



“ความรู้” นั้นเองที่เป็นตัวคุณธรรมที่สำคัญที่สุด และยังเป็นคุณธรรมฐานรากที่จะเหนี่ยวนำให้เกิดคุณธรรมอื่นๆต่อไปได้

แต่ความรู้ที่เป็นคุณธรรมนี้ ไม่ใช่ความรู้ในศาสตร์ต่างๆที่สอนกันในคณะ-สถาบันต่างๆ แต่ต้องเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวชีวิตโดยตรง เพื่อให้รู้ว่า

....ชีวิตคืออะไร?

....ชีวิตต้องการอะไร?

....เพื่ออะไร?

เมื่อรู้เข้าใจในประเด็นเหล่านี้ถูกต้อง ก็จะมีรู้เข้าใจถึงสิ่งต่างๆรอบตัวเรา ทั้งที่เป็นบุคคลและสิ่งแวดล้อมว่ามีคุณค่าความหมายที่มาสัมพันธ์กับชีวิตในทางที่ถูกต้องเป็นอย่างไร.....

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มิถุนายน ปี 2549

ความหมาย

คุณธรรม

จริยธรรม

ขรรษาขรรณ



การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

**“ทัศนะเบื้องต้น
: คุณธรรม-จริยธรรม-จรรยาบรรณ
และ “การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ”**



**จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

**ทัศนะเบื้องต้น : คุณธรรม-จริยธรรม-จรรยาบรรณ
และ “ การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ” ตามหลักพุทธธรรม**
เรียบเรียง : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารูดี

พิมพ์ครั้งที่ 1

: มิถุนายน พ.ศ. 2549

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สุรพล ไกรสรารูดี
ทัศนะเบื้องต้น :คุณธรรม-จริยธรรม-จรรยาบรรณ และ “การพัฒนามนุษย์
ที่สมบูรณ์แบบ” ตามหลักพุทธธรรม -- กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย , 2549. 36 หน้า
1. จริยธรรม -- แบ่งศาสนา -- พุทธศาสนา. I. ชื่อเรื่อง
294. 315

ISBN : 974-9993-54-3


บรรณาธิการอำนวยการ : ศาสตราจารย์ ระวี ภาวิไล
บรรณาธิการ : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารูดี
ออกแบบปก : นายมานิช กลิ่นทรัพย์
พิสูจน์อักษร : นางปาลิดา จิรภางชัย
ประสานงาน : นางสาวปทุมรัตน์ กิจจานนท์ , นางนิติพร ไบเตย
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถ.พญาไท เขตปทุม
วัน กรุงเทพฯ 10330 โทร.0-2215-1991-2
ลิขสิทธิ์ : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำนำ

ธรรมสภาฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความยินดี
ในการนำเสนอเรื่อง ศาสตร์พระบวรธรรม : คุณธรรม-
จริยธรรม-จรรยาบรรณ และการพัฒนา “มนุษย์
ที่สมบูรณ์แบบ” ตามหลักพุทธธรรม เพื่อนำโดย
เกสัชกร สุรพล ไกรสรารุณ

ผู้เขียนมีประสบการณ์ยาวนาน ในการร่วม
จัดกิจกรรมต่างๆ ของธรรมสภาฯ ซึ่งต้องอาศัย
การศึกษา ค้นคว้า หลัก พุทธธรรม และปฏิบัติ รวมไปถึง
ทั้ง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับ พี่น้องที่
บรรพมาที่ ธรรมสภาฯ นอกจากนั้นยังได้จัด
ป้ายรณรงค์ กระตุ้นธรรม เป็นประจำ ที่หน้าห้อง
บรรพมา ของ ธรรมสภาฯ อีกด้วย

ธรรมสภาฯ ใช้คำขวัญคือ “แล้วแต่ใจ
จะเป็นประโยชน์” สำหรับท่านผู้สนใจใฝ่
ธรรม พุทธศาสตร์ ตามสมควร


๖ ธันวาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

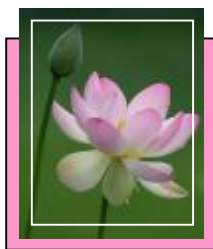
ทัศนะเบื้องต้น: คุณธรรม-จริยธรรม-จรรยาบรรณ

• ความหมายของ คุณธรรม	1
• ความหมายของ จริยธรรม	2
• ความหมายของ จรรยาบรรณ	2
• ความสัมพันธ์ของ คุณธรรมและจริยธรรม	3
• แนวทางในการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม	3

การพัฒนา “มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ” ตามหลักพุทธธรรม

• มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่จำเป็นต้องฝึกฝน	7
• มนุษย์ต้องรู้จักเลือกเฟ้นการฝึกฝน	8
• ความเข้าใจในเรื่องธรรมชาติและชีวิต เป็นพื้นฐานหรือกรอบที่ทำให้ เลือกเฟ้นการฝึกฝนได้ถูกต้อง	9
• ความเข้าใจในธรรมชาติที่ว่า ความสมดุลของธรรมชาติ เป็นฐานรองรับ รับการอุปถัมภ์และดำรงอยู่ของชีวิต	10
• ความเข้าใจในธรรมชาติที่ว่า โดยธรรมชาติ “ชาตุน้ำ” เป็นหัวใจของ ความสมดุลของธรรมชาติ	11
• ความเข้าใจถึงระบบการกระจายและจัดสรรของน้ำในธรรมชาติ	12
- ในพื้นที่เขตร้อนของโลก	12
- ในพื้นที่เขตอบอุ่นหรือเขตหนาวของโลก	16
• ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต	18
• จากความรู้ความเข้าใจในเรื่องธรรมชาติและชีวิต จึงนำมาสู่การฝึกฝน	23
• หลักภาวนา 4 คือ หลักการฝึกฝนและพัฒนาที่สมบูรณ์แบบ	24
- กายภาวนา	24
- คีลภาวนา	26
- จิตภาวนา	28
- ปัญญาภาวนา	30
• บทสรุป	31

**“ทัศนะเบื้องต้น
: คุณธรรม-จริยธรรม-จรรยาบรรณ
และ “การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ”**



**จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

**ทัศนะเบื้องต้น : คุณธรรม-จริยธรรม-จรรยาบรรณ
และ “ การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ” ตามหลักพุทธธรรม**
เรียบเรียง : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารูดี

พิมพ์ครั้งที่ 1

: มิถุนายน พ.ศ. 2549

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สุรพล ไกรสรารูดี
ทัศนะเบื้องต้น :คุณธรรม-จริยธรรม-จรรยาบรรณ และ “การพัฒนามนุษย์
ที่สมบูรณ์แบบ” ตามหลักพุทธธรรม -- กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย , 2549. 36 หน้า
1. จริยธรรม -- แบ่งศาสนา -- พุทธศาสนา. I. ชื่อเรื่อง
294. 315

ISBN : 974-9993-54-3


บรรณาธิการอำนวยการ : ศาสตราจารย์ ระวี ภาวิไล
บรรณาธิการ : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารูดี
ออกแบบปก : นายมาโนช กลิ่นทรัพย์
พิสูจน์อักษร : นางปาลิดา จิรภางชัย
ประสานงาน : นางสาวปทุมรัตน์ กิจจานนท์ , นางนิติพร ไบเตย
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถ.พญาไท เขตปทุม
วัน กรุงเทพฯ 10330 โทร.0-2215-1991-2
ลิขสิทธิ์ : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำนำ

ธรรมสภาฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความยินดี
ในการนำเสนอเรื่อง ศาสตร์พระธรรม : คุณธรรม-
จริยธรรม-จรรยาบรรณ และการพัฒนา “มนุษย์
ที่สมบูรณ์แบบ” ตามหลักพุทธธรรม เพื่อนำโดย
เกสัชกร สุรพล ไกรสรารุณ

ผู้เขียนมีประสบการณ์ยาวนาน ในการร่วม
จัดกิจกรรมต่างๆ ของธรรมสภาฯ ซึ่งต้องอาศัย
การศึกษา ค้นคว้า หลัก พุทธธรรม และปฏิบัติ รวมไปถึง
ทั้ง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับ พี่น้องที่
บรรพมาที่ ธรรมสภาฯ นอกจากนั้นยังได้จัด
ป้ายรณรงค์ กระตุ้นธรรม เป็นประจำ ที่หน้าห้อง
บรรพมา ของ ธรรมสภาฯ อีกด้วย

ธรรมสภาฯ ใช้คำขวัญคือ “แล้วแต่ใจ
จะเป็นประโยชน์” สำหรับท่านผู้สนใจใฝ่
ธรรมทุกท่าน ขอแสดงความ


วิบูลย์ วัฒนวิทย์

สารบัญ

ทัศนะเบื้องต้น: คุณธรรม-จริยธรรม-จรรยาบรรณ

• ความหมายของ คุณธรรม	1
• ความหมายของ จริยธรรม	2
• ความหมายของ จรรยาบรรณ	2
• ความสัมพันธ์ของ คุณธรรมและจริยธรรม	3
• แนวทางในการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม	3

