

สันติวิธีในวิถีชีวิต

พระเทพวชิรบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร.

อธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขั้นที่ ๑ การบริหารตัวเอง

ความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการมีชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่าของมนุษย์ทุกคน คือการที่เขาได้รับการศึกษาเล่าเรียน มีความรู้หลักวิชาพอสมควรแก่ฐานะพออ่านออกเขียนได้ นั่นคือมี **วิชาการ** ในขณะเดียวกันก็ต้องมีความสามารถพอที่จะนำไปประกอบอาชีพสุจริตเลี้ยงตัวได้ นั่นคือมี **วิชาชีพ** พอที่จะเอาตัวรอดได้ ดังที่โบราณท่านกล่าวว่า “มองตัวเองออก บอกตัวเองได้ ใช้ตัวเองเป็น”

ข้อสำคัญที่สุดในขั้นนี้คือการที่เขาได้รับการศึกษาอบรม ซึ่งจะ使人มี **วิชาชีวิต** ทำให้อยู่รอดปลอดภัย การศึกษาอบรมนี้มีความสำคัญมากกว่าการศึกษาเล่าเรียน การที่คนเก่งทั้งหลายจะเป็นคนดีด้วยหรือไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษาอบรมนี้เอง

พระพุทธศาสนาพูดถึงการศึกษาอบรม ๓ ด้าน คือ กาย วาจา และใจ โดยใช้หลักไตรสิกขาได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกโดยย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นระบบพื้นฐานสำหรับการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการดำเนินชีวิตที่ดี คำว่า “สิกขา” เป็นภาษาบาลี แปลว่า การศึกษา ซึ่งมีนัยบ่งถึง **การศึกษาอบรม** มากกว่า **การศึกษาเล่าเรียน** ดังนั้น การศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนาจึงมุ่งถึงการฝึกความประพฤติ การฝึกปรือและฝึกปฏิบัติตัวเองมากกว่าการศึกษาเล่าเรียนเรื่องภายนอกตัวเอง

การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพะ เรียกว่า อธิศีลสิกขา

การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต เรียกว่า อธิจิตตสิกขา

การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หมายถึงความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตจนถึงความหลุดพ้น มีจิตเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา

คำว่า “ความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง” นี้มีนัยสำคัญอย่างยิ่ง กล่าวเฉพาะเรื่องของชีวิต เพื่อให้ดูเป็นเรื่องใกล้ตัวมากขึ้น คนที่ไม่รู้ว่า ชีวิตคืออะไร ? ชีวิตประกอบด้วยอะไร ? ชีวิตเป็นอย่างไร ? ชีวิตเป็นไปอย่างไร ? ย่อมไม่รู้ว่า ชีวิตควรให้เป็นอย่างไร ? และชีวิตควรเป็นอยู่อย่างไร ? นั่นคือไม่รู้วิธีการบริหารจัดการชีวิตของตัวเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ สันติคือความสงบในวิถีชีวิตย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

คนที่ไม่ได้ฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพะ ชื่อว่าเป็นคนไม่มีศีล เมื่อไม่มีศีลก็ทำให้เกิดความเดือดร้อนในชีวิต จิตใจว้าวุ่น ย่อมขาดโอกาสที่จะฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ทำหน้าที่สุดก็เป็นคนไม่มีสมาธิ เมื่อไม่มีสมาธิก็กลายเป็นคนหลักลอย ไม่หนักแน่นไม่อดทน สติปัญญาไม่แจ่มใส

เมื่อประสบปัญหาในชีวิตก็แก้ไม่ได้ หรือทนแรงเสียดทานของปัญหาไม่ได้ เมื่อคิดอ่านแก้ปัญหา ก็มักใช้วิธีการที่ผิด บางครั้งแทนที่จะเป็นการแก้ปัญหา กลับเป็นการเพิ่มปัญหา

ขั้นที่ ๒ บริหารความสัมพันธ์กับคนอื่น

๑. บริหารโลกธรรม

โลกธรรมมี ๘ อย่าง ๔ คู่ ดังนี้ (๑) ได้ลาภคู่กับเสื่อมลาภ (๒) ได้ยศคู่กับเสื่อมยศ (๓) สรรเสริญคู่กับติเตียน (๔) ความสุขคู่กับความทุกข์ ทั้ง ๔ คู่นี้แบ่งเป็น ๒ ฝ่ายคือ ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ ความสุข เป็นฝั่งอิฏฐารมณคือสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ นี่เป็นฝั่งหนึ่ง อีกฝั่งหนึ่งคือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ติเตียน ความทุกข์ เป็นฝั่งอนิฏฐารมณคือสิ่งที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ ทั้ง ๘ อย่างนี้ท่านเรียกว่าโลกธรรม เป็นสิ่งที่มีอยู่คู่โลก เกิดขึ้นกับชีวิตของเราสลับกันไปมาตลอดเวลา และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากความสัมพันธ์กับคนอื่นทั้งนั้น

