

# บอกกับใจเรา เท่ากับแก้ปัญหาลงโลก

To tell with our minds; equal to solve a problem worldwide

ผศ.ดร. อภิพัทธ์ วิศิษฐ์ใจงาม

อาจารย์ประจำ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ก่อนอื่นต้องขอเกริ่นความหมายแห่งคำ ที่ได้ตั้งเอาไว้เป็นอารัมภบทคำว่า **ใจ** นัยแรก คำว่า **ใจ** หมายถึงสิ่งที่อยู่ตรงกลางจะเป็นรูปทรงลักษณะกลม แบน ลีเหลี่ยม หรือรูปลักษณะใดๆ ก็แล้วแต่ ตรงนั้นท่านเรียกว่า **“ใจกลาง” (the middle)** อีกนัยหนึ่ง **ใจ** หมายถึงที่เป็นประธาน เป็นนามธรรม มองไม่เห็น สัมผัสด้วยกายไม่ได้ ยกเว้น **“ใจ”** ที่มาจากคำว่า **“จิต”** ธาตุ (ภาษาบาลี) ในความก่อ ในความคิด สอดคล้องตามความหมายอย่างชัดเจน คำว่า **“จิต”** คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพนึกคิด, ความคิด, ใจหรือวิญญาณ (mind thought : consciousness) พระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก<sup>๑</sup> (ประยุทธ์ ปยุตโต) หรือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ปัจจุบัน) ได้อธิบายขยายให้ชัดเจน คำว่า **“ใจ”** มีไวพจน์หรือบริบทที่ต่างกันเพียงรูป แต่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายกัน ใช้แทนกันได้หลายคำ เช่น มโน, หทัย, บัณฑร, มนายตนะ, มนินทรีย์ และวิญญาณ เป็นต้น คำเหล่านี้มีความหมายเกยกัน ไม่ใช่ตรงกันโดยสมบูรณ์ ใช้แทนกันได้ในบางโอกาส มีใช้เสมอไป

---

<sup>๑</sup> พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒๙.

เมื่อจัดแบ่งสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นประเภทที่เรียกว่าขั้น ๕ จิตได้แก่วิญญาณขั้น แต่ในคัมภีร์อภิธรรมยุคต่อมา นิยมประมวลสภาวะธรรมเข้าเป็น ๔ อย่าง เรียกว่า ปรมัตถธรรม ๔ จิตเป็นปรมัตถธรรมอย่าง ๑ ส่วนคัมภีร์อภิธรรมอรรถกถาประมวลเรื่องจิตที่แสดงไว้ใน อภิธรรมปิฎกแล้วแจกนับสภาพจิตทั้งหลายไว้ มีจำนวน ๘๙ หรือโดยพิสดารมี ๑๒๑ เรียกว่า จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดังพุทธภาษิตว่า

- “มโนปฺพพฺงคมา ธมฺมา = สิ่งทั้งหลาย มีใจเป็นสภาพ ถึงก่อน  
 มโนเสฏฺฐา มโนมยา = มีใจเป็นใหญ่สำเร็จได้ด้วยเพราะใจ  
 มนสา เจ ปทฺฐุเจเน ภาสติ วา กโรติ วา = ถ้าคนมีใจชั่วแล้ว จะพูดก็ตาม จะทำ  
 ก็ตาม ก็ชั่ว  
 ตโตเนํ ทุกขมเนวติ จกุกวํ วโหโต ปทํ” = เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตาม  
 คนนั้นไป ดุจล้อเกวียน ติดตามรอยเท้า  
 โคผู้ลากเกวียนไป ฉะนั้น

ส่วนคำว่า **“โลก”** ที่เป็นชื่อเรื่อง หมายถึงเอาโลกซึ่งแบ่งโดยส่วนใหญ่ๆ มี ๒ อย่าง คือ ประการแรกหมายถึงโลกคือแผ่นดิน ประการที่สองหมายถึงโลกคือหมู่สัตว์ ในบทความนี้ผู้เขียน หมายถึงเอาชาวโลก คือเรา ท่านทั้งหลายที่ดำรงชีวิตอยู่มีทุกข์มีสุขสลับกันไป

