

# ความสุขปีใหม่



เข้าใจ “คุกที่มองไม่เห็น”

เข้าใจ ถึง ความจริง

เข้าใจ “สังคมคุณภาพ”

ขออวยพรให้พบความสุขและอิสรภาพ

ประเวศ วะสี



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม)  
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้(องค์การมหาชน)

# ความสุขปีใหม่

เข้าใจ “ลูกที่มองไม่เห็น” ;

เข้าถึงความจริง ;

เข้าใจ “สังคมาณุภาพ”

ประเวศ วะลี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เดือนมกราคม ๒๕๕๐

สิ่งพิมพ์อันดับที่ ๔/๒๕๕๐

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์เผยแพร่ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม)  
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

๖๙/๑๖-๑๗ อาคารวิทยาลัยการจัดการ

มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนวิภาวดีรังสิต

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๖๔๔ ๕๕๐๐

โทรสาร ๐ ๒๖๔๔ ๔๕๐๑

Website : <http://www.moralcenter.or.th>

จัดพิมพ์โดย

บริษัท แพลน ฟอว์ คิดส์ จำกัด ๘๓/๒๕ หมู่ ๖ ถนนงามวงศ์วาน

แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๘๐๓๓

โทรสาร ๐-๒๕๕๑-๕๓๕๐ E-mail:info@planforkids.com www.planforkids.com

เอกสารเผยแพร่โดย

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม)

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

ห้ามจำหน่าย

# ความสุขปีใหม่

## เข้าใจ

### “คุกที่มองไม่เห็น”

(The Invisible Prison)

เนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๐ ผมขออวยพรให้เพื่อนคนไทยทุกคนมีสุขภาพดี และมีสวัสดิมงคล ได้รับจตุรพิชพร อันได้แก่ อายุ วรรณะ สุขัง พลัง คือการมีอายุยืนยาว มีวรรณะผ่องใสไม่เศร้าหมอง มีความสุข มีพลัง ทั้งพลังทางกาย พลังทางใจ พลังทางสังคม และพลังทางปัญญา

ขอให้พรนี้ปรากฏแก่ท่านทุกคน และขอจงให้พรซึ่งกันและกัน ขอให้เรตั้งความปรารถนาให้เพื่อนมนุษย์ทั้งมวลมีความสุข มีความปลอดภัย ขอให้ความปรารถนาของเราเป็นความจริง

คำอวยพรนั้นก็มีส่วนหนึ่ง

แต่อีกส่วนหนึ่งเราต้องสามารถสร้างได้ เราทุกคนล้วนปรารถนาความสุข แต่มักได้ความทุกข์ เพราะเราเรียนแต่วิชาต่าง ๆ สารพัด นอก

จากวิชาสร้างสุข ซึ่งเป็นเรื่องที่แปลกประหลาดอย่างหนึ่ง ที่เป็นอย่างนั้น เพราะไม่รู้ว่าคุณมีความสุขนั้นสร้างได้ จึงละเลยการเรียนรู้เพื่อสร้างสุข

ทุกคนสามารถและควรเป็นนักสร้างสุข เพื่อสร้างความสุขให้ตนเอง และเพื่อเพื่อนมนุษย์ ถ้าทุกคนเป็นนักสร้างสุขโลกจะเปลี่ยน ฉะนั้นไม่ว่าจะ เรียนหรือทำอะไรทุกคนควรเป็นผู้เชี่ยวชาญในวิชาสร้างความสุข

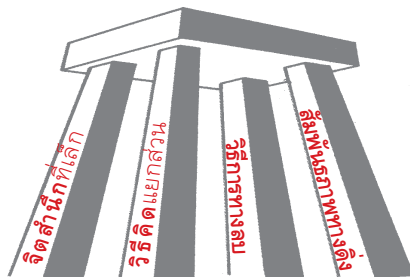
ปี ๒๕๕๐ จะเป็นปีแห่งความผันผวนทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ทุกคนควรมีสติ ไม่ปล่อยให้กระแสแห่งความผันผวนกระทบ กระตุ้นจนหมดกำลังใจและปั่นป่วน ความสุขจะทำให้มีพลังพอที่จะอดทน ต่อสู้กับสิ่งยาก

มนุษย์ขาดศักยภาพที่จะสร้างสังคมเป็นสุข เพราะ ถูกจองจำอยู่ในคุกที่มองไม่เห็น (The Invisible Prison)

การติดอยู่ในคุกทำให้ขาดอิสรภาพและศักยภาพ ถ้ารู้จักคุกและออกจากคุก เราจะมีศักยภาพที่จะสร้างความสุขและสร้างสังคมเป็นสุขได้

คุกที่มองไม่เห็นประกอบด้วยเสา ๔ ต้นที่ถักทอและจองจำเราไว้ เสา ๔ ต้นนั้นประกอบด้วย **จิตสำนึก วิธีคิด สัมพันธภาพทางดิ่ง และวิธีการทางลบ**

**จิตสำนึก** ที่ว่านั่นคือจิตสำนึกที่เล็ก อันเห็นแก่ตัวเอง เห็นแก่พรรค เห็นแก่พวก เห็นแก่เผ่าพันธุ์ เห็นแก่สีผิว เห็นแก่ศาสนา ของ



ตน ๆ เท่านั้น ไม่เป็นจิตสำนึกที่ใหญ่ที่เห็นความเป็นทั้งหมดของมวลมนุษย ธรรมสัตว์ และสรรพธรรมชาติทั้งหมด ซึ่งล้วนเป็นหนึ่งเดียว

