

การศึกษาเริ่มต้น เมื่อคนกินอยู่เป็น

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต)

ISBN 974-85782-2-4

พิมพ์ครั้งที่ ๒

พฤศจิกายน ๒๕๓๘

พิมพ์ครั้งที่

ธันวาคม ๒๕๕๙

๒,๐๐๐ เล่ม

(ข้อมูลสถิติการพิมพ์อยู่ระหว่างการรวบรวมข้อมูลเก่า
ตัวเลขที่ใช้เป็นจำนวนขึ้นต่ำ เท่าที่ปรากฏหลักฐานในปัจจุบัน)

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

ดำเนินการพิมพ์

อนุโมทนา

สารบัญ

การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น	๑
เรียนรู้จากชีวิตพระ	๑
ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ	๒
กินเปลือง ไม่ใช่กินเป็น	๕
กินอย่างมีปัญญา เรียกว่ากินเป็น	๙
ลูกที่เลี้ยงง่าย คือมีน้ำใจต่อพ่อแม่	๑๒
สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ	๑๔
สรุป	๑๗

การศึกษาเริ่มต้น เมื่อคนกินอยู่เป็น

เรียนรู้จากชีวิตพระ

เมื่อเรามีชีวิตอยู่ก็จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ และหยูกยา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐาน

จะเห็นได้จากข้อปฏิบัติของพระ ว่าท่านเริ่มศึกษาตั้งแต่การรู้จัก บริโภคปัจจัย ๔ ซึ่งท่านถือเป็นศีลด้วย บางคนอาจจะไม่ได้นี้ว่าการรู้จักบริโภคอาหารก็เป็นศีล

การฉันอาหารที่ว่าเป็นศีล หมายถึงการฉันหรือบริโภคโดย พิจารณาว่าบริโภคเพื่ออะไรเป็นต้น เรียกว่าง่าย ๆ ว่า บริโภคด้วยปัญญา ซึ่งจะทำให้เป็นการบริโภคที่พอดี หรือกินพอดี ภาษาพระเรียกว่า โภชนเมตตัญญุตตา (ความรู้จักประมาณในการบริโภค)

อีกเรื่องหนึ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงเน้นมาก คืออินทริยสังวร ได้แก่ การรู้จักใช้อินทริย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ให้ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ จัดเป็นการศึกษาเบื้องต้น อยู่ในขั้นศีล และเป็นศีลเบื้องต้นยิ่งกว่าศีล ๕ อีก

เรามักจะมองกันแค่ศีล ๕ ที่จริง อินทริยสังวร และโภชนะ-
มัตตัญญูตา ที่เป็นศีลเบื้องต้นนี้แหละ พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก

พระฉนรพอบวชเข้ามาก็เริ่มด้วยอินทริยสังวร ให้สำรวจมอินทริย
ว่า เวลารับรู้ ดู ฟัง เห็นอะไรต่างๆ ก็ให้เป็นไปโดยมีสติ แล้วก็ตามมา
ด้วยปัญญา ให้ได้ความรู้ ไม่ให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ ให้ได้แต่กุศล พุด
ง่ายๆ ว่ารับรู้ด้วยสติ มิให้อกุศลธรรมเข้ามาครอบงำจิตใจ แค่นี้ก็ใช้ได้

หลักอีกอย่างหนึ่งที่มาสันนิษฐาน ท่านเรียกว่าสันโดษ หมายถึง
ความพอใจในปัจจัย ๔ คือ จีวร(เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต(อาหาร)
เสนาสนะ(ที่อยู่) และเภสัชบริวาร(หยูกยา) ตามมีตามได้ มีฉันมีใช้พอ
ให้อยู่ได้ พอให้สนองความต้องการของชีวิต

เมื่อมีปัจจัย ๔ พอเป็นอยู่ได้แล้ว ไม่ลุ่มหลงมัวเมาอยู่กับการ
เสพบริโภค ก็เอาเวลา แรงงาน และความคิด ไปอุทิศให้แก่การศึกษา
พัฒนาชีวิต การทำกิจการที่ การงาน และการเพียรสร้างสรรพคุณ
ธรรมหรือสิ่งที่ดีงามให้เต็มที ทำอย่างนี้เรียกว่า “สันโดษ”

การฝึกฝนพัฒนาตนเกี่ยวกับปัจจัยสี่นั้น มีสาระที่พึงปฏิบัติ
ตามหลักอินทริยสังวร โภชนะมัตตัญญูตา และสันโดษ

การฝึกหรือศึกษาในหลักธรรมเหล่านี้ มิใช่เฉพาะพระภิกษุสามเณร
เท่านั้นที่ควรปฏิบัติ แม้แต่คฤหัสถ์คือชาวบ้านทั้งหลาย ก็ควรนำมาใช้
ประโยชน์ เพื่อให้ชีวิตและสังคมของเราเจริญงอกงามอย่างถูกต้อง

ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ

เราอยู่ในโลก ชีวิตของเราที่เป็นอยู่ได้ต้องมีการสื่อสารกับโลก
ภายนอก สิ่งที่ช่วยสื่อสาร หรือเครื่องมือสื่อสาร ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ ของเรา ถ้าเราใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เป็น ตา หู จมูก ลิ้น

กาย ใจ ของเรา ก็กลับเป็นทางมาของโทษความเสียหาย ทำให้เกิด
ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ที่ว่าใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เป็น ก็คือใช้ด้วยโมหะ ใช้ด้วย
สักแต่ว่าความรู้สึก คุณก็ไม่เป็น ฟังก็ไม่เป็น ดูแล้วก็เกิดโทษเกิดปัญหา
แก่ชีวิต ทำให้เกิดความลุ่มหลง เพลิดเพลินมัวเมา โลกะ โทสะ โมหะ
ยิ่งเฟื่องฟู เช่น อยากดูทีวีก็ดูไม่เป็น ดูแล้วแทนที่จะได้ความรู้ กลับได้
แต่ความลุ่มหลง ความอะอะวอยวาย เสียสุขภาพกาย เสียงาน เสีย
การศึกษาเล่าเรียน

แต่ถ้าดูเป็นก็จะได้ความรู้ คือรู้จักเลือกดูรายการที่ดีๆ มี
ประโยชน์ หรือว่าแม้รายการจะไม่ดี แต่รู้จักดูก็ได้ความรู้ ได้คติ เพราะรู้
จักแยกแยะจับเอาประโยชน์มาใช้ได้

ถ้าดูเป็น การศึกษาก็เริ่มต้น เพราะการศึกษาเริ่มต้นที่ ตา หู
จมูก ลิ้น กายของเรา ถ้าจัดการเรื่องนี้ไม่ได้ก็แสดงว่าการศึกษาพลาด
การศึกษาปัจจุบันนี้น่าจะพลาด เพราะไม่ได้เอาใจใส่เรื่องนี้

เพราะฉะนั้นจึงต้องมาพูดกันในเรื่อง อินทริยสังวร คือ การ
สำรวมรู้จักใช้อินทริย อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา

การศึกษาพื้นฐาน คือเรื่องการบริโภคปัจจัยสี่ กับเรื่องการใช้ ตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ จะต้องให้เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา ถ้าได้จุด
นี้แล้วการศึกษาก็เริ่มเดินหน้า

เพราะฉะนั้นหลักเบื้องต้นในการฝึกอบรมพระใหม่จึงเน้นที่นี้
แล้วต่อไปก็ต้องใช้ตลอด

ในเรื่องอินทริยสังวรนี้ เพื่อเป็นการฝึก โบราณได้จัดออกมาเป็น
กิริยาอาการในการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น

ตานี้เผลอก่อนเขา เพื่อให้มีการฝึก ท่านก็เอารูปแบบมาช่วย คือ
ให้พระฝึก เวลาเดินตาไม่สอดสาย ไม่เพียวหันดูโน้นดูนี้ และให้ดูพอ

ประมาณ ทอดสายตาในขนาดที่พอใช้กิจ คือพอให้การเดินของตัวไปได้ถูกต้อง อากาการสำรวจอย่างนี้ก็เลยกลายเป็นความเป็นอยู่ของพระไป

การปฏิบัติอย่างที่ว่านั้น เป็นการเอารูปแบบมาช่วย คือเอาอากาการกิริยามาช่วยในการฝึก แต่ต้องรู้ว่าสาระที่แท้จริงคือท่านต้องการให้เราฝึกสติ ต้องเอาสติมาคุมไม่ให้อกุศลธรรมชาติที่ไม่ดีเข้ามาครอบงำ

ให้รับรู้ด้วยสติและเกิดปัญญา แล้วได้ประโยชน์ คือดูแล้ว ฟังแล้ว ให้ได้ความรู้และความดี

บางคนดูอะไรแล้วได้แต่สนุกตื่นเต้นผ่านไปเปล่าๆ ไม่ได้อะไรเลย ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่าไม่มีการศึกษา

ถ้าเข้าโรงเรียนแล้วยังไม่รู้จักใช้ ตา หู จมูก ลิ้น ก็คือไม่มีการศึกษา เพราะยังไม่ได้เริ่มการศึกษาเลย เพราะฉะนั้น ต้องถามตัวเองว่า

๑. ดูแล้วได้ความรู้ไหม? ได้ความรู้คือได้ปัญญา หรือเดินหน้าไปในการที่จะเข้าถึงความจริง เราต้องมีความรู้จึงจะดำเนินชีวิตและทำกิจการต่างๆ ได้สำเร็จ และจึงจะแก้ปัญหาได้ เพราะฉะนั้นดูแล้วต้องได้ข้อมูล ได้ความรู้ เกิดความเข้าใจ ก้าวไปหาความจริง

๒. ดูแล้วได้ประโยชน์ไหม? ได้ประโยชน์คือสามารถเอามาพัฒนาชีวิตและทำการสร้างสรรค์ต่างๆ คือดูแล้วได้ตัวอย่างที่ดี ได้แง่มุมความคิด ได้คติ ที่จะเอามาใช้ประโยชน์

ถ้าได้ ๒ อย่างนี้ ก็แสดงว่าได้ปัญญาทั้งคู่ คือปัญญาที่เอาความรู้ และปัญญาที่เอาประโยชน์ได้

ฟังก็เช่นเดียวกัน ทั้งดูและฟังนี้ ต้องฝึกต้องหัดกันตั้งแต่เด็กๆ ว่าดูที่วิเป็นใหม่ ฟังวิทยุเป็นใหม่ ได้ความรู้และได้ประโยชน์อะไรบ้างจากสิ่งเหล่านั้น อย่าเป็นเพียงนักเสพที่ได้แค่สนุกสนานเพลิดเพลินผ่านไป

