



ศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลา
AN ANALYTICAL STUDY OF THE BUDDHIST METHODS
FOR TIME MANAGEMENT

พระอิทธิยาวัธย์ โชติปญโญ (สุวีรราวุฒิ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลา

พระอภินิหารวัธย์ โขติปญโญ (สุวีรราวุฒิ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**An Analytical Study of the Buddhist Methods
for Time Management**

Phra Itthiyawat Jotipaño (Suweerawarawut)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาพรชัย สิริวิโร, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(ดร.สวัสดี อโณทัย)

กรรมการ

(พระครูโกศลอรรรถกิจ, ดร.)

กรรมการ

(พระครูโฆสิตวัฒน์นากุล, ดร.)

กรรมการ

(ดร.สิทธิโชค ปาณะศรี)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูโฆสิตวัฒน์นากุล, ดร.
ดร.สิทธิโชค ปาณะศรี

ประธานกรรมการ
กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระอธิชาวัธย์ โชติปญโญ)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลา
 ผู้วิจัย : พระอธิชาวัธย์ โชติปญโญ (สุวีรราวุฒิ)
 ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูโฆสิตวิวัฒนานุกูล,ดร., พธ.บ. (พระพุทธศาสนา)
 พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), ประ.ด. (ปรัชญาและศาสนา)
 : ดร.สิทธิโชค ปาณะศรี, ประ.ศ., พธ.บ. (ปรัชญา)
 ศศ.บ. (สื่อสารมวลชน), ศศ.ม. (ปรัชญา), ประ.ด.(ปรัชญา
 และศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการบริหารเวลา ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การดำเนินการวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยคุณภาพเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยจะศึกษาเกี่ยวกับการบริหารเวลาตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาหนังสือ บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วประมวลข้อมูลโดยนำมาศึกษาวิเคราะห์ ด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา และนำเสนอสรุปการวิจัย ด้วยวิธีนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า

ในทรรศนะของพระพุทธศาสนา มองเวลาเป็นเรื่องของการสืบต่อจากอดีตมา ปัจจุบัน มีบทบาทที่ดำเนินไปกับวิถีและการกระทำต่างๆ เรียกว่า “กรรม” กรรมนั้นเป็นการสืบต่อที่สำคัญเรียกว่าการสั่งสมเรียกว่า อดีต ปัจจุบัน อนาคต พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เราไม่ประมาทในการทำความดี แนวคิดเรื่องบริหารเวลาได้กล่าวถึงประเด็นการบริหารเวลา โดยเป้าหมายให้งานเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และแสดงสาเหตุต่างๆที่ทำให้ไม่สามารถใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้สมบูรณ์ การศึกษาส่วนใหญ่มองไปยังประเด็นเรื่องบริหารเวลาในการทำงาน ในขณะที่พระพุทธศาสนา มองถึงการพัฒนารูปแบบองค์รวม จากการศึกษาพระพุทธเจ้าและพุทธสาวก ทำให้เห็นวิธีการบริหารจัดการเวลา คือ เมื่อท่านทั้งหลายเห็นสังขารธรรมจากการใช้ชีวิตจนรู้สึกเบื่อหน่าย จึงมีศรัทธาในการแสวงหาหนทางที่เป็นความจริงสูงสุด และมุ่งทำเป้าหมายของตนให้สำเร็จ ด้วยการบ่มเพาะโพธิปักขิยธรรมให้สมบูรณ์ จน

บรรลุความรู้แจ้ง เมื่อจบกิจในการพัฒนาตนเองไปสู่ปัญญาที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ก็อุทิศตนรับใช้โลกและเพื่อนมนุษย์

การศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีในการบริหารเวลา ได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการบริหารเวลาโดยอธิบายจากหลักภาวา ๔ และแนวทางการบริหารเวลาที่มีผลต่อสังคม รวมเป็น ๕ ด้าน ผลการศึกษาได้พบว่า หลักพุทธธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามุ่งประโยชน์ทั้งนักบวชและผู้ครองเรือน โดยมีตั้งแต่ระดับโลกียสุขไปจนถึงโลกุตตรสุข หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านกาย ได้แก่หลักอินทรี ๕ พละ ๕ ทิฏฐธัมมิกสังวัตตนิกรมม โภควิภาค และโภคาทียะ ทางด้านศีล ได้แก่ เบญจศีล เบญจธรรม อิทธิบาท ๔ กาลัญญตา ปธาน ๔ ทางด้านจิต ได้แก่ อภินหปัจจเวกขณะ อปฺปมาทธรรม มรณสติ อุပ္ปัญญาธรรม ทางด้านปัญญา ได้แก่ ไตรสิกขา ธรรมมีอุปการะมาก ไตรลักษณ์ อตถะ ๓ อริยสัจ ๔ ทางด้านสังคม ได้แก่ ทิศ ๖ กุลจิริฎฐิติธรรม นาถกรณธรรม อปรินายธรรม ราชสังคหะ และหลักพุทธธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริหารเวลา ได้แก่ การทำงานคั่งค้าง อบายมุข ๖ อกุศลมูล ๓ มหิจฉตา อสันตมฺภุณี นีวรณ ๕ และ มาร ๕.

ในส่วนของพุทธบริษัท หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต สามารถนำมาอธิบายผ่านการบริหารเวลาทางกาย การบริหารเวลาทางศีล การบริหารเวลาทางจิต การบริหารเวลาทางปัญญา การบริหารเวลาทางสังคม โดยมีตัวอย่างพุทธบริษัทในปัจจุบัน อันประกอบด้วย นักบวชและผู้ครองเรือน เมื่อมีปัจจัยสี่พอเพียงในการดำรงชีวิตแล้ว ก็ปฏิบัติตามขัดเกลาดนตามหลักไตรสิกขา ทำให้มีจิตที่ควรแก่การงานเป็นทางสู่ปัญญา เป็นประโยชน์สุขในปัจจุบัน ในขณะที่เดียวกันก็ทำคุณประโยชน์แก่ผู้คนและสังคม ผ่านวิธีการต่างๆตามความถนัดของตน

สรุปผู้วิจัยเห็นว่าพุทธวิธีในการบริหารเวลา เป็นวิธีการใช้ชีวิตของชาวพุทธอย่างจำกัดได้อย่างเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล อีกทั้งยังสามารถทำให้เราพ้นจากความทุกข์ พุทธวิธีในการบริหารเวลาจึงเป็นสิ่งที่ชาวพุทธควรศึกษา และนำไปประพฤติปฏิบัติจริงจึงได้รับผลแห่งการปฏิบัติเป็นลำดับขึ้น เหมือนดังที่พระพุทธองค์และพระสาวกได้รับมาแล้ว

Thesis Title	: An Analytical Study of the Buddhist Methods for Time Management
Researcher	: Phra Itthiyawat Jotipaño (Suweerawarawut)
Degree	: Master of Arts (Buddhism)
Thesis Supervisory Committee	: Phrakhrukositwattananukul, Dr., B.A. (Buddhist Studies), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Philosophy and Religion) : Dr. Sitthichok Panasree, Pali.IV, B.A. (Philosophy), B.A. (Mass Communication), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Philosophy and Religion)
Date of Graduation	: March 13, 2018

Abstract

This thesis has 3 objectives: 1) to study the concept and theory of Time Management, 2) to study the Buddhist teachings about time management, and 3) to analyze the Buddhist methods for time management in order to develop the quality of life. This thesis was done by the means of qualitative-research. The researcher will study about time management in Buddhist teaching in Tipitaka Canon and Atthakatha, texts and research. From the research, it is found the following:

On the Buddhist view, time is describe as a continue from the past to the present and the action that conduct the activities in the guidelines called 'Karma'. Karma is an important continuing, called accumulation. It called the past, a present and a future. Buddhism teach all of us to be precaution a good Karma.

An analytical Study of the Buddhist methods for time management. A concept of time management describe about time managing to achieve the work effectiveness. And describe about the cause that is the root of time management uncontrolled and uneffectiveness. A researcher mainly looking for daily life works time management. But Buddhism looks to develop a holistic life. A study of Buddha and Buddhist disciples to know the time management methods. When they realize the reality of life from the activities and suffering in daily life and feel bored, then prefer to find the absolute truth. They intend to achieve the goal to success. The way is practice a Dhamma contributing to enlightenment. When finished a practice to enlightened, They devoted the whole life to serve the humanity. The desire is to teach the human to understand the truth of life and faith to develop the life to feel free.

An analytical of Buddhist methods for Time Management is to study a Buddha's teachings to manage a time by describe from 'Bhavana 4' the law of Life's developed and the time management methods that impact the social, total 5 ways. it is found the following, '*Buddhadhamma*' is a teaching of the Buddha and his aim is to benefit for monks and layperson.

A multi level of goal from daily life mindfulness to feel free from suffering. The Buddha's teachings about time management in physical is 'Indriya' the five sense-faculties, 'Bala' five powers, 'Ditthadhammikattha-sanvattanika-dhamma' four virtues conducive to benefits in the present, 'Bhogavibhàga' fourfold division of money, 'Bhoga-àdiya' benefits which one should get from wealth. A time management in behavior, 'Panca-sila' the five precepts, 'Panca-dhamma' the five ennobling virtues, 'Iddhipàda' four paths of accomplishment, 'Kàlanyutà' knowing the proper time, 'Padhàna' four efforts. A time management in mental, 'Abhinhapaccavekkhana' five ideas to be constantly reviewed, 'Appamàda' perfection of heedfulness, 'Maranassati' mindfulness of death, 'Upaṇṇāta-dhamma' two virtues realized or ascertained by the Buddha himself. A time management in wisdom, 'Sikkhà' the threefold learning, 'Bahupakàra-dhamma' virtues of great assistance, 'Tilakkhana' the three characteristics, 'Attha' three benefits, 'Ariyasacca' the four noble truths. A time management in social, 'Disà' six directions quarters, 'Kula-ciraṭṭhiti-dhamma' reasons for lastingness of a wealthy family, 'Nāthakarana-dhamma' virtues which make for protection, 'Vajjā-aparihāniyadhamma' things leading never to decline but only to prosperity, 'Ràja-sangahavatthu': a ruler's bases of sympathy. And the Buddha's teachings are adversary of time management is free from such unprofitableness as dilatoriness and tardiness work, 'Apàyamukha' six causes of ruin, 'Akusala-mula' unwholesome roots, 'Mahicchatā' greediness, 'Asantuṭṭhi' contentment, 'Nivaràna' five hindrances, 'Màra' the evil one.

Buddha's teaching about a time management to the layperson can be described as time management in physical, behavior, mental, wisdom and social. The model of monk and layperson that achieve the goal of time management in Buddhist teachings is They manage a time to work for live, the basic desire is four factors for living and practice threefold Training 'Tisikkha', morality, concentration and wisdom and training in higher mentality for higher wisdom for mindfulness and wisdom. And the life of devote and experience to serve a humanity through various forms, For example, teaching, found a foundation, managing a university . to serve the social to worldwide for humanity

Conclusion, An Analytical Study of the Buddhist Methods for Time Management is the way of life for monks and layperson. To effectiveness managing the time in whole life for happiness and feel free from suffering. The Buddhist Methods for Time Management is the path that everybody should know and practice to the goal of enlightenment and to be free

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี อันเนื่องมาจากความเมตตาและความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลอย่างดียิ่งจากหลายฝ่าย ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ ชี้แนะจนได้รับความสำเร็จ จึงขอขอบพระคุณ และอนุโมทนา ณ โอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณพระครูอดุลคุณาธาร พระอุปัชฌาย์ พระประสาธน์สารโสภณ พระครูสิริธรรมาภีรัต พระครูกาเดิม และพระมหา วุฒิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) ได้สนับสนุนทุนวิทยานิพนธ์ และเป็นแรงบันดาลใจในการดำรงสมณเพศอย่างมีความหมาย

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูโฆสิตวัณณานุกูล,ดร. ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ดร.สิทธิโชค ปาณะศรี กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์, ผู้ที่ได้ให้คำปรึกษา ตลอดถึงเหล่าคณาจารย์และคุณสุภาวดี คงอินทร์ ที่ชี้แนะแนวทาง หลักการ รูปแบบ และเนื้อหาจนสำเร็จลุล่วง ตลอดถึงเจ้าของผลงานซึ่งผู้วิจัยนำมาอ้างอิง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณทุกท่าน

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่ และคุณยายพริ้ง พรหมบังเกิด ครูของลูกผู้เป็นต้นแบบของชีวิต ขอขอบพระคุณ พระครูโพธิธรรมประภาส พระครูสุธรรมสาธก พระมหาธีรยุทธ จิตตปัญญา พระปลัดวุฒิชัย ชยวุฒโท พระสมุห์สุรศักดิ์ สุรสกโก พระใบฎีกาธีรวัฒน์ จนทโสภณ พระอาจารย์สถาบันพัฒนาพระวิทยากร วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร พระสรพงษ์ กิตติปาโล พระณัฐพล ญาณฐปโล พระสัมพันธ์ ธมมทีโป พระวิสุทธิ์ วิสุทธิ์ พระพิระภูมิ ชุมพล ท่านธัมมกมลลา ขออนุโมทนา คุณธัมมทีปา ตนุพันธ์ คุณวัลลาภ ประทีป ณ ถลาง คุณมยุรา ทรัพย์ศิริสวัสดิ์ คุณอรทัย สิริจารุกุล คุณครูเบญจวรรณ พุทธบูชา และครอบครัว คุณครูรัชณี กัลยาณคุณาวุฒิ คุณครูมาตี ศรีนารายณ์ คุณบุญเจือ-คุณสหเทพ-คุณเกษม พรหมบังเกิด คุณณัฐกานต์ ปิจุลกิลินทร์ คุณสุนทร รัตนบุรี คุณมู่เหียน จตุรา บัณฑิต คุณนพรัตน์ ศรีดำ คุณอรุณศรี เขียนหา คุณนิชาภา แสงวงหา ลุงไสว แบ็คแถม กุ๊ภย์โพธิธรรมวัดประชาสันติ คุณพิไลลักษณ์ วัดธรรม คุณตรีรัตน์ ทองธีรภาพ คุณอนงค์ นาด แก้วพิทักษ์ คุณขวารี ผลดี คุณพีระศักดิ์ ศิริสวัสดิ์ ญาติโยมวัดนิคมประทีปและวัดควนกะไหล เพื่อนสหธรรมิกกลุ่มศิลาธรรม และกลุ่มปุทะเลย์ ที่เป็นกำลังใจให้กันมาโดยตลอด

ขอผลานิสงส์แห่งความดีงามอันเกิดจากการศึกษาค้นคว้าวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอถวายเป็นพุทธานุชาและอาจารย์บูชา หากมีข้อบกพร่องใดๆ ผู้วิจัยน้อมรับคำติชมทุกประการ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงอำนวยการให้ทุกท่านมีความสุขความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมยิ่งขึ้นไป

พระอิทธิยาวัธย์ โชติปญโญ (สุวีรราวุฒิ)

๑๓ มีนาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓
๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๐
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	
๑๐	
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลา	๑๑
๒.๑ ความหมายของเวลา และการบริหารเวลา	๑๑
๒.๒ ความสำคัญของการบริหารเวลา	๑๕
๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีการบริหารเวลา	๑๙
๒.๓.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลาตามทัศนะนักวิชาการ	๑๙
๒.๓.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลาตามทัศนะนักวิชาการ ทางพระพุทธศาสนา	๓๗
๒.๔ พุทธวิธีในการบริหารเวลาของพระพุทธเจ้า	๔๐
๒.๕ พุทธวิธีในการบริหารเวลาของบุคคลในสมัยพุทธกาล	๕๗

๒.๖ บทสรุป	๙๑
บทที่ ๓ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา	๙๓
๓.๑ ความหมายของหลักพุทธธรรม	๙๓
๓.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา	๙๔
๓.๒.๑ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านร่างกาย	๙๔
๓.๒.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านศีล	๙๗
๓.๒.๓ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านจิตใจ	๙๙
๓.๒.๓ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านปัญญา	๑๐๒
๓.๒.๔ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านสังคม	๑๐๔
๓.๓ หลักพุทธธรรมที่เป็นปทัชชหีณาณต่อการบริหารเวลา	๑๐๘
๓.๔ บทสรุป	๑๑๑
บทที่ ๔ วิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๑๑๒
๔.๑ การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการบริหารเวลา	๑๑๒
๔.๑.๑ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านร่างกาย	๑๑๒
๔.๑.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านศีล	๑๑๓
๔.๑.๓ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านจิตใจ	๑๑๕
๔.๑.๓ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านปัญญา	๑๑๘
๔.๒ วิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของพุทธบริษัทในปัจจุบัน	๑๒๖
๔.๒.๑ การบริหารเวลาสู่เป้าหมายของชีวิตของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	๑๒๗
๔.๒.๒ การบริหารเวลาในการทำงานของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)	๑๓๐
๔.๒.๓ การบริหารเวลาเพื่อก้าวสู่วัยชราของ พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิริธโร)	๑๓๓
๔.๒.๔ การบริหารเวลาในช่วงก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ของ พระไพศาล วิสาโล	๑๓๖
๔.๒.๕ การบริหารเวลาเพื่อการเผยแผ่ธรรมของ พระมหาภูมิจัย วชิรเมธี	๑๓๘
๔.๒.๖ การบริหารเวลาก่อนถึงวาระสุดท้ายของ อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม	๑๔๐
๔.๒.๗ การบริหารเวลาเพื่อดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะของ	๑๔๕

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์	
๔.๒.๘ การบริหารเวลาสำหรับชีวิตผู้ครองเรือนของ อาจารย์วศิน อินทสระ	๑๔๗
๔.๒.๙ การบริหารเวลาเมื่อเผชิญปัญหาในชีวิตของ แมชีคั่นสนีย์ เสถียรสุด	๑๔๙
๔.๒.๑๐ การบริหารเวลาในการเป็นผู้นำ ของคุณหญิงสุตารัตน์ เกยุราพันธ์	๑๕๑
๔.๓ บทสรุป	๑๕๔
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๕๕
๕.๑ สรุปผลการศึกษา	๑๕๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	๑๕๗
บรรณานุกรม	๑๕๘
ประวัติผู้วิจัย	๑๖๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และอักษรย่อ

๑. การใช้อักษรย่อ

ก. คำอธิบายคำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ใช้การอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยระบุชื่อย่อคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๗. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๒๗๖ หน้า ๙๗.

คำอธิบายอักษรย่อภาษาไทย

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)

ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)

ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัญญาสก์ (ภาษาไทย)

ส.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)

ส.นิ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ภาษาไทย)

ส.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)

อง.ทุก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย)

อง.จตุกก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)

อง.ทสก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)

ขุ.ชา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ทรัพยากรมีอยู่อย่างจำกัด ผู้คนสมัยใหม่ต้องทำงานอย่างเร่งรีบ เพราะถือว่าเวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุด เพราะมีอยู่อย่างจำกัด เวลาเมื่อผ่านไปแล้วไม่มีวันหวนกลับ จึงมีคำกล่าวที่ว่าเวลาคือชีวิต ถ้าเราใช้เวลาเป็นเราก็จะเป็นเจ้าชีวิตของตนเอง จึงจำเป็นที่เราจะต้องเรียนรู้ว่าจะใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพอย่างไร^๑

ชีวิตที่มีเวลาจำกัด ผู้คนส่วนใหญ่จึงใช้เวลาอย่างเร่งรีบ แสวงหาสิ่งที่ต้องการ สังคมจึงขับเคลื่อนไปข้างหน้าด้วยความทะยานอยาก ซึ่งสามารถก่อความทุกข์แก่จิตใจ อันความไม่รู้ว่าจะสิ่งทั้งหลายนั้นล้วนเป็นทุกข์ หรือ อวิชชา ยังทำให้ชีวิตที่ผ่านไปโดยสูญเสียวเวลาอันเป็นโอกาสได้สั่งสมคุณงามความดีและพัฒนาปัญญา ในการก้าวข้ามความทุกข์ให้แก่ชีวิต สุดท้ายความแก่ชรา และความตายก็ครอบงำไม่รู้ตัว นับว่าใช้ชีวิตอย่างประมาท พระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนไว้ว่า ผู้ประมาทเหมือนคนที่ตายแล้ว ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ "ความดี ความเพียร ควรรับกระทำเสียตั้งแต่วันนี้ทีเดียว เพราะว่าใครเล่าจะรู้ว่าความตายจะมาต่อหรือไม่ในวันพรุ่งนี้"^๒ เพราะ "กาลเวลาย่อมกลืนตัวเองรวมทั้งสัตว์โลกทั้งหลาย"^๓ เวลาที่ทุกคนมีอยู่อย่างจำกัด จึงไม่ควรนำไปใช้สนองความทะยานอยากและเป็นทาสของอวิชชาแต่เพียงอย่างเดียว แต่ควรหันกลับมาจัดสรรเวลาในการบำรุงมิตินิจใจซึ่งสำคัญยิ่งกว่าการบำรุงบำเรอกายโดยไม่รีรอ หากเราทำสิ่งที่ใช้เวลาเข้าก็เข้าดี ทำดีเวลาบ่ยาก็บ่ยดี ทำดีเวลาเย็นก็เย็นดี ทำดีเมื่อใดก็ถูกชงยามดีเมื่อนั้น^๔ และเมื่อเรามีเป้าหมายชีวิตอันเป็นดังหางเสือที่ถูกต้องและเที่ยงตรงแล้วย่อมนำพาชีวิตไปสู่ความสุขอันแท้จริงทั้งทางโลกและทางธรรมโดยไม่เพียงแต่หลับตาภาวนาแต่เพียงด้านเดียว ประโยชน์ย่อมล้นเหลือแก่ผู้ทอดทิ้งการงาน^๕ ชีวิตทั้งสองด้านจึงสมดุล

^๑ จีระพัฒน์ พูลพัฒน์, “การบริหารเวลา”, วารสารศึกษาศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๓๓): ๒๕-๓๓.

^๒ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๓/๓๒๐.

^๓ ชู.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๙๐/๗๑.

^๔ ชู.ชา. (ไทย) . ๒๐/ ๑๕๖/๔๐๐.

^๕ ที.ปาฎิ. (ไทย) ๑๑/ ๒๕๔/๒๐๗.

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์ทรงให้เราพิจารณาอยู่เนืองๆ ว่า “วันคืนที่ล่วงไปแล้วเรากำลังทำอะไรอยู่”^๖ การพิจารณาเช่นนี้ทำให้เรารู้ว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ นั้นเป็นประโยชน์ เป็นโทษ เป็นสิ่งที่ทำอย่างคุ้มค่ากับเวลาที่เสียไปหรือไม่ เมื่อครั้งพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพ ทุกๆวันจะทรงดำเนินพุทธกิจ ซึ่งเป็นการบริหารจัดการเวลาในการสงเคราะห์บริษัททั้งหลาย ประกอบด้วยเวลาเช้าเสด็จบิณฑบาต เวลาเย็นทรงแสดงธรรมเวลาค่ำประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุที่ยังคืนทรงตอบปัญหาเทวดา จวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรดหรือไม่^๗ การวางแผนในการจัดการเวลาในแต่ละวันอย่างมีคุณภาพ ทำให้ได้ผลลัพธ์ที่เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ ผู้บรรลุผลตามเป็นจำนวนมาก และพระศาสนาที่ตั้งมั่นยืนยาว

เพราะฉะนั้น การใช้ชีวิตจึงไม่มีเพียงการแสวงหาปัจจัยสี่เพื่อดำรงชีพเพียงอย่างเดียว แต่ต้องบริหารเวลาด้วยสติปัญญา อันจะทำให้สามารถรู้เท่าทันกิเลสต้นหาอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ อันก่อให้เกิดดวงจรแห่งความทุกข์ที่ยืดยาว ให้ผู้คนเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอย่างไม่รู้จบ การบริหารเวลาด้วยการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีประสิทธิภาพย่อมก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งในการตัดดวงจรแห่งความทุกข์ให้ค่อยๆลดลงไปอย่างยั่งยืน

ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาและประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลา เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของพุทธบริษัทในสังคมปัจจุบัน ให้สามารถบริหารเวลาซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญในชีวิตเกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งทางโลกและทางธรรม สามารถดำเนินชีวิตในโลกนี้ได้โดยไม่ประมาทดังปัจฉิมโอวาทว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายบัดนี้เราขอเตือนพวกเธอว่าสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาพวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด.”^๘ เมื่อบริหารเวลาด้วยสติปัญญาย่อมประสบความสำเร็จในกิจการงานต่างๆได้อย่างสมบูรณ์และสามารถพัฒนาจิตใจไปสู่ทางแห่งความพ้นทุกข์ ใช้ปัญญาจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นทางเสื่อนำพานาวาแห่งชีวิตไปสู่ความสุขแท้ทั้งโลกนี้และโลกหน้า จนถึงทางพ้นทุกข์คือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการบริหารเวลา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

^๖ อ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๙๑/๘.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุตต์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๒๖๘.

^๘ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๒๒/๑๔๓.

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ต้องการทราบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลา
- ๑.๓.๒ ต้องการทราบหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา
- ๑.๓.๓ ต้องการทราบพุทธวิธีการบริหารเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑.๔ ขอบเขตของงานวิจัย

๑.๔.๑ ด้านเอกสาร เอกสารในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ และอรรถกถาของพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลัก และหนังสือ บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับพุทธวิธีการบริหารเวลา

๑.๔.๒ ด้านเนื้อหา งานวิจัยมุ่งศึกษาแนวคิดการบริหารเวลา หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา และ พุทธวิธีการบริหารเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลา” ผู้วิจัยได้กำหนดคำนิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยดังต่อไปนี้

พุทธวิธี หมายถึง วิธีการปฏิบัติตนตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เพื่อนำพาชีวิตไปสู่ความสุขความเจริญและความพ้นทุกข์

การบริหาร หมายถึง การวางแผน การบริหารจัดการในการดำเนินกิจกรรม และหน้าที่ต่าง ให้บรรลุตามเป้าหมายตามระยะเวลาและจุดประสงค์ที่วางไว้ตามหลักพุทธธรรม

เวลา หมายถึง ช่วงระยะเวลาความยาวนานที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ โดยนิยามกำหนดขึ้นเป็นครู่ คราว วัน เดือน ปี เป็นต้น ทำให้สามารถกำหนด ปัจจุบัน อดีต หรืออนาคตซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวางแผน บริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพ

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลา” ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เมื่อผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้พบเอกสารเกี่ยวข้องจำนวน ๕ เรื่อง ดังมีรายละเอียดดังนี้

สุริพร พิงพุทศคุณ ให้ความหมายไว้ว่า การจัดการเวลา หมายถึง การใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ เพื่อควบคุมและจัดสรรเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด^๙

อนันท์ งามสะอาด ให้ความหมายไว้ว่า การจัดการเวลา หมายถึง กระบวนการทำงานอย่างมีระบบ โดยใช้เวลาน้อยแต่ได้ผลคุ้มค่ามากที่สุด^{๑๐}

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปญโญ) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่มีความปรารถนาจึงได้มีความทุกข์ มากหรือทุกข์น้อยตามส่วนของความปรารถนานั้นเอง จะอยู่เหนืออำนาจของเวลาได้โดยการละความอยาก ถ้ามีความปรารถนามาก เวลาที่วิ่งไปเร็วมาก ถ้ามีความปรารถนาลดลง เวลาที่วิ่งไปช้าๆ ถ้าไม่มีความปรารถนาเลย เวลาที่หยุดสนิทไม่วิ่งไป ดังนั้นเราจึงเอาชนะเวลาได้ด้วยการทำลายความอยากเสียโดยประการทั้งปวง สิ่งนี้เรียกว่านิพพาน หมายถึงภาวะที่ปราศจากความอยาก โดยประการทั้งปวง ผู้บรรลุนิพพานคือพระอรหันต์โดยเฉพาะนั้น ก็คือผู้ที่กำจัดความอยากเสียได้ โดยประการทั้งปวง ดังนั้นเวลาจึงหยุดหมดสำหรับบุคคลเหล่านั้น เหมือนกับว่าไม่มีเลยไม่ว่าในโลกนี้หรือในโลกไหน ไม่มีเวลาสำหรับบุคคลผู้มีจิตหลุดพ้นแล้ว ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด โดยประการทั้งปวงดังนี้เมื่อเราพิจารณาตามลำดับที่กล่าวมานี้ ก็พอจะเห็นได้ว่าสิ่งที่เรียกว่าเวลานั้น ไม่ได้เป็นสิ่งที่ตายตัวเสมอไป อย่างที่คนชาวโลกเข้าใจโดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนนอกศาสนาคือคนนอกพุทธศาสนา เขาคิดว่าเวลาเป็นสิ่งที่ตายตัวแล้วเขาก็กลัวเวลานี้มาก แข่งกับเวลามากเท่าไรก็ยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้นเท่านั้น แต่ในพุทธศาสนานี้ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้เอาชนะเวลา เอาชนะเวลาให้ได้จนเวลาหยุดสงบไป เหมือนกับไม่มีซึ่งได้แก่การหยุดเสียซึ่งความอยากในจิตใจของเรานั้นเอง^{๑๑}

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงหลักธรรมของพระสัมมา สัมพุทธเจ้านั้น ไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา โดยเฉพาะที่แนะนำให้ทำกิจด้วยความไม่ประมาท แบ่งตามประเภทของกิจได้สองอย่าง คือ กิจด้านใน เป็นคำสอนที่เตือนให้เร่งพัฒนาจิตใจของตน อย่างที่เรียกว่าบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อบรรลุภูมิธรรมสูงยิ่งขึ้นไป คือ การเข้าถึงคุณค่าด้านการมองเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความไม่ใช่ตัวตน และกิจภายนอก คือคำสอนให้พัฒนาการดำเนินชีวิตในการประกอบหน้าที่ทั้งส่วนตนและส่วนรวมให้สมบูรณ์ โดยเกี่ยวข้องกับ ๓ กาล คือ

ส่วนอดีต ให้พิจารณาเหตุการณ์ ปราภฏการณ์ หรือประสบการณ์ที่ล่วงมาแล้ว แล้วถือเอามาเป็นบทเรียน เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้เร่งแก้ไขปรับปรุงและเพียรพยายามทำกิจต่อไป

^๙ สุริพร พิงพุทศคุณ, การบริหารจัดการเวลา (**Time Management**), (กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท), หน้า ๑.

^{๑๐} อนันท์ งามสะอาด, เวลา (**Time**) และการจัดการเวลา (**Time Management**), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.moe.go.th/wijai/time_manag.htm [๑๐ ก.ย. ๒๕๖๐].

^{๑๑} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปญโญ), ความสงบอย่างยิ่งคือการดำรงอยู่เหนือกาลเวลา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.kanlayanatam.com/sara/sara๑๑๐.htm> [๑๗ กันยายน ๒๕๖๐].

ส่วนปัจจุบัน ให้เร่งทำกิจของตนอย่างจริงจัง ไม่ให้รีรอ ไม่ให้ผัดผ่อน ให้ใช้เวลาทุกขณะทุกโอกาสให้เป็นประโยชน์

ส่วนอนาคต ให้คิดถึงความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นต่อไปข้างหน้า ทั้งในทางดีและในทางร้าย โดยใช้ปัญญาพิจารณาความเป็นไปตามเหตุปัจจัย แล้วเตรียมการป้องกันอนาคตภัย และกำหนดวิธีปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความเป็นไปในทางที่ดีงามหรือเจริญมั่นคง^{๑๒}

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึงการจัดการเวลาในความเป็นมนุษย์ที่มีอย่างจำกัดไว้ว่า การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นเรื่องยากอย่างยิ่งควรถือเป็นโชคอันประเสริฐดังนั้นเมื่อได้ครองความเป็นมนุษย์จึงควรได้รับประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ นั่นคืออิสรภาพและความสงบเย็นอันเป็นสุขอย่างยิ่งทั้งนี้ด้วยการภาวนาให้จิตและปัญญาเจริญงอกงาม เพื่อให้ศักยภาพภายในอันได้แก่ “อริยโลกุตตรธรรม” ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคนแบ่งบานฉายฉานเต็มที่ หากไม่รู้จักหรือไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลยจากทรัพย์ดังกล่าว ก็นับว่า “เสียของ” อย่างยิ่ง เมื่อตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยเราจะเห็นความจำเป็นของการลำดับความสำคัญของกิจต่างๆ อะไรที่สำคัญต่อชีวิตก็รีบทำก่อน ส่วนอะไรไม่สำคัญก็ทำทีหลังหรือดไปเลย หลายคนพบเมื่อทำเช่นนี้แล้วชีวิตวุ่นน้อยลง มีเวลาว่างมากขึ้นขณะเดียวกันก็ไม่มีเหตุให้ต้องรู้สึกผิดหรือเสียใจภายหลังอย่างที่หลายคนต้องประสบ เพราะมักผัดผ่อนรีรอหรือละเลยสิ่งๆ ที่ควรทำกับคนรักในขณะที่เขายังมีชีวิตอยู่ อย่างไรก็ตามเมื่อรู้ว่าเวลาเหลือน้อยและต้องรีบทำสิ่งสำคัญ ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องทำแต่สิ่งสำคัญและละเลยสิ่งไม่สำคัญ หรือทำทุกอย่างด้วยความร้อนรน ไม่ว่าเวลาจะเหลือน้อยเพียงใด เมื่อทำอะไรใจก็พึงอยู่กับสิ่งนั้น ไม่พึงกังวลหรือคิดถึงงานอื่นที่อยู่ข้างหน้า แม้จะเป็นงานสำคัญเช่นการภาวนาเพราะไม่ว่าทำอะไรก็ตามจะเป็นการล้างงานซักผ้ากวาดบ้าน หากทำอย่างมีสติใจอยู่กับปัจจุบัน หรือตามดูรู้ทันใจของตนนั้นก็เป็นการภาวนาแล้ว คนที่ตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยลงและหันมาปรับเปลี่ยนชีวิตเริ่มต้นด้วยจัดลำดับความสำคัญของกิจต่างๆ เสียใหม่รวมทั้งหมั่นใจอยู่กับปัจจุบันสม่ำเสมอ ในที่สุดจะพบว่า “ไม่มีเวลา” มิใช่ปัญหาอีกต่อไป^{๑๓}

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เมื่อผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาจำนวน ๕ เรื่อง ดังมีรายละเอียดดังนี้

พิสิฐ กัยวิทย์โกศล ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “การบริหารเวลาของผู้บริหาร” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า เวลาเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ไม่มีอะไรมาทดแทนหรือเปลี่ยนแปลงเวลาให้เป็นไปตามความ

^{๑๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม), หน้า ๑๑๙.

^{๑๓} พระไพศาล วิสาโล, **เวลาเหลือน้อย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.visalo.org/article/secret๒๕๕๓๐๙.htm> [๑๗ ก.ย. ๒๕๖๐].

ต้องการได้ โดยที่การบริหารเวลาเป็นสิ่งสำคัญ ต่อการเอื้ออำนวยให้ทุกคนใช้เวลาที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น ในการใช้เวลาของผู้บริหารนั้น เวลาเพียงส่วนหนึ่งที่สูญเสียไปกับการวางแผนบริหาร นอกจากนั้นเป็นเวลาที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จากสาเหตุภายนอกต่างๆ และจากการบริหารเวลาของตนเองที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถปรับปรุงโดยการนำหลักการเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารเวลาไปใช้ให้เกิดสัมฤทธิ์ผลได้^{๙๔}

ณัฐพัชร์ วิศรียา ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “การจัดการเวลาและเวลาที่ใช้ของผู้จัดการ ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ของสถานประกอบการในเขตนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร จังหวัดชลบุรี” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีช่วงอายุระหว่าง ๓๑ - ๔๐ ปี สถานภาพสมรสส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาบริหารธุรกิจมากที่สุด รายได้อยู่ระหว่าง ๒๐,๐๐๑ - ๓๐,๐๐๐ บาท ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในตำแหน่งปัจจุบัน ระหว่าง ๕ - ๑๐ ปี มีจำนวนผู้ได้บังคับบัญชาโดยตรง ๕ - ๑๐ คน โดยที่ส่วนใหญ่ทำงานในอุตสาหกรรมประเภทยานยนต์และชิ้นส่วน กลุ่มตัวอย่างในภาพรวม มีการจัดลำดับความสำคัญของงาน การวางแผนการใช้เวลาการมอบหมายงาน การควบคุมการใช้เวลา การจัดระบบงาน และการประเมินผลการใช้เวลามีการปฏิบัติกิจกรรมนี้ต่อสัปดาห์อยู่ในระดับเหมาะสมมาก ด้านข้อมูลการใช้เวลาจะทำงานด้านคัดเลือกและสรรหาคูคนในหน้าที่วางแผนอัตรากำลังคนเป็นหลักมากที่สุด และสำหรับงานพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มีหน้าที่วางแผนการประเมินผลการปฏิบัติงานของพนักงานให้มีประสิทธิภาพเป็นหลักมากที่สุด โดยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ของผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ จากจำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยทั้งปีเท่ากับ ๑,๙๒๘ ชั่วโมงนั้น ผลรวมของเวลาที่ใช้ในการทำงานด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ใน ๑ ปี ของผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์เท่ากับ ๑๗๖ ชั่วโมงต่อปี และเมื่อพิจารณาแต่ละกิจกรรมผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ใช้เวลาทำงานบำรุงรักษาทรัพยากรมนุษย์มากที่สุดเท่ากับ ๗๐.๖๒ ชั่วโมงต่อปี รองลงมาใช้เวลาทำงานพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เท่ากับ ๖๗.๐๙ ชั่วโมงต่อปี และใช้เวลาทำงานสรรหาและคัดเลือกพนักงานคิดเป็น ๓๗.๘๕ ชั่วโมงต่อปี^{๙๕}

วิมลมาศ ไร่ไธว ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิผลการจัดการเวลา กับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของข้าราชการกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า จากการใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากข้าราชการกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน จำนวน ๓๒๘ คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ F-test (ANOVA และ MANOVA)

^{๙๔} พิสิฐ ภัยวิภัยโกศล, “การบริหารเวลาของผู้บริหาร”, วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๙).

^{๙๕} ณัฐพัชร์ วิศรียา, “การจัดการเวลาและเวลาที่ใช้ของผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ของสถานประกอบการในเขตนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร”, วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๐).

การ วิเคราะห์สหสัมพันธ์พหุคูณและการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ ซึ่งผลการวิจัย พบว่าข้าราชการกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับการมีประสิทธิผลการจัดการเวลาโดยรวมและเป็นราย ด้าน อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านการควบคุมการประชุมด้านการมอบหมายการทำงานและงานที่เหมาะสม และด้านการวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพ และข้าราชการกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับการมีประสิทธิผลการปฏิบัติงานโดยรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านการบรรลุเป้าหมายความสำเร็จ ๔๘ ด้านกระบวนการปฏิบัติงาน และด้านความพอใจของ ทุกฝ่าย ข้าราชการกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานที่มีความแตกต่างกันในเรื่องระดับที่ดำรง ตำแหน่งแตกต่างกัน มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับการมีประสิทธิผลการจัดการเวลา ด้านการควบคุมการประชุมแตกต่างกัน ข้าราชการกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานที่มีความแตกต่างกันในเรื่องตำแหน่งงานในปัจจุบันแตกต่างกันมีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับการมีประสิทธิผลการปฏิบัติงาน ด้านการบรรลุเป้าหมายแตกต่างกัน ($p < 0.05$) จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์และผลกระทบ พบว่า ๑) ประสิทธิภาพการจัดการเวลาด้านการวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสัมพันธ์และผลกระทบเชิงบวกกับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานโดยรวม และด้านการบรรลุเป้าหมายความสำเร็จ ด้านกระบวนการปฏิบัติงานและด้านความพอใจของทุกฝ่าย ๒) ประสิทธิภาพการจัดการเวลา ด้านการมอบหมายการทำงานและงานที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์และผลกระทบเชิงบวกกับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานโดยรวมด้านการบรรลุเป้าหมายความสำเร็จ ด้านกระบวนการปฏิบัติงานและด้านความพอใจของทุกฝ่าย ๓) ประสิทธิภาพการจัดการเวลา ด้านการควบคุมการประชุม มีความสัมพันธ์และผลกระทบเชิงบวกกับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานโดยรวม ด้านการบรรลุเป้าหมายความสำเร็จ ด้านกระบวนการปฏิบัติงาน และด้านการจัดหาและใช้ปัจจัยทรัพยากร^{๑๖}

เสาวณี โทหารัมย์ ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารเวลากับประสิทธิผลของการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารัชมัยเขต ๔ ” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ๑) ผลการศึกษการบริหารเวลา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายได้ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านบริหารงานทั่วไป รองลงมาคือด้านบริหารงานวิชาการ ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือด้านบริหารงานบุคคลากร ๒) ผลการศึกษาประสิทธิผลของการปฏิบัติงาน พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านงานบริหารบุคคลากร รองลงมาคือด้านบริหารงานงบประมาณ ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านบริหารงานวิชาการ ๓) ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง

^{๑๖}วิมลมาศ ไกรไสว, “ความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิผลการจัดการเวลากับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของข้าราชการกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน”. *วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑).

๔๙ การบริหารเวลากับประสิทธิผล พบว่า การบริหารเวลาโดยรวมทั้ง ๔ ด้าน มีความสัมพันธ์ทางลบกับ ประสิทธิภาพด้านงานงบประมาณอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าการ บริหารเวลาด้านงานวิชาการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิผลด้านงานวิชาการ ด้านงบประมาณมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิผลด้านงานบริหารทั่วไป ด้านงานบุคลากรมีความสัมพันธ์ทางลบกับ ประสิทธิภาพโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ ด้านงานบริหารทั่วไปไม่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิผล ทั้งรายด้านและโดยรวม^{๑๗}

วิภาพร สิทธิศาสตร์ ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียด และความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล” ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า เปรียบเทียบ ความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลา ของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังฝึกทักษะการ บริหารเวลา และเปรียบเทียบความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลา ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา และกลุ่มที่ศึกษาเอกสารเรื่องการบริหารเวลา กลุ่ม ตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๔๒ ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ และ สวรรค์ประชารักษ์ ซึ่งกำลังศึกษาภาคทฤษฎี อยู่ที่มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จำนวน ๔๐ คน ๑) นักศึกษา พยาบาลที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความเครียดลดลงภายหลังได้รับการฝึกทักษะการบริหาร เวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๒) นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มี ความสามารถในการบริหารเวลา ภายหลังได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มากกว่าก่อนได้รับการฝึก ทักษะการบริหารเวลา ๓) นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความเครียดหลังการฝึก ทักษะการบริหารเวลา น้อยกว่ากลุ่มที่ศึกษาเอกสารเรื่องการบริหารเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .๐๕ ๔) นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความสามารถในการบริหารเวลา มากกว่ากลุ่มที่ได้ศึกษาเอกสารเรื่องการบริหารเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๑๘}

แนวคิดการบริหารเวลาให้เข้าใจกระบวนการในการบริการเวลาต่างๆ ซึ่งมีเป้าหมายให้งาน เกิดประสิทธิภาพสูงสุดด้วยทรัพยากรต่างๆและเวลาที่มีอย่างจำกัดและแสดงสาเหตุต่างๆที่ทำให้ไม่ สามารถใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้สมบูรณ์แล้ว ทว่าประเด็นส่วนใหญ่มีมุมมองทางด้านกายภาพ

^{๑๗} เสาวณี โหรรักษ์, “ความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารเวลากับ ประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานของ ผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร เขต ๔”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหา บัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๑).

^{๑๘} วิภาพร สิทธิศาสตร์, “ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียดและความสามารถในการ บริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย:จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒)

ในขณะที่พระพุทธศาสนามองเห็นถึงมิติด้านใน ที่มีอิทธิพลต่อการกระทำไม่น้อยกว่าทางกายภาพหากเราสามารถรู้เท่าทันกระบวนการทำงานของจิตและสภาวะธรรมที่ปรากฏด้านในด้วยย่อมสนับสนุนกันให้พฤติกรรมในการบริหารเวลาสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสมดังเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ จากเอกสารที่ได้ทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ทำให้เห็นถึงแนวคิดในการ การบริหารจัดการ และการควบคุมเวลา เพื่อให้การทำงานสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ซึ่งปัจจัยแห่งความสำเร็จที่สำคัญล้วนมาจากการวางแผนในการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ และลงมือทำตามแผนที่ได้วางไว้ และมาทบทวนหาข้อบกพร่องเพื่อปรับปรุงให้การทำงานในระยะเวลาที่จำกัดในครั้งต่อไป เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อันจะทำให้ได้รับประโยชน์จากการทำงานภายใต้ทรัพยากรต่างๆที่จำกัดเพิ่มมากยิ่งขึ้นอีกด้วย ซึ่งประเด็นดังกล่าวยังไม่มีการศึกษาอย่างสมบูรณ์มาก่อนจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาวิจัยเรื่องนี้ต่อไป

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ๒ ประการ คือ

๑.๗.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

ขอบเขตของการศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยจะศึกษาเกี่ยวกับการบริหารเวลาตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถาของพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลัก และหนังสือ บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยจะศึกษาถึงหลักธรรมการบริหารเวลาใน ๓ ประเด็น ได้แก่

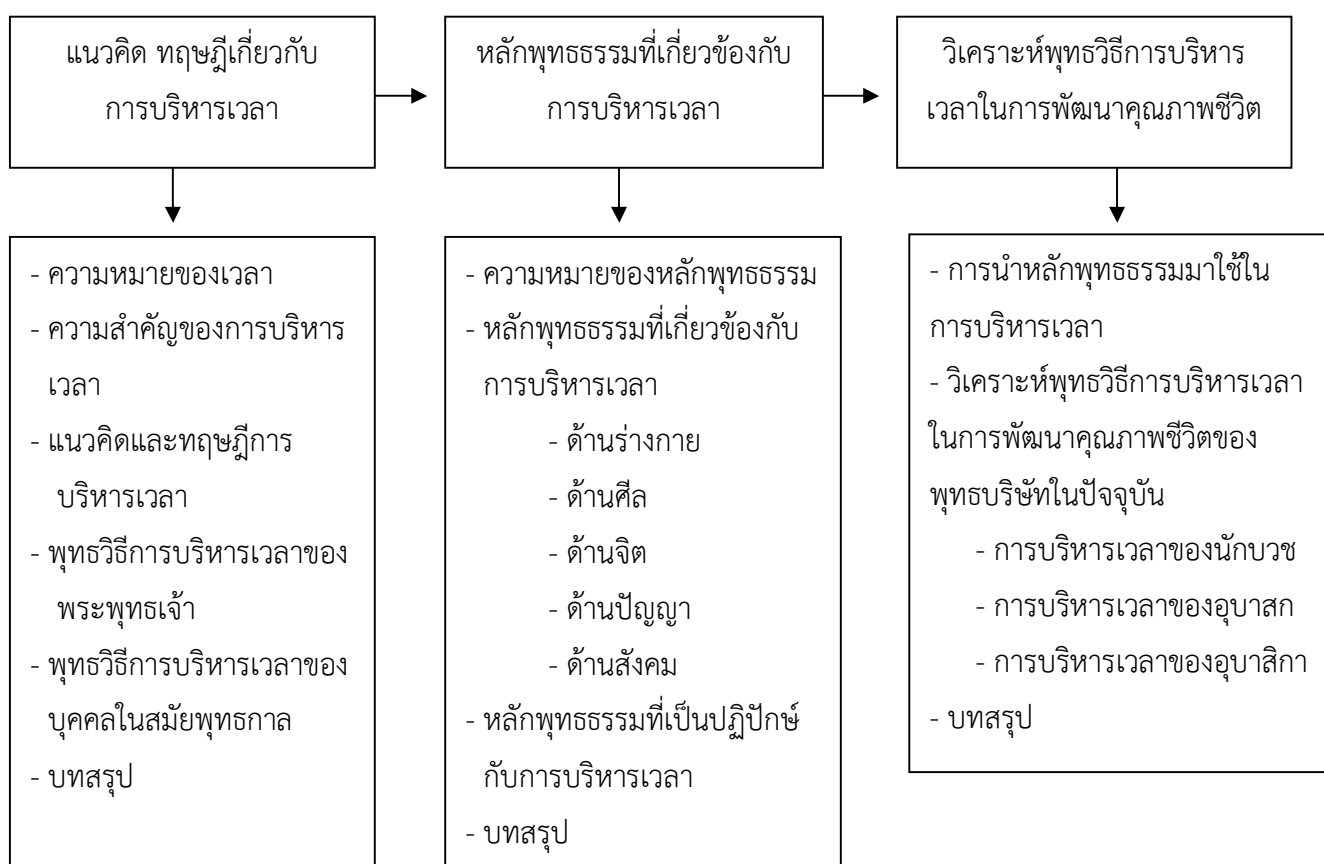
๑.๗.๒.๑ ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลา

๑.๗.๒.๒ ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา

๑.๗.๒.๓ ศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์พุทธวิถีการบริหารเวลา” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่องการบริหารเวลา ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา รวมไปถึงแนวคิด ทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



แผนภูมิที่ ๑.๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๙.๑ ทำให้ทราบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลา
- ๑.๙.๒ ทำให้ทราบหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา
- ๑.๙.๓ ทำให้ทราบพุทธวิถีการบริหารเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลา

การศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลา ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๒.๑ ความหมายของเวลา และการบริหารเวลา

๒.๒ ความสำคัญของการบริหารเวลา

๒.๓ แนวคิดการบริหารเวลา

๒.๔ ปัญหาและอุปสรรคในการบริหารเวลา

๒.๕ สรุป

๒.๑ ความหมายของเวลา และการบริหารเวลา

คำว่า “เวลา” เป็นสิ่งที่มนุษย์ต่างเข้าใจในมุมมองที่หลากหลาย ผู้วิจัยจึงได้เริ่มต้นหาคำตอบด้วยการค้นหาความหมายของทั้งคำนี้ในมุมมองทั่วไป และมุมมองพระพุทธศาสนาทั้งในแง่ของ คัมภีร์พระไตรปิฎกและทัศนะของผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา โดยมีลำดับการศึกษาดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของเวลา

๒.๑.๑.๑ เวลา: ความหมายโดยนามบัญญัติ หมายถึง ช่วงระยะเวลาความยาวนานที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ โดยนิยามกำหนดขึ้นเป็นครุ คราว วัน เดือน ปี เป็นต้น เช่น เวลาเป็นเงินเป็นทอง ขอเวลาสักครู่^๑ นอกจากนี้ยังคำที่ใช้แทนเวลาได้เช่นเดียวกันคือคำว่า กาล แปลว่า เวลา, คราว, ครั้ง, หน น.(ป., ส.)^๒ และมีหลักในการนับ เรียกเวลากลางวันว่า โมง และกลางคืนว่า ยาม ในเวลากลางวัน ถ้าเป็นเวลาก่อนเที่ยงวัน ตั้งแต่ ๗ นาฬิกา ถึง ๑๑ นาฬิกา เรียกว่า โมงเช้า ถึง ๕ โมงเช้า ถ้าเป็น ๑๒ นาฬิกา นิยมเรียกว่า เที่ยงวัน ถ้าหลังเที่ยงวัน ตั้งแต่ ๑๓ นาฬิกา ถึง ๑๗ นาฬิกา เรียกว่า บ่ายโมง ถึง บ่าย ๕ โมง ถ้า ๑๘ นาฬิกา นิยมเรียกว่า ๖ โมงเย็น หรือ ย่ำค่ำ ยาม เป็นคำภาษาบาลีที่เรานำมาใช้ ในภาษาไทย คำว่า “ยาม” ซึ่งภาษาบาลีออกเสียงว่า “ยา-มะ” ยามที่เรานับกันตามแบบไทย ๆ กับ

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕), หน้า ๘๒๓.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๓.

ยาม ตามที่ปรากฏในบาลีนั้นแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะคตินี้ในวัฒนธรรมไทยแบ่งเป็น ๔ ยาม ยามละ ๓ ชั่วโมง โดยมีหลักการนับ คือ

ตั้งแต่ ๑๘.๐๐ น. ถึง ๒๑.๐๐ น. หรือ สามทุ่ม นับเป็นยามที่ ๑ หรือหนึ่งยาม
 ตั้งแต่ ๒๑.๐๑ น. ถึง ๒๔.๐๐ น. หรือ เทียงคิน นับเป็นยามที่ ๒ หรือสองยาม
 ตั้งแต่ ๐๐.๐๑ น. ถึง ๐๓.๐๐ น. หรือ ตีสาม นับเป็นยามที่ ๓ หรือสามยาม
 ตั้งแต่ ๐๓.๐๑ น. ถึง ๐๖.๐๐ น. หรือ หกโมงเช้า นับเป็นยามที่ ๔ ยามสุดท้าย

ของคิน

ในคัมภีร์ทางศาสนาหรือวรรณคดี ถือการนับเวลาตามคติอินเดีย ซึ่งต่างจากไทย คือกำหนดว่า คินหนึ่งมี ๓ ยาม ยามหนึ่งมี ๔ ชั่วโมง เรียกยามทั้งสามช่วงนี้ตามลำดับว่า ปฐมยาม ทุตติยาม และปัจฉิมยาม ตามลำดับ โดยมีวิธีการนับ คือ

ปฐมยาม หรือ ยามแรก ได้แก่ช่วงเวลา ตั้งแต่ ๑๘.๐๐ น. ถึง ๒๒.๐๐ น.
 ทุตติยาม หรือ ยามที่ ๒ ได้แก่ช่วงเวลา ตั้งแต่ ๒๒.๐๑ น. ถึง ๐๒.๐๐ น.
 ปัจฉิมยาม หรือ ยามสุดท้าย ได้แก่ช่วงเวลา ตั้งแต่ ๐๒.๐๑ น. ถึง ๐๖.๐๐ น.

ในทางโหราศาสตร์แบ่งยามเป็นช่วงแห่งวัน เป็นเวลายามละชั่วโมงครึ่ง กลางวันมี ๘ ยามตามลำดับคือ สุริยะ ศุกระ พุระ จันเทหา เสารี ครุ ภูมมะ สุริยะ กลางคินมี ๘ ยามตามลำดับคือ รวิ ชิว ศศิ คุโกร ภูมโม่ โสโร พุโธ รวิ

นอกจากนี้ยังหมายถึง คราว, เวลา, เช่น ยามสุข ยามทุกข์ ยามเช้า ยามกิน นอกจากนี้ยังแปลว่า คนเฝ้าสถานที่หรือระวังเหตุการณ์ตามกำหนดเวลา เช่น แยกยาม ไทยยาม คนยาม, เรียกอาการที่อยู่เฝ้าสถานที่หรือระวังเหตุการณ์เช่นนั้น ว่า อยู่ยาม หรือ เฝ้ายาม^๓

ในทางการบริหาร เวลา มีความหมายว่า ความต่อเนื่องที่ไม่มีเนื้อที่เป็นช่วงระยะ เหตุการณ์หรือช่วงระหว่างเหตุการณ์ ซึ่งในนั้นมีเหตุการณ์ต่างๆ ตั้งแต่ ๒ เหตุการณ์หรือการกระทำ อุบัติขึ้นตามลำดับ มีความสัมพันธ์ของข้อเท็จจริงที่ไม่ขาดจากกัน หรือมีชีวิตต่อเนื่องกันไป เวลาสามารถวัดได้ ประมาณได้ประกอบด้วย อดีต ปัจจุบัน อนาคต และยังใช้เวลาเป็นเครื่องวัดคุณลักษณะอื่นๆ ของบุคคลอีกด้วย^๔

๒.๑.๑.๒ .เวลา: ความหมายโดยธรรม เมื่อพิจารณาความหมายของเวลา ทำให้พบว่าหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงเวลาในหลายมิติ สามารถอธิบายความสำคัญของเวลาในแง่มุมต่างๆตั้งนั้นเพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้มากยิ่งขึ้น เพื่อเอื้อ

^๓เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๓.

^๔ สมศักดิ์ ชาญศิริศักดิ์สกุล, **ข้อคิดนักบริหาร**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สามเกลอ, ๒๕๓๑, หน้า ๑๐๑.

ประโยชน์และเป็นแนวทางในการศึกษาพุทธวิธีการบริหารเวลาตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้อย่างถูกต้องผู้วิจัยจะกล่าวถึงความหมายต่างๆดังนี้

เวลาความหมายทางธรรมสื่อความหมายด้วยคำว่า วัย หรือ วัย แปลว่า เสื่อม ใน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ ความหมายของคำว่า “วัย” ไว้ว่า (ไว , ไวยะ) น. เขตอายุ, ระยะของอายุ, เช่น วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยชรา.^๕

นอกจากนี้ยังมีอีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อายุ” มีความหมายว่า อายุ น. เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ , เวลาชั่วชีวิต, ช่วงเวลา นับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง , ระยะเวลาที่กำหนดไว้ เช่น อายุ ใบนุญตายนี้หมดอายุแล้ว, ระยะเวลาที่กำหนดรู้ความยั่งยืนของสิ่งนั้น ๆ เช่น อายุของหิน (อายุส หรือ อายุษ เมื่อ นำหน้าบางคำ, แต่เมื่อนำหน้าอักษรตัวกับตัว ห เปลี่ยน ส เป็น ร เช่น อายุรเวท , แต่ถ้าใช้อย่างบาลีก็ ไม่ต้องมี ส หรือ ร) ^๖ โดย หมายถึง ระยะเวลาที่ชีวิตมนุษย์ก้าวล่วงไปที่ละขณะ ๆ หรือช่วงแห่งวัยทั้ง ๓ คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย^๗ ดังคำสนทนาธรรมระหว่างเทวดากับพระผู้มีพระภาคใน เทวตาสังยุต^๘ ว่า

เทวดานั้นยืนอยู่ ณ ที่สมควรแล้ว ได้กล่าวคาถานี้ต่อพระผู้มีพระภาคว่า

กาลล่วงเลยไป คืบผ่านพันไป ช่วงแห่งวัยละไป ตามลำดับ

บุคคลพิจารณาเห็นภยันี้ในมรณะ ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้

ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงการนับเวลาต่างๆประกอบด้วยอสงไขย แปลว่านับไม่ได้ โดยมี คำอุปมาเปรียบเทียบไว้ว่าฝนตกใหญ่มโหฬารทั้งกลางวันกลางคืนเป็นเวลานานถึง ๓ ปีติดต่อกันมิได้ หยด มิได้ขาดสายเม็ดฝน จนน้ำฝนเจ็จนองท่วมทันเต็มขอบเขาจักรวาล อันมีระดับความสูงได้ ๘๔,๐๐๐ โยชน์ ที่นี้ ถ้าสามารถนับเม็ดฝน และหยาดแห่งเม็ดฝนที่กระจายเป็นฟองฝอยใหญ่น้อย ในขณะที่ฝนตกใหญ่ ๓ ปีติดต่อกันนั้น นับได้จำนวนเท่าใด อสงไขยหนึ่งเป็นจำนวนปีเท่ากับเม็ดฝน และหยาดแห่งเม็ดฝนที่นับได้นั้น^๙ ในอสงไขย ประกอบด้วยกับ ๔ ประการ มีพุทธพจน์ตรัสว่า

“อสงไขยกับ ๔ ประการนี้อสงไขยกับ ๔ ประการอะไรบ้างคือ

^๕ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ , (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๗.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๐๘.