จิตเล็กย่อมขัดแย้งกับความจริงที่ใหญ่ บีบคั้นให้มนุษย์ตกอยู่ในที่แคบ ขาดอิสรภาพ ขาดความรัก ขัดแย้งแย่งชิง รุนแรงและทุกข์ ทุกข์ เพราะติดอยู่ในคุกแห่งจิตสำนึกที่เล็ก

**วิธีคิดแบบแยกส่วน** เป็นขาวเป็นดำ เป็นเราเป็นเขา คิดแบบดิเจตล ถ้าไม่ 0 ก็ 1 ถ้า 1 ก็ไม่ใช่ 0 ถ้าไม่ใช่พวกเราก็เป็นศัตรูของเรา

นี่คือการคิดแบบตายตัว แยกส่วน สุดโต่ง นำไปสู่ความขัดแย้งและรุนแรง วิธีคิดแบบนี้ก็จงจำเอาไว้ในคุกแห่งวิธีคิด

**สัมพันธภาพทางดี** สัมพันธภาพทางดีหมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้มีอำนาจข้างบนกับผู้นไม่มีอำนาจข้างล่าง

สัมพันธภาพแบบนี้ขาดการเคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นคนของคนทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ขาดความเสมอภาค ขาดความรัก ขาดการเรี่ยรู้ร่วมกัน มีการวิ่งเต้นเส้นสาย นินทาว่าร้าย ออกใบปลิว แหงข้างหลัง เป็นทุกข์สัมพันธ์ที่ขาดพลังสร้างสรรค์

ในองค์กรทุกชนิดล้วนมีสัมพันธภาพทางดี ทั้งองค์กรทางการเมือง องค์กรทางราชการ องค์กรทางการศึกษา องค์กรทางธุรกิจ และองค์กรทางศาสนา

สังคมใดที่มีสัมพันธภาพในสังคมเป็นทางดีโดยวิสัย สังคมนั้น เศรษฐกิจจะไม่ดี การเมืองจะไม่ดี และศีลธรรมจะไม่ดี และจะไม่มีทางดี ไม่ว่าจะอย่างไร ๆ นอกจากปรับสัมพันธภาพให้เป็นทางราบ

สัมพันธภาพทางดีในองค์กรและในสังคม เป็นกุญแจสังคมที่จงจำมนุษย์ไว้ให้ตกอยู่ในความบีบคั้น ความขัดแย้ง ความหงุดหงิด ความ

โกรธ ความไร้ศักยภาพที่จะแก้ปัญหา และสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ

**วิธีการทางลบ** ในสังคมสมัยใหม่ที่ซับซ้อนมีปัญหาเชิงโครงสร้างที่ยากต่อการเข้าใจและแก้ไข ยิ่งแก้ยิ่งทะเลาะกันจนมัวและทอนกำลัง และแก้ไม่ได้ เมื่อแก้ไม่ได้ก็ยิ่งหงุดหงิด ยิ่งโกรธ และยิ่งทะเลาะกันมากขึ้น จนวุ่นวายปั่นป่วนไปหมด

สังคมมีปัญหาจริง แต่ปัญหาไม่ใช่ความจริงทั้งหมด

ที่จริงมีคุณดีและความสำเร็จอยู่เป็นอันมาก ทั้งในบุคคล ในชุมชน ในองค์กร และในสังคม

หากนำคุณดี ความสำเร็จต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นมาสู่การรับรู้ ขึ้นมาสู่การพูดคุย ขึ้นมาสู่การประชุม จะเกิดความชื่นใจ เกิดความปิติ เกิดพลัง และเกิดความปรารถนาพร้อมกันที่จะให้คุณดีเหล่านั้นขยายเพิ่มขึ้น

เมื่อเป็นความปรารถนาพร้อมกัน คุณดีเหล่านั้นก็ขยายเพิ่มขึ้นได้จริง ๆ และจะไปลดด้านที่เป็นลบลง

ความเคยชินที่เรามองทางลบและมีวิธีการทางลบก็เป็นคุกที่มองไม่เห็นอีกอย่างหนึ่ง ที่จองจำเราไว้ในความหงุดหงิด ความโกรธ ความไม่มีศักยภาพที่จะทำอะไรดี ๆ

การมีจิตเล็ก การมีวิธีคิดแบบแยกส่วน สัมพันธภาพทางดิ่ง และวิธีการทางลบ คือคุกที่มองไม่เห็นที่กักกันเราไว้ไม่ให้มีอิสรภาพ และศักยภาพที่จะมีความสุขและความสร้างสรรค์

เนื่องจากคุกนี้เป็นคุกที่มองไม่เห็น เราจึงไม่รู้ว่าเราติดคุก

เมื่อไม่รู้ว่าติดคุกก็ไม่มีทางออกจากคุก และถูกคุกบีบคั้นโดยไม่รู้ตัว

ถ้ารู้ว่าติดคุกและรู้ว่าคุกคืออะไร ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่จะออกจากคุกได้

การออกจากคุกคือการมี**จิตสำนึกใหญ่** มีการคิดแบบ**มัชฌิมาปฏิบัติ** มี**สัมพันธภาพทางราบ** และมี**วิธีการทางบวก**

คุณนี้ออกไม่ได้ด้วยความรู้ แต่ออกได้ด้วยใจ

เพราะความรู้แยกส่วนและไม่มีพลังพอที่จะต้านอำนาจของกิเลส จะถูกกิเลสจับกินหมดต้องเริ่มด้วยใจ

ใจที่รักเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหมด จะลดเครื่องกีดขวางทางปัญญา ทำให้เข้าถึงความจริงว่าทั้งหมดล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน มนุษย์ทั้งหมด สรรพสัตว์ และสรรพธรรมชาติทั้งปวง ล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน

**ถ้าเราเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่งทั้งหมด เมื่อใด จิตจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เปลี่ยนเพราะเข้าถึงความจริง**

ความจริงคือความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมด เมื่อเข้าถึงความจริง บั๊บ จิตจะหลุดเป็นอิสระ เกิดความสุขอันท่วมท้น ประสบความงามอันหาที่สุดไม่ได้ เกิดความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติทั้งหมด ความรู้สึกนึกคิด จิตใจจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

ที่ว่าจิตหลุดเป็นอิสระนั้น เพราะเดิมจิตติดอยู่ในความคับแคบของตัวเอง

เมื่อเข้าถึงความจริง ความจริงนั้นกว้างใหญ่ไม่มีที่สิ้นสุด จิตจึงใหญ่อย่างไม่มีการสิ้นสุดที่เรียกว่า**จิตสำนึกใหญ่** เป็นอิสระและเบาสบายอย่างยิ่ง

ที่ว่าเกิดความสุขอันท่วมท้น ก็เพราะอิสรภาพ คนออกจากคุกแล้วมีความสุข เพราะหลุดพ้นจากความคับแคบของคุณฉันทัด การออกจากคุกที่มองไม่เห็นก็ฉันทัดนั้น

ที่ว่าประสบความงามอันหาที่สุดไม่ได้ เพราะความงามเกิดจากความเป็นทั้งหมด

ดอกไม้หรือผู้หญิงสวยเพราะความเป็นทั้งหมด แต่ถ้าเราถอดเป็น ส่วนย่อย เช่น ดอกไม้ประกอบด้วยไนโตรเจน ฟอสฟอรัส โปรแตสเซียม ...หรือผู้หญิงนี้ประกอบด้วยลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ มุตรคุดร...ความงามก็จะ หายไป

ถ้าเข้าถึงความจริงคือความเป็นทั้งหมดเมื่อใด ก็จะประสบความงาม ถ้ายังไม่ประสบความงามก็แปลว่ายังเข้าไม่ถึงความจริง

ที่ว่าเกิดความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติทั้งหมด นั้น เพราะการเข้าถึงความจริงว่าเรากับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติทั้งหมด ล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน

จิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) อันเป็นจิตสำนึกใหญ่นี้จะ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตน (Transformation) เกิดความรู้สึกรู้จักคิด และจิตใจใหม่ที่มีอิสระ มีความสุข มีความรักอันไพศาล มีสัมพันธภาพใหม่ ต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง เป็นการออกจากคุกที่มองไม่เห็นโดยสิ้นเชิง

นักปราชญ์หลายท่านเห็นว่า อารยธรรมปัจจุบันกำลังนำมนุษย์ชาติไป สู่วิกฤตการณ์ใหญ่อย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น มีทางรอดทางเดียวเท่านั้นคือ **การ ปฏิวัติจิตสำนึก** (Consciousness Revolution) ปฏิวัติจากจิตเล็กให้เป็น จิตใหญ่

ส่วนว่าปฏิวัติจิตสำนึกทำอย่างไรนั้น ก็มีวิธีการต่าง ๆ นานาทุกทั้งสิ้น ซึ่งจะไม่กล่าวในที่นี้ แต่จะฝากไว้เป็นปกศนาประจำปี ๒๕๕๐ ว่าจิตสำนึกใหม่ เกิดขึ้นได้อย่างไร

ถ้าท่านพยายามตอบคำถามนี้ให้ได้ภายในปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง ท่าน ก็จะเข้าถึงความสุขอันแท้จริง

ขออวยพรให้เพื่อนคนไทยทั้งมวลประสบความสุขสวัสดิ์ตลอด ปี ๒๕๕๐ ขอจงมีเมตตาต่อกันและกัน มีหัวใจเพื่อเพื่อนมนุษย์ แล้วจะเกิด มงคลอันสูงสุด ชั่วกาลนาน



# ความสุข

จากการ

## เข้าถึงความจริง

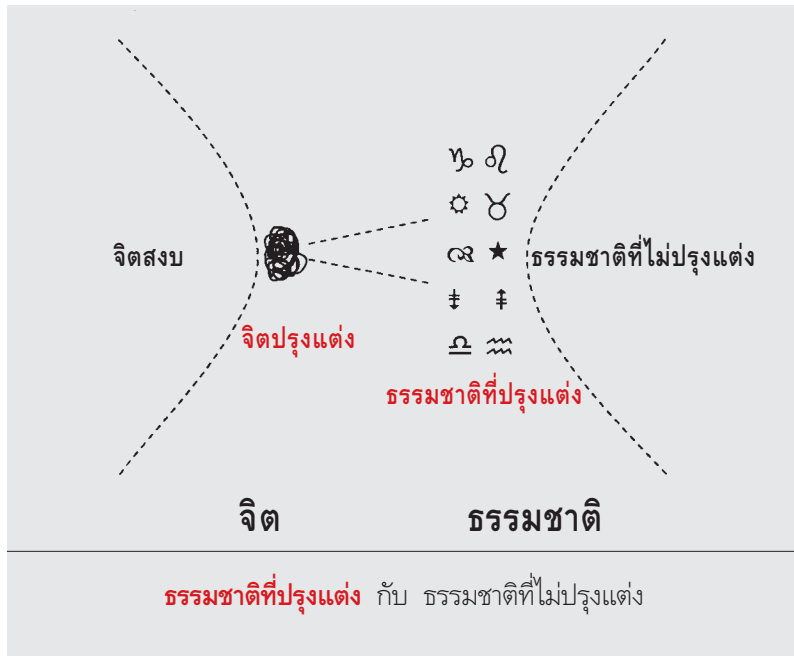
ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๐ ขออวยพรให้เพื่อนคนไทย  
ประสบความสุขสวัสดิ์ อวยพรแปลว่าให้สิ่งที่ประเสริฐที่สุด สิ่งทีประเสริฐ  
ที่สุดคงจะมีความหลากหลายไปตามความหลากหลายของใจของแต่ละคน

