

การศึกษาริเริ่มต่น  
เมื่อคนกินอยู่เป็น



# การศึกษาเริ่มต้น เมื่อคนกินอยู่เป็น

## เรียนรู้จากชีวิตพระ

เมื่อเรามีชีวิตอยู่ก็จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และหยาภิภค ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐาน

จะเห็นได้จากข้อปฏิบัติของพระ ว่าท่านเริ่มศึกษาตั้งแต่การรู้จัก บริโภคปัจจัย ๔ ซึ่งท่านถือเป็นศีลด้วย บางคนอาจจะไม่ได้นึกว่าการรู้จักบริโภคอาหารก็เป็นศีล

การฉันอาหารที่ว่าเป็นศีล หมายถึงการฉันหรือบริโภคโดย พิจารณาว่าบริโภคเพื่ออะไรเป็นต้น เรียบง่าย ๆ ว่า บริโภคด้วยปัญญา ซึ่งจะทำให้เป็นการบริโภคที่พอดี หรือกินพอดี ภาษาพระเรียกว่า โภชเนมัตตัญญุตา (ควมรู้จักประมาณในการบริโภค)

อีกเรื่องหนึ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงเน้นมาก คืออินทริยสังวร ได้แก่ การรู้จักใช้อินทริย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ให้ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ จัดเป็นการศึกษาเบื้องต้น อยู่ในขั้นศีล และเป็นศีลเบื้องต้นยิ่งกว่าศีล ๕ อีก

เรามักจะมองกันแค่ว่า ๕ ที่จริง อินทรีย์สังวร และโภชนะ-  
มัตตัญญูตา ที่เป็นศีลเบื้องต้นนี้แหละ พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก

พระเณรพอบวชเข้ามาก็เริ่มด้วยอินทรีย์สังวร ให้สำรวจอินทรีย์  
ว่า เวลารับรู้ ดู ฟัง เห็นอะไรต่างๆ ก็ให้เป็นไปโดยมีสติ แล้วก็ตามมา  
ด้วยปัญญา ให้ได้ความรู้ ไม่ให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ ให้ได้แต่กุศล พุด  
ง่ายๆ ว่ารับรู้ด้วยสติ มีให้อกุศลธรรมเข้ามาครอบงำจิตใจ แค่นี้ก็ใช้ได้

หลักอีกอย่างหนึ่งที่มาสันนิษฐาน ท่านเรียกว่าสันโดษ หมายถึง  
ความพอใจในปัจจุบัน ๔ คือ จีวร(เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต(อาหาร)  
เสนาสนะ(ที่อยู่) และภักษาบริวาร(หูกยา) ตามมีตามได้ มีฉันมีใช้พอ  
ให้อยู่ได้ พอให้สนองความต้องการของชีวิต

เมื่อมีปัจจัย ๔ พอเป็นอยู่ได้แล้ว ไม่ลุ่มหลงมัวเมาอยู่กับการ  
เสพบริโภค ก็เอาเวลา แรงงาน และความคิด ไปอุทิศให้แก่การศึกษา  
พัฒนาชีวิต การทำกิจการหน้าที่ การงาน และการเพียรสร้างสรรค์กุศล  
ธรรมหรือสิ่งที่ดีงามให้เต็มที ทำอย่างนี้เรียกว่า “สันโดษ”

การฝึกฝนพัฒนาตนเกี่ยวกับปัจจัยสี่นั้น มีสาระที่พึงปฏิบัติ  
ตามหลักอินทรีย์สังวร โภชนะมัตตัญญูตา และสันโดษ

การฝึกหรือศึกษาในหลักธรรมเหล่านี้ มิใช่เฉพาะพระภิกษุสามเณร  
เท่านั้นที่ควรปฏิบัติ แม้แต่คฤหัสถ์คือชาวบ้านทั้งหลาย 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 ก็กลับเป็นทางมาของโทษความเสียหาย ทำให้เกิด  
ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ที่ว่าใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เป็น ก็คือใช้ด้วยโมหะ ใช้ด้วย  
สักแต่ว่าความรู้สึก ดูก็ไม่เป็น ฟังก็ไม่เป็น ดูแล้วก็เกิดโทษเกิดปัญหา  
แก่ชีวิต ทำให้เกิดความลุ่มหลง เพลิดเพลินมัวเมา โลภะ โทสะ โมหะ  
ยิ่งเฟื่องฟู เช่น อยากรู้อะไรก็ดูไม่เป็น ดูแล้วแทนที่จะได้ความรู้ กลับได้  
แต่ความลุ่มหลง ความอะอะวอยวาย เสื่อมสุขภาพกาย เสี่ยงงาน เสี่ยง  
การศึกษาเล่าเรียน

แต่ถ้าดูเป็นก็จะได้ความรู้ คือรู้จักเลือกดูรายการที่ดีๆ มี  
ประโยชน์ หรือว่าแม้รายการจะไม่ดี แต่รู้จักดูก็ได้ความรู้ ได้คติ เพราะรู้  
จักแยกแยะจับเอาประโยชน์มาใช้ได้

ถ้าดูเป็น การศึกษาก็เริ่มต้น เพราะการศึกษาเริ่มต้นที่ ตา หู  
จมูก ลิ้น กายของเรา ถ้าจัดการเรื่องนี้ไม่ได้ก็แสดงว่าการศึกษาลาด  
การศึกษาปัจจุบันนี้น่าจะพลาด เพราะไม่ได้เอาใจใส่เรื่องนี้

เพราะฉะนั้นจึงต้องมาพูดกันในเรื่อง อินทรีย์สังวร คือ การ  
สำรวมรู้จักใช้อินทรีย์ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา

การศึกษาพื้นฐาน คือเรื่องการบริหารโรคภัยไข้เจ็บ กับเรื่องการใช้ ตา  
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ จะต้องให้เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา ถ้าได้จุด  
นี้แล้วการศึกษาก็เริ่มเดินหน้า

เพราะฉะนั้นหลักเบื้องต้นในการฝึกอบรมพระใหม่จึงเน้นที่นี้  
แล้วต่อไปก็ต้องใช้ตลอด

