

การปรับตนตามวิถีพุทธ

การปรับตนตามวิถีพุทธ (Buddhistic Way of Self-adjustment) หมายถึง การปรับปรุงตนเองโดยยึดหลักธรรมะในพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต หรือนัยหนึ่งหมายถึง ศิลปะแห่งการครองชีพแบบหนึ่ง ซึ่งมีพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์เป็นประทีปนำทางชีวิต โดยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผล

การปรับตนแบบนี้ไม่ได้ใช้เฉพาะพุทธศาสนิกเท่านั้น แต่สามารถใช้ได้กับทุกๆ คน ทุกชาติศาสนา เพราะศาสนาพุทธเปิดกว้างสำหรับทุกคน ใครก็ได้ที่ยึดหลักธรรมะในพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแกนในการดำเนินชีวิต ผู้นั้นก็จะได้ชื่อว่า “ปรับตนตามแนวทางพุทธศาสนา” หรือ “ปรับตนตามแนวทางพุทธศาสนา” หรือ “ปรับตนตามวิถีพุทธ” ทั้งสิ้น อาจารย์สุชีพ ปัญญานุกุล นักปราชญ์ทางศาสนาท่านหนึ่งเขียนไว้ในหนังสือ อภินิหารขึ้นทางตะวันตก ตอนหนึ่งกล่าวว่า “พระพุทธศาสนาไม่ใช่อยู่เพียงในคัมภีร์หรือตำรา ไม่ใช่อยู่เพียงในประเทศที่นับถือพุทธศาสนาเท่านั้น แต่อยู่ทั่วไปทุกหนทุกแห่ง ใครก็ตามถ้าครองชีพอย่างใช้ปัญญา ใช้เหตุ ใช้ผล ไม่ทำอะไรในทางที่ผิด เพราะโลก เพราะโกรธ หรือเพราะหลงแล้ว ผู้นั้นจะเป็นใครก็ตามก็ชื่อว่า ทำถูกต้องตามหลักการพุทธศาสนาแล้ว ได้ชื่อว่ามีประทีปส่องทางชีวิต ...พระพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงพิธีกรรม แต่เป็นศิลปะแห่งการครองชีพโดยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลใครทำถูกก็ได้ทั้งนั้น”

พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มุ่งสั่งสอนให้บุคคลดำเนินชีวิตโดยทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เพื่อให้ชีวิตพบความสุขปราศจากความทุกข์ ชีวิตทุกชีวิตเป็นสิ่งที่พัฒนาได้โดยกฎอิทัปปัจจตา(กฎที่ว่า“ภาวะที่มีสิ่งนี้ สิ่งนี้เป็นปัจจัย” อีกชื่อหนึ่งเรียกว่า หลักปฏิจจสมุปบาท”

การที่บุคคลจะเป็นไปดังนั้นได้ เขาผู้นั้นจะต้องประพฤติปฏิบัติด้วยตนเอง ทุกคนไม่เพียงแต่เรียนรู้ธรรมะ (ปริยัติธรรม) แต่ต้องลงมือกระทำตามสิ่งที่

เรียนรู้ (ปฏิบัติธรรม) แล้วบุคคลนั้นๆ ก็จะได้รับผลของการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ (ปฏิเวธธรรม) อย่างแท้จริง ถ้าเพียงแต่รู้ธรรมะ แต่ไม่ปฏิบัติธรรม ก็จะไม่ได้รับผลอะไรเลย