เดี๋ยวนี้เราได้นักเสพ มากกว่านักศึกษา ทั้งที่เป็นเพียงนักเสพ แต่เรียกตัวเป็นนักศึกษา

ถ้าไม่ได้เป็นนักศึกษาจริง ก็ควรบอกมาว่าฉันเป็นแค่นักเสพ เรื่องนี้ต้องแยกให้ดี มิฉะนั้นจะเป็นอันตรายมาก

ยุคนี้มีสภาพอย่างที่ว่านั้น การที่เรียกยุคของพวกเราว่าเป็น “บริโภคนิยม” ก็ชัด คือ นิยมบริโภค หมายความว่าเห็นแก่กิน ก็คือเป็นนักเสพนั่นแหละ

เมื่อเป็นนักเสพแล้วจะไปเรียกเป็นนักศึกษาได้อย่างไร นักเสพกับนักศึกษานั้นคนละพวก ถ้าเป็นนักเสพก็ไม่ใช่ นักศึกษา

ถ้าเป็นนักศึกษาก็ต้องใช้ตา หู จมูก ลิ้น เพื่อเรียนรู้ คือใช้หาปัญญา และหาทางสร้างสรรค์ประโยชน์

เวลานี้ ทั้งที่ใช้ตาหูเพียงแคหาสิ่งบำรุงบำเรอ ก็เรียกกันไปว่านักศึกษา ปรากฏว่าได้สัมผัสเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ต่างๆ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น มากมาย แต่ไม่เคยศึกษาเลย ได้แต่เสพอย่างเดียว

ขออย่าว่าเรื่องนี้สำคัญมาก อินทริยสังวรนี้เป็นข้อปฏิบัติสำคัญที่จะทำให้เป็นนักศึกษา คือเป็นนักเรียน นักรู้ หมายความว่าใช้ตาหูฟัง เป็นต้น หรือเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทุกอย่าง ต้องได้ปัญญา ที่เกิดความรู้ และเอาประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้

กินเปลือง ไม่ใช่กินเป็น

ในการฝึกเบื้องต้น พอพระเณรบวชเข้ามา ก็เริ่มฝึกการบริโภค ปัจจุบัน ๔ วันที่

สำหรับพระเณรนั้นมีหลักอยู่แล้วว่า ให้เป็นอยู่ง่าย อาศัยปัจจัย ๔ พอเลี้ยงชีพ ต้องให้บริโภคคือฉันด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นจึงมีบทพิจารณาให้ท่อง

ก่อนจะบวชก็ให้ท่อง บท *ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะ* คือ พิจารณาในขณะนั้นๆ เช่น เวลาจะฉัน ก็พิจารณาอาหาร เพื่อให้มีสติ คือ ฉันโดยรู้ตัวว่า ที่ฉันนี้ เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิตนะ ไม่ใช่เพียงเพื่อเอร็ดอร่อย ใ้เก้

อนึ่ง เพื่อเตือนสติไว้เสมอๆ ท่านนิยมทำให้รู้สึกว่าเขาจริงเขาจัง โดยสวดบทพิจารณานั้นในเวลาจะเริ่มฉัน

ในบรรดาบทสวดมนต์ทั้งหลายนั้น มีบทหนึ่งทีถือว่าสำคัญสำหรับพระเถร เรียกกันว่าบท “ปฏิสังขา-โย” คือเรียกตามคำเริ่มต้นของบทสวดนั้น

บทปฏิสังขา-โยนี้แปลภาษาทางการเรียกว่า ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะ คือบทที่พูดถึงเมื่อ

ปัจจุเวกขณะ แปลว่าการพิจารณา *ตั้งขณิกะ* แปลว่า ในขณะนั้นๆ พิจารณาในขณะนั้นๆ หมายถึง พิจารณาปัจจุัย ๔ ในขณะที่บริโภคนั่นเอง

ถ้าพิจารณาตอนที่ฉัน ก็เป็นการพิจารณาในขณะนั้นๆ จึงเรียกว่า *ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะ* แต่ในกรณีทีบางทีเผลอไป ก็พิจารณาย้อนหลัง เป็นการทบทวนและเตือนตนเอง เรียกว่า *อดีตปัจจุเวกขณะ* คือเปลี่ยนตั้งขณิกะ เป็นอดีตะ แปลว่าการพิจารณาส่วนอดีต คือส่วนที่ล่วงไปแล้ว

การพิจารณาตอนเป็นอดีตนี้ ก็นิยมเอามาจัดเป็นบทสวดมนต์เช่นเดียวกัน บางวัดเวลาค่ำก็สวดบทอดีตปัจจุเวกขณะนี้ด้วย

การพิจารณาปัจจุัย ๔ ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคนต้องเกี่ยวเนื่องด้วยปัจจุัย ๔ ท่านจึงสอนให้บริโภคใช้สอยปัจจุัย ๔ ด้วยพิจารณา คือบริโภคด้วยปัญญา ไม่บริโภคด้วยตัณหา

บริโภคด้วยปัญญา ต่างกับบริโภคด้วยตัณหาอย่างไร

บริโภคด้วยตัณหา ก็คือ บริโภคเพื่อเสพรส เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย คือสนองความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ เอาแค่ความสุขจากการเสพ ที่ว่าสุข

ในเรื่องของอาหารก็คืออร่อย เป็นการสนองตัณหาซึ่งอยากบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย

ถ้าเป็นเครื่องนุ่งห่มก็มุ่งความสวยงาม ความโก้เก๋ ตลอดจนประกวดประชันแข่งฐานะกัน เอาอาหาร เอาเครื่องนุ่งห่ม เอาที่อยู่อาศัยเป็นเครื่องอวดแสดงฐานะ

การทำอย่างนี้ ไม่เป็นการสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต พุทธภาษามัยใหม่ว่ามันไม่ได้เป็นเครื่องแสดงการมีคุณภาพชีวิต

บางคนมีฐานะเศรษฐกิจดี มีอาหารการกินอย่างดี ที่เรียกว่ามีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่กินอาหารแล้วไม่ได้คุณภาพชีวิต เลยกลายเป็นว่า **มาตรฐานการครองชีพสูง แต่คุณภาพชีวิตเสีย** เป็นการกินที่ไม่ฉลาด

สมัยก่อนนั้น คนมุ่งเน้นเรื่องมาตรฐานการครองชีพมาก อย่างที่ภาษาฝรั่งเรียกว่า standard of living คนพากันอยากมีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่ต่อมายุคหลังเกิดมีคำใหม่เรียกว่า quality of life แปลว่าคุณภาพชีวิต

การมีมาตรฐานการครองชีพสูงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมีชีวิตที่ดี เพราะฉะนั้นจึงต้องมาวัดกันใหม่ว่าชีวิตดีอยู่ที่อะไร ก็เลยได้ศัพท์ใหม่ว่า “คุณภาพชีวิต” แล้วหันมาเน้นกันที่นี้

บางคนกินอาหารแพงๆ เป็นอยู่อย่างดี มีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่เป็นโรคภัยไข้เจ็บเยอะ เพราะดำเนินชีวิตผิด เป็นอยู่ผิดธรรมชาติ เกิดเป็นโรค อย่างที่บางทีเรียกว่าโรคอารยธรรม ดังปรากฏว่าประเทศที่เจริญแล้วมักจะมีโรคเหล่านี้มาก เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งประเทศที่ยากจนกลับไม่ค่อยเป็น

ที่เป็นอย่างนี้ เพราะเขาได้แค่กินเปลือก แต่กินไม่เป็น

เพราะฉะนั้น การที่ประเทศเจริญแบบนี้จึงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะทำให้คนมีสุขภาพดี ซึ่งเป็นด้านหนึ่งของคุณภาพชีวิต

กินอย่างมีปัญญา เรียกว่ากินเป็น

หันมาดูตัวอย่างจากชีวิตของพระสงฆ์ ที่ท่านนำหลักธรรมมาปฏิบัติ

พระเก่าๆ ก่อนฉันท่านจะว่าบทพิจารณาอาหารเตือนสติไว้ก่อน ความจริงนั้นสติต้องเป็นไปในเวลาฉันตลอดเวลา ไม่ใช่มีแค่ตอนเริ่ม แต่ที่เราว่าหรือสวดออกมาก่อน ก็เพื่อจะเตือนตัวเอง ให้มีสติตั้งใจพิจารณาตั้งแต่ตอนเริ่มฉัน โดยเอาคำบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ มาว่า ตอนนั้นเลย คือว่าคำพิจารณาอาหารดังนี้

ปฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้ว โดยแยบคาย คือพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างดีแล้ว คำนึงถึงเหตุผลแล้ว จึงฉันอาหารบิณฑบาต

เนวะ ทะวายะ นะ มะทายะ นะ มัณทะนายะ นะ วิภูสะนายะ (โดยรู้ตระหนักรู้ว่า) มิใช่เพื่อจะสนุกสนาน เห็นแก่เอร็ดอร่อยหลงมัวเมา สบายงามโอ้อ่าโก้

ยาวะทวะ อิมัสสะ กายัสสะ สุตติยา ยาปะนายะ ที่ฉันนี้ก็เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ให้ชีวิตดำเนินไปได้

วิหิงสุปะระตียา เพื่อระงับความหิวกระหาย หรือการขาดอาหาร ซึ่งเป็นภาวะที่บีบคั้นเบียดเบียนร่างกาย

พรหมจரியานุกคหายะ เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือเพื่อเกื้อหนุนชีวิตดีที่ประเสริฐ

ตรงนี้มาถึงจุดสำคัญ เพราะชีวิตของพระก็เพื่อประพடுத்தพรหม-
จริยะ คือดำเนินตามอริยมรรค พรหมจริยะ หรือพรหมจรรย์ในที่นี้มึ
ความหมายกว้าง

ถ้าจะป้องกันความสับสนก็พูดว่า เพื่อเกื้อหนุนการดำเนินชีวิต
ตามมรรคมีองค์ ๘ รวมทั้งการบำเพ็ญไตรสิกขา คือเพื่อเราจะได้มีกำลัง
ทำกิจหน้าที่ ผักฝนพัฒนาชีวิตที่ดั่งงามของเรา