ในเรื่องอินทรีย์สังวรนี้ เพื่อเป็นการฝึก โบราณได้จัดออกมาเป็น  
กิริยาอาการในการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น

ตานี้เฝือก่อนเขา เพื่อให้มีการฝึก ท่านก็เอารูปแบบมาช่วย คือ  
ให้พระฝึก เวลาเดินตาไม่สอดส่าย ไม่เที่ยวหันดูโน่นดูนี้ และให้ดูพอ

ประมาณ ทอดสายตาในขนาดที่พอใช้กิจ คือพอให้การเดินของตัวไปได้  
ถูกต้อง อากาการสำรวมอย่างนี้ก็เลยกลายเป็นความเป็นอยู่ของพระไป

การปฏิบัติอย่างที่ว่านั้น เป็นการเอารูปแบบมาช่วย คือเอา  
อากาการกิริยามาช่วยในการฝึก แต่ต้องรู้ว่าสาระที่แท้จริงคือท่านต้องการ  
ให้เราฝึกสติ ต้องเอาสติมาคุมไม่ให้กุศลธรรมความรู้สึกที่ไม่ดีเข้ามา  
ครอบงำ

ให้รับรู้ด้วยสติและเกิดปัญญา แล้วได้ประโยชน์ คือดูแล้ว ฟังแล้ว  
ให้ได้ความรู้และความดี

บางคนดูอะไรแล้วได้แต่สนุกตื่นเต้นผ่านไปเปล่าๆ ไม่ได้อะไรเลย  
ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่าไม่มีการศึกษา

ถ้าเข้าโรงเรียนแล้วยังไม่รู้จักใช้ ตา หู จมูก ลิ้น ก็คือไม่มีการ  
ศึกษา เพราะยังไม่ได้เริ่มการศึกษาเลย เพราะฉะนั้น ต้องถามตัวเองว่า

**๑. ดูแล้วได้ความรู้ไหม?** ได้ความรู้คือได้ปัญญา หรือเดินหน้าไป  
ในการที่จะเข้าถึงความจริง เราต้องมีความรู้จึงจะดำเนินชีวิตและทำ  
กิจการต่างๆ ได้สำเร็จ และจึงจะแก้ปัญหาได้ เพราะฉะนั้นดูแล้วต้อง  
ได้ข้อมูล ได้ความรู้ เกิดความเข้าใจ ก้าวไปหาความจริง

**๒. ดูแล้วได้ประโยชน์ไหม?** ได้ประโยชน์คือสามารถเอามาพัฒนา  
ชีวิตและทำการสร้างสรรค์ต่างๆ คือดูแล้วได้ตัวอย่างที่ดี ได้แง่มุมความ  
คิด ได้คติ ที่จะเอามาใช้ประโยชน์

ถ้าได้ ๒ อย่างนี้ ก็แสดงว่าได้ปัญญาทั้งคู่ คือปัญญาที่เอา  
ความรู้ และปัญญาที่เอาประโยชน์ได้

ฟังก็เช่นเดียวกัน ทั้งดูและฟังนี้ ต้องฝึกต้องหัดกันตั้งแต่เด็กๆ ว่า  
ดูทีวีเป็นไหม ฟังวิทยุเป็นไหม ได้ความรู้และได้ประโยชน์อะไรบ้างจาก  
สิ่งเหล่านั้น อย่าเป็นเพียงนักเสพที่ได้แค่สนุกสนานเพลิดเพลินผ่านไป

เดี๋ยวนี้เราได้นักเสพ มากกว่านักศึกษา ทั้งที่เป็นเพียงนักเสพ แต่เรียกตัวเป็นนักศึกษา

ถ้าไม่ได้เป็นนักศึกษาจริง ก็ควรบอกมาว่าฉันเป็นแค่ักเสพ เรื่องนี้ต้องแยกให้ดี มิฉะนั้นจะเป็นอันตรายมาก

ยุคนี้มีสภาพอย่างที่ว่านั้น การที่เรียกยุคของพวกเราว่าเป็น “บริโภคนิยม” ก็ชัด คือ นิยมบริโภค หมายความว่าเห็นแก่กิน ก็คือเป็นนักเสพนั่นแหละ

เมื่อเป็นนักเสพแล้วจะไปเรียกเป็นนักศึกษาได้อย่างไร นักเสพกับนักศึกษานั้นคนละพวก ถ้าเป็นนักเสพก็ไม่ใช่ นักศึกษา

ถ้าเป็นนักศึกษาก็ต้องใช้ตา หู จมูก ลิ้น เพื่อเรียนรู้ คือใช้หาปัญญา และหาทางสร้างสรรค์ประโยชน์

เวลานี้ ทั้งที่ใช้ตาหูเพียงแค่หาสิ่งบำรุงบำเรอ ก็เรียกกันไปว่านักศึกษา ปรากฏว่าได้สัมผัสเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ต่างๆ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น มากมาย แต่ไม่เคยศึกษาเลย ได้แต่เสพอย่างเดียว

ขออย่าว่าเรื่องนี้สำคัญมาก อินทรีย์สังวรนี้เป็นข้อปฏิบัติสำคัญที่จะทำให้เป็นนักศึกษา คือเป็นนักเรียน นักรู้ หมายความว่าใช้ตาหูฟัง เป็นต้น หรือเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทุกอย่าง ต้องได้ปัญญา ที่เกิดความรู้ และเอาประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้

## กินเปลือง ไม่ใช่กินเป็น

ในการฝึกเบื้องต้น พอพระเถรบรรพชาเข้ามา ก็เริ่มฝึกการบริโภค ปัจจัย ๔ ทันที

สำหรับพระเถรนั้นมีหลักอยู่แล้วว่า ให้เป็นอยู่ง่าย อาศัยปัจจัย ๔ พอเลี้ยงชีพ ต้องให้บริโภคคือฉันด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นจึงมีบทพิจารณาให้ท่อง