การดำเนินชีวิตตามวิถีไทย

อันที่จริงคนไทยส่วนใหญ่ในสมัยก่อนๆ ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแกนนำแทบทั้งสิ้น การดำเนินชีวิตทำนองนั้น คนไทยรุ่นหลังมักจะเรียกขานอย่างชื่นชมว่า **วิถีไทย** นั่นคือ พ่อแม่ปู่ย่า ตายาย จะให้การฝึกฝนอบรม (ให้การศึกษ) แก่บุตรหลานของตนให้ครองชีวิตแบบไทยๆ มีพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานของชีวิต สั่งสอนให้อนุชนทุกคนมี **ศีล สมาธิ ปัญญา** (การดำเนินชีวิตตามมรรค 8) ทำให้สามารถครองชีพอยู่ในสังคมอย่างสงบสุขได้ พุทธศาสนิกจะต้องมีศีลห้า (เว้นจากการทำลายชีวิต, เว้นจากถือเอาสิ่งที่มีค่าได้ให้, เว้นจากประพฤตินิดในกาม, เว้นจากพูดเท็จ, เว้นจากของเมา คือสุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท) เป็นวัตรปฏิบัติประจำเป็น อย่างน้อย สังคมไทยจึงอยู่กันอย่างสงบร่มเย็นเป็นสุขเรื่อยมา ไม่มีความแตกแยกระหว่างศาสนา การดำเนินชีวิตแบบวิถีไทยเป็นการดำเนินชีวิตไปตามหลักธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธองค์โดยอัตโนมัติ การปรับตนของคนไทยในยุคก่อนๆ จึงมีความจำเป็นน้อย คือ จำเป็นเฉพาะบางคน บางกลุ่มที่ประพฤตินอกกริตนอกระย คำสอนทางพุทธศาสนาเท่านั้น แต่โลกยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งเป็นยุคที่จิตใจบุคคลเปลี่ยนแปลงไป หลงไหลในวัตถุ (วัตถุนิยม) และหลงไหลเสรีภาพที่ไร้ขอบเขตกฎเกณฑ์อย่างปัจจุบัน (ไม่เป็นประชาติโดย เพราะประชาติไปโดยต้องมีกฎเกณฑ์ และระเบียบวินัย) ย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องให้การศึกษ ฝึกฝนอบรมให้แก่บุคคลที่เขวออกนอกลู่หนทางวิถีไทยเหล่านั้นให้หันกลับมาสนใจในหลักธรรมของพระพุทธองค์ให้มากยิ่งขึ้น นั่นคือให้พวกเขารู้จักปรับตนตามวิถีพุทธมากขึ้นนั่นเอง

ขอบข่ายของบทความนี้

ก่อนอื่นขอจำกัดวงของบทความนี้ให้แคบลงโดยยึดหลักว่า

1. คำว่า “พุทธศาสนา” หมายถึงพุทธศาสนาฝ่ายหินยาน เถรวาท ซึ่งประเทศไทยยกขึ้นเป็นศาสนาประจำชาติไทย มาตั้งแต่รัชสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช แห่งกรุงสุโขทัย เท่านั้น

2. ยึดคำสอนตามที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ว่า “พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์ มีวิธีการและหลักการอย่างวิทยาศาสตร์ และเป็นศาสนาที่ทนต่อการพิสูจน์ด้วยวิทยาศาสตร์ ... ต้องเรียนธรรมะโดยวิถีทางวิทยาศาสตร์ อย่าเรียนอย่างฟิสิกส์ หรืออะไรๆ ที่จะต้องใช้สมมุติฐานเช่นนั้นซึ่งไม่มีทางเข้าถึงตัวแท้ของธรรมะที่ใช้ดับทุกข์ได้โดยแท้จริง...”

3. ใช้หลักของ กาลามสูตร (สูตรหนึ่งในคัมภีร์ติกนิบาต อังคุตตรนิกาย) เข้าช่วยในการคิดพิจารณา เพราะพุทธภาษิตที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายนันแนปลว่า **สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใครๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น** ถือเป็นหัวใจทั้งหมดของปริยัติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธ กาลามสูตรเป็นคำสอนที่ไม่ต้องการให้ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง และเป็นการประทานเสรีภาพสูงสุด เป็นประชาธิปไตยสูงสุดของพุทธศาสนิกชนนั่นเอง หลักกาลามสูตรสอนไม่ให้หลงเชื่อโดยไม่คิดไตร่ตรอง หรือหลงเชื่ออย่างมงาย ซึ่งมีทั้งหมด 10 ประการดังนี้