สิ่งที่ประเสริฐที่สุดในความหมายหนึ่ง  
คือ การเข้าถึงความจริง

มนุษย์เมื่อเข้าถึงความจริงจะประสออิสรภาพ เกิดความสุขอย่างล้ำ  
ลึก เกิดความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพธรรมชาติทั้งหมด อันเป็น  
ไปเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และระหว่าง  
มนุษย์กับธรรมชาติ

ผู้ที่ต้องการความสุขอย่างแท้จริง และต้องการการอยู่ร่วมกันอย่าง  
สันติ จึงควรสนใจการเข้าถึงความจริง

เพื่อความเข้าใจง่าย จะขออธิบายว่า จิตมี ๒ ประเภท และธรรมชาติ  
มี ๒ ประเภท (ดูรูป) คือ



ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง คือ ธรรมชาติที่เรารับรู้ตามปกติวิสัย เป็น  
ต้นไม้ เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นก้อน เป็นแห่ง เป็นขาว เป็นดำ เป็นบวก  
เป็นลบ หรือแยกเป็นส่วน ๆ เป็นสภาวะชั่วคราว มีเกิด มีตาย

ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง คือ ความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติ  
ทั้งหมด ใหญ่โต กว้างขวาง ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นนิรันดรสงบ เพราะไม่ปรุง  
แต่ง ไม่มีเกิด ไม่มีตาย

จิตตามปรกติเป็นจิตที่ปรุ่่งแต่งและรับรู้ธรรมชาติที่ปรุ่่งแต่ง หรือ เพราะจิตที่ปรุ่่งแต่งนั้นแหละจึงเกิดธรรมชาติที่ปรุ่่งแต่งอย่างนั้น ๆ จิตที่ กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ จึงมาปรุ่่งแต่งความคิดและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ไป ตามความคิดที่ปรุ่่งแต่ง

จิตที่ปรุ่่งแต่งด้วยกิเลสเป็นจิตที่เล็กและคับแคบ เพราะเอาตัวกู ของ กูเป็นตัวตั้ง เมื่อคับแคบจึงบีบคั้น ขาดอิสรภาพ ก่อความทุกข์ให้ตัวเองและผู้ อื่น แต่จิตที่สงบสามารถรับรู้ธรรมชาติที่ไม่ปรุ่่งแต่ง หรือเรียกว่าความจริง ธรรมชาติที่ไม่ปรุ่่งแต่ง หรือความจริงนี้มีขนาดใหญ่ ไร้ขอบเขต

จิตที่สงบเข้าถึงความจริงที่มีขนาดใหญ่ จิตจึงใหญ่ หลุดพ้นจาก ความบีบคั้นของตัวกูของกูอันคับแคบ เมื่อหลุดพ้นจากความคับแคบจึง เป็นอิสระ

อิสรภาพคือความสุขอันล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ และ เพราะ มีความเป็นหนึ่งเดียวกันกับทั้งหมด จึงเกิดความรักอันไพศาลต่อ มนุษย์และสรรพธรรมชาติทั้งมวล

**คำว่าโลกุตตระ** แปลว่าเหนือโลก แต่ไม่ได้หมายความว่านอกโลก

โลกหมายถึงโลกแห่งเนื้อหนังมังสาหรือโลกแห่งการปรุ่่งแต่ง การอยู่ เหนือโลกสามารถเกิดได้ในชีวิตประจำวันเือง

เราสามารถทำให้โลกุตตรโอสถเป็นยาสามัญประจำบ้านที่ช่วย เยียวยาชีวิตของเราได้ จากการเข้าถึงความจริง

**ถ้าเราเข้าใจจิต ๒ ประเภท** (จิตสงบ - จิตปรุ่่งแต่ง) **และธรรมชาติ ๒ ประเภท** (ธรรมชาติที่ไม่ปรุ่่งแต่ง - ธรรมชาติที่ปรุ่่งแต่ง) ดังกล่าวข้างต้น เราจะมึทักษะในการเข้าถึงความจริงได้ด้วยพหุวิธี อย่างรู้ نرمย์หรือแม่แต่ สนุกสนาน เราอาจเข้าถึงความจริงได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น

## ๑. การสัมผัสกับธรรมชาติ

เมื่อมนุษย์สัมผัสกับธรรมชาติ เช่น ป่าเขา ทะเล ท้องฟ้า แล้วเกิดความสุขสงบ เพราะธรรมชาติกว้างใหญ่ทำให้ลืมนึกถึงตัวเอง เมื่อนึกถึงตัวเองก็บีบคั้น หัดเอาใจไว้กับธรรมชาติเสมอ ๆ จิตจะสงบ

แต่ที่จริงเราสัมผัสกับธรรมชาติตลอดเวลา แต่เราไม่ระลึกไว้ เพราะไปอยู่แต่ในความคิด (ปรุงแต่ง)

ควรหัดให้ระลึกถึงธรรมชาติรอบตัวและในตัวบ่อย ๆ ก็จะเข้าถึงความจริงได้ง่ายขึ้น ๆ มีความเบาสบาย เป็นอิสระ และมีความสุขมากขึ้น ๆ

การปลีกวิเวก (retreat) จะไปอยู่ในป่าคนเดียวหรือในทะเลทรายคนเดียว ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้จิตสงบและสัมผัสกับความจริงตามธรรมชาติ

