

Dhammakaya Open University, California, USA



การทำหน้าที่กัลยาณมิตร  
KALYANAMITRA DUTIES

DF 31-201T



เอกสารประกอบการเรียน  
รายวิชา

การทำหน้าที่กัลยาณมิตร  
KALYANAMITRA DUTIES  
(DF102)

# การทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ลิขสิทธิ์           มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย  
คณะผู้จัดทำ       กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย  
ISBN                 978-974-8373-01-0

ข้อมูลในการติดต่อ: ศูนย์ประสานงาน DOU

23/2 ตึก 3 ชั้น 2 อาคาร 100 ปีคุณยายฯ วัดพระธรรมกาย  
ตำบลคลองสาม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

โทร. 093-075-7997 และ 095-491-9493

ติดตามข่าวสารของมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย ผ่านช่องทางโซเชียล

-<http://www.dou.us>

-Line ID: @dou-us

-Facebook: ศูนย์ประสานงาน DOU

-ชมสื่อการเรียนการสอนได้ทางช่อง YouTube: **DOU Channel**

-[https://www.blockdit.com/dou\\_official](https://www.blockdit.com/dou_official) blockdit ศูนย์ประสานงาน DOU

## คำนำ

วิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เป็นวิชาแรกในหมวดกัลยาณมิตร จึงนำเสนอภาพกว้างๆ เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจภาพรวมของกัลยาณมิตร ซึ่งเริ่มต้นจากความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของคำว่ากัลยาณมิตร ลักษณะ ประเภท คุณสมบัติ และความสำคัญของกัลยาณมิตร หลักธรรมของกัลยาณมิตร หลักการพูดแบบกัลยาณมิตร การทำหน้าที่กับตนเองและผู้อื่น อุดมการณ์ กระบวนการในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร และประสบการณ์จากการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ล้วนเป็นสิ่งสำคัญของการเป็นกัลยาณมิตร ตำราเรียนชุดนี้ ได้แบ่งหลักธรรมออกเป็นกลุ่มๆ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถทำความเข้าใจได้ด้วยตัวเอง ดังนี้ (1) หลักธรรมเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของชีวิต (2) หลักธรรมเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง (3) หลักธรรมเพื่อให้มีความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และการเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น (4) หลักธรรมเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ประสบความสำเร็จ (5) หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนให้เป็นคนรู้จักพึ่งตนเอง (6) หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนให้เป็นผู้มีปัญญา นอกจากความรู้ความเข้าใจ และหลักธรรมของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องติดต่อทางปัญญาอีกประการหนึ่ง นั่นก็คือ ความรู้เกี่ยวกับหลักการพูดแบบกัลยาณมิตร ประกอบด้วย หลักการพูดเบื้องต้น ทฤษฎี 3 สบาย และหลักการพูดเบื้องต้นสูง ทั้งภาคทฤษฎี ภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการฝึกฝน และพัฒนานักศึกษาให้มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ในบทสุดท้ายเป็นตัวอย่างจากประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตร ซึ่งจะทำให้นักศึกษารู้สึกมั่นใจได้ว่าการเป็นกัลยาณมิตรไม่ใช่เรื่องยาก ทุกคนสามารถเป็นกัลยาณมิตร เป็นยอดกัลยาณมิตร กระทั่งเป็นผู้นำยอดกัลยาณมิตรของโลกได้

นอกจากนี้ นักศึกษาจะได้รับแบบฝึกปฏิบัติประกอบวิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ซึ่งเป็นเครื่องมือในการฝึกปฏิบัติการทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ อันจะเป็นผลให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรของตนเองให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรวิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตร หวังเป็นอย่างยิ่ง  
ว่านักศึกษาจะมีความสุข และได้รับผลที่ดีจากการศึกษารายวิชานี้

ปรับปรุงครั้งที่ 2

สิงหาคม พ.ศ. 2563

### รายวิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์	พระครูสมุห์ณรงค์ ทนตจิตโต พระวันชัย เขมชโย	พระอยุทธ์ ธมมวีโร
คณะผู้จัดทำ	พระครูสังฆรักษ์อนุรักษ์ โสตถิโก พระมหาอภิเชษฐ มุฑุจิตโต ป.ธ.3 ผศ.ดร. พชณี สุวรรณศรี กัลฯ อุไรวรรณ โคตะระ	พระถิรพงษ์ ญาณธโร, ผศ.ดร. พระมหาประसार สมาจาโร ป.ธ.5 ดร.จอมพล สุภาพ
บรรณาธิการ	พระมหาพลวัฒน์ อรุณโชโต ป.ธ.9 พระมหาศุภณัฐ ธมฺมสุโภ ป.ธ.9 พระอิศรา อีสสโร กัลฯ นิธินันท์ อุ้นประเสริฐ รศ.สำรวย กิตติลาภานนท์ กัลฯ สุวรรณณี ณ ระนอง กัลฯ อรวรรณ ไม้สนธิ์	พระมหาเกียรติศักดิ์ กิตติวณโณ ป.ธ.9 พระมหาธนาพล ธมฺมสิทฺโธ ป.ธ.3 กัลฯ ชุตติกาญจน์ หาญปราบ กัลฯ สยาม จันปุย กัลฯ สุมาลี สุขอร่าม กัลฯ อรวรรณ กิตติพินังกุล
พิสูจน์อักษร	กัลฯ สุภาพร ประสิทธิ์	
ประสานงาน	กัลฯ อุไรวรรณ โคตะระ	
จัดรูปเล่ม	กัลฯ อุไรวรรณ โคตะระ	
จัดทำโดย	กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย	
ภาพประกอบ	กองพุทธศิลป์	
พิมพ์ที่		
พิมพ์ครั้งที่ 1		
พิมพ์จำนวน		

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก-ข
สารบัญ	ค-ง
สารบัญตาราง	ง
รายละเอียดชุดวิชา	จ-ฉ
วิธีการศึกษา	ฉ-ช
<b>บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกัลยาณมิตร</b>	<b>1</b>
1.1 ความหมายของกัลยาณมิตร	6
1.2 ลักษณะของกัลยาณมิตร	13
1.3 ประเภทของกัลยาณมิตร	15
1.4 คุณสมบัติของกัลยาณมิตร	19
1.5 ความสำคัญของกัลยาณมิตร	28
<b>บทที่ 2 หลักธรรมของกัลยาณมิตร</b>	<b>67</b>
2.1 หลักธรรมเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของชีวิต	73
2.2 หลักธรรมเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง	81
2.3 หลักธรรมเพื่อให้มีความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และการเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น	92
2.4 หลักธรรมเพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ประสบความสำเร็จ	104
2.5 หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนให้เป็นผู้รู้จักพึ่งตนเอง	112
2.6 หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนให้เป็นผู้มีปัญญา	113
<b>บทที่ 3 หลักการพูด</b>	<b>117</b>
3.1 หลักการพูดแบบกัลยาณมิตร	121
3.2 ทฤษฎี 3 สบาย	123
3.3 ตัวอย่างการพูดสั้นๆ เกี่ยวกับธรรมะในชีวิตประจำวัน	152
3.4 หลักการพูดแบบหวังผล	160

<b>บทที่ 4</b>	<b>การทำหน้าที่กัลยาณมิตร</b>	<b>177</b>
4.1	การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง	182
4.2	การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น	205
4.3	อุดมการณ์ของการเป็นกัลยาณมิตร	222
4.4	กระบวนการและขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร	228
<b>บทที่ 5</b>	<b>ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตร</b>	<b>247</b>
5.1	การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า	250
5.2	ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระโพธิสัตว์ และ พระอริยสาวก	277
5.3	กรณีศึกษาการทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคปัจจุบัน	297
	<b>บรรณานุกรม</b>	<b>305</b>

## สารบัญตาราง

ที่	ตาราง	หน้า
1	เปรียบเทียบลักษณะนิสัยของมิตรเทียบกับมิตรแท้	16
2	แสดงตะแกรงกายสิทธิ์ร้อนที่มิตรเทียมร้อนหามิตรแท้	17
3	เปรียบเทียบประเภทบุคคลตามระดับสติปัญญา	27
4	แสดงข้อที่แตกต่าง และเพิ่มจากศีล 5 รวมทั้งคำสมาทาน และ ศีล 8	83
5	เปรียบเทียบระหว่างตัวสนับสนุน และตัวขวางการทำงานของ อิทธิบาท 4	107
6	แสดงทฤษฎี 3 สบาย	124
7	แสดงการหวังผลระหว่างผู้พูดกับผู้ฟัง	163

## รายละเอียดชุดวิชา

### 1. คำอธิบายรายวิชา

DF102 การทำหน้าที่กัลยาณมิตร ศึกษาความหมาย ลักษณะ ประเภท คุณสมบัติ และความสำคัญของกัลยาณมิตร หลักธรรมที่สำคัญ และจำเป็นในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร หลักการพูด การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง และให้กับผู้อื่น อุดมการณ์ของการเป็นกัลยาณมิตร กระบวนการและขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอริยสาวก รวมถึงกรณีศึกษาการทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคปัจจุบัน

### 2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

- 1) เพื่อให้ นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- 2) เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมต่างๆ ที่สำคัญและจำเป็น ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร อีกทั้งสามารถนำหลักธรรมเหล่านั้นไปใช้ให้เกิด ประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน
- 3) เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้เรื่อง การพูด อุดมการณ์ กระบวนการของการทำ หน้าที่กัลยาณมิตร
- 4) เพื่อให้ นักศึกษาเกิดแรงบันดาลใจ และมีแนวทางในการทำหน้าที่ กัลยาณมิตรตามแบบอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอริยสาวก รวมทั้งเห็นตัวอย่างของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคปัจจุบัน



### 3. รายชื่อบทที่สอน

- บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกัลยาณมิตร
- บทที่ 2 หลักธรรมของกัลยาณมิตร
- บทที่ 3 หลักการพูด
- บทที่ 4 การทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- บทที่ 5 ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตร

## วิธีการศึกษา

### 1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

ในการศึกษาแต่ละบทของชุดวิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตร นักศึกษาควรปฏิบัติดังนี้

ก. ใช้เวลาศึกษาวันละ 1 ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบบทภายใน 1-2 สัปดาห์

ข. ควรทำแบบฝึกปฏิบัติก่อนบทเรียน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ และทำกิจกรรมในระหว่างบทเรียนตามที่กำหนดไว้ เมื่อได้ศึกษาบทเรียนเสร็จแล้วควรตรวจสอบความรู้ความเข้าใจในบทเรียนด้วยการทำแบบฝึกปฏิบัติท้ายบท

ค. ควรศึกษาประกอบกับสื่อการเรียนการสอน โดยเฉพาะจากการศึกษาทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ต (มีรายละเอียดละเอียดในข้อที่ 4)

### 2. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบท และในบทนั้นๆ มีกี่ตอน มีหัวเรื่องอะไรบ้าง ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของแต่ละเรื่องในแต่ละตอนจบแล้ว ควรบันทึกสาระสำคัญของแต่ละเรื่อง และปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดไว้ในแบบฝึกปฏิบัติกิจกรรมการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ก่อนจะศึกษาเรื่องอื่นๆ ต่อไป การปฏิบัติกิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินผลตนเองได้ว่านักศึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาในแง่ของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ได้อย่างถูกต้อง และมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง ฉะนั้นนักศึกษาจึงควรปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเองและอย่างต่อเนื่อง

### 3. การทำกิจกรรม

นักศึกษาควรวางแผนการทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ดี เพื่อที่จะได้กำหนดช่วงเวลาสำหรับทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ครบถ้วนตามที่หลักสูตรวิชากำหนดไว้ และเมื่อทำกิจกรรมในแต่ละครั้งแล้ว ให้นักศึกษำบันทึกสาระสำคัญลงในแบบประเมินผลกิจกรรมตามที่จัดให้ เนื่องจากกิจกรรมที่กำหนดให้มีความจำเป็นมากสำหรับการศึกษาในชุดวิชานี้ นักศึกษาจึงควรให้ความสำคัญ และทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจ ทั้งนี้เพื่อที่ตนเองจะได้ประโยชน์จากการทำกิจกรรมอย่างแท้จริง

### 4. ศึกษาผ่านบทเรียนทางการศึกษาระยะทางไกลและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาระยะทางไกลผ่านตำรา แบบฝึกปฏิบัติกิจกรรมรายวิชา สื่อการสอน เช่น วิดีโอการสอน หนังสือประกอบ สื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงกับในแต่ละบทที่สามารถศึกษาเพิ่มเติม หนังสือและแหล่งข้อมูลอ้างอิงต่างๆ ได้แก่

- 1) [www.dou.us](http://www.dou.us) เว็บไซต์มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย (DOU)
- 2) [www.kalyanamitra.org](http://www.kalyanamitra.org) เว็บไซต์กัลยาณมิตร
- 3) [http://84000.org/tipitaka/dic/index\\_dd.php](http://84000.org/tipitaka/dic/index_dd.php)  
พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์
- 4) <http://www.84000.org/> 84,000 พระธรรมชั้นดี
- 5) <https://bit.ly/2y83cot> สารานุกรมเสรี
- 6) พระไตรปิฎก 45 เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ  
อรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- 7) หนังสือพลังการพูด SPEECH POWER

## 5. การสอบ

การศึกษาวิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตรมีการวัดผลด้วยการสอบแบบปรนัย และการสอบภาคปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนี้ แม้การวัดผลการเรียนด้วยการสอบ และการฝึกปฏิบัติการทำหน้าที่กัลยาณมิตรจะมีความสำคัญในการประเมินผลการเรียนของนักศึกษา แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งก็คือ นักศึกษาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง สามารถค้นคว้าเรียนรู้ด้วยตนเองได้ และจะต้องมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ถูกต้อง และเหมาะสมให้สมกับการเป็นกัลยาณมิตรทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในทุกสังคมที่เราเกี่ยวข้อง

บทที่ 1  
ความรู้เบื้องต้น  
เกี่ยวกับกลยาณมิตร

## ความนำ

ปฐมบทเพื่อนำเข้าสู่ความรู้ ความเข้าใจภาพรวมของการเป็นกัลยาณมิตร เนื้อหาในบทนี้จะอธิบายถึง ความหมายของกัลยาณมิตร โดยศัพท์ การขยายความ จากนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ความหมายเดิมจากพระไตรปิฎก และ ความหมายโดยลักษณะของการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ลักษณะของกัลยาณมิตร ประเภทของกัลยาณมิตร คุณสมบัติของกัลยาณมิตร ความสำคัญของกัลยาณมิตร ตลอดจนความจำเป็นของการมีกัลยาณมิตร รวมถึงคุณค่าของกัลยาณมิตร ประโยชน์ของกัลยาณมิตรต่อโลก และอานิสงส์ของการทำหน้าที่กัลยาณมิตร โดยจะกล่าวถึงรายละเอียดของเนื้อหาตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

# เนื้อหาบทที่ 1

## 1.1 ความหมายของกัลยาณมิตร

- 1.1.1 ความหมายโดยศัพท์
- 1.1.2 ความหมายจากพระไตรปิฎก
- 1.1.3 ความหมายโดยลักษณะของการทำหน้าที่

## 1.2 ลักษณะของกัลยาณมิตร

- 1.2.1 กัลยาณมิตรโดยยึดหลักของประโยชน์
- 1.2.2 กัลยาณมิตรโดยยึดหลักของการให้คำแนะนำพรั่ำสอน
- 1.2.3 กัลยาณมิตรโดยยึดหลักของการทำงานร่วมกัน
- 1.2.4 กัลยาณมิตรโดยยึดหลักของความเป็นผู้สม่ำเสมอ

## 1.3 ประเภทของกัลยาณมิตร

- 1.3.1 จำแนกตามลักษณะนิสัยของมิตรเทียมและมิตรแท้
- 1.3.2 จำแนกตามคติโลกและคติธรรม

## 1.4 คุณสมบัติของกัลยาณมิตร

- 1.4.1 คุณสมบัติตามคุณธรรมของกัลยาณมิตร 7 ประการ
- 1.4.2 คุณสมบัติของกัลยาณมิตรตามแบบอย่างพระพุทธองค์

## 1.5 ความสำคัญของกัลยาณมิตร

- 1.5.1 ความจำเป็นของการมีกัลยาณมิตร
- 1.5.2 คุณค่าของกัลยาณมิตร
- 1.5.3 ประโยชน์ของกัลยาณมิตรต่อโลก
- 1.5.4 อานิสงส์การเป็นกัลยาณมิตร
- 1.5.5 ตัวอย่างผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรในสมัยพุทธกาล

## แนวคิด

1. กัลยาณมิตร หรือมิตรแท้ คือ ผู้สร้างสันติสุขให้แก่ชาวโลก การบังเกิดขึ้นของกัลยาณมิตร หมายถึง การเกิดขึ้นของสัมมาทิฐิบุคคลที่จะทำให้มนุษย์ชาติดำเนินชีวิตอยู่บนหนทางที่ถูกต้อง

2. การเดินทางไกลในสังสารวัฏเพื่อไปสู่ฝั่งพระนิพพาน กัลยาณมิตร คือ ผู้ที่คอยประคับประคองนาวาชีวิตของเราไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย ขณะเดียวกัน ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรเปรียบดังดวงตะวันที่ทอฉายแสงให้แก่สรรพสัตว์บนผืนโลก ให้ได้มีโอกาสมองเห็นวัตถุต่างๆ ตามความเป็นจริง

3. กัลยาณมิตร ไม่ได้หมายถึง คนที่ชักชวนให้ประพฤติปฏิบัติธรรมเพียงอย่างเดียว แม้ชักชวนให้ดำเนินชีวิตอยู่บนเส้นทางที่ปลอดจากอบายมุข หรือคอยแนะนำช่วยเหลือให้ประสบความสำเร็จในชีวิตทางโลก ก็ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรได้เหมือนกัน

4. ความผิดพลาดของการกระทำบางอย่างยังสามารถแก้ไขกันได้ แต่ความผิดพลาดเพราะไม่รู้ความจริงในสังสารวัฏ อาจทำให้บุคคลนั้นต้องไปเสวยวิบากกรรมอันแผ่ร่อนในอบายภูมิเป็นเวลานาน ซึ่งเป็นสิ่งที่จะไปแก้ไขอะไรตอนนั้นไม่ได้เสียแล้ว กัลยาณมิตร คือ บุคคลสำคัญที่จะคอยแนะนำสิ่งดีๆ ให้ชาวโลกรู้จักความจริงของชีวิต ช่วยปิดอบายและเปิดประตูไปสู่สวรรค์นิพพาน

5. กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ พรหมจรรย์ หมายถึง ความประพฤติอันประเสริฐ แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง สมัยที่ยังบำเพ็ญตนเป็นพระบรมโพธิสัตว์ ก็ยังต้องอาศัยกัลยาณมิตร หากโลกขาดกัลยาณมิตร ชีวิตคงมีตมนอนธการ กว่าผู้ที่ตาบอดมองไม่เห็นสีสັນของโลก อันตรธานอย่างแน่นอน

6. บุคคลผู้เป็นต้นแบบในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรของโลกได้ดีที่สุด คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า การศึกษาวิธีการทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระพุทธองค์จึงเป็นสิ่งสำคัญ เราจะได้นำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรในโลกยุคปัจจุบัน

7. การจะเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต้องรู้จักคุณสมบัติ และคุณธรรมของกัลยาณมิตรว่าควรประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรอย่างแท้จริง

8. การกระทำทุกอย่างล้วนมีผลเกิดขึ้น ทั้งผลดีและผลเสีย ผลบวกและผลลบ การทราบถึงประโยชน์ของการเป็นกัลยาณมิตร จะทำให้บุคคลอยากเป็นกัลยาณมิตรทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและอธิบายความหมายของกัลยาณมิตรได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและอธิบายถึงลักษณะของกัลยาณมิตรได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและอธิบายประเภทของกัลยาณมิตรได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและอธิบายคุณสมบัติของกัลยาณมิตรได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและอธิบายความสำคัญของกัลยาณมิตรได้อย่างถูกต้อง



## บทที่ 1

# ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกัลยาณมิตร

มนุษย์ที่เกิดมามีชีวิตอยู่ในโลก มีการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เป็นกลุ่ม หรือเป็นสังคม ซึ่งอาจจะใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ตามเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ ภาษา หรือความเชื่อถือทางศาสนาอย่างเดียวกัน มนุษย์มีความสัมพันธ์กับมนุษย์ด้วยกันในรูปแบบต่างๆ เช่น มีความสัมพันธ์ในฐานะบิดา มารดา พี่น้อง หรือญาติสนิทมิตรสหาย เป็นต้น โดยความสัมพันธ์เหล่านี้มีผลต่อพฤติกรรม นิสัย การตัดสินใจ ตลอดจนการเลือกดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้เป็นไปตามสภาพแวดล้อมรอบข้าง ทั้งที่เป็นอิทธิพลมาจากบุคคล หรือสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติอื่นๆ หากการตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นไปในทางที่ดีมีประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถแนะนำบุคคลอื่น ให้ดำเนินชีวิตในสิ่งที่ดีงาม บุคคลนั้นย่อมได้ชื่อว่า เป็นกัลยาณมิตร

### 1.1 ความหมายของกัลยาณมิตร

#### 1.1.1 ความหมายโดยศัพท์

คำว่า “กัลยาณ-” (กัณละยานะ-) ว. งาม, ดี ใช้เป็นส่วนหน้าของสมาส เช่น กัลยาณมิตร = มิตรดี. (ป., ส.) (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554: 108)

คำว่า “มิตร-” (มิต, มิตตระ-) น. เพื่อนรักใคร่คุ้นเคย เช่น มิตรแท้ มิตรเทียม ฉันทมิตร.(ส.; ป. มิตต). มิตรจิต น. ความมีน้ำใจเอื้อเพื่อเสมือนเพื่อนรัก ความรักใคร่ประนีประนอมฐานะเพื่อนรักเช่น มีมิตรจิตต่อกัน มิตรจิตมิตรใจ (สำ) น. ถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน เช่น ต่างก็มีมิตรจิตมิตรใจต่อกัน. มิตรภาพ น. ความเป็นเพื่อน เช่น มิตรภาพระหว่างเขาทั้งสอง (ส.). มิตรสหาย (มิต-) น. เพื่อนฝูง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554: 907)

กัลยาณมิตร (อ่านว่า กัณละยานะมิต) แปลว่า มิตรดี คือ มิตรแท้ มิตรที่ไม่มีลักษณะบาปมิตร หรือมิตรเทียม กัลยาณมิตร ได้แก่ มิตร 4 ประเภทเหล่านี้ คือ

1) มิตรมีอุปการะ คือ ช่วยป้องกันเพื่อน และสมบัติของเพื่อน พึงพาอาศัยได้ตลอด

2) มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ คือ เป็นคนเปิดเผยเก็บความลับของเพื่อนได้ ไม่ละทิ้งกัน สามารถตายแทนกันได้

3) มิตรแนะนำประโยชน์ คือ ห้ามเพื่อนมิให้ทำผิด แนะนำแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม

4) มิตรมีความรักใคร่ คือ เป็นเพื่อนตาย สุขทุกข์ด้วยกัน โต้ตอบคนที่ติเตียนเพื่อน (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548: 5-6)

นอกจากนี้ ไมตรี ความเป็นมิตร โดยอรรถ ได้แก่ ความผูกมิตร กล่าวโดยสาธารณนัย คนผู้รักใคร่กันสนิท ชื่อว่า มิตร ได้ใน คำว่า “มาตา มิตรํ สเก ฆเร” มารดา ชื่อว่าเป็นมิตรในเรือนของตน คนผู้มีเมตตาในกัน ก็ชื่อว่า มิตร มิตรนั้นมีทั้งดีทั้งชั่วได้ คำว่า “กัลยาณมิตรโต ปापมิตรโต” มิตรดี เรียก กัลยาณมิตร มิตรชั่วเรียก ปापมิตร (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2539: 402)

กัลยาณมิตร มิได้หมายถึง เพื่อนที่ดีอย่างในความหมายสามัญเท่านั้น แต่หมายถึง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครูอาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตทรงปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำ เป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวัยกว่า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557: 565)

หลวงพ่อดมชโย กล่าวว่า “กัลยาณมิตร” นั้น ไม่ใช่หมายถึงผู้ที่เป็นเพื่อนชวนคนมาทำบุญเท่านั้น แต่หมายถึงบุคคลนั้นจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีงามแก่ชาวโลกด้วย ทั้งความประพฤติทางกาย วาจา ใจ ต้องอุดมไปด้วยศีล สมาธิ ปัญญา อย่างนี้จึงจะเรียกว่า “กัลยาณมิตร” อย่างแท้จริง (พระไชยบูลย์ ธมมชโย, 2556: 10)

กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลที่มีความพร้อมแห่งคุณธรรมความดีงาม เป็นผู้ห่างไกลจากสิ่งอันเป็นข้าศึกในการพัฒนาศักยภาพชีวิต และตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสมแห่งการเคารพ รวมทั้งยังเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุข และคุณธรรมความดีงามต่างๆ ให้แก่บุคคลรอบข้างด้วยความเข้าใจ จนเป็นแรงเหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาไปสู่ประโยชน์ และความสุขในระดับต่างๆ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลส่งเสริมการพัฒนาชีวิตก็เป็นดังกัลยาณมิตรด้วยเช่นกัน (พระอธิป อธิปญฺโญ (ชัยสวัสดิ์อารี), 2552: 12)

หลวงพ่อดมชโย (พระเผด็จ ทตฺตชีโว) ได้ให้แนวทางในการที่จะฝึกตนให้มีชีวิตที่ดีงาม ดังนี้ คือ เริ่มต้นต้อง “หาครูดี” ให้ได้ก่อน ถ้าหาครูดีไม่ได้ ชาตินี้ก็เอาดีไม่ได้ขั้นต่อมา แม้หาครูดีได้แล้ว ยังไม่พอ ยังจะต้องตั้งใจ “ฟังคำครู” และไม่ใช้

แค่ฟังแบบผ่านหูซ้ายทะลุหูขวา ต้องผ่านใจด้วย คือ จะต้องนำคำสอนนั้นๆ ของครู ไปคิดพิจารณาต่อไปอีก เรียกว่า “ตรองคำครู” ฟังมาแล้วก็ต้องนำไปตรองแล้ว ตรองอีก ให้เข้าใจความหมายลึกซึ้งที่อยู่ในคำสอนนั้นๆ จนสามารถนำไปปฏิบัติ อย่างเหมาะสมได้ แล้วก็ลงมือปฏิบัติ เรียกว่า “ทำตามครู” การทำตามครูก็ยังคง ปฏิบัติแล้วปฏิบัติอีก จนกว่าจะถูกต้องเชี่ยวชาญ (พระເຜັດຈ ທຕຸທະຊີໂວ, 2539: 7-11)

จากความหมายดังกล่าวได้ว่า กัลยาณมิตร หมายถึงบุคคลที่มีความพร้อม รุ่งพร้อม แห่งคุณธรรมความดีงาม เป็นผู้ที่ห่างไกลจากสิ่งอันเป็นข้าศึกในการพัฒนาศักยภาพ ชีวิต และเป็นผู้ตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสม สมควรแก่การเคารพ รวมทั้งเป็นผู้สร้าง ประโยชน์สุขและคุณธรรมความดีต่างๆ ให้เกิดขึ้นแก่บุคคลรอบข้าง

### 1.1.2 ความหมายจากพระไตรปิฎก

คำว่า กัลยาณมิตร หมายถึงเอากัลยาณมิตรผู้ที่ดีดำรงตนอยู่ในฝ่ายข้างดีมีจิตมุ่ง ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติประจำตน มีอาทิอย่างนี้ คือ

ปิโย ครุ ภาวนีโย      วตฺตา จ วจนกฺขโม  
คฺมกัริณฺจ กถํ กตฺตา   โน จฏฺฐานเณ นีโยชเยฯ

(อง.สตตก. (บาลี) 23/34/33 สยามรัฐ.)

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในปฐมมิตตสูตรว่าด้วยองค์แห่งมิตร สูตร ที่ 1 และสูตรที่ 2 ดังนี้

... มิตรประกอบด้วยองค์ 7 ประการ เป็นผู้ควรเสพ องค์ 7 คือ

- 1) ให้สิ่งที่ให้ได้อย่าง
- 2) ทำสิ่งที่ทำได้ยาก
- 3) อุดหนุนถ้อยคำที่อุดหนุนได้อย่าง
- 4) เปิดเผยความลับแก่เพื่อน
- 5) ปิดความลับของเพื่อน
- 6) ไม่ทอดทิ้งในยามวิบัติ
- 7) เมื่อเพื่อนสิ้นโลกสมบัติก็ไม่ดูหมิ่น

ในโลกนี้ ฐานะเหล่านี้มีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นจัดว่าเป็นมิตร ผู้ต้องการจะคบมิตร ควรคบมิตรเช่นนั้น ...

(อง.สตตก. (ไทย) 23/36/56 มจร.)

... มิตรประกอบด้วยองค์ 7 ประการ เป็นผู้ควรเสพ ควรคบควรเข้าไป  
นั่งใกล้ แม้จะถูกขับไล่ก็ตาม องค์ 7 คือ

- 1) เป็นที่รักใคร่พอใจ
- 2) เป็นที่เคารพ
- 3) เป็นที่ยกย่อง
- 4) เป็นนักพูด
- 5) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ
- 6) เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้
- 7) ไม่ชักนำในอฐาน

ในโลกนี้ ฐานะเหล่านี้มีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นจัดว่าเป็นมิตร  
ผู้มุ่งประโยชน์ และอนุเคราะห์ ผู้ต้องการจะคบมิตร ควรคบมิตรเช่นนั้น  
แม้จะถูกขับไล่ก็ตาม ...

(อง.สตุตทก. (ไทย) 23/37/57 มจร.)

นอกจากนี้ คำว่า “กัลยาณมิตร” ในพระไตรปิฎกนั้น ได้แสดงให้เห็นถึงความ  
เป็นกัลยาณมิตร และการเข้าหาบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งพระพุทธองค์ทรงใช้  
คำว่า “กัลยาณมิตตตา” โดยพระองค์ทรงอธิบายถึง “กัลยาณมิตตตา” หรือความ  
เป็นกัลยาณมิตร และการที่จะเป็นผู้มีกัลยาณมิตร ดังความตอนหนึ่งที่ตรัสกับ  
ชายหนุ่มคนหนึ่ง ในที่มหาสุตตรว่า

“... กัลยาณมิตตตา เป็นอย่างไร

คือ กุลบุตรในโลกนี้ วางตัวเหมาะสม เจริญ สนทนากับคนในบ้านหรือ  
ในนิคมที่ตนอาศัยอยู่ จะเป็นคหบดี บุตรคหบดี คนหนุ่มผู้เคร่งศีล หรือ  
คนแก่ผู้เคร่งศีลก็ตาม ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อม  
ด้วยจาคะ และถึงพร้อมด้วยปัญญา คอยศึกษาสัทธาสัมปทาของท่าน  
ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธาตามสมควร คอยศึกษาศีลสัมปทาของท่านผู้ถึง  
พร้อมด้วยศีลตามสมควร คอยศึกษาจาคสัมปทาของท่านผู้ถึงพร้อม  
ด้วยจาคะตามสมควร และคอยศึกษาปัญญาสัมปทาของท่านผู้ถึง  
พร้อมด้วยปัญญาตามสมควร นี้เรียกว่า กัลยาณมิตตตา”

(อง.อภุสสุก. (ไทย) 23/54/341 มจร.)

สรุปความดังกล่าวได้ว่า ผู้ที่จะมีชีวิตที่ดีงาม หรือได้ชื่อว่ามีกัลยาณมิตรนั้น  
เมื่อได้อยู่อาศัยในท้องถิ่นใด เมื่อเรารู้ว่าบุคคลใดเป็นบุคคลมีศรัทธา มีศีล เป็นผู้มีความ  
รู้อันเกิดจากการได้ยินได้ฟังมามาก เป็นผู้มีความตั้งใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีปัญญา

เฉลียวฉลาด เราจะต้องเข้าไปคบหาบุคคลดังกล่าวนี้ พร้อมทั้งปรับปรุงตนเอง ทั้งกาย และใจให้เป็นคนดีตามไปด้วย เราจึงจะได้ชื่อว่า กัลยาณมิตรตตา ซึ่งก็คือ ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรนั่นเอง ดังนั้น กัลยาณมิตรที่ควรเข้าหา นั้น จะต้องเป็นผู้มีสมาจารบริสุทธ์มีความถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

นอกจากนี้ในพระอภิธรรมปิฎก ได้อธิบายถึงความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร หรือที่เรียกว่า “กัลยาณมิตรตตา” นั้น ต้องรู้จักเข้าไปคบหาคนดี และประพฤติปฏิบัติตามคนดีนั้น ดังความตอนหนึ่งว่า

**“บุคคลเหล่าใด เป็นคนมีศรัทธา มีศีล เป็นพหูสูต มีจาคะ มีปัญญา การเสวนะการชองเสพด้วยดี การคบ การคบหา ความรักดี ความจงรักภักดีต่อบุคคลเหล่านั้น ความเป็นผู้มีกายและใจโน้มหน้าไปตามบุคคลเหล่านั้น อันใด นี้เรียกว่า กัลยาณมิตรตตา”**

(อภิ.สง.อ. (แปล) 76/853/459 มมร.)

อรรถกถาได้ขยายความ (กัลยาณมิตรตตา) ความว่า บุคคลใดสมบุรณ์ด้วยคุณมีศีล เป็นต้น เป็นผู้กำจัดความชั่วร้าย ส่งเสริมประโยชน์เกื้อกูล เป็นมิตรมีอุปการะ โดยอาการทุกอย่าง บุคคลนั้นชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตร ความมีแห่งกัลยาณมิตรนั้น ชื่อว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี ในค่านั้นมีอธิบายดังต่อไปนี้

ตามปกติกัลยาณมิตรเป็นผู้สมบุรณ์ด้วยศรัทธา สมบุรณ์ด้วยศีล สมบุรณ์ด้วยสุตะ สมบุรณ์ด้วยจาคะ สมบุรณ์ด้วยวิริยะ สมบุรณ์ด้วยสติ สมบุรณ์ด้วยสมาธิ และสมบุรณ์ด้วยปัญญา

ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากัลยาณมิตรที่สมบุรณ์นั้น นอกจากจะถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญาแล้วยังต้องเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสุตะ เป็นผู้แต่งถ้อยคำที่ลึกซึ้ง มีขันธ อายตนะ และปฏิจจสมุปะบาท เป็นต้น ถึงพร้อมด้วยวิริยะ จึงเป็นผู้ปรารภความเพียรในการปฏิบัติประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนและคนเหล่าอื่น ถึงพร้อมด้วยสติ จึงเป็นผู้มีสติตั้งมั่น ประกอบด้วยสติเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง เป็นผู้ระลึกได้ตามระลึกถึงกิจที่ทำมานานแล้วบ้าง คำพูดที่พูดมานานแล้วบ้าง และถึงพร้อมด้วยสมาธิ จึงเป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มั่นคง มีจิตแน่วแน่ (ขุ.อิติ.อ. (แปล) 17/95 มมร.)

กล่าวคือ เมื่อเรารู้ว่าบุคคลใดเป็นบุคคลมีศรัทธา มีศีล เป็นผู้มีความรู้อันเกิดจากการได้ยินได้ฟังมามาก เป็นผู้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีปัญญาเฉลียวฉลาด เราจะต้องเข้าไปคบหาบุคคลดังกล่าวนี้ พร้อมทั้งปรับปรุงตนเองทั้งกายและใจ

ให้เป็นคนดีตามไปด้วย เราจึงจะได้ชื่อว่า กัลยาณมิตรตตา ซึ่งก็คือ ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรนั่นเอง

### 1.1.3 ความหมายโดยลักษณะของการทำหน้าที่

กัลยาณมิตร โดยลักษณะของการทำหน้าที่ หมายถึง บุคคลผู้มีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดีเพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้แนะนำ สั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่ดี หนังสือ รวมถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยทั่วไปที่ดีที่เกื้อกูล ซึ่งจะชักจูง หรือกระตุ้นให้เกิดปัญญาได้ด้วยการฟัง การสนทนา การปรึกษา การซักถาม การอ่าน ตลอดจนการรู้จักเลือกใช้สื่อมวลชนให้เป็นประโยชน์ นับได้ว่าเป็นกัลยาณมิตรทั้งสิ้น

ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิไว้ดังนี้

“ท่านผู้มีอายุ ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ มี 2 ประการ คือ

1. โปรโตโฆสะ (การได้สดับจากบุคคลอื่น)
2. โยนิโสมนสิการ (การทำไว้ในใจโดยแยบคาย)

ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ มี 2 ประการนี้แล”

(ม.ม. (ไทย) 12/452/491-492 มจร.)

ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ 2 ทางเกิดแห่งแนวความคิดที่ถูกต้อง ต้นทางของปัญญาและความดีงามทั้งปวง ประกอบด้วย

1. **โปรโตโฆสะ** (เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก) คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียน หาความรู้ การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร ข้อเขียน คำชี้แจง อธิบาย ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร ข้อแรกนี้ เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายนอก ได้แก่ ปัจจัยทางสังคม อาจเรียกร่างๆ ว่า วิธีการแห่งศรัทธา

2. **โยนิโสมนสิการ** (ใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น) คือ ทำในใจโดยแยบคาย (เป็นตัวหลักการใช้ปัญญา) มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุข้อ 2 นี้ เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายใน ได้แก่ ปัจจัยในตัวบุคคล อาจเรียกร่างๆ ว่า วิธีการแห่งปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 69)

มีพุทธพจน์ แสดงปัจจัยทั้ง 2 นี้ ในภาคปฏิบัติของการฝึกอบรม เน้นถึงความสำคัญควบคู่กัน ดังนี้

1. “สำหรับภิกษุผู้ยังต้องศึกษา (สำหรับผู้ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์) เรามองไม่เห็นองค์ประกอบภายนอกอื่นใด มีประโยชน์มากเท่าความมีกัลยาณมิตรเลย”
  2. “สำหรับภิกษุผู้ยังต้องศึกษา (สำหรับผู้ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์) เรามองไม่เห็นองค์ประกอบภายในอื่นใด มีประโยชน์มากเท่าโยนิโสมนสิการเลย”
- ปัจจัยทั้ง 2 อย่างนี้ ย่อมสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ในทุติยปมาทาทิวรรค หมวดว่าด้วย ความไม่ประมาท เป็นต้น หมวดที่ 2 กล่าวว่

**“เพราะเหตุถึงองค์ประกอบภายนอก เราไม่เห็นองค์ประกอบอื่นแม้  
อย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนความมีกัลยาณมิตรนี้  
ความมีกัลยาณมิตร ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”**

(อง.เอกก. (ไทย) 20/111/17 มจร.)

นอกจากนี้พระพรหมคุณาภรณ์ ได้ขยายความ “กัลยาณมิตรตตา” ความมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือกเสวนาบุคคล หรือเข้าร่วมหมู่กับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญา มีความสามารถซึ่งจะช่วยสนับสนุน ชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กันให้ก้าวหน้าไปด้วยดีในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการ และธรรมปฏิบัติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 57)

ชาวโลกโชคดีที่มีพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พระผู้ปราบมารเป็นครูบาอาจารย์ โดยท่านได้นำพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาอธิบายขยายความส่องให้เห็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติได้ง่ายและชัดเจน โดยเฉพาะการฝึกสมาธิจนเข้าถึงธรรมกายภายใน สืบทอดมาถึงคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง และ หลวงพ่อธัมมชโย จนกระทั่งถึงทุกคนที่มาในภายหลัง

อย่างไรก็ตามแม้ไม่ได้ฟังธรรมโดยตรงจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ได้พบพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พระผู้ปราบมาร ไม่ได้พบคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย แต่ก็ยังได้พบหลวงพ่อธัมมชโย (พระไชยบูลย์ ธมฺมชโย) และนับว่าโชคดีที่ได้มาศึกษาในมหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย (DOU) ซึ่งได้รวบรวมคำสอนและหลักปฏิบัติเพื่อการฝึกตนให้เข้าถึงผู้รู้ภายใน

“คนเราแม้เก่งแสนเก่งแค่ไหน ล้วนไม่สามารถจะเอาดีโดยลำพังตัวเองได้ ทุกคนจำเป็นต้องมีครูดี มีกัลยาณมิตรช่วยเคียงข้างอุปถัมภ์สั่งสอน อย่างน้อยก็ต้องปูพื้นฐานอันถูกต้องมั่นคงให้ก่อน” (พระเมตฺย ทตฺตชีโว, 2539: 8-10)

## 1.2 ลักษณะของกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร มิตรแท้หรือเพื่อนแท้ เป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ปรารถนา บางคนมีเพื่อนพ้องมิตรสหายมากมาย มีทั้งเพื่อนเรียน เพื่อนกิน เพื่อนดื่ม เพื่อนเที่ยว แต่จะหาเพื่อนที่มีคุณสมบัติ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น หายากมาก ฉะนั้น คำว่า มิตรแท้ ดูเหมือนเป็นถ้อยคำที่ฟังง่ายๆ แต่หาพบได้ยาก เพราะมิตรแท้จริงๆ นั้น คือ ผู้ที่เมื่อเราคบหาสมาคมด้วยแล้วนำแต่ประโยชน์สุขมาให้อย่างเดียว เป็นผู้ที่เชื่อถือได้ ไว้วางใจได้ คือ ถ้าวางใจในบุคคลนั้นแล้วไม่ผิดหวัง กัลยาณมิตรมีลักษณะแตกต่างกัน โดยแบ่งได้ตามหลักต่อไปนี้ คือ

### 1.2.1 กัลยาณมิตรโดยยึดหลักของประโยชน์

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการมีกัลยาณมิตร หรือจากการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ต้องดูว่าประโยชน์ที่เกิดขึ้นนั้น ต้องเป็นประโยชน์ที่นำไปสู่ความดี เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง หรือผิดต่อศีลธรรมอันดีในสังคม การจะมีบุคคลใดนำประโยชน์มาให้ในทางที่ผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรมอันดี เช่น ให้เงินสินบน ให้สินค้านำผิดกฎหมาย ให้อาวุธที่ลักลอบมา หรือให้ของที่ไม่ชอบมา แม้สิ่งดังกล่าวจะใช้อุปโภคบริโภคได้ หรือนำมาใช้งานได้ แต่บุคคลที่นำมาให้นั้น ยังไม่ถือว่าเป็นกัลยาณมิตร เพราะไม่ทำให้เกิดคุณความดี แต่ก่อให้เกิดบาปอกุศลให้เราแทน



### 1.2.2 กัลยาณมิตรโดยยึดหลักของการให้คำแนะนำพรั้าสอน

คำพรั้าสอนของกัลยาณมิตรนั้นจะต้องเป็นไปในทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากสิ่งชั่วร้าย และสิ่งไม่ดีทั้งหลาย จะต้องช่วยบรรเทากิเลส ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง มิใช่เป็นคำสอนให้กระทำในสิ่งที่ผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรม เช่น แนะนำให้ทุจริตในการสอบ แนะนำให้ไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เป็นต้น หรือแม้จะเป็นนักบวช นักบวชนั้นจะต้องให้คำสั่งสอนที่ถูกต้องดีงาม แม้อาจจะไม่ถูกใจ แต่จะต้องถูกต้องตามหลักศีลธรรม หากใช้การเพิ่มกิเลสขึ้นในตัวของผู้ที่เราจะไปเป็นกัลยาณมิตร เช่น การทำนายทายทักในสิ่งที่เราไม่รู้จริง การให้เลขให้หวย ซึ่งแม้จะแม่น หรือไม่แม่น ก็ถือว่ายังมีใช้การทำหน้าที่กัลยาณมิตร และนักบวชที่กระทำเช่นนี้ ก็ยังไม่ถือว่าเป็นกัลยาณมิตร

### 1.2.3 กัลยาณมิตรโดยยึดหลักของการทำงานร่วมกัน

การมีชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกัน ผู้ที่จะเป็นกัลยาณมิตรจะต้องมีการทำงานร่วมกัน หรืออยู่ด้วยกันอย่างเอื้ออาทร ต่างฝ่ายต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความปรารถนาดีต่อกันอย่างจริงใจ เช่น หากเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนจะต้องมีความปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมชั้น ด้วยการเป็นคู่คิดในการส่งเสริมการเรียนซึ่งกันและกัน ชักชวนกันอ่านหนังสือ ทบทวนความรู้เพื่อผลการเรียนที่ดี และสามารถศึกษาได้สำเร็จ หากเป็นคู่สมรสก็ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อกัน ช่วยเหลือและรักษาหัวใจซึ่งกันและกัน หากเป็นเพื่อนร่วมงานบุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรนั้น จะต้องช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานด้วยความปรารถนาดี คอยช่วยเหลือแนะนำ และช่วยแก้ไขในสิ่งทีอาจจะมีผิดพลาดพลั้งเผลอ เป็นต้น นอกจากนี้จะต้องชักชวนกันทำความดี หรือชวนชวนในการทำความดีที่อื่นๆ ขึ้นไป ถ้ากระทำได้เช่นนี้ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตร

### 1.2.4 กัลยาณมิตรโดยยึดหลักของความเป็นผู้สม่ำเสมอ

ความเสมอต้นเสมอปลาย ผู้ที่จะเป็นกัลยาณมิตรนั้นจะต้องมีพฤติกรรมที่ดีอย่างสม่ำเสมอ หรือมีความเสมอต้นเสมอปลาย คือ รู้จักวางตนให้เหมาะสมกับฐานะ มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวเปลี่ยนแปลงง่าย และดำรงตนไว้ไม่ให้ตกไปในความชั่ว ปฏิบัติกับเพื่อน หรือผู้อื่นอย่างเท่าเทียมกัน รวมทั้งอยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุข

ร่วมแก้ไขปัญหากับเพื่อนไม่ทอดทิ้งกัน จนสามารถทำให้บุคคลทั้งหลายมีความมั่นใจว่า ผู้ที่มาเป็นกัลยาณมิตรให้นั้นน่าเชื่อถือและไว้วางใจได้ แม้กระทั่งสามารถปรึกษาเรื่องส่วนตัว และหวังได้ว่าจะได้รับคำแนะนำที่ตนไม่อาจจะแก้ไขด้วยตนเองได้ เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาครอบครัว เป็นต้น (พระเจ้าจตุ ญาณวิชิโย (รักษาปา), 2554: 14-15)

### 1.3 ประเภทของกัลยาณมิตร

การเลือกคบคนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก หากเราคบคนดี ชีวิตของเราก็จะดี มีความเจริญรุ่งเรือง อุปนิสัยที่ดีๆ จะเกิดขึ้น เพราะคนดีหรือบัณฑิตจะคอยแนะนำสิ่งที่ถูกต้องดีงามเสมอ แต่ถ้าเราหลงไปคบกับคนพาล คนชั่ว ชีวิตจะหมองมัวตกต่ำ พบแต่ความเดือดร้อนทุกข์ยากลำบาก บางครั้งอาจทำให้เราต้องสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง หรือแม้กระทั่งเสียชีวิต เพราะคนพาลจะแนะนำแต่สิ่งที่ผิดศีลผิดธรรม เพียงเพราะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนเพียงฝ่ายเดียว โบราณจึงกล่าวเตือนไว้ว่า คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล

นรชนใด ห่อปลาเนาด้วยใบหญ้าคา แม้ใบหญ้าคาของนรชนนั้น  
ก็ย่อมมีกลิ่นเนาฟุ้งไป ฉันทใด การเข้าไปเสพคนพาล ก็ฉันทนั้น  
เหมือนกัน นรชนใด ห่อกฤษณาด้วยใบไม้ แม้ใบไม้ของนรชนนั้น  
ก็ย่อมหอมฟุ้งไปฉันทใด การเข้าไปเสพนักปราชญ์ ก็ฉันทนั้น  
เหมือนกัน

(ขุ.ชา. (แปล) 61/2152/117 มจร.)

เพราะเหตุนั้น บัณฑิตรู้ความเปลี่ยนแปลงของตน ดุจห่อใบไม้แล้ว ไม่ควรเข้าไปเสพอสัตบุรุษ ควรเสพแต่สัตบุรุษ ด้วยว่าอสัตบุรุษย่อมนำไปสู่นรก สัตบุรุษย่อมพาให้ถึงสุคติบัณฑิต คือ คนที่มีใจผ่องใสอยู่เสมอ มีความเห็นถูกต้อง รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป ดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญา ทั้งสอนตนเองได้และสอนผู้อื่นได้ ใครไปคบหาสมาคมก็จะได้รับการชักนำให้ละเว้นความชั่วทำแต่ความดี ปิดประตูบาปภูมิ และนำทางไปสู่สุคติโลกสวรรค์ได้ การคบบัณฑิตจะทำให้เราได้รับการถ่ายทอดความรู้และคุณธรรม ทำให้เราพลอยเป็นบัณฑิต ดำรงชีวิตอยู่ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เปรียบเสมือนใบไม้

ที่ห่อหุ้มของหอม ซึ่งจะพลอยหอมตลบอบอวลไปด้วย ฉะนั้น การคบบัณฑิตจึงเป็นมงคลอย่างยิ่ง จะทำให้ชีวิตของเราประสบแต่ความสุขความเจริญ

การเลือกคบคนเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะสามารถนำอนาคตของเราให้รุ่งโรจน์ หรือตกต่ำได้ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“แม้ชมพูทวีปจะไร้ซึ่งคนดี ก็อย่าพึงคบกับคนพาลเลย จงห่างไกลเหมือนคนหลีกเลี่ยงเสือพิษร้าย เพราะคนพาลย่อมนำแต่ความวิบัติมาให้ อกุศลทั้งมวลเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยคนพาล การคบกับคนพาลจึงมีแต่นำทุกข์มาให้โดยส่วนเดียว”

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมงคลชีวิต ข้อที่ 1 ว่า ไม่คบคนพาล ซึ่งคือ บันไดขั้นแรกที่สำคัญมากต่อความเจริญก้าวหน้าของชีวิต มิตรเทียม และมิตรแท้เป็นอย่างไร มีวิธีสังเกตดังนี้ คือ

### 1.3.1 จำแนกตามลักษณะนิสัยของมิตรเทียม และมิตรแท้

สังคาลสูตร กล่าวถึง มิตรปฏิรูปก์ หรือมิตรเทียม หมายถึง คนเทียมมิตร หรือมิตรเทียม และสุหรมิตร หรือมิตรแท้ หมายถึง มิตรมีใจดี (มิตรแท้) มีอยู่ 4 ประเภท บุคคลผู้หวังความสุข และความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ควรทราบลักษณะนิสัยและความแตกต่างของคน 4 ประเภท ดังนี้

#### ตารางที่ 1 เปรียบเทียบลักษณะนิสัยของมิตรเทียมและมิตรแท้

กลุ่มที่	ลักษณะนิสัยของมิตรเทียม	ลักษณะนิสัยของมิตรแท้
1	ปกอลอก	มีอุปการะ
2	ดีแต่พูด	ร่วมทุกข์ร่วมสุข
3	หัวประจบ	แนะนำประโยชน์
4	ชวนฉิบหาย	มีความรักใคร่

สังเคราะห์จาก: (ที.ปา. (ไทย) 11/254-265/207-212 มจร.)

เพื่อประโยชน์ของการศึกษารายวิชาการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ตลอดจนเพื่อความเข้าใจ และวิธีการสังเกตพฤติกรรมของมิตรเทียม มิตรแท้ จึงนำเครื่องมือแยกแยะคั่นหามิตรของหลวงพ่อทตฺตชีโว (พระเผด็จ ทตฺตชีโว) ซึ่งท่านได้สังเคราะห์องค์ความรู้ต่างๆ จากพระไตรปิฎกมาให้นักศึกษาได้ทำความเข้าใจเพิ่มเติม ดังตารางข้างล่างนี้

**ตารางที่ 2** แสดงตะแกรงกายสิทธิ์ร้อนทั้งมิตรเทียมร้อนหามิตรแท้

กลุ่ม ที่	ลักษณะ นิสัย	พฤติกรรม			
		1	2	3	4
1	<b>ปกอลอก</b>	คิดเอาแต่ได้ ฝ่ายเดียว	เสียให้น้อย คิดเอาให้มาก	ตัวมีภัยจึงช่วย ทำกิจของ เพื่อน	คบเพื่อน เพราะเห็นแก่ ประโยชน์ตน
	<b>มี อุปการะ</b>	เพื่อน ประมาทช่วย รักษาเพื่อน	เพื่อนประมาท ช่วยรักษา ทรัพย์สิน ของเพื่อน	เป็นที่พึ่งให้ เพื่อนยาม มีภัย	เพื่อนมีกิจ จำเป็นออก ทรัพย์ให้เกิน กว่าที่ขอ
2	<b>ดีแต่พูด</b>	อ้างเอาเรื่อง ที่ผ่านไปแล้ว มาปราศรัย	อ้างเอาเรื่อง ที่ยังไม่เกิดมา ปราศรัย	สงเคราะห์ ด้วยสิ่ง ที่ไม่มีประโยชน์	หาเหตุปฏิเสธ เมื่อเพื่อน ขอความ ช่วยเหลือ
	<b>ร่วมทุกข์ ร่วมสุข</b>	บอก ความลับของ ตนแก่เพื่อน	ปิดความลับ ของเพื่อน	เมื่อเพื่อนมีภัย ไม่ละทิ้ง	แม้ชีวิต ก็สละให้ได้
3	<b>หัว ประจบ</b>	จะทำชั่ว ก็คล้อยตาม	จะทำดี ก็คล้อยตาม	ต่อหน้า ก็สรรเสริญ	ลับหลัง ก็นินทา
	<b>แนะ ประโยชน์</b>	ห้ามเพื่อน ให้เว้น จากความชั่ว	แนะให้ตั้งอยู่ ในความดี	ให้ได้ฟัง ได้รู้ สิ่งไม่เคยฟัง เคยรู้	บอกทางสุข ทางสวรรค์ให้

กลุ่ม ที่	ลักษณะ นิสัย	พฤติกรรม			
		1	2	3	4
4	ชวน ฉิบหาย	ชักชวน ดื่มน้ำเมา	ชักชวน เที่ยวกลางคืน	ชักชวนให้ มัวเมาไปกับสิ่ง บันเทิงเรีงรมย์	ชักชวน ให้เล่นการพนัน
	มีความ รักใคร่	เพื่อนทุกข์ ก็ทุกข์ด้วย	เพื่อนสุข ก็ยินดีด้วย	ช่วยกล่าวแก้ เมื่อเพื่อน ถูกตีเตียน	ช่วยสนับสนุน เมื่อเพื่อนได้รับ การสรรเสริญ

ที่มา: พระเพด็จ ทตตชีโว, 2548: 234-249

### 1.3.2 จำแนกตามคติโลกและศีลธรรม

จำแนกประเภทของกัลยาณมิตรตามคติโลก และศีลธรรม คือ

#### 1. กัลยาณมิตรในทางโลก

หมายถึง กัลยาณมิตรที่เป็นมิตรที่ดี คอยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ หรือสามารถเป็นที่พึ่งได้ในเรื่องทั่วไปในทางโลก เช่น ให้คำแนะนำ แก้ไขปัญหาที่เกิดจากการทำงานในสถานประกอบการ หรือปัญหาในการประกอบอาชีพในลักษณะต่างๆ และการให้คำปรึกษาความรู้วิชาการทางโลก เป็นต้น กัลยาณมิตรในทางโลกนี้อาจจะให้การช่วยเหลือ หรือแนะนำ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงาน หรือการพัฒนากระบวนการทำงานที่ดีขึ้น ความรู้ดังกล่าว เรียกว่า วิทยาทาน

#### 2. กัลยาณมิตรในทางธรรม

ในทางธรรมนั้นกัลยาณมิตรหรือมิตรที่ดี หมายถึง มิตร หรือเพื่อนที่คอยให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้วยการนำธรรมะมาใช้ซึ่งแตกต่างจากกัลยาณมิตรในทางโลก คือ คำแนะนำ สั่งสอน นอกจากจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตในทางโลกแล้ว ยังมุ่งเน้นเพื่อยกระดับจิตใจของผู้ได้รับคำแนะนำให้สูงขึ้น เช่น แนะนำให้รู้จักการทำงาน การรักษาศีล และการทำสมาธิภาวนา เป็นต้น ซึ่งความรู้ที่นำมาแนะนำ เรียกว่า ธรรมทาน

## 1.4 คุณสมบัติของกัลยาณมิตร

### 1.4.1 คุณสมบัติตามคุณธรรมของกัลยาณมิตร 7 ประการ

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ประสบผลสำเร็จ จำเป็นที่จะต้องฝึกฝนอบรมตนเองให้มีคุณสมบัติตามคุณธรรมของกัลยาณมิตร 7 ประการ เพื่อให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดกำลังใจในการสั่งสมบุญบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นไปตามลำดับ กัลยาณมิตรถึงจะมีกำลังน้อย แต่ดำรงอยู่ในมิตตธรรมก็นับว่าเป็นทั้งญาติ เป็นทั้งพวกพ้อง และเป็นทั้งเพื่อนของเรา

การดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้มีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มิตรสหาย และพวกพ้องบริวาร มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยเหลือสนับสนุนชีวิตของเราให้มีความราบรื่น และสามารถสร้างชาติได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นเราจึงควรผูกมิตรไว้กับทุกๆ คน ให้มีความรู้สึกว่เมื่อหันไปรอบทิศก็มีแต่กัลยาณมิตรรอบตัว มิตรที่ดีจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เจริญก้าวหน้า เราจะต้องรู้จักคบหาสมาคมเพื่อประคับประคองกันในการทำมาดี เพื่อให้มีชีวิตที่รุ่งโรจน์ถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างปลอดภัย

อย่างไรก็ตาม เราต้องรู้จักวิธีสังเกตดูคนให้เป็นผู้ที่เราคบหาสมาคมด้วยนั้นเป็นบุคคลเช่นไร เป็นมิตรเทียม ที่มาในรูปของศัตรูในคราวมิตร หรือว่ามีมิตรแท้ที่สละชีวิตแทนกันได้ ชีวิตเราจะได้อำนาจไปบนเส้นทางที่ถูกต้องปลอดภัย พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้จักมิตรแท้เอาไว้ว่า มีลักษณะของผู้ให้ เป็นผู้มีอุปการคุณ คอยป้องกันไม่ให้ได้รับภัยอันตรายใดๆ ทั้งร่างกายและทรัพย์สิน เมื่อยามมีภัยตกอยู่ในห้วงอันตรายก็ไม่ทอดทิ้งกัน สามารถเป็นที่พึ่งพิงได้ ยินดีให้ความช่วยเหลือขออน้อยก็ให้มาก หรือแม้ไม่เอ่ยปากขอก็ให้ด้วยความเต็มใจ มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มีเรื่องอะไรก็ไม่ปิด ไม่มีความลับ แต่ให้ความไว้วางใจซื่อสัตย์ต่อกัน (ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น)

บุคคลใดแวดล้อมด้วยกัลยาณมิตร ผู้ตักเตือนมิให้ทำความชั่ว และส่งเสริมให้ทำแต่ความดีจึงเชื่อว่าเป็นผู้สั่งสมบุญไว้ดีแล้ว

กัลยาณมิตรในแง่การทำหน้าที่ต่อผู้อื่น สมควรมีคุณสมบัติพิเศษจำเพาะสำหรับการทำหน้าที่นั้น โดยเฉพาะคุณสมบัติพื้นฐานที่เรียกว่ากัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ เพื่อให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพประสบผลสำเร็จ ก่อให้เกิดกำลังใจในการสั่งสมบุญบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นไปตามลำดับ

กัลยาณมิตรธรรม 7 องค์คุณของกัลยาณมิตร คุณสมบัติของมิตรดี หรือมิตรแท้ คือ ท่านที่คบหาหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงาม และความเจริญ ในที่นี้มุ่งเอามิตรประเภทครู หรือพี่เลี้ยงเป็นสำคัญ ประกอบด้วย

1. **ปิโย** น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนใจ ผู้เรียนให้เข้าไปได้ถาม

2. **ครุ** นำเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย

3. **ภาวนีโย** นำเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็น ผู้ฝึกอบรม และปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์ เอย่อย่าง และระลึกถึง ด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ

4. **วตฺตา** รู้จักพูดให้ได้ผล คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. **วจนกฺขโม** ทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม แม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกิน และคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์

6. **คมฺภีรญจ กถิ กตฺตา** แกล้งเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ้ง ซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

7. **โน จฏฐานเน นโยชเย** ไม่ชักนำในทางเสื่อมเสีย คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557: 573-574)

การดำรงตนในฐานะของความเป็นกัลยาณมิตรนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก บางคนมีพร้าสอนคนอื่น แต่ลืมหันกลับมาพิจารณาดูตัวเองว่ามีคุณสมบัติพอที่จะแนะนำคนอื่นเพียงใด ดังนั้นคุณสมบัติของกัลยาณมิตร 7 ประการนี้ เป็นสิ่งที่เรา

ควรศึกษาเอาไว้ หากมีใครมาคบหาสมาคมก็จะคบหาด้วยน้ำใสใจจริง และตัวเราเองก็จะได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรโดยไม่เก้อเขิน

คุณสมบัติทั้ง 7 ประการนี้ หากมีอยู่ในบุคคลใด ย่อมทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ทรงคุณประโยชน์อันใหญ่แก่ชาวโลก เป็นคนศักดิ์สิทธิ์มีอำนาจเหนือธรรมชาติ ทำให้คนทั้งโลกรู้สึกเอ็นใจ แม้อยู่ท่ามกลางแสงแดดอันแผดกล้า ทำให้เห็นความสว่างได้ทั้งที่หลับตา

#### 1.4.2 คุณสมบัติของกัลยาณมิตรตามแบบอย่างพระพุทธองค์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ชื่อว่าเป็นยอดกัลยาณมิตรของโลก เพราะทรงแนะนำชาวโลกให้พ้นจากทุกข์พบสุขอันเป็นอมตะ ซึ่งจะหาศาสนาหรือเจ้าลัทธิใดๆ ในโลกนี้มาเทียบไม่ได้เลย พระพุทธองค์ทรงสอนได้ทั้งมนุษย์ และเทวดาที่เรียกว่า **สตถาเทวมनुสฺสานํ** (วิ.มหา. (บาลี) 1/1/1 สยามรัฐ.) ทรงเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พระองค์ทรงสามารถสอนให้คนเกิดความรู้ถึงขั้นวิชาญาณ และสัมโพธิญาณ ได้ด้วยการพูดธรรมดา สามารถให้ผู้ฟังรู้ถึงขั้นอริยสัจ และเกิดการเปลี่ยนแปลงถึงขั้นจากปุถุชนเป็นอริยบุคคลได้ ซึ่งในสมัยปัจจุบันหาไม่ได้แบบนี้อีกแล้ว คุณสมบัติของกัลยาณมิตรตามแบบอย่างพระพุทธองค์ 7 ประการประกอบด้วย

#### 1. มีความกรุณาเป็นพื้นฐาน

ทรงสงสารสรรพสัตว์เพราะเห็นว่าตกอยู่ในความมืด คือ อวิชชา ยังไม่รู้เส้นทางสว่างแก่ชีวิต ไม่รู้เส้นทางไปสู่สวรรค์และนิพพาน การสอนไม่ได้มุ่งเรื่องลาภสักการะหรือชื่อเสียง เหมือนครูในโลกยุคปัจจุบัน แต่สอนเพื่อมุ่งช่วยศิษย์ให้พ้นจากความทุกข์ ไม่หวังผลสิ่งใดตอบแทน ไม่ต้องการความร่ำรวย เพราะพระองค์ทรงข้ามพ้นความจน และความรวยมาได้แล้ว ครูที่หวังผลประโยชน์ตอบแทนจากศิษย์หรือหวังความร่ำรวยจากศิษย์ จะเป็นครูที่ดีไม่ได้ เช่นเดียวกันผู้ที่ทำหน้าที่กัลยาณมิตรเพื่อหวังลาภ ยศ สรรเสริญ ยังไม่ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรอย่างแท้จริง



## 2. ไม่ถือตัว ไม่หยิ่งยโส

ถ้าเพื่อความรู้อันละเอียดแล้วจะเสด็จไปที่ไหน และไกลเพียงใด ก็ไม่เคยปฏิเสธ จะประทับนั่งที่ไหนก็ได้ พบกับใครสนทนากับใครก็ได้ เพื่อจะช่วยโจรร้าย พระพุทธองค์ต้องเสด็จเข้าไปเผชิญหน้ากับโจรร้ายที่ฆ่าคนมานับร้อย ดังเช่นครั้งที่เสด็จไปโปรดองคฺุลิมาล ซึ่งกำลังจะฆ่ามารดาตนเองเพราะความหลงผิด บางครั้งเมื่อถึงคราวจำเป็นก็ทรงลงมือล้างเลือดล้างหนอง อุจจาระปัสสาวะของภิกษุที่กำลังอาพาธ เช่น เสด็จไปโปรดพระปุติคัตตติสสเถระ (พระติสสเถระผู้มีกายเน่า) เรื่องเกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล คือ มีกุลบุตรท่านหนึ่งออกบวชอุทิศชีวิตในพระพุทธศาสนา ได้ฉายาว่าพระติสสเถระ มีอยู่วันหนึ่ง โรคภัยเกิดขึ้นในสรีระของท่าน ตุ่มเล็กๆ เท่าเมล็ดผักกาดผุดขึ้นมาที่ผิวหนัง เนื่องจากกรรมเก่าของท่าน ตามมาทัน ต่อมาตุ่มนั้นโตขึ้นเรื่อยๆ ขนาดประมาณเท่าเมล็ดถั่วเขียว แล้วก็โตเท่าเมล็ดถั่วดำ ใหญ่โตขึ้นเท่าเมล็ดกระเบา เท่าผลมะขามป้อม สุดท้ายก็โตเท่ากับผลมะตูม จากนั้นก็แตกออก มีเลือดและหนองไหลเยิ้มไปทั่วร่างกาย ร่างกายของท่านเป็นแผลเหวอะหวะไปทั่ว ท่านต้องทนทุกข์ทรมานมาก นอกจากนี้ร่างกายของท่านยังส่งกลิ่นเหม็นรุนแรง จนเพื่อนสหธรรมิกไม่กล้าเข้าใกล้ เท่านั้นยังไม่พอกระดุกของท่านแตกหัก ท่านขยับเขยื้อนตัวไม่ได้ นอนจมกองน้ำเลือดน้ำหนองอยู่ในกุฏิตามลำพัง ผ้านุ่งและผ้าห่มเประอะเปื้อนไปหมด นอนรอคอยวันตายอย่างน่าสงสาร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเห็นท่านถูกพวกสัตถุวิหาริก<sup>1</sup> ทอดทิ้งไม่มีที่พึ่ง ในยามยาก ด้วยพระมหากรุณาอันไม่มีประมาณ พระพุทธองค์จึงเสด็จออกจากพระคันธกุฎีไปที่โรงไฟ ทรงต้มน้ำร้อนด้วยพระองค์เอง พวภิกษุทราบข่าวพระบรมศาสดาเสด็จมา จึงกราบทูลขานอาสาจะช่วยกันทำ แล้วช่วยกันยกเตียงที่พระติสสเถระนอนนำไปสู่โรงไฟ พระบรมศาสดาทรงให้พวภิกษุเปลื้องผ้า เอาผ้าห่มของพระติสสเถระออก เอาไปขยำกับน้ำร้อนแล้วนำไปผึ่งแดด ส่วนพระองค์เองทรงนำให้พระติสสเถระ เมื่อผ้าห่มแห้งทรงช่วยท่านให้นุ่งผ้าห่ม ทรงให้นำผ้านุ่งที่ท่านนุ่งไปซักแล้วผึ่งแดด เมื่อผ้านุ่งนั้นแห้ง พระองค์ก็ทรงให้นุ่งผ้าผืนนั้น

---

<sup>1</sup> สัตถุวิหาริก หมายถึง คำเรียกผู้ได้รับการอุปสมบทแล้ว ถ้าอุปสมบทต่อพระอุปัชฌาย์องค์ใดก็เป็นสัตถุวิหาริกของพระอุปัชฌาย์องค์นั้น

พระบรมศาสดาประทับยืนที่เหนือศีรษะของท่าน ตรัสให้เห็นทุกข์เห็นโทษของสังขารร่างกายนี้ว่า กายของเธอนี้ไม่นานจะปราศจากวิญญูณแล้ว หาอุปการะมิได้ อีกไม่นานต้องนอนบนแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่ไม่มีประโยชน์ พระติสสเถระนอนฟังพระธรรมเทศนาข่มความเจ็บปวดของร่างกาย ค่อยๆ ปล่อยใจตามกระแสเสียงของพระพุทธองค์ จนมีใจหยุดนิ่งเป็นอารมณ์เดียวในที่สุดได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ (ขุ.ธ.อ. (แปล) 40/319-322 มมร.)

### 3. มีความอดทน

ใจเย็นแม้จะถูกกรูกรานด้วยคำหยาบคายก็ตาม ดังเรื่องราวของนักบวชเปลือยชื่อโกธรักชัตติยะ คราวหนึ่งพระพุทธองค์เสด็จไปบิณฑบาตในนิคมของชาวอูลูมีพระภิกษุโอรสเจ้าลิจฉวี ชื่อสุนักชัตตะ เป็นผู้ติดตาม พอเสด็จไปถึงที่แห่งหนึ่งได้พบอเจลกะตนหนึ่ง ชื่อโกธรักชัตติยะ ซึ่งประพฤตินอนอย่างสุขุข เดินด้วยข้อศอกและเข่า กินอาหารที่กองบนพื้นด้วยปาก เมื่อสุนักชัตตะเห็นเข้า ก็คิดในใจว่าเขาเป็นพระอรหันต์ที่ตือองค์หนึ่ง เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบความคิดของเขา จึงตรัสปรามว่า ก่อนโมฆบุรุษ คนอย่างเธอยังจะปฏิญาณตนว่าเป็นศากยบุตรอยู่อีกหรือ พระสุนักชัตตะจึงทูลถามว่า เหตุไฉนพระพุทธองค์จึงตรัสอย่างนั้น พระพุทธองค์ก็ตรัสตอบว่า เพราะเธอเชื่อว่าอเจลกะ ผู้ประพฤติเหมือนสุขุขเป็นพระอรหันต์ที่ดี เมื่อได้ยินเช่นนั้น สุนักชัตตะ ได้กล่าวย้อนว่า พระผู้มีพระภาคเจ้ายังหวังความเป็นพระอรหันต์ไว้ อีกหรือ ซึ่งค่อนข้างจะเป็นการย้อนที่เจ็บแสบ แต่พระพุทธองค์ก็ทรงโต้ตอบต่อไปอย่างปกติ (ที.ปา. (ไทย) 11/7-10/7-10 มจร.)

อีกคราวหนึ่ง พระพุทธองค์เสด็จเข้าไปบิณฑบาตในที่อยู่ของอัคคิกถาวาชาพราหมณ์ ผู้เคร่งในศาสนาพราหมณ์ กำลังทำการบูชาไฟ เมื่อเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมา เขาได้ส่งเสียงร้องบอกว่า หยุดอยู่นั้นแหละ คนหัวโล้น หยุดอยู่นั้นแหละสมณะ หยุดอยู่นั้นแหละคนถ้อย ซึ่งเป็นคำเรียกด้วยความดูถูกเหยียดหยาม แต่พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสถามไปอย่างปกติว่า พราหมณ์ท่านรู้จักคนถ้อยหรือ ธรรมที่ทำให้คนเป็นคนถ้อยเป็นอย่างไรหรือ เมื่อเขาบอกว่าไม่รู้ พระองค์ก็ทรงแสดงธรรมแก่เขาจนปฏิญาณตนเป็นอุบาสกในที่สุด (ขุ.สุ. (ไทย) 25/116-142/528-533 มจร.)

#### 4. มีความยุติธรรม ไม่เห็นแก่หน้า

ในอัมพปาลีวัตถุว่าด้วยหญิงงามเมือง ชื่อ อัมพปาลี คราวหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงรับนิมนต์ เพื่อจะไปฉันที่บ้านของหญิงโสเภณี ชื่ออัมพปาลี ไว้แล้ว หลังจากนั้นไม่นาน พวกเจ้าลิจฉวี ผู้มีศักดิ์ใหญ่กว่า ก็มาทูลนิมนต์บ้าง แต่พระพุทธองค์หาได้ทรงรับไม่ ตรัสบอกเจ้าลิจฉวีเหล่านั้นว่า พระองค์ได้รับนิมนต์นางอัมพปาลีไว้เสียแล้ว ครุที่ขาดความยุติธรรมในใจ โปรดศิษย์บางคนเข้าข้างศิษย์บางคน ไม่อาจเป็นครูที่ดีได้ กัลยาณมิตรที่ดีต้องไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ควรมีใจประกอบด้วยกรุณาต่อทุกคนไม่เลือกเชื้อชาติหรือชนชั้นวรรณะ (วิ.ม. (ไทย) 5/288-289/104-108 มจร.)

#### 5. มีความรอบคอบ

ทรงพิจารณาอย่างถี่ถ้วนไม่ตัดสินใจอย่างหุนหันพลันแล่น ความรอบคอบของพระพุทธองค์ทรงแสดงออกมาในพระดำรัสดังนี้ “ดูก่อนจุนทะ แม้หากว่าสิ่งที่เป็นอดีต ไม่เป็นของจริง ไม่เป็นของแท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ตถาคตไม่พยากรณ์สิ่งนั้น แม้หากว่าสิ่งที่เป็นอดีตเป็นของจริง เป็นของแท้แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ตถาคตก็ไม่พยากรณ์แม้สิ่งนั้น แม้หากว่าสิ่งที่เป็นของจริง เป็นของแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ ตถาคตย่อมรู้กาล เพื่อจะพูดสิ่งนั้น” (สิ่งที่ป็นอนาคต และปัจจุบัน ก็เช่นเดียวกัน)

จากพระพุทธพจน์นี้ เราจะเห็นได้ทันทีว่าแม้แต่สิ่งที่เป็นความจริงพูดไปแล้ว มีประโยชน์ พระพุทธองค์ก็ยังทรงดูกาลเทศะที่ฟังจะตรัสออกมา นับว่าทรงมีความรอบคอบอย่างยิ่ง (ขุ.จ. (ไทย) 30/83/291-292 มจร.)

อีกคราวหนึ่ง กล่าวไว้ในสัตตชฎิลสูตร ว่าด้วยชฎิล 7 คน ขณะที่พระพุทธองค์ทรงต้อนรับพระเจ้าปเสนทิแห่งรัฐโกศลที่บุพพาราม ได้มีชฎิล 7 คน นิครนถ์ 7 คน อเจลกะ 7 คน เอกสาฎก 7 คน และปริพาชก 7 คน มีชนรักแร้และเล็บยาว หาบบริหารพระรูงพระรังเดินผ่านไป เมื่อพระเจ้าปเสนทิโกศลทอดพระเนตรเห็นได้คุกเข่า ประคองอัญชลีไปทางคนเหล่านั้น เป็นการถวายความเคารพ แล้วกราบทูลพระพุทธเจ้าว่าคนเหล่านั้นเป็นพระอรหันต์จำพวกหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลายในโลก

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มหาบพิตร พระองค์เป็นคุณุหัตถ์ปริโภคคาม ครอบครองเรือน บรรทมเบียดพระโอรสและพระชายา ทาจูณจันท์<sup>2</sup> อันนำมา จากแคว้นกาสิ ทรงมาลาของหอม และเครื่องลูบไล้ ยินดีเงินทอง ยากที่จะรู้เรื่องนี้ ว่าคนพวกนี้เป็นพระอรหันต์ หรือว่าคนพวกนี้บรรลู่อรหัตตมรรค” ความเป็น ผู้สะอาดจะพึงรู้ได้ด้วยการเจรจา กำลังใจจะพึงรู้ได้ในคราวมีอันตราย ปัญญาพึงรู้ ได้ด้วยการสนทนา มหาบพิตร ศีลพึงรู้ได้ด้วยการอยู่ร่วมกัน ศีลนั้นจะพึงรู้ได้ด้วย กาลนาน ไม่ใช่ด้วยกาลเล็กน้อย ผู้ใส่ใจจึงรู้ได้ ผู้ไม่ใส่ใจรู้ไม่ได้ ผู้มีปัญหาจึงจะรู้ได้ ผู้ไม่มีปัญญารู้ไม่ได้ (ส.ส. (ไทย) 15/122/141-143 มจร.)

เมื่อได้ฟังพุทธพจน์จนเกิดความซาบซึ้งแล้ว พระเจ้าปเสนทิจิงทรงรับสารภาพ ออกมาว่านักบวชเหล่านั้นเป็นราชบุรุษ ปลอมตัวไปสอดแนมราชการในชนบท เป็นคนของพระเจ้าปเสนทินั่นเอง

## 6. มีความประพฤติน่าเคารพบูชา

ครูไม่ใช่ผู้ให้ความรู้แก่ศิษย์อย่างเดียว แต่เป็นแบบอย่างทางความประพฤติแก่ ศิษย์ด้วย ฉะนั้นครูจะต้องเป็นทั้งผู้แนะและผู้นำ จะต้องปฏิบัติในสิ่งที่ตนสอน พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับพระองค์ ในโลกสูตรว่าด้วยโลก ภิกษุทั้งหลาย เพราะ ตถาคตกล่าวอย่างใด (ยถาวาที) ก็ทำอย่างนั้น (ตถากาโร) ทำอย่างใด (ยถากาโร) ก็กล่าวอย่างนั้น (ตถาวาที) ฉะนั้น ชาวโลกจึงเรียกว่า “ตถาคต” (ขุ.อิติ. (ไทย) 25/112/495-497 มจร.)

## 7. รู้จักภูมิสติปัญญาของนักเรียน

ครูที่ดีต้องรู้จักระดับสติปัญญาของนักเรียนว่าสูงต่ำแค่ไหน แล้วปรับปรุง วิธีการสอนให้เหมาะสมกับแต่ละคนหรือแต่ละประเภท พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นบรมครูมีหลักการสอน ดังนี้

### 7.1) ทรงสอนตามจริตอัธยาศัย

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งคนตามอุปนิสัยใจคอ หรือตาม พื้นเพของจิตออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ ราคจริต โทสจริต โมหจริต วิตกจริต สัทธา จริต และพุทธิจริต ตามปกติมนุษย์จะมีจริตทั้ง 6 คละเคล้ากัน เพราะปุถุชนทุกคน

<sup>2</sup> จูณจันท์ หมายถึง แก่นไม้จันท์ที่บิดเป็นผงละเอียด คนโบราณนิยมนำมาประพินผิว

ยังละราคะ โทสะ และโมหะไม่ได้ จึงยอมมีกิเลสเหล่านี้ปนอยู่ด้วย เพียงแต่ว่า มีความประพฤติหนักไปทางใดมาก ก็เป็นคนมีจริตอย่างนั้น เช่น หนักไปทางราคะ ก็เป็นคนราคจริต หนักไปทางโทสะก็เป็นคนโทสจริต หนักไปทางโมหะก็เป็นคนโมหจริต เป็นต้น

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้จำแนกคนออกเป็น 6 ประเภท ตามคุณภาพทางจิตใจ ที่เรียกว่า จริต คือ

1. ราคจริต มีความโน้มเอียงในทางรักใคร่
2. โทสจริต มีความโน้มเอียงในทางโกรธเคือง
3. โมหจริต มีความโน้มเอียงในทางลุ่มหลง
4. สัทธาจริต มีความโน้มเอียงในทางฟังसान
5. พุทธิจริต มีความโน้มเอียงในทางเชื่อง่าย
6. วิตกจริต มีความโน้มเอียงในทางใคร่ครวญไตร่ตรอง

(สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), 2562: 166-167)

#### 7.2) ทรงพิจารณาเวไนยสัตว์เปรียบด้วยดอกบัว

พระพุทธองค์ทรงพิจารณาถึงภูมิปัญญา และภูมิหลังของผู้ฟัง แล้วก็ทรงปรับปรุงเนื้อหาของเรื่องที่จะสอน และวิธีสอนให้เหมาะสมกับคนฟัง

“เมื่อทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ ได้เห็นสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีฐิติในตาน้อย มีฐิติในตามาก มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอนให้รู้ได้ยาก บางพวกมักเห็นปรโลก และโทษว่าน่ากลัวก็มี บางพวกมักไม่เห็นปรโลก และโทษว่าน่ากลัวก็มี”

(วิ.ม. (ไทย) 4/9/14-15 มจร.)

ก่อนทรงแสดงธรรมพระพุทธองค์ทรงทราบอนาคตของผู้ฟัง ด้วยการพิจารณาอย่างรอบคอบว่าใครจะได้บรรลุมรรคผลขั้นไหน ในการสั่งสอนคนพระพุทธองค์มีได้ทรงสอนคนทุกประเภทเท่าเทียมกัน แต่ทรงสอนตามฐานะความสัมพันธ์กับพระองค์ คราวหนึ่ง นายบ้านอสิพันธกบุตร ได้เข้าไปทูลถามพระองค์ว่าพระพุทธองค์ทรงมีพระทัยเกื้อกูลแก่สัตว์ถ้วนหน้า ไฉนพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงแสดงธรรมโดยเคารพแก่คนบางพวก ไม่ทรงแสดงธรรมโดยเคารพแก่คนบางพวก

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า ถ้าเจ้าของนามีนายอยู่ 3 ประเภท คือ นาคี นานานกลาง และนาเลว เขาย่อมจะหว่านข้าวในนาดีก่อน

พระพุทธองค์ทรงสอนธรรมแก่ภิกษุ และภิกษุณีของพระองค์ก่อน ต่อจากนั้นจึงจะสอนพวกอัญญาเดียรถีย์ สมณพราหมณ์ และปริพาชกเหล่านั้น

ในการพิจารณาคุณภาพพื้นฐานทางจิตใจของผู้ฟังนั้น บางทีพระองค์ก็ทรงใช้ญาณพิเศษเครื่องกำหนดรู้ใจของผู้อื่นเข้าช่วยด้วย ดังเรื่องต่อไปนี้

“... ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงกำหนดใจของบริษัททุกหมู่เหล่าด้วยพระทัยแล้ว ได้ทรงพิจารณาว่าในบริษัทนี้ใครหนอแลควรจะรู้แจ้งธรรม พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงเห็นสุปปพุทธภุชฌินั่งอยู่ในบริษัทนั้น ครั้นแล้ว ได้ทรงพระดำริว่าในบริษัทนี้ บุรุษนี้แลควรจะรู้แจ้งธรรม...”

(ขุ.ธ.อ. (แปล) 44/112/453 มมร.)

พระพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตรโดยยึดหลักของประโยชน์ โดยแบ่งบุคคลออกเป็น 4 ประเภท ตามระดับสติปัญญาเพื่อให้เห็นความแตกต่างของแต่ละบุคคลที่จะทำให้ง่ายต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร และจะทำให้แต่ละบุคคลได้รับประโยชน์อย่างทั่วถึง ดังนี้

### ตารางที่ 3 เปรียบเทียบประเภทบุคคลตามระดับสติปัญญา

ที่	ประเภท	เปรียบเหมือน	ระดับสติปัญญา
1	อุกมฏัตถัญญู	บัวพ้นน้ำแล้ว	มีสติปัญญาดีมาก
2	วิปจิตถัญญู	บัวปริ่มน้ำ	มีสติปัญญาดี
3	เนยยะ	บัวอยู่ที่พื้นผิวน้ำ	มีสติปัญญาน้อย
4	ปทปรมะ	บัวที่ยังติดดิน	ไร้สติปัญญา มีความเห็นผิด ต้องมีความเพียรก็จะเข้าใจในวันข้างหน้า

(อง.จตุกก. (ไทย) 21/133/202 มจร.)

ปทปรมะ มี 2 ประเภท คือ

1) ประเภทสอนไม่ได้เลย คือ คนประเภทปัญญาอ่อนไม่มีทางจะเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

2) ประเภทมีความเห็นผิดอย่างรุนแรง และยึดถือในความเห็นของตนอย่างเหนียวแน่น ประเภทนี้พอสอนได้ แต่ต้องใช้วิธีพิเศษ คือ ใช้วิธีการสอน 3 แบบ (ปาฏิหาริย์ 3) (ดูรายละเอียดในบทที่ 5)

## 1.5 ความสำคัญของกัลยาณมิตร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสรรเสริญความยิ่งใหญ่ของกัลยาณมิตร เป็นเสมือนแสงเงินแสงทองส่องทางพระนิพพานให้แก่ผู้สร้างบารมีทั้งหลาย

“เมื่อดวงอาทิตย์กำลังอุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุญนิมิต ฉันทใด ความเป็นกัลยาณมิตรตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉันทันั้น”

(ส.ม. (ไทย) 19/49/43 มจร.)

ด้วยเหตุนี้ทุกยุคทุกสมัยท่านผู้ไม่ประมาทในชีวิต หากทราบว่าผู้ใดมีสติปัญญา ทรงความรู้ความสามารถ อาจเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนได้ก็จะเร่งชวนชวน ดั้นด้น ค้นหาไปขอความเมตตากรุณาจากยอดกัลยาณมิตรท่านนั้น แล้วยอมมอบกายถวายตัวเป็นศิษย์ให้ท่านอบรมบ่มนิสัย และปลูกฝังความเห็นถูกในเรื่องโลกและชีวิต ให้ตรงต่อหนทางพระนิพพาน

เพราะการจะประดับประคองนาวาชีวิต ให้อยู่ในเส้นทางของการสร้างบารมี ให้ก้าวหน้าไปตลอดรอดฝั่งไม่หลงทิศหลงทาง หรืออับปางเสียกลางคันนั้น จะต้องอาศัยท่านผู้มีความรู้ ความสามารถ มีความเข้าใจที่ถูกต้องในแนวทางการประพฤติปฏิบัติคอยชี้แนะหนทางให้ (พระເຜີ້ຈ ທຕຕຊີໄວ, 2533: 5)

### 1.5.1 ความจำเป็นของการมีกัลยาณมิตร

การได้คบกัลยาณมิตร เปรียบเหมือนบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของคุณธรรม ภายใน เป็นหนทางนำไปสู่การได้ประสบความสำเร็จอันสูงสุดในชีวิตทั้งทางโลก และทางธรรม คือ ทางโลกก็ประสบความสำเร็จในการครองเรือน ทางธรรมก็จะนำไปสู่การได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

ความมีกัลยาณมิตรนั้นเป็นทั้งหมดของการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ พระผู้มีพระภาคเจ้าในอดีตชาติที่ท่านเกิดเป็นมาณพ ชื่อ โชติปาละ ท่านก็เคยมีความเห็นผิดในพระรัตนตรัย แต่เพราะได้เพื่อน คือ ฆฎิการะเป็นกัลยาณมิตรชักชวนให้มาพบ พระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้รับรสแห่งอมตธรรม กลับมีความเห็นที่ถูกต้อง ชีวิตของท่านจึงเปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นชีวิตที่ทุ่มเทสร้างบารมีอย่างจริงจัง จนกระทั่งในที่สุด ภพชาติสุดท้ายก็ได้ตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังเรื่องต่อไปนี่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าครั้งสมัยที่ยังอยู่ในระหว่างการสร้างบารมี พระองค์ได้เกิดเป็นพราหมณ์ชื่อ “โชติปาละ” ท่านมีเพื่อนเป็นช่างปั้นหม้อชื่อว่า “ฆฎิการะ” แม้จะเกิดมาในฐานะทางสังคมที่แตกต่างกัน แต่ทั้งสองก็เป็นเพื่อนรักกันมาตั้งแต่เด็ก เมื่อเติบโตขึ้นฆฎิการะได้ไปฟังธรรมจากพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า เกิดความเลื่อมใสจึงได้อุทิศตนเป็นอุบาสกยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เมื่อตัวเองได้พบเส้นทางสว่างพบบุคคลผู้ประเสริฐอย่างพระบรมศาสดา ก็อยากจะชวนโชติปาละ เพื่อนรักให้มาฟังธรรมจากพระพุทธองค์

ฆฎิการะพยายามเกลี้ยกล่อมชักชวนให้เพื่อนไปเฝ้าพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า ครั้งแล้วครั้งเล่าแต่ก็ไม่ยอมไปจึงบอกกับโชติปาละว่า “เพื่อนเอ๋ย การได้พบกับพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าถือว่าเป็นมงคลอย่างยิ่ง เราไปฟังธรรมจากพระองค์กันเถอะ”

เนื่องจากว่าโชติปาละเกิดในตระกูลพราหมณ์ ไม่ได้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จึงตอบว่า “อย่าเลยเพื่อนฆฎิการะ การไปเฝ้าพระสมณะโกลัน จะมีประโยชน์อะไร ท่านไปคนเดียวเถอะ” ถึงแม้ว่าฆฎิการะจะชวนหลายครั้ง และชี้ให้เห็นว่าการเห็นพระพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งประเสริฐ การฟังธรรมจากพระพุทธองค์เป็นมงคล แต่ดูเหมือนว่าการชักชวนนั้นไม่ได้ผลเลย



วันหนึ่งจึงหากุศโลบายชวนเพื่อนไปอาบน้ำที่แม่น้ำใกล้กับที่ประทับของพระบรมศาสดา หลังจากอาบน้ำเสร็จแล้ว ฆฎิการะจึงชวนอีกครั้งว่าวิหารที่ประทับของพระพุทธเจ้าอยู่ใกล้ๆ บริเวณนี้เอง เราไปเดินเล่นในวิหารกันเถอะ โชติปาละก็ไม่ยอมไป จะขอกลับบ้านอย่างเดียว แม้จะถูกชักชวนอย่างไรก็ไม่คล้อยตาม

จนสุดท้ายฆฎิการะเมื่อเห็นว่าชวนอย่างไรก็ไม่ไปแล้ว ด้วยความจริงใจต่อเพื่อน จึงอุททมนวของโชติปาละ เพื่อที่จะให้ไปเฝ้าพระพุทธองค์ให้ได้ โชติปาละเป็นผู้สั่งสมบุญมาดี เมื่อโดนเพื่อนดึงมวยผมจึงคิดว่า “น่าอัศจรรย์จริงหนอ ฆฎิการะผู้เป็นเพียงช่างปั้นหม้อ ผู้มีชาติต่ำ กล้ามาดึงมวยผมเราผู้เป็นเฝ้าพันธุ์ของพระพรหม ตามปกติเพื่อนของเราไม่เคยทำอย่างนี้ มีความปรารถนาดีต่อเรามาตลอด ไม่เคยชักชวนไปในทางที่ผิดเลย การไปพบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคงจะเป็นการดีเป็นแน่”

เมื่อคิดได้แบบนี้แล้วแทนที่จะโกรธมีทิฏฐิมานะ กลับตกลงใจจะไปเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกัน เมื่อได้สนทนาธรรมและฟังธรรมจากพระกัสสป-สัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว โชติปาละเกิดความเลื่อมใสเป็นอย่างยิ่ง จึงชวนฆฎิการะออกบวช แต่เนื่องจากฆฎิการะต้องเลี้ยงดูบิดามารดาผู้ตาบอด จึงไม่อาจที่จะบวชได้ โชติปาละจึงตัดสินใจออกบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา และได้ตั้งใจประพฤติธรรมจนตลอดอายุขัย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนทว่า “เธออย่าคิดว่าฆฎิการะช่างปั้นหม้อ เป็นเรตถาคต โชติปาละพราหมณ์ต่างหากที่เป็นเรตถาคตในชาตินั้น”

พระองค์ได้กัลยาณมิตร คือ เพื่อนที่ประเสริฐอย่างฆฎิการะ ทำให้เปลี่ยนจากผู้มีความเห็นผิดมาเป็นผู้มีความเห็นถูกต้อง ได้มีโอกาสสร้างบารมีเพื่อการตรัสรู้ พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ แม้พระองค์เองจะได้รับการพยากรณ์จากพระพุทธเจ้านับพระองค์ไม่ถ้วน ได้ชื่อว่าเป็นนียตโพธิสัตว์ คือ เป็นบุคคลผู้เที่ยงแท้ต่อการบรรลุธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว แต่ก็ยังมีความจำเป็นต้องอาศัยกัลยาณมิตรคอยประคับประคอง เพื่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทางอันสูงสุดของชีวิต เพราะกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ นั่นคือ การที่คนเราจะทำความดีให้ได้ตลอด หรือดำรงตนอยู่ในเพศพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้นั้น ต้องอาศัยกัลยาณมิตรคอยชี้แนะ (ม.ม. (ไทย) 13/282-286/337-342 มจร.)

พระพุทธองค์ตรัสในอุปัฏฐกสูตรว่า

“ดูกรอานนท์ ข้าว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอุริยมรรคมีองค์ 8 ทำอุริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก”

(ส.ม. (ไทย) 19/2/2-4 มจร.)

### 1.5.2 คุณค่าของกัลยาณมิตร

ความเป็นกัลยาณมิตรนั้น เป็นหัวใจของการสร้างความดีทั้งปวงให้ยืนยาวมั่นคง เพราะการสร้างความดีนั้นต้องอาศัยกำลังใจที่มั่นคงเด็ดเดี่ยว ท่ามกลางอุปสรรคนานัปการ แม้กระทั่งพระบรมโพธิสัตว์ทั้งหลาย ก่อนจะได้บรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต้องอาศัยความเป็นกัลยาณมิตรจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในอดีต เพื่อเป็นต้นบุญต้นแบบการสร้างบารมี ดังนั้นคุณค่าของความเป็นกัลยาณมิตรจึงมากมายนัก ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ประการ ได้แก่

#### 1. กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์

ในสาริปุตตสูตร พระสาริปุตระได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดีมีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ ทั้งหมดทีเดียว”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ถูกละ ถูกละ สาริปุตระ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด สาริปุตระ ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอุริยมรรคมีองค์ 8 ทำอุริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ให้มาก

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร เจริญอุริยมรรคมีองค์ 8 ทำอุริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก หมายความว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1) เจริญสัมมาทิฐิ อันอาศัยวิเวก ฯลฯ 2) เจริญสัมมาสมาธิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เจริญอุริยมรรคมีองค์ 8 ทำอุริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก อย่างนี้แล”

(ส.ม. (ไทย) 19/3/4-5 มจร.)

พระองค์จึงทรงสรุปว่า สารีบุตร ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดนั้น เพราะอาศัยเรา ผู้มีมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกซ์ โทมนัส และอุปายาสเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกซ์ โทมนัส และอุปายาส

## 2. กัลยาณมิตรเป็นนิमितแห่งอริยมรรค

ความเป็นกัลยาณมิตรมีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องทั้งทางโลกและทางธรรม นับตั้งแต่ความเป็นคนธรรมดาจนถึงความเป็นพระอรหันต์บุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคคลที่ปรารถนาจะเจริญสมาธิอันยอดเยี่ยมให้เกิดขึ้น ประการแรกต้องเข้าหาบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตร เพราะจะได้รับฟังคำแนะนำ และตักเตือนจากกัลยาณมิตรนั้น พร้อมทั้งสามารถรอดพ้นจากความยุ่งยากนานัปการ และปฏิบัติได้ถูกวิธี เมื่อประกอบความเพียรอย่างไม่ท้อถอย และฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด ย่อมสามารถบรรลุสมาธิอันยอดเยี่ยมได้ เปรียบเหมือนบุคคลผู้เดินทางไกลที่มีผู้นำทาง ย่อมไปถึงจุดหมายปลายทาง ได้อย่างรวดเร็ว เพราะไม่ต้องเสียเวลาที่เกิดจากการหลงทาง

ในทางพระพุทธศาสนานี้ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนจากบุคคลธรรมดา ให้กลายเป็นพระอรหันต์บุคคลในทุกระดับ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรในฐานะที่เป็นนิमितแห่งอริยมรรคไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิमित ฉันทใด กัลยาณมิตรตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิमितเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉันทนั้น”

(ส.ม. (ไทย) 19/49/43 มจร.)

นอกจากนี้ พระองค์ได้ทรงตรัสเน้นย้ำถึงความเป็นกัลยาณมิตร ในฐานะเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดขึ้น และความเจริญเต็มที่ของอริยมรรคมืองค์ 8

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นเอก มีอุปการะมาก เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมืองค์ 8 ธรรมอันเป็นเอก คืออะไร คือ กัลยาณมิตตตตตภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมืองค์ 8 ทำอริยมรรคมืองค์ 8 ให้มาก”

(ส.ม. (ไทย) 19/63/48 มจร.)

จากพระดำรัสข้างต้น ทำให้เราได้ทราบว่าความเป็นกัลยาณมิตรนั้น เป็นสิ่งเดียวที่จะชี้ทางสวรรค์และพระนิพพานให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยในวัฏสงสารอันยาวไกล ที่หาเบื้องต้นท่ามกลางได้ยากนี้ไม่ให้ปฏิบัติผิดกฎแห่งกรรม ไม่ให้พลัดพรากจากหนทางพระนิพพาน

### 3. กัลยาณมิตรทำให้อริยมรรคบริบูรณ์

อริยมรรคมืองค์ 8 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการเจริญภาวนา เพื่อชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์พร้อมที่จะบรรลุธรรมเป็นขั้นๆ เข้าไปภายในตัวของเรา ซึ่งต้องอาศัยความเป็นกัลยาณมิตรคอยแนะนำ และประกบประคองตลอดทางพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่น แม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้อริยมรรคมืองค์ 8 ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อริยมรรคมืองค์ 8 ที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่ เหมือนกัลยาณมิตตตตต(ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร) นี้”

(ส.ม. (ไทย) 19/77/53 มจร.)

การได้คบกับกัลยาณมิตรภายนอกแล้วจะทำให้มรรคมืองค์ 8 ในใจของเราครบบริบูรณ์ และจะทำให้เราได้พบยอดกัลยาณมิตรที่แท้จริง คือ พระธรรมกายภายในตัวของเราทุกคน ซึ่งจะสามารถเข้าถึงได้ต้องมีความบริบูรณ์ของมรรคมืองค์ 8

เมื่อมรรคมืองค์ 8 ครบถ้วนบริบูรณ์ สามารถเจริญภาวนาได้มั่นคง และทำให้เข้าถึงดวงปฐมมรรค อันเป็นหนทางเบื้องต้นที่จะดำเนินจิตเข้าไปในหนทางสายกลาง มุ่งตรงสู่อายตนะนิพพานอันเป็นจุดหมายปลายทางของทุกชีวิต เพราะฉะนั้น

ปฐมมรรคจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่จะเข้าถึงธรรมกาย เมื่อเอาใจหยุดต่อไปในกลางดวง ปฐมมรรค เราก็จะพบดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณ- ทัสสนะ ซ้อนกันเข้าไปเรื่อยๆ ตามลำดับ จนเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม และกายธรรม ไปตามลำดับ กายธรรมในกายธรรม จนกระทั่งเข้าถึงกายธรรมอรหัตต์ เป็นพระอรหันต์มีอริยมรรคครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด เป็นผู้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง กายธรรม หรือธรรมกาย เป็นยอด กัลยาณมิตรภายในเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง เมื่อเราเข้าถึงแล้วพึ่งท่านได้ เวลา มีทุกข์ก็ช่วยให้เราพ้นทุกข์ เวลา มีความสุขก็เพิ่มเติมความสุขได้ จะรู้สึกอบอุ่นใจ ปลอดภัย ไม่ว่าจะ เป็นภัยในอบายภูมิ หรือภัยในสังสารวัฏ เราจะปลอดภัยจากภัย พิบัติทั้งหมด เข้าถึงธรรมกายแล้วปิดประตูอบายภูมิได้ ก่อนหลับตาลาโลก ถ้าเห็น ธรรมกายใสแจ่มสว่างไสวอยู่ภายในสุคติภูมิเป็นที่ไป อยาไปเกิดในภพภูมิไหน สวรรค์ชั้นไหนเลือกได้ตั้งใจปรารถนา

#### 4. กัลยาณมิตรเป็นต้นทางแห่งการเจริญโพชฌงค์ 7

การเจริญโพชฌงค์ 7 เป็นหลักธรรมที่เป็นเหตุให้ตรัสรู้ธรรมตามพระสัมมา- สัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย ต้องอาศัยกัลยาณมิตรจึงจะสามารถปฏิบัติ ได้ครบบริบูรณ์ ในปฐมสุริยุปมสูตรพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมา ก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทิ กัลยาณมิตรตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ 7 ประการ ฉันทินั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญโพชฌงค์ 7 ทำโพชฌงค์ 7 ประการ ให้มาก’”

(ส.ม. (ไทย) 19/193/126-127 มจร.)

โพชฌงค์ คือ ธรรมะที่เป็นเหตุให้ตรัสรู้ ถ้าหากตั้งใจปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์ 7 ประการ คือ สติ ธรรมวิจยะ (การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา อย่างถูกต้องสมบูรณ์ ก็จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุวิชชา 3 วิชชา 8 อภิญญา 6 จะทำให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส ทั้งที่เป็นแบบเจโตวิมุตติ คือ หลุดพ้น ด้วยอำนาจจิตที่แน่วแน่เป็นหนึ่ง หลุดร่อนจากกิเลสอาสวะที่นอนเนื่องอยู่ในใจจนหมดสิ้น และกัปัญญาวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยอำนาจของปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งหลายทั้งปวง หากเราปรารถนาเป็นผู้รู้แจ้งแทงตลอดใน

ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อยากเป็นผู้เข้าถึงวิชาและวิมุติ ก็ต้องคบหา  
กัลยาณมิตรผู้จะนำพาเราให้รู้จักโพชฌงค์ ทั้ง 7 ประการ พระพุทธองค์ได้ทรง  
อุปมาเอาไว้ว่ากลอนเรื่อนยอดทั้งหมด ย่อมนุ่มไปสู่อุด โนมไปสู่อุด โอนไปสู่อุด  
แม้ฉันใด ภิกษุผู้เจริญโพชฌงค์ 7 กระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ 7 ย่อมเป็นผู้นุ่มไปสู่  
นิพพาน โนมไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน ฉะนั้นเหมือนกัน ชีวิตนี้ถ้าขาด  
กัลยาณมิตรแล้วโอกาสที่จะได้เจริญธรรม 7 ประการนี้ ก็หาได้ยากยิ่ง

ผู้ที่ได้ฟังโพชฌงค์ และได้เจริญจนชำนาญเป็นวสี<sup>3</sup> แล้ว หากเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ  
อะไรขึ้นมา ก็อิच्छานจิตให้โรคนั้นมลายหายสูญไปได้ด้วยอำนาจพระปริตรได้  
ในสมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้าทรงเห็นในข่ายพระญาณว่าขณะนี้ พระมหากัสสปะกับ  
พระโมคคัลลานะกำลังอาพาธ ได้รับทุกขเวทนาอย่างหนัก ไม่มียารักษา พระองค์จึง  
เสด็จเข้าไปเยี่ยมถึงที่พักของพระเถระทั้งสองรูป ทรงไต่ถามอาการป่วย จากนั้นก็ได้  
แสดงโพชฌงค์ทั้ง 7 ให้พระมหาเถระได้สดับ พระมหาเถระทั้งสองรูปปลื้มใจตาม  
กระแสพระธรรมเทศนา เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงโพชฌงค์ทั้ง 7 จบลง ความทุกข์  
ทรมานที่เกิดจากโรคร้ายก็หายไปเป็นอัศจรรย์เลยทีเดียว (ส.ม. (ไทย) 19/195-  
197/128-131 มจร.)

แม้ในครั้งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพระประสงฆ์ พระองค์ทรงรักษาด้วยการให้  
พระจุนทเถระสวดโพชฌงค์ปริตรให้ฟัง เมื่อสวดจบอาการประชวรของพระองค์  
ก็หายไปเป็นอัศจรรย์เหมือนกัน นี่ก็คือ การใช้ธรรมโอสถรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วย  
ในสมัยอดีตซึ่งเป็นวิธีการที่ได้ผลดีเยี่ยม เพราะฉะนั้นตั้งแต่โบราณมาชาวพุทธเราจึง  
นิยมอาราธนานิมนต์พระสงฆ์ไปเจริญพระปริตรที่บ้าน เพื่อขจัดความชั่วร้ายวิบัติ  
ต่างๆ ออกจากบ้านให้เหลือไว้แต่สิ่งที่เป็นสิริมงคล

## 5. กัลยาณมิตรเป็นผู้นำไปสู่ความสุญสิ้นแห่งทุกข์ทั้งปวง

การกำจัดอกุศลธรรมให้หมดสิ้นไปจากใจ และการบำเพ็ญกุศลธรรมให้เกิดขึ้น  
พอกพูนในใจนั้น เป็นเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนา เพราะความทุกข์ทั้งปวงมี  
บาปอกุศลเป็นต้นเหตุทั้งสิ้น ก็ต้องอาศัยความเป็นกัลยาณมิตร คอยประคับประคอง  
จึงจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้

<sup>3</sup> วสี คือ ผู้ชนะตนเอง, ผู้สำรวมอินทรีย์, ผู้ตัดกิเลสได้ตั้งใจ (ผู้ชำนาญ)

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า “ภิกษุผู้เป็นเสขะยังไม่บรรลุนิพพานผล  
ปรารถนาความเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบภายนอก  
อย่างอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์มากเหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย ภิกษุผู้มี  
กัลยาณมิตร ย่อมกำจัดอกุศลได้ และย่อมบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้น”

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังสิ่งเหล่านี้ได้ คือ

- 1) จักเป็นผู้มีศีล สำรวมระวังในปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจารย์ และโคจร ฯลฯ
- 2) จักเป็นผู้มีโอกาสได้ยินได้ฟัง ได้ร่วมสนทนา (อย่างสะดวกสบาย) ตามความ  
ปรารถนาในเรื่องต่างๆ ที่ขัดเกลาอุปนิสัย ขำระจิตใจให้ปลอดโปร่ง คือ เรื่องความ  
มักน้อย การบำเพ็ญเพียร ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และเรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ  
 ฯลฯ
- 3) จักเป็นผู้ตั้งหน้าทำความเพียร เพื่อกำจัดอกุศลธรรม และเพื่อบำเพ็ญกุศล  
ธรรมให้เพียบพร้อม จักเป็นผู้แข็งขัน บากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม
- 4) จักเป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาที่เป็นอริยะ หยั่งรู้ถึงความเกิด  
ความดับ ขำแรกกิเลส นำไปสู่ความสูญสิ้นแห่งทุกข์ (ช.อุ. (ไทย) 25/31/231-236  
 มจร.)

### 1.5.3 ประโยชน์ของกัลยาณมิตรต่อโลก

การรู้จักคบคนเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง เพราะเมื่อเราคบกับใครเหมือนกับ  
เราได้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของกันและกัน ชีวิตดำเนินได้ถูกต้อง หรือผิดพลาด  
จะมีผลต่อทั้งสองฝ่าย ใครก็ตามที่ได้คบหากับบัณฑิตผู้เป็นกัลยาณมิตร ชีวิตเหมือน  
มีโชคอย่างมหาศาล เพราะโดยธรรมชาติของบัณฑิตจะเป็นผู้คิด พุด และจะทำแต่  
กรรมดีเป็นบุญกุศล เมื่อเรามีโอกาสได้คบคนอย่างนี้แล้ว จะทำให้เราได้โอกาส  
สั่งสมบุญบารมีเพิ่มพูนตามไปด้วย เท่ากับว่าได้แก้วสารพัดนึกที่ทรงคุณค่าสูงสุด  
ของชีวิต

## 1. ยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

เพราะมีกัลยาณมิตรเป็นผู้คอยชี้แนะ กระตุ้น ชักจูง คุณธรรมความดีต่างๆ จะได้โอกาสพัฒนาให้เจริญงอกงาม ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิด หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไปเหมือนความมีกัลยาณมิตร (มิตรดี) นี้เมื่อมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เสื่อมไป”

(อง.เอกก. (ไทย) 20/71/13 มจร.)