การพัฒนา “มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ” ตามหลักพุทธธรรม

• มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่จำเป็นต้องฝึกฝน	7
• มนุษย์ต้องรู้จักเลือกเฟ้นการฝึกฝน	8
• ความเข้าใจในเรื่องธรรมชาติและชีวิต เป็นพื้นฐานหรือกรอบที่ทำให้ เลือกเฟ้นการฝึกฝนได้ถูกต้อง	9
• ความเข้าใจในธรรมชาติที่ว่า ความสมดุลของธรรมชาติ เป็นฐานรองรับ รับการอุปถัมภ์และดำรงอยู่ของชีวิต	10
• ความเข้าใจในธรรมชาติที่ว่า โดยธรรมชาติ “ชาตุน้ำ” เป็นหัวใจของ ความสมดุลของธรรมชาติ	11
• ความเข้าใจถึงระบบการกระจายและจัดสรรของน้ำในธรรมชาติ	12
- ในพื้นที่เขตร้อนของโลก	12
- ในพื้นที่เขตอบอุ่นหรือเขตหนาวของโลก	16
• ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต	18
• จากความรู้ความเข้าใจในเรื่องธรรมชาติและชีวิต จึงนำมาสู่การฝึกฝน	23
• หลักภาวนา 4 คือ หลักการฝึกฝนและพัฒนาที่สมบูรณ์แบบ	24
- กายภาวนา	24
- ศีลภาวนา	26
- จิตภาวนา	28
- ปัญญาภาวนา	30
• บทสรุป	31

"ทักษะเบื้องต้น"

: คุณธรรม-จริยธรรม-จรรยาบรรณ"




คุณธรรม = คุณ + ธรรม

คุณ = คุณค่า, คุณประโยชน์, คุณงามความดี

ธรรม = สิ่ง, สภาพ, กฎเกณฑ์, หลัก

ความหมายโดยสรุป

 **คุณธรรม** คือ สิ่งหรือสภาพที่เกิดขึ้นในจิต มีผลทำให้จิต อยู่ในภาวะที่ดีงาม และพร้อมที่จะสร้างสรรค์แต่ในสิ่งที่เป็นคุณและ ประโยชน์

จริยธรรม = จริย + ธรรม

จริย = ความประพฤติ, พฤติกรรมที่พึงประสงค์

ธรรม = สิ่ง, สภาพ, กฎเกณฑ์, หลัก



ความหมายโดยสรุป

จริยธรรม คือ สภาพของความประพฤติ หรือพฤติกรรม การแสดงออกที่พึงประสงค์

จรรยาบรรณ = จรรยา + บรรณ

จรรยา = จริย = ความประพฤติ, พฤติกรรมที่พึงประสงค์

บรรณ = หนังสือ

ความหมายโดยสรุป

จรรยาบรรณ คือ ประมวลความประพฤติ หรือ พฤติกรรม การแสดงออกที่พึงประสงค์ ซึ่งอาจจะเขียนเป็นลายลักษณ์ อักษรหรือไม่ก็ได้ และเน้นไปในเรื่องของการประกอบอาชีพการงาน หรือเป็นเรื่องเฉพาะในแต่ละวิชาชีพที่จะกำหนดขึ้น ให้รู้ว่าอะไรที่ทำได้ อะไรที่ทำได้ ; อะไรที่ควรทำ อะไรที่ไม่ควรทำ เพื่อให้การ ประกอบวิชาชีพเป็นไปด้วยดี มีศักดิ์ศรี เป็นที่ยอมรับและเชื่อถือ

ความสัมพันธ์ของ คุณธรรมและจริยธรรม

- คุณธรรม เป็นหลักประกันความสุข ความเจริญ ความมั่นคงของชีวิตและสังคมที่แท้จริงและยั่งยืน และเป็นรากฐานของจริยธรรมที่เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมา



แนวทางในการสร้างเสริม คุณธรรมและจริยธรรม

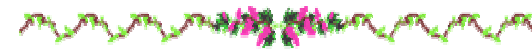
- คุณธรรม เป็นเรื่องคุณภาพภายในจิตใจ เป็นเรื่องของการสร้างจิตสำนึก จึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและต้องมีความต่อเนื่องในการดำเนินการเป็นระยะยาว
- จริยธรรม เป็นเรื่องของความประพฤติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นการกระทำทางกายและวาจา ซึ่งสามารถสังเกตได้ง่ายกว่า และเป็นส่วนที่จะกระทบถึงบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้จริง
- ในเชิงอุดมคติถือว่าต้องมีคุณธรรมที่เป็นตัวจิตสำนึก เป็นรากฐานเสียก่อน ส่วนจริยธรรมเป็นเสมือนผลพวงของจิตสำนึกหรือคุณธรรมที่จะออกมาทำหน้าที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ภายนอก

- คุณธรรม เป็นเรื่องภายในจิตใจของแต่ละบุคคลที่ไม่สามารถบังคับให้เกิดขึ้นได้ แต่ จริยธรรม เป็นเรื่องของความประพฤติสามารถบังคับหรือออกกฎบังคับให้เกิดขึ้นได้ แต่หากเกิดขึ้นจากการบังคับ ก็ไม่ใช่จริยธรรมที่แท้จริง และไม่สามารถวางใจได้จริง
- ทศนะในพุทธธรรม ถือว่า "ธรรมทั้งหลายเกิดมาแต่เหตุ" อยู่ในลักษณะที่ว่า "เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี" ซึ่งมีความเป็นเหตุเป็นผล เช่นเดียวกันกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ ดังนั้นในการดำเนินการเพื่อเสริมสร้างคุณธรรม จึงต้องทราบถึงที่มาหรือเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดคุณธรรม
- กล่าวโดยสรุป พุทธธรรม ได้เสนอเหตุที่เป็นต้นเงื่อนของการไม่มีคุณธรรม หรือมีคุณธรรม โดยตั้งต้นจากตัวจิต ว่าเป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง และเป็นธรรมชาติรู้ซึ่งทำหน้าที่รู้ต่อสิ่งต่างๆ ดังนั้นสถานะต่างๆที่จะเกิดหรือปรากฏในจิต จึงขึ้นอยู่กับว่าจิตรู้ต่อสิ่งต่างๆ นั้นอย่างไร ซึ่งในหลักธรรมได้จำแนกการรู้ออกเป็น 2 ประเภท คือ รู้ถูก (=สัมมาทิฐิ หรือ วิชชา) และ รู้ผิด (=มิจฉาทิฐิ หรือ อวิชชา) และสถานะต่างๆภายในจิตที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องต่อจากการรู้นี้เอง ก็คือสถานะที่เรียกกันว่า คุณธรรม หรือ ไม่มีคุณธรรม กล่าวคือสถานะที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากรู้ถูก ก็เรียกว่า "คุณธรรม" และสถานะที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากรู้ผิด ก็เรียกว่า "ไม่มีคุณธรรม"

- ยกตัวอย่าง เช่น หากจิตมีความรับรู้ ว่า ทุกสิ่งต้องพึ่งพาอาศัยกัน และเป็นหนี้บุญคุณต่อกัน เช่น ข้าวที่เราได้กินเพื่อดำรงชีวิตให้อยู่ได้นั้น เราต้องพึ่งพาหรือเป็นหนี้ตั้งแต่ ดินที่อยู่ตามท้องนา , เป็นหนี้ น้ำที่หล่อเลี้ยงต้นกล้า , เป็นหนี้ลมฟ้าอากาศ (ฤดูกาล) , เป็นหนี้ดวงอาทิตย์ที่ให้ความอบอุ่นและเป็นแหล่งพลังงาน , เป็นหนี้วัวควายที่ไถนา , เป็นหนี้แมลงที่ช่วยผสมเกสร , เป็นหนี้ ชวานา , เป็นหนี้โรงสีข้าว , เป็นหนี้กรรมกรผู้แบกขน , เป็นหนี้ พ่อค้าที่นำมาวางขาย ฯลฯ ด้วยความรู้ความเข้าใจนี้ ย่อมทำให้เกิดความ รู้สึกถึงพระคุณของสิ่งที่ให้อะไรต่างๆแก่ชีวิตของเรา เมื่อรู้สึกถึงพระคุณดังกล่าวแล้ว ย่อมไม่สามารถกระทำอะไรในลักษณะที่เป็นการเนรคุณหรือทำร้ายต่อผู้มีพระคุณได้ ซึ่งให้ผลโดยรวมคือ ความรู้สึกที่รักและปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งก็คือเรื่องของคุณธรรม นั่นเอง
- ดังนั้น จึงกลายเป็นว่า ตัวความรู้ที่ตัวเองที่เป็นตัวคุณธรรมสำคัญ และยังเป็นคุณธรรมฐานรากที่จะเหนี่ยวนำให้เกิดคุณธรรมอื่นๆ ต่อไปได้ แต่ความรู้ที่เป็นตัวคุณธรรมนี้ ไม่ใช่ความรู้ในศาสตร์ต่างๆที่สอนกันในคณะ-สถาบันต่างๆ แต่ต้องเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวชีวิตโดยตรง เพื่อให้รู้ว่า ชีวิตคืออะไร? ชีวิตต้องการอะไร? เพื่ออะไร? เมื่อรู้เข้าใจชีวิตในประเด็นเหล่านี้ ถูกต้อง ก็จะมีใจถึงสิ่งต่างๆรอบตัวเราทั้งที่เป็นบุคคล และ สิ่งแวดล้อม ว่ามีคุณค่าความหมายที่มาสัมพันธ์กับชีวิตในทางที่ถูกต้องเป็นอย่างไร