ก่อนจะบวชก็ให้ท่อง บท *ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะ* คือ พิจารณาในขณะนั้นๆ เช่น เวลาจะฉัน ก็พิจารณาอาหาร เพื่อให้มีสติ คือ ฉันโดยรู้ตัวว่า ที่ฉันนี้ เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิตนะ ไม่ใช่เพียงเพื่อเอร็ดอร่อย โก้เก๋

อนึ่ง เพื่อเตือนสติไว้เสมอๆ ท่านนิยมทำให้รู้สึกว่าเขาจริงเอาจัง โดยสวดบทพิจารณานั้นในเวลาจะเริ่มฉัน

ในบรรดาบทสวดมนต์ทั้งหลายนั้น มีบทหนึ่งที่สำคัญสำหรับพระเณร เรียกกันว่าบท “ปฏิสังขา-โย” คือเรียกตามคำเริ่มต้นของบทสวดนั้น

บทปฏิสังขา-โยนี้แหละภาษาทางการเรียกว่า *ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะ* คือบทที่พูดถึงเมื่อ

*ปัจจุเวกขณะ* แปลว่าการพิจารณา *ตั้งขณิกะ* แปลว่า ในขณะนั้นๆ พิจารณาในขณะนั้นๆ หมายถึง พิจารณาปัจจัย ๔ ในขณะที่บริโภคนั่นเอง

ถ้าพิจารณาตอนที่ฉัน ก็เป็นการพิจารณาในขณะนั้นๆ จึงเรียกว่า *ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะ* แต่ในกรณีที่บางทีเผลอไป ก็พิจารณาย้อนหลังเป็นการทบทวนและเตือนตนเอง เรียกว่า *อดีตปัจจุเวกขณะ* คือเปลี่ยนตั้งขณิกะ เป็นอดีตะ แปลว่าการพิจารณาส่วนอดีต คือส่วนที่ล่วงไปแล้ว

การพิจารณาตอนเป็นอดีตนี้ ก็นิยมเอามาจัดเป็นบทสวดมนต์เช่นเดียวกัน บางวัดเวลาค่ำก็สวดบทอดีตปัจจุเวกขณะนี้ด้วย

การพิจารณาปัจจัย ๔ ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคนต้องเกี่ยวเนื่องด้วยปัจจัย ๔ ท่านจึงสอนให้บริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยพิจารณา คือบริโภคด้วยปัญญา ไม่บริโภคด้วยตัณหา

บริโภคด้วยปัญญา ต่างกับบริโภคด้วยตัณหาอย่างไร

*บริโภคด้วยตัณหา* ก็คือ บริโภคเพื่อเสพรส เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย คือสนองความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ เอาแค่ความสุขจากการเสพ ที่ว่าสุข



ในเรื่องของอาหารก็คืออร่อย เป็นการสนองตัณหาซึ่งอยากบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย

ถ้าเป็นเครื่องนุ่งห่มก็มุ่งความสวยงาม ความโก้เก๋ ตลอดจนประกวดประชันแข่งฐานะกัน เอาอาหาร เอาเครื่องนุ่งห่ม เอาที่อยู่อาศัยเป็นเครื่องอวดแสดงฐานะ

การทำอย่างนี้ ไม่เป็นการสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต พุทธศาสนายุคใหม่ว่ามันไม่ได้เป็นเครื่องแสดงการมีคุณภาพชีวิต

บางคนมีฐานะเศรษฐกิจดี มีอาหารการกินอย่างดี ที่เรียกว่ามีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่กินอาหารแล้วไม่ได้คุณภาพชีวิต เลยกลายเป็นว่า *มาตรฐานการครองชีพสูง แต่คุณภาพชีวิตเสีย* เป็นการกินที่ไม่ฉลาด

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

การมีมาตรฐานการครองชีพสูงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมีชีวิตที่ดี เพราะฉะนั้นจึงต้องมาวัดกันใหม่ว่าคุณภาพชีวิตดีอยู่ที่อะไร ก็เลยได้ศัพท์ใหม่ว่า “คุณภาพชีวิต” แล้วหันมาเน้นกันที่นี้

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

ที่เป็นอย่างนี้ เพราะเขาได้แค่กินเปลือก แต่กินไม่เป็น

เพราะฉะนั้น การที่ประเทศเจริญแบบนี้จึงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะทำให้คนมีสุขภาพดี ซึ่งเป็นด้านหนึ่งของคุณภาพชีวิต

## กินอย่างมีปัญญา เรียกว่ากินเป็น

หันมาดูตัวอย่างจากชีวิตของพระสงฆ์ ที่ท่านนำหลักธรรมมาปฏิบัติ

พระเก่าๆ ก่อนฉันท่านจะว่าบทพิจารณาอาหารเตือนสติไว้ก่อน ความจริงนั้นสติต้องเป็นไปในเวลาฉันตลอดเวลา ไม่ใช่มีแค่ตอนเริ่ม แต่ที่เราว่าหรือสวดออกมาก่อน ก็เพื่อจะเตือนตัวเอง ให้มีสติตั้งใจพิจารณาตั้งแต่ตอนเริ่มฉัน โดยเอาคำบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ มาว่า ตอนนั้นเลย คือว่าคำพิจารณาอาหารดังนี้

ปฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้ว โดยแยกกาย คือพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างดีแล้ว คำนึงถึงเหตุผลแล้ว จึงฉันอาหารบิณฑบาต

เนวะ ทะวายะ นะ มะทายะ นะ มัตถะนายะ นะ วิภูสะนายะ (โดยรู้ตระหนักรู้ว่า) มิใช่เพื่อจะสนุกสนาน เห็นแก่เอร็ดอร่อยหลงมัวเมา สวयงามโอ้อ่าโก้โก้

ยาวะทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา ยาปะนายะ ที่ฉันนี้ก็เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ให้ชีวิตดำเนินไปได้

วิหิงสุปะระติยา เพื่อระงับความหิวกระหาย หรือการขาดอาหาร ซึ่งเป็นภาวะที่บีบคั้นเบียดเบียนร่างกาย

พรัหมจิริยานุคคหายะ เพื่ออนุเคราะห์พรหมจิริยะ คือเพื่อเกื้อหนุนชีวิตดีที่ประเสริฐ

