

การศึกษาริเริ่มตณ
เมื่อคนกินอยู่เป็น

เรียนรู้จากชีวิตพระ

เมื่อเรามีชีวิตอยู่ก็จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และ ภัยพิบัติ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐาน

จะเห็นได้จากข้อปฏิบัติของพระ ว่าท่านเริ่มศึกษาตั้งแต่การรู้จักบริโภคปัจจัย ๔ ซึ่งท่านถือปฏิบัติด้วย บางคนอาจจะไม่ได้นึกว่าการรู้จักบริโภคอาหารก็เป็นศีล

๔ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

การฉันอาหารที่ว่าเป็นศีล หมายถึงการฉันหรือบริโภคโดยพิจารณาว่าบริโภคเพื่ออะไร เป็นต้น เรียกก่ายๆ ว่า บริโภคด้วยปัญญา ซึ่งจะทำให้เป็นการบริโภคที่พอดี หรือกินพอดี ภาษาพระเรียกว่า โภชเนมัตตัญญูตา (ความรู้จักประมาณในการบริโภค)

อีกเรื่องหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นมากคืออินทริยสังวร ได้แก่การรู้จักใช้อินทริย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ให้ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ จัดเป็นการศึกษาเบื้องต้น อยู่ในขั้นศีล และ เป็นศีลเบื้องต้นยิ่งกว่าศีล ๕ อีก

เรามักจะมองกันแค่ศีล ๕ ที่จริง อินทริย-สังวร และ โภชเนมัตตัญญูตา ที่เป็นศีลเบื้องต้นนี้แหละ พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก

พระเถรพอบวชเข้ามาก็เริ่มด้วยอินทริย-
สังวร ให้สำรวจอินทริย์ว่า เวลารับรู้ ดู ฟัง เห็น
อะไรต่างๆ ก็ให้เป็นไปโดยมีสติ แล้วก็ตามมา

ด้วยปัญญา ให้ได้ความรู้ ไม่ให้เกิดโทษ โทสะ
โมหะ ให้ได้แต่กุศล พุดง่าย ๆ ว่ารับรู้ด้วยสติ มิ
ให้อกุศลธรรมเข้ามาครอบงำจิตใจ แค่นี้ก็ใช้ได้
หลักอีกอย่างหนึ่งที่มาสืบสนับสนุน ท่าน
เรียกว่าสันโดษ หมายถึงความพอใจในปัจจุบัน
๔ คือ จีวร(เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต(อาหาร)
เสนาสนะ(ที่อยู่) และภัสัชบริหาร(หูกยา)

ตามมีตามได้ มีฉันมีใช้พอให้อยู่ได้ พอให้สนอง
ความต้องการของชีวิต

เมื่อมีปัจจัย ๔ พอเป็นอยู่ได้แล้ว ไม่ลุ่ม
หลงมัวเมาอยู่กับการเสพบริโภค ก็เอาเวลา
แรงงาน และความคิด ไปอุทิศให้แก่การศึกษา
พัฒนาชีวิต การทำกิจหน้าที่ การงาน และการ
เพียรสร้างสรรค์คุณธรรมหรือสิ่งที่ดีงามให้เต็ม
ที่ ทำอย่างนี้เรียกว่า “สันโดษ”

๘ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

การฝึกฝนพัฒนาตนเกี่ยวกับปัจจัยสี่
นั้น มีสาระที่พึงปฏิบัติตามหลักอินทริยสังวร
โภชนมัตตัญญูตา และสันโดษ

การฝึกหรือศึกษาในหลักธรรมเหล่านี้
มิใช่เฉพาะพระภิกษุสามเณรเท่านั้นที่ควร
ปฏิบัติ แม้แต่คฤหัสถ์คือชาวบ้านทั้งหลาย ก็
ควรนำมาใช้ประโยชน์ เพื่อให้ชีวิตและสังคม
ของเราเจริญงอกงามอย่างถูกต้อง

ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ

เราอยู่ในโลก ชีวิตของเราที่เป็นอยู่ได้
ต้องมีการสื่อสารกับโลกภายนอก สิ่งช่วยสื่อ
สาร หรือเครื่องมือสื่อสาร ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ ของเรา ถ้าเราใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย

ใจ ไม่เป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ก็
กลับเป็นทางมาของโทษความเสียหาย ทำให้
เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ที่ว่าใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เป็น ก็
คือใช้ด้วยโมหะ ใช้ด้วยสัkkแต่ว่าความรู้สึก ดูก็
ไม่เป็น ฟังก็ไม่เป็น ดูแล้วก็เกิดโทษเกิดปัญหา

๑๐ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

แกซีวิต ทำให้เกิดความลุ่มหลง เพลิดเพลินมัว
เมา โลภะ โทสะ โมหะยิ่งเฟื่องฟู เช่น อยากดูที่
วิกิดูไม่เป็น ดูแล้วแทนที่จะได้ความรู้ กลับได้
แต่ความลุ่มหลง ความอะอะโวยวาย เสียสุข
ภาพกาย เสียงาน เสียการศึกษาเล่าเรียน

แต่ถ้าดูเป็นก็จะได้ความรู้ คือรู้จักเลือก
ดูรายการที่ดีๆ มีประโยชน์ หรือว่าแม้รายการ
จะไม่ดี แต่รู้จักดูก็ได้ความรู้ ได้คติ เพราะรู้จัก
แยกแยะจับเอาประโยชน์มาใช้ได้

ถ้าดูเป็น การศึกษาก็เริ่มต้น เพราะการ
ศึกษาเริ่มต้นที่ ตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา ถ้า
จัดการเรื่องนี้ไม่ได้ก็แสดงว่าการศึกษาพลาด
การศึกษาปัจจุบันนี้น่าจะพลาด เพราะไม่ได้
เอาใจใส่เรื่องนี้

เพราะฉะนั้นจึงต้องมาพูดกันในเรื่อง
อินทริยสังวร คือ การสำรวมรู้จักใช้อินทริย์ อัน
ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา

การศึกษาพื้นฐาน คือ เรื่องการบริโภค
ปัจจัยสี่ กับเรื่องการใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
นี้ จะต้องให้เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา ถ้าได้
จุดนี้แล้วการศึกษาก็เริ่มเดินหน้า

เพราะฉะนั้นหลักเบื้องต้นในการฝึกอบ
รมพระใหม่จึงเน้นที่นี้ แล้วต่อไปก็ต้องใช้ตลอด

ในเรื่องอินทริยสังวรนี้ เพื่อเป็นการฝึก
โบราณได้จัดออกมาเป็นกิริยาอาการในการ
สำรวมตา หู จมูก ลิ้น

ตานี้เฝือก่อนเขา เพื่อให้มีการฝึก ท่านก็
เอารูปแบบมาช่วย คือให้พระฝึก เวลาเดินตา

๑๒) การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ไม่สอดส่าย ไม่เที่ยวหันดูโน่นดูนี่ และให้ดูพอ
ประมาณ ทอดสายตาในขนาดที่พอใช้กิจ คือ
พอให้การเดินของตัวไปได้ถูกต้อง อากาสร้ารวม
อย่างนี้ก็เลยกลายเป็นความเป็นอยู่ของพระไป
การปฏิบัติอย่างที่ว่านั้น เป็นการเอารูป

แบบมาช่วย คือเอาอาการกิริยามาช่วยในการฝึก แต่ต้องรู้ว่าสาระที่แท้จริงคือท่านต้องการให้เราฝึกสติ ต้องเอาสติมาคุมไม่ให้อกุศลธรรมชาติความรู้สึกที่ไม่ดีเข้ามาครอบงำ

ให้รับรู้ด้วยสติและเกิดปัญญา แล้วได้ประโยชน์ คือดูแล้ว ฟังแล้ว ให้ได้ความรู้และความดี

บางคนดูอะไรแล้วได้แต่สนุกตื่นเต้นผ่านไปเปล่าๆ ไม่ได้อะไรเลย ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่าไม่มีการศึกษา

