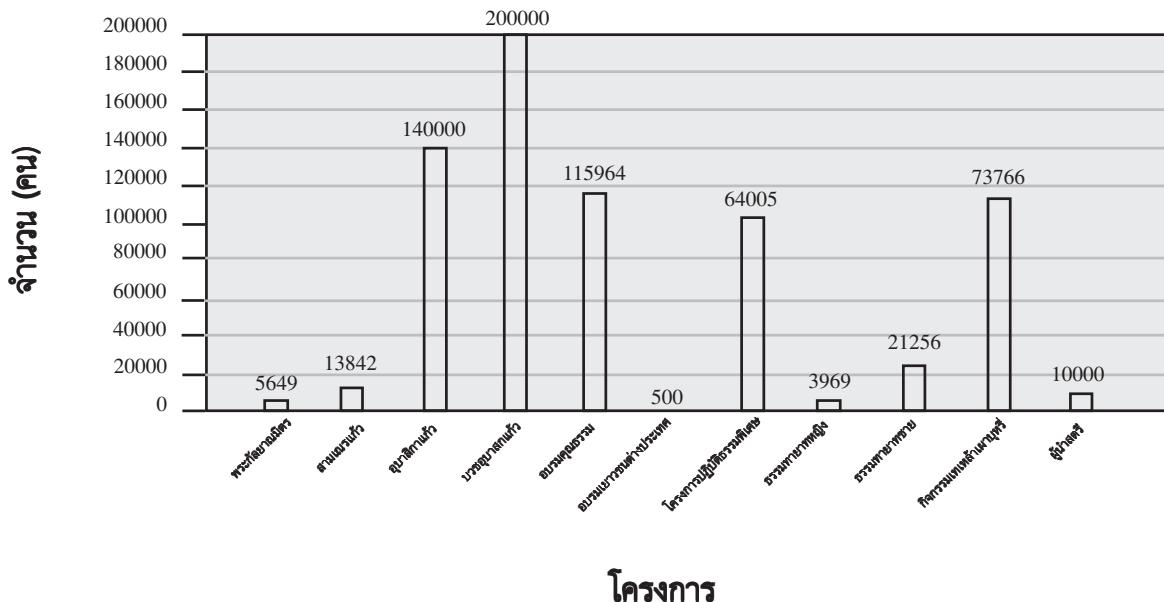
และในกลุ่มพระลัษณะยังเป็นกลุ่มที่ตระหนักในเรื่องนี้มากที่สุด

3. ผังแสดงการดำเนินกิจกรรม



4. กราฟสอดคล้องแสดงจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการต่างๆ

กลุ่มบุคคลที่เข้ารับการอบรม



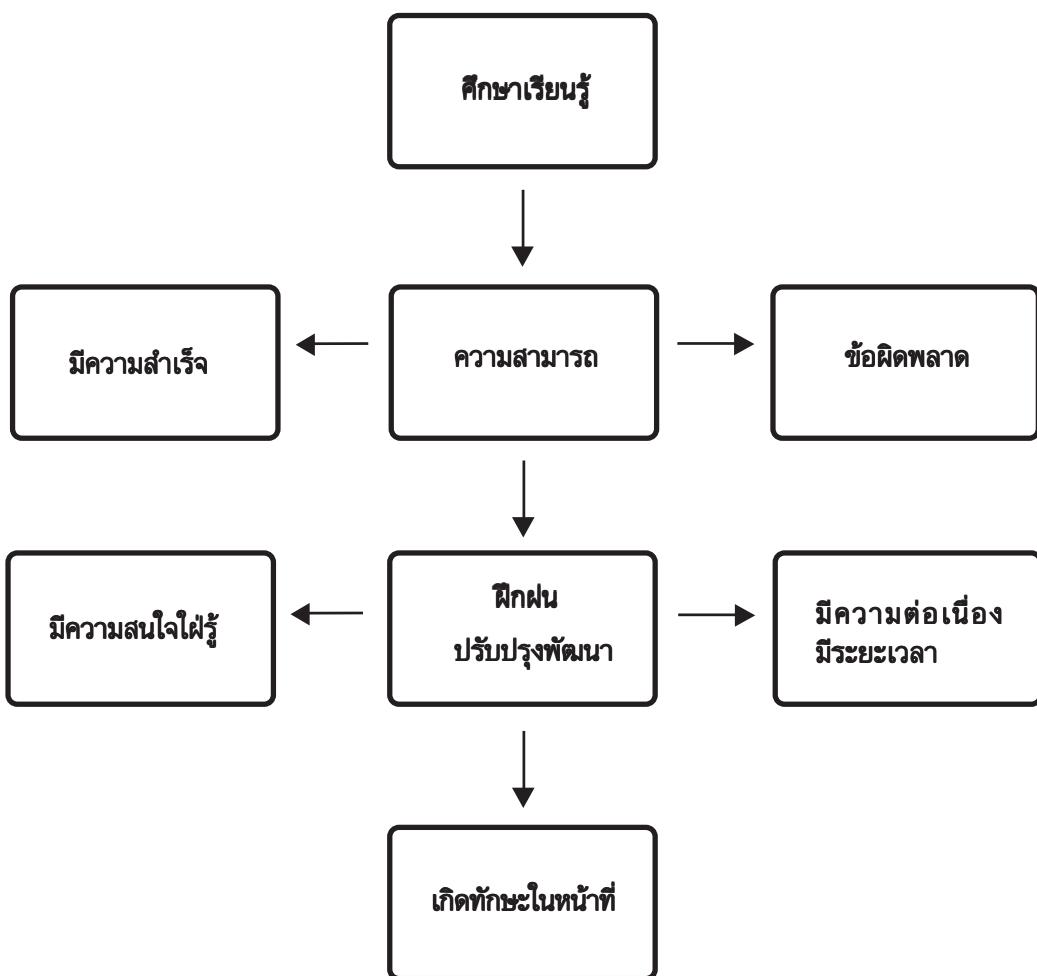
7.4 ข้อแนะนำในการใช้ทักษะแบบบูรณาการเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ความหมายของทักษะ