เราจึงสามารถเข้าไปเกี่ยวข้องและจัดการต่อสิ่งต่างๆ ทั้งหมด (=กับชีวิตของตนเอง , กับบุคคลอื่นๆ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา) ได้ อย่างเป็นถูกต้อง แนวความคิดในปัจจุบันที่ชื่อว่า "ความรู้ คู่ คุณธรรม" จึงอาจเป็นแนวคิดที่ทำให้หลงประเด็น และทำให้การส่งเสริมพัฒนาคุณธรรม-จริยธรรมไม่ประสบความสำเร็จ เพราะไม่ได้มีการให้ความรู้ซึ่งเป็นฐานรากดังกล่าวนี้ จึงพลอยทำให้ไม่มีกำลังที่จะสามารถเหนี่ยวนำให้คุณธรรมอื่นๆ เกิดขึ้นตามมาได้

- ความรู้ที่ถูกต้องกับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากความรู้ที่ถูกต้อง ก็คือ "คุณธรรม" ส่วนการเข้าไปเกี่ยวข้องจัดการต่อสิ่งต่างๆ อย่างเป็นถูกต้อง ก็คือ "จริยธรรม" นั่นเอง
- อย่างไรก็ตามในหลักพุทธธรรม ได้เสนอหลักธรรมในฐานะที่เป็นเครื่องมือสำคัญ เพื่อสนับสนุนให้เกิดความรู้หรือสัมมาทิฐิ ดังที่กล่าวมาได้ง่ายขึ้น ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ถูกต้องนั้น ไปใช้ให้เหมาะสมและทันต่อสถานการณ์ได้ ก็คือ สติ และ สมาธิ ซึ่งจะทำให้จิตมีความแน่วแน่ มั่นคง อยู่ในอำนาจการควบคุม และสามารถระลึกที่อยู่แต่ในความรู้ที่ถูกต้อง และนำความรู้ที่ ถูกต้อง ไปใช้ได้เหมาะสม ดังนั้นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาคุณธรรม-จริยธรรม เพื่อให้ประสบความสำเร็จด้วยดี จึงต้องมีการอบรมปฏิบัติในเรื่อง สติ และ สมาธิ ด้วย.





“การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ” (ตามหลักพุทธธรรม)

▼ มนุษย์ เป็นสิ่งมีชีวิตที่จำเป็นต้องฝึกฝน

มีนักปราชญ์และท่านผู้รู้บางท่าน ชี้แนะว่า คำกล่าวที่ได้ยินกัน โดยทั่วไปที่ว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ” ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า พอได้ถือกำเนิดขึ้นมาเป็นมนุษย์เท่านั้น ก็จัดว่าเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ เลิศ หรือวิเศษแล้วโดยทันที เป็นคำกล่าวที่ยังไม่ถูกต้องเสียทีเดียว และยังอาจทำให้มองข้ามหรือละเลยอะไรบางสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นยิ่งได้

ในหลักพุทธศาสนา มีพุทธภาษิตบทหนึ่งว่า “**ทนต์ เสฏฐิโฐ มนุสฺสโสสิ**” แปลว่า “**ในหมู่มนุษย์ คนประเสริฐ คือคนที่ฝึกแล้ว**” ซึ่งให้ความหมายที่รัดกุมยิ่งขึ้นว่า มนุษย์มีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการฝึกฝน และเพราะการฝึกฝนนี้เอง จึงทำให้มนุษย์กลายเป็นผู้ประเสริฐ เลิศ หรือวิเศษ ไม่ใช่เพียงเพราะการได้เกิดเป็นมนุษย์เท่านั้น

มนุษย์เมื่อเปรียบเทียบกับสัตว์อื่นๆ ในแง่ที่หากปล่อยให้เติบโตตามธรรมชาติแล้ว ไม่สามารถสู้สัตว์อื่นๆ ได้เลย สัตว์อื่นๆ นั้น ส่วนใหญ่เมื่อเกิดมาก็สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทันที เดินได้ รู้จักหากิน รู้จักหลบหลีกหนีภัยและศัตรู และยังสามารถที่ติดตามอย่างที่เราเรียกว่าสัญชาตญาณโดยไม่ต้องมีใครสอน ชนิดที่เหนือกว่าความสามารถของมนุษย์ในหลายๆ อย่าง

แต่ในธรรมชาติมนุษย์มีศักยภาพที่เฉพาะและโดดเด่นมากอันหนึ่ง ที่ไม่มีในสัตว์อื่น หรือมีก็น้อยมาก คือ “**ความสามารถในการฝึกฝน**” ซึ่งเป็นศักยภาพที่พิเศษและสำคัญมาก

ในสัตว์อื่นๆ เนื่องจากไม่มีศักยภาพอันนี้ จึงทำให้มีความสามารถจำกัดเพียงเท่าที่ธรรมชาติหรือสัญชาตญาณให้มา ไม่สามารถฝึกฝนให้มีความสามารถพิเศษหรือแปลกออกไปได้มากนัก

มนุษย์ในแง่ของสัญชาตญาณ อาจจะมีสู้สัตว์อื่นไม่ได้ก็จริง แต่ก็ “ได้เปรียบในแง่ที่มี “**ความสามารถในการฝึกฝน**” ได้มากและอย่างไม่มีขีดจำกัด และด้วยศักยภาพนี้เองที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาความสามารถ “ไปได้ไกลกว่าสัตว์อื่นอย่างประมาณมิได้” ในทางตรงข้ามหากมนุษย์ไม่ได้รับการฝึกฝน มนุษย์ก็อาจจะกลายเป็นสิ่งมีชีวิตที่แย่ที่สุด อ่อนแอที่สุด และมีปัญหามากที่สุด

ดังนั้น มนุษย์จึงเป็นสิ่งมีชีวิตที่จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน และด้วยการฝึกฝนนี้เอง จึงสามารถพัฒนามนุษย์ให้ประเสริฐ เลิศ และวิเศษได้

▼ มนุษย์ต้องรู้จักเลือกเฟ้นการฝึกฝน

สำหรับสัตว์อื่นๆ ที่ดำรงชีวิตด้วยสัญชาตญาณ พิจารณาในแง่หนึ่ง แม้ว่าสัตว์เหล่านั้นไม่สามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้ยิ่งไปกว่าหรือเกินไปกว่าที่สัญชาตญาณมีอยู่ แต่ก็นับว่ามีผลดีในแง่ที่ว่า วิธีการดำรงชีพที่เป็นไปตามสัญชาตญาณ จะไม่มีการทำลายระบบต่างๆ ของธรรมชาติที่เป็นสิ่งแวดล้อมเลย

แต่สำหรับมนุษย์ ที่มีศักยภาพ คือ "ความสามารถในการฝึกฝน" ซึ่งสามารถฝึกฝนพัฒนาชีวิตให้มีและเป็นมากไปกว่าหรือเกินไปกว่า ธรรมชาติที่มาจากสัญชาตญาณ สิ่งแปลกใหม่ที่เกิดขึ้นจากศักยภาพนี้ของมนุษย์ เป็นสิ่งที่สามารถส่งผลกระทบต่อธรรมชาติแวดล้อม รวมทั้งต่อชีวิต และระบบการดำรงชีพร่วมกันในหมู่มนุษย์เอง ทั้งในทางบวกและทางลบ อย่างมากมายมหาศาล

ดังนั้นมนุษย์นอกจากจะต้องได้รับการฝึกฝนแล้ว ยังจะต้อง รู้จักเลือกเฟ้นการฝึกฝนให้ถูกต้อง ให้เป็นไปในแนวทางที่จะ ก่อให้เกิดผลเป็นคุณหรือสร้างสรรค์ ไม่ให้เป็นไปในแนวทางที่ ก่อให้เกิดโทษหรือทำลาย

V ความเข้าใจในเรื่อง ธรรมชาติและชีวิต เป็นพื้นฐานหรือกรอบที่ทำให้เลือกเฟ้นการฝึกฝนได้ถูกต้อง

มนุษย์ จะรู้จักเลือกเฟ้นการฝึกฝนได้อย่างไร?
ควรฝึกฝนในเรื่องใด ? และอย่างไร ?