## ๒. ทำความรู้จักจิตที่ไม่ปรุงแต่งบ่อย ๆ จนคุ้นเคย

เราจะคุ้นเคยอยู่กับจิตที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตที่รู้สึกสุขทุกข์ ชอบไม่ชอบ และจิตที่คิดปรุงแต่งไปตามนั้น เช่น เกลียด โกรธ อยากรู้ ได้ อยากรู้ เห็นที่เรียกว่าอยากเป็นอยากเอา แล้วก็วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน บีบคั้นแล้วไปก่อกรรมตามจิตที่รู้สึกและคิดปรุงแต่งขึ้นมา

ตามปกติ จิตจะเข้าไปวุ่นวายอยู่กับการรับรู้ รู้สึก คิด และทำโดยไม่รู้สึกตัวเอง

แต่เรายังมีจิตอีกประเภทหนึ่ง เป็นจิตที่รู้เฉย ๆ ทดลองดูได้ เหมือนเป็นอีกคนหนึ่งแยกมาดูหรือรู้ตัวเอง มาดูกายดูจิตของตัวเอง โดยดูเฉย ๆ ไม่ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วย เห็นกายเดิน นั่ง ยืน สัมผัส เย็นร้อนอ่อนแข็ง หรือเจ็บ สามารถเห็นความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง

จิตนี้จะเป็นจิตที่สงบ เพียงแต่ดูหรือรู้กายรู้จิตของตัวเองอยู่เฉย ๆ

พระกรรมฐานสายพระอาจารย์มั่นเรียกว่า “ผู้รู้” เมื่อจิตส่วนที่ไม่ปรุ้งแต่งหรือผู้รู้ตามรู้กายรู้จิต จะเกิดความสงบ เมื่อสงบก็ไปสัมผัสธรรมชาติที่ไม่ปรุ้งแต่ง หรือเข้าถึงความจริง

ฝึกให้คุ้นเคยกับจิตที่ไม่ปรุ้งแต่งหรือผู้รู้ที่ตามรู้กายรู้จิตไว้เนือง ๆ จะเกิดทักษะที่เข้าถึงความจริงได้ง่ายขึ้นบ่อยขึ้น

แท้ที่จริง การระลึกรู้กายรู้จิตที่ว่่านี้ คือ สติ นั่นเอง ฝึกเจริญสติบ่อย ๆ จิตจะสงบ เข้าถึงความจริง เป็นสุขอย่างยิ่ง

### ๓. ไม่ว่าจะทำอะไร ๆ ก็โยงเข้ามาสู่ การพิจารณาจิตของตัวเองเสมอ

เช่น การออกกำลัง การทำงาน การทำงานศิลปะ การสร้างความเป็นชุมชน การเรียนรู้อื่น ๆ การโยงมาสู่การพิจารณาจิตของตัวเองจะเกิดปัญญา เรียกว่า **จิตตปัญญาศึกษา** (Contemplative Education)

จิตตปัญญาศึกษาควรเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาทุกประเภทและทุกระดับ และสำหรับคนทั่วไป

ปรกติเราทำอะไร ๆ ก็เป็นแต่เพียงเรื่องภายนอกตัว ไม่เชื่อมโยงกับการรู้จิตของตัวเอง จึงไม่เกิดปัญญา เข้าไม่ถึงความจริง อยู่ในความทุกข์ ความบีบคั้นชั่วคราวนาน

มหาวิทยาลัยมหิดลได้เริ่มทำหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา หวังว่าในอนาคต จิตตปัญญาศึกษาจะเป็นปรกติธรรมดาทั่วไป

### ๔. สุนทรียสนทนา

การทะเลาะด่าทอกัน การพูดสวนกันไปมา การพูดเปรี้ยวทำเปรี้ยว

เป็นเรื่องที่ตื่นเงิน เมื่อตื่นเงินก็แยกส่วน เป็นเขาเป็นเรา เป็นดำเป็นขาว เป็นบวกเป็นลบ เกิดความขัดแย้งและรุนแรง

สุนทรียสนทนาเน้นการฟังอย่างสงบหรือฟังอย่างลึก (deep listening)

เมื่อสงบและลึก ก็สัมผัสความจริงได้ ทำให้เกิดปัญญา จะคิด จะพูด จะทำ ก็ผ่านสภาวะทางปัญญามาแล้ว จึงตรงต่อความจริง และเกิดอรรถประโยชน์มากกว่าการคิด การพูด การทำอย่างตื่น ๆ

สุนทรียสนทนามากำลังได้รับการนำมาใช้มากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะทำให้จิตสงบและประสพอิสรภาพได้

## ๕. การอ่านหนังสือธรรมะบ่อยๆ

โดยเฉพาะหนังสือธรรมะที่เราเข้าถึงธรรม เมื่ออ่านบ่อย ๆ ก็ทำให้เข้าใจมากขึ้น จิตสงบมากขึ้น และเข้าถึงธรรมหรือธรรมชาติอันไม่ปรุงแต่งมากขึ้น มีอิสรภาพและความสุขมากขึ้น

## ๖. การสวดมนต์และการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า

การสวดมนต์ให้ยาว ๆ นาน ๆ ทำให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบก็สัมผัสความจริงตามธรรมชาติได้

พระผู้เป็นเจ้าคือธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุด การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าทำให้จิตใหญ่ เป็นอิสระจากความบีบคั้นของความคับแคบในตัวกูของกู แต่ต้องไม่เข้าใจพระเจ้าแบบจิตเล็กกว่า เป็นพระเจ้าของเราเท่านั้น ไม่ใช่ของคนอื่น