^๗ ส.ส.(ไทย) ๑/๔/๒๒.

^๘ ส.ส.(ไทย) ๑๕/๔/๕.

^๙ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), มุนีนารถที่ปณี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พิมพ์ลักษณ์ ,๒๕๕๕),หน้า๒๘.

๑. ในเวลาที่สังวัฏฏ์กับ ๑ ดำเนินไป ไม่มีใครกำหนดนับได้ว่าจำนวนเท่านี้หลายปี จำนวนเท่านี้ ๑๐๐ ปี จำนวนเท่านี้ ๑,๐๐๐ ปี หรือจำนวนเท่านี้ ๑๐๐,๐๐๐ ปี

๒. ในเวลาที่สังวัฏฏ์กับ ๒ ดำเนินไป ไม่มีใครกำหนดนับได้ว่า จำนวนเท่านี้หลายปี จำนวนเท่านี้ ๑๐๐ ปี จำนวนเท่านี้ ๑,๐๐๐ ปี หรือจำนวนเท่านี้ ๑๐๐,๐๐๐ ปี

๓. ในเวลาที่วิวัฏฏ์กับ ๑ ดำเนินไป ไม่มีใครกำหนดนับได้ว่าจำนวนเท่านี้หลายปี จำนวนเท่านี้ ๑๐๐ ปี จำนวนเท่านี้ ๑,๐๐๐ ปี หรือจำนวนเท่านี้ ๑๐๐,๐๐๐ ปี

๔. ในเวลาที่วิวัฏฏ์กับ ๒ ดำเนินไป ไม่มีใครกำหนดนับได้ว่า จำนวนเท่านี้หลายปี จำนวนเท่านี้ ๑๐๐ปี จำนวนเท่านี้ ๑,๐๐๐ ปี หรือจำนวนเท่านี้ ๑๐๐,๐๐๐ ปี ภิษุทั้งหลาย อสงไขยกัป ๔ ประการนี้แล”^{๑๐} พระพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับความยาวนานของกัปไว้ดังนี้

“ภิษุกัปหนึ่งนานนักหนา มิใช่เรื่องง่ายที่จะนับกับนั้นว่าเท่านี้ปีเท่านี้ ๑๐๐ปี เท่านี้ ๑,๐๐๐ ปี หรือว่าเท่านี้ ๑๐๐,๐๐๐ ปี ภิษุเปรียบเหมือนภูเขาศิลาแห่งทิบลูกใหญ่มีความยาว ๑ โยชน์ กว้าง ๑ โยชน์ สูง ๑ โยชน์ ไม่มีช่อง ไม่มีโพรง บุรุษพึงเอาผ้าแคว้นกาสิลูบภูเขาขึ้น ๑๐๐ปีต่อ ครั้งภูเขาสิลาลูกใหญ่นั้นพึงหมดสิ้นไป เพราะความพยายามนี้ยังเร็วกว่าส่วนกัปหนึ่งยังไม่หมดสิ้นไป กัปนานนักหนาอย่างนี้ บรรดากัปที่นานนักหนาอย่างนี้ เธอได้ท่องเที่ยวไปมิใช่ ๑ กัป มิใช่ ๑๐๐ กัป มิใช่ ๑,๐๐๐ กัป มิใช่ ๑๐๐,๐๐๐ กัป ช้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าสงสารนี้มีเบื้องต้น และเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ฯลฯ”^{๑๑}

ในสาสปสูตรได้พรรณนาไว้อีกว่า “อาจอุปมาได้ภิษุเปรียบเหมือนนครที่สร้างด้วยเหล็ก มีความยาว ๑ โยชน์ กว้าง ๑ โยชน์ สูง ๑ โยชน์ เต็มด้วยเมล็ดผักกาดรวมกันเป็นกลุ่มก้อน บุรุษพึงหยิบเมล็ดผักกาดออกจากนครนั้น ๑๐๐ ปีต่อ ๑ เมล็ด เมล็ดผักกาดกองใหญ่นั้นพึงหมดสิ้นไป เพราะความพยายามนี้ยังเร็วกว่าส่วนกัปหนึ่งยังไม่หมดสิ้นไป กัปนานนักหนาอย่างนี้ บรรดากัปที่นานนักหนาอย่างนี้ เธอได้ท่องเที่ยวไปมิใช่ ๑ กัป มิใช่ ๑๐๐ กัป มิใช่ ๑,๐๐๐ กัป มิใช่ ๑๐๐,๐๐๐ กัป ช้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าสงสารนี้มีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ฯลฯ”^{๑๒}

การบริหารเวลา ในความเข้าใจโดยทั่วไป คือ การรู้จักวางแผนและจัดสรรเวลาในการทำงานอย่างถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นนักบริหารเท่านั้นที่จะสามารถบริหารเวลา ทุกคนก็สามารถทำได้เพียงแต่ต้องรู้จักที่จะแบ่งเวลา โดยจัดสรรเวลาของตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสมตามวันเวลาที่กำหนด การบริหารเวลาทางธรรมกล่าวถึงความสับสนเนื่องของชีวิต เรื่องของกาลเวลาก็มี ๓ กาลนี้แหละ คือ มีอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมากเกี่ยวกับชีวิตของ

^{๑๐} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๗/๒๑๗.

^{๑๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๒๙/๒๒๐.

^{๑๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๓๐/๒๒๑.

มนุษย์ชีวิตมนุษย์นั้นเป็นเรื่องของการสืบต่อ คือสืบต่อจากอดีตมาปัจจุบัน แล้วจะสืบทอดไปข้างหน้า เรียกว่า อดีต ปัจจุบัน อนาคตและทั้งสามนั้นไม่ใช่ตัดตอนขาดจากกัน^{๑๓} จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าเวลาในความหมายโดยนามบัญญัติเป็นแค่เครื่องวัดขณะหนึ่งของความเป็นไปในโลก ในขณะที่ภาษาธรรมนอกจากอธิบายช่วงระยะเวลาแล้ว ยังเกี่ยวโยงถึงการกระทำอันส่งผลต่อการใช้ชีวิตนี้อีกด้วย เวลาในภาษาคนและภาษาธรรมจึงมีลักษณะที่แตกต่างกันอยู่ดังกล่าวนี้อเอง

๒.๒ ความสำคัญของการบริหารเวลา

มนุษย์เวลาที่ผ่านมาในแต่ละขณะๆของชีวิต มนุษย์มีการกำหนดเป็น “วัย” ต่างๆพร้อมแสดงลักษณะและหน้าที่ในแต่ละช่วงเวลาที่เราควรศึกษาเบื้องต้นเพื่อทำความเข้าใจการดำเนินไปของชีวิตไว้ โดยแบ่งอายุคนโดยระยะ ๑๐ ปีไว้ คือ

มันทสกะ ๑๐ ปีแห่งเด็กอ่อน ชิตทาตสกะ ๑๐ ปีแห่งการเล่น วัฒนทสกะ ๑๐ ปีแห่งผิวพรรณ พลทสกะ ๑๐ ปีแห่งกำลัง ปัญญาทสกะ ๑๐ ปีแห่งปัญญา หานิทสกะ ๑๐ ปีแห่งความเสื่อม ปฬการทสกะ ๑๐ ปีแห่งความ ค่อม วังทสกะ ๑๐ ปีแห่งความค่อม โมมุทสกะ ๑๐ ปีแห่งความหลงลืม สยทสกะ ๑๐ ปีแห่งความนอน ในข้อความดังกล่าวมีอธิบายไว้ว่า

ในทสกะเหล่านั้น ๑๐ เป็นแรกของบุคคลผู้มีชีวิตอยู่ ๑๐๐ ปี ชื่อว่ามันททสกะก่อน ด้วยว่าในตอนนั้น บุคคลนั้นยังเป็นเด็กอ่อนซุกซนอยู่ ๑๐ ปีต่อ่นั้นไป ชื่อชิตทาตสกะ ด้วย ในตอนนั้นเขา มากไปด้วยความยินดีในการเล่น ๑๐ ปีต่อ่นั้นไป ชื่อวัฒนทสกะ ด้วยในตอนนั้น ส่วนผิวพรรณของเขา ย่อมถึงความไพบุลย์ ๑๐ ปีต่อ่นั้นไป ชื่อพลทสกะ ด้วยในตอนนั้น กำลังและเรี่ยวแรงของเขา ย่อมถึงความเต็มเปี่ยม ๑๐ ปีต่อ่นั้นไป ชื่อปัญญาทสกะ ด้วย ตอนนั้นปัญญาของเขาย่อมมั่นคงดี ได้ยินว่า ปัญญาแผ่นดินหน้อยของคนที่โดยปกติเป็นคนโง่ ก็ เกิดขึ้นได้ในกาลนั้นเหมือนกัน ๑ ปีต่อ่นั้นไป ชื่อหานิทสกะ ด้วยในตอนนั้น ความยินดีในการเล่น ผิวพรรณ กำลัง และปัญญาของเขา ย่อมเสื่อมถอยไป ๑๐ ปีต่อ่นั้นไป ชื่อปฬการทส กะ ด้วยในตอนนั้นร่างกายของเขาย่อมค่อมไปข้างหน้า ๑๐ ปีต่อ่นั้นไป ชื่อวังทสกะ ด้วย ในตอนนั้นร่างกายของเขาย่อมค่อมลงดุจหางไถ ๑๐ ปีต่อ่นั้นไป ชื่อโมมุทสกะ ด้วยในตอน นั้นเขาเป็นคนมักหลงลืม ย่อมลืมการทำ ๆ แล้ว ๑๐ ปี ต่อ่นั้นไป ชื่อสยทสกะ ด้วยคน มี อายุถึง ๑๐๐ ปีก็มากไปด้วยการนอนนั้นแล จากมุมมองของพระพุทธศาสนาดังกล่าว ทำให้เห็นว่าการคิดเรื่องวัยในทาง พระพุทธศาสนานั้น สอนให้คนรู้เรื่องวัย และรู้จักหน้าที่ที่ตนพึงกระทำให้สมควรแก่วัยของตนเอง

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), กาลเวลา. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๔) , หน้า ๑๒.

โดยสรุปไว้ ๓ วยคือ ปฐมวย วยที่หนึ่ง ให้ขยันศึกษาหาความรู้ระดับตนเอง มัชฌิมวย วยที่สองให้มุ่ง ทำงานเพื่อสร้างฐานะและครอบครัวให้มั่นคง ปัจฉิมวย วยที่สามให้หันหน้าเข้าสู่การบำเพ็ญเพียรทาง ใจเพื่อเป็นบุญในภพหน้า

ในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการบริหารเวลาเพื่อดำเนินชีวิตและพัฒนาจิตใจ เพื่อให้มีความก้าวหน้าในทางในทางจิตใจหรือภูมิธรรม ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เกิดจากคุณธรรมทางศาสนา ซึ่งมี ๒ ส่วน คือ โลกียะ และ โลกุตระ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามุ่งหมายยกย่องผู้มีความเข้าถึงธรรมว่าเป็นผู้มีศักยภาพมากกว่าผู้เจริญโดยวัย แต่ไร้ภูมิธรรม ดังคำกล่าวตอบพราหมณ์กัณฑรายณะ ว่า

“ ภูมิคนแก่และภูมิคนหนุ่มที่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงรู้ทรงเห็นพระองค์นั้นตรัสไว้มีอยู่ ถึงแม้นับแต่เกิดมา บุคคลจะเป็นคนแก่อายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี แต่เขายังบริโภคกาม อยู่ในท่ามกลางกาม ถูกความเร่าร้อนเพราะกามแผดเผา ถูกกามวิตก กัดกินอยู่ ยังเป็นผู้ชวนชวายเป็นเพื่อแสวงหากาม เขาย่อมถึงการนับว่าเป็นหนุ่ม ไม่ใช่ผู้ใหญ่แท้ ถึงแม้ว่าจะเป็เด็ก ยังหนุ่มมีผมดำสนิท ประกอบด้วยความเป็นคนหนุ่มแน่น อยู่ในปฐมวย แต่เขาไม่บริโภคกาม ไม่อยู่ในท่ามกลางกาม ไม่ถูกความเร่าร้อนเพราะกามแผดเผา ไม่ถูก กามวิตกกัดกินอยู่ ไม่ชวนชวายเป็นเพื่อแสวงหากาม เขาย่อมถึงการนับว่าเป็นบัณฑิต เป็นผู้ใหญ่แท้”

เมื่อท่านกล่าวถ้อยคำดังกล่าวจบ พราหมณ์กัณฑรายณะได้ลุกจากที่นั่ง ห่มผ้าเฉวียงบ่า แล้วก้มลงกราบแทบเท้าของภิกษุหนุ่ม ๑๐๐ รูป พร้อมเปล่งถ้อยคำสวดที่ว่า

“ พระคุณเจ้าทั้งหลาย เป็นผู้ใหญ่ ตั้งอยู่ในภูมิของผู้ใหญ่ แต่ข้าพเจ้าเป็นเด็ก ตั้งอยู่ในภูมิของเด็ก ท่านกัจจายนะ ภาชิตของ ท่านชัตเจนไพเราะยิ่งนัก ฯลฯ ขอท่านกัจจายนะจงจำข้าพเจ้าว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะ ตั้งแต่วັນนี้ เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต”^{๑๔}

เวลาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า เพราะมีอยู่อย่างจำกัด และเมื่อเวลาผ่านไปแล้วย่อมไม่สามารถเรียกคืนกลับมาได้อีก จึงมีความจำเป็นต้องทราบถึงความสำคัญของการบริหารเวลา จึงสามารถมีแรงผลักดันให้บริหารเวลา ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล ในหนึ่งวันพระบาลีแบ่งเวลาเป็นช่วงต่างๆจากพุทธกิจของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าประกอบด้วย “เวลาเช้าเสด็จออกบิณฑบาต เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำประทานโอวาทแก่พระภิกษุ เที่ยงคืนทรงตอบปัญหาเทวดา จวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่

^{๑๔} อัง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๓๙/๘๕

สามารถบรรลุธรรมอันควรเสด็จไปโปรดหรือไม่ พระพุทธเจ้าองค์พระมุนีผู้ประเสริฐทรงยังกิจ ๕ ประการนี้ให้หมดจด”^{๑๕}

เหตุการณ์ในวันตรัสรู้ของพระมหาบุรุษได้แสดงไว้ในสามยาม ในเวลากลางคืน มี ๓ ยาม ยามหนึ่งมี ๔ ชั่วโมง เรียกว่า ปฐมยาม มัชฌิมยาม และปัจฉิมยาม^{๑๖} ในปฐมยาม ทรงบรรลุบุพเพนิวาसानุสสติญาณ สามารถระลึกอดีตชาติที่พระองค์ทรงเกิดมาแล้วได้ทั้งสิ้น ย้อนหลังไปนับชาติไม่ถ้วน ทรงระลึกย้อนหลังไปถึง ๔ อสงไขย ๑ แสนมหากัปในมัชฌิมยาม ทรงบรรลุจตุปปตญาณ หรือทิพยจักขุญาณ สามารถยังรู้การเวียนว่ายตายเกิดของเหล่าสรรพสัตว์อื่นได้หมดเปรียบประหนึ่งผู้ยืนบนปราสาทอันตั้งตระหง่านอยู่หว่าง กลางถนน ๔ แพร่ง จึงสามารถแลเห็นมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เมื่อ นั่ง ยืน เดิน เข้าออกจากเรือน หรือระหว่างสัญจรไปตามวิถีแห่งทาง ๔ แพร่งในปัจจุบัน ทรงบรรลุอาสวัชฌญาณ ทรงพระปรีชาสามารถทำอาสวิกิเลสทั้งหลายให้ดับสิ้นไป จนบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ คือ ญาณอันประเสริฐอันเป็นเครื่องตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ ในเวลารุ่งอรุณ นอกจากนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสความแตกต่างระหว่างคนพาลกับบัณฑิตข้อหนึ่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย คนพาล ๒ จำพวกนี้ จำพวกไหนบ้าง คือ ๑. คนที่ทำหน้าที่ซึ่งยังไม่ถึง ๒. คนที่ไม่ทำหน้าที่ซึ่งมาถึงแล้ว คนพาล ๒ จำพวกนี้แล บัณฑิต ๒ จำพวกนี้ จำพวกไหนบ้าง คือ ๑. คนที่ไม่ทำหน้าที่ซึ่งยังไม่ถึง ๒. คนที่ทำหน้าที่ซึ่งมาถึงแล้ว บัณฑิต ๒ จำพวกนี้แล”^{๑๗}

คนที่สามารถจัดการเวลาในการหน้าที่ได้ถูกต้องสมบูรณ์จึงนับได้ว่าเป็นบัณฑิต เวลาที่ทุกคนถือครองในแต่ละวันมีเท่ากัน แต่จัดการต่างกัน จึงมีความจำเป็นที่ต้องศึกษาและวางแผน เพื่อการใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีความก้าวหน้าในชีวิตส่วนใหญ่ไม่มีใครนั่งเฉยๆ แต่ละคนต้องทำงานมากมายในแต่ละวัน และต้องรู้จักบริหารเวลา เพื่อความสำเร็จของงานและชีวิต เพื่อทำให้มีค่าเพิ่มขึ้น เป็นเงิน เป็นเกียรติเป็นสุข การจัดเวลาเพื่อทำให้งานสำเร็จโดยไม่ก่อให้เกิดผู้ทำงานเป็นทุกข์ สามารถพัฒนางานและตนเองสู่เป้าหมายทำงานอย่างมีความสุข โดยที่การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ ถ้าเรารู้จักการใช้เวลาจะไม่มีคำว่าไม่มีเวลา จึงมีความสำคัญที่จะต้องบริหารเวลา ๕ ประการคือ

๑. เพื่อช่วยให้ใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น ส่วนหนึ่งของการบริหารเวลาเป็นเรื่องของเทคนิคและทักษะ ซึ่งจะช่วยให้ลดการเสียเวลาที่ไม่จำเป็นออกไป ทำให้ผู้ที่ฝึกฝนรู้สึกว่ามีเวลามากขึ้น

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม, ๒๕๕๖), หน้า ๒๖๘.

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๔.

^{๑๗} อัง.ทุก. ๒๐/๓๔๓-๓๔๔/๑๑๐-๑๑๑.

๒. เพื่อให้มีเวลาให้กับคนสำคัญและสิ่งสำคัญมากขึ้น คนที่เป็นนักบริหารเวลามักจะไม่พลาดในการให้เวลากับคนสำคัญและสิ่งสำคัญ และจะต่อสู้อย่างเต็มที่รวมถึงเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งเวลาที่จะอยู่กับสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตัวเอง

๓. เพื่อรักษาความสมดุลในชีวิต ทักษะการบริหารเวลาเป็นเสมือนผู้ช่วยให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ทุกบทบาทที่ตนเองต้องรับผิดชอบ ทั้งเรื่อง ครอบครัว สังคมการเรียน สุขภาพการเงินการงาน ฯลฯ

๔. เพื่อให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต คนที่บริหารเวลาได้ดีจะรู้ดีกว่าชีวิตมีคุณค่าสิ่งเหล่านี้นำไปสู่ความสบายใจและสุขใจ

๕. เพื่อให้ได้บรรลุเป้าหมายชีวิตที่ได้ตั้งไว้แน่นอนคนที่เป็่นนักบริหารเวลา ย่อมเป็นคนที่ทำอะไรอย่างมีเป้าหมาย และจะมุ่งมั่นจนกว่าถึง จุดหมาย ของตน เมื่อผสมกับทักษะและเทคนิคในการบริหารเวลา โอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายก็ย่อมมากขึ้น การบริหารเวลาเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตเป็นอย่างยิ่ง^{๑๘}

มนุษย์ทุกคนต้องเป็นนักบริหารคือผู้ที่มีหน้าที่ วางแผน จัดการองค์กร สั่งการและควบคุมงานตามเวลาให้สำเร็จ ดังนั้นหากใช้เวลาที่มีอยู่ไปทำอย่างอื่น ก็อาจกล่าวได้ว่า ผู้บริหารนั้น “ใช้เวลาไม่เป็นประโยชน์” หรือ “บริหารเวลาไม่เป็น” เช่น

๑. มาทำงานสายโดยไม่จำเป็น
๒. เอาเวลาทำงานมาอ่านหนังสือพิมพ์
๓. คอยโทรศัพท์กับเพื่อน หรือแฟน
๔. รับประทานอาหารกลางวันนานโดยใช้เหตุ
๕. นิ่งเฉย
๖. ประชุมโดยไม่ได้ผล

จากการที่ได้ทราบถึงความหมายของการบริหารเวลานั้น จะเห็นความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารเวลาและการใช้เวลา ว่ามีความสำคัญ คือ^{๑๙}

การวางแผนจัดการเรื่องเวลาให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ครบถ้วนตามแผนที่กำหนดไว้โดยใช้เวลาน้อยที่สุด และให้ได้ผลสำเร็จของงานสูงสุด เวลาเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการให้ทุกคนใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้น เราจำเป็นต้องวางแผนก่อนดำเนินกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้การ

^{๑๘} เสกสรร มธุลาภรังสรรค์, **การบริหารเวลา**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.novabizz.com/NovaAce/Time/Time_Management.htm [๑๐ ก.พ. ๒๕๖๑].

^{๑๙} ประภาพร กิติ, “การบริหารเวลาของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอแม่เอย จังหวัดเชียงใหม่”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๖).

บริหารเวลาเกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า เพราะ เวลาเป็นทรัพย์สินที่มีค่ายิ่ง เวลายังเป็นทรัพย์สินที่ใช้แล้วหมดไป เพราะเวลาจะเดินไปเรื่อย ๆ โดยไม่สามารถเติมเวลาให้เต็มดังเดิมได้ สิ่งที่ดีที่สุดสามารถทำได้ก็คือ การใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้มากที่สุด^{๒๐} ไม่ปล่อยให้เวลาให้สูญเปล่าไปกับการเก็บทุกสิ่งไว้ในชีวิต วิธีใช้เวลาจะเป็นตัวกำหนดการดำรงชีพ การปล่อยให้สูญค่าไปก็คือการปล่อยให้ชีวิตสูญเปล่า การเปลี่ยนแปลงชีวิต หมายถึง การเปลี่ยนวิธีการใช้เวลาที่เป็นมากกว่าแค่เรื่องของงาน แต่ยังรวมถึงเรื่องชีวิต ฤกษ์แจสำคัญ คือ การดำเนินชีวิตไปอย่างสมดุล นั่นคือการใช้เวลาอย่างพอเพียงในทุกๆแง่มุมของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางจิตวิญญาณ ครอบครัว ชุมชน สังคม อาชีพ การพัฒนาตนเอง และสุขภาพเวลาเป็นทรัพยากรที่ไม่สามารถหาซื้อ เรายาย แบ่งปัน และทำให้เพิ่มขึ้นหรือน้อยลงได้

เวลาใน ๑ วัน คือ ๒๔ ชั่วโมง การใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ได้สูงสุด อาจจะใช้เทคนิค กระบวนการ และระบบการบริหารจัดการเวลาที่แตกต่างกัน^{๒๑} ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีการบริหารเวลา

๒.๓.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลาตามทัศนะนักวิชาการ

แนวคิดการบริหารเวลา มีการพัฒนาขึ้นมาโดยลำดับนับจากอดีตมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน การบริหารเวลาในอดีตประกอบด้วย ๓ ยุค คือ

การบริหารเวลาในยุคที่ ๑ เป็นการบริหารเวลาจากแนวความคิดเกี่ยวกับ การเตือนความจำ โดยมีเครื่องมือในการบริหารเวลา คือ การจดโน้ตและการบันทึกรายการสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน ซึ่งมีข้อดี คือการบริหารเวลามีความยืดหยุ่น ไม่มีการกำหนดตารางนัดหมายจนล้นหรือเป็นระเบียบ แบบแผนมากเกินไป และเป็นการบริหารเวลาที่สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นมากกว่า เนื่องจากการบันทึกรายการสิ่งที่ต้องทำ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม แต่ข้อเสีย คือการบริหารเวลาไม่สามารถรักษาข้อตกลงที่ทำไว้ได้เนื่องจากรายการสิ่งที่ต้องทำ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และมีแนวคิดว่ สิ่งที่สำคัญ คือ สิ่งที่อยู่ในปัจจุบันเท่านั้น

การบริหารเวลาในยุคที่ ๒ เป็นการบริหารเวลาตามแนวความคิด ของการวางแผน และการเตรียมพร้อม ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการบริหารเวลา คือ ปฏิทิน และสมุดนัดหมาย ในการบริหารเวลายุคนี้จะมีการวางแผนกิจกรรมสำหรับอนาคต มีการบันทึกข้อผูกมัดและกำหนดเวลาที่แน่นอน มีข้อดี คือ มีการจดยรายการข้อผูกมัดและการนัดหมาย มีการกำหนดจุดมุ่งหมายและการวางแผน สิ่งที่จะทำ การประชุมและการนำเสนอานมีประสิทธิภาพ เพราะมีการเตรียมพร้อมและการวางแผน

^{๒๐} สุริพร พึ่งพุทธคุณ. ,การบริหารจัดการเวลา (Time Management),(กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท), หน้า ๕.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน หน้าที่ ๑๘.

ล่วงหน้า แต่ในการบริหารเวลามีการให้ความสำคัญต่อแผนกำหนดการมากกว่าบุคคล โดยเน้นถึงสิ่งที่ต้องการมากกว่า สิ่งที่เป็นหรือสิ่งที่ทำให้บรรลุความตั้งใจ ดังนั้นจึงมีแนวคิดที่ว่า สิ่งที่สำคัญในชีวิตคือ สิ่งที่อยู่ในแผนกำหนดการ

การบริหารเวลายุคที่ ๓ การบริหารเวลาในยุคนี้เป็นการบริหารเวลาภายใต้แนวความคิดของการวางแผน การจัดลำดับงาน และการควบคุมงาน ซึ่งมีวิธีการบริหารเวลา คือ กำหนดเป้าหมายระยะยาว ระยะกลาง และระยะสั้น โดยในการกำหนดเป้าหมายแต่ละระยะนั้นจะพิจารณาถึงค่านิยมเป็นหลัก เครื่องมือในการบริหารเวลา คือ สมุดวางแผน หรือตารางบันทึกเวลา มีข้อดี ให้ความสำคัญต่อความรับผิดชอบ ความมีคุณค่า และให้ความสำคัญต่อการนำค่านิยมมากำหนดเป้าหมายทั้ง 3 ระยะ ซึ่งก่อให้เกิดการกระทำ ที่มีระเบียบแบบแผน และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน แต่เป็นการบริหารเวลาที่ทำให้บุคคลยึดติดในหลักเกณฑ์ของตนเองมากเกินไป ขาดความยืดหยุ่นต่อสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ขาดความสมดุลในบทบาทที่ต้องรับผิดชอบ เนื่องจากรายการสิ่งที่ต้องทำมีมากเกินไป และในการบริหารเวลาให้ความสำคัญต่อแผนการกำหนดเวลามากกว่าบุคคล ดังนั้น สิ่งที่สำคัญในชีวิตจะถูกกำหนดด้วย ความเร่งรีบและค่านิยม เนื่องจากการบริหารเวลายุคนี้ให้ความสำคัญต่อการจัดการเรื่องเร่งด่วน สิ่งกดดัน วิกฤตต่างๆ

ปัญหาสำคัญของการขาดประสิทธิภาพในการบริหารเวลาทั้ง ๓ ยุค คือ การให้ความสำคัญต่อความเร่งด่วนมากกว่าสิ่งที่สำคัญ ดังนั้น จึงมีการแนวคิดเรื่องการจัดตารางเวลาสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ มาใช้ในการแก้ปัญหา คือ การจัดตารางเวลาสำหรับการทำกิจกรรมแบ่งเป็น ๔ ส่วน ใช้หลักในการแบ่ง คือ

๑. สำคัญ และ เร่งด่วน
๒. สำคัญ แต่ ไม่เร่งด่วน ต้องวางแผนอย่างมีระบบ ถ้าวางแผน ไม่ดี จะกลายเป็น ข้อ
๓. ไม่สำคัญแต่เร่งด่วน
๔. ไม่สำคัญ และ ไม่เร่งด่วน และ สิ่งที่เกิดขึ้นความจำเป็นในชีวิตต้องเลิกทำ

๑. Urgent (เร่งด่วน) Important (สำคัญ) เช่น วิกฤตการณ์ การแก้ปัญหาทางานเฉพาะหน้า	๒. Unurgent (ไม่เร่งด่วน) Important (สำคัญ) เช่นการวางแผน เวลาพักผ่อนหย่อนใจ
๓. Urgent (เร่งด่วน) Unimportant (ไม่สำคัญ) เช่น การรับโทรศัพท์ รายงาน ปิดประชุม	๔. Unurgent (ไม่เร่งด่วน) Unimportant (ไม่สำคัญ) เช่นการดูละคร กิจกรรมเสียเวลาต่าง ๆ

ได้แก่ กิจกรรมที่สำคัญและเร่งด่วน กิจกรรมที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน กิจกรรมที่เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ กิจกรรมที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน โดยกิจกรรมที่สำคัญหรือสิ่งที่สำคัญ คือสิ่งที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ แต่กิจกรรมเร่งด่วนหรือสิ่งเร่งด่วน คือสิ่งทีนอกเหนือจากสิ่งที่กำหนดไว้ ดังนั้นการบรรลุถึงประสิทธิภาพของการบริหารเวลาในยุคที่ ๔ คือ การต้องทำกิจกรรมที่สำคัญและไม่เร่งด่วนให้สอดคล้อง กับการจัดการเวลา เนื่องจากเป็นการทำกิจกรรมที่มีการจัดระบบ และมีการวางแผนล่วงหน้า

นอกจากเหนือการจัดตารางเวลาสำหรับการทำกิจกรรมแล้ว การเติมเต็มความต้องการ และขีดความสามารถของมนุษย์ ๔ ประการ ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านจิตวิญญาณ ความต้องการด้านสติปัญญา ความต้องการทางกายภาพ และความต้องการทางสังคม และศักยภาพของคุณสมบัติเฉพาะมนุษย์ ๔ ประการ ซึ่งประกอบด้วย การรู้ตนเอง จิตสำนึก จินตนาการที่สร้างสรรค์ และความต้องการอิสระ ยังเป็นอีกส่วนประกอบที่ก่อให้เกิดการบริหารเวลาในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การบริหารเวลาทั้ง ๓ ยุค มีวิธีการ รูปแบบ ข้อดี และข้อเสียในการบริหารเวลาที่แตกต่างกัน แต่การบริหารเวลาทั้ง ๓ ยุคนี้ ยังไม่สามารถที่แก้ปัญหาหรือบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการบริหารเวลาให้เกิดประสิทธิภาพนั้นต้องมีความสอดคล้องขององค์ประกอบ ๒ ด้าน คือ การจัดการเวลาและทิศทางในการดำเนินชีวิตหรือปณิธาน

การบริหารเวลาในยุคที่ ๔ เป็นการบริหารเวลาที่มีการผสมผสานการจัดการเวลาและทิศทางในการดำเนินชีวิตเข้าด้วยกัน วิธีการบริหารเวลาที่จะนำไป สู่ยุคการบริหารเวลาในยุคที่ ๔ คือ การจัดตารางเวลาสำหรับการทำกิจกรรมที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน

กระบวนการจัดตารางเวลาสำหรับการทำกิจกรรมที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน ประกอบด้วย

๑. เชื่อมโยงวิสัยทัศน์และปณิธานหรือทิศทางในการดำเนินชีวิตกับการจัดการเวลา โดยกำหนดปณิธาน หรือทิศทางในการดำเนินชีวิต และการจัดการเวลาให้มีความสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

๒. กำหนดบทบาทและบทบาทของตนเอง โดยพิจารณาถึงการเติมเต็มความต้องการและขีดความสามารถของมนุษย์ ๔ ประการ เป็นหลัก เพื่อแบ่งแยกความแตกต่างของกิจกรรมที่สำคัญและกิจกรรรมที่เร่งด่วน

๓. การจัดลำดับกิจกรรม และความสมดุลระหว่างบทบาทและการจัดการเวลา

๔. กำหนดเป้าหมายของกิจกรรมสำหรับแต่ละบทบาท โดยให้ความสำคัญต่อกิจกรรม ที่สำคัญที่สุดที่สามารถทำได้ ในแต่ละบทบาทและในแต่ละสัปดาห์

๕. จัดทำตารางหรือแผนการตัดสินใจประจำสัปดาห์ โดยให้ความสำคัญต่อกิจกรรมที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนเป็นอันดับแรก

๖. ปฏิบัติตัวอย่างมีหลักการ คือ การปฏิบัติตามตารางหรือแผนที่กำหนดไว้ประเมินผล โดยสำรวจว่าในเวลา ๑ สัปดาห์ สามารถปฏิบัติตามตารางและบรรลุถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ เพื่อนำผลการประเมินไปใช้ในการพัฒนาการจัดการหรือการบริหารเวลาต่อไป

นอกจากกระบวนการจัดตารางเวลา องค์กรประกอบสำหรับการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพในยุคที่ ๔ แล้ว องค์กรประกอบที่สำคัญอีกส่วนหนึ่ง คือ การทำสิ่งที่สำคัญร่วมกัน การทำสิ่งที่สำคัญร่วมกัน หมายถึง การทำสิ่งที่สำคัญร่วมกันของคนในองค์กรและสังคม เพื่อให้บรรลุถึงการบริหารเวลา อย่างมีประสิทธิภาพในยุคที่ ๔ ซึ่งให้ความสำคัญต่อบุคคลมากกว่าการบริหารจัดการสิ่งของ ดังนั้นการทำสิ่งที่สำคัญร่วมกันของคน ในองค์กรและสังคมจึงต้องสร้างวิสัยทัศน์หรือปณิธาน และเป้าหมายร่วมกัน โดยผ่านเครื่องมือของการบริหารเวลา คือ กระบวนการแห่งการชนะ ๓ ประการ ซึ่งประกอบด้วย การคิดแบบชนะ – ชนะ ซึ่งเป็นหลักการของมองเห็น/ปฏิบัติหรือการได้รับผลประโยชน์ร่วมกันและความร่วมมือกัน การเข้าใจผู้อื่น ซึ่งเป็นหลักการเกี่ยวกับการเคารพ การอ่อนน้อมถ่อมตน และความบริสุทธิ์ใจ การประสานความแตกต่าง ซึ่งเป็นหลักการของการให้คุณค่าแก่ความแตกต่างและการมองหาทางเลือกที่สาม

อาจสรุปได้ว่าการบริหารเวลาในยุคที่ ๔ เป็นยุคของการบริหารเวลาที่สามารถแก้ไขปัญหา และรวบรวมข้อดีของการบริหารเวลาในยุคต่างๆ ในอดีตที่ผ่านมา รวมทั้งเป็นการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพและสามารถก่อให้เกิดประสิทธิผลได้ดีที่สุด^{๒๒}

แนวคิด ๗ อุปนิสัยพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง (The Seven Habits of Highly Effective People) โดย สตีเฟน อาร์ โคเวีย ก็ยังได้กล่าวถึงบุคลิกภาพของผู้บริหารเวลา จนได้ผลของงานที่มีผลสัมฤทธิ์สูงไว้ ๗ ขั้นตอน คือ

อุปนิสัยที่ ๑ เป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน เราเป็นอย่างที่เราเป็น การรูก คือ การทำให้ดีที่สุด ตั้งแต่ครั้งแรก การเริ่มต้นก่อน คือ อะไรไม่เคยทำ ต้องเรียนรู้ ทำให้ได้ ทำให้เกิดความชำนาญ มีการคิดแนวรุก คือ การตัดสินปัญหาแก้ไขได้ อย่าให้สิ่งภายนอกตัดสิน มุ่งไปสู่สิ่งที่เป็เป้าหมาย ตอบสนองตามค่านิยม โดยไม่ยอมให้อิทธิพลภายนอก ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก หรือ สภาวะการณ์ มาควบคุมการตอบสนองของตน รับผิดชอบต่อ พฤติกรรมของ ไม่มองหรือคิดกังวลแต่เรื่องปัญหา จะต้องมึหลักการบริหาร ๕ ข้อ คือ มุ่งสู่ความเป็นเลิศ มีสมองใช้ความคิดและวางแผนให้งานสมบูรณ์ วิธีคิดมุมมองสร้างนวัตกรรมใหม่ ประสานวิสัยทัศน์ แบ่งปันความคิด เรียนรู้นิสัยใจคอกัน เห็นช่องทาง เรียนรู้การทำงานเป็นทีม และคิดจากฐานสู่ยอดและยอดลงมาฐานได้อย่างเป็นระบบ

^{๒๒} สำคัญว่า ทำก่อน First Things First, โคเวีย สตีเฟน อาร์ :อมรรัตน์ ศรีสุรินทร์ แปล ,กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น , ๒๕๔๖.

อุปนิสัยที่ ๒ เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ จิตของเราคือผู้เดินทางอยู่เหนือมิติแห่งกาลเวลา ทุกอย่างเริ่มต้นที่จิตเจตนา ความสำเร็จเริ่มต้นจากก้าวแรก เราจะเป็นในสิ่งที่เราคิด การอบรม การพัฒนาความร่วมมือเป็นทีม ความคิดที่ช่วยกันแก้ปัญหา การที่มนุษย์จะประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ ได้ จำเป็นต้องเปลี่ยนวิธีการเพื่อบรรลุเป้าหมาย อย่าติดกับกรอบความคิด เลือกสิ่งที่ดีที่สุดใจก่อน แล้วค่อยนำความคิดนั้นมาปฏิบัติให้เกิดผล การฝึกฝนอุปนิสัยที่ ๒ ต้องเริ่มต้นที่ ต้องตั้งเป้าหมายในใจ แล้วจากเป้าหมายในใจค่อยๆ แตกมาเป็นกิจกรรม ย่อยๆ ในการทำอะไรในแต่ละช่วงของชีวิต และ ทบทวนสิ่งที่เรากระทำว่า ดำเนินตามหรือ เป็นไปตามเป้าหมายที่เราอยากได้ หรืออยากเป็น หรือไม่ นิสัยข้อนี้เป็นการสร้าง ความปรารถนา และแรงจูงใจ ให้ทำในสิ่งที่เราควรจะทำ

อุปนิสัยที่ ๓ จัดลำดับเวลา เลือกทำในสิ่งที่สำคัญก่อน ลำดับความสำคัญก่อนหลัง อุปนิสัยนี้เป็นการฝึกการบริหารเวลา โดยต้องจัดลำดับความสำคัญของงาน โดยจะโยงมาจากเป้าหมายส่วนตัว คือทำในสิ่งที่สนับสนุนเป้าหมายชีวิตที่ประสบความสำเร็จนั้น ต้องเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง คือ คิดว่าจะทำอะไร ทำอย่างไร เริ่มจากอะไรก่อน โดยตอบรับในสิ่งที่ดีและปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ดี ทุกคนมีต้นทุน คือ เวลาที่เท่ากัน ๒๔ ชม. แต่ต่างกันในการใช้เวลาให้มีคุณค่าและเป็นประโยชน์

การสั่งสม (คุณลักษณะที่ดีที่ควรสะสมไว้)	การลบล้าง (สิ่งที่ควรเลิก)
ความเมตตากรุณาและสุขภาพ รักษาสัญญา ทำตามความคาดหวัง สื่อสัตย์ต่อผู้ที่ไม่อยู่ใน เหตุการณ์ กล่าวขอโทษ คำทักทาย คำ ขอบคุณ เอาใจใส่คนในครอบครัว พุดคุยกัน รับประทานอาหารร่วมกัน นอนให้ได้วันละ ๖ ชม. เต็ม ออกกำลังกายวันละ ๑๕ นาที สงบจิตใจวันละ ๑๕ นาที อ่านหนังสือวันละ ๓๐ นาที	ความโหดร้าย ความหยาบคาย อบายมุขต่าง ๆ ไม่รักษาสัญญา ทำลายความคาดหวัง ไม่สื่อสัตย์และตีสองหน้า ยโส หลอกหลวง เย่อหยิ่ง ดุละครโทรมทัศน์จนตึก ผลัดวันประกันพรุ่ง ทะเลาะกันในครอบครัว เอาความเครียดจากงานมาระบาย กับคนในบ้าน

สรุป คือ ต้องเลือกทำในข้อ ๑ และ ๒ และ พยายามอย่าปล่อยให้ ข้อ ๒ กลายมาเป็นข้อ ๑ โดยทำตามแผนที่วางอย่างเคร่งครัด หน้าที่เราทำอะไร ให้ทำตามนั้นเป็นอันดับแรก ให้ได้ผลลัพธ์

อุปนิสัยที่ ๔ คือ ให้ความร่วมมือกัน ไม่ใช่แข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน คือการแสวงหาผลประโยชน์ร่วมกัน เน้นการฟัง ใช้เวลาในการสื่อสารกันให้ยาวนานขึ้น และ พุดคุยกันด้วยความกล้า แสดงออก จุดประสงค์ ของ การฝึกนิสัยที่ ๔ คือ การสร้าง ความเชื่อซึ่งกันและกัน หากเราคิดชนะ วันหนึ่งเราก็ต้องแพ้ หากเราปรองดองกันมีแต่ ชนะ-ชนะ เราควรฝึกให้คนคิดและต้องการสิ่งนั้นด้วย ตัวเขาเอง มีวุฒิภาวะ คือ การแสดงความคิดและความรู้สึกของตนเองด้วยความกล้าแสดงออก และ ด้วยความเอาใจใส่ต่อความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นเมื่อ คุณลักษณะ ผนวกกับ ความรู้ความสามารถ และความน่าไว้วางใจ กลายเป็น ความสัมพันธ์ โดยต้องใช้นิสัยที่มีประสิทธิภาพ ประกอบไปด้วย การมองนอกกรอบความคิด คือ สิ่งที่เราเห็นเข้ากระบวนการความคิด ประสบการณ์เฉพาะบุคคล ค่านิยมเฉพาะคน สิ่งที่เป็นความใฝ่ฝันของตน ออกมาเป็น กรอบความคิดเฉพาะของตนเอง กรอบความคิด หรือ กระบวนทัศน์ (Paradigm) เป็นวิธีการที่บุคคลรับรู้ มองเห็นเข้าใจ และตีความโลกที่อยู่รอบตัวที่มีลักษณะเฉพาะของตนเป็นอย่างไร ของคนอื่นก็เช่นเดียวกัน ให้ความเคารพความคิด การตัดสินใจกัน จะทำให้องค์กรก้าวไปสู่รากฐานความก้าวหน้า ๕ ประการ (๕ Pillars) คือ

Productive – ผลผลิตขององค์กร เป็นตัวชี้วัดความสามารถผู้บริหารและบุคคลในองค์กร

Participate – การร่วมมือการยอมรับ ฟังพาทซึ่งกันและกัน การให้ความร่วมมือที่ดีต่อกัน

Positive – ความคิดบวก การมีมุมมองที่กว้างไกล มองโอกาสที่ซ่อนตัวอยู่ในปัญหาทุกปัญหาได้ออก รู้จักคิด ความคิดเป็นตัวเริ่มต้นที่จะจุดประกายไฟทุกอย่าง ความคิดสร้างสรรค์เป็นแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่ ให้ผู้คนก่อให้เกิดผลงานที่เป็นประโยชน์

Patriotic – ความผูกพันความรัก ความเสียสละให้องค์กร เพื่อให้บริษัทอยู่ได้เราก็อยู่ได้

Professionals – การเป็นมืออาชีพ จะต้องอาศัยปัจจัยสำคัญ คือ ตาถึง – ต้องมองอะไร กว้าง มองไกล มองลึกซึ้ง มองให้เห็นที่มาที่ไป มองเห็นภาพรวมภาพย่อย มองเห็นความชัดเจนของข้อมูล มีการมองกว้าง ความลึกซึ้งเป็นเรื่องของประสบการณ์และทักษะจะต้องมีควบคู่กันไปมองเห็นรายละเอียด เห็นที่มาที่ไปโปร่งใส ใจถึง กล้าตัดสินใจ แต่จะต้องตัดความเสี่ยงให้น้อยที่สุด มือถึง ทำอะไรต้องเก่ง หากเราไม่เก่ง ก็ขอความร่วมมือจากบุคคลอื่น ๆ ได้ เพียงใช้ศิลปะการเข้าไปนั่งในใจคน ให้เป็น เงินถึง เงินในที่นี้ หมายถึงสมอมมนุษย์ คนมีสมอมก็เหมือนมีเงิน เศรษฐีของโลกร่ำรวยมาจากการใช้สมอมมากกว่าเงินมาลงทุน และบุญถึง เป็นคนมีความสุข จิตใจสงบ ทำดี ผลมาย่อมดี คนที่เข้มแข็ง อดทน และเชื่อมั่นเท่านั้นที่จะยืนอยู่บนฝั่งแห่งความสำเร็จได้ และต้องมีทักษะการฟังอย่างตั้งใจ มีสีหน้าที่เอาใจใส่ สบตา พยักหน้า แสดงความเห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่ รับผิดชอบงานร่วมกัน

อุปนิสัยที่ ๕ เข้าใจผู้อื่นก่อนที่ผู้อื่นจะเข้าใจเรา อุปนิสัยนี้ เป็นการฝึก การฟัง โดยพยายามให้เป็นการฟังแบบ เข้าอกเข้าใจกัน มักจะพบว่าในองค์กร มีคนที่มักจะ ตัดสินใจ หรือ ออกคำสั่ง โดยยังไม่ได้ ทำความเข้าใจกับ สิ่ง ที่ผู้สื่อสาร ผู้โต้แย้งบัญชา หรือ เพื่อนร่วมงาน ต้องการให้ เราเข้าใจ

อุปนิสัยที่ ๖ เปิดใจ รับฟังความแตกต่าง (ผลรวมที่ได้รับทั้งหมดมีค่ามากกว่าการเอา แต่ ละส่วนมารวมกัน) ถ้าเราสามารถ ฝึก อุปนิสัยที่ ๔ และ ๕ ผ่านแล้ว จะทำให้เราสามารถ ผนึกพลัง แนวความคิด ที่แตกต่างของแต่ละคน มาช่วยกันเป็นจุดเสริม เป็นทางเลือกใหม่ ที่มีประสิทธิผลมากขึ้น ผลรวมทั้งปวงจะมากกว่าการเอาแต่ละส่วนประกอบมาบวกกัน เช่น การเกิดผลรวม ไม่ใช่การ ทารือร่วมกันเพื่อเลือกแนวทางใดแนวทางหนึ่งของแต่ละคน แต่เป็นการนำ ข้อดีของแนวทางของแต่ละ คน มารวมกันเป็นทางเลือกใหม่ ให้มีประสิทธิผลการขึ้น กว่าการนำแนวทางของแต่ละคนมา รวมกัน

อุปนิสัยที่ ๗ ลับคมเลื่อย เป็นการฝึกฝนอุปนิสัยทั้ง ๖ ให้คมเสมอ โดยแบ่งเป็นการฝึกฝน ด้านกายภาพ (ทำร่างกายให้สมบูรณ์) การฝึกฝนด้านสติปัญญา (อ่าน หนังสือ หาความรู้ใหม่อยู่เสมอ) การฝึกฝน ด้านจิตวิญญาณ (ทำสมาธิ หรือ การใช้เวลากับธรรมชาติ) เสียอะไรเสียได้อย่างเสียใจ เพราะมันหมายถึงการสูญเสียทุก ๆ อย่าง อดีตจบไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง ทำปัจจุบัน ขณะจิตให้ดีที่สุด ความคิดมีตัวตน คนจะเป็นอย่างที่คิด จงพูดอย่างที่คิดและทำอย่างที่พูด^{๒๓}

แนวคิดการบริหารเวลาเป็นปัจจัยสำคัญที่ผู้บริหารต้องมีความรู้ความเข้าใจ เพื่อให้การ บริหารเวลาเกิดประสิทธิภาพ มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงจะไม่เริ่มต้นการทำงานด้วยงาน แต่จะ เริ่มต้นการทำงานด้วยเวลาในการทำงานของเขา โดยศึกษาว่า จะต้องใช้เวลาอย่างน้อยเท่าใดอย่างไรจึง จะได้ผลประโยชน์มากที่สุดและตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกเสีย เมื่อพิจารณาไตร่ตรองดูแล้ว เขาก็จะจัดเวลา และเลือกเวลาที่เหมาะสมเป็นสัดส่วนต่อการปฏิบัติต่อไปให้ดีที่สุด ซึ่งกระบวนการในการจัดเวลานี้จะแบ่ง ออกเป็น ๓ ขั้นตอนด้วยกันคือ ขั้นสำรวจดูเวลา ขั้นจัดเวลาที่จะทำ และขั้นปฏิบัติตามเวลาที่กำหนด ให้^{๒๔} โดยสามารถเวลาจากภายในสู่ภายนอกคือ การจัดการเวลาโดยยึดตัวเองเป็นหลัก เป็นเรื่องของการ ออกแบบตารางเวลาที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลเป็นเรื่องการระบุให้ชัดเจนลงไปว่าอะไรที่สำคัญของชีวิต และจัดวางกิจกรรมเหล่านั้นลงในตารางเวลา โดยยืนอยู่บนพื้นฐานของความต้องการและเป้าหมาย เฉพาะตัวของแต่ละคนเป็นเรื่องของความพอใจสูงสุดในแต่ละวันสรุปได้ว่าการบริหารเวลาหมายถึงการ

^{๒๓} สตีเฟน อาร์ โคเวีย, อุปนิสัย ๗ ประการ พัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง (The 7 habits of highly effective people), (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๓๙), หน้า ๙.

^{๒๔} Drucker P, The Effective Executive, (New York: Harper & Row, 1970), p. 69.

จัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพและใช้เวลาที่ผ่านไปอย่างคุ้มค่า ทำให้งานบรรลุเป้าหมายของหน่วยงาน การบริหารเวลาเป็นสำคัญที่พนักงานทุกคนต้องคำนึงถึงก่อนที่จะดำเนินการใดๆ ทั้งนี้เพราะงานในปัจจุบันมีความหลากหลาย ต้องการความรวดเร็ว ความชัดเจน ความถูกต้อง ความเป็นระเบียบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสำเร็จ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อพนักงานทุกคนรู้จักการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพอันจะก่อให้เกิดผลสำเร็จของงานที่มีประสิทธิภาพต่อไป^{๒๕}

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ กล่าวว่า การบริหารเวลาคือการใช้เวลาในการทำงานที่ดี ใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดในการทำสิ่งหนึ่งๆ ให้เสร็จเรียบร้อยตามเป้าหมายเพื่อให้ได้งานที่มีคุณภาพสมบูรณ์ที่สุดภายใต้ความจำกัดของเวลาที่มีอยู่ การบริหารเวลาเวลาก็เหมือนชีวิตเมื่อใช้หมดแล้วก็หมดไป การบริหารเวลา ก็เท่ากับ การบริหารชีวิต และคนที่ต้องการประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิตย่อมหลีกเลี่ยงการบริหารชีวิตหรือการบริหารเวลาไปไม่ได้^{๒๖} การบริหารเวลาที่มีความจำเป็นสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

๑. การทำให้ชีวิตมีเป้าหมาย ในการตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารเวลาที่จุดกระตุ้นให้ค้นหาเป้าหมายที่มีคุณค่าในชีวิต เป้าหมายนั้น จะกลับมากกระตุ้นเร้าให้มีความมุ่งมั่นตั้งใจบริหารเวลาในชีวิตจนกว่าไปถึงจุดหมายปลายทางของเป้าหมาย

๒. ทำให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คนควรมีเป้าหมายและการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น บุคคลผู้นั้นต้องทุ่มเทบากบั่นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย สำหรับคนที่ตั้งใจไว้อย่างแท้จริงแล้วจะตระหนักถึงคุณค่าของเวลาทุกวินาทีพยายามอย่างเต็มที่ที่จะใช้เวลาทั้งหมดที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการผลักดันชีวิตไปสู่เป้าหมาย โดยวางตารางเวลาใช้ชีวิตแต่ละวันว่าจะต้องทำกิจกรรมใด ในช่วงใด และแต่ละช่วงของชีวิต ทั้งในระยะสั้นระยะยาวว่าจะต้องทำอะไร จะต้องฝึกฝน เรียนรู้เพื่อพัฒนาตน ในด้านใดบ้างจึงจะเอื้อต่อการก้าวไปสู่ความสำเร็จ

๓. ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย สามารถนำเวลาไปทำในสิ่งต่างๆ ในด้านที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เช่นในการใช้การสร้างสรรค์ศิลปะ ที่จะช่วยจรรโลงจิตใจของคนในสังคมอ่านหนังสือ แสวงหาความรู้ที่จะช่วยยกระดับปัญญาของตน ให้สูงขึ้นเพื่อความก้าวหน้าในชีวิตและมีส่วนช่วยพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมายมากขึ้น

^{๒๕} Steers R.M, **Organizational Effectives: A Behavioral View**, (California: Goodyear , 1970), p. 73.

^{๒๖} เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, **บริหารเวลาเพื่อความสำเร็จ**, (กรุงเทพมหานคร: ชักเชส มีเดีย ,๒๕๕๓), หน้า ๒๖

๔. ทำให้ชีวิตสมดุลครบถ้วน การที่รู้จักจังหวะของเวลาในการดำเนินชีวิตและมีการจัดสรรเวลาในแต่ละด้านได้แก่ ครอบครัว หน้าที่การงาน มิตรภาพสังคม ชีวิตส่วนตัวและอื่น ๆ ได้อย่างสมดุลชีวิตก็สามารถที่จะประสบผลสำเร็จในทุก ๆ ด้านได้อย่างภาคภูมิใจ

๕. ทำให้ชีวิตมีความสุขความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งความพอใจในชีวิตเกิดจากการที่ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆในชีวิต เช่นการเรียน การงานชีวิตครอบครัว ผลมาจากความมุ่งมั่นอุตสาหะพากเพียรในการบริหารเวลา บริหารชีวิตอย่างตั้งใจ นอกจากนี้การบริหารเวลาที่ดี นำมาซึ่งความสุขความพึงพอใจในชีวิต เมื่อการจัดสรรเวลาอย่างเพียงพอสำหรับการพักผ่อนประจำวันการได้ใช้เวลากับคนที่มีความหมายพิเศษ สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ เนื่องจากมีเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอการเป็นเจ้าของจิตใจ ที่สดชื่นเนื่องจาก ไม่ต้องเคร่งเครียด กับเส้นตายของงาน และการได้ไปพักผ่อน ตากอากาศ ฯลฯ

๖. ทำให้ทำงานได้สำเร็จจุล่งและได้รับความก้าวหน้าในชีวิต การบริหารเวลาคือการที่เราบริหารชีวิต จะทำให้คนเราพัฒนาตนจาก ความบกพร่อง ต่าง ๆ ได้ หากเริ่มต้นตั้งเป้าหมายในชีวิตและเรียนรู้ที่จะจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้น จะทำให้พบความสำเร็จ และความก้าวหน้าในชีวิต จากความหมายและความสำคัญของการบริหารเวลาดังที่กล่าวไว้ข้างต้น อาจสรุปได้ว่าการบริหารเวลา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงให้ คนปรับตนเองให้สอดคล้องกับเหตุการณ์รวมทั้งการที่กำหนดเกี่ยวกับการควบคุมการปฏิบัติงานให้บรรลุตามเวลาและวัตถุประสงค์ บุคคลรู้จักจัดสรรเวลา ในการทำกิจกรรมในแต่ละด้านโดยการรู้จักวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและปฏิบัติ การกิจของตน โดยมีการจัดระบบ การใช้เวลา ให้เกิดประโยชน์ค้ำค่าสูงสุดเพื่อให้งานสำเร็จจุล่ง มีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสามารถ จัดสรรเวลาได้อย่าง สมดุลเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนได้วางไว้ ซึ่งส่งผลต่อความก้าวหน้าในชีวิต^{๒๗}

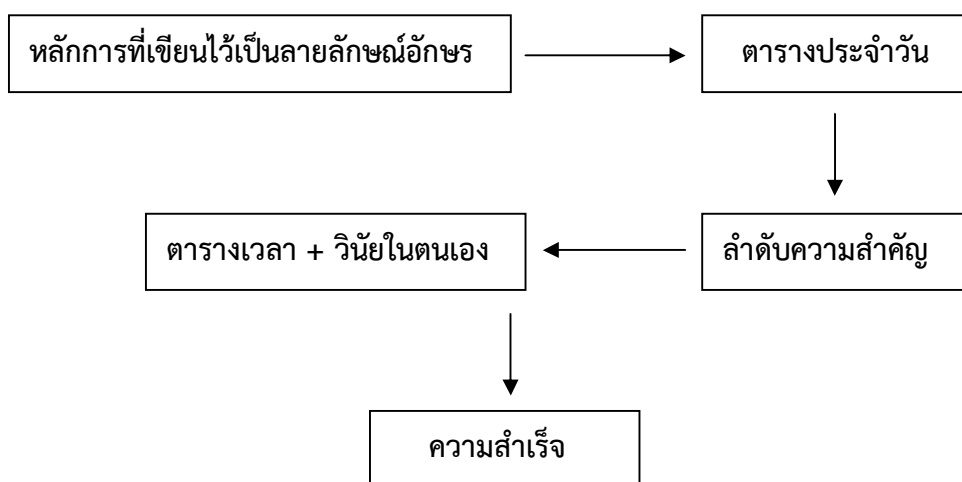
อนุกุล เยี่ยงพุกษาวัลย์ กล่าวถึง หลักการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

๑. กำหนดงานและกิจกรรมที่ต้องทำ
๒. วางแผนล่วงหน้าโดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของงานกับเวลา
๓. กำหนดเวลาที่มีประสิทธิภาพและเติมเต็มเวลาที่รอคอย
๔. รวมงานและกระจายงาน
๕. จัดระบบการทำงาน เอกสาร โຕะ
๖. ทำเดียนี่ “การผัดวันประกันพรุ่ง เป็นโจรของเวลา”
๗. เรียนรู้การปฏิเสธอย่างน้อมนวล และให้คำสัญญาหรือทำข้อตกลงให้น้อยที่สุด

^{๒๗} เกรซี่, เด็คแคลน, *บริหารเวลาอย่างมีคุณภาพใน ๑ สัปดาห์*, แปลโดย ชัจจ์ชนันต์ ธรรมจินดา และ จิตติพร เครือเนตร, (กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น), หน้า ๒๗

๘. ให้อุปกรณ์สื่อสารเข้าช่วย เช่น โทรศัพท์ เทป
๙. จัดการประชุมตามความจำเป็นและใช้เวลาให้เป็นประโยชน์สูงสุด
๑๐. กำหนดสัดส่วนของเวลาระหว่างชีวิตที่สงบสุขกับงานที่มีคุณภาพให้เหมาะสม^{๒๘}

สุพรพงษ์ (นามแฝง) กล่าวว่า เทคนิคและหลักการทำงานวางแผนด้านเวลาที่ดี จะช่วยให้คุณประหยัดเวลาได้ถึง ๑๐ - ๒๐ % ของทุกวัน ดังแผนภูมิ



แผนภูมิ หลักการที่สำคัญที่สุดของการบริหารเวลา
ที่มา: สุพรพงษ์ (นามแฝง)

วิธีการจัดการเวลามีหลายรูปแบบ เช่น ทำแผนและข้อมูลการใช้เวลาให้เหมาะสมกับงานชีวิตของตน ตรวจสอบการใช้เวลา แผน ผล ประสิทธิภาพ และพยายามเตือนตัวเองไว้เสมอว่า ทำได้ดีกว่าได้หรือไม่ มีวินัยกับการใช้เวลา พยายามทำงานตามแผน/กำหนดการให้มากที่สุดการพัฒนางาน การพัฒนาตน อายุงาน อายุคน เวลาเป็นเรื่องง่าย ถ้าไม่บริหารก็ไม่สามารถบริหารอะไรได้ การไม่มีเวลาเพียงพออาจเป็นที่ยอมรับว่า ไม่ได้บริหารเวลาที่มีอยู่ อย่างไรก็ตามเมื่อเวลาหมด ทักษะทั้งหมดที่มีก็ไม่มีค่าอะไร ดังนั้นจำเป็นต้องควบคุมเวลาเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี หากบริหารเวลาไม่สำเร็จ ก็เหมือนเป็นการบัญญัติขึ้นมา เพราะไม่สามารถจัดการบริหารเวลาได้ การบริหารเวลาที่มีความหมายง่ายๆว่า

^{๒๘} อนุกุล เยี่ยงพฤษภาวัลย์, ผู้นำกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สายใจ), หน้า ๑๘๙.