1. อย่าหลงเชื่อโดยการฟังตามๆ กันมา
2. อย่าหลงเชื่อโดยการถือสืบๆ กันมา
3. อย่าหลงเชื่อโดยการเล่าลือ
4. อย่าหลงเชื่อโดยการอ้างตำรา
5. อย่าหลงเชื่อโดยตรรก
6. อย่าหลงเชื่อโดยการอนุমান
7. อย่าหลงเชื่อโดยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
8. อย่าหลงเชื่อเพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีของตน
9. อย่าหลงเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าเชื่อ
10. อย่าหลงเชื่อเพราะนับถือที่ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

เป็นครูของเรา

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติ ตามกาลามสูตรไว้ว่าควรจะปฏิบัติอย่างไร (ดูในเรื่อง “พุทธศาสนา” สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับที่ 31 เดือนมกราคม 2547 หน้า 99-117)

อิทธิพล หรือ สิ่งส่งผลถึงการปรับตนของบุคคล

สิ่งที่ควรคำนึงถึงเกี่ยวกับการปรับตนของบุคคล ซึ่งอาจจะมีหลายสิ่งหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง สิ่งเหล่านั้นอาจเรียกว่าเป็น “อิทธิพล” หรือ “อุปสรรค” ก็ควรจะได้ นั่นคือ

1. **ความแตกต่างระหว่างบุคคล** ในวงการศึกษปัจจุบันยึดถือเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นอย่างมาก ในทางพุทธศาสนาก็สอนเรื่องนี้นานานกว่า 2550 ปีแล้ว นั่นคือสอนเรื่อง **นानา จิตตัง** และสอนว่าคนย่อมแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ **เวไนยชน** (คนที่สอนได้) และ **อเวไนยชน** (คนที่สอนไม่ได้) เวไนยชน ยังแยกย่อยไปอีกด้วยการเปรียบเทียบว่า คนบางคนเหมือนดอกบัวที่โผล่พ้นน้ำแล้ว กำลังจะบานในวันต่อไป, บางคนเหมือนดอกบัวที่ยังอยู่ใต้น้ำซึ่งต่อไปก็จะโผล่พ้นน้ำ, แต่บางคนยังเป็นเหมือนดอกบัวที่ติดอยู่กับเปลือกตมอาจจะจะเป็นอาหารของเต่าปลาเสียก่อนก็เป็นได้ เป็นต้น ดังนั้นในการปรับตนของแต่ละคนก็ต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ด้วย สิ่งที่ทำให้แต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันนั้นทางพุทธศาสนาเรียกว่า **“กรรมเก่า”** กรรมเก่าก็คือการกระทำ หรือการประพฤติปฏิบัติที่ดำเนินมาแล้วในชีวิต ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนั่นเอง (กรรมที่ทำในชาตินี้ ไม่ใช่ชาติก่อน) ซึ่งมีทั้งกุศลกรรม และ อกุศลกรรม การประพฤติปฏิบัติทั้งหลายทั้งปวงย่อมมีอิทธิพลส่งผลให้แต่ละคนปรับตนได้ในระดับที่ต่าง ๆ กัน คนที่ประกอบกรรมดีมากกว่า กรรมชั่วย่อมปรับตนได้ง่ายกว่าคนประกอบกรรมชั่วมากกว่ากรรมดี

2. **แนวทางการดำเนินชีวิต** แนวทางการดำเนินชีวิตของแต่ละคนย่อมส่งผลต่อแนวทางการปรับตนของบุคคลเหล่านั้นในผู้ที่ดำเนินชีวิตแบบวิถีไทย ย่อม

ปรับตนตามแนวทางพุทธศาสนาได้ง่ายกว่า เพราะ สอดคล้องกันอยู่แล้วดังกล่าวข้างต้น แต่ถ้าเป็นผู้ที่ ดำเนินชีวิตแบบอื่น ๆ ย่อมปรับตนได้ยากกว่าแน่นอน