ถ้าเข้าโรงเรียนแล้วยังไม่รู้จักใช้ ตา หู จมูก ลิ้น ก็คือไม่มีการศึกษา เพราะยังไม่ได้เริ่มการศึกษาเลย เพราะฉะนั้น ต้องถามตัวเองว่า

๑๔ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

๑. *คุณแล้วได้ความรู้ใหม่?* ได้ความรู้คือได้
ปัญญา หรือเดินหน้าไปในการที่จะเข้าถึงความ
จริง เราต้องมีความรู้จึงจะดำเนินชีวิตและทำ
กิจการต่างๆ ได้สำเร็จ และจึงจะแก้ปัญหาได้
เพราะฉะนั้นคุณแล้วต้องได้ข้อมูล ได้ความรู้ เกิด
ความเข้าใจ ก้าวไปหาความจริง

๒. **ดูแล้วได้ประโยชน์ไหม?** ได้ประโยชน์ คือสามารถเอามาพัฒนาชีวิตและทำการสร้างสรรค์ต่างๆ คือดูแล้วได้ตัวอย่างที่ดี ได้แง่มุมความคิด ได้คติ ที่จะเอามาใช้ประโยชน์

ถ้าได้ ๒ อย่างนี้ ก็แสดงว่าได้ปัญญาทั้งคู่ คือปัญญาที่เอาความรู้ และปัญญาที่เอาประโยชน์ได้

ฟังก็เช่นเดียวกัน ทั้งดูและฟังนี้ ต้องฝึก ต้องหัดกันตั้งแต่เด็กๆ ว่า ดูทีวีเป็นไหม ฟังวิทยุเป็นไหม ได้ความรู้และได้ประโยชน์อะไรบ้าง จากสิ่งเหล่านั้น อย่าเป็นเพียงนักเสพที่ได้แค่สนุกสนานเพลิดเพลินผ่านไป

เดี๋ยวนี้เราได้นักเสพ มากกว่านักศึกษา ทั้งที่เป็นเพียงนักเสพ แต่เรียกตัวเป็นนักศึกษา

๑๖ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ถ้าไม่ได้เป็นนักศึกษาจริง ก็ควรบอกมาว่าฉันเป็นแค่นักเสพ เรื่องนี้ต้องแยกให้ดี มิฉะนั้นจะเป็นอันตรายมาก

ยุคนี้มีสภาพอย่างที่ว่านั้น การที่เรียกยุคของพวกเขาว่าเป็น “บริโภคนิยม” ก็ชัด คือนิยมบริโภค หมายความว่าเห็นแก่กิน ก็คือเป็นนักเสพนั่นแหละ

เมื่อเป็นนักเสพแล้วจะไปเรียกเป็นนักศึกษาได้อย่างไร นักเสพกับนักศึกษานั้นคนละพวก ถ้าเป็นนักเสพก็ไม่ใช่นักศึกษา

ถ้าเป็นนักศึกษาก็ต้องใช้ตา หู จมูก ลิ้น เพื่อเรียนรู้ คือใช้หาปัญญาและหาทางสร้างสรรค์ประโยชน์

เวลานี้ ทั้งที่ใช้ตาหูเพียงแค่หาสิ่งบำรุง
บำเรอ ก็เรียกกันไ้ว่านักศึกษา ปราบกฎว่าได้
สัมผัสเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ต่างๆ ทาง ตา
หู จมูก ลิ้น มากมาย แต่ไม่เคยศึกษาเลย ได้แต่
เสพอย่างเดียว

๑๘ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ขออภัยว่าเรื่องนี้สำคัญมาก อินทรียสังวร
นี้เป็นข้อปฏิบัติสำคัญที่จะทำให้เป็นนักศึกษา
คือเป็นนักเรียน นักรู้ หมายความว่าใช้ตา ดู หู
ฟัง เป็นต้น หรือเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทุก
อย่าง ต้องได้ปัญญา ที่เกิดความรู้ และเอา
ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้

กินเปลือง ไม่ใช่กินเป็น

ในการฝึกเบื้องต้น พอพระเถรบรรพชาเข้ามา ก็เริ่มฝึกการบริโภคปัจจัย ๔ ทันท

สำหรับพระเถรนั้นมีหลักอยู่แล้วว่า ให้เป็นอยู่ง่าย อาศัยปัจจัย ๔ พอเลี้ยงชีพ ต้องให้บริโภคคือฉันด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นจึงมีบทพิจารณาให้ท่อง

ก่อนจะบวชก็ให้ท่อง บท *ตั้งขณิกปัจจุ-
เวกขณะ* คือ พิจารณาในขณะนั้นๆ เช่น เวลาจะ
ฉัน ก็พิจารณาอาหาร เพื่อให้มีสติ คือ ฉันโดยรู้
ตัวว่า ที่ฉันนี้ เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริง
ของชีวิตนะ ไม่ใช่เพียงเพื่อเอร็ดอร่อย โก้

๒๐ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

อนึ่ง เพื่อเตือนสติไว้เสมอๆ ท่านนิยมทำ
ให้รู้สึกว่าเขาจริงเขาจัง โดยสวดบทพิจารณา
นั้นในเวลาจะเริ่มฉัน

ในบรรดาบทสวดมนต์ทั้งหลายนั้น มีบท
หนึ่งทีถือว่าสำคัญสำหรับพระเณร เรียกกันว่า
บท “ปฏิสังขา-โย” คือเรียกตามคำเริ่มต้นของ
บทสวดนั้น

บทปฏิสังขา-โยนี้แหละภาษาทางการเรียก
ว่า ตังขณิกปัจจเวกขณะ คือบทที่พูดถึงเมื่อก็

ปัจจเวกขณะ แปลว่าการพิจารณา ตังขณิกะ
แปลว่า ในขณะที่นั้นๆ พิจารณาในขณะที่นั้นๆ
หมายถึง พิจารณาปัจจัย ๔ ในขณะที่บริโภคนั้นเอง

ถ้าพิจารณาตอนที่ฉัน ก็เป็นการพิจารณา
ในขณะนั้นๆ จึงเรียกว่า *ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะ*
แต่ในกรณีที่บางทีเผลอไป ก็พิจารณาย้อนหลัง

๒๒) การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

เป็นการทบทวนและเตือนตนเอง เรียกว่า *อดีต ปัจจุบัน* คือเปลี่ยนตั้งขณิกะ เป็นอดีตตะ แปลว่าการพิจารณาส่วนอดีต คือส่วนที่ล่วงไปแล้ว

การพิจารณาตอนเป็นอดีตนี้ ก็นิยมเอามาจัดเป็นบทสวดมนต์เช่นเดียวกัน บางวัดเวลาค่ำก็สวดบทอดีตปัจจุบันนี้ด้วย

การพิจารณาปัจจัย ๔ ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคนต้องเกี่ยวเนื่องด้วยปัจจัย ๔ ท่านจึงสอนให้บริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยพิจารณา คือบริโภคด้วยปัญญา ไม่บริโภคด้วยตัณหา

บริโภคด้วยปัญญา ต่างกับบริโภคด้วยตัณหาอย่างไร

บริโภคด้วยตัณหา ก็คือ บริโภคเพื่อเสพ
รส เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย คือสนองความรู้สึกชอบ
ใจไม่ชอบใจ เอาแค่ความสุขจากการเสพ ที่ว่า
สุขในเรื่องของอาหารก็คืออร่อย เป็นการสนอง
ตัณหาซึ่งอยากบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย

๒๔) การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ถ้าเป็นเครื่องนุ่งห่มก็มุ่งความสวยงาม ความโก้เก๋ ตลอดจนประกวดประชันแข่งฐานะกัน เอาอาหาร เอาเครื่องนุ่งห่ม เอาที่อยู่อาศัย เป็นเครื่องอวดแสดงฐานะ

การทำอย่างนี้ ไม่เป็นการสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต พุทธศาสนาสมัยใหม่ว่ามันไม่ได้เป็นเครื่องแสดงการมีคุณภาพชีวิต