ตรงนี้มาถึงจุดสำคัญ เพราะชีวิตของพระก็เพื่อประพาศพรหม-  
จริยะ คือดำเนินตามอริยมรรค พรหมจริยะ หรือพรหมจรรย์ในที่นี้  
ความหมายกว้าง

ถ้าจะป้องกันความสับสนก็พูดว่า เพื่อเกื้อหนุนการดำเนินชีวิต  
ตามมรรคมีองค์ ๘ รวมทั้งการบำเพ็ญไตรสิกขา คือเพื่อเราจะได้มีกำลัง  
ทำกิจหน้าที่ ผักฝืนพัฒนาชีวิตที่ดีงามของเรา

สาระสำคัญก็คือ ให้การรับประทานอาหารเป็นเครื่องเกื้อหนุน  
ช่วยให้เรามีเรี่ยวแรงกำลัง เพื่อเราจะได้ทำกิจ ทำหน้าที่ ศึกษาเล่าเรียน  
ทำงานทำการ บำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ได้ผล

พูดสั้นๆ ว่า บริโภคอาหารเพื่อเป็นปัจจัย คือเป็นเครื่องเกื้อหนุน  
ให้เราดำเนินชีวิตที่ดี พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ดีงามได้ยิ่งขึ้นไป

อิตี ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะติหังขามิ นะวัณจะ เวทะนัง นะ  
อุปปาเทสสามิ โดยการรับประทานด้วยปัญญาอย่างนี้ เราจะระงับ  
เวทนาเก่า คือแก้ความทุกข์ร้อนกระวนกระวายเนื่องจากความหิวได้  
กับทั้งจะไม่ให้เกิดเวทนาใหม่ เช่น ไม่อึดอัด แน่น จุกเสียด ท้องเสีย  
เป็นต้น เนื่องจากรับประทานมากเกินไป หรือกินของไม่ดีมีพิษ

ยาตรา จะ เม ภาะวิสสะติ และเราก็จะมีชีวิตดำเนินไปได้

อะนะวัชชะตา จะ พร้อมทั้งจะเป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์ ไม่มีโทษ  
ปราศจากข้อเสียหาย

หมายความว่า ไม่มีโทษภัย ไร้ข้อบกพร่องเสียหายที่จะพึงตำหนิ  
ติเตียนได้ เช่น ไม่ต้องทำการแสวงหาโดยทางทุจริตผิดธรรม ไม่เบียด  
เบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนสังคม ไม่เบียดเบียน  
ธรรมชาติแวดล้อม ไม่เบียดเบียนทั้งภายในและภายนอก

ผาสุวิหาโร จาติ แล้วก็เป็นอยู่ผาสุกด้วย

นี่เป็นวัตถุประสงค์ของการรับประทานอาหาร ซึ่งพระจะต้องพิจารณาทุกครั้งในเวลาฉัน เพื่อให้เข้าใจและรักษาวัตถุประสงค์ของการฉันให้ถูกต้อง ตรงตามคุณค่าที่แท้ของอาหาร

นี่แหละเป็น**ศีลเบื้องต้น**ของพระ ซึ่งท่านให้ฝึกกันตั้งแต่มาอยู่วัด โดยให้ท่องบทพิจารณาไว้ แล้วเวลาฉันก็พิจารณาอย่างนี้

ถ้าเรากินด้วยปัญญาแล้ว ความรู้เข้าใจจุดมุ่งหมายในการกินก็จะมา

๑. จำกัด**ปริมาณ**อาหาร ให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

๒. จำกัด**ประเภท**อาหาร ให้**พอดี**ที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ และได้สัดส่วน

พอถึงตอนนี้ การกินพอดีก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นการกินด้วยปัญญา จึงมีชื่อว่าการ**กินพอดี** เรียกเป็นภาษาพระว่าความรู้จักประมาณในการบริโภค ภาษาบาลีว่า “โภชนมัตตัญญูตา”

หลักนี้สำคัญมาก ผู้ที่บวชเข้ามาเบื้องต้นจะต้องฝึกในเรื่อง โภชนมัตตัญญูตา ให้มีความรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งจะมีผลดีต่อชีวิตของตนเอง เป็นการฝึกในขั้นศีล คือเป็นการฝึกพฤติกรรมในการฉัน ในการรับประทาน หรือในการบริโภค แล้วก็ขยายไปถึงสิ่งอื่นๆ ที่เรากินใช้บริโภคทั้งหมด เช่นเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็พิจารณาทำนองเดียวกัน

พระสมัยก่อนนั้น เวลาจะฉันข้าว ก็ตักข้าวขึ้นมาช้อนหนึ่งเป็นตัวอย่างเพื่อเริ่มพิจารณา แล้วก็ฉันข้าวเปล่าๆ ไปช้อนหนึ่งก่อน เดียวนี้ก็ยังมีการปฏิบัติกัน เพราะท่านที่ทำมาตั้งแต่เป็นเณรก็เคยชิน

ส่วนจิ๋ว จะหยิบมาห่มก็พิจารณา **ปฏิสังขา โยนิโส จีวรัง ปฏิเสวามิ** ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยบคาย คือพิจารณาเหตุผลมองเห็นคุณค่าที่แท้ และเข้าใจความมุ่งหมายดีแล้ว จึงใช้สอยห่มจิ๋วนี้ เพื่อจะได้

กันหนาว กันร้อน กันเหลือบยุ้ง รึนไร เป็นต้น ตลอดจนป้องกันความ  
ละลาย

นี่ก็คือให้เข้าใจความมุ่งหมายของการใช้เครื่องนุ่มห่ม ว่าจะเอา  
คุณค่าที่แท้จริงของมัน ทำให้ต้องฝึกปัญญา หัดนึกคิดพิจารณาว่า เอ..  
เราห่มจีวรนี้ เพื่ออะไรกันแน่ อ้อ.. จุดมุ่งหมายที่แท้จริงคือเพื่ออย่างนี้ๆ

