

การศึกษาเริ่มต้น เมื่อคนกินอยู่เป็น

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป. อ. ปยุตโต)

งานเกณฑ์ณอาชญากรรม
อาจารย์ประภาส ปั้นตอบแต่ง

ตุลาคม ๒๕๖๔

การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. พยุตโต)

ISBN 974-85782-2-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๗๑ ตุลาคม ๒๕๔๒

๒๐,๑๐๐ เล่ม

- ชัมราวนะใจเพื่อธรรมฯ ม.ก. และผู้สร้างสมบทพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ ๕๔ กันยายน ๒๕๖๕

๒๐๐ เล่ม

- งานเกษยณอาชีวศึกษา อาจารย์ประภาส ปันตอบแต่ง

(ข้อมูลสถิติการพิมพ์อยู่ระหว่างการรวบรวมข้อมูลเก่า
ครั้งที่พิมพ์ที่ระบุนี้เป็นการประมาณขึ้นต่อ เท่าที่มีข้อมูลปรากฏในปัจจุบัน)

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์
ท่านผู้ประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๑๑๐
<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่:

อนุโมทนา

ในเดือนตุลาคม ๒๕๖๔ นี้ อาจารย์ประภาส ปันตอบแต่ง
คณบดีวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะเกณฑ์อัญญาชการ

สำนักพิมพ์สำนักนิสิตสามย่าน ได้จัดฉลองเจตนาขอ
อนุญาตพิมพ์หนังสือ ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ.
ปยุตโต) เรื่อง การศึกษาเริ่มต้น เมื่อคนกินอยู่เป็น เพื่อแจกมอบ
เป็นที่ระลึก และเผยแพร่แก่ผู้สนใจทั่วไป

วาระเกณฑ์อัญญาชการ เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลง
สำคัญของชีวิต พร้อมกันนั้น ก็เป็นเครื่องแสดงถึงการที่ท่านได้
บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคมประเทศไทยมาอย่างตลอดเวลาอย่าง
นาน จนถึงโอกาสที่สังคมจะแสดงถึงความตั้งใจที่ต้องการ
ต่อคุณประโยชน์ความดีที่ท่านได้บำเพ็ญไว้ และที่ตัวท่านเองจะได้
หวานรำลึกซึ้นชุมด้วยปีติต่อผลแห่งความเพียรพยายามในการทำ
กิจหน้าที่ที่ผ่านมา

ขออนุโมทนาสำนักพิมพ์สำนักนิสิตสามย่าน ที่ได้แสดงออก
ชื่นชมใจอันงาม ด้วยการพิมพ์หนังสือเผยแพร่วิชาการอัน
ประกอบด้วยธรรมซึ่งจะเป็นมงคลที่ระลึกอันยั่งยืนสืบไป

ในวาระแห่งกาลอันเป็นมงคลนี้ ขอคุณพระคริสตันตรัย
และกุศลจิรยาที่ได้บำเพ็ญ จงอำนวยผลอภิบาลให้ อาจารย์
ประภาส ปันตอบแต่ง พร้อมทั้งญาติมิตร เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย
ประสบสิริสวัสดิพิพัฒมงคล ร่มเย็นงอกงามในธรรม ตลอดกาล
ทุกเมื่อ

วัดญาณเวศกวัน

๑๓ กันยายน ๒๕๖๔

สารบัญ

การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น	๑
เรียนรู้จากชีวิตประจำ	๒
ดูเป็น พึงเป็น ฯลฯ	๓
กินเปลือง ไม่ใช่กินเป็น	๔
กินอย่างมีปัญญา เรียกว่ากินเป็น	๕
ลูกที่เลี้ยงง่าย คือมีน้ำใจต่อพ่อแม่	๖๗
สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ	๗๔
สรุป/	๗๘/

ກາງສີກຳໄງ້ເຮັມຕົ້ນ ແລ້ວຄຸນກິນອະໂຫຼດ

ເຮືອນຮູ້ຈາກຊື່ວິຕພຣະ

ເນື່ອເວັນມີຊີວິຕອຍຸ້ງກົດຈຳເປັນຕົ້ນເກີຍວ່າຂອງກັບປັບປຸງຈີຍ ດ ຄື່ອ ອາຫາວ
ເຄື່ອງນຸ່ງໜ່າມ ທີ່ອຍຸ້ ແລະ ໝູກຍາ ທີ່ຈຶ່ງເປັນສິ່ງຈຳເປັນພື້ນສູານ

ຈະເຫັນໄດ້ຈາກຂໍ້ອັບປິດຂອງພວະ ວ່າທ່ານເຮົາມືກິຫາຕັ້ງແຕ່ກາຮູ້ຈັກ
ບຣິໂກຄປັບປຸງ ດ ທີ່ທ່ານຄື່ອນເປັນສືລດ້ວຍ ບາງຄນອາຈະໄມ້ໄດ້ນີ້ກ່າວກາຮູ້
ຈັກບຣິໂກຄອາຫາກີເປັນສືລ

ກາຮັນອາຫາວທີ່ວ່າເປັນສືລ ມາຍຖືກກາຮັນຫວືອບຣິໂກດໂຍ
ພິຈາລະນາວ່າບຣິໂກເພື່ອອະໄວເປັນດັນ ເຮືອກງ່າຍໆ ວ່າ ບຣິໂກດ້ວຍບໍ່ມີມາ
ຫຼືຈະທຳໃຫ້ເປັນກາບບຣິໂກທີ່ພອດີ ຮ່ວອກິນພອດີ ພາຫາພຣະເຮືອກວ່າ
ໄກ້ແນມັດຕ້ບູບຕາ (ຄວາມຮູ້ຈັກປະມານໃນກາບບຣິໂກ)

ອີກເວື່ອງໜີ່ທີ່ພະພູກເຈົ້າທຽບເນັ້ນມາກ ດືອອິນທີ່ຍື່ສັງວະ ໄດ້ແກ່
ກາຮູ້ຈັກໃຫ້ອິນທີ່ຢີ (ຕາ ຫຼູ ຈຸນກ ລື້ນ ກາຍ ໃຈ) ໄທຸດ ພັ້ນເປັນດັນ ອຍ່າງມີສົດ
ຈັດເປັນກາບຕິກິຫາເປົ້ອງຕົ້ນ ອູ້ໃນຫັ້ນສືລ ແລະ ເປັນສືລເປົ້ອງຕົ້ນຍື່ງກ່າວສືລ
ດ ອີກ

เรามักจะมองกันแค่คือ ที่จริง อินทรีย์สังวาร และโภชนา-
มัตต์ัญญาตา ที่เป็นคีลเบื้องต้นนี้แหละ พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก

พระเนรพรอบว่าเข้ามาก็เริ่มด้วยอินทรีย์สังวาร ให้สำรวจอินทรีย์
ว่า เวลาบั้ง ดู พัง เห็นอะไรต่างๆ ก็ให้เป็นไปโดยมีสติ แล้วก็ตามมา
ด้วยปัญญา ให้ได้ความรู้ ไม่ให้เกิดโลภะ โถะ โมหะ ให้ได้แต่กุศล พุด
ง่ายๆ ว่ารับรู้ด้วยสติ มิให้อกุศลธรรมเข้ามาครอบงำจิตใจ แค่นี้ก็ใช้ได้

หลักอีกอย่างหนึ่งที่มาสนับสนุน ท่านเรียกว่าสันโดษ หมายถึง
ความพอใจในปัจจัย ๔ คือ จีวร(เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต(อาหาร)
เสนาสนะ(ที่อยู่) และเภสัชบริขาร(หยุกยา) ตามมีตามได้ มีจันมีใช้พอ
ให้อยู่ได้ พอกให้สนองความต้องการของชีวิต

เมื่อมีปัจจัย ๔ พอกเป็นอยู่ได้แล้ว ไม่ลุ่มหลงมัวเมากับการ
เลขบวกลบ ก็เวลา แรงงาน และความคิด ไปคุยก็ให้แก่การศึกษา
พัฒนาชีวิต การทำกิจหน้าที่ การงาน และการเพียรส์ร้างสรรค์กุศล
ธรรมหรือสิ่งที่ดีงามให้เต็มที่ ทำอย่างนี้เรียกว่า “สันโดษ”

การฝึกฝนพัฒนาตนเกี่ยวกับปัจจัยสี่นั้น มีสาระที่พึงปฏิบัติ
ตามหลักอินทรีย์สังวาร โภชนา-มัตต์ัญญาตา และสันโดษ

การฝึกหรือศึกษาในหลักธรรมเหล่านี้ มิใช่เฉพาะพระภิกษุสามเณร
เท่านั้นที่ควรปฏิบัติ แม้แต่คฤหัสสน์คือชาวบ้านทั้งหลาย ก็ควรนำมาใช้
ประโยชน์ เพื่อให้ชีวิตและสังคมของเราเจริญงอกงามอย่างถูกต้อง

ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ

เราอยู่ในโลก ชีวิตของเราที่เป็นอยู่ได้ต้องมีการสื่อสารกับโลก
ภายนอก สิ่งที่ช่วยสื่อสาร หรือเครื่องมือสื่อสาร ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ ของเรา ถ้าเราใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เป็น ตา หู จมูก ลิ้น

กาย ใจ ของเรา ก็กลับเป็นทางมากของโทษความเสียหาย ทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ที่ว่าใช่ ตา หู จมูก ล้วน กาย ใจ ไม่เป็น ก็คือใช่ด้วยโน่นะ ใช่ด้วยสักแต่ว่าความรู้สึก ดููกไม่เป็น พังก์ไม่เป็น ดูแล้วก็เกิดโทษเกิดปัญหา แก่ชีวิต ทำให้เกิดความลุ่มหลง เพลิดเพลินมัวเม้า โลภะ โถะ โน่นะ ยิ่งเพื่องฟุ เชน อยากดูทีวีก็ดูไม่เป็น ดูแล้วแทนที่จะได้ความรู้ กลับได้แต่ความลุ่มหลง ความเຂะอะไวยาวย เสียสุขภาพกาย เสียงาน เสียการศึกษาเล่าเรียน

แต่ถ้าดูเป็นก็จะได้ความรู้ คือรู้จักเลือกดูรายการที่ดีๆ มีประโยชน์ หรือว่าแม่รายการจะไม่ดี แต่รู้จักดูก็ได้ความรู้ ได้คิด เพราเวรรู้จักแยกแยะจับเค้าประโยชน์มาใช้ได้

ถ้าดูเป็น การศึกษาก็เริ่มต้น เพราะการศึกษาเริ่มต้นที่ ตา หู จมูก ล้วน กายของเรา ถ้าจัดการเรื่องนี้ไม่ได้ก็แสดงว่าการศึกษาพลาด การศึกษาปัจจุบันเนี้ย่น่าจะพลาด เพราะไม่ได้อาจใส่เรื่องนี้

เพราะฉะนั้นจึงต้องมาพูดกันในเรื่อง อินทรียสังวร คือ การสำรวมรู้จักใช่องค์ทรีย์ อันได้แก่ ตา หู จมูก ล้วน กาย ใจ ของเรา

การศึกษาพื้นฐาน คือเรื่องการบริโภคปัจจัยสี่ กับเรื่องการใช้ ตา หู จมูก ล้วน กาย ใจ นี่ จะต้องให้เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา ถ้าได้จุดนี้แล้วการศึกษาก็เริ่มเดินหน้า

เพราะฉะนั้นหลักเบื้องต้นในการฝึกอบรมพระใหม่จึงเน้นที่นี่ แล้วต่อไปก็ต้องใช้ตลอด

ในเรื่องอินทรียสังวนี้ เพื่อเป็นการฝึก โบราณได้จัดออกมาเป็น กิริยาอาการในการสำรวมตา หู จมูก ล้วน

ตามที่ผลักก่อนเข้า เพื่อให้มีการฝึก ท่านก็เอารูปแบบมาช่วย คือ ให้พระฝึก เวลาเดินทางไม่สอดสาย ไม่เที่ยวหันดูโน่นดูนี่ และให้ดูพอก

ประมาณ ทดสอบสายตาในขนาดที่พอใช้กิจ คือพอให้การเดินของตัวไปได้ถูกต้อง อาการสำรวมอย่างนี้ก็เลยกลายเป็นความเป็นอยู่ของพระไป

การปฏิบัติอย่างที่ว่านั้น เป็นการเอาฐานแบบมาช่วย คือเอาอาการภาริยามาช่วยในการฝึก แต่ต้องรู้ว่าสาระที่แท้จริงคือท่านต้องการให้เราฝึกสติ ต้องเอกสารสติตามคุณไม่ให้อกุศลธรรมความรู้สึกที่ไม่ดีเข้ามาครอบงำ

ให้รับรู้ด้วยสติและเกิดปัญญา แล้วได้ประโยชน์ คือดูแล้ว พังแล้วให้ได้ความรู้และความดี

บางคนดูอะไรแล้วได้แต่สนุกตื่นเต้นผ่านไปเปล่าๆ ไม่ได้อะไรเลย ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่าไม่มีการศึกษา

ถ้าเข้าใจเรียนแล้วยังไม่รู้จักใช้ ตา หู จมูก ลิ้น ก็คือไม่มีการศึกษา เพราะยังไม่ได้เริ่มการศึกษาเลย เพราะฉะนั้น ต้องถามตัวเองว่า