สาระสำคัญก็คือ ให้การรับประทานอาหารเป็นเครื่องเกื้อหนุน
ช่วยให้เรามีเรี่ยวแรงกำลัง เพื่อเราจะได้ทำกิจ ทำหน้าที่ ศึกษาเล่าเรียน
ทำงานทำการ บำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ได้ผล

พูดสั้นๆ ว่า บริโภคอาหารเพื่อเป็นปัจจัย คือเป็นเครื่องเกื้อหนุน
ให้เราดำเนินชีวิตที่ดี พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ดั่งงามได้ยิ่งขึ้นไป

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะติหังขามิ นะวัณฺเฐ เวทะนัง นะ
อุปปาเทสสามิ โดยการรับประทานด้วยปัญญาอย่างนี้ เราจะระงับ
เวทนาเก่า คือแก้ความทุกข์ร้อนกระวนกระวายเนื่องจากความหิวได้
กับทั้งจะไม่ให้เกิดเวทนาใหม่ เช่น ไม่อึดอัด แน่น จุกเสียด ท้องเสีย
เป็นต้น เนื่องจากรับประทานมากเกินไป หรือกินของไม่ดีมีพิษ

ยาตรา จะ เม ภาวิสสะติ และเราก็จะมีชีวิตดำเนินไปได้

อะนะวัชชะตา จะ พร้อมทั้งจะเป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์ ไม่มีโทษ
ปราศจากข้อเสียหาย

หมายความว่า ไม่มีโทษภัย ไร้ข้อบกพร่องเสียหายที่จะพึงตำหนิ
ติเตียนได้ เช่น ไม่ต้องทำการแสวงหาโดยทางทุจริตผิดธรรม ไม่เบียด
เบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนสังคม ไม่เบียดเบียน
ธรรมชาติแวดล้อม ไม่เบียดเบียนทั้งภายในและภายนอก

ผาสุวิหาโร จาติ แล้วก็เป็นอยู่ผาสุกด้วย

นี่เป็นวัตถุประสงค์ของการรับประทานอาหาร ซึ่งพระจะต้องพิจารณาทุกครั้งในเวลาฉัน เพื่อให้เข้าใจและรักษาวัตถุประสงค์ของการฉันให้ถูกต้อง ตรงตามคุณค่าที่แท้ของอาหาร

นี่แหละเป็น**ศีลเบื้องต้น**ของพระ ซึ่งท่านให้ฝึกกันตั้งแต่มาอยู่วัด โดยให้ท่องบทพิจารณาไว้ แล้วเวลาฉันก็พิจารณาอย่างนี้

ถ้าเรากินด้วยปัญญาแล้ว ความรู้เข้าใจจุดมุ่งหมายในการกินก็จะมา

๑. จำกัด**ปริมาณ**อาหาร ให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

๒. จำกัด**ประเภท**อาหาร ให้**พอดี**ที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ และได้สัดส่วน

พอถึงตอนนี้ การกินพอดีก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นการกินด้วยปัญญา จึงมีชื่อว่าการ**กินพอดี** เรียกเป็นภาษาพระว่าความรู้จักประมาณในการบริโภค ภาษาบาลีว่า “โภชนมัตตัญญูตา”

หลักนี้สำคัญมาก ผู้ที่บวชเข้ามาเบื้องต้นจะต้องฝึกในเรื่อง โภชนมัตตัญญูตา ให้มีความรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งจะมีผลดีต่อชีวิตของตนเอง เป็นการฝึกในขั้นศีล คือเป็นการฝึกพฤติกรรมในการฉัน ในการรับประทาน หรือในการบริโภค แล้วก็ขยายไปถึงสิ่งอื่นๆ ที่เรากินใช้บริโภคทั้งหมด เช่นเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็พิจารณาทำนองเดียวกัน

พระสมัยก่อนนั้น เวลาจะฉันข้าว ก็ตักข้าวขึ้นมาช้อนหนึ่งเป็นตัวอย่างเพื่อเริ่มพิจารณา แล้วก็ฉันข้าวเปล่าๆ ไปช้อนหนึ่งก่อน เดียวนี้ก็ยังมีการปฏิบัติกัน เพราะท่านที่ทำมาตั้งแต่เป็นเณรก็เคยชิน

ส่วนจิ๋ว จะหยิบมาหมักก็พิจารณา **ปฏิสังขา โยนิโส จีวรัง ปฏิเสวามิ** ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยกกาย คือพิจารณาเหตุผลมองเห็นคุณค่าที่แท้ และเข้าใจความมุ่งหมายดีแล้ว จึงใช้สอยหมักจิ๋วนี้ เพื่อจะได้

กันหนาว กันร้อน กันเหลือบยุง รื่นไร เป็นต้น ตลอดจนป้องกันความ
ละเอียด

นี่ก็คือให้เข้าใจความมุ่งหมายของการใช้เครื่องนุ่มห่มว่าจะเอา
คุณค่าที่แท้จริงของมัน ทำให้ต้องฝึกปัญญา หัดนึกคิดพิจารณาว่า เอ..
เราห่มจีวรนี้ เพื่ออะไรกันแน่ อ้อ.. จุดมุ่งหมายที่แท้จริงคือเพื่ออย่างนี้ๆ

แต่เวลาใช้มัน เราได้ผลตามวัตถุประสงค์นี้หรือเปล่า หรือใช้เสีย
ผ้าเป็นเพียงเครื่องประดับตกแต่งมุ่งจะเอาสวยงาม โก้เก๋ อวดฐานะกัน
ทำให้ใช้ของราคาแพงเกินไปฟุ่มเฟือยสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ โดยไม่ได้
คุณค่าที่แท้จริง เพราะบางทีของที่ราคาแพงกลับไม่มีคุณค่าที่แท้จริง
เลย เป็นการใช้มันอย่างลุ่มหลงไม่มีปัญญา

ต้องยอมรับว่าคนสมัยนี้ยังหลงมาก เราพูดกันไปเรื่อยๆ เปื่อยๆ
ว่าเรามีการศึกษา แต่เราไม่ได้ใช้ปัญญา แม้แต่ในการปฏิบัติต่อบัจฉัย
สี่ เราบริโภคด้วยความหลง ด้วยตัณหา ด้วยอวิชชา กินใช้ด้วยความไม่
รู้ไม่คิด แล้วลองคิดดูซิว่าการศึกษาคงจะเดินหน้าไปได้อย่างไร เพราะแม้
แต่การศึกษาขั้นพื้นฐานก็ยังไม่ได้เริ่มต้นเลย

**สำหรับมนุษย์ปุถุชนอย่างชาวบ้าน เรายอมให้บ้างในเรื่องความ
เอิร์ตอรรอยสวยงามโก้เก๋ แต่ควรจะมีหลักว่า**

๑. ต้องให้ได้คุณค่าที่แท้จริงเป็นฐานไว้ก่อน อย่าให้เสียอันนี้เด็ด
ขาด ถ้าเสียก็คือดำเนินชีวิตผิด ไม่มีการศึกษา

๒. ส่วนที่มาประกอบเสริมในด้านคุณค่าเทียม เช่นความอรรอย
สวยงามโก้เก๋นั้น อย่าให้เลยเถิดไปจนกลายเป็นการเบียดเบียนตน
เบียดเบียนผู้อื่น ตรงนี้สำคัญมาก

ก) อย่าให้เบียดเบียนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพ
ร่างกายเสียไป เพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่นเห็นแก่เอิร์ตอรรอยโก้เก๋
เลยกินจนอืดเฟ้อ หรือกินอาหารที่เป็นพิษ

ข) อย่าให้เบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อนเพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากโดยไร้เหตุ

ค) อย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมาก ไม่ใช่ว่ากินก็เปลือง ชยะก็เปลือง

ลูกที่เลี้ยงง่าย คือมีน้ำใจต่อพ่อแม่

ศีล ไม่ใช่หมายถึงเฉพาะศีล ๕ ที่ว่าไม่เบียดเบียนละเมิดกัน อย่างเห็นๆ เท่านั้น ศีลเบื้องต้นที่อธิบายมานี้แหละสำคัญมาก โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติต่อบัณฑิต ๔

เป็นอันว่า จะต้องพิจารณาเวลาอันเวลาใช้ของทุกอย่าง แต่ที่เน้นมากก็คือเรื่องอาหาร เพราะเป็นจุดสำคัญที่เด่นในชีวิตประจำวันของคน ถ้าในเวลาที่ดีนั้นไม่ได้พิจารณา ก็เอาไปพิจารณาย้อนหลัง

บทย้อนหลังก็เปลี่ยนเป็น อัมชะ มะยา อปฺปัจจะเวกขิตฺวา แปลว่า ในวันนี้ ส่วนอดีตที่ผ่านมา ที่ข้าพเจ้าฉันโดยไม่ได้พิจารณานั้น ขอทบทวนไว้ พຼ່ງนี้ก็หันกลับมาสติพิจารณาใหม่ ใช้กับปัจฉัยทั้ง ๔ อย่าง มีปัจฉัย ๔ ก็มีบท ปฏิสังขา-โย ๔ บท แล้วก็ มีบทอัมชะ มะยา ๔ บท

บทสวดเหล่านี้ เมื่อเราอยู่กันมากขึ้น กลายเป็นเรื่องของหมู่คณะ ก็อาจจะต้องมีรูปแบบมาช่วย เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบ และเป็นสื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริงจัง เช่นตกลงเป็นกติกากว่า ก่อนฉัน เราสวดปฏิสังขา-โยพร้อมกันนะ อย่างนี้เป็นต้น

ของฝรั่งเขาก็มีการสวดก่อนรับประทานอาหารเหมือนกัน แต่เขาสวดขอขอบคุณพระเจ้าว่า ที่เขาได้อาหารมารับประทานนี้ ก็ด้วยพระผู้เป็นเจ้ามอบให้

แต่ในพระพุทธศาสนา การที่สวด ก็คือให้พิจารณาฉันอาหารด้วยปัญญา โดยเข้าใจความมุ่งหมายที่แท้จริงของการรับประทานอาหาร

ถ้าจะขอบคุณ ก็ขอบคุณบิดามารดาเป็นต้น และอนุโมทนา ญาติโยมที่ได้มีศรัทธามารับอุปการะให้มีฉัน มีปัจจัยที่จะเกื้อหนุนพรหมจรรย์ สามารถบำเพ็ญกิจหน้าที่ได้ โดยไม่ต้องเป็นห่วงกังวลด้านความเป็นอยู่