แต่เวลาใช้มัน เราได้ผลตามวัตถุประสงค์นี้หรือเปล่า หรือใช้เสีย  
ผ้าเป็นเพียงเครื่องประดับตกแต่งมุ่งจะเอาสวยงาม ไก่ไก่ อวดฐานะกัน  
ทำให้ใช้ของราคาแพงเกินไปฟุ่มเฟือยสิ้นเปลืองโดยไร้เหตุ โดยไม่ได้  
คุณค่าที่แท้จริง เพราะบางทีของที่ราคาแพงกลับไม่มีคุณค่าที่แท้จริง  
เลย เป็นการใช้มันอย่างลุ่มหลงไม่มีปัญญา

ต้องยอมรับว่าคนสมัยนี้ยังหลงมาก เราพูดกันไปเรื่อยๆ เบื่อๆ  
ว่าเรามีการศึกษา แต่เราไม่ได้ใช้ปัญญา แม้แต่ในการปฏิบัติต่อปัจเจก  
สี่ เราบริโภคด้วยความหลง ด้วยตัณหา ด้วยอวิชชา กินใช้ด้วยความไม่  
รู้ไม่คิด แล้วลองคิดดูซิว่าการศึกษาคือจะเดินหน้าไปได้อย่างไร เพราะแม้  
แต่การศึกษาขั้นพื้นฐานก็ยังไม่ได้เริ่มต้นเลย

**สำหรับมนุษย์ปุถุชนอย่างชาวบ้าน เรายอมให้บ้างในเรื่องความ  
เอร็ดอร่อยสวยงามไก่ไก่ แต่ควรจะมีหลักว่า**

๑. ต้องให้ได้คุณค่าที่แท้จริงเป็นฐานไว้ก่อน อย่าให้เสียอันนี้เด็ด  
ขาด ถ้าเสียก็คือดำเนินชีวิตผิด ไม่มีการศึกษา

๒. ส่วนที่มาประกอบเสริมในด้านคุณค่าเทียม เช่นความอระอ  
สวยงามไก่ไก่นั้น อย่าให้เลยเถิดไปจนกลายเป็นการเบียดเบียนตน  
เบียดเบียนผู้อื่น ตรงนี้สำคัญมาก

ก) อย่าให้เบียดเบียนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุข  
ภาพร่างกายเสียไป เพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่นเห็นแก่เอร็ดอร่อยไก่ไก  
่เลยกินจนอืดเฟ้อ หรือกินอาหารที่เป็นพิษ

ข) อย่าให้เบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อนเพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากโดยใช้เหตุ

ค) อย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมาก ไม่ใช่ว่ากินก็เปลือง ขยะก็เปรอะ

### ลูกที่เลี้ยงง่าย คือมีน้ำใจต่อพ่อแม่

ศีล ไม่ใช่หมายถึงเฉพาะศีล ๕ ที่ว่าไม่เบียดเบียนละเมิดกัน อย่างเห็นๆ เท่านั้น ศีลเบื้องต้นที่อธิบายมานี้แหละสำคัญมาก โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติต่อบุพการี ๔

เป็นอันว่า จะต้องพิจารณาเวลาอันเวลาใช้ของทุกอย่าง แต่ที่เน้นมากก็คือเรื่องอาหาร เพราะเป็นจุดสำคัญที่เด่นในชีวิตประจำวันของคน ถ้าในเวลาที่คุณนั้นไม่ได้พิจารณา ก็เอาไปพิจารณาย้อนหลัง

บทย้อนหลังก็เปลี่ยนเป็น อัมมชะ มะยา อัจจะเวกขิตฺวา แปลว่า ในวันนี้ ส่วนอดีตที่ผ่านมา ที่ข้าพเจ้าฉันโดยไม่ได้พิจารณานั้น ขอทบทวนไว้ พรุ่งนี้ก็หันกลับมาสติพิจารณาใหม่ ใช้กับบัจจยทั้ง ๔ อย่าง มีบัจจย ๔ ก็มีบท ปฏิสังขา-โย ๔ บท แล้วก็มีบทอัมมชะ มะยา ๔ บท

บทสวดเหล่านี้ เมื่อเราอยู่กันมากขึ้น กลายเป็นเรื่องของหมู่คณะ ก็อาจจะต้องมีรูปแบบมาช่วย เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบ และเป็นสื่อไปสู่การปฏิบัติจริงจัง เช่นตกลงเป็นกติกากว่า ก่อนฉัน เราสวดปฏิสังขา-โยพร้อมกันนะ อย่างนี้เป็นต้น

ของฝรั่งเขาก็มีการสวดก่อนรับประทานอาหารเหมือนกัน แต่เขาสวดขอขอบคุณพระเจ้าว่า ที่เขาได้อาหารมารับประทานนี้ ก็ด้วยพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของให้

แต่ในพระพุทธศาสนา การที่สวด ก็คือให้พิจารณาฉันอาหารด้วยปัญญา โดยเข้าใจความมุ่งหมายที่แท้จริงของการรับประทานอาหาร

ถ้าจะขอบคุณ ก็ขอบคุณบิดามารดาเป็นต้น และอนุโมทนา  
ญาติโยมที่ได้มีศรัทธามารับอุปการะให้มีฉัน มีปัจจัยที่จะเกื้อหนุนพรหมจริยะ  
สามารถบำเพ็ญกิจหน้าที่ได้ โดยไม่ต้องเป็นห่วงกังวลด้านความเป็นอยู่

ตอนนี้ได้พูดเน้นเฉพาะในแง่ของการฉันภัตตาหาร เพราะว่าพระ  
สงฆ์นั้น พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวินัยไว้ ให้มีความเป็นอยู่โดยไม่ทำมา  
หาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง หมายความว่าไม่ประกอบกิจการอาชีพหาเงินทอง  
อย่างชาวบ้าน แต่ให้ทำหน้าที่บำเพ็ญกิจกรณีย์ของตนเอง