ในที่นี้ขอเสนอว่า **ความรู้ความเข้าใจในเรื่องธรรมชาติและชีวิต ตลอดจนความสัมพันธ์ของธรรมชาติกับชีวิตนี้เอง เป็นพื้นฐานหรือกรอบที่ทำให้สามารถเลือกเฟ้นฝึกฝนได้อย่างถูกต้อง**

และในที่นี้ขอเสนอ **ความรู้ความเข้าใจ ตามบริบทของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ**

**◆ ความเข้าใจในเรื่อง ธรรมชาติ ที่ว่า :-
ความสมดุลของธรรมชาติ เป็นฐานรองรับการอุบัติ และดำรงอยู่ของชีวิต**

หลักพุทธธรรม เสนอว่า ธรรมชาติกับชีวิต มีความสัมพันธ์กัน อย่างแนบแน่น

โดยเฉพาะ **"ความสมดุลของธรรมชาติ"** เป็นฐานรองรับการดำรงอยู่ของชีวิต หากธรรมชาติไม่มีความสมดุล สิ่งมีชีวิตก็ไม่สามารถอุบัติขึ้นได้ หรือหากอุบัติขึ้นมาได้ก็อยู่ในสภาพที่ดำรงอยู่ด้วยความยากลำบาก กล่าวอีกนัยหนึ่ง เฉพาะสิ่งที่ไม่มีชีวิตเท่านั้น ที่ไม่ต้องการหรือไม่มีความจำเป็นใดๆ เกี่ยวกับความสมดุลของธรรมชาติ

"ความสมดุลของธรรมชาติ" คืออะไร?

กล่าวโดยสรุปก็คือ **ความสมดุลของ ธาตุดิน , น้ำ , ลม , ไฟ** ซึ่งมีความหมายว่า มีคุณภาพของดินที่เหมาะสม, มีน้ำที่พอเพียง, มีลมฟ้าอากาศที่พอเหมาะ และมีไฟคืออุณหภูมิที่สมควร ที่ได้มีความสมดุลของธรรมชาติดังที่กล่าว ที่นั่นจึงมีความพร้อมที่จะรองรับการอุบัติหรือการดำรงอยู่ของชีวิตได้ โลกเป็นตัวอย่างอันดีให้เห็นถึงการมีความสมดุลของธรรมชาติ ซึ่งนำแปลกที่บรรดาดวงดาวต่างๆ ที่มนุษย์รู้จัก ยังไม่พบว่ามีดาวดวงไหนที่มีสภาพของความสมดุลของธรรมชาติ อย่างที่เป็นอยู่บนโลกเลย

ในหลักพุทธธรรม ถือว่า **"ธาตุไฟ" เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่างๆในธาตุอื่นๆ และเป็นตัวควบคุมให้เกิดความสมดุลของธรรมชาติ** ซึ่ง "ธาตุไฟ" ที่สำคัญที่สุดตามธรรมชาตินี้ก็คือ **"ดวงอาทิตย์"** นั่นเอง

ระดับความร้อนที่เหมาะสมภายในใจกลางของโลก และระยะห่างที่เหมาะสมระหว่างโลกและดวงอาทิตย์ จึงทำให้เกิดอุณหภูมิบนผิวโลกที่พอเหมาะ อุณหภูมิที่พอเหมาะนี้ ทำให้เกิดลมฟ้าอากาศที่เหมาะสม ทำให้น้ำสามารถดำรงอยู่ทั้ง 3 สถานะ คือ ของแข็ง (น้ำแข็ง) ของเหลว และก๊าซ (ไอน้ำ) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สามารถกระจายน้ำตามธรรมชาติ ให้ได้รับทั่วไปบนผืนแผ่นดิน ทำให้ผืนดินเกิดความอุดมสมบูรณ์ จึงทำให้สิ่งมีชีวิตทั้งหลายอุบัติขึ้นและดำรงชีวิตอยู่ได้

◆ ความเข้าใจในเรื่อง ธรรมชาติ ที่ว่า :-
โดยธรรมชาติ "ธาตุน้ำ" เป็นหัวใจของความสมดุลของธรรมชาติ

"น้ำ" เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้สิ่งมีชีวิตบนโลกดำรงอยู่ได้
ที่ใดมี "น้ำ"; ที่นั่นสิ่งมีชีวิตย่อมสามารถดำรงอยู่ได้
ที่ใดไม่มี "น้ำ"; ที่นั่นสิ่งมีชีวิตย่อมไม่สามารถดำรงอยู่ได้
ความเป็นไปของสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ จึงขึ้นอยู่กับ "น้ำ" เป็นสำคัญ



◆ ความเข้าใจถึง :- ระบบการกระจายและจัดสรรของน้ำในธรรมชาติ

Ø ในพื้นที่เขตร้อนของโลก

ในที่นี้ อยากจะเสนอให้เห็นวิธีการกระจายหรือจัดสรร "น้ำ" ของธรรมชาติอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สิ่งมีชีวิตบนส่วนต่างๆ ของโลกสามารถดำรงอยู่ได้ ซึ่งมีความน่าสนใจมาก โดยแบ่งพื้นที่ของโลกเป็น 2 เขตใหญ่ คือ 1. เขตร้อน และ 2. เขตอบอุ่นหรือเขตหนาว หรือ อาจแบ่งเป็น 1. เขตที่มีฝนตก และ 2. เขตที่มีหิมะตก

ในเขตที่มีฝนตกหรือในเขตร้อน การกระจายของน้ำบนผืนแผ่นดิน เริ่มจากความร้อนของดวงอาทิตย์ แผดเผา น้ำในทะเลและมหาสมุทรให้กลายเป็นไอ ลอยขึ้นสู่ที่สูง รวมตัวกันเป็นก้อนเมฆ ต่อจากนั้นก็อาศัยลม พัดก้อนเมฆเข้าสู่ฝั่ง เมื่อก้อนเมฆมากกระทบกับความเย็นของผืนแผ่นดิน ก็จะควบแน่นกลายเป็นหยดน้ำ และตกลงมาเป็นฝนทั่วผืนแผ่นดิน ทำให้ผืนแผ่นดินมีน้ำหล่อเลี้ยงสิ่งมีชีวิตต่างๆ ทั่วไปหมด ซึ่งเรียกช่วงนี้ว่า ฤดูฝน มีระยะเวลาประมาณ 4-6 เดือน

เมื่อหมดฤดูฝน ก็ยังปรากฏให้เห็นว่า มี "น้ำ" ในแม่น้ำ ลำคลอง ลำห้วย ฯ ไหลหล่อเลี้ยงเป็นประจักษ์สายเลือด ทั่วไปบนผืนแผ่นดิน

แม่น้ำ ลำคลอง ลำห้วย ฯ ในธรรมชาติเหล่านี้ เกิดขึ้นมาได้อย่างไร?

กล่าวโดยสรุป แม่น้ำ ลำคลอง ฯ ทั้งหมดบนผืนแผ่นดินในพื้นที่เขตร้อนนี้ ล้วนมีต้นกำเนิดมาจาก "ป่าต้นน้ำ" นั่นเอง

ป่าต้นน้ำเกิดบนภูเขาสูง เป็นป่าดิบชื้น มีต้นไม้ใหญ่เล็ก ขึ้นอยู่หนาแน่น จากการร่วงทับถมของกิ่งไม้ ใบไม้ ซากสิ่งมีชีวิต ต่างๆจำนวนมากและเป็นเวลานาน ประกอบกับความชื้นและความหนาวเย็นของอากาศตลอดปี ทำให้กระบวนการย่อยสลายของซากพืชซากสัตว์เป็นไปอย่างเชื่องช้า จึงทำให้เกิดเป็นชั้นของสารอินทรีย์ (Humus) ที่มีความหนาและมีลักษณะฟ้ามคล้ำยฟองน้ำขนาดใหญ่ ซึ่งอุ้มน้ำไว้ได้เป็นจำนวนมาก

ในฤดูฝน มีฝนส่วนหนึ่งมาตกที่ป่าต้นน้ำนี้ด้วย ซึ่งจะอุ้มน้ำไว้เป็นจำนวนมาก เมื่อหมดฤดูฝนเข้าสู่ฤดูแล้ง น้ำที่อุ้มน้ำไว้เอง ด้วยแรงโน้มถ่วงของโลก ก็จะค่อยๆถูกปล่อยให้ไหลรินออกมา จากป่าต้นน้ำหลายๆแห่งไหลรวมใหญ่ขึ้นเป็นลำห้วย จากหลายลำห้วย ไหลรวมกันเป็นแม่น้ำ ลำคลอง ไหลผ่านไปทั่วผืนแผ่นดินเพื่อหล่อเลี้ยงสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย จนไหลลงสู่ทะเล และเมื่อเข้าสู่ฤดูฝนของปีถัดไป ก็จะมีน้ำฝนมาเติมยังป่าต้นน้ำ ทำให้ระบบของน้ำบนผืนแผ่นดิน มีอยู่ต่อเนื่องไม่ขาดแคลน