เมื่อคนเราประสบกับสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ (อิฏฐารมณ) อย่างที่กล่าวมานั้น ชีวิตจะไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไรนัก (แม้ทางพระพุทธศาสนาจะถือว่ามีปัญหาเหมือนกัน เพราะทำยที่สุดแล้วก็ไม่ทำอะไรที่ยั่งยืน) เพราะฉะนั้น จึงไม่ต้องไปบริหารจัดการมาก แต่เมื่อใดก็ตามที่ประสบกับสิ่งที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ ชีวิตย่อมมีปัญหาขึ้นมาทันที จึงต้องบริหารจัดการโลกธรรม ถามว่า “บริหารจัดการอย่างไร ?” เมื่อเสื่อมลาภต้องดิ้นรน ขวนขวายหาลาภ เมื่อเสื่อมยศต้องดิ้นรน ขวนขวายหายศ เมื่อถูกติเตียนต้องดิ้นรน ขวนขวายหาคำสรรเสริญ เมื่อมีทุกข์ต้องดิ้นรน ขวนขวายหาสุข ทำอย่างนี้ถูกหรือไม่ ? คำตอบคือ “ไม่ถูก” ที่ถูกคืออย่างไร ? ที่ถูกคือต้องบริหารจัดการความรู้สึกของตัวเอง ไม่ให้เกิดความรู้สึกอึดอัดขัดเคืองเกินขอบเขตเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ

ขอยกตัวอย่างวิธีบริหารจัดการความโกรธ เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธใครขึ้นมาจะทำอย่างไร ? พระพุทธศาสนาสอนวิธีระงับความโกรธไว้ ๗ วิธี จะเลือกใช้วิธีไหนก็ได้ที่เห็นว่าได้ผล ดังนี้

- (๑) เมื่อรู้สึกโกรธ ให้ระลึกถึงโทษของความโกรธ
- (๒) เมื่อรู้สึกโกรธ ให้ระลึกถึงความดีของเขา
- (๓) เมื่อรู้สึกโกรธ ให้รู้เสียด้วยว่า “โกรธคือทำทุกข์ให้ตนเอง”
- (๔) เมื่อรู้สึกโกรธ ให้พิจารณาว่า “มนุษย์ผู้ตัวตนมีกรรมเป็นของตน”
- (๕) เมื่อรู้สึกโกรธ ให้ระลึกบุญพหุจริยา (การทำความดีครั้งอดีต) ของพระพุทธองค์
- (๖) เมื่อรู้สึกโกรธ ให้ระลึกถึงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในวิภวสงสาร
- (๗) เมื่อรู้สึกโกรธ ให้พิจารณาอันสงส์เมตตา
- (๘) เมื่อรู้สึกโกรธ ให้ใช้วิธีพิจารณาตัวคนโดยแยกธาตุ
- (๙) เมื่อรู้สึกโกรธ ให้ทำทานสังวิภาค คือให้สิ่งของแก่ศัตรูและรับสิ่งของจากศัตรู

๒. ตุกาลและเทศะก่อนใช้คำพูด

ภาชิตไทยบอกว่า “ปากเป็นเอก เลขน์เป็นโทโบราณว่า” และปราชญ์ทั้งหลายกล่าวว่า “แก่นของคนคือคำพูด” ทั้ง ๒ ข้อความนี้บอกให้ทราบถึงความสำคัญของการพูด พระพุทธเจ้าทรงมีหลักเกณฑ์ในการที่จะตรัสหรือไม่ตรัสเรื่องต่างๆ อย่างไร ?