ทักษะ คือ ความชำนาญของการทำหน้าที่นั้นๆ จนมีประสบการณ์เกิดขึ้นในหน้าที่งานนั้น ผู้ที่มีทักษะอาจมาจากการเรียนรู้ความผิดพลาดก็ได้ แล้วได้เรียนรู้พัฒนาจนมีทักษะในที่สุด มีขั้นตอนการเกิดทักษะดังต่อไปนี้

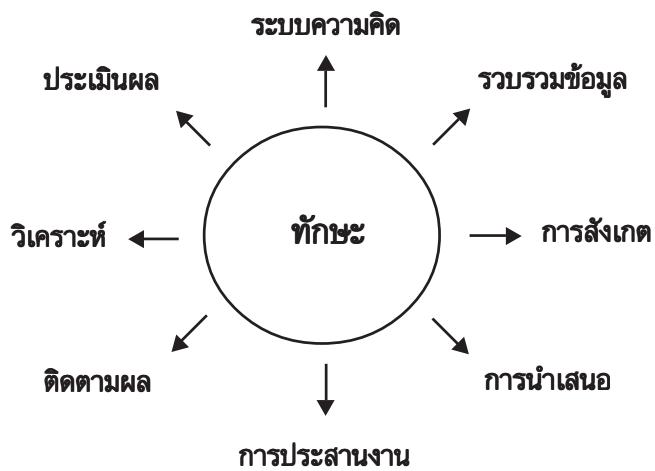
1. การศึกษาเรียนรู้
2. มีความสามารถ
3. ฝึกฝนปรับปรุงพัฒนา
4. เกิดทักษะในหน้าที่

แผนภูมิการเกิดทักษะ



บูรณาการทีดี

1. ทำงานเป็นทีม
2. มีภาวะเป็นผู้นำ
3. มีวิสัยทัคณ์
4. มีมนุษยลัมพันธ์ที่ดี
5. มีวิธีการที่ชัดเจน
6. มีการจัดระเบียบของงาน
7. มีความรับผิดชอบในงาน
8. เป็นแบบอย่างน่าเชื่อถือ



การประยุกต์วิธีการเชิงบูรณาการ เพื่อการทำหน้าที่กallyamิตรจะมีความสมบูรณ์ ต้องมีการประสานรวมหลายๆ ส่วนย่อย มารวมเป็นองค์ประกอบเดียวกัน ที่มีความเกี่ยวเนื่องกันเป็นระบบ อย่างมีเหตุมีผล ส่วนย่อยที่มีศักยภาพในตัว มีประสลับการณ์ความรู้ทักษะในส่วนย่อยนั้น เมื่อมาร่วมกันเป็นส่วนประกอบเดียวกัน ก็จะเป็นบูรณาการที่สมบูรณ์ จะนั่นจะจำแนกได้พอลังเขป ดังนี้

1. การจัดระบบความคิด การต่อต่อง ไคร์คิวทู ทบทวนข้อมูลแต่ละอย่าง อย่างละเอียดถี่ถ้วน มีระเบียบของความคิด มีความเข้าใจในข้อมูลอย่างชัดเจน ลำดับความสำคัญก่อนหลังได้ สามารถเชื่อมและประมวลผลข้อมูลให้เป็นระเบียบเป็นระบบอย่างเป็นเหตุเป็นผล

2. การจัดเก็บข้อมูล จัดเป็นหมวดหมู่เป็นประเภท ให้เข้าใจง่าย และใช้งานได้ง่าย เชื่อมโยงข้อมูลได้ค้นหาสะดวก สามารถรู้แหล่งข้อมูล รู้ว่าเกี่ยวข้องกับอะไรและเพื่อประโยชน์อะไร

3. การสังเกต รับรู้เห็นถึงสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งใกล้ตัวและไกลตัว สิ่งที่เล็กจนถึงสิ่งที่ใหญ่ รับรู้ถึงคุณลักษณะของสิ่งนั้น ส่วนประกอบของสิ่งนั้น แต่ละส่วนเป็นอย่างไร เห็นถึงความเหมือนและแตกต่าง กัน ทราบถึงจุดเด่นจุดด้อย