๗. ดูแล้วได้ความรู้ไหม? ได้ความรู้คือได้ปัญญา หรือเดินหน้าไปในการที่จะเข้าถึงความจริง เรายังมีความรู้จึงจะดำเนินชีวิตและทำกิจการต่างๆ ได้สำเร็จ และจึงจะแก้ปัญหาได้ เพราะฉะนั้นดูแล้วต้องได้ข้อมูล ได้ความรู้ เกิดความเข้าใจ กำว้าไปหาความจริง

๘. ดูแล้วได้ประโยชน์ไหม? ได้ประโยชน์คือสามารถนำมาพัฒนาชีวิตและทำการสร้างสรรค์ต่างๆ คือดูแล้วได้ตัวอย่างที่ดี ได้แรงมุ่นความคิด ได้คติ ที่จะนำมาใช้ประโยชน์

ถ้าได้ ๒ อย่างนี้ ก็แสดงว่าได้ปัญญาทั้งคู่ คือปัญญาที่เขามาความรู้ และปัญญาที่เขาประโยชน์ได้

ฟังก์เช่นเดียวกัน ทั้งดูและฟังนี้ ต้องฝึกต้องหัดกันตั้งแต่เด็กๆ ว่า ดูที่เป็นใหม่ พัฒนาเป็นใหม่ ได้ความรู้และได้ประโยชน์อะไรบ้างจากสิ่งเหล่านั้น อย่าเป็นเพียงนักเสพที่ได้แค่สนุกสนานเพลิดเพลินผ่านๆ ไป

เดียวันี้เราได้นัก蹭 มากกว่านักศึกษา หั้งที่เป็นเพียงนัก蹭 แต่เรียกตัวเป็นนักศึกษา

ถ้าไม่ได้เป็นนักศึกษาจริง ก็ควรบอกมาว่าฉันเป็นแค่นัก蹭 เรื่องนี้ต้องแยกให้ดี มิฉะนั้นจะเป็นอันตรายมาก

ยุคນี้มีสภาพอย่างที่ว่านั้น การที่เรียกยุคของพวกราวว่าเป็น “บริโภคนิยม” ก็ชัด คือ นิยมบริโภค หมายความว่าเห็นแก่กิน ก็คือเป็นนัก蹭นั่นแหล่ะ

เมื่อเป็นนัก蹭แล้วจะไปเรียกเป็นนักศึกษาได้อย่างไร นัก蹭 กับนักศึกษานั้นคนละพวก ถ้าเป็นนัก蹭ก็ไม่ใช่นักศึกษา

ถ้าเป็นนักศึกษา ก็ต้องใช้ตา หู จมูก ลิ้น เพื่อเรียนรู้ คือใช้ห้าปัญญา และทางสร้างสรรค์ประโภชน์

เวลา呢 หั้งที่ใช้ตาหูเพียงแค่หางลิ้นบ่รุ่งบ่เรอ ก็เรียกันไปว่านักศึกษา ปรากว่าได้สัมผัสเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ต่างๆ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น มากมาย แต่ไม่เคยศึกษาเลย ได้แต่蹭อย่างเดียว

ขออวยว่าเรื่องนี้สำคัญมาก อินทรียสังวนนี้เป็นข้อปฏิบัติสำคัญที่จะทำให้เป็นนักศึกษา คือเป็นนักเรียน นักรู้ หมายความว่าใช้ตา หู พัง เป็นต้น หรือเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทุกอย่าง ต้องได้ปัญญา ที่เกิดความรู้ และเอาประโภชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้

กินเปลือง ไม่ใช่กินเป็น

ในการฝึกเบื้องต้น พ่อพระเณรบวชเข้ามา ก็เริ่มฝึกการบริโภค ปัจจัย ๔ ทันที

สำหรับพระเณรนั้นมีหลักอยู่แล้วว่า ให้เป็นอยู่ง่าย อาทัยปัจจัย ๔ พอดเลี้ยงชีพ ต้องให้บริโภคคือฉันด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นจึงมีบทพิจารณาให้ท่อง

ก่อนจะบวชก็ให้ท่อง บท ตั้งขณิกปัจจญาณะ คือ พิจารณาในขณะนั้นๆ เช่น เวลาจะฉัน ก็พิจารณาอาหาร เพื่อให้มีสติ คือ ฉันโดยรู้ตัวว่า ที่ฉันนี้ เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิตนะ ไม่ใช่เพียงเพื่อเอื้อครัวเรือน โภคเก+

อนึ่ง เพื่อเดือนสติไว้เสมอๆ ท่านนิยมทำให้รู้สึกว่าเราจริงเจาจัง โดยสถาบพพิจารณาในเวลาจะเริ่มฉัน

ในบรรดาบทสวดมนต์ทั้งหลายนั้น มีบทหนึ่งที่ถือว่าสำคัญ สำหรับพระเณร เรียกวันว่าบท “ปฏิสัชชา-โย” คือเรียกตามคำเริ่มต้นของบทสวดนั้น

บทปฏิสัชชา-โยนี่แหลมภาษาทางการเรียกว่า ตั้งขณิกปัจจญาณะ คือบทที่พูดถึงเมื่อกี้

ปัจจญาณะ แปลว่าการพิจารณา ตั้งขณิกะ แปลว่า ในขณะนั้นๆ พิจารณาในขณะนั้นๆ หมายถึง พิจารณาปัจจัย ๔ ในขณะที่บริโภคนั้นเอง

ถ้าพิจารณาตอนที่ฉัน ก็เป็นการพิจารณาในขณะนั้นๆ จึงเรียกว่า ตั้งขณิกปัจจญาณะ แต่ในกรณีที่บางที่เหลือไป ก็พิจารณาข้อมูลหลัง เป็นการทบทวนและเตือนตนเอง เรียกว่า อตีตปัจจญาณะ คือเปลี่ยน ตั้งขณิกะ เป็นอตีตะ แปลว่าการพิจารณาส่วนอดีต คือส่วนที่ล่วงไปแล้ว

การพิจารณาตอนเป็นอดีตนี่ ก็นิยมนำมาจัดเป็นบทสวดมนต์ เช่น เดียวกัน บางวัดเวลาค่ำก็สวดบทอตีตปัจจญาณะนี้ด้วย

การพิจารณาปัจจัย ๔ ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคนต้องเกี่ยวนেื่องด้วยปัจจัย ๔ ท่านจึงสอนให้บริโภคใช้สอย ปัจจัย ๔ ด้วยพิจารณา คือบริโภคด้วยปัญญา ไม่บริโภคด้วยตัณหา

บริโภคด้วยปัญญา ต่างกับบริโภคด้วยตัณหาอย่างไร

บริโภคด้วยตัณหา ก็คือ บริโภคเพื่อส่วนตัว เพื่อมุ่งเอื้อครัวเรือน สนองความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ เอาแค่ความสุขจากการเสพ ที่ว่าสุข

ในเรื่องของอาหารก็คืออร่อย เป็นการสนองตัณหาซึ่งอยากบ้ารุ่งบ้าเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย

ถ้าเป็นเครื่องนุ่งห่มก็มุ่งความสวยงาม ความโถ่เก๊ ตลอดจนประภาคประชันแข่งฐานะกัน เอาอาหาร เอาเครื่องนุ่งห่ม เอาที่อยู่อาศัยเป็นเครื่องของแสดงฐานะ

การทำปางนี้ ไม่เป็นการสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต ผู้ดูภาษาสามัญให้มัวมั่นไม่ได้เป็นเครื่องแสดงการมีคุณภาพชีวิต

บางคนมีฐานะเศรษฐกิจดี มีอาหารการกินอย่างดี ที่เรียกว่ามีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่กินอาหารแล้วไม่ได้คุณภาพชีวิต เลยกลายเป็นว่า มาตรฐานการครองชีพสูง แต่คุณภาพชีวิตเสีย เป็นการกินที่ไม่นำลดา

สมัยก่อนนั้น คนมุ่งเน้นเรื่องมาตรฐานการครองชีพมาก อย่างที่ภาษาฝรั่งเรียกว่า standard of living คนพากันอยากมีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่ต่อมายุคหลังเกิดมีคำใหม่เรียกว่า quality of life แปลว่าคุณภาพชีวิต

การมีมาตรฐานการครองชีพสูงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมีชีวิตที่ดี เพราะฉะนั้นจึงต้องมัวดักกันใหม่ว่าชีวิตดีอยู่ที่อะไร ก็เลยได้ศัพท์ใหม่ว่า “คุณภาพชีวิต” แล้วหันมาเน้นกันที่นี่

บางคนกินอาหารแพงๆ เป็นอยู่อย่างดี มีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่เป็นโรคภัยไข้เจ็บเบ lokale เพราเดามาเนินชีวิตผิด เป็นอยู่ผิดธรรมชาติ เกิดเป็นโรค อย่างที่บางที่เรียกว่าโรคภัยธรรม ดังปรากฏว่า ประเทศที่เจริญแล้วมักจะมีโรคเหล่านี้มาก เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งประเทศที่ยากจนกลับไม่ค่อยเป็น

ที่เป็นอย่างนี้ เพราะเขาได้แคร์กิโนเปลือง แต่กินไม่เป็น

เพราจะฉันนั้น การที่ประเทคโนโลยีแบบนี้จึงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะทำให้คุณมีสุขภาพดี ซึ่งเป็นด้านหนึ่งของคุณภาพชีวิต

กินอย่างมีปัญญา เรียกว่ากินเป็น

หันมาดูตัวอย่างจากชีวิตของพระสงฆ์ ที่ท่านนำหลักธรรมมาปฏิบัติ

พระเก่าๆ ก่อนจะนั่งท่านจะว่าบทพิจารณาอาหารเตือนสติไว้ก่อนความจริงนั้นสติต้องเป็นไปในเวลาอันตลอดเวลา ไม่ใช่มีแค่ตอนเริ่ม แต่ที่เรา่ว่าหรือสาดออกมาก่อน ก็เพื่อจะเตือนตัวเอง ให้มีสติตั้งใจพิจารณาตั้งแต่ตอนเริ่มนั้น โดยเข้าคำบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ มากว่าตอนนั้นเลย คือว่าคำพิจารณาอาหารดังนี้

ปฏิสัชนา ไข่ไส ปิกนทะปาตั้ง ปะภิเสวามิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยกชาย คือพิจารณาโดยใช้ปัญญา ไตรตรองอย่างดีแล้ว คำนึงถึงเหตุผลแล้ว จึงฉันอาหารบินทบາต

แนะ ทะวยะ นะ มะทายะ นะ มัณฑะนายะ นะ วิญญาณยะ (โดยรู้ตระหนักว่า) มิใช่เพื่อจะสนุกสนาน เห็นแก่เอื้อดอครวอยลงมัวมา สายงานโกร่อ่าโก้เก'

ยกเวทจะ อิมัสสะ กายสสะ จิติยา ยากะนายะ ที่ฉันนี้ก็เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ให้ชีวิตดำเนินไปได้

วิหิงสุประดิยา เพื่อรับความทิวกรหาย หรือการขาดอาหารซึ่งเป็นภาวะที่บีบคั้นเปลี่ยนเปลี่ยนร่างกาย

พร้อมจริยานุคหายะ เพื่อนุเคราะห์พรมจริยะ คือเพื่อเก็บหนุนชีวิตดีที่ประเสริฐ

ตรงนี้มาถึงจุดสำคัญ เพราะวีวิตของพระก็เพื่อประพฤติพรม-จริยะ คือดำเนินตามอธิษฐาน พรหมจริยะ หรือพรหมจรรย์ในที่นี่มีความหมายกว้าง

ถ้าจะป้องกันความสับสนก็พูดว่า เพื่อเกื้อหนุนการดำเนินวีวิต ตามมรรค�ีองค์ รวมทั้งการบำเพ็ญไตรสิกขา คือเพื่อเราจะได้มีกำลัง ทำกิจน้ำที่ฝึกฝนพัฒนาชีวิตที่ดีงามของเรา

สระสำคัญก็คือ ให้การรับประทานอาหารเป็นเครื่องเกื้อหนุน ช่วยให้เรามีเรี่ยวแรงกำลัง เพื่อเราจะได้ทำกิจ ทำหน้าที่ ศึกษาเล่าเรียน ทำงานทำการ บำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญศีล สมาริ ปัญญา ให้ได้ผล

พูดสั้นๆ ว่า บริโภคอาหารเพื่อเป็นปัจจัย คือเป็นเครื่องเกื้อหนุน ให้เราดำเนินชีวิตที่ดี พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ดีงามได้อย่างขึ้นไป

อติ บุราณัญจะ เวทะนัง ปภาคหงขามิ นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุป/ปาเทสสา米 โดยการรับประทานด้วยปัญญาอย่างนี้ เราจะระงับ เวทนาเก่า คือแก้ความทุกข์ร้อนกระวนกระวายเนื่องจากความทิวได้ กับทั้งจะไม่ให้เกิดเวทนาใหม่ เช่น ไม่อึดอัด แเปล่ จุกเสียด ท้องเสีย เป็นต้น เนื่องจากการรับประทานมากเกินไป หรือกินของไม่ดีมีพิษ

ยาตรา จะ เม ภะวิสสะติ และเราก็จะมีชีวิตดำเนินไปได้

อะนะวัชชาตา จะ พร้อมทั้งจะเป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์ ไม่มีโทษ ปราศจากข้อเสียหาย

หมายความว่า ไม่มีโทษภัย ໄรข้อบกพร่องเสียหายที่จะพึงดำเนินติเตียนได้ เช่น ไม่ต้องทำการแสวงหาโดยทางทุจริตผิดธรรม ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนสังคม ไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม ไม่เบียดเบียนทั้งภาษาในและภายนอก