เป็นการจัดการบริหารเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายภายในเวลาที่มีอยู่^{๒๙} การเรียนรู้วิธีบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ก็เท่ากับการรู้จักบริหารชีวิตอย่างมีคุณค่า การบริหารเวลาที่ดีนั้น สามารถทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ตามเวลาที่กำหนดไว้

การบริหารเวลา จึงเป็นการจัดการใช้เวลาไปตามที่ต้องการ หมายถึง การจัดระเบียบ การใช้เวลา และควบคุมงานให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ภายในเวลาที่กำหนดไว้อย่างเหมาะสม ซึ่งได้แก่ การวางแผนการใช้เวลา กำหนดกิจกรรมที่ปฏิบัติก่อนหลังตามความสำคัญ และ ความเร่งด่วนของงานเป็นหลัก มีการแบ่งงานหรือมอบหมายงาน ตลอดจนการติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงาน เพื่อให้มีการใช้เวลาเป็นไปตามแผนที่วางไว้ และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการใช้เวลาเพื่อให้เกิดความสิ้นเปลืองเวลาน้อยที่สุด หมายถึง การค้นหาและนำวิธีการใช้เวลาอย่างประหยัดมาปฏิบัติ เช่น การใช้เวลา ในการสนทนา การประชุม การเขียนเอกสาร การอ่านเอกสาร หรือการใช้เวลาระหว่างเดินทาง ไป-กลับในการทำงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด และการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ช่วยในการบริหารเวลา เป็นต้น ที่กล่าวมาเป็นความสำคัญของการบริหารเวลาซึ่งเวลามีจำกัด ดังนั้นการที่จะใช้เวลาให้คุ้มค่า และเกิดประโยชน์สูงสุด จำเป็นต้องมีการบริหารเวลาเพื่อใช้เวลาอย่างเหมาะสม จึงจะเป็นการใช้เวลาให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์ตามที่กล่าว^{๓๐}

จากที่กล่าวมาข้างต้นหลักการบริหารเวลานั้นมีความสำคัญ การทำงานให้ประสบผลสำเร็จมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลนั้นจะต้องมีหลักการบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด^{๓๑}

หลักการบริหารเวลา การจัดระเบียบในการบริหารเวลา ประเภทของการใช้เวลาแยกออกได้ ๕ ประเภท คือ

๑. สำคัญและเร่งด่วน งานประเภทนี้ต้องทำทันที
๒. สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน เป็นงานที่อาจทำได้ยวันหรือทีหลังก็ได้
๓. เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ งานประเภทนี้เป็นงานที่เรียกร้องให้ต้องทำทันที แต่ถูกจัดความสำคัญไว้ต่ำ ถ้าพิจารณาจากวัตถุประสงค์
๔. ยุ่งเหยิง งานหลายอย่างที่ควรทำ แต่ไม่เร่งด่วน และสำคัญ
๕. เสียเวลาเปล่า เป็นงานที่ทำไปแล้วไม่เกิดประโยชน์^{๓๒}

^{๒๙} กรรณ พิระอัมพร., การบริหารเวลา ๑๐๑ เคล็ดลับความสำเร็จในโลกที่ยุ่งเหยิง แปลจากงานของเมอร์ริลล์ ดักลาส,(กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด ,๒๕๔๙), หน้า ๕๙

^{๓๐} พิสิฐ ภัยวิทย์โกศล, “การบริหารเวลาของผู้บริหาร”, วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๙). หน้า ๑๘

^{๓๑} สุพรพงษ์ (นามแฝง), เวลา ชีวิต และความสำเร็จ., (กรุงเทพมหานคร:,Thany Publication, ๒๕๔๒), หน้า ๗๐.

ควรเวลาแบ่งเป็น ๓ ส่วน เพื่อสามารถบริหารจัดการได้สะดวก ดังนี้ คือ ประมาณร้อยละ ๖๐ สำหรับกิจกรรมที่วางแผนไว้ (ตารางประจำวัน) ประมาณร้อยละ ๒๐ สำหรับกิจกรรมที่ไม่ได้วางแผน (สิ่งรบกวน) ประมาณร้อยละ ๒๐ สำหรับกิจกรรมต่อเนื่องและกิจกรรมสังคมอื่น(เวลาสร้างสรรค์) นอกจากนี้ควรตระหนักถึงประสิทธิภาพในการบริหารเวลา เพื่อจะได้บริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ตามที่ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ กล่าวว่า การบริหารเวลาในการทำงานที่มีประสิทธิภาพควรมีลำดับขั้นตอนดังนี้

๑. ศึกษาทำความเข้าใจในงานที่รับผิดชอบอย่างละเอียดรอบคอบยิ่งเข้าใจในงานมากเท่าไรโอกาสที่จะทำงานนั้นสำเร็จอย่างสมบูรณ์ย่อมมีมากขึ้นเท่านั้น ขณะเดียวกันความเข้าใจในงานอย่างลึกซึ้งช่วยลดโอกาสความผิดพลาดไปได้มาก หลายครั้งที่งานไม่สำเร็จตามที่ต้องการหรือผิดพลาดไปอย่างที่ไม่ควรจะเป็น เนื่องมาจากเมื่อรับมอบหมายงาน หรือคิดริเริ่มโครงการ ไม่ได้ใช้เวลาศึกษาทำความเข้าใจในสิ่งที่จะทำอย่างถ่องแท้เพียงพอ จึงทำให้เกิดความเข้าใจผิด ขาดข้อมูลที่นำไปสู่การเลือก การตัดสินใจที่ผิดพลาด หรือเกิดการเพี้ยนพลาขึ้น ในการทำงานใด ๆ ควรจะจัดเวลาสำหรับการศึกษาทำความเข้าใจในประเด็นที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑.๑ วัตถุประสงค์ของงาน เป็นเสมือนกรอบความคิดในการทำสิ่งใด เป็นสิ่งที่ช่วยให้รู้ว่าควรจะทำอะไร จะตัดสินใจจะทำอะไรในสถานการณ์หนึ่ง หรือช่วยให้พิจารณาตรวจสอบได้ว่า สิ่งที่ทำหรือตัดสินใจนั้นถูกต้อง สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการหรือไม่ โดยการนำสิ่งเหล่านั้น ไปเทียบกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ก็จะรู้ว่ามีความสอดคล้องหรือขัดแย้งกันอย่างไร

๑.๒ กรอบแนวคิดการทำงานที่ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และหลักการ อาจทำให้การทำงานไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมาย

๑.๓ เป้าหมายของงาน เปรียบกับการรับรู้วัตถุประสงค์ ว่าควรจะไปทางขึ้นเหนือลงใต้ ไปทางตะวันออกหรือตะวันตก ในขณะที่การรับรู้หรือการตั้งเป้าหมาย คือการที่รู้ว่า ต้องเดินทางไปจังหวัดใด อำเภอใด และต้องไปถึงเมื่อไร ซึ่งทำให้สามารถวางแผนการเดินทางได้อย่างละเอียดว่าควรจะไปออกเดินทางเมื่อไร เวลาใด สวมเสื้อผ้าอย่างไรในการเดินทาง ควรเอาอะไรติดตัวไปบ้าง ควรจะเดินทางด้วยพาหนะใด รถยนต์ รถไฟ รถโดยสาร หรือเครื่องบิน เป็นต้น ดังนั้นแม้ว่าการรู้วัตถุประสงค์ของงานเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ยังไม่เพียงพอในการทำสิ่งใด ๆ จะต้องรู้เป้าหมายของงาน ทำให้สามารถวางแผนการทำงานได้อย่างชัดเจนและมีประสิทธิภาพ

๑.๔ ลักษณะของงานนอกจากการศึกษาวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของงานแล้ว ลักษณะของงานก็เป็นอีกส่วนสำคัญหนึ่งที่ละเลยไม่ได้ เมื่อได้รับมอบหมายงานใด ๆ หรือคิดริเริ่ม

^{๓๒} บุญมาก พรหมพิ้ว , เวลาสำหรับนักบริหาร , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เคล็ดไทย ,๒๕๕๖) ,

โครงการใด ๆ ควรที่จะใช้เวลาช่วงหนึ่งในการศึกษาทำความเข้าใจกับลักษณะของงานที่จะทำว่าเป็นงานที่ต้องใช้ทักษะความสามารถพิเศษในด้านใด ต้องใช้เวลามากน้อยเท่าไร ต้องใช้ทรัพยากรอะไรบ้าง ต้องใช้ทีมงานมากน้อยเพียงไร ด้านใดบ้าง มีอุปสรรคปัญหาอะไรบ้างที่อาจเกิดขึ้น ต้องระมัดระวังเรื่องใดเป็นพิเศษ ต้องติดต่อขอความร่วมมือจากหน่วยงานอื่นใดหรือไม่

๒. การวางแผนดำเนินงาน หมายถึง การใช้เวลาในการคิดพิจารณาวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และลักษณะของงานอย่างละเอียดทุกด้าน ทุกแง่มุม รวมทั้งศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมจนเกิดความมั่นใจแล้ว ได้นำสิ่งเหล่านั้นทั้งหมดมาใช้ในการวางแผนในด้านวิธีการยุทธวิธีที่จะใช้ทรัพยากรที่จำเป็น บุคลากรทีมงาน วิธีการแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินงานซึ่งจะเกิดขึ้นต่อไปนั้นเป็นไปอย่างราบรื่นและคืบหน้าไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายอย่างสมบูรณ์ที่สุด การวางแผนการดำเนินงานที่ดีนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้วางแผนงานนั้นมีวิสัยทัศน์ที่แจ่มชัด มีความเข้าใจในวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และลักษณะงานอย่างลึกซึ้ง รู้และเข้าใจสภาพปัญหาของอดีตและปัจจุบันอย่างท่องแท้ ขณะเดียวกันก็สามารถทอดสายตากว้างไกลไปยังอนาคตได้ว่า จะต้องทำอะไรจึงจะสามารถเคลื่อนตัวไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จะต้องจัดการกับปัญหาในอดีตและปัจจุบันอย่างไรจะเปลี่ยนจุดอ่อนด้อยให้แข็งแกร่งขึ้นมาได้อย่างไร จะต้องเตรียมความพร้อมสำหรับอุปสรรคปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคตอย่างไรบ้าง เป็นต้น

๓. ลงมือดำเนินการ คือการลงมือดำเนินการตามแผนที่วางไว้ สิ่งที่จะมีประโยชน์อย่างมากในขั้นตอนนี้ก็คือ ตารางเวลาการดำเนินงาน ซึ่งจะช่วยให้สามารถควบคุมตนเองและ/หรือทีมงานให้ทำงานคืบหน้าไปตามกำหนดเวลาที่วางไว้ได้อย่างดีไม่เสียเวลากับขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งมากเกินไปจนส่งผลให้เกิดความล่าช้าในภาพรวมของงานทั้งหมด

๔. ประเมินผลการดำเนินการสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ในการทำสิ่งใดก็คือ การประเมินผล เพราะการประเมินผลจะทำให้รู้ว่าแผนการดำเนินงานทั้งหมดที่ทำมานั้นเป็นแผนงานที่ดี มีประสิทธิภาพหรือไม่ มีข้อบกพร่องผิดพลาดในจุดใดบ้าง และควรจะมีการปรับปรุงแก้ไขอย่างไรบ้างในการวางแผนดำเนินการครั้งต่อไป การประเมินผลการดำเนินการนั้น ควรจะกระทำทั้งในสัดส่วนย่อย คือ การประเมินผลการดำเนินการ โดยพิจารณาจากแผนงานในแต่ละวันที่วางไว้ในไดอารี่ หรือตารางเวลาการทำงาน นอกจากนี้ถ้าหากมีบทบาทเป็นหัวหน้างานก็ควรที่จะจัดสรรเวลา ไว้สำหรับการประเมินผลภาพรวมของการดำเนินงานขององค์กร หน่วยงานที่รับผิดชอบด้วยเช่นกัน โดยมีแนวทางในการประเมินผลดังนี้

๔.๑ ประชุมสรุปปัญหาและหาแนวทางแก้ปัญหา

๔.๒ เสนอแนวทางและวิธีการที่สร้างสรรค์

๔.๓ จัดทำคู่มือการทำงานเป็นต้น ^{๓๓}

นอกจากนี้ยังควรมีการเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้เวลามีดังนี้

๕.เรียนรู้ธรรมชาติในการทำงานของเรา การที่เข้าใจลักษณะทางธรรมชาติเข้าใจนิสัยต่างๆ สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ ความถนัด การตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ต้องเรียนรู้ว่าสามารถทำงานได้ มีประสิทธิภาพมากที่สุดในช่วงเวลาใดบ้าง แล้วจึงเลือกทำงานต่างๆ ในช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ถ้าตอนเช้าเป็นเวลาทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพมากที่สุด ก็ควรทำงานที่ต้องใช้สมาธิมากๆ อาจจะเป็นการอ่านหนังสือหรือการเขียนรายงาน ในขณะที่ตอนบ่ายเมื่อประสิทธิภาพและสมาธิลดลงต้องพิจารณา การทำงานที่ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดมากนัก เช่น โทรศัพท์ติดต่องาน ให้คำปรึกษากับทีมงาน หรือการประชุมงานเรื่องต่างๆ

ช่วงประสิทธิภาพการทำงานดังนี้ คือ

๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. มีประสิทธิภาพสูงสุด

๑๒.๐๐- ๑๖.๐๐ น. มีประสิทธิภาพอันดับสอง

๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. มีประสิทธิภาพต่ำสุด

๑๘.๐๐- ๒๒.๐๐ น. มีประสิทธิภาพอันดับสอง

หลังเวลา ๒๒.๐๐ น. ช่วงพักผ่อน

๖.คิดหาวิธีที่มีประสิทธิภาพก่อนลงมือทำ การใช้ความคิดในเรื่องใหญ่ได้ดีก็มาจากพื้นฐานการใช้ความคิดในเรื่องเล็ก ๆ ย่อมมีความเชี่ยวชาญมาก่อน ต้องไม่เป็นเพียงผู้ที่ทำงานให้หนักขึ้น แต่ต้องทำงานอย่างฉลาด

๗.ทำหลายอย่างพร้อมกันถ้าเป็นไปได้ งานบางอย่างต้องใช้สมาธิ โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้ความคิดในการวิเคราะห์ตัดสินใจ งานบางอย่างไม่ต้องใช้สมาธิในการทำ เช่น งานที่อาศัยความเคยชินคุ้นเคยโดยไม่ต้องใช้ความคิด ซึ่งสามารถทำพร้อมไปกับกิจกรรมอื่นได้ เช่น การฟังเทปสอนภาษา ขณะอยู่ในรถ ออกกำลังกายขณะดูโทรทัศน์ การทำอาหารกับการพูดคุยกับคนในครอบครัว อ่านหนังสือขณะเข้าร้าน ตัดผม ควรนำกิจกรรมที่ต้องทำทั้งหมดมาดูว่า กิจกรรมใดสามารถทำพร้อมไปกับกิจกรรมอื่นได้บ้าง เพื่อช่วยลดเวลาในการทำกิจกรรมบางอย่างลง ซึ่งทำให้ใช้เวลาและใช้ความคิดน้อยลง

๘.ใช้เวลาสั้น ๆ ให้เป็นประโยชน์ กิจกรรมที่น่าจะนำมาพิจารณาทำในช่วงเวลาดังกล่าวคือ ระหว่างรอการนัดหมาย รอรถมารับ สามารถทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้ เช่นอ่านหนังสือ ตรวจสอบแฟ้ม

^{๓๓}เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, **บริหารเวลาเพื่อความสำเร็จ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทซัคเซส มีเดีย, ๒๕๔๑), หน้า ๙๑-๑๐๑

งาน ตรวจสอบจดหมาย เช่นชื่อในเอกสาร โดยงานนั้นไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิมาก สามารถทำเสร็จได้ในเวลาสั้นลง

๙. ทำงานที่มีลักษณะเหมือนกันในช่วงเดียวกัน โดยทั่วไปถ้าทำงานที่มีลักษณะแตกต่างกันมากในเวลาใกล้เคียงกันจะเป็นเหตุให้เสียเวลาในการเปลี่ยนอิริยาบถหรือตั้งใจจดจ่อกับงาน เช่น การอ่านหนังสือและการพูดโทรศัพท์ไม่ควรทำในเวลาใกล้เคียงกัน เพราะการอ่านหนังสือต้องการความต่อเนื่องในการใช้ความคิด ถ้าถูกขัดจังหวะด้วยการพูดโทรศัพท์จะทำให้ต้องใช้เวลาในการทบทวนเรื่องที่ได้อ่าน ดังนั้นควรนำงานที่มีลักษณะเหมือนกัน มาทำในช่วงเวลาเดียวกัน เช่น การโทรศัพท์ติดต่อกับการพูดคุยกับคนที่นัดหมายไว้

๑๐. ป้องกันตัวเองจากการถูกรบกวนหรือถูกขัดจังหวะ การถูกขัดจังหวะเป็นอุปสรรคประการหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างมากในการบริหารเวลา เพราะบางครั้งเป็นเรื่องที่ไม่สามารถควบคุมได้ อย่างไรก็ตามมีหลายกรณีที่สามารถป้องกันได้ เช่น การที่ต้องรับโทรศัพท์ขณะทำงานซึ่งทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง เสียสมาธิ ทำงานได้น้อย ซึ่งสามารถป้องกันการถูกรบกวนได้ โดยการใช้เครื่องตอบโทรศัพท์อัตโนมัติ หรือตั้งเวลาในการรับโทรศัพท์ไว้และให้เลขานุการช่วยรับโทรศัพท์และบันทึกข้อความไว้หากเป็นเรื่องที่ไม่เร่งด่วน

๑๑. รู้จักปฏิเสธสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และทำให้เสียเวลาโดยไม่จำเป็น ควรเลือกที่จะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์มากที่สุด จากนั้นจึงเลือกทำงานที่มีความสำคัญในระดับรองลงมา ทั้งนี้ต้องเรียนรู้ที่จะปฏิเสธงานที่ไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์ และไม่มีผลสำคัญ ถ้าไม่ปฏิเสธ ก็จะไม่สามารถบริหารเวลาได้

๑๒. ใช้คู่มือและทำรายการสิ่งที่ต้องทำหรือจัดเตรียม งานที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ หรือทำเป็นประจำ งานใดที่ทำสำเร็จแล้ว ควรเขียนคู่มือการทำงานชิ้นนั้นไว้อย่างละเอียดรอบคอบและทำรายการสิ่งที่ต้องทำทั้งหมดไว้ เพื่อไม่ต้องย้อนกลับมาทำงานชิ้นนั้นหรืองานที่คล้ายคลึงกัน เวลามอบหมายงานให้รับผิดชอบต่อก็ไม่ต้องเสียเวลาเริ่มต้นใหม่ แต่สามารถทำตามแนวทางของคู่มือและใช้รายการสิ่งที่ต้องทำ ช่วยเตือนความจำในการทำงานอีกครั้ง จึงทำให้ทำงานได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

๑๓. บันทึกไว้ดีกว่าใช้ความจำ มีสมุดโน้ต จดบันทึกไว้ เพราะอาจมีภารกิจมากมายที่ต้องทำในแต่ละวัน จึงไม่สามารถจำได้ทุกอย่าง การไม่จดบันทึกไว้ ต้องเสียเวลาในการพยายามนึกให้ออกว่าสิ่งนั้นคืออะไร บางครั้งความคิดที่มีคุณค่า ต้องสูญเสียไป เพราะนึกเท่าไรก็นึกไม่ออก

๑๔. ระดมความคิด (Brainstorming) ในการหาคำตอบ การระดมความคิด สามารถหาคำตอบได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและยังมีความรอบคอบ เป็นวิธีช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ที่มีประสิทธิภาพ การระดมความคิดจะมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ เช่น ความเข้าใจ การยอมรับเป้าหมาย และความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น เนื่องจากวิธีการระดมความคิดเป็นการเปิด

กว้างสำหรับความคิดใหม่อย่างอิสระ การเข้าร่วมระดมความคิดจึงควรตระหนักเสมอในการระมัดระวังที่จะไม่ให้มีการวิพากษ์วิจารณ์ความคิดของผู้อื่น เพราะอาจทำให้ไปปิดกั้นความคิดที่กำลังจะถูกเสนอออกมา การระดมความคิดเป็นการสร้างความคิดแบบเน้นที่ ปริมาณ ไม่ได้เน้นที่คุณภาพ การกลั่นกรองและคัดเลือกความคิดที่ดีที่สุดออกมาจากท่ามกลางความคิดอันหลากหลายของสมาชิก

๑๕. กระจายงาน หรือ มอบหมายความรับผิดชอบให้ทีมงาน การกระจายงานให้ผู้อื่นรับผิดชอบ เป็นวิธีที่ช่วยทำให้ทำงานได้มากขึ้น เพราะเป็นการร่วมแรงกันทำงาน ซึ่งจะทำให้ใช้เวลาโดยรวมน้อยกว่าที่ท่าทั้งหมดเพียงคนเดียว บทบาทการเป็นผู้นำหรือผู้บริหารในระดับใดระดับหนึ่ง ควรกระจายงานที่คนอื่นสามารถทำได้ ให้ทำ เพื่อเป็นการมอบหมายงานให้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบงานชิ้นนั้น โดยผู้นำหรือผู้บริหารมีบทบาทในการเป็นผู้บริหารงาน และเป็นผู้ควบคุมตรวจสอบให้คำปรึกษา ^{๓๔}

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นประสิทธิภาพในการบริหารเวลาเป็นสิ่งสำคัญที่จะให้ การทำงานไม่เสียเวลาประสพผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล เมื่อเรามีความรู้เกี่ยวกับการประหยัดเวลา ซึ่งการประหยัดเวลาจะทำให้สามารถ บริหารเวลาประสพผลสำเร็จ โดย การพัฒนาการใช้เวลา คือ การประหยัดเวลา หรือการใช้เวลาน้อยลงหรือเท่าเดิม แต่ได้ผลมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งเป็นการใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่า และมีประสิทธิผล ขั้นตอนที่จะทำให้เกิดประสิทธิผลในการบริหารได้ดีคือ การบันทึกการใช้เวลา การบริหารเวลา และการผนึกเวลาที่เหลือเข้าด้วยกัน ^{๓๕}

อุปสรรคการบริหารเวลาสู่ความสำเร็จในชีวิต แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. บุคคลประเภทแรกนี้คือ “นักคิด” ลักษณะเด่นคือ เป็นคนที่ชอบคิด ชอบวางแผน ฝันว่าอยากเป็นนั่นเป็นนี่ ทำนั่นทำนี่ โครงการนั้นโครงการนี้ แต่สิ่งที่คิด และวางแผนไว้ไม่เคยจะเป็นความจริงขึ้นมา ยังคงเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นหรือจับต้องไม่ได้ เพราะให้เวลากับความคิดความฝัน แต่ไม่เคยให้เวลาอย่างจริงจังกับการทำความฝันให้เป็นจริง เป็นดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่มีความฝันใดจะเป็นจริงได้จนกว่าจะตื่นขึ้นและทำความฝันให้เป็นความจริง”

๒. นักทำ บุคคลประเภทที่สองมีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับบุคคลประเภทแรกอย่างเห็น ได้ชัด ในขณะที่บุคคลประเภทแรก “ชอบคิดมากกว่าทำ” บุคคลประเภทที่สองคือ “นักทำ” กลับ “ชอบทำมากกว่าคิด” ซึ่งเป็นคนที่มีพลังงานและความกระตือรือร้นสูง ชอบที่จะเห็นงานต่างๆสำเร็จเสร็จสิ้นอย่างรวดเร็ว จึงไม่ยอมเสียเวลาเพื่อจะคิดวางแผน ไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนลงมือปฏิบัติ หลายครั้งจึงต้องพบกับความผิดพลาดล้มเหลว อาจจะเปรียบได้กับชายคนหนึ่งที่ต้องการตัดกิ่งไม้เพื่อ

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๒๑ - ๑๒๘.

^{๓๕} Peter F. Drucker, การบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพ. แปลโดย ก้องเกียรติ โอภาสวงการ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซี เอ็ดดูเคชั่น จำกัด ,๒๕๓๑), หน้า ๓๒.

๑. สภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีความยุ่งเหยิง วุ่นวาย มีเสียงดังหนวกหู และมีคนรบกวนอยู่ตลอดเวลา

๒. ความไม่มีระเบียบของโต๊ะทำงาน

๓. การผัดวันประกันพรุ่ง และเลื่อนงานที่จำเป็นต้องทำให้เสร็จในขณะนั้นออกไป

๔. การประชุมที่ไม่มีประสิทธิภาพ และการเดินทางที่ไม่จำเป็น^{๓๘}

นอกจากนี้ยังมีหลักสิบขั้นตอนสู่การจัดการกับเวลาที่ดีขึ้น คือ

๑. ทำลายความรู้สึกส่วนตัวในเรื่องเวลา

๒. ตั้งเป้าหมายในระยะยาว

๓. วางแผนการณั้ระยะปานกลาง

๔. วางแผนสำหรับวัน

๕. ใช้เวลาที่ดีที่สุดให้เกิดประโยชน์ที่สุด

๖. จัดระบบงานในสำนักงาน

๗. จัดการประชุม

๘. มอบหมายงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๙. ใช้เวลาทำงานให้เป็นประโยชน์

๑๐. รักษาสุขภาพ^{๓๙}

การบริหารเวลาในการทำงานนั้น มีผลดีมากมายที่มักจะเป็นไปได้โดยไม่ทันสังเกตประการแรก การบริหารเวลา ในทีมงานมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้ทุกคนได้ใช้เวลางานของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุด การทำงานร่วมกันเป็นทีมจำเป็นต้องอาศัยทักษะความชำนาญและความสามารถหลายประการในการปฏิบัติงาน การทำเช่นนี้ มีแนวโน้มว่าจะต้องทำการคัดเลือกผู้ปฏิบัติงานให้ตรงกับความสามารถและ ความชำนาญของลักษณะงานแต่ละอย่าง คนที่ได้ทำงานที่ตนชอบจะทำงานได้ดีกว่าและเร็วกว่า คนที่ต้องทำทั้ง ๆ ที่ไม่ชอบงาน ตามหลักการบริหารเวลาในทีมงานแล้ว จะต้องจัดกลุ่มลักษณะงานที่คล้ายคลึงกันเอาไว้ด้วยกันและลดจำนวนผู้ปฏิบัติลง การทำเช่นนี้จะทำให้ประหยัดเวลาที่จะต้องเรียนรู้งาน ประหยัดเวลาในการเริ่มต้น และทำให้งานเกิดประสิทธิภาพ หลักในการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพอาจทำได้โดย

^{๓๘} สุรียพร ฟ้าพิรุณคุณ, การบริหารจัดการเวลา (Time Management), (กรุงเทพมหานคร: เอ็ก ซเปอร์เน็ท), หน้า ๒๓.

^{๓๙} มานิต (นามแฝง), วิธีใช้เวลาอย่างฉลาดและคุ้มค่าให้ทันเข็มนาฬิกาที่เปลี่ยนไป, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท จูนพับลิชซิ่ง จำกัด, ๒๕๓๖), หน้า ๑๙.

๑. ศึกษาทำความเข้าใจในงานที่รับผิดชอบอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อจะได้ทำงานให้สำเร็จสมบูรณ์ยิ่งขึ้น มีข้อผิดพลาดน้อยลงโดยการพิจารณาวัตถุประสงค์ของงานซึ่งเป็นกรอบของความคิดและเป้าหมายของงานเพื่อเป็นทิศทางให้สามารถวางแผนลงรายละเอียดในการทำงานชัดเจน และมีประสิทธิภาพในการกำหนดลักษณะของงานที่ต้องทำอย่างละเอียดทุกด้าน จะได้วางแผนดำเนินงานเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย

๒. ลงมือดำเนินการตามเวลาที่ได้จัดสรรไว้ เพื่อจะได้ทำงานให้เสร็จตามที่กำหนด

๓. ประเมินผลการดำเนินงาน ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดต่าง ๆ จะได้เป็นประโยชน์ในการวางแผนดำเนินงานครั้งต่อไป ทั้งนี้อาจมีการประชุมสรุปปัญหาและหาแนวทางแก้ปัญหา เสนอแนะแนวทางและวิธีการที่สร้างสรรค์เพื่อการทำงานครั้งต่อไปในอนาคต และอาจจัดทำคู่มือการทำงานประกอบ^{๕๐}

๒.๓.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลาตามทัศนะนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนา มีมุมมองต่อเวลาว่าเป็นความสืบเนื่องของชีวิต พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ว่า เรื่องของกาลเวลาก็มี ๓ กาล คืออดีต ปัจจุบัน และอนาคต ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมากเกี่ยวกับชีวิตของมนุษย์ ชีวิตมนุษย์นั้นเป็นเรื่องของการสืบทอด คือสืบทอดจากอดีตมา ปัจจุบัน แล้วจะสืบทอดไปข้างหน้า เรียกว่า อดีต ปัจจุบัน อนาคตและทั้งสามนั้นไม่ใช่ตัดตอนขาดจากกัน ไม่ใช่ว่าเมื่อเราพูดแบ่ง เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต แล้ว แต่ละอย่างจะเป็นเรื่องของแต่ละตอน ไม่ใช่อย่างนั้น ความจริงอดีต ปัจจุบัน และอนาคตนั้นสืบทอดกัน เป็นของต่อเนื่อง เหมือนอย่างชีวิตของเรา ก็สืบทอดมาตั้งแต่เด็ก จนกระทั่งปัจจุบันนี้ แล้วยังจะสืบทอดต่อไปอีกเท่าไรจนถึงอายุขัยซึ่งก็ไม่แน่นอนว่าจะสิ้นสุดลงเมื่อใด แต่ทั้งหมดนั้นก็เป็นเรื่องของการสืบทอดทั้งสิ้น การสืบทอดที่สำคัญในชีวิตของเราอย่างหนึ่งก็คือ เรื่องของ “กรรม” หรือ การกระทำ กรรมนั้นเป็นการสืบทอดที่สำคัญ เรียกกันว่าการสั่งสม ชีวิตของเรานั้นมีการสั่งสมกรรมเมื่อกรรมเกิดจากการสะสม มันก็เป็นเรื่องของกาลเวลาที่เรียกว่า อดีต ปัจจุบัน อนาคต เราสั่งสมกรรมมาในอดีตแล้ว มันก็สืบทอดมาถึงปัจจุบันนี้ ตัวเราในปัจจุบันนี้ก็จะเป็นผลของการสั่งสมของกรรมทั้งหมดในอดีตแล้วกรรมที่เราทำในปัจจุบันนี้ ก็จะรวมเข้ากับกรรมที่ได้สั่งสมไว้ หรือทุนเดิมที่มีอยู่ทั้งหมดนั้น และเพิ่มทุนเข้าไปอีกสำหรับไปให้ผลในอนาคตต่อไปข้างหน้าเพราะฉะนั้น การมีชีวิตในปัจจุบันแต่ละเวลา ก็คือการเพิ่มทุนสะสมเพิ่มเข้าไป

^{๕๐} ทองทิพภา วิริยะพันธุ์, กลยุทธ์การสร้างความโดดเด่นสำหรับผู้บริหาร, (กรุงเทพฯ: อิมพอร์มเดีย บุ๊คส์, ๒๕๔๘), หน้า ๕๖ - ๕๘.

ในกองเสียบงุน ที่เราทำไว้ทั้งหมดนั้น ให้มีผลยิ่งๆ ขึ้นไปด้วยเหตุนี้ ทางพระพุทธศาสนาท่านจึงสอนให้เราไม่ประมาท เพราะว่า เมื่อรู้ว่าชีวิตของเราเป็นการสังขาร เราก็ควรจะสังขารที่ดี^{๔๑}

คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้รู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญา เกี่ยวกับเวลาในอดีต ปัจจุบัน อนาคต มีความสำคัญตามหลักพระพุทธศาสนาในทุกระดับ ตั้งแต่ในระดับชีวิตประจำวัน เช่น การสั่งสอนเกี่ยวกับบทเรียนในอดีต ความไม่ประมาทระมัดระวังป้องกันภัยในอนาคต จนถึงการรู้แจ้งสัจธรรมตลอดจนการบำเพ็ญพุทธกิจ เช่น ปุพเพนิวาสานุสติญาณ (รู้อดีต) อดีตังสญาณ (รู้อดีต) อนาคตังสญาณ (รู้อนาคต) เป็นต้น และว่าโดยธรรม อดีต ปัจจุบัน อนาคต หมายถึงขณะเดียวที่กำลังเกิดขึ้นเป็นอยู่ หมายถึง มีสติทันอยู่กับสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้อง หรือต้องทำในเวลานั้นๆ แต่ละขณะทุกขณะ ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดแล้วหากติดข้องวนเวียนอยู่กับภาพที่สร้างซ้อนขึ้นในใจ เป็นอันตกไปในอดีต ตามไม่ทันเหตุการณ์จริง ถ้าจิตคิดฝันไปตามความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวกับภาพที่เลยไปข้างหน้าของสิ่งที่ยังไม่มา ก็เป็นอันพุ่งไปในอนาคต จึงต้องตระหนักรู้ภาวะที่เป็นจริงในปัจจุบัน ไม่หลงอยู่กับความชอบและความชังอย่างไร้จุดหมาย^{๔๒}

ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้เนื่องงานครบถ้วนไม่ตกหล่นนั้นคือเราจะต้องรู้จักการจัดสรรเวลาอย่างเป็นระบบระเบียบโดยแบ่งเวลาออกเป็นส่วนๆ แล้วกำหนดว่าในแต่ละวันแต่ละเวลาเราต้องทำอะไรบ้างบุคคลที่จัดสรรเวลาได้เป็นระเบียบแบบแผนงดงามยิ่งก็คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ทรงแบ่งเวลาในการทำพุทธกิจในแต่ละวันคือเวลาใกล้รุ่งพระองค์จะทรงทำสมาธิแล้วสอดข้ายพระญาณตรวจดูว่าวันนี้ใครคือผู้ที่เหมาะสมที่พระองค์จะเสด็จไปโปรดเวลาเช้าพระองค์จะเสด็จออกบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์โลกแล้วแสดงพระธรรมเทศนาหรืออื่นๆ ช่วงเวลาเย็นพระองค์จะทรงแสดงธรรมให้กับมหาชนจำนวนมาก ส่วนช่วงเวลาค่ำก็จะทรงประทานโอวาทแก่พระภิกษุ เวลาเที่ยงคืนเป็นเวลาทีพระองค์ทรงพยากรณ์ปัญหาให้กับเทวดา นี่คือนิเวศชีวิตของพระองค์ที่ทรงปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยจัดแบ่งเวลาอย่างเป็นระบบระเบียบ ดังนั้นถ้าต้องการทำงานให้ได้เนืองงานมากก็ต้องจัดสรรเวลาในแต่ละวันให้เป็นระบบระเบียบสม่ำเสมอ ตรงข้ามถ้าเราขาดวินัยในสิ่งเหล่านี้ความสับสนวุ่นวายก็จะตามมางานขาดตกบกพร่องกระทบกันไปหมดถึงคราวนี้จะทำอะไรแต่ละอย่างจะต้องใช้กำลังใจมากไหนจะต้องเอาชนะความขี้เกียจแล้วยังต้องเอาชนะความสับสนวุ่นวายต้องฝืนใจทำงานจนอาจกลายเป็นคนเบื่อหน่ายการงานไปเลยวันนี้หากเราต้องการบริหารเวลาให้ดีสองสำรวจความพร้อมของเราในสิ่งเหล่านี้คือ

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ .ปยุตโต), *กาลเวลา*. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒.

^{๔๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุตต์ ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ ๔๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๖๕๔-๖๕๕.

๑. ความรู้ความเข้าใจว่างานไหนสำคัญโดยอาศัยเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนประกอบกับการมีวิสัยทัศน์เป็นหลักในการตัดสินใจว่าสิ่งใดสำคัญ

๒. ความรู้ความเข้าใจในการจัดลำดับการทำงานและการทำงานให้ถูกจังหวะรู้ว่างานไหนเร่งด่วนงานไหนรอได้ขั้นตอนไหนมาก่อน ขั้นตอนไหนมาทีหลัง อีกทั้งรู้ว่าจังหวะเวลาใดถูกต้องสอดคล้องกับงาน เช่น ในพระพุทธศาสนามีคำสอนเรื่องกาลทาน ซึ่งจำกัดช่วงเวลาในการถวายทาน ที่มีความพิเศษ เป็นการถวายทานที่พระพุทธรูปทรงเครื่องที่มีอานิสงส์มาก เพราะจำกัดช่วงเวลา ไม่สามารถให้ทานได้ตลอดเวลา เรียกว่ากาลทานหรือทานที่ให้ในกาลอันควรนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ว่ามีอยู่ ๕ อย่างคือ

๑. อาคันตุกะทาน คือทานที่ให้แก่ผู้มาสู่ถิ่นของตน หมายความว่าผู้นั้นเป็นผู้มาใหม่ยังไม่รู้จักสถานที่และบุคคลในถิ่นนั้น เราก็ช่วยสงเคราะห์ให้ที่พัก หรือข้าวของต่างๆ เพื่อให้เขาได้รับความสะดวกสบาย แม้พระภิกษุที่จรมาจากที่อื่น ท่านยังไม่รู้จักทางที่จะไปบิณฑบาตเป็นต้น ภิกษุที่อยู่ก่อนหรืออุบาสกอุบาสิกา ก็ช่วยอนุเคราะห์ท่าน ด้วยการถวายอาหารบิณฑบาตและของใช้ที่จำเป็นแก่สมณะ ทำให้ท่านได้รับความสะดวกสบายไม่เดือดร้อน จัดเป็นอาคันตุกะทานและเป็นกาลทาน

๒. คมิกะทาน คือทานที่ให้แก่ผู้เตรียมตัวจะไป หมายความว่าให้แก่บุคคลที่เตรียมตัวจะไปยังถิ่นอื่น สัตบุรุษย่อมสงเคราะห์คนที่จะเดินทางไปนั้น ด้วยค่าพาหนะหรือด้วยยานพาหนะตลอดจนเครื่องอุปโภคบริโภคที่สมควร

๓. พุทฺธิกขทาน คือทานที่ให้ในสมัยข้าวยากมากแพง ผู้คนอดอยากได้รับความเดือดร้อน แม้ในสมัยที่น้ำท่วมไฟไหม้ ผู้คนเดือดร้อนไร้ที่อยู่ การให้ที่พักอาศัยและข้าวของเครื่องใช้ข้าวปลาอาหารในเวลานั้นก็จัดเป็นกาลทาน

๔. นวสัสสะทาน คือ การให้ข้าวใหม่แก่ผู้มีศีล

๕. นวผละทาน คือ การให้ผลไม้ใหม่แก่ผู้มีศีล

ข้อที่ ๔ และข้อ ๕ จัดเป็นกาลทาน เพราะข้าวใหม่ก็ตีผลไม้ที่ออกใหม่ตามฤดูกาลก็ดี มิใช่ว่าจะมีอยู่เสมอตลอดปีมีเป็นครั้งเป็นคราวตามฤดูกาลเท่านั้น สัตบุรุษย่อมนำข้าวใหม่และผลไม้ที่เพิ่งออกใหม่ถวายแก่พระภิกษุสงฆ์ผู้ทรงศีล แล้วจึงบริโภคเองต่อภายหลัง ในชนบทเวลาที่ข้าวออกรวงเป็นน้ำนมชวานาก็จะเก็บเอารวงข้าวอ่อนมาทำเป็นข้าวยากถวายพระ ข้าวแก่อีกนิตก็เอามาทำเป็นข้าวเมาเป็นข้าวสุกแล้วก็เอามาสี เป็นข้าวสารหุงถวายพระภิกษุผู้ทรงศีลก่อน แม้ชาวสวนเมื่อผลไม้แก่จัดเขาก็จะเก็บเอามาถวายพระเสียก่อน แล้วจึงนำออกขายหรือบริโภคเอง คนที่มีใจชวานาชาวสวนบางคนเมื่อเห็นข้าวใหม่หรือผลไม้ที่เพิ่งออกใหม่วางขายตามตลาด ก็ซื้อมาแบ่งถวายพระเสียก่อนแล้วจึงบริโภค นับว่าท่านเหล่านี้ได้ทำบุญของท่านถูกกาลเทศะเป็นอย่างดีตรงต่อคำสอนของพระบรมศาสดาในข้อกาลทาน บางแห่งท่านรวมเอาการให้ข้าวใหม่และการให้ผลไม้ใหม่ไว้เป็นข้อเดียวกัน แล้วเพิ่มคิลานทานคือการให้ทานแก่คนเจ็บไข้ไร้ที่พึ่งด้วยยาและอาหารเป็นต้น ซึ่งคิลานทานนี้ก็สมควรจะเป็นกาลทานได้เช่นกัน เพราะเหตุที่

กาลทานเป็นทานที่ให้ในเวลาจำกัดทำไม่ได้โดยสม่ำเสมอพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่าเป็นทานที่มีผลมาก^{๔๓}

๓. ความรู้ความเข้าใจในการจัดสรรเวลาอย่างเป็นระบบระเบียบและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้จนเป็นวิถีชีวิตเหมือนกับพุทธกิจของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า^{๔๔}

เราต้องบริหารเวลาในการใช้ชีวิต ในการทำงาน เพราะมนุษย์เกิดมามีเวลาจำกัด การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นเรื่องยากอย่างยิ่งควรถือเป็นโชคอันประเสริฐดังนั้นเมื่อได้ครองความเป็นมนุษย์จึงควรได้รับประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์นั้นคืออิสรภาพและความสงบเย็นอันเป็นสุขอย่างยิ่งทั้งนี้ด้วยการภาวนาให้จิตและปัญญาเจริญงอกงามเพื่อให้ศักยภาพภายในอันได้แก่ “อริยโลกุตตรธรรม” ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคนแบ่งบานฉายฉานเต็มทีหากไม่รู้จักหรือไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลยจากทรัพย์ดังกล่าวก็นับว่า “เสียของ” อย่างยิ่งเมื่อตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยเราจะเห็นความจำเป็นของการลำดับความสำคัญของกิจต่างๆอะไรที่สำคัญต่อชีวิตก็รีบทำก่อนส่วนอะไรไม่สำคัญก็ทำทีหลังหรืองดไปเลยหลายคนพบเมื่อทำเช่นนี้แล้วชีวิตวุ่นวายลงมีเวลาว่างมากขึ้นขณะเดียวกันก็ไม่มีเหตุให้ต้องรู้สึกผิดหรือเสียใจภายหลังอย่างที่หลายคนต้องประสบเพราะมัวผัดผ่อนหรือหรือละเลยสิ่งที่ควรทำกับคนรักในขณะที่เขายังมีชีวิตอยู่อย่างไรก็ตามเมื่อรู้ว่าเวลาเหลือน้อยและต้องรีบทำสิ่งสำคัญก็ไม่ได้หมายความว่าต้องทำแต่สิ่งสำคัญและละเลยสิ่งไม่สำคัญหรือทำทุกอย่างด้วยความร้อนรนไม่ว่าเวลาจะเหลือน้อยเพียงใดเมื่อทำอะไรก็พึงอยู่กับสิ่งนั้นไม่พึงกังวลหรือคิดถึงงานอื่นที่อยู่ข้างหน้าแม้จะเป็นงานสำคัญเช่นการภาวนาเพราะไม่ว่าทำอะไรก็ตามจะเป็นการล้างงานซักผ้ากวาดบ้านหากทำอย่างมีสติใจอยู่กับปัจจุบันหรือตามดูรู้ทันใจของตนนั้นก็เป็นการภาวนาแล้วคนที่ตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยลงและหันมาปรับเปลี่ยนชีวิตเริ่มต้นด้วยจัดลำดับความสำคัญของกิจต่างๆเสียใหม่รวมทั้งน้อมใจอยู่กับปัจจุบันสม่ำเสมอในที่สุดจะพบว่า “ไม่มีเวลา” มิใช่ปัญหาอีกต่อไป^{๔๕}

๒.๔ พุทธวิธีในการบริหารเวลาของพระพุทเจ้า

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้เวลาในการบำเพ็ญบารมีเพื่อเป็นพระพุทเจ้ามาอย่างยาวนานนับภพนับชาติไม่ถ้วน การบำเพ็ญบารมีเพื่อเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีสามรูปแบบ คือ สัทธาธิกโพธิสัตว์ คือพระโพธิสัตว์ที่สร้างบารมีโดยใช้ศรัทธาเป็นต้นนำ วิริยาธิกโพธิสัตว์ คือพระ

^{๔๓} ประณีต ก้องสมุทฺธ ,ทานที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.๘๔๐๐๐.org/tipitaka/book/bookpn๐๑.html> [๑๗ ก.พ. ๒๕๖๐].

^{๔๔} พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ,การบริหารเวลา, [ออนไลน์],แหล่งที่มา:http://www.๒.kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=๙๖๗๐ [๑๗ ก.พ. ๒๕๖๐].

^{๔๕} พระไพศาล วิสาโล,เวลาเหลือน้อย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:<http://www.visalo.org/article/secret๒๕๕๗๐๙.htm> [๑๗ ก.พ. ๒๕๖๐].

โพธิสัตว์ที่สร้างบารมีโดยใช้วิริยะเป็นตัวนำ และ ปัญญาธิกโพธิสัตว์ คือพระโพธิสัตว์ที่สร้างบารมีโดยใช้ปัญญาเป็นตัวนำ พระสมณโคดม สัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระปัญญาธิกโพธิสัตว์ ระยะเวลาการสร้างบารมีทั้งหมด ๒๐ อสงไขยกับเศษแสนมหากัป คือตั้งความปรารถนาอยู่ในใจเป็นเวลา ๗ อสงไขย หลังจากนั้นจึงออกปากกล่าววาจาต่อหน้าพระพักตร์พระพุทธเจ้าเป็นเวลา ๙ อสงไขย รวมเป็น ๑๖ อสงไขย และได้รับพุทธพยากรณ์ครั้งแรกเป็น พระนิยตโพธิสัตว์ เมื่อเหลือเวลาอีก ๔ อสงไขยกับเศษแสนมหากัป เป็นการสร้างบารมีอย่างยิ่งและเข้มงวดขึ้นเรื่อย และได้รับพยากรณ์เข้ามาตลอดเมื่อได้พบกับพระพุทธเจ้าจนถึงสมัยพุทธภูมิของท่าน

เมื่อพระโพธิสัตว์ได้มาจุติในพระชาติสุดท้ายเป็นเจ้าชายสิทธัตถะและได้กระทำความเพียรอันยอดเยี่ยมจนได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงวางรากฐานของพระพุทธศาสนาไว้ พระพุทธศาสนาจึงได้มีอายุยืนยาว จากยุคพุทธกาลจบจนถึงยุคปัจจุบัน การวางรากฐานพระพุทธศาสนาได้เริ่มต้นขึ้นในยุคต้นพุทธกาล ซึ่งนานกว่า ๒,๕๐๐ ปีมาแล้ว โดยเริ่มขึ้นในวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตกลงเงื่อนไขการเสด็จดับขันธปรินิพพานกับพญามาร ดังมีหลักฐานปรากฏอยู่ใน มหาปรินิพพานสูตร ซึ่งพอจะกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

ในช่วงต้นพุทธกาล หลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ได้ไม่นานนัก ในช่วงสัปดาห์ที่ ๕ ขณะที่พระองค์ประทับเสวยวิมุตติสุขอยู่ที่ใต้ต้นไทรใหญ่ ชื่อว่า **อชปาลนิโครธ** พญามารใจบาปที่ติดตามขัดขวางการตรัสรู้มานับภพนับชาติไม่ถ้วน ก็ได้ปรากฏตัวขึ้นต่อหน้าพระพักตร์ของพระองค์ แล้วทูลเชิญให้เสด็จดับขันธปรินิพพานในเด็ยวันนั้นทันที ทรงตอบปฏิเสธพญามารกลับไปทันที อย่างไรก็ตามแม้พระพุทธองค์ทรงกำจัดกิเลสออกไปจากพระทัยจนหมดสิ้นแล้ว แต่พระวรกายของพระองค์ก็มีอาจหลุดพ้นจากกฎไตรลักษณ์ได้ต้องเปื่อยเน่าดับสลายไปตามกาลเวลาหนทางเดียวที่จะทำให้การตรัสรู้ที่แสนยากลำบากของพระองค์ไม่สูญเปล่า สามารถอำนวยการประโยชน์อย่างยิ่งใหญ่ให้ชาวโลกได้ก็คือ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้แพร่ขยายกว้างไกลออกไป จนกระทั่งทั้งมนุษย์และเทวดาได้บรรลุธรรมที่พระองค์ตรัสรู้ และสามารถประกาศศาสนาสืบต่อจากพระองค์ต่อไป ดังนั้นพระองค์จึงทรงเสนอ เงื่อนไข ๓ ประการ ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อต่อรองการเสด็จดับขันธปรินิพพานกับพญามาร ซึ่งต่อมาเงื่อนไขดังกล่าวนี้ ได้กลายมาเป็นพุทธภารกิจเร่งด่วนในการวางรากฐานพระพุทธศาสนาให้มีอายุยืนยาว มีใจความโดยสรุปดังนี้เงื่อนไข ๓ ประการ ในการวางรากฐานพระพุทธศาสนา ได้แก่

๑. トラバไตที่พุทธบริษัท ๔ ยังไม่สามารถบรรลุธรรมดุจเดียวกับที่พระองค์ทรงตรัสรู้ ก็จะไม่เสด็จดับขันธปรินิพพาน

๒. トラバไตที่พุทธบริษัท ๔ ยังไม่สามารถสั่งสอนผู้อื่นให้บรรลุธรรมดุจเดียวกับที่พระองค์ทรงสั่งสอน ก็จะไม่เสด็จดับขันธปรินิพพาน

๓. ทราบไตที่พุทธบริษัท ๔ ยังไม่สามารถแสดงธรรมปราบปรามปฐา คือวาทะหรือถ้อยคำของเจ้าลัทธิอื่น ที่มุ่งจบบ้างโจมตีพระพุทธศาสนาให้สงบเรียบร้อย โดยชอบธรรมดุจเดียวกับที่พระองค์ทรงกระทำได้ก็จะไม่เสด็จดับขันธปรินิพพาน^{๔๖}

การยื่นเงื่อนไขของพระองค์ในครั้งนี้ หากพิจารณาพิเคราะห์กันอย่างลึกซึ้งแล้ว อาจกล่าวได้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีเวลาไม่มากนักสำหรับการวางรากฐานความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในอนาคต ทั้งนี้เพราะในวันตรัสรู้ธรรมนั้น พระองค์ทรงมีพระชนมายุ ๓๕ พรรษาแล้ว และเสด็จดับขันธปรินิพพานด้วยพระชนมายุเพียง ๘๐ พรรษา นั่นคือทรงมีเวลาเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพียง ๔๕ ปี เท่านั้นเอง อนึ่ง ถ้านำเวลา ๔๕ ปี แห่งการเผยแผ่ เพื่อวางรากฐานพระพุทธศาสนาไปเทียบกับระยะเวลาในการสร้างบารมีจนได้ทรงตรัสรู้ธรรม ซึ่งยาวนานถึง ๒๐ อสงไขย กับอีก ๑ แสนมหากัปนั้น ก็นับว่าน้อยนิดจนเทียบกันไม่ได้เลย การที่พระองค์ตรัสยื่นเงื่อนไขเช่นนี้ ก็เพื่อให้แน่พระทัยว่าจะทรงมีเวลาเพียงพอในการวางรากฐานพระพุทธศาสนาให้มั่นคง ทั้งนี้เพราะถ้าพุทธบริษัท ๔ สามารถบรรลุเงื่อนไขทั้ง ๓ ประการได้ ก็จะเป็นหลักประกันว่า พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์จะไม่สาบสูญไปหลังจากเสด็จดับขันธปรินิพพาน การตรัสรู้อันแสนยากลำบากของพระองค์ก็จะไม่ สูญเปล่า เพราะทั้งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายต่างยึดเป็นหลักปฏิบัติประจำใจเป็นกิจวัตร พร้อมทั้งช่วยกันเผยแผ่ต่อไปอย่างกว้างขวาง มั่นคง และต่อเนื่องไม่ชะงักงัน ให้ทุกชีวิตได้รับประโยชน์อย่างถ้วนทั่ว

การที่พระองค์ทรงมีเวลาทำงานเพียง ๔๕ ปี เท่านั้น เป็นการบ่งชี้ให้คนรุ่นหลังอย่าง เราได้ข้อคิดว่า งานสำคัญที่พระองค์ทรงทำเพื่อรื้อขนสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดนั้น จะต้องเร่งทำให้เสร็จสิ้นก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน หรือหากจะพูดกันด้วยสำนวนชาวบ้าน ก็คือ "งานทุกอย่างต้องทำแข่งกับเวลาของอายุสังขาร และต้องทำอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพื่อช่วยชาวโลกให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร ไปให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ " จึงจะสามารถวางรากฐานพระพุทธศาสนา ไว้ได้อย่างเป็นปึกแผ่นมั่นคงไม่ดับสูญตามพระองค์ไป แม้พระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้วก็ตาม ทั้งหมดนี้คือสภาพการวางรากฐานพระพุทธศาสนา ซึ่งมีอุปสรรคปัญหามากมายทีเดียว หลังจากที่พระองค์ทรงทำข้อตกลงกับพญามารใจบาปเสร็จสิ้นแล้ว พญามารก็จากไป ส่วนพระองค์ก็ทรงรีบเร่งทำงานวางรากฐานพระพุทธศาสนาทันที ซึ่งจากข้อตกลงในเงื่อนไข ๓ ประการ ก็ทำให้เราทราบว่า พระองค์ทรงมีภารกิจเร่งด่วนอยู่ ๓ งาน นั่นคือ

๑. งานเร่งสร้างพระอริยบุคคล คือทำอะไรให้มีผู้ตรัสรู้ธรรมตามพระองค์ไปได้มากที่สุด และรวดเร็วที่สุด

๒. งานเร่งสร้างครุ คือทำอะไรให้มีตัวแทนของพระองค์ออกไปทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมได้มากที่สุด รวดเร็วที่สุด กว้างไกลที่สุด ทั่วถึงที่สุด

^{๔๖} ที.ม. ๑๐/๑๖๘/๑๑๓

๓. งานเร่งสร้างความมั่นคง คือทำอะไรให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงที่สุด มีความปลอดภัยที่สุด และมีอายุยืนยาวที่สุด

งานเร่งด่วนทั้ง ๓ งานนี้ คือการวางรากฐานพระพุทธศาสนาให้ยืนยงคงอยู่ไปนานนับพันปี ซึ่งเป็นหลักประกันว่า แม้พระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว โลกนี้ก็จะยังคงมีผู้บรรลุนิพพานตามพระองค์ไปได้ มีผู้สามารถประกาศธรรมสืบต่อจากพระองค์ได้ มีผู้ปราบปรามทออันเป็นถ้อยคำ หรือวาทะของเจ้าลัทธิอื่นที่กล่าวโจมตีพระพุทธศาสนา สืบต่อจากพระองค์ได้ นั่นคือความคุ้มค่าแห่งสัมมาสัมโพธิญาณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งนี้เพราะนอกจากจะช่วยเผยแผ่สัจธรรมให้ชาวโลกรู้แล้ว ยังจะช่วยชาวโลกให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏสงสารอันเต็มไปด้วยความทุกข์ตามพระองค์ไปอีกด้วย

ในการวางรากฐานพระพุทธศาสนา นั้น พระพุทธองค์ทรงต้องเผชิญกับอุปสรรคนานัปการ อย่างนับครั้งไม่ถ้วน ซึ่งพอสรุปได้ว่า อุปสรรคที่จ้องทำลายขัดขวางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอยู่ตลอดเวลา มีอยู่ ๓ ประเภท ได้แก่