4. นำเสนอด้วยวิธีต่างๆ ตั้งแต่การสนทนาระบบทั่วไป เอกสารลิ้งพิมพ์ทั้งหลาย สื่อโลตทัศน์ ตลอดจนนำเสนอ ด้วยเทคโนโลยีใหม่ๆ ต้องเรียนรู้ว่าควรนำเสนอด้วยวิธีใดที่เหมาะสมกับสภาวะ ทั้งเวลา และสถานที่ ส่วนผู้รับข้อมูลเข้าใจได้ง่าย และสนใจที่ได้รับรู้ด้วย

5. การประสานงาน การติดต่อเกี่ยวข้องกัน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป สามารถเชื่อมให้เป็นล่วงเดียวกัน งานนั้นมีการร่วมมือกัน ขับเคลื่อนงานไปไม่ชัดແยังกัน ไม่กระทบให้เกิดความเสียหายต่อกัน เชื่อมทั้งสิ่งมีอยู่เดิมกับสิ่งที่เพิ่มขึ้นในภายหลัง หนุนให้งานหรือกิจกรรมสมบูรณ์ขึ้นได้ และรวดเร็วขึ้น

6. การวิเคราะห์ การรวมข้อมูลทั้งหมดไว้อย่างเป็นระบบเบี่ยง แล้วนำมาแยกแยะได้ ทำความเข้าใจข้อมูลเนื้อหาได้ชัดเจน เปรียบเทียบสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีแห่งมุมแตกต่างกันไป ด้วยเหตุด้วยผลรู้ว่าดีหรือไม่ดีจริง สอดคล้องกันหรือขัดแย้งกัน

7. ติดตามผลลัพธ์ที่ได้กระทำไปแล้ว มีผลคือหน้าอย่างไร เป็นไปตามที่คาดหวังไหม สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหรือไม่ ได้ผลเพียงไรบ้าง

8. ประเมินผลการรวมข้อมูลในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วนำมาวิเคราะห์ ผลลัพธ์ในทางสถิติ เป็นข้อสรุปในการตัดสินใจของสิ่งนั้น ว่าไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ถ้าข้อมูลพร้อมครบถ้วนถูกต้อง จะมีผลให้การประเมินผลได้ตรงเป้าหมาย

กิจกรรม

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

บทที่ 8

การทำหน้าที่กัญญาณมิตร

เชิงปฏิบัติการ

เนื้อหาบทที่ 8

● ● ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● ● ● ●

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ

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

แนวคิด



1. การทำหน้าที่กัลยาณมิตร เพื่อสร้างลัษณศูนย์ให้เกิดขึ้นในลังคมนั้น ผู้ที่ทำหน้าที่ต้องปฏิบัติตามให้เป็นต้นแบบ ด้วยการฝึกฝนตนเองให้รู้จักการทำงานเป็นทีม หมั่นศึกษาหาความรู้ พัฒนามาตรฐาน ที่เกี่ยวกับหน้าที่กัลยาณมิตร และการหมั่นติดตามให้กำลังใจทั้งคนเก่าและคนใหม่เสมอ
2. ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตร จะต้องหมั่นฝึกฝนการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองและผู้อื่น เช่น จากเรื่องของแพทย์หญิง และนายทหาร ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงที่จะสามารถนำมาประยุกต์ และใช้ในการสร้างทีมและให้กำลังตนเอง
3. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่ถูกต้อง จะต้องเริ่มจากตัวเองก่อน โดยศึกษาเพื่อการปรับปรุงตนเอง เช่น มีจุดเด่นจุดด้อย ข้อบกพร่องอย่างไร เพื่อจะมาปรับปรุงทั้งความคิด อารมณ์ ทักษะความรู้ความสามารถ การปฏิบัติต่อคนอื่น เช่น การรู้จักให้เกียรติคนอื่น เป็นต้น อันจะทำให้เกิดการพัฒนาตนเองให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เรียนรู้การทำหน้าที่กัลยาณมิตร จากตัวอย่างจริงของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรในเชิงปฏิบัติ
2. เพื่อทราบลักษณะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรของแต่ละบุคคล และสามารถนำเอาข้อคิดจากเรื่องราวนำไปเป็นกรณีศึกษาต่อไป
3. เพื่อเป็นข้อแนะนำการพัฒนาตนเองในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ

บทที่ 8

การทำหน้าที่กलยานมิตรเชิงปฏิบัติการ

การทำหน้าที่กลยานมิตร ไม่ใช่เพียงการเรียนรู้จากตำรา ไม่ใช่ว่าจะทำได้เฉพาะเป็นบุคคล มีฐานะหรือการศึกษาระดับสูง แต่เป็นการเรียนรู้ด้วยจิตใจที่มีความปราณາดี และปฏิบัติหน้าที่ด้วย จิตสำนักที่มีมโนปณิธาน ด้วยความปราณາให้ชาวโลกมีความสุขที่แท้จริง โดยไม่ได้หวังลิ่งตอบแทน มี ความบริสุทธิ์ใจ เพื่อให้ชาวโลกมีความลับสุขตลอดไป ดังนั้น กลยานมิตรคือผู้ให้แสงสว่างแก่ชาวโลก เป็น ผู้นำพากลไกให้พบกับลับสุขที่แท้จริง แต่ในการที่เราจะทำหน้าที่สร้างลับสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกอย่าง แท้จริงนั้น เราจะต้องสร้างคนดีให้เกิดขึ้นจำนวนมากในสังคม โดยเริ่มต้นจากตัวเราต้องเป็นต้นแบบ และ ทำหน้าที่เป็นกลยานมิตรให้กับทุกคน