การทำหน้าที่ของตนเองนั้นแหละเป็นการทำอาชีพอยู่ในตัว

ไม่ใช่ว่าพระไม่มีอาชีพ พระก็มีอาชีพ คือการดำรงชีวิตของตัว  
เองให้ถูกต้องตามบทบาทด้านธรรมวินัย ซึ่งเป็นอาชีพที่บริสุทธิ์

ประชาชนเขามีศรัทธา เขาต้องการให้ธรรมดำรงอยู่ในโลก เขา  
ต้องการให้คนดีมีอยู่ในโลก เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงของสังคม  
เขาก็ต้องมาทำนุบำรุง ญาติโยมจึงมาถวายภัตตาหาร ด้วยศรัทธา และ  
ด้วยจิตที่มุ่งหมายว่าจะช่วยรักษาธรรม โดยมาอุดหนุนท่านผู้ดำรงธรรม  
ประพฤติธรรม เผยแผ่ธรรม ให้มีชีวิตอยู่และทำกิจหน้าที่ได้สะดวก

พระอาศัยผู้อื่นเป็นอยู่ ท่านให้พิจารณาระลึกไว้ตลอดเวลาว่า  
*ปรัปฏิพัทธา เม ชีวิกา* แปลว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของเรานี้เนื่องด้วยผู้อื่น  
เพราะฉะนั้นเราจะต้องทำตัวให้เลี้ยงง่าย

การเป็นผู้ที่เลี้ยงง่ายนั้น ก็คือไม่เป็นคนที่เอาแต่ใจ ไม่เป็นนัก  
เรียกร้อง ไม่มุ่งแต่จะหาลาภ ที่คอยจะให้เขาบำรุงบำเรอตัว แต่กินอยู่  
พอดี แล้วตั้งใจทำหน้าที่ของตน ขวนขวายในการศึกษา นำความดีงาม  
มาให้แก่สังคม

ผู้ที่เลี้ยงง่ายนี้ ภาษาพระเรียกว่า *สุภาโว* เป็นภาวนามว่า *สุภรตา*  
แปลว่าความเป็นผู้เลี้ยงง่าย แสดงว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อประชาชน

ความเป็นผู้เลี้ยงง่ายนี่ถือเป็นหลักสำคัญ ไม่เฉพาะพระเณรเท่านั้น เด็กๆ หรือลูกๆ ที่บ้าน อยู่กับพ่อแม่ก็ต้องนึกคิดอย่างนี้

เรายังไม่มีความพร้อมที่จะหากินด้วยตนเอง คุณพ่อคุณแม่หาเงินทอง ตั้งใจเลี้ยงดูเราให้เจริญเติบโต ให้มีการศึกษา ท่านต้องเหน็ดเหนื่อย หนักทั้งกายและใจ เราจึงไม่ควรรบกวนคุณพ่อคุณแม่ให้มากนัก

ถ้าเข้าใจวัตถุประสงค์นี้แล้วใช้ปัญญาในการบริโภค ก็จะมีชีวิตที่พัฒนาจริง พร้อมทั้งเป็นผู้เลี้ยงง่าย และได้ชื่อว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อคุณพ่อ คุณแม่ รักคุณพ่อคุณแม่จริง จะทำให้คุณพ่อคุณแม่ซาบซึ้งใจ และมีความสุขขึ้นเยอะเลย

## สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ

เนื่องจากพระต้องทำตัวให้ประชาชนเลี้ยงง่าย จึงมีหลักอีกอย่างหนึ่งมาสนับสนุน ที่ท่านเรียกว่าสันโดษ

**สันโดษ** หมายถึงความพอใจในปัจจัย ๔ คือ อาหาร บิณฑบาต จีวร เสนาสนะ อะไรพวกนี้ ตามมีตามได้ หมายความว่า เมื่อญาติโยมถวายมาอย่างไรก็ไม่ไปเที่ยวเรียกร้อง ไม่รบกวนชาวบ้าน เอาแค่พอที่จะทำให้มีกำลังเรี่ยวแรงพร้อมที่จะไปทำกิจหน้าที่ได้

ความสันโดษนี้จะมาช่วยเรา ทั้งในแง่ที่ไม่เกิดความทุกข์ ไม่เกิดความทรมานทรมานเพราะเรื่องสิ่งเสพบริโภค และในแง่ที่จะมุ่งหน้าอุทิศตัวอุทิศความคิด อุทิศเวลาให้แก่งานในหน้าที่ของตน โดยไม่พะวัภพะวง

ถ้าคนใดไม่สันโดษ เขาไม่พอใจในวัตถุที่มี อยากได้สิ่งบำรุงบำเรอปรนเปรอความสุขของตน จิตใจก็มุ่งไปทะยานหาสิ่งฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยที่ไม่มี ต้องใช้เวลา แรงงาน และความคิดสลับเปลี่ยนไปกับการที่จะแสวงหาสิ่งเหล่านั้น เวลาทั้งหมดไป เรี่ยวแรงทั้งหมดไป ความคิดก็ครุ่นข้องอยู่ว่า ฟุ้งนี้จะฉนั้นอะไรให้อร่อย



เรื่องนี้สำหรับพระสงฆ์ยิ่งสำคัญมาก ถ้าพระไม่สันโดษเสียแล้ว ก็เป็นอันว่ากิจหน้าที่เสียหมด แต่พอสันโดษแล้ว เราก็ออมแรงงาน สงวนเวลาและความคิดไว้ได้หมด

สันโดษทำให้เราสุขง่ายด้วยวัตถุเพียงเล็กน้อย เมื่อเราสุขง่าย ด้วยวัตถุน้อยแล้ว เราก็เอาเวลาแรงงานและความคิดเท่าที่เรามีไปทุ่มเท อุทิศให้กับการปฏิบัติกิจหน้าที่ของตน

ถ้าเป็นพระก็บำเพ็ญไตรสิกขา ถ้าเป็นญาติโยมก็ไปทำงานทำการตามบทบาทของตน ถ้าเป็นเด็กก็มุ่งมั่นในการศึกษาฝึกฝนพัฒนาชีวิต การงานกิจการต่างๆ ก็ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี การพัฒนา ประเทศชาติก็ประสบความสำเร็จ สันโดษจึงมาอุดหนุนการพัฒนา