การดำเนินชีวิตของแต่ละคน แต่ละครอบครัวขึ้นอยู่กับ “ปรัชญา” ที่ยึดถือว่าอิงอาศัยรูปแบบใด แบบ ตะวันออก แบบตะวันตก แบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือไม่มีรูปแบบก็มีเหมือนกัน

3. จุดหมายของชีวิต จุดหมายของชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางสังคม และระดับการศึกษาของคนเหล่านั้นด้วย แม้จุดหมายของชีวิตทุกคนต้องการ “ความสุข” ด้วยกันทั้งนั้น แต่ความสุขของแต่ละคนคงจะไม่เหมือนกัน ความคิดเรื่อง “ความสุข” ของทุก ๆ คนต่างกันมาก ในทางพุทธศาสนาถือว่า **ความสุขเป็นเพียงภาพมายา ไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงอารมณ์อย่างหนึ่ง** ความสุขทำให้กลายเป็นคนล้มตัว ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนาจึงสอนเน้นเรื่อง “ทุกข์” เพราะ **ความทุกข์มีจริง** การปรับตนตามวิถีพุทธจึงสอนให้แต่ละคนปรับปรุงตนเอง ให้ปราศจากทุกข์โดยให้เรียนรู้เรื่อง **อริยสัจสี่** คือ ความทุกข์คืออะไร (ทุกข์), อะไรเป็นสาเหตุของความทุกข์ (สมุทัย), ความดับของทุกข์ (นิโรธ), และ ทางแห่งความดับทุกข์ (มรรค) ถ้าทุกคนปรับปรุงตนเองให้เป็นไปในแนวทางนี้คือศึกษาให้รู้ และ ปฏิบัติได้จริง จะได้รับผลคือ ปราศจากทุกข์ นั่นคือ ประสบความสุขนั่นเอง

4. การให้การศึกษาที่ถูกต้อง การศึกษาที่ถูกต้องคือ การศึกษาที่ทำให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทุกคนต้องรู้จัก **ตัวตนของตนเอง** ว่า เราคือใคร เกิดมาทำไม ถ้าแต่ละคนไม่รู้จักตนเอง (ไม่เคยศึกษาตนเอง) ก็จะปรับตนของตนไม่ได้ (คนนั้นจะหลงตัวเอง) ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ตอนหนึ่งในบทความเรื่อง การศึกษาหมาหาด่วน ว่า “บางคนยังไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า ความ เป็นมนุษย์คืออะไร สมบูรณ์กันอย่างไร ...ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องมีใจสูง ถ้าเป็นมนุษย์ต้องมีค่าของความเป็นมนุษย์ คือมีจิตใจสูงอยู่เหนือปัญหา ถ้ายังมีชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหา มีความทุกข์ทรมานอยู่ ยังไม่เรียกมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรือ คนที่สมบูรณ์ ไม่ใช่สักแต่ว่า

เกิดมาเป็นคนเหมือน หมาเกิดมาเป็นลูกหมา แมวเกิดมาเป็นลูกแมว สักแต่ว่าเกิดมา ไม่สมบูรณ์ ต้องมีอะไรที่สมบูรณ์คือมีค่า มีคุณสมบัติ มีสมรรถนะ มีอะไรต่าง ๆ สมบูรณ์ ... คนเราเกิดมาแล้วยังไม่สมบูรณ์ จะต้องฝึกฝนอบรมอีกมาก จึงจะเป็นคนที่สมบูรณ์” การฝึกฝน อบรมดังกล่าวนั้น คือการให้การศึกษาที่ถูกต้อง เมื่อได้ รับการศึกษาที่ถูกต้องแล้วแต่ละคนจะสามารถปรับตน ไปในทางที่ถูกต้องได้

นอกจากที่ผู้เขียนกล่าวนี้แล้ว อาจจะมีอุปสรรค ปลีกย่อยอื่น ๆ อีกก็ได้ ซึ่งผู้เขียนยังคิดไม่ถึง