พระเจ้าต้องเป็นของทุกคนและสรรพธรรมชาติทั้งหมด

## ๗. ฝึกเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งเป็นเนื่องนิจ

ตามปรกติเราเห็นแบบแยกส่วนเป็นก้อนเป็นแห่ง แยกกันอยู่เป็นส่วน ๆ ซึ่งไม่จริง เพราะความจริงคือสรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยง ไม่มีอะไรอยู่โดด ๆ ด้วยตัวของตัวเอง

ควรฝึกให้เห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา หรือในตัวเรา หรือกับตัวเรา เช่น เรากินข้าว กินน้ำ สวมเสื้อผ้า ก็ไม่เห็นเพียงเป็นข้าว เป็นน้ำ เป็นเสื้อผ้า อย่างโดด ๆ

ข้าวย่อมสัมพันธ์กับสรรพสิ่งมากมาย เช่น กับพลังงานจากแสงอาทิตย์ กับออกซิเจนในอากาศ กับดิน กับน้ำ กับชาวนาผู้ไถ หว่าน เกี่ยว คนสีข้าว คนขายข้าว คนหุงข้าว ... ข้าวไม่ได้อยู่โดดๆ

น้ำก็ไม่ใช่เห็นสั้นเพียงก้อนน้ำ แต่สัมพันธ์กับสรรพสิ่งรวมทั้งคนที่ต้นน้ำลำธาร ...

เสื้อผ้าที่เราใส่ก็สัมพันธ์อยู่กับคนปลูกฝ้าย คนทำด้าย คนทอผ้า คนขายผ้า คนตัดเสื้อผ้า ...

เราไม่สามารถดำรงอยู่โดด ๆ แต่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่นและคนอื่น

ถ้าเราเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง เราจะมีความกตัญญูในหัวใจ อันเป็นจิตใจที่ไม่แข็งกระด้าง ไม่หยาบคาย แต่เป็นจิตใจที่เข้าถึงความจริงได้

ความจริงคือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง ที่เรียกว่า อิททัปปัจจยตา ไม่มีตัวตนในตัวของตัวเอง

การเข้าถึงกระแสของอิทัปปัจจยตา คือการเข้าถึงความจริง

เหล่านี้เป็นต้น

การเข้าถึงความจริงยังมีวิธีการอันหลากหลายและพิสดารมากกว่านี้ หากเราสนใจแสวงหา คึกษา และปฏิบัติเนื่อง ๆ เราก็จะสามารถเข้าถึงความจริงได้งายขึ้น บ่อยขึ้น และดีขึ้น

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ นี้ ขออวยพรให้เพื่อนคนไทยพบความสุขและอิสรภาพกันให้มากที่สุด เพื่อสามารถฝ่าความเลียดทานของความซับซ้อนของสังคมปัจจุบันได้



# ความสุขปีใหม่ เข้าใจ “สังคมาณุภาพ”

เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่พุทธศักราช ๒๕๕๐ อันเป็นกลางพุทธศตวรรษที่ ๒๖

ผมขออวยพรให้เพื่อนคนไทยทุกคนประสบความสำเร็จ สวัสดิ์ดี อดิเรก เป็นความดีงาม เป็นมงคล เป็นขวัญ เป็นศรี ขอให้สิ่งดี ๆ เหล่านั้นจงอุบัติแก่ท่านทั้งหลายโดยทั่วกัน อวย แปลว่าให้ พร คือ วรระหรือสิ่งที่ประเสริฐ อะไรที่เป็นสิ่งที่ประเสริฐท่านพึงให้แก่กันและกัน

การให้หรือการมีน้ำใจเพื่อเพื่อนมนุษย์จะทำให้ท่านมีความสุข มีความภูมิใจในตัวเอง มีความปีติ มีความรู้สึกว่ามีศักดิ์ศรี มีความกล้าหาญ

เราถูกสอนมาว่าทำอะไรต้องเอาความรู้ เป็นตัวตั้งเสียจนเคยชิน

ความรู้มีความสำคัญ แต่ถ้าเอาความรู้เป็นตัวตั้ง เราจะมี ความ

กลัว ไม่มั่นใจ กลัวเราจะไม่รู้จักจริง กลัวคนอื่นจะรู้ดีกว่าเรา ต้องเอาใจเป็น  
ตัวตั้งจึงจะพบความสุข

การมีน้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์จะทำให้เกิดความกล้าหาญไม่กลัว  
อะไร การที่มีน้ำใจต่อคนอื่นทำให้รู้สึกมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีศักยภาพที่จะ  
ทำอะไรดี ๆ

ความรู้สึกว่าตัวเองมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีคุณค่าแห่ง  
ความเป็นคน มีศักยภาพที่จะทำอะไรดี ๆ จะทำให้มีความสุข  
ภาวะอย่างยิ่ง มีความปีติและความสุขซึมซาบทั้งเนื้อทั้งตัว  
เป็นความสุขที่แท้จริง อันไม่เกี่ยวกับเงิน ตำแหน่ง หรือยศฐา  
บรรดาศักดิ์ใด ๆ ทั้งสิ้น

การมีเงิน มีตำแหน่ง มียศฐาบรรดาศักดิ์ ไม่อาจมีกับคนทุกคน และ  
ไม่แน่ว่าจะช่วยให้เกิดความสุขที่แท้จริงได้ แต่ความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมี  
คุณค่าแห่งความเป็นคน สามารถเกิดขึ้นกับคนทุกคน และทำให้เกิดความ  
สุขอันประณีตลุ่มลึก อันเป็นความสุขที่แท้จริง