ตอนนี้ได้พูดเน้นเฉพาะในแง่ของการฉันภัตตาหาร เพราะว่าพระองค์ท่าน พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวินัยไว้ ให้มีความเป็นอยู่โดยไม่ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง หมายความว่าไม่ประกอบอาชีพหาเงินทอง อย่างชาวบ้าน แต่ให้ทำหน้าที่บำเพ็ญกิจกรณีย์ของตนเอง

การทำหน้าที่ของตนเองนั้นแหละเป็นการทำอาชีพอยู่ในตัว

ไม่ใช่ว่าพระไม่มีอาชีพ พระก็มีอาชีพ คือการดำรงชีวิตของตัวเอง ให้ถูกต้องตามบทบาทด้านธรรมวินัย ซึ่งเป็นอาชีพที่บริสุทธิ์

ประชาชนเขามีศรัทธา เขาต้องการให้ธรรมดำรงอยู่ในโลก เขาต้องการให้คนดีมีอยู่ในโลก เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงของสังคม เขาก็ต้องมาทำนุบำรุง ญาติโยมจึงมาถวายภัตตาหาร ด้วยศรัทธา และด้วยจิตที่มุ่งหมายว่าจะช่วยรักษาธรรม โดยมาอุดหนุนท่านผู้ดำรงธรรม ประพฤติธรรม เผยแผ่ธรรม ให้มีชีวิตอยู่และทำกิจหน้าที่ได้สะดวก

พระอาศัยผู้อื่นเป็นอยู่ ท่านให้พิจารณาระลึกไว้ตลอดเวลาว่า *ปฏิบัติพหุทา เม ชีวิกา* แปลว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของเราขึ้นอยู่กับผู้อื่น เพราะฉะนั้นเราจะต้องทำตัวให้เลี้ยงง่าย

การเป็นผู้ที่เลี้ยงง่ายนั้น ก็คือไม่เป็นคนที่เอาแต่ใจ ไม่เป็นนักเรียกร้อง ไม่มุ่งแต่จะหาลาภ ที่คอยจะให้เขาบำรุงบำเรอตัว แต่กินอยู่พอดี แล้วตั้งใจทำหน้าที่ของตน ขวนขวายในการศึกษา นำความดีงาม มาให้แก่สังคม

ผู้ที่เลี้ยงง่ายนี้ ภาษาพระเรียกว่า *สุภาโร* เป็นภาวนามว่า *สุภรรตา* แปลว่าความเป็นผู้เลี้ยงง่าย แสดงว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อประชาชน

ความเป็นผู้เลี้ยงง่ายนี่ถือเป็นหลักสำคัญ ไม่เฉพาะพระเณรเท่านั้น เด็กๆ หรือลูกๆ ที่บ้าน อยู่กับพ่อแม่ก็ต้องนึกคิดอย่างนี้

เรายังไม่มีความพร้อมที่จะหากินด้วยตนเอง คุณพ่อคุณแม่หาเงินทอง ตั้งใจเลี้ยงดูเราให้เจริญเติบโต ให้มีการศึกษา ท่านต้องเหน็ดเหนื่อย หนักทั้งกายและใจ เราจึงไม่ควรรบกวนคุณพ่อคุณแม่ให้มากนัก

ถ้าเข้าใจวัตถุประสงค์นี้แล้วใช้ปัญญาในการบริโภค ก็จะมีชีวิตที่พัฒนาจริง พร้อมทั้งเป็นผู้เลี้ยงง่าย และได้ชื่อว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อคุณพ่อ คุณแม่ รักคุณพ่อคุณแม่จริง จะทำให้คุณพ่อคุณแม่ซาบซึ้งใจ และมีความสุขขึ้นเยอะเลย

สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ

เนื่องจากพระต้องทำตัวให้ประชาชนเลี้ยงง่าย จึงมีหลักอีกอย่างหนึ่งมาสนับสนุนที่ท่านเรียกว่าสันโดษ

สันโดษ หมายถึงความพอใจในปัจจัย ๔ คือ อาหาร บิณฑบาต จีวร เสนาสนะ อะไรพวกนี้ ตามมีตามได้ หมายความว่า เมื่อญาติโยมถวายมาอย่างไรก็ไม่ไปเที่ยวเรียกร้อง ไม่รบกวนชาวบ้าน เอาแค่พอที่จะทำให้มีกำลังเรี่ยวแรงพร้อมที่จะไปทำกิจหน้าที่ได้

ความสันโดษนี้จะมาช่วยเรา ทั้งในแง่ที่ไม่เกิดความทุกข์ ไม่เกิดความทรมานทรมายเพราะเรื่องสิ่งเสพบริโภค และในแง่ที่จะมุ่งหน้าอุทิศตัวอุทิศความคิด อุทิศเวลาให้แก่งานในหน้าที่ของตน โดยไม่พะวัภพะวง

ถ้าคนใดไม่สันโดษ เขาไม่พอใจในวัตถุที่มี อยากรได้สิ่งบำรุงบำเรอปรนเปรอความสุขของตน จิตใจก็มุ่งไปทะยานหาสิ่งฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยที่ไม่มี ต้องใช้เวลา แรงงาน และความคิดสิ้นเปลืองไปกับการที่จะแสวงหาสิ่งเหล่านั้น เวลาทั้งหมดไป เรี่ยวแรงทั้งหมดไป ความคิดก็ครุ่นข้องอยู่ว่า ฟุ้งนี้จะฉันทอะไรให้อร่อย

เรื่องนี้สำหรับพระสงฆ์ยิ่งสำคัญมาก ถ้าพระไม่สันโดษเสียแล้ว ก็เป็นอันว่ากิจหน้าที่เสียหมด แต่พอสันโดษแล้ว เราก็ออมแรงงาน ลงเวลาและความคิดไว้ได้หมด

สันโดษทำให้เราสุขง่ายด้วยวัตถุเพียงเล็กน้อย เมื่อเราสุขง่าย ด้วยวัตถุน้อยแล้ว เราก็เอาเวลาแรงงานและความคิดเท่าที่เรามีไปทุ่มเท อุทิศให้กับการปฏิบัติกิจหน้าที่ของตน

ถ้าเป็นพระก็บำเพ็ญไตรสิกขา ถ้าเป็นญาติโยมก็ไปทำงานทำการตามบทบาทของตน ถ้าเป็นเด็กก็มุ่งมั่นในการศึกษาฝึกฝนพัฒนาชีวิต การงานกิจการต่างๆ ก็ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี การพัฒนา ประเทศชาติก็ประสบความสำเร็จ สันโดษจึงมาอุดหนุนการพัฒนา

คนจำนวนไม่น้อยเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าสันโดษแล้วจะขัดขวางการพัฒนา เพราะเขาไม่เข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของสันโดษ ความจริงนั้นตรงข้ามกับที่เขาเข้าใจผิด คือ ถ้าไม่สันโดษ ก็พัฒนาไม่ได้

อย่างไรก็ตาม ถ้าเราปฏิบัติสันโดษผิด ก็จะขัดขวางการพัฒนา ได้เหมือนกัน คือ เมื่อสันโดษพอใจในวัตถุตามมีตามได้ ก็มีความสุข ก็เลยนอนสบาย อย่างนี้ก็กลายเป็นสันโดษที่มีความสุขเป็นจุดหมาย หรือสันโดษเลื่อนลอย เป็นสันโดษที่เท็จ ใช้ไม่ได้

สันโดษแท้ ต้องเป็นสันโดษเพื่อทำ คือเพื่อ ออมเวลา แรงงาน และความคิด ไว้ทำกิจหน้าที่

หมายความว่า สันโดษเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมที่จะระดมเวลา - แรงงาน - ความคิด ไปอุทิศให้แก่การเพียรพยายามก้าวไปในการเล่าเรียนศึกษา ทำหน้าที่ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า ให้สันโดษในวัตถุเสพ แต่ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม หลักการนี้สำคัญ

ขออย่าว่า การให้ไม่สันโดษในกุศลธรรมคือความดั่งาม เป็นคำสอนสำคัญของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า พระองค์ที่ตรัสรู้ได้ก็เพราะไม่สันโดษ คือพระพุทธเจ้าทรงไม่อ้อมไม่พ้อในกุศลธรรม สิ่งที่ดีงามต้องบำเพ็ญให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นเรื่อยไป จนกว่าจะบรรลุจุดหมาย

ถ้าพระไม่สันโดษในวัตถุเสพ เดียวก็ยุ่ง เพราะต้องหาทางหาลาภให้มาก ดีไม่ดีก็ไปเที่ยวรบกวนญาติโยม ถ้ารบกวนโดยตรงไม่ได้ ก็ไปหลอกลวง เช่นใช้วิธีประจบประแจง หรือเอาลาภต่อลาภ วิธีหาลาภมีมาก วิธีการเหล่านี้ท่านเรียกว่า *อนิสสา* แปลว่า การแสวงหาในทางที่ผิด ถือว่าเป็นมิจฉายีของพระ

พระนั้น แม้แต่จะไปขออาหารชาวบ้านก็ไม่ได้ มีวินัยบัญญัติไว้เลยว่า ภิกษุไม่เจ็บไข้ไปออกปากขออาหารกับผู้ที่ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ผู้ที่ปวารณา เพื่อตนฉัน เป็นอาบัติปาจิตตีย์ มีความผิด

พระต้องเดินไปโดยสงบ ไม่มีสิทธิ์ไปขอเขา เมื่อเดินไป เขารู้ความต้องการ และถ้าเขามีศรัทธา เขามาถวาย จึงจะรับได้ จะไปออกปากขอไม่ได้ ถ้าจะออกปากขอ ต้องขอกะคนที่เป็นญาติ และญาติก็มีกำหนดว่าต้องอยู่ใน ๗ ชั้น ระดับตัวเองหนึ่ง ระดับสูงขึ้นไปสาม และลงไปสามเท่านั้น ส่วนผู้ปวารณาก็คือผู้ที่เขาบอกให้โอกาสไว้ว่าท่านต้องการอะไรก็บอกฉันนะ

พระสงฆ์ เมื่อดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางสังคม จะต้องถือคติอย่างเดียวกับแมลงผึ้ง คือไม่ทำให้เขาชอกช้ำ ไม่ว่าจะป็นศรัทธา หรือทรัพย์สินเงินทอง ทรัพย์สินเงินทองของเขาเราก็ไม่ทำให้ชอกช้ำ ศรัทธาในจิตใจก็ไม่ทำให้ชอกช้ำ พระจะต้องเป็นอยู่อย่างนี้ นีคติของพระพุทธเจ้า ตรัสไว้เตือนพระสงฆ์