มีตัวอย่างในมหานารทกัศสพชาดก เล่าว่าในสมัยหนึ่งมีพระเจ้าแผ่นดินพระนามว่า อังคติ ทรงเสวยราชสมบัติในกรุงมิถิลามหานคร ณ วิเทหรัฐ ทรงเป็นผู้ที่เชี่ยวชาญในเรื่องการรบมาก เมื่อกรีธาทัพไปโจมตีข้าศึก หรือแสวงหาเมืองขึ้น ก็ทรงได้รับชัยชนะทุกครั้ง ในคืนวันเพ็ญพระจันทร์เต็มดวงคืนหนึ่ง พระเจ้าอังคติราชทอดพระเนตรเห็นดวงจันทร์แจ่มกระจ่าง ส่องสว่างกลางรัตติกาล เห็นแล้วทรงมีความสบายพระทัยจึงปรึกษากับอำมาตย์ที่ปรึกษาทั้ง 3 ท่านว่า คืนนี้พระจันทร์เต็มดวงส่องสว่างเราควรจะเสด็จไปที่ไหนดี

อลาตมหาอำมาตย์ได้ฟังดังนั้น กราบทูลว่าขอให้พระองค์จัดกองทัพไปรบกับข้าศึกตามหัวเมืองต่างๆ ที่ยังไม่ได้ขึ้นตรงต่อเมืองของเรา ต่อจากนั้น สุนามอำมาตย์ทูลขึ้นว่าในเมื่อพระองค์มีทรัพย์สินสมบัติมากมายแล้ว ควรแสวงหาความสุขจากสมบัติเหล่านั้นให้เต็มที่ สมกับความเหนื่อยยากที่ได้ออกไปรบทัพจับศึก และได้ชัยชนะกลับมา เมื่อพระราชาสดับถ้อยคำของอำมาตย์ทั้งสองท่านแล้วทรงนิ่ง ยังไม่ตัดสินใจ พระทัยอะไร ส่วนอำมาตย์อีกท่านหนึ่งชื่อวิชัยได้กราบทูลว่า ถ้าอย่างนั้นเราควรเข้าไปหานักปราชญ์ผู้ทรงความรู้ สนทนาธรรมกับท่านเพื่อประดับสติปัญญาเถอะพระเจ้าข้า

เมื่อพระเจ้าอังคติราชสดับเช่นนั้นทรงเห็นดีด้วย อลาตมหาอำมาตย์จึงแนะว่ามีนักปราชญ์ท่านหนึ่งซึ่งเขาลือกันว่าเป็นพหูสูต พุดจาไพเราะ เป็นเจ้าคณะ พวกเราน่าจะไปกราบท่าน เมื่อสดับดังนั้นพระราชาทรงเห็นชอบ จึงรับสั่งให้จัดขบวนทัพเข้าไปหาอเจลกะ พอเสด็จไปถึงก็ได้สนทนากันในเรื่องของการทำบุญ ให้ท่านว่ามีผลเป็นอย่างไร บุญบาปมีจริงไหม อเจลกะบอกว่าการทำความดีมันไม่ตีหอก



คนเราเมื่อทำความชั่ว หรือทำความดี พอทำไปถึงระยะหนึ่งแล้ว ประมาณ 84 กัป ทุกคนก็จะบริสุทธิ์หมด เพราะฉะนั้นผลของการทำความชั่วความดีไม่มี

พระราชาทรงสดับเช่นนั้นก็หลงเชื่อ เพราะทรงเข้าพระทัยว่าบุคคลผู้ไม่มี ยางอายุ มีหนวดเครายาว ไม่ได้นั่งห่มเสื้อผ้าอาภรณ์อะไรเลย คงจะเป็นผู้หมดกิเลส แล้ว จึงดำริว่า จริงสินะ สมัยก่อนเราเคยคิดว่าบุญบาปมีจริง โลกนี้โลกหน้ามีจริง เราคิดผิดไปแล้ว เราจะต้องเลิกทำความดีทุกอย่าง เมื่อเสด็จกลับถึงพระนครจึง รับสั่งให้ข้าราชการบริพารทั้งหมด จัดงานรื่นเริงภายในพระราชวัง หลังจากนั้น พระราชาก็ไม่ออกว่าราชการอีกเลย ทรงประพฤติผิตศีลธรรมอยู่เป็นนิตย์

จนกระทั่งถึงวันพระขึ้น 15 ค่ำ พระราชธิดา พระนามว่า รุจจาราธิดา ซึ่งเป็น ผู้ที่ฝึกไฟในธรรม เข้ามากราบทูลพระราชบิดาให้ทำทานแก่พวกยาจก แต่ก็ได้รับการ ปฏิเสธว่า ลูกเอ๋ย สมัยก่อนพ่อให้ทรัพย์ลูกครั้งละ 1 พันกหาปณะ ให้เจ้าไปทำบุญ นะ พ่อว่าพ่อคิดผิดแล้ว เพราะพ่อไปถามพระอรหันต์มาแล้ว ท่านบอกว่าการทำ ความดีไม่มีผลหรอก ทำความชั่วมันก็ไม่มีผล เมื่อไปถึงระยะหนึ่งแล้วจะบริสุทธิ์เอง แล้วพระองค์ยกตัวอย่างของขอทานคนหนึ่งที่ได้ยืนยันถึงถ้อยคำของอเจลกะในครั้ง ที่ได้เข้าไปสนทนาถึงเรื่องบาปบุญคุณโทษในครั้งนั้น ซึ่งขอทานนั้นได้กล่าวว่า ข้าพระองค์ขอยืนยันว่าบาปบุญคุณโทษไม่มี เพราะข้าพระองค์สามารถจะระลึกชาติ ได้ 1 ชาติ

สมัยก่อนข้าพระองค์เป็นเศรษฐีในเมืองแห่งหนึ่ง ตั้งใจหมั่นทำบุญทำทาน มิเคยขาด แล้วทำไมชาตินี้ ข้าพระองค์ถึงกลายเป็นคนขอทาน ทำไมความดีที่ทำ เอาไว้ถึงไม่ส่งผล ต่อจากนั้น พระองค์ตรัสถึงถ้อยคำของอลาตมหาอำมาตย์ที่ได้เล่า เหตุการณ์ในอดีตของตนให้พระองค์ในครั้งที่เข้าไปสนทนากับอเจลกะเช่นกันว่า พระเจ้าข้า ข้าพระองค์ระลึกชาติได้ 1 ชาติ ขอยืนยันว่าในชาติที่แล้ว ข้าพระองค์ เป็นนายพรานฆ่าโค เอาเนื้อมาขายในตลาด ทำกรรมอยู่อย่างนี้ตลอดชีวิต แต่ทำไม ผลกรรมที่ข้าพระองค์ทำนั้น ไม่เห็นตามส่งผลเลย ชาตินี้ข้าพระองค์กลับได้เป็น อำมาตย์ เป็นเสนาบดีผู้ใหญ่แสดงว่าผลของการทำความชั่วไม่มี

ฝ่ายพระราชธิดาเองก็สามารถระลึกชาติในอดีตได้ถึง 7 ชาติ แล้วยังระลึกชาติ ในอนาคตได้อีกถึง 7 ชาติ ได้กราบทูลพระราชบิดาว่าสองคนนั้นระลึกชาติได้เพียงแค่ ชาติเดียวเท่านั้น ความเห็นยังไม่ถูกต้องสมบูรณ์ เพราะว่าการที่ขอทานเขาระลึก ชาติได้ว่า สมัยหนึ่งเป็นเศรษฐี และอดีตชาติของเศรษฐีคนนี้ ครั้งหนึ่งเคยทำวิบาก

กรรมชัฏลาภของพระอรหันต์รูปหนึ่ง ผลกรรมนั้นจึงส่งผลให้กลายเป็นขอทาน ส่วนท่านอำมาตย์ที่เคยเป็นคนฆ่าโค เพราะว่าในภพชาติก่อนหน้านั้น ได้เอาดอก อังกาบไปบูชาที่พระเจดีย์ ผลบุญนั้น จึงส่งผลให้เป็นมหาอำมาตย์

พระราชาม้าได้สดับเช่นนั้นก็ไม่ทรงเชื่อพระธิดา เพราะถือว่าคำพูดของ อเจลกะที่ตัวเองนับถือนั้นเป็นจริงกว่า ฝ่ายราชธิดารู้ว่าพระบิดาทรงคบคนพาล ทำให้กลายเป็นมิจฉาทิฎฐิ จึงอธิษฐานจิตว่าถ้าหากว่าผู้มีฤทธิ์มีอำนาจมีอยู่จริง ก็ขอให้มาช่วยแก้ทิฎฐิของพระบิดาด้วยเถอะ

ในขณะนั้นพระพรหมเขื่อนนารถ ได้ทราบด้วยญาณของท่าน ด้วยหัวใจของ ความเป็นยอดกัลยาณมิตรจึงอันตรธานจากพรหมโลก มาปรากฏเฉพาะพระพักตร์ ของพระราชาม้า พระราชาม้าเห็นแสงสว่างเกิดขึ้นก็ตกพระทัย ไม่สามารถจะดำรงอยู่บน ราชอาสน์ของพระองค์ได้ จึงเสด็จลงจากราชอาสน์ ประทับยืนอยู่ที่พื้น ตรัสถาม พระพรหมนารถว่าท่านเป็นใคร มาจากไหน

นารถพรหมจึงบอกว่า ท่านเป็นพรหมที่มาคราวนี้ก็จะมาเตือนพระราชาม้า เรื่องการทำความดี ความชั่วนั้นมีจริง พระราชาตรัสว่าถ้ามีจริงอย่างนั้น ข้าพเจ้า ขออภัย 500 กหาปณะกับท่าน แล้วจะใช้คืนให้ท่าน 1,000 กหาปณะ ในชาติ หน้าก็แล้วกัน พระพรหมบอกว่าหากท่านอภัยไปแล้ว คงไม่มีโอกาสคืนให้ข้าพเจ้าได้ ทรอก เพราะว่าท่านมัวประพฤติผิดศีลผิดธรรมอยู่อย่างนี้ เมื่อตกรอกแล้วจะเอาเงิน ที่ไหนมาใช้คืนข้าพเจ้า จากนั้นพระพรหมก็ได้พรรณนาถึงความทุกข์ทรมานในนรก ให้พระราชาม้าได้สดับ

พระราชาม้าได้สดับแล้วสลดพระทัยเกิดความเกรงกลัว จึงขอร้องให้นารถพรหม บอกหนทางไปสวรรค์ให้แก่พระองค์ พระพรหมจึงแสดงหนทางไปสวรรค์ว่า ถ้าจะพ้นจากนรกได้ต้องทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา มีเมตตาธรรม ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อทำได้อย่างนี้จึงจะมีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไป อาศัย มหากรุณาของพระพรหมมาช่วยเป็นกัลยาณมิตรให้ในครั้งนั้น ทำให้พระราชาม้า พร้อมด้วยข้าราชการต่างหันกลับมาปกครองประเทศชาติโดยธรรม และหมั่น สัจสมบุญตามที่ได้รับคำแนะนำ เมื่อละโลกแล้วก็ได้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์

เราจะเห็นว่า การคบหาสมาคมกับกัลยาณมิตรเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของเรา ผู้คนในโลกนี้มีมากมาย มีทั้งคนพาล และบัณฑิต มีทั้งมิตรแท้ และมิตรเทียม ถ้าเรา คบกับใครแล้วคนๆ นั้น ก็มีส่วนในการตัดสินใจให้ตัวเรา หรือบางครั้งอาจมีอิทธิพล

ต่อเราเป็นอย่างมากก็ได้ ถ้าปรารถนาความเจริญรุ่งเรืองให้กับชีวิต ก็ต้องรู้จักเลือกคบหาสมาคมกับนักปราชญ์บัณฑิต ต้องใช้สติปัญญาเลือกคบแต่คนดี จากนั้นก็ทำตนเป็นกัลยาณมิตรให้กับคนอื่นเป็นแสงสว่างให้กับชาวโลก โลกนี้จะได้สว่างไสวด้วยแสงแห่งธรรมตลอดไป

การที่บุคคลจะพบกับความก้าวหน้าในชีวิตจำเป็นจะต้องคบหากัลยาณมิตร และหากเมื่อพบผู้เป็นกัลยาณมิตรอย่างนี้ จึงควรที่จะเข้าหาทำความสนิทสนมคุ้นเคยไว้ เพราะตัวเราเองจะได้มีกัลยาณมิตร คอยชี้แนะ ปรึกษาประคองให้อยู่บนเส้นทางของความดีได้ (ขุ.ชา. (ไทย) 28/1153-1345/363-390 มจร.)

## 2. ยังกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญขึ้น

เมื่อผู้ใดมีจิตที่เป็นกุศลธรรมเกิดขึ้น มีขึ้นในใจแล้ว ก็ควรหมั่นเพียรสั่งสมบุญกุศลให้เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ จนในที่สุดสามารถละกิเลสที่มีอยู่ในใจได้ แต่การจะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องอาศัยกัลยาณมิตรที่คอยชี้แนะ ชักชวน ส่งเสริมกันไปในทางที่จะยังกุศลนั้นให้เจริญขึ้น มีตัวอย่างสมัยพุทธกาลได้กล่าวไว้ ในเรื่องพราหมณ์ชื่อจุกุฬาสากุญ เรื่องมีอยู่ว่า

ในเมืองสาวัตถีมีพราหมณ์ชื่อจุกุฬาสากุญ และพราหมณ์ที่ยากจนอยู่ครอบครัวหนึ่ง สองสามีภรรยา มีผ้าถุงคนละผืน แต่มีผ้าห่มเพียงผืนเดียว ต้องผลัดกันใช้ เมื่อมีธุระต้องไปข้างนอกไปพร้อมกัน 2 คนไม่ได้ เพราะไม่มีผ้าห่ม

วันหนึ่งมีการโฆษณาให้คนไปฟังธรรมของพระพุทธเจ้าที่เชตวันาราม สองสามีภรรยาจึงหันเข้าปรึกษากันว่าใครจะไปกลางวัน ใครจะไปตอนกลางคืน เพราะไปพร้อมกันไม่ได้ ไม่มีผ้าห่ม ตกลงกันว่าให้พราหมณ์ (ภรรยา) ไปตอนกลางวัน เพราะเป็นผู้หญิง พราหมณ์ผู้สามีไปฟังธรรมตอนกลางคืน เมื่อพราหมณ์ฟังธรรม ฟังไปฟังไป ก็เกิดซาบซึ้งในรสพระธรรม เลื่อมใสแรงกล้า มีปีติปราโมทย์มาก ต้องการจะบูชาพระศาสดาด้วยผ้าห่มของตน แต่นึกเป็นห่วงไปถึงพราหมณ์ว่าถ้าถวายพระพุทธเจ้าเสีย นางจักไม่มีผ้าห่ม เมื่อจำเป็นต้องออกไปภายนอก ความคิดในการที่จะถวายผ้าแก่พระพุทธเจ้า และความคิดห่วงเหนียวไว้ไม่ถวาย ใจของเขาผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา ปฐมยาม และมีชฌิมยาม พอถึงปัจฉิมยาม (ประมาณตี 2 ล่วงแล้ว) เขาคิดว่าถ้าปล่อยให้ความตระหนี่ครอบงำจิตอยู่อย่างนี้ คงไม่พ้นจากอบาย 4 เป็นแน่แท้ จึงพยายามข่มความตระหนี่ แล้วนำผ้าห่มเข้าไป

วางไว้แทบพระยุคลบาทแห่งพระศาสดา พร้อมกับเปล่งเสียง 3 ครั้งว่า "เราชนะแล้ว เราชนะแล้ว เราชนะแล้ว"

พระราชอาปเสนทิโกศลประทับทรงธรรมอยู่ที่นั่นด้วย ทรงสดับเสียงนั้น ให้ราชบุรุษไปถามว่าพราหมณ์นั้นชนะอะไร เมื่อทรงทราบเรื่องละเอียดแล้ว ทรงเห็นว่าพราหมณ์ทำสิ่งที่ทำได้ยาก จึงพระราชทานผ้าสาฎกให้คู่หนึ่ง พราหมณ์ได้ถวายผ้าสาฎกคู่นั้นแด่พระศาสดาเสียอีก พระราชาจึงพระราชทานให้ 2 คู่ 4 คู่ 8 คู่ และ 16 คู่ โดยลำดับ พราหมณ์ได้ถวายผ้าเหล่านั้นทั้งหมดแด่พระศาสดา พระราชาพระราชทานให้อีก 32 คู่ คราวนี้พราหมณ์ได้เก็บไว้ 2 คู่ เพื่อตนคู่หนึ่ง เพื่อภรรยาอีกคู่หนึ่ง นอกนั้นได้ถวายพระศาสดา พระราชาทรงพอพระทัยในจริยาของพราหมณ์ จึงรับสั่งให้ราชบุรุษไปนำผ้ากำพล 2 ผืน (ผ้าขนสัตว์อย่างดี) จากพระราชวังมาพระราชทานให้อีก

พราหมณ์คิดว่าผ้านั้นดีเกินไปไม่เหมาะสมแก่ตน จึงนำไปทำผ้าเพดานไว้ในพระคันธกุฎีของพระศาสดาผืนหนึ่ง อีกผืนหนึ่งทำเพดานไว้ที่บ้านของตนในห้องที่นิมนต์พระสงฆ์มาฉันเป็นประจำ เย็นวันนั้นพระราชอาปเสนทิโกศลเสด็จไปเฝ้าพระศาสดา ทอดพระเนตรเห็นผ้ากำพลนั้น ทูลถามว่าใครนำมาบูชาพระศาสดาตรัสตอบว่าพราหมณ์จูฬกสาฎก พระราชาทรงเลื่อมใสว่า พราหมณ์ได้เลื่อมใสในบุคคลที่พระองค์ทรงเลื่อมใสเหมือนกัน จึงพระราชทานสิ่งของ และบุคคลให้อีกมาก คือ ช้าง 4 เชือก ม้า 4 ตัว กหาปณะ (เงินตรา) 4 พัน หยิง 4 คน ทาสี 4 คน ชาย 4 คน และบ้านให้เก็บส่วยได้ 4 ตำบล การที่พราหมณ์ตัดสินใจเด็ดเดี่ยว ถวายผ้าผืนเดียวของตนแด่พระศาสดามีผลมากถึงปานนี้

ภิกษุสาวกของพระผู้มีพระภาคทราบเรื่องนี้แล้วสนทนากันในธรรมสภาว่า พราหมณ์จูฬกสาฎกถวายทานในเนืองนิตย์ให้ผลมากในวันนี้ทีเดียว น่าอัศจรรย์แท้ พระศาสดาเสด็จมายังธรรมสภาทรงทราบเรื่องที่ภิกษุทั้งหลายสนทนากันแล้ว จึงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพราหมณ์ถวายผ้าสาฎกตั้งแต่ปฐมยาม เขาจะได้ของอย่างละ 16 ถ้าถวายในมัชฌิมยามจะได้ของอย่างละ 8 แต่นี่เขาถวายตอนใกล้รุ่ง จึงได้ของอย่างละ 4

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะทำกรรมดีก็ควรรีบทำ ไม่ควรให้กุศลจิตเสื่อมไปเสีย เมื่อบุคคลทำกุศลช้า เมื่อกุศลนั้นจะให้สมบัติ ย่อมให้ช้าเหมือนกัน จึงควรรีบทำกุศลกรรมในขณะที่กุศลจิตเกิดนั่นเอง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตรให้พราหมณ์ ผู้ที่มีกุศลศรัทธา ในจิตอยู่แล้ว ให้เจริญขึ้นไปอีก ให้มีมากขึ้นจนสามารถสละความตระหนี่หวงแหน ผ้าของตนนั้นได้สำเร็จ เป็นผู้ที่ยังกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญขึ้นไปอีกโดยแท้ (ขุ.ธ.อ. (แปล) 42/19/4-8 มมร.)

### 3. ชี้อาทิ สวรรค์ และพระนิพพาน

กัลยาณมิตร หรือมิตรแท้ คือ ผู้ชี้ทางสว่างไปสู่สวรรค์พระนิพพาน และเป็น ผู้ช่วยประคับประคองเราไปในเส้นทางที่ตรง คือ มิตรผู้แนะนำให้กระทำในสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุขความเจริญ ไม่ใช่แต่เพียงชาตินี้เท่านั้น แม้หลังจากชีวิตแตกดับไปแล้วก็แนะนำทางที่จะทำให้เกิดในสวรรค์ เช่น บอกว่าเพื่อนควรจะทำความดีดีกว่า เพราะจะทำให้เกิดในสวรรค์ เป็นต้น การกล่าวเช่นนี้เป็น การบอกผลแห่งความดี บอกถึงผลที่ตนควรได้รับ เมื่อทำความดีเป็นอนิสังส หรือคล้ายกับเป็นการให้รางวัลแก่เพื่อน คือ กัลยาณมิตรประเภทนี้ ดังมีตัวอย่างในสมัยพุทธกาลที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเป็นแบบอย่างกัลยาณมิตรที่ชี้ทางสวรรค์ นิพพานให้ เรื่องมีอยู่ว่า

สมัยนั้น มีบริพาชกผู้หนึ่ง ชื่อ สุภัททะ เป็นชาวเมืองกุสินารา สุภัททบริพาชก นั้น ได้ยินข่าวว่าพระสมณโคดมจักปรินิพพานในคืนนี้แล้ว จึงคิดว่าความสงสัยของเรามีอยู่ ควรจะรีบออกไปเฝ้าทูลถามให้พระองค์ตรัสบอกบรรเทาความในใจของเรา นั้นเสีย แล้วสุภัททบริพาชกก็ออกจากเมืองกุสินารา เข้าไปพบพระอานนทที่ยัง อุทยานสาละวันเพื่อขอโอกาสได้เข้าเฝ้า พระอานนทเถระเจ้า ได้ทักท้วงว่าอย่าเลย สุภัททะ ท่านอย่าเบียดเบียนพระตถาคตเจ้าเลย ขณะนี้พระตถาคตเจ้าก็ทรงลำบาก พระกายหนักอยู่แล้ว แม้สุภัททบริพาชกจะวิงวอนเพื่อขอเข้าเฝ้าพระศาสดาหลาย ครั้ง แต่พระอานนทเถระเจ้าก็ไม่ยอม ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงได้สดับเสียง พระอานนท และสุภัททบริพาชกเจรจากันอยู่จึงตรัสเรียกพระอานนทว่า อานนท อย่าห้ามสุภัททะเลย ให้สุภัททะได้เห็นตถาคตเถิด แม้สุภัททะจะถามปัญหาอันใด กับตถาคต ก็จักไม่เบียดเบียนตถาคตให้ลำบาก สุภัททะจักตรัสรู้ทั่วถึงธรรม ในปัญหาทั้งปวงที่ตถาคตได้พยากรณ์แล้ว

ลำดับนั้นพระอานนท์จึงบอกปริพาชกว่า สุภัททะ บัดนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพระกรุณาประทานโอกาสให้แก่ท่านแล้ว ท่านจงเข้าไปเฝ้าเถิด สุภัททปริพาชกมีความเบิกบานใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถวายบังคมแล้ว ได้ทูลถามถึงครูทั้ง 6 ซึ่งเป็นเจ้าลัทธิมีปุณณกัสสปะ เป็นต้น ว่าเป็นผู้วิเศษ ได้ตรัสรู้อย่างด้วยปัญญา ดังคำปฏิญาณหรือไม่

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า อย่าเลยสุภัททะ เราจักแสดงธรรมแก่ท่าน ท่านจงตั้งใจฟังแล้วไตร่ตรองให้สำเร็จประโยชน์เถิด แล้วพระผู้มีพระภาคได้ตรัสอธิบายมรรค 8 ประการ ว่าเป็นมรรคาประเสริฐมีอยู่ในธรรมวินัยใดแล้ว สมณะ คือ ท่านผู้สงบระงับดับกิเลสได้จริง ย่อมมีธรรมวินัยนั้น อนึ่งอธิบายมรรคทั้ง 8 นั้นก็มีอยู่เฉพาะในธรรมวินัยนี้เท่านั้น แม้สมณะดังกล่าวแล้วก็มีอยู่แต่ในธรรมวินัยนี้แห่งเดียว สุภัททะ หากภิกษุทั้งหลายจะพึงปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบในธรรมนี้แล้วไซ้ไร โลกนี้จักไม่พึงว่างเปล่าจากพระอรหันต์

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแสดงธรรมนี้ สุภัททปริพาชกมีความเชื่อเลื่อมใส ทูลสรรเสริญพระธรรมเทศนาพร้อมกับขอปฏิญาณตนเป็นอุบาสก และทูลขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักพระผู้มีพระภาคเจ้า

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสให้พระอานนท์รับธุระจัดให้สุภัททะอุบาสกบรรพชาอุปสมบทตามความปรารถนา เมื่อพระสุภัททะได้อุปสมบทแล้ว หลีกออกไปบำเพ็ญสมณธรรมก็ได้บรรลุพระอรหันต์ผลในราตรีวันนั้น ได้เป็นพระอรหันต์ปัจฉิมสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าทันพระชนม์ชีพของพระบรมศาสดา

จากเรื่องราวข้างต้น จะเห็นในความเป็นกัลยาณมิตรของพระพุทธองค์ที่ช่วยชี้ทางสวรรค์นิพพานให้กับชาวโลก แม้ในวาระสุดท้ายของพระองค์ ก็ยังทำให้สุภัททปริพาชกซึ่งเพิ่งอุปสมบทเข้ามาในพระพุทธศาสนาในวันนั้น ได้สำเร็จจอร์หันต์สามารถเข้าถึงพระนิพพานได้ (ที.ม. (ไทย) 10/212-215/160-167 มจร.)

### 1.5.4 อานิสงส์ของการเป็นกัลยาณมิตร

มิตรใดที่จะประเสริฐกว่ากัลยาณมิตรนั้นไม่มี เพราะกัลยาณมิตร คือ ผู้สร้างสันติสุขให้แก่โลก เป็นผู้นำญาติมิตรในการสร้างความคิดดีด้วยการทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เป็นผู้ติดตามรักษาสมบัติให้แก่หมู่ญาติ โดยการชักชวนให้ทำทาน เป็นการเปลี่ยนโลกีย์ทรัพย์หรือทรัพย์ภายนอก ให้เป็นอริยทรัพย์หรือทรัพย์ภายใน คือ บุญที่โจรหรือภัยธรรมชาติไม่อาจลักพาหรือทำลายได้ และสามารถนำติดตัวไปได้ทุกภพทุกชาติ อีกทั้งยังสนับสนุนให้ปฏิบัติธรรมด้วยการรักษาศีล 5 ศีล 8 ชักชวนให้นั่งสมาธิ เจริญภาวนาจนสามารถทำใจสงบหยุดนิ่งเข้าถึงนิพพานได้โดยง่าย

กัลยาณมิตร คือ ผู้นำหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปจุดในดวงใจของชาวโลกให้สว่างไสวด้วยแสงธรรมอันจะนำชีวิตไปสู่หนทางอันประเสริฐได้พบกับความสุขอันเป็นอมตะนิรันดร์ อานิสงส์ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร จะทำให้เป็นผู้มีความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตไปทุกภพทุกชาติ มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา มีโอกาสที่จะได้เวียนวนอยู่ในสุคติภูมิเท่านั้น

#### อานิสงส์ของการเป็นกัลยาณมิตร

1. ย่อมได้เกิดในสถานที่ที่รุ่งเรืองด้วยศีล สมาธิ ปัญญา
2. ย่อมมีบุตรภรรยาตลอดจนบริวารชนที่ตั้งอยู่ในโอวาท
3. ย่อมเป็นผู้มีเสน่ห์เป็นที่รักนับถือของมหาชน
4. ย่อมเป็นผู้มีความทรงจำดี ปฏิภาณว่องไว และปัญญาดี
5. ย่อมมีอาชีพ และกิจการเป็นหลักฐานมั่นคงตลอดไป
6. ย่อมปลอดภัยจากอัคคีภัย โจรภัย อุทกภัย ราชภัย และศัตรูหมู่พาลทั้งหลาย
7. ย่อมเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรง สมส่วนสง่างาม มีอำนาจมาก
8. ย่อมมีจิตใจมั่นคง เข้มแข็ง อดทน มีเหตุผล ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม<sup>4</sup>
9. ย่อมไปบังเกิดในสวรรค์เมื่อยังไม่หมดกิเลส
10. ย่อมได้ดวงตาเห็นธรรมบรรลุมรรคผลนิพพานโดยง่าย ฯลฯ

(มูลนิธิธรรมกาย, 2538: 80)

<sup>4</sup> โลกธรรม คือ 1.ลาภ 2. ยศ 3. สรรเสริญ 4. สุข 5. เสื่อมลาภ 6. เสื่อมยศ 7. นินทา 8. ทุกข์

### 1.5.5 ตัวอย่าง ผู้ที่ทำหน้าที่กัลยาณมิตรในสมัยพุทธกาล

#### ตัวอย่างที่ 1 อานิสงส์ของการชักชวนผู้อื่นสร้างทานบารมี

ในสมัยพุทธกาล สันตติมหาอำมาตย์ได้ฟังธรรมเพียงบทเดียวก็สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์พร้อมทั้งปฏิสัมภี 4 ตั้งแต่เป็นคฤหัสถ์ ท่านระลึกชาติไปดูว่าได้ทำความดีอะไรไว้ถึงบรรลุธรรมได้อย่างง่ายดาย ชนิด **สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา** (สุต.ที. (บาลี) 11/82/115 สยามรัฐ.) ปฏิบัติสะดวก และตรัสรู้ได้อย่างรวดเร็ว เมื่อระลึกชาติไปดูก็ทราบว่า ในสมัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระนามว่าวิปัสสี ท่านบังเกิดในตระกูลสัมมาทิฏฐิ ในพันธุมดินนคร เมื่อทราบว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก จึงอยากจะให้มหาชนได้รู้จักสิ่งสมบุญข้ามภพข้ามชาติ อยากให้เขามาฟังธรรม จะได้มีพระรัตนตรัยภายในเป็นที่พึ่ง

คิดแล้วก็ออกจากบ้านด้วยเท้าเปล่า ไม่มีใครชักชวนหรือบังคับ แต่ที่ทำได้เพราะเห็นว่าเป็นบุญสำหรับตัวเอง และเป็นประโยชน์ใหญ่ต่อเพื่อนร่วมโลก จึงได้เที่ยวชักชวนมหาชนทั้งที่รู้จัก และไม่รู้จักให้ทำบุญกุศลกัน ท่านได้ไปประกาศว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลกแล้ว ขอพวกท่านได้มาทำบุญกุศลกันเถิด จงสมาทานอุโบสถศีล ถวายทาน และหาโอกาสไปฟังธรรมกันเถิด รัตนะอย่างอื่นที่จะประเสริฐเหมือนกับพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ไม่มีอีกแล้ว ขอท่านทั้งหลายจงทำสักการะบูชาพระรัตนตรัยกันเถิด

พระเจ้าพันธุมะผู้เป็นพระพุทธบิดา เมื่อสดับเสียงของเด็กหนุ่มคนนั้นก็รับสั่งให้เรียกมาเข้าเฝ้า ตรัสถามว่า “พ่อหนุ่มน้อย เธอเที่ยวทำอะไรหรือ” เมื่อทรงทราบว่า เด็กหนุ่มนี้กำลังเดินเที่ยวประกาศคุณของพระรัตนตรัย ชักชวนมหาชนให้สั่งสมบุญกุศลก็ทรงอนุโมทนาบุญด้วย พระองค์ทรงเห็นว่า การไปทำหน้าที่อันทรงเกียรติอย่างนี้ เดินไปด้วยเท้าเปล่าคงลำบากมากจึงพระราชทานม้าที่ฝึกอย่างดีเป็นยานพาหนะ

เมื่อเด็กหนุ่มได้รับพระราชทานม้าเป็นรางวัลอันทรงเกียรติ ก็เกิดกำลังใจ ออกทำหน้าที่ทุกวันมิได้ขาด ทั้งยังทำหน้าที่กัลยาณมิตรแผ่กว้างออกไปได้ไกลกว่าเดิมอีก พระราชาทราบว่า หนุ่มน้อยนี้ยังคงทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยความเบิกบาน จึงรับสั่งให้มาเฝ้าอีกเป็นครั้งที่ 2 ทรงรับสั่งว่า



“ม้ายังไม่เหมาะสมสำหรับผู้มีใจสูงส่งอย่างเธอ” ว่าแล้วก็พระราชทานรถที่เทียมด้วยม้าสินธพ 4 ตัว เป็นพาหนะคู่ใจจะได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างสะดวกสบาย ผลแห่งการทำหน้าที่กัลยาณมิตรชักชวนคนให้ทำความดีครั้งนั้น ทำให้มีมหาชนทั้งใกล้และไกลได้พบเส้นทางสายกลาง ได้รู้จักทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อได้รับฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็บรรลุธรรมกันเป็นจำนวนมาก ส่วนหนูน้อยท่านนี้ได้รับพระราชทานทรัพย์สมบัติ และเครื่องประดับเป็นอันมาก และได้รับพระราชทานช้าง 1 เชือก เป็นพาหนะในการสร้างบารมี

ท่านได้ประดับเสื้อผ้าอาภรณ์ทุกอย่าง นั่งบนคอช้างทำการป่าวร้องให้มหาชนเห็นคุณค่าของพระรัตนตรัยอยู่นานถึงแปดหมื่นปี เมื่อละโลกไปแล้วทำให้ได้ไปสู่สุคติสวรรค์มีวิมานใหญ่โตโอฬาร รัศมีกายสว่างไสว และที่พิเศษ คือ มีกลิ่นจันทน์พุ่งออกจากกายของท่าน กลิ่นอุบลพุ่งออกจากปาก มีกลิ่นปากหอมทุกภพทุกชาติ เพราะผลบุญที่ได้ทำหน้าที่บอกข่าวอันเป็นสิริมงคล เพื่อให้ทุกคนมาฟังธรรม และเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัว ภพชาตินี้ทำให้ท่านได้บรรลุธรรมหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างง่ายดาย (ขุ.ธ.อ. (แปล) 42/94-99 มจร.)

นี่ก็เป็นตัวอย่างของกัลยาณมิตรในสมัยก่อนที่ได้อุทิศตนเพื่องานพระศาสนา ทำตนเป็นประดุจสะพานให้ผู้คนได้เดินข้ามไปพบแสงสว่างแห่งธรรม จากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้เราได้ศึกษาเป็นแนวทางกันแล้ว เพราะฉะนั้น พวกเราทุกคนก็ควรจะดำเนินตามปฏิปทาของท่าน เพื่อบุญบารมีของเราเอง และเพื่อสันติสุขอันแท้จริงของมวลมนุษยชาติ

### การสร้างบวรสามัคคี (การทำทานที่สมบูรณ์แบบ)

**ทำทานต่างกัน ให้ผลไม่เหมือนกัน** การทำทานทุกครั้ง ย่อมมีอานิสงส์ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วแต่ต้น แต่ผลที่เกิดขึ้นก็เชื่อว่าเหมือนกันทุกครั้งไป เพราะขึ้นอยู่กับปัจจัยรอบข้างหลายประการ ตั้งแต่ความต่างแห่งวัตถุ ทั้งด้านปริมาณ และคุณภาพที่ให้ เจตนาที่ให้ทาน กาลเวลาที่ให้ทาน หรือผู้รับทานแตกต่างกัน เป็นต้น ซึ่งจะได้ยกความแตกต่างในการทำทานมาดังนี้

### ความแตกต่างที่เจตนา 3 กาล

**ผู้ใดก่อนที่จะให้ทาน เกิดความดีใจ** (บุพพเจตนาบริสุทธิ์)

**อานิสงส์แห่งบุญ** ย่อมส่งผลในภพชาติหน้า ให้ชีวิตในปฐมวัย (ตั้งแต่เกิดถึงอายุ 25 ปี) ของผู้นั้น พบแต่ความสมบูรณ์พูนสุข เพียบพร้อมไปด้วยสิ่งดีงาม

**ผู้ใดขณะที่ให้ทาน เกิดความเลื่อมใส** (มัญจนเจตนาบริสุทธิ์)

**อานิสงส์แห่งบุญ** ย่อมส่งผลในภพชาติหน้า ให้ชีวิตในมัชฌิมวัย (อายุ 26-50 ปี) ของผู้นั้น พบกับความ สุข ความสบาย บริบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์สมบัติ

**ผู้ใดหลังจากที่ให้ทานแล้ว เกิดความเบิกบานใจ ไม่เสียดายทรัพย์** (อปปราปรเจตนาบริสุทธิ์)

**อานิสงส์แห่งบุญ** ย่อมส่งผลในภพชาติหน้า ให้ชีวิตในปัจจุบันวัย (อายุ 51 ปีขึ้นไป) ของผู้นั้น ถึงพร้อมด้วยความสุขสมหวังในสิ่งอันพึงปรารถนาทุกประการ สามารถใช้ทรัพย์ได้อย่างเบิกบานใจ ไม่เป็นเศรษฐกิจที่มีความตระหนี่ถี่เหนียว และเมื่อผู้ใดสามารถรักษาเจตนาให้บริสุทธิ์ครบทั้ง 3 ระยะเวลาอย่างนี้ได้ ก็ย่อมได้บุญมาก และมีความสุขสมบูรณ์ไปจนตลอดชีวิต จะเห็นได้ว่าเจตนามี 3 ระยะเวลา แต่ละระยะจะส่งผลในแต่ละวัย ถ้าเจตนาดีจะส่งผลดี แต่ถ้าเจตนาระยะเวลาใดเสียไป วัยนั้นก็เสียไปด้วย เช่น ก่อนจะให้ทาน ผู้ให้รู้สึกไม่ค่อยเต็มใจนัก แต่ครั้นถึงเวลาให้ เห็นพระภิกษุจำนวนมากมาย จึงเกิดความเลื่อมใสขึ้น ยินดีในการให้นั้น และหลังจากให้แล้วนึกถึงบุญที่ไรก็เกิดความปีติเบิกบานใจทุกครั้ง บุญที่ทำนี้ จะส่งผลให้เกิดในภพชาติหน้า คือ ในช่วงปฐมวัย จะมีชีวิตที่ลำบากต้องต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ มากมาย ต่อเมื่อถึงมัชฌิมวัย จึงจะเริ่มประสบกับความสุขความสำเร็จ และปัจฉิมวัย ก็มีความสุขความสบายสามารถใช้ทรัพย์ให้เกิดประโยชน์สุข และสร้างบุญกุศลได้อย่างเต็มที่ เป็นต้น

อีกนัยหนึ่ง ในภพชาตินี้ ถ้าในช่วงปฐมวัยเรามีความสุขดี มัชฌิมวัยก็เจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน แต่ปัจฉิมวัยกลับพบแต่อุปสรรค มีทรัพย์ก็เสียดาย ไม่กล้าทำบุญ ไม่กล้าจับจ่ายใช้สอย แสดงว่าในอดีตนั้น เวลาทำบุญบุพพเจตนา และมัญจนเจตนาดี แต่อปปราปรเจตนาเสียไป ทำบุญแล้วใจ ไม่เลื่อมใส เสียดายทรัพย์ ดังนี้ เป็นต้น

ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้วว่าการให้ทานจะมีผลมากนั้น ต้องขึ้นอยู่กับเจตนาที่บริสุทธิ์ของผู้ให้ทั้ง 3 ระยะเวลา เป็นสำคัญ คือ ก่อนให้ก็ดีใจ ขณะให้ก็เลื่อมใส และหลังจากให้แล้วก็ปิติเบิกบานใจ หากสามารถประคองเจตนาทั้ง 3 ระยะนี้ได้ นั้นย่อมหมายถึง อานิสงส์ผลบุญที่จะเกิดขึ้นอย่างสุดประมาณ

ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในทานสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทานที่ประกอบด้วยองค์ 6 คือ องค์ของผู้ให้ 3 อย่าง องค์ของผู้รับ 3 อย่าง องค์ของผู้ให้ 3 อย่าง (เจตนา 3) คือ ก่อนให้ก็ดีใจ กำลังให้ก็มีใจผ่องใส ครั้นให้เสร็จแล้วมีความเบิกบานใจ องค์ของผู้รับ 3 อย่าง คือ เป็นผู้ปราศจากราคะหรือปฏิบัติเพื่อความไม่มีราคะ เป็นผู้ปราศจากโทสะหรือปฏิบัติเพื่อความไม่มีโทสะ เป็นผู้ปราศจากโมหะหรือปฏิบัติเพื่อความไม่มีโมหะ ทานที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ 6 ประการนี้เป็นบุญใหญ่นับไม่ได้ ประมาณไม่ได้ ยิ่งใหญ่นัก เหมือนน้ำในมหาสมุทร นับหรือคำนวณไม่ได้ว่ามีขนาดเท่าใด ทานที่พรังพร้อมด้วยคุณลักษณะเหล่านี้ ย่อมเป็นที่หลังไหลแห่งบุญกุศล นำความสุขมาให้ ให้อารมณ์เลิศด้วยดี มีวิบากเป็นสุข เป็นไปพร้อมเพื่อการเกิดขึ้นในสวรรค์ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่น่าพอใจ”

แต่หากไม่สามารถประคับประคองเจตนาให้บริสุทธิ์ทั้ง 3 ระยะเวลาได้ ผลบุญย่อมลดหย่อนลงไปตามส่วนที่ควรจะเป็น แตกต่างที่เนือนาบุญ นอกจากเจตนาที่บริสุทธิ์ ทั้ง 3 ระยะเวลาแล้ว ปฏิภาหหรือผู้รับทานนั้นก็เป็ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผลแห่งทานมีมากหรือน้อยแตกต่างกัน การให้ทานแก่ผู้ที่มีศีล มีความบริสุทธิ์เป็นทักษิณบุคคล ชื่อว่าเป็นทานที่มีผลมาก มีผลไพศาล ส่วนทานที่ให้ในบุคคลผู้ทุศีล งามีผลมาก มีอานิสงส์มากไม่ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในปสาทสูตรว่า “สงฆ์ทั้งหลายก็ดี คณะทั้งหลายก็ดี มีประมาณเท่าใด สงฆ์สาวกของตถาคต ปราชญ์กล่าวว่าเป็นยอดแห่งสงฆ์ แห่งคณะทั้งปวงนั้น สงฆ์สาวกของตถาคตคือใคร คือ คู่แห่งบุรุษ 4 บุรุษ บุคคล 8 (หมายถึงพระอรียเจ้า) นี้สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ควรของค่านับ ผู้ควรของต้อนรับ ผู้ควรของทำบุญ ผู้ควรทำอัญชลี ผู้เป็นนาบุญของโลกไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า สัตว์เหล่าใดเลื่อมใสในพระสงฆ์ สัตว์เหล่านั้นจึงชื่อว่าเลื่อมใสในวัตรอุันเลิศ เมื่อเลื่อมใสในวัตรอุันเลิศก็ย่อมได้ผลอันเลิศ

## แตกต่างกันี่เวลา

เวลาในการให้ทานก็มีผลต่ออานิสงส์ที่เกิดขึ้นได้เช่นกัน บางคนเมื่อเกิดความเลื่อมใสในสิ่งที่ใดก็ให้ทานทันที แต่กับบางคนจะให้ทานก็ต่อเมื่อตนเองมีความพร้อมหรือบางคนคิดจะให้ก็บังเกิดความลังเล เพราะความตระหนี่เข้าครอบงำกว่าจะตัดสินใจให้ได้ก็ล่วงเลยเวลาไปนาน

การให้ทานในเวลาที่แตกต่างกัน ย่อมมีอานิสงส์แตกต่างกันไม่น้อย นั่นคือผู้ที่ให้ทานทันทีที่จิตเลื่อมใส โดยไม่ริรอว่าจะต้องพร้อมก่อน ไม่ลังเลหรือนึกเสียดาย ในเวลาบุญให้ผลก็ย่อมได้รับอานิสงส์ก่อนใคร และได้อย่างเต็มที่ไม่มีตกหล่น แต่หากทำบุญช้าหรือลังเลอยู่บาปอกุศลก็ได้ช่อง ถึงคราวบุญส่งผลก็ส่งให้ช้า และได้อย่างไม่เต็มที่อีกด้วย พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “บุคคลพึงรีบชวนชวายเป็นความดี พึงห้ามจิตเสียจากบาป เพราะว่าเมื่อบุคคลทำความดีช้าอยู่ใจจะยินดีในบาป”

## แตกต่างกันี่ทำตามลำพัง หรือทำร่วมกันเป็นหมู่คณะ

คนบางคนแม้ร่ำรวยเป็นเศรษฐีมีทรัพย์มาก แต่กลับขาดเพื่อนพ้องบริวาร เวลาทำกิจการงาน หรือประสบอุปสรรคอันใด ก็ไม่มีใครช่วยเหลือเกื้อกูล

คนบางคนแม้ยากจนไม่มีทรัพย์สมบัติ แต่กลับมีเพื่อนพ้อง และญาติพี่น้องบริวารมากมายที่คอยช่วยเหลือให้พึ่งพาได้ในยามที่ต้องการ

คนบางคนไม่มีทั้งทรัพย์สมบัติ ไม่มีทั้งเพื่อนพ้องบริวาร จะทำมาหาเลี้ยงชีพหรือทำกิจการงานก็ลำบากยากแค้น

แต่คนบางคนกลับสมบูรณ์พร้อมทั้งทรัพย์สมบัติ ทั้งบริวาร จะทำกิจการงานอันใดก็สำเร็จสมปรารถนา ชีวิตจึงมีความสุขอย่างเต็มที่

## เหตุที่ทำให้คนเหล่านี้ มีความแตกต่างกัน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสถึงเหตุนี้ไว้ว่า

คนบางคนให้ทานด้วยตนเอง แต่ไม่ชักชวนผู้อื่น ไม่ว่าจะเกิดภพชาติใดๆ ย่อมได้แต่โภคทรัพย์สมบัติ ไม่ได้บริวารสมบัติ

คนบางคนไม่ให้ทานด้วยตนเอง แต่ชักชวนผู้อื่น ไม่ว่าจะเกิดภพชาติใดๆ ย่อมไม่ได้โภคทรัพย์สมบัติ แต่ได้บริวารสมบัติ

คนบางคนไม่ให้ทานด้วยตนเอง และไม่ชักชวนผู้อื่น ไม่ว่าจะเกิดภพชาติใดๆ ย่อมไม่ได้ทั้งโภคทรัพย์สมบัติ และบริวารสมบัติ

คนบางคนให้ทานด้วยตนเอง และชักชวนผู้อื่นด้วย ไม่ว่าจะเกิดภพชาติใดๆ ย่อมได้ทั้งโภคทรัพย์สมบัติ และบริวารสมบัติ

จากพุทธพจน์ที่กล่าวในเบื้องต้นทำให้เห็นอานิสงส์ของการทำ และไม่ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองและผู้อื่นว่า

“บุคคลที่ทำบุญเอง แต่ไม่ได้ชักชวนผู้อื่นทำบุญ จะไปเกิดเป็นผู้ที่ร่ำรวยด้วย ทรัพย์สมบัติ แต่ไม่มีพวกพ้องบริวาร”

เพราะว่าเมื่อบุคคลทำบุญด้วยตนเอง เชื่อว่าเขาได้รักษาทรัพย์สมบัติของตนไว้ แต่เขาไม่ได้ชักชวนผู้อื่นทำบุญ เชื่อว่าเขาไม่ได้ติดตามรักษาทรัพย์สมบัติให้ผู้อื่น เสมือนปล่อยให้ทรัพย์นั้นถูกไฟไหม้จนหมดสิ้น ฉะนั้นเวลาไปเกิดในภพชาติใด จึงมี โภคทรัพย์สมบัติมากมาย แต่ไม่มีบริวาร เมื่อทำกิจการใดๆ ก็ต้องเหน็ดเหนื่อย ยากลำบากมาก ไม่มีคนช่วยเหลือ เพราะขาดพวกพ้อง

“บุคคลที่ไม่ได้ทำบุญเอง ได้แต่ชักชวนผู้อื่นทำบุญ จะไปเกิดเป็นคนยากจน แต่มีพวกพ้องบริวาร”

เพราะว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติของตนเองไว้ได้ แต่ตามรักษาทรัพย์สมบัติให้คนอื่น ฉะนั้นไปเกิดในภพชาติใด ตนจึงต้องลำบาก และยากจนข้นแค้น แต่เวลาจะทำอะไร ก็มีคนอื่นคอยช่วยเหลือสนับสนุนตลอดเวลา

“บุคคลที่ไม่ได้ทำบุญด้วยตนเอง และไม่ชักชวนผู้อื่นทำบุญ จะไปเกิดเป็นคนยากจน ทั้งไม่มีพวกพ้องบริวาร”

เพราะว่าไม่รักษาทั้งทรัพย์สมบัติของตนเองและผู้อื่น บางทีถึงกับขัดขวางคนอื่นไม่ให้ทำอีก ฉะนั้นไปเกิดในภพชาติใด ก็พบแต่ความลำบากยากจน ต่ำต้อย ไม่มีพวกพ้อง จะทำอะไรก็ลำบากมาก และไปเกิดกับกลุ่มชนที่มีความลำบากด้วยกัน มีแต่คนรังเกียจ

“ส่วนบุคคลที่ทำบุญเอง และชักชวนผู้อื่นทำบุญด้วย ย่อมร่ำรวยด้วย โภคทรัพย์สมบัติ และบริวารสมบัติ”

เพราะว่านอกจากตนเองได้รักษาทรัพย์สมบัติของตนไว้ดีแล้ว ยังติดตามไปรักษาทรัพย์สมบัติให้ผู้อื่น ฉะนั้นไปเกิดในภพชาติใดก็จะมั่งคั่งร่ำรวย และมีแต่คนที่ซื่อสัตย์สุจริต บริสุทธ์กาย วาจา ใจ มาเป็นพวกพ้องบริวาร คนภัยคนพาล เข้าใกล้ไม่ได้ จะทำสิ่งใดก็สำเร็จได้โดยง่าย

อานิสงส์ของท่านมีคุณอย่างไม่อาจประมาณหรือนับได้ เราต่างโชคคติที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ได้ศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จนรู้ และเข้าใจว่าจะต้องใช้เวลาของชีวิตที่ค่อยๆ หมดไปด้วยความไม่ประมาท ด้วยการสั่งสมบุญมีทานกุศล เป็นต้น

ดังนั้นจงอย่านิ่งนอนใจ พึงชวนชวนในการให้ทานทั้งทำด้วยตนเอง ทั้งชักชวนผู้อื่น ทำจนกระทั่งเกิดเป็นนิสัยรักการให้ติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติ และพึงระลึกไว้เสมอว่าเมื่อเรามีจิตเลื่อมใสในทีใดก็ต้องรีบให้ในทีนั้น อย่ามัวแต่ชักช้าชะล่าใจจนกิเลส หรือความตระหนี่เข้ามาครอบงำใจได้เด็ดขาด เมื่อมีมากก็ให้มาก มีน้อยก็ให้น้อย ค่อยๆ สั่งสมบุญไปอย่างเต็มกำลัง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

**บุคคลไม่ควรดูหมิ่นบุญว่าบุญมีประมาณน้อย จักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำ  
ยังเต็มด้วยหยาดน้ำที่ตกลงมา (ทีละหยาดๆ) ได้ฉับไฉฉิบ (ชนผู้มี  
ปัญญา) สั่งสมบุญแม้ทีละน้อยๆ ย่อมเต็มด้วยบุญได้ฉับนั้นๆ**

(ขุ.ธ. (แปล) 42/19/30/470 มมร.)

ปัจจุบันนี้มีหลายท่านกำลังสวมนหัวใจของพระบรมโพธิสัตว์ ทำหน้าที่เป็นยอดกัลยาณมิตรชักชวนคนให้มาฟังธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา การทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตรนี้ เป็นหน้าที่อันทรงเกียรติ และจะเป็นเกียรติประวัติชีวิตอันงดงาม เมื่อใดที่เราสามารถทำใจหยุดนิ่งได้อย่างสมบูรณ์ แล้วย้อนกลับไปดูประวัติศาสตร์อันงดงามของตัวเองได้ ความปลื้มปิติจะบังเกิดขึ้น จะปิติ และภาคภูมิใจในตัวเองที่เดียวว่า เราได้ทำสิ่งที่ทำได้ยาก แต่ก็ทำได้สำเร็จมาแล้ว

## ตัวอย่างที่ 2 ธิดาช่างหูก

มีเรื่องของหญิงสาวผู้เป็นธิดาของช่างหูก (ช่างทอผ้า) ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง ด้วยการทำตามโอวาทของพระบรมศาสดาที่ทรงสอนให้พุทธบริษัทเจริญมรณานุสสติ นางได้ทำอย่างนั้นต่อเนื่องถึง 3 ปี อาณิสสฺสนี้ทำให้นางได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน เมื่อละโลกไปแล้วยังได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต

ตั้งเรื่องเล่าว่าในสมัยหนึ่ง พระบรมศาสดาเสด็จไปเมืองอาฬวี ได้ทรงประทานโอวาทให้มหาชนว่า “ท่านทั้งหลายจงเจริญมรณานุสสติว่า ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายของเราแน่นอน เราพึงตายแน่แท้ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราไม่เที่ยง แต่ความตายเที่ยง เพราะฉะนั้น พวกท่านทั้งหลายพึงเจริญมรณานุสสติเถิด” เมื่อทรงประทานโอวาทเสร็จก็เสด็จกลับวัดพระเชตุวัน

มหาชนครั้งนั้นได้ฟังพระธรรมเทศนานั้นแล้ว บางส่วนก็ปฏิบัติตามบางส่วนก็ไม่ค่อยนำไปปฏิบัติเท่าที่ควร ยังมีวประมาทในชีวิตเหมือนเดิม

ส่วนธิดาของนายช่างหูกคนหนึ่ง นางอายุเพียง 6 ปี แต่ก็มีปัญญาสอนตัวเองได้ นางได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง เมื่อกลับมาที่บ้านก็ได้ทำการบ้านที่พระพุทธเจ้าทรงประทานให้ ด้วยการเจริญมรณานุสสติอยู่ตลอดเวลา

สามปีต่อมา พระบรมศาสดาเสด็จไปโปรดชาวเมืองอาฬวีอีกครั้งหนึ่ง ธิดาช่างหูกก็มีโอกาสมาเข้าเฝ้าเพื่อฟังพระธรรมเทศนาเหมือนเดิม

พระบรมศาสดาตรัสถามเธอในท่ามกลางบริษัทว่า

“กุมาริกา เธอมาจากไหน?

กุมาริกาตอบว่า “ไม่ทราบ พระเจ้าข้า”

เธอจะไปไหน “ไม่ทราบ พระเจ้าข้า”

เธอไม่ทราบหรือ “ทราบ พระเจ้าข้า”

เธอทราบหรือ “ไม่ทราบ พระเจ้าข้า”

เมื่อธิดาช่างหูกตอบปัญหาเพียงสองคำว่า ทราบกับไม่ทราบเท่านั้น ทำให้มหาชนเกิดความไม่พอใจกันใหญ่ เพราะคิดว่าธิดาช่างหูกพูดเล่นลั่นกับพระพุทธเจ้า เพื่อจะคลายความสงสัยของมหาชน พระบรมศาสดาจึงตรัสถามต่อไปว่า

“กุมาริกา เมื่อเรากล่าวว่า เธอมาจากไหน ทำไมเธอจึงตอบว่า ไม่ทราบ”

กุมาริกา ผู้มีปัญญาลึกซึ้งได้ทูลตอบว่า “หม่อมฉันไม่ทราบว่า ตัวเองเกิดมาจากไหน จึงตอบว่า ไม่ทราบ”

พระบรมศาสดาทรงประทานสาธุการว่า “ดีละ กุมาริกา เธอมีปัญหา แก้ปัญหาที่ตลาคตามได้ดีแล้ว” ทรงถามข้อต่อไปว่า “เมื่อเราถามว่า เธอจะไปไหน ทำไมจึงกล่าวว่า ไม่ทราบ”

กุมาริกา ก็ทูลตามที่เข้าใจว่า “หม่อมฉันจุติจากโลกนี้แล้ว ไม่ทราบว่า จะไปเกิดในที่ไหน”

ทรงถามว่า “และเมื่อเราถามว่า เธอไม่ทราบหรือ ทำไมจึงตอบว่า ทราบล่ะ”

กุมาริกา ทูลตอบว่า “พระเจ้าข้า หม่อมฉันทราบว่า ตัวเองจะต้องตาย อย่างแน่นอน จึงตอบว่า ทราบเจ้าข้า”

แล้วเมื่อตลาคถามว่า “เธอย่อมทราบหรือ ทำไมจึงตอบว่า ไม่ทราบ”

กุมาริกา ก็ทูลตอบว่า “หม่อมฉันทราบแต่เพียงว่าจะต้องตาย แต่ไม่ทราบว่า จะตายเวลาไหน จึงตอบเช่นนั้น พระเจ้าข้า”

พระบรมศาสดาทรงชมเชยธิดาช่างทุกในความเป็นผู้มีใจจดจ่อต่อการเจริญมรณานุสสติ สามารถตัดเตือนตนเองได้ ไม่มีวรอให้คนอื่นมากอยจ้ำจี้จ้ำไช แล้วตรัสเตือนพุทธบริษัท ว่า

“พวกท่านไม่ทราบถ้อยคำที่กุมาริกา นี้กล่าว จึงกล่าวตู่ธิดาของเราผู้มีปัญญา”

ครั้นแล้วทรงแสดงธรรม เรื่องมรณานุสสติอีกครั้งหนึ่ง เมื่อสิ้นสุดพระธรรมเทศนา ธิดาของช่างทุกได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน เป็นผู้ไม่มีความตกต่ำในชีวิตอีกต่อไป แต่เนื่องจากวิบากกรรมเก่าตามมาทัน เมื่อนางเดินทางกลับไปบ้าน เห็นพ่อกำลังนอนหลับอยู่ข้างเครื่องทอหูก นางได้ปลุกพ่อให้ตื่น ฝ่ายพ่อกำลังนอนหลับเพลินมือไปกระทบด้ามพืมอย่างแรง ทำให้ปลายพืมอีกด้านหนึ่งแทงเข้าที่หน้าอกของนางอย่างแรง นางล้มลงกับพื้นและสิ้นใจ ณ ที่ตรงนั้นเอง เมื่อละโลกแล้วจึงได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต (ขุ.ธ. (แปล) 42/209-215 มมร.)



### ตัวอย่างที่ 3 ผู้เห็นทุกข์ในการเกิด

เราเกิดมาแต่ละภพแต่ละชาติมีเป้าหมาย คือ สร้างบารมีให้เต็มเปี่ยม เพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในอันเป็นสรณะที่แท้จริงของชีวิต ในชีวิตการสร้างบารมีนั้น บางครั้งเราอาจต้องประสบกับปัญหา และอุปสรรคที่ยากต่อการแก้ไข แต่ถ้าเรา รู้จักการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง มีความอดทนรู้จักยกใจให้สูงขึ้นอยู่เหนืออุปสรรคทั้งมวล และรักษาใจให้ผ่องใสเป็นปกติ ไม่ยอมรอคอยกำลังใจจากใคร เราก็จะฝ่าฟันอุปสรรคนั้นไปได้อย่างแน่นอน ดังเรื่องทุกข์ของพระติสสเถระ (ที.ม.อ. (แปล) 14/254 มมร.)

ในสมัยพุทธกาล มีลูกชายของพ่อค้าใหญ่คนหนึ่ง มีทรัพย์สมบัติมากมาย ถึง 400 ล้าน แต่ท่านสอนตนเอง เป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองได้ คือ พิจารณาเห็นความทุกข์ในโลก ทุกข์ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา คลอดออกจากครรภ์มารดา ก็พบกับความทุกข์เรื่อยมา ทั้งความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ มีความโศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ ความพิโรธรำพัน อะไรต่างๆ เหล่านั้นมันเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ท่านจึงตัดสินใจจะทำกองทุกข์ให้หมดสิ้นไปให้เข้าถึงความสุขอันเป็นอมตะ จึงได้ตั้งใจสละทรัพย์สมบัติทั้งหมดออกบวชเป็นพระภิกษุ ได้ฉายานามว่าติสสเถระ

บวชแล้วท่านก็ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติชอบตามพระธรรมวินัย และก็ได้รับเจริญสมาธิภาวนาอย่างสม่ำเสมอทุกวันตลอดมา

จนกระทั่งวันหนึ่ง น้องสะใภ้ของท่านเกิดความโลภครอบงำจิตใจ นางอยากเป็นเจ้าของครอบครองทรัพย์สมบัติทั้งหมดในบ้าน และมีความหวาดระแวงเกรงว่าพระเถระจะสึกหาลาเพศออกมาครองเรือน แล้วจะต้องแบ่งทรัพย์สมบัติของนางไป นางจึงว่าจ้างพวกโจรให้ไปฆ่าพระเถระเสีย เพื่อเป็นการตัดไฟแต่ต้นลม

พวกโจรพากันสืบถามหาจนไปถึงที่อยู่ของพระเถระ แล้วก็พากันไปล้อมกุฏิของท่านไว้ ท่านเห็นผู้คนมากันมากมายก็สอบถามว่า “พวกท่านเป็นใคร จะไปที่ไหนกันหรือ” พวกโจรตอบว่า “มีผู้จ้างวานพวกเราให้มาฆ่าท่าน ท่านถูกพวกเราล้อมไว้หมดแล้ว หนีไปไหนไม่รอดหรอก จงยอมตายเสียเถิด”

แม้พระเถระจะรู้ว่าความตายกำลังมาถึง แต่ท่านก็ไม่ได้มีความหวาดหวั่นกลัวตายแม้สักนิดเดียว ท่านมีแต่ความรู้สึกเบื่อหน่าย เอือมระอากับความทุกข์ และกิเลสที่จะติดตามไปในภพเบื้องหน้า เพราะตราบใดที่ยังไม่บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ ตราบนั้นก็ยังต้องวนเวียนอยู่ในความทุกข์ระทม ท่านจึงได้กล่าวกับ

พวกโจรว่า อุบาสก อาตมภาพขอเวลาบำเพ็ญสมณธรรมอีกสักคืนเถิด พอถึงเวลาเช้าพวกท่านจะจัดการกับอาตมภาพอย่างไรก็ได้ตามใจชอบ พวกโจรจึงถามกลับว่า ถ้าพวกเราผ่อนผันให้กับท่านคืนหนึ่ง ใครจะรับประกันได้ว่าท่านจะไม่หลบหนีไป

เพื่อให้พวกโจรมั่นใจว่าท่านจะไม่หนีไปไหน พระเถระจึงเอาก้อนหินใหญ่ ทูบขาทั้งสองข้างของตนเองจนกระดูกขาแตก แล้วกล่าวว่า “พวกท่านวางใจเถิดว่า เราหนีไปไหนไม่ได้อีกแล้ว” ถึงอย่างนั้นพวกโจรก็ยังล้อมกุฏิของท่านไว้อย่างแข็งขัน ส่วนพระเถระท่านอดทนต่อทุกขเวทนาแสนสาหัสที่เกิดขึ้น และก็รักษาใจไม่ให้ความโกรธ ทั้งต่อพวกโจร ทั้งต่อผู้ที่ว่าจ้างพวกโจรให้มาฆ่าท่าน ท่านสอนตัวเองว่า ความทุกข์ทรมานที่ท่านได้รับอยู่ในขณะนี้ เป็นผลมาจากอกุศลกรรมของท่านเอง ในปางก่อน แล้วท่านก็นานึกทบทวนถึงการรักษาศีลของท่าน ทั้ง 227 ข้อ นับตั้งแต่วันที่อุปสมบทมา ได้เห็นศีลที่สะอาดบริสุทธิ์ สว่างใส ดังดวงจันทร์อันปราศจากมลทิน ขณะที่พิจารณาดูดวงศีลอยู่นั้น ท่านได้เกิดปีติแผ่ซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ท่านข่มปีติได้แล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป ในที่สุดก็ได้บรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหันต์ในคืนนั้น

เรื่องของพระติสสเถระผู้สามารถสอนตนเองได้นี้ ถึงแม้ว่าความตายกำลัง คืบคลานเข้ามาใกล้ทุกขณะ แต่ท่านก็อดทนต่อความเจ็บปวด และก็ไม่โกรธใครเลย รักษาอารมณ์ให้สงบเยือกเย็นได้ จนในที่สุดท่านก็ได้บรรลุธรรมดังที่ปรารถนา ฉะนั้นการรู้จักสอนตนเองได้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้ศีล สมาธิ ปัญญา บริบูรณ์มากยิ่งขึ้น

#### ตัวอย่างที่ 4 หญิงชราผู้สอนตนให้พ้นชาติ ชรา มรณะ

ความเพียรใดเป็นไปเพื่อพระนิพพาน ความเพียรนั้นเป็นยอดของความเพียร เพราะเป็นสิ่งประเสริฐที่นักปราชญ์บัณฑิตทั้งหลายต่างก็สรรเสริญ ผู้ทำหน้าที่ กัลยาณมิตรที่ดีต้องให้ความสำคัญกับการทำความเพียรเป็นชีวิตจิตใจ เป็นส่วนหนึ่งของลมหายใจก็ว่าได้ จะปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกระแสโลกนั้นไม่ได้ ต้องให้ชาวโลกเอาเราเป็นเยี่ยงอย่าง คิดที่จะฝึกฝนตนเองทุกรูปแบบ เหมือนการเดินทางไกลในขณะที่คนอื่นกำลังหลับไหล เราจะตื่นขึ้นจากความหลับ ในขณะที่เขาหลับ เราจงเดินก้าวต่อไป เมื่อมีผู้ก้าวตามมา พวกเราก็ถึงจุดหมายเรียบร้อยแล้ว อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นผู้นำบุญยอดกัลยาณมิตรผู้จะนำความสว่างไสวมาให้แก่โลก

ส่วนความเพียรในการประกอบอาชีพ ทำธุรกิจการงาน หรือการศึกษาเล่าเรียนนั้น เป็นเพียงการช่วยเหลือตัวเองให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขสบายเท่านั้น เป็นภารกิจที่ยังติดข้องอยู่ในเบญจกามคุณ ยังเกี่ยวข้องอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ บางครั้งเนื่องจากว่าบางท่านยังมีสติปัญญาไม่สมบูรณ์ ความเพียรพยายามที่ทุ่มเทให้กับสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสารกลับนำความทุกข์ระทมมาให้ตัวเอง

แต่การมุ่งขจัดกิเลสอาสวะออกจากใจ ด้วยการหมั่นฝึกฝนใจให้สะอาดบริสุทธิ์หยุดนิ่งนั้น เราจะไม่มีความผิดหวัง เพราะเราไม่ได้หวังผิด เพียงแต่บางครั้งเป็นต้องใช้เวลา และให้โอกาสกับใจของเรา เพราะใจดวงนี้เคยฟุ้งซ่านล่องลอยไปในเรื่องภายนอกมาเป็นเวลายาวนาน ถึงคราวจะฝึกให้หยุดนิ่งจึงต้องค่อยเป็นค่อยไปเหมือนการไต่ล่นจากขอบฟ้าของดวงอาทิตย์ในยามเช้า เราจะไปบังคับให้รีบขึ้นหรือขึ้นช้าๆ ก็ไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างจะมีความพอดีอยู่ในตัวของมันเอง เพราะฉะนั้นผลแห่งการทำความเพียรเพื่อเผาผลาญอาสวกิเลสจะมีสุขเป็นอานิสงส์เสมอแม้พระบรมศาสดาก็ทรงสรรเสริญว่า เป็นผู้มีชีวิตไม่ว่างเปล่าจากความดี เหมือนนางพหูตติกาเถรีผู้ไม่ประมาทในชีวิต เร่งรีบทำความเพียรจนได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

ดังเรื่องที่ได้เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล ความว่า พระเถรית่านนี้เคยเป็นเศรษฐีนี้มาก่อน มีลูกชาย 7 คน ลูกสาวอีก 7 คน เมื่อลูกๆ เติบโตขึ้นก็ได้แต่งงานมีครอบครัว ต่อมาสามีของนางได้เสียชีวิตลง นางถูกลูกๆ รบเร้าให้แบ่งสมบัติเศรษฐีที่ทานนี้จึงได้แบ่งทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ทั้งหมดให้กับลูกๆ คนละเท่าๆ กัน โดยที่ไม่ได้เหลือไว้ให้กับตัวเองเลย เพราะคิดว่าแม้ไม่มีสมบัติติดตัวสักชิ้น ลูกๆ ก็คงช่วยกันอุปฐากดูแลยามแก่ชรา เนื่องจากนางไม่เคยสอนให้ลูกๆ ไปวัดฟังธรรมหรือสนใจในพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดา ไม่ได้สอนให้ลูกรู้จักความกตัญญูต่อบิดามารดา สมัยแรกๆ ลูกแต่ละคนก็ช่วยกันรับหน้าที่ดูแลแม่ คนละเดือนหนึ่งบ้าง สองเดือนบ้าง แต่พอนานไป ลูกแต่ละคนมัวยุ่งกับการทำธุรกิจการงาน ไม่มีเวลาดูแลแม่อย่างเต็มที่ บางครั้งก็พูดจากระทบกระทั่งกับแม่ไม่ไปอยู่บ้านหลังอื่นบ้าง เพราะทรัพย์สมบัติที่แม่มอบให้ก็ให้เท่าๆ กันมิใช่หรือ แม่ได้ฟังเช่นนั้นก็รู้สึกขัดเคืองใจไม่พอใจที่ลูกกว่ากล่าวทำนองไม่อยากจะดูแลเลี้ยงดู นางจึงต้องไปอาศัยอยู่กับลูกชายคนรอง

เมื่อไปอยู่บ้านอีกหลังหนึ่ง สมัยแรกๆ ก็ได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดี แต่พอนานวันเข้า ลูกสะใภ้ก็ดี ลูกเขยก็ดี มักจะพูดจาไม่ไพเราะ มีเจตนาจะให้นางไม่สบายใจ ทั้งไม่ค่อยดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควร เมื่อทนไม่ไหวก็อำลาลูกๆ คนนี้ ไปอยู่บ้านหลังอื่น แม้วานางจะไปอาศัยกับลูกคนไหนก็ตาม ก็จะได้รับคำพูดที่แทงใจเสมอๆ ว่า

“คุณแม่แบ่งสมบัติให้ลูกแต่ละคนเท่าๆ กัน ก็ควรจะไปอยู่บ้านหลังอื่นบ้าง เพราะฉันเองก็มีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบมากมาย”

เศรษฐินีท่านนี้เห็นว่าไม่มีลูกคนไหนที่พอจะพึ่งพิงได้ หรือแม้อยู่ด้วยกันก็อยู่เหมือนเป็นภาระของลูกๆ เมื่อลูกแต่ละคนไม่ได้เต็มใจที่จะปรนนิบัติดูแลแม่ นางจึงนึกถึงพระบรมศาสดา เพราะทราบว่าพระพุทธองค์เป็นผู้มีมหากรุณาต่อสรรพสัตว์ เป็นเหมือนที่พึ่งของคนยาก จึงตัดสินใจไปขอบวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา

เมื่อได้รับอนุญาตให้บวชเป็นภิกษุณี นางได้มองดูภาพประวัติชีวิตที่ผ่านมาว่า ได้ทำความดีอะไรเอาไว้เพื่อให้ตัวเองได้ปลื้มอกปลื้มใจบ้าง ก็ไม่ได้เห็นอะไรที่นำความปลื้มปิติมาให้เลย ตัวเองสามารถเลี้ยงลูกตั้ง 14 คน จนเติบโตมีครอบครัวกันหมด แต่ลูกทั้งหมดไม่มีใครสามารถเลี้ยงแม่คนเดียวได้ซักคน จึงคิดสอนตนว่า ในปัจฉิมวัยที่ได้มาพบแสงสว่างแห่งชีวิต คือ ได้มีโอกาสอันเลิศ ได้บวชในบวรพระพุทธศาสนา นี้ นางจะไม่ประมาทเร่งรีบทำความเพียรให้เต็มที่ที่ได้ไม่ถูกตำหนิว่าบวชในยามแก่ บวชมาเพื่อขอพึ่งวัดพึ่งพระพุทธศาสนาเท่านั้น จึงตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมให้ได้บรรลุผลเร็วที่สุด

เมื่อคิดได้เช่นนั้นแล้ว หลังจากปวดท้อความสะอาดเสนาสนะ และทำวัตรปฏิบัติ ดูแลภิกษุณีผู้เป็นเถระทั้งหลายแล้ว จึงตั้งใจทำสมาธิภาวนาไม่ได้ขาดเลยแม้แต่วันเดียว นางสลัดเรื่องราวทางโลกทั้งหมด มุ่งรักษาใจให้กลับมามุ่งไว้ที่ศูนย์กลางกายภายในใจไม่วอกแวกกันเลยทีเดียว มีอยู่คืนหนึ่งนางตั้งใจว่าจะทำสมณธรรมตลอดคืนยันรุ่ง คือ ตัดสินใจว่าคืนนี้จะไม่นอนกันหละ บังเอิญว่าคืนนั้นเป็นคืนเดือนมืด นางมองไม่เห็นอะไรเลย จะเดินจงกรมก็ลำบากเหลือเกิน คืนนั้นนางจึงใช้มือจับเสาไม้ต้นหนึ่งเดินเวียนเสาไม้บำเพ็ญสมณธรรม

ขณะเดินจงกรมแก้งวงก็เอามือจับเสาไม้ไปด้วย เพราะเกรงว่าศีรษะจะกระทบกับต้นไม้ หรือสะดุดหกล้ม เพราะนางเป็นคนแก่ชราจะเดินเหินเหมือนคนหนุ่มสาวทั่วไปก็ไม่ได้แล้ว เดินจงกรมไปใจก็ตรึงระลึกนึกถึงคำสอนของพระบรมศาสดา

ไปด้วย แล้วก็พยายามประคับประคองใจให้หยุดนิ่ง คือ ข้างนอกเคลื่อนไหว ภายในก็หยุดนิ่ง ในขณะที่ใจของนางกำลังหยุดนิ่งอยู่ พระบรมศาสดาซึ่งประทับอยู่ในพระคันธกุฎี ได้เห็นความตั้งใจจริงของนางจึงแม่พระรัศมีออกไป เหมือนประทับนั่งอยู่ต่อหน้า แล้วตรัสพระธรรมเทศนาว่าผู้ใดไม่เห็นธรรมอันยอดเยี่ยม พึงเป็นอยู่ 100 ปี ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้เห็นธรรมอันยอดเยี่ยมประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ของผู้นั้น

นางได้ปล่อยใจตามกระแสพระธรรมเทศนา พิจารณาธรรมตามที่พระองค์ทรงแสดง แล้วดำเนินจิตเข้าสู่กลางของกลางภายในเข้าไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์หมดสิ้นความอาลัยในโลกทั้งปวง เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งใจหยุดนิ่ง มีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียว (ขุ.ธ.อ. (แปล) 41/94/505 มมร.)

### ตัวอย่างที่ 5 ลูกสะใภ้ยอดกัลยาณมิตร

ในกรุงสาวัตถีมีธิดาของสกุลอุปัฏฐากของพระอัครสาวกทั้งสอง นางเป็นผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา มีความเคารพในพระรัตนตรัย สมบูรณ์ด้วยมารยาทยินดียิ่งในบุญ มีทาน เป็นต้น เมื่อตระกูลมิจฉาภิภูมิจึงมีชาติเสมอกันมาสู่ขอ แต่บิดามารดาของนางก็ไม่ยอมยกให้ เพราะกลัวว่าเมื่อยกให้ไปแล้วธิดาตนจะไม่ได้ทำทาน รักษาศีล พังธรรม หรือทำอุโบสถกรรมตามความพอใจของตน จึงได้ปฏิเสธไปว่าเราไม่ให้ธิดาแก่ท่านทั้งหลาย ขอท่านทั้งหลายจงไปสู่นางกุมาริกาจากตระกูลอื่นเถิด

ด้วยความที่ต้องการเอานางมาเป็นสะใภ้ให้ได้ จึงพูดว่าเมื่อธิดาของท่านไปเรือนของพวกเราแล้ว จงทำบุญทำทานตามความประสงค์เถิด พวกเราจะไม่ห้าม ครั้นตกลงกันได้แล้วบิดามารดาของนางจึงยกให้ไป เมื่อฤกษ์ดีมาถึงจึงทำวิวาหมงคล แล้วได้นำนางไปสู่เรือนของตน เนื่องจากนางเป็นกุลธิดาเพียบพร้อมด้วยความประพฤดี และมารยาท จึงบำรุงสามีประดุจเทวดา ได้รับใช้พ่อแม่สามีเป็นอย่างดี เริ่มทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยการให้คนในครอบครัวเห็นความดีของตนเอง ไม่ให้รู้สึกว่ามีอะไรที่ต้องแก้ไขปรับปรุง และสามารถเป็นต้นแบบที่ดีของคนในครอบครัวได้ นางวางตัวได้ดีสมกับที่เป็นพุทธศาสนิกชนผู้มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึง

วันหนึ่งนางได้บอกสามีว่า “ดิฉันปรารถนาจะให้ท่านแก่พระเถระประจำสกุลของดิฉัน” สามีกล่าวว่า “นางผู้เจริญเธอจงให้ท่านตามอหยาศัยเถิด นางได้รับอนุญาตแล้วจึงนิมนต์พระอัครสาวกทั้งสองมา ได้กระทำสักการะใหญ่ ให้ฉันโภชนะอันประณีต เมื่อพระเถระทั้งหลายฉันเสร็จแล้ว จึงกล่าวว่าพระคุณเจ้าผู้เจริญตระกูลนี้เป็นมิจฉาทิฎฐิ ไม่มีศรัทธา ไม่รู้คุณของพระรัตนตรัย ขอพระคุณเจ้าได้โปรดสงเคราะห์ด้วยเถิด และขออาราธนานิมนต์พระคุณเจ้าทั้งหลาย จงรับภัตตาหารในที่นี้แหละ จนกว่าตระกูลนี้จะรู้คุณของพระรัตนตรัย”

พระเถระก็รับนิมนต์ ได้มาฉันที่บ้านนี้เป็นประจำ ต่อมานางกล่าวแก่สามีอีกว่า “พระเถระทั้งหลายมาเป็นประจำ ทำไมท่านจึงไม่ไปดูพระเถระบ้าง เพราะการเห็นสมณะเป็นมงคล” เมื่อภรรยาพูดอย่างนี้ วันรุ่งขึ้น สามีของนางจึงเข้าไปหาพระเถระได้ทำปฏิสันถารกับพระเถระทั้งหลาย ในที่สุดพระธรรมเสนาบดีจึงกล่าวธรรมีกถาแก่สามีของนาง ทำให้เขาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย

นางดีใจมากที่สามารถทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับสามีได้ โดยสังเกตเห็นว่าตั้งแต่นั้นมาผู้เป็นสามีจะทำหน้าที่เป็นผู้ปลุกเสกอาสนะแก่พระเถระทั้งหลาย กรองน้ำดื่ม ฟังธรรมีกถาในระหว่างภัต ต่อมาความเป็นมิจฉาทิฎฐิของเขาก็ถูกทำลาย

อยู่มาวันหนึ่ง เมื่อพระเถระกล่าวธรรมีกถาแก่สามีภรรยาแล้ว ประกาศอริยสัจในเวลาจบพระธรรมเทศนา สามีภรรยาทั้งคู่ก็ดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล ตั้งแต่นั้นมาตระกูลนี้ทั้งหมดรวมทั้งบิดามารดาของสามีจนถึงคนรับใช้ทั้งหลาย ได้ถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึงกันทุกคน

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของหญิงสะใภ้ได้พัฒนาขึ้นไปตามลำดับ เพราะการวางตัว เสมอต้นเสมอปลาย อยู่มาวันหนึ่งนางทาริกาได้กล่าวแก่สามีว่า “ข้าแต่นายจะมีประโยชน์อะไรสำหรับดิฉันในการอยู่ครองเรือน ดิฉันปรารถนาจะบวช” สามีกล่าวว่า “ดีละนางผู้เจริญ แม้อันก็จักบวช” แล้วนำภรรยาไปยังสำนักภิกษุณีด้วยบริวารมากมายให้บวชเป็นภิกษุณี ส่วนตนเองก็เข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดาทูลขอบรรพชา พระบรมศาสดาให้บรรพชาอุปสมบทแล้ว เมื่อท่านทั้งสองเจริญวิปัสสนาไม่นานนักได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ (ช.วิ.อ. (แปล) 58/568-574 มจร.)

## ตัวอย่างที่ 6 พระอินทร์โพธิสัตว์ทำหน้าที่กัลยาณมิตร

กล่าวไว้ในอิลลีสชาติกัณณนา ครั้งพระเจ้าพรหมทัตครองราชย์ อยู่ในกรุงพาราณสี มีเศรษฐีคนหนึ่ง ชื่อ อิลลีสะ มีทรัพย์ 80 โกฏิ เป็นมรดกสืบทอดมาจากบิดามารดาในอดีต อิลลีสเศรษฐี เคยทำทานกับเนื่อนาบุญไว้ แต่บกพร่องในเรื่องการรักษาศีล ทำให้ประกอบด้วยบุรุษโทษหลายอย่าง หลังค่อม เดินเขยง ตาเหล่ มีตุ่มเกิดบนศีรษะ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา ไม่เป็นที่น่าเลื่อมใสแก่ผู้ที่ได้พบเห็น เนื่องจากบุคลิกภาพของท่านเศรษฐีไม่ดีมากนักนี้ จึงทำให้คนทั่วไปไม่รู้ว่าคุณค่าของท่านนี้ คือ เศรษฐี ท่านต้องเจ็บใจ ชุ่นเคืองใจบ่อยครั้ง เพราะถูกมหาชนล้อเลียนในรูปกายที่อัปลักษณ์ของตน

นอกจากนี้ อิลลีสเศรษฐี ยังเป็นคนตระหนี่ไม่ยอมให้ทรัพย์สมบัติกับใคร ไม่ยอมบริจาคทานแก่พวกยาจกวิญญู ตลอดจนนักบวชทั้งหลาย นอกจากไม่ให้คนอื่นแล้วยังไม่ยอมบริโภคน้ำใช้สอย เพราะกลัวทรัพย์จะหมดไปอีกด้วย ตรงกันข้ามกับมารดาบิดาของท่านเศรษฐี ซึ่งให้ทานมาโดยตลอด เป็นทานบดีมา 7 ชั่วตระกูล ครั้นอิลลีสะได้ตำแหน่งเศรษฐี กลับไม่ได้รับการประเพณีอันดีงามที่บรรพบุรุษเคยทำไว้ ท่านได้เผาโรงงาน ชับไล่พวกยาจกที่มาขอทาน เก็บงำทรัพย์ไว้อย่างมิดชิด บ้านของเศรษฐีที่เคยเป็นเหมือนสระโบกขรณี เป็นประโยชน์เพื่อแผ้วให้กับสรรพสัตว์ กลับกลายเป็นเหมือนสถานที่ถูกรากษสียึดครอง

วันหนึ่ง อิลลีสเศรษฐีไปเข้าเฝ้าพระราชาราช ซึ่งเป็นธรรมเนียมของเศรษฐีในสมัยก่อนที่จะต้องเข้าเฝ้าพระราชาราชวันละ 2 เวลา ขณะกำลังเดินทางกลับบ้าน อิลลีสเศรษฐีเห็นคนบ้านนอกคนหนึ่ง ถือขวดเหล้าขวดหนึ่ง นั่งรินเหล้า ดื่มสุรา และเคี้ยวกินกับแกล้มด้วยความเอร็ดอร่อยอยู่ตามลำพังเหมือนคนไม่มีความกังวลใจจึงนึกอยากลองดื่มบ้าง เพื่อจะได้คลายความกลุ้มที่ตัวเองเป็นเศรษฐีแท้ๆ แต่กลับถูกล้อเลียนเป็นประจำ

ครั้งจะจัดพิธีดื่มสุราให้โอ้อ่าเหมือนเศรษฐีทั่วไปทำกัน ก็เกรงพวกข้าทาสบริวารมาขอดื่มด้วย อันจะทำให้ต้องสิ้นเปลืองทรัพย์มาก เศรษฐีอดกลั้นความอยากไว้หลายวัน เมื่อทนไม่ไหวจึงสั่งให้คนรับใช้แอบไปซื้อเหล้ามาขวดหนึ่ง จากนั้นพาคนรับใช้ออกไปนอกเมือง เดินไปถึงฝั่งแม่น้ำ หลบเข้าไปในพุ่มไม้แห่งหนึ่ง ให้คนรับใช้วางขวดเหล้าไว้ และสั่งให้ไปนั่งสังเกตการณ์อยู่ไกลๆ คอยระแวงระวัง อย่าให้

ใครเดินผ่านเข้ามาในบริเวณนั้น จากนั้นตนก็เริ่มรินเหล้าใส่จอกดื่มสุราด้วยความ  
ใคร่อยากลอง

ส่วนบิดาของเศรษฐีอิลลิสะนั้น เป็นพระโพธิสัตว์ผู้รักในการบริจาคเป็นชีวิต  
จิตใจ ไปเกิดเป็นท้าวสักกเทวราชในเทวโลก เพราะทำทานไว้มาก ตลอดชีวิตของ  
บิดาเป็นไปเพื่อการสั่งสมบุญล้วนๆ แม้พระพุทธศาสนาจะยังไม่อุบัติขึ้น แต่ท่านก็  
ทำความดีทุกรูปแบบ ธุระกิจการงานก็ทำควบคู่ไปกับงานทางใจ บุญจึงส่งผลให้ไป  
บังเกิดเป็นจอมเทพในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ขณะนั้น ท่านดำริว่าบุตรชายผู้มีรูปกาย  
ซีริวซีเหร่ของเรายังคงให้ทานตามแบบอย่างของบรรพบุรุษอยู่หรือไม่

ครั้นตรวจตราดูด้วยทิพยจักขุ พบว่าบุตรชายได้เผาโรงงานที่พ่อได้สถาปนา  
นอกจากนี้ยังสั่งให้คนรับใช้คอยขับไล่พวกยาจกที่มาขอทาน ยึดถือทิฏฐิที่ผิดๆ  
นอกจากมีรูปกายที่ซีเหร่แล้วยังมีจิตใจที่ไม่งดงาม เป็นคนตระหนี่ถี่เหนียวมาก  
หากท่านไม่ลงไปตัดนิสัย บุตรชายต้องไปตกนรกเสวยวิบากกรรมที่เป็นผลจากความ  
ตระหนี่ และผิดศีลจากการดื่มสุราเป็นอาจิณ ด้วยความรักในบุตรชาย จึงทรงดำริ  
ว่าจะต้องไปทรมานอิลลิสะให้หันกลับมาบำเพ็ญทานประพฤตินิธรรม เพื่อมุ่งไปสู่  
หนทางสวรรค์ให้ได้

ดังนั้น ท้าวสักกะจึงเสด็จลงมายังโลกมนุษย์ ทรงเนรมิตอัฐภาพปลอมเป็น  
เศรษฐีอิลลิสะเข้าไปเฝ้าพระราชบิดา พระราชาเห็นเศรษฐีมาผิดเวลา จึงตรัสถามว่า

“ท่านเศรษฐี ทำไมวันนี้ ท่านจึงมาผิดเวลาเล่า”

“ข้าแต่มหाराชเจ้า ที่บ้านของข้าพระบาทมีทรัพย์อยู่ประมาณ 80 โกลี  
ขอพระองค์ได้โปรดให้คนทรัพย์เข้ามาเก็บไว้ในท้องพระคลังด้วยเถิด พระเจ้าข้า”

แต่พระราชบิดาทรงปฏิเสธ และอนุญาตให้เอาไปบริจาคทานแก่คนยากจนได้  
เมื่อได้รับพระบรมราชานุญาตแล้ว ท่านก็ถวายบังคมลารีบออกเดินทางกลับบ้าน  
อิลลิสะเศรษฐี พวกคนรับใช้ และบริวารเห็นเศรษฐีกลับมาพากันห้อมล้อม โดยไม่มี  
ใครสังเกตว่าท่านผู้นี้ไม่ใช่อิลลิสะเศรษฐี แต่คือ อดีตเจ้าของทรัพย์ที่แท้จริง  
ท้าวสักกะบอกทุกคนในบ้านว่า

“เราเป็นคนตระหนี่มาช้านาน วันนี้เรารู้แล้วว่า การให้ทานเป็นสิ่งที่ดี ขอให้ทุก  
คนช่วยกันบริจาคทานเถิด”



บุตร ธิดา และภรรยา รวมทั้งข้าทาสกรรมกร ได้ยินถ้อยคำอันเป็นมงคลเช่นนั้น ต่างอนุโมทนาในกุศลจิตศรัทธาของท่านเศรษฐี และบอกให้คนตีกลอง ร้องป่าวประกาศว่าใครอยากได้เงิน ทอง แก้วมณี แก้วมุกดา หรือข้าวปลาอาหาร ก็ให้มารับที่บ้านของอิลลีสเศรษฐี คนยากจนทั้งหลายได้ยินข่าวแล้ว ต่างพากันถือ ถูกระสอบไปยืนชุมนุมกันที่ประตูบ้าน ท้าวสักกะทรงให้เปิดห้องที่เต็มไปด้วย รัตนะ 7 และให้มหาชนช่วยกันขนไปตามแต่จะขนไปได้

ชาวบ้านคนหนึ่งบอกว่าตนไม่มีโคเทียมเกวียน ท่านเศรษฐีจำแลงจึงมอบโคคู่ ให้พร้อมกับเกวียนคันงามบรรทุกรัตนะ 7 จนเต็มเกวียน เมื่อได้แล้ว ก็ขับออกไป นอกเมืองเพื่อเดินทางกลับบ้าน ขณะขับไปก็พรรณาคุณของท่านเศรษฐีไม่ขาด ปาก ฝ่ายอิลลีสเศรษฐีกำลังนั่งดื่มเหล้าด้วยความมึนเมา เมื่อได้ยินเสียงนั้นก็ฉุกคิด ขึ้นได้ว่า หนุ่มบ้านนอกคนนี้อาชื่อของเรามากกว่าอั้ง จึงรีบโผล่ออกจากพุ่มไม้ ร้องทวาดเสียงดังว่า “เจ้าคนบ้านนอก นั่นโคของข้ารถก็ของข้า เจ้าเอามาได้อย่างไร” พลากรรีบวิ่งไปจับสายตะพายของโคไว้ทันที

หนุ่มบ้านนอกลงจากรถ และตะคอกเศรษฐีว่า

“เจ้าหน้าปีศาจ ท่านเศรษฐีให้ท่านแก่คนทั้งเมือง เจ้าอย่ามากล่าวตู่เช่นนี้”

ด้วยความไม่พอใจจึงทุบต้นคอเศรษฐีอย่างแรงราวกับสายฟ้าฟาด จากนั้น ก็ตั้งรกราก และขับต่อไป

ท่านอิลลีสเศรษฐีตัวสั่นงันงก รีบปิดฝุน และวิ่งไปยึดรถไว้อีก หนุ่มบ้านนอก ก็ลงจากรถ ลงมือทุบตีเศรษฐีอย่างแรง จับคอเหวี่ยงไปมา และขับเกวียนต่อไป โดนเข้าเช่นนี้ ท่านเศรษฐีหายเมาเป็นปลิดทิ้ง รีบเดินกลับเข้าเมืองทันที ครั้นเดินไปถึงหน้าบ้านของตน เห็นมหาชนพากันขนทรัพย์ไป จึงตะโกนบอกให้เอาทรัพย์ของตนคืนมา แต่ก็ไม่มีใครสนใจแต่อย่างใด

เศรษฐีเห็นว่ามิแต่พระราชทานั้นที่จะเป็นที่พึงได้ จึงไปเข้าเฝ้าพระราชอา พลากรบาทบุลความจริงทุกอย่าง พระราชาจึงรับสั่งให้เรียกท่านเศรษฐีจำแลงมา เมื่อทรงพิจารณาดูก็ไม่สามารถเห็นความแตกต่างของคนทั้งสอง จึงรับสั่งให้บุตร และภรรยา มาชี้ว่าคนไหนตัวจริง คนไหนตัวปลอม ฝ่ายบุตร และภรรยา รวมไปถึง ข้าทาสบริวาร ต่างชี้ไปที่ท้าวสักกะว่าเป็นท่านอิลลีสเศรษฐีตัวจริง

ท่านเศรษฐียังไม่ยอมอัปจน คิดได้ที่ศีรษะของตนมีปมที่น่ารังเกียจ ซึ่งเส้นผมปิดไว้มิดชิด มีแต่ช่างกลบคนเดียวเท่านั้นที่รู้ จึงบอกให้ช่างกลบมาชี้ตัวพระราชাত্রัสถามว่า

“จำอิลีสเศรษฐีได้ไหม”

ช่างกลบกราบทูลว่า “ตรวจดูศีรษะแล้วคงจำได้ พระเจ้าข้า”

ท้าวสักกะ ได้สดับเช่นนั้น ทรงบันดาลให้เกิดปมขึ้นที่ศีรษะทันที ช่างกลบตรวจดูศีรษะของคนทั้งสอง เห็นมีปมเหมือนกัน จึงกราบทูลว่า

“ข้าแต่มหाराชเจ้า คนทั้งสองหลังค่อม เดินเขยยก ตาเหล่ มีตุ่มที่ศีรษะ ข้าพระองค์ไม่สามารถชี้ตัวได้ว่าคนไหนเป็นเศรษฐีตัวจริง คนไหนเป็นเศรษฐีตัวปลอม พระเจ้าข้า”

ท่านเศรษฐีฟังแล้ว ตัวสั่นงันงก ไม่อาจตั้งสติไว้ได้ เพราะความโลภในทรัพย์ถึงกับเป็นลมล้มพับต่อหน้าพระที่นั่ง ขณะนั้นท้าวสักกะกล่าวกับพระราชว่า

“ดูก่อนมหाराช เราไม่ใช่อิลีสะ เราเป็นท้าวสักกะ”

จากนั้นทรงประทับยืนอยู่ในอากาศด้วยท่าทางที่สง่างาม พวกลูกๆ ช่วยกันเอาน้ำมาลูบหน้า ท่านเศรษฐีให้พื้นคืนมา และรีบลุกขึ้นยืนไหว้ท้าวสักกะเทวราช

ท้าวสักกะทรงตักเตือนเศรษฐีว่า ดูก่อนอิลีสะ ทรัพย์นี้เป็นของเราไม่ใช่ของท่าน เพราะเราเป็นบิดาของท่าน ท่านเป็นบุตรของเรา เราทำบุญไว้มากจึงได้เป็นท้าวสักกะ แต่เธอตัดวงศ์ของเราขาดสิ้น ตั้งอยู่ในความตระหนี่ เผาโรงงานขับไล่พวกยาจก เอาแต่สั่งสมทรัพย์บริโภคเอง เหมือนรากษส หวงสระน้ำ ถ้าเธอไม่ให้ทานเราจะทำทรัพย์ของเธอให้อันตรธานไปจนหมด แล้วจักตีศีรษะของเธอด้วยอินทวัชระนี้ให้สิ้นชีวิตในบัดนี้

อิลีสเศรษฐีถูกคุกคามเอาชีวิต จึงเกิดความกลัว และกลับได้สติได้ให้ปฏิญาณว่า “ตั้งแต่บัดนี้ ข้าพเจ้าจักให้ทาน”

ท้าวสักกะรับปฏิญาณคำของท่านเศรษฐี ทรงชักนำให้เศรษฐีดำรงในศีลแล้วเสด็จกลับไปเทวโลกตามเดิม จากนั้นมาอิลีสเศรษฐีได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยการทำทานอย่างเต็มที่ และหมั่นรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ครั้นละโลกแล้วจึงมีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไป

นี่คือ ตัวอย่างของพระบรมโพธิสัตว์ แม้ได้ไปเสวยทิพยสมบัติในสวรรค์ ก็ยังคงทำหน้าที่กัลยาณมิตรเรื่อยไป หน้าที่กัลยาณมิตร คือ พันธกิจที่ฝังแน่นอยู่ในใจของพระโพธิสัตว์ตลอดเวลา (ขุ.ชา.อ. (แปล) 2/78/142-153 มจร.)

## สรุป

ดังที่กล่าวแล้วว่าบทนี้เป็นเสมือนประตูเปิดสู่การเป็นกัลยาณมิตร จึงต้องแสดงให้เห็นข้อมูลที่จำเป็นในลักษณะเป็นภาพรวมของกัลยาณมิตร ได้แก่ ความหมายของกัลยาณมิตรหรือมิตรแท้ คือ เพื่อนที่ดี เพื่อนที่งาม เพื่อนที่รักใคร่ ค้ำค้ำในทางดีงาม คอยแนะนำชักชวนให้กระทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ และมีความจริงใจต่อกัน กัลยาณมิตรมีหลักยึดที่แตกต่างกัน 4 ลักษณะ คือ ยึดหลักประโยชน์ ยึดหลักการให้คำแนะนำพร้าสอน ยึดหลักการทำงานร่วมกัน และยึดหลักความเป็นผู้สม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังทำให้สามารถแยกแยะ และเลือกคบแต่คนดีที่เป็นบัณฑิตมิตรแท้ คนปลอมเป็นมิตร หรือมิตรเทียม 4 ประเภท คือ คนปกอลอก คนดีแต่พูด คนพูดประจบ คนชักชวนในทางฉิบหายนี้ ควรออกห่าง ส่วนมิตรแท้ แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ มิตรผู้มีอุปการะ มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข มิตรแนะนำประโยชน์ และมิตรมีความรักใคร่ เมื่อได้พบเจอกันแล้ว ก็ควรดูแลรักษาสัมพันธภาพนั้นให้ยั่งยืนยิ่งๆ ขึ้นไป ซึ่งบางทีก็แบ่งกว้างๆ ได้เป็นกัลยาณมิตรทางโลก และกัลยาณมิตรทางธรรม คือ เน้นเนื้อหาการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบัน และการใช้เนื้อหาธรรมในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั่นเอง กัลยาณมิตรมีความสำคัญเปรียบเสมือนการมีเพื่อนที่ดีร่วมเดินทางไปในทางเปลี่ยวที่มีดมืด ย่อมชี้แนะชักชวน ชี้นำ เป็นเพื่อนที่สร้างความอบอุ่นใจปลอดภัย ร่วมทุกข์ร่วมสุขไม่ทอดทิ้งกัน เอื้อประโยชน์ต่อกันอย่างจริงใจ กัลยาณมิตรยังมีคุณค่าเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ ช่วยให้เห็นแบบอย่าง และสามารถปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 ประการได้อย่างถูกต้องครบถ้วน จนกระทั่งเป็นเหตุให้บรรลुरुธรรมเข้าสู่นิพพานได้

คุณสมบัติที่สำคัญของกัลยาณมิตร ประกอบด้วยการมีเมตตา ไม่ถือตัว มีความอดทน ยุติธรรม รอบคอบ มีความประพฤติที่น่าเคารพบูชา รวมทั้งมีสติปัญญาเพียงพอที่จะเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองและบุคคลอื่นได้ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึง อานิสงส์ของการเป็นกัลยาณมิตรไว้ว่าจะเป็เหตุให้ไ้เกิดในที่ดีที่เจริญ เช่น ในสวรรค์ได้ร่างกายแข็งแรงสมส่วนสง่างาม มีบุตรภรรยาบริวารอยู่ในโอวาท เป็นผู้มั่งมีเสน่ห์ มีความทรงจำที่ดี มีจิตใจมั่นคงปลอดภัยจากภัยพาล และได้บรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

เนื้อหาสาระของบทนี้ น่าจะพอทำให้นักศึกษาเห็นภาพของกัลยาณมิตร และคุณสมบัติต่างๆ เพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้ความเข้าใจในเบื้องต้น และจะได้นำไปเป็นข้อมูลการศึกษาในบทต่อไป จนกระทั่งสามารถนำไปฝึกฝนการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองและผู้อื่นต่อไป



**บทที่ 2**  
**หลักธรรม**  
**ของกัลยาณมิตร**

## ความนำ

การเดินทางยามราตรีจำเป็นต้องมีผู้คอยชี้ทางสว่างให้เดินไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ชีวิตของมนุษยชาติที่กำลังเดินทางไกลในสังสารวัฏเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางก็เช่นเดียวกัน จำเป็นต้องอาศัยผู้รู้หรือกัลยาณมิตรคอยชี้เส้นทางสวรรค์และนิพพาน เหมือนดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตรของโลก แนะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้ข้ามพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏไปสู่ฝั่งนิพพาน เพราะมนุษยชาติทั้งหลายล้วนถูกความมืด คือ อวิชชา ห่อหุ้มดวงจิตเอาไว้ น้อยคนนักจะรู้จักเส้นทางไปสู่สวรรค์และนิพพานได้ด้วยตนเอง เมื่อเกิดมาแล้วต้องเจออุปสรรค และความไม่ปลอดภัยต่างๆ มากมาย ทั้งภัยในชีวิตและภัยในสังสารวัฏ หากประมาทพลาดพลั้งไปสร้างบาปอกุศล ก็จะเป็นผลให้เราตกไปสู่ภพภูมิที่ทุกข์ทรมาน ถ้าได้พบเจอบัณฑิตกัลยาณมิตรคอยชี้แนะหนทางสว่างให้ จากผู้ที่เคยหลงผิดก็จะหวนมาสู่เส้นทางที่ถูกต้องได้ ดังนั้นบุคคลจึงต้องหมั่นเข้าหากัลยาณมิตร เป็นผู้ไม่ประมาทในการประคับประคองชีวิตของตนเอง ให้ดำเนินอยู่บนหนทางที่ถูกต้องอย่างมีความสุข เพราะกัลยาณมิตร คือ ผู้ให้แสงสว่างแก่ชาวโลก อีกทั้งตนเองก็ต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นกัลยาณมิตรด้วยเช่นกัน โดยเป็นทั้งกัลยาณมิตรให้กับตัวเองและผู้อื่น

การพัฒนาตนในการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง คือ การประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นคนดี มีศีลธรรม เป็นบัณฑิต ปฏิบัติตนเป็นคนดี ทั้งคิดดี พูดดี และทำดี โดยให้เป็นคนที่มีความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น เพื่อทำกิจของกัลยาณมิตรให้ประสบผลสำเร็จ และรู้จักควบคุมตนเอง รู้จักฟังตนเอง และเป็นผู้ที่มีปัญญา

ธรรมะที่มีความสำคัญของความเป็นชาวพุทธนั้น มีอยู่มากมายในพระไตรปิฎก แบ่งหมวดธรรมเป็น 3 หมวดใหญ่ๆ คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก หลักธรรมที่จำเป็นต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ดังมีหัวข้อ และรายละเอียดต่อไปนี้

## เนื้อหาบทที่ 2

### 2.1 หลักธรรมเพื่อความรู้ ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

2.1.1 ปรัตติยสัจและโยนิโสมนสิการ

2.1.2 อริยสัจ 4

### 2.2 หลักธรรมเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง

2.2.1 ทาน ศีล ภาวนา

2.2.2 กุศลกรรมบถ 10

2.2.3 หิริ โอตตัปปะ

2.2.4 สติ สัมปชัญญะ

2.2.5 ชั้นดี โสรัจจะ

2.2.6 สัมมัปปธาน

2.2.7 อภินหปัจจเวกขณ์

### 2.3 หลักธรรมที่ทำให้เกิดความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น

2.3.1 โฉวาทปาฏิโมกข์

2.3.2 บุคคล 4 จำพวก

2.3.3 จริต 6

2.3.4 ทิศ 6

2.3.5 สัพปุริสธรรม 7

2.3.6 กัลยาณมิตรธรรม 7

### 2.4 หลักธรรมเพื่อทำกิจของกัลยาณมิตรให้สำเร็จ

2.4.1 ฆราวาสธรรม 4

2.4.2 อิทธิบาท 4

2.4.3 อคติ 4

2.4.4 สังคหวัตถุ 4

2.4.5 พรหมวิหาร 4

2.4.6 สาราณียธรรม 6



## 2.5 หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนให้เป็นคนรู้จักพึ่งตนเอง

### 2.5.1 นาคกรณธรรม

## 2.6 หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนให้เป็นผู้มีปัญญา

### 2.6.1 กาลามสูตร

### 2.6.2 วุฑฒิธรรม

## แนวคิด

1. ก่อนที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น บุคคลพึงมีความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต
2. การจะเป็นกัลยาณมิตรได้นั้น บุคคลพึงมีความรู้ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนตามหลักธรรมของกัลยาณมิตร
3. การจะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลพึงมีความรู้ ความเข้าใจต่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง
4. การจะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลพึงมีความรู้ความเข้าใจการเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้อื่น และความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
5. การจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยหลักธรรมทั้งหมดของกัลยาณมิตรไปปฏิบัติ

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อความรู้ ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง
3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น
4. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อทำกิจของกัลยาณมิตรให้สำเร็จ
5. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนไปเป็นคนรู้จักพึ่งตนเอง
6. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเองเป็นผู้มีปัญญา

## บทที่ 2

### หลักธรรมของกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร มิได้หมายถึง เพื่อนที่ดี ตามความหมายทั่วไปเท่านั้น แต่เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม มีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดี เพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้สั่งสอน แนะนำ ชักนำไปในหนทางที่ถูกต้องดีงาม นับว่ากัลยาณมิตร เป็นเพื่อนแท้ เพื่อนดี เพื่อนผู้หวังดี

“เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุรพนิมิต ฉันทใด ความมีกัลยาณมิตร ก็เป็นตัวนำ เป็นบุรพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของหนทางพระนิพพาน แก่ผู้ประพฤติธรรมฉันทนั้น”

(ส.ม. (ไทย) 19/49/43 มจร.)

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น โดยมีความสำนึกในหน้าที่อันสูงส่งนี้ว่าเป็นหน้าที่ที่มีเกียรติ มีค่าอย่างยิ่ง เป็นหน้าที่ของบัณฑิตและนักปราชญ์ ทุกยุคทุกสมัยต่างสรรเสริญ และทำกันมาก่อนแล้วทั้งนั้น การทำหน้าที่กัลยาณมิตรภายนอกทำได้โดย

1. **ให้ความยิ้มแย้มแจ่มใส** คือ ให้ความสดชื่นเบิกบานใจกับทุกๆ คน
2. **ให้ความเป็นมิตร** คือ ให้ความเป็นกันเอง ให้ความปรารถนาดีอย่างจริงใจกับทุกคน เป็นญาติยิ่งด้วยญาติ เป็นมิตรยิ่งด้วยมิตร
3. **ให้คำแนะนำที่ดี** คือ ชี้หนทางที่ถูกให้ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และเป็นไปเพื่อการสร้างบารมีอย่างแท้จริง
4. **ให้อริยทรัพย์** คือ แนะนำให้ทำบุญให้ถูกวิธี และถูกเนืองนาบุญ เพื่อเปลี่ยนสามัญทรัพย์ให้เป็นอริยทรัพย์ติดตัวข้ามภพข้ามชาติ
5. **ให้หนทางแห่งความสงบร่มเย็น** คือ ความสุขที่แท้จริงแก่บุคคลทั้งหลาย โดยการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย แนะนำบุคคลทั้งหลายออกจากกามโดยธรรม

6. **ให้ชีวิตการเป็นกัลยาณมิตร** คือ เวลาเป็นสิ่งมีค่ามากที่สุด เวลาที่ผ่านไปแต่ละวินาทีนั้น กลืนกินชีวิตของเราให้หมดไปด้วย แต่เพื่อประโยชน์แก่มวลมนุษย เราได้สละเวลาหรือชีวิตเพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ทุกชีวิตได้เตรียมเสียบึงในการเดินทางในสังสารวัฏไปสู่จุดหมาย คือ นิพพาน

แม้ว่ากัลยาณมิตร จะหมายถึงการเป็นมิตรแท้ เพื่อนผู้หวังดี คือ การเป็นผู้ให้การช่วยเหลือผู้อื่น ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นก็ตาม การจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างสมบูรณ์นั้น ต้องเริ่มต้นที่ตนเองก่อน ทั้งนี้ต้องเข้าใจว่าเราเกิดมาเพื่อเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ก็คือ การทำพระนิพพานให้แจ้ง ซึ่งก็ต้องแสวงบุญ สร้างบารมีให้เต็มเปี่ยม แต่ชีวิตที่เกิดมานับว่าเป็นทุกข์ จึงจะต้องอดทนต่อทุกข์ทั้งหลายให้ได้ เพื่อจะได้ตั้งหน้าตั้งตา ตั้งใจ สัมผัสบุญสั่งสมบารมี และเป็นต้นบุญต้นแบบให้แก่ผู้อื่นต่อไป

ผู้ที่จะเป็นกัลยาณมิตรต้องมีหลักธรรมประจำใจ หลักธรรมเบื้องต้นที่กัลยาณมิตรพึงทำความเข้าใจ มีดังนี้

## 2.1 หลักธรรมเพื่อความรู้อย่างแท้จริง ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

### 2.1.1 ปรัตติยโสมและโยนิโสมนสิการ

สิ่งที่ชาวพุทธแท้ต้องแสวงหา และรู้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความจริงของสรรพสิ่งได้นั้น จำต้องสร้าง “สัมมาทิฐิ” ให้เกิดขึ้นเสียก่อน เพราะสัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้นของการนำไปสู่การรู้แจ้งความจริงแท้ของสรรพสิ่ง หรือการบรรลุนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ดังความในพระไตรปิฎกว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทิ ความถึงพร้อมสัมมาทิฐิ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต เพื่อการตรัสรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งอริยสัจ 4 ประการฉันทันนั้น”

(ขุ.ธ.อ. (แปล) 41/94/505 มจร.)

สัมมาทิฐิ เกิดขึ้นได้โดยอาศัยปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ดังความในพระไตรปิฎกว่า

**“ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิมี 2 ประการ  
ดังนี้ คือ ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ”**

(ม.ม. (ไทย) 12/452/491 มจร.)