บางคนมีฐานะเศรษฐกิจดี มีอาหารการกินอย่างดี ที่เรียกว่ามีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่กินอาหารแล้วไม่ได้คุณภาพชีวิต เลยกลายเป็นว่า **มาตรฐานการครองชีพสูง แต่คุณภาพชีวิตเสีย** เป็นการกินที่ไม่ฉลาด

สมัยก่อนนั้น คนมุ่งเน้นเรื่องมาตรฐานการครองชีพมาก อย่างที่ภาษาฝรั่งเรียกว่า

standard of living คนพากันอยากมีมาตรฐาน
การครองชีพสูง แต่ต่อมายุคหลังเกิดมีคำใหม่
เรียกว่า quality of life แปลว่าคุณภาพชีวิต

การมีมาตรฐานการครองชีพสูงไม่ได้เป็น
หลักประกันว่าจะมีชีวิตที่ดี เพราะฉะนั้นจึงต้อง

๒๖ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

มาวัดกันใหม่ว่าชีวิตดีอยู่ที่อะไร ก็เลยได้ศัพท์ใหม่ว่า “คุณภาพชีวิต” แล้วหันมาเน้นกันที่นี้

บางคนกินอาหารแพงๆ เป็นอยู่อย่างดี มีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่เป็นโรคภัยไข้เจ็บเยอะ เพราะดำเนินชีวิตผิด เป็นอยู่ผิดธรรมชาติ เกิดเป็นโรค อย่างที่บางที่เรียกว่าโรคอารยธรรม ดังปรากฏว่าประเทศที่เจริญแล้วมักจะมีโรคเหล่านี้มาก เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งประเทศที่ยากจนกลับไม่ค่อยเป็น

ที่เป็นอย่างนี้ เพราะเขาได้แค่กินเปลือก แต่กินไม่เป็น

เพราะฉะนั้น การที่ประเทศเจริญแบบนี้ จึงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะทำให้คนมีสุขภาพดี ซึ่งเป็นด้านหนึ่งของคุณภาพชีวิต

กินอย่างมีปัญญา เรียกว่ากินเป็น

หันมาดูตัวอย่างจากชีวิตของพระสงฆ์ ที่
ท่านนำหลักธรรมมาปฏิบัติ

พระเฝ้าๆ ก่อนฉันท่านจะว่าบทพิจารณา
อาหารเตือนสติไว้ก่อน ความจริงนั้นสติต้อง
เป็นไปในเวลาฉันตลอดเวลา ไม่ใช่มีแค่ตอนเริ่ม
แต่ที่เรารู้หรือสวดออกมาก่อน ก็เพื่อจะเตือน
ตัวเอง ให้มีสติตั้งใจพิจารณาตั้งแต่ตอนเริ่มฉัน
โดยเอาคำบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ มาว่าตอน
นั้นเลย คือว่าคำพิจารณาอาหารดังนี้

ปฐิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฐิสเววามิ
ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยบคาย คือพิจารณา

โดยใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างดีแล้ว คำนึงถึง
เหตุผลแล้ว จึงฉันอาหารบิณฑบาต

นะเว ทะวายะ นะ มะทายะ นะ มัตถะนายะ
นะ วิภูสะนายะ (โดยรู้ตระหนักว่า) มิใช่เพื่อจะ
สนุกสนาน เห็นแก่เอร็ดอร่อยหลงมัวเมา สวय
งามโอ้อ่าโก้เก๋

ยวอะทเวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา
ยาปะนายะ ที่ฉนนฺนี้ก็เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่
ให้ชีวิตดำเนินไปได้

วิหิงสุปะระตียา เพื่อระงับความหิว
กระหาย หรือการขาดอาหาร ซึ่งเป็นภาวะที่บีบ
คั้นเบียดเบียนร่างกาย

พรหมจิริยานุคคหายะ เพื่ออนุเคราะห์
พรหมจิริยะ คือเพื่อเกื้อหนุนชีวิตดีที่ประเสริฐ
ตรงนี้มาถึงจุดสำคัญ เพราะชีวิตของ
พระก็เพื่อประพจน์พรหมจิริยะ คือดำเนินตาม
อริยมรรค พรหมจิริยะ หรือพรหมจรรยในที่นี้มี
ความหมายกว้าง

ถ้าจะป้องกันความสับสนก็พูดว่า เพื่อเกื้อ
หนุนการดำเนินชีวิตตามมรรคมรรค ๘ รวมทั้ง

๓๐ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

การบำเพ็ญไตรสิกขา คือเพื่อเราจะได้มีกำลัง
ทำกิจหน้าที่ ฝึกฝนพัฒนาชีวิตที่ดั่งงามของเรา

สาระสำคัญก็คือ ให้การรับประทาน
อาหารเป็นเครื่องเกื้อหนุน ช่วยให้เราแข็งแรง
กำลัง เพื่อเราจะได้ทำกิจ ทำหน้าที่ ศึกษาเล่า
เรียน ทำงานทำการ บำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญ
ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ได้ผล

พูดสั้นๆ ว่า บริโภคอาหารเพื่อเป็นปัจจัย
คือเป็นเครื่องเกื้อหนุน ให้เราดำเนินชีวิตที่ดี
พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ดั่งงามได้ยิ่งขึ้นไป

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะติหังขามิ
นะวัณญะ เวทะนัง นะ อุปปาตสสามิ โดยการ
รับประทานด้วยปัญญาอย่างนี้ เราจะระงับ
เวทนาเก่า คือแก้ความทุกข์ร้อนกระวนกระวาย

เนื่องจากความหวัดได้ กับทั้งจะไม่ให้เกิดเวทนาใหม่ เช่น ไม่อึดอัด แน่น จุกเสียด ท้องเสีย เป็นต้น เนื่องจากรับประทานมากเกินไป หรือกินของไม่ดีมีพิษ

ยาตรา จะ เม ภาวิสสะติ และเราก็จะมีชีวิตดำเนินไปได้

อะนะวัชชะตา จะ พร้อมทั้งจะเป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์ ไม่มีโทษ ปราศจากข้อเสียหาย หมายความว่า ไม่มีโทษภัย ไร้ข้อบกพร่องเสียหายที่จะพึงตำหนิติเตียนได้ เช่น ไม่ต้องทำการแสวงหาโดยทางทุจริตผิดธรรม ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนสังคม ไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม ไม่เบียดเบียนทั้งภายในและภายนอก

๓๒ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ผาสุวิหาโร จาติ แล้วก็เป็นอยู่ผาสุกด้วย
นี่เป็นวัตถุประสงค์ของการรับประทาน
อาหาร ซึ่งพระจะต้องพิจารณาทุกครั้งในเวลา
ฉัน เพื่อให้เข้าใจและรักษาวัตถุประสงค์ของการ
ฉันให้ถูกต้อง ตรงตามคุณค่าที่แท้ของอาหาร
นี่แหละเป็นศีลเบื้องต้นของพระ ซึ่งท่าน
ให้ฝึกกันตั้งแต่มาอยู่วัด โดยให้ท่องบทพิจารณา

ไว้ แล้วเวลานั้นก็พิจารณาอย่างนี้

ถ้าเรากินด้วยปัญญาแล้ว ความรู้เข้าใจ
จุดมุ่งหมายในการกินก็จะมา

๑. จำกัดปริมาณอาหารให้พอดีกับความ
ต้องการของร่างกาย

๒. จำกัดประเภทอาหารให้พอดีที่จะได้
สิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ และได้สัดส่วน

พอถึงตอนนี้ การกินพอดีก็เกิดขึ้น เพราะ
ฉะนั้นการกินด้วยปัญญาจึงมีชื่อว่าการกินพอดี
เรียกเป็นภาษาพระว่าความรู้จักประมาณใน
การบริโภค ภาษาบาลีว่า “โภชนมัตตัญญูตา”

หลักนี้สำคัญมาก ผู้ที่บวชเข้ามาเบื้องต้น
ต้นจะต้องฝึกในเรื่องโภชนมัตตัญญูตา ให้มี
ความรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งจะมีผลดี