พระพรหมคุณาภรณ์<sup>๒</sup> สมัยดำรงสมณศักดิ์ที่ (พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต]) ๒๕๔๖ พระเดชพระคุณได้แนะนำให้ดูหลักเกณฑ์วินิจฉัยว่าอะไรเป็นความดี อะไรเป็นความชั่ว ได้ยกให้เห็นว่าพระบรมศาสดาตรัสสอนให้ถือข้อพิจารณาเกี่ยวกับบุคคลและอกุศลเป็นแกนกลาง จากนั้นให้ผ่อนขยายไปให้ใช้สำนึกเกี่ยวกับความดีความชั่วของตนเองอย่างที่เราเรียกว่ามโนธรรม และให้ถือมติของผู้รู้เป็นหลักประกอบอ้างอิง (ทั้ง ๒ อย่างเป็นฐานของหิริโอตตปฺปะ) นอกจากนั้นให้พิจารณาถึงผลของการกระทำอันเกิดแก่ตนเองและแก่ผู้อื่นหรือแก่บุคคลและสังคม แสดงว่า

<sup>๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗๘ - ๑๗๙.

ใจของคนเรานั้นแหละที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้ยกคำแนะนำของพระพุทธเจ้าให้เราพิจารณา พระพุทธเจ้าผู้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณแก่มวลมนุษยชนผู้มีปัญญาน้อย ให้ยึดถือหรือมองที่ผล การกระทำ สำหรับบุคคลทั่วไปให้ถือหลักดังต่อไปนี้

### ก. เกณฑ์หลัก

๑) ตัดสินด้วยความเป็นกุศลหรืออกุศลโดย

- พิจารณามูลเหตุว่าเป็นเจตนาที่เกิดจากกุศลมูลหรืออกุศลมูลคือ อโลภะ โทสะ อโมหะ หรือเกิดจากโลภะ โทสะ โมหะ ที่เป็นสนิมใจ
- พิจารณาตามสภาวะว่าเป็นสภาพเกื้อกูลแก่ชีวิตหรือไม่ ทำให้จิตเราสบายไร้โรคา ปลอดภัยโปร่งโล่งสมองหรือตรงกันข้ามบั่นทอนคุณภาพ สมรรถภาพทางจิตโดยละอกุศลธรรมแล้ว เพิ่มกุศลให้มากขึ้นหรือไม่

### ข. เกณฑ์รวม

๒) ใช้มโนธรรม คือความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของตนเองพิจารณาว่า การกระทำนั้นตนเอง ตีเตียนตนเองได้หรือไม่ เสียความเคารพตนเองหรือไม่

๓) พิจารณาความยอมรับของนักปราชญ์ราชบัณฑิตชั้นชมหรือไม่

๔) พิจารณาผลของการกระทำต่อตนเอง - ต่อผู้อื่น

ดังกล่าวมาโดยหลักใหญ่พระเดชพระคุณได้แนะนำตามหลักธรรมของพระพุทธองค์ว่า ให้ยึดถือเกณฑ์ตัดสินว่าเราควรปลูกฝังสิ่งดี ๆ (Wholesome action) ไว้ในใจ และละสิ่งไม่ดี อกุศลมูล (Unwholesome action) อย่าให้เกิดกับใจหรือถ้าเกิดก็ให้หาวิธี ลด ละ เลิก แล้ว เราท่านก็จะพบหนทางแก้ปัญหาที่ยากๆได้ แต่ต้องใช้สมาธิให้เกิดกับใจที่ประกอบไปด้วยสติ ประดุงน้ำในสระ ในบ่อที่นิ่ง..ใส เราย่อมมองเห็นสิ่งต่าง ๆ มี กุ้ง หอย ปู ปลา ต้นดอกบัว สาหร่าย จอกแหนได้อย่างชัดเจน ตรงกันข้ามถ้าเรามีอกุศลมูลหรือเปรียบกับดั่งผลอย่างนายมหา ทุกตะทำบุญกุศลแก่พระสารีบุตรแล้วได้รับผลในปัจจุบันทันตา ปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมแก้ไขได้เสมอ เขาเห็นน้ำในสระในบ่อขุ่นมัวจะมองหาอะไรก็มองไม่เห็นจึงพบแต่ปัญหาและทางตันแก้ปัญหา ไม่ได้