ปรโตโฆสะ แปลว่า เสี่ยงจากผู้อื่น หมายถึง การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร ข้อเขียน คำชี้แจง อธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น ในที่นี้หมายถึงเฉพาะส่วนที่ดีงาม ถูกต้อง เฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรม ความรู้ หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรนั้น ได้แก่ การเสวนา สังเสวนา คบหา ภาทิตี มีจิตฝึกฝนไม่ไปหาบุคคลที่มีศรัทธา มีศีล มีสุตะ คือ เป็นพหูสูต มีจาคะ และปัญญา เป็นต้น

ปรโตโฆสะนี้เป็นปัจจัยภายนอก ซึ่งปรโตโฆสะที่ดีนั้นจะได้มาจากการมีกัลยาณมิตร อันได้แก่ บุคคลและสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ หากเป็นแหล่งข้อมูลที่ดีจะสามารถเอื้อให้บุคคลและสังคม ได้รับการพัฒนาได้ นอกจากนั้น การจับประเด็นของเนื้อหาสาระที่แท้จริงของข้อมูลต่างๆ ได้ก็มีความสำคัญ

นอกจากอาศัยปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโฆสะแล้ว การเข้าถึงความจริงทางอภิปรัชญาของพุทธธรรมยังอาศัยปัจจัยภายใน คือ การรู้จักคิด รู้จักพิจารณาด้วยตนเองอย่างถูกวิธี หรือการมีโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การกระทำในใจ โดยแยกกาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา สืบค้นถึงต้นเค้าสาเหตุจนตลอดสาย แยกแยะ พิเคราะห์หัดดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบ และโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

โยนิโสมนสิการจัดเป็นปัจจัยภายใน เป็นขั้นที่บุคคลเริ่มใช้ความคิดของตนเองอย่างอิสระ มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามสภาวะธรรม ทำให้ช่วยตนเองได้ นำไปสู่สัมมาทิฐิ และเข้าถึงความเป็นจริงของสรรพสิ่ง (นิพพาน) ในที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 69)

โยนิโสมนสิการ มีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังความในพระไตรปิฎกว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิमित ฉันท โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการ มนสิการ โดยแยกกาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิमित เพื่อความเกิดขึ้นแห่ง อริยมรรคมีองค์ 8 ฉะนั้น”

(ส.ม. (ไทย) 19/55/44-45 มจร.)

**วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ พอประมวลได้ 10 วิธีใหญ่ๆ คือ**

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย หรือวิธีคิดแบบอิตทัปปัจจยตา
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
3. วิธีคิดแบบสามัญญลักษณะ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา
4. วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหา (หรือเพื่อดับทุกข์)
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือวิธีคิดตามหลักการ ความมุ่งหมาย
6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษ และทางออก
7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
8. วิธีคิดแบบเร้ากุศล
9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน
10. วิธีคิดแบบวิภาวาท หรือวิธีคิดแบบวิเคราะห์

(พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต) 2557: 627)

### 2.1.2 อริยสัจ 4

รู้ความจริงของชีวิต ว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ แต่ก็มีวิธีการที่จะทำให้พ้นจากทุกข์

อริยสัจ 4 หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่

#### 1. ทุกข์ คือ สิ่งที่ทนได้ยาก

**ทุกข์** แปลตามตัวอักษรว่า สิ่งที่ทนได้ยาก ตรงกันข้ามกับสุข ซึ่งแปลว่า สิ่งที่ทนได้ง่าย หมายความว่าความถึงความไม่สบายกาย และความไม่สบายใจ **ทุกข์** จำแนก เป็น 3 ประเภท คือ

1) **ทุกข์ประจำ** ได้แก่ ทุกข์ที่มีแก่ทุกคนตามธรรมชาติ มี 3 ประการ คือ

- ความเกิด ได้แก่ ความทุกข์ของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนกระทั่งคลอด แม้ทารกจะบอกใครไม่ได้ว่าเป็นทุกข์ แต่จากการที่ความเกิดซึ่งเป็นที่มาของความทุกข์ที่ตามมาในภายหลังอีกมากมาย จึงถือได้ว่าความเกิดเป็นความทุกข์

- ความแก่ ได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลง เช่น ผมหงอก ฟันหัก หนังเหี่ยวยุ่น นัยน์ตาฝ้าฟาง หูตึง กำลั้งลดน้อยถอยลง มีความปวดเมื่อยทั่วร่างกาย ถึงคนจะยังไม่แก่มาก แต่ความไม่เอยากแก่นั่นเองทำให้คนเป็นทุกข์ เพราะเป็นความเอยาก ที่ทวนกระแสความเป็นไปตามธรรมชาติ

- ความตาย ได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากการสิ้นชีวิต เพราะทวนกระแสความต้องการของคน ทุกคนไม่เอยากตาย เอยากมีอายุยืน เมื่อถึงคราวจะต้องตาย จึงเกิดความทุกข์อย่างแสนสาหัส

2) **ทุกข์จร** หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว มี 8 ประการ คือ

- ความโศก ได้แก่ ความเศร้าใจ หรือความแห่งใจ
- ความพิโรธรำพัน ได้แก่ ความคร่ำครวญ หรือความบ่นเพ้อ
- ความทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บไข้ หรือความบาดเจ็บ
- ความโทมนัส ได้แก่ ความไม่สบายใจ หรือความน้อยใจ
- ความคับแค้นใจ ได้แก่ ความตรอมใจ หรือความคับอกคับใจ
- ความประสพกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบใจ
- ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ
- ความปรารถนาสิ่งใด แล้วไม่ได้สิ่งนั้น

3) **ทุกข์โดยรวบยอด** ทุกข์ที่กล่าวข้างต้นทั้งหมด สรุปได้เพียงประการเดียว คือ การยึดมั่น ถือมั่นในขันธ 5 เป็นทุกข์ เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องเผชิญกับความทุกข์ทั้งมวล

ทุกข์ แปลว่า ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก โดยทั่วไปหมายถึง สังขารทั้งปวง อันได้แก่ ขันธ 5 ซึ่งเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ทุกข์ถือเเป็นความจริงอันประเสริฐข้อที่ 1 ในอริยสัจ 4 จึงเรียกว่า ทุกขสัจ มี 11 อย่าง ได้แก่

3.1 ซาติ หมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขั้นณ์ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ

3.2 ชรา หมายถึง ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หน้ย่นเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่ห่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ

3.3 มรณะ หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตก ทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขั้นณ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ

3.4 โสกะ หมายถึง ความแห่งใจ กิริยาที่แห่งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห่งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห่งผาก ณ ภายในของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติ อย่างไม่ได้อย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรม คือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

3.5 ปริเทวะ หมายถึง ความคร่ำครวญ ความร่ำไร ร่ำพัน กิริยาที่ คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรร่ำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไร ร่ำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรม คือ ทุกข์ อย่างไม่ได้อย่างหนึ่งกระทบแล้ว

3.6 ทุกข์ (กาย) หมายถึง ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์ เกิดแต่กายสัมผัส

3.7 โทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความ เสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์ เกิดแต่มนโสัมผัส

3.8 อุปายาส หมายถึง ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติ อย่างไม่ได้อย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรม คือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

3.9 ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก หมายถึง ความประสพ ความ พรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ความรู้สึททาง กาย) อันไม่น่าปรารธนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารธนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารธนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารธนาความไม่ผาสุก ปรารธนาความ ไม่เกษมจากโยคะ (กิเลส)



3.10 ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หมายถึง ความไม่ประสพ ความไม่พร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือ ญาติสายโลหิต

3.11 ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หมายถึง ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นธรรมดา ขอโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย สัตว์ไม่เพียงได้สมความปรารถนา

## 2. สมุทัย คือ เหตุให้ทุกข์เกิด

ทุกข์สมุทัย (สมุทัย-เหตุให้เกิด) แปลว่า เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา หรือความทะยานอยาก ซึ่งจำแนกได้ 3 ประการ

1) กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม กาม หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ความทะยานอยากในกาม จึงหมายถึง ความดิ้นรนอยากเห็นสิ่งที่สวยงาม อยากฟังเสียงที่ไพเราะ อยากดมกลิ่นที่หอม อยากลิ้มรสที่อร่อย อยากสัมผัสที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

2) ภวตัณหา ความทะยานอยากในความเป็น คือ ดิ้นรนอยากเป็นบุคคลประเภทที่ตนชอบ เช่น นักร้อง นักแสดง นักการเมือง หรืออยากได้เลื่อนยศ เลื่อนตำแหน่งก่อนใครๆ

3) วิภวตัณหา ความอยากในความไม่มีหรือไม่เป็น คือ ดิ้นรนอยากไม่เป็นสิ่งที่เขาให้เป็นหรืออยากจะพ้นไปจากตำแหน่งที่เป็นอยู่แล้ว รวมทั้งอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้หมดไป

ตัณหาทั้ง 3 ประการนี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากตัณหา ต้องเป็นทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจไม่ใช่เพราะคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของสิ่งไม่มีชีวิต ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง และสิ่งต่างๆ ของตัวเอง ความยึดมั่นถือมั่นนี้เองเป็นตัวทุกข์

### 3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์

ทุกข์นิโรธ (นิโรธ-ความดับ) แปลว่า ความดับทุกข์ หมายถึง การดับหรือการละตัณหา 3 ประการดังกล่าว ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าดับเหตุได้ ทุกข์ซึ่งเป็นผลก็ดับไปเอง เหมือนการดับไฟต้องดับที่เชื้อเพลิง เช่น ฟืน หรือน้ำมัน นำเชื้อออกเสีย เมื่อเชื้อหมดไปไฟก็ดับเอง

### 4. มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (นิโรธ-ความดับ คามินี-ให้ถึงปฏิบัติข้อปฏิบัติ) แปลว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ ทางนั้นมีทางเดียว แต่มีองค์ประกอบ 8 ประการ ดังต่อไปนี้

4.1 สัมมาทิฐฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง การรู้การเห็นอริยสัจ 4 อย่างถูกต้อง คือ รู้ว่าทุกข์ ได้แก่อะไรบ้าง และเป็นทุกข์อย่างไร รู้ว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และตัณหาสมควรละเสีย รู้ว่าทุกข์ จะดับไป เพราะว่าดับตัณหา และรู้ว่าอริยมรรคเป็นทางให้ ดับตัณหาได้

4.2 สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบหรือความคิดชอบ คือ มีความคิดออกจากกาม ไม่หลงใหลกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีความคิดที่ไม่พยายามปกป้องร้ายผู้อื่น และมีความคิดที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น

4.3 สัมมาวาจา การพูดชอบ ได้แก่ การเว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด คือ การพูดยุยงให้เขาแตกกัน การเว้นจากการพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ หรือการพูดไร้สาระ

4.4 สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ ได้แก่ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การเว้นจากการลักทรัพย์ การเว้นจากการประพฤตินิโคตติในกาม หรือการเว้นจากกิจกรรมทางเพศ

4.5 สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ การเว้นมิจฉ้ออาชีพ ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม

4.6 สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ หรือความเพียรชอบ ได้แก่ ความเพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ความเพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ความเพียรทำความดีให้เกิดขึ้น และความเพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

4.7 สัมมาสติ ความระลึกชอบ ได้แก่ ความมีสติระลึกได้ถึงความเป็นไปของร่างกาย ระลึกได้ถึงความเป็นไปของเวทนาว่ามีความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ระลึกได้ถึงความเป็นไปของจิตว่าเศร้าหมองเพราะกิเลสชนิดใด หรือผ่องแผ้วเพราะปราศจากกิเลสเหล่านั้น ระลึกได้ถึงธรรมต่างๆ ทั้งฝ่ายดีฝ่ายชั่ว และฝ่ายกลาง ว่าธรรมชนิดใดผ่านเข้ามาในจิต

4.8 สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ การทำจิตให้เป็นสมาธิผ่านระดับต่ำ ระดับกลาง ถึงระดับสูง ซึ่งมี 4 ระดับ คือ ฌานที่ 1 ฌานที่ 2 ฌานที่ 3 ฌานที่ 4 อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ สามารถสังเคราะห์ลงเป็น ศิล สมาธิ ปัญญา ได้ดังนี้คือ

- การพูดชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ จัดเป็นศีล
- ความพยายามชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ จัดเป็นสมาธิ
- ความเห็นชอบ ความดำริชอบ จัดเป็นปัญญา

ไตรสิกขาสิกขา 3 ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 อย่าง คือ

อธิศีลสิกขา

อธิจิตตสิกขา

อธิปัญญาสิกขา

เรียกกันง่ายๆ ว่า ศิล สมาธิ ปัญญา

## 2.2 หลักธรรมเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง

### 2.2.1 ทาน คีล ภาวนา

**ทาน** หมายถึง การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ หรืออีกความหมายหนึ่ง คือ วัตถุที่พึงให้ การให้ทานมีวัตถุประสงค์สำคัญในการคลายความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ความโลภในจิตใจมนุษย์ ส่งผลให้เกิดความใสสว่างสะอาดของจิตใจขึ้นมา

ทานที่แปลว่า การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ หมายถึงการให้ทานด้วยจิตใจที่ดีงาม มุ่งเพื่อบูชาพระคุณ เช่น ที่ให้แก่บิดามารดา ถวายแด่พระสงฆ์ เป็นต้น บ้างมุ่งเพื่อสงเคราะห์ เช่น ที่ให้แก่คนตกทุกข์ได้ยาก ให้แก่คนทั่วไปด้วยความกรุณาสงสาร ทาน ที่แปลว่าวัตถุที่พึงให้ ย่อมาจาก “ทานวัตถุ” หมายถึง สิ่งของสำหรับให้ สำหรับเสียสละให้ผู้อื่น ได้แก่ สิ่งของที่ถวายพระ สิ่งของที่ควรนำไปให้เพื่อตอบแทนบุญคุณแก่ผู้มีพระคุณ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ เรียกว่าไทยทาน ไทยธรรม มี 10 อย่าง ในทานสูตร ได้แก่ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยานพาหนะ มาลัยและดอกไม้หอม (ธูปเทียน) เครื่องลูบไล้ (สบู่ เป็นต้น) ที่นอน ที่อยู่อาศัย และประทีป (ไฟหรือไฟฟ้า) การให้ทานวัตถุ 10 อย่างนี้ มีผลานิสงส์มาก เพราะเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่มีโทษ ไม่มีพิษภัยแก่ผู้รับ การเลือกของที่จะให้บัณฑิตสรรเสริญด้วยจิตใจที่ดีงาม

ทาน เป็นบุญอย่างหนึ่ง เรียกว่า “ทานมัย” คือ บุญที่เกิดจากการให้เป็นสังคหวัตถุ คือ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจกันไว้ได้ และเป็นบ่อเกิดแห่งบารมีที่เรียกว่า ทานบารมี

**ศีล** ปาฏิสาธิตศีล เป็นเครื่องทำให้บริสุทธิ์ ศีลเป็นเหตุให้บริสุทธิ์ หรือ ความประพฤติบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศีล มี 4 อย่าง คือ

1. ปาฏิโมกขสังวรศีล สำรวมในพระปาฏิโมกข์
2. อินทริยสังวรศีล สำรวมอินทริย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
3. อาชีวปาฏิสาธิตศีล เลี้ยงชีพโดยทางที่ชอบธรรม
4. ปัจจัยสันนิสิตศีล พิจารณาก่อนจึงบริโภคปัจจัย 4 คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช

**ศีล** ความประพฤติดีทางกาย และวาจา การรักษากาย และวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย และวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาปกติตามระเบียบ วินัย กติกา มารยาทที่ปราศจากโทษ ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกายวาจา และอาชีวะ มักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่าย สำหรับ คำว่า อธิศีลสิกขา (ข้อ 1 ในไตรสิกขา ข้อ 2 ในบารมี 10 ข้อ 2 ในอริยทรัพย์ 7 ข้อ 2 ในอริยวัฑฒิ 5)

ศีลธรรม ความประพฤติที่ดี ที่ชอบ ความประพฤติดีงาม นิยมแปลกันว่า ศีลและธรรม โดยถือว่า

ศีล หมายถึง เว้นชั่ว หรือเว้นจากข้อห้าม

ธรรม หมายถึง ประพฤติดี หรือทำตามคำแนะนำสั่งสอน แต่แปลตามหลัก ว่า ธรรม ชั้นศีล เพราะศีล เป็นธรรมอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับสมาธิ และปัญญา (ในไตรสิกขา) ความประพฤติดีงามทางกาย วาจา ความประพฤติที่ดีที่ชอบ ความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ โดยทางศัพท ศีลธรรม แปลว่า “ธรรม คือ ศีล” หมายถึง ธรรมชั้นศีล หรือธรรมในระดับศีล เพราะศีลเป็นธรรมอย่างหนึ่ง ในบรรดา ธรรมภาคปฏิบัติ 3 อย่าง คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนั้นต่อจากธรรมชั้นศีล จึงมี ธรรมชั้นสมาธิ และธรรมชั้นปัญญา

ได้มีผู้พยายามแปล ศีลธรรม อีกอย่างหนึ่งว่า “ศีลและธรรม” (ถ้าแปลให้ถูกต้องจริงต้องว่าศีลและธรรมอื่นๆ คือ นอกจาก ศีล เช่น สมาธิ และปัญญา เป็นต้น เพราะ ศีล ก็เป็นธรรมอย่างหนึ่ง) ถ้าแปลอย่างนี้ จะต้องเข้าใจว่า ศีลธรรม มิใช่เป็นเพียงความประพฤติดีงามเท่านั้น แต่รวมถึง สมณะ วิปัสสนา ชั้น 5 ปฏิจจนูปบาท ไตรลักษณ์ เป็นต้น ด้วยศีลวัตร ศีลพรต ศีลและวัตร ศีลและพรต ข้อที่จะต้องสำรวมระวังไม่ล่วงละเมิด ชื่อว่า ศีลข้อที่พึงถือปฏิบัติ ชื่อว่า วัตร หลักความประพฤติทั่วไปอันจะต้องรักษาเสมอกัน ชื่อว่า ศีลข้อปฏิบัติพิเศษ เพื่อฝึกฝนตนให้ยิ่งขึ้นไป ชื่อว่า วัตร

ศีล มีอยู่หลายระดับ เพื่อให้เหมาะสมกับสถานะของผู้ประพฤติปฏิบัติ ดังนี้ คือ

ศีล 5 สำหรับทุกคน คือ

1. เว้นจากทำลายชีวิต
2. เว้นจากถือเอาของที่เขามิได้ให้
3. เว้นจากประพฤตินิดในกาม
4. เว้นจากพูดเท็จ
5. เว้นจากของเมา คือ สุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

**คำสมาทานว่า**

1. ปาณาติปาตา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ
2. อทินฺนาทานา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ
3. กามสุ มิจฺฉาจารา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ
4. มุสาวาทา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ
5. สุราเมรยมชฺชปมาทญฺ्ञานา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ

ศีล 8 ศีลอุโบสถ คือ ศีล 8 ที่สมาทานรักษาพิเศษในวันอุโบสถ สำหรับฝึกตนให้ยิ่งขึ้นไป โดยรักษาในบางโอกาสหรือมีศรัทธาจะรักษาประจำก็ได้ เช่น แม่ชีมักรักษาประจำ หัวข้อเหมือนศีล 5 แต่เปลี่ยนข้อ 3 และเติมข้อ 6-7-8 คือ

ตารางที่ 4 แสดงข้อที่แตกต่าง และเพิ่มจากศีล 5 รวมทั้งคำสมาทาน และศีล 8

ข้อที่แตกต่าง และเพิ่มจากศีล 5	คำสมาทานศีล 8
ข้อ 3) เว้นจากประพติมิตพรหมจรรย์ คือ เว้นจากร่วมประเวณี	ข้อ 3) อพรหมจริยา เวรมณี สิกขาปทํ สมာதியามิ
ข้อ 6) เว้นจากบริโภคอาหาร ในเวลาวิกาล คือ เที่ยงแล้วไป	ข้อ 6) วิกาลโภชนา เวรมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ
ข้อ 7) เว้นจากฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลง ดนตรี ดูการละเล่น อันเป็นข้าศึกต่อ พรหมจรรย์ การตัดทรงดอกไม้ของหอม และเครื่องลูบไล้ ซึ่งใช้เป็นเครื่องประดับ ตกแต่ง	ข้อ 7) นัจจคีตวาทิตวิสูกทสฺสน มาลาคนฺธวิเลปนธารณมณฺฑน วิภูสนฺภูฏานา เวรมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ
ข้อ 8) เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่ หรุหรา พุ่มเฟือย	ข้อ 8) อุจฺจาสยนมหาสยนา เวรมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ

ศีล 10 สำหรับสามเณร แต่ผู้ใดศรัทธาจะรักษาก็ได้ หัวข้อเหมือนศีล 8 แต่แยกข้อ 7 เป็น 2 ข้อ (= 7, 8) เลื่อนข้อ 8 เป็น 9 และเติมข้อ 10 คือ

7. เว้นจากฟ้อนรำ ขับร้อง ฯลฯ
8. เว้นจากการตัดทรงดอกไม้ ฯลฯ
9. เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่ ฯลฯ
10. เว้นจากการรับทองและเงิน

**คำสมาทาน (เฉพาะที่ต่างกัน) ว่า**

7. นัจจคีตวาทิตวิสูกทสฺสน เวรมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ
8. มาลาคนฺธวิเลปนธารณมณฺฑนวิภูสนฺภูฏานา เวรมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ
9. อุจฺจาสยนมหาสยนา เวรมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ
10. ชาตฺรุปรชตปฏิกฺคหณา เวรมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ

ศีล 227 ศีลสำหรับพระภิกษุ มีในปาฏิโมกข์

ศีล 311 ศีลสำหรับพระภิกษุณี มีในภิกษุณีปาฏิโมกข์

**สมาธิ** ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ มักใช้เป็นคำเรียกกง่ายๆ สำหรับอธิจิตตสิกขา (ข้อ 2 ในไตรสิกขา ข้อ 4 ในพละ 5 ข้อ 6 ในโพชฌงค์ 7)

สมาธิ 2 คือ

1. อุปจารสมาธิ สมาธิจวนเจียน หรือสมาธิเฉียดๆ
2. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่

สมาธิ 3 คือ

1. สุญญตสมาธิ
2. อนิมิตตสมาธิ
3. อัปปณิหิตสมาธิ

อีกหมวดหนึ่ง ได้แก่

1. ขณิกสมาธิ
2. อุปจารสมาธิ
3. อัปปนาสมาธิ

สมาธิกถา ถ้อยคำที่ชักชวนให้ทำใจให้สงบตั้งมั่น (ข้อ 7 ในกถาวัตถุ 10)

สมาธิขั้นหัตถ์ หมวดธรรมจำพวก สมาธิ เช่น ฉันทะ วิริยะ จิตตะ ชาคริยานุโยค กายคตาสติ เป็นต้น

สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ จิตมั่นชอบ คือ สมาธิที่เจริญตามแนวของฌาน 4 (ข้อ 8 ในมรรค)

สุญญตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนัตตลักษณะ (ข้อ 1 ในสมาธิ 3)

อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต คือ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนิจจลักษณะ (ข้อ 2 ในสมาธิ 3)

อัปปณิหิตสมาธิ การเจริญสมาธิที่ทำให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดทุกขลักษณะ (ข้อ 3 ในสมาธิ 3)



อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ จิตตั้งมั่นสนิทเป็นสมาธิในฌาน (ข้อ 2 ในสมาธิ 2 ข้อ 3 ในสมาธิ 3)

อุปจารสมาธิ สมาธิจวนจะแน่วแน่ สมาธิที่ยังไม่ดิ่งถึงที่สุด เป็นขั้นทำให้กิเลส มีนิวรรณ์ เป็นต้น ระวังก่อนจะเป็นอัปปนา คือ ถึงฌาน (ข้อ 1 ในสมาธิ 2 ข้อ 2 ในสมาธิ 3)

**หมายเหตุ** คำศัพท์บางคำ หรือความรู้เพิ่มเติมอื่นๆ เกี่ยวกับสมาธิ นักศึกษา จะได้เรียนในวิชาสมาธิ

### 2.2.2 กุศลกรรมบถ 10

กุศลกรรมบถ 10 บทฝึกตนทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ (ทางแห่งกุศลกรรม ทาง ทำความดี กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติ) ดังนี้

1. กายกรรม 3 (การกระทำทางกาย)
  - 1) ปาณาติปาตา เวรมณี (เว้นจากปลงชีวิต)
  - 2) อทินนาทานา เวรมณี (เว้นจากถือเอาของที่เขามิได้ให้ โดยอาการ ขโมย)
  - 3) กาเมสุ มิจฺฉาจารา เวรมณี (เว้นจากประพฤติผิดในกาม)
2. วจีกรรม 4 (การกระทำทางวาจา)
  - 4) มุสาวาทา เวรมณี (เว้นจากพูดเท็จ)
  - 5) ปิสุณาย วาจา เวรมณี (เว้นจากพูดส่อเสียด)
  - 6) ผรุสสาย วาจา เวรมณี (เว้นจากพูดคำหยาบ)
  - 7) สมฺมปฺปลาปา เวรมณี (เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ)
3. มโนกรรม 3 (การกระทำทางใจ)
  - 8) อนภิชณา (ความไม่คิดเพ่งเล็งอยากได้ของเขา)
  - 9) อพฺยาปาโท (ความไม่คิดร้ายผู้อื่น)
  - 10) สมฺมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบถูกต้องตามคลองธรรม)

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 233-236)

อานิสงส์ของการประพฤติสุจริตมี 5 อย่าง คือ

1. ตนเองไม่พึงติเตียนตนเองได้
2. ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วสรรเสริญ
3. เกียรติคุณย่อมพึงไป
4. เป็นผู้ที่มีสติไม่หลงทำกาลกิริยา

### 2.2.3 หิริโอตตัมปะ

ในหิริโอตตัมปะสูตร ว่าด้วยผลแห่งหิริและโอตตัมปะ

**หิริ**                      ความละอายต่อบาป

**โอตตัมปะ**            ความเกรงกลัวต่อผลของบาป

**หิริ** คือ ความละอายแก่ใจในขณะที่กำลังจะทำชั่ว ทั้งทางกาย วาจา ใจ รู้สึกขยะแยงใจ ไม่กล้าทำความชั่ว

**โอตตัมปะ** คือ ความเกรงกลัวต่อบาปทุจริต คิดเห็นภัยที่เกิดจากการทำความชั่ว ธรรมเหล่านี้ ท่านเรียกว่า ธรรมสำหรับคุ้มครองโลก เพราะย่อมคุ้มครองโลกให้อยู่กันด้วยความรักสามัคคี ไม่มีความอาฆาตพยาบาทปองร้ายกันและกัน ทำให้การเป็นอยู่ร่วมกันมีความสงบสุขร่มเย็น

นอกจากนี้ หิริโอตตัมปะยังเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งห้ามปรามไม่ให้กล้าทำความชั่วลงได้แม้มีโอกาที่จะกระทำ เมื่อเข้าใจว่าการที่จะทำเป็นความชั่วแล้ว ก็รู้สึกละอายหวาดหวั่นใจไม่อาจทำลง เพราะถือหิริโอตตัมปะเป็นใหญ่ โลกจึงมีความสุขและตั้งอยู่ยั่งยืนสืบมา ดังนั้นผู้ที่เพิกเลียมิตรจะต้องทำคุณธรรมข้อนี้ให้มิให้เป็นขึ้นในใจ เพราะในขณะที่ทำหน้าที่กัลยาณมิตรจะทำให้เราสามารถพิชิตเป้าหมายได้อย่างงดงามโดยไม่มีรอยแผล คือ บาปอกุศลที่ทำให้หนักถึงแล้วหนักใจตนเอง หิริโอตตัมปะบางครั้งท่านเรียกว่า สุกกธรรม เพราะเป็นธรรมฝ่ายกุศล อันเปรียบด้วยสีขาว และเป็นไปเพื่อความผ่องแผ้วแห่งจิต บางครั้งเรียกว่าเทวธรรม เพราะเป็นธรรมทำบุคคลให้เป็นเทวดา หรือให้เป็นผู้รุ่งเรือง บุคคลเมื่อละจากโลกนี้แล้วจะเข้าถึงความเป็นเทพในสวรรค์ต้องมีธรรม 2 ประการนี้ อยู่ในใจ (อง.สตุตทก. (ไทย) 23/65/131-132 มจร.)

## 2.2.4 สติสัมปชัญญะ

ในสติสัมปชัญญะสูตรว่าด้วยผลแห่งสติสัมปชัญญะ บุคคลผู้ได้ชื่อว่าเป็น กัลยาณมิตร ควรจะมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ (อง.อรรถก. (ไทย) 23/81/405-406 มจร.)

**สติ** หมายถึง ระลึกรู้ถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว ทั้งที่เคยคิด เคยพูด และเคยทำมาก่อน ระลึกรู้ได้ทุกครั้งที่ต้องการ ไม่เลื่อนลอยเปลือยตัวในเรื่องปัจจุบัน ไม่หวาดหวั่น ฟุ้งเฟ้อ ในเรื่องอนาคต สติจะคอยเป็นธรรมกั้นความพลั้งเผลอ ทำอะไรมักจะไม่พลาด ไม่พลั้ง

**สัมปชัญญะ** คือ ความรู้ตัวขณะกำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด ความรู้ตัวอยู่เสมอ นี้ เป็นการป้องกันรักษาซึ่งการกระทำ การพูด การคิด ทั้ง 3 กาล ไม่หันเห ไปทางผิดตามกิเลส ระวางให้ตั้งอยู่ในทางถูกเท่านั้น ธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่มิอุปการะ มาก เพราะนำมาซึ่งความเกื้อกูลในการงานทั้งปวง ธรรมอื่นๆ นอกจากนี้ก็มิ อุปการะมากเหมือนกัน แต่ไม่สำคัญเท่า 2 ข้อนี้ ถ้าสติสัมปชัญญะไม่มีแล้ว ธรรม อื่นก็มีไม่ได้ เพราะสติสัมปชัญญะ มีอุปการะแก่ธรรมเหล่าอื่นด้วย (พระพรหมคุณา ภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 65)

## 2.2.5 ขันติ โสรจจะ ธรรมะทำให้งาม

**ขันติ** คือ ความอดทนต่ออารมณ์ที่ไม่เป็นที่พอใจ (อกนิฏฐารมณ์) ไว้ได้ อด คือ ไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ทำให้อด ส่วนทน คือ ได้ในสิ่งที่ไม่ปรารถนา จึงจำเป็นต้องทน

**ความอดทน** มี 4 ประเภท คือ

1. ทนต่อความลำบากตรากตรำ ได้แก่ ทนต่อการทำงาน ไม่หวั่นหวาด ต่อความเหนื่อยยาก หนาวร้อน และลมแดด เป็นต้น

2. ทนต่อความเจ็บป่วยไข้ ได้แก่ อดทนต่อทุกขเวทนา อันเกิดมีเพราะความ เจ็บไข้มีประการต่างๆ แม้ที่สุด ทนทุกขเวทนาแสนสาหัสก็ไม่แสดงอาการ กระสับกระส่าย

3. ทนความเจ็บใจ ได้แก่ ทนต่อการหมิ่นประมาทที่ผู้อื่นกล่าวคำเสียดสี หรือ กระทบกระทั่งในขณะที่ทำงาน เป็นต้น

4. ทนต่ออำนาจกิเลส คือ ราคะ โทสะ และโมหะที่คุกรุ่นอยู่ในใจของเรา พร้อมทั้งจะแสดงออกมาได้ทุกเมื่อ

การอดทนต่อความลำบากตรากตรำมีผลดี ทำให้การงานลุล่วงไปได้ อดทนต่อความเจ็บป่วยไข้จะทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะครบบริบูรณ์ อดทนความเจ็บใจ และกิเลสตัณหา จะช่วยป้องกันความผิดพลาดอันจะเกิดขึ้นด้วยโทสะเสียได้ ผู้ที่มีความอดทน จะทำให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรประสบความสำเร็จ เหมือนลักษณะของแผ่นดิน แม่น้ำ ภูเขา และอื่นๆ แผ่นดินก็ยังทรงไว้ได้ อดทนจนเปลี่ยนเรื่องราวให้กลายเป็นเรื่องดี ยอมรับด้วยใบหน้าชื่นบาน เขาจะตำหนิติเตียน ต่ำว่าหยาบคาย เสียดสีให้เจ็บใจอย่างไร ก็ทนได้ ไม่แสดงอาการโต้ตอบ ในปฐมอักษณัติสูตรว่าด้วยความไม่อดทน สูตรที่ 1 (อง.ปญจก. (ไทย) 22/215/357-358 มจร.)

ความอดทน มีอานิสงส์ 5 ประการ คือ

- 1) เป็นที่รักเป็นที่พอใจของคนหมู่มาก
- 2) เป็นผู้ไม่มากด้วยเวร
- 3) เป็นผู้ไม่มากด้วยโทษ
- 4) เป็นผู้ไม่หลงลืมสติตาย
- 5) หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

**โสรจจะ** ได้แก่ ความเสงี่ยม ความรู้จักทำใจให้เข้มแข็ง ในเมื่อต้องอดทน มีความยิ้มแย้ม และเข้มแข็งเบิกบาน ความเสงี่ยมใช้ในลักษณะที่ต้องอดทน คือ ไม่แสดงกิริยาเสียวอกเสียวใจให้ปรากฏเกินงาม

**โสรจจะ** มีอานิสงส์เช่นเดียวกับขันติแต่เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมขันติให้เด่นชัดขึ้น ขันติธรรมข้อนี้ เป็นสิ่งที่กัลยาณมิตรจะต้องมุ่งมั่นที่จะพิชิตให้ได้ ต้องไม่ให้อำนาจกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง มาบีบคั้นจิตใจ ต้องหาโอกาสขจัดออกไปจากใจด้วยการหมั่นทำสมาธิภาวนา และรักษาอุดมการณ์ของตนเอง ในการที่จะสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกให้ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 65)

หลักการในการพัฒนาตนของกัลยาณมิตรเพื่อให้เป็นคนรู้จักควบคุมตนเอง ในที่นี้ หมายถึง การควบคุมจิตใจของตนเองซึ่งเป็นสิ่งที่คนเราจำเป็นต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในตนเองเป็นอย่างมาก หากสังเกตจากสังคมทั่วไปในปัจจุบัน จะเห็นว่าการที่สังคมมีความวุ่นวาย ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีการฆ่าฟันกัน สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการที่คนในสังคมขาดการควบคุมตนเอง ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ไม่สามารถระงับอารมณ์ของตนหรือขาดความยั้งคิด ทำให้สังคมส่วนมากเป็นสังคมพิการ ดังนั้นหากจะพัฒนาสังคมให้เป็นสังคมที่มีคุณภาพ จุดเริ่มต้นของการพัฒนาก็คือ การพัฒนาตนให้รู้จักควบคุมตนเองให้ได้ก่อน นั่นคือ หิริและ โอตตัปปะ สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

### 2.2.6 สัมมัตถะ

สัมมัตถะ คือ ความพากเพียรพยายามในกิจที่ชอบธรรม กล่าวไว้ในปธานสูตรว่าด้วย สัมมัตถะ เนื่องจากในโลกนี้มีกิจที่ต้องทำมากมาย เมื่อทำแล้วจะให้ประสบผลสำเร็จ ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามทุ่มเททั้งกาย วาจา ใจ ชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพัน บางคนก็ทุ่มเทอยากเป็นมหาเศรษฐี แต่บางคนใช้ความเพียรไปทำความชั่ว ลักขโมย จี้ ปล้น หรือฆ่ามนุษย์ด้วยกัน เป็นต้น ส่วนความเพียรในความหมายของกัลยาณมิตรนั้น ท่านหมายเอาเรื่องความพากเพียรพยายามละเว้นจากบาปอกุศล และเพียรพยายามที่จะพอกพูนกุศลให้เกิดขึ้นมาในใจ ซึ่งเป็นความเพียรที่เป็นไปเพื่อการได้บรรลุมรรคผลนิพพานเท่านั้น

**สัมมัตถะ** คือ ความเพียร 4 อย่าง ได้แก่

**1. สัจจปธาน** เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน คือ เพียรพยายามปิดกั้นบาป ปิดกั้นอกุศล ปิดกั้นความชั่วที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ ได้แก่ การปิดประตูบาป ปิดประตูความชั่วไว้ไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ มีสติระวังอินทรีย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

**2. ปธานปธาน** เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว คือ ความตั้งใจละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วในสันดานให้หมดสิ้นไป คือ เพียรพยายาม เลิกละ หรือกำจัดบาป กำจัดอกุศล กำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ

3. **ภาวนาปราน** เพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน การตั้งใจสร้างคุณความดี คือ ทานมัย สีลมัย ภาวนามัย เป็นต้น ที่ยังไม่มีให้มีขึ้น ที่มีอยู่แล้วให้เจริญยิ่งขึ้น

4. **อนุรักษนาปราน** เพียรรักษากุศลที่เกิดแล้วไม่ให้เสื่อม คือ การตั้งใจรักษา ความดี หรือรักษาบุญกุศลที่มีอยู่แล้วไม่ให้เสื่อม ไม่ละทิ้งความดี ทำให้มั่นคง ยิ่งขึ้นไป เหมือนเกลือรักษาความเค็ม และไม่ให้ความชั่วเข้ามาแทนที่ ความเพียร 4 อย่างนี้ เป็นความเพียรชอบ ควรประกอบให้มีในตนฯ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/13/23-24 มจร.)

### 2.2.7 อภินหปัจจเวกขณ์

ธรรมที่กัลยาณมิตรต้องหมั่นพิจารณา 5 ประการ ได้แก่

1. ควรพิจารณาทุกๆ วันว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ยังล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้
2. ควรพิจารณาทุกๆ วันว่า เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ยังล่วงพ้นความเจ็บไปไม่ได้
3. ควรพิจารณาทุกๆ วันว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ยังล่วงพ้นความตายไปไม่ได้
4. ควรพิจารณาทุกๆ วันว่า เราจักต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
5. ควรพิจารณาทุกๆ วันว่า เรามีกรรมเป็นของตัว เราทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 180)

อานิสงส์ของการพิจารณาธรรมหมวดนี้ คือ

ข้อที่ 1 จะได้แก้ความมัวเมาในความเป็นเด็กหรือในความเป็นหนุ่มเป็นสาว เห็นแก่ความสนุกเพลิดเพลินเสียได้ จะได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนและทำกิจที่ควรทำ ในขณะที่ยังไม่แก่

ข้อที่ 2 เป็นอุบายกำจัดความมัวเมาในความไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บจะได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ทำกิจที่ควรทำในขณะที่ยังไม่เจ็บ และจะได้รู้จักป้องกันรักษาไว้

ข้อที่ 3 เป็นอุบายบรรเทาความมัวเมาในชีวิตแล้วรีบเร่งทำกิจที่ควรทำให้สำเร็จ ก่อนที่ความตายจะมาถึง จะได้คิดทำการงานที่เป็นประโยชน์ทั้งตนและส่วนรวม

ข้อที่ 4 เป็นอุบายบรรเทาความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งนั้นหรือคนนี้เป็นที่รักของเรา จักไม่ต้องเสียใจ เมื่อต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ

ข้อที่ 5 เป็นอุบายเพื่อบรรเทาความเห็นผิดว่าคนจะดีก็ดีเอง จะชั่วก็ชั่วเอง จะได้ทุกข์ก็ทุกข์เอง แล้วรีบเร่งทำแต่กรรมดี งดเว้นกรรมชั่ว เป็นเหตุให้ละสิ่งที่ชั่ว ประพฤติแต่กรรมที่ดี และเป็นเหตุให้มั่นคงในความเพียร

## 2.3 หลักธรรมที่ทำให้เกิดความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น

### 2.3.1 โอวาทปาฏิโมกข์

โอวาทปาฏิโมกข์ หลักคำสอนอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานในวันมาฆบูชา ประกอบด้วยหลักการ 3 อุดมการณ์ 4 และวิธีการ 6

**หลักการ 3 คือ หลักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มี 3 ประการ ได้แก่**

1. การไม่ทำบาปทั้งปวง ได้แก่ การงดเว้น การลดละเลิก ได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 ทางแห่งความชั่ว มี 10 ประการ อันเป็นความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ

2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การทำความดีทุกอย่าง ซึ่งได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 เป็นแบบของการทำฝ่ายดี มี 10 ประการ อันเป็นความดีทางกาย ทางวาจา และทางใจ

3. การทำจิตให้ผ่องใส ได้แก่ การทำจิตของตนปราศจากนิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางจิตไม่ให้เข้าถึงความสงบ มี 5 ประการ ได้แก่

- 1) กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม
- 2) พยาบาท คือ ความอาฆาตพยาบาท
- 3) ถีนมิตฺตะ คือ ความหดหู่ ท้อแท้ ง่วงเหงาหาวนอน ขี้เกียจ
- 4) อุทธัจจะกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ
- 5) วิจิกิฉฉา คือ ความสงสัย

สิ่งที่สามารถควบคุมนิวรณ์ได้ คือ ศีล 5 ได้แก่

- 1) กามฉันทะ ให้ควบคุมด้วยศีลข้อ 3 คือ การไม่ประพฤตินิมนต์ในกาม
- 2) ความพยาบาท ให้ควบคุมด้วยศีลข้อ 1 คือ การไม่ฆ่าสัตว์
- 3) ถีนมิตฺตะ ให้ควบคุมด้วยศีลข้อ 5 การไม่เสพสิ่งเสพติดอันเป็นเหตุให้ประมาท
- 4) อุทธัจจะกุกกุจจะ ให้ควบคุมด้วยศีลข้อ 2 การไม่ถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ การทำจิตใจให้ผ่องใส ก็ด้วยการนั่งสมาธิเจริญภาวนา
- 5) วิจิกิฉฉา ให้ควบคุมด้วยศีลข้อ 4 การไม่พูดเท็จ

**อุดมการณ์ 4 คือ เป้าหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิต มี 4 ประการ ได้แก่**

1. ความอดทน ได้แก่ ความอดกลั้นไม่ทำบาป ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ
2. ความไม่เบียดเบียน ได้แก่ การงดเว้นจากการทำร้าย รบกวน หรือเบียดเบียนผู้อื่น



3. ความสงบ ได้แก่ ปฏิบัติตนให้สงบทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ
4. นิพพาน ได้แก่ การดับทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เกิดขึ้นได้จากการดำเนินชีวิตตามมรรคมงคล 8

**วิธีการ 6 คือ แนวทางปฏิบัติ ฝึกหัด ชัดเกลียดน และการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มี 6 ประการ ได้แก่**

1. **อนุปวาโท** ไม่ไปว่าร้ายกัน ผู้เผยแผ่คำสอนจะต้องไม่โจมตี ไม่นินทาใคร
2. **อนุปฆาโต** ไม่ไปล้างผลาญกัน ไม่เผยแผ่ศาสนาด้วยการฆ่า และต้องไม่ทำให้ใครเดือดร้อน
3. **ปาฏิโมกฺเข จ สํวโร** สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นข้อที่ได้ตรัสห้ามไว้ และทำตามข้อที่ทรงอนุญาต
4. **มตตถฺยญฺตา จ ภตฺตสฺมิ** ต้องรู้จักประมาณในการกิน การใช้เครื่องอุปโภคบริโภคทุกอย่าง
5. **ปนฺตถฺยจ สยนาสนํ** เลือกที่นั่ง ที่นอนในที่สงบ เพื่อให้ตนเอง มีโอกาสในการบำเพ็ญเพียรเต็มที่
6. **อธิจิตฺเต จ อาโยโค** ประกอบความเพียรในการทำใจหยุดนิ่งอยู่เสมอ มุ่งทำตนให้หลุดพ้นจากกิเลส

โอวาทปาฏิโมกข์ทั้ง 3 ส่วนนี้ เป็นหลักปฏิบัติ และนโยบายในการเผยแผ่ของพระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานให้แก่พระอรหันต์ชุดแรกที่ได้ออกไปประกาศพระศาสนา ในโอกาสที่ได้มาประชุมพร้อมเพรียงกัน เพื่อให้ถือเป็นนโยบาย และหลักปฏิบัติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เป็นแนวทางเดียวกัน แม้ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรเอง ก็ต้องยึดเป็นหลักในการปฏิบัติตน เช่นเดียวกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 97)

### 2.3.2 บุคคล 4 จำพวก

บุคคล 4 จำพวก มีปรากฏอยู่ในโลก คือ อุกษมภูติตัญญู วิปจิตตัญญู เนยยยะ และปทปรมะ ซึ่งได้กล่าวไว้ในบทที่ 1 แล้ว ในบทนี้จะขยายความโดยแบ่งย่อย ออกเป็น 4 ระดับ ดังต่อไปนี้ คือ

1. แบ่งตามระดับสติปัญญา บุคคล 4 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก คือ

- 1) บุคคลผู้ฉลาดผูก ไม่ฉลาดแก้
- 2) ฉลาดแก้ ไม่ฉลาดผูก
- 3) ฉลาดทั้งผูก ฉลาดทั้งแก้
- 4) ไม่ฉลาดทั้งผูก ไม่ฉลาดทั้งแก้

2. แบ่งตามระดับการเรียนรู้ บุคคล 4 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก คือ

- 1) บุคคลผู้มีสุตะน้อย ไม่เข้าถึงด้วยสุตะ คือ ฟังน้อย ศึกษาบ่อย และไม่รู้จริง (อปปสสุโต สุตเตน อนุปปนโน)
- 2) บุคคลผู้มีสุตะน้อย เข้าถึงด้วยสุตะ คือ ฟังน้อย ศึกษาบ่อย แต่รู้จริง (อปปสสุโต สุตเตน อุปปนโน)
- 3) บุคคลผู้มีสุตะมาก ไม่เข้าถึงด้วยสุตะ คือ ฟังมาก ศึกษาบ่อย แต่ไม่รู้จริง (พหุสสุโต สุตเตน อนุปปนโน)
- 4) บุคคลผู้มีสุตะมาก เข้าถึงด้วยสุตะ คือ ฟังมาก ศึกษาบ่อย และรู้จริง (พหุสสุโต สุตเตน อุปปนโน)

3. แบ่งตามระดับพฤติกรรมบุคคล 4 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก อธิบายได้ ดังนี้

- 1) ตโม ตมปรายโน ผู้มืดมาแล้ว มืดต่อไป
- 2) ตโม โขติปรายโน ผู้มืดมาแล้ว มีสว่างต่อไป
- 3) โขติ ตมปรายโน ผู้สว่างมาแล้ว มืดต่อไป
- 4) โขติ โขติปรายโน ผู้สว่างมาแล้ว มีสว่างต่อไป

4. แบ่งตามสภาพแวดล้อม บุคคล 4 ประเภท ที่ดำเนินชีวิตเป็นไปตามสภาพแวดล้อมต่างๆ อธิบายได้ดังนี้

- 1) อนุโสตกามีบุคคล ผู้ไปตามกระแส
- 2) ปฏิโสตกามีบุคคล ผู้ไปทวนกระแส
- 3) จิตต์ตบุคคล ผู้มีตนตั้งอยู่แล้ว
- 4) พราหมณบุคคล ผู้มีพราหมณ์เข้าถึงฝั่ง ตั้งอยู่บนบก

(คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555: 27-29)

### 2.3.3 จริต 6

จริต (อ่านว่า จะหริต) จริต แปลว่า จิตท่องเที่ยว สถานที่จิตชอบท่องเที่ยวหรืออารมณ์ที่ชอบท่องเที่ยวของจิตนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้มี 6 ประการ หมายถึง ความประพฤติ คือ กิริยาอาการที่แสดงออกมาให้เห็น มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า จริย จริยา หรือ จรรยา โดยทั่วไปจะใช้หมายถึงกิริยาอาการที่ไม่ดี เช่น เสียจริต วิกลจริต ดัดจริต จริตจะก้าน แต่ในทางพุทธศาสนาหมายถึงความประพฤติ พื้นเพ นิสัย มี 6 อย่าง คือ

1. **ราคจริต** นักไปทางรักสวย รักงาม คือ พอใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่มนวล ชอบการมีระเบียบ สะอาด ประณีต พุดจาอ่อนหวาน เกลียดความเลอะเทอะ

2. **โทสจริต** นักไปทางเจ้าอารมณ์ มักโกรธ เป็นคนขี้โมโห พุดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ แต่งตัวไม่พิถีพิถัน เป็นคนใจเร็ว ชอบจับผิด จึงมองข้อตกของคนได้ดี มักเป็นคนที่พุดจาได้ตลก และสนุกสนาน

3. **โมหจริต** นักไปทางเขลา ง่วงซึม ไม่ค่อยชอบคิดมาก และขี้เกียจ

4. **สัทธาจริต** นักไปทางเชื่อถือ จริงใจ น้อมไปในความเชื่อ เป็นอารมณ์ประจำใจ เกิดปีติเลื่อมใสได้ง่ายเมื่อเจอบุคคลที่น่าเชื่อถือ เชื่อตามที่บอกต่อกันมา ขาดการพิจารณา

5. **พุทธิจริต หรือญาณจริต** นักไปในทางใช้ปัญญา เจ้าปัญญา เจ้าความคิด มีความฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบ การคิดการอ่าน ความทรงจำดี ชอบสั่งสอนคนอื่น

6. **วิตกจริต** หนักไปทางชอบคิดมาก ถ้าชี้ขลาดจะวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน ชอบคิด ตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่กล้าตัดสินใจ คิดอย่างไม่มีเหตุผลเกินจริง

กรรมฐานที่เหมาะสมกับแต่ละจริต

ราคจริต            เหมาะสมกับ    อสุภะ 10 นวสี 9 กายคตานุสสติ

โทสจริต            เหมาะสมกับ    วชิณณกสิณ 4 พรหมวิหาร 4

โมหจริต            เหมาะสมกับ    อานาปานสติ

วิตกจริต            เหมาะสมกับ    อานาปานสติ

กสิณทั้ง 6 คือ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ อาโลกกสิณ อากาสกสิณ

สัทธาจริต เหมาะกับ อนุสสติ 6 คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ จาคานุสสติ ศีลานุสสติ เทวตานุสสติ

พุทธิจริต เหมาะแก่การบอกไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อให้เกิด ความเลื่อมใส พิจารณาธาตุ 4 อหारेปฏิกูลสังขยา มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อานาปานสติเหมาะสมกับทุกจริต

อารมณ์ที่กล่าวมา 6 ประการนี้ บางคนมีอารมณ์ทั้ง 6 อย่างนี้ครบถ้วน บางรายก็มีไม่ครบ มีมากน้อยกว่ากันตามอำนาจวาสนาบารมีที่อบรมมาในชาติอดีต อารมณ์ที่มีอยู่คล้ายคลึงกันแต่ความเข้มข้นรุนแรงไม่เสมอกันนั้น เพราะบารมีที่อบรมมาไม่เสมอกัน

### 2.3.4 ทิศ 6

ทิศ 6 ของใครก็ตาม จะประกอบด้วยตัวของคนนั้นเองเป็นแกนกลางแล้ว แวดล้อมด้วยบุคคลอีก 6 กลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มล้วนมีความสัมพันธ์กับตัวของเขาตามฐานะ และหน้าที่แตกต่างกันไป คือ

#### 1. **ปรัถถิมทิศ** แปลว่า ทิศเบื้องหน้า ได้แก่ บิดา มารดา

คุณพ่อคุณแม่เป็นผู้มีอุปการคุณคนแรกของเรา เพราะว่าท่านก้าวเข้ามา รับผิดชอบต่อชีวิตของเราก่อนใครๆ ในโลก และทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเป็น

ชีวิต เลือดเนื้อ รวมทั้งความเป็นคนเราได้มาจากท่านทั้งนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงจัดให้ท่านทั้งสองมาอยู่ข้างหน้า เป็นทิศเบื้องหน้าของเรา

## 2. ทักขินทิศ แปลว่า ทิศเบื้องขวา ได้แก่ ครูบาอาจารย์

ครูบาอาจารย์เป็นบุคคลสำคัญกับชีวิตของเราอีกท่านหนึ่ง เพราะท่านสอนเรา ตั้งแต่ให้รู้จักการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ให้รู้จักการรักษาเนื้อรักษาตัวให้พ้นจากภัยอันตรายต่างๆ ตลอดจนสอนให้รู้จักการทำมาหากิน ท่านจึงเป็นทักษิณบุคคล คือ บุคคลที่พวกเราต้องเคารพกราบไหว้บูชา

## 3. ปัจฉิมทิศ แปลว่า ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ ภรรยาหรือสามี

ถ้าตรงกลางเป็นผู้ชายทิศเบื้องหลังก็เป็นภรรยา ถ้าตรงกลางเป็นผู้หญิงทิศเบื้องหลังก็เป็นสามี แต่ถ้าตรงกลางเป็นเด็กหรือเป็นผู้ที่ยังไม่ได้แต่งงาน ทิศเบื้องหลังก็ไม่มี พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำภรรยาหรือสามีมาไว้ข้างหลัง เพราะไม่ว่าจะเป็นสามีหรือภรรยา ซึ่งบางครั้งก็ก่อบุตรขึ้นมาอีก ล้วนถือว่าเป็นกำลังเสริม เป็นผู้ติดตามคอยสนับสนุนช่วยเหลืออยู่ข้างหลังทั้งสิ้น เนื่องจากเรื่องบางเรื่องไม่สามารถทำแทนกันได้

## 4. อุตตรทิศ แปลว่า ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย

มิตรสหายที่คบค้าสมาคมกันมาตั้งแต่เด็กจนโตนี้เอง ที่เป็นผู้คอยช่วยเหลือให้เราข้ามพ้นอุปสรรค และภัยอันตรายต่างๆ ในเวลาเดียวกันก็ยังเป็นกำลังสนับสนุนให้เราสามารถบรรลุความสำเร็จอีกด้วย

ทิศเบื้องซ้ายนี้เป็นทิศที่ใหญ่ที่สุด เพราะตลอดชีวิตของคนเราต้องเกี่ยวข้องกับคบหากับผู้คนมากมาย เพราะฉะนั้นใครมีทิศเบื้องซ้ายน้อยก็จะเข้าตำรา “นกไม่มีขน คนไม่มีเพื่อน” บินก็ไม่ขึ้น โตกก็ไม่ได้ เตรียมจะเป็นนกปิ้ง เตรียมจะเป็นนกยาง กำลังเตรียมตัวตายเสียแล้ว ถ้าใครสำรวจตรวจสอบดูแล้ว พบว่าตัวเองมีเพื่อนน้อย ละก็ รีบกลับไปแก้ไขเสีย ไม่อย่างนั้น เดี่ยวจะเดือดร้อน

## 5. เภฏฐิมทิศ แปลว่า ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ คนรับใช้ ลูกน้อง

ใครมีลูกน้องมากก็เบาแรงกาย คือ ไม่ต้องทำงานหนัก ไม่หนักแรงกาย จนเกินไป แต่ว่าอาจจะหนักแรงใจบ้าง ถ้าฝึกเขาไม่เป็น ซึ่งก็โทษใครไม่ได้ นอกจากโทษตัวเราเองแล้ว ทิศเบื้องล่างนี้เอง ที่คอยเป็นฐาน เป็นกำลังเป็นที่มาแห่ง

ทรัพย์สินเงินทอง สำหรับเอามาใช้เป็นกองเสบียงในการหล่อเลี้ยงชีวิตของเรา และแน่นอนเราจะมีทรัพย์มาใช้ในการสร้างบุญสร้างบารมีได้มากน้อยเท่าไร ก็มาจาก ทิศเบื้องล่าง เพราะฉะนั้นอย่าได้มองข้าม ทิศเบื้องล่างกันทีเดียว

## 6. อุปริมทิศ แปลว่า ทิศเบื้องบน ได้แก่ สมณะ และพราหมณ์ทั้งหลาย

เราชาวพุทธก็มีพระภิกษุสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตใจ เพราะท่านเป็นผู้ที่สูงด้วยคุณธรรมอีกทั้งยังเป็นผู้ชี้ทิศ และเป็นแหล่งผลิตศีลธรรมอีกด้วย (ที.ปา. (ไทย) 11/244/200 มจร.)

หน้าที่ของทิศ 6 มีดังต่อไปนี้

### 1. ปุรัตถิมทิศ คือ ทิศเบื้องหน้า (มารดาบิดา)

หน้าที่ของมารดาบิดาต่อบุตรธิดา	หน้าที่ของบุตรธิดาต่อมารดาบิดา
1) ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว	1) ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ
2) ให้ตั้งอยู่ในความดี	2) ช่วยทำการงานของท่าน
3) ให้ศึกษาศิลปวิทยา	3) จักดำรงวงศ์ตระกูล
4) หากรรยาหรือสามีที่สมควรให้	4) ประพฤติตน ให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาท
5) มอบทรัพย์ให้ในเวลาอันสมควร	5) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

### 2. ทักขินทิศ คือ ทิศเบื้องขวา (ครูอาจารย์)

หน้าที่ของครูอาจารย์ต่อศิษย์	หน้าที่ของศิษย์ต่อครูอาจารย์
1) แนะนำให้เป็นคนดี	1) ลูกศิษย์นรับ
2) ให้เรียนดี	2) เข้าไปคอยรับใช้ใกล้ชิด
3) บอกความรู้ในศิลปวิทยาทุกอย่างด้วยดี	3) เชื่อฟัง
4) ยกย่องให้ปรากฏในมิตรสหาย	4) ดูแลปรนนิบัติ
5) ให้ความป้องกันในทิศทั้งหลาย	5) เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

### 3. ปัจฉิมทิศ คือ ทิศเบื้องหลัง (สามีภรรยา)

หน้าที่ของสามีต่อภรรยา	หน้าที่ของภรรยาต่อสามี
1) ยกย่องว่าเป็นภรรยา	1) จัดการงานดี
2) ไม่ดูหมิ่น	2) สงเคราะห์คนข้างเคียงสามี

3) ไม่ประพาดนอกใจ	3) ไม่ประพาดนอกใจ
4) มอบความเป็นใหญ่ให้	4) รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้
5) ให้เครื่องแต่งตัว	5) ชยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง

#### 4. อดตรทิต คือ ทิตเบื่องซ้าย (มิตรสหาย)

หน้าที่ของมิตรสหายต่อมิตรสหาย	หน้าที่ของมิตรสหายอนุเคราะห์ตอบ
1) ป้องกันมิตรผู้ประมาทแล้ว	1) แบ่งปันสิ่งของให้
2) ป้องกันทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว	2) กล่าววาทะเป็นที่รัก
3) เมื่อมีภัยก็เป็นที่พักพิงน่านใจ	3) ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์
4) ไม่ละทิ้งในยามอันตราย	4) วางตนสม่ำเสมอ
5) นับถือตลอดถึงวงศ์ตระกูลของมิตร	5) ไม่พูดจาหลอกลวงกัน

#### 5. เภฏฐิมทิต คือ ทิตเบื่องล่าง (บริวาร)

หน้าที่ของนายจ้างต่อลูกจ้าง	หน้าที่ของลูกจ้างต่อนายจ้าง
1) จัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลัง	1) ตื่นขึ้นทำงานก่อนนาย
2) ให้อาหารและค่าจ้าง	2) เลิกงานเข้านอนที่หลังนาย
3) ดูแลรักษาพยาบาล	3) ถือเอาแต่ของที่นายให้
4) ให้อาหารมีรสแปลก	4) ทำงานให้ดีขึ้น
5) ให้หยุดงานตามโอกาส	5) นำคุณของนายไปสรรเสริญ

#### 6. อูปริมทิต คือ ทิตเบื่องบน (สมณะพราหมณ์)

หน้าที่ของพระสงฆ์ต่อคฤหัสถ์	หน้าที่ของคฤหัสถ์ต่อพระสงฆ์
1) ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว	1) จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา
2) ให้ตั้งอยู่ในความดี	2) จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา
3) อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจอันงาม	3) จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา
4) ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง	4) เปิดประตูต้อนรับ
5) อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจ	5) ถวายปัจจัยเครื่องยังชีพ
6) บอกทางสวรรค์ให้	

### 2.3.5 สัมปยุตธรรม 7

สัมปยุตธรรม ปรากฏในธัมมัญญสูตรว่าด้วยบุคคลผู้รู้ธรรม กล่าวถึงคุณธรรมของผู้ที่จะเป็นกัลยาณมิตรของโลกไว้ 7 ประการ ดังนี้

**1. ธัมมัญญู** รู้จักธรรม ต้องมีธรรมะประจำใจที่สามารถเป็นแนวทางในการสอนตนเอง และคนอื่นได้ ไม่ใช่เป็นคนหลักลอย มีความเข้าใจ และแตกฉานในคำสอนของพระพุทธเจ้าในระดับหนึ่ง ต้องหาโอกาสศึกษาธรรมะในพระไตรปิฎก ศึกษาจากการฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ หรือจากการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

**2. อัถถัญญู** รู้จักอรรถ คือ ทำความเข้าใจในเนื้อความต่างๆ ได้อย่างแตกฉานจนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง รู้ความมุ่งหมายของหลักธรรมนั้นๆ ว่ามีวัตถุประสงค์หรือเหตุผลอย่างไร อีกทั้งสามารถตีความหมายของผู้ที่ตนเองไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรว่ามีจุดประสงค์อะไร เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขให้ได้

**3. อัถตัญญู** รู้จักตน คือ รู้จักที่ต่ำที่สูง ควรไม่ควร รู้จักกำลังของตนเองว่ามีความรู้ความสามารถเพียงไร กัลยาณมิตรจะต้องเป็นผู้ที่มั่นคงในเรื่องของความศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย มีสัมมาทิฐิเป็นต้นครบบริบูรณ์ ต้องมีศีลบริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย มีสุตะ คือ ศึกษาและเรียนรู้มามาก มีความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ต้องมีจาคะไม่ตระหนี่ถี่เหนียว มีปัญญาสามารถสั่งสอน แนะนำบุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่ได้จริง และต้องมีปฏิภาณเป็นยอด เพราะระหว่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตร มีทั้งปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยที่เราไม่ได้คาดคิดมาก่อน

**4. มัตตัญญู** รู้จักประมาณ บริหารตนเองได้ ตั้งแต่เรื่องความเป็นอยู่ ดำรงตนสมฐานะไม่ใช้จ่ายเกินรายได้ รู้จักประมาณในการรับประทาน และการบริโภคใช้สอยสิ่งต่างๆ แต่งตัวแต่ไม่เลิศหรูแต่ให้ดูดีเป็นที่ตั้งแห่งความน่าเชื่อถือของผู้ได้พบเห็น มีความมักน้อยสันโดษ ไม่ฟุ้งเฟ้อสุรุ่ยสุร่าย

**5. กาลัญญู** รู้จักกาล รู้จักบริหารเวลาให้กับตนเอง เวลาไหนควรทำอะไร กำหนดตารางกิจกรรมที่จะต้องทำในแต่ละวัน หรือแต่ละเดือน จนกระทั่งตลอดปีให้ชัดเจน เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน เวลาพักผ่อน เวลานั่งสมาธิเจริญภาวนา เวลาศึกษาธรรมะ เป็นต้น



**6. ปริสัณญู** รู้จักบริษัทหรือสังคม การจะเข้าไปสู่ที่ประชุมหรือสังคมใด ต้องรู้จักการวางตัว ต้องศึกษามารยาทหรือขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมของแต่ละสถานที่นั้นๆ ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จะได้ปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ควรรู้สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติให้ยิ่งกว่าสิ่งที่ควรปฏิบัติให้มากเข้าไว้ รู้จักการเดิน การยืน การนั่ง และการพูดจา อันจะเป็นทางมาแห่งการทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อสังคมนั้นๆ ได้สำเร็จ

**7. บุคคลโปรปรัญญู** รู้จักบุคคล การวิเคราะห์คนได้ถูกต้องตามหลักจริต 6 นิสัย หรือธาตุของผู้ร่วมสนทนา คือ ความสำเร็จก้าวแรกและเป็นก้าวสำคัญในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร จะได้รู้จักว่าบุคคลไหนควรคบ ไม่ควรคบ ควรแนะนำ ธรรมะหมวดใด จึงจะตรงจริตอัธยาศัย เหมือนหม้อที่จ่ายยาถูกโรค ย่อมทำให้คนไข้หายป่วยได้อย่างรวดเร็ว (อง.สตุตทก. (ไทย) 23/68/143-146 มจร.)

### 2.3.6 กัลยาณมิตรธรรม 7

หากเราเข้าวัดปฏิบัติธรรมจนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกับตนเอง เราจะเกิดความรู้สึกอยากเป็นกัลยาณมิตร ชักชวนคนที่เรารักให้มาปฏิบัติธรรมบ้าง แต่การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะบางคนก็ประสบความสำเร็จ บางคนก็ล้มเหลว คือ ชวนคนทำความดีแล้วเขาไม่ทำหรือไม่เชื่อ ซึ่งหากเป็นดังนี้ เราควรมาสำรวจตัวเองดูว่าเรามีคุณสมบัติของการเป็นกัลยาณมิตรมากน้อยเพียงใด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้หลักไว้ดังนี้

**1. ปิโย** น่ารัก คือ มาดูว่าเราเป็นคนมีนิสัยน่ารักหรือไม่ เพราะถ้าเราเป็นคนมีบุคลิกที่ใครเห็น ใครก็รัก ดูแล้วชวนให้สบายใจ นำเข้าใกล้ เราก็จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่นได้ไม่ยาก

**2. ครุ** น่าเคารพ คือ เราเป็นคนน่าเคารพหรือไม่ ซึ่งการทำตัวให้น่าเคารพก็คือ เราต้องเป็นคนมีความประพฤติดี ให้คนที่เข้ามาอยู่ใกล้เราไม่รู้สึกว่าเราอันตราย แต่กลับรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ฟังได้ เชื่อถือได้

**3. กวานีโย** น่าเจริญใจ คือ เราเป็นคนน่าสรรเสริญหรือไม่ ซึ่งการที่เขาจะสรรเสริญเราได้ ก็ต่อเมื่อเราต้องเป็นผู้มีภูมิรู้ภูมิธรรม ดังนั้น ต้องหมั่นศึกษาธรรมะ และหาความรู้จนเก่ง ทั้งทางโลกและทางธรรม

4. **วัตถุประสงค์** รู้จักพูดให้ได้ผล คือ เป็นคนฉลาดพูด ฉลาดในการแนะนำสั่งสอน ฉลาดในการเตือนสติ ฉลาดในการให้กำลังใจ ฉลาดในการชักชวนโน้มน้าวให้แก้ไข ข้อผิดพลาดต่างๆ โดยผู้ฟัง คำพูดจากเราไม่รู้สึกรังเกียจ แต่กลับอยากทำความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

5. **วจนักษิณ** อุดหนุนต่อถ้อยคำ คือ เป็นคนอุดหนุนต่อถ้อยคำ ไม่ว่าใครจะพูดไม่ดีแค่ไหน ก็สามารถสงบนิ่ง เยือกเย็น ไม่ขุ่นเคือง ไม่โกรธได้

6. **คัมภีร์ธูจะ กะถัง กัตตา** แดลงเรื่องล้าลึกได้ คือ สามารถอธิบายธรรมได้ลึกซึ้ง จนผู้ฟังสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง ทั้งในด้านปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ซึ่งถ้าเราจะสามารถทำตรงนี้ได้ ก็ต้องหมั่นศึกษาธรรมะ และปฏิบัติธรรมให้มากๆ

7. **โน จัญฐาเน นิโยชะเย** ไม่ชักนำในทางเสื่อมเสีย คือ ไม่ชักนำในทางที่ไม่ดี หรือไม่แนะนำเขาให้ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท

หากเราฝึกฝนอบรมตนเองให้มีคุณสมบัติครบทั้ง 7 ข้อได้ เราก็จะประสบความสำเร็จในการชวนคนมาทำความดีได้อย่างง่ายๆ และในที่สุดแล้ว เราจะเห็นว่าการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น คนที่ได้ประโยชน์อย่างสูงสุด ก็คือ ตัวเราเอง เพราะเราจะได้ฝึกฝนอบรมตัวเองให้มีคุณธรรมทั้ง 7 ประการ ให้เกิดขึ้นกับตัวเราด้วย

นอกจากนี้ ควรหมั่นตรวจสอบและพิจารณาตนเองอยู่เนืองๆ เพื่อเพิ่มพูนคุณธรรมของความเป็นกัลยาณมิตรให้เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ โดยอาศัยหลักปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

### **ข้อเตือนใจสำหรับกัลยาณมิตร 10 ประการ**

1. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เราเป็นกัลยาณมิตรแล้ว อาการกิริยาใดๆ ของกัลยาณมิตร เราต้องทำอาการกิริยานั้นๆ

2. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า อาการกาย วาจาอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่อีก ไม่ใช่เพียงเท่านี้

3. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เป้าหมายชีวิตของเรา ที่จะเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองและผู้อื่น สมบูรณ์เพียงไร

4. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรามีหน้าที่อันสูงส่ง แม้ว่าจะเกิดอุปสรรคน้อยเพียงใด เราจะอดทน ปรับปรุงแก้ไข ฟันฝ่าอุปสรรคนั้นๆ

5. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า ตัวของเราเอง ตีเตียนตัวของเราเอง โดยศีลได้หรือไม่

6. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า ผู้รู้ใคร่ครวญแล้ว ตีเตียนเรา โดยศีลได้หรือไม่

7. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจทั้งนั้น

8. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตัว เราทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว

9. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

10. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า คุณวิเศษของเรา มีอยู่หรือไม่ ที่จะทำให้เราเป็นผู้ไม่เก้อเขิน ในเวลาเพื่อนกัลยาณมิตรถาม ในกาลภายหลัง

## 2.4 หลักธรรมเพื่อทำกิจของกัลยาณมิตรให้สำเร็จ

### 2.4.1 ฆราวาสธรรม 4

ฆราวาสธรรม 4 ประกอบด้วย สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ ทมะ คือ การฝึกตน ขันติ คือ ความอดทน จาคะ คือ ความเสียสละ ซึ่ง 4 ข้อนี้ ไม่ใช่ธรรมของฆราวาส เพียงอย่างเดียว บรรพชิตผู้ออกบวชก็ควรถือปฏิบัติเช่นเดียวกัน เพราะใครที่มีสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว รายละเอียดของฆราวาสธรรม แต่ละข้อมีดังนี้ คือ

#### 1. สัจจะ คือ การเป็นคนจริง ในที่นี้จะนำเสนอสองนัยยะ

นัยยะแรก คือ เมื่อตั้งใจอะไรไว้แล้วก็จริงต่อเป้าหมายนั้น ไม่ท้อถอยต่อเป้าหมายนั้น เพราะงานทุกอย่างในโลกนี้ ทั้งงานใหญ่ งานเล็ก ล้วนต้องเจออุปสรรคด้วยกันทั้งสิ้น ทั้งอุปสรรคภายใน คือ ใจของเราเอง หรืออุปสรรคภายนอก เงื่อนไข สิ่งแวดล้อม ผู้คนรอบตัวก็ตาม ดังนั้น จะประสบความสำเร็จได้ “เราต้องจริง” เมื่อเจออุปสรรคก็ไม่หยุด แต่จงเดินหน้าต่อไปจนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

นัยยะที่สอง คือ เป็นคนที่รักษาคำพูด พูดคำไหนคำนั้น เชื่อถือได้ เหมือนดัง สัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ตถาคต พูดอย่างไร ทำอย่างนั้น ทำอย่างไร พูดอย่างนั้น” ถ้าทำได้อย่างนี้ เราจะเป็นคนที่น่าเชื่อถือ ส่งผลให้ชีวิตเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

**2. ทมะ** คือ การฝึกตัวเองเมื่อเราตั้งใจอะไรไว้แล้ว ก็ต้องฝึกตัวเองให้เพิ่มพูน ตลอดเวลา เพื่อจะได้สามารถทำไปจนถึงเป้าหมายได้สำเร็จสมความตั้งใจ ตอนเริ่มต้น อาจจะได้ไม่ได้เก่ง แต่มุ่งตรงต่อเป้าหมายนั้น แล้วฝึกตัวเอง พัฒนาศักยภาพ ขอเพียง อย่าหยุดการฝึกตัวเอง ฝึกไปจนตลอดชีวิตของเราเลย สุดท้ายความสำเร็จจะเป็นของเรา

**3. ขันติ** คือ ความอดทนในที่นี้ มี 4 ระดับ

- อดทนต่อความลำบากตรากตรำ
- อดทนต่อทุกขเวทนา
- อดทนต่อการกระทบกระทั่ง
- อดทนต่อสิ่งที่แยบยลใจ หรือกิเลสซึ่งทนได้ยาก

**4. จาคะ** คือ ความเสียสละ ทั้งสละวัตถุสิ่งของ มีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น และ สละอารมณ์ไม่เก็บอารมณ์ขุ่นมัวไว้ในใจ ทำให้ใจเราผ่องแผ้วอยู่เรื่อยๆ คนเราจะ ประสบความสำเร็จได้ ต้องรู้จักจาคะ ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นด้วย คนไหนที่ เริ่มเติบโตในหน้าที่การงานแล้ว มีน้ำใจต่อผู้ร่วมงานรอบข้าง ไม่โตเดี่ยว ดึงคนอื่น ขึ้นมาด้วยเป็นกลุ่มก็จะสามารถรับมือกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง

ผู้นำฆราวาสธรรม 4 ไปใช้ แม้อยู่ครองเรือน ก็จะเป็นฆราวาสคฤหัสถ์ที่มี ความสุขความสำเร็จในชีวิต หากเป็นนักบวชก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติบำเพ็ญ สมณธรรม ด้วยที่ตั้งใจปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรมทั้ง 4 ประการนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 113-114)

## 2.4.2 อิทธิบาท 4

ชื่อก็บอกอยู่แล้ว อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์หรือความสำเร็จ บาท แปลว่า เส้นทางไปทางดำเนินไป อิทธิบาท ก็คือ “ทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ” ซึ่งประกอบด้วยหมวดธรรม 4 ข้อ มีรายละเอียด ดังนี้

**1. ฉันทะ** แปลว่า ความพอใจรักใคร่ คือ เต็มใจทำ ได้แก่ มีความต้องการที่จะทำ มีใจรักที่จะทำ ใจใฝ่รักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ หมายความว่า พอใจรักใคร่ที่จะทำความดีด้วยความเต็มใจ และตั้งใจอย่างแรงกล้า

**2. วิริยะ** แปลว่า ความเพียร ประกอบความดี คือ แข็งใจทำ ขยันทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม อุตุนไม่ท้อถอย อะไรจะเกิดก็แข็งใจทำ หมายความว่า มีความกล้ากล้า ขยันทำความดี มีการศึกษาศิลปวิทยา เป็นต้น คุณธรรมข้อนี้ เป็นเครื่องพยุลงความพอใจมิให้ท้อถอยในการทำงาน เพราะว่าการงานทุกชนิด มักจะง่ายตอนคิด แต่มักจะติดตอนทำ จึงจำเป็นต้องใช้ความเพียรพยายามเรื่อยไป จนกว่าจะสำเร็จตามความพอใจที่ปลูกไว้ในเบื้องต้น

**3. จิตตะ** แปลว่า เอาใจฝึกใฝ่ในความดี คือ ตั้งใจทำ มีใจจดจ่อ ทำสิ่งนั้นด้วยความฝึกใฝ่ เอาใจใส่เสมอ มีใจจดจ่อเป็นสมาธิ หมายความว่า มีความผูกใจ สนใจไม่ทอดธุระในความดีที่พอใจพากเพียรกระทำอยู่ มีสติคุมจิตให้กระตุ้นความเพียรสม่ำเสมอ ไม่ทำๆ หยุดๆ เหมือนกิ่งกำว้างๆ หยุดๆ

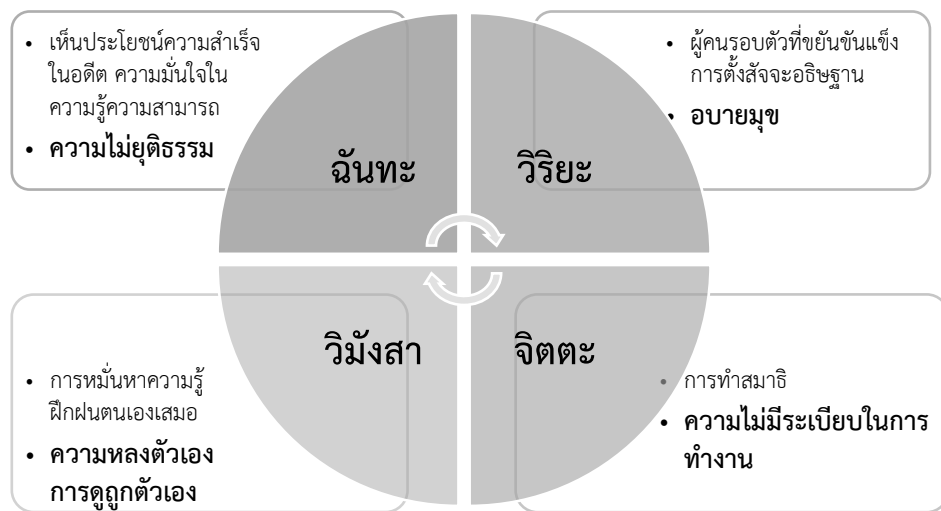
**4. วิมังสา** แปลว่า ความตรិตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้นๆ คือ เข้าใจทำ มีความรู้ความสามารถในสิ่งที่ทำ ทำด้วยความพิจารณา หมั่นตรวจสอบ มีการวางแผน วัดผลตลอดจนหาวิธีแก้ไขปรับปรุง หมายความว่า ใช้ปัญญาสอดส่องเทียบเคียงเปรียบเทียบ ทั้งเหตุทั้งผลในความดีต่างๆ ที่ตนกระทำแล้ว คือ ย้อนกลับไปดูว่าตนได้ทำเหตุ ปลูกฉันทะ ใช้วิริยะ ได้ตั้งจิตตะในการนั้นๆ ไว้มากน้อยเท่าไร (ที.ปา. (ไทย) 11/306/277 มจร.)

คุณ 4 อย่างนี้ มีบริบูรณ์แล้ว อาจชักนำบุคคลให้ถึงสิ่งที่ต้องประสงค์ ซึ่งไม่เหลือวิสัย ชื่อว่า อิทธิบาท แปลว่า คุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์ หรือจะแปลว่าคุณธรรมเครื่องให้ถึงความเจริญ หรือให้ถึงความสำเร็จก็ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 160)

เมื่อเรารู้หลักนี้แล้ว เราจึงต้องไม่หยุดในการหาความรู้ ฝึกฝนตนเองเสมอ ในเมื่อเราชาวพุทธมีอาวุธลับสำคัญ คือ “ธรรมะ” ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทันสมัยที่สุดในโลก ไม่มีวันเซยเพราะเป็นอกาลิโก คือ ไม่ขึ้นกับกาลเวลานั่นเอง

เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ถึงหัวข้อธรรมทั้ง 4 ข้อ ศึกษาจากตารางต่อไปนี่

**ตารางที่ 5** เปรียบเทียบระหว่างตัวสนับสนุน และตัวขวางการทำงานของอิทธิบาท 4



ที่มา: [www.dmc.tv](http://www.dmc.tv)

### 2.4.3 อคติ 4

ดังปรากฏในตติยอคติสูตรว่าด้วยอคติ สูตรที่ 3

**1. ฉันทาคติ** ลำเอียงเพราะรักใคร่ ชอบพอกัน เช่น การตัดสินคดี อภิกรรม พิพาทต่างๆ ก็ดี แบ่งปันสิ่งของก็ดี พิจารณาให้ยศ หรือรางวัลก็ดี ด้วยอำนาจพอใจรักใคร่กัน โดยตัดสินให้ผู้ที่ชอบพอกันเป็นผู้ชนะ ทั้งๆ ที่ไม่ควรชนะ ให้สิ่งของที่ดีให้ยศ หรือรางวัลแก่คนที่ชอบพอกัน ทั้งๆ ที่ไม่ควรจะได้ ซึ่งเป็นการณ์ไม่ยุติธรรมประการหนึ่ง

**2. โทษาคติ** ลำเอียงเพราะไม่ชอบกัน เช่น การตัดสินคดีด้วยอำนาจความโกรธ เกลียดชัง โดยให้ผู้ที่โกรธกันนั้นเป็นผู้แพ้ ทั้งที่ไม่ควรแพ้ ให้ของที่เลวแก่ผู้ที่ตนเกลียดชัง ทั้งที่เขาควรจะได้ของดี ไม่ให้ยศ หรือรางวัลแก่ผู้ที่ไม่ชอบกัน ทั้งที่ควรจะได้ จัดเป็นการไม่ยุติธรรมประการหนึ่ง

**3. โมหาคติ** ลำเอียงเพราะเขลา ได้แก่ การกระทำโดยไม่พิจารณาให้ถ่องแท้ว่าอย่างไรถูก อย่างไรผิด อย่างไรควร อย่างไรไม่ควร เช่น ได้รับคำฟ้องแล้วยังไม่ทันสอบสวนให้รอบคอบ ต่่วนตัดสินผิดๆ ไม่ถูกต้อง จัดเป็นการไม่ยุติธรรมประการหนึ่ง

**4. ภยากติ** ลำเอียงเพราะกลัว เช่น คนมีอำนาจทำผิด ผู้พิพากษาไม่กล้าตัดสินใจลงโทษ เพราะกลัวเขาจะทำร้ายตอบ หรือผู้ที่อยู่ในปกครองทำผิดไม่กล้าลงโทษ เพราะกลัวจะขาดเมตตากรุณา กลัวเขาจะเดือดร้อน จัดเป็นการไม่ยุติธรรมประการหนึ่ง

อคติ 4 ประการนี้ ไม่ควรประพฤติ เป็นการกระทำสิ่งที่ไม่ควรทำ เป็นความประพฤติที่ผิด ก่อให้เกิดความลำเอียง ความไม่เที่ยงธรรม ตรงกันข้ามกับการประพฤติสมเหตุสมผล หรือมุ่งความเที่ยงตรงเป็นเกณฑ์ที่เรียกว่า ยุติธรรม กัลยาณมิตรจะต้องมีทั้งความเที่ยงธรรม และยุติธรรมควบคู่ไปด้วย (อง.จตุกก. (ไทย) 21/19/30-31 มจร.)

#### 2.4.4 สังกหัตถ์ 4

รู้หลักในการช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือ ยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี หลักการสงเคราะห์ คือ

**1. ทาน** การให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปันช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดถึงให้ความรู้ และแนะนำ สั่งสอน

**2. ปิยวาจา หรือเปยยวัชชะ** วาจาเป็นที่รัก วาจาพูดดีมีน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน สมานสามัคคีให้เกิดไมตรี และความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผล เป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยอมตาม

**3. อัถถจริยา** การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไข ปรับปรุง ส่งเสริมในทางจริยธรรม

4. **สมานัตตตา** ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอด้วยปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอ  
กันในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์ โดยร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตน  
เหมาะแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละ  
กรณี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 143)

#### 2.4.5 พรหมวิหาร 4

**พรหมวิหาร** เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ หรือธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม  
และเป็นธรรมะข้อสำคัญสำหรับผู้ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรอีกด้วย การจะทำหน้าที่  
กัลยาณมิตรให้ครบถ้วนบริบูรณ์ ต้องเริ่มจากจิตใจที่ตรงงาม ซึ่งเปี่ยมไปด้วยความ  
เมตตาปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมโลกอย่างแท้จริง คุณธรรม คือ พรหมวิหาร 4  
ประการ จึงเป็นสิ่งที่กัลยาณมิตรจะต้องทำให้บังเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นอุปนิสัยติดตัว  
ไปจนกลายเป็นธรรมะที่ฝังแน่นในชั้นธสันดาน พรหมวิหาร 4 ประการ ได้แก่

1. **เมตตา** ความรักใคร่ ปรารถนาจะให้มีความสุข ความสนิทสนม หรือความรัก  
ปราศจากความกำหนัดยินดี เช่น พ่อแม่รักลูก เป็นต้น ปรารถนาความไม่มีภัย  
ไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ ปรารถนาให้มีความสุข อากาปรารถนา  
ความไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ เหล่านี้ชื่อว่า เมตตา  
ความรักใคร่ ปรารถนาให้เป็นสุข

2. **กรุณา** ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ความห่วงใย เมื่อเห็น หรือ  
ได้ยินผู้อื่นได้รับความทุกข์ลำบากอยู่ ก็จะช่วย หรือลงมือช่วยให้พ้นทุกข์ หรือ  
ความปรารถนาเพื่อจะปลดเปลื้องทุกข์ของเขา สร้างความรู้สึกที่จะเห็นเขา  
หลุดพ้นจากความทุกข์เป็นเบื้องต้น เมื่อมีความสามารถก็แสดงออกมาให้เห็น  
ทางกาย คอยช่วยเหลือเขาทางวาจา แนะนำพร่ำสอนเขา ชื่อว่ากรุณา ความสงสาร  
คิดจะให้พ้นทุกข์

3. **มุทิตา** ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี ได้แก่ ความบันเทิงใจ หรือ  
เบิกบานใจ เมื่อได้เห็นหรือได้ยินผู้อื่นมีความสุขสบาย เจริญด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ  
สุข ตามสภาพของตนแล้วก็พลอยยินดีชื่นชม ไม่มีจิตใจริษยา พลอยยินดีร่วมกับเขา

4. **อุเบกขา** ความวางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ หมายความว่า  
เมื่อได้เห็นหรือรู้ว่าผู้อื่นถึงความวิบัติก็วางใจเป็นกลาง โดยพิจารณาว่าสัตว์



ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน ใครทำดีก็ได้ดี ใครทำชั่วก็ได้ชั่ว ไม่ดีใจเมื่อศัตรู ประสบความวิบัติ และไม่เสียใจเมื่อคนเป็นที่รักประสบความวิบัติ ต้องรู้จักวางเฉย ไม่แผ่เมตตากรุณาไปโดยไม่สมควร เช่น เอาใจช่วยโจรผู้ที่ถูกลงอาญา เป็นต้น เพราะการกระทำความผิดของเขาเป็นเหตุ

โดยทำความเข้าใจสักว่าคนเราทุกคนเกิดมามีกรรมเป็นของตน จะต้องได้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ใครทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น อากาโรที่ดำรงรักษาจิตไม่ให้ตกไปในความยินดี และยินร้ายได้โดยอาการสม่าเสมอในหมู่สัตว์ ดังนี้ ชื่ออุเบกขา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 124)

### ผลดีของการเจริญพรหมวิหาร

1. อยู่ด้วยความไม่มีภัย ไม่มีเวร เป็นไปเพื่อความรักใคร่กัน และละละธรรมอันเป็นข้าศึก คือ พยาบาทเสียได้
2. ย่อมเป็นเหตุให้ช่วยทุกข์เขา ไม่หนีเอาตัวรอด และละละธรรม คือ วิหิงสา ความเบียดเบียนเสียได้
3. ย่อมเป็นเหตุให้เกิดโสมนัสยินดี และละละธรรม คือ ความริษยาเสียได้
4. ย่อมเป็นเหตุให้ ละละธรรม คือ ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งแห่งจิตเสียได้

### 2.4.6 สาราณียธรรม

หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความให้ระลึกถึง ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ธรรมที่ทำให้เกิดความสามัคคี หลักการอยู่ร่วมกัน มี 6 ประการ คือ

**1. เมตตาทายกรรม** หมายถึง ตั้งเมตตาทายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมหมู่คณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้า และลับหลัง

**2. เมตตาวจีกรรม** หมายถึง ตั้งเมตตาวจีกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอน แนะนำ ตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกันทั้งต่อหน้า และลับหลัง

**3. เมตตามโนกรรม** หมายถึง ตั้งเมตตามโนกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

**4. สาธารณโภคิตา** หมายถึง ได้ของสิ่งใดมาก็แบ่งปัน คือ เมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปัน เฉลี่ยแจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วม ใช้น้อย บริโภคทั่วกัน

**5. สีลสามัญญตา** หมายถึง มีศีลบริสุทธิ์เสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้า และลับหลัง คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัย ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจของหมู่คณะ

**6. ทิฏฐิสามัญญตา** หมายถึง มีทิฏฐิดีงามเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้า และลับหลัง คือ มีความเห็นชอบร่วมกันในข้อที่เป็นหลักการสำคัญ อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นสิ้นทุกข์ หรือขจัดปัญหา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2551: 200-201)

บุคคลใดก็ตามนำสังคหวัตถุธรรม พรหมวิหารธรรม และสารณียธรรมไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ย่อมเป็นคนที่มีเสน่ห์ เป็นที่รักของผู้ที่อยู่ใกล้ ความมีเสน่ห์นั้นเกิดจากการกระทำของตนเอง เช่น การให้ทาน ย่อมทำให้ผู้รับเกิดความปลื้มปิติ การกล่าววาจาไพเราะ ย่อมทำให้ผู้ฟังพึงพอใจที่จะพูดด้วย หรือการให้ความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา ใจ ก็ย่อมนำมาซึ่งความรักใคร่เห็นอกเห็นใจต่อกัน ทำให้สังคมเกิดความสงบสุข

## 2.5 หลักธรรมในการพัฒนาตนให้เป็นคนรู้จักพึ่งตนเอง

### 2.5.1 นาถกรณธรรม

พุทธศาสนายึดถือบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ ต้องการให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง รู้จักตนเองและพึ่งตนเอง เหมือนดังคำที่กล่าวไว้ในขุททกนิกายธรรมบทว่า

ตนแล เป็นที่พึ่งของตนเอง  
คนอื่น ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้  
บุคคลผู้มีตนฝึกดีแล้ว  
ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้แสนยาก

(ขุ.ธ. (ไทย) 25/160/82 มจร.)

ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นตัวของตัวเองหรือรู้จักพึ่งตนเองนั้น ต้องมีธรรมเป็นเครื่องนำทางแห่งการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า นาถกรณธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่ทำให้คนพึ่งตนเองมี 10 ประการ คือ

- 1. คีล** คือ มีความประพฤติดีงามสุจริต รักษาระเบียบวินัย มีอาชีพะบริสุทธิ์ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคม
- 2. พาหุสัจจะ** คือ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก มีความรู้ความเข้าใจลึกซึ้ง เรียกได้ว่าไม่เป็นผู้ที่อยู่นิ่งเฉย ขวนขวายหาความรู้อยู่เสมอ
- 3. กัลยาณมิตรตตา** คือ ความมีกัลยาณมิตร การคบคนดี ได้ที่ปรึกษาดี และผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี เช่น รู้จักคบเพื่อนหรือมิตรซึ่งชักจูงไปในทางที่ดีงาม ไม่คบมิตรปอกลอกซึ่งจะพาชีวิตไปสู่อบายมุข
- 4. โสวจิตตตา** คือ ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย รับฟังเหตุผล และข้อเท็จจริงของบุคคลอื่น พร้อมทั้งจะแก้ไขปรับปรุงตน ไม่ทำตนเป็นคนขวางโลก
- 5. กิงกรณียesu ทักขตา** คือ ความเอาใจใส่ขวนขวายในกิจการใหญ่น้อยทุกอย่างของเพื่อนร่วมหมู่คณะ และงานของส่วนรวม รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง สามารถจัดทำให้สำเร็จเรียบร้อย

6. **ธัมมกามตา** คือ ความเป็นผู้ใคร่ธรรม คือ รักธรรม ใฝ่ความรู้ ใฝ่ความจริง รู้จักพูด รู้จักรับฟัง ทำให้เกิดความพอใจ ชวนให้ผู้อื่นอยากเข้ามาร่วมสนทนาด้วย ชอบศึกษา ยินดีปรีดาในหลักธรรม หลักวินัยที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป

7. **วิริยารัมภะ** คือ ความขยันหมั่นเพียร คือ เพียรละความชั่ว ประกอบความดี มีใจแจ่มใส บากบั่น ก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดทิ้งธุระ

8. **สันตมูฐิ** คือ ความสันโดษ คือ ยินดี มีความสุข ความพอใจด้วยปัจจัยสี่ที่หา มาได้ ด้วยความเพียรอันชอบธรรมของตน เช่น ยินดีพอใจในลาภผลที่ตนพึงมีพึงได้ในผลงาน และความสำเร็จต่างๆ ที่ตนสร้างขึ้น มา หรือแสวงหามาได้ด้วยความเพียรพยายาม ไม่ตกเป็นทาสแห่งความสุขทางด้านวัตถุจนกลายเป็นความมัวเมา ไม่พุ่มเฟือย และรู้จักพอในเรื่องวัตถุ

9. **สติ** คือ ความมีสติ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกถึงการกระทำ คำที่พูด กิจที่ทำแล้ว และที่จะทำต่อไป รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ประมาทเลินเล่อ

10. **ปัญญา** คือ ความมีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้จักคิดพิจารณา เข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ใคร่ครวญหาข้อดี ข้อเสียในสิ่งที่ทำนั้น เช่น รู้จักวางแผน ทดลอง คิดค้น แก้ไขปรับปรุง เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2551: 238-239)

## 2.6 หลักธรรมในการพัฒนาตนให้เป็นผู้มีปัญญา

### 2.6.1 กาลามสูตร

พุทธศาสนามุ่งให้คนรู้จักใช้สติปัญญาในการพิจารณาใคร่ครวญถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล ไม่ให้ด่วนเชื่อสิ่งใดง่ายๆ หรือหลงเชื่ออย่างงมงาย เหมือนดังพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงแสดงแก่ชาวกาลามะ ที่ยังมีความเคลือบแคลงสงสัยในบรรดาสมณพราหมณ์ว่า ใครพูดจริง ใครพูดเท็จ ดังนี้

“กาลามชนทั้งหลาย เป็นการสมควรที่ท่านทั้งหลายจะเคลือบแคลง สมควรที่จะสงสัย ความเคลือบแคลงสงสัยของพวกท่านเกิดขึ้นในฐานะ กาลามชนทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย

1. มา อนุสฺสเวน อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามกันมา
2. มา ปรมฺปราย อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบบๆ กันมา
3. มา อิติกิราย อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ
4. มา ปิฎกสมฺปทาเนน อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำรา หรือคัมภีร์
5. มา ตกฺกเหตุ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรกะ
6. มา นยเหตุ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุมาน
7. มา อาการปริวิตกฺเกน อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
8. มา ทิฎฐินิขฺมานกฺขนฺติยา อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีที่พึงใจไว้แล้ว
9. มา ภพฺพรูปตาย อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้
10. มา สมฺโณ โน ครุติ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่ามี ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

เมื่อใดที่ท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่าธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้เป็นโทษ ธรรมเหล่านี้วิญญูชนฺติเตยน จะเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความทุกข์ เมื่อนั้นท่านทั้งหลายพึงละเสีย ฯลฯ เมื่อใดที่ท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่าธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้วิญญูชนฺสรเสริญฺญ ธรรมเหล่านี้ไครยิตถิปฺปฏิบัติถึงที่แล้ว จะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุข เมื่อนั้นท่านทั้งหลายพึงถือปฏิบัติบำเพ็ญ” (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2551: 232)

### 2.6.2 วุฑฺฒิธรรม

หลักธรรมในพุทธศาสนาที่สอนให้คนเรารู้จักพัฒนาตนเองในด้านการใช้ปัญญา มีอยู่ 4 ประการ เรียกว่า ปัญญาวุฑฺฒิธรรม หรือ วุฑฺฒิธรรม 4 แปลว่า ธรรมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา คือ

1. สัปปุริสสังเสวะ หมายถึง การเสวนาสัตบุรุษ คบหาท่านผู้ทรงปัญญา เป็นกัลยาณมิตร
2. สัทธัมมัสสวนะ หมายถึง การสดับสัทธรรม ใส่ใจเล่าเรียน ฟังอ่าน หาความรู้ให้ได้ธรรมที่แท้

**3. โยนิโสมนสิการ** หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผลโดยถูกวิธี คือ เป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาให้บริสุทธิ์ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้

**4. ธัมมานุวัตรปฏิบัติ** หมายถึง การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมถูกหลัก ให้ธรรมย่อยคล้อยแก่ธรรมใหญ่ สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของธรรมทั้งหลายที่สัมพันธ์กัน ดำเนินชีวิตถูกต้องตามธรรม ปฏิบัติด้วยความตระหนักชัด และปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวความมุ่งหมาย (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2551: 123, 138)

## สรุป

บทนี้ กล่าวถึงหลักธรรมของกัลยาณมิตร เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ได้แก่ การเข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งต้องเริ่มจากความเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา การมีสัมมาทิฐิ โดยบุคคลจะมีสัมมาทิฐิได้ เกิดจากการมีกัลยาณมิตร และการพิจารณาอย่างแยบคาย เพื่อให้กัลยาณมิตรเข้าใจ และถือเป็นหลักปฏิบัติในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร กุศลกรรมบถ 10 ประการ เพื่อให้กัลยาณมิตรขัดเกลาตนเอง ให้เป็นผู้มีกาย วาจา และใจที่บริสุทธิ์ และให้เข้าใจเกี่ยวกับการทำความเพียรชอบ การมีกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ คือ เป็นผู้มีความน่ายรัก น่ายศพร น่ายศริยใจ รู้จักพูดให้ได้ผล อดทนต่อถ้อยคำ แกล้งเรื่องล้าลึกได้ และไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย อีกทั้งเพื่อการทำหน้าที่ต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ได้นำหลักธรรมเรื่องทศ 6 ซึ่งเป็นหน้าที่ของบุคคลต่อกุศลคนที่อยู่รอบตัวทั้ง 6 ทศ การจะทำหน้าที่ได้ดียังต้องมีความรู้เรื่องอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ต้องเข้าใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ตามหลักบุคคล 4 จำพวก ต้องเข้าใจ และฝึกให้ตนเองมีธรรมของคนดี 7 ประการ คือ เป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบุคคล รู้จักประชุมชน ทั้งควรเป็นผู้มีฆราวาสธรรม คือ มีความซื่อสัตย์ ฝึกตน อดทน และเสียสละ อีกทั้งมีและใช้สังคหวัตถุ 4 คือ ทาน การให้คำพูดอ่อนหวานไพเราะ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ

บำเพ็ญประโยชน์อย่างสม่ำเสมอ ทำหน้าที่โดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 คือ มีความรักใคร่ในการกระทำความดี มีความเพียรในการประกอบความดี ฝึกฝนในความดี ไตร่ตรองพิจารณาเหตุผล และทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยหลักพรหมวิหาร 4 คือ มีความเมตตา (ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข) กรุณา (ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์) มุทิตา (ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี) และอุเบกขา (การวางใจเป็นกลาง) การทำหน้าที่โดยจะต้องละเว้นอคติทั้ง 4 ได้แก่ การลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะชัง ลำเอียงเพราะเขลา และลำเอียงเพราะความกลัว ซึ่งในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น อาจจะใช้หลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายๆ ข้อ พร้อมกันก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุการณ์ บุคคล หรือเวลาที่เราไปทำหน้าที่ การฝึกฝนตนควบคู่ไปกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น จะต้องทำไปตลอดชีวิตของกัลยาณมิตรผู้นั้น เพราะไม่มีบุคคลใดสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน

บทที่ 3

หลักการพูด



## ความนำ

การพูดนั้น แท้ที่จริงทุกคนตั้งแต่เกิดก็ฝึกฝนจนสามารถพูดได้ ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ แต่ที่วิชาลัยยามิตรจำเป็นจะต้องใส่เรื่องการพูดไว้ในบทเรียน เพราะการพูดได้กับการพูดเป็นนั้น มีความแตกต่างกันอย่างมาก การพูดเป็นนั้นจะสามารถทำให้ผู้พูดบรรลุเป้าหมายของการพูด และแม้ผู้ฟังก็เกิดประโยชน์อันเกิดจากความเข้าใจในเนื้อหาข้อมูลที่ได้รับฟังนั้นด้วย สำหรับการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น นอกจากคุณสมบัติต่างๆ ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ตลอดจนหลักธรรมของกัลยาณมิตรที่กล่าวมาทั้งหมดแล้ว การพูดนับว่าเป็นทักษะที่สำคัญยิ่งที่กัลยาณมิตรจะขาดเสียมิได้ เพราะการจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้ดีนั้น จะต้องมีการบอกข่าวงานบุญ การชี้แจงแสดงเหตุผลของการทำหน้าที่ชาวพุทธที่ถูกต้อง เป็นต้นแบบต้นบุญในการประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสม ประกอบด้วยความดีงาม มีศีลธรรมจรรยาทั้งทางกายด้วยท่าทาง ทางวาจาด้วยการพูดคุย และทางใจด้วยจิตที่เมตตา จนกระทั่งสามารถสื่อออกมาในลักษณะของความสุสงบเย็นที่ออกมาจากภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหลักกัลยาณมิตรธรรม ข้อหนึ่งใน 7 ประการ คือ วัตถุประสงค์ หมายความว่า รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำ ว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี และคัมภีร์จะกะถัง กัตตา หมายถึง แกล้งเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

การพูดนั้นสามารถแบ่งออกง่ายๆ เป็น 2 ระดับ คือ การพูดแบบกัลยาณมิตร และการพูดแบบหวังผล ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดตามลำดับดังนี้

## เนื้อหาบทที่ 3

### 3.1 หลักการพูดแบบกัลยาณมิตร

- 3.1.1 ปิยวาจา
- 3.1.2 สัมมาวาจา
- 3.1.3 วาจาสุภาสิต

### 3.2 ทฤษฎี 3 สบาย

- 3.2.1 ฟังสบายหู
- 3.2.2 ดูสบายตา
- 3.2.3 พาสบายใจ

### 3.3 ตัวอย่างการพูดสั้นๆ เกี่ยวกับธรรมะในชีวิตประจำวัน

- 3.3.1 วจีทุจริต 4
- 3.3.2 พรหมวิหาร 4

### 3.4 หลักการพูดแบบหวังผล

- 3.4.1 ระดับการฟังให้ได้ผล
- 3.4.2 สัดส่วนความสำเร็จของการพูด
- 3.4.3 หลักเหตุผลและอารมณ์
- 3.4.4 หลักเหตุผลและอารมณ์ตามแนวชาวพุทธ

## แนวคิด

1. การพูดเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งของการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เพราะการสื่อสารกันระหว่างบุคคล ต้องอาศัยการพูดเป็นสำคัญ
2. การใช้ถ้อยคำในการพูด มีระดับของการพูดที่เหมาะสมกับผู้ฟังที่แตกต่างกันไป
3. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่จะประสบความสำเร็จได้ บุคคลจะต้องฝึกฝนทั้งในเรื่องการฟังและการพูด ทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติ
4. การออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร จำเป็นจะต้องมีการเตรียมเนื้อหาสาระและลำดับของการพูดให้ชัดเจน ตั้งแต่เริ่มสนทนาจนกระทั่งจบการสนทนา

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและอธิบายหลักการพูดแบบกัลยาณมิตรได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและอธิบายทฤษฎี 3 สบาย ได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและอธิบายการเตรียมเนื้อหาสาระในการพูดได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและอธิบายหลักการพูดแบบหวังผลได้อย่างถูกต้อง

## บทที่ 3

### หลักการพูด

#### 3.1 หลักการพูดแบบกัลยาณมิตร

การที่จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรกับผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จนั้น การพูดนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับกัลยาณมิตร จึงต้องมีการฝึกฝนทักษะด้านการพูด ทั้งนี้เพราะในการพบปะกับผู้อื่นนั้น กัลยาณมิตรต้องพูดบอกข่าวงานบุญ ชี้แจง แสดงเหตุผลของการทำหน้าที่ชาวพุทธที่ถูกต้อง การแสดงออกของพฤติกรรมภายนอกที่ดี ท่าทางที่องอาจ สง่างาม และคำพูดที่สื่อออกมาด้วยจิตเมตตา สิ่งเหล่านี้หากเริ่มต้นได้ดี ก็จะทำให้สามารถสร้างความประทับใจ สร้างปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างง่ายๆ หลักการพูดแบบกัลยาณมิตรนั้นควรประกอบไปด้วย (1) ปิยวาจา (2) สัมมาวาจา (3) วาจาสุภาสิต

##### 3.1.1 ปิยวาจา

ความหมายโดยตรงของ ปิยวาจา คือ “วาจาอันเป็นที่รัก” ควรมีลักษณะดังนี้คือ

1. วาจาไพเราะ
2. สุภาพอ่อนโยน
3. นุ่มนวลชวนฟัง
4. วาจาชักนำไปในทางที่ดีเป็นกุศล
5. ทำให้เกิดสติ
6. นำไปสู่ปัญญา

กล่าวด้วยเจตนาดีเป็นมงคล เป็นความเมตตา ก็เป็นกัลยาณวาจา แต่ถ้าตั้งอยู่บนเจตนาอกุศล แม้จะมีความไพเราะอ่อนหวาน ก็ไม่จัดว่าเป็นกัลยาณวาจา เป็นได้ก็แค่เพียงกล่าวตามธรรมเนียมตามมารยาทสังคม หวังประโยชน์เฉพาะตน หรือพรรคพวกของตนเป็นลักษณะเทียม

### 3.1.2 สัมมาวาจา

สัมมาวาจา เป็นองค์หนึ่งของมรรคมงคล 8 สัมมาวาจา เป็นวาจาของพระอรหันต์ สัมมาวาจา แปลว่า วาจาชอบ สัมมาวาจามี 2 ระดับ คือ ระดับเบื้องต้น และระดับเบื้องต้นสูง คือ

1. สัมมาวาจากระดับเบื้องต้น คือ “การงด” หรือ “วิริติ” การงด หมายถึงงดถ้อยคำประเภททุจริต หรือมิจฉาวาจา คำทุจริตหรือมิจฉาวาจา มี 4 อย่าง คือ

- 1) คำเท็จ
- 2) คำหยาบ
- 3) คำเพ้อเจ้อ
- 4) คำส่อเสียด

การกล่าวถ้อยคำทุจริต หรือมิจฉาวาจา เป็นการประพฤติชั่วทางวาจา หรือทางการพูด

2. สัมมาวาจากระดับสูง เป็นเรื่องของ “สิ่งพึงประพฤติปฏิบัติ” อันได้แก่ วาจาจริง คือ มีความจริง ตรง แท้ ประกอบด้วย

1) วาจาประสานสามัคคี กล่าวแต่ความดี หรือสิ่งดีของบุคคลอื่น ไม่กล่าวให้ผู้อื่นเดือดร้อน

2) วาจาอ่อนหวาน ต้องออกมาจากใจจริง หรือจริงใจ ค่ายกยอปอปั้น ไม่เป็นวาจาอ่อนหวาน

3) วาจา มีประโยชน์ มีประโยชน์อันตั้งอยู่ในธรรมต่อการดำเนินชีวิตชอบ

### 3.1.3 วาจาสุภาสิต มีลักษณะ 3 ดี คือ

1. เนื้อของคำหรือวาจาดี
2. สาระของวาจาดี
3. คนกล่าวเป็นคนดี

## วาทศาสตร์ มีองค์ 5 คือ

1. วาจาไม่มีเมตตา คือ การพูดที่ผู้ฟังได้ประโยชน์ ไม่ใช่วาจาหรือการพูดให้ตนได้ประโยชน์
2. วาจาจริง คือ การพูดด้วยความจริงใจ ไม่บิดเบือน
3. วาจาสุภาพ วิธีกล่าววาทศาสตร์ที่ง่ายที่สุด คือ “งดกล่าววาจาหยาบ” ทั้งมวล
4. วาจาไม่มีประโยชน์ กล่าวแล้วเกิดผลดีแก่ผู้กล่าว แก่ผู้ฟัง เป็นวาจาที่ควรแก่การฟัง ควรแก่การกล่าวถ้ารู้ว่าเป็นประโยชน์
5. วาจาถูกกาลละ คือ วาจาถูกเวลา มีความเหมาะสม

### 3.2 ทฤษฎี 3 สบาย

การศึกษาหลักการพูด ด้วยทฤษฎีธีริชาวัต (ร้อยเอก ศ.ดร.จิตรจำนง สุภาพ เรียบเรียงโดย ดร.จอมพล สุภาพ, 2556 : 73-150) กำหนดให้มีการศึกษา ตามแนวทฤษฎี 3 สบาย ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เป็นผลงานการค้นคว้าวิจัยจากประสบการณ์การสอน การอบรมการพูดของผู้เขียนในฐานะเป็นผู้ก่อตั้งมูลนิธิสถาบันการพูดแบบการพูด มาเป็นเวลากว่า 44 ปี จากบุคคลในอาชีพต่างๆ กว่าแปดหมื่นแสนคน จนได้รับการยอมรับว่าเป็นทฤษฎีเรียนวิชาการพูดที่เรียนรู้ง่าย ปฏิบัติตามได้สะดวก และได้ผลในเวลาอันรวดเร็ว

#### ฟังสบายหู

#### ดูสบายตา

#### พาสบายใจ

หมายความว่าเมื่อจะพูดจงทำให้การพูดของเรา แม้จะฟังก็สบายหู แม้จะดู (บุคลิกลักษณะ อาการที่พูด) ก็สบายตา และฟังแล้วดูแล้ว ก็พาสบายใจ เพื่อให้ได้ประโยชน์จากเนื้อหาสาระ หรือเรื่องราวที่พูด (ดูผังประกอบ)

ตารางที่ 6 แสดงทฤษฎี 3 สบาย

ทฤษฎี 3 สบาย		
ฟังสบายหู	ดูสบายตา	พาสบายใจ
- ถ้อยคำภาษา	- บุคลิกภาพ	- การเลือกเรื่อง
- เสียง	- ศิลปะการพูด	- การเตรียมการพูด
- จังหวะการพูด		- การจัดระเบียบการคิด
		- การสร้างโครงเรื่อง
<b>ความสำเร็จของการพูดเบื้องต้น</b>		