คนที่สมบูรณ์

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) เรียกคนที่สมบูรณ์ว่า **คนสมบูรณ์แบบ** หรือ **มนุษย์โดยสมบูรณ์** บางครั้งก็เรียกว่า **คนเต็มคน** ตรงกับคำภาษาอังกฤษที่ว่า **perfect man** ท่านกล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐเพราะได้ฝึก ศึกษา หรือพัฒนาแล้ว จึงเป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้วยตนเอง และช่วยให้สังคมดำรงอยู่ในสันติสุข บุคคล เหล่านี้จะต้องปรับปรุงตน ให้มีคุณสมบัติเบื้องต้น 7 ประการ คือ

1. แสวงแหล่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี (กัลยาณมิตรตาสัมปทา)
2. มีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต (ศีลสัมปทา)
3. มีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ (จันทสัมปทา)
4. มุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความเป็นคน จะถึงได้ (อิตตสัมปทา)
5. ถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไร ๆ ตามเหตุและผล (ทิฏฐิสัมปทา)
6. ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท (อัปมาทสัมปทา)
7. ฉลาดคิดแยกคายให้ได้ประโยชน์และความจริง (โยนิโสมนสิการสัมปทา)

เมื่อบุคคลมีคุณสมบัติเบื้องต้นทั้ง 7 ประการนั้นแล้ว การที่จะเป็นคนสมบูรณ์แบบ หรือเป็นคนเต็มคนผู้ สามารถนำหมู่ชนและสังคมไปสู่สันติสุขและสวัสดิ์ได้จะ

ต้องมีธรรมะที่เรียกว่า สปัจริยธรรม จึงจะเป็นคนดีตามคติทางพุทธศาสนา คือ **พูดดี ทำดี คิดดี คบคนดี และ ไปสู่สถานที่ที่ดี** สปัจริยธรรม (ธรรมะของสัปบุรุษ) มีดังต่อไปนี้

1. **รู้หลักและรู้จักเหตุ** (ธัมมัญญตา) คือรู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้อง ในการดำเนินชีวิตในการปฏิบัติกิจหน้าที่ และดำเนินกิจการต่างๆ รู้เข้าใจสิ่งที่ตนจะต้องประพฤติปฏิบัติตามเหตุผลเช่นรู้ว่า ตำแหน่ง ฐานะ อาชีพ การงานของตน มีหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างไร มีอะไรเป็นหลักการ จะต้องทำอะไรอย่างไร จึงจะเป็นเหตุให้บรรลุถึงผลสำเร็จที่เป็นไปตามหน้าที่และความรับผิดชอบนั้น ๆ ดังนี้ เป็นต้น ตลอดจนถึงขั้นสูงสุดคือรู้เท่าทันกฎธรรมดาหรือหลักความจริงของธรรมชาติเพื่อปฏิบัติต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้องมีจิตใจเป็นอิสระไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิตนั้น

2. **รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล** (อัตถัญญตา) คือรู้ความหมาย และความมุ่งหมายของหลักการที่ตนปฏิบัติ เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำ รู้ว่าที่ตนทำอยู่อย่างนั้น ๆ ดำเนินชีวิตอย่างนั้น เพื่อประสงค์ประโยชน์อะไรหรือควรจะได้บรรลุถึงผลอะไรที่ให้มีหน้าที่ ตำแหน่ง ฐานะ การงานอย่างนั้น ๆ เขากำหนดวางกันไว้เพื่อความมุ่งหมายอะไร กิจการที่ตนทำอยู่ขณะนี้เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้าง เป็นผลดีหรือผลเสียอย่างไร ดังนี้ เป็นต้น ตลอดจนถึงขั้นสูงสุด คือ รู้ความหมายของคตินิยม และประโยชน์ที่เป็นจุดหมายแท้จริงของชีวิต

3. **รู้ตน** (อัตตัญญตา) คือ รู้ตามเป็นจริงว่า ตัวเรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสม และทำการต่างๆ ให้สอดคล้องถูกต้องที่จะสัมฤทธิ์ผล ตลอดจนถึงแก้ไขปรับปรุงตนให้เจริญองงามถึงความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

4. **รู้ประมาณ** (มัตตัญญตา) คือ รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภค ในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดีในการพูด การปฏิบัติกิจ และ