ทรงมีหลักเกณฑ์ว่า ไม่ตรัส(๑)เรื่องไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจคนฟัง หรือ(๒) เรื่องจริง แต่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจคนฟัง ทรงเลือกเวลาที่จะตรัสเรื่องจริง เป็นประโยชน์ แต่ไม่ถูกใจคนฟัง พระพุทธองค์จะไม่ตรัส(๑)เรื่องไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ แม้จะถูกใจคนฟัง หรือ(๒)เรื่องจริง ไม่เป็นประโยชน์ แม้จะถูกใจคนฟัง ทำที่สุดทรงเลือกเวลาและสถานที่ที่จะตรัสเรื่องจริง เป็นประโยชน์ และถูกใจคนฟัง

หลักของสัตบุรุษ(คนดี)มี ๗ อย่าง เรียกว่าสุปบุรุษธรรม ๗ ที่ควรนำมาถือปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องการพูดมี ๓ หลักคือ (๑)กาลัญญุตตา รู้จักกาล (๒)ปริสัญญุตตา รู้จักชุมชน (๓)บุคคัลัญญุตตา รู้จักบุคคล ในการบริหารจัดการความสัมพันธ์กับคนอื่นนั้น การพูดถึง ๓ เรื่องนี้ควรระมัดระวังอย่างยิ่ง คือ (๑)เรื่องการเมือง (๒)เรื่องศาสนา (๓)เรื่องส่วนตัว ต้องพิจารณากาลเวลา สังคมหรือคนที่รับฟังรับทราบ การเมืองเป็นเรื่องของความชอบ/ความไม่ชอบ ศาสนาเป็นเรื่องของความเชื่อ/ไม่เชื่อ เรื่องส่วนตัวเป็นเรื่องที่ทำให้เจ้าตัวเกิดความรู้สึกอ่อนไหวง่ายโดยไม่สามารถคาดเดาได้ว่า กาลและเทศะไหนจะพอใจ กาลและเทศะไหนจะไม่พอใจ ธรรมเนียมพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา จึงมีข้อกำหนดไม่ให้พูดถึงเรื่องส่วนตัวของกันและกันโดยไม่จำเป็น เช่น เรื่องชาติกำเนิด เรื่องชื่อตัวชื่อสกุล เรื่องตระกูล เรื่องหน้าที่การงาน เรื่องศิลปวิทยา เรื่องความเจ็บไข้ เรื่องรูปร่างหน้าตา เรื่องกิเลสตัณหา เรื่องอดีตซึ่งเป็นความผิดพลาดที่เคยก่อไว้ ทำที่สุด ควรถือเป็นหลักการว่าไม่นิยมพูดเรื่องส่วนตัวของใครๆ โดยเฉพาะเรื่องที่เสียหาย เหมือนที่หลวงพ่อบุญทาสกล่าวไว้ว่า “เรามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา จงเลือกเอาส่วนดีเรามีอยู่”

๓. บูรณการ ๒ หลักอย่างกลมกลืน

ข้อคิดในการดำเนินชีวิตอย่างสันติมี ๒ อย่างคือ (๑)ชีวิตคือการต่อรอง ซึ่งมีนัยตรงกับภาษาอังกฤษว่า negotiation (๒)ชีวิตคือการประนีประนอม ซึ่งมีนัยตรงกับภาษาอังกฤษว่า moderate-point ถามว่า ต่อรองและประนีประนอมเกี่ยวกับเรื่องอะไร ? ต่อรองและประนีประนอมแทบทุกเรื่อง เช่น มีคนพูดไม่ดีกับเรา จะตอบได้หรือไม่ตอบได้ดี เป็นหัวหน้าหน่วยงานมีลูกน้องทำงานไม่เอาไหนอยู่คนหนึ่งมีอิทธิพลมาก จะลงโทษแบบไหนดี ไล่ออกหรือภาคทัณฑ์ ทำที่สุดเพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดจะทำอย่างไร ? ประนีประนอม

ในด้านการเมืองการปกครอง เขาพูดถึงการต่อรองและประนีประนอมระหว่าง ๒ หลักคือนิติศาสตร์กับรัฐศาสตร์ ในด้านจิตวิทยา เขาพูดถึงการต่อรองและประนีประนอมระหว่าง ๒ หลักคือเหตุผลกับอารมณ์ ในด้านปรัชญา เขาพูดถึงการต่อรองและประนีประนอมกันระหว่าง ๒ หลักคือกรรมธรรมกับประโยชน์นิยม ในด้านศาสนา เขาพูดถึงการต่อรองและประนีประนอมกันระหว่าง ๒ หลักคือปัญญากับศรัทธา การต่อรองและประนีประนอมระหว่าง ๒ หลักเหล่านี้ โดยสาระก็คือการบูรณการ ๒ หลักดังกล่าวนี้ ซึ่งผลที่ได้ไม่ใช่เป็นการ

ตัดแบ่งมาจากหลักละครั้งหนึ่งแล้วเอามารวมกัน แต่เป็นผลที่พระพุทธรศาสนาเรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา”
แปลว่าทางสายกลาง สันติจะเกิดหรือไม่เกิดก็อยู่ที่ว่าเราจะค้นพบทางสายกลางหรือไม่ ?