๑. ปัญหาทุกขในชีวิตประจำวัน

ปัญหาทุกขในชีวิตประจำวันมีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ ทุกขในสรีระ ทุกขจากการอยู่ร่วมกัน ทุกขจากการเลี้ยงชีพ และทุกขจากการถูกกิเลสบีบคั้น ทุกขทั้ง ๔ ประการนี้ ต่างส่งผลโยงใยต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ กล่าวคือ ใจคนเราทุกคน ล้วนถูกห่อหุ้มด้วยกิเลสมาแต่กำเนิด ใจจึงไม่บริสุทธิ์ เป็นเหตุให้ธาตุในร่างกายไม่บริสุทธิ์ เซลล์ในร่างกายจึงมีการเกิดการตายด้วยอัตราเฉลี่ย ๓๐๐ ล้าน เซลล์ต่อนาที่ที่อยู่ตลอดเวลา เป็นเหตุให้ร่างกายต้องการเติมธาตุ ๔ เป็นระยะ ๆ เช่น การรับประทานอาหารก็เพื่อเติมธาตุ ๔ สำหรับเป็นวัตถุดิบในการผลิตเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไป ก่อนที่ ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วยลงไป เหล่านี้ก็คือ สภาพของทุกขในสรีระ ความต้องการเติมธาตุ ๔ ให้ร่างกายมิได้จำกัดขอบเขตอยู่เฉพาะเรื่องการบริโภคอาหาร แต่ยังขยายวงครอบคลุมไปถึงการบริโภคปัจจัย ๔ ทั้งหมด คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ดังนั้น การเติมธาตุ ๔ จึงผนวกเอาเรื่องของความต้องการเติมปัจจัย ๔ เข้าไปอีกด้วย

ความต้องการปัจจัย ๔ นี้เอง เป็นเหตุให้คนเราจำเป็นต้องประกอบอาชีพ เพื่อให้ได้ ทรัพย์มาซื้อหาปัจจัย ๔ แท้ที่จริงนั้นปัจจัย ๔ ในโลกนี้ มีปริมาณเพียงพอที่จะเลี้ยงผู้คนทั้งโลก แต่เพราะเหตุที่ผู้คนทั้งหลายต่างมีใจไม่บริสุทธิ์เพราะอำนาจกิเลส จึงต่างมุ่งมั่นที่จะครอบครองปัจจัย ๔ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ยังผลให้เกิดการแข่งขันแย่งชิงปัจจัย ๔ กัน เข้าทำนองมือใครยาวสาวได้สาวเอา ใครดีใครได้ พฤติกรรมในการแข่งขันแย่งชิงปัจจัย ๔ กัน ส่งผลให้มนุษย์เบียดเบียนกัน ทะเลาะวิวาทกันถึงขั้นสู้รบกันจนกลายเป็นสงครามระหว่างประเทศและสงครามโลกดังปรากฏประวัติศาสตร์มาแล้ว เหล่านี้คือ ทุกขจากการอยู่ร่วมกัน ทุกขจากการเลี้ยงชีพ และทุกขจากการถูกกิเลสบีบคั้นจิตใจ ซึ่งเมื่อรวมกับทุกขในสรีระที่กล่าวมาแล้ว ก็จัดว่าเป็น ปัญหาทุกขในชีวิตประจำวัน

เพราะเหตุที่คนเราต่างจมอยู่กับปัญหา ทุกข์ในชีวิตประจำวันตั้งแต่เช้าจรดค่ำ จึงทำให้ ไม่เกิดปัญญาหันมาสนใจศึกษาหาความจริงว่า คนเราเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายที่แท้จริง ของชีวิต จะมีวิธีแก้ปัญหากุศลทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ทำอย่างไรจึงจะไม่ต้องเวียนว่าย ตายเกิดเรื่อยไป อย่างไม่มีที่สิ้นสุด กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ปัญหากุศลทุกข์ในชีวิตประจำวันผูกให้เราต้องติดอยู่ในคุกแห่ง วัฏสงสารต่อไปเรื่อย ๆ

๒. ปฐมมาร ๕ ผุ่ ที่ทรมาณมนุษย์ให้เกิดทุกข์ในชีวิตประจำวัน

มาร ๕ ผุ่ ได้แก่ กิเลสมาร ชนธมาร อภิสังขารมาร เทวบุตรมาร มัจจุมาร มาร ๕ ผุ่ นี้เอง ที่ตามเล่นงานมนุษย์จนต้องประสบกับปัญหากุศลทุกข์ในชีวิตประจำวันอย่างมากมายไม่รู้จบสิ้น นับตั้งแต่ ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ปีบคั้นให้ก่อกรรมชั่วในการหาปัจจัย ๔ เลี้ยงชีพ อย่าง ต่อเนื่อง จนเกิดนิสสัยชั่วและสันดานชั่วอันเป็นเหตุให้ต้อง เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร นับภavnับชาติไม่ถ้วน หากจุดเริ่มต้นสิ้นสุดไม่ได้ ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นการติดคุกชั่ววันรันดร์

มารผุ่ที่ ๑ กิเลสมาร มารผุ่ นี้หมายถึง กิเลส ซึ่งเป็นธาตุสกปรกที่คอยห่อหุ้ม ปีบคั้น บังคับ ครอบงำใจให้เกิดความเดือดร้อนกระวนกระวายใจต่าง ๆ นานา อันเป็นเหตุให้เกิดชั่ว พุดชั่ว และทำชั่ว ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น รู้สึกตรอมใจอย่างหนักจึงคิดฆ่าตัวตาย เกิด ความโลภอยากร่ำรวย จึงก่อคดีปล้นธนาคาร เกิดความคิดมิฉฉาทุจริตจึงลุ่มหลงอยู่กับการพนัน ทำให้มี หนี้สินล้นพ้นตัวจำต้องหันไปค้า ยาเสพติด เพื่อหาเงินมาใช้หนี้สิน เป็นต้น พฤติกรรมชั่วร้ายต่าง ๆ ดังกล่าว ล้วนเกิดจาก การที่จิตใจถูกกิเลสครอบงำ ปีบคั้น ซึ่งยังผลให้เกิดปัญหากุศลทุกข์ในชีวิตประจำวัน ทั้งสิ้น

มารผุ่ที่ ๒ ชนธมาร มารผุ่ นี้หมายถึง ร่างกาย ร่างกายของคนเรานั้นเป็นรังแห่งโรค มากมาย จึงจัดเป็นมารผุ่หนึ่ง ทั้งนี้เพราะถ้าร่างกายอ่อนแอลงเมื่อใด เชื้อโรคต่าง ๆ ที่แฝงตัวอยู่ใน ร่างกาย ก็จะออกฤทธิ์ทำร้ายร่างกายให้เกิดโรคลภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นานา เกิดเป็นปัญหากุศลทุกข์ในสรีระ อัน เป็นปัญหากุศลทุกข์ในชีวิตประจำวันทีก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาณอย่างมาก ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึง ตรัสว่า"สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง"

มารผุ่ที่ ๓ อภิสังขารมาร มารผุ่ นี้หมายถึง อกุศลกรรมหรือบาป ซึ่งเป็นผลแห่งกรรมชั่ว ทีคนเราเคยทำไว้ในอดีตติดตามมาเป็นอุปสรรคต่อการสร้างคุณงามความดี จ้องทำลายล้างผลาญ อัน เป็นเหตุให้พบความทุกข์ยากลำบากตั้งแต่ถือกำเนิดจนกระทั่งตาย ตราบใดที่วิบากของกรรมชั่วยัง ส่งผลไม่หมด ก็จะต้องตามทวงหนี้เรื่อยไปอย่างไม่มีรู้จักจบจักสิ้น เช่น เกิดมายากจน เกิดมาพิการ เกิดมาโง่ เหลาเบาปัญญา เป็นต้น ทำให้คนเราต้องพบกับปัญหากุศลทุกข์ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องไม่จบไม่สิ้น

มารผุ่ที่ ๔ เทวบุตรมาร มารผุ่ นี้หมายถึง คนพาล ซึ่งเป็นคนที่ถูกกิเลสครอบงำ ปีบคั้นใจ ให้คิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว จนกลายเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมเป็นอันตรายต่อสังคม เช่น ปล้น ฆ่า ข่มขืน

ต้มตุ๋นหลอกลวง ค้ายาเสพติด เป็นต้น ซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดปัญหาทุกข์จากการอยู่ร่วมกันและปัญหาทุกข์จากการเลี้ยงชีพ ทั้งของตัวคนพาลเองและของผู้คนในสังคมอย่างไม่รู้จบสิ้น

มารผู้ที่ ๕ มัจจุร มารผู้นี้หมายถึง ความตาย เพราะตรอนชีวิตทำให้หมดโอกาสในการสร้างความดีทุกอย่าง ทั้งเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว บุพการี และสังคม ในปัจจุบันชาติ ยิ่งกว่านั้นยังหมดโอกาสสั่งสมบุญบารมีเพื่อภพชาติเบื้องหน้าอีกด้วย ในบางกรณียังทิ้งปัญหาไว้ให้ผู้ที่มีชีวิตอยู่เบื้องหลังต้องประสบทุกข์ทรมานนานัปการอย่างน่าเศร้าสลดใจยิ่งนัก

๓. ปัญหาพญามาร ผู้บังคับบัญชามาร ๕ ผู้ ให้ตามล้างตามผลาญมนุษย์

มารทั้ง ๕ ผู้นี้ เป็นกองทัพมารที่คอยติดตามขัดขวางการทำความดีและหนทางบรรลุมรรคผลนิพพานของมนุษย์ทุกคน ทำให้คนเราต้องสาละวนอยู่กับการแก้ปัญหาทุกข์ในชีวิตประจำวัน จนไม่อำนวยให้เกิดปัญญาค้นหาหนทางหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด มนุษย์เราจึงต้องเป็นเสมือนนักโทษที่ติดอยู่ในคุกแห่งวิภูสงสารอย่างไม่รู้จบรู้อัน มาร ๕ ผู้นี้ จึงเป็นอุปสรรคสำคัญในการวางรากฐานพระพุทธศาสนา

พญามาร คือ ผู้บังคับบัญชามาร ๕ ผู้ ให้คอยติดตามบีบบังคับมนุษย์ให้พบกับความทุกข์นานัปการ จะได้ไม่มีเวลาคิดหาทางหลุดพ้น จากการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวิภูสงสาร ยิ่งกว่านั้นยังคอยติดตามรังควาน และขัดขวางการทำงานของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่า พระอรหันต์ ด้วยหวังที่จะทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ต้องล่าช้าลงและประสบความล้มเหลว ในการวางรากฐานให้มั่นคงในที่สุด กว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงได้เห็นตัวจริงและได้รู้ความจริงของพญามาร ก็ในวันที่ ทรงตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณนั่นเอง ในทันทีที่พบหน้ากัน พญามารก็ทูลเชิญให้ปรินิพพานทันที นี่คือการชั่วช้าสามานย์ของพญามารที่จ้องก่อกรรมทำเข็ญต่อมนุษย์ทุกคน โดยไม่ปรากฏตัวให้ใครเห็น ครั้นเมื่อพระองค์ทรงไปพบความจริงแห่งสังสารวัฏแล้ว พญามารก็ ตามขัดขวางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทุกวิถีทาง เพราะกลัวว่าชาวโลกจะรู้ความจริงแล้ว พากเพียรฝักอบรมตนเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานจากวิภูสงสารตามพระองค์ไปจนหมดสิ้น

จากอุปสรรค ๓ ประเภท ที่ขัดขวางการวางรากฐานของพระพุทธศาสนาตั้งกล่าวแล้ว นั้นย่อมบ่งชี้ให้เราเกิดความเข้าใจในสภาพการณ์ การทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอันยากลำบากหลายประการ คือ

๑. พญามาร คือตัวการใหญ่ที่สร้างกิเลสมาบีบบังคับมนุษย์ให้สร้างกรรมชั่ว อันเป็นเหตุให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวิภูสงสารโดยไม่มีวันจบสิ้น มีสภาพเสมือนหนึ่งเป็นนักโทษอยู่ในคุกแห่งวิภูสงสารไปตลอดกาล トラบใดที่พญามารยังไม่ถูกกำจัดให้สิ้นซาก トラบนั้นพญามารก็จะบงการมาร ๕ ผู้ ให้คอยก่อทุกข์แก่เหล่ามนุษย์อยู่ร่ำไป

๒. เนื่องจากอายุสังขารของพระองค์มีเวลาจำกัดคือเพียงแค่ ๘๐ พรรษา หรือทรงมีเวลาเผยแผ่หลังการตรัสรู้เพียง ๔๕ ปี ซึ่งไม่มากพอที่จะอบรมขัดเกลามนุษย์ส่วนใหญ่ ให้สามารถกำจัดอาสวกิเลสให้หมดสิ้นจากใจ และบรรลุธรรมได้ดั่งเดียวกับพระองค์

๓. ความเป็นไปได้ของการแก้ปัญหา คือทำได้เพียงการช่วยคนที่พร้อมที่สุด ให้หลุดพ้นจากวัฏสงสารไปให้ได้มากที่สุด ส่วนชาวโลกที่ยังเหลือก็ให้รอคอย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าในภายหน้า มาโปรดต่อไป

๔. การช่วยชาวโลกให้หลุดพ้นไปจากวัฏสงสารต้องเริ่มต้นจากการสอนชาวโลกแก้ปัญหาทุกข์ในชีวิตประจำวันของตนเองให้เป็นก่อน จึงจะมีเวลาฝึกฝนอบรมตนเองตามหลักปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏสงสารตามทางเอกสายเดียวแห่งการตรัสรู้ธรรม ซึ่งทางสายอื่นไม่สามารถหลุดพ้นไปได้

๕. การแก้ปัญหาทุกข์ในชีวิตประจำวัน ต้องเริ่มต้นที่ฝึกการควบคุมตัณหา เพราะกิเลสอาศัยการบีบคั้นใจให้เกิดตัณหา คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ในทางที่ผิด ๆ ทำให้ต้องดิ้นรนแสวงหาในทางที่ผิด ๆ ดำเนินชีวิตในทางที่ผิด ๆ กลายเป็นการก่อกรรมชั่ว ที่ทำให้เกิดปัญหาทุกข์ยากต่าง ๆ ตามมาไม่รู้จบ จึงต้องเวียนว่ายตายเกิดติดอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จบสิ้น

๖. การควบคุมตัณหาต้องเริ่มต้นที่ฝึกความรู้ประมาณก่อน โดยเฉพาะความรู้ประมาณในปัจจุบัน ๔ เพราะที่กิเลสบีบคั้นใจให้เป็นทุกข์ได้ ก็เพราะอาศัยความรู้ประมาณในปัจจุบัน ๔ เป็นแดนเกิดของตัณหา หากฝึกให้รู้จักความรู้ประมาณก่อน ก็จะไม่เปิดช่องให้กิเลสบีบคั้นใจได้ ทำให้ตัณหาไม่กำเริบขึ้นมา ความรู้สึกที่จะดิ้นรนแสวงหาปัจจัย ๔ ในทางที่ผิด ๆ เพื่อมาใช้อย่างฟุ้งเพื่อสุรุ่ยสุร่ายหรือเกินความจำเป็น ก็จะไม่เกิดขึ้น ทำให้แก้ไขปัญหาทุกข์ในชีวิตประจำวันได้ลงตัว ในแต่ละวันจึงจะมีเวลาศึกษาและปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อฝึกฝนอบรมตนเองให้หลุดพ้นจากวัฏสงสารตามพระองค์ไปได้

๗. การจำแนกธรรมและการจำแนกคนให้มีความสอดคล้องกัน เป็นวิธีการอธิบายให้ชาวโลก เข้าใจเรื่องการปราบกิเลสอันเป็นต้น เหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารได้เร็วที่สุด เพื่อที่เวลาแสดงธรรมจะได้คัดเลือกธรรมะ ที่มีความเหมาะสมกับนิสัยใจคอ สติปัญญา และสภาพปัญหาทุกข์ของผู้ฟังแต่ละคน

๘. งานเร่งสร้างคน เร่งสร้างครู เร่งสร้างความมั่นคงจะทำได้เร็วขึ้น ก็ต่อเมื่อชาวโลกฝึกฝนความรู้ประมาณในการใช้ปัจจัย ๔ ได้เป็นปกตินิสัยแล้ว ทำให้ใจไม่เปิดช่องให้กิเลสเข้ามาบังคับใจให้เกิดตัณหา ทำให้ไม่คิดชั่ว ไม่พูดชั่ว ไม่ทำชั่ว อันเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน จึงสามารถเก็บรักษาใจไว้ในตัวได้เป็นปกติ เมื่อศึกษาและปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ทำให้ใจสงบนิ่งได้เร็ว เข้าถึงธรรมได้ไวขึ้น เมื่อได้รับการฝึกฝน อบรมอย่างต่อเนื่อง ก็ย่อมมีโอกาสบรรลุโลกุตระธรรม ทำให้สามารถหลุดพ้นจากการ เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารตามพระองค์ไปได้เร็วขึ้น

สภาพการณ์ดังกล่าวนี้ เป็นตัวบ่งชี้ว่า กว่าที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงวางรากฐาน ของพระพุทธานุศาสน์ให้มั่นคงยืนยงตราบจนกระทั่งมาถึงปัจจุบันนี้ ไม่ใช่่งานที่ง่ายตายเลย เพราะเมื่อเริ่มต้นก็ทรงมีพระองค์เพียงลำพัง แต่ความสำเร็จเป็นอัศจรรย์นี้ พระองค์ทรงทำได้ในเวลาเพียง ๔๕ ปี แต่ส่งผลยืนยาวไปนับพัน ๆ ปี การที่ชาวพุทธรุ่นหลังจะสืบทอดอายุพระพุทธานุศาสน์ให้ยืนยาวต่อไปอีก จึงต้องศึกษาการสร้างคน การสร้างทีม การสร้างวัฒนธรรมองค์กร ให้เข้าใจละเอียดถี่ถ้วน เพื่อจะได้สืบทอดรักษาและส่งต่อพระพุทธานุศาสน์ให้รุ่นลูกรุ่นหลานได้ศึกษาและปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารสืบต่อ ๆ กันไปอีกนานเท่านาน

พุทธกิจประจำวัน

ในยุคต้นพุทธกาล ซึ่งเป็นยุคบุกเบิกการวางรากฐานพระพุทธานุศาสน์นั้น นอกจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ไม่มีบุคคลใดในโลกรู้ความจริงเลยว่า มนุษย์ทั้งโลกต่างตกอยู่ในสภาพเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอย่างไม่รู้จบสิ้น เสมือนติดอยู่ในคุกตลอดกาลณั้น ด้วยพระมหากรุณาอย่างหาที่สุดมิได้ พระองค์จึงตั้งพระทัยที่จะช่วยเหลือมนุษย์ทั้งปวง ให้พ้นทุกข์ตามพระองค์ไปด้วย สิ่งแรกที่ทรงกระทำก็คือเสด็จไปโปรดบุคคล ซึ่งมีความพร้อมในการบรรลุธรรม โดยการตรัสเทศนาสังฆธรรมที่พระองค์ตรัสรู้ ดังมีหลักฐานปรากฏว่า พุทธสาวกรุ่นแรกหลังจากได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระองค์ และได้บรรลุธรรมตามลำดับก็คือ กลุ่มปัญจวัคคีย์

ต่อมาไม่นานนัก ก็มีพุทธสาวกซึ่งล้วนแต่บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ รวมทั้งสิ้น ๖๐ องค์ และเป็นธรรมทูตรุ่นแรก ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธานุศาสน์ ส่วนพระองค์เองก็เสด็จไปแสดงธรรม โปรดผู้คนตลอด ๔๕ พรรษา

กล่าวได้ว่าการทรงงานเพื่อโปรดเวไนยสัตว์ของพระองค์นั้น ไม่มีบุคคลใดในโลกที่ตรากรำทำงานหามรุ่งหามค่ำ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากทุกข์จากกิเลสได้ยิ่งกว่าพระองค์ ในการช่วยเหลือชาวโลกให้พ้นทุกข์แห่งวัฏสงสารนั้น พระองค์ทรงทำงานตั้งแต่เวลารุ่งสางไปจรดเวลาใกล้รุ่งของวัน ถัดไป พุทธกิจที่ทรงบำเพ็ญเป็นประจำในแต่ละวันมีอยู่ ๕ ประการ พระเถรจารย์ในอดีตได้ประพันธ์เป็นคาถาไว้ให้ชาวพุทธรุ่นหลังจดจำได้ง่าย ๆ ว่า

บุพพณฺเห ปิณฺฑปาตญฺจ เวลาเช้าเสด็จปิณฑบาท
 สายณฺเห ฌมฺมเทสนํ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม
 ปโทเส ภิกฺขุโรวาทํ เวลาค่ำทรงให้โอวาทพระภิกษุ
 อชฺฌมรตฺเต เทวปญฺหนํ เวลาเที่ยงคืนทรงตอบปัญหาเทวดา

ปัจจุสเสว คเต กाल ภพพาภพเพ วิโลกนั เวลาใกล้รุ่งทรงตรวจพิจารณาดูสัตว์โลกว่า ผู้ใดที่สามารถและยังไม่สามารถบรรลุธรรม อันควรจะเสด็จไปโปรดหรือไม่ ^{๔๗}

๑. ปุพฺพณฺเห ปิณฺชปาทณฺจ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาต

ก่อนที่พระองค์จะเสด็จออกบิณฑบาตในแต่ละวันนั้น กิจวัตรที่บำเพ็ญอยู่เป็นประจำ ก็คือการเข้าสมาบัติเพื่อแผ่ขยายพระญาณตรวจดูเวไนยสัตว์ที่ควรแก่การเสด็จไปโปรดในวันนั้นโดยทรงแผ่ขยายพระญาณตั้งแต่น้ำพระคันธกุฎีไปจนถึงขอบจักรวาล หากบุคคลใดปรากฏ ขึ้นในญาณทัสนะ ก็ทรงตรวจตราดูว่า บุคคลนั้นมีอภัยภัยเป็นอย่างไร ควรแสดงธรรม บทใดถึงจะบรรลุธรรม นั่นคือ ทรงคัดเลือกธรรมเพื่อตรัสแสดง ให้เหมาะสมแก่อภัยภัยของบุคคลนั่นเอง

ตามปกติที่บริเวณหน้าพระคันธกุฎีของพระองค์ จะมีผู้มารอการเสด็จออกบิณฑบาตอยู่เป็นประจำทุกเช้า ถ้าหากวันนั้นผู้ที่มาปรากฏอยู่ในข่ายพระญาณรออยู่ที่หน้าพระคันธกุฎี พระองค์ก็จะประทานบาตรให้บุคคลนั้น และให้นำเสด็จพระองค์ไปยังบ้านเรือนของเขา เพื่อถวายภัตตาหารแก่พระองค์

เมื่อพระองค์ทรงรับบิณฑบาตในบ้านเรือนของผู้ใดแล้ว ก็จะเสวยภัตตาหารบิณฑบาต ที่บ้านเรือนของผู้นั้น เมื่อเสวยเสร็จแล้ว ก็จะทรงกล่าวอนุโมทนาที่เหมาะสมกับอภัยภัยของบุคคลนั้น หรืออภัยภัยของบรรดาผู้คนที่ติดตามมาฟังคำอนุโมทนาที่บ้านเรือนนั้น เมื่อพระองค์กล่าวคำอนุโมทนาจบลง ก็จะมีผู้เกิดศรัทธาและบรรลุธรรมลุ่มลึกกันไปตามระดับพื้นฐานคุณธรรมของตน ซึ่งก็มีบุคคลที่รู้สึกเลสใจเบาบาง สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลระดับต่าง ๆ กัน นับตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ เมื่อพระองค์ทรงกล่าวอนุโมทนาจบลง ก็เสด็จกลับไปยังพระวิหารที่ประทับของพระองค์

๒. สายณฺเห ฌมฺมเทสนั เวลาเย็นทรงแสดงธรรม

อย่างไรก็ตามในบางครั้งหลังจากบำเพ็ญภารกิจแล้ว พระองค์ก็เสด็จไปประทับอยู่เพียงลำพังพระองค์เดียวในป่าตลอดทั้งวัน จนกระทั่งถึงเวลาเย็น จากนั้นจึงเสด็จกลับไปยังพระวิหารเพื่อแสดงธรรม ให้ประชาชนฟังอันเป็นพุทธกิจในตอนเย็น ในเวลาเย็นของทุกวัน ไม่ว่าพระองค์เสด็จไปประทับอยู่ที่บ้านเมืองใด ประชาชนที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านหรือใน เมืองนั้น ต่างก็พากันถือดอกไม้ของหอมอันเป็นเครื่องสักการบูชา เดินทางมาประชุมพร้อมเพรียงกันที่ศาลาฟังธรรม เพื่อรอรับฟังการ แสดงพระธรรมเทศนาจากพระองค์โดยตรง ครั้นได้เวลาพระองค์ก็จะเสด็จจาก พระคันธกุฎีมาแสดงธรรมให้ประชาชนฟัง และไม่ว่า ผู้ฟังจะนั่งอยู่ห่างไกลเพียงใดก็ตาม ก็จะสามารถมองเห็นพระองค์ได้อย่างชัดเจน ได้ยินพระธรรมเทศนาของพระองค์ได้อย่างชัดถ้อยชัดคำ เหมือนได้เข้าเฝ้าอยู่ใกล้ ๆ ซึ่ง

^{๔๗} พระศาสนาโสภณ, สวตมมตต์แปล, (กรุงเทพฯ มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า

ทั้งหมดนี้ก็เป็นพุทธานุภาพในการแสดงธรรมของพระองค์ ที่มีพุทธประสงค์ให้ผู้ที่ตั้งใจ มาฟังธรรมได้ ยินชัดแจ่มแจ้งทั่วถึงทุกคน หลังจากแสดงธรรมจบลง เมื่อประชาชนเดินทางกลับไปสู่อำเภอเรือนของตนแล้ว พระองค์ก็เสด็จจากธรรมศาลาไปยังโรงสงฆ์ เพื่อทรงสนทนากับพระภิกษุประจำวัน จากนั้น ก็เสด็จกลับพระคันธกุฎี เพื่อเตรียมเสด็จออกมาประทานโอวาทแก่พระภิกษุในอันดับต่อไป

๓. ปโทเส ภิกษุโอวาทิ เวลาทรงให้โอวาทพระภิกษุ

เมื่อถึงเวลาค่ำ หลังจากทรงห่มครองไตรจีวรเรียบร้อยแล้ว พระองค์ก็เสด็จออกจากพระคันธกุฎี มาประทับอยู่บนพุทธอาสน์ ที่พระอุปัฏฐากจัดเตรียมไว้บริเวณหน้าพระคันธกุฎี พระองค์ประทับนั่งอยู่เพียงลำพัง เพื่อคอยเหล่าพระภิกษุที่เดินทางมาจากที่ต่าง ๆ ทั้งใกล้ และไกล ซึ่งบางรูป บางคณะก็เดินทางมาจากต่างเมืองต่างแคว้น จุดมุ่งหมายของการมาเข้าเฝ้าของภิกษุแต่ละรูป แต่ละคณะ ก็แตกต่างกันไป เช่น บางรูปก็กราบทูลถามปัญหาธรรมะ ที่คั่งค้างสงสัยอยู่ในใจมานานแรมเดือนแรมปี บางรูปก็กราบทูลขอให้พระองค์แสดงธรรม บางคณะก็มาขอรับพระกรรมฐาน ที่เหมาะสมกับจริตอัธยาศัยของตน บางรูปหรือบางคณะก็กราบทูลขอคำแนะนำ ในการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา และบางครั้งก็เพื่อรับทราบเหตุการณ์ปัจจุบันทันด่วน ที่กระทบกระเทือนต่อการคณะสงฆ์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดพระองค์ก็ทรงให้เวลากับพระภิกษุทุกรูปอย่างเต็มที่ ทรงแสดงธรรมและตอบปัญหาข้อซักถามต่าง ๆ ตั้งแต่เวลาค่ำจนกระทั่งใกล้เที่ยงคืน จึงทรงยุติการประทานโอวาทแก่พระภิกษุในค่ำวันนั้น

๔. อพมรตเต เทวปถุหนิ เวลาเที่ยงคืนทรงตอบปัญหาเทวดา

เมื่อถึงเวลาเที่ยงคืน หลังจากพระภิกษุทั้งหลายกราบทูลลากลับไปยังที่พักของตนแล้ว เหล่าเทวดาทั้งหลายในหมื่นโลกธาตุ ต่างก็พากันมาชุมนุมเข้าเฝ้าพระองค์โดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อทูลถามปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดความสงสัยขึ้นเองบ้าง หรือได้ยินได้ฟังจึงเกิดความสงสัยต่อ ๆ กันมาบ้าง พระองค์ก็ทรงตอบได้ทุกปัญหาที่ค้างคาใจเทวดาจนหมดสิ้นความสงสัย มีอยู่หนึ่งพระสูตรที่พุทธศาสนิกชนรู้จักกันดี นั่นคือ มงคลสูตร ซึ่งเป็นคำถามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบแก่เหล่าเทวดาในข้อสงสัยที่ว่า อะไรคือเหตุที่ทำให้ชีวิตเป็นมงคล นำความสุขความเจริญมาให้ พุทธเจ้าตรัสว่า มงคลนั้นมี ๒ อย่าง คือ มงคลทางโลก กับ มงคลทางธรรม มงคลทางโลก คือสิ่งที่เป็นวัตถุซึ่งชาวโลกถือว่าเป็นมงคล ได้แก่ สิ่งของ สัตว์ และต้นไม้บางชนิด มงคลทางธรรม คือ มงคลที่เป็นข้อปฏิบัติ ต้องทำให้ได้จริงจึงจะเป็นมงคลมี 38 ประการ เช่น ไม่คบคนพาล คบแต่บัณฑิต การให้ทาน การประพฤติธรรม ความกตัญญู เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ มงคลสูตร จึงเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบข้อสงสัยของเทวดาทั้งหลาย ทำให้เทวดาพากันปลาบปลื้มปิติเบิกบานใจ ก่อนจะทูลลากลับไปยังวิมานของตน

๕. ปจจุสเสว คเต กาเล ภพพาภเพ วิโลกนั เวลาใกล้รุ่งทรงตรวจพิจารณาอุสัทธิ์โลกว่า ผู้ใดที่สามารถและยังไม่สามารถบรรลุธรรม อันควรจะเสด็จไปโปรดหรือไม่ โดยหลังจากเหล่าเทวดาทั้งหลายกลับวิมานไปหมดแล้ว ก็เข้าสู่เวลาปัจฉิมยามพอดี ซึ่งเหลือเวลาอีกเพียง ๔ ชั่วโมง ก็จะถึง

เวลาอรุณรุ่งของวันใหม่ พระองค์ก็ทรงบริหารเวลาในช่วงปัจฉิมราตรีนี้ออกเป็นสามช่วง (ช่วงละประมาณ ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที) โดย ในช่วงแรกพระองค์จะเสด็จเดินจงกรม เพื่อผ่อนคลายความปวดเมื่อยในพระวรกาย ที่เกิดจากการประทับนั่งติดต่อกันมานานตลอดทั้งวัน หลังจากร่างกายคลายความปวดเมื่อยแล้ว พระองค์ก็จะเสด็จเข้าสู่พระคันธกุฎี เพื่อบรรทมสืบทอดศาสน์ด้วยสติสัมปชัญญะ จนสิ้นสุดเวลาในช่วงที่สองของปัจฉิมยาม จากนั้นในช่วงที่สามซึ่งเป็นเวลาใกล้รุ่ง พระองค์เสด็จลุกจากบรรทมแล้วก็ทรงเจริญมหารุกฺขสมาบัติ เมื่อออกจากมหารุกฺขสมาบัติแล้ว ก็ทรงแผ่ขำพระญาณเพื่อตรวจดูเวไนยสัตว์ว่า ผู้ใดควรแก่การเสด็จไปโปรดในวันรุ่งขึ้น เมื่อทรงทอดพระเนตรเห็นบุคคลนั้นด้วยญาณทัศนะแล้ว ก็เป็นอันสิ้นสุดพุทธกิจประจำวันนั้น ครั้นพอถึงเวลารุ่งสาง ก็เสด็จออกบิณฑบาตและเสด็จไปโปรดเหล่าเวไนยสัตว์ด้วย น้ำพระทัยมหารุกฺข เป็นการทำบำเพ็ญพุทธกิจของวันใหม่ต่อไป พุทธกิจประจำวันทั้ง ๕ ประการนี้ ย่อมทำให้เราได้ทราบถึง ความตระหนักในคุณค่าของเวลาในชีวิต ที่มีอยู่อย่างจำกัดของพระองค์ ในการช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นจากความทุกข์ในวัฏสงสาร พระองค์จึงทรงตรากตรำทำงานโดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากลำบากใด ๆ ตั้งแต่เวลาฟ้าสางจนถึงเวลาใกล้รุ่งของวันใหม่ ทำให้มีเวลาพักผ่อนบรรทมเพียงวันละ ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที ในช่วงปลายของปัจฉิมยามเท่านั้น การบำเพ็ญพุทธกิจเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ให้พ้นทุกข์ชนิดอุทิศชีวิตเป็นเดิมพันเช่นนี้ ไม่เคยมีหลักฐานปรากฏว่าบุคคลใดในโลกสามารถกระทำได้ดีดังเช่นพระองค์ แม้แต่เทวดา รูปพรหม อรูปพรหมในหมื่นโลกธาตุสากลจักรวาล ก็ไม่มีผู้ใดกระทำได้ดีดังเช่นพระองค์

การบำเพ็ญพุทธกิจประจำวัน แบบอุทิศชีวิตเป็นเดิมพันอย่างต่อเนื่องถึง ๔๕ พรรษา^{๔๕} ก็เพื่อวางรากฐานพระพุทธศาสนาให้มั่นคง เพื่อให้พระธรรมคำสอนทำหน้าที่เป็นตัวแทนพระองค์ นำพาชาวโลกออกจากคุกแห่งวัฏสงสาร ไปได้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายตราบนานแสนนาน ทั้งหมดนี้คือน้ำพระทัยอันเปี่ยมล้น ด้วยพระมหารุกฺขที่ทรงมอบไว้ให้ชาวโลกทุกคนทั้งในอดีต ในปัจจุบัน และที่ยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิด มาสู่โลกมนุษย์มากมายมหาศาลในอนาคต ด้วยเหตุนี้พระองค์จึงทรงเป็นบรมศาสดาเอกของโลก ที่มนุษย์ และเทวดาต่างเทิดทูนบูชาด้วยศรัทธาบริสุทธิ์ และด้วยความซาบซึ้งในพระมหารุกฺขอันคุณอย่างหาที่สุดมิได้^{๔๖}

การตัดสินใจเผยแผ่พระศาสนาในช่วงต้นของการตรัสรู้ เป็นตัวอย่างของการบริหารจัดการเวลาได้ดียิ่ง ดังเห็นได้จากการเสด็จไปประทับจำพรรษา ณ สถานที่ต่างๆ โดยบริหารเวลาในพระชนมายุดังนี้

ในช่วงปีแรก หรือราวพรรษาที่ ๑ ทรงเสด็จไปป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้กรุงพาราณสี เพื่อโปรดพระปัญจวัคคีย์

^{๔๕} พระภิกษุสามเณร (เผด็จ ทตตชิว) , ความรู้ประมาณ รากฐานความมั่นคงของพระพุทธศาสนา, ปทุมธานี : กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต, ๒๕๕๔, หน้า ๑ - ๓๖

ย้อนกลับไปช่วงเวลานั้น ในคืนวันเพ็ญเดือนหก พระจันทร์เพ็ญในกลุ่มดาวฤกษ์วิสาขะ เจ้าชายสิทธัตถะผู้ซึ่งออกบวชเพื่อแสวงหาความหลุดพ้นมาได้หกปีแล้ว ได้ประทับนั่งใต้ต้นโพธิ์ และได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พ้นจากทุกข้ออย่างสิ้นเชิง เมื่อตรัสรู้แล้ว พระองค์ได้ทบทวนความรู้ที่พระองค์ได้ค้นพบมาอยู่หลายสัปดาห์ และต้องตัดสินใจ ครั้งสำคัญ นั่นคือ พระองค์ต้องเลือกว่า จะนำเอาความรู้ที่ค้นพบไปสอนให้คนอื่น ๆ ได้เข้าใจและปฏิบัติตาม หรือเลือกจะไม่สอนผู้อื่นด้วยเห็นว่าพระธรรมที่ค้นพบยากเกินกว่าคนทั่วไปจะเข้าใจและปฏิบัติตามได้ ในที่สุด พระองค์ทรงพิจารณาแล้วเห็นว่า มนุษย์นั้นเทียบได้กับบัวสี่เหล่า มีถึงสามเหล่าที่มีโอกาสจะเข้าถึงนิพพานได้ จึงตัดสินใจเลือกเป็น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่นคือ จะนำเอาพระธรรมที่ค้นพบไปสอนผู้อื่น นั่นเอง

เมื่อตัดสินใจเรียบร้อยแล้ว ขั้นต่อมา พระองค์จำเป็นต้องกำหนดแผนเพื่อสถาปนาพระศาสนาให้มั่นคงและแพร่หลาย โดยใช้เวลาในการประกาศพระศาสนาแต่ละขั้นตอนอย่างเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ทรงทราบว่า ศาสนาจะเกิดขึ้นมาได้จะต้องมีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ นั่นคือ พระพุทธ (ผู้ตรัสรู้), พระธรรม (คำสั่งสอน) และพระสงฆ์ (ผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนจนประสบความสำเร็จ) เรียกว่า พระรัตนตรัย ซึ่งขณะนั้นมีเพียงสองประการเท่านั้น คือ พระพุทธ และพระธรรม จำเป็นต้องมีพระสงฆ์จึงจะครบองค์ประกอบของศาสนามาคำถามเชิงกลยุทธ์ ณ ขณะนั้นคือ ใครเป็นผู้ที่เหมาะสมที่จะเป็นพระสงฆ์กลุ่มแรกของพระศาสนา ใครที่มีศักยภาพเพียงพอที่จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนพระองค์ได้ ตอนแรกพระองค์คิดถึงอาจารย์ทั้งสองของพระองค์ นั่นคือ อาหารดาบส และ อุททกดาบส แต่ทรงทราบว่า ทั้งสองมรณภาพเสียแล้ว ในที่สุด พระองค์เลือกที่จะไปสอนปัญจวัคคีย์ นักบวชห้าคนผู้ซึ่งเคยดูแลพระองค์สมัยที่พยายามบรรลุธรรมด้วยการทรมานร่างกายตนเอง แต่เมื่อพระองค์เลิกวิธีนั้น ทั้งห้าไม่เห็นด้วยกับวิธีใหม่ของพระองค์จึงปลีกไปอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เหตุที่พระองค์เลือกปัญจวัคคีย์ทรงมีเหตุผลสำคัญ

ปัญจวัคคีย์ทั้งห้าออกบวชมานาน น่าจะมีความพร้อมที่จะเข้าใจพระธรรมที่พระองค์ค้นพบได้ เป็นการตอบแทนคนทั้งห้าที่เคยดูแลพระองค์ และอีกประการสำคัญที่มองในแง่ความน่าเชื่อถือก็คือ หากพระองค์ละเลยดาบสทั้งห้า ไปเผยแผ่ยังจุดอื่นก่อน และมีคนมาทราบบนภายหลังว่า คนที่เคยติดตามดูแลพระองค์มายังไม่เชื่อในคำสั่งสอนของพระองค์ ก็คงยากที่จะไปชักชวนคนอื่นมานับถือศาสนาของพระองค์ได้ ด้วยเหตุนี้จึงเสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ทั้งห้า

เมื่อพระองค์เดินทางไปหาปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน และได้พบกับนักบวชทั้งห้า ตรงกับวันเพ็ญเดือนแปด ซึ่งพระจันทร์เพ็ญในกลุ่มดาวฤกษ์อาสาฬหะ พระองค์ก็ได้แสดงปฐมเทศนา ซึ่งเป็นคำสั่งสอนที่สำคัญเพราะจะเป็นหลักที่อ้างอิงส่วนของแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาตลอดไป พระองค์จึงสอนเรื่องเส้นทางสู่ความพ้นทุกข์ว่า ไม่สามารถไปด้วยทางสุดโต่งทั้งสองทางได้ ต้องไปด้วยทางสายกลาง นั่นคือมรรคมืดงศ์แปด จากนั้นได้เข้าสู่แก่นของพระพุทธศาสนานั้นคือ อริยสัจ ๔ ความจริงทั้งสี่ประการ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อันเป็นหลักคิดที่เป็นเหตุเป็นผลเป็นวิทยาศาสตร์จริงๆ

ไม่ได้อ้างอิงอำนาจเหนือธรรมชาติ หรืออำนาจเทวดาพระเจ้าใดๆเพื่อมาทำให้คนฟังเชื่อถือเลย เพราะสังคมนักบวชในอินเดียโบราณมีการศึกษาปวงปรัชญาคามรู้ และมีการถกเถียงกันอย่างเข้มข้น ควบคู่ไปกับการปฏิบัติ องค์ความรู้ใดที่ไม่มีเหตุผลก็จะถูกถกเถียงจนตกไป และไม่ได้รับการยอมรับ ตอนท้ายของการสอนครั้งนั้น พระองค์ทรงอธิบายลักษณะอาการของความรู้ที่พระองค์ค้นพบว่าเป็นอย่างไร พระองค์จึงมั่นใจว่าตรัสรู้แล้ว เมื่อสอนจบ พระโกณฑัญญะก็เกิดดวงตาเห็นธรรม ขอบวชต่อพระพุทธเจ้า เป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา เมื่อพระโกณฑัญญะขอบวชแล้ว และปัญจวัคคีย์ยังไม่ได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด พระพุทธองค์จึงทรงแสดงอนัตตลักษณะสูตร ซึ่งแสดงถึงหลักธรรมสูงสุดของธรรมชาติ คือกฎพระไตรลักษณ์ ซึ่งมีหลักธรรม สามประการคือ

อนิจจตา (อนิจจลักษณะ) คือ อาการไม่เที่ยง อาการไม่คงที่ อาการไม่ยั่งยืน อาการที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป อาการที่แสดงถึงความเป็นสิ่งไม่เที่ยงของขั้นธ.

ทุกขตา (ทุกขลักษณะ) คือ อาการเป็นทุกข์ อาการที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว อาการที่กดตัน อาการฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ อาการที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว อาการที่แสดงถึงความทุกข์ของขั้นธ หลักธรรมสองข้อนี้มีสอนสืบต่อกันมาอยู่แล้วจากอาจารย์ทั้งหลายในชมพูทวีป แต่ธรรมข้อที่สามเป็นพระสัพพัญญุตญาณขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบและนำมาแสดง ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ เป็นที่อัศจรรย์แก่พระปัญจวัคคีย์ทั้งหลาย คือ

อนัตตตา (อนัตตลักษณะ) - อาการของอนัตตา อาการของสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน อาการที่ไม่มีตัวตน อาการที่แสดงถึงความไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร อาการที่แสดงถึงไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง อาการที่แสดงถึงความไม่มีอำนาจแท้จริงในตัวเลย อาการที่แสดงถึงความด้อยสมรรถภาพโดยสิ้นเชิง ไม่มีอำนาจกำลังอะไร ต้องอาศัยพึ่งพิงสิ่งอื่นๆ มากมายจึงมีขึ้นได้ วันนั้น ปัญจวัคคีย์ทั้งหลายได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ และได้ออกบวชทั้งหมด ศาสนาพุทธจึงสถาปนาขึ้นด้วยมีครบองค์ประกอบทั้งสามประการ นั่นคือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์^{๔๙}

แต่พระพุทธศาสนาจะยังตั้งมั่นไม่ได้ หากไม่มีชาวบ้านมานับถือ เพราะพระสงฆ์นั้นเป็นผู้ละทางโลกไปแล้ว ไม่สะดวกในการทำหน้าที่หลายประการที่จำเป็นต่อการเผยแผ่พระศาสนา จำเป็นต้องมี อุบาสก อุบาสิกา มาด้วยจึงจะมีกำลังพร้อมจะขยายพุทธจักรออกไป การได้อุบาสกที่ถึงพระรัตนตรัยคนแรกนั้นเป็นเรื่องบังเอิญ ไม่ใช่การวางแผน แต่ข้อคิดที่ได้จากพุทธประวัติตอนนี้คือ บางครั้งแม้เราไม่ได้วางแผนไว้ แต่เมื่อโอกาสเข้ามา เราต้องมีความพร้อมที่จะสร้างประโยชน์จากโอกาสนั้นเต็มที่ เรื่องตอนนี้ก็คือ มีลูกเศรษฐีคนหนึ่งชื่อ ท่านยสะ เปื้อนนำความฟุ้งเฟ้อวุ่นวายในบ้าน จึงเดินเข้ามาในป่าอิสิปตนมฤคทายวัน พร้อมกับบ่นว่า ที่นี่ขัดข้อง ที่นี่วุ่นวาย ไปตลอดทาง แล้ว

^{๔๙} วิ.ม. ๔/๒๐/๒๗

พบกับพระพุทธเจ้าโดยบังเอิญ พระองค์จึงตรัสว่า ที่นี่ไม่ขัดข้อง ที่นี่ไม่วุ่นวาย ท่านยสะจึงหยุดและนั่งฟัง พระพุทธเจ้าจึงสอน อนุปพุททิกถาและอริยสัจ ๔ เมื่อฟังจบท่านยสะก็มีดวงตาเห็นธรรม ฝ่ายเศรษฐีบิดาของท่านยสะได้ออกมาตามหาบุตรชายจนพบ และพระพุทธเจ้าจึงได้สอน อนุปพุททิกถาและอริยสัจ ๔ อีกครั้งให้ท่านฟัง เมื่อฟังจบ ท่านก็มีดวงตาเห็นธรรม และเปล่งวาจาแสดงตนขอนับถือพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) เป็นที่พึ่งตลอดชีวิต ท่านจึงเป็น อุบาสกคนแรกที่เปล่งวาจาถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ฝ่ายท่านยสะเมื่อฟังคำสอนอีกรอบ ก็ได้ทบทวนและสำเร็จเป็นพระอรหันต์ จึงขอบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา บิดาของท่านยสะจึงนิมนต์ไปฉันที่บ้านของท่าน เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จไปฉันที่บ้านเศรษฐี ท่านก็ได้สอน อนุปพุททิกถา และอริยสัจ ๔ เช่นเดียวกัน ทำให้มารดาและภรรยาเดิมของท่านยสะ ได้ดวงตาเห็นธรรม และแสดงตนเป็นอุบาสิกผู้ถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต เป็นอุบาสิกการสองท่านแรกในพระพุทธศาสนา การมีครบทั้งพระสงฆ์ อุบาสก และอุบาสิกา ถือว่าทีมงานในการเผยแผ่พระศาสนามีครบทีมแล้วนั่นเอง

มีข้อสังเกตในการสอนของพระพุทธเจ้าว่า ตอนที่สอนปัญจวัคคีย์ซึ่งเป็นนักบวชอยู่แล้ว ท่านสอนเริ่มจาก อริยสัจ ๔ เลย เพราะท่านเหล่านั้นเป็นนักบวชมีความต้องการจะหลุดพ้นทุกข์อยู่แล้ว มีความพร้อมที่จะฟังคำสอนระดับแก่นได้เลย ส่วนคราวที่สอนชาวบ้านนั้น พระองค์ทรงเริ่มจากอนุปพุททิกถา ซึ่งเป็นคำสอนเริ่มตั้งแต่เรื่อง ทาน, ศีล, สวรรค์, โทษของกาม, ประโยชน์ของการออกจากกาม เมื่อผู้ฟังพร้อมแล้ว พระองค์จึงสอนอริยสัจ ๔ ที่เป็นธรรมะขั้นสูงต่อไป อันนี้ไม่ใช่เรื่องกลยุทธ แต่เป็นเทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า ที่ไม่ได้เอาแต่สอนสิ่งที่เราอยากสอน แต่ประเมินความพร้อมของผู้ฟังด้วย

จากนั้น เพื่อนๆของท่านยสะก็ได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้าและได้ออกบวชตามอีก ๕๔ คน โดยต่างก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น ถึงตอนนี้ พระพุทธเจ้าท่านประเมินแล้วว่า พระศาสนามีกำลังที่จะเผยแผ่ออกไปยังมหาชน ท่านจึงตัดสินใจเชิงกลยุทธ์ครั้งสำคัญอีกครั้ง โดยบอกกับพระอรหันต์ทั้ง ๖๑ องค์ (ปัญจวัคคีย์ ๕ รวมกับท่านยสะและเพื่อนอีก ๕๔) ว่า ท่านทั้งหลาย จงออกจาริกไปประกาศพระศาสนา แก่คนทั้งหลาย เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ของคนเหล่านั้น แต่ทำให้ไปทางละ ๑ รูป แยกกันไป ส่วนพระองค์จะไปยังอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรมต่อไป ตรงนี้จะเห็นได้ชัดว่า พระองค์ได้ประกาศภารกิจที่ชัดเจนให้กับทีมงานทั้งหมด นั่นคือ ใช้คนจำนวนน้อย ที่มีประสิทธิภาพ ให้เกิดประโยชน์ในวงกว้าง ในช่วงเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด ให้ไปประกาศพระศาสนาเพื่อประโยชน์ของคนที่ฟัง ไม่ใช่ไปเพื่อประโยชน์แก่ตัวพระองค์หรือศาสนาเอง เมื่อภารกิจชัดเจนแล้ว พระองค์ยังกำหนดนโยบายจัดสรรทรัพยากรด้วยว่า ให้ไปแยกกัน ไปเส้นทางละหนึ่งองค์ คาดว่าเพื่อให้พระธรรมได้แผ่ออกไปได้กว้างขวางและรวดเร็วที่สุด และพระองค์ยังระบุด้วยว่า ให้ไปสอนพระธรรมอย่างไร เพื่อให้คำสอนของทุกองค์เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ส่วนพระองค์เองซึ่งเป็นผู้นำสูงสุดนั้น ตัดสินใจที่จะไป

สอนที่เมืองอูรูเวลาเสนาานิคม นั้นแปลว่า เมืองนี้ต้องเป็นที่ตั้งสำคัญทางยุทธศาสตร์การเผยแผ่พระศาสนาแน่นอน

ที่เมืองอูรูเวลาเสนาานิคม พระพุทธเจ้าตั้งใจไปสอนชฎิล ๓ พี่น้อง ซึ่งเป็นนักบวชที่มีลูกศิษย์รวมกันถึง ๑,๐๐๐ คน หากพระพุทธเจ้าสามารถชักชวนทั้งหมดมาได้ พระพุทธศาสนาก็จะมีฐานที่มั่นคงมากเลยทีเดียว ทรงใช้กลวิธีที่เรียกว่า จับที่หัวหน้า คือ เวลาเริ่มต้นหากสามารถยึดกุมหัวใจของผู้นำกลุ่มต่างๆที่มีอิทธิพลได้ เมื่อหัวหน้าเลื่อมใส ลูกน้องทั้งหมดย่อมตามมา เป็นการใช้ทรัพยากรเวลาในการเผยแผ่อย่างมีประสิทธิภาพสูงมาก ที่สำคัญคือ เมืองๆนี้เป็นเส้นทางไปสู่กรุงราชคฤห์ เมืองหลวงแคว้นมคธ ที่เป็นมหาอำนาจในแผ่นดินอินเดียขณะนั้น หากพระองค์สามารถวางรากฐานในเมืองหลวงของประเทศมหาอำนาจก็ย่อมทำให้มีความมั่นคงและเกิดความสามารถในการแข่งขัน เพียงพอที่จะขยายพุทธจักรออกไปได้อีกกว้างไกล

ในการไปโปรดชฎิลซึ่งมีสามพี่น้องนั้น ทรงเลือกโปรดผู้เป็นพี่ชายคือ อูรูเวลกัสสปะก่อน โดยทรงใช้กลวิธีในการขอเข้าพัก และอูรูเวลกัสสปะได้ให้พระพุทธองค์ไปพักในที่ๆมีคูใหญ่ซึ่งเป็นอสรพิษที่อาจทำอันตรายจนทำให้ถึงแก่ความตายได้ พระพุทธองค์ทรงใช้ฤทธานุภาพปราบพญางูให้เลื้อยขดอยู่ในบาตร และทรงทรมานชฎิลอีกกว่าสัปดาหฺ์ให้เห็นถึงพระบรมพุทธานุภาพ และมีจิตเลื่อมใส เมื่ออูรูเวลกัสสปะคลายทิฐิแล้ว ได้อธิษฐานขอบวช และลอยข้าวของเครื่องใช้ลงไปตามแม่น้ำพร้อมบริวารทั้งหมด เมื่อน้องชายทั้งสองเห็นจึงรีบไปหา และได้เห็นพี่ชายกลายเป็นพระสงฆ์ จึงได้สอบถาม และไตร่ตรองจนเกิดความเลื่อมใสเช่นเดียวกัน ทั้งหมดพร้อมบริวาร รวม ๑,๐๐๓ คนจึงได้ออกบวช และฟังพระธรรมเทศนาในหัวข้อ อาทิตตปริยายสูตร ซึ่งกล่าวถึงกิเลสทั้งหลาย คือ ราคะ โทสะ โมหะ ว่าเป็นของร้อน เพราะนักบวชเหล่านี้ดั้งเดิมก่อนมาบวชเป็นลัทธิบูชาไฟ จึงสามารถเข้าใจและบรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็ว

หลังจากที่พระพุทธเจ้าสามารถสอนให้ชฎิลทั้งสามพี่น้องพร้อมบริวารอีกพันคนมาบวชเป็นพระภิกษุแล้ว พระองค์จึงมุ่งหน้าสู่กรุงราชคฤห์ และด้วยขบวนพระสงฆ์ถึงพันรูป ย่อมทำให้เกิดข่าวใหญ่ไปทั้งเมืองว่าพระพุทธเจ้าพร้อมพระสงฆ์เดินทางมาเผยแผ่ศาสนาที่นี่ แต่แทนที่พระองค์จะเข้าไปในตัวเมือง พระองค์เลือกที่จะอยู่ที่สวนตาลนอกเมือง ทำให้พระเจ้าพิมพิสาร ซึ่งได้รับทราວข่าวของพระองค์ ตัดสินใจพาบริวารจำนวนมากทั้งขุนนาง พราหมณ์ คฤหบดี มาเฝ้าพระพุทธเจ้าที่สวนตาลแห่งนั้น คนที่มากับคณะพระเจ้าพิมพิสารไม่ได้นับถือพระพุทธเจ้าทั้งหมด ยังมีจำนวนมากที่มีข้อสงสัย ด้วยเหตุว่า ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะเป็นเจ้าชายจากเมืองกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ แต่แคว้นสักกะเป็นเพียงแคว้นเล็กๆ ไม่ใช่แคว้นใหญ่ และอยู่ภายใต้อิทธิพลของแคว้นมหาอำนาจอีกแห่งนั่นคือแคว้นโกศล ซึ่งเป็นคู่แข่งโดยตรงกับแคว้นมคธของพระเจ้าพิมพิสาร จะให้คนของพระเจ้าพิมพิสารนับถือพระองค์ในทันทีคงไม่ใช่เรื่องง่าย

ถึงตรงนี้ เราจะเห็นชัดเจนว่า แผนกลยุทธ์ของพระองค์ได้แสดงผลออกมา นั่นคือ พระองค์ก็ถามชฎิลคนพี่ว่า ทำไมจึงละทิ้งลัทธิเดิมของตนเสีย ท่านจึงตอบว่าธรรมะของพระพุทธเจ้า ประเสริฐอย่างไร และได้ชบสรีระลงที่พระบาทของพระพุทธเจ้าเพื่อแสดงความเคารพสูงสุด คนที่อยู่ ณ ที่นั่นก็คิดได้ว่า ขนาดชฎิลที่เป็นหัวหน้าสำนักที่มีบริวารนับพัน ยังยอมละทิ้งความเชื่อเดิมและหัน มาหาศาสนาพุทธ แสดงว่า พระพุทธเจ้าต้องมีดีไม่ธรรมดาเลย ทำให้เปิดใจรับฟังคำสอน จากนั้น เมื่อ พระพุทธเจ้าได้สอนธรรมะ ทุกคนจึงตั้งใจฟัง เมื่อฟังจบ ทุกคนก็หันมานับถือศาสนาพุทธทั้งสิ้น ถือว่า พระองค์ได้เอาชนะใจชนชั้นนำในกรุงราชคฤห์เรียบร้อยแล้ว

พระเจ้าพิมพิสารเกิดศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าอย่างยิ่ง จึงได้ถวายสวนไผ่ทางทิศ เหนือของกรุงราชคฤห์ สร้างให้เป็นที่ประทับของพระพุทธเจ้าและพระสาวก เรียกว่า พระเวฬุวัน เกิด เป็นวัดครั้งแรกในพระพุทธศาสนา ณ จุดนี้ ถือได้ว่า พระพุทธศาสนาได้ลงหลักปักฐานอย่างมั่นคงใน ชมพูทวีปแล้ว พร้อมทั้งจะเผยแผ่พระธรรม ขยายพุทธจักร ต่อไปเพื่อประโยชน์สุขของคนทั้งหลาย อย่างไม่แยกชนชั้นวรรณะยากดีมีจนทั้งปวง ความสำเร็จนี้เป็นผลจากการบริหารเวลาเชิงกลยุทธ์ของ พระพุทธเจ้า ตั้งแต่วันที่พระองค์ตัดสินใจจะเผยแผ่คำสอนหลังตรัสรู้ นั่นเอง