ยิ่งกว่านั้น แมลงผึ้งนั้นนอกจากไม่ทำให้ออกไม้ก่ลินและสีชอกช้ำแล้ว ยังทำให้ต้นไม้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น โดยแพร่พันธุ์ให้อีกด้วย

เหมือนกับพระสงฆ์นี้ ถ้าประพฤติตัวถูกต้องแล้ว ก็เป็นที่เชิดชูจิตใจของหมู่ประชาชน แม้เอาความรุ่มเย็นเป็นสุขไปให้ ทำให้ประชาชนงอกงามในธรรม ในความดีงามและความรุ่มเย็นเป็นสุข เหมือนต้นไม้ที่มีหมู่ภุมรแมลงผึ้งไปเที่ยวคจูกเคี้ยวเกษร ก็เจริญแพร่พันธุ์งอกงามขยายออกไป นี่แหละคือคติชีวิตของพระ

สรุป

เป็นอันว่า ข้อปฏิบัติในการฝึกเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรงเน้น คือ

๑. **อินทรีย์สังวร** การสำรวมอินทรีย์ คือรู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น

๒. **โภชนมัตตัญญูตา** ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักกินพอดี โดยกินด้วยปัญญา

พอได้ ๒ ข้อนี้แล้ว ก็มีฐานที่พร้อมจะมาเชื่อมเข้ากับการปฏิบัติต่อไป ที่เรียกว่า

๓. **ชาคริยานุโยค** แปลว่า การหมั่นประกอบภาวนา โบราณแปลมาว่า การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ หมายความว่า ไม่เห็นแก่หลับแค้นนอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เมื่อเราตื่นมีสติ เราก็มาคำนึงระลึกว่า อะไรที่เราควรจะทำ อะไรเป็นกิจในไตรสิกขา เป็นหน้าที่ของพระสงฆ์ แล้วเราก็ทำกิจหน้าที่นั้นๆ ด้วยสติที่มีความตื่นตัวอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น เมื่อพระมี**อินทรีย์สังวร** และ**โภชนมัตตัญญูตา** เป็นฐานแล้ว การดำเนินชีวิตทั่วไปก็จะอยู่ในขอบเขตที่งามและพอดี เกื้อหนุนต่อการที่จะบำเพ็ญกิจสูงขึ้น

ก็มาต่อด้วย**ชาคริยานุโยค** แปลว่าเป็นคนที่ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่หลับแค้นนอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ในการทำหน้าที่ของตน แล้วก็

บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา พัฒนาตนด้วยชีวิตแห่งการเรียนรู้ฝึกหัดให้
เจริญก้าวหน้า ทำประโยชน์สุขให้สำเร็จ ทั้งแก่ตนเองและแก่สังคม

ความตื่นเองก็เป็นสติอยู่ในตัวแล้ว สตินั้นเป็นเรื่องของจิต เป็น
องค์ประกอบสำคัญในการฝึกจิต จัดอยู่ในฝ่ายสมาธิ เมื่อมีสติแล้วก็ใช้
ปัญญาพิจารณาความจริงในสิ่งในเรื่องต่างๆ จึงต่อเข้ากับปัญญา

รวมความว่า อินทริยสังวร และโภชนเมตตัตถุญฺจตา เป็นศีล มาต่อ
กับสมาธิและปัญญาตรง ซาคริยานุโยค

แม้แต่ตัวโภชนเมตตัตถุญฺจตาเอง ก็ต่อจากศีลไปสมาธิปัญญาอยู่แล้ว
อย่างที่ว่าเมื่อกิน เวลาจะกิน พฤติกรรมในการกินจะพอดีก็ต้องมี
ปัญญา ที่ฝึกโดยพิจารณาให้รู้เข้าใจความมุ่งหมายของการกิน

จากนั้นก็ต้องควบคุมจิตของตัวเองได้ ให้ตั้งจิตตั้งใจปฏิบัติไปใน
ทางที่ถูกต้องตามที่ปัญญาบอกให้ นั่น เพื่อให้เกิดความพอดี ตอนนี้ก็
เป็นการฝึกด้านจิต ให้แน่นแน่ เข้มแข็งมั่นคงในความถูกต้อง ซึ่งอยู่
ในฝ่ายสมาธิ

แล้วยังเกิดความพอใจที่เรากินแล้วได้คุณภาพชีวิต ทำให้เกิด
ความสุขความอิ่มใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านจิตเพิ่มขึ้นอีก

คนพวกหนึ่งนั้นมีความสุขจากการกิน เพราะได้สนองความ
ต้องการในการเสพ ดังนั้นพออร่อยก็สุข คฤหัสถ์โดยมากเขากินเพื่อ
สนองความต้องการในการเสพ ส่วนของพระนี่ฉันอาหาร เพื่อสนอง
ความต้องการในการทำให้เกิดคุณภาพชีวิต วัตถุประสงค์ต่างกัน เป็น
เศรษฐกิจคนละระบบ

ตามหลักของพระศาสนา เมื่อเรากินโดยได้สนองความต้องการ
ในการทำให้เกิดคุณภาพชีวิต เราก็จะมีความสุขขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง ซึ่ง
เป็นความสุขทางปัญญา ก็เปลี่ยนจากตัณหามาเป็นฉันทะ อยากกิน

เพื่อเสพ เรียกว่า**ตัณหา** ออยากกินเพื่อคุณภาพชีวิต เรียกว่า**ฉันทะ** แยกกันไปคนละทิศ

ส่วนเรื่องของอินทรียสังวร คือ การใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้น ไม่เฉพาะพระเท่านั้นที่จะต้องฝึก ญาติโยมประชาชนก็ต้องฝึก

โดยเฉพาะเด็กๆ ถ้าปฏิบัติตามหลักการนี้ ก็จะมีคามภูมิใจและมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นการปฏิบัติที่เกิดจากปัญญา คนที่มีปัญญา ทำด้วยความรู้ เมื่อทำอะไรด้วยความรู้ก็จะมีคามมั่นใจในตัวเองอย่างจริงจัง ไม่ใช่มั่นใจตามเสียงเขาว่า

เราพูดว่ามัชฌิมาปฏิปทา ต้องใช้ในกิจกรรมทุกอย่าง แต่เราจะไม่เห็นชัดว่าอย่างไรเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ต่อเมื่อได้เข้าใจและปฏิบัติ อย่างที่ว่ามาแล้ว ก็จะอธิบายได้ว่า อ้อ..**มัชฌิมาปฏิปทา**เป็นอย่างนี้เอง เช่น เมื่อกินด้วยปัญญา ความพอดีในการกินเกิดขึ้นแล้ว นี่แหละเป็นมัชฌิมาปฏิปทาเสร็จในตัว

ทางสายกลาง คือทางแห่งความพอดี หรือทางแห่งดุลยภาพ เป็นข้อปฏิบัติที่บูรณาการ ที่ศีล สมาธิ ปัญญา มากันครบ มีทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่ถูกต้อง ซึ่งต้องมาด้วยกัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่บูรณาการ

เมื่อบูรณาการกัน ก็เป็นองค์รวม ซึ่งสัมพันธ์กันเป็นระบบ ระบบนี้คืออะไร ก็คือระบบแห่งการดำเนินชีวิตของเรา ที่เป็นอยู่อย่างถูกต้องดีงาม ทั้งได้ประโยชน์และมีความสุขนั่นเอง

พอกินอยู่ดูฟังเป็น อย่างที่ว่านี้ ก็คือเริ่มดำเนินชีวิตเป็นแล้ว พูดได้เต็มปากว่า **การศึกษาเริ่มต้นแล้ว** จากนั้นก็ก้าวไปในชีวิตที่ดีงามและเจริญงอกงามมีความสุขยิ่งขึ้นไป

True Education Begins with Wise Consumption

P. A. Payutto

Translated by
Robin Moore

True Education Begins with Wise Consumption

by P. A. Payutto

translated by Robin Moore

© 2016 Robin Moore

This book is available for free download at: www.watnyanaves.net

Original Thai version first published: 1995

Translated English version first published: 5th December 2016 by Wat Nyanavesakavan

- 4th impression, January 2017

Typeset in: Crimson, Gentium, Open Sans and TF Uthong.

Layout design by: Supapong Areeprasertkul

Published by:

Anumodanā – Appreciation

(First Published)

For many years the Buddhist followers of Wat Nyanavesakavan have printed numerous books as a ‘gift of the Dhamma’ (*dhamma-dāna*) for free distribution. Sometimes these faithful individuals have wished that people from other countries can be introduced to and learn about Buddhism by way of these books, and they have therefore translated them themselves or supported skilled and knowledgeable individuals to translate them on their behalf. As a result, many Dhamma books, both large and small, have been translated into foreign languages—in particular into English.

About 2-3 years ago, the Buddhist congregation (*buddha-parisā*) at Wat Nyanavesakavan, both monastics and close lay supporters, agreed that there should be a systematic, earnest, and ongoing effort and procedure for translating Dhamma books into English and publishing them for wider distribution. Establishing such a procedure will help to ensure that the study of Dhammavinaya and the propagation of Buddhism proceeds in a stable and secure way. Fortunately, a skilled and accomplished translator was at hand to perform this task on a regular basis, namely Mr. Robin Moore. In respect to funding this project, Khun Peeranuch Kiatsommart has faithfully shouldered responsibility throughout, both in supporting Wat Nyanavesakavan and in providing financial assistance to the translator. This has been a tremendous act of generosity and dedication.

On this occasion, the book titled ‘True Education Begins with Wise Consumption’ has been completed as an English translation.*

* Trans.: the Thai title of this book is การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น.

I wish to express my gratitude to Khun Peeranuch Kiatsommart who has acted as patron and managed various tasks with devotion to the Triple Gem, wholesome enthusiasm for the threefold training, and great goodwill and kindness towards students and practitioners of Dhammavinaya, enabling this gift of Dhamma to bear fruit and meet with success. Furthermore, may I express thanks to Mr. Robin Moore, who has cultivated the Four Paths to Success—wholesome desire, effort, committed attention, and thorough investigation. He has used his skill and expertise to carry out this scholarly work to fulfilment, which will be of long-lasting value and benefit to people worldwide.

Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto)

23 October 2016

Table of Contents

True Education Begins with Wise Consumption.....	1
Learning from the Monk’s Life.....	1
Cognitive Skill.....	3
Wasteful Consumption Is Not Skilful Consumption.....	7
Wise Consumption is Skilled Consumption.....	9
Children Are Easy to Raise When They Feel Kindness toward Their Parents.....	14
True Contentment is a Rejoicing in Performing Good Actions....	16
Conclusion.....	20

True Education Begins with Wise Consumption

Learning from the Monk's Life

Being alive as human beings we have no choice but to engage with the four basic requisites of life: food, clothing, shelter, and medicine.

If one looks at the monks' training one sees that it begins with an awareness of how to properly use the four requisites, which is considered an aspect of moral conduct (*sīla*). It may not have occurred to some people that knowing how to eat or consume is a part of morality.

This so-called 'ethical eating' refers to eating with a due consideration of the true objectives of eating. Put simply, it is wise eating—or wise consumption—which implies a balanced and optimum form of eating. Technically speaking, this is called *bhojane-mattaññutā*: 'moderation in eating.'

A related matter that the Buddha gave great emphasis to is sense restraint (*indriya-saṁvara*), i.e. knowing how to use the sense bases—the eyes, ears, nose, tongue, body, and mind—with mindful awareness. This too is classified as an initial stage of spiritual training and as a basic form of moral conduct, even more fundamental than observing the five precepts.

When thinking of moral conduct for laypeople, it is common to only consider the five precepts. Yet the Buddha gave great import to these two basic forms of moral conduct: moderation in eating and sense restraint.

When monks and novices are ordained they are encouraged to begin with sense restraint, to guard their senses and be self-composed, to

receive sense impressions mindfully.¹ Mindfulness nurtures wisdom and understanding, preventing greed, hatred, and delusion from arising; the mind thus abides with wholesome states. This mindful reception of sense objects, and the prevention of unwholesome states from overpowering the mind, is seen as an adequate starting point of spiritual practice.²

A third supporting principle is called *santosa*: contentment with the four requisites. In the monk's life this refers to contentment with whatever robe, almsfood, dwelling, and medicine one may obtain—to be content with having enough of these requisites to survive and exist, to meet the basic needs of life.

When one has an adequate amount of these requisites, and one is not infatuated with consuming things, one can then devote one's complete time, energy, and attention to self-development, to fulfilling one's responsibilities, to engaging in work, and to cultivating wholesome and virtuous qualities. This is the true meaning of 'contentment' (*santosa*).

The essential principles of practice in regard to the four requisites are thus moderation in eating, sense restraint, and contentment. It is not just monastics who should practise these principles of training. Laypeople too should apply and benefit from them so that their personal lives and communities truly prosper and flourish.

¹ Trans.: when encountering the term 'monk' (and 'novice') in this text, it is perfectly valid to interpret this term in a non-gender way, i.e. as encompassing both monks and nuns, or monastics in general.

² Trans.: the Thai word 'gahn seuksah' (การศึกษา), stemming from the Pali *sikkhā*, has a broad range of meaning, including 'education,' 'learning,' and 'spiritual training.' I have used the term 'education' in this book's title, but as readers can see this term goes far beyond simply absorbing information in school or university. 'True education' continues throughout one's entire life.

Cognitive Skill

We live in the world. Indeed, our survival depends on communication with the external world. The instruments we use for such communication are our eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. If we are unskilled at utilizing these six senses they become the source of detriment and harm, causing affliction for ourselves and others.

Lack in cognitive skill refers to engaging with the senses in a deluded or impulsive way. One sees, but one lacks skill in seeing; one hears, but one lacks skill in hearing. Seeing visual forms, for example, gives rise to problems and ill-effects, leading to obsession and infatuation. Greed, hatred, and delusion proliferate. One may enjoy watching television, for instance, but instead of obtaining knowledge one merely gets fixated and mentally confused. One's physical health deteriorates, one's positive efforts are undermined, and one wastes an opportunity to learn.

If one is skilled at watching, however, one gains knowledge. One knows how to select those TV programmes that are of good quality and useful. Even if one ends up watching a poor quality programme one can still learn from it and draw moral lessons; one applies discrimination to derive benefit from it.³

Such cognitive skill marks the beginning of spiritual training or of true education. True education begins at the five senses. If one does not attend to this matter correctly, one's training or education is misdirected and fails. Modern education tends to fail because people do not give this matter enough attention. For this reason it is important to discuss this topic of sense restraint and proper engagement

³ Trans.: in English, we can call this being 'sensible.'

with the eye, ear, nose, tongue, body, and mind.⁴

As mentioned above, the starting point of training or education is proper consumption and engagement with the sense doors. If one reaches this point one's training and education will make headway.

The preliminary training for new monks thus highlights these basic principles. Indeed, they are not then abandoned but rather applied throughout spiritual practice.

To give structure to the training in sense restraint (*indriya-samvara*), there are traditional teachings outlining specific conduct in relation to the eye, ear, nose, tongue, and body.

In most situations, the eyes are the first to arrive at a scene and to become engaged with surroundings. The monks' training includes a formal procedure in this context, i.e. the monks should train in having a non-roving eye, to prevent the eyes from straying here and there. They should look at things around them just enough to perform their activities, in particular just enough to walk safely wherever they may go. This kind of composure thus becomes the regular behaviour of a monk.

Here, specific conduct is set down as a means to support spiritual training. It is important to remember, however, that the Buddha's essential message here is for us to practise mindfulness (*sati*). We need to apply mindfulness as a protection, to prevent unskillful states and

⁴ Trans.: note that the full set of sense bases (*indriya*) comprises six senses: the eye, ear, nose, tongue, body, and mind. In the scriptures, sometimes only five sense bases, i.e. the eye, ear, nose, tongue, and body, are mentioned, as these five come in initial and direct contact with the external objects or the world. The sense base of the mind is set aside as it experiences on a secondary level the object already contacted by any of the five sense bases. In the Thai vernacular, sometimes only four senses are mentioned (excluding body and mind), as seeing, hearing, smelling, and tasting are considered the most familiar sense experiences.

negative perceptions from overwhelming the mind. One thus receives sense impressions mindfully and generates wisdom. One benefits from sense contact; by seeing, hearing, etc. one grows in knowledge and virtue.

Some people experience only superficial and frivolous amusement or stimulation from sense contact. Nothing good comes of this. This shows that their education or training has failed.

If students go to school or university but do not know how to properly engage with their sense faculties, real learning will not occur. One can say that their education has not yet begun. In such contexts we need to ask ourselves:

1. Do I learn from sense contact? Acquiring knowledge means growing in wisdom or making spiritual progress. On the path to realizing the truth, we require knowledge in order to live well and act successfully and to solve problems. Sense contact should provide us with information and understanding and lead us to truth.
2. Do I benefit from sense contact? Benefitting from sense contact means being able to use it for improving one's life and engaging with things creatively. Sense contact should provide us with good examples and lessons, and new perspectives of thinking, that can be applied in daily life.

If one can answer in the affirmative to these two questions, it shows that one has developed two kinds of wisdom: wisdom that accesses knowledge and wisdom that reaps wellbeing.

Already from childhood people need to exercise in proper seeing and listening. Children should be skilled at watching television and

listening to the radio.⁵ We should ask ourselves what kind of knowledge and advantages children gain from these things. And we should beware that children don't simply become consumers wallowing in casual forms of amusement.

These days society produces more consumers than true scholars. Although some people claim to be scholars or intellectuals, they may only be consumers. If one is not really committed to scholarship it would be better to admit that one is merely a consumer. If scholarship and consumerism are not clearly distinguished, this situation can pose a danger to society.

We call the present age the 'age of consumerism.' We can see from this label that there is a trend in society for people to consume. There is a predominance of consumers. If one is predominantly a consumer it is invalid to call oneself a true scholar or learner. Consumers and learners are at cross purposes. Essentially, one is either one or the other.

As a learner or true scholar one uses the eyes, ears, nose and tongue for discovery and understanding; one uses them to seek wisdom and to seek ways to create true wellbeing.

These days many people call themselves scholars or intellectuals, but they primarily use their senses to seek gratifying objects. Although they experience a plethora of sense impressions, they do not examine and learn from them. They are caught up only in consuming.

This is a vital matter. Sense restraint (*indriya-samvara*) is a crucial practice enabling one to be a learner, a scholar, a sage. Here, one uses the senses or engages with all one's experiences to develop wisdom;

⁵ Trans.: these days it may be more appropriate to say 'listening to an iPod' or 'listening to audio recordings'!

these things thus promote understanding and provide blessings to one's life.

Wasteful Consumption Is Not Skilful Consumption

Immediately after their ordination, monks and novices train in the proper use of the four requisites. A basic principle for monks and novices is to live simply, to rely on the four requisites merely to sustain life, and to use things wisely. In regard to food, there is a special reflection used for recitation.

Before ordaining, the ordination candidate is asked to recite the *taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa* verses, i.e. the reflections for specific occasions. When eating, for instance, one contemplates food in order to develop mindfulness: the awareness that one eats to meet the genuine needs of the body, not merely for delicious flavours or beautification. As a regular reminder and to instil a sense of earnestness, there is a tradition for monks to chant these verses of reflection before each meal.

Of all the chants for monks and novices there is one chant that is considered especially important. This chant is called the 'Paṭisaṅkhā Yo' chant, named after the first words of the chant. The technical title for this chant is *Taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa*; it is precisely the chant referred to above.

The term *paccavekkhaṇa* means 'reflection' or 'contemplation'; the term *taṅkhaṇika* means 'in that moment,' 'on that occasion.' 'Reflecting on that occasion' refers to reflecting on the four requisites while one is using them.

If one reflects while one is eating, this is *taṅkhaṇikapaccavekkhaṇa*: reflection in the moment. In the circumstances that one may have

been inattentive, one reflects retrospectively, as a form of self-reminder and review. This is called *atīta-paccavekkhaṇa*: reflection on the past. This reflection on the past is also commonly included as a formal chant. In some monasteries the Atītapaccavekkhaṇa Chant is chanted every evening.

Reflection on the four requisites is considered of central importance, because every person's life is linked to and dependent on these things. The Buddhist teachings thus encourage people to use them with wise consideration, i.e. to consume with wisdom (*pāññā*), not with craving (*taṇhā*).

How does wise consumption differ from covetous consumption?

Covetous or greedy consumption is an indulgent form of consumption whereby one pursues delightful sense impressions answering to or satisfying personal preferences (or even aversions). Here, deriving some form of pleasure is paramount. In relation to food one seeks only delicious flavours. It is a way of satisfying craving through stimulation of the five senses.

