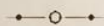


คิหิปฏิบัติ



แนวทางการปฏิบัติธรรม
สำหรับผู้ครองเรือน



ทำกิจในบ้าน อยู่กับครอบครัว
ด้วยใจที่รู้ เท่าทัน และเป็นอิสระ



ธรรมะไม่ไกลจากชีวิต
เริ่มต้นได้ในทุกลมหายใจ ทุกก้าวเดิน ทุกการกระทำ

คิหิปฏิบัติ

คิหิปฏิบัติ หมายถึง หลักธรรมสำหรับคฤหัสถ์ หรือหลักปฏิบัติของผู้ครองเรือน เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง มีความสุขทั้งในทางโลกและทางธรรม สร้างครอบครัว สังคม และหน้าที่การงานให้มั่นคง พร้อมทั้งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตใจไปสู่ความเจริญในพระพุทธศาสนา

คำว่า คิหิ แปลว่า ผู้ครองเรือน, ฆราวาส

คำว่า ปฏิบัติ แปลว่า การประพฤติ การดำเนินชีวิต การลงมือทำ

ดังนั้น คิหิปฏิบัติ จึงหมายถึง

"ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ครองเรือน เพื่อความสุข ความเจริญ และความก้าวหน้าทั้งทางโลกและทางธรรม"

1. ความหมายของ “มิตร”

มิตร หมายถึง เพื่อน ผู้ใกล้ชิด ผู้คบหา ผู้ร่วมทางชีวิต เป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับเรา ทั้งทางกาย วาจา ใจ และการดำเนินชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนา “มิตร” ไม่ได้หมายถึงเพียงคนที่รู้จักกัน หรือคนที่พูดคุยกันเท่านั้น แต่หมายถึง ผู้ที่มีอิทธิพลต่อความคิด นิสัย การตัดสินใจ และอนาคตของเราถ้าคบ มิตรดี ชีวิตย่อมเจริญ ถ้าคบ มิตรชั่ว ชีวิตย่อมเสื่อม

ดังนั้น การเลือกคบมิตรจึงเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับคฤหัสถ์ เพราะเพื่อนสามารถพาเราไปได้ทั้งทางเจริญและทางเสื่อม

2. มิตรเทียม 4

มิตรเทียม หมายถึง คนที่แสดงตัวเหมือนเป็นเพื่อน แต่แท้จริงไม่ได้หวังดีต่อเรา คบเราเพราะผลประโยชน์ เพราะความสะดวก หรือเพราะต้องการชักนำเราไปในทางเสียหาย พระพุทธเจ้าตรัสถึงมิตรเทียมไว้ 4 ประเภท คือ

1. คนปอกลอก
2. คนดีแต่พูด
3. คนหัวเราะจบ
4. คนชวนฉิบหาย

1.1 คนปอกลอก

คนปอกลอก คือ คนที่คบเราเพราะต้องการผลประโยชน์จากเรา ไม่ได้รักเราอย่างจริงใจ เห็นเราเป็นเครื่องมือ เป็นแหล่งเงิน แหล่งของกิน แหล่งความสะดวก หรือแหล่งอาศัย

ลักษณะของคนปอกลอก

1. คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว

เขาจะมองว่าเรามีอะไรให้เขาได้บ้าง เช่น เงิน รถ บ้าน อาหาร ของใช้ หรือชื่อเสียง

2. ให้น้อย แต่หวังได้มาก

เวลาช่วยเราอาจช่วยเพียงเล็กน้อย แต่หวังผลตอบแทนมากกว่าเดิมหลายเท่า

3. เมื่อมีภัย จึงทำเป็นเพื่อน

เวลาเขาเดือดร้อน จะเข้ามาหาเรา ทำตัวสนิท ทำตัวน่าสงสาร เพื่อให้เราช่วย

4. คบเพราะประโยชน์ของตน

ถ้าเราหมดประโยชน์ เขาก็ห่างหาย ไม่สนใจ ไม่ถามไถ่

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

คนที่ยืมเงินบ่อย ๆ แต่ไม่เคยคืน

คนที่มาหาเฉพาะเวลาต้องการความช่วยเหลือ

คนที่ยืมของ ใช้อของ กินของเรา แต่ไม่เคยคิดตอบแทน

คนที่พูดดีเฉพาะตอนต้องการผลประโยชน์

โทษของการคบคนพอกลอก

ทำให้เสียทรัพย์ เสียเวลา เสียกำลังใจ และอาจทำให้เกิดความทุกข์ใจ เพราะเราคิดว่าเขาเป็นเพื่อนแท้ แต่แท้จริงเขาคบเราเพียงเพื่อเอาประโยชน์