ช่วงพรรษาต้นๆทรงประทับที่พระเวฬุวัน กรุงราชคฤห์ (ระยะประดิษฐานพระศาสนา เริ่ม แต่โปรดพระเจ้าพิมพิสาร ได้อัครสาวก ฯลฯ เสด็จจนครบกิลพัสดุ์ครั้งแรก หลังจากที่พระศาสนาตั้งมั่น เพื่อไม่ให้เป็นที่ครหาแก่พระญาติทั้งหลาย และเมื่อแสดงธรรมได้เกิดฝนโบกขรพรรษเป็นที่อัศจรรย์ จนทำให้ชนชั้นสูงและชาวเมือง เกิดความศรัทธาโดยทั่วกัน ฯลฯ อนาคตบัณฑิตกษัตริย์เป็นอุบาสกถวาย พระเชตวัน และต่อมาคือกุฎาคารในป่ามหาวัน นครเวสาลี โปรดพุทธบิดาบริณีพพานที่กรุงกิลพัสดุ์ โปรดพระญาติที่วิวาทเรื่องแม่น้ำโรหิณีระงับศึกระหว่างสายเลือด ด้วยการทรงชี้ให้เห็นโทษการ ทะเลาะกัน และพระน้านางมหา ปชาบดีโคตมีขอผนวช เกิดภิกษุณีสงฆ์ พระอานนท์ทูลขอให้ โดย ภิกษุณีต้องรับครุธรรม ๘ และเสด็จมาที่มกุฏบวรพต ภายหลังทรงแสดงยมกปาฏิหาริย์ที่นครสาวัตถี และพรรษาที่๗ ดาวดึงส์เทวโลก (แสดงพระอภิธรรมโปรดพระพุทธมารดา) เพื่อแสดงความกตัญญู กตเวทิตะ ในเหตุการณ์นี้มีข้อสังเกต คือ พุทธมารดาทรงเป็นเทพอยู่ที่สวรรค์ชั้นดุสิต แต่ทรงไปแสดง ธรรม ณ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ซึ่งเป็นสวรรค์ชั้นต่ำกว่า เพื่อเกื้อกูลเทวดาทั้งหลายในหิมันโลกธาตุได้มี โอกาสมาสดับรับฟังพระธรรมเทศนาในครั้งนี้ด้วย หากทรงแสดงธรรมบนสวรรค์ชั้นดุสิต เทวดาที่อยู่ สวรรค์ชั้นต่ำกว่าย่อมไม่สามารถขึ้นไปฟังพระอภิธรรมที่ทรงแสดงแก่พุทธมารดาได้ ในช่วงพรรษาที่ ๘ ทรงประทับที่เภสกลาวัน ใกล้เมืองสูงสูมาคิรี แคว้นภักคะ พบนกุลบิดาและนกุลมารดา ครั้งนั้นพระ ผู้มีพระภาคอันภิกษุสงฆ์แวดล้อมติดตามเสด็จจาริกไปถึงพระนครสูงสูมาคิรี แล้วเสด็จเข้าประทับ ณ เภสกลาวัน ขณะนั้น นกุลเศรษฐีและภริยาพร้อมด้วยเหล่าชาวเมืองสูงสูมาคิรีได้พากันไปเฝ้าพระผู้มี พระภาคเจ้า ณ ที่ประทับ ทันทันที่เศรษฐีและภริยาได้แลเห็นพระผู้มีพระภาคเท่านั้นความรักประหนึ่ง ว่าพระพุทธองค์เป็นบุตรในอุทรของตนก็เกิดขึ้นสองสามีภริยาหมอบลงแทบพระยุคลบาทของพระ

บรมศาสดาแล้วกราบทูลว่า พระพุทธองค์ที่พึ่งพ่อแม่ไปสิ้นกาลช้านาน บัดนี้ทรงไปอยู่ ณ ที่ใดมา จากอาการกิริยาและคำพูดของเศรษฐีและภรรยาฉันนั้น สร้างความสับสนฉงนสนเท่ห์แก่ภิกษุสงฆ์และพุทธบริษัทในสมาคมนั้น เพราะต่างก็ทราบดีว่าพระพุทธองค์เสด็จออกบรรพชาจากศากยสกุล กรุงกบิลพัสดุ์ และชาวเมืองสูงสูมารคิรี ก็ทราบดีว่าเศรษฐีสองสามีภรรยามีญาติร่วมสายโลหิตและทายาทก็คน เหตุไฉนท่านจึงกล่าวต่อว่าพระผู้มีพระภาคเป็นบุตรของตนแม้พระบรมศาสดา ก็มีได้ตรัสห้ามประณามเศรษฐีสองสามีภรรยาแต่ประการใดเลย ด้วยเศรษฐีทั้งสองมีสติเต็มไปด้วยความรักและปิติสุดที่จะยับยั้งได้

ในห้วงยามนี้ พระพุทธองค์ไม่ทรงตัดสินทันที แต่ทรงหยุดรอเมื่อโอกาสจังหวะเหมาะสม เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าพระองค์ทรงเป็น “กาลัญญู” คือรู้จักกาล เวลาไหนควรทำอะไร สื่อสารอะไร จึงเกิดประโยชน์แก่ทั้งสองสามีภรรยา ให้ได้เข้าใจสิ่งที่ทั้งสองกระทำลงไป และไม่รู้สึกเสียหายต่อบุคคลทั้งหลายที่นั่งอยู่ในธรรมสถานนั้น

เมื่อพวกเขากลับได้สติวางใจเป็นกลางแล้ว จึงทรงแสดงธรรมตามสมควรแก่อัธยาศัย ยังบุคคลทั้งสองให้ดำรงอยู่ในพระโสดาปัตติผล แล้วทรงยกเรื่องในอดีตชาติ มาประกาศในท่ามกลางพุทธบริษัทให้ทราบทั่วกันว่า “ในอดีตชาติ เศรษฐีสองสามีภรรยาไม่เคยเป็นบิดามารดาของตถาคต ๕๐๐ ชาติ เคยเป็นปู่ เป็นย่า ๕๐๐ ชาติ เคยเป็นลุง เป็นป้า ๕๐๐ ชาติ เคยเป็นอาเป็นน้า ๕๐๐ ชาติ ดังนั้นเพราะความรักความผูกพันที่ติดตามมาตลอดช้านานนี้พอได้เห็นตถาคตจึงสุดที่จะอดกลั้นความรักนั้นไว้ได้ นี่เป็นตัวอย่างพุทธกิจที่แสดงถึงการบริหารเวลาของพระพุทธเจ้า หลังจากนั้นทรงไประพุทธบริษัทมากมายให้บรรลุธรรมตราบจนเสด็จมาปรินิพพาน ณ สาโลวโนทยาน นครกุสินารา

ในแต่ละวันช่วงยังทรงพระชนม์ชีพ ทรงบำเพ็ญพุทธกิจ เพื่อบำเพ็ญพุทธจริยา ๓ ประการของพระพุทธเจ้าให้สมบูรณ์ คือ

โลกัตถจริยา ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่โลก ในฐานะที่พระองค์เป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคมโลก ความสำเร็จในจริยาข้อนี้ทรงอาศัยพุทธกิจประจำวัน ๕ ประการคือเวลาเช้าเสด็จออกบิณฑบาต เพื่อเป็นการโปรดสัตว์โลกผู้ต้องการบุญในเวลาเย็นทรงแสดงธรรมแก่คนผู้สนใจในการฟังธรรมในเวลาค่ำทรงประทานพระโอวาทให้กรรมฐานแก่ภิกษุทั้งหลาย ในเวลาเที่ยงคืน ทรงแสดงธรรม และตอบปัญหาแก่เทวดาทั้งหลายในเวลาใกล้รุ่ง ทรงตรวจดูสัตว์โลกที่อาจจะรู้ธรรมซึ่งพระองค์ทรงแสดง หลังจากที่ทรงแสดงธรรม ได้รับผลตามสมควรแก่อุปนิสัยบารมีของคนเหล่านั้นที่สร้างมาแล้ว พุทธกิจประการที่ ๕ นี้เอง เป็นจุดเด่นในการทำงานของพระพุทธเจ้า เพราะนอกจากจะอาศัยวาสนาบารมีของผู้ที่ทรงไปโปรดเป็นฐานสำคัญแล้ว การแสดงธรรมของพระองค์นั้น เป็นระบบการทำงานที่มีการศึกษาข้อมูล การประเมินผล การสรุปผลในการแสดงธรรมทุกครั้ง หลังจากที่คุณคนนั้น ๆ ปรากฏในข่ายพระญาณของพระพุทธเจ้าคือทรงรู้ว่าเขาเป็นใคร มีอุปนิสัยบารมีอย่างไร แสดงธรรมอะไรจึงได้ผล หลังจากแสดงธรรมแล้วผลจะออกมาเป็นอย่างไร ดังนั้นการแสดงธรรมทุกครั้งของพระ

พุทธองค์ จึงบังเกิดผลเป็นอัศจรรย์เพราะจะทรงแสดงเฉพาะแก่ผู้เป็นพุทธเวไนย คือสามารถแนะนำ
ให้รู้ได้เมื่อเสด็จไปโปรดแล้วเราจึงเห็นว่าส่วนใหญ่ได้บรรลุธรรมทั้งสิ้นตามวาสนาที่สั่งสม

พุทธจริยาประการที่สอง ญาติตถจริยา ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่พระญาติ เช่นการทรงมี
พระพุทธานุญาตพิเศษ ให้พระญาติของพระองค์ ที่เป็นเดียรฉัตร (นักบวชภายนอกพระพุทธศาสนา) มา
ก่อน ให้เข้าบวชในพระพุทธศาสนาได้ โดยไม่ต้องอยู่ตติยปริวาสก่อน (ตติยปริวาส คือ วัธอยู่กรรม
สำหรับเดียรฉัตรที่ขอบวชในพระพุทธศาสนา จะต้องประพฤติปริวาส (การอยู่ชดใช้หรืออยู่กรรม) ก่อน
๔ เดือน หรือจนกว่าพระสงฆ์พอใจจึงจะอุปสมบทได้) หรือการที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดพระญาติ
ที่กรุงกบิลพัสดุ์ ทรงแนะนำพระญาติซึ่งกำลังจะทำสงครามได้เข้าใจในเหตุผล สามารถปรองดองกันได้

พุทธจริยาประการที่ ๓ พุทธตถจริยา ทรงทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้า เช่น ทรงวาง
สิกขาบทเป็นพุทธอาณา สำหรับควบคุมความประพฤติของผู้ที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ทรง
แนะนำให้บรรพชิตและคฤหัสถ์ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหน้าที่ของตน ทรงวางพระองค์ต่อผู้ที่เข้ามาบวช
และแสดงตนเป็นอุบาสกอุบาสิกา ในฐานะของบิดากับบุตร ผู้ปกครองกัลยาณมิตร ศาสดาผู้เอ็นดูเป็น
ต้น ตามสมควรแก่บุคคลและโอกาสนั้น ๆ จนสามารถประดิษฐานสถาบันศาสนาสืบต่อกันมาได้

๒.๕ พุทธวิธีในการบริหารเวลาของบุคคลในสมัยพุทธกาล

๒.๕.๑ การบริหารเวลาของพระสาวก

เมื่อบุคคลเห็นภัยในสังสารวัฏที่เต็มไปด้วยความทุกข์ เห็นชีวิตที่น้อยนาก็มีความตายรออยู่
เบื้องหน้า มีใจเด็ดเดี่ยวที่จะใช้เวลาในชีวิตเพื่อขัดเกลาก่อนตนเองให้พ้นจากทะเลทุกข์ มีความศรัทธา
เปลื้องชุดผู้ครองเรือนและเครื่องประดับมาห่มผ้ากาสายะแล้ว มาปฏิบัติตามคำสั่งสอนแห่งองค์พระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมมีจุดมุ่งหมายเพื่อขัดเกลาก่อนตนเองให้พ้นจากกิเลสเครื่องร้อยรัด นำพาชีวิตไปให้ถึง
ฝั่งแห่งความพ้นทุกข์ ในบรรดาพระสาวกทั้งหลายมีชีวิตของพระสาวกสามรูป ที่นำศึกษาถึงรูปแบบ
การบริหารเวลาให้เกิดคุณค่าสามรูปคือ พระมหาโมคคัลลานะ พระอานนท์ และ พระสุภัททะ

๒.๕.๑.๑ การบริหารเวลาของพระมหากัสสปะ

ประวัติของพระมหากัสสปะ

พระมหากัสสปะ เดิมชื่อ ปิณฑล เป็นบุตรของพราหมณ์ ชื่อ กบิล หมู่บ้านมหา
ติฎฐะ เมืองราชคฤห์ นามเดิมของท่านไม่มีใครนิยมเรียก ส่วนใหญ่จะเรียกท่านว่า กัสสปะ ตามสกุล
ของท่านปิณฑลนิมานพ มีจิตใจใฝ่ในทางธรรม ไม่สนใจในกามคุณตั้งแต่เล็ก ๆ พอท่านอายุได้ ๒๐ ปี
บิดามารดาปรารถนาให้ท่านได้แต่งงานเป็นหลักฐาน จึงได้รับเ้าท่าน แต่ท่านก็พยายามเบี่ยงบ่าย จนใน
ที่สุดเมื่อทนความรบเร้าของบิดามารดาไม่ได้ จึงให้ช่างทองหล่อรูปสตรีที่สวยงามแล้วพูดว่า ถ้าหาสตรี
ที่มีความสวยงามเช่นรูปหล่อทองคำนี้ ก็จะแต่งงานด้วย บิดามารดาจึงสั่งให้พราหมณ์ ๘คน คั้นหา

สตรีผู้มีรูปร่างงามตั้งรูปหล่อทองคำ พรหมณ์ทั้งหมดจึงได้เดินทางไปแสวงหาจนถึงเมืองสาละ แคว้นมัททะ ได้พบกับ นางภัททกาปิลานี ซึ่งเป็นบุตรสาวของโกถิยะพรหมณ์ เห็นว่ามีความสวยงาม เช่นเดียวกับรูปหล่อทองคำ จึงไปเจรจาอยู่กับบิดามารดาของนางเพื่อให้สมรสกับท่านกัสสะ จนเป็นที่ตกลงกัน จึงแจ้งข่าวไปบอกแก่บิดามารดาของปีปผลิทราบ และได้กระทำการอวาหมงคล (การแต่งงานโดยนำเจ้าสาวมาอยู่บ้านเจ้าบ่าว) ทั้งปีปผลิทราบและนางภัททกาปิลานี ทั้งสองท่านมีจิตใจที่ ผักใฝ่ในทางธรรม การแต่งงานจึงเป็นเพียงแต่แต่งในนามเท่านั้น ทั้งสองท่านไม่เกี่ยวข้องกันในทาง กามารมณ์

เมื่อบิดามารดาของทั้งสองท่านสิ้นชีวิตลง ทรัพย์สมบัติของทั้งสองตระกูลก็ตก เป็นสมบัติของท่านทั้งสอง แต่สามีภรรยา ก็หายินดีในทรัพย์สมบัติไม่ เมื่อทั้งสองเบื่อหน่ายในการครอง เรือน จึงชวนกันออกบวชโดยการโกนผมนุ่งผ้ากาสาสะ สะพายหม้อดิน อุทิศต่อพระอรหันต์ในโลก วัน หนึ่ง ทั้งสองสามีภรรยาได้เดินมาถึงทาง ๒ แพร่ง จึงแยกกันไป ปีปผลิเดินทางมาถึงตำบลระหว่าง เมืองราชคฤห์กับเมืองนาลันทะต่อกัน ได้พบพระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ที่พุกุตตนิโครธ จึงเข้าไป ทูลขอบวชพระพุทธเจ้าได้ประทานโอวาท ๓ ข้อ คือ เราจะพึงสำนึกด้วยความละเอียดและเกรงกลัว ให้หนักแน่นในพระภิกษุสงฆ์ทุกระดับ หมายถึงให้มีความเคารพ เมื่อฟังพระธรรมจะตั้งใจฟังธรรมนั้น พร้อมพิจารณาเนื้อความจนเกิดความเข้าใจความหมายของธรรมนั้น จะตั้งสติไว้ในร่างกายไว้ให้มั่นคง

พระพุทธเจ้าทรงโปรดให้ปีปผลิได้รับการอุปสมบทด้วยการรับโอวาท ๓ ข้อ หลังจากอุปสมบทแล้วท่านมีชื่อเรียกตามสกุลเดิมของท่านว่า “มหากัสสะปะ” เมื่อพระมหากัสสะปะ อุปสมบทแล้วได้ประพฤติปฏิบัติตามพระโอวาท ๓ ข้อนั้น และในวันที่ ๘ ท่านก็ได้บรรลุพระ อรหันต์ผล พระมหากัสสะปะมีนิสัยชอบความสงบ สงัด ยึดถืออัฐงค์ ๓ ข้ออย่างเคร่งครัด คือ ถิ่นผ้า บังสกุลเป็นวัตรเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร อยู่ป่าเป็นวัตร หลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานได้ ๓ เดือน พระมหากัสสะปะได้ชักชวนพระสงฆ์ที่สำเร็จพระอรหันต์ จำนวน ๕๐๐ รูป กระทำสังคายนา คือ ร้อย กรองพระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง และทรงบัญญัติไว้ให้เป็นปึกแผ่น มั่นคงจนกระทั่งปัจจุบันนี้ พระมหากัสสะปะ มีความดีเด่นด้วยประการต่าง ๆ ดังนี้

๑. พระพุทธเจ้าทรงยกย่องท่านว่ามีคุณธรรมเสมอด้วยพระองค์
๒. ทรงแลกเปลี่ยนผ้าสังฆาฏิของพระองค์กับผ้าสังฆาฏิของท่าน
๓. พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าท่านเป็นผู้มักน้อยสันโดษ
๔. ท่านเป็นผู้รักษาครัทธาของชาวบ้านได้มาก

พระมหากัสสะปะมีอายุยืนยาวถึง ๑๒๐ พรรษา จึงนิพพานที่ระหว่างเขาสาม

ลูก เมืองราชคฤห์

วิธีการบริหารเวลาของพระมหากัสสปะ

พระมหากัสสปะเมื่อยังเป็น ปิณฑกนิทธานพ ได้ตั้งใช้ศึกษาเล่าเรียน และใช้เวลาในช่วงต้นของชีวิตบนหนทางที่ดี ไม่ประพฤตินอกคอก และเป็นบุตรที่ดีของบิดามารดา ถึงแม้ว่าท่านจะมีความประสงค์ไม่ยากแต่งงานมีครอบครัว แต่ด้วยความเคารพเชื่อฟังต่อบิดามารดา จึงได้ปฏิบัติตามเมื่อบวชแล้ว ก็ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป ตั้งใจขัดเกลาตนเองจนบรรลุอรหัตต์เมื่อเวลาผ่านไปเพียง ๘ วัน สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสในภัทเทกรัตตสูตร ว่า “บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว และสิ่งที่ยังไม่มาถึงก็เป็นอันยังไม่ถึง ก็บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบันไม่องงแงง ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ ได้ บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นเนื่องๆ ให้ปรุโปร่งเถิดพึงทำความเพียรเสียในวันนี้แหละ ใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่งเพราะว่าความผัดผ่อนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่ นั้นย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบบ่มเรียกบุคคลผู้มีปกติอยู่อย่างนี้ มีความเพียรไม่เกียจคร้าน ทั้งกลางวันและกลางคืน นั้นแล้ว ผู้มีราตรีเดียวก็น่าชม^{๕๐}

เมื่อบรรลุแล้วก็ไม่ทิ้งข้อวัตรยังเป็นผู้มีชีวิตเรียบง่าย พระมหากัสสปะ ได้รับการสรรเสริญจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะในการปฏิบัติมีก่น้อยสันโดษ ท่านมีนิสัยชอบสงบ อยู่ในป่า ถิ่นผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร เป็นผู้เคร่งครัดในข้อปฏิบัติ ท่านประพฤติดุติตนในสุดกั ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนเพื่อขัดเกลาตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัยไปตลอดชีวิต และเพื่อเป็นแบบอย่างแก่อนุชนได้ประพฤติดุติตน ที่สำคัญ ท่านไม่ได้ใช้เวลาไปเพื่อประโยชน์ตนฝ่ายเดียว เมื่อพระศาสนาเกิดความสั่นคลอน หลังพุทธปรินิพพาน ท่านก็ใช้เวลาเพื่อมาทำประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็นผู้รับภาระหน้าที่พิทักษ์พระพุทธานุศาสน์ไม่ทอดทิ้ง จากการทำพระมหากัสสปะได้ทราบถึงความมัวหมองของพระศาสนาเพราะถูกคนดูหมิ่นหรือบิดเบือนความจริง ท่านกลับไม่นั่งดูตาย ตรงกันข้ามกลับชักชวนพระภิกษุผู้เป็นพระอรหัตต์ จำนวนถึง ๕๐๐ รูป ทำการ สังกายนาร้อยกรองพระธรรมวินัยจนสืบทอดต่อมาถึงทุกวันนี้

๒.๕.๑.๒ การบริหารเวลาของพระอานนท์

ประวัติของพระอานนท์

พระอานนท์ เดิมเป็นเจ้าชายชาวสีกกะ เป็นพระโอรสของเจ้าอมิตทนะพระอนุชาในพระเจ้าสุทโธทนะแห่งแคว้นสีกกะ ท่านเป็นสหชาติประสูติวันเดียวกับเจ้าชายสิทธัตถะเมื่อพระพุทธเจ้าประทับที่อนุปิยนิมคมของพวกมัลลกะชัตริย์ เจ้าอานนท์ได้ตามเสด็จพระเจ้าภัททิยะ เจ้าอนุรุทธะ เจ้าภคุ เจ้ากิมพิละ และเจ้าเทวทัต กับอุบาลีซึ่งเป็นช่างกลบ กอบบวชพร้อมกัน เมื่อได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้ว เจ้าชายทั้ง ๖ พระองค์ กราบทูลขอให้บวชอุบาลีก่อน เจ้าชายบวชภายหลัง จะได้ลูก

^{๕๐} ม.อ. ๑๔/๒๗๒/๓๑๙

ต้อนรับ ทำอัญชลีกรรม สามิจักรกรรมแก่เขา เพื่อเป็นการลดความถือตัวว่าเป็นเจ้าศากยะ หลังบวชแล้ว พระอานนท์ก็ได้บรรลุโสดาบันในพรรษาแรกนั้นในอาสน์ทศสูตร พระอานนท์กล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า ท่านบรรลุธรรมเพราะได้ฟังธรรมจากพระปุณณมันตานีบุตร ซึ่งมีใจความว่า

“เพราะบุคคลยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ จึงเกิดตัณหา มานะ และทิฏฐิว่า “เรามี” เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ จึงไม่เกิดตัณหา มานะ และทิฏฐิว่า “เรามี” เมื่อบุคคลเข้าใจว่าชั้น ๕ ไม่เที่ยงแล้วจึงจบกิจได้”

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาตรัสรู้แล้วถึง ๒๐ พรรษา แต่ยังไม่มียุติเป็น พุทธอุปัฏฐากประจำ ซึ่งได้สร้างความลำบากแก่พระองค์เป็นอย่างมาก สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสว่า บัดนี้พระองค์ทรงพระชราแล้ว ภิกษุผู้อุปัฏฐากพระองค์บางรูปทอดทิ้งพระองค์ไปตามทางที่ตนปรารถนา บางรูปวางบาตรจีวรของพระองค์ไว้บนพื้นดินแล้วเดินจากไปเสีย จึงขอให้พระสงฆ์เลือก พระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งขึ้นเป็นพุทธอุปัฏฐากประจำ คณะสงฆ์เห็นว่าควรมีพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง คอยสนองงานของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในครั้งนั้นพระสงฆ์ทั้งหลายนำโดยพระสารีบุตรมหาเถระ ได้กราบทูลขอเป็น พุทธอุปัฏฐาก แต่พระพุทธรูปทรงห้ามเสีย แม้พระเถระรูปอื่นๆ จะกราบทูลเสนอตัวเป็นพุทธอุปัฏฐาก แต่พระพุทธรูปก็ทรงห้ามเสียทุกรูป คงเว้นแต่พระอานนท์ที่มีได้กราบทูลด้วยถ้อยคำใด พระภิกษุรูปอื่นได้เตือนให้พระอานนท์ขอโอกาส แต่ท่านพระอานนท์ได้บอกไปว่า ตำแหน่งที่ขอได้มานั้นจะมีความหมายอะไรเล่า พระบรมศาสดาไม่ทรงเห็นท่านหรือ ก็หากพระองค์ทรงพอพระทัยท่านแล้วพระองค์ก็คงตรัสเองพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระภิกษุทั้งหลายว่า ไม่มีผู้ใดจะสามารถให้ท่านพระอานนท์เกิดความอูตสาหะขึ้นมาได้เลย แต่เมื่อท่านพระอานนท์รู้แล้ว ท่านจักอุปัฏฐากพระองค์เอง เมื่อพระภิกษุทั้งหลายได้ยินพระดำรัสนั้น ก็ทราบทันทีว่า พระองค์ทรงประสงค์ให้ท่านพระอานนท์เป็นพุทธอุปัฏฐาก จึงได้พูดตักเตือนให้ท่านทูลขอตำแหน่งพุทธอุปัฏฐากจากพระองค์

การจัดการเวลาทำงานของพระอานนท์

เมื่อพระอานนท์ทรงทราบพุทธประสงค์แล้ว จึงได้กราบทูลขอพร ๘ ประการ หากพระองค์ทรงประทานพร ๘ ประการนี้ ท่านจึงจะรับตำแหน่งพุทธอุปัฏฐาก ท่านกราบทูลขอพรว่า

๑. ถ้าจักไม่ประทานจีวรอันประณีตที่พระองค์ได้แล้วแก่ข้าพระองค์
๒. ถ้าจักไม่ประทานบิณฑบาตอันประณีตที่พระองค์ได้แล้วแก่ข้าพระองค์
๓. ถ้าจักไม่โปรดให้ข้าพระองค์อยู่ในที่ประทับของพระองค์
๔. ถ้าจักไม่ทรงพาข้าพระองค์ไปในที่ที่ทรงรับนิมนต์ไว้
๕. ถ้าพระองค์จักไปสู่ที่นิมนต์ที่ข้าพระองค์รับไว้

๖. ถ้าข้าพระองค์พาบริษัทซึ่งมาแต่ที่ไกลเพื่อเฝ้าพระองค์ได้ในขณะที่มาแล้ว
 ๗. ถ้าความสงสัยของข้าพระองค์เกิดขึ้นเมื่อใด ให้ได้เข้าเฝ้าทูลถามเมื่อนั้น
 ๘. ถ้าพระองค์ทรงแสดงธรรมเทศนาอันใดในที่ลับหลังข้าพระองค์จักเสด็จมา
 ตรัสบอกพระธรรมเทศนานั้นแก่ข้าพระองค์อีก เมื่อข้าพระองค์ได้รับพร ๘ ประการนี้ แผละจึงจักเป็น
 พุทธอุปัฏฐากของพระองค์

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถามถึงโทษและอานิสงส์ที่ทูลขอพร ๘ ประการนี้ ท่าน
 ได้ทูลว่าถ้าท่านไม่ทูลขอพรข้อ ๑ ถึง ๔ ก็จักมีคนพูดได้ว่า ท่านรับตำแหน่งพุทธอุปัฏฐาก เพื่อหวังลาภ
 สักการะอย่างนั้น ๆ เพื่อป้องกันปรวาทะอย่างนั้น ท่านจึงได้ทูลขอพร ๔ ข้อนี้ ถ้าท่านไม่ทูลขอพรข้อ
 ๕ ถึง ๗ ก็จักมีคนพูดได้ว่า พระอานนท์บำรุงพระศาสดาไปทำไม เพราะกิจเท่านี้พระองค์ก็ยังไม่ทรง
 สงเคราะห์เสียแล้ว และหากท่านไม่ทูลขอพรข้อ ๘ เมื่อมีคนมาถามท่านลับหลัง พระพุทธองค์ว่า
 คาถานี้ สูตรนี้ ชาดกนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสที่ไหน ถ้าท่านตอบเขาไม่ได้ เขาก็จะพูดได้ว่า พระอานนท์
 เฝ้าติดตามพระผู้มีพระภาคเหมือนเงาของพระองค์อยู่เป็นเวลานาน ทำไมเรื่องเท่านี้ยังไม่รู้

ครั้นท่านได้ทูลชี้แจงแสดงโทษในข้อที่ไม่ควรได้ และอานิสงส์ในข้อที่ควรได้
 อย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคจึงทรงประทานพรตามที่พระอานนท์กราบทูลขอทุกประการ ท่านพระ
 อานนท์ วางแผนในการเริ่มต้นทำงานอย่างรอบคอบเพื่อจัดการเวลา ให้ได้งาน ได้องค์ความรู้ และได้
 การยอมรับจากผู้คน ได้อย่างเกิดประสิทธิภาพสูงสุด จึงได้รับตำแหน่งพุทธอุปัฏฐาก และได้อุปัฏฐาก
 พระพุทธองค์ตั้งแต่ บัดนั้นเป็นต้นมาจนถึงวันเสด็จดับขันธปรินิพพานของพระผู้มีพระภาค เป็นเวลา
 ๒๕ พรรษาท่านพระอานนท์ได้รับตำแหน่ง ท่านก็ได้อุปัฏฐากพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยดี

ในทุกๆวัน กิจที่ท่านทำเป็นประจำแก่พระพุทธเจ้า คือ

๑. ถวายน้ำ ๒ อย่าง คือน้ำเย็นและน้ำร้อน

๒. ถวายไม้สีฟัน ๓ ขนาดนวดพระหัตถ์และพระบาท (มือและเท้า) นวด
 พระปฤษฎางค์ (หลัง)

๓. ปัดกวาดภายนอกพระคันธกุฎี และบริเวณภายในพระคันธกุฎี ในตอนกลาง
 ค่ำท่านกำหนดเวลาได้ว่า เวลานี้พระพุทธองค์ทรงต้องการอย่างนั้นอย่างนี้แล้วเข้าเฝ้า เมื่อเฝ้าเสร็จก็
 ออกมาอยู่ยาม ณ ภายนอกพระคันธกุฎี ในคืนหนึ่ง ๆ ท่านถือประทีปด้ามใหญ่เวียนรอบบริเวณพระ
 คันธกุฎีถึง ๘ ครั้ง ท่านคิดว่าหากท่านง่วงนอน เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสเรียกท่านจะไม่สามารถมารับได้
 ฉะนั้น จึงไม่ยอมวางประทีปตลอดทั้งคืน

พระอานนท์ขยันในการอุปัฏฐากมาก และสามารถบริหารจัดการเวลาในแต่ละ
 ๒๕ วันให้งานทุกอย่างที่ได้รับมอบหมายสำเร็จลงได้ด้วยดี ในบรรดาพระภิกษุผู้เคยอุปัฏฐาก
 พระพุทธเจ้ามาแล้ว ไม่มีใครทำได้เหมือนท่าน เพราะพระภิกษุเหล่านั้นไม่รู้พระทัยของพระพุทธองค์ดี

แต่พระอานนท์ท่านรู้พระทัยของพระบรมศาสดาดี จึงอุปัฏฐากได้นาน ด้วยเหตุนี้ในคราวที่พระพุทธองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพานพระองค์ได้ตรัสปลอบใจ และชมเชยท่านว่า

“อานนท์ เธอได้อุปัฏฐากตถาคตด้วยกายธรรม วชิรกรรมมโนกรรม อันประกอบด้วยเมตตา ซึ่งเป็นประโยชน์เกื้อกูล เป็นความสุข ไม่มีสอง หากประมาณมิได้มาช้านานแล้ว เธอได้ทำบุญไว้มากแล้วอานนท์ เธอจึงประกอบความเพียรเถิด จักเป็นผู้ไม่มีอาสวะโดยฉับพลัน” แล้วตรัสประกาศเกียรติคุณของพระอานนท์ให้ปรากฏแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูภิกษุทั้งหลาย พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใด ที่มีมาแล้ว ในอดีตกาลภิกษุผู้เป็นอุปัฏฐากของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเหล่านั้นอย่างยิ่งก็เหมือนกับอานนท์ของเราเท่านั้น พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใดที่จักมีอนาคตกาล ภิกษุผู้เป็นอุปัฏฐากของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเหล่านั้นอย่างยิ่งก็เพียงอานนท์ของเราเท่านั้น อานนท์เป็นบัณฑิตย่อมรู้ว่า นี่เป็นกาลเพื่อจะเข้าเฝ้าพระตถาคตนี้เป็นกาลของพวกภิกษุ นี่เป็นกาลของพวกภิกษุณี นี่เป็นกาลของพวกอุบาสก นี่เป็นกาลของพวกอุบาสิกา นี่เป็นกาลของพระราชา นี่เป็นกาลของพวกอำมาตย์ราชเสวก นี่เป็นกาลของพวกเดียรฉัตร นี่เป็นกาลของพวกสาวกของพวกเดียรฉัตร”^{๕๑}

พระอานนท์ได้รับการสรรเสริญจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เป็นเอตทัคคะ (เลิศ) ๕ ประการคือมีสติ รอบคอบ มีคติ คือความทรงจำแม่นยำ มีความเพียรดี เป็นพหูสูต เป็นยอดของภิกษุผู้อุปัฏฐากพระพุทธเจ้า^{๕๒} ภิกษุอื่น ๆ ที่ได้รับยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะก็ได้รับเพียงอย่างเดียว แต่พระอานนท์ท่านได้รับถึง ๕ ประการ นับว่าหาได้ยากมาก ความเป็นพหูสูตของพระอานนท์นั้นนับว่าเป็นคุณูปการต่อพระพุทธศาสนา กล่าวคือภายหลังพุทธปรินิพพานแล้ว มีภิกษุบางพวกกล่าวติเตียนพระศาสนา ทำให้พระมหากัสสปเถระเกิดความสังเวชในใจว่า ในอนาคตพวกอัสสัมชิตจะพากันกำเริบ ย่ำเหยียบพระศาสนา จำต้องกระทำการสังคายนาพระไตรปิฎกให้เป็นหมวดหมู่ จึงได้นัดแนะพระภิกษุสงฆ์ให้ไปประชุมกันที่กรุงราชคฤห์ เพื่อสังคายนาพระธรรมวินัยตลอดเข้าพรรษา

พระมหากัสสปเถระเจ้าได้ดำริจะให้มีการทำปฐมสังคายนาพระธรรมวินัย พระมหาเถระได้รับอนุมัติจากสงฆ์ให้เลือกพระภิกษุผู้เชี่ยวชาญในพระธรรมวินัย จำนวน ๕๐๐ รูป เพื่อทำปฐมสังคายนา ท่านพระมหากัสสปเถระเลือกได้ ๔๙๙ รูปอีกรูปหนึ่งท่านไม่ยอมเลือก ความจริงท่านต้องการจะเลือกเอาท่านพระอานนท์ แต่ขณะนั้นท่านพระอานนท์ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ครั้นจะเลือกท่านพระอานนท์ก็เกรงจะถูกครหาว่า “เห็นแก่หน้า” เพราะท่านรักพระอานนท์มาก แต่ครั้นจะเลือกภิกษุอื่น ไม่เลือกท่านพระอานนท์ ก็เกรงว่าการทำสังคายนาครั้งนี้จักไม่สำเร็จผลด้วยดี เพราะท่านพระอานนท์ได้รับยกย่องจากพระพุทธองค์ว่าเป็นพหูสูต เป็นธรรมภันฑาคาริก จึงได้รับบุ

^{๕๑} ที.ม. ๑๐/๒๐๘/๑๕๕

^{๕๒} อ.ท.ก. ๒๐/๒๑๙-๒๒๓/๒๙

ชื่อพระเถระอื่นๆ ๔๙๙ รูป แล้วนั่งเสีย ต่อเมื่อพระสงฆ์ลงมติว่าท่านพระอานนท์ควรจะเข้าร่วมทำสังคายนาครั้งนี้ด้วย ท่านจึงได้รับเข้าเป็นคณะสงฆ์ผู้จะทำสังคายนา ครบจำนวน ๕๐๐ รูป

เมื่อได้รับคัดเลือกแล้ว ท่านได้เดินทางจากนครกุสินารากลับไปยังนครสาวัตถีอีก ในระหว่างทางท่านได้แสดงพระธรรมเทศนาแก่ประชาชนจำนวนมากที่เศร้าโศกเสียใจในการปรินิพพานของพระพุทธองค์ เมื่อถึงพระเชตะวันมหาวิหาร ท่านก็ได้ปฏิบัติปิดกวาดพระคันธกุฎีเสมือนเมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ นอกจากปฏิบัติพระคันธกุฎีแล้ว ท่านได้ใช้เวลาส่วนมากให้หมดไปด้วยการยืนและนั่ง ไม่ค่อยจะได้จำวัด ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ท่านไม่สบาย ต้องฉนยาระบายเพื่อให้กายเบา ครั้นให้ปฏิสังขรณ์เสนาสนะที่ชำระดูในพระเชตะวันสำเร็จแล้ว พอใกล้วันเข้าพรรษาจึงได้ออกเดินทางไปสู่กรุงราชคฤห์ เพื่อร่วมทำสังคายนา เมื่อถึงแล้ว ท่านได้ทำความเพียรอย่างหนักเพื่อให้สำเร็จจรวดเร็วก่อนการทำสังคายนาแต่ก็ยังไม่สำเร็จ เพื่อน ๆ ได้ตักเตือนท่านว่า ในวันรุ่งขึ้นท่านจะต้องเข้าไปนั่งในสังขสนนิบาตแล้ว ท่านเองเป็นพระเสขบุคคลอยู่ ขอให้ทำความเพียรอย่าประมาท

ในคืนนั้น ท่านได้เดินจงกรม กำหนดกายคตาสติ จนจบปัจจุสมัยใกล้รุ่ง จึงลงจากที่จงกรม หมายถึงจะหยุดนอนพักผ่อนในวิหารสักครู่ก่อน เพราะท่านปรารถนาความเพียรเท่าไรก็ยังไม่สิ้นอาสวะซักที แต่พอเอนกายลงนอน ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอนและเท้าทั้งสองยังไม่พ้นจากพื้นก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในอิริยาบถที่ไม่ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน ครั้นถึงเวลาประชุมทำสังคายนา พระมหาเถระรูปอื่น ๆ ก็พากันไปยังธรรมสภา ณ ถ้ำสัตตบรรณคูหา เขตเมืองราชคฤห์ กันอย่างพร้อมเพรียง และต่างรูปต่างกัณังอยู่ ณ อาสนะของตน ๆ แต่อาสนะของท่านพระอานนท์ยังว่างอยู่ เพราะท่านพระอานนท์คิดใคร่จะประกาศให้พระมหาเถระทั้งหลายได้ทราบว่า ท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว จึงไม่ได้ไปพร้อมกับพระเถระอื่น ๆ เมื่อกำหนดกาลเวลาพอเหมาะแล้ว ท่านจึงแทรกดินลงไปและผุดขึ้น ณ อาสนะแห่งตน แต่บางท่านกล่าวว่า ท่านเหาะไปทางอากาศตกลงบนอาสนะของท่าน

การสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งนั้นได้มีพระมหาเถระ ๓ รูปที่มีส่วนสำคัญในการสังคายนา กล่าวคือ พระอานนท์เถระ ผู้เป็นพุทธอุปัฏฐาก ซึ่งได้รับประทานพรข้อที่ ๘ ทำให้ท่านเป็นผู้ทรงจำพระพุทธรวณะไว้ได้มาก เนื่องด้วย พรที่ทรงขอให้พระพุทธรองค์นำเรื่องที่ทรงแสดงกลับมาเล่าในทุกครั้ง หากพระอานนท์ไม่ได้เสด็จตามออกไปข้างนอกด้วย ได้เป็นประโยชน์ในการแสดงต่อหมู่สงฆ์ได้ทรงจำสืบทอดมาตั้งแต่การสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งแรก ท่านจึงได้รับหน้าที่ตอบคำถามเกี่ยวกับพระธรรม ดังบทสวดคาถาต่าง ๆ มักขึ้นต้นด้วย “เอวัมเม สุตัง เอกัง สมะยะยัง ภาคะวา.....” *อันหมายถึง* “ข้าพเจ้า (คือพระอานนท์เถระ) ได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า” เป็นรากฐานให้พระพุทธรศาสนามั่นคงสืบต่อมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน

ด้วยเหตุที่ท่านขยันเรียน และมีความจำดีนี้เอง ท่านจึงได้รับยกย่องว่าเป็นพหูสูต เป็นธรรมภักคคาจาริก ทรงจำพระพุทธรวณได้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี แม้ท่านจะเป็น

เพียงพระโสดาบันก็ตาม แต่ท่านก็มีปัญญาแตกฉานในปฏิสัมภิทา มีความรู้เชี่ยวชาญในเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท จึงสามารถสั่งสอนศิษย์ได้มากมาย ศิษย์ของท่านส่วนมากก็เป็นพหูสูตเช่นเดียวกับท่าน ว่ากันว่า ท่านพูดได้เร็วกว่าคนธรรมดา ๘ เท่า คือคนเราพูด ๑ คำ ท่านพูดได้ ๘ คำ

พระอานนท์มีรูปร่าง น่าเลื่อมใส น่าทศนาอย่างยิ่ง ยิ่งเป็นพหูสูตด้วย ก็ยิ่งทำให้สังฆมณฑลนี้งดงามยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงมีบริษัททั้ง ๔ นิยมไปหาท่านกันมาก ข้อนี้สมจริงดังพระดำรัสที่ตรัสยกย่องท่านว่า ท่านมีอัปภูตธรรม คือคุณอันน่าอัศจรรย์ ๔ ประการ คือ ถ้าภิกษุบริษัท ภิกษุณีบริษัท อุบาสกบริษัท และอุบาสิกาบริษัทเข้าไปหาท่าน พอได้เห็นรูปเท่านั้นก็มีความยินดี พอได้ฟังธรรมเทศนาของท่านก็ยิ่งมีความยินดี แม้เมื่อท่านแสดงธรรมจบลงแล้ว ก็ยังฟังไม่อึด แล้วทรงเปรียบเทียบท่านซึ่งมีคุณอันน่าอัศจรรย์นี้กับพระเจ้าจักรพรรดิ คือว่า พระเจ้าจักรพรรดินั้นเมื่อชัตติยบริษัท พราหมณ์บริษัท คฤหบดีบริษัท และสมณบริษัทเข้าเฝ้า พอได้เห็นก็มีความยินดี ครั้นได้ฟังพระราชดำรัส ก็ยิ่งมีความยินดี แม้ตรัสจบแล้วก็ยังไม่อึด

นอกจากหน้าที่อุปัฏฐากประจำองค์อย่างใกล้ชิดแล้ว ท่านพระอานนท์ ยังปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ อีกหลายอย่าง เป็นต้นว่า งานรับสั่ง เช่น ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์รับสั่งให้ท่านไปประกาศคว่ำบาตรแก่วัชฌลิจฉวี เพราะเหตุที่วัชฌลิจฉวีได้สมรู้ร่วมคิดกับพระเมตติยะ และพระภุมมชกะ กล่าวใส่ร้ายท่านพระทัฬหาลลบุตร ว่า เสพเมถุนธรรมกับชายาเดิมของท่าน ครั้งหนึ่งรับสั่งให้ท่านนำนางยักษิณีเข้าเฝ้า เพื่อระงับการจ้องเวรจ้องผลาญกันและกัน ครั้งหนึ่งรับสั่งให้ท่านเรียกพระภิกษุสงฆ์ที่นครเวสาลีเข้าประชุมเพื่อฟังอานาปานสติ ครั้งหนึ่งรับสั่งให้ท่านแจ้งข่าวแก่พวกมัลลกษัตริย์ กรุงกุสินาราว่า พระพุทธองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพานที่ป่าไม้สาละ ณ ราตรีนั้น เป็นต้น

ในส่วนของงานมอบหมาย เช่น ครั้งหนึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงเลื่อมใสศรัทธาทรงพระประสงค์จะถวายนิยัตถ์แก่พระพุทธองค์และพระภิกษุสงฆ์เป็นประจำทุกวัน พระพุทธองค์ตรัสว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายย่อมไม่รับนิยัตถ์ประจำในที่แห่งเดียว เพราะมีคนจำนวนมากต้องการทำบุญกับพระพุทธเจ้า จึงหวังจะให้เสด็จไปหาตนกันทั้งนั้น เมื่อพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงทราบดังนั้น จึงทูลขอพระภิกษุ ๑ รูปให้ไปรับนิยัตถ์ของพระองค์ พระผู้มีพระภาค จึงทรงมอบภาระนี้ให้แก่ท่านพระอานนท์ เมื่อได้รับมอบหมายแล้ว ท่านก็ไปรับเป็นประจำ แม้ว่าในตอนหลัง ๆ พระเจ้าปเสนทิโกศล จะทรงลืมนสั่งให้คนจัดนิยัตถ์ถวายไปบ้าง แต่ท่านก็ยังไปอยู่เป็นประจำอีก

ครั้งหนึ่ง พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงพระประสงค์จะให้พระนางมัลลิกา เทวี และพระนางवासภักชัตติยา พระมเหสีของพระองค์ได้ศึกษาธรรม จึงทูลนิมนต์ให้พระพุทธองค์กับภิกษุสงฆ์ ๕๐๐ รูป ไปสอนธรรมแก่พระมเหสีทั้งสองพระพุทธองค์ตรัสบอกข้อขัดข้องดังกล่าวแล้วข้างต้น พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงทูลขอให้พระพุทธองค์ทรงมอบหมายให้ภิกษุรูปอื่นไปแทน พระพุทธองค์ก็มอบหมายให้ท่านพระอานนท์รับภาระนี้ และท่านก็ทำได้ดีเช่นเดียวกัน และในตอนที่จะเสด็จปรินิพพาน ได้ทรงมอบหมายให้ท่านลง พรหมทัณฑ์แก่พระฉันทะ เมื่อพระองค์นิพพานไปแล้วในฐานะ

หัวคือไม่ยอมเชื่อฟังคำตักเตือนของพระอัครสาวก และเมื่อพระพุทธรองค์ปรีนิพพานแล้วท่านก็ได้ไปลงพรหมทัณฑ์แก่พระฉันทะ สำเร็จตามที่ทรงมอบหมายไว้

พระอานนทนั้นเป็นผู้มีความจงรักภักดีต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอย่างยิ่ง ท่านยอมสละชีพของท่านเพื่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ อย่างเช่น เมื่อพระเทวทัตได้วางอุบายจะปลงพระชนม์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยมอมเหล้าช้างนาฬาคีรี ซึ่งกำลังตกมันแล้วปล่อยออกไปในขณะที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จออกบิณฑบาต โดยมีพระอานนทเป็นปัจฉิมสมณะ เมื่อช้างนาฬาคีรีวิ่งเข้ามาทางพระพุทธรองค์ พระอานนทจึงได้เดินล้ำมาเบื้องหน้าพระศาสดา ด้วยคิดหมายจะเอาองค์ป้องกันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้มีพระพุทธรูปทำให้พระอานนทหลีกไป อย่าป้องกันพระองค์เลย แต่พระอานนทได้กราบทูลว่าชีวิตของพระพุทธรูปมีค่ายิ่งนัก พระองค์อยู่เพื่อเป็นประโยชน์แก่โลก เป็นดวงประทีปของโลก เป็นที่พึ่งของโลก ขอพระองค์อย่าเสี่ยงกับอันตรายครั้งนี้เลย ชีวิตของข้าพระองค์มีค่าน้อย ขอให้ข้าพระองค์ได้สละสิ่งซึ่งมีค่าน้อยเพื่อรักษาสิ่งที่มีค่ามาก เหมือนสละกระเบื้อง เพื่อรักษาซึ่งแก้วมณีเถิดพระเจ้าข้า”

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า

“อย่าเลยอานนท บารมีเราได้สร้างมาดีแล้ว ไม่มีใครสามารถปลงชีวิตของตถาคตได้ ไม่ว่าสัตว์ดิรัจฉานหรือมนุษย์หรือเทวดามารพรหมใด ๆ”

ในขณะนั้นช้างนาฬาคีรีวิ่งมาจนจะถึงพระองค์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พระองค์จึงได้แผ่พระเมตตาจากพระหฤทัย ซึ่งไปกระทบกับใจอันคลุกอยู่ด้วยความมีนเมาของช้างนาฬาคีรีได้ ช้างใหญ่หยุดชะงัก ใจสงบลงและหมอบลงแทบพระบาท พระพุทธรูปทรงใช้พระหัตถ์ลูบที่ศีรษะพญาช้างอย่างน่าอัศจรรย์ เกียรติคุณอีกอย่างหนึ่งที่ท่านได้รับยกย่องจากพระพุทธรูปคือ มีฝีมือช่างสูง สาเหตุที่ทรงชมเชย มีว่าครั้งหนึ่ง พระพุทธรูปเสด็จจากนครราชคฤห์ไปสู่ทักขิณาคิริชนบท ได้ทอดพระเนตรเห็นคันทนาของชาวมคธเป็นรูปสี่เหลี่ยม มีคันทนาสั้นๆ คั่นในระหว่าง แล้วตรัสถามท่านพระอานนทว่า จะเย็บจีวรอย่างนั้นได้ไหม ท่านทูลรับว่า เย็บได้ และต่อมาท่านเย็บจีวรให้พระหลายรูปแล้วนำไปถวายให้ทอดพระเนตร พระพุทธรูปทอดพระเนตรแล้วตรัสชมเชยในท่ามกลางสงฆ์ว่าอานนทเป็นคนฉลาด เป็นเจ้าปัญญา ชาบซึ่งถึงเนื้อความแห่งถ้อยคำ ที่เรากล่าวโดยย่อให้พิสดารได้ ทำผ้ากุสสีได้ ทำผ้าอัทธกุสสี ผ้ามณฑล ผ้าอัทธมณฑล ผ้าวิวิฎฐะ ผ้าอนุวิวิฎฐะ ผ้าคีเวยยกะ ผ้าชังเขยยกะ และผ้าพาหันทะก็ได้

นอกจากพระอานนทจะเป็นผู้บริหารเวลาอย่างเกิดประโยชน์สูงสุดแล้ว ท่านยังเป็นผู้ที่ประหยัดและฉลาดในเรื่องจัดการทรัพยากรรอบตัวมาก ดังเหตุการณ์ที่พระมเหสีของพระเจ้าอุเทน แห่งนครโกสัมพี เสื่อมใสในการแสดงธรรมของพระอานนท จึงได้ถวายจีวรจำนวน ๕๐๐ ผืน แต่พระอานนท เมื่อพระเจ้าอุเทนทราบจึงตำหนิพระอานนทว่ารับจีวรไปจำนวนมาก เมื่อได้โอกาสจึง

นมัสการถามว่าเอาจิวรไปทำอะไร พระอานนท์ ตอบว่า เพื่อแบ่งถวายแก่พระภิกษุผู้มีจิวรเก่าคร่ำคร่า พระเจ้าอุเทนทรงถามต่อว่า จะเอาจิวรเก่าคร่ำคร่าไปทำอะไร”

พระอานนท์ตอบว่า เอาไปทำผ้าปูที่นอน พระเจ้าอุเทนก็ถามต่ออีกว่า จะเอาผ้าปูที่นอนเก่าไปทำอะไรพระอานนท์เอาไปทำผ้าปูพื้นผ้าปูพื้นเก่าเอาไปทำผ้าเช็ดเท้า และผ้าเช็ดเท้าเก่าเอาไปโขลกขย่ำกับโคลนแล้วฉาบทาผ้าพระเจ้าอุเทนทรงเลื่อมใสว่าพระสมณบุตรเป็นผู้ประหยัด จึงถวายผ้าจิวรอีก ๕๐๐ ผืนแด่พระอานนท์

นอกจากนี้พระอานนท์มีความกล้าหาญในช่วงเวลาที่ต้องการการตัดสินใจเช่น เหตุการณ์ที่พระน้านางมาทูลขอพระบรมพุทธานุญาตให้ออกบวช ภายหลังจากที่สมเด็จพระเจ้าสุทโธทนมหาราช ผู้เป็นพระพุทธรูปบิดาได้สิ้นพระชนม์แล้ว พระนางมหาปชาบดี ผู้เป็นพระอัครมเหสีและพระมาตุจฉาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้มีศรัทธาปสาทะที่จะออกบวชเป็นภิกษุณี จึงเสด็จพร้อมด้วยเหล่าศากยกุมารีหลายพระองค์ ได้ไปเข้าเฝ้าสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อทูลขอออกบวช แต่พระพุทธรองค์ทรงห้ามเสีย แม้พระนางเจ้าจะได้กราบทูลขอถึง 3 ครั้ง แต่พระพุทธรองค์ก็ไม่ทรงประทานพระพุทธานุญาต ทำให้พระนางเสียพระทัยมาก จึงทรงร้องให้อยู่หน้าประตูปามหาวัน เมื่อพระอานนท์ทราบเข้า จึงมีมหากรุณาจิตคิดจะช่วยเหลือพระนางให้สำเร็จดังประสงค์ จึงได้ไปกราบทูลขอสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยอ้างเหตุผลต่างๆ ทำให้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทานพระพุทธานุญาต โดยมีเงื่อนไขว่าสตรีนั้นจะต้องรับครุธรรม ๘ ประการ ก่อน ถึงจะอุปสมบทได้ เสร็จแล้วสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงครุธรรม ๘ ประการแก่พระอานนท์ และพระอานนท์ก็จำครุธรรม ๘ ประการนั้นไปบอกแก่พระนางมหาปชาบดี ซึ่งพระนางก็ทรงยอมรับครุธรรมนั้น และได้อุปสมบทเป็นภิกษุณีรูปแรกของพระพุทธศาสนา

ก่อนการสังคายนาพระธรรมวินัยจะเริ่ม พระมหากัสสปเถระได้ตั้งปัญหาหลายประการ แก่พระอานนท์ อาทิ การใช้เท้าหนีบผ้าของพระศาสดาในขณะที่ปะหรือขุ่นผ้า การไม่อาราธนาให้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดำรงพระชนม์อยู่ แม้จะได้ทรงแสดงนิมิตโอภาสหลายครั้ง ก่อนที่พระองค์จะปลงสังขาร การเป็นผู้ชวนชวนให้สตรีเข้ามาบวชในพุทธศาสนา การไม่กราบทูลถามเรื่องสิกขาบทเล็กน้อย ที่พระพุทธรองค์ตรัสให้สงฆ์ถนอมได้ว่าเป็นสิกขาบทอะไรบ้าง และการจัดสตรีให้เข้าไปถวายบังคมพระพุทธรุสรีระก่อนบุรุษภายหลังปรินิพพาน ทำให้น้ำตาของสตรีเหล่านั้นเปื้อนพระพุทธรุสรีระ ถึงแม้พระอานนท์เถระจะอ้างเหตุผลมากกล่าวแก่ที่ประชุมสงฆ์ แต่เมื่อที่ประชุมสงฆ์เห็นว่าปฏิบัติ ท่านก็แสดงอาบัติต่อสงฆ์ หรือแสดงการยอมรับผิดการแสดงอาบัติของพระอานนท์ นั้นเป็นกุศโลบายของพระมหากัสสปเถระที่ต้องการจะวาง ระเบียบวิธีการปกครองคณะสงฆ์ให้ที่ประชุมเห็นว่า อำนาจของสงฆ์นั้นยิ่งใหญ่เพียงใด คำพิพากษาวินิจฉัยของสงฆ์ถือเป็นคำเด็ดขาด แม้จะเห็นว่าตนไม่ผิด แต่เมื่อสงฆ์เห็นว่าผิด ผู้นั้นก็ต้องยอม เป็นตัวอย่างที่ภิกษุสงฆ์รุ่นหลังจะได้ยอมทำ

ตามนอกจากนี้ยังเป็นการเสริมเกียรติคุณของพระอานนท์เถระ ให้เป็นตัวอย่างของผู้ว่าง่าย เคารพยำเกรงผู้ใหญ่ เป็นปฏิบัติที่ใครๆ พากันอ้างถึงด้วยความนิยมชมชอบในการต่อมา

ภายหลังสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว พระอานนท์ได้เที่ยวจาริกสั่งสอนเวไนยสัตว์แทนองค์พระศาสดา จนชนมายุของท่านล่วงเข้า ๑๒๐ ปี (พ.ศ. ๔๐) ท่านจึงได้พิจารณาอายุสังขารของท่านพบว่า อายุสังขารของท่านนั้นยังอีก ๗ วันก็จะสูญสิ้นเข้าสู่พระนิพพาน ท่านจึงพิจารณาว่าท่านจะเข้านิพพาน ณ ที่ใด ก็เห็นว่าท่านจะเข้านิพพานที่ปลายแม่น้ำโรหิณี ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างเมืองกบิลพัสดุ์ กับเมืองเทวทหะ ซึ่งมีพระประยูรญาติอยู่ทั้ง 2 ฝ่าย จากนั้นท่านจึงได้ลาภิกษุสงฆ์ และชนทั้งหลาย จนครบ ๗ วันแล้ว ท่านจึงได้แสดงอิทธิปาฏิหาริย์ นานาประการ แล้วตั้งจิตอธิษฐานให้กายของท่านแตกออกเป็น ๒ ภาค ภาคหนึ่งให้ตกที่ฝั่งกรุงกบิลพัสดุ์ อีกภาคหนึ่งตกที่เทวทหะ แล้วท่านได้เจริญเตโชกสิณ ทำให้เปลวเพลิงบังเกิดในร่างกาย เผาผลาญมังสะและโลหิตให้สูญสิ้น ยังเหลือแต่พระอัฐิธาตุสี่ขวาดังสีเงิน พระอัฐิธาตุที่เหลือจึงแตกออกเป็น ๒ ภาค ด้วยกำลังอธิษฐานของท่าน บรรดาพระประยูรญาติและชนที่มาชุมนุมกัน ณ ที่นั้น ต่างก็รองรับพระธาตุไว้ แล้วสร้างพระเจดีย์บรรจุไว้ทั้ง ๒ ฟากของแม่น้ำโรหิณี

๒.๕.๑.๓ การบริหารเวลาของพระสุภัททะ

ประวัติของพระสุภัททะ

พระสุภัททะป็น ปัจฉิมสักขีสาวก (สาวกผู้หันเห็นองค์สุดท้าย) ของพระพุทธเจ้า เรียกสั้นๆ ว่า ปัจฉิมสาวก เดิมชื่อ สุภัททะพราหมณ์ เป็นพราหมณ์ตระกูลใหญ่ ต่อมาออกบวชเป็นปริพาชก จึงมีชื่อว่า สุภัททปริพาชก อยู่ในเมืองกุสินารา ในวันที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน สุภัททปริพาชกได้ยื่นว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะปรินิพพานในปัจฉิมยามแห่งราตรีวันนี้ เขาได้ฟังคำของพวกปริพาชกผู้แก่ ผู้เฒ่า ผู้เป็นอาจารย์ และผู้เป็นปาจารย์พูดกันว่าพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นในโลกเป็นครั้งคราวในเมื่อพระพุทธเจ้าจะปรินิพพานในปัจฉิมยามแห่งราตรีวันนี้ ท่านก็ยังมีความสงสัยอยู่ และพระองค์จะแสดงธรรมให้เราละความสงสัยนี้ได้’ จึงเข้าไปหาท่านพระอานนท์ที่ศาลวันซึ่งเป็นทางเข้ากรุงกุสินาราของพวกเจ้ามัลละได้กล่าวขอพระอานนท์เฝ้า พระ พุ ท ธ องค์กร แต่พระอานนท์เกรงพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเหน็ดเหนื่อย สุภัททปริพาชกก็กล่าวขอกับพระอานนท์เป็นครั้งที่สอง และครั้งที่สาม พระพุทธองค์ทรงได้ยินถ้อยคำของท่านพระอานนท์เจรจากับสุภัททปริพาชก จึงรับสั่งเรียกท่านพระอานนท์มาตรัสว่า