In relation to clothing, one strives for beauty, elegance, and trendiness, to the extent of jostling for social position and personal recognition. Food, clothing, and housing can all become instruments for showing off one's social status.

Acting in this way, however, does not fulfil the genuine needs of human life. Put in modern parlance, it is not a sign of a truly first-rate quality of life.

Some people are wealthy and eat excellent food, i.e. they have a high standard of living, but they lack a good quality of life. Instead, they have a poor quality of life. Theirs may be called undiscerning consumption.

Recent generations have given great emphasis to possessing a ‘high standard of living.’ Attaining this so-called high standard of living was seen as greatly desirable. More recently, however, the new expression ‘quality of life’ was coined.

Having a high standard of living is no guarantee that one lives a good life. It is important, therefore, to come up with a new yardstick for assessing or measuring a good life. The phrase ‘quality of life’ helps to refocus our perspective and underscore this important distinction.

Some people live a comfortable life, have a high standard of living, and eat expensive food, but suffer from various ailments and illnesses. This is because they conduct their lives incorrectly and live in conflict with nature, giving rise to sickness and disease. Such people eat extravagantly rather than wisely. In this context the term ‘diseases of affluence’ has been coined. Such diseases, e.g. heart disease, hypertension, etc., may be abundant in developed countries while less prevalent in poorer countries.

There is no guarantee that inhabitants of a developed country invariably have good physical health, which is one important aspect of a fine quality of life.

Wise Consumption is Skilled Consumption

Let us look at an example from the monks’ life, whereby a formal Dhamma principle is applied in daily practice.

Especially in former times, before the meal, monks would chant the verses of reflection on food as a reminder. Indeed, mindfulness (*sati*) must be functioning throughout the entire duration of eating, not only at the start of the meal. The reason for beginning the meal with a chant is to bring about a sense of vigilance, to be self-aware and

attentive from the start. Here, the following verses laid down by the Buddha are chanted:

Paṭisankhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmī: Having skilfully reflected—having examined with wise and reasoned reflection—I eat almsfood.

Neva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya: Not for fun, not for indulging in delicious flavours, not for beautification, not for ostentation.

Yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya: For the survival and sustenance of the body.

Vihimsuparatiyā: To alleviate hunger and reduce malnutrition, afflictions of the body.

Brahmacariyānuggahāya: To support the holy life (*brahmacariya*).

Here we come to a key point. The purpose of the monks' life is to practise the holy life, i.e. to follow the Noble Path. The term *brahmacariya* ('holy life') here has a broad scope of meaning. Speaking more precisely, the purpose of the monk's life is to practise in harmony with the Noble Eightfold Path and to cultivate the threefold training, i.e. to provide the resources for undertaking spiritual work and developing virtue.

To sum up, the act of eating should provide monks with the strength and energy to fulfil their responsibilities, to effectively work and train, to cultivate the qualities of a renunciant, and to develop virtue, mental composure, and wisdom. We consume food as a support in order to live a good life, to develop ourselves, and to increase in virtue.

Iti purāṇaṅca vedanaṃ patihāṅkhāmi navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi: By such wise eating, former sensations are alleviated, i.e. the distress

and agitation stemming from hunger are dispelled, and new sensations do not arise, for instance one does not feel cramped or stuffed, suffer from colic, or have indigestion, etc. result-ing from overeating or ingesting spoiled or poor quality food.

Yātrā ca me bhavissati: And our lives will carry on.

Anavajjatā ca: Such consumption is pure, blameless, and faultless.

This means that one is free of harm and ill-effects, free of any reprehensible faults or transgressions. For instance, one does not pursue consumable objects by unwholesome, unscrupulous means. One causes no hardship or affliction to oneself, to others, to society, or to one's natural environment. There is both inner and outer wellbeing.

Phāsuvihāro cāti: One lives happily and at ease.

This is the true purpose of eating and the true value of food. It is one of the responsibilities of a monk to reflect on this true purpose of eating before each meal, in order to correctly understand and hold to it.

This is a fundamental moral practice for monks. Newly ordained monks are encouraged to train in these principles from the first day in robes, by reciting the verses of reflection and actively applying these principles while eating.

If one can eat wisely, one recognizes the true objective of eating, which has two benefits:

1. One limits the optimum quantity of food for the needs of the body.
2. One limits the optimum types of food so that one obtains a good balance of healthy food.

At this stage optimum and balanced eating occurs. Wise eating is equivalent to optimum and balanced eating. In Pali this is called *bhojane-mattaññutā*—‘moderation in eating.’

Newly ordained monks are enjoined to train in this vital principle of moderation, which is greatly advantageous to their lives. This is a training in basic virtue (*sīla*), i.e. it is a training in behaviour and conduct in relation to food and to consumption in general. It extends to other things that one uses and consumes, e.g. clothing. One applies a similar reflection in relation to these other objects.

In former days, at the start of the meal, monks would scoop one spoonful of plain rice and place it in their mouths to begin this reflection on moderation. These days one still finds individuals who practise this way, because they have made a skilful habit of it ever since the days they were novices.

When donning the robe, monks reflect: *paṭisaṅkhā yoniso cīvaram paṭisevāmi....*: ‘Reflecting wisely—reflecting with discernment and recognizing its true purpose and value—I use this robe, for warding off cold, heat, biting insects, and for the sake of modesty.’

This reflection reveals the true objective of wearing clothing, whereby one derives its true value and benefit. It induces a training in wisdom. One asks oneself: ‘Why am I wearing this robe?’ and one can confidently answer: ‘Oh yes, of course, it is for this reason.’

When we wear clothes are we deriving their true benefit, or do we wear them primarily as an adornment, to appear smart and attractive and to show off social status? If the latter is true, one buys excessively expensive and lavish clothing but fails to obtain the true value of clothing. Sometimes expensive clothes end up being worthless in any valid sense. One then uses clothing obsessively and undiscerningly.

Many people in today's age are caught up in this obsession with material things. We ramble on about how educated we are, but we fail to apply wisdom. This infatuation extends towards our behaviour in relation to the four requisites; we often use them tainted by craving and heedlessness. In such circumstances how can real training or education progress, since the basic foundations for learning have not yet been laid down?

In regard to the ordinary lay community it is acceptable to make some concessions around an interest in sense enjoyment, beauty, and fashion, but the following principles should be adhered to:

1. As a basis, one should derive and give import to the genuine value and benefit of material things. This principle is essential and should not be compromised, otherwise one's conduct and lifestyle will be faulty and real learning will not occur.
2. As for accompanying so-called substitute or artificial benefits, e.g. delicious flavours, beauty, charm, elegance, etc., one's interest in these should not become so excessive or unrestrained that they cause harm to oneself or others. This is of tantamount importance.
 - A. Causing harm to oneself: here one damages one's physical health, for instance as a result of the food one eats, due to a preoccupation with artificial or synthetic benefits, e.g. delicious flavours or beautification. One may eat until one is bloated or eat toxic foods.
 - B. Causing harm to others: one causes conflict and distress to one's society by competing with or exploiting others or by taking an unreasonable and excessive amount of things for one's own use.

- C. Causing harm to one's environment through wanton consumption, by destroying natural resources and causing pollution.

Children Are Easy to Raise When They Feel Kindness toward Their Parents

Moral conduct is not limited to the five precepts, which stipulate to refrain from blatant mutual abuse, mistreatment and transgression. The basic forms of virtuous conduct outlined above are also vital, in particular the proper practice in relation to the four requisites.

One should develop a reflective ability when using and engaging with all things. Here, the emphasis is on eating. The act of eating and one's relationship to food is given special emphasis because eating is a prominent activity in people's everyday lives.

As mentioned earlier, if one forgets to reflect while eating, it is also valuable to reflect retrospectively. The monks' chant on retrospective reflection changes to *ajja mayā apaccavekkhitvā*, translated as: 'Having eaten earlier today without proper reflection, may I now reexamine and review; tomorrow I shall redirect attention and reflect with mindfulness.' This chant is used for all four requisites; all four requisites have a corresponding *paṭisaṅkhā yo* chant and an *ajja mayā* chant.

When larger numbers of monks live together this chanting becomes a communal matter and it may be necessary to set down formal procedures to support shared discipline and dedicated practice. For instance, a group of monks may agree to chant the *paṭisaṅkhā yo* chant together before each meal.

Western cultures also practise chanting before the meal, thanking God for the gift of food. In Buddhism, however, the chant is designed to reflect and eat with wisdom, by understanding the true purpose and objective of eating.

If there is thankfulness involved, one may thank one's parents and express gratitude to the faithful lay benefactors who offer the requisites to support the holy life and to fulfil one's responsibilities as a monk without worrying about making a living through some form of commerce.

The Buddha laid down a formal discipline for the monastic sangha, enabling them to live without needing to earn a livelihood. The monks do not need to engage in a money-making profession like laypeople; instead they have the opportunity to undertake their spiritual work. Undertaking spiritual work is in itself the vocation of a monk. It is not true that monks do not have a profession. Their profession is living correctly in line with the Dhammavinaya. This is a pure profession.

Faithful and devoted laypeople wish for the Dhamma to be well-established in the world. They wish for there to be virtuous people in the world, who act as a protection and security for society. In order to support such people they offer food with the wish to protect the Dhamma. They support those who practise and impart the Dhamma, enabling them to sustain life and perform their duties with convenience.

Monks depend on others for their survival. They constantly bear in mind: *paraṇiṭṭhā me jīvika*: 'My existence is tied up with others; I should thus make myself easy to support.'

Being one who is easy to support means not being self-centred and overly demanding, not primarily seeking personal gain or wishing for

others to minister to one's desires. Instead, one consumes things in moderation. One is determined to fulfil one's responsibilities, exert oneself in spiritual training, and share one's accumulated virtue with society.

In Pali, one who is easy to support is called *subhāro*. The abstract noun denoting the state of being easy to support is *subhāratā*. Such a person is naturally kind-hearted and considerate towards others. Being one who is easy to support is considered a cornerstone of spiritual practice. This principle is not limited to the monks and novices. All children should be introduced to it and consider how to apply it in regard to their parents.

They can reflect in this way: 'I am not yet prepared to earn my own living. My parents earn money, taking care of me until I grow up and providing me with an education. They must be fatigued, both mentally and physically. I therefore shouldn't disturb them too much.'