หากเราได้พิจารณาจุดนี้ให้ลึกซึ้งขึ้นไปอีก ก็จะสามารถถึงความกรุณาอันยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ ที่จัดให้มีป่าต้นน้ำกักเก็บน้ำไว้บนภูเขาสูง ซึ่งอาจสูงเป็นพันหรือหลายพันเมตรจากระดับน้ำทะเล แล้วค่อยๆปล่อยน้ำออกมา จนกลายเป็นแม่น้ำลำคลอง ความที่ป่าต้นน้ำอยู่บนภูเขาสูง จึงทำให้เกิดแรงดันตามแรงโน้มถ่วงอย่างมหาศาล ในขนาดที่สามารถดันน้ำในแม่น้ำลำคลองให้มีการไหลอยู่ตลอดเวลาจนถึงทะเล ซึ่งมีระยะทางเป็นหลายร้อยหรือหลายพันกิโลเมตร การไหลของน้ำนี้เองที่ทำให้น้ำอยู่ในคุณภาพที่ดี ไม่เน่าเสีย เพราะหากเป็นน้ำนิ่งแล้ว โอกาสที่น้ำจะเน่าเสียก็มีมาก

ดังนั้น "ป่าต้นน้ำ" จึงเปรียบเสมือนหัวใจที่กุมชะตากรรมของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายบนผืนแผ่นดิน การทำลาย "ป่าต้นน้ำ" จึงเท่ากับการทำลายสิ่งมีชีวิตบนผืนแผ่นดินในระดับอนาถอนาถอนโคณ หรือการสร้างสิ่งกีดขวางทางเดินของน้ำ เช่น เขื่อน ที่ทำให้น้ำหยุดนิ่งหรือไหลไม่สม่ำเสมอ จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและคุณภาพของน้ำได้มาก

ด้วยความรู้ความเข้าใจต่อโครงสร้างในระบบความสมดุลของธรรมชาติดังที่กล่าว เราจึงอาจจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น โดยเปรียบกับหมู่บ้านจัดสรรได้ว่า :-

ป่าต้นน้ำ เปรียบเสมือน แท็งค์น้ำ
ภูเขา เปรียบเสมือน นักร้านที่เป็นที่ตั้งของแท็งค์น้ำ
ป่าไม้บนภูเขา เปรียบเสมือน นี้อตยิตนักร้านให้ตั้งอยู่ได้
คือ ยึดภูเขาไม่ให้ถล่ม

แม่น้ำ-ลำคลอง เปรียบเสมือน ท่อประปาที่ส่งจ่ายน้ำ

จากที่กล่าวมาทั้งหมด ธรรมชาติทั้ง 4 อย่างข้างต้น โดยเฉพาะป่าต้นน้ำ , ป่าไม้บนภูเขา , แม่น้ำ-ลำคลอง เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดต่อระบบของ "น้ำ" ในธรรมชาติ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อโครงสร้างของความสมดุลของสิ่งแวดล้อมและสิ่งมีชีวิตทั้งหมด

เมื่อป่าต้นน้ำถูกทำลาย นั้นย่อมหมาความว่าแหล่งกักเก็บน้ำที่เป็นต้นน้ำลำธารถูกทำลาย มีผลทำให้แม่น้ำ ลำคลองแห้งในฤดูแล้ง และเกิดความแห้งแล้งในพื้นที่ทั่วไป

เมื่อป่าบนภูเขาส่วนอื่นๆถูกทำลาย นั้นหมายถึง สิ่งที่เป็นเครื่องยึดหน้าดินที่เป็นโครงสร้างของภูเขาถูกทำลาย มีผลทำให้เมื่อฝนตกลงมา ไม่มี

สิ่งคอยซับน้ำและกีดขวางการไหลของน้ำ ทำให้กระแสน้ำไหลลงจากภูเขาอย่างรวดเร็ว กวาดเอาหน้าดินที่ไม่มีต้นไม้ยึดเหนี่ยว และพัดพาเอาสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในเส้นทางของการไหลของน้ำ ลงมาที่ตีนเขาและพื้นราบที่อยู่ข้างล่าง ในปัจจุบันจึงได้เกิดการเกิดน้ำท่วมที่มากขึ้นและรุนแรงขึ้นทุกปีในฤดูฝน และการเกิดโคลนถล่มพร้อมท่อนซุงที่ลอยตามน้ำลงมา สร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของบุคคลที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ใกล้ภูเขามากขึ้น ๆ

ในปัจจุบันจึงเกิดภาวะแล้งหรือขาดน้ำรุนแรงในฤดูแล้ง และน้ำท่วมรุนแรงในฤดูฝน ไม่มีภาวะของความพอดีของ ระบบ“น้ำ” ในธรรมชาติ



๐ ในพื้นที่เขตอบอุ่นหรือเขตหนาวของโลก

สำหรับการกระจายและจัดสรรของ “น้ำ” ในเขตอบอุ่นหรือเขตหนาวของโลก หรือในเขตที่มีหิมะตก แทนที่จะอาศัยความร้อน ในธรรมชาติกลับอาศัยความเย็นในฤดูหนาว ทำให้ไอน้ำในอากาศจับตัวกันเป็นหิมะและตกไปทั่วผืนแผ่นดิน ที่สำคัญคือส่วนที่ตกลงบนยอดเขาสูงทั้งหลาย เมื่อพ้นฤดูหนาวอากาศเริ่มอุ่นขึ้น บนยอดเขาซึ่งปกคลุมด้วยน้ำแข็งตลอดทั้งปี ก็จะค่อยๆ ละลาย และไหลรวมตัวลงมาเป็นลำห้วย แม่น้ำ ลำคลอง ไหลไปตามผืนดินจนออกสู่ทะเล เช่นเดียวกันกับที่ได้กล่าวไปแล้วในเขตร้อน ระบบการกระจายและจัดสรรของ “น้ำ” ในเขตนี้นั้นของโลก ไม่จำเป็นต้องมี “ป่าต้นน้ำ” ดังเช่นในเขตร้อน และเนื่องจากป่าส่วนใหญ่เป็นป่าสน ไม่มีคุณค่าและความหลากหลายทางชีวภาพดังป่าในเขตร้อน จึงไม่ค่อยมีปัญหาในเรื่องการตัดไม้ทำลายป่า

แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากพื้นที่ในแถบนี้ของโลก ภูเขาส่วนใหญ่มียอดเขาปกคลุมอยู่ด้วยหิมะ แม้จะไม่มีปัญหาในเรื่องการตัดไม้ทำลายป่า แต่ก็กลับมีปัญหาอีกลักษณะหนึ่งคือ ปัญหาเกี่ยวกับอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นของโลก ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่ทราบดีว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการตัดไม้ทำลายป่าซึ่งเป็นตัวกักเก็บความเย็นและความชุ่มชื้นของโลก การเผาผลาญเชื้อเพลิงต่างๆ อย่างมหาศาลบนพื้นโลก และการเกิดปฏิกิริยาเรือนกระจก ที่กักความร้อนไว้ไม่ให้ออกไปสู่อวกาศ จึงทำให้อุณหภูมิเฉลี่ยของโลกเพิ่มขึ้น ซึ่งไปมีผลต่อการละลายของน้ำแข็งบนยอดเขา ซึ่งจะส่งผลให้เกิดน้ำท่วมได้มากขึ้น และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ไปทำให้น้ำแข็งที่ขั้วโลกละลายลงสู่ทะเลมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้ระดับของน้ำในมหา-

สมุทรเพิ่มขึ้น ทำให้ผืนดินของประเทศต่างๆ รวมทั้งเกาะแก่ง หายไปจากแผนที่และจมอยู่ใต้น้ำ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากลัวมาก

อย่างที่กล่าวไว้ตั้งแต่ต้นที่ว่า "ธาตุไฟ" เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในธาตุอื่นๆ และเป็นตัวควบคุมให้เกิดความสมดุลของธรรมชาติ เมื่ออุณหภูมิของโลกสูงขึ้น ก็จะไปมีผลกระทบต่อ "ธาตุลม" ด้วย ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของลมที่รุนแรง ซึ่งจะทำให้เกิดพายุที่รุนแรงยิ่งขึ้น และยังมีผลทำให้การไหลเวียนของกระแสน้ำในมหาสมุทรเปลี่ยนไป ดังที่ได้ทราบข่าวกันในปัจจุบัน เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้น ย่อมส่งผลต่อดินฟ้าอากาศ ทำให้ฤดูกาลต่างๆ วนเวียนผิดปกติกันไป มีผลต่อ "ธาตุน้ำ" ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว ซึ่งจะส่งผลต่อชีวิตทั้งหลายที่อยู่บนพื้นโลกอย่างมาก ทั้งในเรื่องการดำรงชีวิต และยังส่งผลไปถึงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นซ้ำเติมอีกด้วย

ความรู้ในเรื่องระบบความสมดุลของธรรมชาติ ในปัจจุบันจึงเป็นเรื่องสำคัญในอันดับต้นๆ ที่มนุษย์จะต้องรู้จักและตระหนัก ซึ่งความรู้นี้จะเป็พื้นฐานสำคัญต่อการจัดระบบการเรียนรู้ ฝึกฝนและพัฒนาของมนุษย์ต่อไป



◆ ความเข้าใจในธรรมชาติของ "ชีวิต"

เมื่อเข้าใจถึงความสำคัญในเรื่องความสมดุลของธรรมชาติที่มีต่อชีวิตอย่างไรแล้ว ประการต่อไป คือ การทำความเข้าใจในเรื่อง "ชีวิต" ซึ่งในที่นี้จะขอกล่าวเพื่อความเข้าใจง่ายๆ โดยให้ความหมายอย่างง่ายว่า "ชีวิต" ก็คือ "กาย กับ จิต"

ในส่วนของ "กาย" ไม่ค่อยจะมีปัญหา ค่อนข้างเข้าใจตรงกันและสอดคล้องไปทางเดียวกัน แต่ในส่วนของ "จิต" นี้ อาจจะเข้าใจแตกต่างกันไปได้มาก และขอเสนอให้พิจารณาต่อไปอีกดังนี้ว่า

กาย คือ อะไร?...ต้องการอะไร?.....เพื่ออะไร?