“อย่าห้ามสุภัททะอานนท์ ให้สุภัททะเข้ามาหาตถาคต เขาจะถามปัญหาบางอย่างกับเรา เขาจะถามเพื่อหวังความรู้เท่านั้น ไม่หวังรบกวนเรา อนึ่ง เมื่อเราตอบสิ่งที่ถาม เขาจะรู้ได้ทันที”

ลำดับนั้น ท่านพระอานนท์ได้กล่าวกับสุภัททปริพาชกดังนี้ว่า

“ไปเถิดสุภัททหะผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคปรทานโอกาสแก่ท่าน”

สุภัททปริพาชกจึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

“ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ สมณพราหมณ์ที่เป็นเจ้าหมู่เจ้าคณะเป็นอาจารย์ มีชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นเจ้าลัทธิ ประชาชนยกย่องกันว่าเป็นคนดีได้แก่ ปุณณะ กัสสปะ มักขลิ โคศาล อชิตะ เกสกัมพล ปกุระ กัจจายนะ สัตถุชัยเวฬุภุตร นิครนถ์ นาฏบุตร เจ้าลัทธิเหล่านั้นทั้งหมดรู้ตามที่ตนกล่าวอ้าง หรือไม่ได้รู้ตามที่ตนกล่าวอ้าง หรือบางพกรู้ บางพกรู้ไม่รู้”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “สุภัททหะ อย่าเลย เรื่องที่เธอถามว่า ‘เจ้าลัทธิเหล่านั้นทั้งหมดรู้ตามที่ตนกล่าวอ้าง หรือไม่รู้ตามที่ตนกล่าวอ้าง หรือบางพกรู้บางพกรู้ไม่รู้’ อย่าได้สนใจเลย เราจะแสดงธรรมแก่เธอ เธอจงฟัง จงใส่ใจให้ดีเราจะกล่าว” สุภัททปริพาชกทูลรับสนองพระดำรัสแล้วพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสว่า

“สุภัททหะ ในธรรมวินัยที่ไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๑ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๒ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๓ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๔ ในธรรมวินัยที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมมีสมณะที่ ๑ ย่อมมีสมณะที่ ๒ ย่อมมีสมณะที่ ๓ ย่อมมีสมณะที่ ๔ สุภัททหะ ในธรรมวินัยนี้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ สมณะที่ ๑ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๒ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๓ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๔ ก็มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ลัทธิอื่นว่างจากสมณะทั้งหลายผู้รู้ทั่วถึง สุภัททหะ ถ้าภิกษุเหล่านี้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลายสุภัททหะ เราบวชขณะอายุ ๒๙ ปีแสวงหาว่าอะไร คือกุศลเราบวชมาได้ ๕๐ ปีกว่ายังไม่มีแม้สมณะที่ ๑ ภายนอกธรรมวินัยนี้ผู้อาจแสดงธรรมเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์ได้ไม่มีสมณะที่ ๒ ไม่มีสมณะที่ ๓ ไม่มีสมณะที่ ๔ ลัทธิอื่นว่างจากสมณะทั้งหลายผู้รู้ทั่วถึง สุภัททหะ ถ้าภิกษุเหล่านี้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์” พระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ สุภัททปริพาชกได้กราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระภาชิตของพระผู้มีพระภาคชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระภาชิตของพระผู้มีพระภาคชัดเจนไพเราะยิ่งนัก พระผู้มีพระภาคทรงประกาศธรรมแจ่มแจ้งโดยประการต่าง ๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกรทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืดด้วยตั้งใจว่า ‘คนมีตาดีจักเห็นรูปได้’ ข้าพระองค์นี้ขอถึงพระผู้มีพระภาค พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ และข้าพระองค์พึงได้รับการบรรพชาอุปสมบท ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้า” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“สุภัททหะ ผู้เคยเป็นอัญเดียรถีย์ ประสงค์จะบรรพชาประสงค์จะอุปสมบทในธรรมวินัยนี้ ต้องอยู่ปริวาส ๔ เดือน หลังจาก ๔ เดือนล่วงไปเมื่อภิกษุพอใจก็จะให้บรรพชา จะให้อุปสมบทเป็นภิกษุได้ อนึ่ง ในเรื่องนี้เราคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย” สุภัททปริพาชกกราบทูลว่าหากผู้ที่เคยเป็นอัญเดียรถีย์ประสงค์จะบรรพชาประสงค์จะอุปสมบทในพระธรรมวินัยนี้

จะต้องอยู่ปริวาส ๔ เดือน หลังจาก ๔ เดือนล่วงไป เมื่อภิกษุพอใจก็จะให้บรรพชา จะให้อุปสมบท เป็นภิกษุได้ ข้าพระองค์ก็ยินยอม ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกพระอานนท์เข้ามา ทรงรับสั่งให้ ทำการอุปสมบทแก่สุภัททปริพาชก เมื่อ ได้การบรรพชาได้การอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค แล้วไม่นาน ท่านหลีกออกไปอยู่ผู้เดียวไม่ประมาทมีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ไม่นานนักก็ทำให้ แจ่มซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็น บรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันรู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบ พรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’ จึงเป็นอันว่าท่าน สุภัททะได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลายท่านได้เป็นสักขีสาวกองค์สุดท้าย ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระสุภัททะเป็นตัวอย่างของผู้ไม่ปล่อยให้โอกาสผ่านล่วงเลยไป และรู้จักใช้ เวลาที่พระพุทธรองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ เข้าไปถามปัญหา ทั้งๆที่ในตอนแรกพระอานนท์สั่งห้าม ไม่ให้ไปรบกวนพระพุทธรองค์ แต่เมื่อได้รับประทานพระอนุญาตแล้ว ก็ซักถามข้อสงสัยจนเกิดปัญญา และมีศรัทธาออกบวช เมื่อออกบวชแล้วก็ไม่เสียเวลาไปกับการเศร้าโศกเสียใจจมอยู่กับความทุกข์ที่ พระศาสดากำลังใกล้เสด็จปรินิพพาน แต่เร่งชวนกิจที่ตั้งใจให้บรรลุประโยชน์ ใช้เวลาทุกนาทีอย่างมี ค่า พระพุทธรองค์ทรงตรัสชมเชยบุคคลผู้บูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชาเช่นนี้ ว่า “อานนท์ ต้น สาละทั้งคู่ผลิดอกนอกฤดูกาลบานสะพรั่งเต็มต้น ดอกสาละเหล่านั้นร่วงหล่นไปรยปรายตกต้อง สรีระของตถาคตเพื่อบูชาตถาคต ดอกมณฑารพอันเป็นทิพย์ก็ร่วงหล่นจากอากาศไปรยปรายตกต้อง สรีระของตถาคตเพื่อบูชาตถาคต จุณแห่งจันทน์อันเป็นทิพย์ก็ร่วงหล่นจากอากาศไปรยปรายตกต้อง สรีระของตถาคตเพื่อบูชาตถาคต ดนตรีทิพย์ก็บรรเลงในอากาศเพื่อบูชาตถาคต ทั้งสังคีตทิพย์ก็ บรรเลงในอากาศเพื่อบูชาตถาคต ตถาคตจะชื่อว่าอันบริษัทสักการะ เคารพ นับถือ บูชานอบน้อม ด้วยเครื่องสักการะเพียงเท่านี้ก็หาไม่ ผู้ใดไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรืออุบาสิกา เป็นผู้ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นชื่อว่าสักการะ เคารพ นับถือ บูชา นอบน้อม ด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยม ฉะนั้น อานนท์ เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เราจะเป็น ผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามธรรมอยู่ อานนท์ เธอทั้งหลายพึงสำเหนียก อย่างนี้แล’^{๕๓}

๒.๕.๒ การบริหารเวลาของสามเณร

สามเณร แปลว่า เหล่ากอของสมณะ, หน่อเนื้อของสมณะ หมายถึงนักบวชชายใน พระพุทธศาสนาที่มีอายุน้อย ยังมิได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ผู้ที่จะบวชเป็นสามเณรได้นั้นทาง

^{๕๓} ที.ม.๑๐/๑๙๙/๑๔๘

พระวินัยกำหนดอายุอย่างต่ำไว้ประมาณ 7 ขวบ ซึ่งพอช่วยเหลือตัวเองได้ พระวินัยระบุว่าพอจะไล่กาไล่ไก่ได้ โดยสามเณรจะถือศีล ๑๐ ข้อเป็นวัตร^{๕๔} สามเณรในสมัยพุทธกาลที่เป็นตัวอย่างที่น่าสนใจในการบริหารจัดการเวลา คือ สามเณรราหุล และ สามเณรบัณฑิต

๒.๕.๒.๑ สามเณรราหุล

ประวัติของสามเณรราหุล

สามเณรราหุล เป็นบุตรเจ้าชายสิทธัตถะ และ พระนางยโสธรา ในช่วงที่พระนางยโสธราทรงพระครรภ์ เจ้าชายสิทธัตถะได้เห็นเทวทูตทั้ง ๔ และเสด็จออกผนวชในวันที่คลอดพระกุมาร ทรงขนานนามพระกุมารว่า ราหุล หมายความว่า บ่วง หลังจากนั้นทรงออกบำเพ็ญเพียรจนบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ และเสด็จกลับมากรุงกบิลพัสดุ์ เมื่อพระกุมารราหุลมีอายุ ๗ พระชันษา เมื่อพระศาสตราเสด็จเข้าไปในพระราชวัง และได้แสดงธรรมโปรดพระญาติแล้ว พระราหุลได้เข้ามาทูลขอราชสมบัติจากพระพุทธองค์ พระพุทธองค์โปรดประทานอริยทรัพย์ โดยให้พระสารีบุตรนำราหุลกุมารไปบรรพชา เมื่อบรรพชาแล้ว สามเณรราหุลมีความเป็นผู้ใคร่ในการศึกษาอย่างยิ่ง นอกจากความหมายว่าท่านเป็นผู้ประสงค์และยินดีในการเรียนรู้อย่างยิ่งแล้ว ยังหมายความรวมถึงอ่อนน้อมเชื่อฟังและเคารพในคำสั่งคำสอนของพระเถระทั้งหลายเป็นอย่างยิ่งอีกด้วย ดังเช่นเรื่องดังต่อไปนี้

การบริหารเวลาของสามเณรราหุล

ในเรื่องความเป็นผู้ใคร่ในการเรียนรู้นั้น มีเรื่องเล่าว่า เมื่อพระพุทธองค์ของเราทรงให้ราหุลกุมารบรรพชาแล้ว สามเณรราหุลนั้น เป็นผู้รักในการเรียนรู้ และใช้เวลาเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง ท่านลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ เอามือกอบทรายขึ้นกล่าวว่า วันนี้เราพึงได้โอวาท ได้การตักเตือน มากมีประมาณเท่าเม็ดทรายนี้จากพระพุทธองค์ และอุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งหลาย นี่เป็นคุณธรรมของท่านที่ควรยึดถือเอาเป็นแบบอย่าง สามเณรราหุลเริ่มฝึกฝนตนเองอย่างมุนานะ • มีความอดทนเป็นเยี่ยม เมื่อบรรพชาตั้งแต่อายุ 7 ปี ต้องอดอาหารในเวลาวิกาลตั้งแต่เที่ยงจนถึงรุ่งเช้า เป็นผู้ว่าง่ายถ่อมตน ไม่ถือตัว เป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษาอย่างยิ่ง เป็นผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียร มีความกตัญญูทเวทียัง

ต่อมาเมื่ออุปสมบทแล้ว พระราหุลได้ฝึกฝนขัดเกลาโดยถือธุดงค์วัตรอย่างเคร่งครัดทั้ง ๑๓ ข้อ โดยเฉพาะถือการนั่งเป็นวัตร โดยไม่เอนกายลงนอนเลย ท่านไม่ปล่อยให้เวลาล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ในการนอน ซึ่งทำให้จิตใจว่องไวองแน่นไม่มั่นคง แต่ใช้เวลา

^{๕๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, วัดราชโอรสาราม กรุงเทพฯ, ๒๕๔๘.

ในการประพาศิธุดงค์วัตรจนมีจิตที่เหมาะสมแก่การบรรลุนิธิกรรม เมื่อพระพุทธองค์ทรงเห็นควรแก่เวลา จึงเสด็จไปแสดงธรรมจนท่านได้บรรลุอรหัตผล

๒.๕.๒.๒ สามเณรบัณฑิต

ประวัติของสามเณรบัณฑิต

สามเณรบัณฑิต เกิดในตระกูลปฎฐากของพระสารีบุตร มารดาของท่านแพ่ท้องอยากจะถวายอาหารแด่พระสารีบุตรพร้อมทั้งพระภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป เมื่อได้กระทำตามนั้นแล้วอาการแพ่ท้องก็หายไป เมื่ออายุ ๗ ขวบ ท่านบรรพชาเป็นสามเณรโดยมีพระสารีบุตรเป็นอุปัชฌาย์ หลังจากบรรพชาแล้วได้ไปบิณฑบาตกับพระสารีบุตร

สามเณร เมื่อไปกับพระอุปัชฌาย์ เห็นเหมือนในระหว่างทาง จึงเรียนถามว่า "นี่ชื่ออะไร? ขอรับ."

พระเถระ. ชื่อว่าเหมือน สามเณร.

สามเณร. เขาทำอะไร? ด้วยเหมือนนี้.

พระเถระ. เขาไข่น้ำจากที่นี้ๆ แล้ว ทำการงานเกี่ยวกับข้าวกล้าของตน.

สามเณร. ก็น้ำมีจิตไหม? ขอรับ

พระเถระ. ไม่มี เธอ.

สามเณร. ขนทั้งหลายย่อมไข่น้ำที่ไม่มีจิตเห็นปานนี้สู้ที่ๆ ตนปรารถนาแล้วๆ ได้หรือ? ขอรับ.

พระเถระ. ได้ เธอ.

สามเณรนั้นคิดว่า "ถ้าคนทั้งหลายไข่น้ำซึ่งไม่มีจิตแม้เห็นปานนี้ สู้ที่ๆ ตนปรารถนาแล้วๆ ทำการงานได้ เหตุไฉน? คนมีจิตแท้ๆ จักไม่อาจเพื่อทำจิตของตนให้เป็นไปในอำนาจแล้วบ่าเพ็ญสมณธรรม."

เธอเดินต่อไปเห็นพวกช่างศรกำลังเอาลูกศรลนไฟแล้ว เล็งด้วยหางตา ดัดให้ตรง จึงเรียนถามว่า "พวกนี้ชื่อพวกอะไรกัน? ขอรับ."

พระเถระ. ชื่อช่างศร เธอ.

สามเณร. ก็พวกเขาทำอะไรกัน?

พระเถระ. เขาลนที่ไฟ แล้วดัดลูกศรให้ตรง.

สามเณร. ลูกศรนั้นมีจิตไหม? ขอรับ.

พระเถระ. ไม่มีจิต เธอ.

เธอคิดว่า ถ้าคนทั้งหลายถือเอาลูกศรอันไม่มีจิตลนไฟแล้ว ดัดให้ตรงได้ เพราะเหตุไร? แม้คนมีจิตจึงจักไม่อาจเพื่อทำจิตของตนให้เป็นไปในอำนาจ แล้วบ่าเพ็ญสมณธรรมเล่า

ครั้งสามเณรเดินต่อไป เห็นชนธากไม้ทำเครื่องทักสิมภาระมีกำกวงและดุมเป็นต้น จึงเรียนถามว่า "พวกนี้ชื่อพวกอะไร? ขอรับ."

พระเถระ. ชื่อช่างธาก เธอ.

สามเณร. ก็พวกเขาทำอะไรกัน?

พระเถระ. เขาถือเอาไม้แล้วทำล้อแห่งยานน้อยเป็นต้น เธอ.

สามเณร. ก็ไม้เหล่านั้นมีจิตไหม? ขอรับ.

พระเถระ. ไม่มีจิต เธอ.

การบริหารเวลาของสามเณรบัณฑิต

เมื่อสามเณรเห็นว่า วัตถุภายนอกที่ไม่มีจิตยังตัดได้ คนที่มีจิตใจทำไมจึงฝึกจึงตัดไม่ได้ จึงไม่ปล่อยเวลาว่างเลยไป และ ทำสิ่งที่ควรกระทำทันที คือการกลับไปบำเพ็ญเพียร จึงขอโอกาสพระสารีบุตรกลับมาบำเพ็ญสมณธรรมที่วัด ครั้งนั้น ที่ประทับนั่งของท้าวสักกะ แสดงอาการร้อนด้วยเดชแห่งคุณของสามเณรนั้น. ท้าวสักกะจึงตรัสเรียกท้าวมหาราชทั้ง ๔ มาให้ไปเล่นกที่บินจอบแจอยู่ในป่าใกล้วิหารให้หนีไป แล้วยึดอารักขาไว้โดยรอบ ตรัสกะจันทเทพบุตรให้ดูครึ่งมณฑล พระจันทร์ไว้ ตรัสกะสุริยเทพบุตรให้ดูครึ่งมณฑลพระอาทิตย์ไว้ พระองค์เองได้เสด็จไปประทับยืนยึดอารักขาอยู่ที่สายยู ในวิหารแม้เสียงแห่งใบไม้แกก ก็มีได้มี. จิตของสามเณรได้มีอารมณ์เป็นหนึ่งแล้ว เธอพิจารณาอรรถภาพแล้ว บรรลุอนาคตามีในระหว่างภพนั้นเอง. ฝั่งพระเถระเมื่อเข้าไปในตระกูล ก็ได้ปลาทะเพียนดังความปรารถนาและนำไปใส่บาตรกลับไปเพื่อสามเณรฝ่ายพระศาสดา ในวันนั้น เสวยแต่เช้าทีเดียว เสด็จไปวิหารทรงใคร่ครวญว่า บัณฑิตสามเณรให้บาตรและจีวรแก่พระอุปัชฌาย์แล้วกลับไป ด้วยตั้งใจทำสมณธรรม ทรงทราบว่า สามเณรบรรลุผล ๓ อย่างแล้ว จึงทรงพิจารณาอุปนิสัยแห่งพระอรหันต์ผล และจะบรรลุพระอรหันต์ก่อนภพทีเดียว ลำดับนั้น พระองค์ได้มีความปริวิตกอย่างนี้ว่า "สารีบุตรถือภักตเพื่อสามเณรรับมา, เธอจะพึงทำอันตรายแก่สามเณรนั้นก็ได้, เราจักนั่งถือเอาอารักขาที่ชุ่มประตู่, ที่นั่นจักถามปัญหา ๔ ข้อกะเธอ เมื่อเธอแก้อยู่ สามเณรจักบรรลุพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา" ดังนี้แล้ว จึงเสด็จไปจากวิหารนั้น ประทับยืนอยู่ที่ชุ่มประตู่ ตรัสถามปัญหา ๔ ข้อกับพระสารีบุตร

เมื่อพระเถระแก้ปัญหาทั้ง ๔ ข้อเหล่านี้ อย่างนั้นแล้ว, สามเณรก็ได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา. ฝ่ายพระศาสดาตรัสกะพระเถระว่า "ไปเถิด สารีบุตร, จงให้ภักตแก่สามเณรของเธอ." พระเถระไปเคาะประตู่แล้ว. สามเณรออกมารับบาตรจากมือพระเถระ วางไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่งแล้ว จึงเอาพาดก้านตาลพัดพระสารีบุตร ท่านก็ให้สามเณรฉันทข้าว เมื่อสามเณรฉันทแล้ว เวลาที่คล้อยไปตามปกติ พระภิกษุทั้งหลายเห็นเป็นเรื่องอัศจรรย์จึงพูดกัน พระพุทธร่องค์จึงตรัสว่า ในเวลาผู้มีบุญทำสมณธรรม จันทเทพบุตรดูมณฑลพระจันทร์ไว้, สุริยเทพบุตรดูมณฑลพระอาทิตย์ไว้, ท้าวมหาราชทั้ง ๔ ถืออารักขาทั้ง ๔ ทิศในป่าใกล้วิหาร ท้าวสักกะเทวราชเสด็จมายึดอารักขาที่

สายยู แม้พระพุทธเจ้าก็ยังได้ไปช่วยสามเณรที่ประตู่เช่นเดียวกัน พวกบัณฑิตเห็นคนไข่น้ำกำลังไข่น้ำไปจากเหมือง ช่างศรกำลังตัดลูกศรให้ตรง และช่างถากกำลังถากไม้แล้ว ถือเอาเหตุเท่านั้น ให้เป็นอารมณ์ทรมานตนแล้ว ย่อมยึดเอาพระอรหันต์ไว้ได้ที่เดียว" การบรรลุธรรมเกิดขึ้นได้เพราะการไม่ปล่อยเวลาล่วงเลยไปนี่เอง

๒.๕.๓ การบริหารเวลาของอุบาสก

อุบาสก แปลว่า ผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย หมายถึงผู้ใกล้ชิดพระพุทธศาสนา ผู้นับถือศาสนาอย่างมั่นคง อุบาสก เรียกกร่อนไปว่า ประสก และยังหมายถึงผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา บำเพ็ญบุญในพระพุทธศาสนาไปวัดทำบุญให้ทาน ถือศีล อุปถัมภ์บำรุงวัด ช่วยเหลือกิจการของวัดเป็นประจำด้วยความศรัทธา ในสมัยพุทธกาล มีอุบาสกจำนวนมาก แต่อุบาสกที่มีความโดดเด่นในการบริหารในการครองเรือนและปฏิบัติธรรมไปควบคู่กันมีสองท่าน คือ อนาถบิณฑิกเศรษฐี และ หมอชีวกโกมารภัจ

๒.๕.๓.๑ การบริหารเวลาของอนาถบิณฑิกเศรษฐี

ประวัติของอนาถบิณฑิกเศรษฐี

อนาถบิณฑิกเศรษฐี เกิดในตระกูลมหาเศรษฐี ในเมืองสาวัตถี บิดาชื่อ สุนนะ มีทรัพย์มากมายมหาศาล เมื่อเกิดมาแล้ว บรรดาหมู่ญาติได้ตั้งชื่อให้ว่า สุทัตตะ เป็นคนมีจิตเมตตา ชอบทำบุญให้ทานแก่คนอนาถา เมื่อบิดามารดาของท่านล่วงลับไปแล้ว ได้ดำรงตำแหน่งเศรษฐีแทนให้ตั้งโรงงานที่หน้าบ้านแจกอาหารแก่คนยากจนทุกวัน จนกระทั่งประชาชนทั่วไปเรียกท่านตามลักษณะนิสัยว่า “อนาถบิณฑิกะ” ซึ่งหมายถึง “ผู้มีก้อนข้าวเพื่อคนอนาถา” และได้เรียกกันต่อมาจนบางคนก็ลืมชื่อเดิมของท่านไปเลยท่านอนาถบิณฑิกะ ทำการค้าขายระหว่างเมืองสาวัตถีกับเมืองราชคฤห์เป็นประจำ จนมีความสนิทสนมคุ้นเคยกับเศรษฐีเมืองราชคฤห์ นามว่า “ราชคหะ” และต่อมาเศรษฐีทั้งสองก็มีความเกี่ยวข้องกันมากขึ้น โดยต่างฝ่ายก็ได้พี่น้องสาวของกันและกันมาเป็นภรรยา ดังนั้น เมื่ออนาถบิณฑิกะ นำสินค้ามาขายยังเมืองราชคฤห์จึงได้มาพักอาศัยที่บ้านของราชคฤห์เศรษฐี ผู้ซึ่งมีฐานะเป็นทั้งน้องเขยและพี่เมียอยู่เป็นประจำอนาถบิณฑิกเศรษฐี ดำรงชีวิตอยู่ในกรุงสาวัตถี โดยมีได้ทราบข่าวเกี่ยวกับการเกิดขึ้นแห่งพระพุทธศาสนาเลย

จวบจนวันหนึ่งท่านได้นำสินค้ามาขายยังเมืองราชคฤห์ และได้เข้าพักในบ้านของราชคหเศรษฐีตามปกติ แต่ในวันนั้น เป็นวันที่ราชคหเศรษฐี ได้กราบทูลอาราธนาพระบรมศาสดาพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนมากมายและฉันภัตตาหารที่เรือนของตนในวันรุ่งขึ้นราชคหเศรษฐี มัวยุ่งอยู่กับการสั่งงานแก่ข้าทาสบริวาร จึงไม่มีเวลามาปฏิสังขารต้อนรับท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเหมือนเช่นเคย เพียงแต่ได้ทักทายปราศรัยเล็กน้อยเท่านั้นแล้วก็สั่งงานต่อไปแม้ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ก็เกิดความสงสัยขึ้นเช่นกัน จึงคิดอยู่ในใจว่า ราชคหเศรษฐี คงจะมีงานบุญชายัญหรือไม่ว่าคงจะกราบทูลเชิญพระเจ้าพิมพิสารเสด็จมายังเรือนของตนในวันพรุ่งนี้

เมื่อการสั่งงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ราชคหเศรษฐี จึงได้มีเวลามาต้อนรับ พุดคุยกับอนาถบิณฑิกเศรษฐี และทำอนาถบิณฑิกเศรษฐีก็ได้ไต่ถามข้อข้องใจสงสัยนั้น ซึ่งได้รับ คำตอบว่ามีอยู่อยู่กับการสั่งงานนั้นก็เพราะได้กราบทูลอาราธนาพระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ มาเสวยและฉันภัตตาหารที่เรือนของตนในวันพรุ่งนี้อนาถบิณฑิกเศรษฐี พอได้ฟังคำว่า “พระพุทธเจ้า” เท่านั้นเอง ก็รู้สึกแปลกประหลาดใจ จึงย้อนถามถึงสามครั้งเพื่อให้แน่ใจ เพราะคำว่า “พระพุทธเจ้า” นี่เป็นการยากยิ่งนักที่จะได้ยินในโลกนี้ เมื่อราชคหเศรษฐีกล่าวยืนยันว่า ขณะนี้ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เกิดขึ้นแล้วในโลก จึงเกิดปีติและศรัทธาเลื่อมใสอย่างแรงกล้า ปรารถนาจะไปเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ในทันทีนั้น แต่ราชคหเศรษฐีก็ยังไขว่คว้ามิใช่เวลาแห่งการเข้าเฝ้า จึงรอรุ่งเช้าก็รีบไปเข้าเฝ้าก่อนที่พระพุทธองค์จะเสด็จไปยังบ้านราชคหเศรษฐี ได้ฟังอนุพุทธานุสสติและอริยสัจจากพระพุทธเจ้าแล้วได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันบุคคลในพระพุทธศาสนา หลังจากนั้นท่านเศรษฐีได้ประกาศตนเป็นอุบาสก ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต

การบริหารเวลาอนาถบิณฑิกเศรษฐี

อนาถบิณฑิกเศรษฐี หลังจากได้ช่วยอังกาสถวายภัตตาหารแด่พระบรมศาสดา และพระภิกษุสงฆ์ ครั้นเสร็จภัตตาหารแล้วก็ได้กราบทูลอาราธนาพระบรมศาสดาเพื่อเสด็จไปประกาศ พระศาสนาที่เมืองสาวัตถี พร้อมทั้งกราบทูลว่า จะสร้างพระอารามถวายเมืองสาวัตถีนั้น พระบรมศาสดาทรงรับอาราธนาตามคำกราบทูลอนาถบิณฑิกเศรษฐี รู้สึกปราบปลื้มปีติยินดีเป็นอย่างยิ่ง รีบเดินทางกลับสู่กรุงสาวัตถีโดยด่วน ในระหว่างทางจากกรุงราชคฤห์ถึงกรุงสาวัตถี ระยะทาง ๕๔ โยชน์ ได้บริจาคทรัพย์จำนวนมากให้สร้างวิหารที่ประทับเป็นที่พักทุก ๆ ระยะหนึ่งโยชน์ เมื่อถึงกรุงสาวัตถี แล้วได้ติดต่อขอซื้อที่ดินจากเจ้าชายเชตราชกุมาร โดยได้ตกลงราคาด้วยการนำเงินปูลาดให้เต็มพื้นที่ ตามที่ต้องการ ปรากฏว่าเศรษฐีใช้เงินถึง ๒๗ โกฏิ เป็นค่าที่ดิน และอีก ๒๗ โกฏิ เป็นค่าก่อสร้างพระคันธกุฎีที่ประทับของพระบรมศาสดา และเสนาสนะสงฆ์ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๕๔ โกฏิ แต่ยังคงพื้นที่สร้างซุ้มประตูพระอาราม ขณะนั้น เจ้าชายเชตราชกุมารได้แสดงความประสงค์ขอเป็นผู้จัดสร้างถวาย โดยขอให้จารึกนามของพระองค์ที่ซุ้มประตูพระอาราม ดังนั้นพระอารามนี้จึงได้ชื่อว่า “เชตวนาราม” เมื่อการก่อสร้างพระอารามเสร็จแล้วได้กราบทูลอาราธนาพระบรมศาสดาพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ เสด็จเข้าประทับจัดพิธีฉลองพระอารามอย่างมโหฬารนานถึง ๙ เดือน (บางแห่งว่า ๕ เดือน) ได้จัดถวายอาหารบิณฑบาตอันประณีตแก่พระบรมศาสดาและพระภิกษุสงฆ์ เมื่อพิธีฉลองพระอารามเสร็จสิ้นลงแล้วได้กราบทูลอาราธนาพระภิกษุจำนวนประมาณ ๒๐๐ รูป ไปฉันภัตตาหารที่บ้านของตนทุกวัน ตลอดกาลอนาถบิณฑิกเศรษฐี ทำบุญโดยทำนองนี้ ทั้งให้ทานแก่คนยากจน และการถวายทานแด่พระภิกษุสงฆ์ จนกระทั่งทรัพย์สิ้นเงินทองที่เก็บสะสมไว้ลดน้อยลงไปโดยลำดับ ทรัพย์ที่หาได้มาใหม่ก็ไม่เท่ากับจ่ายออกไป ภัตตาหารที่จัดถวายพระภิกษุสงฆ์ก็ลดลงทั้งคุณภาพและปริมาณ จนที่สุดข้าวที่หุงถวายพระก็จำเป็นต้องใช้ข้าวปลายเกวียน กับข้าวที่เหลือเพียงน้ำผักเสี้ยนดอง ตนเองก็พลอยอด

อยากลำบากไปด้วย ถึงกระนั้นเศรษฐีก็ยังไม่ลดละการทำบุญถวายภัตตาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ได้แต่กราบเรียนให้พระภิกษุสงฆ์ทราบว่า ตนเองไม่สามารถจะจัดถวายอาหารอันประณีตมีรสเลิศเหมือนเมื่อก่อนได้ เพราะขาดปัจจัยที่จะจัดหาพระภิกษุสงฆ์ที่เป็นปุถุชนก็พากันไปรับอาหารบิณฑบาตที่ตระกูลอื่นที่ถวายอาหารมีรสเลิศกว่าและประณีตกว่าบ้านอนาถบิณฑิกเศรษฐี

ขณะนั้นเทวดาคนหนึ่งผู้เป็นมิจฉาทิภูติ ซึ่งสิงสถิตอยู่ที่ซุ้มประตูบ้านของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ไม่เลื่อมใสพุทธศาสนา เป็ระอาที่พระภิกษุสงฆ์เดินรอดซุ้มประตูเข้าออกทุกวัน เพราะในขณะที่ภิกษุสงฆ์เดินรอดซุ้มประตูนั้นตนไม่สามารถจะอยู่บนซุ้มประตูได้ เมื่อเห็นเศรษฐีกลับกลายเป็นฐานะยากจนลงเพราะทำบุญแก่พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา จึงปรากฏกายต่อหน้าท่านเศรษฐีกล่าวห้ามปรามให้เศรษฐีเลิกทำบุญเสียเถิด แล้วทรัพย์สินเงินทองก็จะเพิ่มพูนขึ้นเหมือนเดิม ท่านเศรษฐีจึงขับไล่เทวดาออกไปจากบ้าน เทวดาดอกใจ ไม่สามารถจะอยู่ที่ซุ้มประตูเรือนของเศรษฐีได้อีกต่อไป กลายเป็นเทวดาไร้ที่สิงสถิต ได้รับความเดือดร้อนอย่างหนัก เข้าไปหาเทวดาผู้มีศักดิ์สูงกว่าตนให้ช่วยเหลือ แต่ไม่มีเทวดาองค์ใดจะสามารถช่วยได้ เพียงแต่บอกอุบายให้ว่า ทรัพย์สินเก่าของเศรษฐีจำนวน ๘๐ โกฎิ ซึ่งใส่ภาชนะฝังไว้ที่ริมฝั่งแม่น้ำภูค้ำน้ำเซาะตลิ่งพังจมหายไปใต้น้ำ หากไปนำทรัพย์สินเหล่านั้นกลับคืนมามอบให้ท่านเศรษฐี แล้วท่านเศรษฐีก็จะหายโกรธยกโทษให้ และอนุญาตให้อยู่อาศัยที่ซุ้มประตูบ้านดังเดิมได้เทวดาทำตามนั้น ได้นำทรัพย์สินเหล่านั้นมามอบให้เศรษฐีด้วยอำนาจฤทธิ์เทวดา เมื่อเศรษฐียกโทษให้แล้วได้อยู่ ณ สถานที่เดิมของตนสืบไป

พุทธบริษัทผู้ใฝ่บุญนั้น ย่อมปรารถนาเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ ขึ้นมาเป็นเรื่องทำบุญได้เสมอ เช่นเรื่องของอนาถบิณฑิกเศรษฐี นี้ วันหนึ่งหลานของท่านเล่นตุ๊กตาที่ทำจากแป้งแล้วหล่นลงแตก หลานร้องไห้ด้วยความเสียดายตุ๊กตา เพราะไม่มีตุ๊กตาจะเล่น ท่านเศรษฐีได้ปลอมโยนหลานว่าไม่เป็นไร เราช่วยกันทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ตุ๊กตา ปรากฏว่าหลานหยุดร้องไห้ รุ่งเช้า ท่านจึงพาหลานช่วยกันทำบุญเลี้ยงพระแล้วกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลไปให้ตุ๊กตาข่าวการทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ตุ๊กตาของท่านเศรษฐี แพร่ขยายไปอย่างรวดเร็ว ประชาชนชาวพุทธบริษัททั้งหลาย เห็นเป็นเรื่องแปลกและเป็นสิ่งที่ดีที่ควรกระทำ ดังนั้นเมื่อญาติผู้เป็นที่รักของตนตายลงก็พากันทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้เหมือนอย่างที่ท่านเศรษฐีกระทำนั้น และถือปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

ตามปกติทุก ๆ วัน ภิกษุทั้งหมดผู้อยู่ในกรุงสาวัตถีจะรับนิมนต์เพื่อฉันภัตตาหารในบ้านของอนาถบิณฑิกเศรษฐี และในบ้านของนางวิสาขาดังนั้น บุคคลอื่น ๆ ผู้ประสงค์จะถวายทานแก่ภิกษุสงฆ์ก็ต้องมาขอโอกาสแก่ท่านทั้งสองนี้ เมื่อนิมนต์พระได้แล้วก็ต้องเชิญท่านทั้งสองนี้ไปเป็นประธานที่ปรึกษาด้วย ทั้งนี้ก็เพราะท่านทั้งสองทราบดีว่าควรประกอบควรปรุงอาหารอย่างไรให้ต้องกับอัธยาศัยและวินัยของพระ ควรจัดสถานที่อย่างไรจึงจะเหมาะสม นอกจากนี้ก็เพื่อเป็นสิริมงคลแก่เจ้าของบ้านเรือนที่จัดงานอีกด้วย ดังนั้นท่านทั้งสองจึงไม่ค่อยมีเวลาอยู่ปฏิบัติเลี้ยงดูพระภิกษุที่นิมนต์มาฉันที่บ้านของตน อนาถบิณฑิกเศรษฐี ได้มอบให้แก่ลูกสาวคนโตชื่อว่า

“มหาสุภัทธา” นางได้ทำหน้าที่นี้อยู่ระยะหนึ่ง ได้ฟังธรรมจากพระคุณเจ้าแล้วได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ต่อมาได้แต่งงานแล้วก็ติดตามไปอยู่ในสกุลของสามีจากนั้นอนาถปิณฑิกเศรษฐีก็ได้มอบหมายให้ลูกสาวคนที่สองชื่อว่า “จุลสุภัทธา” นางก็ทำหน้าที่แทนบิดาด้วยดีโดยตลอด และได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันเช่นกัน ต่อจากนั้นไม่นาน นางก็ได้แยกไปอยู่กับครอบครัวของสกุลสามี อนาถปิณฑิกเศรษฐี จึงได้มอบหน้าที่ให้ลูกสาวคนเล็กชื่อว่า “สุนนาเทวี” กระทำแทนสืบมาสุนนาเทวี ทำหน้าที่ด้วยความขยันขันแข็ง งานสำเร็จลงด้วยความเรียบร้อยทุกวัน ทั้ง ๆ ที่นางอายุยังน้อย จากการที่นางได้ทำบุญถวายภัตตาหาร พระภิกษุสงฆ์และได้ฟังธรรมเป็นประจำ นางก็ได้บรรลุเป็นพระสกทาคามี แต่ต่อมานางได้ล้มป่วยลงมีอาการหนัก ใคร่อยากจะพบบิดา จึงให้คนไปเชิญบิดามาทำอนาถปิณฑิกเศรษฐี พอได้ทราบว่าคุณสาวป่วยหนักก็รีบมาเยี่ยมโดยเร็ว พอมาถึงลูกสาวก็ถึงแก่กรรมทำนองเศรษฐี แม้จะเป็นพระโสดาบัน ก็ไม่อาจจะกลั่นความเศร้าโศกเสียใจเพราะการจากไปของธิดาได้ เมื่อเสร็จงานศพและได้ร้องไห้หน้าตานองหน้าไปเข้าเฝ้าพระบรมศาสดาพระพุทธองค์ได้ตรัสปลอบว่า ความตายเป็นสิ่งเที่ยงแท้ของสรรพสัตว์มิใช่หรือ แต่นางสุนนาเทวีธิดาของข้าพระองค์ เมื่อใกล้เวลาจวนจะตาย นางไม่สามารถคุมสติได้เลย นางบ่นเพ้อจนกระทั่งตาย ข้าพระองค์โทมนัสร้องไห้เพราะเหตุนี้ พระ พระผู้มีพระภาคได้สดับแล้วตรัสว่า

“บุตรของท่านมิได้เพื่อหลงสติอย่างที่ท่านเข้าใจ แต่ที่นางเรียกท่านว่าน้องชายนั้น ก็เพราะท่านเป็นน้องของนางจริง ๆ นางเป็นใหญ่กว่าท่านโดยมรรคและผล เพราะท่านเป็นเพียงพระโสดาบัน แต่ธิดาของท่านเป็นพระสกทาคามี เป็นอริยบุคคลสูงกว่าท่าน และบัดนี้ นางได้เสวยสุขอยู่บนสวรรค์ชั้นดุสิตแล้ว นี่แหละคุณหบดี ธรรมดาบุคคลไม่ว่าเป็นคุณุหสัทหรือบรรพชิตก็ตาม ถ้าอยู่ด้วยความไม่ประมาทประพฤติดีปฏิบัติชอบ ก็ย่อมเสวยสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า”

อนาถปิณฑิกเศรษฐี ได้ฟังพระพุทธดำรัสแล้วหายจากความเศร้าโศกเสียใจกลับได้รับความปีติเอิบอิ่มใจขึ้นมาแทน เมื่อครบแอกเวลาแล้วก็กราบทูลลากลับสู่เคหาสถานของตน อนาถปิณฑิกเศรษฐี เป็นผู้มีศรัทธามั่นคงไม่หวั่นไหว ฝึกฝนในการทำบุญให้ทาน ไม่มีผู้ใดจะเทียบได้ พระพุทธองค์ยกย่องท่านในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าอุบาสกทั้งหลาย ในฝ่าย ผู้เป็นทายก

๒.๕.๓.๒ การบริหารเวลาของหมอชีวกโกมารภัจ

ประวัติของหมอชีวกโกมารภัจ

ชีวกโกมารภัจเป็นบุตรของนางสาละวดี ซึ่งเป็นหญิงโสเภณีในเมือง ราชคฤห์ ธรรมดาหญิงโสเภณีจะไม่เลี้ยงลูกชาย เพราะช่วยสืบสายอาชีพไม่ได้ ดังนั้นเมื่อนางคลอดลูกออกมาแล้วรู้ว่าเป็นเพศชาย จึงให้สาวใช้นำลูกชายใส่กระดิ่งไปวางไว้ที่กองขยะ บ่ายวันนั้น อภัยราชกุมาร พระราชโอรสพระเจ้าพิมพิสารเสด็จประพาสนครผ่านมาทางนั้น เห็นฝูงนกการุณกล้มเด็กทารกอยู่ตรัสสั่งให้นายสารถีไปดูว่าเต็มชีวิตอยู่หรือเปล่า เมื่อนายสารธิบอว่ายังมีชีวิตจึงรับสั่งให้อุ้มแล้วนำไปมอบให้นางนมเลี้ยงอย่างดีในพระราชวัง แล้วตั้งชื่อให้ว่า “ชีวก” ซึ่งมาจากคำว่า “ชีวิต” คือรอดชีวิตมาได้

เมื่อเจริญวัยขึ้นมาได้ประทานนามเพิ่มเติมว่า “โกมารภัก” ซึ่งหมายถึงเป็นบุตรบุญธรรมของพระราชกุมาร ทรงชุบเลี้ยงดุโอรสแท้ ๆ ของพระองค์ แม้พระเจ้าพิมพิสารก็โปรดปรานประดุจหลานของพระองค์ และประชาชนทั่วไปก็เข้าใจว่าเป็นโอรสที่แท้จริง ของอภัยราชกุมาร

การบริหารเวลาของหมอชีวกโกมารภัก

เมื่อชีวกโกมารภัก เจริญเติบโตเข้าสู่วัยเรียน และทราบว่าตนเป็นเด็กกำพร้า จึงต้องการที่จะศึกษาวิชาความรู้เพื่อประกอบอาชีพในอนาคต อาชีพที่เขาชอบคือหมอรักษาโรคเพื่อช่วยเหลือชีวิตมนุษย์ ดังนั้น เขาได้หนีออกจากวังเดินทางไปกับกองเกวียนพ่อค้า จนถึงเมืองตักสิลา แล้วให้พ่อค้าที่เขาอาศัยมานั้นช่วยพาไปฝากอาจารย์ทศปาโมกข์ คือ พระฤาษีโรคพิษทนต์ฤๅษี ผู้เป็นเจ้าของสำนัก ชีวกได้มอบหมายถวายตัวเป็นศิษย์รับใช้ ทำงานทุกอย่างในสำนักอาจารย์เพื่อแลกกับวิชาความรู้เพราะตนไม่มีทรัพย์สินเป็นค่าเรียน เขาศึกษาอย่างตั้งอกตั้งใจ ทำให้เรียนได้เร็วกว่าศิษย์คนอื่น ๆ และสำเร็จจบหลักสูตรใน ๗ ปี ซึ่งปกติคนอื่น จะเรียนถึง ๑๖ ปี แม้จบหลักสูตรแล้ว ก็ยังมีความสงสัยในความรู้ของตนเองว่าอาจจะไม่สมบูรณ์ จึงเข้าไปปรึกษาอาจารย์ ซึ่งอาจารย์ได้สั่งให้เขาออกไปหาต้นไม้ใบหญ้าหรือพืชชนิดใดชนิดหนึ่งก็ได้ ที่เห็นว่าใช้ทำยาไม่ได้มาให้อาจารย์ เขาได้ใช้เวลาหลายวันเข้าไปในป่ารอบ ๆ เมืองตักสิลา ค้นหาจนทั่วก็ไม่พบใบหญ้าหรือพืชสักชนิดเดียวที่ใช้ทำยาไม่ได้ จึงรู้สึกผิดหวังกลัวอาจารย์จะตำหนิแต่พอแจ้งแก่อาจารย์แล้ว อาจารย์กลับยิ้มอย่างพอใจและกล่าวว่า “เธอเรียนจบแล้ว ออกไปประกอบอาชีพรักษาคนไข้ได้แล้ว”

ชีวกโกมารภัก เป็นศิษย์ที่มีอัธยาศัยดี มีความเคารพนับถือเชื่อฟังอยู่ในโอวาทของอาจารย์ มีความกตัญญูกตเวที มีศีลธรรม และอัธยาศัยความสุ่มละเอียดยือกเย็น สุขภาพเรียบร้อยไม่พลาดพลั้ง อีกทั้งเขาวุฒิปญญาก็ดีเยี่ยมจึงเป็นที่รักของอาจารย์ ท่านอาจารย์จึงเมตตาสอนวิชาแพทย์พิเศษให้อีกแขนงหนึ่ง ซึ่งอาจารย์จะไม่ค่อยสอนให้แก่ใคร ๆ คือ วิชาประสมยา ประยุขาขนานเอก พร้อมทั้งวิธีการรักษาโรคให้ด้วย ยาขนานนี้พิเศษจริง ๆ สามารถรักษาโรคได้ทุกชนิด และวางยาครั้งเดียวไม่ต้องซ้ำ ยกเว้นโรคที่เกิดจากผลกรรมรักษาไม่ได้ เมื่อศึกษาจบครบวิชาการที่อาจารย์ประสิทธิ์ประสาทให้แล้วได้ลาอาจารย์กลับบ้านเมืองของตน หมอชีวกโกมารภัก ออกเดินทางจากเมืองตักสิลามุ่งสู่กรุงราชคฤห์พักผ่อนรอนแรมในระหว่างทางเสบียงที่อาจารย์มอบหมายก็ใกล้หมด จึงเที่ยวหารักษาใช้พอติกริยาเศรษฐีในเมืองสาเกตเป็นโรคปวดศีรษะมาเป็นเวลาประมาณ ๗ ปี พยายามรักษาสิ้นทรัพย์จำนวนมากก็ไม่หาย หมอดาลัยในชีวิตจึงปล่อยไปตามกรรมเมื่อหมอชีวกโกมารภักทราบจึงเข้าไปอาสารักษาให้ ทั้งคนไข้และเศรษฐีเห็นหมอยังหนุ่มอยู่ไม่เชื่อความสามารถ จึงบอกปิดไม่ยอมให้รักษา เพราะเกรงว่าจะเสียค่ารักษาเปล่า ๆ ไม่ได้ประโยชน์ แต่หมอชีวกโกมารภักบอกจะรักษาให้ก่อน เมื่อหายแล้ว จึงจะรับค่ารักษา ดังนั้นเศรษฐีและภริยาจึงตอบตกลงยอมให้รักษา หมอชีวกโกมารภัก ประกอบยาให้มันต์เข้าสู่ทางจมูก ฤทธิ์ยาทำให้คนไข้อาเจียนออกมาทางปาก หลังจากนั้นโรคของนางก็หายเป็นปกติ เขาได้รับค่ารักษาและรางวัลมาถึง ๑๖,๐๐๐ กหาปณะ แล้วเดินทางต่อไป

จนถึงกรุงราชคฤห์เมื่อถึงแล้วหมอชีวกโกมารภัจ ได้เข้าเฝ้าพระบิดาอภัยราชกุมาร กราบทูลขออภัยโทษที่หนีไปโดยมิได้ทูลลา ทูลเล่าเรื่องการศึกษาวิชาแพทย์ตั้งแต่ต้นจนจบ ตลอดจนการเดินทางกลับแล้วได้ถวายเงินรางวัลที่ได้รับระหว่างทางแก่พระบิดา พระอภัยราชกุมารทรงปลอบปล้ำพระทัยคืนทรัพย์สินที่ถวายมาให้กลับคืนแก่หมอชีวกโกมารภัจ เพื่อเป็นทุนใช้สอยต่อไป

เมื่อหมอชีวกโกมารภัจ เดินทางถึง กรุงราชคฤห์แล้ว ได้รับรักษาโรคต่าง ๆ จนมีชื่อเสียงปรากฏเลื่องลือทั่วทั้งกรุงราชคฤห์และแคว้นอื่น ๆ การรักษาโรคครั้งสำคัญของหมอชีวก ก็คือรักษาโรคครีตสีดวงทวารให้พระเจ้าพิมพิสารจนหายสนิท ทำให้พระองค์สบายพระวรกายขึ้นได้ พระราชทานรางวัลเป็นอันมากทั้งทรัพย์สินเงินทอง ข้าทาสบริวารและที่ดิน แต่หมอชีวกขอรับเพียงอย่างเดียวคือสวนมะม่วง จากนั้นพระเจ้าพิมพิสารทรงแต่งตั้งให้เป็นแพทย์หลวงประจำพระองค์

ต่อมาได้ ผ่าตัดเปิดกะโหลกศีรษะเศรษฐีชาวเมืองราชคฤห์ ซึ่งป่วยปวดศีรษะมานานเกือบ ๑๐ ปี ผ่าตัดโรคฝีในลำไส้ให้ลูกชายเศรษฐีในเมืองพาราณสี และรักษาอาการประชวรด้วยโรคฉี่ในโรคปอด ให้พระเจ้าจันทรปัชโชต แห่งกรุงอุชเชนี แคว้นวันตีในการรักษาให้พระเจ้าจันทรปัชโชตนั้น หมอชีวกเกือบถูกประหารชีวิตเนื่องจากพระองค์ท่านมีพระอหยาศัยโหดร้าย สั่งประหารคนง่าย ๆ โดยไม่มีเหตุผลและพระองค์เกลียดกลิ่นเนยใสเป็นที่สุด บังเอิญยาที่จะรักษานั้นก็มีส่วนผสมเนยใสอยู่ด้วย ทำให้หมอชีวกหนักใจมาก จึงวางแผนเตรียมก่อนที่จะถวายการรักษา ได้กราบทูลขอพระราชทานช้างชื่อภัททวดี ซึ่งมีฝีเท้าเร็ว และประตูเมืองหนึ่งประตู โดยอ้างว่าเพื่อสะดวกในการออกไปเที่ยวหาตัวยาสมนไพร ซึ่งบางชนิดต้องเก็บในเวลากลางคืน บางชนิดต้องเก็บในเวลากลางวัน การรักษาจึงจะได้ผลหมอชีวกได้ผสมยาโดยเคี้ยวใส่เนยใสบนเตาไฟจนสี รส และ กลิ่น เปลี่ยนไปเสร็จแล้วนำเข้าไปถวายพระราชากราบทูลว่าเป็นโอสถสูตรใหม่มิได้ผสมเนยใสเมื่อพระราชาสวยแล้วกราบทูลลากลับ เพื่อขอไปจัดโอสถมาถวายอีก

พอออกมาพ้นพระราชานิเวศน์แล้วรีบตรงไปยังโรงช้าง แจ้งแก่พนักงานดูแลช้างว่าขอช้างพังชื่อภัททวดี เพื่อรีบไปเก็บตัวยา เมื่อขึ้นหลังช้างแล้วรีบออกจากกรุงอุชเชนี ทันทิพระโอสถที่พระเจ้าจันทรปัชโชตเสวยแล้ว ก็ละลายกระจายรสและกลิ่นออกมา ทำให้พระเจ้าจันทรปัชโชตได้กลิ่นเนยใส จึงกริ้วขึ้นมาทันที รับสั่งให้ทหารรีบไปจับตัวหมอชีวกมาโดยเร็ว เมื่อทรงทราบว่าหนีออกจากเมืองไปแล้วรับสั่งให้ทหารนำพาหนะที่มีฝีม้าเร็วติดตามจับตัวมาให้ได้ และทหารผู้นั้นก็ได้ติดตามไปทัน ณ หมู่บ้านตำบลหนึ่ง ซึ่งเป็นไปตามที่หมอชีวกได้คาดการณ์ไว้แล้วจึงเตรียมยาระบายอย่างแรงซ่อนไว้ในเล็บ เมื่อนายทหารผู้นั้นจะเข้ามาจับกุม จึงถูกหมอชีวกหลอกให้กินยาระบายจนถ่ายท้องหมดเรี่ยวแรง ปล่อยให้หมอชีวกหนีต่อไปได้ฝ่ายพระเจ้าจันทรปัชโชต เมื่อพระโอสถออกฤทธิ์แล้ว พระอาการประชวรก็หายเป็นปกติ พระวรกายโปร่งเบาสบาย รู้สึกขอบใจหมอชีวก แม้ทหารที่ติดตามไปจับตัวหมอชีวกแล้วถูกหลอกให้กินยาระบายจับตัวไม่ได้ กลับมารายงานแล้ว พระราชาก็มิได้กริ้วโกรธแต่ประการใด รับสั่งให้จัดส่งของมีค่าหลายประการรวมทั้งผ้าเนื้อดีจากแคว้นการสี อันเป็นที่

นิยมกันว่าเป็นผ้าดีฝีมือการเย็บการทอยอดเยี่ยมกว่าผ้าเมืองอื่น ๆ ให้ทูตนำไปมอบให้แก่หมอซีวกโกมารภัก ที่กรุงราชคฤห์ หมอซีวกรับของรางวัลมาแล้วพิจารณาเห็นว่า เป็นผ้าเนื้อดีไม่สมควรที่ตนจะใช้สอย เป็นของสมควรแก่พระบรมศาสดาหรือพระมหากษัตริย์ จึงได้เก็บรักษาไว้เพื่อนำไปถวายพระบรมศาสดาต่อไป

พระเจ้าพิมพิสารนอกจากจะแต่งตั้งให้หมอซีวกโกมารภัก เป็นแพทย์ประจำพระองค์แล้ว ยังมอบให้รับหน้าที่เป็นแพทย์ประจำองค์พระศาสดาและภิกษุสงฆ์ทั้งหลายอีกด้วย หมอซีวกโกมารภัก ได้เคยถวายการรักษาให้พระบรมศาสดาครั้งสำคัญ ๒ ครั้ง คือครั้งแรก ได้ปรุขยา ระบายชนิดพิเศษถวาย เพื่อระบายสิ่งหมักหมมในพระวรกายออกครั้งที่สอง ในคราวที่พระเวทที่ตก ลึงหินหมายปลงพระชนม์พระศาสดาแต่หินลึงไปผิดทาง มีเพียงสะเก็ดหินก้อนเล็ก ๆ กระเด็นมา กระทบพระบาทจนทำให้พระโลหินห้อขึ้น หมอซีวกได้ปรุขยาพระโอสภพอกที่แผลแล้วใช้ผ้าพันแผลไว้ พอรุ่งขึ้นตอนเช้าแผลก็หายสนิทเป็นปกติ

นอกจากนี้หมอซีวกยังได้ให้การรักษาพระภิกษุสงฆ์ที่อาพาธด้วยโรคต่าง ๆ โดยไม่คิดมูลค่า จนไม่ค่อยจะมีเวลารักษาให้คนทั่ว ๆ ไป เพราะท่านหมอมีความห่วงใยพระภิกษุสงฆ์มากกว่าจะเป็นเหตุให้คนบางพวกเมื่อเจ็บป่วยหรือเป็นโรคขึ้นมา ก็พากันมาบวชเพื่อสะดวกแก่การให้หมอรักษา พอหายดีแล้วก็ลาสิกขาไปสมัยหนึ่งในพระนครราชคฤห์เกิดโรคสกปรก โรคติดต่อ และโรคร้ายแรง ระบาดไปทั่วกรุงละจังหวัดใกล้เคียง เช่น กุฎฐัง โรคเรื้อน คันโฑ โรคฝีดาษ กิลาส โรคกลากโสโส โรคไข้มองคร้อ อปมาโร โรคลมบ้าหมู ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นกันทั่วไปแก่ประชาชนพลเมือง ทั้งภายนอกทั้งภายในราชสำนัก ตลอดจนพระสงฆ์ในอารามต่าง ๆ หมอทั้งหลายทำงานกันอย่างหนัก

ส่วนหมอซีวกโกมารภัก ก็จะให้การรักษาแก่พระภิกษุสงฆ์และบุคคลภายในราชสำนักก่อน เนื่องจากหมอซีวกโกมารภัก รักษาแล้วได้ผลหายเร็วกว่ารักษาผู้อื่น โดยเฉพาะพระภิกษุสงฆ์แล้วจะรักษาให้โดยไม่คิดค่ารักษาแต่ประการใดด้วยเหตุนี้ จึงทำให้มีคนคิดอาศัยพระศาสนาเพื่อเข้ามารักษาตัว โดยเข้ามาบวชเป็นพระให้หมอรักษาจนหายจากโรคที่เป็นอยู่แล้วก็สึกออกไป และคนพวกนี้ก็เป็นตัวนำเชื้อโรคบางอย่างมาแพร่เชื้อติดต่อให้พระ เช่น โรคเรื้อนและโรคกลากเกลื้อน เป็นต้น จนระยะหลัง ๆ หมอซีวกสังเกตเห็นว่าคนหัวโล้นมีมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่เป็นที่น่ารังเกียจของสังคม เมื่อสอบถามดูจึงได้ทราบความจริงว่า เพิ่งสึกมาจากพระ และที่บวชก็มีได้บวชด้วยศรัทธา แต่บวชเพื่อรักษาตัว เมื่อโรคหายแล้วก็สึกออกมาด้วยเหตุนี้ วันหนึ่งหมอซีวกเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค กราบทูลขอพรว่า “ขออย่าได้บวชให้คนที่มิโรคติดต่อทั้ง ๕ ชนิดข้างต้นเลย” พระพุทธองค์ประทานให้ตามที่กราบทูลขอ และได้ประกาศให้ภิกษุสงฆ์ทราบโดยทั่วกัน ตั้งแต่นั้นมา คนที่เป็นโรคทั้ง ๕ ชนิดนั้นก็ไม่สามารถบวชในพระพุทธศาสนาได้

หมอซีวกโกมารภัก หลังจากการรักษาอาการประชวรของพระเจ้าจันทรปัชโชต จนหายเป็นปกติดีแล้ว ได้รับพระราชทานรางวัลเป็นผ้าเนื้อดีจากแคว้นกาสิ แต่ท่านหมอคิดว่า ผ้าเนื้อ