If children learn to apply wisdom when consuming things their lives will truly progress. They will be easy to look after and recognized as children who are genuinely thoughtful and loving towards their parents. And their parents' joy and happiness will increase manifold.

True Contentment is a Rejoicing in Performing Good Actions

Because monks are prevailed upon to be easy to support, the Buddha also described the supporting principle of contentment (*santosa*).

Monks are encouraged to be content with whatever requisites they have or obtain, including almsfood, robes, dwellings, etc. When laypeople offer such requisites the monks should refrain from asking for more or badgering them and causing annoyance. They should accept just what is enough for providing them with the strength and resources to fulfil their duties.

Contentment helps us to avoid suffering and prevent turmoil in relation to sense objects and consumable things. It also helps us to dedicate ourselves, devote attention, and sacrifice time in performing our respective work free from anxiety and worry.

If people are discontented and dissatisfied with the things they have, and crave for other things to gratify their pleasure, they will be caught up in pursuing excess and luxury. Their time, energy, and attention will be wasted in this pursuit. They will be entirely preoccupied with such thoughts as: ‘Tomorrow, what delicious fare will I be able to eat?’

This matter is especially important for the monastic sangha. If monks are discontent, their spiritual endeavour is completely undermined. But if they can establish contentment they will preserve energy, time, and mental alertness.

Contentment enables us to be happy with only a few belongings. When this is the case, we devote our available time, energy, and attention to performing our work and fulfilling our responsibilities.

The duty of the monks is to cultivate the threefold training. The duty of laypeople is to perform their respective work in society. The duty of children is to commit themselves to their education and learning. By attending to these duties, people’s work and activities proceed well, and the country in which they live progresses. Contentment thus supports true progress and growth.

Many people harbour the misunderstanding that contentment impedes progress. This is because they fail to understand the true meaning and purpose of contentment. In fact, the opposite is true: if people are discontent real progress can not occur.

In any case, acting incorrectly in respect to contentment can indeed obstruct true progress. In such a case, when one is content and satisfied with those things one has obtained, one is complacent. This specious and invalid kind of contentment aims only for pleasure.

Genuine contentment is a delight and rejoicing in performing good actions, a delight in preserving one's time, energy and mental alertness in order to fulfil one's responsibilities. This contentment is used to prepare oneself for using one's time, mobilizing one's strength and rousing one's attention, devoting these resources for making determined effort in spiritual training, performing work, and cultivating wholesome qualities. The Buddha therefore taught the cardinal principle that one should be content with material things yet discontent with wholesome qualities!

Discontentment with wholesome qualities is a virtue. This is an important teaching by the Buddha. He even claimed that his enlightenment resulted from discontentment, from dissatisfaction with wholesome qualities. It is imperative that one continually cultivates wholesome, virtuous qualities until one has reached one's goal.

If monks are discontent with material things trouble ensues. They then go out and bother the laypeople in search of material belongings. Even if they do not disturb the laypeople directly, they may act with deception, for instance by flattery or by bargaining. There are many methods used for seeking material things. In Pali these forms of behaviour are called *anesanā*: 'wrong pursuit.' They are considered 'wrong livelihood' (*micchā-ājīva*) for a monk.

Monks are not even allowed to ask for food from the laypeople. There is a Vinaya rule stating that any monk who verbally asks for food for his own consumption from a layperson who is not a blood

relation or who has not earlier made an invitation commits an offence of expiation (*pācittiya*).

When on almsround the monks must walk quietly and composed. They cannot beg. The faithful laypeople recognize what the monks are doing and make offerings; only in this way may the monks accept food. The only exceptions for making a verbal request are those mentioned above. Blood relations are determined as encompassing seven levels: the same generation of a specific monk, three older generations, and three younger generations. Those individuals who have made a formal invitation (*pavāraṇā*) have earlier made an announcement, e.g.: ‘If you need anything in the future, please inform me.’

Living amidst the wider society the monks should practise a conduct similar to bees, who collect pollen without damaging the flowers. Similarly, the monks should refrain from undermining the faith of the laypeople and depleting their material wealth. This is the proper conduct of monks. The Buddha laid down this principle as a reminder to the monastic sangha.

Besides not damaging the fragrance and colour of the flowers, bees also help to enrich the plants, by propagating them. Likewise with the monks. If they conduct themselves properly, they help to elevate and enhance the minds of the general public, sharing peace and wellbeing with them. The laypeople thus grow and blossom in the Dhamma, in virtue, and in wellbeing, similar to plants who benefit and flourish from the pollination by the bees. This relationship represents the essential maxim of the monk’s life.

Conclusion

The preliminary principles of spiritual practice underscored by the Buddha are as follows:

1. Sense restraint (*indriya-saṁvara*): knowing how to skilfully engage with the sense faculties, i.e. the eyes, ears, nose, tongue, body, and mind.
2. Moderation in eating (*bhojane-mattaññutā*): wise and optimal consumption.

When one has established these two principles one is ready to link with the next stage of practice known as:

3. Steadfast application of watchfulness (*jāgariyānuyoga*): traditionally, this term has been defined as 'endeavouring in the factor of wakefulness.' Here, one is not eager for sleep and inactivity; one uses one's time in the most advantageous way. One reflects on those actions that should be performed, on those tasks that should be done in respect to the threefold training. As monks, one reflects on the responsibilities of a renunciant. One then performs these tasks with mindfulness endowed with constant vigilance.

When one has established the foundation of sense restraint and moderation in eating, one's entire lifestyle will be distinguished by dignity and balance, supporting the undertaking of further spiritual work.

These qualities are then linked with watchfulness and constant vigilance. One uses one's time constructively for fulfilling one's responsibilities. One cultivates virtue, concentration, and wisdom, developing oneself through training and practice, advancing on

the Path and bringing goodness to completion, both for oneself and one's society.

Wakefulness is another name for mindfulness (*sati*). Mindfulness pertains to the mind (*citta*)—to focused attention. It is a vital factor in the training of the mind and is classified as part of *samādhi* ('concentration'; 'mental collectedness'). When one is endowed with mindfulness one reflects on aspects of nature with wise discernment. Mindfulness is thus linked with wisdom (*paññā*).

In sum, sense restraint and moderation in eating are aspects of moral conduct (*sīla*). They are linked with concentration and wisdom at the point of watchfulness (*jāgariyānuyoga*).

From another angle moderation in eating (*bhojane-mattaññutā*) already surpasses moral conduct and merges with concentration and wisdom. As mentioned earlier, the act of eating is balanced when accompanied by wisdom, which has been prepared by contemplating and understanding the true purpose of eating.

With this understanding one acts with determination and commitment in those ways guided and dictated by wisdom, in order to generate moderation and balance. This is an aspect of mental training, classified as part of *samādhi*, whereby one makes the mind steadfast, potent and well-poised. Moreover, when one experiences a good quality of life as a result of how one consumes things, one feels delight and contentment, marking another stage of mental development.

One group of people derive pleasure from eating because they experience a gratification of sense desire. When the food is delicious they are happy. Most laypeople fall under this category; they eat in order to gratify sense desire. In contrast, the monks' training encourages people to eat in order to bring about and fulfil a good

quality of life. These are two distinct forms of transaction, with varying objectives.

According to the Buddhist teachings, when we consume things in order to bring about a good quality of life, we experience another kind of happiness, permeated by wisdom. Here, our desires transform from craving (*taṇhā*) to wholesome enthusiasm (*chanda*). Consuming in order to indulge in sense pleasure is called *taṇhā*; consuming in order to generate a good quality of life is called *chanda*. These two forms of desire are at cross purposes.

It is not only the monks who must train in sense restraint—in guarding the eyes, ears, tongue, body, and mind. Laypeople too should train in this principle.

If children can practise according to this principle they will experience self-esteem and self-confidence, because this practice is based on wisdom. When people act with clear understanding they will feel a deep sense of conviction and self-assurance. This differs from confidence based on others' opinions.

It is claimed that the Middle Way (*majjhimā-paṭipadā*) must be applied to all aspects of one's life. But often we do not clearly understand what is the Middle Way. When one discerns and practises according to the principles described above, one can confidently state: 'This indeed is the Middle Way!' For instance, when one consumes things wisely and one's consumption is instilled with moderation and balance, the Middle Way is inherently present.

The Middle Way—the way of moderation and balance—is an integrated form of practice, in which moral conduct (*sīla*), concentration (*samādhi*), and wisdom (*paññā*) are fully unified. Appropriate external actions, focused attention, and wisdom function

in harmony. If any of these factors are missing integration does not take place.

These factors operate in an integrated and interconnected system, which is precisely the system or mode of how we live our lives. We thus live righteous, blessed, and happy lives.

When we are skilled at consumption and skilled at receiving sense impressions, i.e. we begin to be skilled at living, we can say without exaggeration that our spiritual training has truly begun. At this point we reach a life of virtue and wellbeing, flourishing and prospering in ever greater ways.

Memorandum on Translation Copyrights

This statement is hereby made to serve henceforth as guidelines for prospective translators. As all my books are meant to be gifts of the Dhamma for the welfare and happiness of the people, and are already royalty free, when anyone on seeing their merits wishes, out of good intention, to translate them for publication, whether from English into Thai or from Thai into English or any other language, it is deemed as helping with the promulgation of the Dhamma and furtherance of the public good.

Those working on translation projects must, of necessity, apply their knowledge and ability in their undertakings by putting in no small amount of effort and time. If their translation outputs are produced with attentiveness and are credible or reliable, and since I do not accept any royalties for my source texts, then the respective copyrights of those translations are to be acknowledged as belonging to the translators as proprietors of the translated texts. The translators themselves are to be in charge of and responsible for their own translations, and it is also at their own discretion as they see fit to grant permission to any party concerned to make any use of their translations, whether it be publishing for free distribution as gifts of the Dhamma or publishing for sale, in this country and abroad.

In this connection, what the translators are advised to cooperate to do, as a gesture of courtesy, is to make things clear so as to prevent the misunderstanding that I accept remunerations or any other benefits. They are also requested to notify me, as the original author, every time such a publication takes place. If possible, approximately ten copies of each published work should be given to me as evidence of the publication and for record keeping purposes.

In addition, the translators might further show their generosity by pledging to do any one or all of the following:

- a) allow me, the original author, or Wat Nyanavesakavan to publish the translations for free distribution as gifts of the Dhamma;
- b) allow me to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma;
- c) allow me or Wat Nyanavesakavan to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma.

Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto)

November 7, 2009