๓๔) การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ต่อชีวิตของตนเอง เป็นการฝึกในขั้นศีล คือเป็นการฝึกพฤติกรรมในการฉัน ในการรับประทาน หรือในการบริโภค แล้วก็ขยายไปถึงสิ่งอื่นๆ ที่เรากินใช้บริโภคทั้งหมด เช่นเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็พิจารณาทำนองเดียวกัน

พระสมัยก่อนนั้น เวลาจะฉันข้าว ก็ตักข้าวขึ้นมาช้อนหนึ่งเป็นตัวอย่างเพื่อเริ่มพิจารณา แล้วก็ฉันข้าวเปล่าๆ ไปช้อนหนึ่งก่อน เดี่ยวนี้ก็ยังมีปฏิบัติกัน เพราะท่านที่ทำมาตั้งแต่เป็นฌรก็เคยชิน

ส่วนจีวร จะหยิบมาห่มก็พิจารณา ปฏิสังขายนิสัย จีวรัง ปฏิเสวามิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้ว โดยแยบคาย คือพิจารณาเหตุผลมองเห็นคุณค่าที่แท้ และเข้าใจความมุ่งหมายดีแล้ว จึงใช้

สอยห่มจีวรนี้ เพื่อจะได้กันหนาว กันร้อน กัน
เหลือบยุ้ง รื่นไร เป็นต้น ตลอดจนป้องกันความ
ละลาย

นี่ก็คือให้เข้าใจความมุ่งหมายของการใช้
เครื่องนุ่มห่ม ว่าจะเอาคุณค่าที่แท้จริงของมัน
ทำให้ต้องฝึกปัญญา หัดนี้ก็คิดพิจารณาว่า เอ..

๓๖) การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

เราห่มจีวรนี้ เพื่ออะไรกันแน่ อ้อ.. จุดมุ่งหมายที่แท้จริงคือเพื่ออย่างนี้ๆ

แต่เวลาใช้มัน เราได้ผลตามวัตถุประสงค์นี้หรือเปล่า หรือใช้เสื่อผ้าเป็นเพียงเครื่องประดับ ตกแต่งมุ่งจะเอาสวยงาม โก้เก๋ อวดฐานะกัน ทำให้ใช้ของราคาแพงเกินไปฟุ่มเฟือยสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ โดยไม่ได้คุณค่าที่แท้จริง เพราะบางทีของที่ราคาแพงกลับไม่มีคุณค่าที่แท้จริงเลย เป็นการใช้มันอย่างลุ่มหลงไม่มีปัญญา

ต้องยอมรับว่าคนสมัยนี้ยังหลงมาก เราพูดกันไปเรื่อยๆ เปื่อยๆ ว่าเรามีการศึกษา แต่เราไม่ได้ใช้ปัญญา แม้แต่ในการปฏิบัติต่อปัจจัยสี่ เราบริโภคด้วยความหลง ด้วยตัณหา ด้วยอวิชชา กินใช้ด้วยความไม่รู้ไม่คิด แล้วหลง

คิดดูซิว่าการศึกษาคงจะเดินหน้าไปได้อย่างไร เพราะแม้แต่การศึกษาขั้นพื้นฐานก็ยังไม่ได้เริ่มต้นเลย

สำหรับมนุษย์ปุถุชนอย่างชาวบ้าน เรา ยอมให้บ้างในเรื่องความเอร็ดอร่อยสวยงามโก้ เก่ แต่ควรจะมีหลักว่า

๑. ต้องให้ได้คุณค่าที่แท้จริงเป็นฐานไว้ก่อน อย่าให้เสียอันนี้เด็ดขาด ถ้าเสียก็คือดำเนินชีวิตผิด ไม่มีการศึกษา

๒. ส่วนที่มาประกอบเสริมในด้านคุณค่าเทียม เช่นความอ่ร่อยสวยงามโก้เก๋นั้น อย่าให้เลยเถิดไปจนกลายเป็นการเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น ตรงนี้สำคัญมาก

๓๘ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ก) อย่าให้เปื่อยเปื่อยตน เช่น รับ
ประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพร่างกายเสียไป
เพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่นเห็นแก่เอร็ดอร่อย
โก้เก๋เลยกินจนอืดเฟ้อ หรือกินอาหารที่เป็นพิษ

ข) อย่าให้เปื่อยเปื่อยผู้อื่น เช่น ทำให้
สังคมเดือดร้อนเพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน
หรือเอาจากผู้อื่นมากโดยไร้เหตุ

ค) อย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติและ
สิ่งแวดล้อมมาก ไม่ใช่ว่า กินก็เปลือง ชะยะก็เปราะ

ลูกที่เลี้ยงง่าย คือมีน้ำใจต่อพ่อแม่

ศีล ไม่ใช่หมายถึงเฉพาะศีล ๕ ที่ว่าไม่
เปื่อยเปื่อยละเมิดกันอย่างเห็นๆ เท่านั้น ศีล

เบื้องต้นที่อธิบายมานี้แหละสำคัญมาก โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติต่อปัจจัย ๔

เป็นอันว่า จะต้องพิจารณาเวลาชั้นเวลาใช้ของทุกอย่าง แต่ที่เน้นมากก็คือเรื่องอาหาร เพราะเป็นจุดสำคัญที่เด่นในชีวิตประจำวันของคน ถ้าในเวลาที่ยืนนั้นไม่ได้พิจารณา ก็เอาไปพิจารณาย้อนหลัง

บทย้อนหลังก็เปลี่ยนเป็น อัมชะ มะยา อัจจะเวกขิตฺวา แปลว่า ในวันนี้ ส่วนอดีตที่ผ่านมา ที่ข้าพเจ้าฉันโดยไม่ได้พิจารณานั้น ขอทบทวนไว้ พຼ່ງนี้ก็หันกลับมา มีสติพิจารณาใหม่ ใช้กับปัจจัยทั้ง ๔ อย่าง มีปัจจัย ๔ ก็มีบทปฏิสังขา-โย ๔ บท แล้วก็มีบทอัมชะ มะยา ๔ บท บทสวดเหล่านี้ เมื่อเราอยู่กันมากขึ้น

๔๐ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

กลายเป็นเรื่องของหมู่คณะ ก็อาจจะต้องมีรูปแบบมาช่วย เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบ และเป็นสื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริงจัง เช่นตกลงเป็นกติกากว่า ก่อนฉัน เราสวดปฏิสังข-โยพร้อมกันนะ อย่างนี้เป็นต้น

ของฝรั่งเขาก็มีการสวดก่อนรับประทานอาหารเหมือนกัน แต่เขาสวดขอขอบคุณพระเจ้า ว่า ที่เขาได้อาหารมารับประทานนี้ ก็ด้วยพระผู้เป็นเจ้ามอบให้

แต่ในพระพุทธศาสนา การที่สวด ก็คือให้พิจารณาฉันอาหารด้วยปัญญา โดยเข้าใจความมุ่งหมายที่แท้จริงของการรับประทานอาหาร

ถ้าจะขอบคุณ ก็ขอบคุณบิดามารดา เป็นต้น และอนุโมทนาญาติโยมที่ได้มีศรัทธา มาบำรุงให้มีฉัน มีปัจจัยที่จะเกื้อหนุนพรหมจรรย์ สามารถบำเพ็ญกิจหน้าที่ได้ โดยไม่ต้องเป็นห่วงกังวลด้านความเป็นอยู่

ตอนนี้ได้พูดเน้นเฉพาะในแง่ของการฉันภัตตาหาร เพราะว่าพระสงฆ์นั้น พระพุทธเจ้า

๔๒ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ทรงบัญญัติวินัยไว้ ให้มีความเป็นอยู่โดยไม่ทำ
มาหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง หมายความว่าไม่
ประกอบการอาชีพหาเงินทองอย่างชาวบ้าน
แต่ให้ทำหน้าที่บำเพ็ญกิจกรณีย์ของตนเอง