8.1 วิธีการเชิงปฏิบัติการเพื่อการเป็นกลยานมิตรต้นแบบ

กลยานมิตรที่จะเป็นผู้นำพากลไกให้พบกับลับสุขที่แท้จริงนั้น จะเป็นต้องประพฤติปฏิบัติตน ให้เป็นต้นแบบแก่ชาวโลก โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

1. ทำหน้าเป็นกลยานมิตรแก่คุณอื่น ทั้งคนเก่าและคนใหม่ๆ ทุกวัน
2. ฝึกฝนตนเองด้วยการสร้างบุญบารมีให้เต็มที่ เช่น
 - ทำงานอย่างสมำเสมอ
 - รักษาศีลอย่างน้อย ศีล 5 หรือศีล 8 เป็นประจำ
 - นั่งสมาธิ อธิษฐานจิต อย่างสมำเสมอทุกวัน
3. ค่อยติดตามดูแลกลุ่มบุคคลที่เราไปเป็นกลยานมิตรให้อย่างสมำเสมอ
4. พึงพอใจของครูบาอาจารย์ที่เกี่ยวกับการทำหน้าที่กลยานมิตร เป็นประจำทุกวัน
5. อ่านหนังสือธรรมะ และหนังสือที่เกี่ยวกับการทำหน้าที่กลยานมิตรทุกวัน
6. เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมงานบุญอย่างลม้ำเเลemo
7. ฝึกฝนตนเองเพื่อการสร้างบุญบารมีอย่างเป็นหมู่เป็นคณะ

จากหลักปฏิบัติทั้ง 7 ข้อดังกล่าว ถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐาน ที่ผู้จะทำหน้าที่ก่อภาระมิตรจะพึงยึดถือเป็นหลักปฏิบัติจนเกิดความคุ้นเคย และสามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นธรรมชาติ ดังตัวอย่างของการทำหน้าที่ก่อภาระมิตรของบุคคลดังต่อไปนี้

8.2 กรณีศึกษาที่ 1 การทำหน้าที่ก่อภาระมิตรเชิงปฏิบัติการของแพทย์หญิงท่านหนึ่ง

เรื่องราวต่อไปนี้ เป็นเรื่องประวัติการทำหน้าที่ก่อภาระมิตรของแพทย์หญิงท่านหนึ่ง ซึ่งท่านได้เข้าปฏิบัติธรรม ณ วัดพระธรรมกาย ได้ฟังธรรมและปฏิบัติธรรม โดยพระราชนาวีสุทธิ (หลวงพ่อธมชโย) และคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาลีกาจันทร์ ขณะกยุง ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกายเป็นครูอาจารย์ แต่ในที่นี้ของลงวนนามท่านไว้ เพราะวัตถุประสงค์ของเรื่องราวที่จะนำเสนอต่อไปนี้นั้น มุ่งจะแสดงให้เห็นวิธีการทำหน้าที่ก่อภาระมิตรของท่านเป็นประเด็นสำคัญ อนึ่ง เรื่องราวต่อไปนี้ ถือเป็นกรณีศึกษาที่อาจจะกล่าวถึงบุคคลและสถานที่ที่เกี่ยวกับวัดพระธรรมกาย ทั้งนี้ ผู้ศึกษาจะต้องทำความเข้าใจและควรที่จะแยกแยะบุคคล ตลอดจนสถานที่ จนสามารถนำไปประยุกต์ในการปฏิบัติได้ทั้งในวัดหรือสถานที่อื่นๆ เช่น วัดในท้องถิ่น หรือโรงเรียนที่ตนจะไปทำหน้าที่ก่อภาระมิตรได้

ก. ความเป็นมาก่อนมาทำหน้าที่ก่อภาระมิตร

คุณหมออเข้าวัดครั้งแรกในปี พ.ศ. 2527 โดยมีก่อภาระมิตร ในการมาวัดครั้งแรกนั้นได้ไปกราบพระเดชพระคุณหลวงพ่อและคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาลีกาจันทร์ ขณะกยุง คุณหมออชอบในความสะอาดของวัด และประทับใจในศีลารวัตระและอธิษฐานคุณยาย แต่หลังจากนั้นก็ขาดช่วงไปไม่ได้มารับจันทร์ทั้ง พ.ศ. 2534 จึงได้มาวัดอีกครั้ง และมาวัดจนกระทั่งปัจจุบัน

ข. แรงบันดาลใจในการทำหน้าที่ก่อภาระมิตร

หลังจากที่ได้ฟังธรรมจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ได้ลัมพ์พระอาจารย์ ตลอดจนการมาวัดครั้งแรก กับน้องๆ ที่ดูแล ทำให้เข้าใจธรรมะและรู้ว่า เราไม่ใช่เกิดมาเพื่อทำมาหากินอย่างเดียว แต่เราเกิดมา สร้างบารมี ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงพ่อบอกว่า ในการสร้างบารมีนั้นต้องทำเป็นหมู่คณะ เราชาระดับคนเดียวไม่ได้ เพราะถ้าลิ่งแวดล้อมรอบตัวเราไม่ได้ เราจะไม่สามารถมีชีวิตที่ปกติสุขในสังคมได้ ยิ่งมีอาชีพเป็นหมอมีจึงเห็นคนไข้ เห็นความทุกข์ของคนไข้ จึงอยากจะใช้หน้าที่การทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ค. วิธีการในการทำหน้าที่