## ปัญหาทางด้านการงาน

เป้าหมาย ของตัวเราก็แก้ได้ถ้าเรามีใจที่มีธรรม หรือ กุศลธรรม ไม่โลภเกินตัว ไม่โกรธ หรือ ใช้อารมณ์ตัดสั่นใจ ไม่หลงว่าทรัพย์สมบัตินั้น แม่น้ำ ภูเขา นี้ ต้องเป็นของเราคนเดียว ปัญหา ก็จะหายหรือจะได้พบแสงสว่างปลายอุโมงค์

อเล็กซานเดอร์ แกรแฮม เบลล์<sup>๓</sup> กล่าวว่า **“รวบรวมความคิดของคุณทั้งหมด ไปทำงาน ที่อยู่ในมือคุณ และแสงอาทิตย์จะจุดไฟไม่ได้ถ้าไม่ได้รวมแสงให้มุ่งไปสู่เป้าหมายเดียว”** หมายถึงว่า ถ้าเราสามารถควบคุมพลังอำนาจของเราได้ เท่านั้นแหละการแก้ปัญหา ฝ่าฟันอุปสรรคย่อมสำเร็จได้โดยไม่ยาก ถ้าจิตเป็นสมาธิ เป็นหนึ่งไม่สับสนไม่วอกแวก

ทัศนะของ โรเบิร์ต คิโยซากิ (อ้างแล้ว) พูดถึงสมองซีกซ้าย สมองซีกขวา แบบง่ายๆ ว่าโดยปกติ แล้วสมองซีกซ้ายจะคิดเกี่ยวกับตรรกะ สิ่งที่เป็นเหตุเป็นผล เช่น เป็นคนเก่ง คณิตศาสตร์ เก่งวิทยาศาสตร์ เป็นหนอนหนังสือ เป็นต้น ส่วนสมองซีกขวาเกี่ยวกับ คนชอบ ศิลปะ ดนตรี ในส่วนทัศนะทางพระพุทธศาสนา สมองก็หมายถึงเอาวิญญาณความรู้แจ้ง (ผู้เขียนเพิ่มเติม) และวิญญาณสามารถพัฒนาได้ ตัวอย่างการ ยกกระต๊อบจากคน ขึ้นไปเป็นมนุษย์ จาก มนุษย์เมื่อได้อุปสมบทเป็นพระ และขึ้นสูงชั้นอริยะในที่สุด ดังบทสวดมนต์ตอนที่ว่า **วิญญาน์ อนิจจัง** เมื่อวิญญานไม่เที่ยงแสดงว่าต้องพัฒนาได้ ดังนั้น โรเบิร์ต จึงเพิ่มเติมว่ามนุษย์เราต้องใช้สมองทั้ง ๒ ด้านจึงเจริญก้าวหน้าแก้ปัญหาส่วนตน ส่วนสังคมได้ แต่อย่าลืมว่า คำว่าสมอง ก็คือวิญญาณ หรือใจนั้นแหละ

## เกี่ยวกับกายแก้ปัญหาเศรษฐกิจ

คุณ โรเบิร์ต คิโยซากิ เขียนไว้ในหนังสือ “สองคม สองความคิด ชวนคุณให้รวย (อ้างแล้ว) ได้อ้างคำของพ่อซึ่งเป็นพ่อบุญธรรม และที่สำคัญเป็นผู้จุดประกายความคิดให้คุณโรเบิร์ต ให้ทำธุรกิจเกี่ยวกับบอสังหาริมทรัพย์จนได้กลายเป็นมหาเศรษฐีระดับต้นๆ ไปแล้ว

---

<sup>๓</sup> หนังสือสองคม สองความคิด ชวนคุณให้รวย ; Why we want you to be rich แต่งโดย Donald J. และ Robert T. Kiyosaki แปลโดย โอฬาร ภัทรก่องกิตต์, ๒๕๕๒ : หน้า ๘๖,