จิต คือ อะไร?...ต้องการอะไร?.....เพื่ออะไร?

คำตอบในประเด็นข้างต้นนี้ อาจจะเสนอว่า ไม่สามารถหาคำตอบด้วยการใช้ความคิด หรือใช้กรอบของทฤษฎีต่างๆ มาอธิบาย แต่คำตอบนั้นมียอยู่แล้วพร้อมมูลในตัวธรรมชาติเอง กล่าวคือ ตัวธรรมชาติทั้งกาย และ จิต นั้นเอง กำลังป่าวประกาศคำตอบนั้นอยู่ทุกขณะ เพียงแต่มนุษย์เราอาจจะไม่สังเกตเพียงพอ หรือมัวแต่ไปสังเกตที่อื่น จึงไม่พบคำตอบที่มาจากตัวธรรมชาติแท้ๆ

มาลองสังเกตและเฝ้าดูชีวิตในส่วนกายและชีวิตในส่วนจิตกันสักหน่อย

เริ่มจากชีวิตในส่วนกายก่อน เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ธรรมชาติของกาย มีส่วนที่แข็ง ส่วนที่เหลว ส่วนที่เคลื่อนไหลลอยไปมาได้ และส่วนที่ร้อน-เย็น ซึ่งในภาษาธรรมะเรียกว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และ

ธาตุไฟ ธรรมชาติของชีวิตฝ่ายกาย ก็คือ การประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง 4 นี้เอง

ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการไหม?

เราย่อมสามารถสังเกตได้ด้วยตนเองว่า ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการตามธรรมชาติแน่นอน กล่าวโดยสรุปคือ ต้องการธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ จากธรรมชาติภายนอก ซึ่งอยู่ในรูปของปัจจัย 4 (อาหาร , เครื่องนุ่งห่ม , ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค)

เพื่ออะไร?

เพื่อหล่อเลี้ยงและบำรุงชีวิตฝ่ายกาย ให้สามารถดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ เพราะหากชีวิตฝ่ายกายไม่ได้รับปัจจัย 4 จากธรรมชาติภายนอกแล้ว ก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ หรือดำรงอยู่ได้ก็อย่างวิกลจริต

เมื่อเข้าใจชีวิตฝ่ายกายว่า คืออะไร? - ต้องการอะไร? - เพื่ออะไร? ตามที่เป็นอยู่ในธรรมชาติแล้ว ประเด็นสำคัญก็มาอยู่ที่ตัวความต้องการนี้เอง และเนื่องจากชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการดังที่กล่าวซึ่งเป็นความต้องการแท้ๆของธรรมชาติ จึงบังคับให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า "หน้าที่" ขึ้น กล่าวคือมีหน้าที่ที่จะต้อง รู้จัก แสวงหา บริโภค ใช้สอย และเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 ให้ถูกต้อง คำว่าถูกต้องในที่นี้ก็คือ ให้ผลกับชีวิตฝ่ายกายให้สามารถดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ ดังนั้นคุณค่าของชีวิตฝ่ายกายก็อยู่ที่ตรงนี้เอง คือ มีกายที่สมบูรณ์และสามารถทำหน้าที่ได้เป็นปกติ

ในส่วนชีวิตฝ่ายจิตบ้าง

เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ในตัวชีวิตยังมีธรรมชาติอีกประเภทหนึ่ง เป็นธรรมชาติรู้ ที่สามารถรู้สิ่งต่างๆ ได้ ธรรมชาติรู้ นี้ก็คือ จิต นั่นเอง

จิต เป็น ธรรมชาติรู้ ; ธรรมชาติรู้ นี้ มีความต้องการแท้ๆ ตามธรรมชาติ เช่นเดียวกับกับชีวิตฝ่ายกายที่กล่าวไปแล้วข้างต้นไหม?

คำตอบในที่นี้ก็คือ มี ; แต่จะคืออะไรนั้น อาจสังเกตได้ยากกว่าชีวิตในฝ่ายกาย

ในที่นี้จะขอกกล่าวโดยสรุปเลยว่า เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติรู้ ดังนั้นสิ่งที่จิตต้องการก็คือ ความรู้ที่ถูกต้อง

เพื่ออะไร?

ก็เพื่อหยุดความสงสัย หยุดความดิ้นรนกระวนกระวาย หรือหยุดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ของตัวเอง เพราะตราบใดที่จิตยังไม่รู้ถูกต้องหรือไม่รู้แจ้งในเรื่องใด เรื่องนั้นก็ยังมีอันพันพัวจิตให้ดิ้นรนด้วยความงุนงงสงสัย ไม่สามารถสงบ นิ่ง เป็นปกติได้

ตัวอย่างในชีวิตจริงที่ทุกคนเคยประสบมาแล้ว คือ ในยามที่มีปัญหาทำให้เกิดความกังวลหรือหนักใจในเรื่องใดก็ตาม ตราบใดที่จิตยังมองไม่เห็นทางออกหรือไม่รู้คำตอบในการแก้ปัญหา นั้น จิตก็จะยังทุกข์และกังวลอยู่ตราบนั้น แต่ในขณะใดที่เห็นทางออกและรู้คำตอบในการแก้ไขปัญหานั้นๆ จิตจะเกิดภาวะโล่งใจ อย่างที่มีคำกล่าวที่ว่า เหมือนนกภูเขาออกจากอก นี่ย่อมเป็นเครื่องแสดงว่า สิ่งที่จิตต้องการจริงๆ คือ ความรู้ที่ถูกต้อง นั่นเอง

หรือหากจะพิจารณาจากพุทธประวัติ ซึ่งมีเรื่องกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีนานถึง 4 อสงไขยกับแสนกัป หลังจากที

ได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าที่บังกร ที่ทรงบำเพ็ญมาทั้งหมด ต้องการอะไร? คำตอบ คือ **ต้องการโพธิญาณหรือการตรัสรู้** รู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่ง นี่ย่อมเป็นสิ่งยืนยันให้เห็นชัดเจนว่า สิ่ง जिติต้องการตามธรรมชาติแท้ๆ คือ **ความรู้แจ้ง หรือ ความรู้ที่ถูกต้อง**

ความต้องการของชีวิตในฝ่ายจิตนี้ เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ในฝ่ายกาย คือ ทำให้เกิด **"หน้าที่"** ขึ้น กล่าวคือ มีหน้าที่ต้องศึกษาแสวงหาความรู้ที่ถูกต้อง ซึ่งหากนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นเกณฑ์ ก็ทรงแนะนำให้ศึกษาแสวงหาความรู้อย่างที่ทรงแสดงไว้ว่าเป็นไปไม่ในกำมือ ซึ่งก็คือเรื่องของความทุกข์และความสิ้นไปแห่งทุกข์ในชีวิต ไม่จำเป็นต้องไปศึกษาแสวงหาความรู้อย่างที่ทรงแสดงว่าเป็นไปไม่ทั้งปวง

ดังนั้น คุณค่าของชีวิตฝ่ายจิต ก็คือ จิตมีความรู้ที่ถูกต้อง จนความทุกข์ในจิตหมดสิ้นไป หรือเกิดขึ้นรบกวนจิตไม่ได้อีกต่อไป

มาถึงตรงนี้ ก็อาจจะได้คำตอบของคำถามที่คนส่วนใหญ่มักถามกันว่า **"เกิดมาทำไม?"** คำตอบในที่นี้ ก็คือ **"เกิดมาเพื่อดูแลหล่อเลี้ยงค้ำจุนให้กายมีความสมบูรณ์ ให้เป็นฐานรองรับการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องของจิต จนกว่าจิตจะรู้ถูกต้องอย่างสมบูรณ์ มีผลทำให้จิตมีภาวะปลอดโปร่งจากความดิ้นรนทั้งปวง"**