ในการทำหน้าที่ก่อภาระมิตรนั้น 医師 ที่ ก่อภาระมิตรเชิงปฏิบัติการ ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราต้องมีความจริงใจ มีความปรารถนาดีต่อเขา ก่อน แล้วสังเกตแต่ละคนว่าเขาร้องที่จะพังเสียงที่เราจะพูดใหม่ ช่วงเวลาไหนที่ควร

พุดเรื่องธรรมะ หรือพิจารณาว่าควรจะเล่าแต่เพียงธรรมะ หรือว่าชวนสร้างบุญบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป แต่ถึงแม้จะมีความบริสุทธิ์ใจก็ตามจะต้องใจเย็น ทำหน้าที่กัลยานมิตรอย่างสม่ำเสมอ หมั่นໂທຣັກພທີປີໃຫ້คำแนะนำและข้อคิด เพื่อให้เกิดความมั่นใจและกำลังใจในการดำเนินชีวิต โดยในการทำหน้าที่นั้นเราจะต้องเริ่มต้นที่ใจว่า ต้องมีความเมตตา กับทุกคน และเราจะมีใจที่จะไปทำหน้าที่กัลยานมิตร

๔. การวางแผนทำหน้าที่

แพทย์หญิงท่านนี้ได้เล่าถึงการวางแผนในการทำหน้าที่กัลยานมิตรว่า ต้องลังเกตสิ่งรอบตัว และกระแสตนบอร์บว่ามีความพร้อมแค่ไหน ต้องรู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ปฏิบัติตัวเราให้น่าเชื่อถือ จนเป็นที่ยอมรับ หมั่นตรวจสอบตนเองว่าเราเป็นแบบอย่างของเข้าได้ไหม เพราะเขาจะดูว่าเราเข้าวัดแล้วนิสัยเป็นอย่างไร น่าคบไหม ดังนั้นเราต้องพยายามปรับปรุงตัวให้ดีที่สุด แม้จะมีผู้ที่มีอคติต่อเรา เรายังไม่ควร ต้องให้อภัยแล้วเข้าใจขึ้น จนกระทั่งเขายอมรับและยอมปฏิบัติตามความประณดาดีที่เราแนะนำ

๕. สุการสร้างบารมีเป็นหมู่คณะ

กลุ่มเริ่มต้นจากประมาณ 6 คน และค่อยๆ โตขึ้น ปัจจุบันมีสมาชิก 100 กว่าคน ซึ่งมีทั้งสมาชิกเก่า และที่เข้ามาใหม่ แต่ละคนมีอธิการศักยคلامๆ กัน เป็นกลุ่มที่เข้ามาหากันด้วยความผูกพันทางใจ ความรักบุญประณดาดีต่อกัน

“เหมือนเรามีความรู้สึก เราจะมาร่วมเป็นหมู่คณะ ขอบอะไรที่เหมือนๆ กัน ความคิดคلامๆ กัน คือ ไม่มีความคิดที่จะแగ่งแย่งชิงเด่นกันว่า จะต้องอยากได้หน้า อยากรักความดี อยากได้ความรัก คือ เราทำความดี เพราะว่าเราอยากได้บุญ”

โดยการรวมกลุ่มเริ่มจากหมอ จากหมอมีหมู่คณะที่เข้มแข็ง รักบุญเป็นคนเข้าใจบุญ มีความกระตือรือร้นที่จะขยายกลุ่ม ทุกคนจึงช่วยกัน ต่างคนต่างขยายรอบตัว ทำให้วางกว้างออกไป

๖. ข้อแนะนำในการทำงานเป็นหมู่คณะ

ทุกคนต้องมีความจริงใจต่อกัน ไม่มีผลประโยชน์ เรายังได้บุญไปพร้อมๆ กัน เมื่อบุญพาหรือมีความข้องใจ รู้สึกไม่สบายใจขึ้นในกลุ่ม ต้องคุยกันบ่อยๆ โดยໂທຣັກພທີປີคุยกัน มาพบกัน นัดทำงานร่วมกัน และปฏิบัติธรรมบ่อยๆ ซึ่งจากการลังเกต เมื่อปฏิบัติธรรมร่วมกัน ช่วงนั้นจะ่องใจ มีความสุข ทุกคนอยากรажหน้าที่กัลยานมิตรให้ยิ่งขึ้น เข้าใจเรื่องบุญมากขึ้น ดังนั้นต้องปฏิบัติธรรมร่วมกันระยะยาวประมาณครั้งละ 10 วัน อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