อันที่จริงมนุษย์มีศักยภาพมากที่จะเข้าถึงความจริง ความดี และ  
ความงาม ซึ่งจะทำให้มีความสุขและการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

แต่มนุษย์ก็ถูกจำกัดศักยภาพเป็นอย่างมาก ประดุจถูกจองจำไว้  
ในคุกที่มองไม่เห็น สิ่งที่มาจำกัดศักยภาพของมนุษย์คือ จิตสำนึกและ  
ความสัมพันธ์ในสังคม จิตสำนึกที่เล็กและความสัมพันธ์ทางดึง เป็น  
พันธนาการที่จองจำมนุษย์ไว้ไม่ให้มีศักยภาพ

เราถูกกักขังอยู่ในจิตสำนึกและทรศณะอันคับแคบ อะไรที่คับแคบ  
ก็จะบีบคั้น การบีบคั้นคือความทุกข์ การหลุดพ้นจากความบีบคั้นคือ  
อิสรภาพ คือความสุข

ความสุขคือความเป็นอิสระหลุดพ้นจากความบีบคั้น ความคับแคบคือความไม่จริง ความจริงนั้นกว้างใหญ่ไพศาล สรรพสิ่งทั้งหมดเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน เพราะจิตเล็กมนุษย์จึงไม่เข้าถึงความจริงที่ใหญ่ ทำให้เห็นและคิดแบบแยกส่วน ทำให้บีบคั้น ชัดแย้ง และรุนแรง

ถ้าต้องการความสุขต้องมีจิตใหญ่ หรือ**จิตสำนึกใหม่** (New Consciousness) ที่เข้าถึงความจริง เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งไปสู่ความเป็นทั้งหมด หรือความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมด

ถ้าเข้าถึงความจริงก็จะประสบความงาม และเกิดความรักอันไพศาล ต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพธรรมชาติทั้งหมด อันเป็นไปเพื่อความสุขและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

### โครงสร้างทางสังคมกำหนดพฤติกรรมทางสังคม

สัมพันธภาพทางดิ่งระหว่างผู้มีอำนาจที่อยู่ข้างบนกับผู้ไม่มีอำนาจที่อยู่ข้างล่าง เป็นโครงสร้างที่บีบคั้น ทำให้เกิดความทุกข์ มีการเรียนรู้น้อย และพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ เช่น การเฉื่อยงาน การซ่อนข้อมูล การินหาว่าร้าย การออกใบปลิว การลอบแทงข้างหลัง

ในองค์กรทั้ง ๕ ประเภทล้วนมีสัมพันธภาพทางดิ่ง คือ **การเมือง ราชการ การศึกษา ธุรกิจ และศาสนา**

คนทั้งหมดตั้งตอกอยู่ในสภาพถูกจองจำในโครงสร้างทางดิ่งขององค์กร สังคมใดที่มีสัมพันธภาพทางดิ่ง เศรษฐกิจจะไม่ดี การเมืองจะไม่ดี และศีลธรรมจะไม่ดี และจะไม่มีทางดี ตราบใดถ้ายังไม่ปรับเปลี่ยนสัมพันธภาพที่ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน และสามารถรวมตัวร่วมคิดร่วมทำอย่างกว้างขวาง ที่เรียกว่ามีความเป็นประชาสังคม (Civil Society)

คนไทยจะมีความสุขและมีการอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้ ก็ต่อเมื่อเข้าใจ

และจัดความสัมพันธ์ระหว่างอำนาจ ๓ ประเภทได้อย่างถูกต้อง **อำนาจ ๓ ประเภท** คือ

## ๑. อำนาจอธิปไตยหรือพลาณภาพ

อำนาจอธิปไตยมีมาแต่เดิม เป็นอำนาจที่ติดอาวุธ คือมีกองทัพและตำรวจ จึงถือเป็นอำนาจที่ใช้พลังกำลัง หรือพลาณภาพ

## ๒. อำนาจเงินหรือธนาณภาพ

ในระบบทุนนิยม เงินมีขนาดใหญ่และมีอำนาจมาก เรียกว่าเป็นธนาณภาพ ตามปรกตินาณภาพก็จะพยายามมาใช้อำนาจอธิปไตยให้เป็นประโยชน์แก่ตน แต่บางครั้งก็จะใช้เงินเข้ามายึดอำนาจทางการเมืองเสียเลย เช่น รัฐบาลทักษิณ

เมื่ออำนาจอธิปไตยและอำนาจเงินเข้ามารวมกันจะทำให้อำนาจในสังคมเสียดุลอย่างรุนแรง อะไรที่เสียดุลภาพอย่างรุนแรงก็จะวิกฤต

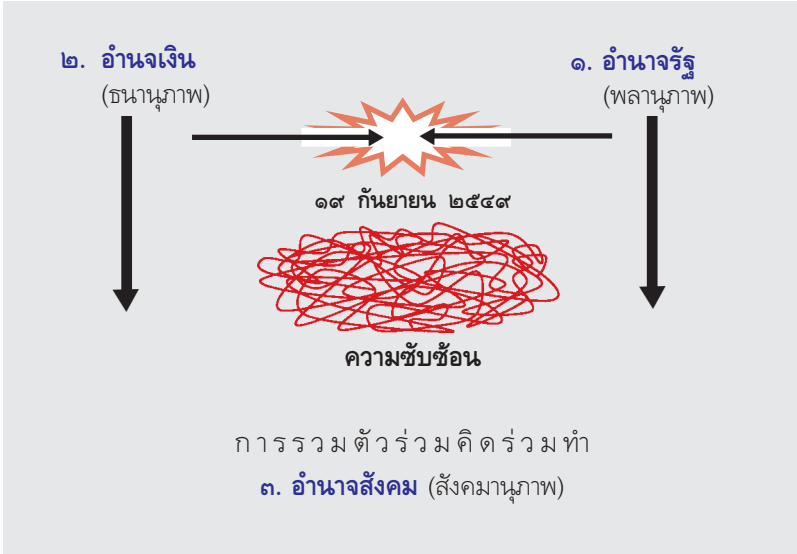
ทั้งอำนาจอธิปไตยและอำนาจเงินล้วนเป็นอำนาจทางดิ่ง (ดูรูป) อำนาจทางดิ่งอาจจะใช้แก้ปัญหาในครั้งโบราณได้ เช่น การเก็บภาษี การควบคุมคน และการต่อสู้กับการรุกรานจากภายนอก