วิธีปฏิบัติ

ควรมีเมตตา แต่ต้องมีปัญญา

ช่วยได้เท่าที่ควรช่วย

อย่าให้ความสงสารกลายเป็นช่องทางให้ถูกเอาเปรียบ

รู้จักวางขอบเขตในการให้ การยืม และการช่วยเหลือ

1.2 คนดีแต่พูด

คนดีแต่พูด คือ คนที่พูดเก่ง พูดเพราะ พูดเหมือนหวังดี แต่ไม่ลงมือช่วยจริง เมื่อถึงเวลาจำเป็น กลับหลีกเลี่ยง หรือหาข้ออ้าง

ลักษณะของคนดีแต่พูด

1. เอาเรื่องเก่ามาพูดให้ดูดี

ชอบพูดว่าเคยช่วยอย่างนั้น เคยทำอย่างนี้ เพื่อให้เรา รู้สึกว่าเขาเป็นคนดี

2. พูดถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

ชอบรับปากว่าจะช่วยในอนาคต เช่น “เดี๋ยวจะช่วย” “คราวหน้าจะจัดการให้” แต่พอถึงเวลาก็ไม่ทำ

3. สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่ไม่จริง

พูดว่าจะให้ จะช่วย จะสนับสนุน แต่ไม่มีสิ่งนั้นจริง หรือไม่ตั้งใจให้จริง

4. เมื่อมีกิจเกิดขึ้นจริง กลับบ้ายเบี่ยง

พอเราต้องการความช่วยเหลือจริงๆ เขาจะอ้างว่าไม่ว่าง ไม่มีเวลา ลำบาก หรือมีเหตุผลสารพัด

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

คนที่พูดว่า “มีอะไรบอกได้เลย” แต่พอบอกจริง ๆ กลับหายไป

คนที่รับปากจะช่วยงาน แต่ถึงวันงานไม่มา

คนที่พูดให้ความหวัง แต่ไม่เคยลงมือทำ

คนที่ให้คำสัญญาเพื่อให้เราสบายใจชั่วคราว

โทษของการคบคนดีแต่พูด

ทำให้เราหลงเชื่อ เสียเวลา วางแผนผิด และผิดหวัง เพราะคิดว่าจะได้รับความช่วยเหลือ แต่สุดท้ายต้องแก้ปัญหาเอง

วิธีปฏิบัติ

อย่าดูคนที่คำพูดอย่างเดียว

ให้ดูการกระทำประกอบ

คนดีจริงต้องมีทั้งวาจาดีและการกระทำที่รับผิดชอบ

คำพูดที่ไม่มีการกระทำรองรับ ไม่ควรยึดถือเป็นหลัก

1.3 คนหัวประจบ

คนหัวประจบ คือ คนที่พูดเอาใจ พูดคล้อยตาม ทำให้เราพอใจ แต่ไม่ได้แนะนำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่กล้าตักเตือนเมื่อเราเดินผิดทาง