ผาสุวิหาร ชาติ แล้วก็เป็นอยู่ผาสุกด้วย

นี่เป็นวัตถุประสงค์ของการรับประทานอาหาร ซึ่งพระจะต้องพิจารณาทุกครั้งในเวลาฉัน เพื่อให้เข้าใจและรักษาวัตถุประสงค์ของการฉันให้ถูกต้อง ตรงตามคุณค่าที่แท้ของอาหาร

นี่แหลกเป็นศีลเบื้องต้นของพระ ซึ่งท่านให้ฝึกกันตั้งแต่มาอยู่วัดโดยให้ท่องบทพิจารณาไว้ แล้วเวลาฉันก็พิจารณาอย่างนี้

ถ้าเราเกินด้วยปัญญาแล้ว ความรู้เข้าใจดูมุ่งหมายในการกินก็จะมา

๑. จำกัดปริมาณอาหาร ให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

๒. จำกัดประเภทอาหาร ให้พอดีที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ และได้สัดส่วน

พอดังต่อหนี้ การกินพอดีก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นการกินด้วยปัญญา จึงมีชื่อว่าการกินพอดี เรียกเป็นภาษาพระว่าความรู้จักประมาณใน การบริโภค ภาษาบาลีว่า “โภชเนมัตตัญญุตा”

หลักนี้สำคัญมาก ผู้ที่บวชเข้ามาเบื้องต้นจะต้องฝึกในเรื่อง โภชเนมัตตัญญุตา ให้มีความรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งจะมีผลดี ต่อชีวิตของตนเอง เป็นการฝึกในขั้นศีล คือเป็นการฝึกพฤติกรรมใน การฉัน ในการรับประทาน หรือในการบริโภค แล้วก็ขยายไปถึงสิ่งอื่นๆ ที่เราเกินใช้บริโภคทั้งหมด เช่นเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็พิจารณาทำนองเดียวกัน

พระสมัยก่อนนั้น เวลาจะฉันข้าว ก็ตักข้าวขึ้นมาขั้นหนึ่งเป็น ตัวอย่างเพื่อเริ่มพิจารณา แล้วก็ฉันข้าวเปล่าๆ ไปขั้นหนึ่งก่อน เดียววน ก็ยังมีการปฏิบัติกัน เพราะท่านที่ทำมาตั้งแต่เป็นเณรก็เคยเช่น

ส่วนเจ้า จะหยิบมาห่มก็พิจารณา ปฏิสัชนา ไนนิสี จีวัง ปฏิเสวามิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแบบคาย คือพิจารณาเหตุผลมองเห็นคุณ ค่าที่แท้ และเข้าใจความมุ่งหมายดีแล้ว จึงใช้สอยห่มจีวรนี้ เพื่อจะได้

กันหน้า กันร้อน กันเหลือบบุญ วิ่งไว เป็นต้น ตลอดจนป้องกันความละอาย

นึกคือให้เข้าใจความมุ่งหมายของการใช้เครื่องนุ่มนิ่ม ว่าจะเอาคุณค่าที่แท้จริงของมัน ทำให้ต้องฝึกปัญญา หัดนิสิตพิจารณาว่า เอ.. เราทั้งเจริญนี้ เพื่ออะไรกันแน่ อ้อ.. จุดมุ่งหมายที่แท้จริงคือเพื่อย่างนี้

แต่เวลาใช้มัน เราได้ผลตามวัตถุประสงค์นี้หรือเปล่า หรือใช้เสื้อผ้าเป็นเพียงเครื่องประดับตกแต่งมุ่งจะเอาสวยงาม ก็เก๊ อาทฐานะกันทำให้ใช้ของราคาแพงเกินไปฟุ่มเฟือยลิ้นปลีองโดยใช่เหตุ โดยไม่ได้คุณค่าที่แท้จริง เพราะบางทีของที่ราคาแพงกลับไม่มีคุณค่าที่แท้จริงเลย เป็นการใช้มันอย่างลุ่มหลงไม่มีปัญญา

ต้องยอมรับว่าคนสมัยนี้ยังหลงมาก เรายังกันไปเรื่อยๆ เปื่อยๆ ว่าเจ้ามีการศึกษา แต่เราไม่ได้ใช้ปัญญา แม้แต่ในการปฏิบัติต่อปัจจัย สี่ เราบริโภคด้วยความหลง ด้วยตัณหา ด้วยอวิชชา กินใช้ด้วยความไม่รู้ไม่คิด แล้วลองคิดดูซึ่ว่าการศึกษาจะเดินหน้าไปได้อย่างไร เพราะแม้แต่การศึกษาขั้นพื้นฐานก็ยังไม่ได้เริ่มต้นเลย

สำหรับมนุษย์ปัญชนอย่างชาวบ้าน เรายอมให้บ้างในเรื่องความเอร็ดอร่อยสวยงาม ก็เก๊ แต่ควรจะมีหลักกว่า

๑. ต้องให้ได้คุณค่าที่แท้จริงเป็นฐานไว้ก่อน อย่าให้เสียอันนี้เด็ดขาด ถ้าเสียก็คือดำเนินชีวิตผิด ไม่มีการศึกษา

๒. ส่วนที่มาประกอบเสริมในด้านคุณค่าเทียม เช่นความอร่อยสวยงาม ก็เก็นนั้น อย่าให้เลยเดิไปจนกลายเป็นการเบี้ยดเบี้ยนตน เบี้ยดเบี้ยนผู้อื่น ตรงนี้สำคัญมาก

ก) อย่าให้เบี้ยดเบี้ยนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพร่างกายเสียไป เพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่นเห็นแก่เอร็ดอร่อย ก็เก๊ เลยกินจนอืดເຫຼືອ หรือกินอาหารที่เป็นพิษ

ข) อาย่าให้เบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อน เพราะ
แย่งชิงเขาเบรี่ยบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากโดยใช้เหตุ

ค) อาย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมาก ไม่ใช่ว่า
กินก็เปลือก ขยะก็ปะรอง

ถูกที่เลี้ยงง่าย คือมีน้ำใจต่อพ่อแม่

ศล ไม่ใช่หมายถึงเฉพาะศีล ๕ ที่ว่าไม่เบียดเบียนละเมิดกัน
อย่างเห็นๆ เท่านั้น ศีลเบื้องต้นที่อธิบายมาในแหล่งสำคัญมาก โดย
เฉพาะเรื่องการปฏิบัติต่อบุปเจดย์

เป็นอันว่า จะต้องพิจารณาเวลาจันเวลาใช้ของทุกอย่าง แต่ที่
เน้นมากก็คือเรื่องอาหาร เพราะเป็นจุดสำคัญที่เด่นในชีวิตประจำวัน
ของคน ถ้าในเวลาที่ฉันนั้นไม่ได้พิจารณา ก็อาจไปพิจารณาอย่อนหลัง