คนจำนวนไม่น้อยเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าสันโดษแล้วจะขัดขวางการพัฒนา เพราะเขาไม่เข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของสันโดษ ความจริงนั้นตรงข้ามกับที่เขาเข้าใจผิด คือ ถ้าไม่สันโดษ ก็พัฒนาไม่ได้

อย่างไรก็ตาม ถ้าเราปฏิบัติสันโดษผิด ก็จะขัดขวางการพัฒนา ได้เหมือนกัน คือ เมื่อสันโดษพอใจในวัตถุตามมีตามได้ ก็มีความสุข ก็เลยนอนสบาย อย่างนี้ก็กลายเป็นสันโดษที่มีความสุขเป็นจุดหมาย หรือสันโดษเลื่อนลอย เป็นสันโดษขี้เกียจ ใช้ไม่ได้

**สันโดษแท้ ต้องเป็นสันโดษเพื่อทำ คือเพื่อ ออมเวลา แรงงาน และความคิด ไว้ทำกิจหน้าที่**

หมายความว่า สันโดษเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมที่จะระดมเวลา - แรงงาน - ความคิด ไปอุทิศให้แก่การเพียรพยายามก้าวไปในการเล่าเรียนศึกษา ทำหน้าที่ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า ให้สันโดษในวัตถุเสพ แต่ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม หลักการนี้สำคัญ

ขออย่าว่า การให้ไม่สันโดษในกุศลธรรมคือความดั่งาม เป็นคำสอนสำคัญของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า พระองค์ที่ตรัสรู้ได้ก็เพราะไม่สันโดษ คือพระพุทธเจ้าทรงไม่อิมไม่พอในกุศลธรรม สิ่งที่ดีงามต้องบำเพ็ญให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นเรื่อยไป จนกว่าจะบรรลุจุดหมาย

ถ้าพระไม่สันโดษในวัตถุเสพ เดียวก็ยุ่ง เพราะต้องหาทางหาลาภให้มาก ดีไม่ดีก็ไปเที่ยวรบกวนญาติโยม ถ้ารบกวนโดยตรงไม่ได้ ก็ไปหลอกลวง เช่นใช้วิธีประจบประแจง หรือเอาลาภต่อลาภ วิธีหาลาภมีมาก วิธีการเหล่านี้ท่านเรียกว่า *อนิสนา* แปลว่า การแสวงหาในทางที่ผิด ถือว่าเป็นมิจฉาชีพของพระ

พระนั้น แม้แต่จะไปขออาหารชาวบ้านก็ไม่ได้ มีวินัยบัญญัติไว้เลยว่า ภิกษุไม่เจ็บไข้ไปออกปากขออาหารกับผู้ที่ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ผู้ที่เป็นปวารณา เพื่อตนฉัน เป็นอาบัติปาจิตตีย์ มีความผิด

พระต้องเดินไปโดยสงบ ไม่มีสิทธิ์ไปขอเขา เมื่อเดินไป เขารู้ความต้องการ และถ้าเขามีศรัทธา เขามาถวาย จึงจะรับได้ จะไปออกปากขอไม่ได้ ถ้าจะออกปากขอ ต้องขอกะคนที่เป็นญาติ และญาติก็มีกำหนดว่าต้องอยู่ใน ๗ ชั้น ระดับตัวเองหนึ่ง ระดับสูงขึ้นไปสาม และลงไปสามเท่านั้น ส่วนผู้ปวารณาก็คือผู้ที่เขาบอกให้โอกาสไว้ว่าท่านต้องการอะไรก็บอกฉันนะ

พระสงฆ์ เมื่อดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางสังคม จะต้องถือคติอย่างเดียวกับแมลงผึ้ง คือไม่ทำให้เขาชอกช้ำ ไม่ว่าจะป็นศรัทธา หรือทรัพย์สินเงินทอง ทรัพย์สินเงินทองของเขาเราก็ไม่ทำให้ชอกช้ำ ศรัทธาในจิตใจก็ไม่ทำให้ชอกช้ำ พระจะต้องเป็นอยู่อย่างนี้ นีคติของพระพุทธเจ้า ตรัสไว้เตือนพระสงฆ์

ยิ่งกว่านั้น แมลงผึ้งนั้นนอกจากไม่ทำให้ดอกไม้กลิ่นและสีชอกช้ำแล้ว ยังทำให้ต้นไม้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น โดยแพร่พันธุ์ให้อีกด้วย

เหมือนกับพระสงฆ์นี้ ถ้าประพฤติตัวถูกต้องแล้ว ก็เป็นที่เชิดชูจิตใจของหมู่ประชาชน แผ่เอาความร่มเย็นเป็นสุขไปให้ ทำให้ประชาชนงอกงามในธรรม ในความดีงามและความร่มเย็นเป็นสุข เหมือนต้นไม้ที่มีหมู่ภุมรแมลงผึ้งไปเที่ยวคลุกเคล้าเกษร ก็เจริญแพร่พันธุ์งอกงามขยายออกไป นี่แหละคือคติชีวิตของพระ

## สรุป

เป็นอันว่า ข้อปฏิบัติในการฝึกเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรงเน้น คือ

๑. **อินทริยสังวร** การสำรวมอินทริย์ คือรู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น

๒. **โภชนมัตตัญญูตา** ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักกินพอดี โดยกินด้วยปัญญา

พอได้ ๒ ข้อนี้แล้ว ก็มีฐานที่พร้อมจะมาเชื่อมเข้ากับการปฏิบัติต่อไป ที่เรียกว่า

๓. **ชาคริยานุโยค** แปลว่า การหมั่นประกอบการดี โบราณแปลมาว่า การประกอบความเพียรเครื่องดีอยู่นอยู่ หมายถึงว่า ไม่เห็นแก่หลับแค้นนอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เมื่อเราตื่นมีสติ เราก็มาคำนี้ระลึกว่า อะไรที่เราควรจะทำ อะไรเป็นกิจในไตรสิกขา เป็นหน้าที่ของพระสงฆ์ แล้วเราก็ทำกิจหน้าที่นั้นๆ ด้วยสติที่มีความตื่นตัวอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น เมื่อพระมี**อินทริยสังวร** และ**โภชนมัตตัญญูตา** เป็นฐานแล้ว การดำเนินชีวิตทั่วไปก็จะอยู่ในขอบเขตที่งามและพอดี เกื้อหนุนต่อการที่จะบำเพ็ญกิจสูงขึ้น