การทำหน้าที่ของตนเองนั้นแหละเป็น
การทำอาชีพอยู่ในตัว

ไม่ใช่ว่าพระไม่มีอาชีพ พระก็มีอาชีพ คือ
การดำรงชีวิตของตัวเองให้ถูกต้องตามบทบาท
ด้านธรรมวินัย ซึ่งเป็นอาชีพที่บริสุทธิ์

ประชาชนเขามีศรัทธา เขาต้องการให้
ธรรมดำรงอยู่ในโลก เขาต้องการให้คนดีมีอยู่
ในโลก เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงของ
สังคม เขาก็ต้องมาทำนุบำรุง ญาติโยมจึงมา
ถวายภัตตาหาร ด้วยศรัทธา และด้วยจิตที่มุ่ง

หมายว่าจะช่วยรักษาธรรม โดยมาอุดหนุน
ท่านผู้ดำรงธรรม ประพฤติธรรม เผยแผ่ธรรม
ให้มีชีวิตอยู่และทำกิจหน้าที่ได้สะดวก

พระอัครผู้อื่นเป็นอยู่ ท่านให้พิจารณา
ระลึกไว้ตลอดเวลาว่า *ปรมัตถ์* พัทธา เม ชีวิกา
แปลว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของเรานี้เนื่องด้วยผู้
อื่น เพราะฉะนั้นเราจะต้องทำตัวให้เลี้ยงง่าย

๔๔ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

การเป็นผู้ที่เลี้ยงง่ายนั้น ก็คือไม่เป็นคนที่เอาแต่ใจ ไม่เป็นนักเรียนร้อง ไม่มุ่งแต่จะหาลาภ ที่คอยจะให้เขาบำรุงบำเรอตัว แต่กินอยู่พอดี แล้วตั้งใจทำหน้าที่ของตน ขวนขวายในการศึกษา นำความดีงามมาให้แก่สังคม

ผู้ที่เลี้ยงง่ายนี้ ภาษาพระเรียกว่า สุภาโว เป็นภาวนามว่า สุภรตา แปลว่าความเป็นผู้เลี้ยงง่าย แสดงว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อประชาชน

ความเป็นผู้เลี้ยงง่ายนี้ถือเป็นหลักสำคัญ ไม่เฉพาะพระเถรเท่านั้น เด็กๆ หรือ ลูกๆ ที่บ้าน อยู่กับพ่อแม่ก็ต้องนึกคิดอย่างนี้

เรายังไม่มีความพร้อมที่จะหากินด้วยตนเอง คุณพ่อคุณแม่หาเงินทอง ตั้งใจเลี้ยงดูเรา ให้เจริญเติบโต ให้มีการศึกษา ท่านต้องเหน็ดเหนื่อย หนักทั้งกายและใจ เราจึงไม่ควรรบกวน คุณพ่อคุณแม่ให้มากนัก

ถ้าเข้าใจวัตถุประสงค์นี้แล้วใช้ปัญญา ในการบริโภค ก็จะมีชีวิตที่พัฒนาจริง พร้อมทั้งเป็นผู้เลี้ยงง่าย และได้ชื่อว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อ

๔๖) การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

คุณพ่อ คุณแม่ รักคุณพ่อคุณแม่จริง จะทำให้
คุณพ่อคุณแม่ซาบซึ้งใจ และมีความสุขขึ้น
เยอะเลย

สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ

เนื่องจากพระต้องทำตัวให้ประชาชน
เลี้ยงง่าย จึงมีหลักอีกอย่างหนึ่งมาสนับสนุน ที่
ท่านเรียกว่าสันโดษ

สันโดษ หมายถึงความพอใจในปัจจัย ๔ คือ
อาหาร บิณฑบาต จีวร เสนาสนะ อะไรพวกนี้
ตามมีตามได้ หมายความว่า เมื่อญาติโยม
ถวายมาอย่างไรก็ไม่ไปเที่ยวเรียกร้อง ไม่รบกวน
ชาวบ้าน เอาแค่พอที่จะทำให้มีกำลังเรี่ยวแรง
พร้อมที่จะไปทำกิจหน้าที่ได้

ความสันโดษนี้จะมาช่วยเรา ทั้งในแง่ที่
ไม่เกิดความทุกข์ ไม่เกิดความท้อทรมานเพราะ

๔๘ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

เรื่องสิ่งเสพบริโภค และในแง่ที่จะมุ่งหน้าอุทิศตัว อุทิศความคิด อุทิศเวลาให้แก่งานในหน้าที่ของตน โดยไม่พะวัภพะวง

ถ้าคนใดไม่สิ้นโทษ เขาไม่พอใจในวัตถุที่มี อยากได้สิ่งบำรุงบำเรอปรนเปรอความสุขของตน จิตใจก็มุ่งไปทะยานหาสิ่งฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยที่ไม่มี ต้องใช้เวลา แรงงาน และความคิดลึนเปลืองไปกับการที่จะแสวงหาสิ่งเหล่านั้น เวลา ก็หมดไป เร็วแรงก็หมดไป ความคิดก็ครุ่นข้อง อยู่ว่า พຽງนี้จะฉັນอะไรให้อร่อย

เรื่องนี้สำหรับพระสงฆ์ยิ่งสำคัญมาก ถ้าพระไม่สิ้นโทษเสียแล้ว ก็เป็นอันว่ากิจหน้าที่เสียหายหมด แต่พอสิ้นโทษแล้ว เราก็ขอมแรงงาน สงวนเวลาและความคิดไว้ได้หมด

สันโดษทำให้เราสุขง่ายด้วยวัตถุเพียงเล็กน้อย เมื่อเราสุขง่ายด้วยวัตถุน้อยแล้ว เราก็เอาเวลาแรงงานและความคิดเท่าที่เรามีไปทุ่มเทอุทิศให้กับการปฏิบัติกิจหน้าที่ของตน

ถ้าเป็นพระก็บำเพ็ญไตรสิกขา ถ้าเป็นญาติโยมก็ไปทำงานทำการตามบทบาทของตัวเองให้ถูกต้อง การงานกิจการต่างๆ ก็ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี การพัฒนาประเทศชาติก็ประสบความสำเร็จ สันโดษจึงมาอุดหนุนการพัฒนา

คนจำนวนไม่น้อยเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าสันโดษแล้วจะขัดขวางการพัฒนา เพราะเขาไม่เข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของสันโดษ ความจริงนั้นตรงข้ามกับที่เขาเข้าใจผิดคือ ถ้าไม่สันโดษ ก็พัฒนาไม่ได้

๕๐ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

อย่างไรก็ตาม ถ้าเราปฏิบัติสันโดษผิด ก็
จะขัดขวางการพัฒนาได้เหมือนกัน คือ เมื่อ
สันโดษพอใจในวัตถุตามมีตามได้ ก็มีความสุข
ก็เลยนอนสบาย อย่างนี้ก็กลายเป็นสันโดษที่มี
ความสุขเป็นจุดหมาย หรือสันโดษเลือนลอย
เป็นสันโดษที่เกียจ ไข้ไม่ได้

สันโดษแท้ ต้องเป็นสันโดษเพื่อทำ คือ
เพื่อออกมาเวลาแรงงานและความคิดไว้ทำกิจ
หน้าที่

หมายความว่า สันโดษเพื่อเตรียมตัวให้
พร้อมที่จะระดมเวลา - แรงงาน - ความคิด ไป
อุทิศให้แก่การเพียรพยายามก้าวไปในการเล่า
เรียนศึกษา ทำหน้าที่ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม
เป็นประโยชน์

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า
ให้สันโดษในวัตถุเสพ แต่ให้ไม่สันโดษในกุศล
ธรรม หลักการนี้สำคัญ
ขออย่าว่า การให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม
คือความดีงาม เป็นคำสอนสำคัญของพระพุทธ

๕๒) การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

เจ้า พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า พระองค์ที่ตรัสรู้
ได้ก็เพราะไม่สันโดษ คือพระพุทธเจ้าทรงไม่อึด
ไม่พอนในกุศลธรรม สิ่งที่ดีงามต้องบำเพ็ญให้
ก้าวหน้ายิ่งขึ้นเรื่อยไป จนกว่าจะบรรลุจุดหมาย