ลักษณะของคนหัวประจบ

1. เราทำชั่ว ก็คล้อยตาม

ถ้าเราทำผิด เขาก็ไม่ห้าม กลับเห็นดีเห็นงามด้วย

2. เราทำดี ก็คล้อยตาม

เมื่อเราทำดี เขาก็ชม แต่ชมเพื่อเอาใจ ไม่ใช่เพราะเข้าใจคุณค่าของความดี

3. ต่อหน้าสรรเสริญ

อยู่ต่อหน้าเราพูดดี ชมเรา ยกย่องเรา เพื่อให้เราชอบ

4.ลับหลังนินทา

พอลับหลังกลับพูดเสียหาย วิจารณ์ หรือเปิดเผยเรื่องของเราให้คนอื่นฟัง

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

คนที่ชมเรามาก่อนหน้านี้ แต่กลับหลังพูดอีกอย่าง
คนที่ไม่เคยเตือนเรา แม้เห็นเราทำผิด
คนที่พูดตามใจเราเพื่อหวังผลประโยชน์
คนที่อยู่กับใครก็เข้าข้างคนนั้น

โทษของการคบคนหัวประจบ

ทำให้เราหลงตัวเอง ไม่เห็นข้อผิดพลาด ไม่พัฒนาตนเอง และอาจทำผิดมากขึ้น เพราะไม่มีใครเตือนอย่างจริงจัง

วิธีปฏิบัติ

อย่าชอบคนเพียงเพราะเขาชมเรา
ควรเห็นคุณค่าของคนทีกล้าเตือนด้วยเมตตา
เพื่อนแท้ไม่ใช่คนที่ตามใจทุกเรื่อง แต่คือคนที่กล้าบอกความจริงเพื่อให้เราเจริญ

1.4 คนชวนฉิบหาย

คนชวนฉิบหาย คือ คนที่ชักชวนเราไปในทางเสื่อม ทางเสียหาย ทางอบายมุข ทำให้เสียทรัพย์ เสียชื่อเสียง เสียเวลา และเสียอนาคต

ลักษณะของคนชวนฉิบหาย

1. ชวนดื่มน้ำเมาและของเสพติด
ชวนให้เมา ขาดสติ ทำผิดพลาด หรือเสียสุขภาพ
2. ชวนเที่ยวกลางคืน
ชวนไปที่เสี่ยงภัย เสี่ยงเสียทรัพย์ เสี่ยงเสียชื่อเสียง
3. ชวนเที่ยวดูการละเล่นที่ทำให้ประมาท
ชวนหมกมุ่นในความสนุกจนลืมหน้าที่ การงาน และครอบครัว
4. ชวนเล่นการพนัน
ชวนเล่นพนัน เสี่ยงโชค หวังรวยทางลัด จนเกิดหนี้สินและความเดือดร้อน

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

เพื่อนที่ชวนดื่มจนเลิกงาน
เพื่อนที่ชวนเล่นการพนันหรือเสี่ยงโชค
เพื่อนที่ชวนใช้เงินเกินตัว
เพื่อนที่ชวนทำผิดกฎหมาย
เพื่อนที่ชวนละทิ้งหน้าที่ครอบครัวและการงาน

โทษของการคบคนชวนฉิบหาย

ทำให้ชีวิตตกต่ำ เสียวทรัพย์ เสียวสุขภาพ เสียวครอบครัว เสียวชื่อเสียง และอาจนำไปสู่ความผิดทางกฎหมายหรือความทุกข์ระยะยาว

วิธีปฏิบัติ

ควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาด

ไม่ควรเกรงใจจนยอมทำสิ่งผิด

รู้จักปฏิเสธด้วยเหตุผล

เลือกคบคนที่ชวนทำความดี ชวนเรียนรู้ ชวนทำงาน ชวนปฏิบัติธรรม

สรุป

มิตรเทียม ๔ คือคนที่ดูเหมือนเป็นเพื่อน แต่แท้จริงนำความเสื่อมมาให้ ได้แก่

1. คนปกอลอก — คบเพื่อเอาประโยชน์
2. คนดีแต่พูด — พูดดี แต่ไม่ช่วยจริง
3. คนหัวประจบ — เอาใจต่อหน้า แต่นินทาลับหลัง
4. คนชวนฉิบหาย — ชักนำไปสู่อบายมุขและความเสื่อม

หลักธรรมเรื่องนี้สอนให้เราใช้ **ปัญญาในการคบคน** เพราะเพื่อนมีผลต่อชีวิตอย่างมาก คบคนดีชีวิตก็มีทางเจริญ คบคนพาล ชีวิตก็มีทางเสื่อม.