ก็มาต่อด้วย**ชาคริยานุโยค** แปลว่าเป็นคนที่ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่หลับแค้นนอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ในการทำหน้าที่ของตน แล้วก็

บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา พัฒนาตนด้วยชีวิตแห่งการเรียนรู้ฝึกหัดให้  
เจริญก้าวหน้า ทำประโยชน์สุขให้สำเร็จ ทั้งแก่ตนเองและแก่สังคม

ความตื่นตัวก็เป็นสติอยู่ในตัวแล้ว สตินั้นเป็นเรื่องของจิต เป็น  
องค์ประกอบสำคัญในการฝึกจิต จัดอยู่ในฝ่ายสมาธิ เมื่อมีสติแล้วก็ใช้  
ปัญญาพิจารณาความจริงในสิ่งในเรื่องต่างๆ จึงต่อเข้ากับปัญญา

รวมความว่า อินทรีย์สังวร และโภชนะมัตตัญญูตา เป็นศีล มาต่อ  
กับสมาธิและปัญญาตรง ซาคริยานุโยค

แม้แต่ตัวโภชนะมัตตัญญูตาเอง ก็ต่อจากศีลไปสมาธิปัญญาอยู่แล้ว  
อย่างที่ว่าเมื่อกิน เวลาจะกิน พฤติกรรมในการกินจะพอดีก็ต้องมี  
ปัญญา ที่ฝึกโดยพิจารณาให้รู้เข้าใจความมุ่งหมายของการกิน

จากนั้นก็ต้องควบคุมจิตของตัวเองได้ ให้ตั้งจิตตั้งใจปฏิบัติไปใน  
ทางที่ถูกต้องตามที่ปัญญาบอกให้ นั่น เพื่อให้เกิดความพอดี ตอนนั้นก็  
เป็นการฝึกด้านจิต ให้แน่นแน่ เข้มแข็งมั่นคงในความถูกต้อง ซึ่งอยู่  
ในฝ่ายสมาธิ

แล้วยังเกิดความพอใจที่เรากินแล้วได้คุณภาพชีวิต ทำให้เกิด  
ความสุขความอิ่มใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านจิตเพิ่มขึ้นอีก

คนพวกหนึ่งนั้นมีความสุขจากการกิน เพราะได้สนองความ  
ต้องการในการเสพ ดังนั้นพออร่อยก็สุข คฤหัสถ์โดยมากเขากินเพื่อ  
สนองความต้องการในการเสพ ส่วนของพระนี่ฉันอาหาร เพื่อสนอง  
ความต้องการในการทำให้เกิดคุณภาพชีวิต วัตถุประสงค์ต่างกัน เป็น  
เศรษฐกิจคนละระบบ

ตามหลักของพระศาสนา เมื่อเรากินโดยได้สนองความต้องการ  
ในการทำให้เกิดคุณภาพชีวิต เราก็จะมีความสุขขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง ซึ่ง  
เป็นความสุขทางปัญญา ก็เปลี่ยนจากตัณหาเป็นฉันทะ อยากกิน

เพื่อเสพ เรียกว่า**ตัณหา** ออยากกินเพื่อคุณภาพชีวิต เรียกว่า**ฉันทะ** แยกกันไปคนละทิศ

ส่วนเรื่องของอินทริยสังวร คือ การใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้น ไม่เฉพาะพระเท่านั้นที่จะต้องฝึก ญาติโยมประชาชนก็ต้องฝึก

โดยเฉพาะเด็กๆ ถ้าปฏิบัติตามหลักการนี้ ก็จะมีคามภูมิใจและมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นการปฏิบัติที่เกิดจากปัญญา คนที่มีปัญญา ทำด้วยความรู้ เมื่อทำอะไรด้วยความรู้ก็จะมีคามมั่นใจในตัวเองอย่างจริงจัง ไม่ใช่มั่นใจตามเสียงเขาว่า

เราพูดว่ามัชฌิมาปฏิปทา ต้องใช้ในกิจกรรมทุกอย่าง แต่เราจะไม่เห็นชัดว่าอย่างไรเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ต่อเมื่อได้เข้าใจและปฏิบัติ อย่างที่ว่ามาแล้ว ก็จะอธิบายได้ว่า อ้อ..**มัชฌิมาปฏิปทา**เป็นอย่างนี้เอง เช่น เมื่อกินด้วยปัญญา ความพอดีในการกินเกิดขึ้นแล้ว นี่แหละเป็นมัชฌิมาปฏิปทาเสร็จในตัว

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

เมื่อบูรณาการกัน ก็เป็นองค์รวม ซึ่งสัมพันธ์กันเป็นระบบ ระบบนี้คืออะไร ก็คือระบบแห่งการดำเนินชีวิตของเรา ที่เป็นอยู่อย่างถูกต้องดีงาม ทั้งได้ประโยชน์และมีความสุขนั่นเอง

พอกินอยู่คู่พึงเป็น อย่างที่ว่านี้ ก็คือเริ่มดำเนินชีวิตเป็นแล้ว พูดได้เต็มปากว่า **การศึกษาเริ่มต้นแล้ว** จากนั้นก็ก้าวไปในชีวิตที่ดีงามและเจริญงอกงามมีความสุขยิ่งขึ้นไป



## 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







การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-87198-9-8

พิมพ์ครั้งแรก ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ ๒๐,๑๐๐ เล่ม

- ชมรมรวมใจเพื่อธรรมฯ ม.ก. และผู้ศรัทธาสมาทบพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ ก.พ. ๒๕๕๐

,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่:



การศึกษาเริ่มต้น

เมื่อคนกินอยู่เป็น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)