บทย่อหนังก็เปลี่ยนเป็น อชชะ มะยา อปัจจะเวกขิตร์วา แปลว่า
ในวันนี้ ส่วนอดีตที่ผ่านมา ที่ข้าพเจ้าฉันโดยไม่ได้พิจารณานั้น ขอพบ
ทวนไว้ พรุ่งนี้ก็หันกลับมา มีสติพิจารณาใหม่ ใช้กับปัจจัยทั้ง ๕ อย่าง
มีปัจจัย ๕ กมีบท ปฏิสังขَا-โย ๕ บท แล้วก็มีบทอชชะ มะยา ๕ บท

บทสุดเหล่านี้ เมื่อเราอยู่กันมากขึ้น กล้ายเป็นเรื่องของหมู่
คณะ ก็อาจจะต้องมีรูปแบบมาช่วย เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบ และ
เป็นสื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริงจัง เช่นตกลงเป็นกติกาว่า ก่อนฉัน เรา
สวัสดปฏิสังขَا-โยพร้อมกันนะ อย่างนี้เป็นต้น

ของฝรั่งเขาก็มีการสวดก่อนรับประทานอาหารเหมือนกัน แต่เข้า
สวัสดขอคุณพระเจ้าว่า ที่เข้าได้อาหารมารับประทานนี้ ก็ด้วยพระผู้
เป็นเจ้ามอบให้

แต่ในพระพุทธศาสนา การที่สวด ก็คือให้พิจารณาฉันอาหารด้วย
ปัญญา โดยเข้าใจความมุ่งหมายที่แท้จริงของการรับประทานอาหาร

ถ้าจะขอบคุณ ก็ขอบคุณบิดามารดาเป็นต้น และอนุโมทนา ญาติโยมที่ได้มีศรัทธามาบำรุงให้มีชัน มีปัจจัยที่จะเกื้อหนุนพระมหาจิรประสารรถบำเพ็ญกิจหน้าที่ได้ โดยไม่ต้องเป็นห่วงกังวลด้านความเป็นอยู่

ตอนนี้ได้พูดเน้นเฉพาะในเรื่องของการฉันภัตตาหาร เพราะว่าพระสังฆนั้น พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวันขึ้นไให้มีความเป็นอยู่โดยไม่ทำมาหากเลี้ยงซึ่พด้วยตนเอง หมายความว่าไม่ประกอบการอาชีพทางเงินทองอย่างชาวบ้าน แต่ให้ทำหน้าที่บำเพ็ญกิจกรรมของตนเอง

การทำหน้าที่ของตนเองนั้นและเป็นการทำอาชีพอยู่ในตัว

ไม่ใช่ว่าพระไม่มีอาชีพ พระก็มีอาชีพ คือการดำรงชีวิตของตัวเองให้สูงต้องตามบทบาทด้านธรรมวินัย ซึ่งเป็นอาชีพที่บริสุทธิ์

ประชาชนเขามีศรัทธา เข้าต้องการให้อธิรวมดำรงอยู่ในโลก เข้าต้องการให้คนดีมีอยู่ในโลก เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงของสังคม เขาก็ต้องมาทำหน้าบำรุง ญาติโยมจึงมาถวายภัตตาหาร ด้วยศรัทธา และด้วยจิตที่มุ่งหมายว่าจะช่วยรักษาธรรม โดยมาอุดหนุนท่านผู้ดำรงธรรม ประพฤติธรรม เมยแพร่ธรรม ให้มีชีวิตอยู่และทำกิจหน้าที่ได้สะดวก

พระอาศัยผู้อ่อนเป็นอยู่ ท่านให้พิจารณาระลึกไว้ตลอดเวลาว่า ประปฏิพัทธา เม ชีวิกา แปลว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของเรานี้เนื่องด้วยผู้อ่อน เพราะฉะนั้นเราจะต้องทำตัวให้เลี้ยงง่าย

การเป็นผู้ที่เลี้ยงง่ายนั้น ก็คือไม่เป็นคนที่เขาแต่ใจ "ไม่เป็นนักเรียกร้อง" ไม่ปุ่งแต่จะหาลาภ ที่ค้อยจะให้เข้าบำรุงบำเรอตัว แต่กินอยู่พอดี เล้าตั้งใจทำหน้าที่ของตน ขวนขวยในการศึกษา นำความดีงามมาให้แก่สังคม

ผู้ที่เลี้ยงง่ายนี้ ภาษาพระเรียกว่า สูกโภ เป็นภาษาหมายว่า สุกรด แปลว่าความเป็นผู้เลี้ยงง่าย แสดงว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อประชาชน

ความเป็นผู้เลี้ยงจ่ายนี้ถือเป็นหลักสำคัญ ไม่เฉพาะพระเนตรเท่านั้น เด็กๆ หรือลูกๆ ที่บ้าน อยู่กับพ่อแม่ก็ต้องนึกคิดอย่างนี้

เรายังไม่มีความพร้อมที่จะหานินด้วยตนเอง คุณพ่อคุณแม่หาเงินทอง ตั้งใจเลี้ยงดูเราให้เจริญเติบโต ให้มีการศึกษา ท่านต้องเหนื่อยหนักทั้งกายและใจ เราจึงไม่ควร报恩คุณพ่อคุณแม่ให้มากันนัก

ถ้าเข้าใจวัตถุประสงค์นี้แล้วใช้ปัญญาในการบริโภค ก็จะมีชีวิตที่พัฒนาจริง พร้อมทั้งเป็นผู้เลี้ยงจ่าย และได้เชื่อว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อคุณพ่อ คุณแม่ รักคุณพ่อคุณแม่จริง จะทำให้คุณพ่อคุณแม่ซาบซึ้งใจ และมีความสุขขึ้นเยอทะเลย

สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ

เนื่องจากพระต้องทำตัวให้ประชาชนเลี้ยงจ่าย จึงมีหลักอีกอย่างหนึ่งมาสนับสนุน ที่ท่านเรียกว่าสันโดษ

สันโดษ หมายถึงความพอใจในปัจจัย ๔ คือ อาหาร บินทبات จิราเสนาสนะ อะไรมากนี้ ตามมีตามได้ หมายความว่า เมื่อญาติโยมถวายมาอย่างไรก็ไม่ไปเที่ยวเรียกร้อง ไม่รบกวนชาวบ้าน เขายังคงที่จะทำให้มีกำลังเรียวแรงพร้อมที่จะไปทำกิจหน้าที่ได้

ความสันโดษนี้จะมาช่วยเรา ทั้งในแบบที่ไม่เกิดความทุกข์ ไม่เกิดความทุรุนทุราย เพราะเรื่องเลิงเสพบริโภค และในแบบที่จะมุ่งหน้าอุทิศตัว อุทิศความคิด อุทิศเวลาให้แก่งานในหน้าที่ของตน โดยไม่ประวัติประวัติ