### 3.2.1 ฟังสบายหู

#### ปัจจัยที่ 1 : ถ้อยคำภาษา

1. **วจีสุจริต** การใช้ถ้อยคำภาษาในการพูด เงื่อนไขข้อแรก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและขาดไม่ได้ คือ การพูดด้วยถ้อยคำสุจริต ในการพูดทุกครั้งหากขาดคุณสมบัติข้อนี้เสียแล้ว เรียกได้ว่า เกิดการล้มเหลวเสียแล้วตั้งแต่เริ่มต้น วจีสุจริต กล่าวออกไปคร่าวใด นอกจากจะฟังสบายหู หรือนำฟังแล้ว ยังเป็นมงคลแก่ผู้พูดและผู้ฟัง

วจีสุจริต คือ ถ้อยคำประเภท

- 1) คำจริงหรือคำสัจ
- 2) คำไพเราะอ่อนหวาน
- 3) คำที่มีสารประโยชน์
- 4) คำที่กล่าวถึงผู้อื่นด้วยเจตนาดี

ส่วนวจีทุจจริต เป็นถ้อยคำที่ไม่น่าฟัง และไม่เป็นที่ปรารถนาของคนฟัง ได้แก่ ถ้อยคำ 4 ประเภท ที่ควรงดเว้น ดังต่อไปนี้

ปด            หยาบ            ส่อเสียด            เพ้อเจ้อ

## 2. ถ้อยคำถูกต้องตามอักขระวิธี

1) คำกล้ำ ได้แก่ กล้ำ ร-ล เช่น

ปรับปรุง	ไม่พูดว่า	ปับปรุง
เปลี่ยนแปลง	ไม่พูดว่า	เปี่ยนแปง
ครอบครัว	ไม่พูดว่า	คอบคัว
ผลผลิต	ไม่พูดว่า	ผลผิด
ปกครอง	ไม่พูดว่า	ปกคอง
ประชาธิปไตย	ไม่พูดว่า	ปะชาธิปไตย
โรงพยาบาล	ไม่พูดว่า	โลงพยาบาล

2) คำควบ ได้แก่ ควบ กว คว ขว เช่น

กว่า	ไม่พูดว่า	ฝ่า
ความ	ไม่พูดว่า	ฟาม
ควาย	ไม่พูดว่า	ฟาย
กวัดแกว่ง	ไม่พูดว่า	ฝัดแฝง
ไม้กวาด	ไม่พูดว่า	ไม้ฝาด
ขวากหนาม	ไม่พูดว่า	ฝากหนาม

## 3. คำต่ำ หรือคำตลาด

คำต่ำ แม้ว่าบางทีจะไม่ถึงกับหยาบคาย หรือหยาบโลน แต่เป็นถ้อยคำที่ไม่น่าฟังหรือระคายหู เช่น ไอ้ มัน แก่ มึง กู อี

คำตลาด เป็นถ้อยคำที่ไม่เป็นกิจจะลักษณะ หรือเป็นการเป็นงาน เช่น รongเท้า พูดว่า เกือก สถานีตำรวจ พูดว่า โรงพัก เป็นต้น

## 4. คำย่อ ใช้ในภาษาเขียน ไม่ใช่ในภาษาพูด

1) ภาษาเขียน มีความหมายต่อจิตใจของผู้ฟัง โดยผ่านทางประสาทตา

2) ภาษาพูด มีความหมายต่อจิตใจของผู้ฟัง แต่ผ่านทางประสาทหู



หากเราใช้ภาษาผ่านประสาทสัมผัส ก็ไม่ผิดกับการเอาตาไปชิมแกงนั่นเอง โดยหลักการ ไม่ควรใช้คำย่อในการพูด ยกเว้น การพูดกันในกลุ่มย่อย ที่เคยชินกันอยู่ (ไม่ควรใช้พูดต่อที่ชุมชน) เช่น

กทม.	หมายถึง	กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.	หมายถึง	พุทธศักราช
ส.ส.	หมายถึง	สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร
รมต.	หมายถึง	รัฐมนตรี
ในหลวง	หมายถึง	พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม เพื่อให้ฟังสบายหู ควรใช้คำเต็มทั้งหมด เช่น

กอ.รมน.	พูดว่า	กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน
ทส. ปช.	พูดว่า	ไทยอาสาป้องกันชาติ
ลส.ชบ.	พูดว่า	ลูกเสือชาวบ้าน
ผกค.	พูดว่า	ผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์
23 มิ.ย.50	พูดว่า	วันที่ยี่สิบสาม มิถุนายน พุทธศักราช สองพันห้าร้อยห้าสิบ
12.30 น.	พูดว่า	สิบสองนาฬิกา สามสิบนาที

ขอให้ลองพูดข้อความต่อไปนี้

“เมื่อไม่นานมานี้ ผมมีโอกาสไปอบรมที่ กอ ออ รอ มอ นอ ในหลักสูตร ลอ สอ ซอ บอ และหลักสูตร ทอ สอ ปอ ซอ ได้ไปกินเลี้ยงฉลองประกาศนียบัตรที่ภัตตาคาร ลอ บอ ลอ เมื่อเวลาประมาณ สิบแปดจุดสามศูนย์ นอ เสร็จแล้วก็ขึ้นรถ บอ ขอ สอ ไปที่ตอ มอ เพื่อขึ้น ฮอ ไปยังภาคใต้เพื่อเตรียมปราบปราม ผอ กอ คอ”

ควรพูดให้เต็มว่า

“เมื่อไม่นานมานี้ ผมมีโอกาสไปอบรมที่กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในหลักสูตรลูกเสือชาวบ้าน และหลักสูตรไทยอาสาป้องกันชาติ และได้ไปกินเลี้ยงฉลองประกาศนียบัตรกันที่ภัตตาคารสมบูรณ์ลาภ เมื่อเวลาประมาณสิบแปดนาฬิกาสามสิบนาที เสร็จแล้วก็ขึ้นรถบริษัทขนส่งไปที่ดอนเมืองขึ้นเฮลิคอปเตอร์ไปยังภาคใต้เพื่อเตรียมปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์”

## 5. คำถูกต้องตามพจนานุกรม

ประสพการณ์	ไม่พุดว่า	ประสพพะการณ์
ปรัชญา	ไม่พุดว่า	ปรัดชะญา
สัปดาห์	ไม่พุดว่า	สัปะดาห์
อาชญากรรม	ไม่พุดว่า	อาดชะญากรรม
บรรยาย	ไม่พุดว่า	บันระยาย

## 6. คำวิชาการ

คำวิชาการ เป็นคำยาก ผู้ฟังอาจจะไม่เข้าใจ หากไม่จำเป็นไม่ควรใช้ เช่น อุปสงค์ อุปทาน ไตรมาส ทศวรรษ กระสวนชีวิต ทุติยภูมิ สันทนากการ อนุรักษ์นิยม พิษาน ผายผึ่ง ฯลฯ

## 7. ราชาศัพท์

คำราชาศัพท์ หมายถึง คำที่ใช้ได้เหมาะสมกับกาลเทศะ หรือเหมาะสมกับฐานะารูปของบุคคล หากใช้ผิดไปจากฐานะของบุคคล ย่อมเป็นที่เสียหายแก่ผู้พูด และผู้ที่กล่าวถึง เพราะอาจกลายเป็นการลดฐานะชาติวุฒิ วิทยุฒิ หรือคุณวุฒิของบุคคล การพูดผิดถ้อยคำ ราชาศัพท์ หมายถึง ผิดจารีตประเพณีขนบธรรมเนียมอันดีงามของท้องถิ่นหรือของชาติ ยิ่งคำราชาศัพท์ที่ใช้กับสถาบันพระมหากษัตริย์ด้วยแล้ว จะต้องพิถีพิถันเป็นพิเศษ จะใช้ผิดๆ พลาดๆ อย่างสุกเอาเผากิน หรือแบบขอไปที ไม่เป็นการบังควร

## 8. คำซ้ำซาก จำเจ นำเบื่อหน่าย

คำเหล่านี้ ชื่อก็บอกไว้อย่างชัดเจนแล้วว่า เป็นคำที่กล่าวออกมาแล้วก่อให้เกิดแต่ความน่าเบื่อหน่าย ซ้ำๆ ซากๆ ขอกำหนดเรียกเสียใหม่ว่า “ขยะของการพูด” ขึ้นชื่อว่า ขยะ เป็นสิ่งปฏิกูล เน่าเหม็น ติดอยู่ในตัวใครก็มีแต่จะทำให้ไม่ดีไม่งาม นักพูดที่ดี พูดแล้วฟังสบายหู ไม่ควรจะมีถ้อยคำประเภทนี้รวมอยู่ในการพูด เช่น เอ้อ อ้า เนี่ย เนี่ย เจี้ย เจี้ย ท้ายประโยค เช่น นะครับ นะคะ นะฮะ ที่มากเกินไป

โดยเฉพาะคำ เอ้อ อ้า สำคัญมาก นอกจากจะน่ารำคาญแล้ว ยังอาจจะเสียความหมาย หรือขาดความสุภาพอีกด้วย

## 9. คำตามฐานานุกรม

ขอบใจ	ขอบคุณ	ขอบพระคุณ	ขอบพระเดชพระคุณ
ขอโทษ	ขอประทานโทษ		
ขออภัย	ขอประทานอภัย		
ตาย	เสียชีวิต	อสัญกรรม	อนิจกรรม

## 10. สำนวนพุ่มเฟิวย

สำนวนการพูด มีส่วนทำให้การพูด น่าฟัง ชวนฟัง ชวนสบายหู

สำนวนการพูด มีส่วนทำให้การพูด ไม่น่าฟัง ชวนให้เบื่อหน่าย น่าง่วงเหงาหาวนอน ไม่สบายใจที่ได้ฟัง หรือฟังไม่สบายหู

สำนวนการพูด ที่ยึดตายต พุ่มเฟิวย เป็นสำนวนที่ไม่น่าฟัง เช่น ใหญ่โตมโหฬาร พิศวงสงสัย ศพของผู้ตาย ตายหมด ไม่มีใครรอด เขารอดมาได้พร้อมกับชีวิต

## 11. การพูดเพี้ยนคำ

การพูด ด้วยถ้อยคำเพี้ยนคำ หมายถึง การพูดไม่ครบคำ ไม่เต็มคำ ทำให้ความหมายของคำอาจจะเปลี่ยนไป หรือขาดรสชาติในการฟัง เช่น

มหาวิทยาลัย	ไม่พูดว่า	มหา-ลัย/ หมา-ท-ลัย
โรงพยาบาล	ไม่พูดว่า	โรงบาล
ดิฉัน	ไม่พูดว่า	เดียน เदन

## 12. คำที่ไม่เป็นกิจจะลักษณะ

เวลาพูด ผู้ฟังสามารถประเมินผู้พูดได้ว่า มีพื้นฐานอย่างไร ถ้อยคำที่พูดอาจเป็นเหตุให้ผู้ฟังเชื่อถือได้ หรือไม่น่าเชื่อถือได้ ถ้อยคำอาจจะชวนให้ผู้ฟังเห็นประโยชน์ของสาระ หรือไม่เห็นประโยชน์ในสาระของเรื่องที่พูด เพราะถ้อยคำมีลักษณะเล่นๆ จนไม่น่าเชื่อถือ เช่น

อย่างนี้ อย่างนั้น	ก็พูดว่า	อย่างงี้ อย่างงั้น
ใกล้ชิดกันสองสามครั้ง	ก็พูดว่า	ใกล้ชิดกันสองสามที
คือว่า	ก็พูดว่า	แบบว่า
ขอถ่ายรูปอีกครึ่ง	ก็พูดว่า	ขอถ่ายอีกที

### 13. ภาษาต่างประเทศ

ภาษาต่างประเทศ หากไม่จำเป็นจริงๆ ไม่ควรใช้ โดยเฉพาะในการพูดต่อที่ชุมชน เพราะจะทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ผลเสียอย่างอ่อนที่สุด คือ ผู้ฟังไม่เข้าใจหรือเข้าใจไม่ทั่วถึงทุกคน หรือเข้าใจอย่างคลุมเครือ ส่วนผลเสียที่มากกว่าคือ อาจเกิดความรู้สึกน่าหมั่นไส้สำหรับผู้ฟัง และเกิดปฏิกิริยาตอบโต้ขึ้นได้ ถ้าจำเป็นจริงๆ ก็อนุโลมให้ใช้ได้ เช่น คำนาม คำเฉพาะ คำเทคนิคที่ยังไม่มีบัญญัติไว้ในพจนานุกรมไทย และการศึกษาวิชาการ

### 14. คำลักษณะนาม

คำลักษณะนาม เป็นคำที่ใช้กับคำนาม มักใช้ตามหลังคำบอกจำนวนนับ หรือบอกประมาณ และใช้ตามหลังคำนาม เมื่อต้องการเน้นข้อความ คำลักษณะนามที่ใช้อย่างถูกต้อง จะช่วยให้สำนวนการพูดกะทัดรัดน่าฟังขึ้น เช่น สองนักแข่งถูกตำรวจไล่กวาดจับ (ไม่มีคำลักษณะนาม ฟังชัดๆ หู) แต่ถ้าพูดโดยมีลักษณะนามจะน่าฟังกว่า เช่น นักแข่งรถสองคนถูกตำรวจไล่กวาดจับ

### 15. คำที่อาจขัดแย้งกัน

ทำให้เสียความหมายหรือไม่น่าเป็นไปไม่ได้ เช่น รถค่อยๆ เคลื่อนไปอย่างรวดเร็ว (ค่อยๆ เคลื่อนจะรวดเร็วได้อย่างไร คนร้ายรวกระสุนใส่เจ้าหน้าที่หนึ่งนัด (ยิงรวต้องหลายนัด ไม่ใช่หนึ่งนัดเดียว)

### ปัจจัยที่ 2 : เสียง

**ถ้อยคำ** เป็นเพียงสัญลักษณ์บอกความหมายให้รู้ หรือเข้าใจว่า คืออะไรเท่านั้น แต่เสียงเป็นวิญญูณที่ทำให้ถ้อยคำมีชีวิตชีวา ดิ้นได้ กระโดดได้ ถ้อยคำเรียกร้องความเข้าใจต่อสมองของผู้ฟัง แต่เสียงทำความห้วนไหวให้แก่หัวใจ ดังนั้นการใช้เสียงอย่างเหมาะสมกับถ้อยคำหรือข้อความจะทำให้ถ้อยคำ หรือข้อความมีชีวิตจิตใจ สามารถแทรกซึม ซอกซอน เข้าไปยังหัวใจของคนฟังมากขึ้นใช้เสียงอย่างไรจึงจะช่วยให้ฟังสบายหู

**1. ลักษณะเสียง อยู่ระหว่างกลางของเสียงอ่านกับเสียงคุย** ในการพูด หากใช้เสียงออกมาในลักษณะเสียงอ่านจะเกิดความกระด้างระมัดระวังเกินไป ไม่เป็นธรรมชาติ มีลักษณะคล้ายการท่องจำมาพูด ส่วนการพูดที่ออกเสียง ในลักษณะการคุย ลักษณะของเสียงเช่นนี้ ฟังดูเหมือนกับการพูดที่ไม่เป็นโล้เป็นพายเท่าใดนัก

เพราะลักษณะของเสียงคุยจะมีเสียงอ่อนเสียงหวาน หรือกล่อมแกล่อมในลำคอ ไม่ค่อยน่าสนใจ

ดังนั้น เสียงพูดที่ดีที่น่าฟังหรือฟังสบายหู คือ เสียงที่อยู่ระหว่างกลางของเสียงอ่านกับเสียงคุย

## 2. มีแต่เสียงแท้เท่านั้น ไม่ควรให้มีเสียงเทียม

เสียงเทียม ได้แก่ เสียงที่ไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิด หรือไม่ตั้งใจที่จะเปล่งออกมาแต่จะออกมาโดยไม่รู้ตัว หรือโดยความเคยชิน เช่น เสียงกระแอม ไอ เสียงฮึดฮาด ฟืดฟาด จ๊อบจ๊ับ ต่างๆ

## 3. เสียงดังให้ได้ยินชัดถ้อยชัดคำ

ไม่พูดเสียงเบา เพราะจะทำให้ผู้ฟังไม่ได้ยิน เป็นการเสียเวลาเปล่า ทั้งผู้พูดและผู้ฟัง ส่วนเสียงดัง หมายถึง ดังพอให้ผู้ฟังตื่น แต่ไม่ถึงกับตื่นจนตกใจ

## 4. เป็นเสียงที่มีลักษณะสูง ต่ำ หนัก เบา

ไม่ราบเรียบ เป็นระดับเดียวกันตลอด (ยกเว้นการเทศนาของพระสมัยก่อน) เสียงที่น่าฟังหรือฟังสบายหู คือ เสียงที่มีลักษณะคล้ายเสียงดนตรี มีโทนเสียงสูงต่ำ เช่น โด เร มี ฟา ซอล ลา

## 5. เสียงวรรณยุกต์

เสียงวรรณยุกต์เป็นสิ่งสำคัญ นอกจากจะทำให้เกิดความไพเราะน่าฟังแล้วยังแสดงถึงความอ่อนน้อม อ่อนหวาน มีสัมมาคารวะด้วย บางคนให้เสียงวรรณยุกต์ผิดพลาด จนฟังดูเหมือนดัดจริตพูด พูดเป็นเหตุให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ ทางใจของผู้ฟังได้ ผู้ที่ใช้เสียงวรรณยุกต์ผิด ส่วนมากเป็นสตรี เช่น บ้าน ก็ พูดว่า บ้าน กล้วย ก็พูดว่า กล้วย ท่าน ก็พูดว่า ท่าน ให้ ก็พูดว่า ไส้ ดังตัวอย่าง เช่น “สวัสดีค่ะ ท่านผู้ฟัง เต็มใจรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่ท่านกรุณามาร่วมเป็นเกียรติ ในงานคล้ายวันเกิดของดิฉันในวันนี้ ขอไ้ ทุกท่านทำตัวไ้เป็นกันเองเหมือนบ้านของท่าน หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง ดิฉันหวังว่าจะได้รับการอภัยจากทุกท่าน”

## 6. เสียงสั้น เสียงยาว (รัสสะ, ทิฆสระ)

ควรใช้ให้ถูกต้องตามหลักภาษา อย่าใช้คำที่มีเสียงยาวมาแทนเสียงสั้น หรือนำเสียงสั้นมาแทนเสียงยาว เพราะนอกจากจะฟังขัดๆ หูแล้ว ยังอาจเสียความหมายได้ เช่น เคารพ ไม่พูดว่า คาวรพ บาง ไม่พูดว่า บัง ข้าว ไม่พูดว่า เข้า ปานใจ ไม่พูดว่า ปันใจ เป็นต้น

## 7. เสียงเหมาะกับเพศ

เพศหญิงกับเพศชาย จะมีลักษณะเสียงต่างกันโดยธรรมชาติ ชายจะมีลักษณะเสียงใหญ่ ห้าว ทุ่ม ส่วนเพศหญิงจะมีพื้นเสียง หรือลักษณะเสียงเล็กแหลม การใช้เสียงผิดเพศทำให้เสียบุคลิกภาพ และไม่เป็นการเหมาะสมด้วยประการทั้งปวง เสียงแม้ว่าจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่เสียงก็สามารถปรับปรุงได้

## 8. เสียงเหมาะกับตำแหน่งการงาน

บุคคลที่ดำรงตำแหน่ง หัวหน้า ผู้นำ ผู้ใหญ่ หรือบุคคลสำคัญ ควรฝึกออกเสียงให้หนักแน่นมั่นคง พยายามหลีกเลี่ยงเสียงเล็กแหลม (หมายถึง เพศชาย) เพราะจะทำให้ไม่น่าเกรงขาม หรือดูไม่เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่การงาน

### ปัจจัยที่ 3 : จังหวะการพูด

การพูดที่ฟังเข้าใจง่าย

การพูดที่ดึงดูดความสนใจ

การพูดที่ฟังสบายหูหรือน่าฟัง

คือ การพูดที่มีจังหวะจะโคน รู้จักหยุด เน้นย้ำในจังหวะอันควร ช่วยให้เกิดความหลากหลาย และรื่นรมย์

การพูดที่ขาดความสรวมในการใช้จังหวะที่เหมาะสม นอกจากจะไม่น่าฟังแล้วยังอาจเสียความหมายได้ คำว่า “จังหวะ” มีความหมาย และมีความสำคัญต่อสรรพสิ่ง เพราะ “จังหวะ” เป็นสิ่งที่กำกับสรรพสิ่งให้มีศิลปะ เช่น การดำเนินชีวิตอย่างมีจังหวะ การทำงานอย่างมีจังหวะ การร้องเพลงอย่างมีจังหวะ และรวมทั้งการพูดก็ต้องมีจังหวะด้วย

## จังหวะที่ดีในการพูด

1. ไม่เร็ว หรือช้าเกินไป แต่ถ้าจำเป็นจะต้องพูดเร็ว ก็ต้องเร็วอย่างชัดเจน
2. ไม่เร็ว หรือลัดคำ เช่น โรงพยาบาล เป็นโรงบาล, มหาวิทยาลัย เป็นมหาลัย, ดิฉัน เป็น เตียน

3. ต้องเหมาะสมกับคนฟัง คนฟังที่อยู่วัยหนุ่มสาว ควรพูดด้วยจังหวะค่อนข้างเร็วทันฟัง ไม่หยุดจังหวะนาน หรือพูดยานคางเป็นการทรมานใจคนฟังวัยหนุ่มสาว ส่วนคนฟังที่อยู่ในวัยสูงอายุ ควรให้จังหวะการพูดอยู่ในระดับกลางๆ ไม่เร็ว หรือช้าเกินไป แต่ไม่ควรใช้จังหวะเร็วเป็นอันขาด เพราะฟังไม่ทันสำหรับคนฟังในวัยนี้

การหยุดเพื่อเน้น หรือย้ำความ เช่น

“หายไปไหนเสียนานนม โตขึ้นเป็นกอง” กลับพูดคร่อมจังหวะเสียอีกอย่างหนึ่งว่า

“หายไปเสียนาน นมโตขึ้นเป็นกอง” กลายเป็นความเสียหายน่าอับอายไป หรือข้อความที่ว่า

“ยานี้ดี กินแล้วแข็งแรง ไม่มีโรคมัยเปียดเปียน” แต่พูดคร่อมจังหวะว่า

“ยานี้ดี กินแล้วแข็งแรงไม่มี โรคมัยเปียดเปียน” เหล่านี้เป็นต้น

การทอดจังหวะด้วยคำว่า “ก็ดี”

การทอดจังหวะการพูด ด้วยคำว่า “ก็ดี” ในการพูด บางเรื่องอาจไม่เหมาะสม เพราะจะทำให้ความหมายเสียไป เช่น ถ้าพูดว่า “การขยันหมั่นเพียรก็ดี การประหยัดอดออมก็ดี การรู้จักข่มใจก็ดี เหล่านี้เป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติ” อย่างนี้ใช้ได้ แต่ถ้าเราทอดจังหวะการพูดกับข้อความที่ไม่ควรทอด เช่น “การข่มขืนกระทำชำเรา ก็ดี การค้าของเถื่อนก็ดี การลักลอบเล่นการพนันก็ดี การค้าเฮโรอีนก็ดี (กว่าจะสรุปในตอนท้ายว่า เป็นปัญหาที่พวกเราจะต้องช่วยกันปราบปราม) อาจจะทำให้คนฟังที่ฟังไม่ได้ศัพท์ จับเอาไปกระเดียด หรือคนฟังที่เป็นเด็ก กำลังเรียนเกี่ยวกับการพูด เข้าใจไปในทางตรงข้ามก็ได้ เหล่านี้เป็นต้น

### 3.2.2 ดุสบายตา

การพูดที่แท้จริง ไม่เพียงแต่การเปล่งถ้อยคำภาษา หรือเสียงออกมาเท่านั้น ยังต้องประกอบด้วยลักษณะอื่นๆ อีกด้วย เช่น บุคลิกภาพ การยืน การนั่ง ท่าทางการขยับตัว หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ลักษณะของสีหน้า และดวงตา เพื่อให้เกิดภาพที่น่าดู ไม่เกะกะเก้งก้าง

หลักการข้อนี้ มุ่งเน้นไปที่การแสดงออกทางกาย ที่เรียกว่า “ภาษาร่างกาย” หรือ “ภาษาเงียบ” เพื่อความสบายตาของผู้ฟัง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความสบายตา ก็คือ บุคลิกภาพ และศิลปะการแสดงการพูด

#### ปัจจัยที่ 1 : บุคลิกภาพ

##### บุคลิกภาพเบื้องต้น

บุคลิกภาพในการพูดเบื้องต้น หมายถึง สิ่งที่เป็น “รูปธรรม” ของผู้พูดเป็นส่วนใหญ่ เช่น

1. เครื่องแต่งกาย และการแต่งกายเป็นสิ่งเสริมบุคลิกภาพ หรือบั่นทอนบุคลิกภาพได้ เพราะเครื่องแต่งกาย และการแต่งกาย เป็นการสื่อความหมายไปยังผู้ฟัง ทำให้ผู้ฟังวินิจฉัยผู้พูดได้ว่าเป็นคนประเภทไหน น่าเชื่อถือศรัทธาเพียงใด สำหรับเครื่องแต่งกาย หมายถึง เรียบร้อย ไม่รุ่มร่าม หรือแต่งเสียจนกลายเป็นการแสดงแพะชันการแต่งกาย

2. มีลักษณะองอาจ ผึ่งผาย ไม่จ้อง แต่ต้องไม่มีลักษณะหยิ่งยโส

3. ใบหน้าเบิกบาน ยิ้มแย้ม ไม่เครียด บึ้ง ถมึงทึง

4. ดวงตาหรือแววตาเป็นประกายแจ่มใส มองหรือสบตาผู้ฟังอย่างเป็นกันเอง

5. อาการที่แสดงออกระหว่างการปรากฏตัว กระฉับกระเฉง กระตือรือร้น กระชุ่มกระชวย ไม่อืดอาดยืดยาด



## การทักที่ประชุม หรือการทักผู้ฟัง

การทักที่ประชุมหรือการทักผู้ฟัง เป็นมรรยาทอย่างหนึ่งของผู้พูด ซึ่งจะงดหรือขาดไม่ได้ การทักผู้ฟังหรือทักที่ประชุม นอกจากเป็นมรรยาทตามแบบธรรมเนียมแล้วยังมีผลทางจิตวิทยาที่ดีต่อผู้ฟังอีกด้วย ผู้พูดที่ทักผู้ฟัง หรือทักที่ประชุมได้อย่างเหมาะสม ย่อมเป็นใบเบิกทางที่ดีของการพูดในครั้งนั้น

การทักผู้ฟัง หรือทักที่ประชุม แบ่งออกเป็น 2 แบบใหญ่ๆ คือ แบบทั่วไป กับแบบเฉพาะ

**1. แบบทั่วไป** หมายถึง การทักผู้ฟังหรือทักที่ประชุม ที่นิยมใช้กันทั่วไป เช่น “ท่านผู้ว่าราชการจังหวัด ท่านผู้พิพากษาหัวหน้าศาล และท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย” หรือ “ฯพณฯ รัฐมนตรี ท่านอธิบดี และท่านผู้มีเกียรติ” หรือ “ท่านผู้อำนวยการ ท่านคณาจารย์ ท่านสมาชิก และท่านผู้มีเกียรติ”

การทักแบบทั่วไปนี้ นิยมทักในโอกาสการพูดที่จัดให้มีขึ้นในห้องประชุม หรือเพื่อฟังคำบรรยายปาฐกถา เป็นการเฉพาะ

การทักถือว่า เป็นการแสดงคารวะต่อผู้ฟังแล้ว และเป็นการทักตามลำดับอาวุโส ซึ่งเรียงจากผู้อาวุโสสูงสุดลงมา จะทักผู้อาวุโสลำดับอื่นลงมาสักกี่คน ไม่มีข้อจำกัด แล้วแต่ความเหมาะสมพอสมควร บางครั้งอาจทักผู้อาวุโสสูงสุดเพียงคนเดียว แล้วต่อจากนั้น ก็ทักรวมไปเลยก็ได้ เช่น “ฯพณฯ รัฐมนตรี และท่านผู้มีเกียรติ”

การแสดงคารวะวิธีอื่น เช่น การไหว้ การโค้งคำนับ หรือการถอนสายบัว (สำหรับสตรี) ถ้าเป็นการพูดในโอกาสที่ได้รับเชิญให้พูดต่อชุมนุมชน เช่น กล่าวปราศรัย ปาฐกถาบรรยาย หรืออภิปราย ไม่จำเป็นต้องกระทำ เพราะนั่นเป็นการแสดงคารวะต่อกันในโอกาสที่พบกันโดยทั่วไป ไม่ใช่คารวะในขณะที่อยู่บนเวที การที่บุคคลใดได้รับเชิญให้ขึ้นเวทีพูดในโอกาสนั้น ถือว่าเขากำลังเป็นผู้นำ (ทางความคิด) เป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในขณะนั้น คนนอกนั้นมีหน้าที่ฟังเท่านั้น

อาการที่ทัก มีข้อปฏิบัติว่า เมื่อทักผู้ใดให้เบนหน้าไปยังผู้นั้น จนกระทั่งตาสบตา หรืออย่างน้อยก็ต้องมองไปที่ใบหน้าของผู้ที่ถูกทัก (หากไม่เป็นการบังควรที่จะสบตาสำหรับบุคคลบางฐานะ)

การพูดกับผู้ฟังที่เป็นคนไทย ไม่จำเป็นต้องทักแบบฝรั่ง เช่น “ท่านสุภาพสตรี ท่านสุภาพบุรุษ และท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย” การทักเช่นนี้ ยังไม่สู้จะได้รับการยอมรับ หรือได้รับความนิยมนัก เพราะสังคมไทยยังยอมรับว่าผู้มีอาวุโสมีความสำคัญมากกว่าสตรี ในการให้เกียรติในสังคมทั่วไป ถ้อยคำที่ทักก็นิยมทักเฉยๆ โดยไม่ต้องมีคำว่าเรียน กราบเรียน หรือสวัสดิ์ (ยกเว้น การพูดเพื่อกล่าวรายงาน)

## 2. แบบเฉพาะ

การทักแบบนี้กระทำในกิจกรรมเฉพาะกิจ เฉพาะสถานที่ เฉพาะบุคคล เฉพาะขนบธรรมเนียม หรือค่านิยมของแต่ละท้องถิ่น เช่น การกล่าวคำปราศรัยกับประชาชนในลานสนามหญ้าสนามหลวง สวนจตุจักร สนามหญ้าศาลากลางจังหวัด ลานวัด ในกรณีเช่นนี้ การทักอาจจะต้องเปลี่ยนเป็นการสวัสดิ์พี่น้องชาวกรุงเทพมหานครทั้งหลาย หรือสวัสดิ์พ่อแม่พี่น้องชาวบางเขนที่เคารพ หรือสวัสดิ์พ่อแม่พี่น้องชาวมุกดาหารทั้งหลาย หรือ “พี่น้องร่วมชาติทั้งหลาย” ทั้งนี้สุดแล้วแต่ความนิยม ความพอใจ หรือความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ ในกรณีเป็นการกล่าวรายงาน เช่น รายงานต่อประชาชน รายงานต่อผู้บังคับบัญชา การกล่าวรายงานต่อประธานในพิธีคงใช้คำว่าเรียน กราบเรียน หรือประธานกราบเรียนได้ตามปกติ

## ปัจจัยที่ 2 : ศิลปะการแสดงการพูด

การแสดงการพูด หมายถึง ท่าทางที่ยืน หรือนั่งพูด การออกท่าทาง ประกอบการพูด การใช้มือ การแสดงออกทางสีหน้า การสื่อความหมายการแสดงออกทางดวงตา รวมทั้งการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะที่พูด

### 1. การยืน หรือการนั่งพูด

การยืน เป็นท่ารองรับลักษณะการแสดงออกของส่วนอื่นๆ ของร่างกาย หากทำยืนดี ทรวดทรง หรือลักษณะการแสดงออกอื่นๆ จะพลอยดีตามไปด้วย แต่ถ้าทำยืนไม่เหมาะสม ทรวดทรง หรือการแสดงออกของร่างกายส่วนอื่นจะขาดความสวยความงาม หรือขาดความสง่าผ่าเผยไปด้วย

การนั่งพูด ควรนั่งตัวตรงไม่งอตัว หรือเอนตัวไปข้างหลังมากเกินไป นั่งให้ตรง ส่วนกลางของเก้าอี้ ไม่ควรนั่งมุม หรือส่วนหนึ่งของเก้าอี้ และไม่นั่งโยกเก้าอี้

เป็นการไม่สุภาพ มือควรวางอยู่บนโต๊ะอย่างสบายๆ ในท่าธรรมดา ไม่เท้าคาง หรือ ยันคาง

## 2. การใช้ท่าทางประกอบการพูด

โดยธรรมดา หรือธรรมชาติของการพูดนั้น นอกจากการอ้าปาก และเปล่งเสียงออกมาเป็นถ้อยคำภาษาแล้ว ยังต้องมีท่าทาง หรืออาการแสดงออกทางกาย ส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วน เพื่อประกอบอีกด้วย ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา แล้วแต่บุคลิก หรืออาการของแต่ละคน ซึ่งไม่เหมือนกัน บางคนเวลาพูดมีท่าทางมาก บางคนมีท่าทางน้อย บางคนมีอาการเคลื่อนไหวอวัยวะบางส่วนเท่านั้น อย่างไรก็ตาม การแสดงออกแม้แต่เพียงการขยับปากพูด หรือการแสดงออกทางสีหน้า และแววตา ก็ถือว่าเป็นเรื่องของการแสดงการพูดเท่านั้น

ท่าทางประกอบการพูดช่วยผู้พูดได้ ดังนี้

- 1) มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น
- 2) ช่วยให้การพูดเป็นธรรมชาติมากขึ้น
- 3) ดึงดูดความสนใจ และความตั้งใจ
- 4) ทำให้การพูดเกิดภาพ (ที่เรียกว่า ภาพพจน์ เข้าถึงจิตใจ)
- 5) ช่วยเน้นข้อความ หรือความหมายที่พูด

### ข้อควรระวัง ในการใช้ท่าทาง

1. การพูด จะใช้ท่าทางประกอบ หรือไม่ใช้ท่าทางประกอบก็ได้ แล้วแต่ธรรมชาติของแต่ละคน แต่ถ้าจะใช้ต้องเหมาะสมกับข้อความ หรือความหมายที่พูด ไม่ใช่โดยปราศจากความหมาย หรือปราศจากความสอดคล้องกับข้อความ หรือความหมายที่พูด ซึ่งจะกลายเป็นท่าทางซ้ำซากดูน่ารำคาญแก่ผู้ฟัง

2. การแสดงออก ทางสีหน้า และดวงตา ต้องมีประสิทธิภาพ และต้องแสดงออก ไม่แสดงออกไม่ได้ เพราะเป็นบทบาทการสื่อความหมาย ในภาษาร่างกายที่ดีที่สุด

3. ควรระวัง ท่าทางประเภท “พฤติกรรมยถากรรม” หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยไม่รู้ตัว และเป็นพฤติกรรมเชิงลบ เป็นผลเสียกับผู้พูดโดยตรง เช่น การแลบลิ้น เลียริมฝีปาก การกระพริบตาถี่เกินไป การล้วง แคะ แกะ เกา การลอยหน้าลอยตาพูด อาการประเภทเหลาะแหละ หลุกหลิก เหล่านี้ เป็นต้น

### 3. การใช้มือ

การพูดบางครั้งบางจังหวะต้องใช้มือประกอบ เพื่อให้เกิดความหนักแน่น เพื่อให้มองเห็นภาพ เพื่อให้เกิดรสชาติ และมีความเป็นธรรมชาติ

การใช้มือ ควรมีลักษณะดังนี้

- 1) ต้องเสริมข้อความ หรือสอดคล้องกับถ้อยคำ
- 2) ได้จังหวะพอดีกับการเปล่งถ้อยคำ ไม่เร็ว หรือช้ากว่าถ้อยคำที่เปล่งออกมา
- 3) ไม่ควรใช้ต่ำกว่า ระดับเอว และไม่สูงกว่า ระดับไหล่ (เป็นการแสดงใจ)
- 4) ระวังการชี้นิ้ว โดยเฉพาะการชี้หน้าผู้ฟัง ไม่เป็นการบังควร เสียมารยาท หากจำเป็นต้องชี้ ควรชี้ขึ้นข้างบน แทนการชี้ไปยังผู้ฟัง
- 5) ถ้อยคำ หรือข้อความ บางข้อความ หรือบางประโยค ไม่สามารถทำให้ผู้ฟังมองเห็นภาพอย่างชัดเจนได้ จำเป็นจะต้องใช้มือประกอบ เช่น ขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ ซึ่งถ้าไม่ทำมือประกอบจะไม่สามารถรู้ได้ว่า ที่ว่าขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่นั้น มีขนาดเท่าใดกันแน่ แต่ถ้าทำมือประกอบจะเข้าใจทันที
- 6) การใช้มือ หรือกำปั้นทุบตีะ หากไม่จำเป็นไม่ควรใช้ เพราะมีผลดีน้อยกว่าผลเสีย การทุบตีะ มีความมุ่งหมายเพื่อแสดงอาการโกรธ หรือความจริงจัง แต่ถ้าไม่เหมาะสมแล้ว เป็นเหตุให้เสียมารยาทมากกว่า
- 7) ไม่ใช้มือซ้ำซาก (ทำอยู่ท่าเดียว) โดยไม่มีความหมายสอดคล้องกับข้อความ หรือถ้อยคำที่พูด
- 8) มือควรปล่อยห้อยไว้ข้างตัว เมื่อไม่ใช้ประกอบการพูด และไม่วุ่นวายกับสิ่งอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการพูด หรือเสริมการพูด เช่น ล้วง หรือชุกกระเป่า ดึงเสื้อ ดึงกระโปรง ลูบคาลำส่วนต่างๆ หรือเคาะสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นที่น่ารำคาญ หรือเบนความสนใจของผู้ฟังไปจากการพูด

## 4. การใช้สีหน้า และดวงตา

### 1) สีหน้า

สีหน้าปกติ คือ สีหน้าที่มีความเบิกบานแจ่มใส ส่วนสีหน้าที่แสดงความรู้สึกเคร่งเครียด ดูแล้วไม่สบายตา การกล่าวถึงเรื่องที่เป็นการเป็นงาน หรือไม่ใช่เรื่องสนุกสนานบันเทิง สีหน้าควรมีลักษณะเรียบง่าย และในการทำสีหน้าให้ขรึมต้องไม่ใช่การเสแสร้งแกล้งตีสีหน้า ควรให้ออกมาเองตามความรู้สึก

หลีกเลี่ยง การแสดงสีหน้าแบบ “คนหน้าตาย” เพราะขาดชีวิตชีวาขาดความใกล้ชิดกับผู้ฟัง คนทั่วไป ชอบสิ่งที่มีชีวิตมากกว่าสิ่งที่ตายไปแล้ว การทำหน้าแบบคนหน้าตาย ใช้ได้เหมาะสมในโอกาสเดียว คือ “ตลกหน้าตาย” ไม่ควรแสดงสีหน้าเกินกว่าความคิดเห็นที่พูดออกไป ระวังลักษณะหลุกหลิกบนใบหน้า และแววตาไม่ก้มหน้าลงต่ำในขณะพูด นอกจากจะใจจะแสดงการพูดให้เหมาะสมกับเรื่องปล่อยใบหน้าให้เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องสำรวม หรือระวังมากเกินไป

### 2) ตา

ตา เป็นหน้าต่างของหัวใจ การสื่อความหมายทางตา ก็คือ ความรู้สึกทางใจ การสื่อความหมายทางตามีความเชื่อไม่มากกว่าการสื่อด้วยวิธีอื่น การพูดที่ประกอบด้วยการสื่อทางตาอย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมเข้าถึงจิตใจคนฟังมากกว่า การสื่อสารทางตาสามารถสร้างบรรยากาศ หรือควบคุมบรรยากาศในการพูดให้อยู่ในความสนใจของผู้ฟังได้ตลอดเวลา

การสื่อความหมายทางตาอย่างมีประสิทธิภาพ

มองไปที่ผู้ฟังเท่านั้น ไม่มองไปทางอื่น มองให้ทั่วถึง ทุกส่วนของพื้นที่ ที่ผู้ฟังกำลังฟังอยู่ (ไม่มองไปยังส่วนใดส่วนหนึ่ง กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือคนใดคนหนึ่งเป็นการเฉพาะ) มองผู้ฟังจนตาสบตากับผู้ฟังเป็นคณๆ ไป ในทุกจุดของผู้ฟัง (ตามความเหมาะสม และดูเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่มองตามสูตร เช่น จากซ้ายไปขวา หรือซ้ายไปซ้ายมา) และในขณะที่ตาสบตา ให้ใส่ความสนใจลงไปดวงตา ไม่หลบตาขึ้นสูง หรือลดต่ำ หรือสลับไปมา นั้นเรียกว่า “สายตาโฮโล” ไม่ควรสวมแว่นตาสีดำ หรือสีเข้มที่มองไม่เห็นดวงตาในเวลาพูด เพราะประสิทธิภาพของตาจะลดลงทันที ไม่บังเกิดผลดีในการสื่อความหมายแต่อย่างใด

### 3.3.3 พาสบายใจ

ในการพูด หรือการติดต่อ สิ่งที่ทำให้เกิดความสบายใจ ก็คือ “สาระ” สาระ หมายถึง เรื่องราวที่มีการพูด การติดต่อ หรือการประสานงานกัน ได้ข้อสรุป ทำให้เกิดความสบายใจ ไม่หงุดหงิดหัวใจ การพูด การติดต่อ หรือการประสานงาน อย่างรู้เรื่องเข้าใจกัน เรียกว่า การพูดการติดต่อ หรือประสานงานกันครั้งนั้นประสบความสำเร็จ แม้ว่าจะยังไม่สำเร็จภารกิจทั้งหมด แต่อย่างน้อยในการพูด การติดต่อ หรือการประสานงานครั้งนั้น ก็มีข้อสรุป หรือข้อตกลงเป็นที่พอใจ ไม่เสียเวลาเปล่า แม้ว่าจะมีการพูด การติดต่อ หรือประสานงานกันอีก ตามขั้นตอนอีก สักกี่ขั้นตอน ก็ตาม

ดังนั้น หลักการข้อนี้ จึงหมายถึง การจัดการกับตัวสาระที่จะมีการพูด การติดต่อ การประสานงานให้ดำเนินไปจนถึงจุดหมายปลายทาง ตามที่ตั้งความปรารถนาไว้ทุกฝ่าย การพูดทุกครั้ง หากได้มีการเลือกเรื่องให้เหมาะสมกับทั้งคนพูด และคนฟัง มีการเตรียมการ การค้นคว้าหาวัตถุดิบ หรือข้อมูล ข้อเท็จจริง ประกอบการพูด อย่างมากมายเพียงพอ รวมทั้งได้มีการจัดระเบียบความคิด อย่างเป็นลำดับขั้นตอน และมีการสร้างโครงสร้างของการพูดอย่างสมบูรณ์พร้อมแล้ว จัดว่าการพูดครั้งนั้น เป็นการโน้มน้าวผู้ฟังอย่างอัตโนมัติ ได้ผลเกินกว่าครึ่งหนึ่งของการพูดทั้งหมด แม้ว่าผู้พูดจะยังไม่มีศิลปะการแสดงการพูดอย่างชำนาญนักก็ตาม เพราะส่วนที่เกี่ยวกับเรื่อง หรือสาระของการพูด เป็นตัวเหตุผลของการพูดการฟัง ทั้งหมด

#### ปัจจัยที่ 1 : การเลือกเรื่อง

การเลือกเรื่องในการพูดไม่ใช่ปัญหาพิเศษอะไร เพราะการพูดไม่ว่าที่ไหน กับใคร หรือเมื่อใด ส่วนมากผู้พูดมักจะรู้ตัวล่วงหน้าแล้วว่า ตนจะไปพูดเรื่องอะไร กับใคร ที่ไหน ผู้พูดมักไม่ค่อยมีสิทธิที่จะเลือกเรื่องพูดด้วยความพอใจของตนเอง เท่าใดนัก ส่วนมากมักมีผู้กำหนดเรื่องมาให้พูดเสียมากกว่า ผู้พูดจะเลือกได้อย่างดี ก็เพียงแต่เลือกที่จะพูด หรือไม่พูด ตามที่ผู้เชิญกำหนดมาให้เท่านั้น เรื่องใดที่มีปัญหา หรือมีความจำเป็น หรือเป็นเรื่องที่ผู้พูดไม่ชำนาญก็อาจจะปฏิเสธที่จะไปพูด

อย่างไรก็ดี ในการพูดบางครั้ง ผู้พูดอาจจะจัดให้มีการพูดขึ้น ด้วยเป้าประสงค์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นเช่นนี้ ผู้พูดจะต้องเลือกเรื่องที่จะพูดด้วยตนเอง ในกรณี เช่นนี้พอจะมีหลักเกณฑ์ หรือแนวทางการปฏิบัติอยู่บ้าง คือ

### 1. ต้องเป็นเรื่องที่เรามีความรู้ ความเข้าใจ

ข้อนี้เป็นหลักจิตวิทยาทั่วไป ไม่มีใครอยากฟังผู้พูดที่ไม่มีความรู้จริงในเรื่องที่พูด เพราะเหมือนฟังคนพูดโกหก ไม่น่าเชื่อถือ ดังนั้น ผู้พูดที่ดีควรระลึกอยู่เสมอว่า สิ่งใดที่ไม่รู้ หรือรู้ไม่จริง จะไม่พูดเป็นอันขาด เพราะมีโอกาสผิดพลาดได้ง่าย อันจะก่อผลเสียตามมาภายหลัง

### 2. เป็นเรื่องที่ยากพูด

เป็นเรื่องที่ยากพูด เมื่อเลือกเรื่องที่เราารู้ดี หรือมีความชำนาญได้แล้ว ควรคำนึงถึงความรู้สึกของตนด้วย หรืออย่างน้อยต้องสร้างความรู้สึกของตนให้รู้สึก “อยากพูด” จึงจะสามารถถ่ายทอดสู่ผู้ฟังได้ดี บางเรื่องแม้มีความรู้ดี แต่ไม่รู้สึกอยากพูด เช่น ต้องพูดเรื่องซ้ำๆ หรือพูดในเรื่องที่ทำให้รู้สึกสะเทือนใจก็ไม่ควรพูด

### 3. เป็นเรื่องที่ยังกำลังสนใจ

การพูดเรื่องที่เราารู้สึกดี และเป็นเรื่องที่เราอยากพูด ดังกล่าวข้างต้น นับว่าดีอยู่แล้ว แต่ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้น สมบูรณ์มากขึ้น สมความปรารถนาของผู้พูด และผู้ฟังมากขึ้น การพูดเรื่องที่กำลังเป็นที่สนใจของผู้ฟัง หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังอยู่แล้ว ก็จะทำให้การพูดประสบความสำเร็จได้มากยิ่งขึ้น

## ปัจจัยที่ 2 : การเตรียมการพูด

การเตรียมเรื่องที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นเพียงหลักการขั้นต้น หรือแบบกัลยาณมิตรเท่านั้น ส่วนหลักการแบบหวังผลนั้น จะกล่าวในโอกาสต่อไป

การเตรียมเรื่องระดับเบื้องต้น หมายถึง การหาข้อมูล หรือการเตรียมข้อมูล หรือวัตถุดิบเกี่ยวกับเรื่องที่จะพูด การจัดระเบียบความคิดที่จะเสนอต่อผู้ฟัง และการสร้างโครงสร้างของการพูด

### การเตรียมข้อมูล

ข้อมูล หรือวัตถุดิบในการพูด ได้แก่ สิ่งที่น่ามาอ้างอิง หรือประกอบการพูด ให้มีเนื้อหาสาระ หรือมีความสมเหตุสมผลเป็นที่น่าเชื่อถือ สามารถยึดเป็นหลักปฏิบัติตามได้ไม่เลือนลอยไร้สาระ หรือเชื่อถือไม่ได้

สิ่งอ้างอิง ได้แก่ ตัวเลข สถิติ ตัวอย่าง หลักการ ทางวิชาการ ทฤษฎี งานวิจัย พระพุทธพจน์ หมวดธรรมในศาสนา อุทาหรณ์ อุปมาอุปมัย ผู้พูดจะต้องสรรหามาประกอบการพูดให้เหมาะสม สิ่งเหล่านั้นได้จากชุมทรัพย์ทางปัญญาต่างๆ อันเกิดจากการอ่าน การฟัง การสังเกต (โดยการตั้งคำถามว่า ใคร อะไร เมื่อไร ที่ไหน อย่างไร ทำไม) ผนวกกับความคิดของตนเอง การเตรียมการพูดที่มาจากความคิดของตนเองเป็นสิ่งที่มีความค่า ใครๆ ก็อยากฟัง เป็นเอกลักษณ์ เป็นลักษณะเฉพาะ ที่หาได้ยากของผู้พูด ที่ผู้ฟังรู้สึกว่าจะหาฟังได้ยาก เช่นเดียวกัน อีกทั้งยังเสริมสร้างแรงบันดาลใจ และความภูมิใจในการพูด

### ข้อสังเกตในการเตรียมเรื่อง

เตรียมมาก นั่นดี

แต่เตรียมมาก พูดมาก ไม่ได้

การเตรียมมาก เพื่อที่จะพูดให้น้อย นี้แหละดี

### ปัจจัยที่ 3 : การจัดระเบียบความคิด

เมื่อหาข้อมูลได้มากเพียงพอแล้ว นำมาจัดระเบียบ เรียบเรียงความคิดให้ดีกว่า เราจะนำเสนออะไรก่อน หลัง รวมทั้งการเรียบเรียงถ้อยคำ ให้ถูกต้องตามอักขระวิธี ตัดถ้อยคำประเภทฟุ่มเฟือยให้เหลือแต่ข้อความ หรือเนื้อหาสาระที่จำเป็น จนรู้สึก ว่ากระชับ ชัดเจน พอเพียง

การพูดเปรียบเหมือนการเดินทางของความคิด

การเดินทางของความคิด จะไปสู่จุดหมายปลายทาง อยู่ที่การจัดระเบียบการเดินทางที่ดี เช่น เราจะเริ่มที่จุดใด จะดำเนินไปอย่างไร และจะไปสิ้นสุดกันตรงไหน การจัดระเบียบความคิด ต้องคำนึงถึงความผสมผสาน สอดคล้องอย่างต่อเนื่อง ตามแนวทางการแสดงเหตุผล การจัดระเบียบความคิด จะต้องคำนึงถึงพฤติกรรม ของความเข้าใจด้านจิตวิทยา ประเด็นที่สำคัญที่สุดก็คือ บทบาทของการสร้างความเข้าใจ



## ปัจจัยที่ 4 : การสร้างโครงเรื่อง

ในการพูดทุกครั้ง เมื่อเลือกเรื่องได้เหมาะสมแล้ว เตรียมเรื่องอันได้แก่ การหาข้อมูล หรือวัตถุดิบ และจัดระเบียบความคิดไว้ดีแล้ว ต่อไป จึงเป็นขั้นตอนของการสร้างโครงเรื่อง

ทำไมจึงต้องมีการสร้างโครงเรื่อง

เมื่อกกล่าวถึงโครงสร้าง ย่อมหมายถึง ความแข็งแรงของรากฐาน หรือพื้นฐาน การพูดที่มีโครงสร้างที่ดี และครบถ้วน ช่วยให้เกิดความเข้าใจ สบายใจ การแสดง การพูดที่สำคัญ ช่วยให้ประสบความสำเร็จไปแล้ว กว่าครึ่งหนึ่งของการพูดทั้งหมด แม้ผู้พูดจะไม่ชำนาญ แต่การพูดตามโครงสร้างที่ดี ถือว่าเป็นจิตวิทยาโน้มน้าวผู้ฟัง อยู่ในตัว

**โครงสร้างของการพูด** มีอยู่ 3 ส่วน คือ

การพูดที่ถูกต้องตามหลักวิชา หรือข้อวิจัย จะต้องพูดให้ครบ ตามโครงสร้างของการพูด ที่เรียกว่า โครงเรื่อง ซึ่งมีอยู่ 3 ส่วน คือ

### 1. คำนำ หรือคำเริ่มต้น

มีบทบาทในการกระตุ้น เร่งเร้าให้เกิดความสนใจ หรือความตั้งใจที่จะฟัง นับว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะหากเริ่มต้นดี จนผู้ฟังเกิดความสนใจ ย่อมเป็นการง่ายที่จะพูด หรือฟังกันต่อไป

### 2. เนื้อเรื่อง หรือสาระของเรื่อง

เป็นส่วนของการสร้างความเข้าใจ นำข้อมูลที่ได้ มาประกอบการพูด จนสามารถทำให้ผู้ฟังเข้าใจ เห็นด้วย และยอมรับในเรื่องที่พูด

### 3. สรุป หรือคำลงท้าย

มีจุดมุ่งหมาย ทำให้เกิดความประทับใจ ซาบซึ้งตรึงใจ ไม่ได้หมายถึง ทบทวน เรื่องที่พูด หรือการย่อความเรื่องที่พูดมาแล้วทั้งหมด แต่คือ การจบการพูดตามแบบแผน หรือโครงสร้างการพูด ที่วางไว้ล่วงหน้า เป็นถ้อยคำ หรือข้อความสุดท้ายที่สามารถตรึงอยู่ในความทรงจำได้มาก และเหนียวแน่นกว่า

### การพูด 3 ครั้ง

Lewis Carroll's ได้กล่าวในการแสดงละครของเขาครั้งหนึ่ง “ใครก็ตามให้ข้าพเจ้าพูดด้วย 3 ครั้ง คนฟังจะเชื่อข้าพเจ้าทุกที”

นับว่าข้อความตามคำกล่าวนี้เป็นผลดีอย่างยิ่ง ในการศึกษาวิชาการพูด เพราะให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับ การสร้างโครงเรื่องในการพูดอย่างยิ่ง ไม่ใช่คำกล่าวที่เลื่อนลอย หรือเหลือเชื่อแต่อย่างใด

ที่ว่าพูด 3 ครั้ง คือ

ครั้งที่ 1 “จงบอกผู้ฟังว่า จะบอกอะไรแก่เขา”

ครั้งที่ 2 “แล้วก็บอกแก่เขา”

ครั้งที่ 3 “และบอกกับเขาอีกครั้งหนึ่งว่า ได้บอกอะไรเขาไปแล้ว”

อธิบายว่า

ครั้งที่ 1 เป็นการพูดกับผู้ฟัง ในลักษณะการกล่าวนำ คำนำ หรือคำเริ่มต้น ส่วนที่เป็นคำนำ หรือคำเริ่มต้น มีบทบาท หรือหน้าที่ ในการกระตุ้น เร่งเร้าให้เกิดความสนใจ หรือความตั้งใจในการฟัง นับว่าเป็นส่วนสำคัญ เพราะหากมีการเริ่มต้นดีสมบทบาท คือ กระตุ้นให้ผู้ฟังเกิดความสนใจ และตั้งใจเสียแล้ว ย่อมเป็นการง่ายที่จะพูด หรือฟังกันต่อไป

ครั้งที่ 2 เป็นส่วนแสดงรายละเอียดของเรื่อง เราเรียกส่วนนี้ว่า เป็นส่วนของการสร้างความเข้าใจ มีปัจจัยอะไรบ้าง ที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจ นำเอามาก่อกันในส่วนนี้ เช่น ข้อมูล ข้อเท็จจริง ข้อเปรียบเทียบ ตัวอย่าง อุทาหรณ์ อุปมา-อุปมัย ตัวเลข สถิติ หลักการ ทฤษฎี ข้อวิจย หรือคำสอนของศาสดา หรือนักปราชญ์ นำมาประกอบการพูดจนสามารถทำให้ผู้ฟังเข้าใจ เห็นด้วย และยอมรับในเรื่องที่พูด

ครั้งที่ 3 เป็นการพูดในลักษณะ ข้อสรุป ความสรุป หรือการลงท้ายของการพูด บทบาท หรือหน้าที่ของส่วนนี้มีความมุ่งหมายให้เกิดความประทับใจ ซาบซึ้งตรึงใจ ซึ่งมีผลสืบเนื่องมาจากความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง ในส่วนที่ 2 ดังกล่าว

ในการพูดแม้ว่าผู้ฟังจะซาบซึ้งประทับใจมาบ้างแล้ว จากส่วนเริ่มต้น และส่วน  
ตอนกลาง ก็ยังไม่ถึงจุดสุดยอด เพราะการพูดยังไม่จบ ดังนั้น ส่วนสุดท้ายซึ่งเป็น  
ส่วนสรุปจบ จึงมีหน้าที่โดยตรงในการสร้าง ความซาบซึ้ง ประทับจิต ตัดใจ เพราะ  
เป็นถ้อยคำ หรือข้อความสุดท้าย ที่สามารถติดตรึงอยู่ในความทรงจำของผู้ฟัง  
ได้มาก และเหนียวแน่นกว่า

### การออกตัว

การเริ่มต้น แบบออกตัว เป็นพฤติกรรม ที่ไม่ให้เกียรติผู้ฟัง เพราะเป็นการพูด  
ที่สารภาพกับผู้ฟังว่า “ไม่พร้อม” ที่จะพูด จึงต้องพยายามออกตัวให้ผู้ฟังเห็นใจ  
การเริ่มต้นเช่นนี้ไม่ช่วยให้บังเกิดผลดีแก่ผู้พูดเลย นอกจากผู้ฟังจะไม่เห็นใจแล้ว  
ยังรู้สึกไม่พอใจอีกด้วย เพราะโดยธรรมดาหรือธรรมชาติ ไม่มีคนฟังคนใดที่จะ  
อยากฟัง หรือทนฟังคนที่ไม่พร้อมในการพูด เป็นการสร้างความผิดหวังแก่ผู้ฟังเสีย  
ตั้งแต่ยกแรก เสียคะแนนโดยใช่เหตุ กว่าจะดีขึ้นขึ้นมาได้ในขณะพูด ก็ต้องใช้พลัง  
ภายในให้หมดเปลืองไปโดยไม่คุ้มค่า เช่น เริ่มว่า

“ผมต้องขอออกตัวเสียก่อนว่า ผมไม่มีเวลาเตรียมตัวมาพูดเลย ได้รับเชิญ  
อย่างกะทันหันจริงๆ ” หรือ

“ในการมาบรรยายวันนี้ ต้องขอออกตัวก่อนว่าผมมาบรรยายแทนหัวหน้า  
ซึ่งท่านติตราชการไม่สามารถมาได้ ” (หากได้รับเชิญกะทันหัน และไม่แน่ใจว่า  
จะพูดได้ดีพอ หรือจะต้องมาบรรยายแบบมวยแทน โดยไม่แน่ใจว่าจะดีเท่ากับ  
ผู้ที่ให้เรามาแทน ก็ไม่ควรรับเชิญ ให้เป็นการเสียเวลาทั้งผู้พูด และผู้ฟัง)

### มัวอ้อมค้อม

นักสูบบุหรี่ต้องการจุดบุหรี่ให้ติดด้วยไม้ขีดเพียงก้านเดียวฉันใด ผู้ฟังย่อม  
ต้องการฟังเรื่องที่เขากำลังต้องการโดยเร็วที่สุดฉันนั้น

การมัวแต่พูดในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง หรือพูดนอกเรื่อง ที่บางทีเราเรียกว่า  
“มัวร้าย ทวน” หรือ “ซีมัว เลียบค้าย” อาจจะทำให้เสียเวลาที่ซ้ำซากเสียมากกว่า เพราะฉะนั้น  
อย่ามัวโอ้อ้อ ยืดยาว ให้เสียความตั้งใจของผู้ฟัง จงรีบเข้าประเด็นทันที

## ยอมถ่อมตน

ตามมรณาทของคนไทยการถ่อมตนบ้างเล็กน้อย และด้วยความจริงใจ หรือด้วยความสำรวมอย่างแท้จริง ก็พอใช้ได้ แต่ไม่ช่วยให้บังเกิดผลดีในการพูด และยังเป็นการถ่อมตัวเสียจนเกินเหตุ ย่อมทำให้เกิดความ “เอียน” หรือ “เลี่ยน” เสียมากกว่า เช่น “ผมรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่มีโอกาสมาพูดท่ามกลางท่านบัณฑิตทั้งหลาย ความจริงผมก็ไม่ใช่ผู้รู้อะไรหรอก คิดว่าเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นก็แล้วกัน” “ผมรู้ตัวดีว่าไม่ได้เป็นผู้รู้อะไรหรอก แต่เป็นหน้าที่ ซึ่งผมจะพยายามทำให้ดีที่สุด”

## สรวนขอภัย

“ผมต้องขอภัยการพูดวันนี้ไม่มีเอกสารมาแจก เพราะเตรียมตัวไม่ทัน” “เนื่องจากผม ไม่ใช่ นักพูด หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง ก็ต้องขอภัยไว้ ณ ที่นี้” “หากการพูดวันนี้ไปกระทบผู้ใดบ้างก็ต้องขอภัย เพราะไม่มีเจตนา” ถึงจะขอภัยไว้ล่วงหน้าก่อนพูด หากมีการผิดพลาดเกิดขึ้นก็ไม่มีทางที่จะได้รับอภัยจากผู้ฟัง ทางที่ดี ถ้าไม่แน่ใจก็งดการพูดเสีย ในบางเรื่องบางตอน ที่อาจจะเกิดปัญหา

## การเริ่มต้นที่ได้ผล

ตำราการพูดต่างๆ แนะนำวิธีการเริ่มต้นการพูดไว้มากมายหลายแบบ สำหรับหลักการในหนังสือเล่มนี้ ขอเสนอไว้ 7 แบบ ใหญ่ๆ คือ

### 1. พาดหัวข่าว

การเริ่มต้นแบบนี้ มีลักษณะตื่นเต้น เร้าใจ คล้ายกับการพาดหัวข่าว หนังสือพิมพ์ เช่น “นิสิตนักศึกษาได้เสียกัน อย่างโจ่งครึม กลางวันแสดๆ ในโรงรถมหาวิทยาลัย” (หากจะเป็นการเริ่มต้นอย่างธรรมดา มักจะเริ่มว่า “วันนี้ผมจะขอพูดเรื่องความประพฤติของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย” ซึ่งฟังแล้วจืดๆ ไม่น่าสนใจอะไร) รายหนึ่งหนูน้อย “ตำบลเล็กๆ เพียงนิดเดียว ไฟเกิดไหม้ 2 คน กอดกันกลม ตายอนาคคากองเพลิง เป็นที่น่าเวทนามาก เพราะพ่อแม่ออกไปธุระนอกบ้าน แล้วใส่กุญแจทิ้งไว้” สิ่งสำคัญ ในการเริ่มต้นแบบนี้ ก็คือ ความผสมผสาน สอดคล้องกับสาระของเรื่อง

## 2. กล่าวคำถาม

การเริ่มต้นด้วยคำถาม เป็นการดึงความสนใจของผู้ฟัง ให้หยุดสนใจเรื่องอื่น นอกจากเรื่องที่คุณกำลังจะพูด เพราะโดยปกติ ลักษณะจิตใจของคน (ฟัง) จะอยู่ไม่สุข หรือไม่อยู่นิ่งๆ จะต้องคิดโน่น คิดนี่ อยู่ร่ำไป จึงมีผู้เปรียบจิตใจของคนว่า เหมือนลิง ธรรมชาติของลิง ย่อมไม่อยู่นิ่ง ไม่กระโดดไปกระโดดมา จากกิ่งไม้หนึ่งไป กิ่งไม้โน้น ก็ต้องเกาโน่น เกาที่นี่ตลอดเวลา ดังนั้น คำว่า “พูดจน ลิงหลับ” จึงมีความหมายว่าผู้พูดสามารถพูดให้ผู้ฟังหยุดคิดถึงเรื่องอื่น แต่หันมาคิดถึงเรื่องที่คุณกำลังพูดอยู่ รวากับว่า จับลิงให้เกาะอยู่กับกิ่งไม้กิ่งเดียว นั่นเอง

การเริ่มต้นแบบตั้งคำถาม เป็นการท้าทายความคิดของผู้ฟัง ให้คอยค้นหา คำตอบในใจ หรือบางทีก็มีความรู้สึก อยากจะเปรียบเทียบความคิดระหว่างผู้พูดกับผู้ฟังขึ้นมาทันที นับว่าเป็นอุบายให้เกิดความสนใจ เอาใจใส่การพูด ของผู้พูดวิธีหนึ่ง เช่น

“ท่านเคยเป็น อย่างผมบ้างไหม”

“ท่านเชื่อ หรือไม่ว่า ผมเอาปืนพกวางไว้บนหลังคาร์ดแล้วขับรถไปไกลถึง 20 กิโลเมตร ปืนยังไม่ตกหาย แต่พอหยุดรถปืนก็ถึงหล่นลงมาต่อหน้าต่อตา”

“ถ้ามีคนถามท่านว่า ระหว่างอกหักกับรักไม่เป็น ท่านจะเลือกเอาอย่างไร”

“ผมขอถามสุภาพสตรีว่า กินเหล้ากับเจ้าชู้ ท่านจะเลือกคนแบบไหนมาเป็น คู่ครอง”

“ท่านวางแผนความมั่นคง ให้แก่ครอบครัวของท่านแล้ว หรือยัง”

## 3. ความสงสัย

มนุษย์มีความอยากรู้ อยากเห็น เป็นเรื่องธรรมดา การเริ่มต้นการพูด ด้วยข้อความกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้ อยากเห็น เพราะสงสัย หรือข้องใจ หรือไม่น่าเชื่อ มนุษย์มักจะคิดตามเสมอ การเริ่มต้นแบบสร้างความสงสัย ท้าทาย ความรู้สึกขัดแย้งที่อยากจะฟัง เพื่อพิสูจน์ว่าจะเป็นไปได้อย่างไร เช่น “เส้นตรงสอง เส้นที่ขนานกันสามารถพบกันได้ทั้งๆ ที่ยังเป็นเส้นตรง และขนานกัน”

“วิชาการ และเทคโนโลยียิ่งเจริญมากขึ้น อาจเป็นเหตุให้บุตรแก่กว่าบิดา มารดาได้”

“ท่านเชื่อไหมว่า มีคนสร้างความร่ำรวยได้จากสิ่งที่มองไม่เห็น”

“เพียงแต่ผมลุกจากที่นั่ง เดินขึ้นมาบนเวที ได้เกิดการสูญเสียชิ้นแล้ว ไม่น้อยกว่า 2 ล้านบาท”

“ไม่ว่าพรรคการเมืองพรรคใด หรือไม่ว่าประชาชนคนใดไม่ปรารถนารัฐบาลผสม แต่ก็หนีไม่พ้นการมีรัฐบาลผสม แต่มีคนที่สามารถตั้งรัฐบาล โดยไม่ผสมได้ ท่านจะเชื่อไหม”

“พวกเราอาจจะไม่เฉลียวใจเลยก็ได้ว่า การกินอาหารตามภัตตาคารใหญ่ๆ ทำให้อายุสั้น”

“ท่านพบคนที่สำคัญที่สุดในชีวิตของท่านแล้วหรือยัง ถ้ายังผมจะบอกให้”

#### 4. ให้การรื่นเริง

การเริ่มต้นแบบนี้มีความมุ่งหมายเพียงเพื่อสร้างบรรยากาศในตอนเริ่มพูด ให้อยู่ในลักษณะ สดชื่น เบิกบาน ยิ้มแย้ม แจ่มใส ทั้งผู้พูด และผู้ฟัง อย่างน้อยที่สุด พอเริ่มต้นการพูดก็มีแนวโน้มว่า คนฟังรู้สึกสนุกที่จะฟัง คนพูดก็รู้สึกสนุกที่จะพูด จะถึงกับหัวเราะ หรือเฮฮาออกมาหรือไม่ก็ตาม เรามักเรียกรวีกวีนี้ว่า “การสร้างอารมณ์ขัน”

#### 5. เชิงกวี

การเริ่มต้นแบบเชิงกวี หมายถึง การนำเอาสำนวนกวีมาเริ่ม เช่น คำคม คารม ปราชญ์ คำคล้องจอง สุภาพสิต คำพังเพย โคลง กลอนต่างๆ ถ้อยคำเชิงกวี เป็นถ้อยคำหลักแหลมลึกซึ้ง สามารถพุ่งเข้าสู่จิตใจผู้ฟังได้อย่างรวดเร็ว เป็นถ้อยคำสำนวนที่ผู้ฟังมีความรู้สึกคล้อยตามได้มากกว่าถ้อยคำธรรมดา นับว่าเป็นการเริ่มต้นที่เป็นจุดสนใจของผู้ฟังได้อีกแบบหนึ่ง เช่น

“เมื่อมั่งมี มากมายมิตรหมายมอง  
เมื่อมัวหมอง มิตรมองเหมือนหมูหมา  
เมื่อไม่มี หมดมิตรมุ่งมองมา  
เมื่อมอดม้วย แม่หมูหมาไม่มามอง”

“ภาษาเปรียบเทียบบก้อง ส่องความคิด  
ภาพน้ำจิต อาจเห็น ได้เด่นใส  
ถ้าเขียนพูด ปูดเปื้อน เลอะเลือนไป  
ก็น้ำใจ หรือจะแจ่ม แอร่มฤทธิ์”

“หากสยามยังอยู่ยั้ง ยืนยง  
เราก็เหมือนอยู่คง ชีพด้วย  
หากสยามพินาศลง ไทยอยู่ได้ฤา  
เราก็เหมือนมอดม้วย หมดสิ้น สกฺลไทย ...”

“จะปลูกพืชต้องเตรียมดิน จะกินต้องเตรียมอาหาร  
จะพัฒนาการต้องเตรียมประชาชน จะพัฒนาคนต้องเริ่มที่จิตใจ  
จะพัฒนาใคร ต้องพัฒนาตัวเราเองก่อน”

ศิลปะการพัฒนา ต้อง “เสียสละ สร้างศรัทธา นำพาให้ถูกทาง  
ทำตัวอย่างให้เห็น ดีเด่นคุณธรรม  
กล้านำปวงชน อุทิศตนอย่างฉลาด”

## 6. มีตัวอย่าง

การเริ่มต้น แบบมีตัวอย่าง หมายถึง การนำเอาเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง หรือ  
เหมาะสมกับสาระที่พูด มาเล่าให้ผู้ฟังได้รับฟัง เป็นการนำร่องเสียก่อน แล้วโยงเข้าสู่  
ตัวเรื่อง ตัวอย่างที่นำมาเล่านั้นจะต้องเป็นเรื่องจริง ซึ่งอาจจะเกิดกับตัวเรา หรือ  
เกิดกับคนอื่นก็ได้ แต่ได้เกิดขึ้นมาแล้วจริงๆ ไม่ควรเสกสรรปั้นแต่งขึ้น ตัวอย่าง  
ที่นำมาเริ่มต้น ควรเกี่ยวข้อง หรือสอดคล้องกับสาระของเรื่อง และยกขึ้นมาเพื่อ  
เสริมสาระของเรื่อง ไม่ใช่เป็นเรื่องนอกประเด็น เช่น

“ท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย เพราะข้อความสั้นๆ เพียงประโยคเดียวว่า ผมทำ  
ธุรกิจแบบการพูด เท่านั้น สถาบันการพูดแบบการพูด และทฤษฎีวิธีชาวดักก็อุบัติขึ้น  
ณ บัดนั้น เรื่องมีอยู่ว่า”

“ท่านผู้มีเกียรติ ด้วยเงินทุนเพียงสี่หมื่นบาท และใช้เวลาการทำงานเพียง  
8 ปี บัดนี้ ได้มีทรัพย์สินนับล้านบาท ผู้ที่ผมกล่าวถึงนี้ คือ ท่านประธานมูลนิธิ  
สถาบันการพูดแบบการพูดนั่นเอง ท่านเล่าให้ผมฟังว่า

“ท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย เมื่อผมเริ่มขึ้นเวทีใหม่ๆ มีคนบอกกับผมว่า ภายในเวลาเพียง 2 นาที ผมพูดคำเอ้อ อ้า ออกมาถึง 2 ครั้ง แต่เดี๋ยวนี้ผมไม่พูดคำเอ้อ อ้าอีกเลย เพราะอะไรหรือ ก็เพราะ”

## 7. ช่างบังเอิญ

ความบังเอิญเป็นสิ่งสะดุดใจอย่างหนึ่งที่ผู้ฟังมักจะให้ความสนใจเป็นพิเศษกว่าเรื่องราวธรรมดา การเริ่มการพูดด้วยการเล่าเรื่องบังเอิญ ที่เกี่ยวข้องกับสาระที่จะพูดเป็นแบบหนึ่งที่สามารถดึงดูดผู้ฟังให้สนใจ และตั้งใจฟังมากขึ้น

ความบังเอิญ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดคิดมาก่อนว่า มันจะเกิดประการหนึ่ง และความบังเอิญ ที่เราพยายามคิดจะให้เกิดขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับเรื่องที่จะพูด อีกประการหนึ่ง ความบังเอิญโดยไม่คาดคิดมาก่อนว่าจะเกิดขึ้น

### ส่วนเนื้อเรื่อง หรือสาระของเรื่อง

ดังได้กล่าวไว้แต่ตอนต้นบ้างแล้วว่า ส่วนที่เป็นเนื้อเรื่อง หรือสาระของเรื่องในการพูดนั้น เป็นส่วนของการสร้างความเข้าใจ การดำเนินเรื่อง จึงเน้นถึงปัจจัยให้บังเกิดความเข้าใจเป็นสำคัญ หากกระทำได้ดีจนถึงขั้นกระจ่างใจได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งเพิ่มความสมบูรณ์ตามหลักการมากขึ้น

สำหรับหลักการในขั้นนี้ เป็นเพียงหลักการขั้นเบื้องต้น ที่ง่ายสำหรับการจดจำ และต่อการปฏิบัติ ซึ่งผู้เขียนได้เรียบเรียงไว้ว่า ในตอนกลาง หรือส่วนสาระของเรื่อง ต้อง “เรียงลำดับ จับประเด็น เน้นตอนสำคัญ ปีบคั้นอารมณ์ เหมาะสมเวลา”

**เรียงลำดับ** หมายถึง การเรียบเรียงสาระของเรื่องที่จะพูด ให้มีลำดับขั้นตอนว่าจะกล่าวถึงอะไรก่อน อะไรถัดมา และอะไรที่จะเก็บเอาไว้กล่าวในตอนท้าย รวมทั้งการเรียบเรียงถ้อยคำภาษาด้วยว่า ควรจะให้เหมาะสมเจาะ กะทัดรัดได้อย่างไร พยายามหลีกเลี่ยง การกล่าวประเภทกระโดดข้ามไปมา ทำให้ผู้ฟังไขว้เขว หรือจับจุดไม่ได้



การเรียงลำดับอาการกระทำได้หลายวิธี เช่น

- 1) เรียงจากความง่ายไปหาความยาก
- 2) เรียงจากความน่าสนใจมากไว้ในตอนแรก หรือตอนหลัง ความน่าสนใจน้อยไว้ตรงกลาง
- 3) เรียงลำดับตามหมวดหมู่ของเรื่อง
- 4) เรียงจากหัวข้อใหญ่ไปหาหัวข้อย่อย
- 5) เรียงจากหัวข้อย่อยขึ้นไปหาหัวข้อใหญ่
- 6) เรียงจากเหตุไปหาผล
- 7) เรียงจากผลไปหาเหตุ
- 8) เรียงด้วยการเสนอปัญหาก่อน และวิธีแก้ปัญหาภายหลัง

**จับประเด็น** หมายถึง การกำหนดประเด็น และการพูดอยู่ในประเด็น การกำหนดประเด็น หมายความว่า การพูดไม่ว่าเรื่องใด ผู้พูดจะต้องกำหนดประเด็น ในตัวสารของการพูดไว้ว่า จะพูดก็ประโยค ในการกำหนดประเด็น การพูดนี้ ควรกำหนดให้มีน้อยประเด็นได้จะเป็นการดี การพูดน้อยประเด็น สามารถทำให้ผู้ฟังเห็น หรือเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งได้ดีกว่ามากประเด็น เช่น การพูดเรื่องการเมือง มีประเด็นที่จะต้องพูดได้มากมาย เช่น ระบอบการปกครอง กระบวนการทางด้านนิติบัญญัติ กระบวนการทางด้านบริหาร การเลือกตั้งพรรคการเมือง เหล่านี้เป็นต้น แต่ถ้าจำเป็นจะต้องพูดมากประเด็น ก็ควรกำหนดประเด็นที่จะเน้นไว้เป็นพิเศษว่า การพูดครั้งนี้ จะเน้นหนักให้กระจ่างแจ้งที่ประเด็นไหน

การพูดอยู่ในประเด็น หมายความว่า ในระหว่างการพูด ต้องไม่ขยายความมากเกินไปจนเกินไปจนทำให้ประเด็นหลักพร่ามัว หากจุดสำคัญไม่พบ อีกประการหนึ่งคือ ไม่พูดออกนอกประเด็น จนหลงประเด็น หรือกลับเข้าหาประเด็นไม่ถูก เป็นต้นเกี่ยวกับประเด็นการพูดนี้ หากหวังผลในทางโน้มน้าว หรือจูงใจแล้ว ควรพูดประเด็นเดียวเท่านั้น

## เน้นตอนสำคัญ

เรื่องราว หรือเนื้อหาของเรื่อง ตอนใดที่สำคัญ จะต้องอาศัยศิลปะการ แสดง การพูดประกอบให้มากขึ้น เช่น การพูดย้ำ การพูดซ้ำ การหยุดนิดหนึ่ง ก่อนจะถึง ข้อความสำคัญ การเพิ่มน้ำหนักของเสียง หรือการลดระดับเสียงเพื่อให้เกิดความ สนใจเป็นพิเศษ

## บีบคั้นอารมณ์

การดำเนินเรื่องราว หรือสาระ ตลอดจนการแสดงการพูด ต้องไม่เป็นเหตุ ให้ผู้ฟังทราบล่วงหน้าว่าจะจบ หรือจะลงเอยอย่างไร หากผู้ฟังสามารถทราบ ล่วงหน้า หรือเดาล่วงหน้าได้ว่าเรื่องราวจะจบลงอย่างไร ความเอาใจใส่ในการฟังจะ ลดน้อยลง จนในที่สุดอาจถึงจุดไม่เข้าใจ หรือเข้าใจอย่างไม่กระจ่างใจ ตาม วัตถุประสงค์

## เหมาะสมเวลา

การเตรียมสาระการพูดที่ดี จะต้องสอดคล้องกับเวลาที่กำหนดไว้ด้วย ปัจจัย เกี่ยวกับเวลาเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เป็นทั้งมรรยาทในการพูด สัญญาประชาคม และ จิตวิทยาในการฟังด้วย การที่จะพูดได้เหมาะสมกับเวลานั้น การเตรียมสาระในการ พูดมีส่วนอย่างมาก หากเตรียมสาระไม่กระชับ ย่อมพูดให้จบตรงเวลาที่กำหนด ได้ยาก

การพูดที่เหมาะสมเวลา หมายถึง ยุติการพูดตามเวลา หรือก่อนเวลา ที่กำหนดเล็กน้อย แต่ต้องไม่พูดเกินเวลา

### 3.3 ตัวอย่างการพูดสั้นๆ เกี่ยวกับธรรมะในชีวิตประจำวัน

ประเด็นการพูดที่เกี่ยวกับธรรมะในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นแนวทางและตัวอย่างการพูดสำเร็จรูปในโอกาสต่างๆ และเพื่อให้มีเรื่องที่จะพูด โดยเรียบเรียงจากการพูดของผู้เข้าอบรมการพูดในหลักสูตรการพูดระบบธรรมาจารย์ (ดร.ปานใจ สุภาพ และ ดร.ชุตินันท์ สุภาพ, 2554: 53-86) ดังนี้

#### 3.5.1 วชิรจรีต 4

- 1) พูดปด
- 2) พูดคำหยาบ
- 3) พูดเพ้อเจ้อ
- 4) พูดส่อเสียด

##### 1) พูดปด

###### ส่วนเริ่มต้น

ตอนนี้จะได้เวลาปล่อยจรวดแล้วสำหรับประเทศไทย เรากำลังเริ่มนับถอยหลัง เมื่อกี้มีข่าวมา นี่แหละครับคำโกหกของคน สามารถพูดพร่าไปเรื่อย แต่โกหกของคนในปัจจุบันจะเป็นจริงในอนาคตได้

###### ส่วนสาระ

คำพูดปดหรือโกหก แสดงออกได้ 2 ทาง คือ ทางวาจา ได้แก่ คำพูดที่ทำให้คนอื่นเข้าใจผิด ทางกาย คือ แสดงอาการให้คนอื่นเข้าใจผิด

คำพูดปด มี 7 แบบ คือ

ปด ได้แก่ การโกหกซัดๆ

ทนสาบาน คือ ทนสาบานตัวเพื่อให้คนอื่นหลงเชื่อ เช่น นักเรียนทำผิดแล้วครูถามว่า ใครทำผิดให้ยืนขึ้น แต่ไม่มีใครยืนทำเล่ห์กระเท่ห์ ได้แก่ ทำตัวเป็นพิการหรืออวดอ้างฤทธิ์

มายา (มารยา) คือ แสดงอาการลวงคนอื่น เช่น เจ็บน้อยทำเป็นเจ็บมาก

ท่าเลส คือ ใจอยากจะพูดเท็จ แต่ทำเป็นเล่นสำนวน พูดคลุมเครือให้ผู้ฟังคิดผิดเอาเอง

เสริมความ คือ เรื่องมีมูลน้อย พูดให้มาก

อำความ คือ เรื่องมีมูลมาก พูดให้น้อย

## ส่วนสรุป

ข้อคิดวันนี้ : นรคคอยท่า หากว่าชาติลบตะแลง

## 2) พูดคำหยาบ

### ส่วนเริ่มต้น

พบอีกแล้ว รายใหม่แต่คล้ายแบบเก่า สามมีใช้หน้าแข่งอันแข็งแกร่งกระทบเข้ากับซี่โครงข้างขวาซี่ที่ 4 ของภรรยา ร่างของภรรยากระเด็นไป โชคดีที่มีข้างฝาบ้านกั้นเอาไว้ร่างของภรรยาจึงหยุดลง

### ส่วนสาระ

เหตุการณ์เช่นนี้ พบบ่อยๆ ในหนังสือพิมพ์ เพราะเขาเหล่านั้นไม่เคยพิจารณาถึงการพูดตกลงกันโดยสันติวิธี มักจะโต้เถียงทะเลาะวิวาทกัน ใช้คำมรสุวาทหรือคำหยาบเข้าหากัน และคงไม่เคยพิจารณาถึงคำดังนี้

“เป็นมนุษย์สุคนิยมเพียงลมปาก จะได้ยากโหยหิวเพราะชีวหา

แม้พูดดีมีคนเขาเมตตา จะพูดจางพิกเราะห้ให้เหมาะสม”

คำหยาบ คือ คำที่ไม่ละเอียดย ไม่สุภาพ ไม่เรียบร้อย

ชนิดของคำหยาบ มีทั้งชนิดหยาบในคำนั้นเอง และหยาบอยู่ในความหมาย คือ คำบางคำถ้าดูตัวหนังสือไม่มีอะไรที่แสดงว่าหยาบเลย แต่โดยความหมายแล้วทำให้คนฟังระคายใจ ลักษณะคำหยาบ ได้แก่ ต่ำ ประชด กระทบ แดกดัน สบถ และคำแสลงใจอื่นๆ

1. ต่ำ คือ พูดกดลงให้ต่ำกว่าชั้นเชิงที่เขาเป็นจริง เช่น คนเป็นคน ก็ว่าเขาเป็นสัตว์ เขาเป็นรัฐมนตรีว่าเขาเป็นภารโรง วิธีด่ามันยิ่งกว่า กดลงต่ำมากเท่าไรก็ยิ่งเจ็บมากเท่านั้น

2. ประชด คือ พุดยกให้สูงขึ้นเกินกว่าภูมิชั้นของเขา เช่น เขาเป็นคน ก็ว่าเขาเป็นเทวดา พ่อมหาเศรษฐี เจ้าแก่ เป็นต้น

3. กระทบ คือ ตั้งใจจะว่าให้เจ็บ แต่ไม่ว่าตรงๆ พุดไปเสียทางโน้นให้กระทบมาทางนี้

4. แดกดัน เป็นคำธรรมดา แต่ผู้พุดเจตนาจะแดกดันให้คนฟังไม่สบายใจ คือ พุดประชดหรือกระทบให้โกรธ หรือคำอะไรก็ได้ เมื่อผู้พุดเจตนาจะแดกดันก็เพียงแต่พุดกระแทกเสียงและเบ้าปากให้ผิดปกติ

5. สบถ คือ คำแข่งซักหักกระดูก แข่งให้อีกฝ่ายหนึ่งมีอันเป็นไปต่างๆ เช่น ให้ฉิบหาย ให้ตกนรกอเวจี

6. คำแสดงใจอื่นๆ ได้แก่

คำหยาบโหล เช่น พุดเกี่ยวกับอวัยวะที่ลับและการเสพเมถุน

คำอาฆาต คือ คาดคั่นถ้อยคำที่ก่อให้เกิดความสยดสยอง ผิดวิสัยสุภาพชน เช่น คำพุดบางคำในเวลาโกรธว่า “ประเดี๋ยวพ่อฟันเสียนี้”

คำต่ำ คือ คำบางคำที่สังคมถือว่าเป็นคำต่ำระคายใจผู้ฟังเหมือนกัน เช่น กู มึง อี ไอ้

## ส่วนสรุป

ฉะนั้นคำใดที่ เราจะพิจารณาว่าเป็นคำหยาบ ให้ดูเจตนาของผู้พุดเป็นเครื่องวินิจฉัยเสมอว่า ผู้พุดมุ่งหวังผลเช่นไร และดูจากสิ่งต่อไปนี้

“สักวาหวานอื่นมีหมิ่นแสน ไม่เหมือนแมนพจมานที่หวานหอม

กลิ่นเปรียบเทียบเปรียบดวงพวงพะยอม อาจจะนุ่มจิตโน้มด้วยโลมลม

แม้ล้อลามหยามหยาบไม่ปลาบปลืม ตั้งดูดัดมบอระพืดที่เข็ดขม

ผู้ตีไพรไม่ประกอบชอบอารมณ์ ใครฟังลมเหม็นหน้าระอาเอย”

อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก แต่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย

แมนเจ็บอื่นหมิ่นแสนไม่แคลนคลาย เจ็บเจียนตายไม่หนาวเหน็บเท่าเจ็บใจ

พุดอย่างไรพุดดีขอชี้เหตุ พอสังเกตกำหนดบทรบรหาร

คือพุดถูกสาระที่ต้องการ พุดอ่อนหวานผู้ฟังสิ้นกังวล

อันพูดดีใช้จะดีเพราะมีปาก คำพูดดีหายากสุดขีดสน  
คำพูดชั่วมีทั่วทุกตัวคน คนพูดดีจึงค้นไม่พบพาน  
จงใคร่ครวญกันดูเถิดนะท่าน คำหยาบผ่านพ้นไปใจไม่หมอง  
พูดสิ่งใดให้ถูกตามครรลอง มีธรรมคล้องใจไว้ให้งามเอย

### 3) พูดเพื่อเจ้อ

#### ส่วนเริ่มต้น

ความซื่อสัตย์สารพัดจะสั่งจ้ง  
ที่แท้ยังดอกหนาใช้สัตย์ไม่  
น้ำลายคายซากซากปากไป  
กลับกล้ำให้เจ้าคืนมา

#### ส่วนสาระ

การเป็นอาสาสมัครกัลยาณมิตร แม้เราทำทานให้สมบูรณ์ เพื่อเป็นทุน  
สามารถอนุเคราะห์เราได้แล้วยังเป็นเครื่องสมานไมตรีอยู่ได้ แต่ทว่าหากขาดซึ่ง  
คำพูดซึ่งไพเราะอ่อนหวาน ยากที่จะสมานสามัคคีกันได้นาน เพราะอาจเป็นส่วน  
สำคัญ คนเราจะดีเพราะการพูด พูดดีเป็นศรีแก่ตัว พูดชั่วเป็นภัยแก่ตน พูดอย่างไร  
ก็พูดได้ แต่พูดให้คนพอใจพูดยาก พวกเราเหล่าอาสาสมัครกัลยาณมิตรมาก่อไมตรีด้วย  
การพูดจาเออะคะ เชื่อแน่ว่าเพื่อนอาสาคงไม่มีลักษณะการพูดเพื่อเจ้อ มิเช่นนั้นคง  
ทำหน้าที่นี้ไม่ได้

#### ส่วนสรุป

เพื่อเจ้อมีลักษณะพูดไม่มีจุดหมาย พูดไม่ได้บุญ พูดไม่มีสาระ ไม่มีเข็มทิศ  
อย่าให้เขาว่าเราได้ว่า คนบางคนคำพูดที่หลุดออกจากปากเขานั้น เป็นเพียงนิสัย  
อย่างหนึ่งที่เขาทำเป็นกิจวัตรประจำวัน ซึ่งหาความหมายและคุณค่าไม่ได้เลย

#### 4) พูดต่อเสียด

##### ส่วนเริ่มต้น

ด้วยมนุษย์	พูดกัน	ทุกวันนี้
ไม่มีที่	หยุดหวัง	เหมือนห้วงเหว
ไม่มีรส	หมดเนื้อ	เหลือแต่เปลว
พูดเหลวเหลว	มีมาก	ไม่ยากฟัง

##### ส่วนสาระ

หนึ่งในคำพูดที่ก่อให้เกิดความเกลียดชัง ความขัดแย้ง ความโกรธ ในที่สุดถึงการทะเลาะวิวาท ไม่มีอะไรเกินคำพูดต่อเสียด เปรียบเสมือนเชื้อเพลิงแห่งโทสะที่จะลุกไหม้สุขใจผู้พูดและผู้ฟัง บัณฑิตและนักปราชญ์ทั้งหลายสรรเสริญว่า “คนฉลาดไม่ใช่เป็นแต่พูดเท่านั้น ต้องนิ่งเป็นด้วย”

คนที่พูดเป็นนั้น ต้องรู้ในสิ่งที่ไม่ควรพูดให้ยิ่งกว่าสิ่งที่ควรพูด โดยเฉพาะคำพูดต่อเสียด

##### ส่วนสรุป

ดังนั้นเราควรกล่าวถ้อยคำที่แสดงถึงความสามัคคี แผงด้วยความจริงใจ ด้วยคำสุภาพ ประกอบไปด้วยประโยชน์ ไม่โกรธในทุกเมื่อ เชื่อถือได้ทุกกาล มีจิตเมตตาเป็นพื้นฐาน เว้นจากการพูดต่อเสียดอันขัดต่อคำสัตย์ที่เป็นอรรถเป็นธรรม ให้สมกับพุทธภาษิตที่ลิขิตไว้ว่า

“บุคคลพึงกล่าวแต่วาจาที่ไม่เป็นเหตุให้ตนเดือดร้อน และไม่เป็เหตุให้เบียดเบียนผู้อื่น วาจานั้นแลเป็นวาจาสุภาสิต”

#### 3.5.2 พรหมวิหาร 4

- 1) เมตตา
- 2) กรุณา
- 3) มุทิตา
- 4) อุเบกขา

## 1) เมตตา

### ส่วนเริ่มต้น

ความสุขเป็นหวานใจอย่างยิ่งของคนทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้ มนุษย์และสัตว์โลกทุกชนิด จึงไฝ่หาความสุขกันทั่วหน้า ...

### ส่วนสาระ

เมตตา แปลว่า ความรัก ความปรารถนาดีที่จะเห็นบุคคลอื่น สัตว์อื่น เป็นสุข มีพื้นฐานมาจากความเข้าใจตัวเอง คือ ทำตัวเองเป็นอุปัชฌาย์ เข้าทำนองที่เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา เราต้องการความสุขและเกลียดชังความทุกข์ฉันทิ แต่คนอื่น สัตว์อื่น ก็ต้องการความสุขและเกลียดชังความทุกข์ฉันทิ นั้น ดังนั้นความรู้สึกที่ประกอบด้วยเมตตา คือ ความปรารถนาดี ต้องการอยู่อย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนกัน

หลักเมตตา เป็นธรรมะที่เรียกว่าเป็นพรหมวิหาร คือ ธรรมะเป็นเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ เป็นพื้นฐานทางจิตใจของผู้ใหญ่ เมตตาดีคุณสมบัติในการฆ่าพยาบาท สิ่งที่ควรระวัง คือ ความรัก ความเสแสร้ง เพราะเมตตาใกล้กับความรักเหลือเกิน บางครั้งเมตตาที่ล้นไปก็กลายเป็นอคติ

### ส่วนสรุป

บุคคลที่ควรแผ่เมตตาให้ก่อน คือ ตนเอง ผู้บำเพ็ญเพียรพึงเมตตาให้ตนว่า “ขอเราจงมีความสุขเถิด ขอเราจงปราศจากทุกข์เถิด” ดังนี้เป็นต้น

การที่ท่านสอนให้แผ่เมตตาเพื่อจะได้ถือตนเป็นพยานว่า เรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันทิ คนอื่นก็ฉันทิ นั้น สมดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า

“มองดูทั่วทิศแล้วพิจารณา ไม่เห็นใครอื่นอันจะเป็นที่รักยิ่งไปกว่าตน คนอื่น สัตว์อื่น ก็ย่อมรักตนเองมากเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น”



## 2) กรุณา

### ส่วนเริ่มต้น

พรหมวิหาร 4 คือ ธรรมค้ำจุนโลก เป็นธรรมที่จะให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีอยู่ 4 ข้อ คือ

### ส่วนสาระ

1. เมตตา
2. กรุณา
3. มุทิตา
4. อุเบกขา

กรุณา คือ ความสงสาร คิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

ความสงสารเราจะรู้ได้เมื่อเราดู เห็น ได้ยิน และรู้จากสภาพของร่างกาย สภาพของสังคม ปัญหาสภาพสิ่งแวดล้อมต่างๆ การช่วยเราจะช่วยเขาได้อย่างไร

### ส่วนสรุป

ฉะนั้นจงมาช่วยให้เขามีชีวิตอยู่ ช่วยให้ความรู้ การศึกษา ช่วยให้เขามีอาชีพ

## 3) มุทิตา

### ส่วนเริ่มต้น

ถ้าท่านมีความปรารถนาที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีให้ผู้น้อยจงรักภักดี และเป็นผู้ใหญ่ที่ปราศจากความริษยาอาฆาตนาานาประการ มาสาคะ มาเปิดประตูใจห้องที่สามของท่าน แล้วท่านจะอัศจรรย์ใจ เพราะท่านจะได้พบในสิ่งที่ท่านปรารถนา

### ส่วนสาระ

ท่ามกลางความสับสนยุ่งเหยิงของสังคม ท่ามกลางอารยธรรมแห่งความรัก ความสะดวกสบาย และอิงอาศัยเงินตราเป็นแก้วสารพัดนึกนั้น ต่างคนต่างก็ดิ้นรนแสวงหา เห็นใครได้เกินหน้าตนเองมิได้ มีแต่ความริษยาอาฆาต ดังนี้จึงก่อเกิดความสับสนซ้อนลงบนความสับสนที่มีอยู่ก่อนหน้านั้น แต่ทว่า บัดนี้เป็นต้นไป พวกเราจะไม่สับสน เพราะพวกเรามีหลักธรรมที่มีคุณอันวิเศษยิ่ง หลักธรรมหนึ่งในหลายๆ หลักธรรม ก็คือ “พรหมวิหาร 4” ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และในบรรดาหลักธรรมเหล่านี้ หัวใจห้องที่สาม ก็คือ “มุทิตา” นั่นเอง ซึ่งหมายถึง

อาการพลอยยินดี เมื่อบุคคลอื่นได้ดี ท่านลองคิดดูสิว่า ถ้าโลกนี้มีแต่ความร่ำรวย อะไรจะเกิดขึ้น แต่ถ้าโลกนี้เต็มไปด้วยผู้มีมุกิตาธรรม ก็จะมี ความสงบร่มเย็น ยิ้มแย้มแจ่มใสเข้าหากัน

การแสดงมุกิตาจิตนั้นไม่เลือกชนชั้น นับแต่การแสดงมุกิตาจิตของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ลูกที่มีต่อพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่มีต่อเด็ก เด็กที่มีต่อผู้ใหญ่ ผู้บังคับบัญชาต่อใต้บังคับบัญชา เพื่อนที่มีต่อเพื่อน พี่ที่มีต่อน้อง น้องที่มีต่อพี่ ตลอดจนชนทุกหน่วยงานทุกประเภท เมื่อใครได้ดีก็พลอยแสดงความยินดีต่อกันโดยไร้การเสแสร้ง

การแสดงมุกิตาจิตนั้นทำได้หลายประการ เช่น นึกดีใจไปกับเขา ส่งจดหมายบอกด้วยตนเอง หรือส่งดอกไม้หรือของเล็กน้อย ส่วนอานิสงส์ของการแสดงมุกิตาจิต คือ เป็นการประกาศความที่ผู้นั้นเป็นผู้ไม่ริษยา

## ส่วนสรุป

ท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน ดิฉันขอยืนยันว่าสิ่งที่มีชีวิตต้องการนั้น มันไม่ใหญ่โต อัครฐานอะไรดอก เป็นชีวิตที่อุดมไปด้วยคุณธรรม ไม่ร่ำรวยไปด้วยไฟริษยาอาฆาต สิ่งเหล่านี้มันยิ่งใหญ่มากเป็นมหาพลังโอบอุ้มโลก “มุกิตาจิต” นั่นเอง

## 4) อุเบกขา

### ส่วนเริ่มต้น

ท่านทราบไหมคะว่า อุเบกขามีความสำคัญต่อหมู่คน และมีความจำเป็นต่อผู้ร่วมงานอย่างไร

### ส่วนสาระ

อุเบกขา คือ การทำงานโดยปราศจากอคติ วางตัวเป็นกลาง ในเมื่อจะต้องให้ความยุติธรรมแก่ผู้อื่น ก็จะไม่ลำเอียง ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ยิ่งในฐานะพ่อแม่แล้ว เมื่อลูกโตจนแต่งงานแล้ว มีสามี มีภรรยา สามารถช่วยตัวเองได้แล้ว ท่านก็ใช้อุเบกขาวางเฉยอยู่ แต่ในใจของท่านก็พร้อมไปด้วยคุณธรรม แต่ในกรณีที่ลูกถึงความวิบัติไปตามกรรมของเขา ท่านก็ต้องเอาใจอยู่ในอุเบกขา คือ วางเฉย นึกเสียว่าสรรพสัตว์ต้องเป็นไปตามกรรม

## ส่วนสรุป

ดังนั้นเมื่อมีเหตุอันควรใช้อุเบกษาเกิดขึ้นแล้ว ให้นึกถึงว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง ผู้มีอุเบกขาย่อมตั้งอยู่ในความยุติธรรม ให้ความเป็นธรรมแก่ผู้อื่นได้

### 3.4 หลักการพูดแบบหวังผล

#### 3.4.1. ระดับการพูดที่ได้ผล

การพูดที่ประสบความสำเร็จ แบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

##### 1. ระดับความเข้าใจ

เป็นการพูดที่จัดเป็นความสำเร็จขั้นต้น หรือขั้น “ดี” เท่านั้น เป็นการพูดที่เป็นความสำเร็จขั้นต่ำที่สุด และเป็นระดับที่ง่ายที่สุด

##### 2. ระดับความพอใจ

การพูดให้ผู้ฟังเกิดความพอใจ หรือถูกใจ เป็นการพูดที่ประสบความสำเร็จถึงขั้นที่เรียกว่า “ดีมาก” จะต้องมีหลักการ หรือวิธีการด้านอารมณ์ และจิตวิทยา โนมน์น้ำวนมากขึ้น ปรับปรุงถ้อยคำ สำนวน และศิลปะการแสดงการพูดให้แพรวพราว หลากหลา่มากขึ้น

##### 3. ระดับเชื่อถือปฏิบัติตาม

การพูดที่เชื่อถือปฏิบัติตามเป็นความสำเร็จระดับ “ดีที่สุด” เพราะรวมคุณสมบัติทั้งในระดับความเข้าใจ ระดับความพอใจ และระดับเชื่อถือปฏิบัติตาม เข้าไว้อย่างพร้อมมูล มีหลักการระดมสรรพศาสตร์ และศิลปะในการพูด เช่น ระดมข้อเท็จจริง จิตวิทยา ปรัชญา ภูมิธรรม ปัญญา สัจธรรม รวมทั้งความสามารถในการปฏิบัติได้ ตามที่ผู้พูดกล่าวด้วย

กล่าวโดยสรุปให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ การพูดเข้าสู่สูตร “3 ช.”