ช. กำลังใจในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

กำลังใจเกิดจากคำแนะนำของพระอาจารย์ ที่ท่านบอกว่า เวลาทำหน้าที่ กัลยาณมิตร ให้ทำอย่างเด็กขายพวงมาลัยที่ตั้งใจจะขายพวงมาลัย พอไฟแดงขึ้นเรามีหน้าที่ขาย ขายได้ไม่ได้ใช่หน้าที่ไฟแดงขึ้นใหม่อกไปขายใหม่ เช่นกันเราก็ต้องมีความปรารถนาดีที่จะเผยแพร่ธรรมให้เข้า ชวนเข้าทำความดีเขาก็ได้บุญ แม้จะรับได้แค่ไหน เราต้องทำใจเฉยๆ แล้วเราจะมีความสุข ได้บุญแล้ว เข้าทำหรือไม่ทำ ทุกครั้งที่เราชวนก็ได้บุญแล้ว เราจะไม่หงุดหงิด ไม่ผิดหวัง เราจะมีกำลังใจจะไม่ท้อแท้ท้อถอย

8.3 กรณีศึกษาที่ 2 ตัวอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการของนายทหาร

ผู้จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรสามารถทำได้ทุกสาขาวิชาอาชีพ ดังเช่น มีตัวอย่างกัลยาณมิตรอีกท่านหนึ่ง ซึ่งมีประสบการณ์ชีวิตทั้งทางโลกทางธรรม มีหน้าที่การทำงานรับผิดชอบในฐานะของนายทหาร ท่านได้มามีคีฆาธรรมและปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ จนเป็นเหตุให้รู้เข้าใจธรรมะเพิ่มขึ้น จนเกิดความคิดเบรียบเทียบว่า การทำศึกลงความนั่นไม่ใช่วิธีนำมาเพื่อลัณติสุข แต่การปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ จะมีความสงบความสุขที่แท้จริงในชีวิต ความลัณติสุขก็บังเกิดขึ้นแก่ชาวโลก จึงได้นำธรรมะเข้าไปในกองทัพด้วยจิตที่ปรารถนาดีกับทุกๆ คน เพื่อให้ชีวิตทุกคนพบความสุขที่แท้จริง

ก. ความเป็นมาของการเข้าวัด

ผมเข้าวัดครั้งแรกในสมัยที่เป็นนักเรียนนายร้อยในปีพุทธศักราช 2529 ตอนนั้นมีกลุ่มเพื่อนชมรมพุทธศาสนศิริโรงเรียนนายร้อยจัดกิจกรรมไปวัด ก็ได้ตามเข้าวัดกับหมู่คณะ ช่วงนั้นเข้ามาแคร่ร่วมกิจกรรม แต่ที่มาเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ตอนที่มีพี่ท่านหนึ่งได้ไปเป็นกัลยาณมิตรให้ ซึ่งได้ทำหน้าที่ตามเข้าวัด และสาเหตุของการมาวัดอย่างต่อเนื่องประการหนึ่งคือ มีความชอบใจคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อทวดดูชีวิৎ รือขอของมงคลชีวิต 38 ประการ และเคยจะติดตามฟังมาเรื่อยๆ อยู่เลmo

ข. จุดเปลี่ยนที่ในการสร้างบุญหมาย

ผมได้ไปปฏิบัติธรรมที่ปากช่อง นครราชสีมาในช่วงสงกรานต์ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมที่ต่อเนื่องหลายวัน มีผลการปฏิบัติธรรมที่ดีในครั้งนั้น เป็นเหตุให้ติดตามฟังคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อทุกวันอาทิตย์ที่วัดด้วย จึงเข้าใจว่าธรรมที่หลวงพ่อท่านสอนนั้นเป็นเรื่องจริง

ค. ข้อคิดจากการปฏิบัติธรรม

อาชีพของทหารตั้งแต่เป็นนักเรียนเตรียมทหาร marrow ราชการ ปฏิบัติหน้าที่บังคับบัญชาทหารมาต่างๆ ทำการฝึกการยุทธ์ต่างๆ อาจจะเป็นวิชาที่ให้โลกนี้มีลัณติสุข แต่เป็นลัณติที่ได้จากการที่เราต้อง

เข่นฆ่ากันก่อน แต่ไม่ได้ทำให้โลภนี้มีความสันติสุขที่แท้จริง

แต่การเรียนรู้ศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรม ทำให้ได้รู้ว่า โลภนี้จะสันติสุขได้ก็ด้วยวิธีสันติเท่านั้น เป็นการศึกษาเพื่อให้เกิดสันติสุขในโลกอย่างแท้จริง ไม่ต้องไปประทัตประหารกัน มีแต่การให้สิ่งที่ดีสิ่งที่เป็นธรรมะแก่กันและกันเท่านั้นที่จะทำให้เกิดสันติสุข สมดังคำที่พระลัมมาลัมพุทธเจ้าท่านตรัสว่า

“สพุพทานน มุมทาน ชินาติ”¹ การให้ธรรมทานย่อมชนะการให้หักปวง

๔. ผู้เป็นต้นบุญต้นแบบและกำลังใจ

พระเดชพระคุณหลวงพ่อ (หลวงพ่อธมฺมชโย) ท่านได้ทำงานเพื่อพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยเหลือ แบ่งปันและแก้ไขปัญหาให้กับผู้คนมากมาย ท่านได้ทำหน้าที่ยอดกัลยานมิตรอย่างยอดเยี่ยม ยกที่โครง จะทำได้เสมอเมื่อตน ท่านจะคอยอบรมลั่งสอนธรรมให้แก่พวกรเรา อย่างไม่เห็นแก่ความลำบากเหนื่อย ท่านสอนพวกรเราในโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา ท่านสอนทุกวัน ซึ่งเป็นงานที่หนักมากๆ ยกที่โครงจะทำกันได้

พระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านทำงาน 24 ชั่วโมง เรายังทำได้ไม่เท่าท่าน ถ้าเราหมดกำลังใจ ให้หลับตาแล้วก็นึกถึงท่าน เราจะไม่มีคำว่าหมดกำลังใจ สำหรับผมจะมีรูปหลวงปู่วัดปากน้ำ หลวงพ่อธมฺมชโย หลวงพ่อทวดตุชชิโว และคุณยายอาจารย์ ไสวะลีกนีกถึง เช่น ที่บ้าน ที่ทำงาน ในรถยนต์ คือจะไปที่ไหนเราก็จะเห็นหลวงพ่อ เห็นครูบาอาจารย์ตลอดเวลา ทำให้เราเกิดกำลังใจ มีต้นบุญต้นแบบในการสร้างบารมี ในการทำหน้าที่กัลยานมิตร

๕. หลักในการทำหน้าที่กัลยานมิตร

นายทหารท่านนี้ได้ให้หลักในการทำหน้าที่กัลยานมิตรว่า เรายังต้องมีความปรารถนาดี ปรารถนาเดียวกับหลวงพ่อ คือ ท่านปรารถนาดีต่อกุกุล ท่านปรารถนาจะรื้อฟื้นลัตต์ ทั้งโลกทั้งจักรวาล ท่านมีเป้าหมายไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรม

เราจะไปอยู่ตรงไหน ให้เรามีใจอย่างพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ทุกคนที่เราได้รู้จัก ได้เจอ ได้พบ ได้เห็น เราก็มีความปรารถนาดี ปรารถนาเดียว เช่นกับพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ซึ่งท่านปรารถนาให้ทุกคนได้รู้ ได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาธรรมะ máravamสร้างบุญบารมี

เรามอบลิ่งที่ดีนี้ให้กับทุกคน เมื่อันพ่อแม่ที่ทำทุกลิ่งทุกอย่างเพื่อมุ่งหวังให้ลูกเจริญก้าวหน้าให้เข้ามีความสุข ทำไปไม่หวังเอาหน้าเอาตา ไม่อยากเด่นไม่อยากดัง ทำทุกอย่างก็เพื่อมุ่งหวังให้ลูกเจริญก้าวหน้า

¹ เรื่องท้าวลักษณเทราซ, ขุทกนิกาย คาการธรรมบท, นก. เล่ม 43 หน้า 325.

โดยพ่อแม่ทำไปนั้นไม่ได้หวังให้ตัวเองมีความสุข แต่เมื่อเข้าเจริญก้าวหน้าเราก็มีความสุข ซึ่งเราเป็นกัลยาณมิตรจะพยายามดีใจไปด้วย

๙. ความสำคัญของการเป็นต้นแบบกัลยาณมิตร

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนายทหารท่านนี้ได้ให้ข้อแนะนำว่า สิ่งหนึ่งที่จะทำให้ทุกคนยอม คือ เราต้องเอาตัวเองเป็นต้นแบบก่อน เขาจะมองเรา เขาจะมองต้นแบบ

“ถ้าผมไปบอกให้คุณทั้งกองพันเลิกดีมเหล้า แต่นายพันยังดีมเหล้าอยู่ ชาตินี้ก็บอกให้เลิกไม่ได้ เพราะจะนั่นให้เตรียมตัวเราให้ดีที่สุด และเราจึงชวนเข้าให้ทำความดีตามเราให้ได้”

นายทหารท่านนี้ยังกล่าวอีกว่า พระเดชพระคุณหลวงพ่อ (หลวงพ่อธมมชโย) ท่านเป็นต้นแบบ ทุกเรื่อง ในช่วงที่เกิดวิกฤตการณ์ช่วงปี 41 มีผู้ไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่ชอบใจโฉมตือย่างหนัก แต่ว่าลูกศิษย์ของหลวงพ่อไม่ได้หายไปไหนเลย เพราะทุกคนได้เห็นแล้วว่าทุกสิ่งที่ถูกโฉมตี ใส่ความด่างๆ ไม่ตรงกับความเป็นจริง เลยทำให้เรายิ่งรักยิ่งบูชาพระเดชพระคุณหลวงพ่อมากขึ้นมากขึ้น ถ้าพระเดชพระคุณหลวงพ่อทำอะไรไม่ดี พวกราคงไม่อยู่ด้วยแน่นอน แต่เราได้ตระหนักรู้ว่าท่านได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว

๑๐. ทำไม่ต้องสร้างเครือข่ายคนดี

“ในหน่วยทหารที่ผมอยู่ เขาสร้างวัฒนธรรมมาเป็นร้อยๆ ปี ผมให้เขาเลิกเหล้าเลิกบุหรี่ พอเริ่มทำเข้าต่อต้านมาทันที แต่ก็มีบางกลุ่มเห็นด้วย เรายังประคับประคองกลุ่ม รักษาเขามาเรื่อยๆ จนกระทั่งกลุ่มนี้มีความเข้มแข็งมากขึ้น การที่เราจะทำความดีต้องทำให้ได้ทั้งสังคมขยายไปให้มาก และสังคมจะอยู่รอดได้”