ถ้าคนใดไม่สันโดษ เขาไม่พอใจในวัตถุที่มี อย่างได้สิ่งบำรุง บำรุงปรมเปรื่องความสุขของตน จิตใจก็มุ่งไปทบทวนหาสิ่งฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือยที่ไม่มี ต้องใช้เวลา แรงงาน และความคิดสิ่งเปลือยไปกับการที่จะแสวงหาสิ่งเหล่านั้น เวลาก็หมดไป เรียวแรงก็หมดไป ความคิดก็ครุ่นซึ่งกันอยู่ว่า พรุ่งนี้จะฉันอะไรให้อร่อย

เรื่องนี้สำหรับพระสงฆ์ยังสำคัญมาก ถ้าพระไม่สันโดษแล้ว ก็เป็นอันว่ากิจหน้าที่เสียหมด แต่พอสันโดษแล้ว เราก็ออมแรงงาน สงวนเวลาและความคิดไว้ได้หมด

สันโดษทำให้เรา疏忽ง่ายด้วยวัตถุเพียงเล็กน้อย เมื่อเรา疏忽ง่าย ด้วยวัตถุน้อยแล้ว เราก็เอาเวลาแรงงานและความคิดเท่าที่เรามีไปทุ่มเท อย่างไรก็ได้ การปฏิบัติกิจหน้าที่ของตน

ถ้าเป็นพระก็บำเพ็ญไตรสิกขา ถ้าเป็นญาติโยมก็ไปทำงาน ทำงานตามบทบาทของตน ถ้าเป็นเด็กก็มุ่งมั่นในการศึกษาฝึกฝนพัฒนา ชีวิต การงานกิจการต่างๆ ก็ดำเนินกิจหน้าไปด้วยดี การพัฒนา ประเทศชาติ ก็ประสบความสำเร็จ สันโดษจึงมาอุดหนุนการพัฒนา

คนจำนวนไม่น้อยเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าสันโดษแล้วจะขาดความการ พัฒนา เพราะเขาไม่เข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของสันโดษ ความจริงนั้นตรงข้ามกับที่เข้าใจผิด คือ ถ้าไม่สันโดษ ก็พัฒนาไม่ได้

อย่างไรก็ตาม ถ้าเราปฏิบัติสันโดษผิด ก็จะขาดความการพัฒนา ได้เหมือนกัน คือ เมื่อสันโดษพอใจในวัตถุตามมีตามได้ ก็มีความสุข ก็เลียนอนสบายน อย่างนี้ก็ถูกเลยเป็นสันโดษที่มีความสุขเป็นจุดหมาย หรือสันโดษเลื่อนล้อย เป็นสันโดษชี้เกียจ ใช่ไม่ได้

สันโดษแท้ ต้องเป็นสันโดษเพื่อทำ คือเพื่อ ออมเวลา แรงงาน และความคิด ไว้ทำกิจหน้าที่

หมายความว่า สันโดษเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมที่จะระดมเวลา - แรงงาน - ความคิด ไปอุทิศให้แก่การเพียรพยายามก้าวไปในการเล่าเรียนศึกษา ทำหน้าที่ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า ให้สันโดษในวัตถุเชฟ แต่ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม หลักการนี้สำคัญ

ขอ喻้ว่า การให้ไม่สันโดษในกุศลธรรมคือความดึงดี เป็นคำสอนสำคัญของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า พระองค์ที่ตรัสรู้ได้ก็ เพราะไม่สันโดษ คือพระพุทธเจ้าทรงไม่อิ่มไม่พอใจในกุศลธรรม สิ่งที่ดึงดีต้องบำเพ็ญให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นเรื่อยไป จนกว่าจะบรรลุจุดหมาย

ถ้าพระไม่สันโดษในวัตถุสุส般 เดียว ก็ยัง เพราะต้องหาทางหาลาภให้มาก ดีไม่ดีก็ไปเที่ยวบกวนญาติโยม ถ้ารับกวนโดยตรงไม่ได้ ก็ไปหลอกหลวง เช่นใช้วิธีประจบประแจง หรือเอกสารหัวต่อลาภ วิธีหาลาภมีมาก วิธีการเหล่านี้ท่านเรียกว่า อเนสนา แปลว่า การแสวงหาในทางที่ผิด ถือว่าเป็นมิจฉาชีพของพระ

พระนั้น แม้แต่จะไปขออาหารบ้านก็ไม่ได้ มีวินัยบัญญัติไว้ เลยกว่า กิจดุ่นไม่เจ็บไข้ปอดออกปากขออาหารกับผู้ที่ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ผู้ที่ป่วย病 เพื่อตนฉัน เป็นอาบดีป้าจิตดีย มีความผิด

พระต้องเดินไปโดยสงบน ไม่มีสิทธิ์ไปขอเข้า เมื่อเดินไป เข้ารู้ความต้องการ และถ้าเขามีศรัทธา เขามากว่าย จึงจะรับได้ จะไปออกปากขอไม่ได้ ถ้าจะออกปากขอ ต้องขอ กบคนที่เป็นญาติ และญาติ ก็มีกำหนดว่าต้องอยู่ใน ๙ ชั้น ระดับตัวเองหนึ่ง ระดับสูงขึ้นไปสาม และลงไปสามเท่านั้น ส่วนผู้ป่วยมากคือผู้ที่เข้าบ่อให้โอกาสไว้ว่าท่านต้องการอะไรกับกบคนนະ

พระสงฆ์ เมื่อ darmชีวิตอยู่ท่ามกลางสังคม จะต้องถือคติอย่างเดียว กับแมลงผึ้ง คือไม่ทำให้เขาซอกซ้ำ ไม่ว่าจะเป็นศรัทธา หรือทรัพย์สินเงินทอง ทรัพย์สินเงินทองของเขาราก็ไม่ทำให้ซอกซ้ำ ศรัทธาในจิตใจก็ไม่ทำให้ซอกซ้ำ พระจะต้องเป็นอยู่อย่างนี้ นี่คือติข่องพระพุทธเจ้า ตรัสรู้ไว้เตือนพระสงฆ์

ยิ่งกว่านั้น แมลงผึ้งนั้นนอกจากไม่ทำให้ดอกไม้กลิ่นและสีซอกซ้ำแล้ว ยังทำให้ต้นไม้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น โดยแพร่พันธุ์ให้อีกด้วย

เหมือนกับพระองค์นี้ ถ้าประพฤติตัวถูกต้องแล้ว ก็เป็นที่เชิดชูจิตใจของหมู่ประชาชน แต่หากความร่วมเย็นเป็นสุขไปให้ ทำให้ประชาชนออกงานในครรภ์ ในความดีงามและความร่วมเย็นเป็นสุข เหมือนต้นไม้ที่มีหมู่มวลผลผึ่งไปเที่ยวคลุกเคล้ากัน ก็เจริญแพร่พันธุ์ลงในงานขยายออกไป นั่นแหล่งศักดิ์ศรีของพระ