พูดให้คน “เชื่อ” (ช. ที่ 1)

พูดให้คน “ชอบ” (ช. ที่ 2)

พูดให้คน “ช่วย” (ช. ที่ 3)

### 3.4.2. สัดส่วนความสำเร็จของการพูด

การทำงานอย่างมีส่วนร่วม ย่อมประสบความสำเร็จ

การเข้าสังคมอย่างมีส่วนร่วม จะเกิดความพอดีในการคบหาสมาคม

การดำเนินชีวิตอย่างมีส่วนร่วม ชีวิตนั้นย่อมมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

การแต่งกายอย่างมีส่วนร่วม จะช่วยทำให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น

การวิจัยของสถาบันการศึกษาต่างๆ ที่มีการสอนการพูด การพูดที่ได้รับ การบันทึกไว้เป็นตัวอย่าง หรือการพูดที่ทำให้ผู้พูดมีชื่อเสียง มีสัดส่วนดังนี้ คือ

สาระสำคัญของเรื่อง	ร้อยละ 50
บุคลิกภาพของผู้พูด	ร้อยละ 10
จิตวิทยาส่วนเริ่มต้น และส่วนสรุป	ร้อยละ 20
ศิลปะการแสดงการพูด	ร้อยละ 20

คนที่ไม่ได้เรียนรู้ถึงสัดส่วนในความสำเร็จของการพูด เวลาพูดจึงตั้งหน้าตั้งตาพูด บางคนพูดแต่สาระของเรื่องมากจนคนฟังเบื่อ ง่วงนอน บางคนพูดจาเอาแต่ความตลกคะนองเกินไป คำก็ฮา สองคำก็ฮา จนถึงขนาดหลงตนว่าเป็นผู้พูดที่ดีที่สามารถพูดให้คนฟังฮาได้

บางคนแสดงการพูดออกท่าออกทางมาก หรือใส่อารมณ์เกินเหตุ หรือเกินความเป็นจริง จากตัวสาระอาจมองได้ว่าเป็นการเสแสร้ง แกล้งดัดจริตไป สาระของเรื่องที่พูดเป็นตัวเอกของการพูดทั้งหมด ดังนั้น สิ่งที่เป็นเอก “ต้องเด่น” ต้องไม่นำบทบาทอื่น หรือสัดส่วนอื่นมากลบ หรือบดบังความเป็นเอกของ “สาระของเรื่องที่พูด” เป็นอันขาด การพูดที่มีแต่สาระมากเกินไป

จากสัดส่วนความสำเร็จ 4 ประการ จะกล่าวเป็นลำดับดังนี้ คือ

1. บุคลิกภาพของนักพูดระดับสูง
2. การแสดงการพูดระดับสูง
3. สาระสำคัญของเรื่องที่พูด
4. จิตวิทยาส่วนเริ่มต้น และส่วนสรุป จะไม่กล่าวซ้ำอีก เพราะมีลักษณะเช่นเดียวกันกับหลักเบื้องต้นที่กล่าวมาแล้ว

## 1. บุคลิกภาพของนักพูดแบบหวังผล

การที่จะเป็นนักพูดแบบหวังผล และได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง นอกจากจะปรับปรุงบุคลิกภาพเบื้องต้นในส่วนที่เป็นรูปธรรมแล้ว ยังจะต้องเพิ่มเติมคุณสมบัติหรือบุคลิกภาพพิเศษในส่วนที่เป็นนามธรรมอย่างเข้มข้นอีกด้วย

บุคลิกภาพของนักพูดแบบหวังผล ในลักษณะที่เป็นนามธรรม ได้แก่

### 1) ความมีเมตตา

ความเมตตา ได้แก่ ความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นมีความสุขความสำเร็จ การปฏิบัติที่ทำให้เกิดคุณธรรมข้อนี้ คือ หมั่นฝึกแผ่เมตตาเป็นประจำ

### 2) ความกรุณา หรือความปรารถนาดี

อยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ผู้พูดที่พูดด้วยความรู้สึกอยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (ซึ่งอาจจะทุกข์ เพราะไม่รู้ ไม่เข้าใจ หรือทุกข์เพราะมีปัญหา) เมื่อผู้พูดสามารถพูดแนะนำ หรือชี้แนะให้เขามีช่องทางที่จะพ้นทุกข์ได้ ผู้พูดก็จะได้รับความเชื่อถือ เคารพ ศรัทธา ยอมรับว่าเป็นนักพูดที่เขาอยากฟัง หรือต้องการรับฟัง

### 3) ความมีคุณธรรมหรือศีลธรรม

นักพูดแบบหวังผลที่มีคนยอมรับนับถือ เคารพ ศรัทธา ยินดี หรือปรารถนาที่จะปฏิบัติตาม จะต้องประกอบด้วยคุณธรรม คนที่มีคุณธรรม หมายถึง คนที่มีความดี คำสอนทางพระพุทธศาสนาได้กำหนดลักษณะความเป็นคนดีไว้หลายระดับตามความเหมาะสม เช่น ฆราวาสธรรม ศีลห้า ทศพิธราชธรรม โลกธรรม อารย-วัฒนธรรม กัลยาณมิตรธรรม เป็นต้น

### 4) ความถนัดชัดเจน หรือรู้จริง

การสร้างความถนัดชัดเจน หรือรู้จริงในเรื่องที่พูด เป็นการเฉพาะประเด็น ซึ่งผู้ที่มีความพยายาม หรือหมั่นเพียรก็จะมีความสามารถด้วยกันทุกคน

### 5) การรู้จักตัวเอง

ผู้พูดที่รู้จักตัวเองดีจะมีโอกาสเป็นผู้พูดที่ดีโดยอัตโนมัติ เพราะนักพูดที่รู้จักตัวเอง ย่อมพูดได้เหมาะสม เหมาะสมกับปัจจัยต่างๆ ทั้งปวง

การรู้จักตัวเอง หมายถึง

อะไรที่ตนรู้ ก็ต้องรู้ว่าตนรู้

อะไรที่ตนไม่รู้ ก็ต้องรู้ว่าตนไม่รู้

อะไรที่ตนรู้ บางทีต้องทำเป็นไม่รู้ (คือ ไม่สมควรก็ไม่พูด แม้ว่าจะรู้)

## 2. การแสดงการพูดแบบหวังผล

เป็นวิธีหรือศิลปะการพูดที่ลึกซึ้งถึงจิตใจผู้ฟังได้มาก และรวดเร็วกว่าการแสดงการพูดอย่างธรรมดา การแสดงการพูดแบบนี้ โดยมีปัจจัยสำคัญ คือ

1) ความรู้สึกของผู้พูด เช่น

ตารางที่ 7 แสดงการหวังผลระหว่างผู้พูด และผู้ฟัง

อยากให้ผู้ฟัง	ผู้พูดต้อง
1) อยากให้ผู้ฟังรู้อย่างไร	ผู้พูดต้องรู้อย่างนั้นก่อน และรู้มากกว่า
2) อยากให้ผู้ฟังรู้สึกอย่างไร	ผู้พูดต้องรู้สึกอย่างนั้นก่อน และรู้สึกมากกว่า
3) อยากให้ผู้ฟังคิดอย่างไร	ผู้พูดต้องคิดอย่างนั้นก่อน และลึกซึ้งกว่า
4) อยากให้ผู้ฟังเชื่ออย่างไร	ผู้พูดจะต้องเชื่ออย่างนั้นก่อน และเชื่อมากกว่า
5) อยากให้ผู้ฟังปฏิบัติอย่างไร	ผู้พูดต้องปฏิบัติมาก่อน และปฏิบัติได้ดีกว่า

2) อาการที่เกิดกับผู้พูดเมื่อการพูดจบลง

เมื่อการพูดจบลง ผู้พูดมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด ได้แก่

- อ่อนใจ
- อ่อนเพลีย
- หิว กระจายน้ำ
- ง่วงนอน
- เหงื่อซึมตามขนขน

ถ้ามีอาการดังกล่าว แปลว่า การแสดงการพูดครั้งนั้น เป็นการแสดงการพูดอันแท้จริง และเข้าถึงจิตใจผู้ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเป็นการพูดทั้งตัว การพูดทั้งตัว หมายถึง ทุ่มเททั้งสติปัญญา การแสดงออกทางกาย และการเปล่งเสียงออกมาเป็นถ้อยคำอย่างจริงจัง

### 3. สาระสำคัญของเรื่องที่พูด

ความสำเร็จของการพูดที่สำคัญที่สุด คือ “สาระสำคัญของเรื่อง” การฟังการพูดทุกครั้งของผู้ฟัง มุ่งสนใจสาระสำคัญของเรื่องเป็นพิเศษมากกว่าสิ่งอื่น ซึ่งเป็นสาระสำคัญของเรื่อง เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในกระบวนการทั้งหมดของการพูด

#### 3.4.3. หลักเหตุผลและอารมณ์

ต้องเป็นเรื่องที่มี “เหตุผล” และเป็นที่สอดคล้องกับ “อารมณ์” คนฟังด้วย วิทยุญาณมี 3 ระดับ คือ ระดับพีช ระดับสัตว์ และระดับมนุษย์ กล่าวคือ

ระดับพีช ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไร

ระดับสัตว์ เริ่มมีความรู้สึกนึกคิดบ้างแล้ว แต่เป็นความรู้สึกนึกคิดเพียงแต่ อารมณ์ หรือสัญชาตญาณเท่านั้น ยังไม่ถึงขั้นมีเหตุผล หรือมีปัญหา หรือแม้จะมีบ้างก็เป็นปัญญาชั้นต่ำ

ระดับมนุษย์ คุณสมบัติสำคัญสูงกว่าระดับอื่น เพราะมนุษย์ไม่มีแต่อารมณ์เท่านั้น ยังมีเหตุผลอีกด้วย

การที่จะพูดให้มนุษย์ยอมรับ หรือเชื่อถือศรัทธานั้นมิใช่เรื่องง่าย เพราะจะต้องพูดให้มีประสิทธิภาพ ทั้งส่วนที่เป็นเหตุผล และส่วนที่เป็นอารมณ์ของมนุษย์ไปด้วยพร้อมๆ กัน ซึ่งมีหลักการคือ

“จงทำให้สບอารมณ์ก่อน แล้วจึงกล่าวถึงเหตุผล”

สำหรับผู้ฟัง ในการแสดงเหตุผล หรือการแสดงการพูดของผู้พูดนั้นเป็นที่สບอารมณ์ด้วยหรือไม่ หากการพูด หรือตัวผู้พูด หรือปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวกับผู้พูด ไม่เป็นที่สບอารมณ์ของผู้ฟังเสียแล้ว แม้ผู้พูดจะมีหลักการ ทฤษฎี อุดมการณ์ หรือเหตุผลวิเศษสักเพียงใด ผู้ฟังก็อาจไม่เห็นด้วย ไม่ยอมรับ หรือไม่เชื่อถือ และไม่ปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้พูดเสนอ

ดังนั้น ผู้พูดที่มีความสามารถ หรือเป็นนักพูดแบบหวังผล คือ ผู้ที่สามารถทำให้เหตุผลของตนสอดคล้องผสมผสานกับอารมณ์ของผู้ฟัง อย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ผู้ใดถ้าสามารถทำให้เหตุผลของตนสอดคล้องผสมผสานกับอารมณ์ของผู้อื่นได้  
อย่างแนบเนียนแล้ว ไม่เพียงแต่การพูดเลย แม้กิจกรรมอื่นๆ จนกระทั่งกิจกรรม  
ชีวิต นั่นคือ ส่วนผสมแห่งความสำเร็จทั้งมวลด้วย

#### 3.4.4. หลักเหตุผล และอารมณ์ตามแนวชาวพุทธ

“ตถาคตจะตรัสพระวาจาใด พระวาจานั้นจะต้องเป็นความจริงมีประโยชน์  
เป็นที่พึงใจ และเหมาะสม”

ความจริงและประโยชน์	หมายถึง	เหตุผล
พึงใจและเหมาะสม	หมายถึง	อารมณ์

เพราะการพูดที่ดีนั้นจะต้องพูดจากคำจริง หรือความจริง เป็นประการแรก  
ซึ่งเป็นเงื่อนไขข้อที่ต่ำที่สุด หรือขาดไม่ได้ในการพูด หากการพูดเริ่มจากคำไม่จริง  
หรือความไม่จริงแล้ว ก็ป่วยการ ผู้พูดเองก็เสียเวลา เปลืองน้ำลาย แม้ว่าการพูดครั้ง  
แรกๆ อาจจะมีคนเชื่อ แต่สิ่งที่เป็นเท็จนั้น จะไม่สามารถหลอกคนฟังได้นาน หรือ  
ยั่งยืน

การพูดคำจริง หรือความจริงที่เป็นประโยชน์ นับว่าเป็นการพูดที่ดีขึ้นมาอีก  
ระดับหนึ่ง แต่การพูดคำจริงหรือความจริงที่เป็นประโยชน์ ก็ใช่ว่าจะเป็นที่พึงใจของ  
ผู้ฟังเสมอไป ถ้าไม่ฉลาดพูด ก็อาจจะเป็นที่ไม่พึงใจของผู้ฟังไปเลยก็ได้ ดังนั้น ทางที่  
ดีจึงควรพูดเฉพาะคำจริงหรือความจริงที่เป็นประโยชน์ และเป็นที่พึงใจคนฟัง  
เท่านั้น เป็นวิธีพูดที่มีประสิทธิผลสูงยิ่งขึ้นไป

การพูดที่ดี มีทั้งประสิทธิภาพ และประสิทธิผล จะต้องมີคุณภาพครบ  
ถ้วนทั้ง

คำจริงหรือความจริง  
เป็นประโยชน์  
เป็นที่พึงใจ และ  
มีความเหมาะสม



## 1. คำจริง หรือความจริง แบ่งออกเป็น 2 นัย คือ

### นัยที่ 1: จริงในลักษณะเป็นสัจจะ

ผู้ฟังทุกคนปรารถนาที่จะฟังผู้พูดที่พูดแต่สิ่งที่เป็นสัจจะต่อตน ไม่ปรารถนาหรืออาจจะถึงกับจงเกลียดจงชังผู้พูดที่ไม่มีสัจจะ หรือไร้สัจจะต่อเขาเสียด้วยซ้ำ

คำจริงหรือความจริงระดับสูงสุด คือ คำประเภท “สุภาษิตวาจา” และ “สัมมาวาจา” กล่าวไว้แล้วในหัวข้อ 3.1

### นัยที่ 2: จริงในลักษณะที่ทำให้ผู้ฟังเชื่อ

การพูดให้เชื่อว่าจริง (ตามหลักการในหนังสือเล่มนี้) มี 2 วิธี คือ

- 1) การพูดที่มี “ข้อเท็จจริง”
- 2) การพูดที่มี “การแสดงผล” ที่ดี

#### 1) การพูดที่มีข้อเท็จจริง

ข้อเท็จจริง หมายถึง ข้อมูล ข้ออ้างอิง ตัวอย่าง อุทาหรณ์ อุปมาอุปมัย ข้อวิจัย ตัวเลข สถิติ หลักการ ทฤษฎี คำกล่าว หรือคำสอนของปราชญ์ หรือศาสนา ที่ผู้พูดจะจัดสรรมาเป็นข้ออ้างอิงประกอบการพูดให้มีเหตุผลน่าเชื่อถือ หนักแน่น ยิ่งขึ้น ยิ่งมากที่สุดได้เท่าใดยิ่งดี

การทำให้คนอื่นรักนั้น จะแน่ใจได้อย่างไรว่า จะเป็นที่เคารพของเขาด้วย เพราะความรักเป็นเรื่องของความเมตตา ความไว้นือเชื่อใจ หรือความถูกต้องตามใจเท่านั้น ส่วนความเคารพนั้นเป็นเรื่องของความศรัทธา คุณงามความดี คุณธรรม หรือความมีสัจจะ ฉะนั้น กัลยาณมิตรที่ดีจะต้องทำให้ผู้อื่นทั้งรัก และเคารพด้วย “มีข้อเท็จจริงหรือข้ออ้างอิงให้มากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้”

#### 2) การแสดงผล

การแสดงผล ไม่ใช่หมายความว่าสิ่งที่แสดงออกไปนั้น จะต้องเป็นความจริงเสมอไป อาจจะผิดจากความเป็นจริง ไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือมีลักษณะเป็นเท็จเลยก็ได้ เพราะการแสดงผลเป็นเพียงความพยายามที่จะอธิบายให้ผู้ฟังเห็นดีเห็นงามด้วยกับสาระของเรื่องของผู้พูดกำลังพูดอยู่เท่านั้น

นักพูดที่ดีเลิศ คือ ผู้ที่สามารถพูดอย่างมีข้อเท็จจริงสมบูรณ์ และการแสดงผลอย่างเหมาะสม

## 2. การพูดที่เป็นประโยชน์

ควรพูดความจริง เฉพาะในสิ่งที่เป็นประโยชน์เท่านั้น จะเป็นการดีและเป็นสิริมงคลแก่ตัวผู้พูดเอง

การพูดที่เป็นประโยชน์ ยังสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ

- 1) ระดับต่ำ พูดแล้วเกิดประโยชน์เฉพาะตน และเฉพาะหน้า
- 2) ระดับกลาง พูดแล้วเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม ต่ออนาคต
- 3) ระดับสูง พูดแล้วเกิดประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ

การพูดที่เกิดประโยชน์ระดับต่ำ เป็นการพูดที่ประกอบด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน สมควรหรือไม่ที่จะเชื่อถือ เคารพ ศรัทธา

การพูดที่เกิดประโยชน์ระดับกลาง คุณค่าหรือศักดิ์ศรีของผู้พูด น่าจะเป็นคนระดับรัฐบุรุษ ผู้นำของชาติหรือของประเทศเลยทีเดียว เป็นคำพูดที่มีความหมายหรือความสำคัญสูงขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ซึ่งมีความน่าเชื่อถือ เคารพศรัทธากว่าระดับต่ำ

การพูดที่เกิดประโยชน์ระดับสูง เป็นการพูดระดับสูงสุดสำหรับมนุษย์ เพราะเป็นการพูดที่ไม่ได้เกิดประโยชน์เฉพาะตน พวกของตน ชาติ หรือประเทศของตนเท่านั้น ยังเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนเชื้อชาติ หรือสัญชาติเดียวกันหรือไม่ และไม่ว่าจะเป็นมิตรหรือศัตรู ย่อมได้รับประโยชน์จากการพูดโดยเท่าเทียมกัน จึงเป็นการสมควรที่การพูดระดับนี้ เราพึงหวังได้ว่า เป็นที่จะเชื่อถือ เคารพศรัทธาได้อย่างแท้จริง คุณค่าหรือศักดิ์ศรีของคนพูดนั้นสูงยิ่ง ควรแก่การฟัง และปฏิบัติตาม การพูดที่เกิดประโยชน์ระดับสูงนี้ใครๆ ก็สามารถพูดได้ หากจิตใจของผู้พูดสะอาดบริสุทธิ์ และสูงส่งจริงๆ การพูดชนิดนี้เปรียบได้กับการพูดของปราชญ์ หรือศาสดา การพูดทุกครั้งขอให้เกิดทั้ง “ประโยชน์ตน และประโยชน์ท่าน”

## 3. การพูดที่เป็นที่พึงใจ คือ

- การพูดความจริงในเชิงบวก
- การพูดในลักษณะที่เป็นความเชื่อร่วมกัน

## 1) การพูดความจริงในเชิงบวก

การพูดความจริงในเชิงบวก หรือเชิงรวมปัจจัย หมายถึง การกล่าวถึงแต่สิ่งในลักษณะสร้างสรรค์ ความเป็นกันเอง เข้าทำนอง คำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุที่ว่า

“ใครมีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา  
จงเลือกเอาส่วนดีเขามีอยู่  
เป็นประโยชน์ต่อโลกบ้างยังน่าดู  
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย”

## 2) การพูดในลักษณะที่เป็นความเชื่อร่วมกัน

ผู้พูดจะต้องสร้างความเชื่อร่วมกับผู้ฟังให้ได้ โดยมีหลักที่ผู้ฟังมีที่ท้าวว่าจะเชื่ออยู่ 2 ประการ คือ

- เชื่อในสิ่งที่ตนเคยเชื่อมาก่อน
- เชื่อเรื่องที่เหลือเชื่อ

### 2.1 เชื่อในสิ่งที่ตนเคยเชื่อมาก่อน

เรื่องใดก็ตาม ถ้าเป็นเรื่องแปลก เป็นเรื่องใหม่ เป็นเรื่องที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน ย่อมเป็นการยากแม้เพียงแค่การทำความเข้าใจ และยิ่งถึงขนาดจะต้องให้เชื่อถือปฏิบัติตามด้วยแล้ว ยิ่งเป็นการยากยิ่งขึ้น ใครที่มีความเชื่อมาอย่างไร ย่อมมีความเคยชินอย่างนั้น การเสนอความรู้ หรือความคิดตรงกับสิ่งที่เขาเชื่อมาก่อน ก็เป็นการง่ายที่เขาจะเชื่อ ส่วนบางคนหรือบางกลุ่มเชื่อเรื่องผลของกรรม เขาจะเชื่อว่าการกระทำความดีจะประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลว ขึ้นอยู่ที่การกระทำของเขาเอง เขาไม่เชื่อว่าจะมีอำนาจใดๆ

### 2.2 เชื่อเรื่องที่เหลือเชื่อ

สิ่งที่เหลือเชื่อ มักมีแนวโน้มที่น่าจะเชื่อ เพราะมันเหลือเชื่อจนต้องเชื่อ ถ้าเป็นสิ่งที่ยังไม่เหลือเชื่อ (เพราะยังทดลองหรือยังพิสูจน์ได้) มักจะยังไม่เชื่อง่ายๆ เรื่องความเหลือเชื่อเป็นจิตวิทยาลักษณะหนึ่งที่มีผลทำให้คนเชื่อเรื่องใดยังไม่เหลือเชื่อ คนเราจะยังไม่เชื่อง่ายๆ

#### 4. การพูดที่มีความเหมาะสม

“ความเหมาะสม” เป็นคุณสมบัติสำคัญประการสุดท้ายของการพูด ซึ่งต้องเหมาะสมกับปัจจัยต่างๆ หลายประการ เช่น กาลสมัย เวลา โอกาส สถานที่ บุคคล และอื่นๆ อีกมากมาย

##### เหมาะสมกับกาลสมัย

ถ้อยคำสำนวนในการพูดย่อมเป็นไปตามกฎอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน อาจมีการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง มีการวิวัฒนาการขึ้นใหม่ และมีความล้ำสมัยอยู่ตลอดเวลา การพูดที่ดีอย่างหนึ่งก็คือ ความเหมาะสมกับกาลสมัย กาลสมัยใดประชาชนนิยมถ้อยคำสำนวนอย่างไร กาลสมัยใดมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงถ้อยคำไปอย่างไร ควรพิถีพิถันที่จะใช้ถ้อยคำเหล่านั้นให้เหมาะสมกับค่านิยมในขณะนั้นด้วย หากล้ำสมัยเกินไป ถ้อยคำก็จืดชืด ไม่มีรสชาติ หรืออาจจะดูโบราณเกินไป เราเคยได้ยินถ้อยคำสำนวนจากกาลสมัยที่ผ่านมามีต่างๆ กัน เช่น

“เซยแหลก” “กินอาหารให้อร่อยต้องใจเย็นๆ” “วันเบาๆ ใช้ของเบาๆ” “กลิ่นสะอาด” “ความสุขที่คุณดื่มได้” “อารมณ์เสีย อย่าปล่อยให้เสีย ต้องเคี้ยวซิเคลท” “ไดโนเสาร์ เต่าล้านปี” “โชติช่วงชัชวาล” “เซ็ง” “เง็ง” “คารมเป็นต่อรูปหล่อเป็นรอง” “ดีกว่าอยู่เปล่าๆ” “เฮ้อะ เฮ้อะ” “ซิมไปเลย” “เซลียร์” ฯลฯ

ถ้อยคำสำนวนเหล่านี้เป็นที่นิยม และฮือฮากันในแต่ละกาลสมัย ถ้าผู้พูดสามารถนำถ้อยคำสำนวนเหล่านี้มาใช้ในบางโอกาสหรือบางจังหวะของการพูด จะช่วยให้การพูดมีรสชาติสนุกสนาน เข้าใจรวดเร็วมากกว่าถ้อยคำสำนวนธรรมดาทั่วไป และเข้าถึงจิตใจคนฟังได้มากกว่าคำธรรมดา

##### เหมาะสมกับเวลา

การพูดให้เหมาะสมเวลา คือ พูดให้จบตามเวลาหรือก่อนเวลาเล็กน้อย

##### เหมาะสมกับโอกาส

สิ่งสำคัญของการพูดให้เหมาะสมกับโอกาสดังกล่าวก็คือ การพูดตรงตามโอกาสนั้นๆ ไม่ผิดเพี้ยน เป็นโอกาสอื่นที่ผู้พูดไม่ได้รับมอบหมายให้พูด ซึ่งปัญหาเช่นนี้ มักมีปรากฏอยู่เสมอๆ ทำให้ไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

## เหมาะสมกับสถานที่

สถานที่ที่จัดให้มีการพูดในแต่ละครั้งมีความสำคัญและมีความหมายทั้งต่อผู้พูด ต่อผู้ฟัง และต่อผู้จัด ในการพูดของผู้พูด ควรคำนึงว่า ณ ที่ใด ควรจะพูดให้เหมาะสมกับสถานที่เหล่านั้นอย่างไร

## เหมาะสมกับบุคคล

ความเหมาะสมกับบุคคล มีปัจจัยที่ควรคำนึงอยู่ 7 ประการที่สำคัญๆ คือ

- 1) วัย
- 2) เพศ
- 3) การศึกษา
- 4) อาชีพ
- 5) อุดมการณ์หรือผลประโยชน์ของผู้ฟัง
- 6) ลักษณะทางอารมณ์ของผู้ฟังต่อเรื่องที่พูด
- 7) ลักษณะทางอารมณ์ของผู้ฟังต่อตัวผู้พูด

ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละปัจจัยดังนี้

### 1) วัยของผู้ฟัง

คนวัยหนุ่มสาว

เป็นวัยที่มีความคึกคะนอง สนุกสนาน ร่าเริง ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ชอบความสวย ความงาม วัยแห่งความฝันหวาน วัยแห่งการยึดมั่นในอุดมคติ หรืออุดมการณ์ จะต้องเลือกพูดแต่เรื่องที่ทันสมัย อนาคตข้างหน้า ความสวยงาม ความสนุกสนานบันเทิง เน้นที่อารมณ์มากกว่าเหตุผล

วัยระหว่าง 30 ถึง 50 ปี

เป็นวัยที่สนุกกับการทำงาน การสร้างหลักสร้างฐาน การสร้างเนื้อสร้างตัว สร้างเกียรติยศชื่อเสียง เป็นวัยแห่งความมีวิริยะ อดทน ใฝ่หารายได้ เพื่อครอบครัว คนสมัยก่อนเรียกคนวัยนี้ว่า “ใฝ่งานหนัก” การพูดที่เหมาะสมกับคนในวัยนี้ คือ พูดถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำมาหากิน การสร้างหลักสร้างฐานความเป็นปึกแผ่นของชีวิต

วัยระหว่าง 50 ถึง 70 ปี

คนในวัยนี้มีประสบการณ์มาก ผ่านเหตุการณ์หรือเรื่องราวในชีวิตมาอย่างโชกโชน ดังคำกล่าวที่ว่า “อาบน้ำร้อนมามาก” มีความชัดเจนในชีวิต รู้รสชาติของชีวิต มาเกือบทุกแง่ทุกมุม รู้ดีเรื่องบาปบุญคุณโทษ ความสุข สมหวังหรือความล้มเหลวของชีวิต สามารถคาดการณ์ หรือทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ค่อนข้างดี

## 2) เพศของผู้ฟัง

เพศชาย ชอบฟังเรื่องหนักๆ เรื่องเกี่ยวกับการเสียดสี เรื่องการต่อสู้ เรื่องสงคราม การกีฬา การแข่งขัน วิวัฒนาการใหม่ๆ ทางเทคโนโลยี

เพศหญิง ชอบฟังเรื่องเบาๆ เรื่องความสวยความงาม แฟชั่นสมัยใหม่ ไม่ชอบการเสียดสี

## 3) การศึกษาของผู้ฟัง

ผู้ฟังที่มีการศึกษาดี ควรพูดเน้นหนักทางด้านเหตุผล หลักการ ทฤษฎี ศัพท์ทางวิชาการ หลีกเลี่ยงการเน้นทางด้านอารมณ์

ผู้ฟังที่มีพื้นฐานการศึกษาไม่สูง ให้กล่าวถึงหลักการหรือเหตุผลแต่เพียงพอควร ถ้อยคำภาษาที่ใช้พูด ก็พยายามใช้ถ้อยคำภาษาง่ายๆ ง่ายๆ หลีกเลี่ยงการใช้ศัพท์ทางราชการ หรือทางวิชาการ

พื้นฐานการศึกษาของผู้ฟังนี้ ไม่ว่าจะผู้ฟังจะมีพื้นฐานการศึกษาสูงหรือต่ำก็สามารถพูดโน้มน้าวหรือชักจูงได้ทั้งนั้น เพียงแต่จะเน้นการพูดไปที่เหตุผล หรืออารมณ์เท่านั้น

## 4) อาชีพของผู้ฟัง

คนที่มีอาชีพอย่างใดจะพยายามฟังในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาชีพของตนมากกว่า ส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นๆ อย่างน้อยก็เคยมีอาชีพเหมือนเขา หรือบรรพบุรุษก็เคยมีอาชีพเหมือนพวกเขามาก่อน หรือมีความชัดเจน รู้ลึก รู้ซึ้ง รู้จริงในอาชีพของพวกเขา

## 5) อุดมการณ์และผลประโยชน์ของผู้ฟัง

ในการพูดของผู้พูด หากทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอุดมการณ์ และผลประโยชน์ของผู้ฟังได้มากเท่าใด ย่อมมีผลให้การพูดประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นเพียงนั้น เพราะสาระของเรื่องที่พูดก็มีน้ำหนักไปที่กลุ่มของพวกเขา ถ้อยคำสำนวนก็ตรงกับความรู้สึกของเขา การแสดงตัวอย่าง หรือยกตัวอย่างก็เป็นสิ่งที่เขาเคยชินอยู่ รวมทั้งโอกาสในการสำรวจการพูด ที่จะไม่หักหาญน้ำใจพวกเขาก็มีอยู่มาก

## 6) ลักษณะทางอารมณ์ของผู้ฟังต่อเรื่องที่พูด

บางเรื่องเพียงทราบหัวข้อหรือหัวเรื่องก็มีความอยากฟังอยู่แล้ว แต่บางเรื่องพอได้ยินหรือทราบหัวเรื่องก็เริ่มเบื่อ หรือแข็งหรือไม่มีความสนใจอย่างใด บางเรื่องถึงกับมีความรู้สึกต่อต้าน คัดค้าน หรือไม่เห็นด้วยเสียตั้งแต่แรก

การปรับปรุงการพูดหรือวิธีพูดให้สอดคล้องกับอารมณ์ของผู้ฟังเท่านั้น ส่วนเนื้อหาสาระนั้นยังคงมั่นคงอย่างแน่วแน่ที่จะเสนอต่อผู้ฟังตามแนว หรือหลักการ งานทุกอย่างสำเร็จลงได้ด้วยการทำ ไม่ใช่เพียงแต่การพูด

## 7) ลักษณะทางอารมณ์ของผู้ฟังต่อตัวผู้พูด

ผู้ฟังชอบผู้พูดที่พูดได้เหมาะสมกับวัย เพศ การศึกษา อาชีพ อุดมการณ์ และผลประโยชน์ รวมทั้งสาระของเรื่องที่พูด ตรงกับทัศนคติหรือความต้องการของเขาแล้ว ตัวผู้พูดเองก็มีส่วนต่ออารมณ์ของผู้ฟังอยู่เป็นอย่างมาก ผู้พูดเป็นจำนวนมากน้อยที่ประสบกับความล้มเหลวในการพูด เพราะตัวของผู้พูดเอง คุณสมบัติอย่างกลางๆ หรือมาตรฐานที่ผู้ฟังส่วนใหญ่เห็นว่า เป็นผู้พูดที่เหมาะสมอยู่หลายประการที่ผู้พูดพึงสร้างสมบัติข้อนี้ไว้เพื่อความสำเร็จในการพูดของผู้พูดเอง เช่น

- 1) ความเป็นคนดีของผู้พูด
- 2) รู้จริงหรือมีประสบการณ์มาจริงๆ
- 3) การปรากฏตัวในการพูดตามเวลา

ผู้พูดไม่ควรไปยังสถานที่พูดก่อนเวลามากเกินไป ควรไปก่อนเวลาเพียงเล็กน้อย ไม่ควรไปถึงที่บรรยายหรือที่พูดเกินเวลาที่กำหนดไว้ จะเป็นเหตุให้ผู้ฟังไม่พอใจ หรือมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้พูด การทำให้การพูดประสบความสำเร็จมากขึ้น หลังจากการพูดหรือการบรรยายจบลงแล้ว ควรเปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้ซักถาม หรืออยู่ใกล้ชิดให้มากที่สุด จะช่วยให้เรื่องที่พูดหรือบรรยายไปนั้น มีความน่าเชื่อถือ ปฏิบัติตามจากผู้ฟังได้มากขึ้น

## สรุป

ในด้านการเตรียมโครงสร้างของการพูด ซึ่งต้องประกอบด้วย ส่วนคำนำ ส่วนเนื้อเรื่อง หรือสาระของเรื่อง และส่วนสรุปจบ ซึ่งถ้ากัลยาณมิตรมีการเตรียมตัวที่ดี รู้ว่าจะพูดกับใคร เรื่องอะไร ที่ไหน มีระยะเวลาเท่าไร จะต้องเตรียมสื่อ เอกสาร ประกอบหรือรายละเอียดอะไร เพื่อประกอบการพูด ก็ควรเตรียมให้พร้อม แม่นในเนื้อหาสาระที่เราเตรียมไว้ ถ้าผู้พูดเข้าใจเรื่องที่จะไปพูดดีเท่าไร มีการเตรียมพร้อม ซักซ้อมประเด็นได้เป็นอย่างดี โดยที่ให้ความสำคัญกับเนื้อหาของ การพูด ที่จะต้องประกอบด้วยทั้งปิยวาจา สัมมาวาจา และวาจาสุภาสิต รวมทั้งหลักการพูดตามหลัก “ทฤษฎี 3 สบาย” คือ

1. ฟังสบายหู มีปัจจัยสำคัญประกอบด้วยถ้อยคำ ภาษา เสียง และจังหวะในการพูด
2. ดูสบายตา มีปัจจัยสำคัญประกอบด้วยบุคลิกภาพ และศิลปะการแสดง การพูด
3. พาสบายใจ มีปัจจัยสำคัญประกอบด้วย การเลือกเรื่อง เนื้อเรื่อง หรือสาระของเรื่อง การจัดระเบียบความคิด และการสร้างโครงเรื่องในการพูด



### สูตรสำเร็จ (บันได 13 ขั้น)

เตรียมให้พร้อม	(พาสบายใจ)
ซักซ้อม ให้ดี	(พาสบายใจ)
ท่าที ให้สง่า	(ดูสบายตา)
หน้าตา ให้สุขุม	(ดูสบายตา)
ทักที่ประชุม ไม่วกวน	(ฟังสบายหู)
เริ่มต้น ให้โน้มน้าว	(พาสบายใจ)
เรื่องราว ให้กระชับ	(พาสบายใจ)
ตาจับ ที่ผู้ฟัง	(ดูสบายตา)
เสียงดัง ให้พอดี	(ฟังสบายหู)
อย่าให้มี เอ้ออ้า	(ฟังสบายหู)
ดูเวลา ให้พอครบ	(พาสบายใจ)
สรุปจบ จับใจ	(พาสบายใจ)
ยิ้มแย้มแจ่มใส ตลอดการพูด	(ดูสบายตา)

บทที่ 4  
การทำหน้าที่  
กัลยาณมิตร

## ความนำ

หน้าที่ของกัลยาณมิตรนั้นแบ่งออกเป็นหน้าที่ใหญ่ๆ 2 ด้าน คือ หน้าที่การเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง และการทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น การจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ได้ดีนั้นบุคคลจำเป็นต้องพัฒนาตนเองให้เป็นกัลยาณมิตร อีกทั้งยังต้องปลูกฝังอุดมการณ์เพื่อการเป็นกัลยาณมิตรและเข้าใจกระบวนการทำงานของกัลยาณมิตรอีกด้วย

ในบทนี้ ได้แบ่งเนื้อหาหลักๆ ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 กล่าวถึง การทำหน้าที่กัลยาณมิตรซึ่งจำแนกเป็นการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง และการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น ส่วนที่ 2 เป็นการตอกย้ำการทำหน้าที่กัลยาณมิตร โดยมีเนื้อหาตามลำดับดังนี้

## เนื้อหาในบท

### 4.1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง

- 4.1.1 พระพุทธรูป 3 ประการ ต้นแบบคุณธรรมพื้นฐาน
- 4.1.2 การฝึกฝนตนเองของกัลยาณมิตร
- 4.1.3 การบ้าน 10 ข้อ

### 4.2 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น

- 4.2.1 ไม่สร้างความเดือดร้อน
- 4.2.2 แนะนำธรรมะและแจ้งข่าวบุญ
- 4.2.3 รักษาใจให้ผ่องใสขณะทำหน้าที่
- 4.2.4 การวางตัวของกัลยาณมิตร
- 4.2.5 ถ้อยคำที่ควรพูดในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 4.2.6 วาจาสุภาสิตกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 4.2.7 ลักษณะของการทูตที่ดี 8 ประการ

### 4.3 อุดมการณ์ของการเป็นกัลยาณมิตร

- 4.3.1 กัลยาณมิตรกับความเป็นพระโพธิสัตว์
- 4.3.2 กัลยาณมิตรกับสันติภาพโลก

### 4.4 กระบวนการและขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

- 4.4.1 หลักอิทธิบาท 4
- 4.4.2 ขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 4.4.3 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคข้อมูลข่าวสาร
- 4.4.4 อุปสรรคของการเป็นกัลยาณมิตร

## แนวคิด

1. ก่อนสอนคนอื่นต้องสอนตนให้ดีก่อน หมายถึง การจะแนะนำคนอื่นให้เป็นคนดี หรือเข้าสู่กระแสธรรมได้นั้น กัลยาณมิตรจะต้องฝึกฝนตนเองอย่าง ยั่งยืน และเข้มงวดกวดขันต่อตนเอง จนรู้สึกว่าเป็นต้นแบบ ทั้งทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างไม่มีที่ตำหนิ ต้นแบบที่ดีมีค่ากว่าคำสอนนับหมื่นนับล้านคำ การทำดีให้ดู และพูดจาในสิ่งที่เป็นอรรถเป็นธรรม เป็นบุญกุศลอยู่เสมอจะทำให้คนรอบข้าง สัมผัสได้ถึงความเป็นผู้นำเลื่อมใส ความศรัทธาเลื่อมใสนำไปสู่การอยากประพฤติ ปฏิบัติธรรม โดยไม่มีข้อแม้ข้ออ้างและเงื่อนไข การฝึกฝนตนบนเส้นทางของ กัลยาณมิตร จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ยิ่งฝึกตนได้ดีเพียงไร นั่นคือ แสงสว่างที่ส่อง นำทางสรรพสัตว์ให้มองเห็นแสงสว่างของชีวิต และเห็นทางไปสู่สวรรค์นิพพาน กัลยาณมิตร คือ ผู้ให้อย่างแท้จริง ชาวโลกทั่วไป อาจให้วัตถุสิ่งของให้การ สงเคราะห์ในเรื่องอาหาร ความเป็นอยู่ หรือเสื้อผ้าอาภรณ์ ให้ความรู้เพื่อเพิ่มพูน สติปัญญา แต่กัลยาณมิตรผู้แนะนำให้รู้จักความจริงของชีวิต คือ ผู้ให้แสงสว่างแก่ โลก นับว่าเป็นผู้ให้เส้นทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง นั่นคือ เส้นทางที่จะนำไปสู่สวรรค์ และนิพพาน ชาวโลกทั่วไปช่วยเหลือกัน ให้กันได้เฉพาะความสุขและความ สะดวกสบายในชาตินี้ แต่กัลยาณมิตร สามารถให้ความสุขข้ามชาติ คำพูด และการ กระทำ คือ สิ่งที่มีอิทธิพลและเครื่องวัดความเป็นกัลยาณมิตรได้ง่ายที่สุด กัลยาณมิตรจึงต้องรู้จักวิธีการพูดที่นำไปสู่ความเป็นพุทธสันติ

2. การบังเกิดขึ้นของกัลยาณมิตรไม่ใช่สิ่งที่จะบังเกิดขึ้นได้ง่าย ต้องมีการ ปลูกฝังอุดมการณ์ของความเป็นผู้ให้ ปลูกฝังความเสียสละ ความอดทน และ มหากรุณาอย่างยั่งยืนยาวนาน

3. การกระทำใดๆ ในโลกนี้ที่จะไม่มีปัญหาหรืออุปสรรค ย่อมไม่มี จะทำดี หรือชั่ว ทำบุญหรือบาปก็ต้องมีอุปสรรคทั้งนั้น การทำหน้าที่กัลยาณมิตร ก็เช่นเดียวกัน ย่อมประสบปัญหาบ้างน้อยบ้างซึ่งถือเป็นเรื่องเป็นธรรมดา แต่ถ้ามองว่านั่นคือ เครื่องพิสูจน์ว่า เราจะเป็นนักสร้างบารมี ยอดกัลยาณมิตรของ โลกที่สมบูรณ์ได้หรือไม่

4. ความอดทนเป็นหัวใจหลักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร และเป็นคุณธรรมที่จะพิชิตเป้าหมายอันสูงสุด คือ การทำตนและคนอื่นให้ได้บรรลุผลนิพพาน นอกจากหน้าที่ คุณสมบัติ รวมถึงรายละเอียดต่างๆ ของกัลยาณมิตรที่กล่าวมาแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่กัลยาณมิตรจะต้องปลูกฝังอุดมการณ์ของการเป็นกัลยาณมิตร เข้าใจกระบวนการในการทำหน้าที่ และบทบาทของการเป็นกัลยาณมิตรอีกด้วย

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถฝึกฝนตนเองบนเส้นทางของกัลยาณมิตรได้อย่างถูกต้อง และสมบูรณ์
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึง การฝึกตนเองอย่างยิ่งยวด เพื่ก้าวขึ้นสู่ความเป็นกัลยาณมิตรในอุดมคติของชาวโลก
3. เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึง ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อตนเอง
4. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจหลักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่สมบูรณ์แบบ
5. เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จัก การวางตัวของกัลยาณมิตร และการพูดที่นำไปสู่ความสำเร็จของการเป็นผู้ให้แสงสว่างแก่ชาวโลกอย่างแท้จริง
6. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจอุดมการณ์ที่ดียิ่ง อันนำไปสู่การเป็นกัลยาณมิตรของโลก
7. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจกระบวนการทำงาน เพื่อการเป็นกัลยาณมิตร
8. เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักภาพรวมในอุปสรรคของการเป็นกัลยาณมิตร พร้อมวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
9. เพื่อให้นักศึกษาเกิดกำลังใจที่จะเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะทำหน้าที่กัลยาณมิตร

## บทที่ 4

### การทำหน้าที่กัลยาณมิตร

#### 4.1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง

ผู้ได้ชื่อว่ากัลยาณมิตร หมายถึงผู้ที่อุทิศด้วยคุณธรรม ความดีทั้งภายใน และภายนอก การจะประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่นนั้น ต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน เหมือนดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าครั้งเสด็จออกผนวช เพื่อแสวงหาโมกขธรรม แล้วก็มุ่งมั่นทำพระนิพพานให้แจ้ง เมื่อได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และทรงทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้แก่ตนเอง จนได้ชื่อว่าเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ ทรงทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตร แก่มนุษย์ เทวดา พรหม รวมไปถึงสรรพสัตว์อีกมากมายนับไม่ถ้วน ตราบวันเสด็จดับขันธปรินิพพาน การทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตร แก่เหล่าเวไนยสัตว์ของพระองค์ จึงประสบความสำเร็จเกินควรเกินคาด

##### 4.1.1 พระพุทธคุณ 3 ประการ ต้นแบบคุณธรรมพื้นฐาน

การฝึกฝนและพัฒนาให้เป็นผู้มีความเป็นกัลยาณมิตรตามหลักคุณธรรมพื้นฐานของนักสร้างบารมี ได้แก่ (1) ความมีวินัย (2) ความเคารพ และ (3) ความอดทน

คุณธรรมพื้นฐานทั้ง 3 ประการนี้ ถอดแบบมาจากพระพุทธคุณ 3 ประการ กล่าวคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีพระคุณสามประการ ได้แก่ (1) พระบริสุทธิคุณ เพราะมีวินัย คือ ศีล ที่เข้มข้น (2) พระปัญญาธิคุณ เพราะมีความเคารพ อ่อนน้อม ถ่อมตน จับดีผู้อื่นจนเกิดดวงปัญญา (3) พระกรุณาธิคุณ ทรงมีความอดทนอดกลั้น ต่อสิ่งที่มากระทบจนเกิดความเมตตาว่าสิ่งเหล่านั้น มีความเกิดและดับเป็นธรรมดา

การที่เรามีคุณธรรม 3 ประการนี้อยู่ในใจไม่ว่าเราจะอยู่ในสังคมไหน ตำแหน่งไหน ก็สามารถอยู่ได้อย่างเป็นสุข และมีเป้าหมาย หากพลาดพลั้งประสพอุปสรรค หรือข้อขัดแย้ง กระทบกระทั่งกัน จงกลับไปที่เดิม คือ คุณธรรมขั้นพื้นฐาน และ

เราจะสามารถสร้างความดี สร้างบารมีอย่างมีความสุข พระพุทธเจ้า<sup>๑</sup>นั้นพระองค์เป็นผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐเป็นอันมากยากที่จักพรรณนาให้สิ้นสุดได้โดยง่าย

แต่เมื่อประมวลกล่าวเฉพาะ พระคุณที่เป็นใหญ่ เป็นประธานแห่งพระคุณทั้งปวง พระคุณอันยิ่งใหญ่<sup>๒</sup>นั้นมี 3 ประการ คือ

**1. พระบริสุทธิ์คุณ** คือ พระพุทธองค์ทรงมีพระทัยบริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจากอาสวกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ไม่มีความขุ่นมัว เศร้าหมอง ภายในพระทัยทรงดำรงอยู่อย่างคงที่ไม่แปรผันท่ามกลางอารมณ์ที่กระทบกระทั่งจากภายนอก ไม่ว่าจะดีหรือร้าย แต่พระทัยของพระพุทธเจ้าก็บริสุทธิ์อยู่มั่นคงอยู่อย่างนั้นไม่แปรผัน

**2. พระปัญญาธิคุณ** คือ พระพุทธองค์ทรงมีพระปัญญา<sup>๓</sup>รอบรู้ ถึงความจริงแห่งสิ่งทั้งหลาย ความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นอย่างไร ก็ทรงทราบชัดถึงความจริงเหล่านั้น และนำความจริงเหล่านั้น มาเปิดเผยชี้แจงแสดงแก่โลก ตามพื้นเพแห่งอริยาศัยของบุคคลเหล่านั้น

**3. พระมหากรุณาธิคุณ** คือ ทรงกอบปรีย์ด้วยความกรุณา ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ทรงเลือกชาติ ชั้น วรรณะ แต่ประการใด แม้แต่ในศีลของพระองค์ก็ทรงบัญญัติให้คนงดเว้นไม่ทำสิ่งมีชีวิตให้ตกลงไป และทรงแนะนำให้แผ่เมตตาจิต ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข อันเป็นเป้าหมายของการดำรงชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งเมื่อกกล่าวโดยนัยที่รู้กันแพร่หลายทั่วไปแล้ว พระคุณของพระพุทธเจ้าก็สรุปรวมไว้ที่ นวพรคุณทั้ง 9 ประการ อย่างที่สวดสรรเสริญว่า “แม้เพราะ อย่างนี้ อย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ทรงถึงพร้อมด้วยวิชา คือ ความรู้และจรณะ คือ ความประพฤติเป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์” (พระเทพดิลก (ระแบบ ฉินฺทญาโณ), 2534: 22-23)



พระเผด็จ ทตตชีโว ให้หลักในการฝึกคุณธรรมพื้นฐาน 3 ประการ คือ ความมีวินัย ความอดทน ความเคารพ โดยฝึกผู้เรียน 3 ประการ คือ

**1. ฝึกให้รักการควบคุมตน** รังเกียจการเอาแต่ใจตัว ไม่ทำร้ายทำลายตนเอง คนอื่น สิ่งของ แล้วบังเกิดเป็นคุณธรรม คือ ความมีวินัย ซึ่งเป็นการทำความดีสากลขั้นพื้นฐาน 4 ประการ คือ

- 1) รักความสะอาด
- 2) รักความเป็นระเบียบ
- 3) รักความสุภาพนุ่มนวล
- 4) รักความตรงเวลา

**2. ฝึกให้รักการพึ่งตนเอง** โดยให้ทำงานด้วยตนเอง สนุก และเห็นคุณค่าของการทำงานนั้นๆ แล้วบังเกิดเป็นคุณธรรม คือ ความอดทน

**3. ฝึกให้รักการจับถูก** รังเกียจการจับผิดผู้อื่น รักการแก้ไขตนเอง รักการยกย่องคนดีมีฝีมือ แล้วบังเกิดเป็นคุณธรรม คือ ความเคารพ (พระเผด็จ ทตตชีโว, 2555: 42-43)

#### 4.1.2 การฝึกฝนตนเองของกัลยาณมิตร

ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร คือ ผู้ที่รักในการฝึกฝนตนเอง ทั้งกาย วาจา ใจ หมั่นปรับปรุงแก้ไขตนเองในทุกรูปแบบ ยอมสละทิฐิมานะ อันจะเป็นอุปสรรคต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร มองเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเอง เกิดขึ้นแก่ผู้ที่ตนเองจะออกไปทำหน้าที่แนะนำ แสงสว่างแห่งธรรม และประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นต่อมนุษยชาติ ดังนั้นเราจำเป็นต้องศึกษาหลักธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการเป็นกัลยาณมิตรที่ดีเอาไว้ ตามหลักกัลยาณมิตรธรรมที่กล่าวถึงในบทที่ 2 โดยมีรายละเอียดการฝึกฝน ต่อไปนี้

หลักการฝึกตนให้มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตรทั้ง 7 ประการ มีดังนี้

**1. การฝึกตนให้เป็นคนน่ารัก** การที่กัลยาณมิตรจะมีลักษณะอย่างนี้ได้ จะต้องฝึกกิริยามารยาทให้เรียบร้อย นุ่มนวล สง่างามในทุกอิริยาบถทุกบรรยากาศ มีอัธยาศัยดีงามชอบให้ความช่วยเหลือ แม้ไม่หล่อ ไม่สวย หากมีความสะอาดทั้งกาย วาจา ใจ ก็สามารถผูกใจคนทั้งโลกไว้ได้

**กายสะอาด** ไม่ได้หมายความว่าสะอาดด้วยการฟอกสบู่ตัว และ  
นุ่งห่มเสื้อผ้าที่สะอาดเรียบร้อย แต่หมายถึงการไม่แปดเปื้อนด้วยอบายมุขทั้งหลาย  
ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่เจ้าชู้ เล่นहुเล่นตา เป็นต้น

**วาจาสะอาด** คือ รู้จักสำรวมในการพูด ไม่พูดเพื่อจ้อ ส่อเสียดให้ร้อนหู  
ร้อนใจ พูดให้ถูกกาลเทศะ และบุคคล

**ใจสะอาด** เป็นความบริสุทธิ์ที่อยู่ภายใน แม้มองไม่เห็นก็รู้ได้ จากกิริยาอาการ  
ที่แจ่มใสร่าเริง ไม่มีลับลมคมใน ความน่ารักของนักปฏิบัติธรรม และกัลยาณมิตร  
มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งแฝงอยู่มากมาย ไม่ใช่เพียงผิวเผินอย่างชาวโลกทั่วไป  
เป็นความน่ารักที่ไม่มีความเสื่อมสลายไปตามวัย ตามสังขาร สมควรที่สาธุชน  
ทั้งหลาย จะฝึกตัวให้ได้คุณสมบัติเช่นนี้ไว้ เพื่อประโยชน์แก่ตัวเอง และเป็น  
แบบอย่างแก่คนรุ่นหลัง

กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติข้อนี้ อุปมาเหมือน**พระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ**  
มีความสว่างไสว ชุ่มเย็น ชวนมอง เป็นที่ชื่นชอบของคนทั้งหลาย

**2. การฝึกตนให้เป็นคนน่าเคารพ** คำว่า ครู เป็นคำเดียวกับ คำว่า คารวะ  
แล้วแผลงมาเป็น เคารพ คำว่า ครู ในที่นี้ แปลว่า ตระหนัก คือ อุดมด้วยปัญญา  
ทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างพร้อมมูล จนกระทั่งตระหนักหรือซาบซึ้งได้ว่า อะไร  
ผิด อะไรถูก อะไรดี อะไรชั่ว อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรบุญ อะไรบาป แล้วดำเนิน  
ชีวิตไปในทางที่ถูก ที่ควร ที่เป็นบุญอย่างมั่นคงแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวต่อความยั่วยวน  
ของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือตีโพยตีพาย โทมนัสในความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ  
นินทา ทุกข์มีความตั้งใจเต็มใจ จริ่งใจที่จะชี้ทางสว่างให้แก่เพื่อนร่วมโลก โดย  
ประพฤติตนเป็นต้นแบบที่ดี

อุปมาความมั่นคงเข้มแข็งของกัลยาณมิตร **เสมือนขุนเขา** ไม่มีวันจะหวั่นไหว  
เพราะแรงลมพายุร้าย เป็นที่ยึดเกาะพึ่งพิงได้อย่างปลอดภัยทุกเมื่อ ผู้ใดคบ  
กัลยาณมิตรแล้ว ย่อมมั่นใจได้ว่าไม่มีวันหลงทาง การที่กัลยาณมิตรจะได้ลักษณะ  
เช่นนี้ จะต้องเป็นคนรักความยุติธรรมเป็นที่สุด ไม่มีอคติลำเอียงเพราะรัก เพราะ  
เกลียด เพราะหลง หรือเพราะกลัวอำนาจมืด ทำอะไรคงเส้นคงวา ต่อหน้าอย่างไร  
ลับหลังอย่างนั้น มีความเมตตากรุณาอยู่เป็นนิจกับทุกๆ คนที่เกี่ยวข้อง คุณสมบัตินี้  
จะหล่อหลอมให้กัลยาณมิตรเป็นที่น่าเคารพของชนทั้งหลาย คนในโลกกลัวตกอยู่ใน  
ในความทุกข์ ด้วยเหตุหรือนาประการ การได้ที่พึ่ง แม้จะเป็นเพียงที่พึ่งทางใจ ก็มีค่า

อย่างมหาศาล ทุกคนจึงควรบำเพ็ญตนเป็นที่พึ่งของกันและกันให้ได้ อย่าปล่อยให้เพื่อนร่วมโลกของเราต้องร่อนเร่ไปพึ่งเทวดา เจ้าป่าเจ้าเขา บนบานศาลกล่าว จอมปลวก ต่อไม้ เยี่ยงคนอับปัญญาเลย

**3. การฝึกตนให้เป็นคนน่าเจริญใจ** เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อตระหนักว่า กัลยาณมิตรนั้นเป็นผู้ทรงความรู้ มีภูมิปัญญาเป็นเลิศ ความฉลาดปราดเปรื่อง มีมาก จนเป็นที่ยอมรับของทุกคนในวงการ คุณสมบัติประการนี้ทำให้ผู้พบเห็น ไกล่ชิดเกิดความเลื่อมใสว่า ได้พบผู้ที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม และสามารถอภัยอดเยียมเป็นหนึ่งไม่มีสองแล้ว

อุปมาเสมือนกัลยาณมิตรมีเดช มีฤทธิ์ดังดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน โชติช่วง ชัชวาลเป็นใหญ่ในท้องฟ้า ปราศจากเมฆหมอกมาบดบัง เห็นแล้วมีความเชื่อมั่นว่า กัลยาณมิตรย่อมแก้ปัญหายุ่งยากทุกชนิดได้อย่างสิ้นเชิง

การที่ใครจะมีคุณสมบัติอย่างนี้ได้ ต้องเปี่ยมด้วยภูมิปัญญาทางโลก เต็มเปี่ยมไปด้วยภูมิปัญญาทางธรรม เมื่อจะพูดก็พูดดี เมื่อลงมือทำก็ยิ่งทำได้ดีกว่า พูดเสียอีก กัลยาณมิตรจึงต้องตั้งใจไฝหาคำรู้ที่อยู่เสมอ รักษาเกียรติประวัติ และเพิ่มพูนผลงานให้ดีเด่นเป็นที่เลื่องลือไปทั่วทิศจนใครๆ ก็อยากจะฝากตัวเป็นศิษย์ และมีความอาภัพหาญร่าเริง ที่จะประกาศให้ชาวโลกรับรู้ถึงคุณความดีของ กัลยาณมิตร ผู้ได้รับการยกย่องให้เป็นอาจารย์พลอยได้รับความเคารพเทิดทูน ไปด้วย

ผู้มีคุณสมบัติข้อนี้อาจไม่ฉลาดปราดเปรื่องมาก แต่อย่างน้อย ต้องมีความสามารถขั้นต่ำสุด คือ แก้ไขความเห็นผิดของศิษย์ได้ มีอุบายวิธีทำให้ศิษย์ ตั้งตนอยู่ในสัมมาทิฐิ เช่นนี้เขาจึงจะเกิดความเลื่อมใสอย่างแท้จริง เต็มใจเทิดทูน บูชาคุณของกัลยาณมิตรไปตลอดชีวิต

**4. การฝึกตนให้เป็นคนรู้จักพูดให้ได้ผล** คือ รู้จักพูด ชี้แจงให้เข้าใจ มีความสามารถพูดโน้มน้าวให้ทำตามในสิ่งที่ดี แม้มิตรจะมีสติปัญญาค่อนข้าง อับทึบ ก็สู้อวดทนชี้แจง แสดงเหตุผลให้เข้าใจ ไม่แสดงอาการเบื่อหน่าย เอือมระอา ให้เสียกำลังใจ

คุณสมบัติข้อนี้เป็นความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ กัลยาณมิตรจึงควร ศึกษาหลักจิตวิทยาในการเข้าถึงจิตใจของบุคคลหลายๆ ประเภท และหาโอกาส ฝึกพูด ในโอกาสที่เหมาะสม เพราะกัลยาณมิตร ย่อมต้องพบปะกับบุคคลหลายวัย

หลายอาชีพ หลายฐานะ หลากอารมณ์ ข้อสำคัญกัลยาณมิตรต้องไม่ปล่อยให้เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จากไปด้วยความประทับใจที่เลวร้ายหรือบากหน้ามาพบกับความผิดหวังซ้ำซ้อนซ้ำอีก แม้ไม่อาจให้คำแนะนำได้ ก็ต้องชักนำไปหาผู้ที่สามารถอธิบาย ขยายความให้เขาได้รับความพอใจขึ้นมาบ้าง

อุปมาความห่วงใย พร่ำสอน ตักเตือนของกัลยาณมิตร เสมือนแม่ไก่สอนลูกให้หาอาหาร ปกป้องคุ้มครองลูกน้อยให้พ้นภัย จากเหยี่ยวร้าย และงูพิษ ระวังพะวณ ระวังระวังไม่ให้ไกลตา

กัลยาณมิตรก็เช่นเดียวกันต้องหมั่นสังเกต รู้อารมณ์มิตร ตักเตือนให้ถูกจังหวะ ถูกอารมณ์ และแสดงความห่วงใยด้วยใจจริง

**5. การฝึกตนให้เป็นคนอดทนต่อถ้อยคำ** คือ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษาซักถามอยู่เสมอ อดทนฟังได้ แม้เรื่องไร้สาระ ไม่เป็นไรราคาญ แม้จะเป็นคำถามที่ไม่น่าถามก็สุ้นอธิบาย เพราะอย่างน้อยก็แสดงว่ามีความสนใจใคร่รู้ พอจะเรียกให้ลูกปลุกให้ตื่นได้ ดีกว่าคนเฉื่อยชา เหมือนหัวหลักหัวตอ

กัลยาณมิตรมีหน้าที่แนะนำ ชักชวนมิตรให้ทำความดี สั่งสมบุญกุศลให้ติดตัวไปถึงภพชาติหน้า ภารกิจเช่นนี้ย่อมถูกผู้ไม่เข้าใจพุดจาเหน็บแนม ถากถางบ้างเป็นธรรมดา จึงต้องอดทน ให้อภัย รักษาอารมณ์ให้เยือกเย็นอยู่เสมอ

อุปมาใจกัลยาณมิตรต้องหนักแน่น เสมือนแผ่นดินไม่สะทกสะท้าน เพราะของสกปรกมาราตรด ถือเอาคำหยาบหยามเหล่านั้น เป็นบทเรียนอันมีค่า ไม่สาปส่งแต่เฝ้าเสาะหาวิธีโน้มน้าวเขามาสู่หนทางบุญให้ได้ เหมือนพนักงานเทศบาลผู้เชี่ยวชาญ ฉลาดในการเปลี่ยนขยะมาเป็นปุ๋ย

**6. การฝึกตนให้เป็นคนสามารถแถลงเรื่องล้าลึกได้** คือ สามารถนำเรื่องที่ยากมาอธิบายให้เกิดภาพพจน์ เข้าใจง่าย แม้เรื่องราวที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิตเกี่ยวกับหัวข้อธรรมที่ยากๆ ก็สามารถหาเรื่องอุปมาอุปมัย ให้เข้าใจได้อย่างง่ายดาย เกิดความซาบซึ้งในคุณธรรมเป็นหลักประกันว่า จะไม่นำความรู้ไปใช้ในทางที่ผิดๆ ไม่ก่อปัญหาวุ่นวายแก่สังคม และประเทศชาติ

ท่านอุปมาความสามารถในการชี้แจงแสดงธรรมอย่างแจ่มแจ้งนี้ เป็นเสมือนการจุดคบเพลิงในที่มืด หงายของที่คว่ำ ปิดของที่ปิด ผู้ฟังย่อมคลายความสงสัยอย่างสิ้นเชิง สามารถเดินไปสู่หนทางพ้นทุกข์ได้อย่างมั่นใจ

7. การฝึกตนให้เป็นคนไม่ชักนำไปในทางเสื่อม คือ ประพฤติตนอยู่ในทำนองคลองธรรม ไม่ยอมทำเรื่องที่เป็นความเสื่อมเสีย พุดอย่างไรก็ทำอย่างนั้น คงเส้นคงวา เสมือนเครื่องชั่ง ตวง วัด ไม่มีนอก ไม่มีใน ไม่มีเบื้องหน้า ไม่มีเบื้องหลัง

พฤติกรรมของกัลยาณมิตรต้องบริสุทธิ์ผุดผ่อง ใสสะอาด พร้อมทั้งจะประกาศให้ชาวโลกรู้และทำทนายให้มาพิสูจน์ได้เสมอ หากกัลยาณมิตรตกอยู่ในความเสื่อม ย่อมแนะนำใครไม่ได้ เข้าทำนอง “ว่าแต่เขา อิเหนาเป็นเอง”

คุณสมบัติทั้ง 7 ประการของกัลยาณมิตรนี้หากมีอยู่ในบุคคลใด ย่อมทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ทรงคุณประโยชน์อันยิ่งใหญ่แก่ชาวโลก เป็นเหมือนคนศักดิ์สิทธิ์ มีอำนาจเหนือธรรมชาติ ทำให้คนทั้งโลกรู้สึกเย็นใจได้ ในท่ามกลางแสงแดด อันแผดกล้า ทำให้เห็นความสว่างได้ทั้งๆ หลับตา

แต่ผู้ที่จะสามารถทรงคุณสมบัติเหล่านี้ได้ทั้งหมด จำเป็นต้องมีคุณธรรม พื้นฐาน 3 ประการ คือ ปัญญา กรุณา บริสุทธิ์ รongรับอยู่ หากขาดแม้เพียงอย่าง เดียว ก็ยากที่จะเป็นยอดกัลยาณมิตรได้ (คณะผู้จัดทำ, 2534: 17-23)

#### 4.1.3 การบ้าน 10 ข้อ

คุณครูไม่ใหญ่ หรือพระไชยบุญ ธรรมชโย (หลวงพ่อธัมมชโย) ได้มอบการบ้าน 10 ข้อ ให้กับนักเรียนโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาทุกคน ถ่ายทอดทาง [www.dmc.tv](http://www.dmc.tv) หรือช่องใหม่ GBN เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกฝน และพัฒนาตนให้เป็นกัลยาณมิตร และพร้อมที่จะทำหน้าที่ของยอดกัลยาณมิตรอย่างแท้จริง (พระເພັດຈິจ ทตตชีโว)

#### การบ้าน 10 ข้อ ประกอบด้วย

##### การบ้านข้อที่ 1 “เมื่อกลับไปถึงบ้าน เอาบุญไปฝากคนที่บ้าน”

วัตถุประสงค์ เพื่อชักนำให้คนที่บ้านได้รับบุญและใจใสตามมา และยังเป็น การฝึกฝนความเป็นกัลยาณมิตรอย่างง่าย ๆ

เมื่อเราไปทำบุญที่วัดพอกลับไปที่บ้านเจอใครก็ตามให้บอกว่า “เอาบุญมาฝากทุกคนนะ” ใครได้อนุโมทนากับการสร้างบุญของเรานั้น แม้จะเป็นการอนุโมทนา

บุญในใจก็ตาม เขาก็จะได้บุญกับเราไปด้วยที่เรียกว่า ปัตตานุโมทนาบุญ ทำให้ใจใสตามมาอีกด้วย ไม่ว่าจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ เขาจะแสดงออกหรือไม่ก็ตาม เพราะบุญเป็นพลังงานบริสุทธิ์ แม้เราเองก็ได้บุญเพิ่มขึ้นอีก จากการแผ่ส่วนบุญที่เรียกว่า ปัตติทานบุญ ใครได้ทำบุญก็จะเกิดพลังงานบริสุทธิ์ขึ้นในใจทำให้หน้าตาสดใสขึ้นมา แม้ว่าหากบอกแล้วเขาก็เฉย แล้วยังคิดว่าเราเพี้ยนไปหรือเปล่า ก็ให้คิดในใจว่า “ไม่เป็นไร” ในตอนแรกๆ เมื่อเราพูดอย่างนี้ บางคนอาจตามทัน แต่บางคนก็อาจจะตามไม่ทัน แถมยังงงๆ อีกด้วย เราก็หมั่นเอาบุญไปฝากบ่อยๆ จนกระทั่งเขาเกิดความคุ้นเคยกับคำพูดของเรา แล้วสักวันหนึ่งเขาก็จะเลิกงงไปเอง นานๆ เข้าก็จะคิดได้ว่าการทำบุญก็ทำให้ใจเป็นสุขได้เหมือนกัน ซึ่งนั่นก็คือ อาการที่เขาใจใสขึ้นมาแล้ว ถ้าเป็นแบบนี้เมื่อบุญจากการอนุโมทนาเกิดขึ้นในใจของเขาบ่อยๆ สักวันหนึ่งเขาก็จะย้อนนึกขึ้นว่าใครหนอที่ทำให้เขามีใจใสขึ้นมาได้ แล้ววันนั้นก็จะเป็นโอกาสที่จะได้ชวนเขามาสร้างบุญกับเราอย่างเต็มที่ เพราะเหตุนี้แหละเราจึงต้องเอาบุญมาฝากคนที่บ้านด้วยความรักและคิดถึง เพื่อให้ทุกๆ คนได้มีโอกาสใจใสและมีส่วนร่วมในบุญกับเราไปด้วย

อย่างไรก็ตาม ก็อาจมีบ้างที่บางคนติดนิสัยคิดในเชิงลบมานาน เขาก็อาจคิดว่าใครกันหนอทำให้พ่อบ้านหรือแม่บ้านของเราเพี้ยนไปได้ ลองตามไปดูหน้าพระอาจารย์ที่สอนอยู่ที่วัดสักหน้อยพลอยทำให้คนที่บ้านติดตามมาวัดได้อีกเหมือนกัน แม้จะเริ่มต้นจากความคิดติดลบ แต่เมื่อตามมาถึงวัดจึงได้โอกาสสร้างบุญไปอีกต่อหนึ่ง แม้ว่าตอนที่ทำบุญอาจจะยังงงๆ อยู่ก็ตาม แต่ก็ถือว่าเป็นพัฒนาการในทางที่ดี จากที่เมื่อก่อนพอเอาบุญไปฝากก็ทำหน้าเฉยๆ แต่ตอนนี้ก็ตามเรามาทำบุญที่วัดแล้ว เป็นอันว่าไม่ว่าเขาจะคิดอย่างไร เราก็มีแต่คำสั่งดีๆ ในชีวิตไปให้เขาทั้งชั้นทั้งล่อง

ดังนั้น การเอาบุญไปฝากคนที่บ้านเป็นสิ่งที่ควรทำ มีแต่ทำให้เราได้บุญเพิ่มขึ้นเป็นการเติมบุญให้กับตัวเรา และคนในบ้านอย่างต่อเนื่อง โดยที่เขาไม่รู้ตัว แล้วทุกอย่างในบ้านก็จะดีขึ้นๆ ตามลำดับ เพราะเรานำแต่สิ่งดีๆ ไปเติมให้คนในบ้านตลอดเวลาอย่างไม่ย่อท้อนั่นเอง

การนำบุญไปฝากคนที่บ้านจึงเสมือนหนึ่งจุดเริ่มต้นของการเป็นกัลยาณมิตร เป็นกัลยาณมิตรให้กับสมาชิกในบ้านของเราเอง เมื่อเราเป็นกัลยาณชนแล้ว ก็พัฒนาฝึกฝนตนเองเป็นกัลยาณมิตร เริ่มต้นด้วยวิธีง่ายๆ โดยการนำบุญไปฝากคนที่บ้าน

## การบ้านข้อที่ 2 “จุดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม”

วัตถุประสงค์ ฝึกสังเกต พิจารณา ทบทวน และปรับปรุงตนเอง

ข้อนี้เป็นเรื่องที่ทำให้ใจแช่จมอยู่ในบุญ และเป็นบทฝึกการสังเกตตัวเองว่าผลของการปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าหรือไม่ เหมือนกระจกเงาส่องดูตัวเอง เป็นบทฝึกให้มองเข้ามาในตัวเอง คนเรามีขึ้นมีลง จุดบันทึกทุกวันแล้วเราจะเห็นตัวเอง

“เอ๊ะ ทำไมวันนี้ นั่งสมาธิได้ดีกว่าวันก่อน” หรือ “ทำไมวันนี้ นั่งไม่เข้าท่าเลย” หรือ “ทำไมวันนี้ นั่งเหมือนไม่ได้นั่ง ไม่ได้ถอยหลัง แต่ก็ไม่ได้ก้าวหน้า รู้สึกเฉยๆ ตื้อๆ” ในแต่ละวันผลของการนั่งสมาธิจะเป็นอย่างไร ไม่ต้องกังวล จุดบันทึกบ่อยๆ เข้า เตียวใจก็นิ่ง เพราะได้ทบทวนการปฏิบัติธรรม พอใจนิ่งใจใส เราจะพบว่าเรานั่งสมาธิได้ดีหรือไม่ดี หรือเฉยๆ มีสาเหตุมาจากอะไร ต่อไปก็จะได้วางใจให้ถูกจุดเร็วขึ้น ใจนิ่ง ใจใสได้เร็วขึ้น อย่างเป็นธรรมชาติโดยอัตโนมัติ

เพราะฉะนั้น การจุดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของการส่องใจตัวเอง อย่าดูเบา เหมือนอย่างคำภาษิตว่า “ดูโซน ดูละคร ให้ย้อนกลับมาดูตัวเอง” ซึ่งก็คือไม่ว่าเราทำอะไรลงไป เราจะต้องรู้จักตัวเอง การบันทึกผลของการปฏิบัติธรรมนี้ ศักดิ์สิทธิ์ขนาดไหน ก็ศักดิ์สิทธิ์ขนาดที่ว่า เจ้าชายสิทธัตถะหลังจากออกบวชแล้ว ก่อนจะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านทรงใช้หลักการย้อนกลับมาดูตัวเองนี้ สังเกตย้อนดูผลการปฏิบัติธรรมของพระองค์เองเป็นประจำ

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อถึงคราวที่พระองค์ทรงเห็นเทวทูตทั้ง 4 ในวันแรก เมื่อได้เห็น “คนแก่” เท่านั้นที่ทรงย้อนมาดูตัวเองว่า “แล้วเราต้องแก่ไหม เราจะรอให้ตัวเองแก่อย่างนี้หรือ จึงมาสู้กับกิเลส” วันต่อๆ มา พอทรงพบเห็นคนเจ็บ คนตาย และนักบวช ก็ทรงย้อนกลับมาดูตัวเองเช่นกันว่า “เราต้องเจ็บ ต้องตายไหม” เมื่อพบคำตอบแล้วว่าเราเองก็หลีกเลี่ยงไม่พ้น ก็ทรงออกบวชในทันที นี่คือนิเวศน์ตัวอย่างของการย้อนมองดูตัวเอง

ดังนั้น การจุดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรมของเรา จะส่งผลให้เรามองตัวเองทะลุ ต่อไปเห็นอะไรที่มีผลกระทบถึงตัวเองจะมองออกหมด ทำให้วางแผนพัฒนาการนั่งสมาธิ พัฒนาการสร้างบารมีของเราได้อย่างถูกต้อง และมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว

### การบ้านข้อที่ 3 “ก่อนนอน ให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด”

#### วัตถุประสงค์ ทบทวนบุญ

คุณครูไม่ใหญ่ ให้การบ้านข้อนี้ไว้ก็เพื่อเตือนสติเราว่า “ก่อนนอนให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด” คนในโลกนี้ที่นอนเป็นมีไม่กี่คน บางคนพอกินอิ่ม ก็นอนกรนอย่างนี้เรียกว่า หลับไหล บางคนนอนแล้วไหลตายไปเลยก็มี หมูพอกินอิ่มแล้ว นอนกรนครี๊ดๆ แล้วก็โดนهامไปฆ่า ตายแล้วมันก็ยังไม่ได้คิด หมูเห็นเจ้านายดีกับมัน เห็นเจ้านายเมื่อไรก็ให้กินเมื่อนั้น แล้วทำไมถึงเอามันมาเชือดเสียเล่า เพราะเหตุว่าหมูมันนอนไม่เป็น คนก็เหมือนกัน ถ้านอนแล้วไม่นึกถึงบุญก็ไม่ต่างจากหมูนอนกรนที่รอวันให้เขาเอาไปเชือด คนที่นอนเป็นนั้นต้องนึกทบทวนถึงบุญก่อนนอนให้ใจใสๆ จะทบทวนด้วยการนั่งสมาธิ หรือสวดมนต์ก็ตาม อย่างนี้ทำถูกหลักวิชา นอนถูกหลักวิชา

ถ้าเราลองนึกเปรียบเทียบกับหลักการของธนาคาร กล่าวคือ พอเวลาบ่ายสามโมง ทุกธนาคารจะปิดการให้บริการ แต่ไม่ได้ปิดกิจการ ทว่าเขาจะตรวจบัญชีรายรับรายจ่ายทุกวัน ขนาดตรวจทุกวันอย่างนี้ บางธนาคารก็ยังติดลบบัญชีตัวแดง กิจการทรุดลงได้เหมือนกัน เช่นเดียวกัน เราเป็นนักสร้างบารมี ต้องเช็คบัญชีบุญ บัญชีบาปกันทุกวัน เรายังไม่หมดกิเลส วันหนึ่งๆ ที่จะไม่ทำอะไรผิดพลาดเลยเป็นไม่มี เพราะฉะนั้น เราต้องทบทวนบุญของเราให้ใจใส แต่อย่าไปทบทวนบาป ยิ่งทบทวนบาป ใจยิ่งมืดตื้อมืดมิด ให้เราทบทวนแต่บุญอย่างเดียว ก็ให้เห็นเองว่าเราไปทำอะไรที่ไม่ดีมาบ้าง แล้ววันรุ่งขึ้นจะได้ย้อนไปแก้ไขให้ดีกว่าเดิม คนเราอาจทำผิดพลาดกันได้ แต่เมื่อเริ่มวันใหม่ต้องทำให้ดีกว่าเดิม ยกตัวอย่างเช่น เราเคยไปกระทบกระทั่งกับลูกน้องเอาไว้ พอรู้ตัวว่าเราเป็นคนผิด จึงโทรศัพท์ไปขอโทษ ลูกน้องก็ชื่นใจว่าเจ้านายมีความเป็นธรรม ทำพลาดแล้วยังมีน้ำใจมาขอโทษ ไม่ถือตัวว่าเป็นผู้ใหญ่ เมื่อเจ้านายมีน้ำใจอย่างนี้ ลูกน้องกลับยิ่งรักเจ้านายเข้าไปอีก ในกรณีตรงข้ามถ้าตัวเราเองไปทำผิดพลาดล่วงเกินผู้บังคับบัญชา พอนึกได้ก็รีบไปขอโทษ เจ้านายกำลังจะสั่งย้ายเราพอดี แต่มาขอโทษทันเรื่องก็จบลงด้วยดี

เพราะฉะนั้น ก่อนนอนให้เรานึกทบทวนบุญที่ผ่านมาให้ดี คึนก่อนๆ ที่ผ่านมาใครพลาดไป ทำบ้างไม่ทำบ้าง หรือไม่ได้ทำเลย ต่อไปนี่ก็ให้เริ่มทำเสียใหม่ หมั่นนึกทบทวนบัญชีบุญก่อนนอนให้ดี แล้วจะได้เลิกท่องเสียทีว่า



“แม้มืดตื้อมืดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม” แต่เปลี่ยนเป็นท่องว่า

“แม้สว่างแล้ว ก็ให้สว่างยิ่งขึ้นไป” แทน

ดังนั้น การทบทวนบุญก่อนนอนเป็นสิ่งสำคัญ เราจะได้หลับไปด้วยใจใสๆ อยู่ในบุญไปตลอดเวลา

#### **การบ้านข้อที่ 4 “เวลานอนหลับ ให้หลับในอุททะเลบุญ”**

**วัตถุประสงค์** มี 3 ข้อดังนี้

**ข้อที่ 1** เติมบุญก่อนนอน

นอนหลับในอุททะเลบุญ ก็คือ เติมบุญก่อนนอน ก่อนนอนจำเป็นต้องนอนในอุททะเลบุญ อย่าขาดบุญเสียก่อน บางคนนอนอยู่นอกอุททะเลบุญ แล้วนอนไหลตายไปตั้งแต่ตอนกลางคืน พอรุ่งเช้าพรรคพวกสงสัยไม่เห็นลุกออกมา เข้าไปดูถึงในมุ้งพบว่า นอนแข็งตายหมดบุญไปแล้ว การตายแบบนี้ตายแบบประมาทคือ ไม่ได้เตรียมใจไว้ เพราะฉะนั้น ตั้งแต่คืนนี้ให้นอนในอุททะเลบุญ เพื่อให้มั่นใจว่าอย่างน้อยตอนจะหลับยังได้เติมบุญ ยังอยู่ในอุททะเลบุญ ยังได้นึกถึงบุญอยู่นี้แหละ จึงจะเป็นคนไม่ประมาทตัวจริง

**ข้อที่ 2** ให้บุญเป็นเครื่องคุ้มครอง ป้องกันภัย

ในขณะที่นอนหลับในอุททะเลบุญ บุญก็ยังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เหมือนในยามที่เราตื่นอยู่ และบุญนี้แหละจะช่วยปิดเป่าภยันตรายทั้งปวง มีเรื่องเล่าจากเทพธรรมะของคุณยายทองสุข สำแดงปั้น ซึ่งเป็นศิษย์เอกในด้านการเผยแผ่ของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พระผู้ปราบมาร และเป็นครูสอนสมาธิ ให้กับคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ในสมัยที่ยังไม่ได้มาอยู่ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านกล่าวไว้ว่า “ใครที่ทำสมาธิจนเข้าถึงองค์พระภายในแล้ว ก่อนจะนอนก็ให้กำหนดใจไปนอนเล่นในองค์พระเลย เอ็งเอ๊ย พระท่านไม่ว่าหรอก ยิ่งองค์โตๆ หนักขึ้นไปเรื่อยๆ เข้าไปนอนเลย ใครถึงองค์พระก็ไปนอนในองค์พระ ใครถึงกายไหน กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปรพพรหม ก็ให้เอาใจไปนอนอยู่ในกายนั้น ใครแม้ยังไม่ได้กาย ได้แต่ดวงธรรมสว่างๆ ก็ให้เอาใจเข้าไปนอนในดวงธรรมนั้น” มีอยู่คราวหนึ่งฟ้าผ่าลงมาในตอนที่ท่านกำลัง

นอนหลับ ฟাঁผาก็ผ่านไป แต่ใจของท่านนอนหลับอยู่ในดวงธรรม ฟাঁผาโดนแต่บ้าน  
ไม่โดนตัวท่านเลย นี่คือ อานุภาพของการนอนหลับในอุททะเลบุญ

### ข้อที่ 3 หลับเป็นสุขผืนดี

การนอนหลับอยู่ในอุททะเลบุญ นอกจากเป็นการเติมบุญก่อนนอน และเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันภัยแล้ว ยังมีฤทธิ์อีกด้วย เพราะว่าบุญหล่อเลี้ยงใจ  
ตลอดเวลา ถ้าหากจะฝัน ก็ฝันแต่เรื่องดี ๆ ถ้าเทวดาอยากจะทำอะไรตอนที่  
นอนหลับ ก็จะมาบอกชัด แต่ถ้านอนหลับอยู่ในทะเลบาป จะมีแต่เปรตมาบอก  
บางทีก็โดนเปรตหลอกเอาด้วย คุณครูไม่ใหญ่ท่านทราบถึงเหตุผลทั้ง 3 ข้อนี้ดี  
ท่านจึงได้ให้การบ้านกับพวกเราเอาไว้ คือ ให้พวกเรานอนหลับอยู่ในอุททะเลบุญจน  
คุ้นกับความใจใส คุ้นกับศูนย์กลางกาย คุ้นกับการเข้าถึงกลาง คุ้นกับมัชฌิมาปฏิปทา  
เพราะท่านต้องการให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในได้อย่างรวดเร็ว หรือแม้ว่าบาง  
ท่านยังมีติดตื้อติดต้อมีติดอยู่ ท่านก็ให้นอนทำใจนิ่งๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกาย ทั้งที่ยังมีติดตื้อ  
มีติดตื้อนั้นแหละ เพราะท่านรู้ว่าคุณอยู่ในความมีติดตื้อมีติดตื้อนั้น ถึงอย่างไรก็อุ่นใจได้ว่ามี  
พระรัตนตรัยภายในอยู่ข้างในตัวอยู่แล้ว บางท่านนอนแล้วก็เห็นองค์พระสลัวๆ  
ก็ให้นอนอยู่ท่ามกลางความสลัวๆ ในศูนย์กลางกายของเรา บางท่านนอนอยู่ใน  
ความโล่งก็ให้นึกถึงความโล่ง แม้ความโล่งก็เป็นอุททะเลบุญเบื้องต้นให้กับเราได้ บาง  
ท่านนอนอยู่ในความสว่างก็ให้นึกถึงความสว่าง บางท่านนอนอยู่ในดวงก็ให้นึกถึง  
ดวง บางท่านนอนอยู่ในองค์พระก็ให้นึกถึงพระ นี่แหละคือ การนอนหลับอยู่ในอุ  
ททะเลบุญ นอนหลับแล้วบุญเกิด นอนหลับแล้วปลอดภัย นอนหลับแล้วผืนดี เป็น  
การนอนหลับที่ยังฝึกปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 อยู่ เมื่อถึงคราวตื่นนอนขึ้นมา  
นั่งสมาธิ ก็จะสามารทำใจใสๆ ทำใจหยุดนิ่งเข้าถึงธรรมะละเอียดๆ ได้

### การบ้านข้อที่ 5 “เวลาตื่นนอน ให้ตื่นในอุททะเลบุญ”

**วัตถุประสงค์** ป้องกันไม่ให้บาปเข้าแทรก

ทันทีที่ตื่นนอนให้รีบทบทวนบุญก่อนเลย ทบทวนความโล่ง ทบทวนความ  
สว่าง ทบทวนดวง ทบทวนองค์พระของเรา ถ้าทำได้อย่างนี้ ตื่นก็ตื่นในอุททะเลบุญ  
บาปเข้าแทรกไม่ได้ นี่เป็นกุศโลบายของคุณครูไม่ใหญ่ เป็นวิธีป้องกันไม่ให้พวกเรา  
ทำผิดพลาด ทั้งในยามหลับและยามตื่น ท่านกลั่นแล้วกลั่นอีก กรองแล้วกรองอีก  
จึงได้การบ้านข้อนี้มาให้พวกเราปฏิบัติในทุกๆ วัน

การบ้านข้อที่ 6 “เมื่อตื่นแล้ว รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ 1 นาที ใน 1 นาทีนั้น ให้เรานึกว่าเราโชคดี ที่รอดมาอีก 1 วัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข อันตัวเรานั้นตายแน่ ตายแน่”

วัตถุประสงค์ มี 4 ข้อดังนี้

**ข้อที่ 1** ให้ฉวยโอกาสทองรีบปฏิบัติธรรมก่อนที่ใจจะหนีเที่ยว เมื่อตื่นแล้วรวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ 1 นาที การรวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระที่ศูนย์กลางกาย ขณะที่เพิ่งตื่นใหม่ๆ เป็นโอกาสทองที่เราจะเข้าถึงธรรมได้ง่าย ทั้งนี้ก็เพราะ

ประการที่ 1 ร่างกาย และจิตใจยังสดชื่นอยู่ เนื่องจากได้พักผ่อนนอนหลับมาเต็มที่ตลอดคืน

ประการที่ 2 ใจยังไม่ออกหนีเที่ยว ยังไม่มีเรื่องอะไรเข้ามาแทรกใจ ให้รกรุงรังให้ขุ่นมัว

เพราะฉะนั้น เมื่อตื่นนอนขึ้นมาก็ต้องรีบทำใจนิ่งๆ รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ แม้ไม่เห็นอะไร ยังมีดๆ อยู่ก็ให้ประคองใจไว้ ตรงมีดๆ นั้นแหละ ใจจะอยู่ตรงกลางได้นานกว่าปกติ ในขณะที่เวลาอื่นๆ ใจมัก เติลิดไปไกล แล้วทำให้เราต้องไปคว่ำกลับมา ไปตะล่อมใจไปจุงใจกลับมา ซึ่งบ่อยครั้งใจมันก็ตี้อย่อมกลับมาที่ศูนย์กลางกายโดยง่าย คุณครูไม่ใหญ่ ท่านทราบดีว่าเวลาที่ตื่นนอนใหม่ๆ เป็นจังหวะนาทีทองทีเดียว ท่านจึงได้ให้การบ้านเรา เอาไว้ พวกเราลองสังเกตดูก็ได้ หลังจากตื่นนอนมาเป็นชั่วโมงๆ แล้ว ใจของเราเคยอยู่นิ่งถึง 1 นาที ได้เมื่อไรลำพังแค่กล่าวคำภาวนา “สัมมา อะระหัง... สัมมา อะระหัง” ยังไม่ทันครบ 3 ครั้งเลย ใจก็เติลิดหนีไปแล้ว ไปคิดถึงเรื่องอะไรต่อมิอะไร รกรุงรังไปหมด ในขณะที่เมื่อตอนที่เพิ่งตื่นนอนใหม่ๆ ใจยังสดชื่น ยังไม่ได้หนีเที่ยว เรากลับทำใจนิ่งๆ ได้ไว เพราะฉะนั้น เมื่อตื่นนอนขึ้นมา คุณครูไม่ใหญ่ จึงสอนให้เรารีบวางใจอยู่ตรงกลางกาย 1 นาที ณ เดียวนั้นทันที

ถ้าเปรียบกับการเล่นหุ่นนี้แหละนักเล่นหุ่นตัวจริง นักเล่นหุ่นเขาฉวยโอกาสทองกันอย่างนี้ทั้งนั้น ไม่เพียงเท่านั้น คุณครูไม่ใหญ่สั่งต่อไปอีกว่าสำหรับผู้ที่นั่งเห็นองค์พระสว่างแล้ว ให้วางใจอยู่กับองค์พระให้ต่อเนื่อง ไม่ใช่แค่ 1 นาที จะนั่งนานกว่านั้นได้ก็ยิ่งดีส่วนพวกที่นั่งแล้วยังมีดตี้อมีดมิตอยู่ ท่านรู้ว่าลูกของท่านยังต้องใช้กำลังใจอีกมาก ท่านก็เลยให้การบ้านในระดับพอที่จะทำได้ คือ เมื่อตื่นนอนแล้วก็ให้นั่งรวมใจแค่ 1 นาที 2 นาที 3 นาที แล้วก็ลุกจากที่นอนไปทำธุระส่วนตัว

ท่านไม่ให้การบ้านนานกว่านี้นัก เดี่ยวจะล้มตัวลงนอนแล้วหลับต่อเสียอีก กลายเป็นพวกขี้เซาไม่ยอมตื่นไปเสียอีก เข้าประเภท “โรคบิดติดเชื้อ งานการเบื่อ ข้าวกินได้”

เพราะฉะนั้น ใครรู้ตัวว่าเป็นอย่างนี้ต้องเลิกนิสัยขี้เซานี้เสีย เมื่อตื่นนอนแล้วให้ รีบนั่งรวมใจนิ่งๆ นึกรวมใจกับองค์พระในตัวสัก 1-3 นาที ตื่นมาก็รีบทำความดี ก่อนเลย

**ข้อที่ 2** เตือนตนเองไม่ให้ตกอยู่ในความประมาท หลังจากที่เรานึกรวมใจกับ องค์พระจนกระทั่งครบ 1 นาทีแล้ว คุณครูไม่ใหญ่ก็ให้ทบทวนว่า “เราโชคดีที่รอด มาอีก 1 วัน” ทั้งนี้ก็เพราะคนเราประกอบด้วย “กาย” กับ “ใจ” ร่างกายอยู่ได้ด้วย อาหารหล่อเลี้ยง ถ้าขาดอาหารก็อาจจะอยู่ได้ไม่เกิน 7 วัน ต้องตายแน่ๆ ส่วนใจ ขาดบุญไม่ได้แม้แต่วินาทีเดียว ขาดบุญวินาทีเดียวก็ตายได้เลย เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ตอนนี้เหลือบุญอยู่เท่าไร? คำตอบ คือ เราไม่รู้ เพราะเราไม่รู้ว่าก่อนมาเกิดในชาตินี้ เรามีบุญจากชาติก่อนๆ ติดตัวมาเท่าไร? เราไม่รู้ว่ามีบุญในแต่ละวันที่ผ่านมา เราใช้บุญ ไปเท่าไร? เราไม่รู้ว่ามีบุญที่เราทำในแต่ละครั้ง มีบุญเพิ่มขึ้นมาเท่าไร?

เพราะฉะนั้น เมื่อเราไม่รู้สิ่งแรกที่เราต้องทำในทันทีที่ตื่นขึ้นมา ก็คือ เราต้องคิดว่าเราโชคดีที่รอดตายมาอีก 1 วัน เป็นการเตือนตนเองไม่ให้ประมาทในการสร้าง บุญ หรือเติมบุญให้กับตัวเอง พวกเราคงเคยได้ยินมาบ้างว่า ขนาดนักมวยที่มีกล้ามเนื้อ เป็นมัด เมื่อวานนี้ยังกระโดดโลดแล่นอยู่บนเวที มาวันนี้เป็นลมตายไปเสียกลางทาง แล้ว แพทย์ได้แต่บอกว่าสาเหตุของการตายเกิดจากหัวใจล้มเหลว แต่ในทาง พระพุทธศาสนาบอกว่าสาเหตุการตายเกิดจากการหมดบุญ

ดังนั้น ในแต่ละวันที่ผ่านมาพอตื่นเช้าขึ้นมา ใครยังไม่ได้ทำอย่างที่ คุณครู ไม่ใหญ่เตือนนี้ ให้รีบทำเสีย คือ ให้คิดว่าเราโชคดีที่รอดมาอีก 1 วัน แต่ว่าวันนี้จะ รอดตลอดวันหรือไม่ ยังไม่แน่เราจะประมาทไม่ได้ ในระหว่างทางที่จะไปทำงาน ก็ต้องรีบเพิ่มบุญเติมบุญให้ตัวเองก่อน

**ข้อที่ 3** แผ่เมตตา เมื่อพิจารณาถึงความโชคดีของเราที่รอดตายมาได้แล้ว คุณครูไม่ใหญ่ก็สอนให้เราแผ่เมตตาว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข” สำหรับข้อนี้เป็นการเอาบุญง่ายๆ จากการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ผู้เป็นเพื่อน ร่วมทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย โดยนึกแผ่เมตตาให้เขามีความสุขเหมือนๆ กับเราที่เพิ่งตื่นนอนขึ้นมาใหม่ๆ นี้แหละ เพราะเมื่อตื่นขึ้นมาก็เป็นอันว่ารอดตาย

จากเมื่อวานแล้ว มันก็แสนจะสดชื่น ความโกรธ ความเกลียดจึง เข้ามาไม่ได้ มีแต่ความปรารถนาดี อยากให้คนในโลกนี้มีความสุขไปทั้งวัน เพียงแค่นี้ก็อย่างนี้ บุญก็เกิดขึ้นมากแล้ว เพราะใจยังไม่ได้หนีเที่ยวออกไปนอกตัว ถ้ามองการนึกถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อตอนตื่นนอนใหม่ๆ ใจหลุดออกไปนอกตัวหรือไม่ คำตอบคือไม่ เพราะได้ผูกใจไว้กับความสุขในตัวตั้งแต่แรกแล้ว เริ่มจากผูกเอาไว้กับองค์พระภายในแล้ว จากนั้นก็นึกแผ่ความสุขให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นการแผ่เมตตา ในขณะที่ใจยังรวมนิ่งๆ อยู่กับองค์พระในตัว เราไม่ได้ปล่อยใจให้วิ่งเตลิดไปหาสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่เรานึกรวมอยู่กับองค์พระในตัว ทำให้บุญยังผลิดอกอยู่ในใจ การแผ่เมตตาในขณะที่ใจยังนึกถึงองค์พระอยู่นี้ เป็นการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เพราะความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีนิมิตหมาย ไม่รู้เวลาใด ไม่รู้สถานที่ใดว่าจะเกิดขึ้นกับเราไม่ได้ ถ้าเกิดเราไปล้มเป็นลมตายอยู่ในห้องน้ำ หรือหลับไปแล้วไม่ตื่น แต่ใจคุ้นกับการแผ่เมตตาในตอนเช้าๆ ว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข” แม้หมอดลมหายใจอย่างกะทันหันก็จะไปดี ไปอย่างคนใจใส ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป ไม่ตกนรกอย่างแน่นอน

**ข้อที่ 4** เจริญมรณานุสสติ เมื่อนึกแผ่เมตตาแล้ว คุณครูไม่ใหญ่ก็ให้นึกเตือนตัวเองว่า “อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่” ทำานให้นึกอย่างนี้ก็เพื่อเตือนให้เราต้องขยันสร้างบุญอีกนั่นแหละ ถ้าเรานึกถึงความตายเป็น นึกถึงวิถีบุญก็เกิดขึ้นอีก เพราะอย่างไรเราก็ต้องตายแน่ๆ

เนื่องจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบขึ้นเป็นกายมนุษย์ มีอายุจำกัด เราจึงตั้งใจสร้างบุญกลั่นบุญส่วนหยาบให้เป็นบุญส่วนละเอียด แล้วเก็บสะสมไว้ในกายทิพย์ ครั้นเมื่อกายมนุษย์ตายไป กายทิพย์ของเรายังอยู่ ก็จะไปอยู่บนสวรรค์อันมีของทิพย์รองรับอยู่

เพราะฉะนั้นคนประเภทที่นึกถึงความตายแล้วตั้งใจสร้างบุญ คือ คนไม่กลัวตาย ถ้าไม่กลัวตาย ใจก็จะใส เมื่อตายแล้วก็จะไปสวรรค์ คนที่ไม่ตั้งใจสร้างบุญก็จะนึกถึงบาปได้ง่าย เมื่อนึกถึงบาปความตายก็น่ากลัว ตายไปก็ไม่มีบุญติดตัว ตายไปพร้อมกับความกลัวตายไปพร้อมกับความโง่ ตายแล้วก็ไปสู่อบายตามแต่แรงบาปจะชักนำไป

เพราะฉะนั้น ทันทีที่ตื่นขึ้นมาจงรีบเตือนตนเอง เพื่อเอาความตายมาเตือนสติ ให้เร่งรีบขวนขวายสร้างบุญทุกๆ วัน อย่าได้เกียจคร้านแม้แต่วันเดียว เพราะเราไม่รู้ว่าเราจะหมดบุญที่วินาทีไหน ถ้าหมดบุญเมื่อไร วินาทีนั้นก็ตายนั่นเอง

ถามว่าพวกเรานักสร้างบารมีที่ตายเพราะหมดบุญนั้น แล้วจะไปสวรรค์ได้อย่างไร คำตอบ คือ เนื่องจากบุญที่สั่งสมกันไปทุกวันนี้ เมื่อบุญเกิดขึ้นแล้ว จะแบ่งเป็น 2 ส่วน

ส่วนแรก คือ บุญส่วนหยาบที่มาเลี้ยงกายเนื้อ หรือกายมนุษย์

ส่วนที่สอง คือ บุญส่วนละเอียดที่สะสมเก็บไว้ที่กายทิพย์ข้างใน ซึ่งตามปกติ ถ้าเราหมดอายุขัยเมื่อไร กายทิพย์นี้จะหลุดออกมาจากกายมนุษย์ หลังจากที่เราตายไปแล้ว คือ หลังจากที่ลมหายใจหยุดแล้ว หัวใจหยุดเต้นแล้ว สมองหยุดทำงานแล้ว ไออุ่นหมดจากตัวแล้ว

จากหลักความจริงตามธรรมชาตินั้น กายมนุษย์ หรือกายเนื้อของคนเรา ประกอบด้วยกายต่างๆ ที่ละเอียดๆ อีกมาก ซ้อนกันเป็นชั้นๆ อยู่ภายในกายทิพย์ เป็นกายละเอียดอันดับแรกที่ซ้อนถัดจากกายมนุษย์ของเรา เมื่อเราตาย (กายมนุษย์หยุดทำหน้าที่) กายทิพย์ก็จะละจากกายมนุษย์ แล้วทำหน้าที่นำชีวิตของเราไปเกิดใหม่ในภพภูมิต่างๆ ต่อไปอีก ตามแต่กำลังบุญของเราจะไปถึง ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่นี้ กายเนื้อของเราก็ใช้บุญหยาบมาหล่อเลี้ยง ส่วนกายทิพย์ที่ซ้อนอยู่ข้างในก็ต้องใช้บุญส่วนละเอียดไปหล่อเลี้ยง บุญส่วนละเอียดที่หล่อเลี้ยงกายทิพย์เป็นบุญที่เราสะสมไว้ในขณะยังมีชีวิตอยู่ บุญส่วนนี้เอง คือ บุญที่เราเตรียมไว้สำหรับไปเกิดบนสวรรค์ ซึ่งบุญมากเท่าไรก็ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นสูงเท่านั้น ซึ่งเราต้องสั่งสมไว้ให้มากพอทีเดียว เพราะถ้าสะสมไว้ไม่มากพอ เราก็อาจจะไปเกิดในสวรรค์ชั้นล่างๆ หรืออาจเกิดบนอากาศ บนต้นไม้ บนดิน

พึงระลึกเสมอว่าในการสั่งสมบุญนั้นเราต้องใช้กายเนื้อ หรือกายมนุษย์ของเราเป็นกำลังหลักในการสั่งสมบุญ เราใช้กายทิพย์ของเราสั่งสมบุญไม่ได้ เพราะกายทิพย์เป็นกายที่เตรียมไว้สำหรับภพภูมิอื่น กายมนุษย์จึงเป็นกายที่สำคัญมากๆ เพราะเราจะสามารถทำความดีได้เต็มที่ก็เฉพาะตอนที่ยังมีกายมนุษย์อยู่เท่านั้น เช่น การสั่งสมบุญด้วยการให้ทาน เราสามารถใช้กายเนื้อใส่บาตรพระก็ร้อย ก็ล้านรูปก็ได้ แต่เราไม่สามารถใช้กายทิพย์ของเราใส่บาตรพระได้ เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อกายมนุษย์ของเรามีกายทิพย์ซ่อนอยู่ภายใน โดยธรรมชาติอย่างนี้ เราก็ต้องดูแลทั้งกายมนุษย์ที่เป็นส่วนหยาบ และกายทิพย์ซึ่งเป็นส่วนละเอียด ให้ดี คือ รับประทานอาหารทุกวันเพื่อหล่อเลี้ยงกายมนุษย์ และทำบุญทุกวันเพื่อหล่อเลี้ยงกายทิพย์ที่เราจะต้องใช้หลังจากสิ้นลม เพราะฉะนั้นคนที่ฉลาดจะต้องดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท โดยการนิกเตือนตัวเองทุกวันตั้งแต่ตื่นนอนว่า “อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่” ใจจะได้กลับเข้ามาในตัว แล้วก็ตั้งใจสร้างบุญให้เต็มทีไปทุกๆ วัน

การบ้านข้อนี้ เป็นการเจริญมรณานุสสติว่า “อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่” เป็นการเอาความตายมากระตุ้นเตือนให้เราขยันทำความดี คนโง่ถึงถึงความตายแล้วก็ยอมแพ้ หมดอาลัยตายอยาก ไม่ยอมทำความดีอะไร แต่คนฉลาดเมื่อนึกถึงความตายแล้วก็กระปรี้กระเปร่าไม่กลัวตาย เอาความตายเป็นแรงกระตุ้นให้ขยันทำความดีให้เต็มที่ ให้อย่างยิ่งๆ ขึ้นไป ก่อนที่เวลาชีวิตจะหมดลง คนฉลาดกับคนโง่คิดถึง ความตายแล้ว ได้ผลต่างกันอย่างยิ่ง

**การบ้านข้อที่ 7 “ทั้งวันให้ทำความรู้สึก ว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระ อยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา”**

**วัตถุประสงค์** มี 2 ข้อดังนี้

**ข้อที่ 1** เป็นเกราะป้องกันภัย การที่คุณครูไม่ใหญ่สอนเราว่า “ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา” ก็เท่ากับว่าพระท่านเป็นเกราะป้องกันภัยให้เราเหมือนเราไปไหน พระก็ไปด้วย จะได้ไม่คิดเรื่องนอกกลุ่มนอกทาง จะได้ไม่พูดเรื่องเหลวไหล จะทำอะไรก็ต้องพิจารณาว่าเป็นบาปหรือบุญ มีสำนวนหนึ่งว่า “อย่าทำอะไรผมเลย ผมมากับพระ” คือ อย่างมากก็มีพระห้อยคอ แต่เรามีพระอยู่ในตัว เห็นไหมมันต่างกัน เขามากับพระที่ห้อยคอ ก็อาจจะเผลอไปทำเรื่องไม่ชอบมาพากลบ้าง แต่เราอยู่กับพระในตัว เผลอไม่ได้ พระในตัวมองเราอยู่

อย่างไรก็ตาม เวลาที่เขานึกถึงพระแล้วช่วยให้เขาแคล้วคลาดปลอดภัยจากอันตรายนั้น ความจริงแล้วเพราะใจของเขาอยู่ในองค์พระตลอดเวลา สำหรับตัวเราพอนึกว่าในตัวเรามีองค์พระแล้ว ก็จงภาวนา “สัมมา อะระหัง” เรื่อยไปเถอะ พอถูกส่วนเข้า องค์พระก็จะขยายใหญ่ครอบคลุมตัวเรา แม้ยังนึกไม่ถูกส่วน เราก็มีองค์พระเล็กๆ อยู่ในตัว ไม่ว่าจะเป็นอย่างองค์พระเล็กหรือใหญ่ก็ตาม ท่านก็เป็นเกราะ

คัมตัวเราเรียบร้อยแล้ว เกราะนี้เป็นเกราะบุญไม่มีใครมองเห็น แต่พระเดชพระคุณ หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านเห็น ท่านเคยบอกไว้ว่า “องค์พระ ก็อยู่ในตัวเอ็ง นั้นแหละ เอ็งวางใจถูกส่วน ก็เข้าไปอยู่ในองค์พระในระดับหนึ่ง แล้วในองค์พระนั้น ก็มีองค์พระข้างในอยู่อีกเป็นชั้นๆ อย่างนี้ซ้อนๆ อยู่อีกหลายๆ องค์ จนนับไม่ถ้วน”

**ข้อที่ 2** ทำมาค้าขายเจริญ ต่อมาคุณครูไม่ใหญ่สอนเราว่า “ทั้งวันให้ทำความรู้สึกว่า ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา” ตรงนี้มีความสำคัญอย่างไร องค์พระเป็นแหล่งเนืองนาบุญในตัว เมื่อใจเราอยู่กับองค์พระตลอดไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำให้บุญเกิดขึ้นตลอดเวลา (เป็นบุญที่เกิดจากพุทธานุสติ) หรือบุญที่เกิดจากการทำใจให้ใสอยู่ตลอดเวลา ยกตัวอย่างเช่น แม่บ้านเอาใจอยู่ในองค์พระ เวลาทำกับข้าวให้คนทั้งบ้านกิน ในขณะที่เติมเครื่องปรุงธรรมชาติ เช่น น้ำปลา น้ำตาล พริกไทย ลงไปในกับข้าว ก็ยังเติมบุญเข้าไปในอาหารด้วย รสชาติอาหารจะออกมา อร่อย โดยไม่ต้องเติมผงชูรสเลย ใครกินเข้าไปก็อายุยืน หน้าใส เสียงใส เพราะแม่บ้านทำครัวไปก็เติมบุญไปด้วย แล้วพ่อบ้านกับลูกๆ จะหนีไปไหน ในเมื่อแม่บ้านมีบุญอยู่ในใจ มีเสน่ห์อยู่ที่ปลายจวักแบบนี้ เมื่อทุกคนอยู่ในบุญอย่างนี้ จะหยิบจะทำอะไร ครอบครัวก็มีแต่ความเจริญ พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านบอกไว้ว่า “เมื่อถึงฤดูที่เอ็งทำนา เวลาไถนา ก็ให้เอ็งภาวนา คำว่า “สัมมา อระระหัง” ไปด้วย ปุ่ก็จะไม่มากัดข้าวกล้าของเอ็ง หนอนเพลี้ยมันก็จะไม่มารบกวน ข้าวของเอ็งก็จะกอโตออกรวงงาม ถึงเวลาเก็บเกี่ยว หนูก็ไม่มารบกวน ข้าวของเอ็ง ดีวันดีคืน”

แท้จริงแล้ว ทุกอย่างดีก็เพราะขณะที่ไถนาแล้วภาวนา “สัมมา อระระหัง” ใจของเขานึกถึงองค์พระที่อยู่ในตัว แต่ขยายองค์พระคลุมท้องไร้ท้องนาทั้งหมด นาทั้งผืนก็ถูกกลั่นด้วยองค์พระ ถูกกลั่นด้วยบุญไปเรียบร้อยแล้ว ปุ่ไม่มารบกวน ข้าวกล้า หนอนกอแมลงไม่มารบกวนตอนข้าวเริ่มออกรวง หนูไม่มารบกวนตอนใกล้จะเกี่ยวข้าว ความอัศจรรย์ในบุญก็มีที่มาอย่างนี้

เพราะฉะนั้นเวลาไปชักชวนใครทำบุญ เห็นเขาทำนา ปลุกกล้วย ปลุกมะพร้าว ปลุกอ้อย ปลุกขนุน ปลุกทุเรียน ก็แนะนำให้เขาทำไปก็ภาวนาว่า “สัมมา อระระหัง” ไปด้วย รับรองได้ผลผลิตดี คนมีบุญเวลาเขาทำมาหากิน เขาประกอบอาชีพเขาทำ อย่างนี้ ทำไปก็นึกองค์พระไป ภาวนาว่า “สัมมา อระระหัง” ไป ก็เลยกลายเป็นการเติมบุญให้กับทุกสิ่งที่ทำไปด้วยโดยอัตโนมัติ ผลผลิตก็งอกงาม การค้าขายก็เจริญรุ่งเรือง เมื่อเราทำไปบ่อยๆ ทำด้วยความคุ้นเคย ถามว่าเกิดอะไรขึ้นตามมา



สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ พอนึกว่า “ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา” จนติดเป็นนิสัย ทำไปหนักเข้าๆ ใจจะละเอียดไปเอง เพราะใจอยู่ในศูนย์กลางกายตลอดเวลา

เมื่อใจอยู่กับองค์พระที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา จึงเลยกลายเป็นว่าองค์พระกับเราได้หลอมรวมเป็นเนื้อเดียวกันไปเลย ตอนนี้แสดงว่า

- 1) ใจละเอียด
- 2) ใจขยาย
- 3) กายขยายตามใจ

ความเครียดต่างๆ จะหลุดหมดไปจากใจ ตอนนี้เอง “ที่ตัวเราจึงกลายเป็นองค์พระ และองค์พระก็กลายเป็นตัวเรา” ไม่ใช่แค่การนึกว่าเราอาศัยอยู่ในท่านหรือท่านอาศัยอยู่ในเราอีกแล้ว เมื่อตัวเราแช่อิมอยู่กับแหล่งเนื่อนาบุญในตัว บุญจะมากมายมหาศาลขนาดไหน ไม่ว่าไปทำอะไร ทุกอย่างที่ทำบุญจะครอบคลุมให้หมด ทำอะไรก็สำเร็จโดยง่าย ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไร บุญรักษาให้เราหมดทุกอย่างตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น การบ้านข้อนี้ จะทำให้อานุภาพบุญเกิดขึ้นเต็มที่ ต้องฝึกหัดทำความรู้สึกนี้ให้ได้ทั้งวัน “ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา”

**การบ้านข้อที่ 8 “ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจ นึกถึงดวง องค์พระ หรือทำใจนิ่งๆ ว่างๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7”**

**วัตถุประสงค์ มี 3 ข้อดังนี้**

**ข้อที่ 1** ต้องการให้มั่นใจว่า “ธรรมะมีอยู่ในตัว” การบ้านข้อนี้สำคัญทีเดียว เพราะธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ไกลสุดหล้าฟ้าเขียว แต่ว่าธรรมะมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน เมื่อตอนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ธรรม ท่านไม่ได้ตระเวนไปรอบโลก พระองค์ทรงนั่งสมาธิที่โคนโพธิ์ ธรรมะอยู่ในตัว ไม่ได้อยู่นอกตัว เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราก็ต้องซุดเข้าไปหาธรรมะในตัว

เมื่อธรรมะอยู่ในตัว เราจึงจำเป็นต้องเอาใจไปเก็บไว้ในตัว ก็คือ การทำสมาธิ นั่นเอง ด้วยเหตุนี้ วันที่พระโพธิสัตว์จะตรัสรู้ทรงประทับนั่งที่โคนต้นพระศรี-มหาโพธิ์ ทรงตั้งสัตย์อธิษฐานเลยว่า “แม้เลือดเนื้อในร่างกายจะแห้งเหือดหายไป

เหลือแต่หนึ่ง เอ็น กระดุกก็ตามที่ ถ้าไม่ได้บรรลุธรรมซึ่งอยู่ภายใน ตัวก็ขอยอมตาย อยู่ที่ตรงนี้ จะไม่ขอลุกขึ้นอีกเด็ดขาด”

พระองค์ทรงประทับนั่งลงไปแล้วก็เอาชีวิตเป็นเดิมพัน ในการบำเพ็ญภาวนา ทรงทำใจให้นิ่งลึกเข้าไปภายในตัว จนกระทั่งไปรู้ไปเห็นว่า “ธรรมะอยู่ในตัว” (อง.ทก.อ. (แปล) 33/251/297-298 มมร.)