ทำการต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับ และการสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลาย ทำการทุกอย่างด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์ เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการ โดยมีใจเพียงเพื่อเห็นแก่ความพอใจ ชอบใจ หรือเอาแต่ใจของตน แต่ทำด้วยความพอดีแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งหลาย ที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา

5. **รู้กาล** (กาลัญญตา) คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน ปฏิบัติการต่างๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร อย่างไร และทำให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา ให้ถูกเวลา ตลอดจนถึงรู้จักเวลา และวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล

6. **รู้ชุมชน** (ปริสัจญตา) คือ รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมชน และชุมชน รู้การอันควรประพฤติปฏิบัติในถิ่นที่ชุมชน แต่ต่อชุมชนนั้นว่าชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหาควรต้องทำกริยาอย่างนี้ ควรต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้มีระเบียบวินัยอย่างนี้ มีวัฒนธรรมประเพณีอย่างนี้ มีความต้องการอย่างนี้ ควรเกี่ยวข้อง ควรต้องสงเคราะห์ ควรรับใช้ ควรบำเพ็ญประโยชน์ให้อย่างนี้ ๆ เป็นต้น

7. **รู้บุคคล** (บุคคัลัญญตา) คือ รู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่าโดยอัธยาศัย ความสามารถและคุณธรรม เป็นต้น ใคร ๆ ยิงหรือหย่อนอย่างไร และรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่น ๆ ด้วยดีว่าควรจะคบหรือไม่ ได้คดีอะไร จะสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ จะใช้ จะยกย่อง จะตำหนิ หรือจะแนะนำสั่งสอนอย่างไรจึงจะได้ผลดี

ศาสตราจารย์ ระพี สาคริก อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ท่านหนึ่ง เขียนไว้ในหนังสือ **วิญญานใต้ร่มนันทรี** เสนอแนวคิดในการปรับตนตามวิถีไทยโดยมีพุทธศาสนาเป็นแกนนำตอนหนึ่งกล่าวว่า “...จะต้องกำหนดให้ได้เสียก่อนว่าพื้นฐานของตนอยู่ ณ จุดใด ดังนั้นคนไทยควรจะต้องตระหนักว่า ตนเกิดอยู่ในวัฒนธรรมตะวันออก และวิถีไทยมาจากวัฒนธรรมชาวพุทธ เพราะกว่า 94% เป็นพุทธศาสนิก ขณะเดียวกันสังคมไทยยอมรับศาสนาทุกศาสนาที่คนไทย

นับถืออยู่โดยมีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นองค์
อัครศาสนูปถัมภก เราจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้
ด้วยความเหมาะสมตามอัตราส่วนของคนไทยที่นับถือ
ศาสนาต่าง ๆ เป็นหลักพิจารณา โดยไม่ลุ่มหลงนำเอา
วัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาปะปน...” นับเป็นแนวคิด
หนึ่งที่น่าสนใจยิ่ง

ข้อเสนอแนะในการปรับตนตามวิถีพุทธ

สำหรับพุทธศาสนิกทุกคนการปรับตนตามวิถีพุทธ
เป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ง่ายมาก ดังต่อไปนี้

ประการแรก ยึดถือและปฏิบัติตาม ศีลห้า ให้ได้

ประการที่สอง ฝึกฝนตนเองให้มีคุณสมบัติพื้นฐาน 7 ประการ

ประการที่สาม จะต้องประพฤติปฏิบัติให้แน่วแน่
ในสัปปุริสธรรมให้ได้

ประการที่สี่ ศึกษาอริยสัจสี่ให้รู้จริง ปฏิบัติธรรม
ตามมรรคแปดให้ได้จริง (หัวข้อธรรมะซึ่งท่านเห็นว่ามี
มากมาย รวมอยู่ในนั้นแล้ว)