ดี อย่างนี้ ไม่สมควรที่ตนจะใช้สอย เป็นของสมควรแก่พระบรมศาสดาหรือพระมหากษัตริย์ จึงได้นำออกมา นำผ้าชิ้นไปถวายแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ก่อนที่จะถวายได้กราบทูลขอพรว่า “ขอให้ภิกษุรับคฤหบดี จีวรได้” พระพุทธองค์ประทานอนุญาตให้ตามที่ขอการที่หมอชีวกโกมารภัจ กราบทูลขอพรเช่นนั้น ก็ เพราะแต่ก่อนนั้นภิกษุใช้สอยแต่ผ้าบังสุกุล คือ ผ้าที่ชาวบ้านทิ้งหลายทิ้งตามกองขยะบ้าง กองหยากเยื่อบ้าง ผ้าที่ห่อศพทิ้งในป่าบ้าง นำมาทำความสะอาดแล้วเย็บย้อมเป็นผ้าสบงจีวร สำหรับนุ่งห่ม จะไม่รับผ้าที่ชาวบ้านถวาย หมอชีวกโกมารภัจ เห็นความลำบากของพระภิกษุสงฆ์ในเรื่องนี้ จึง กราบทูลขอพรและได้เป็นผู้ถวายเป็นคนแรก ผ้าที่ภิกษุรับอย่างนี้เรียกว่า “คฤหบดีจีวร” แม้พระพุทธ องค์จะทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกโกมารภัจ กราบทูลขอ แต่ก็ยังมีพุทธดำรัสตรัสว่า “ถ้าภิกษุ ปรารถนาจะถือผ้าบังสุกุลก็ให้ถือ ปรารถนาจะรับคฤหบดีจีวรก็ให้รับ” และได้ตรัสสรรเสริญความ สันโดษคือความยินดีตามมีตามได้พระพุทธองค์ ทรงแสดงพระธรรมเทศนาอนุโมทนาบุญแก่หมอชีวกผู้ ถวายผ้านั้น เมื่อจบพระธรรมเทศนาแล้ว หมอชีวกโกมารภัจ ก็ได้ดวงตาเห็นธรรมดำรงอยู่ในอริยมุณี คือพระโสดาบัน

หมอชีวกโกมารภัจ เมื่อยามว่างเว้นจากการรักษาคนไข้ก็หวนคิดถึงตนเอง มีความปรารถนาจะเข้าเฝ้าใกล้ชิดพระบรมศาสดาอย่างน้อยวันละ ๒ เวลา เข้า-เย็น เพื่ออบรมจิตใจ ได้มากขึ้น แต่วัดเวฬุวันที่ตั้งอยู่ห่างไกลจากบ้าน อีกทั้งไม่สะดวกในการฟังธรรม และการรักษา พยาบาลภิกษุไข้ จึงได้นำผ้านำถวายสวณมะม่วงที่พระเจ้าพิมพิสารพระราชทานให้แก่ตนนั้น สร้างวัดถวายในพระพุทธศาสนาสร้างพระคันธกุฎีที่ประทับส่วนพระองค์ พร้อมด้วยกุฎ สงฆ์ ศาลาฟังธรรมบ่อน้ำ และกำแพงขอบเขตวัดพร้อมบริบูรณ์ทุกสิ่งแล้ว กราบทูลอาราธนา พระบรมศาสดาพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์พุทธสาวกเสด็จเข้าประทับยังพระอารามใหม่นั้นถวาย อาหารบิณฑบาตเป็นการฉลองพระอารามแล้ว หลังจากนั้นทักซิโณทกให้ตกลงบนฝ่าพระหัตถ์ของ พระบรมศาสดา กล่าววาทิตถายมอภกรรมสิทธิ์ในที่ดินและอาคาร ให้เป็นศาสนสถานอยู่จำ พรรษาของภิกษุสงฆ์ที่มาจากทิศทั้ง ๔ พระอารามใหม่นี้ได้นำตามผู้ถวายว่า “ชีวกัมพวัน” (ชีวก+อัมพวัน) ต่อมาอชาตศัตรูราชกุมาร มีพระอริยาศยคิดทรยศไม่ซื่อตรง ขาดความจงรักภักดีต่อ พระเจ้าพิมพิสาร ผู้เป็นพระราชบิดาอยู่แล้ว ต่อมาได้คบหาสมาคมกับพระเทวทัต มีศรัทธาเลื่อมใสได้ ให้ความอุปถัมภ์บำรุงด้วยปัจจัย ๔ ถูกพระเทวทัตยุยงให้ปลงพระชนม์พระบิดา อีกทั้งให้การ สนับสนุนพระเทวทัตกระทำการนักรกรรมลอบปลงพระชนม์พระบรมศาสดาและทำสังฆเภท ทำลายสงฆ์ให้แตกแยกกันต่อมา พระเทวทัตถูกแผ่นดินสูบเพราะกระทำความผิด พระเจ้าอชาตศัตรู ได้ทราบข่าวก็สะดุ้งพระทัยกลัวภัยจะถึงตัว ถึงกับเสวยไม่ได้บรรทมไม่หลับติดต่อกันหลายวัน กลัด กลุ้มพระทัยเป็นที่สุด คิณเพ็ญวันหนึ่งพระองค์ไม่สามารถจะนิทราหลับลงได้ จึงเรียกอำมาตย์ ทั้งหลายเข้าเฝ้ายามดึกทรงปรึกษาว่า “คิณเดือนเพ็ญอย่างนี้จะไปหาสมณพราหมณ์ผู้มีศีลคนดี จึงจะสามารถทำจิตใจให้สงบได้”

พวกอำมาตย์ล้วนแต่แนะนำเดียรฉัตรอาจารย์ของตน ได้แก่ ครูทั้ง ๖ ซึ่งพระเจ้าอชาต ศรัตรูก็เคยไปฟังคำสอนมาแล้วล้วนแต่ไร้สาระทั้งสิ้นหมอชีวกโกมารภัจ อยู่ในที่นั้นด้วย จึงกราบทูลแนะนำให้ไปเฝ้าพระสมณโคดมบรมศาสดา ซึ่งขณะนี้พระพุทธรองค์ประทับอยู่ที่ชิวกัมพวัน ใกล้ ๆ บ้านของตนนี้เอง พระเจ้าอชาตศรัตรูทรงเห็นด้วย จึงเสด็จไปพร้อมด้วยกองจตุรงคเสนา เมื่อเสด็จไปถึงได้เข้าไปกราบถวายบังคมพระบรมศาสดา พระพุทธรองค์ตรัสทักทายปฏิสันถารขึ้นก่อนแล้ว ตรัสถามถึงราชกิจต่าง ๆ ทำให้พระเจ้าอชาตศรัตรูไม่เก้อเขิน และทรงดีพระทัยเป็นอย่างยิ่ง ที่พระพุทธรองค์ไม่ทรงถือโทษในการกระทำของพระองค์ที่ผ่านมาพระพุทธรองค์ ทรงทราบว่าพระเจ้าอชาตศรัตรูมีพระทัยผ่องใสดีแล้ว จึงแสดงพระธรรมเทศนา สมัญผลสูตร ให้ทรงสดับ เมื่อจบลงทรงมีพระทัยผ่องใสสมนัสยิ่งขึ้น เกิดศรัทธาเลื่อมใสถวายตัวเป็นอุบาสก ขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งตลอดชีวิต (ถ้าพระองค์ไม่ทำปิตุฆาตคือฆ่าพระบิดาเสียก่อน ก็จะได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่งเป็นแน่) จากนั้นได้กราบขอขมาโทษต่อพระพุทธรองค์เสด็จกลับพระราชนิเวศน์หมอชีวกโกมารภัจ ทำประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา พระมหากษัตริย์ และประชาชนทั่วไปเป็นอเนกประการ ท่านเป็นอุบาสกผู้เป็นพระอริยชั้นพระโสดาบัน พระบรมศาสดา ได้ยกย่องท่านในตำแหน่งเอตทัคคะเป็นผู้เลิศกว่าอุบาสิกาทิ้งหลาย ในฝ่ายเลื่อมใสในบุคคล

๒.๕.๔ การบริหารเวลาของอุบาสิกา

อุบาสิกา แปลว่า ผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย เช่นเดียวกับคำว่าอุบาสก หมายถึงผู้ใกล้ชิดพระพุทธศาสนา ผู้นับถือศาสนาอย่างมั่นคง อุบาสิกา เรียกกร่อนไปว่า สีกา มีนัยถึงผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา บำเพ็ญบุญในพระพุทธศาสนาไปวัดทำบุญให้ทาน ถือศีล อุปลัมภ์บำรุงวัด ช่วยเหลือกิจการของวัดเป็นประจำด้วยความศรัทธาเฉกเช่นเดียวกัน ในสมัยพุทธกาล มีอุบาสิกาจำนวนมาก แต่อุบาสิกที่มีความโดดเด่นในการบริหารในการครองเรือนและปฏิบัติธรรมไปควบคู่กันมีสองท่าน คือ นางสุชาดา และ นางวิสาขา

๒.๕.๔.๑ การบริหารเวลาของนางสุชาดา

ประวัติของนางสุชาดา

นางสุชาดา เป็นธิดาของเสนियกุกุมพี (กุกุมพี = เศรษฐี ผู้มีทรัพย์มาก) ในหมู่บ้านเสนานิคม แห่งตำบลอรุเวลา เมื่ออายุย่างเข้าสู่วัยสาวนางได้ทำพิธีบวงสรวงต่อเทพยดาที่สิงสถิต ณ ต้นไทรใหญ่ต้นหนึ่งใกล้บ้านของนาง โดยได้ตั้งปณิธานความปรารถนาไว้ ๒ ประการ คือ:- ขอให้ข้าพเจ้าได้สามีที่มีบุญมีทรัพย์สมบัติและมีชาติสกุลเสมอกันและขอให้ข้าพเจ้ามีบุตรคนแรกเป็นชายถ้าความปรารถนาของข้าพเจ้าทั้ง ๒ ประการ สำเร็จสมบูรณ์แล้ว ข้าพเจ้าจะทำพิธีกรรมแก่ท่านด้วยของอันมีค่าหนึ่งแสนหกปณะครั้งการต่อมา ความปรารถนาของนางสำเร็จทั้งสองประการ โดยได้สามีเป็นเศรษฐีมีฐานะเสมอกัน และได้บุตรคนแรกเป็นชายนามว่า ยสะ นางได้ปล่อยเวลาให้ล่วงเลย

ไปจนลูกชายแต่งงานแล้วจึงปรารถนาที่จะทำพิธีกรรมบวงสรวงสังเวทเพชฌัญญูด้วยข้าวมธุปายาส เมื่อถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ นางได้ประกอบพิธีหุงข้าวมธุปายาสเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นางทาสีสาวให้ไปปิดกวาดทำความสะอาดบริเวณโคนต้นไทรนั้นขณะนั้น พระสิทธัตถะบรมโพธิสัตว์ หลังจากเลิกการทรมานร่างกายหันมาเสวยพระกระยาหารหวังจะบำเพ็ญเพียรทางจิต ประทับนั่งพักผ่อนที่ใต้ร่มไทรนั้น ผินพระพักตร์ทอดพระเนตรไปทางทิศปราจีน (ตะวันออก) มีพระรัศมีแผ่ชานออกจากพระวรกายเป็นปริมณฑลดูงามยิ่งนัก นางทาสีสาวใช้เห็นแล้วก็ตระหนกแค้นในจิตคิดว่า คงจะเป็นเทพดาเจ้ามานั่งคอยท่ารับเครื่องพลีกรรม จึงมิได้เข้าไปทำความสะอาดดังที่ตั้งใจมา รีบกลับไปแจ้งแก่นาสูชาดาโดยด่วน

ฝ่ายนางสุชาดา จึงรีบแต่งกายด้วยเครื่องอาภรณ์อันงดงามเป็นที่เรียบร้อย แล้วยกถาดข้าวมธุปายาสขึ้นทูลศรัทธา ออกจากบ้านพร้อมด้วยบริวารไปยังต้นไทรนั้น ครั้นได้เห็นพระโพธิสัตว์งดงามเช่นนั้น ก็เกิดโสมนัสยินดีสำคัญว่าเป็นรุกเทวดามานั่งคอยรับเครื่องพลีกรรม จึงน้อมนำเข้าไปถวายพร้อมทั้งถาดทองคำเมื่อพระบรมโพธิสัตว์ ทรงรับและเสวยข้าวมธุปายาสแล้ว เสด็จไปประทับที่โคนต้นพระศรีมหาโพธิ์ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ทรงบำเพ็ญเพียรทางจิตและได้ตรัสรู้เป็นพระสัมพันธูปุทธเจ้าในวันนั้น หลังจากได้ประทับเสวยวิมุตติสุข คือ สุขอันเกิดจากการตรัสรู้บริเวณใกล้ ๆ นั้นเป็นเวลา ๗ สัปดาห์ รวม ๔๙ วัน แล้วได้เสด็จไปแสดงธรรมโปรดพระปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสีในที่ไม่ไกลจากป่าอิสิปตนมฤคทายวันมากนัก ตระกูลครอบครัวของนางสุชาดา ได้ตั้งอยู่บริเวณนั้น เพราะเป็นตระกูลเศรษฐีมีทรัพย์สมบัติมาก แต่มีบุตรชายเพียงคนเดียว จึงเอาอกเอาใจบำรุงบำเรอบุตรด้วยกามคุณ ๕ อย่าง พร้อมสรรพ ด้วยหวังจะให้บุตรชายเป็นทายาทสืบสกุล ได้สร้างปราสาท ๓ หลัง สำหรับเป็นที่อยู่ใน ๓ ฤดู อีกทั้งมีสาวงามคอยขับร้องประโคมดนตรีขับกล่อมตลอดเวลาคืนหนึ่งยสะนอนหลับก่อนบริวารและสาวขับร้องท่ามกลางแสงประทีปส่องสว่างอยู่

บรรดาหญิงนักขับร้องประโคมดนตรีทั้งหลายเห็นยสะนอนหลับแล้วจึงคิดว่า บัดนี้เจ้านายก็หลับแล้วพวกเราจะขับร้องประโคมดนตรีกันไปเพื่อประโยชน์อะไร จึงพากันเอนกายลงนอนหลับไหลไม่ได้สติ ยสะตื่นขึ้นมายามดึกเห็นอาการอันวิปริตต่าง ๆ ของหญิงนักดนตรีเหล่านั้นนอนกันไม่เป็นระเบียบ บ้างก็นอนบนละเมอเพื่อพิมพา บ้างก็นอนกรน ดังดูจเสียงกา บ้างก็เผลอกายไม่มีผ้าปิด บ้างก็อ้าปากน้ำลายไหล ฯลฯ ไม่เป็นที่เจริญจิตเจริญใจดังแต่ก่อน ภาพเหล่านี้ปรากฏแก่ ยสะดุจซากศพ ในป่าช้าผีดิบ เกิดความรู้สึกสลดรันทดใจ และเบื่อหน่ายรำคาญเป็นที่สุด จึงเดินออกจากห้องเดินพลางบ่นพลางว่า “ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ” ออกจากห้องลงบันไดเดินไปอย่างไม่มีจุดหมาย บังเอิญได้เดินไปทางป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ซึ่งขณะนั้นพระพุทธรองค์ เสด็จเดินจงกรมอยู่ ได้สดับเสียงของยสะเดินบ่นมาเช่นนั้น จึงตรัสว่า “ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ขัดข้องเธอจงเข้ามาที่นี่เราจะแสดงธรรมให้ฟัง” ยสะจึงถอยรอกเท้าแล้วเข้าไปเฝ้าพระพุทธรองค์ ได้สดับ

พระธรรมเทศนาอนุப்புพิภกาและอริยสัจ ๔ จบแล้วได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ฝ่ายทางบ้าน พอรู้ว่าลูกชายหายไปจึงรีบส่งคนออกติดตามทั่วทุกทิศ บิดาเองก็ออกติดตามด้วยและบังเอิญเดินไปทางป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เห็นร่องเท้าลูกชายก็จำได้จึงเข้าไปกราบทูลถามพระพุทธองค์ว่าเห็นลูกชายมาทางนี้บ้างหรือไม่ พระพุทธองค์ทรงดำริว่า “ถ้าพ่อลูกได้เห็นหน้ากันก็จะเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรม” จึงทรงบันดาลด้วยฤทธิ์มิให้พ่อลูกเห็นกัน ตริสแก่เศรษฐีว่า “ท่านจงนั่งลงก่อนแล้วท่านจะได้เห็นลูกชายของท่าน” แล้วทรงแสดงอนุப்புพิภกา และอริยสัจ ๔ ให้ท่านเศรษฐี ฟัง ส่วน ยสะก็ได้ฟังอีกครั้งหนึ่ง เมื่อจบลงเศรษฐีได้บรรลุพระโสดาบัน ส่วนยสะได้บรรลุพระอรหันต์ผล

พระพุทธองค์ทรงทราบว่า ยสะได้บรรลุพระอรหันต์ ไม่หวนกลับไปครองเพศฆราวาสอีกต่อไปแล้ว จึงทรงคลายฤทธิ์ให้พ่อลูกได้เห็นกันเศรษฐีเห็น ยสะลูกชายก็ดีใจ อำนวยอนให้กลับบ้าน ด้วยคำว่า “ยสะ มารดาของเจ้าเศร้าโศกยิ่งนัก เจ้าจงให้ชีวิตแก่มารดาของเจ้าด้วยเถิด” แต่พอทราบว่า ยสะบรรลุพระอรหันต์แล้ว ก็อนุโมทนาและขอแสดงคนเป็นอุบาสก ขอถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก ตลอดชีวิต ได้ชื่อว่า “เป็นอุบาสกคนแรก ที่ถึงพระรัตนตรัย” แล้วกราบทูลอาราธนาพระบรมศาสดาพร้อมด้วยยสะให้ไปรับอาหารบิณฑบาตที่เรือนของตนในเช้าวันนั้น เมื่อทราบว่าพระพุทธองค์ทรงรับอาราธนาแล้ว จึงกราบทูลลากลับบ้านแจ้งแก่ภรรยาและบริวารในบ้านให้จัดเตรียมอาหารเพื่อถวายพระบรมศาสดาและ ยสะ ฝ่ายยสะ เมื่อบิดากลับไปแล้วกราบทูลขออุปสมบท พระพุทธองค์ทรงประทานด้วยพระดำรัสว่า “เธอจงเป็นภิกษุมารเกิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้วเธอจงประพฤติพรหมจรรย์เถิด” โดยไม่มีคำว่า “เพื่อทำที่สุดทุกข์โดยชอบ” เหมือนกับที่ประทานแก่พระปัญจวัคคีย์ เพราะว่ายสะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตั้งแต่ก่อนบวชนั่นเอง การอุปสมบทแบบนี้เรียกว่า “เอหิภิกขุอุปสัมปทา”

เช้าวันนั้น พระบรมศาสดาพร้อมด้วยพระยสะเสด็จไปยังเรือนของเศรษฐีตามคำอาราธนา ประทับบนอาสนะที่จัดเตรียมไว้ มารดาและภรรยาเก่าของพระยสะได้ช่วยกันถวายภัตตาหาร เมื่อเสร็จภัตกิจแล้ว พระพุทธองค์ทรงแสดงอนุப்புพิภกาและอริยสัจ ๔ ให้สตรีทั้งสองฟัง เมื่อจบลงเธทั้งสองก็ได้ดวงตาเห็นธรรมบรรลุเป็นพระโสดาบันในพระพุทธศาสนา แสดงตนเป็นอุบาสิกา ขอถึงพระรัตนตรัยตลอดชีวิต เธทั้งสองได้ชื่อว่า “เป็นอุบาสิกาคนแรกหรือรุ่นแรกที่ถึงพระรัตนตรัยในพระพุทธศาสนาด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงยกย่องนางสุชาดา (มารดาของพระยสะ) ในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าอุบาสิกาทั้งหลาย ในฝ่าย ผู้ถึงพระรัตนตรัยก่อนอุบาสิกาทั้งปวง

๒.๕.๔.๒ การบริหารเวลาของนางวิสาขา

ประวัติของนางวิสาขา

นางวิสาขา เกิดในตระกูลเศรษฐี ในเมืองภัททิยะ แคว้นอังคะ บิดาชื่อว่า ฌณชัย มารดาชื่อว่าสุมนาเทวี และปู่ชื่อเมณฑกเศรษฐี ขณะที่เธอมีอายุอยู่ในวัย ๗ ขวบ เป็นที่รักดูจ

แก้วตาดวงใจของเมณฑกะผู้เป็นปู่ยิ่งนักเมื่อเมณฑกะเศรษฐีได้ทราบข่าวว่า พระบรมศาสดาพร้อมด้วย
 ภิกษุสงฆ์จำนวนมากกำลังเสด็จมาสู่เมืองภัททิยะ ท่านเมณฑกะเศรษฐี จึงได้มอบหมายให้เด็กหญิง
 วิชาพาพร้อมด้วยบริวาร ออกไปทำการรับเสด็จที่นอกเมือง ขณะที่พระพุทธรูปประทับพักผ่อนพระ
 อริยาบถอยู่นั้น เด็กหญิงวิชาพาพร้อมด้วยบริวาร เข้าไปเฝ้ากราบถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่อันสมควร
 แก่ตน พระพุทธรูปทรงแสดงพระธรรมเทศนาให้พวกเธอฟัง เมื่อจบลงก็ได้บรรลุปะเป็นพระโสดาบัน
 ด้วยกันทั้งหมดส่วนเมณฑกะเศรษฐี เมื่อพระบรมศาสดาเสด็จมาถึงแล้วจึงรีบเข้าไปเฝ้าได้ฟังพระธรรม
 เทศนาก็ได้บรรลุปะเป็นพระโสดาบันเช่นกัน แล้วกราบทูลอาราธนาพระบรมศาสดาพร้อมด้วยภิกษุ
 สงฆ์ที่ติดตามเสด็จทั้งหมดเข้าไปรับอาหารบิณฑบาต ณ ที่บ้านของตนตลอดระยะเวลา ๑๕ วันที่
 ประทับอยู่ที่ภัททิยนครนั้นสมัยพระเจ้าปเสนทิโกศลแห่งเมืองสาวัตถี และพระเจ้าพิมพิสารแห่งเมือง
 ราชคฤห์ มีความเกี่ยวข้องกันโดยต่างก็ได้ภคินี (น้องสาว) ของกันและกันมาเป็นมเหสี

แต่เนื่องจากในเมืองสาวัตถีของพระเจ้าปเสนทิโกศลนั้น ไม่มีเศรษฐีตระกูล
 ใหญ่ ๆ ผู้มีทรัพย์สมบัติมากเลย และได้ทราบว่าในเมืองราชคฤห์ของพระเจ้าพิมพิสารนั้น มีเศรษฐีผู้มี
 ทรัพย์สมบัติชำนานนับไม่ถ้วนอยู่ถึง ๕ คนดังนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศล จึงเสด็จมายังเมืองราชคฤห์ เข้า
 เฝ้าพระเจ้าพิมพิสารแล้วแจ้งความประสงค์ที่มาในครั้งนั้น ก็เพื่อขอพระราชทานตระกูลเศรษฐีในเมือง
 ราชคฤห์นี้ไปอยู่ในเมืองสาวัตถีสักหนึ่งตระกูลพระเจ้าพิมพิสารได้สดับแล้วตรัสตอบว่า “การโยกย้าย
 ตระกูลใหญ่ ๆ เพียงหนึ่งตระกูลก็เหมือนกับแผ่นดินทรุด” แต่เพื่อรักษาสัมพันธ์มิตรต่อกันไว้หลังจาก
 ที่ได้ปรึกษากับอำมาตย์ทั้งหลายแล้ว เห็นพ้องต้องกันว่าสมควรยกตระกูลธัญชัยเศรษฐี ให้ไปอยู่เมือง
 สาวัตถีกับพระเจ้าปเสนทิโกศลธัญชัยเศรษฐีได้ขนย้ายทรัพย์สมบัติพร้อมทั้งบริวารและสัตว์เลี้ยง
 ทั้งหลายเดินทางสู่พระนครสาวัตถีพร้อมกับพระเจ้าปเสนทิโกศล และเมื่อเดินทางเข้าเขตแคว้นของ
 พระเจ้าปเสนทิโกศล แล้ว ขณะที่พักค้างแรมระหว่างทางก่อนเข้าเมืองธัญชัยเศรษฐีเห็นว่าภูมิ
 ประเทศบริเวณที่พักนั้นเป็นชัยภูมิเหมาะสมดี อีกทั้งตนเองก็มีบริวารติดตามมาเป็นจำนวนมาก ถ้าไป
 ตั้งบ้านเรือนภายในเมืองก็จะคับแคบ จึงขออนุญาตพระเจ้าปเสนทิโกศลก่อตั้งบ้านเมืองลง ณ ที่นั้น
 และได้ชื่อเมืองใหม่นี้ว่า “สาเกต” ซึ่งอยู่ห่างจากเมืองสาวัตถี ๗ โยชน์ในเมืองสาวัตถีนั้น มีเศรษฐี
 ตระกูลหนึ่งเป็นที่รู้จักกันในชื่อว่า มิคารเศรษฐี มีบุตรชายชื่อ ปุณณวัณณกุมาร เมื่อเจริญวัยสมควรที่
 จะมีภรรยาได้แล้ว บิดามารดาขอให้เขาแต่งงานเพื่อสืบทอดวงศ์ตระกูล แต่เขาเองไม่มีความประสงค์
 จะแต่งงานเมื่อบิดามารดาบเร้ามากขึ้น เขาจึงหาอุบายเลี่ยงโดยบอกแก่บิดามารดาว่า ถ้าได้หญิงที่มี
 ความงามครบทั้ง ๕ อย่าง ซึ่งเรียกว่า เบญจกัลยาณี คือ

- (๑.) เกสกลยาณี ผมงาม คือ หญิงที่มีผมยาวถึงสะเอวแล้วปลายผมงอนขึ้น
- (๒.) มงสกลยาณี เนื้องาม คือหญิงที่มีริมฝีปากแดงดุจดั่งผลตำลึงสุกและเรียบ

ชิดสนิทกันดี

(๓.) อภฺธิกฤษณานิ กระตูกงาม คือหญิงที่มีฟันสีขาวประดุจสังข์ เรียบเสมอกัน

(๔.) ฉวิกฤษณานิ ผิวงาม คือหญิงที่มีผิวงามละเอียด ถ้าดำก็ดำดั่งดอกบัวเขียว ถ้าขาวก็ขาวดั่งดอกกรรณิกา

(๕.) วยกลฤษณานิ วัยงาม คือ หญิงที่แม้จะคลอดบุตรถึง ๑๐ ครั้ง ก็ยังคงสภาพร่างกายสาวสวยดุจคลอດครั้งเดียว

หากได้สตรีที่มีลักษณะดังกล่าว แล้วจึงจะยอมแต่งงานบิดามารดาเมื่อได้ฟัง แล้วจึงให้เชิญพราหมณ์ผู้เชี่ยวชาญในด้านอิตถีลักษณะมาถามว่า หญิงผู้มีความงามดังกล่าวนี้มีหรือไม่ เมื่อพวกรพราหมณ์ตอบว่ามี จึงส่งพราหมณ์เหล่านั้นออกเที่ยวแสวงหาตามเมืองต่าง ๆ พร้อมทั้งมอบพวงมาลัยและเครื่องทองหมั้นไปด้วยพวกรพราหมณ์เที่ยวแสวงหาไปตามเมืองต่าง ๆ ทั้งเมืองเล็กเมืองใหญ่ จนมาถึงเมืองสาเกต ได้พบนางวิสาขาที่มีลักษณะภายนอกถูกต้องตามตำราอิตถี ลักษณะครบทุกประการ ขณะที่น่าางพร้อมทั้งหญิงบริวารออกมาเที่ยวเล่นน้ำกันที่ท่าหน้า ขณะนั้นฝนตกลงมาอย่างหนัก หญิงบริวารทั้งหลายพากันวิ่งหลบหนีฝนเข้าไปในศาลา แต่นางวิสาขายังคงเดินด้วยอาการปกติ ทำให้พวกรพราหมณ์ทั้งหลายรู้สึกแปลกใจประกอบกับต้องการจะเห็นลักษณะฟันของนางด้วยจึงถามนางว่า “ทำไม เธอจึงไม่วิ่งหลบหนีฝนดังหญิงอื่น ๆ” นางวิสาขาตอบว่า ชน ๔ พวกเมื่อวิ่งจะดูไม่งาม ได้แก่

(๑.) พระราชา ผู้ทรงประดับด้วยเครื่องอาภรณ์พร้อมสรรพ

(๒.) บรรพชิต ผู้ครองผ้ากาสาวพัสตร์

(๓.) สตรี ผู้เชื่อว่าเป็นหญิงทั้งหลาย นอกจากจะดูไม่งามแล้วถ้าเกิดอุบัติเหตุจนเสียโฉม หรือพิการ จะทำให้เสื่อมเสียและหมดคุณค่า

(๔.) ช่างมกคล ตัวประดับด้วยเครื่องอาภรณ์สำหรับช่างพวกรพราหมณ์ได้เห็นปัญญาอันชาญฉลาด และคุณสมบัติ เบญจกฤษณานิ ครบทุกประการแล้ว จึงขอให้นางพาไปที่บ้านเพื่อทำการสู่ขอต่อพ่อแม่ตามประเพณี เมื่อสอบถามถึงชาติตระกูลและทรัพย์สมบัติก็ทราบว่ามีเสมอกัน จึงสวมพวงมาลัยทองให้นางวิสาขาเป็นการหมั้นหมายและกำหนดวันวิวาหมงคลธนญชัยเศรษฐี ได้สั่งให้ช่างทองทำเครื่องประดับ ชื่อ มหาลดาปสาธน์ เพื่อมอบให้แก่ลูกสาว ซึ่งเป็นเครื่องประดับชนิดพิเศษ เป็นชุดยวาทิตต่อกันตั้งแต่ ศีรษะจรดปลายเท้าประดับด้วยเงินทองและรัตนมีค่าถึง ๘ โกฏิ กหาปณะ ค่าแรงฝีมือช่างอีก ๑ แสน เป็นเครื่องประดับที่หญิงอื่น ๆ ไม่สามารถจะประดับได้เพราะมีน้ำหนักมาก

ก่อนที่นางวิสาขาจะไปสู่ตระกูลของสามี ธนญชัยเศรษฐีได้อบรมมารยาทสมบัติของ กุลสตรีผู้จะไปสู่ตระกูลของสามี โดยให้โอวาท ๑๐ ประการ เป็นแนวปฏิบัติ คือ

(๑.) ไฟในอย่านำออก หมายความว่า อย่านำความไม่ดีของพ่อแม่ผู้และสามีออกไปพูดให้คนภายนอกฟัง

(๒.) ไฟนอกอย่านำเข้า หมายความว่า เมื่อคนภายนอกตำหนิพ่อด้วแม่ด้วและสามีอย่างไร อย่างนำมาพูดให้คนในบ้านฟัง

(๓.) ควรให้แก่คนที่ให้เท่านั้น หมายความว่า ควรให้แก่คนที่ยืมของไปแล้ว แล้วนำมาส่งคืน

(๔.) ไม่ควรให้แก่คนที่ไม่ให้ หมายความว่า ไม่ควรให้แก่คนที่ยืมของไปแล้ว ไม่นำมาส่งคืน

(๕.) ควรให้ทั้งแก่คนที่ให้และไม่ให้ หมายความว่า เมื่อมีญาติมิตรผู้ยากจนมาขอความช่วยเหลือพึ่งพาอาศัย เมื่อให้ไปแล้วจะให้คืนหรือไม่ให้คืน ก็ควรให้

(๖.) พึงนั่งให้เป็นสุข หมายความว่า ไม่นั่งในที่กีดขวางพ่อด้ว แม่ด้วและสามี

(๗.) พึงนอนให้เป็นสุข หมายความว่า ไม่ควรนอนก่อนพ่อด้วแม่ด้วและสามี

(๘.) พึงบริโภคให้เป็นสุข หมายความว่า ควรจัดให้พ่อด้ว แม่ด้วและสามี

บริโภคแล้ว ตนจึงบริโภคภายหลัง

(๙.) พึงบำเรอไฟ หมายความว่า ให้มีความสำนึกอยู่เสมอว่า พ่อด้ว แม่ด้วและสามีเป็นเหมือนกองไฟ และพญานาคที่จะต้องบำรุงดูแล

(๑๐.) พึงนอบน้อมเทวดาภายใน หมายความว่า ให้มีความสำนึกอยู่เสมอมาว่าพ่อด้ว แม่ด้ว และสามีเป็นเหมือนเทวดาที่ผู้เป็นภรรยาจะต้องให้ความนอบน้อม ธนัญชัยเศรษฐี ให้ความถึง ๔ เดือนในการเตรียมทรัพย์สมบัติเพื่อมอบให้แก่นางวิสาขา สำหรับใช้สอยเมื่อไปอยู่ในตระกูลของสามี เฉพาะเครื่องประดับมหาลดาปสาธน์เพียงอย่างเดียวก็ใช้เวลาทำถึง ๔ เดือน เช่นกัน เมื่อถึงกำหนดนางวิสาขาได้ออกเดินทางไปยังตระกูลของสามี พร้อมด้วยข้าทาสบริวารทรัพย์สินเงินทองของไข่อเนกอนันต์ และโคกระบืออีกมากมายมหาศาล ที่บิดาจัดการมอบให้แม้กระนั้น โคกระบือที่อยู่ในคอกยังทำลายคอกวิ่งออกตามขบวนของนางวิสาขาไปอีกจำนวนมาก ทั้งนี้ด้วยอานิสงส์แห่งการทำบุญถวายทานที่นางทำไว้ในอดีตชาติ คือ ในครั้งที่นางวิสาขาเป็นธิดาของพระเจ้ากิกิ ครั้งพระพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะ นางได้ถวายอาหารแก่พระสงฆ์สามเณรเป็นประจำ และทั้ง ๆ ที่พระภิกษุสามเณรกล่าวว่า “พอแล้ว ๆ” ก็ยังตรัสว่า “พระคุณเจ้าสิ่งนี้อร่อย สิ่งนี้น่าฉัน” แล้วก็ถวายเพิ่มขึ้นอีก ด้วยอานิสงส์แห่งการถวายเพิ่มนี้ บันดาลให้โคเหล่านั้นแม้จะมีคนห้ามมีคอกกั้นอยู่ก็ยังโดดออกจากคอกวิ่งตามขบวนของนางวิสาขาไปอีกจำนวนมากเมื่อนางวิสาขา เข้ามาสู่ตระกูลของสามีแล้ว เพราะความที่เป็นผู้ได้รับการอบรมสั่งสอนเป็นอย่างดีตั้งแต่วัยเด็ก และเป็นผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด มีน้ำใจเจรงจาไพเราะ ให้ความเคารพผู้ที่มีวัยสูงกว่าตน จึงเป็นที่รักใคร่และชอบใจของคนทั่วไป ยกเว้นมิคารเศรษฐีของสามี ซึ่งมีจิตฝักใฝ่ในนักบวชขอแจกชีเปลือย โดยให้ความเคารพนับถือว่าเป็นพระอรหันต์ และนิมนต์ให้มา

บริโภคโภชนาหารที่บ้านของตนแล้ว ส่งให้คนไปตามนางวิสาขามาไหว้พระอรหันต์ และให้มาช่วยจัดเลี้ยงอาหารแก่อเจลลชีเปลือยเหล่านั้นด้วยนางวิสาขา

ผู้เป็นพระอริยสาวิกาชั้นโสดาบันพอได้ยินคำว่า อรหันต์ ก็รู้สึกปีติยินดีรีบมายังเรือนของมิกคารเศรษฐี แต่พอได้เห็นอเจลลชีเปลือย ก็ตกใจจึงกล่าวว่า “ผู้ไม่มีความละอาย เหล่านี้ จะเป็นพระอรหันต์ไม่ได้” พร้อมทั้งกล่าวติเตียนมิกคารเศรษฐีแล้วกลับที่อยู่ของตน ต่อมาอีกวันหนึ่ง ขณะที่มิกคารเศรษฐีกำลังบริโภคอาหารอยู่ โดยมีนางวิสาขาคอยปรนนิบัติอยู่ใกล้ ๆ ได้มีพระเถระที่ยวบิณฑบาตผ่านมาหยุดยืนที่หน้าบ้านของมิกคารเศรษฐี นางวิสาขาทราบดีว่าเศรษฐีแม้จะเห็นพระเถระแล้วก็ทำเป็นไม่เห็น นางจึงกล่าวกับพระเถระว่า “นิมนต์พระคุณเจ้าไปข้างหน้าก่อนเถิด ท่านเศรษฐีกำลังบริโภคของเก่าอยู่” เศรษฐี ได้ฟังดังนั้นแล้วจึงโกรธเป็นที่สุด หยุดบริโภคอาหารทันทีแล้วสั่งให้บริวารมาจับและขับไล่นางวิสาขาให้ออกจากบ้านไป แต่ก็ไม่มีใครกล้าเข้ามาจับนางวิสาขาขอชี้แจงแก่กุกุมพี ๘ นายที่คุณพ่อได้ส่งมาช่วยดูแลนางก่อน และเมื่อมิกคารเศรษฐีให้คนไปเชิญกุกุมพีมาแล้วแจ้งโทษของนางวิสาขาให้ฟัง ซึ่งนางก็แก้ด้วยคำว่า “ที่ดิฉันกล่าวอย่างนั้น หมายถึงมิกคารเศรษฐีบิดาของสามีกำลังบริโภคบุญเก่าอยู่ มิใช่บริโภคของบุญใหม่ที่เข้าใจ” กุกุมพีทั้ง ๘ จึงกล่าวกับเศรษฐีว่า “เรื่องนี้นางวิสาขามีความผิด”

เมื่อมิกคารเศรษฐี ฟังคำชี้แจงของลูกสะใภ้แล้วก็หายโกรธขัดเคือง และกล่าวขอโทษนาง พร้อมทั้งอนุญาตให้นางนิมนต์พระบรมศาสดาพร้อมภิกษุสงฆ์มารับอาหารบิณฑบาตในเรือนของตน ขณะที่นางวิสาขাজัดถวายภัตตาหารแด่พระบรมศาสดาและภิกษุสงฆ์อยู่นั้น ก็ได้ให้คนไปเชิญมิกคารเศรษฐีมาร่วมถวายภัตตาหารด้วย แต่เศรษฐีเมื่อมาแล้วไม่กล้าที่ออกไปสู่ที่เฉพาะพระพักตร์พระศาสดา เพราะไม่มีศรัทธาเลื่อมใสจึงแอบนั่งอยู่หลังม่าน เมื่อเสร็จภัตกิจแล้วพระบรมศาสดาทรงแสดงพระธรรมเทศนา ส่วนมิกคารเศรษฐีแม้จะหลบอยู่หลังม่านก็มีโอกาสได้ฟังธรรมด้วยจนจบ และได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันบุคคลในพุทธศาสนาเป็นสัมมาทิฐิบุคคลตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาทันใดนั้น มิกคารเศรษฐีได้ออกมาจากหลังม่านแล้วตรงเข้าไปหานางวิสาขาใช้ปากดูดถันของลูกสะใภ้ และประกาศให้ได้ยินทั่วกัน ณ ที่นั้นว่า “ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปขอเธอจงเป็นมารดาของข้าพเจ้า” และตั้งแต่นั้นมานางวิสาขาก็ได้นามว่า “มิกคารมารดา” คนทั่วไปนิยมเรียกนางว่า “วิสาขามิกคารมารดา”

ในบรรดาอุบาสิกาทั้งหลาย นางวิสาขานับว่าเป็นผู้มีบุญสั่งสมมาตั้งแต่อดีตชาติมากเป็นพิเศษกว่าอุบาสิกาคณะอื่น ๆ หลายประการ เช่นเป็นผู้มีวัยงาม คือ แม้วางจะมีอายุมาก มีลูกชาย-หญิง ถึง ๒๐ คน ลูกเหล่านั้นแต่งงานมีลูกอีกคนละ ๒๐ คน นางก็มีหลานนับได้ ๔๐๐ คน หลานเหล่านั้นแต่งงานมีลูกอีกคนละ ๒๐ คน นางวิสาขามีเหลนนับได้ ๘๐๐๐ คน ดังนั้น คนจำนวน ๘๔๒๐ คน มีต้นกำเนิดมาจากนางวิสาขา นางมีอายุยืนได้เห็นหลานได้เห็นเหลนทุกคน แม้นางมีอายุถึง ๑๒๐ ปี แต่ขณะเมื่อนางนั่งอยู่ในกลุ่มของลูก หลาน เหลน นางจะมีลักษณะวัยใกล้เคียง

กับคนเหล่านั้น คนพวกอื่นจะไม่สามารถทราบได้ว่านางวิสาขาคือคนไหน แต่จะสังเกตได้เมื่อเวลาจะลุกขึ้นยืน ธรรมดาคนหนุ่มสาวจะลุกได้ทันที แต่สำหรับคนแก่จะต้องใช้มือยันพื้นช่วยพยุงกาย และจะยกกันขึ้นก่อน นั่นแหละจึงจะทราบว่านางวิสาขาคือคนไหนและนางมีกำลังมากเท่ากับช้าง ๕ เชือก รวมกัน ครั้งหนึ่งพระราชามีพระประสงค์จะทดลองกำลังของนาง จึงรับสั่งให้ปล่อยช้างพลายตัวที่มีกำลังมากเพื่อให้วังชนนางวิสาขานางเห็นช้างวิ่งตรงเข้ามา จึงคิดว่า “ถ้ารับช้างนี้ด้วยมือข้างเดียวแล้ว ผลักไป ช้างก็จะเป็นอันตรายถึงชีวิต เราก็จะเป็นบาป ควรจะรักษาชีวิตช้างไว้จะดีกว่า” นางจึงใช้นิ้วมือเพียงสองนิ้วจับช้างที่วิ่งแล้วเหวี่ยงไปปรากฏว่าช้างถึงกับล้มกลิ้งแต่ไม่เป็นอันตรายด้วยคุณสมบัติดังกล่าวนี้ชนทั้งหลายเมื่อขจัดงานมงคลในบ้านเรือนของตนจึงพากันเชิญนางวิสาखाให้ไปเป็นประธานในงาน มอบให้นางเป็นผู้นำในพิธีต่าง ๆ แม้แต่อาหารก็ให้นางทานก่อน เพื่อความเป็นสิริมงคล จนนางวิสาखाไม่มีเวลาดูแลปฏิบัติพระภิกษุที่มานั่งในบ้านของตน ต้องมอบให้ลูก ๆ หลาน ๆ ดำเนินการ

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับ ณ พระวิหารบุพพาราม ซึ่งนางวิสาखाเป็นผู้สร้างถวายใกล้กรุงสาวัตถี ขณะนั้นหลานสาวชื่อว่าสุทัตติผู้เป็นที่รักเป็นที่พอใจอย่างยิ่งของนางได้ถึงแก่กรรมลง ทำให้นางเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้รำพันถึงหลานรัก เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคทั้ง ๆ ที่กำลังร้องไห้อยู่ด้วยพระพุทธรูปองค์ตรัสถามเหตุแห่งความเศร้า ทรงทราบโดยตลอดแล้ว จึงตรัสถามว่า “ดูก่อนวิสาขา ในพระนครสาวัตถีนี้ เธอต้องการบุตรหลานสักกี่คน ?”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ต้องการบุตรหลานในพระนครนี้ทั้งหมดพระเจ้าข้า” “ดูก่อนวิสาขา ก็ในพระนครสาวัตถีนี้ มีคนตายวันละเท่าไร ?” “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในพระนครสาวัตถีนี้ มีคนตายวันละ ๑ คนบ้าง ๒ คนบ้าง ถึงวันละ ๑๐ คนบ้าง พระเจ้าข้า” “ดูก่อนวิสาขา ถ้าคนเหล่านั้นเป็นบุตรหลานของเธอจริง เธอก็คงมีน้ำเปียกชุ่มด้วยน้ำตาโดยไม่มีวันแห้งเหือด วิสาขา คนในโลกนี้ผู้ใดรัก ๑๐๐ ผู้นั้นก็จะมีทุกข์ถึง ๑๐๐ ผู้ใดมีสิ่งเป็นที่รัก ๕๐ ผู้นั้นก็จะมีทุกข์ถึง ๕๐ เช่นกัน

“ดูก่อนวิสาขา เราขอบอกเธอว่า ความทุกข์ ความเศร้าโศก ความพิโรธรำพันที่คนทั้งหลายประสบกันอยู่ในโลกนี้ ก็เพราะอาศัยสัตว์หรือสังขารอันเป็นที่รัก ถ้าไม่มีสัตว์หรือสัตว์อันเป็นที่รักแล้ว ความทุกข์ ความเศร้าโศก ความพิโรธรำพันเหล่านั้นก็ไม่มี ผู้นั้นก็จะมีแต่ความสุข ดังนั้น ผู้ปรารถนาความสุขให้กับตนเอง ก็ไม่ควรทำสัตว์หรือสังขารให้เป็นที่รัก” นางวิสาขา เมื่อได้ฟังพระพุทธรูปตรัสสอนจบลงแล้ว ก็คลายจากความเศร้าโศก แต่เพราะความที่นางมีลูกหลานหลายคน ซึ่งต่อจากนั้นอีกไม่นานนักหลานสาวอีกคนหนึ่ง ที่นางได้มอบหมายหน้าที่การปฏิบัติดูแลพระภิกษุสงฆ์ซึ่งนิมนต์มาฉันที่บ้านเป็นประจำก็ได้ถึงแก่ความตายลงอีก นางวิสาขาก็ต้องเสียน้ำตาร่ำไห้ด้วยความรักความอาลัยต่อหลานสาวเป็นครั้งที่สอง และพระพุทธรูปก็ทรงเทศนาโปรดนางให้คลายความเศร้าโศกลงดุจเดียวกับครั้งก่อน โดยปกตินางวิสาखाจะไปวัดวันละ ๒ ครั้ง คือ เข้า-เย็น และเมื่อไปก็จะไม่ไป

มือเปล่า ถ้าไปเวลาเช้าก็จะมีของเคี้ยวของฉันเป็นอาหารไปถวายพระ ถ้าไปเวลาเย็นก็จะถือน้ำปานะไปถวาย เพราะนางมีปกติทำอย่างนี้เป็นประจำ จนเป็นที่ทราบกันดีทั้งพระภิกษุสามเณร และอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย แม้นางเองก็ไม่กล้าที่จะไปวัดด้วยมือเปล่า ๆ เพราะละอายที่พระภิกษุหนุ่มสามเณรน้อยต่างก็จะมองดูที่มีอยู่ว่านางถืออะไรมา และก่อนที่นางจะออกจากวัดกลับบ้าน นางจะเดินเยี่ยมเยือนถามไถ่ความสุข ความทุกข์ และความประสงค์ของพระภิกษุสามเณร และเยี่ยมภิกษุใช้จนทั่วถึงทุก ๆ องค์ก่อนแล้วจึงกลับบ้านวันหนึ่งเมื่อนางมาถึงวัด นางได้ถอดเครื่องประดับมหาลดาปสาธน์มอบให้หญิงสาวผู้ติดตามถือไว้ เมื่อเสร็จกิจการฟังธรรมและเยี่ยมเยือนพระภิกษุสามเณรแล้ว ขณะเดินกลับบ้านนางได้บอกให้หญิงรับใช้ส่งเครื่องประดับให้ แต่หญิงรับใช้ลืมไว้ที่ศาลาฟังธรรม นางจึงให้กลับไปนำมา แต่สั่งว่าถ้าพระอาณนท์เก็บรักษาไว้ก็ไม่ต้องเอาคืนมาให้มอบถวายท่านไปเลย เพราะนางคิดว่าจะไม่ประดับเครื่องประดับที่พระคุณเจ้าถูกต้องสัมผัสแล้ว ซึ่งพระอาณนท์ท่านก็มักจะเก็บรักษาของที่อุบาสกอุบาสิกาลืมไว้เสมอ และก็เป็นที่นางคิดไว้จริง ๆ แต่นางก็กลับคิดได้อีกว่า “เครื่องประดับนี้มีประโยชน์แก่พระเถระ”

ดังนั้นนางจึงขอรับคืนมาแล้วนำออกขายในราคา ๙ โกลี กับ ๑ แสนกหาปณะ ตามราคาทุนที่ทำไว้ แต่ก็ไม่มีใครใครมีทรัพย์พอที่จะซื้อไว้ได้ นางจึงซื้อเอาไว้เอง ด้วยการนำทรัพย์เท่าจำนวนนั้นมาซื้อที่ดินและวัสดุก่อสร้างดำเนินการสร้างวัดถวายเป็นพระอารามประทับของพระบรมศาสดา และเป็นที่อยู่อาศัยจำพรรษาของพระภิกษุสงฆ์สามเณร พระบรมศาสดารับสั่งให้พระมหาโมคคัลลานะ เป็นผู้อำนวยการดูแลการก่อสร้าง ซึ่งมีลักษณะเป็นปราสาท ๒ ชั้น มีห้องสำหรับพระภิกษุพักอาศัยชั้นละ ๕๐๐ ห้อง โดยใช้เวลาในการก่อสร้างถึง ๙ เดือน และเมื่อสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ได้นำมาว่า “พระวิหารบุพพาราม”

โดยปกตินางวิสาขา จะกราบทูลอาราธนาพระพุทธองค์พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์มาเสวยและฉันภัตตาหารที่บ้านของนางเป็นประจำ เมื่อการจัดเตรียมภัตตาหารเสร็จเรียบร้อยแล้วก็จะให้สาวใช้ไปกราบทูลอาราธนาพระผู้มีพระภาคและภิกษุสงฆ์ให้เสด็จไปยังบ้านของนาง วันหนึ่งสาวใช้ได้มาตามปกติเหมือนทุกวัน แต่วันนั้นมีฝนตกลงมาพระสงฆ์ทั้งหลาย จึงพากันเปลือยกายอาบน้ำฝน เมื่อสาวใช้มาเห็นเข้าก็ตกใจเพราะความที่ตนมีปัญญาน้อยคิดว่าเป็นนักบวชซีเปลือย จึงรีบกลับไปแจ้งแก่นางวิสาขาว่า “ข้าแต่แม่เจ้า วันนี้ที่วัดไม่มีพระอยู่เลย เห็นมีแต่ซีเปลือยแก้ผ้าอาบน้ำ กันอยู่” นางวิสาขาได้ฟังคำบอกเล่าของสาวใช้แล้ว ด้วยความที่นางเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน เป็นมหาอุบาสิกา เป็นผู้ที่มีปัญญาศรัทธาเลื่อมใส มีความใกล้ชิดกับพระภิกษุสงฆ์ จึงทราบ เหตุการณ์โดยตลอดว่า พระบรมศาสดาทรงอนุญาตให้พระภิกษุมิผ้าสำหรับใช้สอยเพียง ๓ ผืน คือ ผ้าจีวรสำหรับห่ม ผ้าสังฆาฏิสำหรับห่มซ้อน และผ้าสบงสำหรับนุ่ง

ดังนั้นเมื่อเวลาพระภิกษุจะอาบน้ำจึงไม่มีผ้าสำหรับผลัดอาบน้ำ ก็จำเป็นต้องเปลือยกายอาบน้ำอาศัยเหตุนี้ เมื่อพระบรมศาสดาเสด็จมาประทับที่บ้านและเสร็จภัตกิจแล้ว นาง

วิสาข่า จึงได้เข้าไปกราบทูลขอพร เพื่อถวายผ้าอาบน้ำฝนแก่พระภิกษุสงฆ์ พระพุทธองค์ประทาน อนุญาตตามที่ขอนั้น และนางวิสาขาก็เป็นบุคคลแรกที่ได้ถวายผ้าอาบน้ำฝนแก่พระภิกษุสงฆ์นาง วิสาข่า ได้ชื่อว่าเป็นมหาอุบาสิกาผู้ยิ่งใหญ่ เป็นยอดแห่งอุปัฏฐายิกา ทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาด้วย วัตถุตุปัจจัยไทยทานต่าง ๆ ทั้งที่ถวายเป็นของสงฆ์ส่วนรวม และถวายเป็นส่วนบุคคลคือแก่ พระภิกษุแต่ละองค์ ๆ การทำบุญของนางนับว่าครบถ้วนทุกประการตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ดังคำที่ นางเปล่งอุทานในวันฉลองวิหาร คือ วัตถุประสงค์ที่นางสร้างถวายนั้นด้วยคำว่า “ความปรารถนาใด ๆ ที่เราตั้งไว้ในกาลก่อน ความปรารถนานั้น ๆ ทั้งหมดของเราได้สำเร็จเสร็จสิ้นสมบูรณ์ทุกประการ แล้วความปรารถนาเหล่านั้น คือ

๑. ความปรารถนาที่จะสร้างปราสาทด้วยปูนถวายเป็นวิหารทาน
๒. ความปรารถนาที่จะถวายเตียง ตั่ง พุก หมอน และเสนาสนภัณฑ์
๓. ความปรารถนาที่จะถวายสลากภัตเป็นโภชนาทาน
๔. ความปรารถนาถวายผ้ากาสาวพัสตร์ ผ้าเปลือกไม้ ผ้าฝ้ายเป็นจีวรทาน
๕. ความปรารถนาถวายเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเภสัชทาน

ความปรารถนาเหล่านั้นของนางวิสาข่าสำเร็จครบถ้วนทุกประการ สร้างความ เอิบอิ่มใจแก่นางยิ่งนัก นางจึงเดินเวียนรอบปราสาทอันเป็นวิหารทานพร้อมทั้งเปล่งอุทานดังกล่าว พระภิกษุทั้งหลายได้เห็นกิริยาอาการของนางวิสาข่าแล้ว ต่างก็รู้สึกประหลาดใจ ไม่ ทราบว่าเกิดอะไรขึ้นกับนาง จึงพร้อมใจกันเข้าไปกราบทูลถามพระบรมศาสดาว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญตั้งแต่ได้พบเห็นและรู้จักนางวิสาขาก็เป็นเวลานานพวกข้าพระ องค์ทั้งหลาย ไม่เคยเห็นนางขับร้องเพลงและแสดงอาการอย่างนี้มาก่อนเลย แต่วันนี้ นางอยู่ใน ท่ามกลางการแวดล้อมของบรรดาบุตรธิดาและหลาน ๆ ได้เดินเวียนรอบปราสาทและบ่นพิมพ์า คล้ายกับร้องเพลง เข้าใจว่าดีของนางคงจะกำเริบ หรือไม่นางก็คงจะเสียชีวิตไปแล้ว ๙๑พระพุทธองค์ ตรัสแก่ภิกษุเหล่านั้นว่า มิได้ขับร้องเพลงหรือเสียชีวิตอย่างที่พวกเธอเข้าใจหรอก แต่ที่ธิดาของเราเป็น อย่างนั้นก็เพราะความปีติยินดีที่ความปรารถนาของตนที่ตั้งไว้นั้นสำเร็จลุล่วงสมบูรณ์ทุกประการ นาง จึงเดินเปล่งอุทานออกมาด้วยความอิ่มเอมใจ ด้วยเหตุที่นางวิสาข่าได้อุปถัมภ์บำรุงพระภิกษุสงฆ์ และ ได้ถวายวัตถุตุปัจจัยในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก ดังกล่าวมา พระผู้มีพระภาคจึงได้ทรง ประกาศยกย่องนางในตำแหน่งเอตทัคคะเป็นผู้เลิศกว่าอุบาสิกาทั้งหลายในฝ่าย ผู้เป็นทายิกา

๒.๖ บทสรุป

บทที่สองได้กล่าวถึงแนวคิด ทฤษฎีการบริหารเวลา ได้ทำความเข้าใจกระบวนการในการบริการเวลา จากแนวคิดต่างๆซึ่งมีเป้าหมายให้งานเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยทรัพยากรต่างๆและเวลาที่มืออย่างจำกัด และแสดงสาเหตุต่างๆที่ทำให้ไม่สามารถใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้สมบูรณ์ ในการศึกษาโดยส่วนใหญ่มักมองไปยังประเด็นทางกายภาพเรื่องการทำงานเป็นหลัก ในขณะที่พระพุทธศาสนามองถึงการพัฒนารูปแบบของกรรม หากเราสามารถรู้เท่าทันกระบวนการทำงานของจิตและสภาวะธรรมที่ปรากฏด้านในด้วย ย่อมสนับสนุนกันให้พฤติกรรมในการบริหารเวลาสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลสมดังเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ และนำพาชีวิตส่วนตัว ความสัมพันธ์ต่อครอบครัว องค์กร และสังคมไปสู่ความสุขความเจริญทั้งในด้านโลกียะ และพัฒนาจิตใจไปสู่ความสุขความเจริญ ไม่หลงปรุงแต่งอยู่กับอดีตและอนาคต แต่รู้จักทำหน้าที่ในปัจจุบันขณะให้สมบูรณ์ เป็นอันหมายใจได้ว่าเมื่อเวลาล่วงเลยไปอดีตและอนาคตย่อมตายเป็นอันแน่นอน

จากการศึกษาการบริหารเวลาของบุคคลในสมัยพุทธกาลคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้านับตั้งแต่ใช้เวลาในการฝึกฝนชีวิตและจิตใจในการพากเพียรสร้างคุณงามความดีจนบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า ทำให้เห็นวิธีการบริหารจัดการเวลาของบุคคลในสมัยพุทธกาล คือ

๑. เห็นสังขารของชีวิตจากการใช้ชีวิตจนกระทั่งและกลับมาค้นทางทางไปสู่เป้าหมายดังที่พุทธองค์ทรงตรัสว่าโลกนี้ดุจดงาม นำเพลิงเพลิงพอใจดูจรรยาอันวิจิตรที่ผู้ไม่รู้ซึ้งอยู่จนกระทั่งเห็นความทุกข์จากความแปรปรวน ไม่เที่ยง อยู่อย่างเดิมไม่ได้ และไม่มีตัวตน จึงเกิดประสบการณ์เห็นโลกตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) จากความทุกข์ในสังสารวัฏอันยาวไกล แสวงหาหนทางในการดำเนินชีวิตที่จะนำพาตนเองและส่วนรวมไปสู่ความพ้นทุกข์

๒. ตั้งเป้าหมาย และวางแผนสู่การลงมือปฏิบัติจริง เมื่อเห็นโลกเต็มไปด้วยทุกข์ จึงต้องการออกจากความทุกข์ ซึ่งต้องมีศรัทธาและจิตใจที่ตั้งมั่นและกล้าหาญในการสร้างบารมี เพื่อฝึกฝนกายใจให้รู้แจ้งเกิดปัญญาญาณ สังสมประสบการณ์ เป็นบทเรียนในการพัฒนาชีวิตไปสู่ความงอกงามได้

๔. ทำเป้าหมายของตนให้สำเร็จ ผ่านการสั่งสมบารมีให้สมบูรณ์ด้วย ทาน คือ การให้ , ศีล คือ การรักษากาย วาจา ใจให้เป็นปกติ, เนกขัมมะ คือ การออกจากกาม, ปัญญา คือ ความรู้ , วิริยะ คือ ความเพียร, ขันติ คือความอดทนอดกลั้น, สัจจะ คือ ความตั้งใจจริงเอาจริง จริ่งใจ , อธิษฐาน คือ ความตั้งใจมั่น ไม่เปลี่ยนแปลง, เมตตา คือ ความรักด้วยความปรานี, อุเบกขา คือ ความวางเฉย และพัฒนาเป็นบารมีอันยิ่งเป็นอุปปารมี และบารมีอย่างยิ่งยวดซึ่งเป็นการเสียสละระดับสูงสุด คือ ปรมัตถบารมี และพัฒนาตนไปสู่โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประกอบด้วย สติปัฏฐาน๔คือ ฐานเป็นที่กำหนดของสติได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (กายานุปัสสนา), การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา(เวทนานุปัสสนา), การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา), การตั้งสติกำหนดพิจารณา

ธรรม (ธรรมานุปัสสนา), สัมมัตถิยาน ๔ คือ หลักในการรักษากุศลธรรมไม่ให้เสื่อมได้แก่ การเพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในตน (สังวรปธาน), การเพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว (ปหานปธาน), การเพียรสร้างกุศลให้เกิดขึ้นในตน (ภาวนापธาน), การเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมไป (อนุรักษปธาน), อิทธิบาท คือ หลักธรรมที่ทำให้บรรลุความสำเร็จ ได้แก่ ความชอบใจทำ พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น (ฉันทะ), ความตั้งใจทำ เพียรหมั่นประกอบในสิ่งนั้น (วิริยะ), ความตั้งใจทำ เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น ไม่ทอดทิ้งธุระ (จิตตะ), ความเข้าใจทำ การใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลในสิ่งนั้น (วิมังสา), อินทรีย์ ๕ คือ ความเป็นใหญ่ ได้แก่ ความเชื่อ (ศรัทธา), ความเพียร (วิริยะ), ความระลึกได้ (สติ), ความตั้งมั่น (สมาธิ), ความรอบรู้ (ปัญญา), พละ ๕ ธรรมที่เป็นกำลังคือความเชื่อ (ศรัทธา), ความเพียร (วิริยะ), ความระลึกได้ (สติ), ความตั้งมั่น (สมาธิ), ความรอบรู้ (ปัญญา), โภชณงค์ คือ องค์แห่งการตรัสรู้ได้แก่ มีความระลึกได้ (สติ), มีความพิจารณาในธรรม (ฉัมมวิจยะ), มีความเพียร (วิริยะ), มีความอิมใจ (ปีติ), มีความสงบสบายใจ (ปัสสัทธิ), มีความตั้งมั่น (สมาธิ), มีความวางเฉย (อุเบกขา) และ มรรค คือ หนทางดับทุกข์ได้แก่ เห็นชอบ (สัมมาทิฐิ), ดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ), เจรจาชอบ (สัมมาวาจา), ทำการงานชอบ (สัมมากัมมันตะ), ทำอาชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ), เพียรชอบ (สัมมาวายามะ), ระลึกชอบ (สัมมาสติ), ตั้งใจมั่น (สัมมาสมาธิ) เมื่อบารมีเต็มเปี่ยมย่อมบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ทั้งพุทธภูมิ คือ ความเป็นพระพุทธเจ้า และสาวกภูมิ คือ ความเป็นพระสาวก แต่ทั้งสองสถานะ เมื่อบรรลุถึงพระอริยมผลต่างมีจิตใจที่สะอาดปราศจากกิเลสไปตามลำดับ

๕. อุทิศตนรับใช้โลกเมื่อจบกิจของตนคือการพัฒนาตนเองไปสู่ความรู้แจ้งแล้ว ก็อุทิศตนรับใช้โลกและเพื่อนมนุษย์ คือ ใช้สมุทัยใจของตนเองเกื้อกูลประโยชน์แก่ผู้อื่น เกื้อกูลแก่สัตว์โลกที่ยังอยู่ในทะเลทุกข์ให้เกิดความรู้เห็นโลกตามความจริง เกิดศรัทธา มีเป้าหมายและพัฒนาตนเองไปสู่พระนิพพานต่อเนื่องไป หากยังไม่หลุดพ้นย่อมเป็นอุปนิสัยติดตัวไปยังภพภูมิหน้า

บทที่ ๓

หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา

การศึกษาวิจัยเรื่อง "พุทธวิถีการบริหารเวลา" ในบทที่สาม มีจุดประสงค์มุ่งศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา ซึ่งผลการศึกษามีดังนี้

๓.๑ ความหมายของหลักพุทธธรรม

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้คำจำกัดความของพุทธธรรมไว้ว่า หมายถึง ธรรมของพระพุทธเจ้า พระคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ สติปัญญา ๔ ฯลฯ มรรคมีองค์ ๘ ชั้น ๕ ปัจจัย ๒๔ เป็นอาทิ^๑ พุทธธรรมจึงหมายถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนที่มุ่งให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลทุกประเภท ทั้งบรรพชิต (นักบวช) และคฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน) คือครอบคลุมสังคมทั้งหมด เริ่มต้นพุทธธรรมแสดงให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิตมนุษย์เท่าที่ปรากฏในปัจจุบันโดยไม่สนใจที่จะแสวงหาคำตอบทางอภิปรัชญาอันเกี่ยวกับความเป็นมาของชีวิตมนุษย์ก่อนหน้านั้นเกินกว่าความจำเป็นที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาชีวิตหรือการดับทุกข์อันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต^๒ เมื่อพุทธธรรมแสดงชีวิตตามสภาพที่เป็นไปตามธรรมชาติเป็นทุกข์ เป็นความจริงที่จะต้องยอมรับแล้วค้นหาสาเหตุของความทุกข์ คือตัวปัญหาอันเกิดจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจในชีวิตที่เรียกว่า อวิชชา ขึ้นต่อไปก็เป็นการแสวงหาจุดหมายของการดำรงชีวิตคือ ความสุข พุทธธรรมแบ่งความสุขออกเป็น ๒ ประเภท คือ โลกียสุข และ โลกุตตรสุข พุทธธรรมให้ความสำคัญแก่ความสุขทั้งสองประเภท คือในด้านโลกียสุขนั้น เห็นความสำคัญและได้แสดงประโยชน์ในปัจจุบัน หรือความสุขที่มนุษย์ควรแสวงหา ส่วนโลกุตตรสุข คือความสุขที่สูงที่สุดเหนือกว่า โลกียสุข คือ พระนิพพาน

พุทธธรรมมีหลายระดับ ตั้งแต่สั่งสอนเพื่อขัดเกลาชีวิตภายนอก ให้เรียบร้อย ไปสู่การยกระดับมิติภายในให้เข้าใจความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ในบทนี้ผู้วิจัย ได้นำหลักพุทธธรรมมาอธิบายการบริหารเวลาในชีวิตโดยแบ่งเป็น ๕ ด้าน และได้นำหลักภาวนา ๔ อันเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตไปสู่ความเจริญงอกงามและ ผลต่อการพัฒนาชีวิตสู่การบริหารเวลาทางสังคม รวมเป็นทั้ง ๕ มิติมาเป็นแนวทางในการอธิบายด้วยหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) , **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๑ - ๑๖๒.