### **ข้อที่ 2** ต้องการให้รู้ว่า “ธรรมะเป็นของละเอียด”

ธรรมะเป็นของละเอียด อย่างว่าแต่เอามืดผ้าตัดไปผ้าทองเลย แม้เอาแสงเอกซเรย์ไปฉาย มันก็ไม่เห็น เพราะว่าแสงเอกซเรย์ก็ยังหายาไป ฉายไม่ติด เพราะว่าต้องเห็นด้วยกายทิพย์ กายพรหม กายธรรมภายใน นั่นถึงจะเห็นธรรมะได้ ถ้าไม่อย่างนั้นไม่เห็น

**ข้อที่ 3** ต้องการให้ฝึกสติ ด้วยการดึงใจกลับมาไว้ในตัวบ่อยๆ เพราะฉะนั้น คุณครูไม่ใหญ่จึงเตือนพวกเราว่า ทุก 1 ชั่วโมง จะทำอะไรอยู่ก็ตาม ขอให้ดึงใจกลับมาไว้ในตัวบ้าง ขอแค่ 1 นาที เพื่อหยุดใจ จะได้นึกถึงดวงธรรม นึกถึงองค์พระใครที่ยังไม่ได้ทำก็ถือว่าตัวอยู่ในความประมาทแล้ว ถึงแม้จะกำหนดว่าคืนนี้จะต้องนั่งสมาธิ ตั้งแต่หัวค่ำจนถึงเที่ยงคืนนี้ให้ได้ พอถึงเวลานั่งสมาธิจริงๆ ใจไม่กลับมาหรอก มันไปเที่ยวสนุกอยู่แล้ว หรือเหลียวมาดูก็ได้แค่แว็บหนึ่ง แล้วมันก็กระโจนหนีไปอีก ไม่อยู่ในตัวหรอก หรือใจมันอาจจะกลับมาเหมือนกัน แต่มันกลับมาก็เพราะว่า สะโหลสะเหลเต็มที ไม่ไหวแล้ว พอนั่งขัดสมาธิ กายยังไม่ทันตั้งตรงมันก็หาวหวิดเสียแล้ว พวกเราเคยเรียนรู้จากวิชาวิทยาศาสตร์กันมาแล้วว่าแสงเดินทางจากดวงอาทิตย์มายังโลก ใช้เวลาดังหลายนาที แต่ว่าใจของเราแค่พริบตาเดียวก็ไปถึงดวงอาทิตย์แล้วกลับมาสู่โลกได้ทันทีทันควัน ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะใจของเราวิ่งเร็วกว่าแสง เพราะฉะนั้นใครทำให้ใจหยุดนิ่งได้ก็สามารถไปเห็นภาพเมื่อพันปีที่แล้วได้ เพราะว่าภาพเมื่อพันปีที่แล้ว ยังวิ่งไปไม่หมดหรอก มันถูกเก็บบันทึกไว้ในแสง เมื่อใจมีความเร็วกว่าแสงก็สามารถตามไปดูได้ทัน และนี่คือที่มาของระบบการระลึกชาติในพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจ นึกถึงดวง องค์พระ เป็นสิ่งที่พวกเราต้องพยายามฝึกฝน ดึงใจกลับมาหยุดนิ่งอยู่ในตัวให้ได้ จะได้เป็นนิสัยติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติ และการเข้าถึงธรรมในตัวจะได้เป็นเรื่องง่ายๆ ไม่ต้องมานั่งท่องว่ามีดต้อมีดมิด เหมือนอย่างกับในชาตินี้ก็อีก สำหรับท่านที่ตั้งใจทำการบ้านข้อนี้

ไม่ขาด แต่ก็ยังประสบปัญหาว่านี่กดวงธรรมก็ไม่ออก นี้องค์พระก็ไม่ออก ไม่รู้จะ  
ทำอย่างไรก็ให้ทำใจนิ่งๆ อยู่ที่กลางห้อง แล้วนี่กำหนดบริกรรมนิมิตเป็น  
ลูกมะพร้าว ลูกเทนนิส ลูกส้มโอ หรือส้มเขียวหวานไว้ตรงกลางห้องแทนก็ได้  
สัก 1 นาที ทำแบบนี้ใจก็กลับเข้ามาอยู่ในตัวเช่นกัน

เทคนิคที่สองบางท่านนี่อะไรก็ไม่ออกจริงๆ แม้แต่ทำใจให้นิ่งๆ ก็ไม่ค่อย  
จะนิ่ง ถ้าอย่างนั้นก็ให้เราแค่ทำใจว่างๆ โลงๆ ก็ได้ เพราะพอเราทำใจให้ว่างๆ โลงๆ  
แล้ว ก็จะสามารถทำให้ใจกลับเข้ามาในตัวได้ หรือถึงแม้ยังไม่เข้ามาในตัว  
ก็คงไม่ห่างตัวหรอก จะช้าจะเร็วในที่สุดใจก็จะกลับเข้ามายังศูนย์กลางกายฐานที่ 7  
ได้เอง ทำไปบ่อยๆ อย่างนี้เขาเรียกว่า “มีสติ” หรือ “ตั้งสติ” หรือ “ระลึกรู้ตัว”  
นั่นเอง

**การบ้านข้อที่ 9 “ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า  
อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ  
ทำงาน ให้นึกถึงดวง หรือองค์พระไปด้วย”**

**วัตถุประสงค์** ฝึกสติ ทำให้บาปไม่เข้าแทรก

สำหรับการบ้านข้อนี้ บางท่านอาจสงสัยว่าทำไมคุณครูไม่ใหญ่ถึงให้พวกเรานึก  
ถึงดวงแก้ว หรือนึกถึงองค์พระไปด้วยในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดทั้งวัน

เหตุผล ก็คือ การกระทำต่างๆ ในกิจการงานนั้นๆ ตลอดทั้งวัน แม้ว่าจะงานนั้น  
จะเป็นงานที่สุจริต แต่ถ้าไม่ระวังเราก็อาจจะเผลอสติเปิดช่องให้บาปแทรกเข้ามาใน  
ใจแล้วเผลอสติไปทำบาปได้ ยกตัวอย่างเช่น เราขับรถยนต์มาตามเส้นทางเดิม  
ที่เคยขับไปทำงานทุกวัน แต่วันนี้มันอยู่ดีๆ มีรถจักรยานยนต์โผล่มาปาดหน้า จนเรา  
เกือบเบรคไม่ทัน ดังนั้นเองเราก็เกิดความโกรธขึ้นมาจึงเหยียบคันเร่ง พอแซง  
รถจักรยานยนต์คันนั้นคืนมาได้ ก็ขับปาดหน้ากลับคืนไปบ้าง คราวนี้ สองฝ่ายต่าง  
คนต่างก็โกรธเคืองกันขึ้นมา เลยทำหายด้วยการผลัดกันขับปาดหน้ากันไปมา  
ผลสุดท้ายเราควบคุมความโกรธเคืองไม่ได้จึงเหยียบคันเร่งชนรถจักรยานยนต์  
คันนั้นเข้าเต็มแรง ทั้งรถ ทั้งคน พลิกคว่ำ พลิวกระเด็นไปคนละทาง รถจักรยานยนต์  
ก็พังยับบี้ คนขี่ก็เจ็บสาหัสปางตาย สำหรับเจ้าของรถยนต์วันนั้นทั้งวันก็เลยไม่ได้ไป  
ทำงานต้องไปโรงพัก ต้องไปโรงพยาบาล ต้องคุยเจรจาค่าเสียหาย ค่ารักษาพยาบาล  
กับญาติผู้ป่วย ถ้าหากคู่กรณีตายขึ้นมา ก็กลายเป็นวิบากกรรมตรวนชีวิตผู้อื่น

โดยเจตนาขึ้นมาอีก นี่คือ ตัวอย่างความเสียหายของการปล่อยใจให้บาปแทรกได้ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องฝึกสติคุ้มครองใจ ระวังไม่ให้บาปแทรกได้ ทั้งในขณะกินข้าว อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย โดยให้นึกถึงดวงแก้วหรือองค์พระไว้ในตัวไปด้วย ทำให้การกระทำกิจกรรมต่างๆ ทางกายของเราไม่เป็นการก่อบาปขึ้นมา เป็นการกระทำที่มีสติคุ้มครองใจ ภาษาพระเรียกว่า “สัมமாகัมมันตะ” คือ การกระทำถูก หรือการทำงานถูก ได้แก่ ไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่ประพฤตินอกใจในกามนั้นเอง

นอกจากนี้ ใครมีอาชีพอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นคนขับรถ ชาวนา ชาวไร่ พนักงานบริษัท เจ้าของห้างร้าน ไม่ว่าจะทำอะไรไถนา พนักงานพิมพ์ดีด หรือรับโทรศัพท์ ก็ให้นึกถึงดวงแก้ว นึกถึงองค์พระไปด้วย เป็นการฝึกสติ คุ้มครองใจ ทำให้บาปแทรกไม่ได้ แล้วอาชีพของเราก็จะกลายเป็นอาชีพที่เกตุบุญ อาชีพก่อบาปก็มาไม่ถึงเรา การกระทำนี้จัดเป็นสัมมาอาชีพะ คือ ประกอบอาชีพถูก เป็นแม่ครัวทำกับข้าว ไปก็ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไป นึกถึงดวง องค์พระไป ทำไปเต็มบุญไปด้วย ได้ อาหารเลิศรส ไม่ต้องเติมผงชูรส เป็นชาวนาไถนาไปก็ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไป อย่างนี้ ปู หนอน เพลี้ย ไม่มารบกวนข้าวในนาของเรา เป็นชาวไร่ไถไร่ไปก็ “สัมมา อะระหัง” ไป หนอนแมลงไม่มาเจาะพืชผลของเรา เป็นพนักงานขับรถขับรถไป มือเกาะพวงมาลัยไปก็ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไป แม้ไม่เห็นองค์พระในตัว แต่องค์พระก็ขยายคลุมรถให้เอง บุญก็เกิดขึ้นในขณะที่ขับรถ พอกลับถึงบ้านก็ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เป็นการชำระส่วนตัวซึ่งดูเผินๆ ก็ไม่เห็นมีอะไรไม่น่าจะ ได้บุญ แต่พอเอาใจจรดเข้าไปกับองค์พระ หรือดวงแก้วเท่านั้นใจก็สะอาดขึ้นมาทันที อาบน้ำก็ยิ่งเกิดบุญ

เพราะฉะนั้นเมื่อเราอยู่ในบุญอย่างนี้ ไม่ต้องไปเสียค่าสบู่ก้อนเป็นพันเป็นหมื่นหรอก ไม่ต้องไปเอาครีมมาทาหน้า เพราะใจเราเกิดบุญอยู่ตลอดเวลา ก็กลายเป็นว่าเราอาบน้ำชำระร่างกาย แล้วก็อาบบุญชำระใจไปทุกวันๆ นั้นเอง ใครทำอย่างนี้เป็นประจำให้รู้ตัวไว้ว่ามหาโชคมหาลาภจะบังเกิดขึ้นไปตลอดทาง ไม่ต้องไปรดน้ำมนต์ที่ไหน เพราะน้ำมนต์สู้เนื่อมนต์ไม่ได้ น้ำมนต์ต้องผ่านน้ำ แต่เนื่อมนต์มาจากใจที่จรดอยู่ในองค์พระตลอดทั้งวัน เมื่อใจเราแช่อิ่มอยู่กับเนื่อมนต์ ไม่ว่าจะอย่างไรเนื่อมนต์ก็ต้องศักดิ์สิทธิ์กว่าน้ำมนต์แน่ๆ

## การบ้านข้อที่ 10 “สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม และปิยวาจา”

### วัตถุประสงค์ สร้างบรรยากาศในการปฏิบัติธรรม

สำหรับการบ้านข้อนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรวมใจ คนผู้ที่มีปิยวาจา เจริญไปยิ้มไป ก็คือ ผู้ที่มีสัมมาวาจา ได้แก่ ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพื่อเจ้า คนที่พูดปิยวาจาได้ แสดงว่าใจของเขาอยู่กับแหล่งบุญในตัว อยู่กับองค์พระ อยู่กับดวงแก้ว อยู่กับความปลอดโปร่งโล่งว่างในใจ แสดงว่าไม่ใช่คนมักง่าย แต่เป็นคนใจละเอียด คนที่ใจละเอียดแสดงว่า ใจของเขามาประจำอยู่ที่เดียว คือ ที่ศูนย์กลางกาย พอยิ้มออกมาบรรยากาศจะสดชื่นไปตามรอยยิ้ม เมื่อพูดปิยวาจาออกไป ใจก็จรดศูนย์กลางกาย บุญก็เกิดมาเลี้ยงใจ เกิดมาเลี้ยงตัว เกิดมาเลี้ยงใบหน้า เกิดมาเลี้ยงคำพูด บรรยากาศก็จะดีตามมาด้วย แม้แต่เทวดาก็ยังมาขอฟังเป็นบุญหู เราก็พลอยได้บุญจากเทวดาไปด้วย ส่วนคนที่ด่ากันโครมๆ ใจเตลิดไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ยิ่งถ้าพูดด่าทอด้วยคำหยาบคายออกมาเป็นนิสัยด้วย ก็แสดงว่า ใจอยู่กับความหยาบคายเป็นปกติ

ดังนั้น การที่เราจะมีวาจาศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์มีเดชในการชวนคนทำความดี ได้ไปเกิดในสิ่งแวดล้อมดีๆ ไม่มีเรื่องร้อนกร้อนใจ ไม่ว่าจะทำความดีใด ก็มีคนคอยสนับสนุนให้กำลังใจ ไม่คอยขัดคอ ไม่ถากถาง ไม่คอยขัดขวาง เราก็ต้องหมั่นทำการบ้านข้อนี้ให้ดี เพราะยิ่งเราฝึกให้ทุกถ้อยคำที่เปล่งออกจากปากเราเป็นปิยวาจา มากเท่าไร ใจของเราก็จะละเอียดมากเท่านั้น เมื่อใจละเอียดบุญก็เกิดมากขึ้น เท่านั้น บรรยากาศดีๆ ก็เกิดขึ้นมากเท่านั้น

คราวนี้ไม่ว่าเราจะก้าวอย่างไรทางไหนก็จะมีแต่ความร่มเย็นไปตลอดทาง มีแต่การต้อนรับเชื้อเชิญคุ้มครองป้องกันจากมนุษย์ และเทวดาไปตลอดทาง เพราะเป็นบุญที่เกิดจากสัมมาวาจา จากใจที่ตรึกรอยู่กับองค์พระอยู่กับดวงแก้วในกลางท้องของเรานั้นเอง

## 4.2 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น

### 4.2.1 ไม่สร้างความเดือดร้อน

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อหมู่ญาติหรือบุคคลอื่นเป็นที่รัก เราต้องมีหลักอยู่ในใจเสมอว่า เราไปในฐานะของผู้ให้ ทำให้ผู้ที่เราไปพบ ได้ทราบหนทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ซึ่งเป็นทางสว่างแห่งชีวิต ให้พวกเขาได้พบที่พึ่งอันเกษม ให้ได้มีโอกาสสร้างบารมี ให้มีอริยทรัพย์สำหรับติดตัวสร้างบารมีไปข้ามภพข้ามชาติ อย่างไรก็ตามในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น ไม่ว่าจะเป็นการแนะนำ ให้เขามาวัด เพื่อปฏิบัติธรรม ให้รักษาศีล หรือสร้างทานกุศลก็ดี แม้จะเป็นการแนะนำในสิ่งที่เกิดประโยชน์ และเกิดอานิสงส์แก่ตัวของเขาเองมากเพียงใดก็ตาม เราจะต้องตระหนักไว้ในใจเสมอว่า อย่าทำให้เขาเกิดความเศร้าหมองขุ่นมัวจากการทำหน้าที่ของเรา เพราะการทำความดีต้องทำแล้วเกิดความเบิกบานผ่องใสปิติในบุญ ดังนั้นหากเห็นว่าเขายังไม่พร้อม จากปัญหาส่วนตัว ครอบครัว หรือช่วงเวลาไม่เหมาะสม ขอให้เราทำหน้าที่เป็นผู้นำเสนอข่าวบุญ และชี้ประโยชน์ให้เขาเห็นอย่างเต็มกำลังความสามารถของเราเท่านั้น ส่วนการตัดสินใจที่จะลงมือทำความดีแต่ละประเภทนั้น ให้เป็นหน้าที่ของเขาเอง อย่าให้เขาเกิดความรู้สึกว่า เราเป็นผู้ไปสร้างความเดือดร้อนแก่ตัวเขา และครอบครัวเด็ดขาด ในทางตรงกันข้าม นอกจากเราจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ไปให้หนทางสวรรค์นิพพานแก่เขาแล้ว ต้องให้ผู้ที่เราไปทำหน้าที่นั้นเกิดความรู้สึกเฉกเช่นตัวเราอีกด้วย

พุทธพจน์ต่อไปนี้ แม้จะไม่ได้กำหนดว่า เป็นคุณสมบัติของผู้เป็นกัลยาณมิตร แต่ก็นับได้ว่าเป็นคุณสมบัติร่วม ในการเป็นกัลยาณมิตรได้เหมือนกัน

ในอสังสุตตปิฎกพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนหลักธรรมว่าด้วยผู้สามารถทำประโยชน์ตน และผู้อื่นว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม 6 ประการ ในธรรมวินัยนี้”

1. ใคร่ครวญได้เร็วในกุศลธรรมทั้งหลาย
2. ทรงจำธรรมที่ฟังแล้วไว้ได้
3. พิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ได้
4. รู้ธรรมดา รู้ธรรม แล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

5. เป็นผู้มิว่าจางาม เจริญถ้อยคำไพเราะ ประกอบด้วยวาจาชาวเมืองที่ สละสลวย ไม่หยาบคาย ให้ความหมายได้

6. ซื่อแจ้งให้เพื่อนพรหมจารีเห็นชัด ชวนใจให้ยอมรับเอาไปปฏิบัติ เร้าใจ ให้หาจหาญแก่กล้า ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง

ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 6 ประการนี้แลเป็นผู้สามารถสำหรับตนเอง และ มีความสามารถสำหรับผู้อื่น (อง.อฎฐก. (ไทย) 23/62/357-361 มจร.)

#### 4.2.2 แนะนำธรรมะและแจ้งข่าวบุญ

เมื่อเราได้ทราบแล้วว่ามนุษย์ทุกคนในโลกนี้ต่างก็แสวงหาความสุข ต้องการจะ หลุดพ้นจากทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้น ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อหมู่ญาติของ เรา อันดับแรกก็คือ นำพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เราได้เรียนรู้ และได้ประพฤติปฏิบัติมาแล้ว ไปแนะนำแก่หมู่ญาติของเรา ให้ได้ทราบว่าหนทางที่ จะพบความสุขที่แท้จริงนั้น คือ การทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เมื่อ ใจหยุดนิ่งถูกส่วนแล้วจะเข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นสรณะที่แท้จริงของมนุษย์ ทุกคนในโลก ต่อจากนั้น เราค่อยแนะนำให้เขาเห็นคุณค่า ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะการได้เกิดเป็นมนุษย์นั้น เป็นสิ่งที่ได้ยาก

ดังพุทธพจน์ว่า

กิจโฉ มนุสฺสสปฏิลาโก	การได้อัตภาพเป็นมนุษย์เป็นการยาก
กิจฉํ มจฺจาน ชีวิตํ	ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายเป็นอยู่ยาก
กิจฉํ สทุทฺทมสฺสวณํ	การฟังพระสัทธรรมเป็นการยาก
กิจโฉ พุทฺธานมฺบุปฺปาโท	การอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นการยาก

(ขุ.ธ.อ. (แปล) 42/275-280 มจร.)

การได้เกิดเป็นมนุษย์นั้น เป็นของยาก ต้องอาศัยกำลังความเพียร ในการสั่งสม ความดีอย่างยิ่งยวด พระพุทธองค์ทรงอุปมาความยาก ในการเกิดเป็นมนุษย์ไว้ว่า ในท้องทะเลกว้างใหญ่สุดจะประมาณ มีเต่าตาบอดทั้งสองข้างอยู่ตัวหนึ่ง ทุกๆ หนึ่ง ร้อยปี จะโผล่ขึ้นมาบนผิวน้ำ 1 ครั้ง และในท้องทะเลนี้มีห่วงที่พอดีกับหัวเต่าลอย อยู่อันหนึ่ง โอกาสที่เต่าตาบอดจะโผล่หัวขึ้นมาแล้วเอาหัวสอดเข้าไปในห่วงพอดี มีความยากเพียงใด โอกาสที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นมีความยากยิ่งกว่า

เมื่อเกิดมาแล้ว การที่จะรักษาชีวิตให้ดำเนินอยู่ บนเส้นทางของการสร้างชีวิตที่ดีไปได้ตลอดรอดฝั่ง ก็ทำได้ยาก เพราะภัยอันตรายต่างๆ ที่เกิดกับชีวิตของเรามีอยู่รอบตัว และการที่จะได้มีโอกาสฟังธรรมของสัตบุรุษเป็นสิ่งที่หาได้ยาก ในโบราณกาลผู้คนต่างแสวงหาความรู้อันแท้จริง และปรารถนาที่จะสนทนากับนักปราชญ์บัณฑิต เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามคำสอนอันประเสริฐ

พระโพธิสัตว์แต่ละพระองค์กว่าจะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ต้องสร้างบารมีกันยาวนานหลายอสงไขยกัป ท่านสร้างบารมีทุกรูปแบบ แม้บางชาติจะพลัดไปเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉาน แต่ท่านก็ยังคงสร้างบารมี เพื่อมุ่งหวังพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ การอุปนิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ จึงเป็นการยากอย่างนี้

### ตั้งเรื่องราวในจัมเปยยชาดก กล่าวว่

ในอดีตชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครั้งหนึ่งได้ไปเกิดเป็นพญานาคราช มีร่างกายใหญ่โต อายุยืนมาก อุดมไปด้วยสมบัติทั้งหลาย และพรั่งพร้อมไปด้วยบริวาร พระองค์ทรงเปื้อนหน้าในราชสมบัติ เพราะดำริว่าแม้เราจะมีสมบัติ และบริบูรณ์ด้วยความสุขนันทนาการ แต่ก็ยังคงเป็นเพียงสัตว์เดียรัจฉาน โอกาสที่จะสร้างบุญบารมีได้เต็มทีนั้นยากยิ่งนัก เมื่อดำริอย่างนี้แล้วจึงตั้งใจรักษาศีล เพื่อว่าเมื่อพ้นจากอภัพของพญานาค แล้วจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก แล้วทรงออกจากนาคพิภพไปพำนักอยู่ในที่สงบ ตั้งใจรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ บรรดานางนาคก็ัญญาทั้งหลายต่างเกรงว่า พระองค์จะจากพวกนางไป จึงประดับประดาด้วยของหอมแล้วมาเฝ้าชวนพระองค์ เพื่อให้ศีลของพระองค์วิบัติ

พระองค์ดำริว่าหากเป็นเช่นนี้ โอกาสที่ศีลของเราจะบริสุทธิ์บริบูรณ์นั้นเป็นไปได้ยาก จึงขึ้นมาเมืองมนุษย์ ขดร่างกายอยู่ที่จอมปลวกริมฝั่งแม่น้ำ คนทั้งหลายผ่านมาต่างพากันบูชาด้วยของหอมและเครื่องสักการะมากมาย ทุก 1 เดือน นาคราชจะกลับลงไปเมืองบาดาลหนึ่งครั้ง

นางสุมนาเทวีอัครมเหสีเป็นห่วงพญานาคราช จึงกล่าวว่าเมื่อพระองค์ขึ้นไปบนเมืองมนุษย์เป็นเวลานาน หากพระองค์มีอันตรายข้าพระองค์จะทราบได้อย่างไร เกิดอะไรขึ้นกับพระองค์ พญานาคจึงพานางไปดูที่สระน้ำแล้วบอกว่า วันใดที่สระน้ำขุ่นมัวให้รู้ว่าเรากำลังจะโดนประหาร ถ้าพญาครุฑจับไปน้ำจะเดือดพุ่งขึ้นมา



ถ้าหมองูจับไปน้ำจะมีลักษณะสีแดงเหมือนโลหิต เมื่อพญานาคราชบอกลักษณะของการเกิดภัยแล้ว จึงกลับขึ้นไปเมืองมนุษย์อีก

ในระหว่างที่รักษาศีลอยู่นั้น วันหนึ่งมีหมองูผ่านมาเห็นนาคราชขดอยู่ที่จอมปลวก ก็คิดจะจับไปแสดงให้ชาวเมืองดู เพื่อหาทรัพย์มาดำรงชีวิต คิดดังนั้นแล้วจึงหยิบโอสถมาร่ายมนตร์ เมื่อนาคราชถูกมนตร์ ร่างกายก็เร่าร้อนเหมือนโดนถ่านเพลิง ศีรษะปวดร้าวเหมือนโดนบีบ ดำริว่าเกิดเหตุอะไร จึงยกพระเศียรขึ้นจากวงในชนด เห็นหมองูกำลังร่ายมนตร์ก็คิดว่าพิษของเรานั้นมากมาย ถ้าเราโกรธแล้วพ่นลมจุมูกออกไป ร่างกายของหมองูต้องแตกละเอียดเป็นธุลี แต่ถ้าทำอย่างนั้นศีลของเราก็จะต่างพร้อย ครั้นสอนตัวเองเช่นนี้แล้ว ก็ขนดศีรษะต่อไปไม่ต่อสูล์ หรือทำร้ายหมองู เพื่อรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์

หมองูเห็นนาคราชไม่ได้ตอบ จึงเคี้ยวโอสถแล้วร่ายมนตร์พ่นไปยังลำตัวของนาคราช นาคราชเหมือนโดนถ่านเพลิงร้อนๆ สาดใส่ ลำตัวพองบวม ดิ้นทุรนทุราย หมองูจับหางนาคราชให้เหยียดตรง บีบลำตัวด้วยไม้ก็บีบทำให้ดินไม่ได้ จับศีรษะแล้วบีบเค้นให้อ้าปากออก พ่นโอสถที่ร่ายมนตร์แล้วเข้าไปในปากของนาคราช พ่นของนาคราชหลุดออกหมดปากเต็มไปด้วยเลือด จากนั้นหมองูก็ขึ้นไปเหยียดลำตัวทำให้กระดูกแหลกละเอียด ตลอดลำตัวของนาคราชเปื้อนไปด้วยเลือด สุดจะระงับความทุกข์ทรมานและสติไว้ได้ แต่ด้วยกำลังใจอันเข้มแข็ง และเด็ดเดี่ยวที่จะรักษาศีลยิ่งกว่าชีวิต จึงใช้ความอดทนอย่างยิ่งยวด ไม่ยอมแม้กระทั่งคิดที่จะประทุษร้ายหมองูนั้นเลย

หมองูเห็นพญานาคราชอ่อนกำลังลง จึงจับใส่กรงแล้วนำไปแสดงตามหมู่บ้าน ไม่ว่าหมองูจะให้พญานาคแสดงอย่างไร พญานาคก็ทำตามทุกอย่าง ประชาชนดูแล้วพากันชอบใจให้ทรัพย์แก่หมองู เขานำพญานาคแสดงเรื่อยไปจนถึงเมืองหลวง พระราชาได้รับสั่งให้หมองูเข้าเฝ้า เพื่อทอดพระเนตรการแสดงของนาคราช เข้าวันนั้น คนทั้งเมืองที่มาดูการแสดงของนาคราชต่างชอบใจพากันปรบมือเป็นที่สนุกสนาน

วันนั้นนางสุมนาเทวีระลึกถึงสามีของตนจึงไปดูที่สระน้ำ เห็นน้ำในสระเปลี่ยนเป็นสีแดงเหมือนโลหิต รู้ทันทีว่าพญานาคราชต้องถูกหมองูจับไปแน่นอน นางเสด็จออกจากนาคพิภพขึ้นไปเมืองมนุษย์ ดุร่องรอยที่สามีถูกหมองูทรมานแล้ว

จับไป นางร้องให้เที่ยวเดินตามชาวบ้านเรื่อยไป จนถึงเมืองหลวงจึงเหาะขึ้นไปยืนอยู่บนอากาศ เห็นพญานาคราชแสดงอยู่ที่ร้องให้ด้วยความสงสาร

พญานาคราชเหลือบไปเห็นนางยืนอยู่กลางอากาศ เกิดความละอาย จึงเลื้อยเข้าไปขอในกรง พระราชาสงสัยว่าเกิดอะไรกับพญานาค เมื่อทอดพระเนตรขึ้นไปบนอากาศ เห็นนางสุมนาเทวียืนร้องไห้อยู่ จึงตรัสถามขึ้นว่า “ท่านเป็นใคร ทำไมถึงร้องให้เหมือนคนสติฟั่นเฟือน ท่านสูญเสียอะไรหรือ” นางตอบว่า “หม่อมฉันกำลังตามหาพระสวามีที่ถูกหมองูจับไป และงูที่แสดงต่อหน้าพระองค์ คือ สามีของหม่อมฉัน”

พระราชาตรัสว่า “ธรรมดาพญานาคนั้นมีฤทธิ์ มีพิษมีกำลังมหาศาล ทำไมจึงตกอยู่ในอำนาจของหมองูเช่นนี้” พระนางตอบว่า “ข้าแต่สมมติเทพ ที่พญานาคไม่แสดงฤทธิ์นั้นเป็นเพราะกำลังรักษาศีลอยู่ ถ้าพญานาคราชไม่รักษาศีลแล้ว บ้านเมืองของพระองค์ก็จะมอดไหม้เป็นธุลีอย่างแน่นอน ขอพระองค์ทรงปล่อยพญานาคราชด้วยเถิด”

พระราชาทรงรับสั่งให้หมองูปล่อยพญานาคทันที ทันใดนั้น พญานาคก็แปลงกายเป็นมนุษย์ประคองอัญชลี ขอบพระทัยพระราชาที่เมตตาให้ชีวิต และได้เล่าเรื่องราวทั้งหมดถวายพระราชา จากนั้น จึงกราบทูลเชิญเสด็จชมเมืองบาดาล

เมื่อพระราชาเสด็จไปถึงเมืองบาดาลทรงเห็นสมบัติ และบริวารของพญานาคราชมากมาย จึงตรัสถามว่า ท่านนาคราช ท่านก็มีสมบัติมากมายแหวดล้อมด้วยบริวารนับหมื่นอุดมไปด้วย รูปทิพย์ กลิ่นทิพย์ ทำไมท่านจึงมีความเพียรในการรักษาศีลเช่นนี้ พญานาคราชตอบว่า ข้าแต่สมมติเทพ ข้าพระองค์บำเพ็ญเพียรรักษาศีลก็เพราะต้องการจะไปเกิดเป็นมนุษย์ เพราะการได้อัตภาพเป็นมนุษย์ ทำให้โอกาสในการรักษาศีลง่ายกว่า สามารถสร้างบารมีอื่นได้สะดวก มีโอกาสบำเพ็ญภาวนา และบรรลุมรรคผลนิพพานง่ายกว่าการเป็นพญานาค เพราะฉะนั้น ข้าพระองค์จึงรักษาศีลยิ่งชีวิต (ขุ.ชา.อ. (แปล) 61/2180-2207/166-173 มจร.)

จากเรื่องนี้ จะเห็นว่าการได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ได้มายากยิ่งนัก นักสร้างบารมีทุกยุคทุกสมัย ต่างต้องการเกิดมาเป็นมนุษย์ทั้งสิ้น เพราะเป็นภพภูมิอันวิเศษที่เหมาะสมต่อการสร้างบารมีได้ทุกรูปแบบ ดังนั้นเมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ถือว่าพวกเราเป็นผู้มีบุญลาภอันประเสริฐไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต ต้องรีบขวนขวายสร้างบารมีให้ครบทั้ง 10 ทศ อย่างน้อยที่สุดก็ควรหมั่นทำทาน รักษาศีล

เจริญภาวนาให้ได้ทุกๆ วัน เมื่อถึงคราวบุญบารมีเต็มเปี่ยม เราจะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพวกเราทุกคน

## 1. ชี้ให้เห็นคุณค่าของบุญ

เมื่อเราสามารถชี้แนะให้เขารู้คุณค่าของความเป็นมนุษย์แล้ว ก็ต้องให้เขา ตระหนักในคุณค่าของบุญ ชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จ ในชีวิต คือ บุญกุศลที่เราทำไว้อย่างดีแล้ว จะเป็นเครื่องสนับสนุนให้ได้บรรลุ วัตถุประสงค์ของชีวิต เราจะเข้าถึงความเป็นเศรษฐี มหาเศรษฐีได้ก็เพราะบุญ จะเข้าถึงความเป็นพระราชา เป็นพระเจ้าจักรพรรดิได้ก็เพราะบุญ จะเข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า หรือเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ก็เพราะ บุญ ฉะนั้น บุญจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ยิ่งถ้าเราหมั่นชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เป็นประจำ จะเป็นเหตุให้เราเข้าถึงความเต็มเปี่ยมของชีวิต คือ เข้าถึงพระธรรมกายได้อย่างรวดเร็ว

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ในนิกายสุตตปิฎก ว่าด้วยการฝังขุมทรัพย์ ความว่า ขุมทรัพย์ คือ บุญไม่สาธารณะแก่ชนเหล่าอื่น โจรลักไปไม่ได้ บุญนิธิ<sup>1</sup> อันใดติดตาม ตนไปได้ ปราชญ์พึงทำบุญนิธิอันนั้น บุญนิธินี้ให้สมบัติที่พึงใคร่ทั้งปวง แก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายปรารถนาซึ่งความสำเร็จใดๆ ความสำเร็จนั้นๆ ทั้งหมด อันเทวดาและมนุษย์เหล่านั้นย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้

ความเป็นผู้มีผิวพรรณงาม ความเป็นผู้มีเสียงไพเราะ ความเป็นผู้มีทรวดทรงดี ความเป็นผู้มีรูปสวย ความเป็นอธิบดี ความเป็นผู้มีบริวาร ความสำเร็จทั้งปวงนั้น อันเทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้

ความเป็นพระราชาประเทศราช ความเป็นใหญ่ สุขของพระเจ้าจักรพรรดิ อันเป็นที่รัก แม้ความเป็นพระราชาแห่งเทวดาในทิพยกาย ความสำเร็จทั้งปวงนั้น อันเทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้

---

<sup>1</sup>บุญนิธิ บุญนิธิ (อ่านว่า บุน-นิ-ทิ) แปลว่า ขุมทรัพย์คือบุญ หมายถึง บุญที่ทำสะสมไว้มากๆ จนพอกพูนเป็นบุญกองใหญ่ ท่านเปรียบบุญเหมือนกับขุมทรัพย์ ด้วยเหตุผลว่าขุมทรัพย์นั้น สามารถนำ ประโยชน์มาให้แก่ผู้เป็นเจ้าของได้มาก เช่น นำมากินใช้ นำมาปกป้องกำจัดปัดเป่าอันตรายทั้งปวงได้ และอยู่กับที่ไม่ถูกทำลายได้ง่าย

มนุษย์สมบัติ ความยินดีในเทวโลกและนิพพานสมบัติ ความสำเร็จทั้งปวงนี้ เทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้ ความที่พระโยคาวจร<sup>2</sup> ถ้าเมื่ออาศัยคุณเครื่อง ถึงพร้อม คือ มิตร แล้วประกอบอยู่โดยอุบายอันแยบคาย เป็นผู้มี ความชำนาญใน วิชาและวิมุตติ ความสำเร็จทั้งปวงนี้ อันเทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้

ปฏิสัมภิตา วิโมกข์ สวากขารมีญาณ ปัจเจกโพธิญาณ และพุทธภูมิ อิฐผล ทั้งปวงนี้อันเทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้ คุณสมบัติ คือ บุญนี้ เป็นไปเพื่อ ประโยชน์มากอย่างนี้ เพราะเหตุนี้ บัณฑิตผู้มีปัญญา จึงสรรเสริญความที่บุคคล มีบุญอันทำไว้แล้ว (ขุ.ธ. (ไทย) 25/1-16/17-20 มจร.)

บุญนิธิ หมายถึง ชุมทรัพย์อันประเสริฐ ที่จะอำนวยผลทั้งโลกียทรัพย์ และ อริยทรัพย์ บุญที่สั่งสมไว้มากๆ จะกลายเป็นทะเลบุญ ที่คอยหนุนนำเราให้ประสบ ความสุขและความสำเร็จ บางท่านอาจสงสัยว่า บุญนิธินี้ ฝังไว้ตรงไหน จะขุดมา ใช้ได้อย่างไร สามารถมองเห็นเป็นรูปธรรม เหมือนชุมทรัพย์ทั่วๆ ไปได้ไหม

“บุญ” ไม่ใช่เป็นเพียงคำกล่าวในเชิงนามธรรมอย่างเดียว ถ้าหากเมื่อไรเราทำ ใจหยุดใจนิ่งได้อย่างสมบูรณ์ จะไปรู้ไปเห็นได้ว่าบุญมีลักษณะเป็นดวงกลมๆ ใสๆ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายของมนุษย์ทุกๆ คน ดวงโตบ้างเล็กบ้าง ตามแต่กำลังบุญของแต่ละคน เป็นเรื่องที่น่าทึ่งที่ในกลางดวงบุญนั้นมีสมบัติทั้งหลาย ทั้งรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มรรคผลนิพพาน คือ มีสมบัติทั้งที่เป็น โลกียทรัพย์และอริยทรัพย์ ซ่อนอยู่ในกลางดวงบุญนั้น สายสมบัติก็เชื่อมโยงมาที่ กลางกาย บางคนสายสมบัติยาว บางคนสั้น บางคนขาดตอน เป็นช่วงๆ สายสมบัติ มาจากต้นแหล่งแห่งบุญที่อยู่ลึกๆ ละเอียดยๆ ในภพอันวิเศษมาเชื่อมโยงที่กลางกาย เมื่อสายสมบัติเชื่อมโยงติดแน่น ก็จะดึงดูดสมบัติหยาบในเมืองมนุษย์ มาให้เราใช้ สร้างบารมีอย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น ถ้าสายสมบัติเชื่อมติดกับกลางกายแล้ว มนุษย์ จะพร้อมด้วยสมบัติทั้งหลาย เป็นอยู่ได้ด้วยบุญ เมื่อปรารถนาอะไรในสิ่งที่ดี ก็สมความปรารถนา

---

<sup>2</sup> พระโยคาวจร คือ ท่านผู้มีความประพฤติประกอบความเพียร เพื่อให้ถึงความเป็นผู้ประเสริฐ ท่านที่เริ่มกรรมฐานต่อเมื่อเริ่มปฏิบัติกรรมฐานนั้นแหละ ท่านจึงเรียกว่าพระโยคาวจร ต่อเมื่อได้สำเร็จ มรรคผล จึงยอมนับถือว่าเป็นพระแท้ พระโยคาวจร หมายถึง การฝึกเพื่อความเป็นพระแท้

## 2. ประเภทของบุญ

การแนะนำบุคคลอันเป็นที่รักให้เข้าใจเรื่องบุญ นอกจากจะพูดถึงการบริจาคทานเป็นหลักแล้ว ต้องหาโอกาสที่เหมาะสม อธิบายให้เข้าใจถึงการทำบุญในพระพุทธศาสนาว่าไม่ใช่เพียงแค่ “การบริจาค” เท่านั้น แต่มีอยู่ด้วยกันถึง 10 ประการ ที่เรียกว่า “บุญกิริยาวัตร” คือ

1. ทานมัย บุญที่สำเร็จด้วย การให้
2. สีลมัย บุญที่สำเร็จด้วย การรักษาศีล
3. ภาวนามัย บุญที่สำเร็จด้วย การเจริญสมาธิภาวนา
4. อปจายนมัย บุญที่สำเร็จด้วย การประพาศื่ออ่อนน้อมถ่อมตน
5. เวชยาวัจจมัย บุญที่สำเร็จด้วย การให้ความช่วยเหลือขวนขวายในกิจการงานที่ถูกที่ควร
6. ปัตติทานมัย บุญที่สำเร็จด้วย การอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ผู้อื่น
7. ปัตตานุโมทนามัย บุญที่สำเร็จด้วย การอนุโมทนาในการทำบุญ หรือแสดงความยินดี ต่อความสำเร็จของคนอื่น
8. ฌัมมัสสวนมัย บุญที่สำเร็จด้วย การฟังธรรม
9. ฌัมมเทศนามัย บุญที่สำเร็จด้วย การแสดงธรรม
10. ทิฏฐชุกกัมม บุญที่สำเร็จด้วย การทำความเห็นให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง (มีสัมมาทิฏฐิ)

การทำบุญทั้ง 10 ประการ สามารถย่อให้ง่ายขึ้นเป็นบุญกิริยาวัตร 3 ประการ ในปุณฺญกิริยาวัตรสูตร ว่าด้วยบุญกิริยาวัตร คือ ทาน ศีล ภาวนา (อง.อภฺฐก. (ไทย) 23/36/294-296 มจร.)

ศีล และ กุศลกรรมบถ บทฝึกตนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เมื่อกัลยาณมิตร รู้จักแนะนำบุคคลอันเป็นที่รัก ได้รู้จักคุณค่าของความเป็นมนุษย์ และคุณค่าของการสั่งสมบุญแล้ว ก็ต้องแนะนำให้รู้จักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธวิธี คือ การรักษาศีล อันจะเป็นหนทางไปสู่สุคติสวรรค์ ผู้รักษาศีลนอกจากจะได้ชื่อว่าสร้างความปลอดภัย และความไว้วางใจให้กับคนอื่นแล้ว ยังได้ชื่อว่า รักษาตัวเองให้รอดจากภัยในอบายภูมิ เมื่อถึงคราวตายก็ไม่ต้องหวาดกลัวต่อปรโลก บุคคลผู้ตั้ง

วาจา และใจไว้โดยชอบ ไม่ทำบาปด้วยกาย อยู่ครองเรือนอันมีข้าวและน้ำมาก เป็นผู้มีศรัทธา อ่อนโยน จำแนกแจกทาน เข้าใจความต้องการของผู้อื่น ชอบสงเคราะห์ มีวาจาน่าคบเป็นสหาย มีวาจาอ่อนหวาน ผู้ตั้งอยู่ในคุณธรรม ดังกล่าวมานี้ ไม่พึงหวาดกลัวปรโลกเลย

การรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ คือ การสร้างความมั่นใจให้กับชีวิต ในสังสารวัฏขณะเดียวกันก็ต้องประพฤติกุศลกรรมบถ 10 ประการ ควบคู่กันไป ด้วย เป็นพัฒนาการที่สูงขึ้นกว่าการรักษาศีล 5 โดยทั่วไป แบ่งเป็นประพฤติกายสุจริต 3 อย่าง ประพฤติวจีสุจริต 4 อย่าง ประพฤติมนัสสุจริต 3 อย่าง

**กายสุจริต 3 อย่าง ได้แก่**

- 1) ละเว้นจากการฆ่าสัตว์
- 2) เว้นจากการลักทรัพย์
- 3) เว้นจากการประพฤตินิดในกาม

**วจีสุจริต 4 อย่าง ได้แก่**

- 1) ละเว้นการพูดเท็จ
- 2) เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด
- 3) เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ
- 4) เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ

**มนัสสุจริต 3 อย่าง ได้แก่**

- 1) ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น
- 2) ไม่มีจิตคิดพยาบาทปองร้าย
- 3) เป็นผู้มีความเห็นชอบ

เป็นผู้มีความเห็นชอบ คือ มีสัมมาทิฐิ เชื่อว่าทานที่บุคคลให้แล้วมีผล การเช่นสรวงมีผล การบูชามีผล ผลวิบากของกรรมที่บุคคลทำดีทำชั่วมีอยู่ โลกนี้มีโลกหน้ามี มารดามี บิดามี สัตว์ผู้เป็นอุปาทิกะมี สมณพราหมณ์ผู้ดำเนินไปชอบ ผู้ปฏิบัติชอบ ผู้ทำโลกนี้และโลกหน้าให้แจ้งชัดด้วยปัญญาอันยิ่งด้วยตนเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตามมีอยู่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน จุฬกัมมวิภังคสูตรความว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหยียดโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหารชีวิต ประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้นอันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้วอย่างนั้น หากเบื้องหน้าแต่ตายเพราะ

กายแตก ไม่เข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ใน ภายหลัง จะเป็นคนมีอายุสั้น

ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาต เป็นผู้ เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศีลสมาบัติ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู นุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อม เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้วอย่างนั้น หากเบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุยืน

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้ที่มีปกติเบียดเบียนสัตว์ ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศีลสมาบัติ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้นอันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้ว อย่างนั้น การเบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ไม่เข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคมามาก

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้ที่มีปกติไม่เบียดเบียน สัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศีลสมาบัติ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้นอันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้ว อย่างนั้น หากเบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็น มนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคน้อย (ม.อ. (แปล) 23/582-585/233-235 มมร.)

#### 4.2.3 รักษาใจให้ผ่องใสในขณะที่ทำหน้าที่

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้นบางครั้งเราจะต้องพบเจอกับอุปสรรคต่างๆ นานา จากการเดินทางบ้าง จากดินฟ้าอากาศบ้าง หรือแม้กระทั่งจากหมู่ญาติ ที่เรา ตั้งใจไปพบเพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรก็ตาม เขาอาจจะมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน จากความเป็นจริง เกี่ยวกับตัวเราเอง เกี่ยวกับหน้าที่ที่เรากำลังทำอยู่ หรือเกี่ยวกับ วัตถุ ฯลฯ เราอาจจะต้องใช้เวลาแก่เขาในการตอบคำถามที่ยังข้องใจอยู่ ซึ่งในขณะที่ กำลังสนทนากันอยู่นั้น อาจมีบางคำพูด บางคำถามเป็นการยั่วยุให้เราก่อความ ขุ่นเคืองใจบ้าง เราก็ต้องระมัดระวังรักษาอารมณ์ รักษาใจของเราอย่าแสดงความ ขุ่นมัวในการอธิบายชี้แจง

ดังนั้น ทุกช่วงเวลาของการออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร ขอให้เราเตรียมใจไว้ให้พร้อม เพื่อยอมรับสภาพการณ์ทุกรูปแบบ โดยวางใจเบาๆ สบายๆ ไว้ที่ศูนย์กลางกาย นึกถึงบุญกุศล นึกถึงมโนปณิธานที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสันติสุขให้บังเกิดขึ้นแก่เพื่อนร่วมโลก แล้วรักษาใจให้เบิกบานผ่องใสอยู่เป็นนิตย์ นึกถึงเป้าหมายของเราที่เกิดมาสร้างบารมี และทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้แก่หมู่ญาติของเรา (มูลนิธิธรรมกาย, 2538: 66-69)

#### 4.2.4 การวางตัวของกัลยาณมิตร

บุคลิกภาพ เป็นความประทับใจอันอับแรกของคนเราเมื่อได้พบเห็น ดังนั้นเราจึงควรรักษาสุขภาพร่างกายของเราให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ แต่งกายให้เหมาะสม ดูสุภาพ ให้มีกิริยาอาการที่สำรวม น่าเลื่อมใส มีรอยยิ้มที่เบิกบานแจ่มใส เราควรมีสติสำรวมระวัง ถึงแม้เราจะสนทนากับหมู่ญาติของเราที่คุ้นเคย แต่อย่าลืมนึกว่าเรากำลังทำหน้าที่เป็นตัวแทนของพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างเสริมศรัทธาของเขาให้เกิดขึ้น ให้เราสร้างจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลาว่าเรากำลังเข้าไปหาญาติของเราคนหนึ่ง ซึ่งเรารักและเป็นห่วงเป็นใย เป็นกันเองกับเขาแต่ก็อยู่ในสถานะอันเหมาะสม

#### การเตรียมกายและกิริยาอาการภายนอก

การเตรียมกาย หมายถึง การเตรียมตัวเรื่องการแต่งกาย บุคลิกภาพ ตลอดจนการเตรียมอาการกิริยาภายนอกให้เรียบร้อย งดงามเหมาะสมกับการจะไปเป็นกัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่น ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

##### 1. เตรียมบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพเป็นความประทับใจอันดับแรกของคนเราเมื่อได้พบเห็น ดังนั้นเราจึงควรมีกิริยาอาการที่สำรวม แต่งกายสุภาพเรียบร้อย มีรอยยิ้มที่เบิกบานแจ่มใส เราควรฝึกฝนการสำรวมอินทรีย์ให้เป็นธรรมชาติ แสดงถึงปรารถนาดี และจริงใจ ในฐานะกัลยาณมิตรนั้น การแต่งกายที่สุภาพ สะอาด เรียบร้อย เหมาะสมกับเวลา และสถานที่ จะเป็นสิ่งที่สร้างศรัทธาให้แก่ผู้พบเห็นได้ และควรมีลักษณะดังนี้ คือ



1) แต่งกายสุภาพ ควรพิจารณาเครื่องแต่งกายทั้งสี และแบบให้ดูสุภาพ เรียบร้อยเหมาะสมกับวงสังคมที่เราเข้าไป เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง แต่ให้สุภาพ สะอาด สมวัย เช่น สุภาพสตรี ควรใส่เสื้อทับทุกครั้งที่ทำหน้าที่ กระโปรงควรจะยาวคลุมเข่า ที่ดีที่สุด คือ ยาวครึ่งหน้าแข้ง

2) แต่งกายสะอาด ควรแต่งให้ดูแล้วสบายตา และไม่มีกลิ่นรบกวนผู้ที่เราเข้าไปสนทนาด้วย เช่น

- ทรงผม เหมาะกับเพศและวัย ทรงผมสตรีไม่ควรสั้น หรือยาวเกินไป ไม่ควรทำสีผมจนเกินงาม เช่น ย้อมผมให้มีสีเขียว สีแดง สีทอง ไม่ได้หวีผม มีกลิ่นไม่สะอาด ไม่ได้ตัดก๊ีบ หรือไม่ได้ทำให้เรียบร้อย

- ไบหน้ายิ้มน้อยๆ เอิบอ้อม มีความสุข

- การแต่งหน้า แต่งให้พองามสมวัย ไม่แต่งมากเกินไป พอกหน้าหรือปล่อยให้ดูโทรมเกินไป ถ้าเป็นชายอย่ามีหนวดเครารุงรัง

- ระวังไม่ให้มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ทั้งหลาย เช่น กลิ่นปาก กลิ่นตัว สำหรับเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ถูงเท้า รองเท้า กระเป๋า ควรทำความสะอาดให้เรียบร้อย และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรงในมื้อนั้นๆ เช่น กระเทียม ทูเรียน เป็นต้น

3) แต่งกายเหมาะสมกับกาลเทศะ โดยแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานที่ และวงสังคมที่เข้าไป

## 2. การยิ้ม

การยิ้ม เป็นภาษากายที่สำคัญที่สุด เป็นการเปิดประตูของหัวใจ เพื่อรับความสุข และให้ความสุขแก่ผู้อื่น ถือว่าเป็นการลงทุนเพื่อให้ได้ความสุข และมีมิตรภาพที่ถุก และง่ายที่สุด

การยิ้มให้ดี ต้องยิ้มด้วยจิตใจที่ชื่นชมคนอื่น และชื่นชมตัวเองได้ด้วย จงคิดว่าเรายิ้มให้กับความดีของคนอื่น จึงควรยิ้มอย่างสดชื่น อารมณ์ดี มีชีวิตชีวา เวลายิ้มควรยิ้มทั้งตัว อย่ายิ้มเฉพาะปาก กล่าวคือ ให้ยิ้มด้วยใจด้วยแววตา ด้วยการแสดงสีหน้า และท่าทาง ซึ่งจะมีลักษณะเป็นแบบ Open Personality คือ บุคลิกภาพแบบเปิดสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ให้มองโลกในแง่ดี และทำให้ผู้ที่เราจะไปหาได้รับรอยยิ้ม รู้สึกเป็นสุข อบอุ่น ไร่แรงเบิกบาน

การยิ้ม และหัวเราะนี้ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าได้ผ่อนคลาย ป้องกันรอยย่นของใบหน้าได้ คนที่ทำใบหน้าเครียด หรือบึ้งตึงบ่อยๆ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้ารัดเกร็ง เกิดเป็นริ้วรอยย่น บริเวณหน้าได้ง่าย

การยิ้ม มีมากมายหลายชนิด เช่น

1) ยิ้มชวนทำความดี เป็นยิ้มที่ยิ้มอย่างจริงจัง เป็นยิ้มที่ชวนทำความดี โดยไม่ต้องการสิ่งใดตอบแทน

2) ยิ้มให้เกียรติ เป็นการยิ้มแบบยกย่อง ให้การยอมรับนับถือ

3) ยิ้มพินิจ เป็นรอยยิ้มซึ่งทำให้ผู้รับประทับใจ

4) ยิ้มกระซิบมิตร เป็นรอยยิ้มกระซิบมิตร

### 3. การไหว้

เป็นการแสดงความเคารพ สามารถทำได้หลายวิธี ตามโอกาส ดังนี้

1) การประนมมือ (อัญชลี) หมายถึง การกระพุ่มมือทั้งสองประนมระหว่างอก เป็นการแสดงความเคารพเสมอด้วยดวงใจ จัดเป็นการแสดงความเคารพทั่วไปใช้ในขณะนั่งฟังพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ฟังเทศน์ รับพรพระ สนทนากับพระภิกษุ

โดยยกมือทั้งสองขึ้นให้ฝ่ามือประกบกัน นิ้วทุกนิ้วแนบชิดสนิทกัน ปลายนิ้วชี้ขึ้นเบื้องบน กระพุ่มมือทำเป็นรูปดอกบัวตูม (แต่อย่าให้บวม หรือแบนเกินไป) ตั้งกระพุ่มมือนี้ไว้หว่างอก สูงในระดับราวนม ทำมุม 45 องศาบอกตนเอง ปลายนิ้วมือเหยียดตรง คอทั้งสองแนบชิดชายโครง ไม่เกร็งข้อมือ วางท่าสบายๆ สำหรับทำนี้ยังใช้สำหรับการแสดงอาการรับไหว้ จากผู้ที่มีอายุอ่อนกว่าที่แสดงการไหว้ต่อตัวเร่อีกด้วย

2) การไหว้ หมายถึง การยกกระพุ่มมือที่ประนมแล้วนั้น ขึ้นจรดหน้าผาก เป็นการแสดงความเคารพที่สูงขึ้นไป คือ เคารพต่อพระสงฆ์ หรือผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นต้น

กระทำโดยการประนมมือขึ้นก่อน แล้วยกกระพุ่มมือนั้น สูงขึ้นเสมอหน้า โดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดไธมม พร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อย พองามแล้วลดมือลง ทำอย่างนี้เพียงครั้งเดียว เวลายกมือขึ้น และลดมือลงขณะไหว อย่าทำให้เร็วนักหรือช้านัก ควรทำด้วยอาการละมุนละไมจึงจะงาม

#### 4. การเดิน

ข้อควรปฏิบัติในการเดิน มีดังนี้

1) ถ้าเดินตามลำพัง ให้เดินอย่างสุภาพ หลังตรง ช่วงก้าวไม่ยาว หรือสั้นเกินไป ไม่เดินเหยียดหน้าเหยียดหลัง แกว่งแขนพองาม ไม่เดินลากเท้า สำรวมท่าเดินให้เรียบร้อย

2) ถ้าเดินกับผู้ใหญ่ ให้เดินเยื้องไปทางซ้ายข้างหลังท่าน เว้นระยะห่างประมาณ 2-3 ก้าว ไม่เดินเหมือนเดินตามลำพัง ให้อยู่ในลักษณะนอบน้อม สำรวม ถ้าเห็นว่าเดินในระยะใกล้มือควรประสานกัน

3) การเดินเข้าสู่ที่ชุมนุม หรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีเก้าอี้นั่งให้ปฏิบัติดังนี้

- เดินเข้าไปอย่างสุภาพ

- เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อนก็ก้มเล็กน้อย ถ้าผู้นั่งเป็นผู้มีอาวุโสกว่าก็ก้มตัวมาก ระวังอย่าให้เสื้อผ้า หรือส่วนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น

- ถ้าไม่มีการกำหนดที่นั่ง ก็นั่งเก้าอี้ที่สมควรแก่ฐานะโดยสุภาพ อย่าลากเก้าอี้ให้ดัง หรือโยกย้ายเก้าอี้ไปจากระดับที่ตั้งไว้

- ถ้าเป็นการนั่งที่มีการกำหนดที่นั่งไว้ก็นั่งตามที่ของตน

4) การเดินเข้าสู่ที่ชุมนุม หรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ต้องนั่งกับพื้นให้ปฏิบัติดังนี้

- เดินเข้าไปอย่างสุภาพ

- เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อนให้ก้มตัว ซึ่งจะก้มมาก หรือน้อยก็แล้วแต่ระยะใกล้ไกล หรือผู้นั่งก่อนนั้นมีอาวุโสมาก หรือน้อย ระวังอย่าให้เสื้อผ้า หรือส่วนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น

- เดินผ่านไปแล้วเดินตามธรรมดา

- ถ้าระยะใกล้มากให้ใช้เข่าเดิน

## 5. การนั่ง

1) นั่งเก้าอี้ให้นั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ เท้าชิด มือวางบนหน้าขา เมื่อนั่งตามลำพังจะเอาแขนพาดที่เท้าแขนก็ได้ ไม่ควรนั่งโดยเอาปลายเท้าหรือขาไขว้กัน อย่างไขว้ห้าง ควรนั่งเต็มเก้าอี้ อย่างนั่งโดยโยกเก้าอี้ให้โยกหน้าหรือเอนหลัง ถ้าเป็นหญิงต้องระมัดระวังเครื่องแต่งกายอย่าให้ประเจิดประเจ้อ

2) นั่งกับพื้น นิมนั่งพับเพียบ การนั่งพับเพียบ หมายถึง การนั่งตัวตรง พับขาทั้งสองข้างไปทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ตามถนัด ในหมู่ชาวพุทธถือว่าเป็นท่านั่งที่สุภาพเรียบร้อยมากที่สุด ควรทำในกรณีที่ต้องนั่งกับพื้นต่อหน้าพระพุทธรูป พระสงฆ์ หรือขณะที่นั่งฟังเทศน์ เป็นต้น

3) นั่งตามลำพัง ให้นั่งพับเพียบในลักษณะสุภาพ ยึดตัว ไม่ต้องเก็บปลายเท้า แต่อย่าเหยียดเท้า มือวางไว้บนตักก็ได้ ผู้หญิงจะนั่งเท้าแขนก็ได้ การเท้าแขนอย่าเอาท้องแขนไว้ข้างหน้า ผู้ชายไม่ควรนั่งเท้าแขน นั่งปล่อยแขนได้

4) นั่งต่อหน้าพระภิกษุสงฆ์ หรือผู้ใหญ่ ให้นั่งพับเพียบ เช่นเดียวกับนั่งตามลำพัง แต่น้อมตัวเล็กน้อย ต้องเก็บปลายเท้า มือประสานกัน

### วิธีนั่งพับเพียบแบบชาย

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

### วิธีนั่งพับเพียบแบบหญิง

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

## วิธีเปลี่ยนท่านั่งพับเพียบ

เมื่อนั่งพับเพียบอยู่ข้างเดียวเป็นเวลานานๆ หากเมื่อยมาก ต้องการเปลี่ยนอิริยาบถไปพับเพียบอีกข้างหนึ่ง ให้ใช้มือทั้งสองยันที่หัวเข่าทั้งสอง หรือยันที่พื้นข้างหน้าแล้วกระโหย่งตัวขึ้น พร้อมกับพลิกเปลี่ยนเท้าพับไปอีกข้างหนึ่ง โดยพลิกเท้าผลัดเปลี่ยนอยู่ด้านหลัง ไม่นิยมยกเท้ามาผลัดเปลี่ยนกันข้างหน้า เพราะไม่สุภาพ

### 4.2.5 ถ้อยคำที่ควรพูดในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

1. อับปิจฉกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนาน้อย
2. สันตภูจิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้สันโดษ ยินดีในปัจจัยตามมีตามได้
3. ปวิเวกกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้สังตกาย สงัดใจ
4. อสังสัคคกถา ถ้อยคำที่ชักนำไม่ให้ระคนด้วยหมู่คณะ
5. วิริยารัมภกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ปรารถนาความเพียร
6. สีลกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล
7. สมาธิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจสงบ
8. ปัญญาถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา
9. วิมุตติกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้หลุดพ้นจากกิเลส
10. วิมุตติ ญาณทัสสนกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดความรู้ ความเห็น ในภาวะที่ใจพ้นจากกิเลส

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) 2551 : 229)

### 4.2.6 วาจาสุภาชิตกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

วาจาสุภาชิต ไม่ว่าจะพูดด้วยถ้อยคำสำเนียงภาษาใด วาจานั้นย่อมเป็นวาจาชั้นสูง ควรแก่การสรรเสริญของนักปราชญ์บัณฑิต เทวดา และมนุษย์ทั้งหลายต่างก็ชื่นชมอนุโมทนาสาธุการ เพราะเป็นถ้อยคำที่กลั่นออกมาจากใจที่บริสุทธิ์ ยิ่งถ้าเป็นวาจาของกัลยาณมิตร ผู้ประกอบด้วยจิตเมตตา แนะนำให้สร้างแต่คุณงามความดี ยิ่งนับว่าเป็นวาจาสูงสุด เพราะนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้ และกัลยาณมิตรผู้กล่าวแต่วาจาสุภาชิตนั้น ย่อมได้รับอานิสงส์อันเลิศ วาจาสุภาชิต หมายถึง คำพูดที่ผู้พูดได้กลั่นกรองไว้ดีแล้ว มิใช่สักแต่พูด พูดแล้วเป็นคุณทั้งแก่ตัวผู้พูด และผู้ฟัง

## องค์ประกอบของวาจาสุภาษิต

1. ต้องเป็นคำจริง ไม่ใช่คำพูดที่ปั้นแต่งขึ้น เป็นคำพูดที่ไม่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ไม่บิดเบือนจากความจริง ไม่เสริมความ ไม่อำความ ต้องเป็นเรื่องจริง
2. ต้องเป็นคำสุภาพ เป็นคำพูดไพเราะที่กลั่นออกมาจากน้ำใจที่บริสุทธิ์ ไม่เป็นคำหยาบ คำด่า คำประชดประชัน คำเสียดสี คำหยาบนั้นฟังก็ระคายหู แต่คิดถึงก็ระคายใจ
3. พูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดผลดีทั้งแก่คนพูดและคนฟัง ถึงแม้คำพูดนั้นจะจริงและเป็นคำสุภาพ แต่ถ้าพูดแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร กลับจะทำให้เกิดโทษ ก็ไม่ควรพูด
4. พูดด้วยจิตเมตตา พูดด้วยความปรารถนาดี อยากให้คนฟังมีความสุข มีความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป ในข้อนี้หมายถึงว่าแม้จะพูดจริง เป็นคำสุภาพ พูดแล้วเกิดประโยชน์ แต่ถ้าจิตยังคิดโกรธมีความริษยา ก็ยังไม่สมควรพูด เพราะผู้ฟังอาจรับไม่ได้
5. พูดถูกกาลเทศะ แม้ใช้คำพูดที่ดี เป็นคำจริง เป็นคำสุภาพ เป็นคำพูดที่มีประโยชน์ และพูดด้วยจิตที่เมตตา แต่ถ้าผิดจังหวะ ไม่ถูกกาลเทศะ ผู้ฟังยังไม่พร้อมที่จะรับแล้ว จะก่อให้เกิดผลเสียได้ เช่น จะกลายเป็นประจานกันหรือจับผิดไป (อง.ปณ.จก. (ไทย) 22/198/338 มจร.)

พูดถูกเวลา (กาล) คือ รู้ว่าเวลาไหนควรพูด เวลาไหนยังไม่ควรพูด ควรพูดนานเท่าไร ต้องคาดผลที่จะเกิดขึ้นไว้ด้วย

พูดถูกสถานที่ (เทศะ) คือ รู้ว่าในสถานที่เช่นไร เหตุการณ์แวดล้อมเช่นไร จึงสมควรที่จะพูด หากพูดออกไปแล้วจะมีผลดีหรือผลเสียอย่างไร เช่น มีความหวังดีอยากเตือนเพื่อนไม่ให้ดื่มเหล้า แต่ไปเตือนขณะเพื่อนกำลังเมาอยู่ในหมู่เพื่อนฝูง ทำให้เขาเสียหน้าอย่างนี้ นอกจากเขาจะไม่ฟังแล้ว เราเองอาจเจ็บตัวได้

คนฉลาด ไม่ใช่เป็นแต่พูดเท่านั้น ต้องนิ่งเป็นด้วย คนที่พูดเป็นนั้น ต้องรู้ในสิ่งที่ไม่ควรพูดให้ยิ่งกว่าสิ่งที่ควรพูด

#### 4.2.7 ลักษณะของการพูดที่ดี 8 ประการ

นอกจากเป็นคนมีวาจาสุภาพดีแล้ว ควรฝึกตนให้มีคุณสมบัติของการเป็น “นักการพูด” ที่ดีตามแนวคำสอนที่กล่าวไว้ในพระสูตร ดังนี้

1. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ด่วนปฏิเสธ
2. เมื่อถึงคราวพูด ก็สามารถทำให้ผู้อื่นฟัง
3. รู้จักกำหนดขอบเขตของการพูด ให้กะทัดรัด
4. จำเนื้อความทั้งหมดที่จะพูด
5. เข้าใจเนื้อความทั้งหมด โดยละเอียดตามความเป็นจริง
6. ทำให้ผู้อื่นเข้าใจตามได้
7. ฉลาดในการพูดที่เป็นประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์
8. ไม่พูดชวนให้เกิดการทะเลาะวิวาท

(อง.อรรถก. (ไทย) 23/16/242-243 มจร.)

### 4.3 อุดมการณ์ของการเป็นกัลยาณมิตร

หน้าที่กัลยาณมิตรนั้น นอกจากการทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อตนเองต่อบุคคลอื่นแล้ว กัลยาณมิตรควรมีความรอบรู้ และสามารถทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ควรจะต้องมีความรู้และความเข้าใจในอุดมการณ์เพื่อความ เป็นกัลยาณมิตรอีกด้วย

ใครๆ ก็ต้องการคบคนดี อยากรู้จักกัลยาณมิตรมากอยแนะนำสิ่งที่ดีๆ แก่ชีวิต มีเพื่อนก็อยากได้เพื่อนแท้ มิตรแท้ ไม่ต้องการมิตรเทียม กัลยาณมิตรในอุดมคติเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ดังข้อความที่กล่าวไว้ในสมณสูตรว่า

“ดวงจันทร์ปราศจากมลทิน โคจรไปในอากาศ ย่อมสว่างกว่าหมู่ดาวทั้งสิ้นในโลก ด้วยรัศมี ฉันทิเด บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล มีศรัทธา ก็ฉันทันั้นเหมือนกัน ย่อมรุ่งเรืองกว่า ผู้ตระหนี่ทั้งหมดในโลกด้วยจาละ

เมฆที่ลอยไปตามอากาศ มีสายฟ้าปลาบแปลบมียอดตั้งร้อย ให้ฝนกรดแผ่นดินเต็มที่ดินและที่ลุ่ม ฉันทิเด สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้สมบูรณ์ด้วยทศสนะ เป็นบัณฑิต ก็ฉันทันั้นเหมือนกัน ย่อมข่มผู้ตระหนี่ได้ด้วยฐานะ 5 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุข ยศ และโภคทรัพย์ เขาตายแล้วย่อมบันเทิงใจในสวรรค์”

(อง.ปญจก. (ไทย) 22/31/45-48 มจร.)

ลักษณะกัลยาณมิตรในอุดมคตินั้น **มีศรัทธาสมบัติ** คือ เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคต เชื่อกรรมและผลแห่งกรรม เชื่อว่าทานที่ให้แล้วมีผล การบูชามีผล การเช่นสรวงมีผล ผลวิบากแห่งกรรม ที่ทำดี ทำชั่วมีจริง โลกนี้มีจริง โลกหน้ามีจริง มารดาบิดามีคุณจริง สัตว์ผู้เกิดผิดขึ้นมีจริง สมณพราหมณ์ผู้ดำเนินชอบ ปฏิบัติชอบ ซึ่งกระทำโลกนี้และโลกหน้าให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งมีอยู่ในโลก

**มีศีลสมบัติ** ผู้มีศีลย่อมเป็นที่รัก เป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพสรรเสริญ เป็นผู้โจทก์ทั่ว เป็นผู้ติเตียนบาป อดทนต่อถ้อยคำของเพื่อนพรมจารีทั้งหลาย

**อานิสงส์ของความถึงพร้อมด้วยศีล** มี 5 ประการ คือ

1. บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ในโลกนี้ย่อมประสบโภคะกองใหญ่ เพราะมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ
2. กิตติศัพท์อันดีงามของบุคคลผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมกระฉ่อนไป
3. บุคคลผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล เข้าสู่บริษัทใดๆ คือ ขัตติยบริษัทก็ดี พราหมณบริษัทก็ดี คหบดีบริษัทก็ดี สมณบริษัทก็ดี ย่อมเป็นผู้องอาจไม่ขวยเขินเข้าไป
4. บุคคลผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมไม่เป็นผู้หลงทำกาละ (ตาย)



5. บุคคลผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ครั้นร่างกายแตก ภายหลังมรณะ ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

คหบดีทั้งหลายเหล่านี้แลคืออานิสงส์ 5 ประการ ของความถึงพร้อมด้วยศีล ของบุคคลผู้มีศีล (ที.ม. (แปล) 13/80/245-246 มมร.)

**มีสุตสมบัติ** ย่อมทำถ้อยคำอันลึกซึ้งให้ง่าย สามารถที่จะแนะนำในสิ่งที่ดี เหมือนหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง และจุดประทีปในที่มืด ด้วยประสงค์จะให้คนได้มองเห็นทาง

**มีจาคสมบัติ** เป็นผู้ไม่โลภมากหรือเห็นแก่ได้ ไม่คดโกง เป็นคนมักน้อย สันโดษ ขอบส้งัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่

**มีวิริยสมบัติ** เป็นผู้ริเริ่มความเพียร เพื่อปฏิบัติประโยชน์ เกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งหลาย

**มีสติสมบัติ** มีสติตั้งมั่น ไม่เป็นคนจิตใจโลเล

**มีสมาธิสมบัติ** เป็นผู้ที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นสมาธิ

**มีปัญญาสมบัติ** มีปัญญาสามารถวินิจฉัยอรรถคดีต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตรงไปตามความเป็นจริง

บุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตร จึงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรม อันเป็นกุศลด้วยสติรู้สิ่งที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์แห่งสัตว์ทั้งหลายตามเป็นจริงด้วยปัญญา เป็นผู้ มีจิตแน่วแน่ในกุศลธรรมเหล่านั้น ด้วยสมาธิ ย่อมกีดกันสัตว์ทั้งหลาย จากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แล้วชักนำเข้าไปในสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยวิริยะ ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า บุคคลเป็นที่รัก เคารพยกย่อง เป็นผู้ว่ากล่าว ผู้อดทนถ้อยคำ ผู้กระทำ ถ้อยคำอันลึกซึ้ง และไม่ชักนำในฐานะที่ไม่ควร (ขุ.อ. (แปล) 44/355-356 มมร.)

#### 4.3.1 กัลยาณมิตรกับความเป็นพระโพธิสัตว์

ในทุติยमारปาसสูตร ว่าด้วยบ่วงแห่งมาร สูตรที่ 2 พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ ก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลายก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์ เกื้อกูลแก่ชนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์

เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่าได้ไปทางเดียวกัน 2 รูป ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงแสดงธรรม งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งยัญชนะบริสุทธิบริบูรณ์สิ้นเชิง สัตว์ทั้งหลายผู้มีธูลีในจักขุน้อยมีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรม ย่อมเสื่อมเสีย ผู้รู้ทั่วถึงซึ่งธรรมยังจักมี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรม (ส.ส. (ไทย) 15/141/179-180 มจร.)

พระบรมโพธิสัตว์แต่ละพระองค์ กว่าจะได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ท่านต้องสร้างบารมีชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพันทีเดียว ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองและคนอื่นเรื่อยมา ด้วยปณิธานอันยิ่งใหญ่และมุ่งมั่นนั้น ท่านจึงยอมสละได้ทุกอย่างทุกอย่าง ทั้งทรัพย์สินภายนอก และทรัพย์ภายใน คือ อวัยวะ เลือดเนื้อ แม้กระทั่งชีวิตเพื่อให้ได้มาซึ่งสัพพัญญุตญาณอันประเสริฐ คือ ญาณหยั่งรู้ในสรรพศาสตร์ที่เป็นเหตุให้รู้แจ้งโลกทั้งปวง การสร้างบารมีของท่านถึงกับมีอุปมาไว้ว่า

ในเส้นทางการสร้างบารมี แม้จะมีถ่านเพลิงร้อนระอุ ตลอดเส้นทางมาขวางกั้น หรือจะมีทะเลเพลิงลุกโพลงโชติช่วง จนมองไม่เห็นฝั่ง แต่หากรู้ว่าจุดหมายปลายทางข้างหน้าคือ ฝั่งแห่งพระนิพพานอันเป็นบรมสุข ท่านก็จะอดทนฝ่าฟันข้ามไป เพื่อแลกกับการได้ตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะยอมสละทุกอย่างเพื่อพระสัทธรรมอันประเสริฐ ตั้งแต่นั้นมาก็สร้างบารมีเรื่อยมา โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากลำบาก จนได้บรรลุอุกฤษิสัมมาสัมโพธิญาณเป็นศาสดาเอกของโลก

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งปรารถนาพุทธภูมิ อยากรื้อสัตว์ชนสัตว์ไปสู่ฝั่งนิพพานนั้น เพียงแค่คิดก็ยากแล้ว ยากยิ่งกว่างมเข็มในมหาสมุทร จากนั้นต้องย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำ หมั่นตอกย่ำซ้ำเติมในมโนปณิธานที่แน่วแน่ ไม่ได้คำนึงถึงเวลาว่าอีกกี่เดือน กี่ปีก็ภาพ ก็ชาติจึงจะสมปรารถนา ท่านสร้างบารมีอย่างไร้กาลเวลา บารมีแก่อบเมื่อไรก็สมปรารถนาเมื่อนั้น พระโพธิสัตว์จึงเป็นบุคคลที่มีใจเหนือกว่ามนุษย์ทั้งหลาย เมื่อจะทำทานก็ทำแบบทุ่มเทสุดหัวใจ ชาวโลกส่วนใหญ่ผู้นั้นอยากได้แต่ท่านอยากให้ ให้ได้กระทั่งเลือดเนื้อและชีวิตเป็นทาน

พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุดยอดนักเสียสละของโลก และจักรวาล การรักษาศีล หรือเจริญภาวนา ก็ทุ่มเทจนตลอดชีวิต เพียรพยายามมานับภพนับชาติไม่ถ้วน แม้รู้ว่าหนทางสู่ความเป็นพระพุทธรูปเจ้านั้นยังอีกยาวไกล อย่างไรก็ตาม ขณะที่สร้างบารมีอยู่นั้น มีพระโพธิสัตว์จำนวนไม่น้อยที่เกิดท้อถอยในระหว่างทาง เพราะยัง

เป็นประเภทอนิยตโพธิสัตว์ คือ เห็นว่าการรื้อสัตว์ชนสัตว์ช่างยากเย็นแสนเข็ญจริงๆ จึงปรารถนาเป็นเพียงพระอัครสาวกบ้าง พระอริยสาวกบ้าง ซึ่งการสร้างบารมีไม่ยาวนานมาก เพียงให้ได้หมดกิลเลส เป็นพระอสีติมหาสาวกใช้เวลาอย่างน้อย 100,000 กัป พระอัครสาวกก็ใช้เวลา 1 อสงไขย กัป 100,000 กัป

ท่านได้สร้างบารมี เช่นนั้น มายาวนานนับภพนับชาติไม่ถ้วน จนกระทั่งเกิดอุปมาว่า ท่านได้สละเลือดเนื้อและชีวิต เฉพาะที่เป็นเลือดก็มากกว่าน้ำในท้องทะเลมหาสมุทร สละเนื้อเป็นทานมากกว่าแผ่นดินบนพื้นชมพูทวีป ที่ควักลูกนัยน์ตาก็มากกว่าดวงดาวบนท้องฟ้า และที่ตัดศีรษะบูชาธรรม มากยิ่งกว่าผลมะพร้าวในชมพูทวีป

นั่นคือข้อความที่อุปมาไว้ ท่านทำเช่นนั้นนับภพนับชาติกันไม่ถ้วน จากการศึกษาประวัติการสร้างบารมีของท่านที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกนั้น เป็นเพียงเศษเสี้ยวหนึ่งของประวัติอันยาวนานของพระพุทธองค์เท่านั้น

อันที่จริงพระพุทธองค์ทรงสร้างบารมีมานานถึง 20 อสงไขย แสนมหากัป โดย 8 อสงไขยแรก เพียงคิดอยากเป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้น ยังไม่กล้าบอกใคร เมื่อความคิดดีติดแน่นอยู่ที่ศูนย์กลางกายมากเข้า ก็เปล่งวาจาบอกคนรอบข้าง เมื่อพบพระพุทธเจ้าพระองค์ใด ท่านจะเข้าไปกราบนมัสการทำบุญกุศลกับพระพุทธเจ้าพระองค์นั้น แล้วกราบทูลถึงความปรารถนาดีของตัวเองว่า อยากจะเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งในอนาคตบ้าง พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นก็ทรงชื่นชมอนุโมทนา และทรงอวยพรให้ท่านสมหวังตั้งใจปรารถนาเรื่อยมา ท่านได้พบพระพุทธเจ้ามากมายหลายพระองค์ แต่ยังไม่ได้รับ คำยืนยันหรือ คำพยากรณ์ใดๆ อยากรู้ก็ตามท่านก็สร้างบารมีอย่างไม่ย่อท้อ

ครั้นครบ 16 อสงไขย ในสมัยที่ท่านเป็นสุเมธดาบส ท่านได้นอนทอดร่างเป็นสะพาน เพื่อให้พระที่ปึงกรพุทธเจ้า และเหล่าพระอรหันตชีณาสพเดินข้ามโคลนตมไป ท่านจึงได้รับ คำพยากรณ์จากพระที่ปึงกรพุทธเจ้าพระองค์แรกว่าอีก 4 อสงไขย แสนมหากัป สุเมธดาบสจะได้เป็นพระพุทธเจ้าพระนามว่า สมณโคตม และหลังจากนั้นมาอีก 4 อสงไขยแสนมหากัป เมื่อบารมีของท่านเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ก็สมปรารถนาได้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นยอดกัลยาณมิตรของโลก สมดังพุทธพยากรณ์ทุกประการ

ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ก็ต้องรักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็นชีวิตจิตใจควบคู่ไปด้วยจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้เลย ในขณะที่เดียวกันผู้ที่รักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร มีใจประกอบด้วยมหากรุณา คอยทำหน้าที่แนะนำมหาชนให้เดินบนเส้นทางที่ถูกต้อง ชักชวนให้ละจากบาปอกุศล ทำความดีทุกอย่าง และชักชวนให้มาประพฤติปฏิบัติธรรม ด้วยการนั่งสมาธิเจริญภาวนา แสดงว่าเป็นผู้มีหัวใจของพระบรมโพธิสัตว์ มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเป็นพระโพธิสัตว์ มีสิทธิ์ปรารถนาพุทธภูมิ และดำเนินตามปฏิปทาของพระโพธิสัตว์ทั้งหลายในปางก่อน แต่ไม่ใช่ว่าทุกคนจะได้เป็นพระพุทธเจ้า ความปรารถนาจะสูงส่งหรือยิ่งใหญ่สักเพียงใด ก็จะได้เท่าที่ลงมือทำ

#### 4.3.2 กัลยาณมิตรกับสันติภาพโลก

โลก คือ หมู่สัตว์นี้ ส่วนมากยังติดอยู่ในหล่ม คือ กิเลสอาสวะ สำหรับผู้ไม่ได้ฝึกใจให้สะอาดบริสุทธิ์เป็นประจำ แต่ละวันยิ่งดูเหมือนว่า จะยิ่งติดหล่มลึกลงไปทุกที การได้กัลยาณมิตรมาเป็นทางสว่างแก่ชีวิต เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ในโลกนี้มีเพียงกัลยาณมิตรเท่านั้นที่จะสามารถปลุกชาวโลกให้ตื่นจากความหลงใหลในเบญจกามคุณ ไม่หลงไปในกระแสวัตถุนิยม ลำพังกัลยาณมิตรคนเดียวก็เหมือนแสงเทียนเล่มเดียว ส่องแสงได้เพียงไม่กี่นาทีก่อนจะดับ และอยู่ในรัศมีที่ใกล้เหลือเกิน ไม่สามารถทำให้โลกนี้สว่างพอ แต่ถ้าโลกนี้มีกัลยาณมิตรเป็นร้อยคนหรือล้านคน ทำหน้าที่แนะนำความจริงของชีวิตให้กับชาวโลก มุ่งนำมาหาชนให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ให้เห็นประโยชน์ของการสั่งสมบุญว่าประเสริฐกว่าการได้ทรัพย์สินเงินทอง การแก่งแย่งชิงดีกัน ให้เห็นประโยชน์สุขของส่วนรวมมากกว่าความสุขส่วนตัว แนะนำไม่ให้ประมาทในชีวิต ให้เห็นคุณค่าของการได้อัตภาพเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีที่สุดสำหรับการสร้างบารมี เมื่อทุกคนมีจิตสำนึกเหล่านี้เกิดขึ้น จะเป็นพลังหมู่เกิดกระแสแห่งการทำความดีร่วมกันขึ้น จะมีชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความเมตตาปรารถนาดีต่อกัน สันติสุขจะแผ่ขยายออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด สันติภาพโลกเป็นจริงได้เมื่ออาศัยกัลยาณมิตร

## 4.4 กระบวนการและขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

### 4.4.1 หลักอิทธิบาท 4

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ให้ประสบผลสำเร็จตามความปรารถนา ทั้งเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง และการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรจะต้องคำนึงถึงหลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ คือ อิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ อันประกอบด้วยหมวดธรรม 4 ข้อ คือ (1) ฉันทะ คือ เต็มใจทำ (2) วิริยะ คือ แข็งใจทำ (3) จิตตะ คือ ตั้งใจทำ และ (4) วิมังสา คือ เข้าใจทำ ไม่ว่าจะทางโลกหรือทางธรรม ทุกคนต่างปรารถนาความสำเร็จด้วยกันทั้งสิ้น ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรก็เช่นเดียวกัน ทำอย่างไร มีกระบวนการดำเนินงานอย่างไร จึงจะประสบผลสำเร็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ให้หลักการสั้นๆ เพียง 4 ข้อ เท่านั้นเอง คือ หลักอิทธิบาท 4 อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ หรือความสำเร็จ บาท แปลว่า เส้นทางไป ทางดำเนินไป อิทธิบาท ก็คือ “ทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ” ซึ่งประกอบด้วย

**1. ฉันทะ** คือ เต็มใจทำ ได้แก่ มีความต้องการที่จะทำ มีใจรักที่จะทำ ใส่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ คือ ผู้เป็นกัลยาณมิตรจะต้องตระหนักเสมอว่า งานที่จะทำนั้นนับว่าเป็นความดี เป็นบุญเป็นบารมี ที่จะทำให้ตนเองมีคุณความดี มีคุณธรรม ยิ่งๆ ขึ้นไป เป็นงานที่จะทำให้คนอื่น ได้มาร่วมเดินบนเส้นทางของการสร้างบารมี ทำให้คนอื่นมีความเป็นอยู่ที่ดีงาม มีคุณธรรม เป็นต้น และต้องปลื้มใจ ที่จะทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตรนี้

**2. วิริยะ** คือ แข็งใจทำ ขยันทำหน้าที่ด้วยความพยายาม อดทนไม่ท้อถอยอะไรจะเกิดก็แข็งใจทำ คือ เมื่อกัลยาณมิตรกำหนดเป้าหมายแล้วว่า จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับใคร เรื่องอะไร ที่ไหน เวลาใด อย่างไร เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย คือ ให้เกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ในการทำหน้าที่ก็จะต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสม การแต่งกาย บุคลิกภาพ การพูดจา ท่าทาง เป็นต้น ซึ่งจะต้องศึกษาในรายละเอียดในหัวข้ออื่นๆ ต่อไป เพื่อให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างสมบูรณ์บริบูรณ์

3. **จิตตะ** คือ ตั้งใจทำ มีใจจดจ่อ ทำสิ่งนั้นด้วยความฝักใฝ่ เอาใจใส่เสมอ มีใจจดจ่อ เป็นสมาธิ กล่าวคือ เอาใจใส่ในความเป็นกัลยาณมิตร หน้าที่ที่ทำได้ผู้ที่เราจะไปเป็นกัลยาณมิตร ให้ทำความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4. **วิมังสา** คือ เข้าใจทำ มีความรู้ความสามารถในสิ่งที่ทำ ทำด้วยความพิจารณา หมั่นตรวจสอบ มีการวางแผน วัตถุประสงค์ ตลอดจนหาวิธีการแก้ไขปรับปรุง เพื่อพัฒนากระบวนการและกิจกรรมของความเป็นกัลยาณมิตร อันจะทำให้ประสบผลสำเร็จ ผลสัมฤทธิ์ตามที่ปรารถนา ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

#### 4.4.2 ขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

##### 1. เตรียมความรู้

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น สิ่งสำคัญอันดับแรก ก็คือ การนำธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปแนะนำให้แก่ญาติมิตรของเรา รองลงมา ก็คือ การชักชวนให้ญาติมิตรของเราได้ทราบข่าวงานบุญ งานกุศล ดังนั้น เราจึงควรศึกษาธรรมะด้านปริยัติเกี่ยวกับการทำทาน การรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนา และความรู้เกี่ยวกับธรรมะ เพื่อให้สามารถนำไปถ่ายทอดได้อย่างละเอียดให้ผู้ที่เราไปชักชวนเกิดความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งได้

##### 2. เตรียมอุปกรณ์

อุปกรณ์ที่สามารถจะนำไปใช้ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร มีทั้งสื่อธรรมะที่เป็นหนังสือ เอกสาร แผ่นพับ เทปวิดีโอ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ควรจัดเตรียมไว้ ในกรณีที่ต้องมอบให้แก่ผู้ที่เราไปพบ และมีศรัทธาในการปฏิบัติธรรม หรือสร้างทานกุศลเพื่อเป็นเครื่องเสริมกำลังใจยิ่งขึ้นไป

##### 3. เตรียมบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ เป็นความประทับใจอันดับแรกของคนเราเมื่อได้พบเห็น ดังนั้นเราจึงควรมีรักษาสุขภาพร่างกายของเราให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ ให้มีกิริยาอาการที่สำรวม น่าเลื่อมใส แต่งกายสุภาพ เรียบร้อย มีรอยยิ้มที่เบิกบาน แจ่มใส

#### 4. เตรียมจิตใจ

เมื่อเตรียมความรู้ อุปกรณ์ และสุขภาพร่างกาย พร้อมทั้งจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรแล้ว สิ่งหนึ่งที่จำเป็นมากจะขาดเสียไม่ได้ คือ **เราจะต้องนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้** เพื่อทำใจของเราให้หยุดนิ่ง ให้ผ่อนคลายให้เกิดความสุขภายใน แล้วเกิดความปรารถนาดีที่จะนำวิธีเข้าถึงความสุขนี้ไปมอบแก่บุคคลผู้เป็นญาติมิตร และบุคคลอันเป็นที่รักของเรา

#### 5. การเตรียมรายชื่อ

ก่อนที่จะเลิกนั่งสมาธิทุกครั้งจะเป็นก่อนนอน หรือตอนเช้าก็ตาม ให้เรานึกถึงบุคคลที่เรารู้จัก ตั้งแต่ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน หรือบุคคลอื่นๆ ที่เรารู้จักให้นึกถึงชื่อ นึกถึงใบหน้า อธิษฐานขอให้เขามีความสุขกายสบายใจ เมื่อได้พบกันขอให้มิมีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส เสมือนหมู่ญาติที่จากกันไปนานแสนนาน แล้วได้มาพบกัน เมื่อได้สนทนาด้วยก็ขอให้เขามีจิตศรัทธาเลื่อมใส ได้เข้าใจ และสามารถทำตาม ในสิ่งที่เราแนะนำได้อย่างง่ายดาย ด้วยจิตใจที่อาจหาญ ไร้เริง เบิกบานในบุญกุศล แล้วเราก็ก็นำรายชื่อหมู่ญาติเหล่านั้นไว้ในสมุดบันทึกของเรา

#### 6. การนัดหมาย

การนัดหมายกับบุคคลที่เราจะพบนั้น การตรงต่อเวลาเป็นสิ่งสำคัญมาก และเนื่องจากสภาพการจราจรในเขตกรุงเทพฯ หรือต่างจังหวัด บางแห่งมีสภาพติดขัดมาก การนัดหมาย ควรกำหนดอยู่ในช่วงเวลามากกว่ากำหนดเจาะจงเป็นเวลา นั้นๆ และควรระบุสถานที่ หรือจุดนัดหมายให้ชัดเจนหาพบได้ง่าย

#### 7. เข้าพบและเชิญชวน

เราจะต้องหาโอกาสชี้แจง ให้หมู่ญาติของเราได้ทราบว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์นั้น ทุกคนจำเป็นต้องมีที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของชีวิต สิ่งนั้นก็คือ พระรัตนตรัยซึ่งมีอยู่ภายในตัวของมนุษย์ทุกคนในโลก และจะเข้าถึงได้ด้วยการทำใจให้หยุดนิ่ง อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนกำลังแสวงหา ที่พึ่งที่ระลึกภายในนี้จะคอยบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้ชีวิตของเราประสบความสำเร็จทุกประการ และอีกสิ่งหนึ่งที่จะขาดไม่ได้ คือ การสร้างทานกุศล ซึ่งพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อดาวดึงส์ ภาชีเจริญ) ท่านเคยกล่าวไว้กับศิษยานุศิษย์ของท่านเสมอๆ ว่า “จะทำบุญอะไร ก็ทำเถอะ แต่อย่าขาดทานกุศล เพราะเมื่อเราไม่อดไม่จนเสียแล้ว โอกาสที่จะทำความดีอื่นๆ ก็จะตามมา”

## 8. สร้างเสริมกำลังใจ

เมื่อเราได้เชิญชวนหมู่ญาติ หรือบุคคลอันเป็นที่รักของเรา ให้มีศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติธรรม และมีส่วนร่วมสร้างทานกุศลกับเราแล้ว เราจะต้องคอยประคับประคองให้กำลังใจ คอยสอบถาม ตามโอกาสอันสมควรว่า ผลการปฏิบัติธรรมก้าวหน้าดีไหม และในการที่เขาไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรพบอุปสรรค ปัญหาอะไรบ้าง เราต้องแนะนำให้กำลังใจ เพื่อให้เขาได้ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด อย่าได้หวั่นไหวต่ออุปสรรค หรือปัญหาที่จะเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ตามที เพราะสิ่งที่เขา กำลังทำอยู่นี้ จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเขาเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม ต่อชาวโลก จะเป็นประโยชน์ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ชาตินี้จะมีผลต่อความสุขกายสุขใจ และจะมีผลกระทบ ไปถึงสันติสุขของชาวโลกทั้งหลาย ก็ด้วยอำนาจ “บุญ” ที่เขาได้ตั้งใจทำครั้งนี้นั่นเอง และจะส่งผลไปทุกภพทุกชาติ ตราบกระทั่งเข้าสู่พระนิพพาน (มูลนิธิธรรมกาย, 2538: 70-88)

### 4.4.3 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคข้อมูลข่าวสาร

เนื่องจากสังคมในยุคข้อมูลข่าวสาร ใครที่ได้รับข่าวสารเร็ว และให้ข้อมูลกับผู้อื่นได้มาก จะกลายเป็นที่ยอมรับของสังคม ดังนั้น ความรู้สึกที่ว่า เราต้องเสาะแสวงหาข้อมูล รวมไปถึงการส่งต่อข่าวสารอย่างต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่จำเป็น ต้องทำเป็นประจำ บางครั้งข้อความ หรือข้อมูลที่เราส่งต่อนั้น ตัวเราเองอาจจะยังไม่ได้อ่านเลยด้วยซ้ำ เนื่องจากมีกรอบเวลาเป็นตัวบีบ ดังนั้น สิ่งที่ต้องทราบก่อน คือ

1. บุคคลทั่วไป มีความรู้สึกส่วนตัวเอง คือ ศูนย์กลางของทุกสิ่ง
2. มีการแบ่งกลุ่มบุคคล หรือสังคมที่มีความสนใจร่วมกัน ค่อนข้างชัดเจน การพบปะพูดคุย จะอยู่แต่ในกลุ่มของตนเป็นส่วนใหญ่
3. การกระจายข้อมูล อาศัยเครือข่าย ที่ตนคุ้นเคยเป็นหลัก
4. ข้อมูลที่สามารถสืบค้นได้ มีอย่างมากมายในหลากหลายด้าน ค่อนข้างครอบคลุมความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์
5. ข้อมูลเหล่านั้นมีการคัดกรองน้อย หรืออาจจะไม่มีการคัดกรอง ทำให้มีข้อมูลเท็จอยู่เป็นจำนวนมาก ในฐานข้อมูลระดับโลก
6. การกระจายตัวของข้อมูล และข่าวสาร ไปได้เร็วมากๆ



7. ผู้คนไม่ชอบอะไรที่เป็นทางการ หรือเป็นวิชาการมากนัก
8. ความรู้สึกที่ต้องรับผิดชอบ ในการส่งต่อข้อมูลเท็จมีน้อย
9. แบ่งกรอบความเป็นส่วนตัว กับพื้นที่สาธารณะไม่ออก ส่งผลให้เกิดการกระทบกระทั่งในหลายระดับ
10. การทำหน้าที่ของสื่อสารมวลชน เริ่มจะเอาความเห็นของบุคคลต่างๆ ตามสื่อออนไลน์ มาใช้งานมากขึ้น
11. การแสดงความคิดเห็น ตามสื่อออนไลน์ ประเภทต่างๆ ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล
12. สมมติฐาน ความสนใจที่จะทำอะไรต่อเนืองเป็นเวลานานๆ มีน้อย เนื่องจากเราอยู่ในยุคที่ทุกคน สามารถจะเลือกรับข้อมูลที่ตัวเองสนใจ ได้อย่างอิสระ และเป็นยุคสมัยที่ต้องเรียนรู้ไปตลอดชีวิต จึงต้องศึกษาช่องทางการติดต่อสื่อสาร การใช้อุปกรณ์ และวิธีการใช้เครื่องมือ ให้ได้หลากหลายมากขึ้น ไม่ปิดทางเดินของตัวเอง คนไหนที่เปิดใจ และพร้อมจะพัฒนาตนเอง จะไปได้ไกลกว่าคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากใครมีการศึกษาข้อมูลทางจิตใจ หรือมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความเชื่อต่างๆ จะเป็นที่น่าสนใจของผู้คน เพราะในยุคข้อมูลข่าวสาร ใครที่มีความโดดเด่น สามารถผสมผสานความลงตัว ระหว่างเทคโนโลยีทางด้านกายภาพ และทางด้านจิตใจ เข้าด้วยกันได้ จะถูกแยกออกมาจากคนอื่นๆ ทั่วไปในทันที ยิ่งใครที่สามารถออกมาให้เห็นในเรื่องราวเกี่ยวกับการพัฒนาความคิด หรือจิตวิญญาณได้อย่างง่ายๆ และชัดเจน จะเป็นที่น่าสนใจ และได้รับการยอมรับในวงกว้าง

ข้อมูลที่เท็จที่ส่งต่อกันอย่างมากมาย เกิดจากกลุ่มคนที่ต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น แต่ไม่ค่อยได้คิดถึงผลกระทบ ที่อาจจะเกิดจากการส่งต่อข้อมูลเท็จ หากว่ามีการแนะนำสั่งสอนให้คนในสังคม รู้จักรับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำ สิ่งเหล่านี้ก็คงไม่เกิด การกระจายตัวของจดหมายลูกโซ่ในยุคก่อนใช้เวลาประมาณหนึ่งสัปดาห์ หรือมากกว่านั้น แต่ในยุคนี้ เพียงแค่ไม่กี่วินาที ข้อมูลข่าวสารก็ไปได้ไกลทั่วโลกแล้ว ดังนั้น สติ และความรับผิดชอบเป็นตัวหลัก ที่จะช่วยป้องกันสิ่งต่างๆ เหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้นได้

ข้อที่ควรระวังมากๆ อีกประการ ก็คือ การแสดงความคิดเห็น เนื่องจากกรอบระหว่างความเป็นส่วนตัว กับส่วนรวมในยุคนี้ อาจจะถูกหลงลืมไป ด้วยปัจจัยหลายๆ ประการ เช่น ความเร็วในการสื่อสาร อารมณ์ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น โดยที่ไม่ต้องระวังตัวเองมากนัก (มีความรู้สึกที่เราเองเป็นมนุษย์ล่องหน อยากจะทำอะไรก็ได้) ยกตัวอย่าง เช่น เราอาจจะถูกใครทำให้หงุดหงิดในระหว่างวัน จึงพิมพ์ข้อความแสดงความรู้สึกออกมา ในขณะที่นั้นในทันที เนื่องจากอุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น โทรศัพท์มือถือ หรือเครื่องมือสื่อสารชนิดต่างๆ มีขนาดเล็กกลง สามารถพกติดตัวไปได้ง่าย ไม่ต้องรอไปเปิดคอมพิวเตอร์ จึงจะสามารถใช้โปรแกรมติดต่อสื่อสาร เมื่อเกิดการกระทบกระทั่งขึ้นมาทางอารมณ์ จึงมีการแสดงความคิดเห็นออกมาตอบโต้ในทันที เนื่องจากการรับรู้ข่าวสาร รวมไปถึงกิจกรรมของคนเป็นเครือข่าย ที่กระจายไปในวงกว้าง การที่จะมีคนไม่เห็นด้วยกับเรา ก็อาจจะเกิดขึ้นได้ง่าย และกลายเป็นตัวโหมโรง กระพือเรื่องราวต่างๆ ออกไปได้อย่างรวดเร็ว ความขัดแย้งในวงเล็กๆ กลายมาเป็นกระแส ที่สะท้อนสังคมได้ในเวลาแค่ชั่วข้ามคืน ดังนั้น ทุกครั้งก่อนจะพิมพ์อะไร หรือสื่อสารอะไรออกไป ต้องมีสติ และใช้ความระมัดระวังให้มากที่สุด

ปัจจุบัน ผู้คนในสังคมมีทุกข์ ที่มาจากการบีบคั้นของจิต อันเกิดจากการรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ รายรอบตัว หากเราได้ช่วยแนะนำ หนทางในการเสาะแสวงหาความสุขอย่างอื่น นอกจากสุขที่ได้ครอบครองวัตถุ หรือได้เสพอารมณ์ต่างๆ ที่กิเลสเป็นตัวชักนำ เป็นอีกทางเลือกในการใช้ชีวิต วิธีการที่จะทำให้จิตใจของคนสงบได้นั้น เป็นเรื่องที่ทำได้ยากเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าจะมีการคิดค้นอุปกรณ์ต่างๆ มากมาย ที่คิดว่าสามารถช่วยทำจิตใจให้สงบมากขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว เทคโนโลยีที่เอามาใช้กับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็เป็นเพียงแค่การรักษาตามอาการเท่านั้น หาใช่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุอย่างแท้จริงไม่ หากสามารถสละ และปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างวันได้ จิตใจจะค่อยๆ พัฒนาขึ้น หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา สอนให้เรารู้จักการปรับ สละ ละทิ้ง รวมไปถึงสามารถเข้าใจถึงพฤติกรรม อันจะนำไปสู่การเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง เป็นลำดับขั้นตอนชัดเจนจากง่ายไปหายาก จนทำให้คนที่ได้รับการฝึก ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา มีการพัฒนาทางด้านจิตใจขึ้นใหม่อย่างต่อเนื่อง ทำให้คำสอนของพระพุทธองค์เป็นที่ยอมรับกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันว่า เป็นเหตุ เป็นผล และสามารถพิสูจน์ได้

หากได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้องจากครูบาอาจารย์ที่รู้จริงตามคำกล่าวที่ว่า ธรรมะนั้น เป็นคำสอนที่ไม่จำกัดกาล คือ ทันสมัยอยู่เสมอ

ดังนั้น การทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคสื่อสังคมออนไลน์ ไม่แตกต่างจากการทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคที่ผ่านๆ มา คือ ต้องอาศัยความปรารถนาดีเป็นตัวตั้ง ปรารถนาให้คนอื่นมีความสุข และได้พบกับสิ่งดีๆ ในชีวิต โดยเฉพาะได้รู้จัก และยิ่งกว่านั้น คือ ได้เข้าใจคำสอนของพระพุทธองค์ เพียงแต่สิ่งที่ยากมากขึ้น ก็คือ ทิศทาง และทัศนคติ ในการใช้ชีวิตของผู้คนในปัจจุบัน ส่วนใหญ่สวนทางกับคำสอนทางพระพุทธศาสนา กล่าวคือ คำสอนของพระพุทธองค์ ยิ่งเรียน ยิ่งศึกษา ยิ่งเข้าใจ ตัวเองมากขึ้น แต่การแสวงหาความรู้ในยุคนี้ ส่วนมากยิ่งเรียน ยิ่งเสาะแสวงหา ยิ่งออกห่างจากตัวเอง

คำสอนของพระพุทธองค์ ยิ่งศึกษาก็ทำให้กิเลสในใจลดน้อยลงไป แต่ข้อมูล และสื่อต่างๆ ที่ผู้คนรับรู้ และเป็นที่น่าสนใจส่วนใหญ่ เป็นไปเพื่อสนองกิเลสของคน ทำให้การเข้ามาศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา อยู่ในกลุ่มแคบๆ รวมไปถึง ความรู้ ความเข้าใจในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร หรือการทำหน้าที่นักเผยแผ่ของผู้ที่มีความรับผิดชอบโดยตรง คือ พระภิกษุ โดยเฉพาะในนิกายเถรวาท ไม่ชัดเจนมากนัก คิดว่าแค่ฝึกฝนอบรมตนก็เพียงพอแล้ว แต่ในความเป็นจริงหากมองการทำงานของพระพุทธองค์ จะเห็นว่าหลังจากที่พระองค์ค้นพบความจริงอันประเสริฐที่อยู่ในกายที่ ยาววา หนาตึบ กว้างศอกนี้ ที่เรียกว่า “ธรรมะ” แล้ว พระองค์ก็เสด็จออกจากป่า เพื่อโปรดสรรพสัตว์ทั้งหลายตามหน้าที่ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากนั้นสาวกของพระองค์ก็ออกสั่งสอนหมู่ชนเช่นเดียวกันกับที่พระพุทธองค์ได้ทรงทำให้ดูเป็นตัวอย่าง จนทำให้คำสอนของท่านสืบทอดต่อเนื่องยาวนานมาจนถึงทุกวันนี้

การทำหน้าที่กัลยาณมิตร ต้องเริ่มจากเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองให้ได้ก่อน คือ ตัวเราเองต้องปฏิบัติจนเกิดผล หรือมีประสบการณ์ที่ดี จนสามารถ “เข้าใจตัวเองดีในระดับหนึ่ง” ก่อนในเบื้องต้น ยกตัวอย่างเช่น ให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิ เป็นประจำจนเกิดผลกับตัวเรา จากนั้นก็เริ่มจดบันทึก เพื่อทดสอบการเก็บข้อมูล จากนั้นทิ้งไว้สักพักค่อยกลับมาอ่านดู เพื่อเรียนรู้ในการนำเสนอ และการสื่อสารของตัวเราว่าเป็นอย่างไร แต่ไม่ต้องกังวลอะไรมากนักเกี่ยวกับการนำเสนอ เพราะทักษะในส่วนนี้ สามารถฝึกฝนกันได้ ขอเพียงแต่มีความจริงใจ และปรารถนาดี

ต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง และ “ต้องระวัง ไม่ให้ผู้รับสารรู้สึกว่าเป็นโดนยึดเยียด” คำว่า “พบกันครึ่งทาง” เป็นสิ่งที่ต้องท่องเอาไว้ในใจเสมอ

การศึกษาของฝั่งตะวันตกมองถึงการพัฒนาจิตในระดับสูง โดยอาศัยการศึกษาผ่านทางพระ ผ่านหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มีอารมณ์ดี และมีความสุขมากที่สุดในโลก การที่คนมีความสุขได้นั้น ไม่ใช่เพียงแค่ว่า เราได้ครอบครองสิ่งไหนหรืออะไร แต่ว่าการมีความสุขนั้น คือ การที่ได้เข้าใจตัวเอง และใช้ชีวิตได้พอเหมาะพอควรกับสิ่งที่ตัวเรานั้นเป็น มีการบริหารอารมณ์ของตนได้เป็นอย่างดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ หากเราไม่มีความเข้าใจในจิตใจของตน ว่าเราต้องการสิ่งใด และต้องการแค่ไหน ใครยังเข้าใจตัวเองได้มากเท่าไร ก็สามารถที่จะจัดการชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น ตรงนี้ คือ ข้อได้เปรียบของผู้ที่ศึกษาคำสอนทางพระพุทธศาสนา

การเรียนการสอนพระพุทธศาสนา ในยุคสมัยปัจจุบันนี้ บุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคำสอนมีอยู่ไม่มากนัก และส่วนใหญ่ก็พยายามที่จะไม่เข้ามายุ่งเกี่ยวกับสังคมที่มีความวุ่นวาย หากตัวเราเองประเมิน และเข้าใจตัวเราได้ในระดับหนึ่ง โดยผ่านการฝึกฝนมาอย่างถูกวิธี ความสุขที่เกิดขึ้นจากการฝึกตัวนี้แหละ ที่จะ เป็นข้อมูลดิบในเบื้องต้น ในการนำมาใช้ในการทำหน้าที่ เพราะเมื่อไหร่ที่เรามีความสุขที่ออกมาจากใจของเรา บุคคลที่อยู่รอบข้าง ย่อมสามารถจะรับรู้และเข้าใจได้

การนำเสนอข้อมูลในยุคนี้ “ไม่จำเป็นว่าต้องนำเสนอผ่านตัวหนังสือ แต่เพียงอย่างเดียว การนำเสนอผ่านภาพเคลื่อนไหวเป็นที่นิยมนำมาใช้มากขึ้นเรื่อยๆ” ไม่จำเป็นต้องมีหรือใช้อุปกรณ์ราคาแพง หากว่าเนื้อหาหรือเรื่องราวที่เรานำเสนอ มีความ “จริง” อยู่ในตัวมากพอ และนำเสนอได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถเข้าถึงผู้รับสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยุคข้อมูลข่าวสาร เครือข่ายเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างมาก หากใครมีเครือข่ายมากกว่าคนอื่น ก็จะถือว่าได้เปรียบ และมีโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงสังคมในภาพรวมได้ง่ายขึ้น ซึ่งโดยหลักของเครือข่ายต้องกระจายกัน ออกทำหน้าที่ ไปในหลายๆ เส้นทาง ตามที่เราสามารถทำได้ การเรียนรู้และพัฒนา ก็เป็นสิ่งที่ต้องกระทำควบคู่กันไป อย่าจำกัดตัวเองเพียงแคในกลุ่มที่เราคุ้นเคย อย่ากังวลหรือเกรงว่าจะเข้าไปเป็นพวกเดียวกับกลุ่มอื่นๆ ไม่ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ใช้สังคหวัตถุ 4 เป็นกาวประสานใจ เราเองต้องนำสังคหวัตถุมาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดให้ได้

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรไม่จำเป็นต้องชวนคนเข้าวัด หรือต้องทำในสิ่งที่ตัวเราคุ่นเคย หากแต่เราแค่ทำให้ผู้คนในสังคมเริ่มฉุกคิดที่จะปรับปรุงตัวเอง อยากจะพัฒนาตัวเอง หรือได้เริ่มที่จะเรียนรู้ในการที่จะพัฒนาตน เป็นบุคคลที่สังคมในยุคนี้ขาด ก็ถือว่าทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างดีเยี่ยมแล้ว

#### 4.4.4 อุปสรรคของการเป็นกัลยาณมิตร

อุปสรรคของการเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย

##### 1. เป้าหมายไม่ชัดเจน

คนเราเกิดมาต้องมีเป้าหมายของชีวิต เพื่อเป็นตัวกำหนดว่า เราจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด จะได้ฝึกฝนตนเองไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถ้าไม่มีเป้าหมายชีวิต มัวแต่ศึกษาเล่าเรียนหรือทำมาหากินไปวันๆ ชีวิตก็จะเหมือนสวะที่ลอยไปตามกระแสน้ำ การตั้งเป้าหมายไว้ในทางที่ถูกต้อง จะเป็นจุดเริ่มต้นให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ซึ่งทางพระท่านเรียกว่า ตั้งตนชอบ เป้าหมายนั้นมี 2 อย่าง คือ เป้าหมายทางโลกกับเป้าหมายทางธรรม เป้าหมายทางโลก คือ การศึกษาเล่าเรียน การประกอบอาชีพการงาน แต่เป้าหมายทางธรรม คือ การบรรลุมรรคผลนิพพาน ดังนั้น เป้าหมายทางธรรมนี้สำคัญ เพราะเราเกิดมาภพชาติหนึ่งจะต้องสั่งสมบุญกุศลไว้เป็นเสบียง หล่อเลี้ยงชีวิตข้ามภพข้ามชาติ ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมีไว้ ฝึกฝนกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป ละโลกไปแล้วเราจะได้ไปอยู่ในภพภูมิที่ดี สร้างความดีได้เต็มที่ และสะดวกสบาย ดำเนินชีวิตมุ่งตรงสู่มรรคผลนิพพานตามอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปด้วย

ดังโอวาทของหลวงพ่อดมชโย ที่กล่าวไว้ว่า เราเกิดมาภพชาติหนึ่ง เพื่อแสวงหาที่พึ่งที่ระลึกอันแท้จริง แสวงหาสิ่งที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นสุขได้ด้วยตัวเอง และเป็นตัวตนที่แท้จริง สิ่งที่เราต้องการนี้ รวมประชุมอยู่ในธรรมกายทั้งหมด ธรรมกาย คือ แก่นของชีวิต เป็นชีวิตในระดับลึกที่อยู่ภายในตัวของเรา ที่ทุกคนมีสิทธิ์จะเข้าถึงได้ หากฝึกใจให้หยุดนิ่ง ถ้าหยุดได้เมื่อไร เข้าถึงได้เมื่อนั้น ไม่จำกัดด้วยกาลเวลา ถ้าเราเข้าถึงธรรมกายแล้ว ชีวิตเราจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความสุขเพิ่มขึ้น

ชีวิตจะมีความมั่นคงและปลอดภัย ชีวิตนักสร้างบารมีเกิดมาก็เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญ สร้างบารมี และมีภารกิจ หน้าที่ที่ติดตัวมาข้ามภพข้ามชาติ คือ หน้าที่ของกัลยาณมิตร เพื่อชี้ทางสว่างให้กับคนทั้งโลก ได้หันมาประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย แล้วช่วยกันแผ่ขยายพระพุทธศาสนาไปทั่วโลก โดยทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุ่มเททำลงไปนั้น ก็เพื่อเป้าหมายเดียว คือ สร้างสันติสุขให้บังเกิดขึ้นแก่โลก

## 2. ขาดกำลังใจ

อุปสรรคในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรอย่างหนึ่ง คือ ขาดกำลังใจ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เหมือนน้ำทะเลมีขึ้นมีลง เหมือนพระอาทิตย์มีช่วงที่อัสดงหรือเหมือนพระจันทร์ที่ถูกเมฆหมอกมาบดบัง ซึ่งสาเหตุที่ขาดกำลังใจ เพราะอยู่ห่างไกลจากหมู่คณะบ้าง ห่างจากการฟังธรรมจากครูบาอาจารย์บ้าง ทำให้ขาดจิตสำนึกความเป็นกัลยาณมิตรผู้มีหัวใจโพธิสัตว์

แนวทางแก้ไขจะต้องคบหาผู้มีกำลังใจสูงส่ง ที่สามารถจุดรั้งเราขึ้นจากความเบื่อหน่าย หรือท้อแท้ใจ หมั่นฟังธรรมจากครูอาจารย์ และบัณฑิตนักปราชญ์ผู้มีอุดมการณ์ในการสร้างสันติสุขให้บังเกิดขึ้นแก่โลก ครั้นฟังแล้วต้องใช้โยนิโสมนสิการ คือ พิจารณาไตร่ตรองถึงผลดี ของการทำหน้าที่กัลยาณมิตร แล้วเราจะเกิดกำลังใจที่ไม่สิ้นสุด เมื่อไรก็ตามที่ขาดกำลังใจ ควรหาโอกาสนั่งสมาธิมากๆ กำลังใจจะไม่สิ้นสุด เมื่อใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย เพราะศูนย์กลางกาย คือ ต้นแหล่ง แห่งพลังใจที่ไร้ขอบเขต เมื่อไรก็ตามที่ได้เข้าถึงพระธรรมกาย เราจะมอบความรักอันบริสุทธิ์ที่เกิดจากใจหยุดนิ่งนี้ แก่ทุกคนที่เรารู้จัก เราจะทำหน้าที่อย่างมีความสุขกว่าที่เคยเป็นมาก่อน ดังนั้น การหมั่นนั่งสมาธิเจริญภาวนาเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นเรื่องสำคัญต่อตัวกัลยาณมิตรเอง

### 2.1 วิธีสร้างกำลังใจตามพุทธวิธี มีปรากฏในสังคีตสูตร ความว่า

1) สัมปยุตตสังเสวะ (การคบสัตบุรุษ) หมายถึง การรู้จักเข้าหาครูอาจารย์ไปมาหาสู่เป็นประจำ คบหาบัณฑิตนักปราชญ์ หรือเพื่อนกัลยาณมิตรที่มีกำลังใจสูงส่งกว่าเรา บางครั้งเพียงแคได้พบเห็นก็เป็นมงคลแก่ชีวิตแล้ว เพราะจิตใจของเราจะสูงส่งตามไปด้วย หัวใจของกัลยาณมิตรจะได้ไชนนรินทร์

2) สัทธัมมัสสวนะ (การฟังพระสัทธรรม) ต้องหาโอกาสฟังธรรมเป็นประจำ ทั้งจากครูอาจารย์ จากเพื่อนกัลยาณมิตร เพื่อต่อย้ำเป้าหมาย และมโนปณิธาน เหมือนเสาเข็ม ยิ่งตอกลึกเพียงไร ก็สามารถสร้างสิ่งก่อสร้างได้สูง เพียงนั้น

3) โยนิโสมนสิการ (การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย) ต้องหมั่นตรึก หมั่นตรอง ด้วยจิตเป็นกุศล เพิ่มพูนความเมตตา และมหากรุณาต่อสรรพสัตว์เอาไว้ เกิดมา ทั้งที่ต้องช่วยกันชี้สิ่งดีๆ ให้แก่ชาวโลก เมื่อเรามีโอกาสรู้ก่อน ก็ควรแนะนำผู้อื่น ให้รู้ตาม

4) ธัมมานุวัตรปฏิบัติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม) ต้องเคร่งครัดในการ ปฏิบัติธรรม ทำตนเป็นต้นแบบที่ดีเสียก่อน ไม่ทำตนเหลวไหล เพราะอย่างน้อย แม้ว่าเราอาจทำหน้าที่กัลยาณมิตรยังไม่สมบูรณ์ แต่ลำพังความประพฤติ หรือ คุณธรรมของเราเองก็สามารถเป็นตัวอย่างที่ดี อันจะนำไปสู่การเอาเยี่ยงอย่างของ ผู้ได้พบเห็น

## 2.2 กำลังใจในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

หลวงพ่อดมขโยได้ให้กำลังใจการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เรื่องความอดทนแก่ สาธุชน ผู้มาปฏิบัติธรรมร่วมกันที่วัดเอาไว้ว่า หากมนุษย์ทุกคนได้รู้จักธรรมกาย ได้เข้าถึงพระธรรมกาย มนุษย์จะเลิกเบียดเบียนกัน จะมอบความรักความปรารถนา ดีซึ่งกันและกัน สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นในโลก เพื่อนร่วมโลกของเราจะรู้จัก และเข้าใจเรื่องธรรมกายได้ดีเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับลูกๆ ทุกคน สิ่งสำคัญที่สุด ทุกคนจะต้องปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงพระธรรมกาย เพราะเมื่อเข้าถึงแล้วจึงจะ สามารถพิสูจน์ได้ว่า ธรรมกายนี้เป็นของดีจริง มีจริงอยู่ภายในตัวของเรา จากนั้น เราก็จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรคอยแนะนำให้บุคคลทั้งหลายได้เข้าถึงธรรมกาย เช่นเดียวกัน

ในอดีตอันยาวนาน มนุษย์ต่างไม่เคยค้นพบสันติสุขที่แท้จริงเลย เพราะไปหลง แสวงหาผิดที่ ด้วยการลองผิดลองถูก จึงไม่รู้ว่าที่ตั้งแห่งความสุขนั้นอยู่ที่ไหน จะเข้าถึงได้ด้วยวิธีการอย่างไร ต่อเมื่อใดที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบังเกิดขึ้น ในโลก ทรงชี้แนะแสงสว่างแห่งปัญญา อันเกิดจากการตรัสรู้ธรรมด้วยการทำ ใจหยุดนิ่ง จนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระรัตนตรัยภายใน ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 แล้ว เมื่อนั้นชาวโลกจึงได้รู้จักวิธีเข้าถึงสันติสุขภายในที่แท้จริง

เมื่อเวลาแห่งพุทธกาลผ่านพ้นไปนานแล้ว ชาวโลกส่วนใหญ่กลับหลงลืมวิธีการที่ถูกต้อนั้นไปเสีย หันไปใช้วิธีการลองผิดลองถูกขึ้นมาอีก แต่ก็มีน้อยคนนักที่จะสามารถบอกได้ว่า วิธีการใด วิธีการหนึ่งนั้นเป็นวิธีการที่ถูกตอง การเข้าถึงพระธรรมกายภายในของพวกเรา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถยืนยันด้วยตัวเองว่าเป็นการเข้าถึงความสุขที่แท้จริง และสามารถสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกของเราได้อย่างถูกต้องตรงทาง

วิธีการที่จะสร้างจิตสำนึกพร้อมให้ทุกคนเกิดแรงบันดาลใจ อยากประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อให้เข้าถึงธรรมกายจนเกิดเป็นสันติสุขขึ้นมาได้นั้น คือ การรวมกลุ่มคนมาปฏิบัติธรรมร่วมกันจำนวนมากๆ อย่างน้อยจะต้องให้เกิดภาพผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน 1 ล้านคน มาประชุมกันในชุดขาว นั่งหลับตาเจริญภาวนาพร้อมๆ กันในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันคุ้มครองโลก เป็นต้น

ดังนั้น จึงขอฝากหน้าที่กัลยาณมิตรไว้ในความรับผิดชอบของเราทุกคน ให้ก้าวเดินไปทำหน้าที่อันยิ่งใหญ่แก่มวลมนุษยชาติ สิ่งนี้ไม่ใช่การฝันเพื่อง แต่เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้จริง เพราะว่าธรรมกายภายในนั้นมีอยู่จริงในตัวมนุษย์ทุกคน วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรมก็มีอยู่ และมีตัวอย่างของผู้ที่เข้าถึงแล้วอีกมากมาย เพราะฉะนั้นทุกคนก็สามารถเข้าถึงได้

**สิ่งสำคัญที่สุดประการแรก คือ เราต้องเข้าถึงธรรมกาย** เมื่อทุกคนได้เข้าถึงธรรมกายแล้ว เราจึงจะสามารถช่วยกันสร้างภาพคน 1 ล้านคน ไม่ขาดเลยแม้แต่เพียงคนเดียว มาประพฤติปฏิบัติธรรมกันที่มหาธรรมกายเจดีย์ ศูนย์กลางแห่งการสร้างบารมีของพวกเรา และมนุษยชาติ เมื่อภาพนี้ปรากฏขึ้นในโลกยุคโลกาภิวัตน์ที่มีเทคโนโลยีทางการสื่อสารเชื่อมประสานกันทั่วโลกจะเป็นภาพที่มีพลังมีอานุภาพสื่อสารเข้าไปถึงใจของผู้คนต่างๆ ทั่วทุกมุมโลกให้เกิดแรงบันดาลใจ อยากประพฤติปฏิบัติธรรมตามแบบอย่างปรากฏในภาพนั้น และธรรมกายจะแผ่ขยายไปทั่วทุกมุมโลก

เราทุกคนจะต้องช่วยกันเต็มที่เต็มกำลังเอาชีวิตของเราทุ่มลงไป โดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น คิดอยู่ในใจเสมอว่าเราจะต้องทำให้ได้ 1 ล้านคน ให้เป็นภาพแห่งบุญกุศลที่จะต้องเกิดขึ้นจริงในโลก ขอให้เตรียมร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่าเจ็บ อย่าป่วย อย่าไข้ เรากำลังทำงานเต็มที่ เราจึงต้องเตรียมร่างกายของเราให้แข็งแรง



เพราะสุขภาพกายเป็นที่ตั้งของสุขภาพใจ เป็นที่ตั้งของความสุขและความสำเร็จ  
ทั้งหมด เราต้องทำงานหนัก เพราะฉะนั้นจะละเอียดหรือละเว้นในการดูแลรักษา  
สุขภาพร่างกายไม่ได้เลย จะต้องเตรียมร่างกายของเราให้แข็งแรง สดชื่นอย่าง  
สม่ำเสมอ

ขั้นต่อไป ก็ต้อง**เตรียมจิตใจให้แข็งแกร่ง มั่นคง** เป็นจิตใจที่เข้มแข็งของ  
นักสร้างบารมี ที่มีความมุ่งมั่นว่า จะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้น  
ให้ได้ เราต้องปลูกฝังความเชื่อมั่นนี้ ย้ำลงไปໃใจของเราทุกๆ วัน วันละหลายๆ  
ครั้ง เท่าที่เราจะนึกได้

เมื่อมีความคิด และเชื่อมั่นอย่างเต็มที่แล้ว ต่อไปก็ต้องเตรียมความรู้ และ  
ธรรมะว่าธรรมกาย คืออะไร อยู่ที่ตรงไหน จะเข้าถึงได้อย่างไร เตรียมความรู้ให้รอบ  
เตรียมคำถาม คำตอบให้เข้าใจ ทั้งเรื่องราวของวัด เรื่องราวขององค์กร หรือ  
เรื่องราวอะไรก็ตามที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ เตรียมข้อมูลต่างๆ ให้พร้อมแล้วจะ  
ช่วยให้เราเกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น เมื่อเตรียมทุกอย่างพร้อมแล้วสิ่งสำคัญที่จะขาด  
ไม่ได้เลย คือ กำลังใจของเราเอง ในบางครั้งเราอาจไปพบอุปสรรค พบบุคคลที่ไม่  
เข้าใจ ไม่เห็นด้วย ไม่น่าฟัง อย่าไปขุ่นเคืองหรือท้อแท้ เราต้องอดทน และพร้อม  
เสมอที่จะให้อภัยแก่ทุกคน

เมื่อเรามีทุกอย่างพร้อมอย่างนี้แล้ว จะเป็นผู้ที่มีความองอาจ กล้าหาญ  
มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตรที่ดี แล้วก็เดินตรงไปข้างหน้า ใครอยู่ใกล้เรา ข้างหน้า  
เรา หรือรอบข้างเรา บุคคลนั้นคือ ผู้มีบุญ ให้ทุกคนพูด ออกไปชักชวน แนะนำให้  
เขาได้มีโอกาสมาสั่งสมบุญ มาทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา อันจะเป็นเสปียง  
ติดตัวเขาไปข้ามชาติ

เมื่อได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรอย่างนี้แล้ว ทุกๆ วัน ก่อนนอนขอให้ระลึกถึงผล  
บุญที่ได้ทำมาแล้วทั้งหมด อธิษฐานว่า ด้วยอานุภาพแห่งบุญนี้ ให้เราหลับเป็นสุข  
อยู่ในความคุ้มครองของพระธรรมกาย พระพุทธเจ้าในพระนิพพาน ให้เรามี  
พลังกาย พลังใจที่สดชื่น มีสติปัญญาที่จะไปแนะนำให้ชาวโลกทุกๆ คน ที่แวดล้อม  
ใกล้ชิดเรามาปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงสันติสุขภายใน และก็ทำความดีร่วมกัน แล้วก็  
หลับไปอย่างมีความสุข ตื่นมาตอนเช้าชำระล้างร่างกายให้สะอาด นั่งทำสมาธิภาวนา  
แผ่กระแสใจของเรา ไปทั่วจักรวาลที่ไม่มีขอบเขต แล้วก็ระลึกถึงผู้มีบุญ ไม่ว่าจะไป  
พบปะเจอเจอใครก็ตาม ขอให้ได้รับการต้อนรับอย่างดีเยี่ยม เมื่อเราได้พูดให้เขา

ฟังแล้ว ขอให้เขาเกิดความปีติเลื่อมใส ตัดสินใจมาสั่งสมบุญร่วมกันกับเราและหมู่คณะ และด้วยอานุภาพบุญแห่งความตั้งใจต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนี้ ขอให้ได้พบแต่คนดี ๆ คนที่มีสัมมาทิฐิ คนที่พร้อมจะร่วมอุดมการณ์เดียวกัน คือ ร่วมกันสร้างสันติภาพโลกให้บังเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วที่สุด หากว่าจะมีบางครั้งเมื่อไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรแล้ว อาจไม่ได้อย่างที่ตั้งใจไว้ จงอย่าหวั่นไหว อย่าตัดสินใจแทนเขา จงทำหน้าที่กัลยาณมิตรเท่านั้น พุดคุยให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อตัวของเขาเองและส่วนรวม ให้เขาเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ในที่สุดเราก็จะได้คำตอบที่ยินยอมพร้อมใจด้วยกุศลศรัทธาอย่างแก่กล้าด้วยตัวของเขาเอง

เมื่อลูก ๆ ทุกคน ได้ตั้งใจทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตรเช่นนี้ อย่างเต็มกำลังแล้ว ก็เชื่อว่าภาพคนจำนวน 1 ล้านคน จะต้องบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน และเมื่อภาพนี้ขยายไปทั่วโลก จะมีพลังสร้างจิตสำนึกร่วม ในการประพฤติปฏิบัติธรรมแก่ชาวโลก เราจะมีชีวิตที่ก่อปรไปด้วยบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ไพศาล และมีปีติเป็นรางวัล เมื่อสันติสุขอันแท้จริงของโลกบังเกิดขึ้น

### 3. ขาดความอดทน

เป็นไปได้ที่การทำหน้าที่กัลยาณมิตรมีสิทธิ์ล้มเหลว เพราะทำไปได้ระดับหนึ่งแล้วจะคลายความเพียร แม้จะมีมโนปณิธาน มีอุดมการณ์ และเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน แต่เมื่อขาดความอดทนเสียแล้ว ก็มีโอกาที่จะหยุดทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้ เพราะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น เปรียบเหมือนการพายเรือทวนกระแสน้ำเชี่ยว จำเป็นต้องอาศัยสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง พลังใจที่แข็งแกร่ง ทนต่อสภาวะธรรมของโลกที่เขี้ยวกราก ด้วยความไม่รู้ และไม่เข้าใจของคนทั่วไป

หลวงพ่อดมชโยได้สอนให้อดทนในเรื่องการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเอาไว้ว่า คลื่นในมหาสมุทรจะสร้างคลื่นลูกใหม่ต่อไป ฉันทใด คลื่นความดีจะสร้างความดีใหม่ต่อไป ฉันทนั้น หลวงพ่อต้องการให้ลูก ๆ ชายหญิงทุกคนสวมหัวใจสิงห์ และสวมวิญญาณกัลยาณมิตร ชี้นะหมู่ญาติให้ใจของเขาเป็นกุศล แล้วชักนำให้มาประพฤติปฏิบัติธรรมให้ได้มากที่สุด เพื่อที่ว่าชาวโลกจะได้เปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดี ขอให้เราทุกคนต่อสู้ อดทน เข้มแข็ง และอ่อนน้อมถ่อมตน ด้วยการให้ความเคารพแก่ผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เราลดทิฐิมานะลง และฝึกให้เรา มีสติ อดกลั้นต่ออาการอันไม่น่าพึงใจที่มีผู้แสดงออกทั้งทางกาย และวาจา จงอดทนต่ออุปสรรคเพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้น ประหนึ่งแผ่นดินที่ไม่ทุกข์ร้อนยามฤดูราตรด ด้วยของดี หรือ

ของเสีย จงอดทนประหนึ่งลิ้นในปากของงูพิษ ที่สามารถอยู่ได้ท่ามกลางกระแสพิษร้าย จงอดทนประหนึ่งผ้าขี้ริ้ว หรือผ้าเช็ดเท้า ที่คอยแต่จะทำความสะอาดให้ทุกคนเรื่อยไป จงลดตัวของเราลงต่ำเพื่อที่จะยกจิตใจของเราให้สูงขึ้น และจงรักษาคุณค่าอันสูงส่งนี้ เพื่อยกระดับจิตใจของชาวโลก เราทุกคนจะสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลก ด้วยการชักนำชาวโลกให้ตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ และมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน

เราจะเอาชนะอุปสรรคทุกอย่าง ที่จะมาขัดขวางชาวโลกมิให้รู้จักคุณ และตอบแทนคุณผู้มีพระคุณของโลก ผู้เป็นต้นแบบชีวิต จิตใจ และกายอันประเสริฐของเรา ชัยชนะนี้จะติดเป็นผังสำเร็จของเราไปทุกภพทุกชาติตราบกระทั่งเข้าสู่พระนิพพาน เราจะต้องเป็นผู้ชนะสมกับที่เราได้เป็นทนายของอนันตชัย นั่นคือ พระพุทธเจ้า ผู้ทรงมีชัยชนะอันไม่มีที่สิ้นสุด

### 3.1 อดทนเพื่อให้ก้าวพ้นอุปสรรค

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของนักรบอาชีพ 5 จำพวก กับคุณสมบัติของนักบวช โดยอิงอาศัยความอดทนไว้ ในปฐมโยธาชีวสูตร ความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เปรียบด้วยนักรบอาชีพ 5 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในพวกภิกษุ ฉะนั้น เหมือนกัน 5 จำพวก คือ

1) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นเท่านั้น ย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้าน ไม่สามารถจะสืบท่อพรหมจรรย์ไปได้ จึงลาสิกขา อะไรเป็นฝุ่นฟุ้งขึ้นของเธอ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมได้ฟังว่า ในบ้านหรือในนิคมโน้น มีหญิง หรือกุมารีรูปงาม น่าดู น่าเลื่อมใส ประกอบด้วย ผิวพรรณงามอย่างยิ่ง เธอได้ฟัง ดังนั้น แล้วย่อมสะทกสะท้าน อดทนไม่ได้ จึงลาสิกขา นี้ชื่อว่าฝุ่นฟุ้งขึ้นของเธอ เหมือนนักรบอาชีพ บางพวกในโลกนี้ เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นเท่านั้น ย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้าน ไม่สามารถเข้ารบได้

2) ภิกษุแม้เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้น ก็อดทนได้ แต่ว่าเธอเห็นยอดธงของข้าศึกเข้าเท่านั้น ย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้าน ไม่สามารถจะสืบท่อพรหมจรรย์ไปได้ จึงลาสิกขา อะไรชื่อว่าเป็นยอดธงของข้าศึกของเธอ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ได้ฟังว่า ในบ้านหรือนิคมชื่อโน้น มีหญิง หรือกุมารีรูปงาม น่าดู น่าเลื่อมใส ประกอบด้วย ผิวพรรณงามอย่างยิ่ง แต่ว่าเธอยอมได้เห็นด้วยตนเอง ซึ่งหญิง หรือกุมารีรูปงาม น่าดู น่าเลื่อมใส ประกอบด้วย ผิวพรรณงามอย่างยิ่ง เธอเห็นแล้วย่อมสะทกสะท้าน

ไม่สามารถจะสืบต่อพรหมจรรย์ไปได้ จึงลาสิกขา เหมือนนักรบอาชีพนั้นเห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แต่พอเห็นยอดธงของข้าศึกเข้าเท่านั้น ย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้าน ไม่สามารถเข้ารบได้

3. ภิกษุแม่เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม่เห็นยอดธงของข้าศึกก็อดทนได้ แต่พอเธอได้ยินเสียงกึกก้องของข้าศึกเข้าเท่านั้น ย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้านไม่สามารถจะสืบต่อพรหมจรรย์ไปได้ จึงลาสิกขา อะไรชื่อว่าเป็นเสียงกึกก้องของข้าศึกของเธอ คือ มาตุคามเข้าไปหา ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้อยู่ในป่า โคนไม้ หรือเรือนว่างเปล่าแล้ว ย่อมยิ้มแย้ม ปราศรัย กระจกกระชี่ เย้ยหยัน ภิกษุอดทนไม่ได้ จึงลาสิกขา นี้ชื่อว่าเสียงกึกก้องของข้าศึกของเธอ เหมือนนักรบอาชีพ แม่เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม่เห็นยอดธงของข้าศึก ก็อดทนได้ แต่พอได้ยินเสียงกึกก้องของข้าศึกเข้าเท่านั้นย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้าน ไม่สามารถเข้ารบได้

4. ภิกษุแม่เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม่เห็นยอดธงของข้าศึกก็อดทนได้ แม่ได้ยินเสียงกึกก้องของข้าศึกก็อดทนได้ แต่ว่าย่อมขลาดต่อการโจมตีทำร้ายของข้าศึก อะไรชื่อว่าเป็นการโจมตีทำร้ายของข้าศึกของเธอ คือ มาตุคามเข้าไปหา ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้อยู่ในป่า โคนไม้ หรือเรือนว่างเปล่าแล้ว ย่อมนั่งทับ นอนทับ ข่มขืน เธอไม่บอกคึนสิกขา ย่อมเสพเมถุนธรรม นี้ชื่อว่า การโจมตีทำร้ายของข้าศึกของเธอ เหมือนนักรบอาชีพ แม่เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม่เห็นยอดธงของข้าศึกก็อดทนได้ แม่ได้ยินเสียงกึกก้องของข้าศึกก็อดทนได้ แต่ว่าย่อมขลาดต่อการโจมตีทำร้ายของข้าศึก

5. ภิกษุแม่เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม่เห็นยอดธงของข้าศึกก็อดทนได้ แม่ได้ยินเสียงกึกก้องของข้าศึกก็อดทนได้ อดทนการโจมตีทำร้ายของข้าศึกได้ เขาชนะสงครามแล้วเป็นผู้พิชิตสงคราม ยึดครองค่ายสงครามนั้นไว้ได้ อะไรชื่อว่าชัยชนะในสงครามของเธอ คือ มาตุคามเข้าไปหาภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้อยู่ในป่า โคนไม้ หรือเรือนว่างเปล่า เธอถูกมาตุคามล่อลวงด้วยเมถุนธรรม ไม่พัวพัน ปลอดภัย หลีกออกไปได้ แล้วหลีกไปตามประสงค์ เธอย่อมเสพเสนาสนะอันสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง เธออยู่ในป่า โคนไม้หรือเรือนว่างเปล่า ย่อมนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ทั้ง 5 ซึ่งเป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองแห่งใจ บรรลุธรรมอันลึกซึ้งไปตามลำดับ จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี้ชื่อว่าชัยชนะในสงครามของเธอเหมือนนักรบอาชีพ แม่เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม่เห็นยอดธงของข้าศึกก็อดทนได้ แม่ได้ยินเสียง

กึ่งก้องของข้าศึกก็อดทนได้ อดทนต่อการโจมตีทำร้ายของข้าศึกได้ เขาชนะสงครามแล้ว เป็นผู้พิชิตสงครามแล้ว ยึดครองค่ายสงครามนั้นไว้ได้ (อง.ปญจก. (ไทย) 22/75/126-130 มจร.)

### 3.2 ความอดทนกับหัวใจในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

หลวงพ่อัมมชโย กล่าวถึง ความอดทนในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเอาไว้ว่า “ความอดทนเป็นดั่งเสาเข็มของบ้าน เป็นรากฐานแห่งความสำเร็จทั้งหลายทั้งปวง”

ดังนั้น เมื่อพบเจออุปสรรค ปัญหา การวิพากษ์วิจารณ์อันใด ลูกๆ ที่รักทั้งหลายของหลวงพ่อก็ต้องไม่หวั่นไหว ไม่ท้อแท้ ไม่พ่ายแพ้ ในเมื่อเราปรารถนาให้โลกสงบสันติ ให้มนุษยชาติได้เข้าถึงธรรมกาย โดยทั่วไปเราจะยอมให้กิเลสมารทั้งหลายมาฉ้อฉลเหนียวชีวิต มาขัดขวางการสร้างบารมีของเราได้อย่างไร ลูกๆ ผู้เป็นทหารกล้าแห่งกองทัพธรรมทั้งหลาย ขอจงเข้มแข็ง อดทน เอาชนะอุปสรรคต่างๆ ด้วยการทำความดี

ทุกคนคงจะเคยได้ยินได้ฟัง เกี่ยวกับเรื่องยุคต่างๆ ที่ผูกเอาไว้เป็นถ้อยคำที่คล้องจองกันว่า เมื่อสิ้นยุคทมิฬ ก็จะถึงถิ่นกาขาว ชาวศิวีไลซ์ จนเป็นไทยมหารัฐ ในที่สุด ซึ่งเป็นภาพที่ปรากฏ ในสมาธิจิตของบรรพบุรุษมาเนิ่นนาน หลายร้อยปีแล้ว เราได้ผ่านห้วงแห่งความเจ็บปวด เลวร้ายในยุคทมิฬกันมาแล้ว บัดนี้ ภาพของพวกเรา ภาพสาธุชนจำนวนมากมายมหาศาล ในชุดอุบาสกอุบาสิกาชาวบริสุทธิที่ร่วมกันประพฤติปฏิบัติธรรม ช่วยกันสนับสนุนค้ำจุนพระพุทธศาสนา นับเป็นสัญลักษณ์ของถิ่นกาขาวโดยแท้จริง

ถิ่นกาขาวในที่นี้มีใช้ หมายถึง ยุคที่มีคนต่างชาติ หรือฝรั่งเข้าครอบครองตามที่บางคนให้ทัศนะเอาไว้ แต่หมายถึง ดินแดนที่มีศีลธรรมเป็นที่ตั้งมีพระรัตนตรัยเป็นที่ยึด ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นชาวศิวีไลซ์ คือ มีความเจริญรุ่งเรืองทั้งด้านวัตถุ และจิตใจ น่ายินดียิ่งนัก ที่ภาพที่เคยเกิดขึ้นในใจของบรรพบุรุษแต่เดิมา ได้ปรากฏเป็นจริง เป็นผลงานที่น่าภาคภูมิใจของพวกเราในยุคปัจจุบัน

ดังนั้น ลูกๆ ที่รักทั้งหลายจงไปเถิด ไปปฏิบัติหน้าที่ ไปชี้เส้นทางที่ตีงามไปจุดความสว่าง สร้างสีขาวให้เกิดขึ้นในสังคม ให้สมกับที่ได้เกิดมาในผืนแผ่นดินไทยอันมีพระมหากษัตริย์เจ้าผู้ทรงเปี่ยมไปด้วยคุณธรรมเป็นประมุข แล้วในที่สุดชาวโลกก็จะได้ประจักษ์ในคุณค่าของประเทศไทย ในฐานะที่เป็นดินแดน แห่งการ

ตรัสรู้ธรรม เมื่อนั้นภาพต่างๆ ที่บรรพบุรุษของเราได้พยากรณ์ไว้ก็จะเข้าสู่ความเป็นจริง โดยสมบูรณ์

## สรุป

บทที่ 4 กล่าวถึงการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ซึ่งมี 2 ด้าน คือ การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง และการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น การจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ได้ดีนั้น บุคคลจะต้องพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีเสียก่อน แล้วจึงค่อยพัฒนาตนเองต่อไปเป็นกัลยาณมิตร หรือมิตรดี

การเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง เป็นการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี โดยเริ่มต้นจากการละทิฐฐิมานะ และพัฒนานิสัยตนเอง โดยอาศัยแบบอย่างจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ พุทธคุณ 3 ประการ ได้แก่ พระบริสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ ซึ่งเป็นต้นแบบคุณธรรมพื้นฐาน 3 ประการ คือ ความมีวินัย ความเคารพ และความอดทน นอกจากการพัฒนานิสัยนี้แล้ว บุคคลยังต้องพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้ที่มีความสงบระงับ โดยอาศัยการบ้าน 10 ข้อ ของคุณครู-ไม่ใหญ่หรือหลวงพ่อัมมชโย

จากนั้นก็พัฒนาตนเองให้เป็นผู้กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น โดยมีหลักปฏิบัติ ดังนี้ คือ ไม่สร้างความเดือดร้อน แนะนำธรรมะ และแจ้งข่าวบุญ ชี้ให้เห็นคุณค่าของบุญ และประเภทของบุญ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ และรักษาใจให้ผ่องใสสำหรับในเรื่องการวางตัวของกัลยาณมิตร หรือเรียกว่าบุคลิกภาพนั้นต้องประกอบด้วย การมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง แต่งกายสะอาด สุขภาพมีอาการสำรวมเป็นที่ตั้งของศรัทธา ยิ้มแย้มแจ่มใส ส่วนเรื่องถ้อยคำที่กัลยาณมิตรควรพูดนั้น ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนาน้อย แนะนำให้สันโดษ มีความสงัดกายสงัดใจ ไม่ระคนด้วยหมู่คณะ ให้ปรารถนาคือเพียรตั้งอยู่ในศีลทำใจสงบเพื่อทำให้เกิดปัญญาทำใจให้หลุดพ้นจากกิเลส เกิดความรู้ ความเห็นในภาวะที่ใจพ้นจากกิเลส กัลยาณมิตรควรมีวาจาสุภาพ คือ พูดในสิ่งที่ได้กลิ่นกรองมาตีแล้ว โดยพูดแต่คำจริง คำสุภาพ พูดในสิ่งที่ก่อประโยชน์ด้วยจิตเมตตา ถูกกาลเทศะ ซึ่งในการทำหน้าที่ให้ประสบผลสำเร็จได้ โดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 เป็นสำคัญ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา อย่างไรก็ตามการทำหน้าที่ใดๆ ก็ย่อมต้องมีอุปสรรค การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง และการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ให้กับผู้อื่น ก็ย่อมต้องมีอุปสรรคไม่มากนักน้อย ซึ่งมีสาเหตุมาจากเป้าหมายในการทำ  
หน้าที่ไม่ชัดเจน ขาดกำลังใจ ขาดความอดทน ซึ่งจะแก้ได้ด้วย การที่กัลยาณมิตร  
จะต้องหมั่นนั่งสมาธิ แผ่เมตตา แล้วเป้าหมายการสร้างบารมีจะชัดเจน รวมทั้งจะมี  
กำลังใจ ความอดทนต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้เป็นอย่างดี

# บทที่ 5

ประสบการณ์  
การทำหน้าที่  
กัลยาณมิตร



## ความนำ

หลังจากเรียนรู้ในภาคทฤษฎี จากบทที่ 1 มาจนถึงบทนี้ ซึ่งเป็นบทสุดท้ายของรายวิชา ความรู้ที่มีความจำเป็นต่อการเป็นและทำหน้าที่กัลยาณมิตรของนักศึกษา ที่ทำด้วยกระบวนการศึกษาด้วยตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมสัมมนา และฝึกฝน บันทึกรการทำงานที่กัลยาณมิตรกันมาบ้างแล้วนั้น ในบทนี้จะได้นำประสบการณ์การทำงานที่กัลยาณมิตรมาแสดงให้นักศึกษาได้เห็นเป็นตัวอย่างในเชิงปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นภาพที่ชัดเจนของการทำงานที่

“ขึ้นชื่อว่ากัลยาณมิตรแล้ว เปรียบเหมือนตั้งดวงแก้ว ดวงแก้วที่ส่องนำทาง นำแสงสว่างสู่ชีวิตอื่น อีกนับหมื่นนับแสน ให้ก้าวเข้ามาสู่โลกแห่งสันติสุข อันไพบุลย์ ที่ยิ่งใหญ่ไพศาล ไม่ว่าจะพบเจอคนประเภทไหน อุปสรรคขัดขวางมากเพียงใดก็ตาม กัลยาณมิตรที่รักของหลวงพ่อก็ขอจงมีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีกิริยา วาจาที่งดงาม ให้สมกับผู้มีธรรมะเป็นอาภรณ์ กาลเวลาหมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ชีวิตร่างกายของเรากำลังเดินทางไปสู่ความเสื่อมสลาย หันมองรอบกาย แล้วเพิ่งพินิจดูว่าวันวานที่ผ่านพ้น วันนี้ที่มีอยู่ และวันพรุ่งนี้ที่กำลังจะมาถึง ชีวิตของเราได้ถูกวางไว้ ณ จุดไหน จงใช้เวลาใช้ชีวิตให้มีคุณค่าสูงส่ง ดำรงสถานะของผู้ให้ไว้เสมอ เมื่อนั้นความปลื้มปิติโสมนัสจะบังเกิดแก่ใจ แล้วจงก้าวเดินต่อไปด้วยความเชื่อมั่น พร้อมกับใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ด้วยใจที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ความจริงใจ และอภัยทาน เมื่องานสำเร็จทุกคนก็จะสำเร็จไปด้วย เราทั้งหลายเหมือนผู้ที่กำลังเดินทางไกลอาจเหน็ดเหนื่อย ท้อแท้ในบางหน อดทนนะจ๊ะ อดทน บนเส้นทางแห่งบุญนี้จะต้องมีเรากัลยาณมิตรทุกๆ คน ก้าวไปด้วยกันตราบนิรันดร”

## เนื้อหาบทที่ 5

### 5.1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

- 5.1.1 ปรัชญาพื้นฐานการสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
- 5.1.2 จุดมุ่งหมายการสอนของพระพุทธเจ้า
- 5.1.3 หลักการสอนของพระพุทธเจ้า
- 5.1.4 วิธีการสอนของพระพุทธเจ้า
- 5.1.5 หลักจิตวิทยาและสื่อการสอนของพระพุทธเจ้า
- 5.1.6 การวัดและประเมินผลการสอนของพระพุทธเจ้า

### 5.2 ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระโพธิสัตว์และพระอริยสาวก

- 5.2.1 ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรในพระชาติที่เป็นพระโพธิสัตว์
- 5.2.2 ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระสารีบุตร
- 5.2.3 ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระยามิลินท์
- 5.2.4 ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของอนาถบิณฑิกเศรษฐี
- 5.2.5 คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบกัลยาณมิตรชีวิตสดใส
- 5.2.6 อาศัยกัลยาณมิตรพิชิตความประมาท
- 5.2.7 กัลยาณมิตรนำพาชีวิตสู่นิพพาน

### 5.3 กรณีศึกษา การทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคปัจจุบัน

- 5.3.1 คุณหมอผู้มีพร่อมในทางโลก

## แนวคิด

1. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรไม่แตกต่างจากการทำหน้าที่ของนักวิชาชีพใดๆ ซึ่งสาขาอาชีพของการศึกษาในทางโลก ครั้นเมื่อเรียนรู้ภาคทฤษฎีแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะได้เรียนรู้ในภาคปฏิบัติ จากการศึกษาในลักษณะประสบการณ์วิชาชีพ หรือประสบการณ์ในการประกอบอาชีพ จากบุคคลที่ประสบความสำเร็จในสาขาวิชานั้น

2. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็นการทำหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ ไม่มีตำแหน่งรายได้ หรือเกียรติยศในเชิงสังคม แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น บุคคลสำคัญในระดับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยกย่อง และพระองค์เองก็ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้แก่ชาวโลก นับจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

3. ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตร เป็นตัวอย่างของการทำหน้าที่ที่แท้จริง โดยมีบันทึกในพระไตรปิฎก และการบอกเล่าจากอดีตครั้งพุทธกาล สู่ยุคปัจจุบัน นั่นจึงเป็นการยืนยันว่าในทุกยุค ทุกสมัย การทำหน้าที่กัลยาณมิตร เป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่มีการล้าสมัย และมีความจำเป็นทั้งในสังคมมนุษย์ ทุกชนชั้น วรณะ แม้แต่สังคมของสัตว์เดรัจฉาน

4. เมื่อนักศึกษาได้ออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร ก็จะได้รับประสบการณ์จริง ที่จะสามารถนำมาเป็นกรณีศึกษาที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือนำมาแก้ไขข้อบกพร่องของการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นในโอกาสต่อไป

## วัตถุประสงค์

1. ให้นักศึกษาได้เกิดการเรียนรู้ และทำความเข้าใจได้อย่างถูกต้องในเรื่องกรณีตัวอย่างที่แสดงให้เห็นความเพียรพยายามในการแนะนำด้วยจิตเมตตา อุตทนในทุกสภาวะ ด้วยความปรารถนาดีหวังให้เขามีความสุขที่แท้จริง และมีการดำรงชีวิตอย่างถูกต้องของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งในพระชาติปัจจุบัน และในอดีตที่เสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์
2. ให้นักศึกษาได้เกิดการเรียนรู้ และทำความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง ในเรื่องกรณีตัวอย่าง การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระอริยสงฆ์สาวก และพระสาวก ในยุคพุทธกาล
3. ให้นักศึกษาได้เกิดการเรียนรู้ และทำความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง ในเรื่องกรณีศึกษา การทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรในยุคปัจจุบัน

## บทที่ 5

### ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตร

#### 5.1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้นำยอดกัลยาณมิตรของโลก เพราะพระองค์ทรงเป็นครูของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย

ในพุทธประวัติเล่าว่า เจ้าชายสิทธัตถะเมื่อพระชนมายุได้ 29 พรรษา ได้เสด็จออกจากศากยราชสกุล ทรงผนวชแล้วเพื่อคุณอันยิ่งใหญ่ (มหาภิเนษกรรม) ทรงบำเพ็ญเพียรทุกรกิริยาอยู่ 6 พรรษา จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ประกาศพระสัทธรรมโปรดเวไนยสัตว์ 45 พรรษา จึงได้เสด็จดับขันธปรินิพพาน รวมพระชนมายุได้ 80 พรรษา

ตลอดเวลา 45 พรรษา พระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญพุทธจริยา เป็นการบำเพ็ญประโยชน์ของพระพุทธรเจ้า 3 ประการ คือ โลกัตถจริยา พระพุทธจริยา เพื่อประโยชน์แก่โลก ญาติัตถจริยา พระพุทธจริยาเพื่อประโยชน์แก่พระญาติตามฐานะ และพุทธัตถจริยา พระพุทธจริยาที่ทรงบำเพ็ญประโยชน์ตามหน้าที่ของพระพุทธรเจ้า

ชาวโลกได้สรรเสริญ พรรณาพระเกียรติคุณของพระองค์หลายข้อ มีตัวอย่างประมวลไว้ในคัมภีร์ธาคูวิกังคสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เรื่องพระปุกกุสาติ ว่า

“อิตปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทโธ วิชชาจรณสมปนโน สุขโต

โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ สตถา เทวมนุสสานํ พุทโธ ภควาติ”

แปล: แม้เพราะเหตุดังนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ดำเนินไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถิ ผู้ฝึกบารุชที่ควรฝึกอย่างหาคนอื่นยิ่งกว่ามิได้ เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้ตื่นแล้ว เป็นผู้แจกธรรม ดังนี้

พระคุณ 9 ประการ เรียกว่า นวทรคุณ

ข้อว่า อรหิ สมมาสมพุทโธ วิชชาจรณสมปนโน สุคโต โลกวินุ จัดเป็น  
อัตตสมบัติ (การประพฤติเพื่อประโยชน์ตน)

ส่วนข้อ อนุตฺโตโร ปุริสทมมสารถิ สตุถา เทวมนุสฺसानิ พุทฺโธ ภควา จัดเป็นปร  
รหิตสมบัติ (การประพฤติเพื่อประโยชน์ผู้อื่น)

ข้อที่แสดงว่าพระองค์เป็นบรมครูหาผู้อื่นเปรียบมิได้ ไม่มีผู้เสมอ คือ

ข้อ “อนุตฺโตโร ปุริสทมมสารถิ” (เป็นสารถิผู้ฝึกบุรุษที่ควรฝึกอย่างหาคนอื่น  
ยิ่งกว่ามิได้)

ข้อ “สตุถา เทวมนุสฺसानิ” (เป็นครูของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย)

อรรถกถาอธิบายความว่า พระผู้มีพระภาคทรงพระนามว่า **ปุริสทมมสารถิ**  
เพราะทรงแนะนำบุรุษผู้ควรฝึกให้สำนึก ท่านอธิบายว่า ทรงฝึก คือ ทรงแนะนำ  
สัตว์เดรัจฉานตัวผู้ มนุษย์ผู้ชาย หรืออมนุษย์ผู้ชาย ผู้ยังมิได้รับการฝึกก็ควร  
จะฝึก ชื่อว่าฝึกผู้ที่ควรฝึกได้ ในคำว่า ทรงเป็นสารถิฝึกผู้ที่ควรฝึกได้นั้น จริงอย่าง  
นั้น แม้สัตว์เดรัจฉานตัวผู้เป็นต้นอย่างนี้ คือ อปาลานาคราช จูโพนธนาคราช  
มโพนธนาคราช อัคคิสิขนาคราช ฐุมสิขนาคราช อาลวาตนาคราช และข้างธ-  
ปาลกะ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงฝึก คือ ทรงทำให้หายพยศ ได้แก่ ทรงให้ตั้งอยู่  
ในสรวง และศีล มนุษย์ผู้ชายมี สัจจกนิคณฐบุตร อัมพัฏฐมานพ โปกขรชาติ  
พราหมณ์ โสณทัณตพราหมณ์ และกุกุทันตพราหมณ์ เป็นต้นก็ดี อมนุษย์ผู้ชายมี  
อาฬวกยักษ์ สุจิโลมยักษ์ ขรโลมยักษ์ และท้าวสักกเทวราช เป็นต้นก็ดี พระผู้มี  
พระภาคเจ้าก็ทรงฝึก คือ ทรงแนะนำด้วยอุบายเป็นเครื่องแนะนำอันวิจิตร ก็ใน  
ความหมายนี้ พึงอธิบายพระสูตรนี้ให้พิสดารว่า “เกสี เราฝึกผู้ที่ควรฝึกได้ด้วยวิธี  
แบบสุภาพบ้าง วิธีแบบรุนแรงบ้าง วิธีทั้งแบบสุภาพ และแบบรุนแรง”

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงพระนามว่า **สตุถา** เพราะทรงสั่งสอน (เวไนยสัตว์)  
ด้วยประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในภพหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งตามสมควร  
อีกอย่างหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพระนามว่า **สตุถา** เพราะทรงเป็นเหมือน  
ผู้นำหมู่ คือ ผู้นำหมู่เกวียนในความหมายหลังนี้ พึงทราบเนื้อความ แม้โดย  
นิทเทศนัยหนึ่ง เป็นต้นว่า “เหมือนบุคคลผู้นำหมู่เกวียน ย่อมนำหมู่เกวียนข้ามที่  
กัณดาร ข้าม คือ ข้ามขึ้น ข้ามออก ข้ามพ้นที่กัณดารเพราะโจร ที่กัณดารเพราะ  
สัตว์ร้าย ที่กัณดารเพราะอดอยาก ที่กัณดารเพราะขาดน้ำ ได้แก่ ให้ถึงถิ่นที่

ปลอดภัย ฉันทใด พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงนำหมู่ ย่อมทรงนำหมู่สัตว์ข้ามที่  
กัณดาร ข้าม (คือ ข้ามขึ้น ข้ามออก ข้ามพ้น) ที่กัณดารเพราะความเกิด ฉันทนั้น  
เหมือนกัน” เป็นต้น

### 5.1.1 ปรัชญาพื้นฐานการสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธศาสนามีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งที่ต่างจากศาสนาทั่วไป โดยถือ  
ปัญญาเป็นสำคัญ ไม่บังคับศรัทธา ให้เสรีภาพทางความคิด ไม่เรียกร้อง และไม่  
บังคับความเชื่อ ไม่กำหนดข้อปฏิบัติที่บังคับแก่ศาสนิกชน แต่ให้พิจารณาเลือก  
ตัดสินใจด้วยตนเอง เรียกว่า เป็นศาสนาแห่งปัญญา ดังนั้น ปรัชญาพื้นฐานการ  
สอนของพระพุทธเจ้า จึงเริ่มจากคำถามว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงสอน  
พระองค์ทรงสอนอะไร และทรงสอนอย่างไร

#### 1. สาเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

- 1) เพราะพระกรุณาธิคุณ ดังปรากฏในสุเมธกถา
- 2) เพราะต้องการช่วยผู้มีโอกาสบรรลุประโยชน์ แต่ไม่อาจบรรลุประโยชน์  
นั้น เมื่อขาดศาสดา หรือผู้สอน

#### 2. สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอน

การศึกษา หรือสิกขา เป็นสาระสำคัญของการสอนในทางพระพุทธศาสนา  
ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน โดยสอดคล้องกับองค์ประกอบ และการดำเนิน  
ชีวิตของมนุษย์ที่มี 3 ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา มีสาระสำคัญ คือ

- 1) ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรม  
ทางกาย และวาจา อย่างถูกต้องมีผลดี
- 2) สมาธิ คือ การฝึกฝนพัฒนาจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็น  
ฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือ  
เจตนา และเป็นไปตามเจตจำนง หรือแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการ  
พัฒนาดีงามแล้ว ก็จะควบคุมดูแล และนำพฤติกรรมไปในที่ดีงามได้
- 3) ปัญญา คือ การพัฒนาปัญญาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ  
ประสบความสำเร็จ ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม และช่วยให้บรรลุ  
จุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม

การศึกษา 3 ด้าน ที่เรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา นี้ เป็นหลักการใหญ่ของพระพุทธศาสนา เป็นระบบและเป็นกระบวนการทั้งหมดของการพัฒนาคน พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรม และข้อธรรมแยกย่อยออกไปมากมาย หลักธรรมแต่ละหมวด แต่ละชุดเหล่านั้น ก็คือ ข้อปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิต พัฒนาสังคม ในส่วนปลีกย่อยต่างๆ แต่ละหมวด แต่ละชุดมักจะมีสาระบางส่วนของไตรสิกขาครบทั้ง 3 อย่าง ประสานหรือบูรณาการกันอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ตามความเหมาะสมกับกรณีนั้นๆ

จากปรัชญาพื้นฐานดังกล่าวนี้ สาระสำคัญของการสอนจะต้องมี “ภารกิจทัศนคติผู้สอน และผู้เรียน” ที่ถูกต้อง คือ

1. ภารกิจสำคัญของการศึกษา ได้แก่ การช่วยให้บุคคลเกิดทัศนคติที่ถูกต้อง และสามารถจัดการกับสิ่งเหล่านั้นได้
2. ทัศนคติที่ถูกต้อง และความสามารถจัดการดังกล่าวนี้ จะเกิดขึ้นได้ด้วยการพัฒนาปัญญา และเกิดขึ้นในตัวบุคคลนั่นเองเท่านั้น
3. ภารกิจของผู้สอน และให้การศึกษาทั้งหลาย จึงเป็นเพียงแต่ผู้ชี้แนวทาง หรืออำนวยโอกาสส่วนร่วม และเป็นผู้ได้ลงมือกระทำให้มากที่สุด โดยผู้เรียนต้องเป็นอิสระในการใช้ความคิด และในการที่จะซักถามโต้ตอบ สืบเสาะค้นหาความจริงต่างๆ ให้ได้รับความรู้ความเข้าใจขึ้นในตน

ส่วนเทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการสอน เพื่อนำไปสู่วิธีแก้ปัญหา มีสาระสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ปัญญา เป็นสิ่งสร้างสรรค์ขึ้นภายในตัวผู้เรียนเอง
2. ผู้สอนทำหน้าที่กัลยาณมิตร ช่วยชี้แนะทางการเรียน
3. วิธีสอน อุบาย และกลวิธีต่างๆ เป็นสื่อ หรือเป็นเครื่องผ่อนแรงการเรียนการสอน

4. อิสระภาพในทางความคิด เป็นอุปกรณ์สำคัญในการสร้างปัญญา

บุคคลผู้เป็นผลิตผลของระบบการศึกษาที่มีปรัชญานี้เป็นพื้นฐาน จะมีคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ



อึดอัด คือ บรรลูลุทธิประโยชน์ของตน มีความเจริญงอกงามด้วยสติปัญญาและคุณธรรม

อึดทน คือ พึ่งตนได้ ปกครองตนเองได้ ไม่เป็นตัวก่อปัญหา หรือภาระแก่สังคม

ปรัด คือ มีพฤติกรรมที่เกื้อกูลต่อผู้อื่น เกื้อกูลต่อการอยู่ร่วมกัน ทำประโยชน์ต่อสังคมได้ และเป็นผู้นำที่ดี

### 5.1.2 จุดมุ่งหมายการสอนของพระพุทธเจ้า

คำสั่ง (โอวาท) และคำสอน (อนุสาสนี) ของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่เรียกว่า พระธรรมวินัยเหล่านั้น คำสั่งสอนที่ให้ตั้งอยู่ในความดี และให้ชำระใจให้บริสุทธิ์จากกิเลส จัดเป็น “พระธรรม” คำสั่งสอนที่ห้ามไม่ให้ทำความชั่วทางกาย วาจา จัดเป็น “พระวินัย” และเมื่อพระธรรมวินัยยังเป็นไปอยู่ตราบไต่ พระพุทธศาสนาชื่อว่าดำรงอยู่ได้ตราบนั้น ดังปรากฏในโอวาทปาติโมกข์ (หลักการสำคัญของคำสั่งสอน) ที่ว่า

สพพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสุปสมปทา

สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ

แปลว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตให้ขาวรอบ นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

จุดมุ่งหมายในการสอน พระองค์ได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลาย เมื่อแรกส่งไปประกาศพระศาสนาว่า

จรฺถ ภิกฺขเว จาริกํ พหุชนหิตาย พหุชนสุขาย โลกานุกมฺปาย อตฺถาย

หิตาย สุขาย เทวมนุสฺसानํ มา เอเกน เทว อคฺมิตฺถา

แปลว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวจาริก เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่ทวยเทพ และมนุษย์ พวกเธออย่าได้ไปรวมทางเดียวกันสองรูปฯ

จากพระพุทธดำรัสต่อพระอรหันต์ 60 องค์ ก่อนส่งไปประกาศ พระศาสนา ดังกล่าวนี้ พระองค์ได้ระบุจุดมุ่งหมาย หรือคาดหวังสิ่งที่พึงเกิดขึ้น คือ

**1. อุตถายะ** เพื่อประโยชน์ คือ พระธรรมจะนำคุณค่าที่เป็นจุดหมายของ ชีวิต มาสู่ผู้ปฏิบัติ 2 ลักษณะ คือ

1) ทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์ขั้นต้น เช่น ความมีสุขภาพดี มีทรัพย์สิน เงินทอง มีครอบครัวที่มั่นคงผาสุก และเป็นที่ยอมรับในสังคม

2) สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์เบื้องหน้า เช่น ความสุขทางจิตใจ ความ อิ่มใจมั่นใจในชีวิต ผล นิพพาน ซึ่งคนสามารถสัมผัสได้ทั้งในโลกนี้ และในโลก ต่อไป

**2. หิตายะ** เพื่อเกื้อกูล คือ พระธรรมจะช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้คุณค่า คุณธรรมที่ดีงามด้านอื่นๆ ให้เกิดขึ้น ช่วยป้องกัน และบรรเทาสิ่งที่ไม่ดีงามไม่ให้ เกิดขึ้น กล่าวคือ สร้างสภาพที่เหมาะสม และความดีงามของชีวิตด้านอื่นๆ ให้สูงขึ้น

**3. สุขายะ** เพื่อสุข ธรรมที่เป็นประโยชน์อันมีลักษณะเกื้อกูลนั้น จะต้อง ออกผลมาในรูปของความสุขชั้นต่างๆ เป็นสำคัญ พระธรรมที่ทรงสั่งสอน จึงอำนวยความสะดวกให้เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติตามสมควรแก่องค์ธรรมนั้นๆ

ในพระพุทธศาสนา ได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 ประเภท คือ

เสขบุคคล ผู้ที่ยังต้องศึกษา กล่าวคือ น้อมใจไปด้วยศรัทธา ประคองความ เพียร ตั้งสติ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ละธรรมที่ควรละ เจริญธรรมที่ควร เจริญ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง

อเสขบุคคล คือ ผู้ที่จบการศึกษาแล้ว ดังนั้น ความสุขจึงแยกย่อยเป็นตาม ลักษณะ และคุณค่าแตกต่างกันไป เช่น สุขของคฤหัสถ์ และสุขเกิดแต่บรรพชา สุขของพระอริยเจ้า และสุขของปุถุชน กามสุข และเนกขัมมสุข สุขเจือกิเลส และสุขไม่เจือกิเลส สุขมีอาสวะ และสุขไม่มีอาสวะ สุขอิงอามิส และสุขไม่อิง อามิส

พระพุทธศาสนาถือว่าปุถุชนมีอุปาทานทำให้เกิดความเห็นว่าเป็นตัวของตน (สัkkายทิฏฐิ) เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่สามารถกำจัดได้ เพียงแต่ทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง มนุษย์ก็จะเปลี่ยนทัศนคติได้ และสามารถที่จะทำประโยชน์ ทั้ง 3 อย่างได้ พระพุทธศาสนายอมรับความสุขแบบชาวบ้าน (คฤหัสถ์) ซึ่งต้องอาศัยวัตถุ (สามีสุข) แต่ในระดับสูงกว่า เช่น นักบวชต้องเว้น เพื่อสุขที่ไม่อาศัยวัตถุ และประณีตกว่า ดังนั้นจุดมุ่งหมายในการสอนของพระพุทธเจ้า จึงหมายถึง การสร้างประโยชน์ ความเกื้อกูล และความสุขแก่พหุชน (พหุชนหิตาย พหุชนสุขาย) และเกื้อกูลต่อสังคมโลก (โลกานุกมปาย)

### 5.1.3 หลักการสอนของพระพุทธเจ้า

การสอน ตรงกับคำบาลีว่า อนุสาสนี คือ การพร่ำสอน การสอนบ่อยๆ จัดเป็นเรื่องสำคัญของพระพุทธศาสนา เรียกว่า อนุสาสนีปาฏิหาริยะ (คำสอนเป็นอัศจรรย์)

การสอน คือ กรรมวิธีสำหรับเร้าให้ผู้เรียนเกิดความรู้ในระดับต่างๆ ตั้งแต่ระดับต่ำสุดถึงสูงสุด การสอนที่จะมีผลดีนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่าง เช่น สติปัญญา และความเอาใจใส่ของผู้เรียน ความรู้ความสามารถ และความเอาใจใส่ของครู ตลอดถึงวิธีการสอนที่ดี พระพุทธเจ้าทรงเป็นครูชั้นยอดพระองค์หนึ่ง ทรงสามารถสอนให้คนเกิดความรู้ถึงขั้นวิชชญาณ และสัมโพธิญาณได้ ด้วยการพูดธรรมดา และสามารถให้ผู้ฟังรู้ถึงขั้นอริยสัจ เกิดการเปลี่ยนแปลงถึงขั้นจากปุถุชนเป็นอริยบุคคล ได้ศึกษาถึงหลักการ และวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า จึงเท่ากับเป็นการศึกษาถึงวิธีสอนตามหลักพุทธศาสตร์ และสามารถนำหลักการบางอย่างมาประยุกต์ใช้ได้

**หลักการสอนของพระพุทธเจ้า** พระธรรมปิฎก ป.อ. (ปยุตฺโต) ได้แบ่งหลักการสอนออกเป็น 3 หมวด สรุปได้ดังนี้

#### 1. เกี่ยวกับเนื้อหา หรือเรื่องที่สอน

เรื่องที่จะทำการสอนมีความสำคัญอย่างยิ่ง คนที่จะสอนคนอื่นต้องรู้ว่า จะเอาเรื่องอะไรมาสอน ต้องรู้เนื้อหา หรือเรื่องที่จะสอนให้เข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งก่อน และต้องคิดก่อนว่าจะเอาอะไรไปสอน

ในข้อนี้ผู้สอนควรได้คำนึงถึงหลักการสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับเนื้อหา หรือเรื่องที่สอน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ เป็นแนวทางในการสอนได้ดังนี้

1) สอนจากสิ่งที่รู้ที่เห็น เข้าใจง่าย หรือรู้เห็นเข้าใจแล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก เนื้อหาต้องเป็นเนื้อหาที่คนฟังเข้าใจง่าย หรือเข้าใจดีอยู่แล้ว ค่อยๆ โยงไปหาเนื้อหาที่เข้าใจยาก หรือยังไม่เข้าใจตามลำดับ เช่น การสอนตามหลักอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เหตุให้ทุกข์เกิด ความดับทุกข์ หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

2) สอนเนื้อหาที่ลุ่มลึกไปตามลำดับ หรือสอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้น ต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป เช่น การสอนตามหลักอนุปัพพิกถา ซึ่งมีเนื้อหาเจาะลึกตามลำดับ กล่าวคือ ทานกถา พุทธเรื่องทาน สीलกถา พุทธเรื่องศีล สัคคกถา พุทธเรื่องสวรรค์ กามาทีนวกถา พุทธเรื่องโทษของกาม และเนกขัมมกถา พุทธเรื่องการออกจากกาม

3) ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ ก็สอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟัง หรือได้ทดลองปฏิบัติจริง อย่างที่เรียกว่าสอนด้วยประสบการณ์ตรง

4) สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง ตรงประเด็น คุมอยู่ในเรื่อง มีจุดไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง โดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหา หรือที่เรียกว่าสอนตรงเนื้อหานั่นเอง

5) สอนมีเหตุผล ผู้ฟังสามารถตรงตาม และเห็นจริงได้

6) สอนเท่าที่จำเป็น พอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้ หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก

7) สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาจะเรียนรู้ และเข้าใจเป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง

## 2. เกี่ยวกับตัวผู้เรียน

หลักการสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับตัวผู้เรียน ที่ผู้สอนควรยึดเป็นแนวทางในการสอนมีดังนี้

1) พิจารณาบุคคลผู้รับการสอน พระพุทธเจ้าก่อนที่จะทรงสอนใคร พระองค์ทรงพิจารณาดูบุคคลผู้รับการสอนก่อนว่า บุคคลนั้นๆ เป็นคน

ประเภทใด มีพื้นความรู้ ความเข้าใจ หรือความพร้อมมากน้อยเพียงใด และควร  
จะสอนอะไร แค่นั้น หมายถึง การรู้ การคำนึงถึง และการสอนให้เหมาะสมตาม  
ความแตกต่างของบุคคลนั่นเอง

2) ปรับวิธีสอน ผ่อนให้เหมาะกับบุคคล แม้สอนเรื่องเดียวกัน แต่ต่าง  
บุคคลอาจใช้วิธีการต่างกัน

3) คำนึงถึงความพร้อมของบุคคล เรียกว่า ปริปากะ หมายถึง  
พิจารณาผู้เรียนแต่ละบุคคลเป็นรายๆ ไปด้วยว่าในแต่ละคราว หรือเมื่อถึงเวลา  
นั้นๆ เขาควรจะได้เรียนอะไร และเรียนได้แค่ไหน เพียงไร หรือว่าสิ่งที่ต้องการให้  
เขารู้นั้น ควรให้เขาเรียนได้หรือยัง

4) สอนโดยให้ผู้เรียนลงมือทำด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิด  
ความรู้ ความเข้าใจชัดเจนแม่นยำ และได้ผลจริง

5) ผู้เรียนกับผู้สอนมีบทบาทร่วมกัน การสอนของพระพุทธเจ้านั้น  
ดำเนินไปในรูปของการสอนที่ให้ผู้รู้สึกว่า ผู้เรียนกับผู้สอนมีบทบาทร่วมกัน  
ในการแสวงหาความจริง ให้มีการแสดงความคิดเห็นโต้ตอบเสรี เช่น ชักจูงให้  
ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นของตนออกมา มีการแสดงความคิดเห็นมุ่งหาความรู้

6) เอาใจใส่บุคคลที่ควรได้รับความสนใจพิเศษ ตามสมควรแก่  
กาลเทศะ และเหตุการณ์ ให้ความช่วยเหลือเอาใจใส่คนที่ด้อย ที่มีปัญหา

### 3. เกี่ยวกับวิธีการสอน

หลักการสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับวิธีการสอนที่ผู้สอนสามารถนำมา  
เป็นแนวทางในการสอนได้นั้น มีดังต่อไปนี้

1) การเริ่มต้นที่ดีในการสอนนั้น การเริ่มต้นเป็นจุดสำคัญมากอย่างหนึ่ง  
การเริ่มต้นที่ดี มีส่วนช่วยให้การสอนสำเร็จผลดีเป็นอย่างมาก อย่างน้อยก็เป็น  
เครื่องดึงความสนใจ และนำเข้าสู่เนื้อหาของบทเรียนได้

2) สร้างบรรยากาศในการสอนให้ปลอดโปร่งพลัดเปลื่น ไม่ให้ตึงเครียด  
ไม่ให้เกิดความอึดอัดใจ และให้เกียรติแก่ผู้เรียน

3) สอนมุ่งเนื้อหา มุ่งให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่สอนเป็นสำคัญ  
ไม่กระทบตน และผู้อื่น ไม่มุ่งยกตน ไม่มุ่งเสียดสีใคร

4) สอนโดยเคารพ คือ ตั้งใจสอน ทำจริง ด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งมีค่า มองเห็นความสำคัญของผู้เรียน และงานสั่งสอน ไม่ใช่สักว่าทำ หรือเห็นผู้เรียน โง่เขลา

5) ใช้ภาษาสุภาพ นุ่มนวล เหมาะสม ไม่หยาบคาย ชวนให้สบายใจ สละสลวย เข้าใจง่าย

**ลักษณะการสอนของพระพุทธเจ้า** แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

**1. ทรงสั่งสอนโดยการปฏิบัติ** เป็นการ “เปลี่ยน” หลักคำสอนดั้งเดิมของ ศาสนาพื้นเมืองอย่างกลับหน้ามือเป็นหลังมือ เช่น ศาสนาพราหมณ์สอนให้ฆ่า สัตว์บูชาโยธู แต่พระพุทธเจ้ากลับให้มีความเมตตากรุณาต่อสัตว์แทน หรือการ สอนให้ทรมาณตนในการปฏิบัติ เพื่อบรรลุคุณธรรมชั้นสูง พระพุทธเจ้าทรง ทดลองมาแล้ว เห็นว่าไม่ใช่ทางตรัสรู้ ทรงสอนให้ใช้วิธีอื่นที่เรียกว่าทางสายกลาง เป็นการอบรมกาย วาจา ใจ ในทางประพฤติกปฏิบัติที่ชอบแทน เป็นต้น

**2. ทรงสั่งสอนโดยการปฏิรูป** เป็นการสอนโดยวิธีตัด “แปลง” ของเก่า ที่ยังไม่ดีให้ดีขึ้น หรือของเก่ามีความหมายอย่างหนึ่ง แต่นำมาแปลความหมาย เสียใหม่ เพื่อให้ตรงกับหลักเหตุผลยิ่งขึ้น เช่น ศาสนาพราหมณ์สอนให้ลงอาบน้ำ ในแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์แล้วจะบริสุทธิ์จากบาปได้ แต่พระพุทธศาสนาสอนให้ตั้งอยู่ใน ศีลอันเป็นการอาบที่ตัวไม่เปียก แต่ทำให้บริสุทธิ์สะอาดได้ดีกว่าน้ำศักดิ์สิทธิ์ หรือ คำสอนเรื่องพราหมณ์ว่าเป็นผู้ประเสริฐโดยชาติกำเนิด คือ เกิดจากมารดาบิดา อยู่ในวรรณะพราหมณ์ แต่พระพุทธเจ้าทรงอธิบายใหม่ว่าคนเราไม่เป็นพราหมณ์ หรือผู้ประเสริฐเพราะชาติสกุล แต่เป็นผู้ประเสริฐเพราะการกระทำ หรือความ ประพฤติ เป็นต้น

**3. ทรงสั่งสอนโดย “ตั้งหลักขึ้นใหม่”** ที่ยังไม่มีสอนในที่อื่น แต่ทรงสอนไป ตามหลักสัจธรรมที่ทรงค้นพบ ดังจะเห็นในเรื่องหลักธรรม เรื่องความ พ้นทุกข์ที่เรียกว่า อริยสัจ 4 ประการ เป็นหลักธรรมที่ตั้งขึ้นใหม่ อันแสดงไว้ชัด ทั้งเหตุและผล คือ การจะพ้นทุกข์ก็ต้องรู้ว่า อะไรเป็นตัวความทุกข์ อะไร เป็นเหตุของความทุกข์ และการดับทุกข์ คือ ดับอะไร ทำอย่างไร หรือปฏิบัติ อย่างไม่รู้ จึงจะดับทุกข์ได้ เป็นต้น

หลักการสอนของพระพุทธเจ้าดังกล่าวมานี้ แสดงให้เห็นถึงพระปรีชาสามารถในการสอนของพระองค์ได้อย่างชัดเจน สามารถสรุปการสอนของพระพุทธเจ้าได้ว่า “พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีสอนอันชาญฉลาด เมื่อพระองค์แสดงพระธรรมเทศนาจบลง ผู้ฟังจะสรรเสริญเสมอว่าแจ่มแจ้งจริง พระองค์ผู้เจริญแจ่มแจ้งจริง พระธรรมเทศนาของพระองค์ เสมือนหงายของที่คว่ำ บอกหนทางแก่คนหลงทาง ส่องประทีปในที่มืด ให้คนมีจักษุได้เห็นรูป” จึงสมควรอย่างยิ่งที่ผู้ทำหน้าที่ในการสอนจะได้ศึกษา และทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนของพระพุทธเจ้า พร้อมกับยึดถือเป็นหลักปฏิบัติต่อไป

#### 5.1.4 วิธีการสอนของพระพุทธเจ้า

##### 1. วิธีการสอนตามหลักนวัคส์ตฤศาสน์

วิธีการสอนของพระพุทธเจ้ามีหลากหลายรูปแบบ มีข้ออ้างอิงในพระไตรปิฎกหลายแห่ง ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

พหู โข ภิกขุ มया ธมมา เทสิตา: สุตตํ เคยยิ เวยยากรณํ คาถา อุทานํ อิติวุตตกํ ชาตกํ อพภูตธมมํ เวทลลํ. (อง.จตุกก. (บาลี) 21/ 186/ 241 มจร.)

แปล: ภิกษุทั้งหลาย เราได้แสดงธรรมไว้จำนวนมาก คือ สุตตะ เคยยะ เวยยากรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัพภูตธรรม เวทลละ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/ 186/ 267 มจร.)

พุทธวิธีการสอนเหล่านี้เรียกว่า นวัคส์ตฤศาสน์ สรุปสั้นๆ ได้ 2 ลักษณะ คือ

1) สอนแบบร้อยกรอง (ป้ชชะ) คือ คาถา อุทาน และชาตก

2) สอนแบบร้อยแก้ว (ค้ชชะ) แยกย่อยเป็น 5 ลักษณะ คือ

- แบบสุตตะ วิธีสอนแบบแสดงอธิบายรายละเอียดเรื่องราว (จุนณียบท) ตัวอย่าง คือ พระวินัยปิฎก (รูปแบบสิกขาบทในวิภังค์) และพระสูตรที่ไม่มีคาถา

- แบบเวยยากรณะ วิธีสอนแบบแยกย่อยๆ เนื้อหา ให้เห็นส่วนประกอบต่างๆ จนกว่าจะแยกไม่ได้ (วิภังชวาท) ตัวอย่าง คือ รูปแบบอภิธรรมปิฎก

- แบบอติวุตตกะ วิธีสอนแบบอ้างอิงหลักฐาน ข้อมูล และตัวอย่างประกอบ

- แบบเวทลละ วิธีสอนแบบตั้งโจทย์ ตั้งคำถามแล้วแสวงหาคำตอบ (ปุจฉา-วิสัชนา) มีตัวอย่างในมหาทลลสูตร จุลเวทลลสูตร สักกปัญหาสูตร ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เช่น มลลินทปัญหา

- สอนแบบร้อยแก้วผสมร้อยกรอง (วิมิสสะ) ตัวอย่าง คือ พระสูตรที่มีคาถา ไม่ใช่พุทธวิธี

## 2. วิธีสอนตามแบบพยากรณ์

วิธีสอนแบบตอบปัญหา ผู้ที่ถามปัญหานั้นนอกจากมีความสงสัยในข้อธรรมแล้ว โดยมากเป็นผู้นับถือศาสนาหรือลัทธิอื่น ถามเพื่อต้องการรู้คำสอนทางฝ่ายพระพุทธศาสนา หรือเทียบเคียงกับคำสอนในลัทธิของตน การตอบปัญหานั้น พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีการตอบปัญหา 4 วิธีด้วยกัน กล่าวคือ

1) เอกังสพยากรณ์ ปัญหาที่ฟังตอบยืนยันทันที เป็นปัญหาที่ตอบได้แง่เดียวที่ผู้ถามถามด้วยความบริสุทธิ์ใจอยากรู้จริง ฟังแล้วก็ได้ประโยชน์ พระพุทธองค์จึงทรงตอบทันที

2) วิภังชพยากรณ์ ปัญหาที่ควรแยกประเด็นตอบ เป็นปัญหาที่ตอบได้หลายแง่มุมตามความเหมาะสม

3) ปฎิปุจฉาพยากรณ์ ปัญหาที่ฟังย้อนถามก่อนแล้วจึงตอบ เป็นปัญหาที่ผู้ถามมักจะเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องนั้นอยู่แล้วเป็นเบื้องต้น พระพุทธเจ้าจึงทรงย้อนถามในเรื่องอุปมาต่างๆ เสียก่อน เพื่อผู้ฟังเข้าใจปัญหาที่สลับซับซ้อนได้

4) ฐปนพยากรณ์ ปัญหาที่ไม่ฟังตอบ เป็นปัญหาทางอภิปรัชญาหรือปรมัตถส์จจะอันลึกซึ้ง ซึ่งไม่เกี่ยวกับการแก้ทุกข์ ผู้ถามมุ่งจะชวนทะเลาะถกเถียง อวดภูมิปัญญาของตนมากกว่าที่จะแสวงหาความรู้ความเข้าใจ พระองค์จึงไม่ทรงตอบ และพึงสังเกตว่าปัญหาลักษณะนี้ไม่ทรงตอบแก่ผู้ นับถือลัทธิอื่นเท่านั้น แต่ทรงอธิบายไว้ในพระสูตรหลายแห่งเพื่อสาวกของพระองค์



### 3. ลีลาการสอนของพระพุทธเจ้า

การสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้ง แม้ที่เป็นเพียงธรรมีกถา หรือการสอนทั่วไปซึ่งมิใช่คราวที่มีความมุ่งหมายเฉพาะพิเศษ ก็จะทำเนนไปอย่างสำเร็จผลดี โดยมีองค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะ 4 ประการ คือ

ลีลาที่ 1 สันทัสสนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือไปดู ให้เห็นกับตา หรือเห็นจริงด้วยใจเหมือนตาเห็น พระพุทธเจ้าเมื่อจะทรงสอนอะไร พระองค์ก็จะทรงชี้แจง จำแนก แยกแยะ อธิบาย และแสดงเหตุผลให้ชัดเจนจนผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริงคล้ายกับว่าเห็นด้วยตา

ลีลาที่ 2 สมาทปนา ชักจูงใจให้เห็นจริง ชวนให้คล้อยตามจนต้องยอมรับ และนำไปปฏิบัติ เมื่อทรงเห็นว่าสิ่งใดควรปฏิบัติ ก็ทรงแนะนำ หรืออธิบายให้ผู้ฟังซาบซึ้งในคุณค่า ให้มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนหรือนำไปปฏิบัติ

ลีลาที่ 3 สมุตเตชนา ระวังใจให้กลัวกลัวบังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะ เข้มแข็งมั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นต่อความเหนื่อยยาก สอนระวังใจผู้ฟังให้มีความกล้าหาญในการปฏิบัติตาม เมื่อทรงชี้แจงให้ผู้ฟังเข้าใจได้ชัดเจนจนอยากจะนำไปปฏิบัติแล้ว พระองค์ก็จะทรงปลุกเร้าใจให้เขากระตือรือร้นเกิด ความอุตสาหะมีกำลังใจมั่นใจที่จะปฏิบัติให้เกิดผลให้จงได้

ลีลาที่ 4 สัมปหังสนา ชโลมใจให้ชุ่มชื่น ราเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่ตนจะพึงได้รับจากการปฏิบัติ นั้น พระพุทธเจ้านอกจากจะทรงยึดหลักการสอนให้ผู้ฟังเข้าใจในเหตุผล ซาบซึ้งในคุณค่า และปลุกเร้าให้อาจหาญกลัวกลัวแล้ว พระองค์ยังทรงสอนให้เขาเกิดความชุ่มชื่นเบิกบานไม่เหนื่อยหน่ายหรือท้อแท้ ให้มีหวังในผลของการได้รับปฏิบัติตาม

#### 4. กลวิธีและอุบายประกอบการสอน

1) มีการยกอุทาหรณ์ และเล่านิทานประกอบ การยกตัวอย่างประกอบคำอธิบายและการเล่านิทานประกอบการสอนนั้น ช่วยให้เข้าใจความได้ง่าย และชัดเจน ช่วยให้จำได้แม่นยำ เห็นจริง และเกิดความเพลิดเพลิน ทำให้การเรียนการสอนมีอรรถรสยิ่งขึ้น

2) มีการเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา คำอุปมาช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้ง และเข้าใจยาก ปรากฏความหมายเด่นชัดออกมา และเข้าใจง่ายขึ้น มักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม เปรียบเทียบให้เห็นชัดด้วยสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือแม้เปรียบเทียบที่เป็นรูปธรรมด้วยข้ออุปมาแบบรูปธรรม ก็ช่วยให้เกิดความหนักแน่นขึ้น

3) มีการใช้อุปกรณ์การสอนในสมัยพุทธกาล ทรงใช้บุคคล เหตุการณ์ สถานที่ และสภาพแวดล้อมทางสังคมเป็นสื่อในการเรียนการสอน

4) มีการทำเป็นตัวอย่าง วิธีสอนที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะในทางจริยธรรม คือ การทำเป็นตัวอย่าง ซึ่งเป็นการสอนแบบไม่ต้องกล่าวสอน เป็นทำนองการสาธิตให้ดู แต่ที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำนั้น เป็นไปในรูปที่พระองค์ทรงเป็นผู้นำที่ดี การสอนโดยทำเป็นตัวอย่างก็คือ พระจริยาวัตรอันดีงามที่เป็นอยู่โดยปกตินั่นเอง

5) มีการเล่นภาษา เล่นคำ และใช้คำในความหมายใหม่ การเล่นภาษา และเล่นคำ เป็นเรื่องของความสามารถในการใช้ภาษาผสมปฏิภาณ ข้อนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพระปรีชาสามารถของพระพุทธเจ้าที่ทรงมีความรอบรู้ไปทุกด้าน

6) มีการรู้จักจังหวะและโอกาส ผู้สอนจะต้องรู้จักใช้จังหวะ และโอกาสให้เป็นประโยชน์ เมื่อยังไม่ถึงจังหวะไม่เป็นโอกาส เช่น ผู้เรียนยังไม่พร้อม ยังไม่เกิดปริปากะแห่งญาณหรืออินทรีย์ก็ต้องมีความอดทน หรือไม่ตั้งต้นทำ แต่ต้องตื่นตัวอยู่เสมอ เมื่อถึงจังหวะหรือเป็นโอกาส ก็ต้องมีความฉับไวที่จะจับมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยให้ผ่านเลยไปเสียเปล่า

7) มีความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ ถ้าผู้สอนฯ อย่างไม่มีอัตรา ตัดค้นหา มานะทิฎฐิ ก็จะมุ่งไปยังผลสำเร็จในการเรียนรู้เป็นสำคัญ สุดแต่จะใช้กลวิธีใดให้การสอนได้ผลดีที่สุด ก็จะทำในทางนั้น ไม่กลัวว่าจะเสียเกียรติ ไม่กลัวจะถูกผู้สีกว่าแพ้ บางคราวเมื่อสมควรยอมก็ต้องยอมให้ผู้เรียนรู้สีกว่าตัว

เขาเก่ง บางคราวสมควรชมก็ชม บางคราวสมควรโอนอ่อนผ่อนตามก็ยอมตาม  
สมควรชดก็ชด สมควรคล้อยก็คล้อย สมควรปลอบก็ปลอบ

8) มีการลงโทษและให้รางวัล แม้พระพุทธเจ้าจะทรงใช้การชมเชยยก  
ย่องบ้าง ก็เป็นไปในรูปการยอมรับคุณความดีของผู้นั้น กล่าวชมโดยธรรม  
ให้เขามั่นใจในการกระทำความดีของตน แต่ไม่ให้เกิดเป็นการเปรียบเทียบ  
ชมคนอื่น บางทีทรงชมเพื่อให้ถือเป็นตัวอย่าง หรือเพื่อแก้ความเข้าใจผิด  
ให้ตั้งทัศนคติที่ถูกต้อง

9) มีกลวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นต่างครั้ง  
ต่างคราว ย่อมมีลักษณะแตกต่างกันไปไม่มีที่สิ้นสุด การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าย่อม  
อาศัยปฏิภาณ คือ ความสามารถในการประยุกต์หลักวิธีการ และกลวิธีต่างๆ  
มาใช้ให้เหมาะสม เป็นเรื่องเฉพาะครั้งเฉพาะคราวไป (กองวิชาการสำนักงาน  
อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555: 2-15)

### 5. วิธีการสอน 3 แบบ (ปาฏิหาริย์ 3)

พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีสอนคนอยู่ 3 วิธี ท่านเรียกแต่ละวิธีว่า ปาฏิหาริย์  
แปลว่า สิ่งน่าอัศจรรย์ หมายความว่า มีผลสำเร็จอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะ  
สามารถทำให้คนเกิดความรู้ถึงขั้นวิชชญาณได้ และมีการเปลี่ยนแปลงได้ถึงขั้น  
เป็นพระอรหันต์บุคคล วิธีสอนทั้ง 3 นั้น คือ

1) อิทธิปาฏิหาริย์ การสอนด้วยการใช้ความสามารถพิเศษ เพื่อปราบ  
คนร้ายๆ ที่ไม่ยอมรับคำสอนง่ายๆ ให้สิ้นพยศ เช่น ทรงแสดงอิทธิ ปาฏิหาริย์ให้  
อุรุเวลกัสสปะ และบริวารแสดงฤทธิ์ปราบนาค ยักษ์ เป็นต้น

2) อาเทศนาปาฏิหาริย์ การสอนโดยวิธีดักใจ วิธีนี้พระองค์ทรงใช้กับ  
บุคคลประเภทอหังการทิฏฐิ และวิปริตทิฏฐิ

3) อนุสาสนีปาฏิหาริย์ การสอนด้วยการบรรยายลำพังพระองค์เดียว  
หรือการบรรยายแบบโต้ตอบสนทนา พระองค์ทรงใช้วิธีนี้กับคนประเภทเนยยะ  
(จุ.ปฎิ. (ไทย) 31/30/587-590 มจร.)

เรื่องปาฏิหาริย์ 3 นี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการสอนคนทั้งหลายอย่าง  
แน่นอน เพราะพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“พรหมจรรย์ใด ถ้าศาสดาเป็นพระเถระรู้ราตรีนาน บวชนาน  
ล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับ แต่ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นสาวกของศาสดานั้นไม่เป็น  
เถระ ไม่เป็นผู้เชี่ยวชาญ ไม่สามารถที่จะกล่าวพระสัทธรรมได้โดยชอบ  
ไม่สามารถเพื่อแสดงธรรมให้มีปาฏิหาริย์ข่มขี่ปรปวาท<sup>1</sup> ที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วยดี  
โดยชอบธรรมพรหมจรรย์นั้น ย่อมไม่ครบถ้วนบริสุทธิบริบูรณ์” (ที.ปา.  
15/103/260 แปล มมร.)

### 1) วิธีสอนแบบอิทธิปาฏิหาริย์

การสอนแบบอิทธิปาฏิหาริย์ คือ การใช้ความสามารถพิเศษนี้ พระพุทธองค์  
ทรงใช้กับบุคคลประเภทปทปรมะที่มีลักษณะร้าย เป็นนักเลง หรือเป็นคนหัวแข็ง  
ไม่เชื่อฟังใครง่ายๆ อยากรองดี พระพุทธองค์ทรงใช้ในโอกาสบางครั้ง ดังนี้

#### ตัวอย่างที่ 1 ชฎิล 3 พี่น้อง

ในอุรุษเวลาปาฏิหาริย์กถา ว่าด้วยปาฏิหาริย์ที่ตำบลอุรุเวลา ที่ตำบลอุรุเวลา  
ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา มีชฎิล 3 พี่น้อง พร้อมด้วยบริวาร 1,000 รูป ตั้งอาศรม  
บำเพ็ญตบะมีชื่อเสียงปรากฏ เป็นที่เคารพนับถือของชาวมคธเป็นอันมาก  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องการจะสอนชฎิลเหล่านั้น จึงเสด็จไปหาชฎิลผู้พี่  
ชื่ออุรุเวลกัสสปะ และขอเข้าพักในโรงบูชาไฟ ชฎิลกัสสปะได้ห้ามไว้ เพราะใน  
โรงบูชาไฟนั้น มีพญานาคที่มีพิษร้ายแรงอาศัยอยู่ แต่พระพุทธองค์ทรงยืนยัน  
ที่จะพักให้ได้ เพื่อจะแสดงฤทธิ์ให้ชฎิลได้เห็น คั้นวันนั้น พระองค์ทรงแสดงฤทธิ์  
ปราบพญานาคจนสำเร็จ วันรุ่งขึ้นยังจับพญานาคใส่บาตรนำมาแสดงให้ชฎิลดูอีก  
ทำให้พวกชฎิลเกิดความเลื่อมใสมาก แต่อุรุเวลกัสสปะก็ยังไม่อ่อนข้อ ยังเข้าใจว่า  
ตนเป็นพระอรหันต์ประเสริฐกว่านั่นเอง

ต่อมาพระพุทธองค์ทรงแสดงปาฏิหาริย์อีกหลายอย่าง กล่าวถึงปาฏิหาริย์ที่  
2 เรื่องท้าวมหาราชทั้ง 4 พระพุทธองค์ทรงบันดาลให้อุรุเวลกัสสปะเห็นท้าวมหาราช  
จตุโลกบาลทั้ง 4 มาเข้าเฝ้า เห็นท้าวสักกะมาเข้าเฝ้า เห็นท้าวสหัมบดี-

---

<sup>1</sup> **ปรปวาท** หมายถึง คำคัดค้านโต้แย้ง คำกล่าวโทษ คำกล่าวหา คำทำทนายของคนอื่นที่ไม่เห็นด้วยกับตน  
ของคนที่ไม่เห็นตรงกับตน

พรหมมาเข้าเฝ้า ทรงทนายดำริของอรุเวลกัสสะปะถูกต้อง เสด็จไปบิณฑบาตที่  
อุตรกรุทวิป เทพต่างๆ มาช่วยในการชักผ้าบังสุกุล ทรงนำผลหว่าประจำชมพู  
ทวีปมาให้ดู ทรงช่วยผ่าฟัน ก่อไฟ ดับไฟ ก่อกองไฟ 500 กอง และครั้งสุดท้าย  
ทรงแยกน้ำออกแล้วทรงจงกรมอยู่ระหว่างกำแพงน้ำ ในที่สุดอรุเวลกัสสะปะจึง  
ยอมแพ้ (วิ.ม. (ไทย) 4/37-42/47-53 มจร.)

## ตัวอย่างที่ 2 ทรงแก้ความสงสัยของเสลพราหมณ์

ครั้งหนึ่งเสลพราหมณ์ ผู้เป็นปรมาจารย์ทางพระเวท ได้พามาณพบบริวาร  
300 คน เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า และได้ตรวจดูมหาปุริสลักษณะของ  
พระพุทธองค์ ก็ได้พบลักษณะทุกอย่าง เว้นแต่ลักษณะ 2 ประการ คือ  
พระคุษะเร้นอยู่ในฝัก 1 พระชีวหาใหญ่ 1 ทันใดนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรง  
บันดาลด้วยการกระทำพิเศษด้วยฤทธิ์ ให้เสลพราหมณ์เห็นพระคุษะเร้นอยู่  
ในฝัก และทรงแลบพระชีวหาสอดเข้าช่องพระกรรณทั้ง 2 กลับไปมา สอดเข้า  
ช่องพระนาสิกทั้ง 2 กลับไปกลับมา แผ่ปิดมณฑลพระนลาฏ ทำให้เสลพราหมณ์  
ได้เห็นเป็นลักษณะมหาบุรุษครบ 32 และเกิดความเลื่อมใส (ม.ม. (ไทย)  
13/398/493-494 มจร.)

## ตัวอย่างที่ 3 ทรงโปรดโจรองคฺลิมาล

ในอังคฺลิมาลสูตร เรื่องที่รู้จักกันแพร่หลายที่สุด ก็คือ เรื่องเสด็จไปโปรด  
โจรร้ายชื่อองคฺลิมาล ซึ่งฆ่าคนมา 999 คนแล้ว เวลานั้นกำลังชุ่มช่อนอยู่ใน  
ป่ามหาวัน ใกล้เมืองสาวัตถี ในวันรุ่งขึ้น ทางราชการกำลังจะส่งกองทหาร  
ไปปราบ นางพราหมณ์ผู้มารดาเป็นห่วงบุตร เกรงว่าจะถูกกองทหารฆ่าตาย  
จึงตัดสินใจจะไปแจ้งข่าวให้บุตรทราบตั้งแต่เช้า แต่ถ้าไปก็จะถูกบุตรฆ่าตาย  
เพราะขณะนั้นองคฺลิมาลสติเฟื่องเพื่อนจำใครไม่ได้จะตัดเอานิ้วมืออย่างเดียว

ด้วยความสงสารต่อองคฺลิมาล และมารดา พระพุทธเจ้าจึงเสด็จไปยัง  
ป่ามหาวัน ก่อนมารดาของเขา พอองคฺลิมาลเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมา  
ก็ชักดาบออกวิ่งไล่ทันที แต่ปรากฏว่าวิ่งจนสุดฝีเท้าก็ไล่ไม่ทัน ในที่สุดก็ยอมแพ้  
ต่อพระพุทธองค์ อิทธิปาฏิหาริย์ พระพุทธเจ้าทรงใช้เฉพาะในกรณีที่มีความจำ  
เป็นเท่านั้น (ม.ม. (ไทย) 13/347-349/421-424 มจร.)

## 2) วิธีสอนแบบอาเทศนาปาฏิหาริย์

ในปาฏิหาริย์กล่าว ว่าด้วยปาฏิหาริย์อาเทศนา (ปาฏิหาริย์ คือ การท่ายใจ) แปลว่า การดักใจ หมายถึง การรู้สภาพจิตใจของผู้เรียนหรือผู้ฟัง แล้วก็สอนเขาตามสภาพจิตใจนั้น พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีนี้กับบุคคลประเภทอุคฆฏิคฺคิณฺณ คือ คนที่มีปัญญาบารมีสูงสามารถเกิดความรู้อย่างต่ำถึงขั้นทิวฐิติได้ เพียงแต่ได้ฟังหัวข้อที่ยกขึ้นแสดงเท่านั้น ซึ่งมี 2 วิธีด้วยกัน คือ การสอนด้วยคำพูดสั้นๆ แต่ประทับใจหรือกินใจ และการสอนด้วยการไม่พูด แต่ให้ลงมือกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดความรู้ด้วยตนเอง (ขุ.ปฎิ. (ไทย) 31/30/587-588 มจร.)

### 1. การสอนด้วยคำพูดสั้นๆ

การสอนด้วยคำพูดสั้นๆ แต่กินใจนั้น พระพุทธเจ้าทรงใช้กับบุคคลบางคน และบางโอกาส และการสอนแบบนี้ส่วนใหญ่ก่อให้เกิดความรู้ระดับทิวฐิติเท่านั้น แต่เมื่อเกิดความรู้ระดับทิวฐิติที่เป็นสัมมาทิวฐิติแล้ว ก็เป็นการเตรียมตัวพร้อมที่จะรับการสอนแบบอนุสาสนีปาฏิหาริย์ เพื่อให้เกิดความรู้ระดับวิชชญาณต่อไป แต่ก็มีบางรายเหมือนกันที่สามารถได้ความรู้ถึงขั้นวิชชญาณ และโพธิญาณ ด้วยการฟังคำสอนสั้นๆ

### ตัวอย่างที่ 1 ทรงแสดงธรรมแก่ภิกษุปัญจวัคคีย์

พระปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 เป็นผู้เลื่อมใสในการบำเพ็ญตบะทรมาณตน ได้ติดตามปรนนิบัติพระโพธิสัตว์ ด้วยหวังจะได้รับสัจธรรม แต่เมื่อเห็นพระโพธิสัตว์ละเลิกตบะก็หมดศรัทธา เลยหนีไปอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวันใกล้เมืองพาราณสี

หลังจากตรัสรู้แล้วไม่นาน พระพุทธองค์ก็เสด็จไปโปรดพระปัญจวัคคีย์ถึงเมืองพาราณสี พอเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมาแต่ไกล พระปัญจวัคคีย์ก็นึกดูถูกขึ้นมาทันทีว่า พระสมณโคดมผู้ล้มเหลว ได้ชมซานมาขอฟังปาอาคัยอีกแล้ว แม้พระพุทธเจ้าจะตรัสบอกว่า พระองค์ได้ตรัสรู้แล้วก็ไม่เชื่อ ยังคงกล่าวออกนามและใช้คำเรียกอย่างยโสโอหัง แต่ในตอนสุดท้ายพระพุทธองค์ก็ทรงสามารถปราบปรามความห้าวหืดของพระปัญจวัคคีย์ได้ ด้วยการใช้พระดำรัสสั้นๆ ว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจำได้หรือว่าถ้อยคำเช่นนี้ (ว่าเราตรัสรู้แล้ว) เราได้เคยพูดแล้วในกาลก่อน แต่กาลนี้พระปัญจวัคคีย์ยอมฟังธรรม เพราะจำได้ว่าคำพูดเช่นนี้

พระองค์ไม่เคยพูดมาก่อนเลย และพระพุทธองค์ทรงมีคำพูดที่เชื่อถือได้มากที่สุด (วิ.ม. (ไทย) 4/12/18-20 มจร.)

## ตัวอย่างที่ 2 ทรงแสดงธรรมโปรดภิกษุวัคคีย์ 30 คน

ภิกษุวัคคีย์วัตถุ ว่าด้วยภิกษุภิกษุวัคคีย์ ระหว่างเดินทางไปยังกรุงราชคฤห์ พระพุทธองค์ได้แวะพักใต้ต้นไม้ต้นหนึ่ง ในบริเวณใกล้เคียงกันนั้น มีชายหนุ่ม 30 คน ซึ่งพากันรัก มาเที่ยวหาความสำราญกัน แต่ชายหนุ่มคนหนึ่งไม่มีคนรักจึงพาเอาหญิงแพศยาคนหนึ่งมาเป็นคู่แทน ขณะที่กำลังเล่นเพลินกันอยู่นั้น หญิงแพศยาได้ลักเอาของมีค่าของเขาเหล่านั้นหลบหนีไป คนเหล่านั้นออกติดตามหาจนกระทั่งมาพบพระพุทธเจ้าประทับอยู่ใต้ต้นไม้ จึงเข้าไปทูลถามว่า เห็นผู้หญิงคนหนึ่งหรือไม่ พระองค์ทรงถามว่า “มีอะไรจะต้องทำกับผู้หญิงหรือ” ชายหนุ่มเหล่านั้นเล่าเรื่องตั้งแต่แรกถวายเป็น

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “กุมารทั้งหลาย พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นอย่างไร การที่พวกเธอจะแสวงหาหญิงหรือแสวงหาตนเอง อย่างไหนประเสริฐกว่ากัน” ชายหนุ่มเหล่านั้นต่างเห็นว่าแสวงหาตนดีกว่า จึงยอมรับฟังธรรมของพระพุทธองค์ แล้วได้บรรลุธรรมในที่สุด (วิ.ม. (ไทย) 4/36/45-46 มจร.)

## ตัวอย่างที่ 3 ทรงสะกดองคฺุลิมาลด้วยคำพูด

ในอังคฺุลิมาลสูตร ว่าด้วยโจรชื่อนองคฺุลิมาล ในการปราบโจรร้ายองคฺุลิมาล นั้น นอกจากจะทรงใช้อธิปาฏิหาริย์ คือ ทรงกระทำให้องคฺุลิมาลวิ่งไล่ไม่ทันแล้ว ยังทรงใช้วิธีอาเทศนาปาฏิหาริย์ คือ พุดตักใจอีกด้วย เมื่อนองคฺุลิมาลวิ่งไล่พระพุทธเจ้าจนเหนื่อยอ่อน แต่ไล่ไม่ทันสักทีนั้น เขาได้ตะโกนออกมาว่า “หยุดก่อนสมณะ หยุดก่อนสมณะ”

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “เราหยุดแล้ว องคฺุลิมาลท่านต่างหากจงหยุด” พระดำรัสนี้ ต้องการจะให้องคฺุลิมาลเกิดความงุนงง ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดความสนใจต่อไป “ท่านสมณะพุดมฺุสา ท่านเดินอยู่ ไฉนจึงว่าเราหยุดแล้ว”

พระพุทธองค์ทรงดัดใจด้วยประโยคต่อไปว่า “เราหยุดทำบาปแล้ว แต่ท่านยังไม่หยุด” เถ้านั้นเองแสงสว่างก็เกิดขึ้นในดวงใจขององคุลิมาล เขาหยุดวิงโยนดาบทิ้งแล้วก็คุกเข่าลงแทบพระยุคลบาท เพื่อฟังการสอนแบบอนุสาสนีปาฏิหาริย์ต่อไป (ม.ม. (ไทย) 13/348-349/422-424 มจร.)

#### ตัวอย่างที่ 4 ทรงสอนพาทิยะอย่างย่อๆ

ในพาทิยะสูตร ว่าด้วยพระพาทิยะเถระ คราวหนึ่งมีนักบวชนอกศาสนาคนหนึ่ง ชื่อพาทิยะ มาจากเมืองสุปารกะที่ริมฝั่งสมุทรอันเป็นแดนไกล เขาได้มาพบพระพุทธเจ้าขณะที่พระองค์กำลังทรงบิณฑบาต และขอให้พระองค์แสดงธรรมให้ฟัง พระพุทธองค์ทรงห้ามเขาถึง 3 ครั้ง เพราะเห็นว่าเป็นเวลาที่ไม่เหมาะกับการแสดงธรรม แต่ในที่สุดพระองค์ก็ทรงยินยอม โดยแสดงธรรมอย่างย่อๆ ว่า ดูก่อนพาทิยะ เพราะเหตุนี้แลท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในกาลใด ท่านไม่มีในกาลนั้นท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ในโลกหน้า ในระหว่างโลกทั้งสอง นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์

เมื่อพาทิยะได้ฟังคำสอนย่อๆ นี้ ก็เกิดความรู้ถึงระดับวิชชญาณ และเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในเป็นพระอรหันต์ ต่อมาภายหลังพระพุทธเจ้าตรัสชมพระพาทิยะว่า ภิกษุทั้งหลายพาทิยะทวารุจิริยะ เป็นบัณฑิตปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ทั้งยังไม่ทำให้เราลำบากเพราะเหตุแห่งการแสดงธรรม (ขุ.อุ. (ไทย) 25/10/183-188 มจร.)

#### 3) การสอนแบบไม่พูดแต่ให้ลงมือทำ

ในบางกรณี พระพุทธองค์ไม่ทรงสอนอะไรด้วยพระวาจาเลย แต่ทรงมอบหมายงานบางอย่างให้คนกระทำ จนกระทั่งเกิดความรู้ขึ้นมาพบความจริงด้วยตนเอง เเท่าที่ได้สังเกตจากหลักฐาน ปรากฏว่าวิธีนี้พระพุทธองค์ทรงใช้กับคนที่มีจิตใจอยู่ในภาวะไม่ปกติอย่างมาก จนไม่พร้อมที่จะฟังสิ่งใด



## ตัวอย่างที่ 1 ทรงให้พระจุกปั่นถลกผ้าขาว

ในสมัยพุทธกาลมีพระเถระรูปหนึ่ง ชื่อ มหาปั่นถลก ต่อมาพระมหาปั่นถลกได้นำเอาน้องชายชื่อจุกปั่นถลกมาบวชด้วย ครั้นบวชแล้ว พี่ชายก็มอบหมายหน้าที่ให้ท่องจำคาถา หรือคำฉันท์บทหนึ่ง ซึ่งมีความยาวเพียง 4 บาทเท่านั้น แต่พระจุกปั่นถลก ก็ท่องจำไม่ได้ แม้เวลาจะล่วงไปตั้ง 4 เดือนก็ตาม

พระมหาปั่นถลกผู้พี่เห็นว่า น้องชายจะไปไม่ไหวแน่ ก็เลยขับไล่ให้ลาสิกขาออกไปเป็นคฤหัสถ์เสียเลย แต่พระจุกปั่นถลกยังไม่อยากสึกแต่จำต้องไป เมื่อเดินไปพบพระศาสดาจึงเข้าไปเฝ้า พระพุทธองค์ทรงถาม ครั้นทราบเรื่องราวแล้ว จึงพาพระจุกปั่นถลกกลับเข้าไปในพระคันธกุฎี ทรงบอกให้พระจุกปั่นถลกนั่งลงประทานผ้าขาวให้ผืนหนึ่ง แล้วทรงสั่งให้นั่งเอามือลูบผ้าขาวไปมา พร้อมกับท่องคำว่า **โรชฺหณฺนิ** โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น เมื่อพระจุกปั่นถลกท่องไปลูบไป จิตก็เป็นสมาธิมีความสว่าง สะอาด สงบเป็นลักษณะ เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม ความรู้ระดับวิชชญาณก็เกิดขึ้น พระจุกปั่นถลกผู้ปุถุชนก็กลับกลายเป็นพระอรหันต์

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า การบรรลุธรรมคุณนั้น ไม่เกี่ยวกับสติปัญญา หรือความสามารถทั่วไปของจิตแต่อย่างใด คนมีสติปัญญาต่ำ อาจบรรลุได้เร็วก็ได้ เช่น ในกรณีของพระจุกปั่นถลกนี้ ความสามารถในการจดจำต่ำมาก แต่สามารถบรรลุธรรมได้เร็ว คนที่มีสติปัญญาสูงกลับบรรลุช้า เพราะมัวแต่คิดเหตุผล ติดอยู่ในตาข่ายแห่งเหตุผล ตัวอย่างเช่น พระสารีบุตร เป็นต้น (ช.ธ.อ. 43/374-375 มมร.)

## ตัวอย่างที่ 2 ทรงให้นางกิสาคโคตมิ์รู้จักความตาย

มีลูกสะใภ้เศรษฐีคนหนึ่ง ชื่อ กิสาคโคตมิ์ ซึ่งมีบุตรคนเดียว ต่อมาบุตรของนางได้ตายลงโดยปัจจุบันทันด่วน นางเสียอกเสียใจจนมีสติวิปลาสไปบ้าง ด้วยความรักอาลัยในบุตร นางจึงไม่ยอมเอาศพไปเผาหรือฝัง แต่อุ้มลูกตระเวนไปตามหมู่บ้าน เพื่อขอยาชุบลูกของนางให้ฟื้น เป็นที่น่าสมเพชเวทนาสำหรับบางคน แต่ก็เป็นที่น่าขบขันสำหรับบางคน นางจะได้ยินแต่คำว่า ไม่มีจากทุกบ้านเรือน บางแห่งยังถูกขับไล่ไล่ส่งเสียอีก ครั้งหนึ่งนางได้พบกับอุบาสกคนหนึ่ง ซึ่งได้แนะนำให้นางไปขอยาจากพระพุทธเจ้า นางรีบไปยังพระเชตวันทันที เมื่อนางออกปากขอยา พระพุทธองค์ตรัสว่า ยามีแน่ นางดีใจมากที่ได้ยินคำว่ามี

เป็นครั้งแรก นางทูลถามว่ายานั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าประกอบด้วยเมล็ดพันธุ์ผักกาด นางดีใจยิ่งขึ้น เมล็ดพันธุ์ผักกาดเป็นของหาง่าย ขณะที่นางกำลังจะรีบเดินทางไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดนั่นเอง พระพุทธองค์ก็ตรัสว่าให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านเรือนที่ไม่เคยมีคนตาย

นางก็สาโคตมีออกตระเวนขอเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากชาวบ้านอีกครั้งหนึ่ง แต่เดินจนเหนื่อยอ่อนก็หาไม่ได้ เพราะทุกบ้านเรือนล้วนแต่มีคนเคยตายทั้งสิ้น ในที่สุดแสงสว่างก็เกิดขึ้นในดวงจิตของนางว่า ความตายเป็นของธรรมดา คนในโลกทุกคนต้องตาย ในโลกนี้มีคนตายมากกว่าคนเป็น ลูกของนางไม่ใช่รายพิเศษอะไร เขาได้ปฏิบัติตามกฎอันเที่ยงธรรมแห่งจักรวาลแล้ว พร้อมๆ กับเกิดความรู้ใหม่นี้ขึ้นมา นางก็นำศพลูกไปฝังแล้วก็กลับไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ต่อมาก็ได้บรรลุพระอรหันต์ (ขุ.ธ.อ. 54/464/315-327 มมร.)

#### 4) การสอนแบบอนุสาสนีปาฏิหาริย์

ในปาฏิหาริยกลา ว่าด้วยปาฏิหาริย์ การสอนแบบอนุสาสนีปาฏิหาริย์เป็นการบรรยาย หรือการแสดงแบบธรรมดา โดยไม่ต้องใช้ฤทธิ์เดชหรือการดักใจช่วยแต่อย่างใด ในการสอนพระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีอนุสาสนีมากที่สุด และได้ผลดีที่สุด เพราะพระพุทธเจ้าไม่ได้มีฤทธิ์เพียงอย่างเดียว แต่เนื่องจากพระพุทธองค์ทรงเปี่ยมด้วยพระปัญญาธิคุณ คือ มีปัญญาเป็นเลิศ ความรู้ทั้งหมดอยู่ในศูนย์กลางธรรมกายอรหัตของพระพุทธองค์ ด้วยปัญญาอันเฉียบแหลมของพระองค์นั้น ทำให้ทรงรู้ว่าจะต้องใช้ธรรมะบทใดมาแสดงพร่ำสอนเหล่าสาวกให้ได้บรรลุธรรมตาม เนื้อหาที่เป็นประเด็นหลักในพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร โดยสรุปมีดังนี้

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึง ส่วนที่สุดสองอย่างที่พระพุทธศาสนาปฏิเสธอันได้แก่ “กามสุขัลลิกานุโยค” คือ การหมกมุ่นอยู่ในกามสุข และ “อัตตกิลมณานุโยค” คือ การทรมานตนให้ลำบากโดยเปล่าประโยชน์ แต่ให้ปฏิบัติมัชฌิมาปฏิปทา คือ ปฏิปทาทางสายกลางที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 อริยสัจ 4 คือ ธรรมที่เป็นความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ปฏิปทาสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ที่สุด 2 อย่างนั้น ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ปฏิปทาสายกลางนั้น ได้แก่

## อริยมรรคมีองค์ 8 คือ

1. ปัญญาเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)
2. ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ)
3. เจรจาชอบ (สัมมาวาจา)
4. การงานชอบ (สัมมากัมมันตะ)
5. เลี้ยงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีวะ)
6. พยายามชอบ (สัมมาวายามะ)
7. ระลึกชอบ (สัมมาสติ)
8. ตั้งจิตชอบ (สัมมาสมาธิ)

## อริยสัจ 4 ธรรมที่เป็นความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ

**ทุกขอริยสัจ** คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรรณาสังขโตไม่ได้สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์ โดยย่ออยู่อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์

**ทุกขสมุทัยอริยสัจ** คือ ต้นหา ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน มีปกติเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

**ทุกขนิโรธอริยสัจ** คือ ตัณหาดับโดยไม่เหลือด้วยมรรค คือ วิราคะ สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน

**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ตั้งได้กล่าวแล้วข้างต้น

อริยสัจ 4 นี้

ทุกขอริยสัจ ควรกำหนดรู้

ทุกขสมุทัยอริยสัจ ควรละเสีย

ทุกขนิโรธอริยสัจ ควรทำให้แจ้ง

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ควรเจริญ

ภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสังค คือ ความจริงที่ช่วยมนุษย์ให้เป็นผู้ประเสริฐ เกี่ยวกับการพิจารณาเห็นทุกข์ เป็นอย่างนี้ คือ การเข้าใจว่า “เกิด แก่ เจ็บ ตาย” ล้วนแต่เป็นทุกข์ แม้ว่าความโศกเศร้าเสียใจ ความพิโรธรำพัน ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทั้งความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ ประสพกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้น เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ การยึดมั่นแบบฝักใฝ่ใจว่าเบญจขันธ์ (คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ว่าเป็นอัตตา เป็นตัวเรา เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์แท้จริง

ภิกษุทั้งหลาย เหตุทำให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) มีอย่างนี้ คือ ความอยากเกินควรที่เรียกว่า ทะยานอยาก ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด เป็นไปด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน มัวเพลิดเพลินอย่างหลงระเริง ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความกำหนัดรักใคร่นั่นๆ ได้แก่

- 1) ความทะยานอยากในสิ่งที่ก่อให้เกิดความใคร่
- 2) ความทะยานอยากในความอยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่
- 3) ความทะยานอยากในความที่จะพ้นจากภาวะที่ไม่อยากเป็น

เช่น ไม่อยากจะเป็นคนไร้เกียรติไร้ยศ เป็นต้น อยากจะดับสูญไปเลย ถ้าไม่ได้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้

ภิกษุทั้งหลาย นิโรธ คือ ความดับทุกข์อย่างแท้จริง คือ ดับความกำหนัดอย่างสิ้นเชิง มิให้ตัณหาเหลืออยู่ สละตัณหา ปล่อยวางตัณหา ข้ามพ้นจากตัณหา ไม่มีเยื่อใยในตัณหา

ภิกษุทั้งหลาย ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์อย่างแท้จริง คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ (1) ความเห็นชอบ (2) ความดำริชอบ (3) วาจาชอบ (4) การงานชอบ (5) เลี้ยงชีพชอบ (6) ความเพียรชอบ (7) ความระลึกรู้ชอบ (8) ความตั้งจิตมั่นชอบ (ขุ.ปฎิ. (ไทย) 31/30/ 588-589 มจร.)

### 5.1.5 หลักจิตวิทยาและสื่อการสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงนำหลักจิตวิทยามาใช้ในการประกาศธรรม การสื่อความหมาย และการใช้สื่อ ทรงยึดหลักจิตวิทยาว่าด้วยความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้วทรงใช้สื่อการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้อยู่ในสถานะที่เอื้อต่อการเรียนรู้ 4 อย่าง คือ ได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ได้รับคำติชมทันที มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จ และได้ใคร่ครวญเรียนรู้ไปทีละน้อยตามลำดับนั้น ให้สามารถตรวจสอบความรู้ที่ได้ด้วยตนเอง

ส่วนการใช้สื่ออุปกรณ์ประกอบการสอนของพระพุทธเจ้านั้น เนื่องจากพระองค์ทรงเป็นพระบรมครู ที่รู้จักซึ่งเกี่ยวกับผู้เรียนมากที่สุด ในการถ่ายทอดพระธรรมเทศนานั้น นอกจากจะทรงคำนึงถึงหลักการทางพฤติกรรมศาสตร์แล้วยังทรงใช้สื่อการศึกษา หรืออุปกรณ์ประกอบการสอนอีกด้วย สื่อการสอนที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการโปรดเวไนยสัตว์ โดยสรุปมี 3 แบบ คือ

1. การใช้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอุปกรณ์ เป็นวิธีการนำเรื่องที่เกิดขึ้นจริงๆ มาสอนซึ่งทำให้ได้ผลแน่นอน เพราะเมื่อนำเรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับคนอื่นมาแล้วเป็นเชิงนิทานเปรียบเทียบก็จะช่วยทำให้ผู้ฟังเข้าใจได้ดีขึ้น

2. การใช้ภาพนิมิตเหมือนภาพยนตร์ เป็นวิธีการทำให้ผู้ฟังคำสอนได้มองเห็นภาพจริงประกอบคำสอน โดยที่พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการฉายภาพให้เป็นคลื่นผ่านเข้าไปในกระแสดิจิตของผู้ฟัง เรียกว่า การเนรมิต ภาพที่ปรากฏนั้นจะเป็นภาพ 3 มิติ ซึ่งอาจจะมุ่งให้ผู้รับเห็นได้คนเดียวหรือให้ทุกคนสามารถเห็นและสัมผัสได้

3. การใช้วิธีทดลองด้วยตนเอง เป็นวิธีการสอนที่ให้หลักความรู้ด้านทฤษฎีก่อน แล้วให้ผู้รับคำสอนไปศึกษาค้นคว้า และทดลองด้วยตนเอง

### 5.1.6 การวัดและประเมินผลการสอนของพระพุทธเจ้า

การประเมินผลในแนวทางการศึกษาแบบพุทธศาสตร์นั้น ได้เน้นเป็นพิเศษในการประเมินผลตนเอง การที่พระพุทธศาสนาเน้นการประเมินผลตนเองก็เพราะจุดประสงค์ของพระพุทธศาสนาอยู่ที่นิพพาน หรือการหลุดพ้นจากวิภวสังสาร มนุษย์ที่เกิดมานั้นมีจุดอ่อนที่สำคัญ คือ ยึดถือหรือยึดมั่นในตนเอง ทั้งในส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม การวัดและประเมินผลการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์นั้น จึงมุ่งเอาความเป็นคนดีเป็นจุดหมายปลายทาง ความเป็นคนดีนี้มีหลายระดับชั้น คือ ดีอย่างปุถุชน ดีอย่างอริยชน องค์ประกอบที่จะให้เป็นคนดี ก็คือ ความรู้ดี และความประพฤติดีเป็นขั้นๆ ไป ยิ่งเว้นชั่วทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์ได้มากเท่าใด ก็ยิ่งเป็นคนดีมากเท่านั้น

การวัดและประเมินผลตามแนวพุทธศาสตร์ดังกล่าว เป็นการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง กล่าวคือ เป็นการประเมินตนเองตามคุณลักษณะที่แท้จริงของผู้ฟังที่พระพุทธเจ้าทรงสอน หรือแสดงธรรมให้ฟัง

ลักษณะการประเมินตามสภาพจริง เน้นการประยุกต์ใช้ หรือการลงมือทำ มุ่งไปที่การประเมินโดยตรง ใช้ปัญหาจากเหตุการณ์จริง สนับสนุนให้มีการใช้ความคิดอย่างกว้างขวาง เป็นการประเมินรอบด้านด้วยวิธีการที่หลากหลาย และประเมินต่อเนื่อง ผสมผสานไปกับการเรียนการสอน เกิดปฏิสัมพันธ์ทางบวก เน้นให้ผู้เรียนสะท้อนข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง

หากจะกล่าวถึงแผนการสอน และวิธีการวัดและประเมินผลการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์จะทรงทำตามลำดับก่อนหลัง ดังนี้

**1. วิเคราะห์ผู้ฟัง** พระพุทธองค์จะทรงศึกษาและเลือกบุคคลอย่างละเอียด ดังปรากฏอยู่ในพุทธกิจที่ทรงใช้ประจำ คือ ในเวลาใกล้สว่างจะทรงตรวจดูสัตว์โลก ผู้สมควรได้รับพระกรุณา

**2. กำหนดรู้บริบทของผู้ฟัง** เช่น เพศ วัย ฐานะ ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมชุมชน จารีตประเพณี อุปนิสัย ระดับสติปัญญา เป็นต้น

**3. กำหนดเนื้อหาสาระที่จะทรงใช้สอน** มีขั้นตอนการเลือกธรรมที่จะนำมาสอน นับว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะว่าผู้ฟังย่อมมีความพร้อมมีคุณสมบัติบริบททางสังคมที่ต่างกัน มีอินทรีย์ที่แก่กล้าต่างกัน การกำหนด

เนื้อหาสาระที่มีความยากง่ายให้ตรงกับความต้องการของผู้รับฟัง ย่อมมีผลต่อการรับรู้ธรรมะของผู้ฟังทั้งสิ้น

**4. รูปแบบการนำเสนอของพระพุทธเจ้า** ทรงมีรูปแบบในการสอนมากมาย เช่น การสนทนา การบรรยาย และการตอบปัญหา เป็นต้น

**5. วิธีการนำเสนอ** พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการนำเสนอที่หลากหลาย เช่น บางครั้งทรงใช้วิธีอุปมาขึ้นเปรียบเทียบ บางครั้งใช้วิธีตอบปัญหา บางครั้งใช้วิธีเล่านิทานมาประกอบ เป็นต้น

**6. ลดส่วนที่เกิน เพิ่มส่วนที่พร่อง** ในการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ทรงมุ่งประโยชน์แก่อกุศล และประโยชน์ต่อชาวโลก โดยอาศัยพระกรุณาธิคุณเป็นที่ตั้ง

**7. การประเมินผล** พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการประเมินผลในการแสดงธรรมทุกครั้ง เมื่อจบการแสดงพระธรรมเทศนาแล้วจะเกิดคำว่าอัมมาภิสมโย คือ การได้บรรลุธรรมตามเหตุปัจจัย ส่วนชนที่อยู่ในที่ประชุมนั้นก็สามารบรรลุธรรมมากน้อยต่างกันไปตามความแก่กล้าของอินทรีย์

**8. การติดตามผล** พระพุทธองค์จะทรงติดตามผลความคืบหน้าในเรื่องที่ทรงสอนไป ดังเช่น ทรงมอบให้พระสารีบุตรเถระเป็นพระอุปัชฌาย์อุปสมบทแก่ราธะผู้บวชเมื่อแก่ หลังจากบวชแล้วได้ไม่นาน พระสารีบุตรนำเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ จึงได้ตรัสถามถึงความเป็นมาของพระราธะ ซึ่งพระสารีบุตรก็ทูลว่า พระราธะเธอเป็นผู้ว่าง่ายเหลือเกิน

การจะนำหลักการและวิธีการสอนของพระพุทธเจ้าไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนนั้น บุคคลผู้ทำหน้าที่ในการสอน ควรตระหนักด้วยว่าการสอนจะประสบผลสำเร็จหรือไม่เพียงใด สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ การหมั่นตรวจสอบฝึกฝนตนเองให้ได้รับความรู้ความเข้าใจ มีเทคนิคกลวิธี และอุบายประกอบการสอนอย่างหลากหลาย ควรประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในการสอนเรื่องหนึ่งๆ

ปัจจุบันการจัดการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข และมีความเป็นไทย มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ ผู้สอนพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีศิลาปะวิธี และกลวิธีการสอนใดดีที่สุดในชั้นอยู่กับความเหมาะสม ความพร้อม โอกาส และความ

พอดีต่อสถานการณ์ในการสอนเรื่องหนึ่งเป็นสำคัญ และลักษณะการสอนที่ดี จะต้องเป็นการสอนที่มีการเตรียมการสอนล่วงหน้าเป็นอย่างดี เป็นการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด เจตคติ และทักษะ เป็นการสอนที่ผู้สอนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการสอน เป็นการสอนที่สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของหลักสูตร และเป็นการสอนที่คำนึงถึงประโยชน์ที่ผู้เรียนจะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และตลอดไป (กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555: 15-17)

## 5.2 ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระโพธิสัตว์ และพระอริยสาวก

### 5.2.1 ประสบการณ์ทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในพระชาติที่เป็นพระโพธิสัตว์ แม้ในพระชาติที่กำเนิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็ยังคงทำหน้าที่กัลยาณมิตร ดังมีตัวอย่างจากพระบาลีที่ปรากฏอยู่ในมหาสุวราชชาดก ความว่า

“ชนเหล่าใดเป็นมิตรของพวกเพื่อน ในคราวร่วมสุขร่วมทุกข์จนตลอดชีวิต ชนเหล่านั้นเป็นสัตบุรุษ เมื่อระลึกถึงธรรมของสัตบุรุษอยู่ ย่อมไม่ละทิ้งเพื่อน ผู้สิ้นทรัพย์ หรือยังไม่สิ้นทรัพย์ไปได้” (ขุ.ชา. (แปล) 59/1228/627-628 มมร.)