มีข้อสังเกตสำคัญ คือ เรื่อง **"ความต้องการ"** ความต้องการชนิดที่กล่าวนี้เป็นความต้องการแท้ๆ ของธรรมชาติ ที่จะต้องรู้จัก และต้องปฏิบัติเพื่อตอบสนอง เป็นความต้องการที่เป็นตัวบังคับให้ชีวิตต้องมีหน้าที่ที่จะต้องกระทำ ไม่กระทำไม่ได้ หรือหากไม่กระทำแล้ว ก็จะส่งผลให้

เกิดปัญหาและความเดือดร้อนต่างๆ แก่ชีวิต บางท่านจึงได้ให้ความหมายของ **"ธรรมะ"** ว่า คือ **"หน้าที่"** ก็มาจากความเข้าใจตรงนี้เอง

ความต้องการชนิดนี้แตกต่างจากความต้องการอย่างที่เราเรียกว่า **"ตัณหา"** ซึ่งเป็นความต้องการที่มาจากความหลงผิดหรือความไม่รู้ (อวิชชา) เป็นความอยากของตนหรือของตัวตนที่คิดและเข้าใจผิดไปเอง ทั้งๆ ที่ธรรมชาติแท้ๆ ไม่ได้มีความต้องการชนิดนี้อยู่เลย

ดังนั้นในเรื่องของ **"ความอยาก"** จะต้องพิจารณาให้ดี **ไม่ใช่** ขึ้นชื่อว่า **"ความอยาก"** แล้ว **จะต้องเป็น "ตัณหา" เสมอไป** อย่างที่อาจจะมีชาวพุทธไม่น้อยที่เข้าใจผิดอยู่

การพิจารณาให้รู้จักชีวิตฝ่ายกายและฝ่ายจิต ดังที่กล่าวมา จึงเป็นการชี้ให้เห็นชัดถึงตัว อวิชชา และ ตัณหา ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงด้วย กล่าวคือ **ความรู้ที่เข้าใจชีวิตฝ่ายกายและฝ่ายจิต ผิดไปจากธรรมชาติที่เป็นอยู่ นั่นคือ อวิชชา และ ความต้องการที่ไม่ใช่ความต้องการแท้ของตัวชีวิต ความต้องการนั้น คือ ตัณหา**

เมื่อรู้เข้าใจ ธรรมชาติของชีวิตถูกต้อง ก็จะเข้าใจคุณค่า ความหมายของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตถูกต้อง ก็จะทำให้รู้จักและเข้าไปทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ทำให้การดำเนินชีวิตทุกอย่างเป็นไปอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดผล คือ ความไม่มีทุกข์

ความรู้ความเข้าใจนี้ จะเป็นประโยชน์อย่างมากในการฝึกฝนและพัฒนาชีวิตต่อไป

▼ จากความรู้ความเข้าใจในเรื่อง ธรรมชาติและชีวิต
จึงนำมาสู่การฝึกฝนพัฒนา

ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วตั้งแต่ต้นว่า ความเข้าใจในธรรมชาติและชีวิต เป็นพื้นฐานหรือกรอบที่ทำให้เลือกเฟ้นการฝึกฝนได้ถูกต้อง เมื่อเข้าใจแล้วก็จะเห็นว่าเรื่องที่มีมนุษย์จะต้องเรียนรู้และฝึกฝนมีอยู่ 4 เรื่องด้วยกัน คือ

1. ในเรื่องที่เกี่ยวข้องหรือจัดการกับชีวิตฝ่ายกายและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นเรื่องของกายที่ไปสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพ
2. ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม ซึ่งเป็นเรื่องของกายและวาจาที่ไปสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นบุคคล
3. ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพของจิต ซึ่งเป็นเรื่องของธรรมชาติฝ่ายจิตโดยตรง โดยเน้นไปในเรื่องของการฝึกฝนปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพสูง
4. ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องหรือปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องของการฝึกฝนหรือใช้จิตที่มีคุณภาพที่เหมาะสม ไปทำหน้าที่แสวงหาความรู้ ตลอดจนแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์แก่บุคคลและสังคมต่อไป

ซึ่งทั้ง 4 เรื่อง ก็คือหลักธรรมในหมวด "ภาวนา 4" ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั่นเอง

▼ หลักภาวนา 4 คือ หลักการฝึกฝนและพัฒนาที่สมบูรณ์แบบ

คำว่า "ภาวนา" มีความหมายว่า "พัฒนา" หรือ "ฝึกฝนให้ดีขึ้น"

พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักธรรม คือ "ภาวนา 4" ซึ่งหมายถึงการพัฒนาใน 4 ด้าน คือ

1. กายภาวนา
2. ศีลภาวนา
3. จิตภาวนา
4. ปัญญาภาวนา

◆ กายภาวนา

กายภาวนา หมายถึง การฝึกการดำรงชีพและจัดองค์ประกอบในทางกายภาพให้เหมาะสม เกื้อกูลแก่คุณภาพชีวิตทางกายและสิ่งแวดล้อม เป็นเรื่องของรูปธรรมล้วนๆ ซึ่งรากฐานของการฝึกฝนพัฒนาในเรื่องนี้อยู่ที่ความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลของธรรมชาติกับชีวิต ตามที่ได้กล่าวไว้แล้ว

เรื่องแรกที่จะต้องเรียนรู้และฝึกฝนก็คือ การรู้จักและเข้าไปเกี่ยวข้องกับหรือจัดการกับธรรมชาติ หรืออย่างที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมให้ถูกต้อง รู้ว่าธรรมชาติส่วนไหนที่สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องและบริหารจัดการได้ ธรรมชาติส่วนไหนที่สำคัญยิ่งยวดที่จะต้องอนุรักษ์หรือรักษาไว้อย่างยิ่ง รู้จักป้องกัน ไม่ให้ไปทำลายในส่วนที่เป็นความสมดุลของธรรมชาติ เพราะรู้ชัดว่า

แท้จริง ความสมดุลของธรรมชาติคือฐานรองรับการอุปถัมภ์และดำรงอยู่ของชีวิต นั่นเอง

นอกจากนั้น มีสิ่งที่สำคัญที่จะต้องเรียนรู้และฝึกฝนในการพัฒนาที่ตัวธรรมชาติฝ่ายกายโดยเฉพาะ คือ การเรียนรู้และฝึกฝนเกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย 4 ให้ถูกต้อง ให้ครบถ้วนและพอเพียง , หลีกเลี้ยงสิ่งเสพติด และเป็นโทษต่อร่างกาย , บริหารร่างกายให้เหมาะสม และสุขภาพอนามัยต่างๆ เป็นต้น เพื่อให้ธรรมชาติฝ่ายกาย มีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ และสามารถทำหน้าที่ได้เป็นปกติ และเป็นฐานรองรับให้จิตสามารถดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้องและอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป



◆ ศิลภาวนา

ศิลปภาวนา หมายถึง การฝึกฝนในเรื่องพฤติกรรม การแสดงออก (ทางกายและวาจา) ในการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ รวมถึงบุคคลและสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยเน้นไปที่ไม่ให้เกิดความกระทบกระทั่งและความเดือดร้อน อันเนื่องมาจากพฤติกรรมหรือการกระทำต่อกันระหว่างมนุษย์

หลักการสำคัญในเรื่องของ "ศีล" อยู่ที่การฝึกให้มีสติในการควบคุมกายและวาจา ให้ทำหน้าที่ต่อบุคคล , สังคม และสิ่งต่างๆภายนอกตรงตามคุณค่าความหมายที่ถูกต้อง ซึ่งจะรู้ว่าที่ถูกต้องคืออะไร ก็ด้วยความรู้ในเรื่องของชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ อย่างที่กล่าวไปแล้วในเรื่อง ชีวิตคืออะไร? ต้องการอะไร? เพื่ออะไร? เมื่อเข้าใจในประเด็นเหล่านี้ถูกต้องแล้ว ก็นำสิ่งที่เข้าใจถึงคุณค่าความหมายที่ถูกต้องของสิ่งต่างๆ ที่มีต่อชีวิตต่อไป

เช่น คุณค่าความหมายของ "อาหาร" ที่ถูกต้อง คือ เป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ที่ร่างกายต้องการ เพื่อหล่อเลี้ยงกายให้สามารถดำรงอยู่ได้เป็นปกติ ให้ไม่เจ็บไข้หรือพิกลพิการ ไม่ได้มีคุณค่าความหมายเพื่อความเอร็ดอร่อย เพื่อบำรุงบำเรอ หรือเพื่อประดับสถานะทางสังคม เป็นต้นแต่อย่างใด เมื่อรู้คุณค่าความหมายถูกต้อง ก็จะทำให้ไปเกี่ยวข้องกับ "อาหาร" ได้อย่างถูกต้อง คือ จิตที่ไม่ฟูไม่พอง และไม่ต้องไปมีปัญหาในการทุจริตใดๆ ด้วยเรื่องของอาหาร