ถ้าพระไม่สันโดษในวัตถุนิเสส เดียวก็ยุ่ง
เพราะต้องหาทางหาลาภให้มาก ดีไม่ดีก็ไป
เที่ยวรวบรวมกฏาติโยม ถ้ามารบกวนโดยตรงไม่ได้
ก็ไปหลอกลวง เช่นใช้วิธีประจบประแจง หรือ
เอาลาภต่อลาภ วิถีหาลาภมีมาก วิธีการเหล่านี้
ท่านเรียกว่า *อนิสสา* แปลว่า การแสวงหาใน
ทางที่ผิด ถือว่าเป็นมิจฉาชีพของพระ

พระนั้น แม้แต่จะไปขออาหารชาวบ้านก็
ไม่ได้ มีวินัยบัญญัติไว้เลยว่า ภิกษุไม่เจ็บไข้ไปออก
ปากขออาหารกับผู้ที่ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ผู้ที่ปวารณา

เพื่อตนฉัน เป็นอาบัติปาจิตตีย์ มีความผิด

พระต้องเดินไปโดยสงบ ไม่มีสิทธิ์ไปขอเขา
เมื่อเดินไป เขารู้ความต้องการ และถ้าเขามี
ศรัทธา เขามาถวาย จึงจะรับได้ จะไปออก
ปากขอไม่ได้ ถ้าจะออกปากขอ ต้องขอกะคนที่เป็น
ญาติ และญาติก็มีกำหนดว่าต้องอยู่ใน ๗
ชั้น ระดับตัวเองหนึ่ง ระดับสูงขึ้นไปสาม และ
ลงไปสามเท่านั้น ส่วนผู้ปวารณาก็คือผู้ที่เขา
บอกให้โอกาสไว้ว่าท่านต้องการอะไรก็บอกฉันนะ

พระสงฆ์ เมื่อดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลาง
สังคม จะต้องถือคติอย่างเดียวกับแมลงผึ้ง คือ
ไม่ทำให้เขาชอกช้ำ ไม่ว่าจะป็นศรัทธา หรือ
ทรัพย์สินเงินทอง ทรัพย์สินเงินทองของเขาเรา
ก็ไม่ทำให้ชอกช้ำ ศรัทธาในจิตใจก็ไม่ทำให้

๕๔) การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ชอกช้า พระจะต้องเป็นอยู่อย่างนี้ นี่คตินของ
พระพุทธเจ้าตรัสไว้เตือนพระสงฆ์

ยิ่งกว่านั้น แมลงผึ้งนั้นนอกจากไม่ทำให้
ดอกไม้กลืนและสีชอกช้าแล้ว ยังทำให้ต้นไม้
เจริญงอกงามยิ่งขึ้น โดยแพร่พันธุ์ให้อีกด้วย

เหมือนกับพระสงฆ์นี้ ถ้าประพฤติตัวถูกต้องแล้ว ก็เป็นที่เชิดชูจิตใจของหมู่ประชาชน แม้เอาความรุ่มเย็นเป็นสุขไปให้ ทำให้ประชาชนงอกงามในธรรม ในความดีงามและความรุ่มเย็นเป็นสุข เหมือนต้นไม้ที่มีหมู่ภุมรแมลงผึ้งไปเที่ยวคลุกเคล้าเกษร ก็เจริญแพร่พันธุ์งอกงามขยายออกไป นี่แหละคือคติชีวิตของพระ

สรุป

เป็นอันว่า ข้อปฏิบัติในการฝึกเบื้องต้นที่
พระพุทธเจ้าทรงเน้น คือ

๑. อินทรีย์สังวร การสำรวมอินทรีย์ คือรู้
จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้เป็น เช่น ดูเป็น
ฟังเป็น เป็นต้น

๒. *โภชนมัตตัญญูตา* ความรู้จักประมาณ ในการบริโภค คือรู้จักกินพอดี โดยกินด้วย ปัญญา

พอได้ ๒ ข้อนี้แล้ว ก็มีฐานที่พร้อมจะมา เชื่อมเข้ากับการปฏิบัติต่อไป ที่เรียกว่า

๓. *ชาคริยานุโยค* แปลว่า การหมั่น ประกอบการตื่น โบราณแปลมาว่า การ ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ หมายความว่า ไม่เห็นแก่หลับแค้นนอน ใช้เวลาให้เป็น ประโยชน์ เมื่อเราตื่นมีสติ เราก็มาคำนึงระลึก ว่า อะไรที่เราควรจะทำ อะไรเป็นกิจในไตร สิกขา เป็นหน้าที่ของพระสงฆ์ แล้วเราก็ทำกิจ หน้าที่นั้นๆ ด้วยสติที่มีความตื่นตัวอยู่เสมอ

๕๘ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

เพราะฉะนั้น เมื่อพระมีอินทรียสังวร และโกชเนมัตตัญญูตา เป็นฐานแล้ว การดำเนินชีวิตทั่วไปก็จะอยู่ในขอบเขตที่งามและพอดี เกื้อหนุนต่อการที่จะบำเพ็ญกิจสูงขึ้น

ก็มาต่อด้วยชาคริยานุโยค แปลว่าเป็นคนที่ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่หับแกนอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ในการทำหน้าที่ของตน แล้วก็บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา พัฒนาตนด้วยชีวิตแห่งการเรียนรู้ฝึกหัดให้เจริญก้าวหน้า ทำประโยชน์สุขให้สำเร็จ ทั้งแก่ตนเองและแก่สังคม

ความตื่นเองก็เป็นสติอยู่ในตัวแล้ว สตินั้นเป็นเรื่องของจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึกจิต จัดอยู่ในฝ่ายสมาธิ เมื่อมีสติแล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาความจริงในสิ่งในเรื่อง

ต่างๆ จึงต่อเข้ากับปัญญา

รวมความว่า อินทริยสังวร และโภชนะ-
มัตตัญญูตา เป็นศีล มาต่อกับสมาธิและปัญญา
ตรง ซาคริยานุโยค

แม้แต่ตัวโภชนะมัตตัญญูตาเอง ก็ต่อจาก
ศีลไปสมาธิปัญญาอยู่แล้ว

อย่างที่ว่าเมื่อกิน เวลาจะกิน พฤติกรรม
ในการกินจะพอดีก็ต้องมีปัญญา ที่ฝึกโดย
พิจารณาให้รู้เข้าใจความมุ่งหมายของการกิน

จากนั้นก็ต้องควบคุมจิตของตัวเองได้
ให้ตั้งจิตตั้งใจปฏิบัติไปในทางที่ถูกต้องตามที่
ปัญญาบอกให้ นั่น เพื่อให้เกิดความพอดี ตอน
นี้ก็เป็นการฝึกด้านจิต ให้แน่นแฟ้น เข้มแข็งมัน
คงในความถูกต้อง ซึ่งอยู่ในฝ่ายสมาธิ

๒๐ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

แล้วยังเกิดความพอใจที่เรากินแล้วได้
คุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความสุขความอิมใจ ซึ่ง
เป็นการพัฒนาด้านจิตเพิ่มขึ้นอีก
คนพวกหนึ่งนั้นมีความสุขจากการกิน

เพราะได้สนองความต้องการในการเสพ ดังนั้น
พออร่อยก็สุข คฤหัสถ์โดยมากเขากินเพื่อสนอง
ความต้องการในการเสพ ส่วนของพระนี่ฉัน
อาหาร เพื่อสนองความต้องการในการทำให้
เกิดคุณภาพชีวิต วัตถุประสงค์ต่างกัน เป็น
เศรษฐกิจคนละระบบ