แต่ปัจจุบันสังคมมีความซับซ้อนและมีปัญหาเชิงโครงสร้างมากมาย เช่น ความยากจน ความอยุติธรรมในสังคม การรุกรานทางเศรษฐกิจจากภายนอก

อำนาจทางดิ่งแก้ปัญหาที่ซับซ้อนไม่ได้ ดังที่รัฐบาลทักษิณมีอำนาจมาก แต่แก้ปัญหาหลักๆ ในสังคมไม่ได้เลย เป็นต้น

## ๓. อำนาจทางสังคม (สังคมนานภาพ)

อำนาจทางสังคมเป็นอำนาจทางราบอันเกิดจากการรวมตัวร่วมคิดร่วม



ทำด้วยความเสมอภาค มีการเรียนรู้หรืออำนาจทางปัญญา มีอำนาจของความถูกต้องหรือธัมมานภาพ ส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนท้องถิ่น การอนุรักษ์วัฒนธรรม การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การเคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นคนของคนทุกคน ใช้สันติวิธีและแนวทางมัชฌิมาปฏิปทา

**สังคมาภาพ** มาจากคำว่า สังคม + านภาพ เพื่อให้ล้อกับ**พลังภาพ**หรืออำนาจของการใช้พลังกำลัง และ**ธนาภาพ**หรืออำนาจของการใช้เงิน

สังคมาภาพ คือ ประชาธิปไตยที่แท้จริง + ปัญญาภาพ + ธัมมานภาพ

ด้วยประชาธิปไตยที่แท้จริงหรือสังคมาภาพ (+ ปัญญาภาพ + ธัมมานภาพ) เท่านั้น สังคมจึงจะมีพลังพอที่จะฝ่าฟันความซับซ้อนของสังคมปัจจุบันไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุขได้

สังคมาภาพไม่ควรคิดทำลายอำนาจรัฐและอำนาจเงิน แต่ดึงเข้ามาทำงานร่วมกัน

อำนาจรัฐและอำนาจเงินก็ควรส่งเสริมความเติบโตของอำนาจทาง  
สังคม เพราะจะทำให้เกิดดุลยภาพของอำนาจทั้งสามในสังคม ต่อเมื่อมี  
ดุลยภาพของอำนาจในสังคม สังคมจึงจะมีความเป็นปรกติและยั่งยืน

ปี ๒๕๕๐ คงจะมีความผันผวนทางการเมือง เศรษฐกิจ และ  
สังคมมาก ขอให้เพื่อนคนไทยตั้งสติให้ดี พยายามทำความเข้าใจเรื่อง  
จิตสำนึกใหม่ และ “สังคมนุภาพ” พลังของจิตสำนึกใหม่ และพลังของ  
“สังคมนุภาพ” อันมหาศาลเท่านั้นที่จะพาเราออกจากวิกฤตการณ์แห่งยุคสมัย

ขอให้เพื่อนคนไทยมีความสุขสวัสดิ์

ร่วม  
สรรค์สร้าง  
สังคมสันติสุข  
อย่างยั่งยืน  
ด้วย  
คุณธรรม  
จริยธรรม

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม(ศูนย์คุณธรรม)  
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)  
๖๙/๑๖-๑๗ อาคารวิทยาลัยการจัดการมหาวิทยาลัยมหิดล ถนนวิภาวดีรังสิต  
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทรศัพท์ ๐ ๒๖๔๔ ๙๙๐๐ โทรสาร ๐ ๒๖๔๔ ๔๙๐๑  
Website : <http://www.moralcenter.or.th>

มนุษย์เมื่อเข้าถึงความจริงจะประสบ  
อิสรภาพ เกิดความสุขอย่างล่ำลึก เกิดความ  
รักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพ  
ธรรมชาติทั้งหมด อันเป็นไปเพื่อการอยู่  
ร่วมกันด้วยสันติ ทั้งระหว่างมนุษย์กับ  
มนุษย์และระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ

มนุษย์ขาดศักยภาพที่จะสร้างสังคม  
เป็นสุข เพราะถูกจองจำอยู่ในคุกที่มองไม่  
เห็น (the Invisible Prison) ... เนื่องจากคุกก  
นี้เป็นคุกที่มองไม่เห็น เราจึงไม่รู้ว่เรา  
ติดคุก เมื่อไม่รู้ว่ติดคุกก็ไม่มีทางออก  
จากคุก และถูกคุกบีบคั้นโดยไม่รู้ตัว

คนไทยจะมีความสุขและมีการอยู่รวม  
กันอย่างสันติได้ ก็ต่อเมื่อเข้าใจและจัดความ  
สัมพันธ์ระหว่างอำนาจ ๓ ประเภทได้  
อย่างถูกต้อง อำนาจ ๓ ประเภทคือ อำนาจรัฐ  
หรือพลานุภาพ อำนาจเงินหรือธนาานุภาพ  
และอำนาจทางสังคม (สังคมนานุภาพ)