ในเรื่องของบุคคลและสังคมก็เช่นเดียวกัน เมื่อรู้คุณค่าความหมายที่ถูกต้องต่อบุคคลและสังคมในระดับต่างๆ เช่น คุณค่าและความหมายของความเป็นพ่อแม่ ความเป็นครูอาจารย์ ความเป็นศิษย์ ความเป็น

เพื่อน ความเป็นผู้บังคับบัญชา - ผู้ใต้บังคับบัญชา ฯลฯ ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมและทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง นำมาซึ่งผลคือ ความสงบสุขและสันติ ไม่มีปัญหาหรือความเดือดร้อน อันเกิดจากพฤติกรรมและการกระทำ

นี่คือความหมายของ ศีลที่แท้จริง ซึ่งมีความหมายว่า "ปกติ" มุ่งผลคือ ความไม่เดือดร้อน ความไม่กระทบกระทั่ง และสันติระหว่างบุคคลกับสิ่งที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

ส่วน ศีล 5 , ศีล 8 , ศีล 10 , ศีล 227 เป็นต้น เป็นศีลตามบทบัญญัติ มีไว้สำหรับบอกเพื่อให้เห็นแนวหรือขอบเขตของการกระทำทางกายและวาจาที่ไม่ถูกต้อง

เรื่องของ "ศีล" อันที่จริงเป็นหลักประกันความสงบสุขของสังคม เพราะบุคคลในสังคมที่จะก่อให้เกิดปัญหาความกระทบกระทั่งเป็นความเดือดร้อนต่อกันได้ ก็เนื่องมาจากการกระทำทางกายและวาจาเท่านั้น



◆ จิตภาวนา

จิตภาวนา หมายถึง การฝึกฝนปรับปรุงจิตให้อยู่ในคุณภาพหรือภาวะที่เหมาะสม สามารถควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจ และใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เหตุผลที่จะต้องมีการฝึกฝนปรับปรุงในเรื่องคุณภาพของ "จิต" ก็อย่างที่คุณคนมีประสบการณ์กันดีอยู่แล้ว คือ บ่อยครั้งที่จิตอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อม เช่น พู แพบ เป้อ ซีม เซ็ง โกรธ เหงา ท้อ เป็นต้น ซึ่งเป็นจิตที่ไม่มีประสิทธิภาพ และไม่พร้อมที่จะทำอะไรแล้วให้เกิดผลดี

หลักการสำคัญในการฝึกฝนปรับปรุงจิต ซึ่งที่จริงก็คือ เรื่องของ "สมาธิ" อยู่ที่ว่าฝึกให้มีสติระลึกรู้แนวแน่นอนอยู่ในอารมณ์เดียวที่เหมาะสม (หลักธรรมในพุทธศาสนาได้รวบรวมไว้เป็นตัวอย่าง มี 40 ประเภท หรือที่เรียกว่า กรรมฐาน 40) จนทำให้จิตเกิด สมาธิ ซึ่งมีคุณสมบัติคือ ผ่องใส (ปาริสุทธิ) , ตั้งมั่น (สมาहित) , ควบคุมการงาน (กมฺมณีโย) ไม่มีนิรวรณรบกวน เป็นจิตที่มีคุณภาพและคุณสมบัติที่เหมาะสม พร้อมที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ทุกอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักในการฝึกนี้ เปรียบได้กับน้ำในแก้วที่เต็มไปด้วยตะกอน เมื่อจับแก้วนิ่งไว้ให้นานพอ ตะกอนจะค่อยๆตกลงกันแก้ว และได้ใสที่อยู่ส่วนบน ทำให้สามารถเห็นสิ่งต่างๆที่อยู่ในแก้วน้ำได้ชัดเจน และน้ำที่ใสจึงมีความเหมาะสมและคุณค่าที่จะนำไปใช้ในกรณีต่างๆ จิตก็เช่นเดียวกันเมื่อมีสติแนวแน่ระลึกรู้อยู่ในอารมณ์เดียว ตะกอนต่างๆ ของจิตที่ทำให้จิตมีคุณภาพที่ไม่ดีจะตกตะกอนลง กลายเป็นจิตที่มีคุณภาพดีที่เหมาะสมในที่สุด

หรืออาจเปรียบได้กับการใช้เลนส์นูนรับแสงแดด ซึ่งสามารถรวมแสงที่กระจกระบายให้เป็นจุดเดียว ให้ความสว่างและความร้อนเพิ่มขึ้นมากจนสามารถเกิดการเผาไหม้ได้ ในการฝึกสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นการรวมจิตที่กระจกระบายไปตามช่องทางรับรู้ต่างๆ ให้มารวมอยู่ที่จุดเดียวที่กำหนดเป็นอารมณ์ของการฝึกสมาธิ เมื่อจิตสามารถรวมกันอยู่ที่จุดเดียวได้ก็จะทำให้จิตมีพลังที่เข้มข้นขึ้น มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้
อย่างดีและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



◆ ปัญญาภาวนา

ปัญญาภาวนา หมายถึง การฝึกฝนปรับปรุงความสามารถในการรอบรู้และรู้เท่าทันความจริงของสิ่งต่างๆ ตลอดจนสามารถนำความรู้มาใช้ในการสร้างสรรค์แก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น

การรู้เท่าทันความจริงนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วว่า จิตจริงๆ โดยธรรมชาติแล้ว ต้องการความรู้ถูกต้อง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริง ซึ่งนอกจากจะให้ผลคือ จิตเป็นอิสระ ปลอดโปร่งอย่างแท้จริงแล้ว ในการดำรงชีวิตก็จะต้องอาศัยความรู้เป็นเครื่องมือสำคัญในการนำทางเพื่อสร้างสรรค์หรือแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อีกด้วย

หลักการสำคัญในการฝึกฝนเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง อยู่ที่การฝึกสติพิจารณาไตร่ตรองอย่างต่อเนื่องในเรื่องนั้นๆ ด้วยความแยบคาย ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ มีความเป็นกลาง ไม่ประกอบด้วยอคติจนเกิดปัญญา(ความรู้) ถึงความเป็นมาและเป็นไป ตลอดจนเรื่องราวเหตุปัจจัยที่เป็นเงื่อนไข

ยกตัวอย่าง หากประสงค์จะให้เกิดปัญญารอบรู้เรื่องนกชนิดหนึ่ง เราไม่สามารถอยู่ดีๆ ก็ให้เกิดความรู้ขึ้นมาได้เลย แต่จำเป็นจะต้องไปคอยเฝ้าดูและพิจารณาสังเกตความเคลื่อนไหวของนกนั้นๆ อยู่ตลอดเวลา ทั้งในกลางวันกลางคืน และอาจต้องใช้เวลาคอยติดตามสังเกตนานเป็นเดือนเป็นปี จึงจะเกิดปัญญาหรือมีความรู้เกี่ยวกับนก ตลอดจนวงจรชีวิตของนกชนิดนั้นๆ อย่างแจ่มแจ้งได้

สำหรับการใช้ปัญญาเพื่อสร้างสรรค์ตลอดจนแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ตามหลักพุทธธรรม ได้เสนอแนะไว้ในหลายหมวดธรรม

แต่ในที่นี่ประสงค์จะเสนอหลักธรรม คือ "สัปปริสธรรม 7" คือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้บุคคล รู้ชุมชน กล่าวคือ การจะกระทำอะไรในกรณีหนึ่งๆ การกระทำนั้นๆ ไม่ใช่มาจากความอยากตามความรู้สึกของตน แต่ให้มาจากผลลัพธ์ของการประมวลความรู้ทั้ง 7 ประการดังกล่าว นี่คือการใช้ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา ย่อมให้ประโยชน์ที่เหมาะสมและตรงต่อสถานการณ์

✓ บทสรุป

มนุษย์ ที่ได้ฝึกฝนตามแนวทาง "ภาวนา 4" นี้เอง จะพัฒนาและสร้างมนุษย์ให้มีคุณสมบัติที่รู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมชาติ ดำรงอยู่กับธรรมชาติด้วยความเกื้อกูลและยั่งยืน มีพฤติกรรมและการปฏิสัมพันธ์ที่ดี และถูกต้องระหว่างบุคคลในสังคม มีคุณภาพของจิตที่ดีที่เหมาะสม ผ่องใส - ตั้งมั่น - ควรแก่การงาน มีความรอบรู้ รู้เท่าทันความจริงของสิ่งต่างๆ จนไม่มีสิ่งใดครอบงำจิตให้หลงใหลหรือมัวเมา มีภาวะจิตที่อิสระ ปลอดโปร่ง ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาเป็นเครื่องนำทาง

มนุษย์ที่ฝึกจนประสบความสำเร็จเช่นนี้ จึงนับว่าเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ ที่บุคคลทั้งหลายย่อมยอมรับว่า เป็น "มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ" ที่แท้จริง สมดังพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า

"ทนฺโต เสฏฺฐโณ มนุสฺสโสสิ"

"ในหมู่มนุษย์ คนประเสริฐ คือคนที่ฝึกแล้ว"