ตามหลักของพระศาสนา เมื่อเรากินโดย
ได้สนองความต้องการในการทำให้เกิดคุณภาพ
ชีวิต เราก็จะมีความสุขขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง ซึ่ง
เป็นความสุขทางปัญญา ก็เปลี่ยนจากตัณหา
มาเป็นฉันทะ อยากรินเพื่อเสพ เรียกว่าตัณหา
อยากรินเพื่อคุณภาพชีวิต เรียกว่าฉันทะ แยก
กันไปคนละทิศ

ส่วนเรื่องของอินทรียสังวร คือ การใช้ ตา

๖๒) การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้น ไม่เฉพาะพระเท่านั้นที่
จะต้องฝึก ญาติโยมประชาชนก็ต้องฝึก

โดยเฉพาะเด็กๆ ถ้าปฏิบัติตามหลักการ
นี้ ก็จะมีคามภูมิใจและมั่นใจในตนเอง เพราะ
เป็นการปฏิบัติที่เกิดจากปัญญา คนที่มีปัญญา
ทำด้วยความรู้ เมื่อทำอะไรด้วยความรู้ก็จะมี
ความมั่นใจในตัวเองอย่างจริงจัง ไม่ใช่มั่นใจ
ตามเสียงเขาว่า

เราพูดว่ามัชฌิมาปฏิปทา ต้องใช้ในกิจ
กรรมทุกอย่าง แต่เราจะไม่เห็นชัดว่าอย่างไร
เป็นมัชฌิมาปฏิปทา ต่อเมื่อได้เข้าใจและ
ปฏิบัติอย่างที่ว่ามาแล้ว ก็จะอธิบายได้ว่า อ้อ..
มัชฌิมาปฏิปทาเป็นอย่างนี้เอง เช่น เมื่อกิน
ด้วยปัญญา ความพอดีในการกินเกิดขึ้นแล้ว นี้

แหละเป็น มัชฌิมาปฏิปทาเสร็จในตัว

ทางสายกลาง คือทางแห่งความพอดี หรือทางแห่งดุลยภาพ เป็นข้อปฏิบัติที่บูรณาการ ที่ศีล สมาธิ ปัญญา มากันครบ มีทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่ถูกต้อง ซึ่งต้องมาด้วยกัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่บูรณาการ

เมื่อบูรณาการกัน ก็เป็นองค์รวม ซึ่งสัมพันธ์กันเป็นระบบ ระบบนี้คืออะไร ก็คือระบบแห่งการดำเนินชีวิตของเรา ที่เป็นอยู่อย่างถูกต้อง ดีงาม ทั้งได้ประโยชน์และมีความสุขนั่นเอง

พอกินอยู่ดูฟังเป็น อย่างที่ว่านี้ ก็คือเริ่มดำเนินชีวิตเป็นแล้ว พูดได้เต็มปากว่า **การศึกษาเริ่มต้นแล้ว** จากนั้นก็ก้าวไปในชีวิตที่ดีงามและเจริญงอกงามมีความสุขยิ่งขึ้นไป

๒๔ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ประวัติย่อของผู้เขียน

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) มีถิ่นเกิดใน จ.สุพรรณบุรี บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๒ ปี ที่วัด บ้านกร่าง อ.ศรีประจันต์

พ.ศ. ๒๔๙๕ เข้าศึกษาที่วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อจบการฝึกที่จัด ขึ้นแล้ว พระอาจารย์ผู้นำปฏิบัติชวนไปอยู่ประจำใน สำนักบวรนิเวศวิหาร แต่โยมบิดาไม่ยินยอม

พ.ศ. ๒๔๙๖ มาอยู่ที่วัดพระพิเรนทร์ กรุงเทพฯ เรียนพระปริยัติธรรมจนสอบ ป.ธ.๙ ได้ขณะยังเป็นสามเณร จึงได้รับการอุปสมบทในพระบรมราชานุเคราะห์ เป็น นาคหลวง ณ พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม เมื่อ ๒๔ ก.ค. ๒๕๐๔ สอบได้ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ ๑) จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ และสอบได้วิชาชุดครู พ.ม. เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๖

ศาสนกิจ

พ.ศ. ๒๕๐๗ ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยเลขาธิการ มหา

๒๒ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ต่อมาเป็นรองเลขาธิการ) และเป็นอาจารย์สอนในชั้นปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิตบางปี บรรยายที่คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร และในโครงการศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นเจ้าอาวาสวัดพระพิเรนทร์ กทม.

พ.ศ. ๒๕๑๕ บรรยายวิชาพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย ที่ University Museum, University of Pennsylvania สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๑๙ บรรยายวิชาพระพุทธศาสนา ที่ Swarthmore College, Pennsylvania

พ.ศ. ๒๕๒๔ บรรยายวิชาพระพุทธศาสนา ในหลักสูตรของ Divinity Faculty และ Arts Faculty, Harvard University

ปัจจุบันเป็นเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน ต.บางกระพี้ อ.สามพราน จ.นครปฐม

๑๔ สถาบัน ถวายปริญญาคุณฐิบัณฑิตกิตติมศักดิ์

พุทธศาสตรคุณฐิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (ม.มหาจุฬาฯ)
ศิลปศาสตร- (ม.ธรรมศาสตร์) ศึกษาศาสตร- (ม.ศิลปากร) ศิลป

ศาสตร์- (ม.เกษตรศาสตร์) อักษรศาสตร์- (จุฬาลงกรณ์ฯ) ศิลป
 ศาสตร์- (ม.มหิดล) การศึกษา- (ม.ศรีนครินทรวิโรฒ) ปรัชญา-
 (ม.รามคำแหง) ศึกษาศาสตร์- (ม.สงขลานครินทร์) ตรีปิฎกจารย์
 กิตติมศักดิ์ (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย) อักษรศาสตร์- (ม.มหิดล) วิทยา
 ศาสตร์- (ม.เชียงใหม่) ศาสตรศาสตร์- (ม.มหาภูมิฯ) - ครุ
 ศาสตร์- (สร้างบ้านสรวงเจ้าพระยา) ศิลปศาสตร์- สาขาวิชาการ
 บริหารองค์การ (ม.ศรีปทุม)

ประกาศเกียรติคุณและรางวัล

- พ.ศ. ๒๕๒๕ ประกาศเกียรติคุณ ในฐานะ ผู้ทำคุณ
 ประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา ในการ
 ฉลอง ๒๐๐ ปี กรุงรัตนโกสินทร์
- พ.ศ. ๒๕๓๒ พระราชทานโล่รางวัล “มหิตลวรานุสรณ์”
- พ.ศ. ๒๕๓๗ รางวัล “การศึกษาเพื่อสันติภาพ” จากองค์
 การยูเนสโก (UNESCO Prize for Peace
 Education)
- พ.ศ. ๒๕๓๘ เป็น “ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม” คณะ
 กรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
- พ.ศ. ๒๕๔๔ รางวัล “สาโรช บัวศรี ปราชญ์ผู้ทรงศีล”
 จาก ม.ศรีนครินทรวิโรฒ

๒๘ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็น ศาสตราจารย์พิเศษ ของ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผลงานทางพระพุทธศาสนาและวิชาการทั่วไป

งานหลักด้านหนึ่ง คือ การบรรยาย ปาฐกถา และธรรม
เทศนา ทั้งภายในประเทศ และในที่ประชุมนานาชาติ ซึ่งมีผู้
ขอนำไปพิมพ์เป็นหนังสือแจกจ่ายกว้างขวางออกไป

งานนิพนธ์มากกว่า ๒๖๐ เรื่อง เช่น พุทธธรรม,
พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฯ, ธรรมนุญชีวิต, ทางสายกลาง
ของการศึกษาไทย, พุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของ
วิทยาศาสตร์, นิติศาสตร์แนวพุทธ, Thai Buddhism
in the Buddhist World, Buddhist Economics
เป็นต้น

ได้รับนิมนต์เป็นที่ปรึกษาของ ม.มหิดล ในการจัดทำ
พระไตรปิฎกฉบับคอมพิวเตอร์สำเร็จสมบูรณ์เป็นฉบับ
แรกของโลก