ในโลกยุคปัจจุบันนี้ ไม่ใช่เรื่องที่ย่ายเลยที่เราจะได้พบกับบัณฑิตที่แท้จริง หรือกัลยาณมิตรผู้เป็นเพื่อนแท้ ลักษณะของมิตรแท้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้มี 4 ประการ คือ เป็นมิตรมีอุปการะซึ่งกันและกัน คอยช่วยเหลือเกื้อกูลอยู่ตลอดเวลา มิตรแนะนำประโยชน์ ที่คอยแนะนำประโยชน์ให้ดำรงอยู่ในหนทาง สวรรค์และนิพพาน มิตรมีน้ำใจ มีความรักใคร่อันเกิดจากน้ำใสใจจริง ไม่มีความคิดอิจฉาริษยายามเพื่อนได้ดี และมิตรที่จะกล่าวถึงนี้ คือ มิตรที่ร่วมสุขร่วมทุกข์ ยามเพื่อนเกิดเหตุการณ์วิกฤติในชีวิตก็ไม่ยอมละทิ้ง แม้ชีวิตของตนเองก็สามารถที่จะสละแทนเพื่อนได้ เพื่อนที่กล่าวถึงนี้เป็นเพื่อนแท้ และมีคุณธรรมของสัตบุรุษอย่างแท้จริง



ตั้งเรื่องราวในมหาอุกฤษชาตกว่าในอดีตกาลมีสระใหญ่อยู่สระหนึ่ง ทางทิศใต้ของสระมีพญาเหยี่ยวอาศัยอยู่ ทิศตะวันตกมีนางเหยี่ยวตัวหนึ่ง ทิศเหนือเป็นที่อยู่ของราชสีห์ ทิศตะวันออกมีพญานกออกอาศัยอยู่ ส่วนในสระน้ำมีพญาเต่าอาศัยอยู่ ครั้นนั้นพญาเหยี่ยวปรารถนาจะได้นางเหยี่ยวมาเป็นภรรยา แต่นางเหยี่ยวได้แนะนำให้ไปผูกมิตรกับสัตว์ที่อยู่ตามทิศต่างๆ เสียก่อน เพื่อเวลามีภัยเกิดขึ้นจะได้มีมิตรสหายคอยช่วยเหลือ พญาเหยี่ยวจึงไปผูกมิตรกับพญานกออก พญาเต่า และพญาราชสีห์ จากนั้นทั้งคู่ก็ได้อยู่ร่วมกัน ทำรังอยู่บนต้นกระพุ่มบนเกาะกลางสระน้ำ

ต่อมาไม่นานนางเหยี่ยวก็ได้ให้กำเนิดลูกน้อยสองตัว วันหนึ่งมีนายพรานกลุ่มหนึ่งออกล่าสัตว์ ตั้งแต่เช้าจนถึงเย็นยังไม่ได้อะไรเลย จึงเข้าไปพักเหนื่อยที่ใต้ต้นกระพุ่ม เมื่อถูกยุงรุมกัดก็ก่อไฟขึ้น ควนไฟขึ้นไปรมลูกเหยี่ยว มันจึงส่งเสียงร้อง เมื่อพวกพรานได้ยินเสียงก็คิดจะปีนขึ้นไปเอาลูกเหยี่ยวมาเป็นอาหาร นางเหยี่ยวเห็นจึงบอกให้พญาเหยี่ยวไปขอความช่วยเหลือจากพญานกออก พญานกออกได้ปลอบโยนว่า

“อย่ากลัวไปเลย ธรรมชาติทั้งหลาย ย่อมช่วยเหลือมิตรสหาย ในยามมีภัย” แล้วพญานกออกก็บินมาจับที่ยอดไม้ เฝ้ามองดูการกระทำของนายพราน ขณะที่นายพรานปีนขึ้นต้นไม้ใกล้จะถึงรัง พญานกออกก็ดำลงไป ในสระ เอาปากอมน้ำแล้วบินไปพ่นน้ำใส่คบเพลิงจนดับ นายพรานจึงต้องปีนลงมาจุดคบเพลิงใหม่ แล้วปีนกลับขึ้นไปอีก พอใกล้จะถึงรังพญานกออกก็เอาน้ำมาดับไฟอีก ทำอยู่อย่างนี้จนถึงเที่ยงคืน นายพรานทั้งหลายยังไม่ละความพยายาม ส่วนพญานกออกนั้นเหน็ดเหนื่อยยิ่งนัก

พญาเหยี่ยวขอบคุณในน้ำใจของพญานกออก และขอร้องให้เพื่อนพักผ่อนก่อน จากนั้นก็บินไปขอความช่วยเหลือจากพญาเต่า พญาเต่าฟังคำนั้นแล้วจึงกล่าวว่า “เพื่อนไม่ต้องเป็นห่วงหรอก เราจะช่วยเหลืออย่างสุดกำลังความสามารถ เพราะบัณฑิตทั้งหลายย่อมมีความจริงใจต่อมิตรสหาย และคอยให้ความช่วยเหลือในทุกเรื่องอย่างสุดกำลัง”

ลูกเต่าซึ่งอยู่ใกล้ๆ พญาเต่า มีความคิดว่าจะต้องช่วยเหลือพ่อจึงขออาสาทำหน้าที่นี้แทน แต่พญาเต่าห้ามไว้ เพราะเห็นว่ายังเล็กอยู่ จากนั้นพญาเต่าได้ดำลงไป ในน้ำ กวาดเอาเปลือกตม และสาหร่ายขึ้นมาดับไฟที่ก่ออยู่ใต้ต้นไม้ พวก

นายพรานเห็นจิ้งโล่จับเต่า พญาเต่าจึงรีบหนีดำลงไปตรงน้ำลึก นายพรานเหล่านั้ไม่รู้ว่าน้ำลึกจึงกระโดดตามลงไปงมหาเต่าอยู่ตั้งนานก็ไม่เห็น จึงต้องลอยคออยู่ในน้ำได้รับความลำบาก และเหน็ดเหนื่อยมาก ครั้นพอขึ้นฝั่ง พวกนายพรานก็ก่อไฟใหม่ เตรียมขึ้นไปจับลูกนกอีก

นางเหยี่ยวจึงได้บอกให้พญาเหยี่ยวไปขอความช่วยเหลือจากพญาราชสีห์ เมื่อพญาราชสีห์ทราบเรื่องก็กล่าวว่า “สหายเหยี่ยว เรื่องนี้เป็นเรื่องเล็ก ฉันจะช่วยเหลือเพื่อนเอง เพราะธรรมชาติของวิญญูชน เมื่อรู้ว่ามีภัยเกิดขึ้นกับมิตรสหาย ย่อมต้องพยายามทำทุกอย่างเพื่อช่วยคุ้มครองมิตร” จากนั้นพญาราชสีห์ก็วิ่งไปหาพวคนายพราน นายพรานเหล่านั้เห็นราชสีห์วิ่งตรงเข้ามาหาเกิดความกลัวตายรีบวิ่งหนีอย่างสุดชีวิต ทำให้ลูกน้อยของพญาเหยี่ยวได้รับความปลอดภัย พญาเหยี่ยวมีใจร่าเริงยินดีและขอบคุณมิตรสหายทั้งหลาย (ขุ.ชา.อ (แปล) 60/378-388 มมร.)

เพราะฉะนั้น กัลยาณมิตรจึงมีความสำคัญต่อชีวิตของเราทุกคน เมื่อมีมิตรแล้วก็ให้ผูกมิตรเอาไว้ให้ดี อย่าด่วนทำลายมิตรภาพของกันและกัน ต้องรู้จักถนอมน้ำใจกัน รักษาสัมพันธไมตรีไว้อย่าให้เสื่อมคลาย แม้บางครั้งอาจจะมี ความไม่เข้าใจกันเกิดขึ้น ให้ปรับเข้าหากัน ประนีประนอม อະลุ่ม อล่วยกัน อย่าได้ถือสาหาความ เพราะเรื่องอื่นเป็นเรื่องเล็กแต่มิตรภาพเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ และสำคัญกว่า มิตรแท้ที่สำคัญที่สุดที่เราจะมองข้ามไปไม่ได้ ก็คือ กัลยาณมิตรที่อยู่ภายในตัวของเรา หมายถึงพระรัตนตรัยภายในนั่นเอง ท่านเป็นมิตรที่ยิ่งกว่ามิตรทั้งหลาย มีแต่ความปรารถนาดีล้วนๆ ความบริสุทธิ์ล้วนๆ ท่านสามารถช่วยให้เราพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เวลาเรามีทุกข์สามารถพึ่งท่านได้ตลอดเวลา เพราะท่านจะช่วยบำบัดทุกข์บำรุงสุข ให้ชีวิตของเรามีแต่ความสุข ความเจริญรุ่งเรืองตลอดไป

## 5.2.2 ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระสารีบุตร

ในสมัยพุทธกาลมีโจร 499 คน เทียวปล้นชาวบ้านเป็นประจำ สมัยนั้นมีบุรุษคนหนึ่ง ชื่อ ตัมพทาฐิกะ มีตาเหลือกเหลืออง มีเคราสีแดง ไปขอสมัครเป็นโจรเพื่อร่วมอุดมการณ์อาชีพอโจรด้วย เมื่อนายเคราแดงไปสมัครกับหัวหน้าโจร หัวหน้าโจรพิจารณาคุณสมบัติของนายเคราแดงแล้ว คิดว่า บุรุษผู้นี้ กักขะเหลือเกิน ทั้งนัยน์ตาก็เหลือกเหลืออง มีเคราแดงผิดมนุษย์ สามารถที่จะตัดนมของแม่หรือนำเลือดในลำคอของพ่อเพื่อดื่มกินได้อย่างไม่สะทกสะท้าน นี่คือนักปล้นอันตรายจึงไม่รับเข้าร่วมอุดมการณ์อาชีพอโจร แม้นายเคราแดงถูกหัวหน้าโจรปฏิเสธ ก็ไม่ยอมลดความพยายาม เพราะอยากประกอบอาชีพโจร จึงหาวิธีที่จะเป็นโจรให้ได้ ด้วยการคอยอุปัฏฐากบำรุงศิษย์คนหนึ่งของหัวหน้าโจร จนได้รับความไว้วางใจ ลูกศิษย์โจรจึงพาไปหาหัวหน้าเพื่ออ้อนวอนให้รับเป็นสมาชิกด้วย เพราะในทีมมีเพียง 499 คนเท่านั้น ท่านหัวหน้าหากรับเอาไว้อีกหนึ่งก็จะกลายเป็นโจร 500 การจี้ปล้นทรัพย์ก็จะสำเร็จได้ง่ายขึ้น หัวหน้าโจรทนคำรบเร้าไม่ไหว จึงจำใจต้องรับเอาไว้เป็นสมาชิกด้วย เมื่อรับนายเคราแดงเป็นสมาชิกได้เพียงไม่กี่วัน ยังไม่ทันจะได้ออกปล้น โจรทั้ง 500 คน ก็ถูกชาวเมืองร่วมกับพวกราชบุรุษจับได้ ตูลาการสั่งตัดคอโจรทั้ง 500 คน ทันที เพราะถือว่าเป็นภัยต่อราชสำนัก และชาวประชา แต่หากคนที่กล้าตัดคอโจรทั้ง 500 คนไม่ได้ ตูลาการจึงต่อรองกับหัวหน้าโจรว่าให้เจ้าตัดคอลลูกน้องทั้งหมดให้ตายแล้วเจ้าจะรอดชีวิต

แต่หัวหน้าโจรไม่ปรารถนาจะฆ่าลูกน้อง เพราะว่าลูกน้องทั้งหมดเป็นที่รักของตน แม้จะเป็นจอมโจร แต่ก็ยึดมั่นในอุดมการณ์ของมหาโจร คือ ไม่ทำร้ายลูกน้องและพวกกันเอง จึงตอบปฏิเสธอย่างเด็ดเดี่ยว พวกชาวเมืองจึงถามโจร 499 คนว่า ถ้าคนไหนกล้าตัดคอพวกพ้องตัวเองให้ตายหมด คนนั้นจะรอดชีวิตถึงกระนั้นโจรทั้งหมดก็ไม่ปรารถนาจะฆ่าพวกกันเอง ทุกคนยอมตาย แต่ไม่ยอมฆ่าเพื่อน ครั้นชาวเมืองถามนายตัมพทาฐิกะผู้มีตาเหลือกเหลืออง มีเคราสีแดง ซึ่งเป็นคนสุดท้ายว่า สามารถฆ่าพวกตัวเองได้หรือไม่ นายตัมพทาฐิกะตอบตกลงทันที ใช้ขวานที่คมกริบตัดคอโจรทั้งหมดภายในไม่กี่นาที โดยไม่มีความสะทกสะท้านแม้แต่น้อย ทำให้ตัวเองรอดตายมาได้ อีกทั้งได้ความนับถือจากชาวเมืองด้วยการแต่งตั้งให้เป็นเพชฌฆาตเคราแดง ทำหน้าที่ตัดคอโจรที่ตุลาการได้พิพากษาคดีเรียบร้อยแล้ว ตั้งแต่นั้นมาเขาจึงเปลี่ยนฉายาจากโจรเคราแดง

มาเป็นเพศฆาตเคราะห์แดง คอยฆ่านักโทษประหารทีละ 1 คนบ้าง 10 คนบ้าง 500 คนบ้าง เขาฆ่านักโทษประหาร รวมแล้วประมาณ 2,000 คน แต่เมื่อแก่ตัวลง เรี่ยวแรงเริ่มถดถอย จากที่สามารถตัดศีรษะด้วยการฟันทีเดียวได้ ต้องทุ้มเท เรี่ยวแรงที่มีอยู่ฟัน 2-3 ครั้ง ทำให้นักโทษประหารได้รับความเจ็บปวด เป็นการทรมานนักโทษมากเกินไป พวกเขาเมืองจึงได้ถอดเขาออกจากตำแหน่งเพศฆาต แล้วหาคนใหม่มาทำหน้าที่แทน

เมื่อนายตัมพทาฐิกะถูกถอดจากการเป็นเพศฆาตแล้ว ก็กลับมาพักผ่อนที่บ้านเนื่องจากช่วงที่อยู่ในหน้าที่นั้นเขาไม่เคยได้นุ่งผ้าใหม่ ไม่ได้ตีหมยาคุเจื่อน้ำนมที่ปรุงด้วยเนยใสใหม่ ไม่ได้ประดับดอกมะลิ และไล่ทาด้วยของหอมเลย เพราะฉะนั้นพอถูกถอดจากตำแหน่ง ตั้งใจว่าจะตีหมยาคุเจื่อน้ำนม จึงสั่งให้คนนำผ้าใหม่มาให้ ให้คนในบ้านช่วยเตรียมดอกมะลิและเครื่องทาไว้ให้พร้อม จากนั้นก็ไปอาบน้ำที่แม่น้ำแล้วนุ่งผ้าใหม่ ประดับดอกไม้ ทาตัวด้วยของหอม นั่งพักผ่อนอย่างมีความสุข เตรียมพร้อมที่จะตีหมยาคุเจื่อน้ำนมที่ปรุงด้วยเนยใสใหม่ ในขณะที่นั้นพระสารีบุตรออกจากนิโรธสมาบัติ พิจารณาว่า “วันนี้เราควรจะไปโปรดใครหนอ” ได้เห็นเพศฆาตเคราะห์แดงเข้ามาในข่ายญาณทัสสนะ จึงไปปรากฏยืนอยู่หน้าบ้านของเขา เมื่อนายตัมพทาฐิกะเห็นพระเถระเท่านั้น เขาก็มีจิตเลื่อมใสคิดว่า เราได้ทำบาปกรรมมานาน ฆ่ามนุษย์มามากมาย วันนี้ไทยธรรมเราก็พร้อมแล้ว พระเถระก็มายืนอยู่ที่ประตูเรือนของเราแล้ว เราควรถวายทานในเวลานี้ เขาจึงได้น้อมข้าวยาคุเจื่อน้ำนมเข้าไปถวายพระเถระ แล้วนิมนต์ให้ท่านฉันภัตตาหารในเรือนของตน เมื่อพระเถระทำภารกิจเสร็จแล้ว ได้กล่าวอนุโมทนาแก่เขา แต่เขาไม่อาจทำจิตไปตามพระธรรมเทศนาได้ เพราะมัวกังวลว่าตนเองได้ทำบาปอกุศลกรรมมาก ใจที่กังวลหมกมุ่นถึงเรื่องราวในอดีตนั้น เป็นสภาพใจที่ไม่พร้อมจะฟังธรรม ปฏิบัติธรรมหรือเข้าถึงธรรม พระสารีบุตรจึงถามขึ้นว่า อุบาสก ท่านได้ฆ่าคนตามใจชอบหรือว่าถูกคนอื่นสั่งให้ทำเล่า เขาตอบด้วยความเชื่อว่าพระราชาสั่งให้ข้าพเจ้าทำ พระเถระจึงบอกว่า อุบาสก เมื่อเป็นเช่นนั้นอกุศลจะมีแก่ท่านได้อย่างไร เขาจึงคิดว่าอกุศลไม่มีแก่เรา

เมื่อปลอดจากเครื่องกังวลทั้งหลายใจก็มีสภาพเป็นกลางๆ ไม่ไปยึดติดในบาปอกุศลที่เคยฆ่าคนเอาไว้ ใจจึงมีความผ่องใส ได้ตั้งใจฟังธรรมจากพระสารีบุตรด้วยใจที่จดจ่อ น้อมใจไปตามคำสอนของพระเถระ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ได้ดำเนินจิตเข้าสู่ภายในเป็นลำดับ จนเข้าถึงโสดาปัตติมรรค

ถึงธรรมกายพระโสดาบัน มีความสว่างไสวอยู่ภายใน จากนั้นพระเถระก็อำลากลับวัดเซตวัน อุบาสกเคราะห์แดงขอถือบาตรเดินตามส่งพระเถระ เมื่อส่งท่านเรียบร้อยแล้ว ในขณะที่กำลังเดินทางกลับบ้านได้ถูกแม่โคขวิดตายทันทีระหว่างทาง แต่ด้วยความปลื้มปิติในธรรม และอิมโนบุญที่เพิ่งทำไป เมื่อละโลกได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต (ขุ.ธ.อ (แปล) 41/18/418-424 มมร.)

### 5.2.3 ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของพระยามิลินท์

มีเรื่องเล่าว่า พระยามิลินท์ จอมราชาแห่งสาครราชธานี ท่านเป็นพระราชาผู้ยิ่งใหญ่ทางด้านภูมิปัญญา เทียวถามปัญหากับผู้รู้ทั้งในที่ไกลและที่ใกล้ แม้แต่ในเมืองของพระองค์เอง ก็ไม่มีใครสามารถตอบได้ว่าทงของพระองค์ได้ เป็นเหตุให้ในเมืองนั้นว่างจากสมณพราหมณ์ผู้รู้ถึง 12 ปี จนกระทั่งพระอรหันต์องค์หนึ่ง ชื่อว่า อัสสคุตเถระ ท่านเห็นเหตุที่จะทำให้พระศาสนาเสื่อมโทรม เพราะการกระทำของพระยามิลินท์ จึงให้ประชุมสงฆ์ซึ่งเป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น จำนวนมากถึง 100 โกฏิ แล้วเอ่ยถามท่ามกลางที่ประชุมว่า ใครสามารถตอบได้ว่าทงกับพระยามิลินท์หรือว่าสามารถทำให้พระยามิลินท์เสื่อมใสในพระพุทธศาสนาได้บ้าง พระอัสสคุตเถระเอ่ยถามถึง 3 ครั้ง พระอรหันต์ทั้งหลายพากันนิ่ง ไม่มีองค์ใครรับวาจา จึงปรึกษากัน และลงความเห็นทำให้ไปอัญเชิญมหาเสนเทพบุตร ซึ่งมีบุญเก่าที่เคยร่วมสร้างกันมากับพระยามิลินท์ เทพบุตรองค์นั้นมีสติปัญญาสามารถแก้ปัญหาของพระยามิลินท์ กอบกู้พระศาสนาไว้ได้ เมื่อลงความเห็นกันแล้ว พระอรหันต์จำนวนถึง 100 โกฏิ จึงพากันขึ้นไปสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ท้าวสักกะเห็นพระอรหันต์มาเป็นจำนวนมาก จึงเข้าไปถามว่าพระผู้เป็นเจ้าของท่านเป็นเจ้าพวกันมากมายนานหลายกาลอย่างนี้ มีจุดประสงค์อะไร บอกโยมหน่อยเถิด พระเถระจึงเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับพระยามิลินท์ให้ท้าวสักกะฟัง และประสงค์จะกอบกู้พระศาสนา ท้าวสักกะจึงบอกว่าเห็นที่จะมีแต่มหาเสนเทพบุตรผู้เดียวเท่านั้น จึงอาราธนาคณะสงฆ์ไปหาเทพบุตรถึงวิมานบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ให้ฟัง ครั้งแรกที่ได้รับรู้มหาเสนเทพบุตรปฏิเสธถึง 3 ครั้ง เนื่องจากยังไม่รู้ถึงหน้าที่ของตนเอง เมื่อมีอากจะเลียงได้จึงกล่าวขึ้นว่าหากลงไปเกิดขอให้มีปัญญาสามารถแก้ปัญหามากๆ อย่างได้ และให้พระยามิลินท์สิ้นความสงสัยได้ เหล่าพระอรหันต์ท่านรับรองว่าจะเป็นอย่างนั้น เทพบุตรจึงรับปากพระอรหันต์ พอรู้ว่าเทพบุตรผู้มีบุญรับปากแล้ว จึงอันตรธานจากเทวโลกลงมา

ประชุมกันต่อเพื่อคัดสรรผู้ที่รับหน้าที่ประทับประคอง เป็นกัลยาณมิตรให้ เทพบุตรออกบวช จนบรรลุมัตถุประสงค์ของการลงมาเกิด พระอัสสสุตเถระ ผู้เป็นประธานสงฆ์จึงถามว่า เมื่อคณะสงฆ์ประชุมกันเพื่อกิจของพระศาสนา มีใครบ้างที่ขาดประชุม ตอนนั้นมีพระอรหันต์รูปหนึ่งชื่อว่าพระโรหณะเถระ ท่านเข้านิโรธสมาบัติอยู่ที่หิมวันตบรรพตได้ 7 วันแล้ว จึงขาดประชุมในวันนั้น พระเถระรู้วาระจิตของพระอรหันต์ทั้งหลายว่าคณะสงฆ์ต้องการพบตัว จึงอันตรายจากที่นั่นไปปรากฏในท่ามกลางพระอรหันต์ทั้งหลาย พระอรหันต์ทั้งหลายจึงถามพระโรหณะว่าพระศาสนาของสมเด็จพระทศพลทรุดโทรมลง ทำไมท่านไม่เอาใจใส่กิจของสงฆ์ จิตใจจะปล่อยให้ศาสนาทรุดโทรมลงอย่างนั้น หรือพระโรหณะบอกว่าข้าพเจ้าไม่ได้เอาใจใส่

เหล่าพระอรหันต์จึงได้ลงพรหมทัณฑ์ท่านว่า ตัวท่านเองไม่ได้ประพฤติ ผิดสังฆกรรมหรอก แต่ด้วยเหตุที่ไม่สนใจกิจการงานส่วนรวม เราทั้งหลาย ขอลงโทษท่าน ขอให้ท่านไปบิณฑบาตที่บ้านโสณุตตรพราหมณ์ในหมู่บ้าน กังคละทุกๆ วัน อย่าได้ขาด พราหมณ์นั้นจะมีลูกชายคนหนึ่ง ชื่อ นาคเสน- กุมาร ท่านจงไปบิณฑบาตทุกๆ วัน จนกว่าจะอายุได้ 7 ปี 10 เดือน แล้วคิดอ่าน เอานาคเสนกุมารออกบวชให้ได้ เพราะนาคเสนกุมารนั้นจะเป็นทหารเอกของ สมเด็จพระทศพลผู้จะกอบกู้พระศาสนา พระโรหณะเถระจึงรับ คำของ พระอรหันต์ทั้งหลาย ฝ่ายมหาเสนเทพบุตร เมื่อจุติจากเทวโลกลงมาเกิดเป็นลูก ของพราหมณ์ นับแต่วันนั้นมาพระโรหณะเถระท่านเดินบิณฑบาตไปที่บ้านของ พราหมณ์ ทุกๆ วัน จนกระทั่งครบ 7 ปี 10 เดือนไม่ขาดแม้แต่วันเดียว และไม่ เคยได้รับการไหว้ หรือการใส่บาตรจากพราหมณ์ เพราะพราหมณ์ไม่ได้ศรัทธาใน พระพุทธศาสนา แต่ด้วยหัวใจของยอดกัลยาณมิตร ท่านก็ทำหน้าที่ด้วยจิตใจที่ เบิกบานผ่องใส จนกระทั่งวันหนึ่งท่านได้ฟังถ้อยคำของพราหมณ์พูดว่า “ข้าแต่ พระผู้เป็นเจ้า จงหลีกเลี่ยง” เมื่อพระเถระได้ฟังถ้อยคำเท่านี้ ก็สะพายบาตร เปลา่เดินจากสถานที่นั้น เดินสวนทางกับพราหมณ์ พราหมณ์ก็ถามท่านว่า ท่านได้อะไรมาบ้าง ก็ตอบว่า “ได้สีพราหมณ์ เราได้หน้อยเดียวเท่านั้น” พราหมณ์ไม่ศรัทธาอยู่แล้วจึงเกิดความฉุนเฉียว กลับไปถามคนในบ้านว่ามีใครให้ ของไปหรือเปลา่ ทุกๆ คน ตอบเหมือนกันว่าไม่มีใครให้ พ่อของนาคเสนกุมารยิ่ง หมดศรัทธา หว่าพระโกหก จึงคิดจะต่อว่าท่านในวันรุ่งขึ้น ครั้นรุ่งขึ้นอีกวัน พระเถระเดินมาบิณฑบาตหน้าบ้านพราหมณ์เหมือนเดิม พราหมณ์รออยู่แล้วจึง

เดินเข้าไปต่อว่าทันทีว่า “ท่านทำไมโกหกอย่างนี้ เมื่อวานไม่มีใครสักคนใส่บาตร ท่านเลย แล้วยังมีหน้าว่าได้น้อยหนึ่ง” พระเถระท่านก็นิ่งๆ แล้วเอ่ยวาจาตอบ พราหมณ์ว่า “ท่านพราหมณ์ อาตมามาบิณฑบาตที่นี่ถึง 7 ปี กับ 10 เดือนแล้ว จึงหันสักทัพพีหนึ่งก็ไม่เคยได้เลย คำพูดแม้สักคำก็ยังไม่เคยได้ ท่านเห็นเราเข้า ก็ทำหน้าบึ้งตึง แต่เมื่อวานนี้พราหมณ์พูดกับเราว่า จงหลีกไปเถิด อาตมาได้ฟัง ถ้อยคำๆ นี้ของนาง จึงได้พูดกับท่านเมื่อวานนี้ว่าได้น้อยหนึ่ง อาตมาจะกล่าว มุสาได้อย่างไร”

พราหมณ์ได้ฟังดังนั้น จึงเกิดความเลื่อมใสว่าสมณะรูปนี้ แม้ได้ฟังถ้อยคำ เท่านั้นยิ่งดีใจ หากได้มากกว่านี้คงจะสรรเสริญมากกว่านี้ จึงร้องเรียกให้ภรรยาเอา ของมาใส่บาตร ยิ่งพอใกล้ชิดเห็นความสงบสำรวมอินทรีย์ของพระเถระก็ยิ่ง เพิ่มพูนความศรัทธามากขึ้น จึงอาราธนานิมนต์ให้ท่านมาฉันที่บ้านทุกๆ วัน กว่าที่จะเข้าสู่บ้านของพราหมณ์ได้ต้องใช้หัวใจของยอดกัลยาณมิตร อดทนอย่างมาก นี่เพียงแค่การเริ่มต้นเท่านั้น ยังไม่ได้เจอกับนาคเสนกุมาร

นาคเสนกุมารเป็นเด็กที่มีปัญญามาก เพียงอายุ 7 ขวบ ก็เล่าเรียนเขียนอ่าน กับครูอาจารย์ของฝ่ายพราหมณ์ ฟังเพียงครั้งเดียวเท่านั้นนาคเสนกุมาร ก็จำได้หมด จนหมดความรู้ของฝ่ายพราหมณ์ ถึงกับถามพราหมณ์ว่าความรู้ของ พวกเรามีเท่านั้นเองหรือ พ่อของนาคเสนกุมารก็บอกว่าหมดแล้วลูกเอ๋ย เตียวพ่อ จะแสวงหาครูมาให้ นาคเสนกุมารเดินลงจากปราสาท นั่งรำพึงรำพันอยู่คนเดียว ว่าความรู้ที่เราเรียนมาว่างเปล่าเหมือนอากาศ หารสาระแก่นสารที่แท้จริงไม่ได้ ไม่สามารถทำให้พ้นจากโลกไปได้เลย ฝ่ายพระโอรสเถระทราบความคิดของนาค เสนกุมาร จึงอันตรธานจากวิหารมาปรากฏตรงหน้า พร้อมกับบอกว่าศิลปศาสตร์ ในพุทธศาสนานั้นอุดมล้ำเลิศกว่าความรู้ใดๆ ในโลก นาคเสนเป็นคนใฝ่รู้จึงออก บวช ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนปริยัติจนแตกฉาน อีกทั้งตั้งใจปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุ เป็นพระอรหันต์ จากนั้นก็ทำหน้าที่เป็นทนายแก้ต่างให้กับพระศาสนา คือ เป็นตัวแทนของภิกษุสงฆ์ท้วงติงมณฑลมาได้วาทะกับพระยามิลินท์จนได้ชัยชนะ ทำให้พระยามิลินท์ออกบวชตาม และสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด (มิลินท ปัญหา ตอนที่ 2 [ออนไลน์])

เราจะพบว่าคนมีบุญมีปัญญา แม้แต่จอมปราชาญอย่างพระนาคเสน ยังต้องมีกัลยาณมิตรผู้ยิ่งใหญ่อย่างพระโอรหมเถระ ที่ท่านใช้ความอดทนเพียรพยายามถึง 7 ปี กับ 10 เดือน ถึงจะได้เพชรเม็ดงามของพระศาสนา หน้าที่ที่พวกเรากำลังทำอยู่นี้ เป็นหน้าที่ที่จะให้แสงสว่างแก่โลก ดังนั้นอย่าเพิ่งท้อดูอย่างพระเถระ ท่านอดทนแบบไม่ต้องอดทน เพราะรู้ว่าเป็นหน้าที่เป็นบุญเป็นบารมี ทำงานไปใจก็หยุดนิ่งอยู่ในกลางตลอดเวลา ดูอย่างท่านแล้ว ให้เอาอย่างท่าน เราจะได้เป็นยอดนักสร้างบารมีที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง

#### 5.2.4 ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของอนาถบิณฑิกเศรษฐี

ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นผู้ที่ประชาชน พ่อค้าคหบดีต่างก็รู้ว่า ท่านมีศรัทธาอย่างแรงกล้า ได้เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะอันสูงสุด แม้ว่าจะเข้าสังคมกับบุคคลที่นับถือต่างศาสนา มีความเชื่อที่แตกต่างกัน ท่านก็อาจไม่ปิดบังคุณของพระรัตนตรัยแต่อย่างใด ในขณะเดียวกันตัวท่านก็พยายามทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตรชักชวนเพื่อนให้มาสู่เส้นทางธรรม เพื่อจะได้ฟังธรรม และประพฤติธรรม

มีอยู่ครั้งหนึ่ง ท่านเศรษฐีได้ชวนเพื่อนที่มีความเลื่อมใสต่อนักบวชนอกศาสนา ได้เข้าไปเป็นพวกสาวกของอัญญาเดียรถีย์กลุ่มใหญ่ถึง 500 คน ท่านเศรษฐีดำริว่าวันนี้อยากจะชวนเพื่อนไปทำบุญฟังธรรมที่พระวิหารเซตวัน พอเกิดความคิดอย่างนี้ ท่านเศรษฐีก็ได้ชักชวนเพื่อนผู้เป็นสหายของท่านทั้ง 500 คน ให้ถือระเบียบดอกไม้ของหอม เครื่องลูบไล้เป็นอันมาก น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อยและผ้าเครื่องปกปิดไปยังพระเซตวัน ได้ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วบูชาด้วยของหอม และดอกไม้ เป็นต้น และได้ถวายทานด้วยเภสัชและผ้าแด่พระภิกษุสงฆ์แล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

เพื่อน ๆ ที่เป็นสาวกของอัญญาเดียรถีย์ ด้วยความที่เกรงใจท่านเศรษฐี ก็พากันถวายบังคมพระศาสดา เศรษฐีทำอย่างไร ตนเองก็ได้ทำอย่างนั้น แล้วก็นั่งดูพระพักตร์ของพระศาสดา แลเห็นพระพักตร์อันงามสง่าดุจพระจันทร์ในวันเพ็ญ เห็นพระวรกายอันประดับด้วยพระลักษณะมหาบุรุษ ถึงพร้อมด้วยอนุพยัญชนะ มีพระรัศมีรุ่งเรืองแผ่ออกจากพระวรกายด้านละวา พระพุทธรังสีนั้นหนาแน่นเปล่งออกเป็นวงๆ ดุจพวงอุบะเป็นคู่ๆ จึงพากันคิดอยู่ในใจว่าพระมหาสมณโคดมนี้ ช่างงดงามเหลือเกิน ไม่น่าแปลกเลยที่ท่านไม่สาวกทั้งหลาย



จึงพากันเลื่อมใสในองค์พระโคตมเหลือเกิน บัดนี้พวกเราได้พากันนั่งลงฟังธรรมของสมณะนั้น ด้วยความคิดว่า พระองค์จะแสดงธรรมได้สมกับที่เขาร่ำลือกันแค่ไหน จึงพากันนั่งใกล้ๆ ท่าน พระบรมศาสดาก็ได้ตรัสธรรมีกถาอันไพเราะวิจิตรด้วยนัยต่างๆ ด้วยพระสุรเสียงประดุจท้าวมหาพรหม ทั้งน่าฟังมีความงดงามในเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย เหล่าสาวกของอัญญาเดียรถีย์ทั้งหลายได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระศาสดาแล้ว ต่างก็มีจิตเลื่อมใส ได้ลุกขึ้นถวายบังคมพระทศพล และได้ประกาศเลิกล้มนับถืออัญญาเดียรถีย์ ได้ขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตั้งแต่นั้นมาสหายของท่านเศรษฐีทั้ง 500 ก็ได้พากันไปสร้างบุญที่พระวิหารพร้อมกับท่านเศรษฐีเป็นประจำ ทำความปิติให้บังเกิดแก่ท่านเศรษฐีมากที่สามารถทำให้เพื่อนของตนกลับมาเป็นสัมมาทิฐิได้ ต่อมาเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าได้เสด็จออกจากกรุงสาวัตถีกลับไปยังกรุงราชคฤห์ เพื่อเปลี่ยนสถานที่หลักเรือน ในเวลาที่พระตถาคตเสด็จไป อดีตสาวกอัญญาเดียรถีย์เหล่านั้น ต่างก็พากันเปลี่ยนใจ ได้ทำลายสรณะนั้นเสีย กลับไปนับถือพวกอัญญาเดียรถีย์อีก ดำรงอยู่ในฐานะอันเป็นความเชื่อเดิมของตนนั่นเอง

เมื่อ 7-8 เดือนผ่านไป พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ได้เสด็จกลับไปยังพระเชตวันเหมือนเดิมอีก ท่านเศรษฐีก็พาสาวกอัญญาเดียรถีย์เหล่านั้นไปเฝ้าพระศาสดาอีกครั้งหนึ่ง ได้บูชาพระศาสดาด้วยของหอม และดอกไม้ เป็นต้น ถวายบังคม แล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง พวกสาวกอัญญาเดียรถีย์เหล่านั้นก็ถวายบังคม พระผู้มีพระภาคเจ้า ท่านเศรษฐีได้กราบทูลแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าถึงเรื่องที่เพื่อนๆ ของท่านได้แปรเปลี่ยนไปในขณะที่พระองค์ไม่อยู่ คือ ได้กลับไปนับถืออัญญาเดียรถีย์เป็นสรณะ ได้ดำรงตนอยู่ในฐานะเดิมอีก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเผยมณฑลพระโอษฐ์ประดุจเปิดผอบแก้วอันเต็มด้วยของหอมต่างๆ อันมีกลิ่นหอมด้วยของหอมอันเป็นทิพย์ เพราะอานุภาพของวชิสุจริต ที่ทรงบำเพ็ญมิได้ขาดสายตลอดโกฏิกัปนับไม่ถ้วน เมื่อจะทรงเปล่งพระสุรเสียงอันไพเราะ ก็ตรัสถามว่า ได้ยินว่า พวกท่านผู้เป็นอุบาสกทำลายสรณะ 3 เสีย แล้วถึงอัญญาเดียรถีย์เป็นสรณะ จริงหรือ พวกสาวกอัญญาเดียรถีย์เหล่านั้นไม่อาจปกปิดไว้ได้ พากันกราบทูลว่า “จริง พระเจ้าข้า” พระศาสดาจึงตรัสว่า ดูก่อนอุบาสกทั้งหลายในโลกธาตุเบื้องล่างจรดอเวจีมหานรก เบื้องบนจรดภวคคพรหม และไปตามขวงหาประมาณมิได้ ไม่มีใครที่ประเสริฐกว่าพระตถาคต บุคคลจะเป็นอุบาสก

หรืออุบาสิกาก็ตาม ผู้ถึงพระรัตนตรัยอันประกอบด้วยอุดมคุณอย่างนี้ชื่อว่าจะเป็นผู้บังเกิดในนรกเป็นต้น ย่อมไม่มี อนึ่งผู้พ้นจากการบังเกิดในอบาย แล้วยังจะเกิดขึ้นในเทวโลก ได้เสวยมหาสมบัติแล้ว เพราะเหตุไรพวกท่านจึงพากันทำลายสรณะ เห็นปานนี้แล้ว ถึงอัญญเดียรถีย์เป็นสรณะ กระทำกรรมอันไม่สมควรเลย แล้วพระองค์ก็ตรัสว่า ชนเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ได้ถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ ได้ถึงพระธรรมเป็นสรณะ ถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ ชนเหล่านั้นจักไม่เข้าถึงอบายภูมิ ละร่างกายของมนุษย์นี้ไปแล้ว จักยังกายเทพให้บริบูรณ์ มนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมาก ถูกภัยคุกคาม ย่อมถึงภูเขาบ้าง ป่าบ้าง อาราม และต้นไม้ที่เป็นเจดีย์บ้าง ว่าเป็นสรณะ นั้นแลมิใช่สรณะอันเกษม นั้นมิใช่สรณะอันอุดม เขาอาศัยสิ่งนั้นเป็นสรณะแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ส่วนผู้ใดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะแล้ว เห็นอริยสัจ 4 ด้วยปัญญาอันชอบนี้แล เป็นสรณะอันเกษม นี้เป็นสรณะอันอุดม เขาอาศัยสิ่งนี้แล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

จากนั้นพระบรมศาสดาทรงตักเตือนว่า “ดูก่อนอุบาสกทั้งหลาย ชื่อว่าพุทธานุสติกัมมัฏฐาน ธรรมานุสติกัมมัฏฐาน สังฆานุสติกัมมัฏฐาน ย่อมให้โสดาปัตติมรรค ย่อมให้โสดาปัตติผล ย่อมให้สกทาคามิมรรค สกทาคามีผล ย่อมให้อณาคามิมรรค อนาคามีผล ย่อมให้อรหัตมรรค อรหัตผล พวกท่านได้ทำลายสรณะ เห็นปานนี้ กระทำกรรมอันไม่สมควรแล้ว”

พระผู้มีพระภาคเจ้าครั้นทรงให้โอวาทอุบาสกทั้งหลายแล้ว ท่านเศรษฐีก็ลุกขึ้นจากอาสนะ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้า กล่าวชมเชยแล้วประคองอัญชลีเหนือเศียรเกล้า กราบทูลว่า “บัดนี้ การที่พวกอุบาสกเหล่านี้ทำลายสรณะอันสูงสุดแล้ว ถือสรณะที่ผิด ยึดถือเอาด้วยการคาดคะเน ยึดถือเอาอย่างผิดๆ แล้ว เกิดความเสื่อมเสียขึ้นนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์อย่างนี้ ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าโปรดแสดงธรรมให้กระจ่างชัด ทำลายความเห็นผิดของผองเพื่อนของข้าพระองค์ด้วยเถิดพระเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าพวกท่านจงเงี่ยโสตฟังโดยเคารพ แล้วพระองค์ทรงแสดงธรรมประกาศอริยสัจ ในเวลาจบอริยสัจสี่ อุบาสกทั้ง 500 คนทั้งหมดนั้น ก็ได้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล เป็นผู้มีความมั่นคงในพระรัตนตรัยไม่คลอนแคลน เราจะเห็นว่า ความศรัทธานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ถึงแม้ว่าจะได้ฟังธรรมอันวิจิตรจากพระบรมศาสดาโดยตรงก็ตาม ยังต้องอาศัยกัลยาณมิตร

คอยประคับประคอง จึงจะไปถึงฝั่งแห่งอริยมรรคได้ ถ้าหากว่าไม่มีกัลยาณมิตร ผู้มีหัวใจยิ่งใหญ่ ผู้ไม่ย่อท้อ อย่างเช่น ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีที่พยายามทำหน้าที่ชักชวน และคอยประคับประคองเพื่อนๆ ให้เข้ามาสู่เส้นทางธรรม จนกระทั่งได้พบกับสันติสุขที่แท้จริง ได้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในที่เป็นสรณะอันสูงสุด ถึงแม้ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีจะรู้เส้นทางที่ถูกต้องแล้ว ก็ยังไม่ทอดทิ้งการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมโลก โดยกระทำความดีด้วยตนเอง ชักชวนคนอื่นทำ ยินดี และสรรเสริญผู้อื่นที่ได้กระทำด้วย เราในฐานะเป็นพุทธบริษัท 4 ต้องยึดถือท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นต้นบุญต้นแบบ เพราะการกระทำอย่างนี้เราจะได้รับบุญกุศลใหญ่ และเกิดความปีติปราโมทย์ตลอดไป ที่ได้ทำหน้าที่ให้แสงสว่างแก่โลก ได้รอดพ้นจากความทุกข์อันแสนสาหัสที่เกิดจากการท่องเที่ยวไปในวัฏฏะสงสาร ซึ่งเกิดจากความไม่รู้ในการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ทั้งยังเป็นการปิดประตูอบายเปิดประตูสวรรค์ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพานให้ตัวเองตลอดไป ด้วยเช่นกัน เพราะเราจะมีกัลยาณมิตรที่จะคอยชี้แนะและประคับประคองในการสร้างบารมีทุกชาติไป (ช.ชา.อ. (แปล) (ไทย) 55/145-160 มมร.)

### 5.2.5 คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบกัลยาณมิตรชีวิตสดใส

เราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ต่างปรารถนาความสุขความเจริญ สิ่งที่ดีงามที่เป็นมงคลเกิดขึ้นแก่ชีวิตของตนด้วยกันทั้งนั้น เส้นทางสู่ความรุ่งโรจน์ของชีวิตอย่างหนึ่ง คือ การได้คบหากัลยาณมิตร ผู้จะมาคอยชี้แนะเส้นทางที่ถูกต้อง ดังธรรมภาษิตบทหนึ่งที่ว่า “บุคคลปรารถนาความสุขอันแน่นอน พึงเว้นมิตรชั่ว พึงคบหากัลยาณมิตร และพึงตั้งอยู่ในโอวาทของกัลยาณมิตรนั้น แต่ตราบอดเกาะขอนไม้เล็กๆ จมอยู่ในห้วงน้ำใหญ่ ฉันทใด กุลบุตรอาศัยคนเกียจคร้าน เป็นอยู่ ย่อมจมลงในสังสารวัฏ ฉันทนั้น

เพราะฉะนั้นบุคคลพึงเว้นคนเกียจคร้าน มีความเพียรเลวทราม ควรอยู่ร่วมกับบัณฑิตทั้งหลาย ผู้สงัดเป็นอริยะ มีใจเด็ดเดี่ยว เพ่งฌาน ปรารถนาความเพียรเป็นนิตย์” (ช.เถร (แปล) 31/321 มมร.)

ความดีขั้นแรกที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบอกให้ทำ คือ ต้องไม่คบคนพาล จากนั้นให้คบหาบัณฑิตผู้จะมาเป็นกัลยาณมิตร ชี้ทางสวรรค์ นิพพานให้กับตัวเรา คนพาล คือ คนที่มีใจขุ่นมัวเป็นปกติ มีความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆ

ผิดจากความเป็นจริง ชอบคิดชั่ว พุดชั่ว แล้วทำชั่ว ไม่ยอมรับรู้ระเบียบวินัย นำแต่ความเดือดร้อนมาให้ ใครไปคบหาสมาคมด้วย มีแต่ความเสื่อมเสีย ตั้งแต่เสียชื่อเสียง ทรัพย์สินเงินทอง การงาน ญาติมิตร และคุณงามความดีของตัวเอง พลอยติดเชื้อพาล จากที่เคยเป็นคนดี กลายเป็นคนพาลไปด้วย ดังเช่นเรื่องในอดีตกาลที่กรุงพาราณสี พระโพธิสัตว์เป็นปุโรหิต คือ อำมาตย์ที่ปรึกษาของพระราชอาชญาว่า พระเจ้าพรหมทัต มีช่างมวงคลอยู่เชือกหนึ่งชื่อมหิลามุข เป็นช่างใจดีไม่เกะกะเกร ไม่เคยทำร้ายใคร อยู่มาวันหนึ่ง มีโจรกลุ่มใหญ่ หลังจากปล้นชิงทรัพย์สินของชาวบ้านแล้ว ตกกลางคืนก็มาชุมนุมกัน ที่ช่างโรงช่างของพระราชอาชญา เพื่อปรึกษาหารือนัดแนะกันว่า พรุ่งนี้จะไปทำการตัดช่องย่องเบาที่ไหน ปล้นชิงอย่างไร ชุคอุโมงค์ตรงไหน จะทำร้ายเจ้าทรัพย์ด้วยวิธีใด จึงจะไม่มีใครต่อสู้อันได้ และสอนวิชาโจรให้กันว่า เราเป็นโจร ไม่ต้องมีมารยาท ไม่ต้องมีความเมตตา ต้องทำใจให้แข็งกระด้างเข้าไว้ ไม่ต้องสงสารใคร ต้องดุร้าย หยาบคาย จึงจะทำงานในอาชีพโจรได้สำเร็จ พวกโจรมาปรึกษาหารือกันแบบนี้ทุกคืน ช่างมหิลามุขได้ยินบ่อยจนเข้าใจว่าเขาสอนให้ตนเองทำแบบนั้น คือ สอนให้เป็นโจรให้ดุร้าย ให้ทำร้ายผู้อื่นเลยอาละวาด คนเลี้ยงช้างมาที่โรงช่างแต่เช้าตรู่ ก็เอางวงจับเขาฟาดพื้นจนตาย เห็นใครผ่านมาฆ่าเขาตายหมด จนใครๆ เข้าใจว่าช่างมหิลามุขเป็นบ้าไปแล้ว พวกกันไปกราบทูลพระราชอาชญา

พระราชอาชญาส่งพระโพธิสัตว์ไปดู หาต้นสายปลายเหตุของการเปลี่ยนแปลงว่าทำไมช่างมวงคลถึงกลายเป็นช่างดุร้ายไปได้ ปรากฏว่าช่างไม่ได้เป็นอะไรเลย พระโพธิสัตว์ท่านเป็นบัณฑิต มีปัญญา ตรึกตรองดูแล้วสันนิษฐานว่า คงจะมีใครมาพุดอะไรให้ช่างได้ยินเป็นแน่ จึงถามคนเลี้ยงช้างว่า ตอนกลางคืนเคยเห็นใครมาสนทนา หรือมาปรึกษาหารืออะไรกันทำให้ช่างได้ยินบ้างไหม ได้รับคำตอบว่ามีพวกโจรมาปรึกษาหารือกันอยู่ใกล้ๆ โรงช่างหลายคืนติดต่อกันนานแล้ว พระโพธิสัตว์ฟังแล้วเข้าใจทันทีว่า ช่างมวงคลกลายเป็นช่างดุร้ายไป เพราะได้ฟังพวกโจรแล้วเข้าใจผิด คิดว่าเขาสอนให้ตนเองทำตัวดุร้ายแบบนั้น

พระโพธิสัตว์จึงไปกราบทูลพระราชอาชญาว่า ช่างไม่ได้เป็นบ้า ไม่ได้ป่วยเป็นอะไร แต่ที่เป็นอย่างนี้เพราะฟังถ้อยคำของพวกโจร ท่านแนะนำว่าถ้าจะแก้ไขให้เป็นช่างใจดีเหมือนเดิม ต้องนิมนต์สมณพราหมณ์ ผู้มีศีลมาพุดธรรมะ พุดเรื่องศีล เรื่องมารยาทให้ช่างฟัง พระราชอาชญาทรงเห็นด้วยรับสั่งให้ทำตามนั้น พระโพธิสัตว์นิมนต์สมณพราหมณ์ผู้มีศีลทั้งหลาย ให้มานั่งสนทนาเรื่องศีลกัน

ในโรงช้าง ให้ช้างไต้ยีน สมณพราหมณ์เหล่านั้นสนทนากันว่า “คนดีจะต้องมีศีล มีมารยาทดีงาม อ่อนโยน ไม่ควรด่าใคร ไม่ควรทำร้ายใคร จะต้องมีขันติ มีความเมตตา เอื้อเฟื้อเอ็นดูเพื่อนมนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย” ช้างฟังดังนั้นก็เข้าใจว่า “สมณพราหมณ์เหล่านี้สอนเรา ต่อแต่นี้ไปเราควรเป็นช้างที่มีศีล” ตั้งแต่นั้นมาช้างมหัสยามุขกลับเป็นช้างใจดี สุภาพอ่อนโยนเหมือนเดิม พระราชาทราบเข้าทรงโสมนัส และชื่นชมพระโพธิสัตว์ว่าเป็นบัณฑิต มีปัญญามาก เข้าใจแม้กระทั่งอัธยาศัยของสัตว์เดียรัจฉาน จึงได้พระราชทานยศใหญ่ให้แก่พระโพธิสัตว์ (ขุ.ชา.อ (แปล) 55/301-303 มมร.)

### 5.2.6 อาศัยกัลยาณมิตรพิชิตความประมาท

ในสมัยพุทธกาล เมื่อพระสารีบุตรเถระพาพระภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เที่ยวจาริกไปยังทักษิณาครีชนบท และพักอยู่ที่นั่นเป็นเวลาหลายวัน วันหนึ่งมีภิกษุหนุ่มเดินทางมาจากกรุงราชคฤห์ เข้ามานมัสการพระสารีบุตร หลังจากทักทายสนทนาปราศรัยกันครู่หนึ่งแล้ว พระเถระได้ไต่ถามถึงข่าวคราวทางเมืองราชคฤห์ว่า พระบรมศาสดาและหมู่ภิกษุสงฆ์สบายดีหรือ ภิกษุหนุ่มกราบเรียนว่าทั้งพระบรมศาสดา และภิกษุสงฆ์อยู่สำราญดี

จากนั้นพระเถระได้ถามไถ่ถึงพราหมณ์ที่ท่านคุ้นเคย ชื่อ ธัญญชานี ภิกษุหนุ่มนั่งอยู่ครู่หนึ่ง จึงกราบเรียนท่านว่า “ธัญญชานีพราหมณ์อยู่สุขสบายดี แต่ว่าบัดนี้ไม่เหมือนก่อนเสียแล้ว จากที่เคยเป็นผู้มีศีลเป็นผู้ประพฤติธรรม ก็กลายมาเป็นคนประมาทในชีวิต อาศัยอำนาจหน้าที่ฉ้อราษฎร์บังหลวง ไม่ตั้งอยู่ในศีลในธรรม ส่วนภรรยาซึ่งเป็นคนดีเป็นสัมมาทิฐิ มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา บัดนี้นางได้เสียชีวิตเสียแล้ว เขาได้มีภรรยาใหม่แต่ว่าภรรยาใหม่ของพราหมณ์ เป็นหญิงทุศีล ไม่ประพฤติธรรมเลย” พระสารีบุตรฟังแล้วพลันเกิดมหารุณาต่อพราหมณ์ผู้หลงผิด ท่านจึงได้พาภิกษุสงฆ์ออกจากทักษิณาครีชนบท เดินทางมุ่งหน้ามายังนครราชคฤห์ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ครั้นยามรุ่งอรุณ ขณะที่พระสารีบุตรกำลังเดินบิณฑบาตโปรดสัตว์ตามสมณวิสัย ธัญญชานีพราหมณ์เห็นพระเถระผู้กำลังเดินมาแต่ไกลพอดี พราหมณ์นี้มีความรักเคารพนับถือพระมหาเถระเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จึงรีบเข้าไปกล่าวทักทายด้วยความยินดีปรีดา เสมือนหนึ่งญาติผู้จากไปไกลกลับมาที่บ้าน พระเถระเองเห็นเป็นโอกาสเหมาะ จึงชักชวนพราหมณ์ให้นั่งพักที่โคนร่มไม้ใหญ่ต้นหนึ่ง แล้วถาม

ถึงความไม่ประมาทในการประพฤติธรรมของพราหมณ์ พราหมณ์เมื่อได้รับ คำถามเช่นนั้น ก็รู้สึกละอายใจ กราบเรียนพระเถระตามความเป็นจริงว่า ที่ผ่าน มาตนเองมัวแต่ตั้งหน้าตั้งตาทำมาหากิน มุ่งหน้าแต่ในการแสวงหาทรัพย์ จึงทำ ให้อยู่ย่อมนในการประพฤติธรรม ประมาทในการดำเนินชีวิต เพราะว่าการครอง เรือนเต็มไปด้วยเครื่องกังวลใจ มีกิจธุระมากมาย ต้องเลี้ยงดูบิดามารดา บุตรภรรยา ต้องเลี้ยงพวกทาสกรรมกร ต้องฝืนใจทำบาปต่างๆ ที่มีความละอาย ต่อบาปอย่างยิ่ง พระเถระมองดูพราหมณ์ด้วยสายตาที่เปี่ยมด้วยเมตตา ต้องการ จะเตือนพราหมณ์ให้ได้สติ จะได้กลับตัวกลับใจมาตั้งมั่นในการทำ ความดี เหมือนเดิม จึงกล่าวกับพราหมณ์ว่า “ท่านพราหมณ์ อาตมาเข้าใจความรู้สึกของ ท่านดี แต่อาตมามีปัญหาอยากจะถามท่าน ให้ท่านช่วยตอบสักหน่อย พราหมณ์ มีบุคคลผู้หนึ่งประกอบอกุศลกรรมประพฤติทุจริต เพียงเพื่อประสงค์จะเลี้ยงดู บิดามารดาเลี้ยงดูบุตรภรรยา ต้องการทำสงเคราะห์ให้แก่ญาติสายโลหิต ต่อมา เมื่อเขาตายแล้ว ลูกนายนิรยบาลคร่ำไยลงไปยังมหรานรกอันน่าสะพรึงกลัว อย่างยิ่ง เขาจึงอ้อนวอนต่อนายนิรยบาลว่า การที่ข้าพเจ้ามีความประมาท ประพฤติอกุศลธรรม ประกอบทุจริตกรรมก็เพราะข้าพเจ้ามีความต้องการ จะได้ ทรัพย์มาบำรุงเลี้ยงบิดามารดา เลี้ยงดูบุตรภรรยา ต้องสงเคราะห์ให้แก่ญาติ สายโลหิต ต้องทำบุญส่งไปให้แก่บุรพเพตชน ต้องบวงสรวงแก่เทวดา ต้องทำกิจ ให้แก่องค์พระราชาธิบดี ฉะนั้นขอท่านนายนิรยบาลได้โปรดเมตตากรุณาต่อ ข้าพเจ้าด้วยเถิด อย่าได้คร่ำคร่าข้าพเจ้าไปลงในมหรานรกเลย หรือบิดามารดาของ เขาผู้นั้น เมื่อเห็นว่าบุตรสุดที่รักกำลังจะถูกนำไปไต่สวนในยมโลก แล้วต้องเสวย วิบากกรรมในมหรานรก จะพึงเข้าไปอ้อนวอนต่อนายนิรยบาลว่า

ขอท่านนายนิรยบาลได้โปรดเมตตาบุตรของข้าพเจ้าด้วยเถิด อย่าได้ คร่ำคร่าเขาลงไปในมหรานรกเลย ดูก่อนพราหมณ์ นายนิรยบาลจะเกิดจิตเมตตา ยินยอมตามคำอ้อนวอนขอร้องนั้นหรือ หาเป็นเช่นนั้นไม่ แต่นายนิรยบาลก็ยังคง ทำตามหน้าที่ของตน ถึงแม้บุคคลทั้งสองฝ่ายนั้น จะได้ร้องไห้คร่ำครวญจนน้ำตา ไหลเป็นสายเลือด แต่นายนิรยบาลก็ไม่ยินยอม และยอมจะคร่ำคร่าเขาโยนลงไป ในมหรานรกตามเดิม เขาย่อมได้เสวยวิบากกรรมอันทุกข์ทรมานที่ตนได้กระทำไว้ สิ้นกาลนาน”

ครั้งพราหมณ์ได้ฟังพระเถระผู้เป็นยอดกัลยาณมิตร ก็ได้สติหันมาปฏิญญา ตั้งมั่นอยู่ในการทำความดีอีกครั้ง และท่านธัญชานิพราหมณ์ผู้นี้เป็นผู้สืบเชื้อสายมาจากตระกูลของพราหมณ์ ซึ่งจะมีความเชื่อว่า ตนเองสืบเชื้อสายมาจากพระพรหม เพราะฉะนั้นท่านจึงได้รับการปลุกฝังให้มีความเลื่อมใสในพระพรหม และมีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ในการที่จะได้ไปบังเกิดในพรหมโลก พระเถระทราบจริตอัธยาศัยของพวกพราหมณ์เป็นอย่างดี เพราะตัวท่านเองก็เป็นพราหมณ์มาก่อน จึงกล่าวสอนปฏิบัติให้ถึงพรหมโลกแก่พราหมณ์

หลังจากที่พราหมณ์กลับกลายมาเป็นผู้ไม่ประมาทอีกครั้งหนึ่ง ก็ได้ตั้งใจสั่งสมคุณงามความดีเรื่อยมา เมื่อวันเวลาล่วงเลยไปหลายปี ธัญชานิพราหมณ์จากที่เป็นพราหมณ์หนุ่มก็กลายมาเป็นพราหมณ์แก่ชรา และกำลังนอนอยู่บนเตียง เป็นที่พักครั้งสุดท้ายของคนไข้ที่กำลังป่วยหนัก ได้รับทุกขเวทนาแสนสาหัส แต่ก็ยังมีสติอยากจะฟังธรรมีกถาจากพระสารีบุตร เพื่อจิตของตนจะได้ผ่องใส มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า จึงสั่งคนรับใช้ให้ไปบอกพระเถระให้ทราบว่บัดนี้ตนเองป่วยหนัก ได้รับทุกขเวทนาแสนสาหัส ถ้าพระคุณเจ้าสะดวกขอให้มาโปรดหน่อยเถิด พระเถระรับการอาราธนาด้วยอาการดุชนีภาพ และเมื่อคนรับใช้นั้นกราบลากลับไปแล้ว ท่านก็ห่มจีวรแล้วมุ่งหน้าไปที่บ้านของท่านพราหมณ์ พอไปถึงก็นั่งบนอาสนะที่เขาจัดเตรียมไว้ให้ไว้ใกล้ๆ กับเตียงนอนของพราหมณ์ที่กำลังป่วยหนัก พระเถระได้ถามถึงอาการเจ็บป่วยของพราหมณ์ว่า

“ท่านพราหมณ์ ท่านยังพอทนได้ไหม พอจะยังอัตภาพให้เป็นไปได้ หรือทุกขเวทนาของท่านทุเลาลงบ้างไหม อาการเจ็บป่วยของท่านปรากฏค่อยคลายไปไม่ทวิขึ้นมิใช่หรือ”

ธัญชานิพราหมณ์ตื่นตันใจ ประนมมือไหว้พระธรรมเสนาบดี กล่าวกับท่านด้วยเสียงอันแผ่วเบาว่า “พระคุณเจ้าผู้เปี่ยมด้วยมหากรุณาได้มาเยือน กระผม ในยามนี้ทุกขเวทนาแสนสาหัสปรากฏอยู่ในร่างกายของกระผม ลมชนิดหนึ่ง ซึ่งมีอยู่ในท้องมันมีฤทธิ์เหลือประมาณ นอกจากนี้อังการเจ็บปวดไปทั่วร่างกาย กระผมแทบจะทนไม่ไหว คงจะมีชีวิตอยู่อีกไม่นาน อายุขัยของผมจะถึงที่สุดแล้ว เพราะทุกขเวทนาแรงกล้านัก อาการนี้ได้หนัก ทวิขึ้นเรื่อยๆ ไม่ถอยเลย ขอรับกระผม” พราหมณ์กราบเรียนอาการเจ็บป่วยให้ทราบแล้ว ก็นอนนิ่งเฉยน้ำตาคลอ อยู่ด้วยอาการแห่งคนที่รู้ตัวว่าตนจักต้องตาย พระเถระได้มองดูพราหมณ์ด้วยสายตาอันเต็มเปี่ยมไปด้วย

ความกรุณา ท่านทราบว่า ฌัญชานิปราหมณ์ ผู้ได้สั่งสมคุณงามความดีไว้มาก บัดนี้ มรณภัยได้มาปรากฏอยู่เบื้องหน้า ในยามนี้สิ่งที่มีค่ามากที่สุด คือ ธรรม โอสถเท่านั้น อันจะเป็นที่พึ่งอย่างแท้จริง ฉะนั้นท่านจึงได้แสดงธรรมีกถา ว่าด้วยความประเสริฐกว่ากันของภพภูมิชั้นต่างๆ ตั้งแต่จรกกับกำเนิดสัตว์เดียรัจฉาน ไล่เรื่อยมาตามลำดับ กระทั่งถึงความประเสริฐประณีตกว่ากันของสวรรค์ในแต่ละชั้น พราหมณ์ปล่อยใจตามไปเรื่อยๆ มีความรู้สึกว่าตนเองจะได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นนั้นๆ เมื่อพระสารีบุตรกล่าวถึงพรหมโลกซึ่งประเสริฐกว่าสวรรค์ทุกชั้น พราหมณ์ ครั้นได้ฟังคำว่าพรหมโลกเท่านั้นแหละ ดวงตาก็เปล่งประกายสุกใส ยิ้มแย้ม สดชื่น ด้วยความปีติยินดีเป็นอย่างยิ่ง เพราะพราหมณ์มีความศรัทธา เลื่อมใสในพระพรหมมาก มีความปรารถนาจะไปบังเกิดในพรหมโลกอยู่แล้ว เมื่อพระเถระแสดงธรรมถึงพรหมโลก เห็นพราหมณ์มีใจเบิกบานมากขึ้น จึงมีความดำริที่จะแสดงปฏิบัติทางไปพรหมโลกแก่พราหมณ์ จึงกล่าวเตือนสติพราหมณ์ว่า

“ท่านพราหมณ์ อาตมาจะแสดงปฏิบัติทางไปสู่พรหมโลก เพื่อความเป็นสหายกับเหล่าพรหมให้ฟัง ขอท่านจงตั้งใจเงี่ยโสตสดับเถิด ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา แผ่ไปสู่ทิศเบื้องหน้า ทิศเบื้องหลัง ทิศเบื้องซ้าย ทิศเบื้องขวา ทั้งในทิศเบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลกธาตุ ตลอดจนเหล่าสรรพสัตว์ทั้งปวง ในที่ทุกสถาน ตลอดกาลทุกเมื่อ ด้วยใจที่ประกอบด้วยเมตตาเป็นต้น ทำจนเป็นมหัคคตารมณ์อันหาประมาณมิได้ เป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีภัย และไม่มีความเบียดเบียน ชื่อนี้แล ก็เป็นปฏิบัติเพื่อความบังเกิดเป็นสหายกับพระพรหม” เมื่อพระเถระแสดงปฏิบัติทางไปสู่พรหมโลกด้วยการเจริญพรหมวิหารธรรม พราหมณ์ผู้มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะไปบังเกิดในพรหมโลก ก็เจริญพรหมวิหารธรรมจนได้บรรลุปฐมฌาน มีความสุขอันเกิดจากการเข้าปฐมฌาน ดับทุกขเวทนาแล้วอันเกิดจากพยาธิภัยได้หมด มีใบหน้าสดชื่นแจ่มใสเหมือนไม้ไซคนปวย เมื่อเกิดปีติซาบซ่านอันเกิดจากความสุขในการเข้าฌานแล้ว พราหมณ์ได้ฝากพระเถระให้ไปทูลลาพระบรมศาสดา เพราะเกรงว่าตนจะไม่มีโอกาสได้ไปถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าอีกต่อไป เมื่อพระเถระเห็นว่าพอสมควรแก่เวลาแล้วก็ได้อำลาพราหมณ์กลับ ในขณะที่พระเถระเดินทางกลับยังไม่ทันถึงพระเวฬุวันมหาวิหารนั้น พราหมณ์ก็ได้ดับซีพลงด้วยอำนาจแห่งฌานกุศลที่ตนได้บรรลุ กำลังฌานส่งผลให้ได้ไปอุบัติ



เป็นพรหมผู้มีรูปร่าง มีรัศมีกายรุ่งเรืองสว่างไสว ประดิษฐานอยู่ในพรหมวิมาน  
เสวยพรหมสมบัติอยู่ในพรหมโลกชั้นปาริสาชชาภูมิ (ม.ม (แปล) 21/672-  
703/348-471 มมร.)

### 5.2.7 กัลยาณมิตรนำพาชีวิตสู่นิพพาน

มนุษย์ทุกคนในโลกล้วนปรารถนาความสุข และกำลังแสวงหาสิ่งที่เป็น  
สรณะอันแท้จริง ต่างก็อยากจะรู้เรื่องราวของตัวเองว่าเกิดมาจากไหน  
มาทำไม อะไรคือเป้าหมายของชีวิต แต่การที่จะรู้เห็นสิ่งเหล่านี้ได้ ต้องอาศัย  
กัลยาณมิตรมาคอยแนะนำให้เรา รู้จักความเป็นจริงของชีวิต ผู้ที่ “คบ  
กัลยาณมิตร ชีวิตจะไม่ผิดพลาด” พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสุตโสม-  
ชาดกว่า “การสมาคมกับสัตบุรุษแม้ครั้งเดียว ย่อมสามารถรักษาผู้นั้นไว้ได้  
แต่การสมาคมกับอสัตบุรุษแม้หลายครั้ง ก็รักษาไม่ได้ พึงอยู่ร่วมกับสัตบุรุษ  
พึงกระทำความสนิทสนมกับสัตบุรุษ เพราะการรู้ทั่วถึงธรรมของสัตบุรุษ  
ย่อมมีแต่ความเจริญ ไม่มีเสื่อม ราชรถอันวิจิตรตระการตา ยิ่งคร่ำคร่าได้ และแม้  
สรีระก็เข้าถึงชราโดยแท้ ส่วนธรรมของสัตบุรุษ ย่อมไม่เข้าถึงความคร่ำคร่า  
สัตบุรุษกับสัตบุรุษเท่านั้นรู้กันได้ ไฟและแผ่นดินไกลกัน ผึ้งของมหาสมุทรก็ไกล  
กัน ข้าแต่พระราชา แต่ธรรมของสัตบุรุษ และอสัตบุรุษ ไกลกันยิ่งกว่านั้น”  
เมื่อเราจะคบกับใคร จะเคารพเลื่อมใสในผู้ใด หรือจะเชื่อฟังถ้อยคำของใคร  
เราควรพิจารณาให้ถ่องแท้ว่า บุคคลนั้นเป็นสัตบุรุษ หรือว่าเป็นอสัตบุรุษ หาก  
เป็นอสัตบุรุษผู้ไม่มีศีล ไม่มีธรรม เราอย่าไปเชื่อถือ เพราะจะทำให้เราเสียโอกาส  
ในการสร้างบารมี แต่ถ้าหากเป็นสัตบุรุษ ผู้มีคุณธรรม เราควรเชื่อฟัง และ  
ประพฤติตามบุคคลนั้น ตัวอย่างเช่น ในสมัยพุทธกาล ณ กรุงสาวัตถี มีชายหนุ่ม  
2 คน เป็นเพื่อนรักกัน คนหนึ่งชื่อ “สิริคุตต์” เป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา  
คนหนึ่งชื่อ “ครหทินน์” เป็นสาวกของนิครนถ์ พวกนิครนถ์จะพูดกับครหทินน์  
อยู่เสมอว่าให้ไปบอกสิริคุตต์ว่า การเข้าไปหาพระสมณโคดม นั้น ไม่มีประโยชน์  
อะไรหรอก ให้มาหาผู้เป็นเจ้านิครนถ์ มาถวายไทยธรรมแก่นิครนถ์ทั้งหลายจะ  
ดีกว่า ครหทินน์เพียรพยายามไปพูดกับสิริคุตต์อยู่เนืองๆ สิริคุตต์ก็ไม่ได้สนใจ  
อะไร แต่เมื่อถูกรบเร้าบ่อยเข้า จึงถามเพื่อนไปว่า “พระผู้เป็นเจ้าของท่านรู้  
อะไรบ้างล่ะ” ครหทินน์ตอบด้วยความภาคภูมิใจว่า “โอ ท่านอย่าพูดอย่างนี้  
ขึ้นชื่อว่าสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าของเรา ไม่รู้เป็นไม่มี ท่านรู้ทั้งอดีต ปัจจุบัน และ

อนาคต รู้ว่าอะไรจะเกิด อะไรไม่เกิด รู้การกระทำทั้งกาย วาจา ใจ ของเราเชียว  
นะ”

สิริคุตต์จึงกล่าวว่า “เรื่องนี้เราไม่ทราบมาก่อนเลย เราอยากให้เห็น  
อานุภาพของพระเจ้าเป็นเจ้านิครนถ์ ฉะนั้นขอช่วยนิมนต์ให้ท่านมาฉันภัตตาหารที่  
เรือนของเราในวันพรุ่งนี้หน่อยเถอะ” ครหทินน์ดีใจ จึงรีบไปแจ้งข่าวให้นิครนถ์  
ทั้งหลายทราบ เมื่อนิครนถ์ทราบก็รู้สึกกระหึ่มใจ คิดว่ากิจของเราสำเร็จแล้ว  
ลาภสักการะจะเกิดขึ้นแก่เราอีกมากมาย วันรุ่งขึ้นเมื่อนิครนถ์ 500 คน มาถึง  
สิริคุตต์ออกไปต้อนรับ ไหว้แล้วนึกในใจว่า หากนิครนถ์เหล่านี้เป็นผู้รู้จริง จงอย่า  
เข้ามาในเรือน เพราะในเรือนนี้ไม่มีภัตตาหาร มีแต่หลุมคูถ แล้วก็นิมนต์นิครนถ์  
ให้เข้าไป พวกนิครนถ์ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น จึงตามเข้าไป พ่อบ้านชี้แจงให้  
นิครนถ์เหล่านั้นทราบว่า เป็นธรรมเนียมของที่บ้านว่าเมื่อจะนั่งต้องนั่งพร้อมกัน  
พอพวกนิครนถ์ทั้ง 500 คน นั่งลงพร้อมๆ กัน บนอาสนะที่อยู่เหนือหลุมคูถก็ตก  
ลงไปหลุมคูถทั้งหมด ได้รับความอับอายขายหน้า เวลาผ่านไปครึ่งเดือน  
สิริคุตต์ก็กล่าวกับครหทินน์บ้างว่า “ท่านเข้าไปหานิครนถ์เหล่านั้น จะมี  
ประโยชน์อะไร ไปหาพระบรมศาสดาดีกว่า” ครหทินน์นั้นปรารถนาจะได้ยินคำ  
นี้มานานแล้ว เพราะอยากแก้แค้น จึงถามสิริคุตต์ว่า พระศาสดาของท่านรู้  
อะไรบ้าง สิริคุตต์จึงกล่าวสรรเสริญพระบรมศาสดาว่า

“พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วย  
วิชาและจรณะ เป็นผู้รู้แจ้งแทงตลอด ทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคต พระพุทธองค์  
ทรงเป็นบรมครูของมนุษย์และเทวาทั้งหลาย” ครหทินน์ไม่ได้เชื่อหรือแม้แต่  
ปรารถนาจะแก้แค้น จึงกล่าวว่า “ถ้าเช่นนั้นจงช่วยทูลนิมนต์พระศาสดา และ  
ภิกษุสงฆ์ 500 รูป มาฉันภัตตาหารที่บ้านของข้าพเจ้า ในวันพรุ่งนี้เถอะ” สิริคุตต์  
จึงเข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดา กราบทูลเรื่องทั้งหมดให้ทรงทราบ พระองค์ทรงรับ  
นิมนต์ เพราะทรงทราบด้วยพุทธญาณว่า ในวันพรุ่งนี้มีมหาชนจำนวนมากจะได้  
บรรลุธรรม สิริคุตต์ และครหทินน์จะได้บรรลुเป็นพระโสดาบัน ครหทินน์ให้คน  
ขุดหลุมใหญ่ในระหว่างเรือน 2 หลัง นำไม้ตะเคียนมา 80 เล่มเกวียน จุดไฟสุ่ม  
ตลอดคืนแล้วปกปิดอำพรางหลุมถ่านเพลิงไว้อย่างดี นำไม้ผุมาวางเป็นสะพาน  
ด้วยหวังว่า เมื่อพระบรมศาสดา และพระภิกษุสงฆ์เหยียบไม้ก็จะหัก พระพุทธ  
องค์พร้อมเหล่าภิกษุสงฆ์ก็จะตกลงไปในหลุมถ่านเพลิง แล้วให้คนนำตุ่มเปล้ามา  
อำพรางทำเป็นว่ามีภัตตาหารอยู่มากมาย

มหาชนมาประชุมรวมกันที่บ้านของครหทินน์ ครั้นถึงเวลา พระบรม-  
ศาสดาเสด็จมาพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ 500 รูป ครหทินน์ออกไปรับเสด็จ ถวาย  
บังคมแล้วยืนประคองอัญชลีอยู่เบื้องพระพักตร์ แล้วคิดในใจว่า “ถ้าพระองค์ทรง  
ทราบเรื่องทุกอย่าง ทรงรู้วาระจิตของสรรพสัตว์ทั้งหลายจริง ขอพระองค์  
อย่าเสด็จเข้าไปสู่เรือนของข้าพระองค์ เพราะภัตตาหารต่างๆ นั้นไม่มี  
หากพระองค์เสด็จเข้าไปก็จะตกลงในหลุมถ่านเพลิง”

พระบรมศาสดาทรงทราบความคิดของครหทินน์ แต่ต้องการจะสงเคราะห์  
จึงเสด็จไปบนหลุมถ่านเพลิงนั้นด้วยพุทธานุภาพ ดอกบัวใหญ่ผุดขึ้นมารองรับ  
พระบาท ทรงเหยียบกลีบบัวเสด็จไปประทับที่พุทธอาสน์ แม้พระภิกษุสงฆ์ทั้ง  
500 รูป ก็ไปนั่งบนอาสนะด้วยวิธีเดียวกัน ครหทินน์เห็นดังนั้น เกิดความเร่าร้อน  
กระวนกระวายใจ รีบเข้าไปหาสิริคุตต์บอกว่าไม่ได้เตรียมอาหารไว้เลย สิริคุตต์  
จึงปลอบใจแล้วให้ครหทินน์ลองไปเปิดที่ตุ่มดูอีกที ทันใดนั้นเขาก็ต้องตกใจ เมื่อ  
เห็นตุ่มเหล่านั้นเต็มไปด้วยภัตตาหารมากมาย สรีระของเขาเต็มไปด้วยความปิติ  
เกิดจิตเลื่อมใสในพระบรมศาสดา จึงได้น้อมถวายภัตตาหารด้วยความเคารพ  
เมื่อเสร็จภัตกิจ พระพุทธองค์ทรงอนุโมทนา แล้วตรัสว่า “บุคคลไม่รู้คุณแห่ง  
พระพุทธานุภาพ และคุณแห่งพระสงฆ์สาวก เพราะไม่มีปัญญาจักขุ สรรพสัตว์  
ผู้ไม่มีปัญญาจักขุชื่อว่าเป็นผู้มีตบอด” ทรงเทศน์สอนต่อไปว่า “ดอกปทุมมีกลิ่น  
หอม พึงเกิดในกองแห่งหยากเยื่ออันเขาทิ้งแล้วในใกล้ทางใหญ่ นั้น ย่อมเป็นที่  
รื่นรมย์ใจฉันใด พระสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อปุถุชนทั้งหลายผู้เป็น  
เพียงดั่งกองหยากเยื่อเกิดแล้ว ย่อมไฟโรจน์ล่วงปุถุชนทั้งหลาย ผู้เป็นดั่งคนบอด  
ด้วยปัญญา ฉะนั้น”

เมื่อจบพระธรรมเทศนา สรรพสัตว์แปดหมื่นสี่พันได้บรรลุธรรมากิสมัย  
ครหทินน์และสิริคุตต์ได้บรรลุกายธรรมพระโสดาบัน และได้บำเพ็ญมหาทาน  
บารมีในพระพุทธานุภาพจนตลอดอายุขัย เราจะเห็นได้ว่าการที่เราจะคบกับใคร  
หรือรับฟังข้อมูลจากใครนั้น มีผลต่อชีวิตของเราอย่างมาก หากครหทินน์ไม่ได้  
สิริคุตต์เป็นกัลยาณมิตร ชีวิตของเขาก็จะหลงผิดวนเวียนอยู่ในความมืด คือ  
อวิชชา และเมื่อได้ฟังธรรมของสัตบุรุษคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นยอด  
กัลยาณมิตรของโลก แม้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น ชีวิตของเขาก็เปลี่ยนแปลง  
จากปุถุชนไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่  
น่าทำทนาย และไม่เกินความสามารถที่นักศึกษาจะทำได้ ดังนั้นนักศึกษาควร

ตระหนัก และภาคภูมิใจว่าตัวเราก็สามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับชาวโลกได้  
เหมือนกัน

### 5.3 กรณีศึกษาการทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคปัจจุบัน

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น สามารถกระทำได้ทั้งในลักษณะบุคคลต่อบุคคล เช่น เพื่อนเป็นกัลยาณมิตรให้เพื่อน หรือคุณสมพงษ์เป็นกัลยาณมิตรให้กับคุณธาดา เป็นต้น และอีกลักษณะหนึ่ง คือ การทำหน้าที่กัลยาณมิตรของบุคคลเพียงคนเดียว ให้กับกลุ่มคน เช่น คุณครูเป็นกัลยาณมิตรให้กับนักเรียนทั้งชั้นเรียน เป็นต้น สำหรับในเนื้อหาของบทนี้จะว่าด้วยการทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล แต่อย่างไรก็ตามการจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรในลักษณะใดนั้น จะต้องมีความตั้งใจเต็มเปี่ยมด้วยหัวใจกัลยาณมิตรที่มุ่งเพียรพยายามแนะนำด้วยจิตเมตตา อดทนในทุกสภาวะ แม้บุคคลที่เราปรารถนาดีจะเป็นชนชั้นใดก็ตาม ก็สามารถทำหน้าที่โดยไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน ปรารถนาอย่างเดียวให้เขามีความสุขที่แท้จริง ดำรงชีวิตอย่างถูกต้องไม่เดือดร้อนตนเอง ชีวิตจะได้ไม่วิบัติหรือไม่ถูกอบายมุขครอบงำ

#### การทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบบุคคลต่อบุคคล แบ่งปันประสบการณ์

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรแบบบุคคลต่อบุคคลแบ่งปันประสบการณ์ เป็นวิธีการหนึ่งที่อาศัยลักษณะการเปิดใจ การพูดเปิดใจ คือ การพูดหลักธรรมะง่ายๆ สั้นๆ 10 นาที พูดเชื่อมโยงกับสาธุชนใหม่ๆ ให้หันมาเข้าใจเรื่องบุญเรื่องกรรมนั่งสมาธิ การเปิดใจมี 2 ประเภท คือ

1. การพูดเปิดใจที่บ้าน คือ การเชิญญาติ เพื่อนสนิท มาคุยเปิดใจรวมกันที่บ้านของเรา

2. การพูดเปิดใจตัวต่อตัว คือ การที่เราติดต่อเพื่อนหรือคนรู้จัก เมื่อเขาสนใจเราก็จะไปคุยกับเขาที่บ้าน เรื่องที่นำมาสนทนา เช่น

- 1) ทำไมจึงเป็นคนเก่งกับคนเฮง
- 2) บุญและการทำบุญ
- 3) สังสมบุญได้ด้วยการทำงาน รักษาศีล เจริญภาวนา
- 4) การทำสมาธิ เช่น เชิญชวนคนมานั่งสมาธิ ใช้สถานที่รวมคนมานั่งสมาธิจะเป็นประโยชน์อย่างมาก บุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร เช่น
  - กลุ่มญาติ เช่น พ่อ แม่ ลูก พี่ ป้า น้า อา ลูกพี่ลูกน้อง ญาติห่างๆ
  - กลุ่มเพื่อน เช่น เพื่อนที่ทำงาน เพื่อนที่สโมสร เพื่อนบ้าน เพื่อนที่ไปอบรมด้วยกัน เพื่อนที่เรียนมาด้วยกัน เพื่อนอาชีพเดียวกัน ฯลฯ
  - กลุ่มลูกค้าของเรา
  - กลุ่มพ่อค้าแม่ค้า เช่น ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านขายของชำ ร้านขายเสื้อผ้า ร้านรองเท้า ร้านมือถือ ร้านขายทอง ร้านขายหนังสือ ร้านเครื่องใช้ ไฟฟ้า ร้านเครื่องเขียน ร้านคอมพิวเตอร์ ร้านขายยา ฯลฯ
  - กลุ่มผู้ให้บริการต่างๆ เช่น แพทย์ วิศวกร หมอพื้น ช่างทำผม เจ้าของโรงแรม ช่างไฟฟ้า ช่างซ่อมรถ ร้านแต่งรถ ร้านถ่ายเอกสาร ฯลฯ
  - กลุ่มผู้นำชุมชน เช่น ครูใหญ่ ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ปลัด อบต. ปลัดอำเภอ นายอำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัด อาสาสมัคร สมาชิกสภาเทศบาล นักการเมือง เป็นต้น

จากคุณสมบัติของการเป็นกัลยาณมิตร คือ ผู้ที่มีจิตใจปรารถนาอย่างจริงใจต่อทุกคนในโลก เสมือนตะวันให้แสงแก่โลก ดังนั้นกัลยาณมิตรจึงเป็นผู้ให้แสงสว่างแก่ชาวโลก เป็นผู้นำพาชาวโลกให้พบกับสันติสุขที่แท้จริง ในการที่เราจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรเพื่อสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกอย่างแท้จริงนั้น เราจะต้องสร้างคนดีให้เกิดขึ้นจำนวนมากในสังคม โดยเริ่มต้นจากตัวเราต้องเป็นต้นแบบที่ดี แล้วทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับทุกคน

## การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลต่อบุคคล

### กรณีศึกษา การได้พบกัลยาณมิตร ทำให้ชีวิตพบจุดเปลี่ยน

เรื่องราวต่อไปนี้ เขียนโดย ฉันทนวรรธ เป็นกรณีตัวอย่างของแพทย์หญิงท่านหนึ่งที่พบกับจุดเปลี่ยนแปลงชีวิต จากการทำหน้าที่ของคุณน้ำที่ชักชวนให้เข้ามาสู่เส้นทางธรรม โดยก่อนหน้านี้ได้ใช้ชีวิตที่เหมือนกับชาวโลกทั่วไป ที่มีหลายสิ่งหลายอย่างที่พร้อมสำหรับการจะเอื้ออำนวยให้ เพื่อมีความสุขไม่น้อยหน้ากว่าใครในสังคม แต่กลับพบว่า ความสุขที่แฝงด้วยความทุกข์นั้นหาได้เติมเต็มให้กับชีวิตได้ จนกระทั่งได้เข้ามาศึกษา และปฏิบัติธรรม จึงได้พบสิ่งที่ขาดหายไปของชีวิต และในที่สุดก็ได้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่นได้อย่างน่าภาคภูมิใจ แต่ในทันทันนี้ เนื่องจากเป็นกรณีศึกษาเพื่อเป็นตัวอย่างประกอบการศึกษา แม้บุคคลในเรื่องจะยังมีชีวิตอยู่ และเรื่องราวนี้ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ทางวารสารออกสู่สาธารณะแล้วก็ตาม จึงขอสงวนนามบุคคลในเรื่องไว้ และจะขอใช้นามสมมติแทน

### คุณหมอผู้มีพร้อมในทางโลก

พจนัน ประภาพันท์ ท่านเป็นแพทย์หญิงมีฐานะ มีอาชีพที่มีเกียรติที่สังคมยกย่อง มีอนาคตที่สดใสมาตลอด ตั้งแต่ยังเป็นนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มีผลการเรียนดีจนกระทั่งสามารถสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้ พอสำเร็จการศึกษาแล้วก็ได้ศึกษาต่อแพทย์เฉพาะทางด้านสูตินรีเวช ท่านมีครอบครัวที่แสนอบอุ่น มีพี่น้องที่ไม่ทะเลาะกัน พ่อแม่มีความเข้าใจกัน ท่านมีทุกอย่างเพียบพร้อม และยังมีเพื่อนมากมาย คุณหมอกล่าวถึงการใช้ชีวิตช่วงหนึ่งว่า

“แต่ในความรู้สึกพร้อม ไม่ต้องดิ้นรนอะไรมาก ทำให้หมอเองใช้คุณค่าของชีวิตฟุ่มเฟือยมากไป คือ เทียวทุกคืน ต้มพอนิ่มๆ แต่อาศัยเข้าไปกินบรรยากาศ ฟังพวกเพื่อนที่ดื่มเหล้าคุยกัน ตอนนั้นรู้สึกสนุก บ้าๆ บอๆ สะใจ หัวเราะกันได้ทั้งคืน บ่อยครั้งดื่มถึงเข้าค่อแยกย้ายกันกลับ มันแปลกเหมือนกันที่หมอเองเป็นผู้หญิงคนเดียวในเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่ แต่หมอไม่รู้สึกลัวอะไร กลับรู้สึกว่าการทำแบบนี้ เก๋มาก รู้สึกภูมิใจ เป็นการเข้าสังคมของกลุ่มพี่น้องหมอด้วยกัน”

ก่อนหน้านั้น คุณหมอบเป็นคนห่างไกลศาสนา มองไม่เห็นความจำเป็นว่าจะเข้ามาช่วยให้ชีวิตสมบูรณ์ขึ้นได้อย่างไร เพราะที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ก็คืออยู่แล้ว ทำบุญวันเกิดปีละครั้งตามประเพณีก็น่าจะเพียงพอ จนกระทั่งสำเร็จการศึกษาคุณหมอได้มาเรียนต่อแพทย์เฉพาะทางด้านสูตินรีเวช ยิ่งทำให้ท่านเชื่อมั่นเพิ่มขึ้นไปอีก

**พบกับภรรยา ชีวิตพบจุดเปลี่ยน** แต่ในที่สุด วันคืนแห่งความเลวร้ายก็มาถึง คุณหมอล้มป่วยลงอย่างกะทันหันด้วยโรคหมอนรองกระดูกแตก โดยไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง ซึ่งเจ็บปวดทรมานมากถึงขั้นเดินไม่ได้ คุณหมอต้องเข้ารับการรักษาผ่าตัด และนอนพักฟื้นอย่างยาวนาน ฉีดยาเข้าช่องไขสันหลังเพื่อบรรเทาอาการปวด ก็ยังไม่หาย แม้แต่อาจารย์หมอที่ว่าเก่งๆ ที่เชี่ยวชาญมาก ทั้งทั้งโรงพยาบาลมาร่วมกันวินิจฉัยดูอาการ ก็ยังไม่มีใครรักษาท่านได้

“รักษามาทุกวิธีแล้ว จนรู้สึกท้อแท้หมดหวัง เหมือนหมดหวังทุกอย่างในชีวิต กินยากก็แพ้ กินไม่ได้ ทรมานอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน น้ำหนักลดจาก 47 กิโลกรัม เหลือ 42 กิโลกรัม ภายใน 2-3 วัน จนอาจารย์หมอมานพุดกับหมอว่าให้ทนอย่างนี้อีก 10 ปี ทนอีก 10 ปีนะ แล้วเราก็จะชินไปเอง ได้ยินประโยคนี้คุณหมอรับไม่ได้ เลยหันกลับมาตั้งสติ หยุดคิดว่าเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตหรือนี้ ผ่าตัดก็ไม่หาย ฉีดยาเข้าช่องไขสันหลัง น้ำไขสันหลังก็รั่ว กินยากก็แพ้ อาจารย์หมอทุกคนเพื่อนหมอดูด้วยกันมารักษาดูอาการของคุณหมอหมด ก็ยังไม่หาย คุณหมอเองก็เป็นหมอดูด้วย มันช่างไม่ตรงไปตรงมาเสียเลย หมอเก่งน่าจะรักษาหายก็กลับไม่หาย แล้วทำไมเรื่องแบบนี้ต้องมาเกิดขึ้นกับหมอ ทำไมต้องเป็นหมอ”

“ความรู้สึกเชื่อมั่นในวิทยาศาสตร์ตอนนั้นลดลงไปเลย เพราะคุณหมอสู้มาทุกทางใช้เทคโนโลยีที่ว่าทันสมัยทุกอย่างรักษามาหมด กลับสู้ไม่ได้ โชคดีในช่วงนั้น คุณน้าของคุณหมอ แนะนำให้เราใช้พุทธศาสตร์เข้าช่วย ในเมื่อคุณหมอลองมาทุกทางแล้ว ไม่มีอะไรดีขึ้นก็เลยหันมาศึกษาธรรมะ ลองหัดทำสมาธิปฏิบัติธรรม ทำบุญทุกบุญไม่ขาด โดยเฉพาะทุกวันนี้คุณหมอได้ฟังคำสอนของหลวงปู่ธัมมชโย จากโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาทุกวัน ทำให้เรารู้ว่าเบื้องหลังอาการป่วยของเรา มันคือ วิชากรรมที่เราเคยทำเอาไว้ในอดีตนั่นเอง”

“ก่อนหน้านั้น มีแต่คนบอกว่าคนเราเกิดมาเพื่อชดใช้กรรม มาชดใช้วิบากที่เคยทำไว้ ฟังแล้วรู้สึกว่าการเกิดมามันไม่น่าเกิดมาเลยนะ เหมือนเกิดมาเพื่อโดนลงโทษ ฟังแล้วรู้สึกว่าร้อเหี้ยว ทำไมเราไม่มีโอกาส หรือหนทางใดในการแก้ไขเลยหรือ แต่พอมาฟังคำสอนของหลวงพ่อดมชโย (พระไชยบุลย์ ธรรมชโย) ที่ท่านสอนเราผ่านทางทีวีดาวธรรมทุกวัน เน้นย้ำว่าเราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญ สร้างบารมี พอรู้เป้าหมายอย่างนี้ รู้สึกชุ่มชื่นใจเกิดมาเหมือนชีวิตมีโอกาส แก้ไขปรับปรุงในสิ่งที่เรายังบกพร่องได้”

เมื่อแพทย์หญิงท่านนี้ทราบว่า มันคือ วิบากกรรม จะช่วยให้อะไรดีขึ้นบ้าง หากไม่รู้ถึงวิธีการแก้ทำให้ท่านประทับใจในคำสอนของหลวงปู่เพิ่มมากขึ้น เพราะท่านสอนถึงวิธีแก้ไขวิบากกรรมจากหนักจะเป็นเบา จากเบา ก็จะหาย ถ้าตายก็ไปดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ท่านได้พิสูจน์จุดนี้อย่างเด่นชัดด้วยตัวเอง เพราะอาการของคุณหมอหมดหนทางจะเยียวยาแล้ว แม้กินยา ยังไม่ได้เพราะแพ้ยา จึงรักษาด้วยการทำบุญ การรักษาศีล ทำสมาธิ และอธิษฐานจิต ในที่สุดท่านพบว่าอาการป่วยดีขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งสามารถมาทำงานเป็นคุณหมอได้ดังเดิม

**พบกับกัลยาณมิตร** ได้โอกาสศึกษาความรู้ของชีวิต ทุกวันนี้คุณหมอเชื่อมั่นถึงการมีจริงของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เชื่อว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประสูติแล้วสามารถเดินได้ 7 ก้าวจริงๆ จากการได้ศึกษาพุทธประวัติการสร้างบารมีของพระพุทธองค์ ในแต่ละชาติว่ากว่าพระองค์จะวิเศษขนาดนี้ เพราะพระองค์ทรงสร้างบารมีมาอย่างยาวนานมากๆ ถึง 20 อสงไขย กับแสนมหากัป จนกระทั่งในชาติสุดท้าย ได้ลักษณะของกายมหาบุรุษครบถ้วน 32 ประการ จึงมีสภาพร่างกายพิเศษ ทำในสิ่งที่เหนือมนุษย์สามัญทั่วไปจะทำได้ ส่วนเด็กปัจจุบันที่คลอดออกมา ยังไม่เคยพบลักษณะพิเศษที่ได้กายมหาบุรุษเลย จึงทำไม่ได้ และมากไปกว่านั้น พระองค์สามารถระลึกชาติสอนสัตว์โลก สามารถอธิบายการเกิดตั้งแต่ก่อนมาเกิด พยาธิสภาพขณะอยู่ในครรภ์จนคลอดได้อย่างละเอียดชัดเจนเอามากๆ ทั้งที่ 2,500 กว่าปีที่ผ่านมา ยังไม่มีเทคโนโลยีไฮเทคใดๆ บอกให้เห็นภาพได้ถึงขนาดนั้น แต่พระองค์สามารถเห็นสิ่งเหล่านี้ได้จากการทำสมาธิ ซึ่งมีบันทึกเป็นหลักฐานไว้ในพระไตรปิฎก



ทุกวันนี้เมื่อมองย้อนไป คุณหมอก็รู้สึกตกตัวเองไม่หายว่าทำไมหมอลงคิดผิดๆ ด้วยมานะทิฐิอยู่ได้ตั้งนาน ไม่ยอมเปิดโอกาสให้กับตัวเองได้ลองศึกษาก่อน พอมาศึกษาจริงๆ จึงได้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อให้วิชาอื่นทางโลกที่ทว่าแจ่มๆ ไม่รู้ก็ยังไม่เป็นไร แต่หากพุทธศาสตร์ไม่เรียนรู้แล้ว ไม่สามารถเอาตัวรอดอย่างปลอดภัยในวัฏสงสารได้ เพราะวิชานี้สอนให้เราเลือก และเลี้ยงได้ สอนให้เราเห็นว่า ตอนเรามีชีวิตอยู่ขณะนี้เราต้องดำเนินไปอย่างไร ถึงจะมีชีวิตที่ดีขึ้น หลังความตายแล้วเราเลือกได้ว่าจะไปไหน จากการกระทำในปัจจุบัน แล้วยังสอนวิธีการลิขิตชีวิตตัวเองได้ข้ามชาติ ว่าเราต้องการให้ชีวิตในชาติหน้าเป็นอย่างไร และมีวิธีการแก้ไขอดีตที่ผิดพลาดที่หลงไปทำบาปมาแล้วได้อย่างไร ตลอดจนวิธีการกำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป ไม่ต้องเกิดอีกจะต้องทำอย่างไร ซึ่งสิ่งนี้เราเรียนรู้ได้จากการดูรายการธรรมะผ่านดาวธรรม ค่อยๆ ศึกษาสิ่งเหล่านี้ไป แล้วเราก็จะเข้าใจชีวิตเพิ่มมากขึ้น และมีชีวิตที่ดีขึ้นอย่างแตกต่างอย่างที่คุณหมองเองได้ประสบมา”

“หมอบอกว่าจำเป็นนะ ในเมื่อเราไม่ได้มีชีวิตอยู่แค่ชาตินี้ชาติเดียว แต่เราจะต้องเกิดอีกนับชาติไม่ถ้วน หากเรายังไม่หมดกิเลส แล้วในเมื่อเราจะต้องเกิดอีกหลายชาติ ทำไมเราไม่เลือกที่จะเตรียมความพร้อมไว้ชาติหน้า เพื่อจะได้ไม่ต้องลำบากไม่ต้องร้อนหืดใจเหมือนชาตินี้อีก ถ้าชาติหน้าเกิดมาดีจะได้ไม่ต้องกังวลใจ ลุยสร้างความดี สร้างบุญ สร้างบารมีอย่างเดียว และเมื่อบารมีเราเต็มเปี่ยมเมื่อไร เราก็ไม่ต้องเกิดอีกแล้ว ไม่ต้องมาทุกข์กันอีก”

หลังจากนั้น คุณหมอก็ได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับครอบครัว โดยการติดตามเยี่ยมในโครงการศึกษาธรรมทางไกลผ่านดาวเทียมหรือที่เรียกย่อๆ ว่าดาวธรรมที่บ้าน เพื่อคุณพ่อคุณแม่ และคนในบ้านของท่านได้ดูทุกวัน ทำให้เลิกขายบุหรืได้ทั้งที่เป็นเจ้าใหญ่เจ้าหนึ่งในอำเภอ เพราะได้เรียนรู้ว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งไม่ดี มอมเมาเยาวชน เหมือนเผาเงินไปเล่นๆ และด้วยกรรมที่ขายของพวกนี้ตายแล้วต้องไปใช้กรรมในมหานรกขุมต่างๆ แถมเกิดชาติหน้า ด้วยกรรมที่ส่งเสริมให้คนติดบุหรื ก็จะเจอแต่สภาพแวดล้อมที่มีพี่น้องที่เป็นขี้ยา ครอบครัวไม่มีความสุข ลูกหลานผลาญทรัพย์สินไปใช้ในทางอบายมุข ปัจจุบัน คุณพ่อคุณแม่พี่น้องที่บ้านต่างเข้าใจวัด สนใจปฏิบัติธรรมมากขึ้น จากเมื่อก่อนไม่เข้าใจ และไม่สนใจธรรมะเท่าที่ควร พอติดตามดาวธรรมเหมือนมีหลวงพ่อกับไปสอนถึงที่บ้านทุกวัน ธรรมะก็ค่อยๆ ซึมซับซัดเกล้าจิตใจ และเป็นที่พักพิงใจให้กับตัวเองได้ แพทย์

หญิงท่านนี้ ได้คุณน้าเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งแม้เพียงแต่แนะนำให้ลองศึกษารธรรมะ แต่สิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญก็คือ การแนะนำในจังหวะที่เหมาะสม ซึ่งเป็นขณะที่แพทย์หญิงท่านกำลังต้องการคำแนะนำ เพื่อเป็นทางออกสำหรับการแก้ปัญหาชีวิต ขณะที่กำลังมีโรคร้ายที่มีอันตรายต่อชีวิต

## สรุป

ประสบการณ์การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น เชื่อได้ว่านักศึกษาทุกท่านคงผ่านการปฏิบัติมาบ้างไม่มากก็น้อย บางคนอาจจะทำในลักษณะเป็นแบบธรรมชาติจากจิตใจที่หวังดีในคำแนะนำ ชักจูง ชี้นำให้เลิกพฤติกรรมบางอย่าง ในทางลบที่อาจจะก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมตามแต่สภาพแวดล้อม หรือโอกาสที่ได้รับรู้

แต่ประสบการณ์ที่นำมาเรียบเรียง และรวบรวมไว้ในเอกสารบทนี้มีแนวทางการทำหน้าที่กัลยาณมิตรของผู้อื่น ที่เป็นกรณีตัวอย่างตั้งแต่พระบรมศาสดา พระอริยสาวก บุคคลสำคัญต่างๆ ที่กล่าวถึง และจารึกไว้ในพระไตรปิฎก ตลอดจนนำสู่กรณีตัวอย่างในสังคมปัจจุบันก็เพื่อเป็นการยืนยันคำกล่าวที่ว่า กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ และโลกชาดกัลยาณมิตรไม่ได้

พอศึกษามาถึงบทสุดท้ายของวิชานี้แล้ว เชื่อมั่นว่านักศึกษาคงมีความพร้อมที่จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง โดยมองจากทิศทั้ง 6 อาศัยความปรารถนาดี ความรู้ในเชิงทฤษฎี ความเข้าใจในเชิงการฝึกปฏิบัติ การอ่าน การศึกษารายกรณีจากสื่อ หรือการได้มีโอกาสทำหน้าที่โดยตรงด้วยตนเองตามที่ทำให้บันทึกในแบบฝึกปฏิบัติการทำหน้าที่กัลยาณมิตร และทุกสิ่งที่คุณนักศึกษาตั้งใจบรรจงบันทึกลงในฝึกปฏิบัติการทำหน้าที่กัลยาณมิตร สิ่งนี้ก็คือประสบการณ์ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรของนักศึกษาทุกท่านนั่นเอง พระอาจารย์ทุกรูป คณาจารย์ทุกคนหวังอย่างยิ่งว่านักศึกษาทุกท่านจะได้พัฒนาการทำหน้าที่กัลยาณมิตรทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ให้อย่างยิ่งๆ ขึ้นไปจนตลอดชีวิต ขออนุโมทนาบุญในกุศลเจตนา และบุญกุศลที่จะเกิดขึ้นจากการทำหน้าที่กัลยาณมิตร มิตรแท้ของโลกตลอดไป



# บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

### 1. หนังสือภาษาไทย

#### - ปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539

.**อรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2552

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล**. พิมพ์ครั้งที่ 11. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2559

### 2. หนังสือ

คณะผู้จัดทำ. **แต่กัลยาณมิตรเท่านั้น**. 2534

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พุทธวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า**. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2555

ดร.ปานใจ สุภาพ และดร.ชุตีพร สุภาพ. **แนวทางและตัวอย่างการพูดสำเร็จรูปในโอกาสต่างๆ**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. 2554

พระไชยบูลย์ ธรรมชโย. **กัลยาณมิตรหน้าที่ที่แท้จริง**. 2556

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). **นวกวาท**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. 2534

พระเมธีจ ตัตตชีโว. **ขุมทรัพย์ทางปัญญา: ชุดบทฝึกผู้นำ แต่นักสร้างบารมี 3**. 2533

\_\_\_\_\_ **ขุมทรัพย์ทางปัญญา: ชุดบทฝึกผู้นำ แต่นักสร้างบารมี 2**. 2539

\_\_\_\_\_ **ขุมทรัพย์ทางปัญญา: ชุดบทฝึกผู้นำ แต่นักสร้างบารมี 4**. 2547

—————. **คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์ 1**. พิมพ์ครั้งที่ 13. พิมพ์ที่ บริษัท โอ.เอส.พริ้นติ้ง  
เฮ้าส์ จำกัด. 2548

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล**

**ธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด. 2551

พระพุทธโฆสจารย์. **พระวิสุทธิมรรค ฉบับแปลและอธิบาย เล่ม 1**.

กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. 2558

มหาวงศ์ ชาญบาลี. **พระวิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมบรรณาการ.

2550

มูลนิธิธรรมกาย. **คู่มือกัลยาณมิตรเพื่อสร้างธรรมกายเจดีย์**. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด. 2538

ร้อยเอก ศ.ดร.จิตรจำนงค์ สุภาพ และดร.จอมพล สุภาพ. **พลังการพูด (Speech**

**Power)**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา. 2556

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์. 2554

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **สารานุกรม-**

**พระพุทธศาสนา ประมวลจากพระนิพนธ์**. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. 2555

แสง จันทร์งาม. **วิธีสอนของพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราช-

วิทยาลัย. 2540

อชวัน หงิมรักษา. **ระพีพรรณ ใจรักดี. จุดเปลี่ยน**. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพมหานคร: รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด. 2557

### 3. วิทยานิพนธ์และเอกสารวิจัย

พระจະจุ ญาณวิชิโย (รักษาป่า). การศึกษาวิเคราะห์ความเป็นกัลยาณมิตรของ  
พระสารีบุตรเถระ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต:  
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2554

### 4. [ออนไลน์]

พระไตรปิฎกออนไลน์. มิลินทปัญหา ตอนที่ 2. สืบค้นเมื่อ 10/05/2018

<http://tripitakaonline.blogspot.com/2016/05/ml002.html>