ว่า ปัญหาทางการเงินของคนเรามีอยู่ ๒ อย่างใหญ่ๆ คือ ประการแรก คือการมีเงินมากเกินไป และประการที่สอง คือการมีเงินไม่พอใช้ แต่ท่านอธิบายให้หายข้องใจว่า ประการแรกทำไมการมีเงินมากเกินไปจึงมีปัญหา เพราะว่าต้องทำอะไรจึงจะรักษาเงินให้อยู่กับเจ้าของนานๆ หรือทำอะไรจะให้เงินทำงานแทนเรา ทำอย่างไรจึงจะไม่ถูกเก็บภาษีเงินได้ จึงมีการหลบหลีก หาวีธีที่ปิดบัง ถ้าเป็นนักการเมือง หรือข้าราชการก็อาจใช้อำนาจ ไปในทางที่ผิดโดยการเลียงกฎหมาย เช่นชุกหุ้นตั้งเป็นข่าวมากมายเป็นต้น ส่วนในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ตรัสหลักธรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติแล้วได้ผลจริงดังเช่นหลักธรรมสันโดษ คือ การใช้ชีวิตแบบพอเพียงและให้เพียงพอ ดังที่พ่อหลวงของปวงชนชาวไทย คือ **พระพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** รัชกาลปัจจุบันทรงพระเมตตาพระราชทานเป็นปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy) สามารถปฏิบัติให้ได้ผลจริงและธรรมอีกข้อหนึ่งซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ทิวฐธัมมิกัตถะประโยชน์ หรือ ธรรมที่เป็นหัวใจเศรษฐกิจ ๔ ประการได้แก่

- |                 |   |
|-----------------|---|
| ๑) อุฏฐานสัมปทา | ขยันหมั่นเพียร ลุกขึ้นมาทำงาน                                       |
| ๒) อารักขสัมปทา | ถึงพร้อมด้วยการรักษา เมื่อหาทรัพย์ได้มาแล้วรู้จักแบ่งเก็บไว้บางส่วน |
| ๓) กัลยาณมิตตตา | คบเพื่อนที่เป็นคนดี มีศีลธรรม                                       |
| ๔) สมานัตตตา    | วางตนให้พอเหมาะพอดีกับฐานะของตน                                     |

เมื่อเราได้หลักธรรมหรือแนวทางปฏิบัติแล้วก็ถือว่าเป็นคนมีหลัก แต่มันสำคัญอยู่ที่ จะนำไปปฏิบัติได้จริงครบถ้วนแค่ไหน เพียงไร ทีนี้ก็ต้องกลับไปทบทวนตัวเราตามที่ได้ตั้งเป็นบทนำไปแล้วว่า มันอยู่ที่ **“ใจ”** ว่าเรานั้น กล่าวกับใจเรา (Saying with our minds) มีสัญญาใจ ข้อตกลง (Commitment) ว่าเราตกลงจะทำจริง ไม่หลอกตัวเอง ไม่กั๊กให้ตัวเองบ่อยเกินไป การเอาใจใส่ครอบครัว ทำบัญชีครัวเรือน จนแก้หนี้สินได้ เป็นต้น

## ปัญหาสิ่งแวดล้อม

ส่วนด้านปัญหาสิ่งแวดล้อมหรือปัญหาปัจจุบันก็มีให้เห็นดาษดื่น เช่น ปัญหามลพิษเกิดที่ มาบตาพุด จังหวัดระยอง หรือแม้ปัญหาใหญ่ที่ชาวโลกตกใจก็คือ ปัญหาสภาวะโลกร้อน (Global Warming ) ล้วนเกิดมาจากสาเหตุ ที่มนุษย์ทำให้มันเป็นอย่างนั้น ดังพุทธดำรัส ตอนพระอัสสชิ ผู้เป็นหนึ่งในบรรดาปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ได้เทศนาสั้นๆ แก่ท่านอุปลิสสะหรือพระอัครสาวกชื่อสารีบุตรว่า

เหตุอุปภวธรรม (สิ่งทั้งหลาย) เหล่าใดเกิดจากเหตุ จะดับไปก็เพราะเหตุดับ พระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับแห่งธรรมทั้งหลายเหล่านั้น พระมหาสมณะ (ศาสดา) มีปกติตรัสเช่นนั้น

เมื่อทุกท่านทุกคนอยากมีปกติโยนความผิดให้คนอื่น ควรกลับมาแก้ที่ตน คือแก้ที่ใจ แล้วทุกสรรพสิ่งในโลก ก็จะไม่แก้โดยไมยากแล