คำปรารภ

วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๓๐ และวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๒๗ เป็นวันสำคัญของครอบครัว ที่คุณพ่อสำราญ อารยางกูร คุณแม่ ชุณก็ อารยางกูร และน้องจิตรา วัชรบุศราคัม จากไป ซึ่งลูกๆ และพี่ๆ ได้จัดพิธีทำบุญอุทิศ พร้อมทั้งพิมพ์หนังสือธรรมแจกเป็นที่ระลึกมาทุกปี จนกระทั่งถึง พ.ศ. ๒๕๕๑ จึงตกลงกันเริ่มจัดพิธีทำบุญ และพิมพ์หนังสือธรรมที่ระลึกรวมในวันเดียวกัน ณ วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ สำหรับ พ.ศ. ๒๕๕๖ นี้ ลูกๆ และพี่ๆ ได้พร้อมกันจัดพิธีทำบุญเลี้ยงพระอุทิศกุศลแก่ท่านทั้งสาม ในวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ และตกลงพิมพ์หนังสือ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น แจกแก่ญาติมิตรและบุคคลทั่วไป เป็นอันได้ปฏิบัติตามมติในการบำเพ็ญธรรมทานสมความตั้งใจ

ในการพิมพ์หนังสือ “การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกิน

อยู่เป็น” คราวนี้ ผู้เรียบเรียงได้ปรับปรุงให้อ่านง่าย
เข้าใจดียิ่งขึ้น และได้รับความอนุเคราะห์จากพระครู
ปลัดปิฎกวิวัฒน์ (อินฺทร) ช่วยจัดปรับรูปแบบให้เป็น
ขนาดจิว เพื่อให้อ่านสะดวก และติดตัวได้ โดยเฉพาะ
มุ่งให้เป็นพรแก่เด็กๆ และนักเรียน ผู้จะก้าวหน้าออก
งามในการศึกษา นำความสุขความปลาบปลื้มใจมา
ให้แก่คุณพ่อคุณแม่ และเป็นอนาคตที่สดใสงดงาม
ของสังคมประเทศชาติสืบไป

ขออุทิศกุศลอันเกิดแต่ธรรมทานนี้ แต่คุณพ่อ
สําราม และคุณแม่ชุนกี อารยางกูร พร้อมทั้งน้อง
จิตรรา วัชรบุศราคํา ขอให้สัมมาทศนะแผ่ขยาย
กว้างขวาง นำมาซึ่งสัมมาปฏิบัติ ที่จะอำนวย
ประโยชน์สุขแก่ประชาชน และนำประเทศชาติ
สังคมให้วัฒนาสถาพร ตลอดกาลยังยืนนาน

ลูกๆ ของคุณพ่อสําราม - คุณแม่ชุนกี อารยางกูร

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต)

๗๑

พี่ๆ ของน้องจิตรา วัชรบุศราคำ

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

สารบัญ

คำปรารภ	(๑)
การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น	๑
เรียนรู้จากชีวิตพระ	๓
ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ	๘
กินเปลือง ไม่ใช่กินเป็น	๑๙
กินอย่างมีปัญญา เรียกว่ากินเป็น	๒๗
ลูกที่เลี้ยงง่าย คือมีน้ำใจต่อพ่อแม่	๓๘
สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ	๔๗
สรุป	๕๖
ประวัติย่อของผู้เขียน	๖๕

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

๗๓

การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

© พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-87198-9-8

พิมพ์ครั้งแรก ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ ๒๐,๑๐๐ เล่ม

- ชมรมรวมใจเพื่อธรรมฯ ม.ก. และผู้ศรัทธาสมาทบพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ ๘ (ฉบับปรับปรุง) ก.พ. ๒๕๕๖ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

- ลูกๆ ของคุณพ่อสำราญ - คุณแม่ซุนก็ อารยางกูร
พี่ๆ ของน้องจิตรา วัชรบุศราคำ ๒,๐๐๐ เล่ม
- มูลนิธิบรรจงสนิท - สหปฏิบัติฯ ๔,๐๐๐ เล่ม
- มูลนิธิหนังสือวัดญาณเวศกวัน ๒,๐๐๐ เล่ม
- โรงเรียนอนุบาลหนูน้อย ๑,๐๐๐ เล่ม
- โรงเรียนทอสี ๑,๐๐๐ เล่ม

แบบปก: อภิวัฒน์ ธนชะประ

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด
๕๔/๖๗, ๖๘, ๗๑ ซอย ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กทม. ๑๐๖๐๐
โทร. ๐-๒๘๖๔-๐๔๓๔-๕

การศึกษาริเริ่มต้น
เมื่อคุณกินอยู่เป็น

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต)

แต่คุณพ่อ-คุณแม่ และน้อง

๒๕๕๖

อนุโมทนา

มูลนิธิบรรจงสนธิ และสหปฏิบัติฯ ได้ดำเนินงาน
เอื้ออำนวยกิจกรรม การศึกษาแก่เด็กเยาวชนนักเรียน
ด้วยการจัดค่ายฝึกอบรมให้ความรู้ และพัฒนาคุณ
ธรรม เพื่อให้เด็กและเยาวชนก้าวหน้าในธรรมาภิวัตน์
ตาม “โครงการอารยาภิวัตน์” เป็นการร่วมมือสนอง
นโยบายทางการศึกษาของประเทศชาติ ทะนุบำรุง
พระพุทธศาสนา และบำเพ็ญประโยชน์แก่ประชาชน
ไปพร้อมด้วยกัน

บัดนี้ โครงการอารยาภิวัตน์ประสงค์จะเกื้อหนุน
งานฝึกอบรม ให้เด็กเยาวชนนักเรียนมีหนังสือที่เป็น
สื่อ นำทำหน้าที่กัลยาณมิตรประจำตัวเพิ่มขึ้นอีกด้าน
หนึ่ง จึงได้แจ้งความประสงค์ขอพิมพ์หนังสือ “การ

๖๖ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น” เพื่อแจกมอบแก่นักเรียนผู้เข้ารับการศึกษาฟรีต่อไป อาตมาภาพขออนุโมทนา

หนังสือ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น นี้ เป็นหนังสือที่เกิดจากคำบรรยายธรรมแก่พระบวชใหม่ในวัดญาณเวศกวัน รุ่นปี ๒๕๓๙ ชมรมรวมใจเพื่อธรรมฯ ม.ก. ได้พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานครั้งแรกเมื่อเดือน ตุลาคม ๒๕๔๒ และได้มีผู้ศรัทธาพิมพ์เป็นธรรมทานในโอกาสต่างๆ เรื่อยมา

ในการพิมพ์คราวนี้ ผู้เรียบเรียงได้ปรับปรุงเนื้อหาให้อ่านง่ายเข้าใจชัดยิ่งขึ้น และพระครูปลัดปิฎกวัฒน์ (อินศร จินตปาณโณ) ได้ช่วยจัดปรับรูปแบบให้เป็นขนาดจิ๋ว เพื่อให้อ่านสะดวก และติดตัวได้ โดยเฉพาะมุ่งให้เป็นพรแก่เด็กๆ และนักเรียน ผู้จะก้าวหน้าองงามในการศึกษา นำความสุขความ

ปลาบปลื้มใจมาให้แก่คุณพ่อคุณแม่ และเป็นอนาคต
ที่สดใสสงดงามของสังคมประเทศชาติสืบไป

ขออนุโมทนาความดีและปณิธานของ มุสลิหิ
บรรจงสนิท และสหปฏิบัติฯ ในธรรมปฏิบัติครั้งนี้
ขอคุณพระศรีรัตนตรัย และบุญจรรยาที่เข้าร่วมกัน
บำเพ็ญ จงเป็นปัจจัยให้ทุกท่าน ตลอดจนครอบครัว
และเด็กๆ นักเรียนทุกคน เจริญออกงามด้วยจตุรพิธ
พรชัยด้วยกัน

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

๒๘ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

การศึกษาเริ่มต้น เมื่อคนกินอยู่เป็น

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

แต่คุณพ่อ-คุณแม่ และน้อง
๒๕๕๖