“เราต้องเพิ่มเครือข่ายของการทำความดีไปเรื่อยๆ ลักษณะนี้ก็จะสามารถทำให้สังคมดีได้ เพราะจะนั่น จึงเป็นสิ่งจำเป็นมากที่เราจะต้องขยายเครือข่ายการทำความดี”

“โชคดีที่ปัจจุบัน พระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านได้ใช้สื่อธรรมะผ่านดาวเทียม ที่เราเรียกว่า DMC ซึ่งเป็นช่องทีวีทางธรรมที่สามารถได้ทุกเพศทุกวัย มนุษย์มีปกติอย่างรู้อย่างเห็น มนุษย์ต้องการสิ่งที่ดีๆ เมื่อมีโอกาสได้ชั้นรายการ DMC ดังตัวอย่างที่จังหวัดเพชรบุรี มีasmaซิกใหม่ๆ มาปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นทีกองพัน”

8.4 ข้อแนะนำเพื่อการพัฒนาตนเองเพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรต้องเริ่มต้นจากตัวเองก่อน โดยศึกษาตนของมีจุดเด่นหรือจุดด้อย ข้อบกพร่องอย่างไรบ้าง เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพัฒนาตัวเองให้สมบูรณ์ขึ้น มีข้อแนะนำเพื่อการพัฒนาตนเองเพิ่มเติม โดยย่อ ดังนี้

1. การรับปฐมความคิด

กล่าวคือ ต้องมีความมั่นใจในการทำหน้าที่ ไม่คิดดูถูกตนเอง คิดอย่างไรในสิ่งที่ดี ก็พยายามทำให้ได้อย่างนั้น ถ้าคิดในเชิงลบบ่อยๆ กำลังใจก็จะลดถอยลง เช่น

- ไม่คิดท้อแท้ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- ปรับเปลี่ยนความคิด โดยคิดแต่เรื่องดีๆ ให้บ่อยๆ
- อดทนรอค่อยความสำเร็จในการทำหน้าที่อย่างใจเย็น
- ฝึกตั้งเป้าหมายเพื่อค้ายภาพในตัวจะได้เพิ่มขีดความสามารถขึ้น

2. การฝึกฝนการควบคุมอารมณ์

- รักษาอารมณ์ให้สงบๆ ไม่หดหู่ ไม่ชุนมัว
- หน้าตาให้ยิ้มแย้มแจ่มใส
- ระมัดระวังสิ่งที่ไม่ดีที่จะทำให้เข้าไปภายในจิตใจของเรา

3. การฝึกฝนทักษะและประสบการณ์ เช่น

- อายากลัวการปฏิเสธในความหวังดีของเรา
- ไม่มีความล้มเหลว แต่พยายามเลิกไปเองต่างหาก
- ลังเลตการทำหน้าที่ของตน
- ทำความเข้าใจในผู้ที่เราไปพบ

4. ให้เกียรติ และให้ความความสนใจในบุคคลที่เราไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร

5. ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นทั้งคนเก่งและดี มีความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบและมีมนุษย์สัมพันธ์

6. ฝึกฝนการนำເเอกสารความรู้และความสามารถจากหลายวิธีที่ดี มาใช้ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร โดยไม่คิดว่าลิ่งที่ตนทำนั้นสมบูรณ์หรือดีอยู่แล้ว

7. การหมั่นศึกษาหาความรู้ เพื่อการพัฒนาตนเองให้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ดังนั้น หากบุคคลต้องการจะอุทิศตนทำหน้าที่กัลยาณมิตร และฝึกฝนตนเองบนเส้นทางเยี่ยง พระโพธิลัตว์ ย่อมจะเป็นบุคคลที่ได้เพิ่มพูนคุณธรรมในตน ดังพุทธสุภาษิตตอนหนึ่งว่า

“ผู้ใดในโลกนี้ เป็นผู้สำรวมด้วยกาย วาจา และใจ ไม่ทำบาปกรรมอะไร
ไม่พูดพร้อยๆ เพราะเหตุแห่งตน บันทิตเรียกคนเช่นนั้นว่ามีศีล ผู้ใดคิดปัญหา
อันเล็กซึ้งได้ด้วยใจ ไม่ทำกรรมอันหยาบช้ำอันหายไปโดยชนม์ได้ ไม่ละทิ้งทางแห่ง
ประโยชน์อันมาถึงตามกาล บันทิตเรียกคนเช่นนั้นว่ามีปัญญา ผู้ใดแล เป็นคน
กตัญญูกตเวที มีปัญญา มีกัลยาณมิตร และมีความก้าดีมั่นคง ช่วยทำกิจของ
มิตรผู้ตကายากโดยเต็มใจ บันทิตเรียกคนเช่นนั้นว่าลัตบุรุษ”¹

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 8 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงปฏิบัติการ
จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 8 ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 8

¹ สร้างคชาดก, ขุททกนิภัย ชาดก, มก. เล่ม 61 ข้อ 2466 หน้า 584.