สรุป

เป็นอันว่า ข้อปฏิบัติในการฝึกเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรงเน้น คือ
 ๑. อินทรียสั่งร การสำรวมอินทรีย์ คือรู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น
 กาย ใจให้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น

๒. โภชเนมัตตัญญา ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักกินพอดี โดยกินด้วยปัญญา

พอได้ ๒ ข้อนี้แล้ว ก็มีฐานที่พร้อมจะมาเข้ากับการปฏิบัติต่อไป ที่เรียกว่า

๓. ชาคริยานุโยค แปลว่า การหมั่นประกอบการตื่น โบราณแปล
 มาว่า การประกอบความเพียรเครื่องดื่นอยู่ หมายความว่า ไม่เห็นแก่
 หลับแก่นอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เมื่อเวลาตื่นมาแล้ว ก็มาดำเนิน
 ระลึกว่า อะไรที่เราควรจะทำ อะไรเป็นกิจในตรีลิกขา เป็นหน้าที่ของ
 พระองค์ แล้วเราก็ทำกิจหน้าที่นั้นๆ ด้วยสติที่มีความตื่นตัวอยู่เสมอ

พระฉะนั้น เมื่อพระมีอินทรียสั่งร และโภชเนมัตตัญญา
 เป็นฐานแล้ว การดำเนินชีวิตทั่วไปก็จะอยู่ในขอบเขตที่งามและพอดี
 เก็บหนุนต่อการที่จะบำเพ็ญกิจสูงขึ้นไป

ก็มาต่อด้วยชาคริยานุโยค แปลว่า เป็นคนที่ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เห็น
 แก่หลับแก่นอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ในการทำกิจหน้าที่ของตน แล้วก็

บำเพ็ญศีล สมาริ ปัญญา พัฒนาตนด้วยชีวิตแห่งการเรียนรู้ฝึกหัดให้เจริญก้าวหน้า ทำประโยชน์สุขให้สำเร็จ ทั้งแก่ตนเองและแก่สังคม

ความตื่นของก็เป็นสติอยู่ในตัวแล้ว สถินันเป็นเรื่องของจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึกจิต จดอยู่ในฝ่ายสมาริ เมื่อมีสติแล้วก็ให้ปัญญาพิจารณาความจริงในสิ่งในเรื่องต่างๆ จึงต่อเข้ากับปัญญา

รวมความว่า อินทรียสัมภาระ และโภชเนมัตตัญญุตตา เป็นศีล มาต่อ กับสมาริและปัญญาตรง ขาดวิริยานุโญค

แม้แต่ตัวโภชเนมัตตัญญุตตาเอง ก็ต่อจากศีลไปสมาริปัญญาอยู่แล้ว อย่างที่ว่าเมื่อไก่ เวลาจะกิน พฤติกรรมในการกินจะพอดีก็ต้องมีปัญญา ที่ฝึกโดยพิจารณาให้รู้เข้าใจความมุ่งหมายของการกิน

จากนั้นก็ต้องควบคุมจิตของตัวเองได้ ให้ตั้งจิตตั้งใจปฏิบัติไปในทางที่ถูกต้องตามที่ปัญญาบอกให้นั้น เพื่อให้เกิดความพอดี ตอนนี้ก็เป็นการฝึกด้านจิต ให้แน่แวน เข้มแข็งมั่นคง ในการมุ่งหมาย ซึ่งอยู่ในฝ่ายสมาริ

แล้วยังเกิดความพอใจที่เรากินแล้วได้คุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความสุขความอิ่มใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านจิตเพิ่มขึ้นอีก

คนพากหนึ่งนั้นมีความสุขจากการกิน เพราะได้สนองความต้องการในการเลข ดังนั้นพอกอร่อยก็สุข คุณหล่อโดยมากเขากินเพื่อสนองความต้องการในการเลข ส่วนของพระนี่ฉันอาหาร เพื่อสนองความต้องการในการทำให้เกิดคุณภาพชีวิต วัตถุประสงค์ต่างกัน เป็นเศรษฐกิจคนละระบบ

ตามหลักของพราศาสนา เมื่อเรากินโดยได้สนองความต้องการในการทำให้เกิดคุณภาพชีวิต เราจะมีความสุขขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นความสุขทางปัญญา ก็เปลี่ยนจากตัณหามาเป็นฉันทะ อยากกิน

เพื่อสेफ เวียกว่าตัณหา อยากกินเพื่อคุณภาพชีวิต เวียกว่าตันทะ แยกกันไปคละทิศ

ส่วนเรื่องของอินทรียสังหาร คือ การใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้น ไม่เฉพาะพระเท่านั้นที่จะต้องฝึก ญาติโยมประชาชนก็ต้องฝึก

โดยเฉพาะเด็กๆ ถ้าปฏิบัติตามหลักการนี้ ก็จะมีความภูมิใจและมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นการปฏิบัติที่เกิดจากปัญญา คนที่มีปัญญา ทำด้วยความรู้ เมื่อทำอะไรด้วยความรู้ ก็จะมีความมั่นใจในตัวเองอย่างจริงจัง ไม่ใช่มั่นใจตามเสียงเขาว่า

เราพูดว่ามัชฌิมาปฏิปทา ต้องใช้ในกิจกรรมทุกอย่าง แต่เราจะไม่เห็นชัดว่าอย่างไรเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ต่อเมื่อได้เข้าใจและปฏิบัติอย่างที่่าว่ามาแล้ว ก็จะอธิบายได้ว่า อ้อ..มัชฌิมาปฏิปทาเป็นอย่างนี้เอง เช่น เมื่อกินด้วยปัญญา ความพอดีในการกินเกิดขึ้นแล้ว นี่แหละเป็นมัชฌิมาปฏิปทาเสร็จในตัว

ทางสายกลาง คือทางแห่งความพอดี หรือทางแห่งดุลยภาพ เป็นข้อปฏิบัติที่บูรณาการ ที่ศีล สมาริ ปัญญา มากันครบ มีทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่ถูกต้อง ซึ่งต้องมาด้วยกัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่บูรณาการ

เมื่อบูรณาการกัน ก็เป็นองค์รวม ซึ่งสัมพันธ์กันเป็นระบบ ระบบนี้คืออะไร ก็คือระบบแห่งการดำเนินชีวิตของเรา ที่เป็นอยู่อย่างถูกต้องดีงาม ทั้งได้ประโยชน์และมีความสุขนั่นเอง

พอกินอยู่ดูฟังเป็น อย่างที่ว่า呢 นี่ ก็คือเริ่มดำเนินชีวิตเป็นแล้ว พูดได้เต็มปากว่า การศึกษาเริ่มต้นแล้ว จากนี้ก้าวไปในชีวิตที่ดีงามและเจริญงอกงามมีความสุขยิ่งขึ้นไป