ที่สำคัญคือ จะต้องไม่เพียงเรียนรู้ธรรมะ ต้อง
ปฏิบัติธรรมะ จะต้องได้รับผลของการปฏิบัตินั้นแน่นอน
ขออย่าว่า การปรับตนตามวิถีพุทธ แนวทางหนึ่ง
ที่ทำได้ง่ายมากคือ ขอให้ท่านศึกษา **อริยสัจสี่** (ความจริง
อันประเสริฐ 4 ประการ) ให้รู้จริง และปฏิบัติธรรมตาม
มรรคมีองค์แปดให้ได้จริง ๆ อริยสัจสี่เป็นศาสตร์ของการ
พัฒนาจิตใจให้ห่างไกลจากกิเลส และกองทุกข์ ด้วยการ
ไม่คิดชั่วและไม่ทำชั่ว แต่มุ่งคิดดีทำดีเพื่อทำจิตของตน
ให้บริสุทธิ์ผ่องใส และเป็นบุคคลที่ประเสริฐในชีวิต
ปัจจุบันซึ่งเป็นปัจจุบันธรรม (โอวาทปาฏิโมกข์)

**การศึกษาธรรมะในพุทธศาสนาที่ตรง
ประเด็นที่สุดคือ ศึกษาอริยสัจสี่ให้รู้แจ้งชัดตาม
ความเป็นจริง ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ**

การศึกษาเล่าเรียนทางธรรม มีหลักการเช่นเดียวกับ
กับการศึกษาเล่าเรียนทางโลกคือ จะต้องศึกษาจาก
หลาย ๆ ท่าน ต้องศึกษากันชั่วชีวิต และอย่าปิดกั้นวิสัย
ทัศน์ทางธรรมของตนเอง

เมื่อบุคคลได้ฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์แปด
(เห็นชอบ, ดำริชอบ, เจรจาชอบ, ทำการชอบ, เลี้ยง
ชีพชอบ, เพียรชอบ, ระลึกชอบ, ตั้งจิตมั่นชอบ) ได้
อย่างถูกต้องครบถ้วนตามสมควรแล้ว ท่านจะสามารถ
ตรวจสอบและพิสูจน์ผลของการปฏิบัติธรรมด้วย
ประสบการณ์ตรงของตนเองได้ว่า สามารถดับกิเลส ดับ
ทุกข์ ทำให้บริสุทธิ์ผ่องใส และพัฒนาจิตใจของท่าน
ได้จริงหรือไม่เพียงใด

บุคคลทุกคนควรใช้โอกาสศึกษาค้นคว้าตรวจสอบ
และพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตัวเอง เพื่อสร้างนิสัยที่ดีใน
การศึกษาระบบและฝึกปฏิบัติธรรมด้วยความเป็นจริง
โดยไม่หลงเชื่อเรื่องต่าง ๆ อีกต่อไป ขอให้ใช้หลักใน
กาลามสูตรซึ่งพระพุทธองค์ตรัสสอนไว้เพื่อไม่ให้เกิด
การหลงเชื่อให้เป็นประโยชน์ที่สุด แล้วท่านจะพบกับ
ความสุขที่แท้จริงและมีความสุขทุกอิริยาบถ

สุดท้ายนี้ขอยกคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุที่ว่า
“**คนเราเอาแต่ไหว้ ครั้นบอกให้ประพฤติธรรมมือ
กำหู**” มาให้ไว้เป็นข้อคิด

วรวีทย์ วตินสรการ

บรรณานุกรม

- พระธรรมปิฎก (ปอ. ปยุตฺโต). **ธรรมทศกัณฐ์**. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2544.
- _____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2533.
- พุทธทาสภิกขุ. **ความสุขในทุกอิริยาบถ**. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2544.
- _____. **อภินิหารวิเศษ**. ม.ป.พ., 2538.
- ระพี สาคริก. **วิญญานใต้ร่มนันทรี**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.
- วรวีทย์ วตินสรการ. “พุทธศาสนา,” **สารานุกรมศึกษาศาสตร์**. 31 : 99 - 117; มกราคม 2547.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. **อภินิหารวิเศษ**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2543.
- เอกชัย จุลจาริตต์. **แก่นธรรม (อริยสัจ 4)**. กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2545.