^๒ พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต) , **หลักพุทธธรรมของคนรุ่นใหม่**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๒๗), หน้า ๓๓.

๑. การบริหารเวลาทางด้านกาย ตามหลักกายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. การบริหารเวลาทางด้านศีล ตามหลักศีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี

๓. การบริหารเวลาทางด้านจิต ตามหลักจิตตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต, พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔. การบริหารเวลาทางด้านปัญญา ตามหลักปัญญาภาวนา หมายถึงการเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^๓

๕. การบริหารเวลาทางด้านสังคม เป็นผลจากการพัฒนาชีวิตซึ่งจะต้องไปปฏิสัมพันธ์กับผู้คนต่างๆในสังคม เพราะมนุษย์ล้วนเป็นสัตว์สังคม การใช้เวลาดำเนินชีวิตในสังคมโดยปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมยอมทำให้ชีวิตส่วนตัวและสังคมส่วนรวมดำเนินไปอย่างปกติสุข หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทั้ง ๕ ด้าน มีเนื้อหาดังนี้

๓.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา

๓.๒.๑ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านกาย

๓.๒.๑.๑ อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน คือ ทำให้ธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นไปตามตน ในกิจนั้นๆ ในขณะที่เป็นไปอยู่นั้น

๑. สัทอินทรีย์ หมายถึง ความเชื่อ
๒. วิริยอินทรีย์ หมายถึง ความเพียร
๓. สตินทรีย์ หมายถึง ความระลึกได้
๔. สมาธินทรีย์ หมายถึง ความตั้งจิตมั่น

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๗๐.

๕. ปัญญาอินทรีย์ หมายถึง ความรู้ทั่วชัด^๔

หมวดธรรมนี้เรียกอย่างหนึ่งว่า พละ 5 ที่เรียกว่า พละ เพราะความหมายว่า เป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความรู้ศรัทธาเป็นต้น แต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ ส่วนที่เรียกว่าอินทรีย์ เพราะความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความรู้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ

๓.๒.๑.๒ พละ ๕

หลัก พละ หมายถึงธรรมอันเป็นกำลัง มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. สัทธา หมายถึง ความเชื่อ
๒. วิริยะ หมายถึง ความเพียร
๓. สติ หมายถึง ความระลึกได้
๔. สมาธิ หมายถึง ความตั้งจิตมั่น
๕. ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วชัด^๕

อินทรีย์ ๕ และ พละ ๕ เป็นธรรมหมวดเดียวกันและปฏิบัติคู่กัน อินทรีย์เป็นเครื่องรองรับกำลังอันเกิดจากผลของการปฏิบัติตนตามหลักธรรมอย่างต่อเนื่อง ในการใช้เวลาบริหารตนและการทำงานในชีวิตประจำวัน เมื่อมีอินทรีย์ถึงพร้อม ย่อมเกิดกำลังในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้อย่างรวดเร็ว

๓.๒.๑.๓ ทิฏฐธัมมิกสังวัตตินิกธรรม

ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตินิกธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันหลัก ธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น ประกอบด้วย

๑. อุฏฐานสัมปทา หมายถึง ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือ ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ประกอบอาชีพอันสุจริต มีความชำนาญ รู้จักใช้ปัญญา สอดส่อง ตรวจสอบหาอุบายวิธี สามารถจัดดำเนินการให้ได้ผลดี

๒. อารักขสัมปทา หมายถึง ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือรู้จักคุ้มครอง เก็บรักษาโภคทรัพย์และผลงานอันตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

๓. กัลยาณมิตตตา หมายถึง คบคนดีเป็นมิตร คือ รู้จักกำหนดบุคคลในถิ่นที่อาศัย เลือกเสวนาสำเนียงศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้ทรงคุณมีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๙), หน้า ๒๕๙.

^๕ เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๕๙.

๔. สมชีวิตา หมายถึง มีความเป็นอยู่เหมาะสม คือ รู้จักกำหนดรายได้ และรายจ่ายเลี้ยงชีวิตแต่พอดี มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้ ธรรมหมวดนี้ เรียกกันสั้นๆ ว่า ทิฏฐธัมมิกัตถะ หรือเรียกติดปากอย่าง ไทยๆ ว่า ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์^๖

๓.๒.๑.๔ โภควิภาค

โภควิภาค หมายถึง การแบ่งโภคะเป็น ๔ ส่วน หลักการแบ่งทรัพย์โดย จัดสรรเป็น ๔ ส่วน ได้แก่ ๑. เอเกน โภคะ ฤๅชเยย หมายถึง ๑ ส่วน ใช้จ่ายเลี้ยงตน เลี้ยงคนที่ควร บำรุง และทำประโยชน์ ๒. - ๓. ทวีทิ กम्मํ ปโยชเย หมายถึง ๒ ส่วน ใช้ลงทุนประกอบการงาน ๔. จตุตถญจ นิธึเปยฺย อิก ๑ ส่วน เก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น^๗

๓.๒.๑.๕ โภคาทียะ

โภคาทียะ หรือ โภคาทียะ ๕ หมายถึง ประโยชน์ที่ควรถือเอาจาก โภคทรัพย์ หรือ เหตุผลที่อริยสาวกควรยึดถือ ในการที่จะมีหรือครอบครองโภคทรัพย์ อริยสาวก แสวงหาโภคทรัพย์มาได้ ด้วยน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยสุจริตชอบธรรมแล้ว

๑. เลี้ยงตัวเอง มารดาบิดา บุตรภรรยา และคนในปกครองทั้งหลาย ให้เป็นสุข

๒. บำรุงมิตรสหายและผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข

๓. ใช้ป้องกันภัยอันตราย

๔. ทำพลี ๕ อย่าง คือ ญาติพลี สงเคราะห์ญาติ อติถิพลี ต้อนรับแขก ปุพพเปตพลี ทำบุญอุทิศให้ผู้ล่วงลับ ราชพลี บำรุงราชการด้วยการเสียภาษีอากรเป็น เทวตพลี ถวายเทวดา* คือ สักการะบำรุงหรือทำบุญอุทิศสิ่งที่เคารพบูชา ตามความเชื่อ สำหรับชนที่ยังมีความ เชื่อถือในสิ่งเหล่านี้ พระพุทธศาสนาสอนเปลี่ยนแปลงเพียงให้เลิกเช่นสรวงสังเวหาชีวิตบูชายัญ หัน มาบูชายัญชนิดใหม่ คือบริจาคทาน และบำเพ็ญกุศลกรรมต่างๆ อุทิศไปให้แทน คือมามุ่งที่วิธีการอัน จะให้สำเร็จประโยชน์ก่อน แล้วค่อยพัฒนาปัญญาขึ้นมาโดยลำดับ

๕. อุปถัมภ์บำรุงสมณพราหมณ์ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑๖.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๗ - ๑๒๘.

เมื่อใช้โศกทรัพย์ทำประโยชน์อย่างนี้แล้ว ถึงโศกจะหมดสิ้นไป ก็สบายใจได้ว่า ได้ใช้โศกนั้นให้เป็นประโยชน์ถูกต้องตามเหตุผลแล้ว ถ้าโศกเพิ่มขึ้นก็สบายใจ เช่นเดียวกัน เป็นอันไม่ต้องเดือดร้อนใจในทั้งสองกรณี^๕

๓.๒.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านศีล

๓.๒.๒.๑ เบญจศีล

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล หมายถึง ความประพฤติชอบทางกายและวาจา, การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี หมายถึง เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการฆ่าการประทุษร้ายกัน

๒. อทินนาทานา เวรมณี หมายถึง เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้, เว้นจากการลักโก่ง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน

๓. กามเมสุมิจฉาจารา เวรมณี หมายถึง เว้นจากการประพฤตินิโคตในกาม, เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน

๔. มุสาวาทา เวรมณี หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ โทก หลอกลวง

๕. สุราเมรยมชชพมาทภูฐานา เวรมณี หมายถึง เว้นจากน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

ศีล ๕ ข้อนี้ ในบาลีชั้นเดิมส่วนมากเรียกว่า สิกขาบท 5 คือ ข้อปฏิบัติในการฝึกตน บ้าง ธรรม ๕ บ้าง เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ ก็เชื่อว่าเป็นผู้มีศีล คือเป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีล คำว่า เบญจศีล ที่มาในพระไตรปิฎก ปรากฏในคัมภีร์ชั้นอุปทาน และพุทธวงศ์ ต่อมาในสมัยหลัง มีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่าเป็น นิจศีล หรือ ศีลที่ควรหัดควรรักษาเป็นประจำ^๕

๓.๒.๒.๒ เบญจธรรม

เบญจธรรม หรือ เบญจกัลยาณธรรม หมายถึง ธรรม ๕ ประการ ธรรม อันดีงามห้าอย่าง คุณธรรมห้าประการ คู่กับเบญจศีล เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ผู้รักษาเบญจศีลควรมีไว้ประจำใจ ประกอบด้วย

๑. เมตตาและกรุณา คือ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ และ ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ คู่กับศีลข้อที่ ๑

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๙), หน้า ๑๗๑.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๕.

๒. สัมมาอาชีวะ คือ การหาเลี้ยงชีพในวิถีทางที่สุจริต คู่กับศีลข้อที่ ๒
๓. กามสังวร คือ ความสังวรในกาม ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ ๓
๔. สัจจะ คือ ความสัตย์ ความซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ ๔
๕. สติสัมปชัญญะ คือ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมา ไม่ประมาท คู่กับศีลข้อที่ ๕^{๑๐}

๓.๒.๒.๓ อธิธิบาท ๔

อธิธิบาท หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ หรือ หลักคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ประกอบด้วย

๑. ฉันทะ คือ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป
๒. วิริยะ คือ ความเพียร คือ ขยัน หมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความเพียรพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง
๓. จิตตะ คือ ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป
๔. วิมังสา คือ ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น^{๑๑}

๓.๒.๒.๔ กาลัญญุตตา

หมายถึง ความรู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่ควรหรือจะต้องใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน หรือปฏิบัติการต่างๆ เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา เป็นต้นเป็นธรรมข้อหนึ่งในหมวดสัปปุริสธรรม หรือธรรมของคนดี การเข้าใจในกาลเวลาอันสมควร และระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการทำกิจอันใดๆ และพึงใช้กาลเวลานั้นให้เหมาะสม เช่น รู้ว่าเวลาไหนควร เวลาไหนไม่ควรทำ รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร อะไรควรทำก่อน อะไรควรทำหลัง ด้วยการจัดลำดับของงาน และเวลาให้สัมพันธ์กัน รวมถึงรู้จักประมาณเวลาขณะทำสิ่งๆนั้นให้เหมาะสม เพื่อให้งานที่ทำสำเร็จ^{๑๒}

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๙), หน้า ๑๗๕ - ๑๗๖.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๐.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๐.

๓.๒.๒.๕ ปธาน ๔

ปธาน หมายถึง ความเพียร เป็นความเพียรที่ชอบหรือสัมมาวายามะ มี ๔ ประการ คือ

๑. สัจวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น
๒. ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. ภาวนापธาน เพียรเจริญทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
๔. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มิให้เสื่อมไป

และให้เพิ่มไฟบุญ เรียกว่า สัมมัปปธาน^{๑๓}

๓.๒.๓ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านจิต

๓.๒.๓.๑ อภินหปัจจเวกขณะ

อภินหปัจจเวกขณะ หมายถึง ข้อที่สติรู้ก็ตาม บุรุษก็ตาม ศฤหส์ก็ตาม บรรพชิตก็ตาม ควรพิจารณาเนื่องๆ

๑. ชราธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความแก่ไปได้

๒. พยาธิธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้

๓. มรณธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

๔. ปิยวินาभावตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๕. กัมมัตสสกาตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาท ของกรรมนั้น

ข้อที่ควรพิจารณาเนื่องๆ ๕ อย่างนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อละสาเหตุต่างๆ มีความมัวเมา เป็นต้น ที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในความประมาท และประพฤติทุจริตทางไตรทวาร กล่าวคือ ข้อแรกเป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในความเป็นหนุ่มสาวหรือความเยาว์วัย ข้อสอง เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในความไม่มีโรค คือ ความแข็งแรงมีสุขภาพดี ข้อสามเป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในชีวิต ข้อสี่เป็นเหตุละหรือบรรเทาความยึดติดผูกพันในของรักทั้งหลาย ข้อห้าเป็นเหตุละหรือบรรเทาความทุจริตต่างๆ โดยตรง เมื่อพิจารณาขยายวงออกไป เห็นว่ามีใครคนเดียวที่ต้อง

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๓๔ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรม, ๒๕๕๙), หน้า ๑๒๑.

เป็นอย่างนี้ แต่เป็นคติธรรมตาของสัตว์ทั้งปวงที่จะต้องเป็นไป เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้เสมอๆ มรรคก็
จะเกิดขึ้น เมื่อเจริญมรรคนั้นมากเข้า ก็จะละสังโยชน์ทั้งหลาย สิ้นอนุสัยได้.^{๑๔}

๓.๒.๓.๒ อปัปมาทธรรม

อปัปมาทธรรม หมายถึง ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่
ขาดสติ หรือ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่อง
กำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมมถลาไปในทางเสื่อม แต่ไม่
ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยให้พลละเลย การทำ
การด้วยความจริงจัง รอบคอบและรุดหน้าเรื่อยไป ข้อนี้เป็น องค์ประกอบภายใน และเป็น ฝ่ายสมาธิ

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็น
บุพนิมิต ฉันทิใด ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอารย
อัชฎางคิกมรรค แก่ภิกษุ ฉันทินั้น”

“ธรรมเอกที่มีอุปการะมาก เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอารยอัชฎางคิกมรรคที่
ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญบริบูรณ์ เหมือนอย่างความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทนี้เลย”

“รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใดๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าข้าง
ได้ทั้งหมด, รอยเท้าข้าง เรียกว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉันทิใด กุศลธรรม
ทั้งหลายอย่างใดๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมด
ความไม่ประมาท เรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้นฉันทินั้น” “ผู้มีกัลยาณมิตร พึงเป็นอยู่โดยอาศัย
ธรรมเอกข้อนี้ คือ ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย”

“ธรรมเอกอันจะทำให้ยึดเอาประโยชน์ไว้ได้ทั้ง ๒ อย่าง คือ ทั้ง
ทิฐฐัมมิกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เฉพาะหน้า หรือประโยชน์สามัญของชีวิต เช่น ทรัพย์
ยศ กามสุข เป็นต้น) และสัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์ขั้นสูงขึ้นไปทางจิตใจหรือ
คุณธรรม) ก็คือความไม่ประมาท”

“สังขาร (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น) ทั้งหลาย มีความเสื่อมสิ้นไปเป็น
ธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาทเถิด”

“ความไม่ประมาท ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่, เพื่อความดำรง
มั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัตถธรรม”^{๑๕}

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๙), หน้า ๑๘๐.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

๓.๒.๓.๓ มรณสติ

มรณสติ คือ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท การระลึกถึงความตายที่ตนจะต้องประสบอยู่เนืองๆ เพื่อให้เกิดความสังเวช สลดใจ เป็นกัมมัฏฐานชั้นสูงสุด เพราะว่าเมื่อระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์แล้ว จิตก็จะสลดสังเวช ถอนจากอารมณ์อื่นๆ มรณสติเฝ้าพิจารณาความตาย ความแตกดับของสังขารร่างกาย เป็นอารมณ์ ท่านกล่าวไว้ว่า มรณสติ เป็นกัมมัฏฐานหนึ่งในบรรดากัมมัฏฐานที่เหมาะสมเอื้อต่อการปฏิบัติ กัมมัฏฐานอื่นๆ ที่เรียกว่า สัพพัตถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานนี้มีประโยชน์มาก และเป็นเหตุให้เกิดความเพียรในการทำกุศล การเกิดขึ้นแห่งความตายมี ๔ ประการ คือ

๑. อายุขยมรณะ หรือ ตายโดยสิ้นอายุ หมายความว่าสัตว์ทั้งหลาย ต้องตายโดยสิ้นอายุ เพราะสัตว์ทุกชนิดย่อมจะมีชีวิตอยู่ภายในขอบเขตของอายุขัย ท้ายสุดก็สิ้นอายุ เวลาเรียกว่า ตายเพราะสิ้นอายุ

๒. กัมมัชยมรณะ ตายโดยสิ้นกรรม หมายความว่า การที่สัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาและเป็นไปต่าง ๆ นานานั้น อาศัยกำลังของกรรมหล่อเลี้ยงหรือสนับสนุนไว้ หากหมดกำลังของกรรมเมื่อใด ผู้นั้นก็จะถึงแก่ความตาย

๓. อุภยขยมรณะ ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม หมายความว่า บุคคลถึงแก่ความตายด้วยเหตุทั้ง ๒ คือ แก่เฒ่า อายุมาก ร่างกายก็หมดกำลัง ที่จะอยู่ต่อไปได้ ทั้งกรรมที่สนับสนุนให้คงชีวิตอยู่ก็หมดลงด้วย

๔. อุปปัจเจกมรณะ ตายเพราะอุบัติเหตุ หมายถึงความตายของผู้มีอายุยังไม่ครบกำหนด หรือยังไม่ถึงอายุขัยและยังไม่สิ้นกรรม แต่ผู้นั้นก็มาเสียชีวิตลงก่อนอาจะด้วยอุบัติเหตุต่าง ๆ แต่กระนั้นการตายในลักษณะนี้ ก็อาศัยกรรมแต่อดีตเป็นแรงส่งให้เกิดขึ้นได้เช่นกัน^{๑๖}

๓.๒.๓.๔ อุปัญญาตธรรม

อุปัญญาตธรรม หมายถึง ธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติเห็นคุณ ประจักษ์กับพระองค์เอง คือ พระองค์ได้ทรงอาศัยธรรม ๒ อย่างนี้ดำเนินอริยมรรคจนบรรลุจุดหมาย สูงสุด คือ สัมมาสัมโพธิญาณ

๑. อสนตฺถุจฺจิตฺตา กุสเลสุ ฐมฺเมสุ หมายถึง ความไม่สันโดษในกุศลธรรม , ความไม่รู้ลืมไม่รู้พอในการสร้างกุศลและสิ่งที่ดี

๒. อปฺปวิภาณิตา ปธานสมฺมึ หมายถึง ความไม่ระย่อในการพากเพียร การเพียรพยายามก้าวหน้าเรื่อยไปไม่ยอมถอยหลัง^{๑๗}

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๒๔๗.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

๓.๒.๔ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านปัญญา

๓.๒.๔.๑ ไตรสิกขา

ไตรสิกขา หรือ สิกขา ๓ หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ประกอบด้วย

๑. อธิศีลสิกขา หมายถึง สิกขาคือศีลอันยิ่ง คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง

๒. อธิจิตตสิกขา หมายถึง สิกขาคือจิตอันยิ่ง คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมเช่นสมาธิอย่างสูง

๓. อธิปัญญาสิกขา หมายถึง สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง หลักธรรมหมวดนี้เรียกก่ายๆว่า ศีล สมาธิ ปัญญา^{๑๘}

๓.๒.๔.๒ ธรรมมีอุปการะมาก

ธรรมมีอุปการะมาก หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลในกิจ หรือการทำความดีทุกอย่าง มี ๒ ประการ คือ

๑. สติ หมายถึง ความระลึกได้

๒. สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้สึกตัว^{๑๙}

๓.๒.๔.๓ ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งปรากฏให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอย่างนั้น ได้แก่

๑. อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป

๒. ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้น เกิดขึ้นแล้วสลายตัว ภาวะที่กดตัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยปรุงแต่งให้มีสภาพเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์บกพร่อง ก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน

๓. อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง คนไทยนิยมพูดสั้นๆ ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และแปลง่ายๆว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๒๔๗.

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

พระบาลีในพระไตรปิฎก เรียกว่า ธรรมนิยาม (ธมฺมนิยามตา) ส่วน ไตรลักษณ์ และสามัญลักษณ์ เป็นคำที่เกิดขึ้นในยุคอรรถกถา^{๒๐}

๓.๒.๔.๔ อัตถะ ๓

อัตถะ หรือ อรรถ แปลว่า ประโยชน์ หมายถึง ประโยชน์ หรือ สิ่งที่น่าหวัง ๓ ประการ ได้แก่

๑. ทิฏฐธัมมิกัตถะ หมายถึง ประโยชน์ในปัจจุบัน ผู้ใดปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ผู้นั้นย่อมได้รับประโยชน์ในปัจจุบัน ประกอบด้วย อุฏฐานสัมปทา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยความหมั่นเพียร อารักขสัมปทา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยการรักษา กัลยาณมิตตตา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยการมีมิตรดี และ สมชีวิตา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ดี

๒. สัมปรายิกัตถะ หมายถึง ประโยชน์ในเบื้องหน้า หรือ ประโยชน์ในภพหน้าหรือชาติหน้ามี๔ อย่าง คือ สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศรัทธาในพระรัตนตรัย สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล การรักษากาย วาจา ใจ เป็นปรกติ จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการบริจาคทาน มีความสุขจากการเสียสละ และปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา มีความรู้ ความสามารถ มีความสุข ความสบายใจจากการทำความดี

๓. ปรมัตถะ หมายถึง ประโยชน์สูงสุด หรือ ประโยชน์ที่แท้จริง ประโยชน์สูงสุด คือ พระนิพพาน อันเป็นธรรมที่ดับทุกข์ การที่พระนิพพานได้ชื่อว่า มีประโยชน์อย่างยิ่ง ประโยชน์ที่แท้จริง เป็นการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ อันเกิดจากการปฏิบัติทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค ๘ นั้นเอง^{๒๑}

๓.๒.๔.๕ อริยสัจ

อริยสัจ หมายถึง ความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงของพระอริยะเจ้าทั้งหลาย และหลักความจริงที่ำคนให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ

๑. ความทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก, สภาพที่บีบคั้น ชัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๙), หน้า ๘๙.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๐.

๒. ทุกขสมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์, สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา
๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหาและ วิภวตัณหา

๓. ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่
เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสารอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกยึดอม ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็น
อิสระ คือ นิพพาน

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์, ข้อ
ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า
“ทางสายกลาง” มรรคมืองค์ ๘ นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

๑. ทุกข์ คือไม่สบายใจเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้

๒. สมุทัย คือ เหตุแห่งความทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรละ

๓. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง

๔. มรรค คือ ทางสู่ความดับทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ^{๒๒}

๓.๒.๕ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านสังคม

๓.๒.๕.๑ ทิศ ๖

ทิศ ๖ หมายถึง บุคคลประเภทต่างๆ ที่เราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ทาง
สังคม ตลอดเวลา อันพึงปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสม เปรียบประดุจทิศที่อยู่รอบตัวของเรา ได้แก่

๑. ปุรัตถิมทิศ หรือ ทิศเบื้องหน้า คือ ทิศตะวันออก ได้แก่ มารดา
บิดาของเรา เพราะเป็นผู้มีอุปการะแก่เรามาก่อน บุตรธิดาพึงบำรุงมารดาบิดา ผู้เป็นทิศเบื้องหน้า
ได้แก่ ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ ช่วยทำการงานของท่าน ดำรงวงศ์สกุลให้ดี ประพฤติตนให้
เหมาะสมกับความเป็นทายาท เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วไม่ละเลย หมั่นทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ท่าน.

บิดามารดาเยี่ยมอนุเคราะห์บุตรธิดา ดังนี้ คือ ห้ามปรามจากความชั่ว
ให้ตั้งอยู่ในความดี ให้ศึกษาศิลปวิทยาหาครูองค์ที่สมควรให้ มอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันสมควร

๒. ทักขินทิศ หรือ ทิศเบื้องขวา คือ ทิศใต้ ได้แก่ ครูอาจารย์
ทักษิณบุคคล ควรแก่การบูชาคุณ ได้แก่ ลูกต้อนรับ เข้าไปหาเพื่อบำรุง คอยรับใช้ ปรีक्षाและรับ
คำแนะนำ ใฝ่ใจในเรียน คือ มีใจรัก เรียนด้วยศรัทธา และรู้จักฟังให้เกิดปัญญา ประณินบัติ ช่วย
บริการ เรียนศิลปะความรู้ต่างๆโดยเคารพ มีความตั้งใจไม่เกียจคร้าน เอาจริงเอาจัง ถือเป็นกิจสำคัญ

ครูอาจารย์เยี่ยมอนุเคราะห์ศิษย์ ดังนี้ ฝึกฝนแนะนำให้เป็นคนดี สอนให้
เข้าใจแจ่มแจ้ง สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง ยกย่องให้ปรากฏในหมู่คณะ สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่
๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕๕.

สอนฝึกให้รู้จักเลี้ยงตัว รักษาตนเพื่อที่จะดำเนินชีวิตต่อไปด้วยดีมีความสุขตามสมควร

๓. ปัจฉิมทิศ หรือ ทิศเบื้องหลัง คือ ทิศตะวันตก ได้แก่ บุตรภรรยา เพราะติดตามเป็นกำลังสนับสนุนอยู่ข้างหลัง สามิบำรุงภรรยา ผู้เป็นทิศเบื้องหลัง ดังนี้ ยกย่องให้เกียรติสมกับฐานะที่เป็นภรรยา ไม่ดูหมิ่น ไม่นอกใจ มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้านให้ หาเครื่องประดับมาให้เป็นของขวัญ เพื่อผูกน้ำใจแก่กัน ตามโอกาสสมควร เช่น วันครบรอบวันเกิด เป็นต้น ภรรยายอมอนุเคราะห์สามี ดังนี้ จัดงานบ้านให้เรียบร้อย สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี ไม่นอกใจ รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้ ขยันไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง

๔. อุตตรทิศ หรือ ทิศเบื้องซ้าย คือ ทิศเหนือ ได้แก่ มิตรสหาย เพราะเป็นผู้ช่วยให้ข้ามพ้นอุปสรรคภัยอันตราย และเป็นกำลังสนับสนุน ให้บรรลุความสำเร็จ บุคคลพึงบำรุงมิตรสหาย ผู้เป็นทิศเบื้องซ้าย ประกอบด้วย เผื่อแผ่แบ่งปัน พุดจามีน้ำใจ ไม่นินทาว่าร้ายกันลับหลัง ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำตนเสมอไม่ดูถูกเหยียดหยาม ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน มิตรสหายยอมอนุเคราะห์ตอบ ดังนี้ เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกันเมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้ ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

๕. เหนือทิศ หรือทิศเบื้องล่าง ได้แก่ คนรับใช้และคนงาน เพราะเป็นผู้ช่วยทำการงานต่างๆ เป็นฐานกำลังให้ นายพึงบำรุงคนรับใช้และคนงาน ผู้เป็นทิศเบื้องล่าง ประกอบด้วย จัดการงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลังความสามารถ ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่ จัดสวัสดิการดี มีช่วยรักษาพยาบาลให้ยามเจ็บไข้ เป็นต้น ได้ของแปลกๆ พิเศษมา ก็แบ่งปันให้ และเปิดโอกาสให้ลูกจ้างมีวันหยุด และพักผ่อนหย่อนใจตามโอกาสอันควร คนรับใช้และคนงานยอมอนุเคราะห์นาย ได้แก่ เริ่มทำการงานก่อน นาย เลิกงานหลังนาย ถือเอาของทีนายให้ ทำงานเรียบร้อยดียิ่งขึ้น นำเกียรติคุณของนายไปเผยแพร่

๖. อุปริมทิศ คือ ทิศเบื้องบน ได้แก่ สมณพราหมณ์ คือ พระสงฆ์ เพราะเป็นผู้สูงด้วยคุณธรรม และเป็นผู้นำทางจิตใจ คฤหัสถ์ยอมบำรุงพระสงฆ์ ผู้เป็นทิศเบื้องบน ได้แก่ จะทำอะไร ก็ทำด้วยเมตตา จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา ต้อนรับด้วยความเต็มใจ อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔

พระสงฆ์ยอมอนุเคราะห์คฤหัสถ์ ได้แก่ ห้ามปรามจากความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่ม

แจ้้ง บอทางสวรรค คือทางชีวิตที่มีความสุขความเจริญให้ ผู้ปฏิบัติดังกล่าวนี้ชื่อว่า ปกปกรักษาทั่วทุกทิศให้เป็นแดนเกษมสุขปลอดภัย^{๒๓}

๓.๒.๕.๒ กุลจิรัฎฐิติธรรม

กุลจิรัฎฐิติธรรม คือ หลักธรรมสำหรับการบริหารจัดการครอบครัวให้เจริญ ประกอบด้วย ๔ ประการ คือ

๑. นัฏฐคเวสนา คือ การรู้จักหา รู้จักค้นหา ข้าวของเครื่องใช้ เครื่องมือ สิ่งของทุกอย่างที่หายไปให้กลับคืนมา
๒. ชินณปฏิสังขรณา คือ การรู้จักซ่อมแซมสิ่งของที่ชำรุด ใช้งานไม่ได้ ให้กลับมาใช้งานใหม่
๓. ปริमितปานโภชนา คือ ความประมาณตนในการอุปโภค และบริโภค ไม่ให้ใช้หรือกินเกินความจำเป็น
๔. อธิปัจจสีลวันตสถาปนา คือ สามี และภรรยา พึงเป็นผู้ดำรงอยู่ในศีลธรรมอยู่เป็นนิจ^{๒๔}

๓.๒.๕.๓ นาถกรณธรรม

นาถกรณธรรม หมายถึง ธรรมอันกระทำที่พึง ธรรมสร้างที่พึง คุณธรรมที่ทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนได้ ประกอบด้วย ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. ศีล คือ ความประพฤติดีงามสุจริต รักษาระเบียบวินัย มีอาชีพะบริสุทธิ์
๒. พาหุสัจจะ คือ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก มีความรู้ความเข้าใจลึกซึ้ง
๓. กัลยาณมิตรตตา คือ ความมีกัลยาณมิตร, การคบคนดี ได้ที่ปรึกษาและผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี)
๔. โสวจัสสตา คือ ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย รับฟังเหตุผล
๕. กิงกรณียะสุ ทักขตา คือ ความเอาใจใส่ช่วยขวนขวายในกิจใหญ่น้อยทุกอย่างของเพื่อนร่วมหมู่คณะ รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง สามารถจัดทำให้สำเร็จเรียบร้อย

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๙๑-๑๙๖.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓.

๖. อัมมกามตา คือ ความเป็นผู้ใคร่ธรรม คือ รักธรรม ใฝ่ความรู้ใฝ่ความจริง รู้จักพูดรู้จักฟัง ทำให้เกิดความพอใจ นำร่วมปรึกษาสนทนา ขอบศึกษา ยินดีปรีดาในหลักธรรมหลักวินัยที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป

๗. วิริยารัมภะ คือ ความขยันหมั่นเพียร คือ เพียรละความชั่ว ประกอบความดีมีใจแก่กล้า บากบั่นก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดทิ้งธุระ

๘. สันตุฏฐี คือ ความสันโดษ คือ ยินดี มีความสุขความพอใจด้วยปัจจัย ๔

ที่หามาได้ด้วยความเพียรอันชอบธรรมของตน

๙. สติ คือ ความมีสติ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการทำคำที่พูดไว้ได้ ไม่มีความประมาท

๑๐. ปัญญา คือ ความมีปัญญายังรู้เหตุผล รู้จักคิดพิจารณา และมีความเข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

นาถกรรมธรรมนี้ท่านเรียกอีกชื่อว่าเป็น พหุการธรรม หมายถึงธรรมมีอุปการะมาก เพราะเป็นกำลังหนุนในการบำเพ็ญคุณธรรมต่างๆ ยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้สำเร็จได้อย่างกว้างขวางไพศาล^{๒๕}

๓.๒.๕.๔ อปริหานิยธรรม

อปริหานิยธรรม หรือ วัชชืออปริหานิยธรรม หมายถึง ธรรมอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม เป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว สำหรับหมู่ชนหรือผู้บริหารบ้านเมืองสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารเวลาในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมหมู่ใหญ่ ประกอบด้วย

๑. หมั่นประชุมกันเนื่องนิตย์

๒. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจที่พึงทำ พร้อมเพรียงกันลุกขึ้นป้องกันบ้านเมือง พร้อมเพรียงกันทำกิจทั้งหลาย

อปริหานิยธรรม ๗ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่เจ้าวัชชีทั้งหลายผู้ปกครองรัฐโดยระบอบสามัคคธรรมา ซึ่งรัฐคู่อริยอมรับว่า เมื่อชาววัชชียังปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ จะเอาชนะด้วยการรบไม่ได้เลย^{๒๖}

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๘ – ๒๓๙.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๒ – ๒๑๓.

๓.๒.๕.๕ ราชสังคหะ

ราชสังคหวัตถุ คือ ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจประชาชน, หลักการสงเคราะห์ประชาชนของนักปกครอง ประกอบด้วย

๑. สัสสมณะ คือ ความฉลาดบำรุงพืชพันธุ์ธัญญาหาร ส่งเสริมการเกษตร

๒. ปุริสมณะ คือ ความฉลาดในการบำรุงข้าราชการ

๓. สัมมาปาสะ คือ ความรู้จักผูกกรรมใจประชาชนด้วยการส่งเสริมอาชีพ

๔. วาชเปยยะ หรือ วาจาเปยยะ คือ ความมีวาจาอันดูดีมีน้ำใจ เป็นทางแห่งสามัคคี ทำให้เกิดความเข้าใจอันดี และความนิยมเชื่อถือ^{๒๗}

๓.๓ หลักพุทธธรรมที่เป็นปฎิบัติต่อการบริหารเวลา

๓.๓.๑ การทำงานคั่งค้าง

คือ การไม่สามารถรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย ให้สำเร็จได้ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ เหตุที่ทำให้งานคั่งค้าง ประกอบด้วย

๑. ทำงานไม่ถูกกาล ยังไม่ถึงเวลาทำก็ใจร้อนด่วนไปทำ แต่พอถึงเวลาควรทำกลับไม่ทำ เช่น ตอนแดดออกมัวไปภูบ้าน พอฝนตกกลับไปซักเสื้อผ้าตากเท่าไรก็ไม่แห้ง หรือตอนเด็กไม่ยอมเรียนหนังสือ เทียวสำมะเลเทเมา พอแก่เฒ่าจะมาเรียนก็เรียนไม่ไหวแล้ว

๒. ทำงานไม่ถูกวิธี ทำผิดขั้นตอน ผิดลำดับ เช่น จะทำความสะอาดบ้าน ก็ไปกวาดพื้นก่อนแล้วกวาดเพดานทีหลัง ฝุ่นผงต่างๆ ก็ตกลงมาต้อง กวาดพื้นใหม่อีก เป็นต้น

๓. ไม่ยอมทำงาน ชอบผัดวันประกันพรุ่ง หรือหาเหตุต่างๆ นานามาอ้าง เช่น รอฤกษ์รอยาม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเราจะทำความดีเมื่อไร ฤกษ์ก็ดีเมื่อนั้น ไม่ต้องรอ ทำไปได้เลย ประโยชน์ย่อมเป็นฤกษ์ของประโยชน์เอง^{๒๘}

๓.๓.๒ อบายมุข ๖

อบาย แปลว่า ความฉิบหาย ที่ปราศจากความเจริญ "มุข" แปลว่า หน้า, ปาก, ช่อง, ทาง "อบายมุข" แปลว่า ทางแห่งความชั่ว ความฉิบหาย เหตุเครื่องฉิบหายมี ๖ ประการ คือ

๑. การดื่มสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๔๓ - ๑๔๔.

^{๒๘} พระมหาสมชาย ฐานวุฒโฑ, มงคลชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า, (กรุงเทพมหานคร: ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์), หน้า ๑๒๒.

๒. การเที่ยวไปในตรอกน้อยใหญ่ในเวลาวิกาล

๓. การเที่ยวดูการเล่นต่างๆ

๔. การเล่นการพนันขั้นต่อ

๕. การคบคนชั่วเป็นมิตร

๖. เกียจคร้านทำงาน

ผู้หวังความเจริญ พึงหลีกเลี่ยงเหตุเครื่องฉิบหาย ๖ ประการ นี้เด็ดขาด เพราะจะนำชีวิตไปสู่ความเสื่อม เป็นเหตุให้ไม่สามารถบริหารเวลาในการชีวิตทั้งส่วนตัวและส่วนรวมได้^{๒๙}

๓.๓.๓ อกุศลมูล ๓

อกุศลมูล หมายถึง รากเหง้าของอกุศล ต้นตอของความชั่ว เป็นเหตุพาให้ไม่สามารถบริหารเวลาในชีวิตได้ เพราะจมอยู่กับความชั่ว ได้แก่

๑. โลภะ คือ ความอยากได้

๒. โทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย

๓. โมหะ คือ ความหลง^{๓๐}

๓.๓.๔ มหิจฉตา

มหิจฉตา คือ ความอยากได้ยิ่งๆขึ้นไปของภิกษุผู้ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค หรือด้วยกามคุณ ๕ ความอยากได้ ความอยากเกินปรารถนา ความกำหนด ความกำหนดหนักแห่งจิต มีลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า มหิจฉตา^{๓๑} หลักธรรมนี้คู่กันกับ ปาปิจฉตา คือ ความปรารถนาลามก คือความไฝ่ต่ำไปในทางเลวทราม อยากได้ผลที่ดี แต่เปื้อนในการสร้างเหตุให้เหมาะสม อยากได้ดีแต่ประพฤติไปในทางเสื่อม เช่น ไม่ซื่อตรง ฉ้อโกง คอร์รัปชัน เป็นเหตุทำให้คนไม่ปรารถนาที่จะใช้เวลาในการทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เพราะความมักมากอยากได้อะไรมาโดยง่าย ไม่ต้องเปลืองแรง อันนำมาซึ่งความเสื่อมของตนและองค์กร

๓.๓.๕ อสันตฺถุญฺญิ

อสันตฺถุญฺญิ หมายถึง ความไม่สันโดษ ความไม่ยินดี ไม่พอใจในของตน ซึ่งหาได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียร ความไม่ยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ความไม่รู้จักอิมรู้จักพอ ประกอบด้วย

๑. นยถาลากสันตฺถุญฺญิ หมายถึง ไม่ยินดีตามที่ได้ ไม่ยินดีตามที่พึงได้ คือ ตนได้สิ่งใดมา หรือ เพียรหาสิ่งใดมาได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ตนพึงได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหน ก็ไม่ยินดีพอใจ

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๕๐ - ๑๕๒.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔.

^{๓๑} อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๘๕๐/๕๕๑

ด้วยสิ่งนั้น มีความติดใจอยากได้สิ่งอื่น เตือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้หรือเกินไปกว่าที่ตนพึงได้โดยถูกต้อง ชอบธรรม เฟงเล็งปรารถนาของที่คนอื่นได้ ริษยา

๒. น ยถาพลสันตุฎฐิ หมายถึง ไม่ยินดีตามกำลัง คือ ไม่ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกาย สุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน อยากได้เกินกำลัง ตนมีหรือได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกายหรือสุขภาพ เช่น ภิกษุได้อาหารบิณฑบาตที่แสดงต่อโรคของตน หรือเกินกำลังการบริโภคใช้สอย ก็หวงแหนเสียดายเก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือฝืนใช้ให้เป็นโทษแก่ตน ไม่ยอมสละให้แก่ผู้อื่นที่จะใช้ได้ และไม่รับหรือแลกเปลี่ยนสิ่งที่ถูกกับตน แต่เพียงที่พอแก่กำลังการบริโภคใช้สอย

๓. น ยถาสารูปสันตุฎฐิ หมายถึง ไม่ยินดีตามสมควร คือ ตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน เช่น ภิกษุปรารถนาสิ่งของอันไม่สมควรแก่สมณภาวะ หรือภิกษุบางรูปได้ปัจจัยสี่ที่มีค่ามาก เห็นว่าเป็นสิ่งสมควรแก่ท่านผู้ทรงคุณสมบัติที่น่านับถือ แต่ไม่นำไปมอบให้แก่ท่านผู้นั้น ตนเองหวงไว้ หรือภิกษุบางรูปกำลังประพฤติวัตรขัดเกลากัน ได้ของประณีตมา ไม่ยอมสละให้แก่เพื่อนภิกษุรูปอื่นๆ หรือตนเองมีโอกาสจะได้ลาภอย่างหนึ่ง แต่รู้ว่าสิ่งนั้นเหมาะสมหรือเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อื่นที่เชี่ยวชาญด้านนั้น กลับสละให้ลาภถึงแก่ท่านผู้นั้น ไม่คิดรับเอาแต่สิ่งที่เหมาะสมกับตน เป็นต้น^{๓๒}

๓.๓.๖ นิวรรณ์ ๕

นิวรรณ์ หมายถึง สิ่งที่ยึดมั่นไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ธรรมที่ยึดมั่นไม่ให้บรรลุคุณความดี, อุกุศลธรรมที่ทำให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง ประกอบด้วย

๑. กามฉันทะ หมายถึง ความพอใจในกาม, ความต้องการกามคุณ
๒. พยาบาท หมายถึง ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ
๓. ถีนมิทธะ หมายถึง ความหดหู่และเซื่องซึม
๔. อุทธัจจกุกกุกจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่านร้อนใจ ความกระวนกระวายกังวล
๕. วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย^{๓๓}

๓.๓.๗ มาร ๕

มาร คือ สิ่งที่มาบุคคลให้ตายจากคุณความดีหรือจากผลที่หมายอันประเสริฐ, สิ่งทีล้าลงลาญคุณความดี, ตัวการที่กำจัดหรือขัดขวางบุคคลมิให้บรรลุ ผลสำเร็จอันดีงาม ได้แก่

๑. กิเลสมาร หมายถึง มารคือกิเลส, กิเลสเป็นมารเพราะเป็นตัวกำจัดและขัดขวางความดี ทำให้สัตว์ประสบความพินาศทั้งในปัจจุบันและอนาคต

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๖๐ - ๑๖๑.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๗.

๒. ชั้นธมาร หมายถึง มารคือเบญจขันธ์, ขันธ์ 5 เป็นมาร เพราะเป็นสภาพอันปัจจัยปรุงแต่ง มีความขัดแย้งกันเองอยู่ภายใน ไม่นั่นคงทนนาน เป็นภาระในการบริหาร ทั้งแปรปรวนเสื่อมโทรมไปเพราะชราพยาธิเป็นต้น ล้วนรอนโอกาสมิให้บุคคลทำกิจหน้าที่ หรือบำเพ็ญคุณความดี ได้เต็มปรารถนา อย่างแรง อาจถึงกับพรากโอกาสนั้นโดยสิ้นเชิง

๓. อภิสังขารมาร หมายถึง มารคืออภิสังขาร, อภิสังขารเป็นมาร เพราะเป็นตัวปรุงแต่งกรรม นำให้เกิดชาติ ชรา เป็นต้น ชัดขวางมิให้หลุดพ้นไปจากสังขารทุกข์

๔. เทวปุตตมาร หมายถึง มารคือเทพบุตร, เทพยิ่งใหญ่ระดับสูงสุดแห่งชั้นกามาวจรตนหนึ่งชื่อว่ามาร เพราะเป็นนิमितแห่งความขัดข้อง คอยขัดขวางเหนี่ยวรั้งบุคคลไว้ มิให้ล่วงพ้นจากแดนอำนาจครอบงำของตน โดยชักให้ห้วงพะวงในกามสุขไม่หาญ เสียดละออกไปบำเพ็ญคุณความดียิ่งใหญ่ได้

๕. มัจจุมาร หมายถึง มารคือความตาย ความตายเป็นมารเพราะเป็นตัวการตัดโอกาส ที่จะก้าวหน้าต่อไปในคุณความดีทั้งหลาย^{๓๔}

๓.๔ บทสรุป

การศึกษาวិเคราะห์พุทธรูประทีพวิธีในการบริหารเวลาในบทที่สาม ได้นำหลักพุทธรธรรมมาใช้ในการบริหารเวลาโดยอธิบายจากหลักภาวนา ๔ และแนวทางการบริหารเวลาตามหลักพุทธรธรรมที่มีผลต่อสังคม รวมเป็น ๕ ด้าน ผลการศึกษาได้พบว่า หลักพุทธรธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามุ่งประโยชน์ทั้งนักบวชและผู้ครองเรือน โดยมีตั้งแต่ระดับโลกียสุขไปจนถึงโลกุตตรสุข หลักพุทธรธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านกาย ได้แก่หลักอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ทิฏฐธัมมิกสังวัตตนิกรธรรม โภควิภาค และโภคาทียะ หลักพุทธรธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านศีล ได้แก่ เบญจศีล เบญจธรรม อิทธิบาท ๔ กาลัญญุตปา ๔ ประธาน ๔ หลักพุทธรธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านจิต ได้แก่ อภินิหารปัจจเวกขณะ อัปมาทธรรม มรณสติ อุပ္ปัญญาตธรรม หลักพุทธรธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านปัญญา ได้แก่ ไตรสิกขา ธรรมมีอุปการะมาก ไตรลักษณ์ อตถะ ๓ อริยสัจ ๔ หลักพุทธรธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านสังคม ได้แก่ ทิศ ๖ กุลจิรัฏฐิติธรรม นาถกรณธรรม อปริหานิยธรรม ราชสังคหะ และหลักพุทธรธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริหารเวลา ได้แก่ การทำงานคั่งค้าง อบายมุข ๖ อุกุศลมูล ๓ มหิจฉตา อสันตฺฐฐิติ นีวรณ ๕ และ มาร ๕.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มลิธรรม, ๒๕๕๙), หน้า ๑๗๓.

บทที่ ๔

วิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๔.๑ การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการบริหารเวลา

๔.๑.๑ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านกาย

๔.๑.๑.๑ อินทรีย์ ๕ พละ ๕

อินทรีย์ เป็นหลักธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำการงานต่างๆ เราจะใช้เวลาจัดการหน้าที่ให้สำเร็จต้องประกอบด้วยธรรม ๒ หมวด คือ อินทรีย์ ๕ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในงานที่จะทำ ความพากเพียรไม่ย่อท้อ มีความระลึกรู้ได้ มีใจที่ตั้งมั่น และมีปัญญาจัดการปัญหาต่างๆได้ ผลการบำเพ็ญอินทรีย์ จะทำให้พละ ๕ คือ กำลังในการทำงาน ๕ ประการ คือ กำลังความเชื่อมั่น กำลังความพากเพียร กำลังสติในการระลึกรู้สิ่งต่างๆ กำลังจิตใจที่ตั้งมั่น และกำลังปัญญา ในการบริหารจัดการงานต่างๆ เพิ่มขึ้นไปโดยลำดับ ทำให้การบริหารจัดการเวลาในการงานต่างๆ บรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้ อินทรีย์ ๕ และ พละ ๕ เป็นธรรมหมวดเดียวกันและปฏิบัติคู่กัน อินทรีย์เป็นเครื่องรองรับกำลังอันเกิดจากผลของการปฏิบัติตนตามหลักธรรมอย่างต่อเนื่อง ในการใช้เวลาบริหารตนและการงานในชีวิตประจำวัน เมื่อมีอินทรีย์ถึงพร้อม ย่อมเกิดกำลังในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้อย่างรวดเร็ว

๔.๑.๑.๒ ทิฏฐธัมมิกสังวัตตนิกธรรม

เป็นหลักในการบริหารจัดการทรัพยากรในการใช้ชีวิต ที่ลงทุนลงแรงใช้เวลาแลกเหงื่อต่างน้ำ ทำงานหามาด้วยความยากลำบาก อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และมีความยั่งยืนสี่ประการ คือ เริ่มต้นด้วยความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ประกอบอาชีพอันสุจริต มีความชำนาญ จากนั้น รู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจสอบตรา หาอุบายวิธี สามารถจัดดำเนินการให้ได้ผลดี การรักษา คือรู้จักคุ้มครองเก็บรักษาโภคทรัพย์และผลงานอันตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย จากนั้นรู้จักคบคนดีเป็นมิตร คือรู้จักกำหนดบุคคลในถิ่นที่อาศัย เลือกเสวนากับบัณฑิตผู้มีความรู้และคุณธรรม และมีความเป็นอยู่เหมาะสม คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่ายเลี้ยงชีวิตแต่พอดี มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้ ทั้งสี่ข้อนี้ทำให้ชีวิตมีความมั่นคง เมื่อไม่ต้องตรากตรำทำงานอย่างเดียว ก็มีเวลาเหลือในการใช้ชีวิตส่วนตัว และบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม

๔.๑.๑.๓ โภควิภาค และ โภคาทียะ

โภควิภาค และ โภคาทียะ เป็นหลักในการบริหารจัดการทรัพย์ที่หามาได้จากการทำงาน การบริหารเวลาให้เกิดประสิทธิผล ย่อมต้องรู้จักจัดการทรัพยากรที่ได้มาให้มีประสิทธิภาพ พระพุทธองค์ทรงแนะนำหลัก โภคาทียะ คือ หลักการแบ่งทรัพย์โดยจัดสรรเป็น ๔ ส่วน ได้แก่ ๑ ส่วน ใช้จ่ายเลี้ยงตัวเอง ครอบครัว หรือบริจาคแก่สังคม และทำประโยชน์ ๒ ส่วน ใช้ลงทุนประกอบการงาน เพื่อเพิ่มพูนทรัพย์ที่มี ให้มากขึ้นและ อีก ๑ ส่วน เก็บไว้ใช้ในคราวที่ฉุกเฉินจำเป็น และหลักโภคาทียะ เป็นรูปแบบการบริหารจัดการทรัพย์สินเป็น ๕ ส่วนให้เกิดประโยชน์แก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเนื่องสัมพันธ์ด้วย คือ เลี้ยงตัวเอง มารดาบิดา บุตรภรรยา และคนในปกครองทั้งหลาย ให้เป็นสุข บำรุงมิตรสหายและผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข ใช้ป้องกันภัยอันตราย ทำปทัช หรือเสียสละ ๕ อย่าง คือ สงเคราะห์ญาติ ต้อนรับแขก ทำบุญอุทิศให้ผู้ล่วงลับ บำรุงราชการด้วยการเสียภาษี และสักการะบำรุงหรือทำบุญอุทิศสิ่งทีเคารพบูชา ตามความเชื่อของตน และอุภัมภ์บำรุงสมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบ ทรัพย์ที่ได้ย่อมเกิดประโยชน์แก่ตนและผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย เมื่อถึงคราวที่เราลำบาก ผู้คนรอบข้างย่อมมาช่วยเหลือสมตามคุณความที่ที่เราได้เกื้อกูลไว้แล้วอีกด้วย

๔.๑.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านศีล

๔.๑.๒.๑ เบญจศีล เบญจธรรม

เบญจศีล เบญจธรรม เป็นหลักการเบื้องต้น แนวทางดำเนินชีวิตพื้นฐาน ในการรู้จักการดำรงตนให้เป็นปกติสุขในสังคม ก่อนจะบริหารเวลาในการทำการงานใดๆก็ตาม ถ้าไม่มีคุณธรรมพื้นฐานนี้ ย่อมไม่สามารถรักษาดน และเข้าสังคมใดๆได้ หลักธรรมทั้งสองคือ เบญจศีล และเบญจธรรม เป็นหลักปฏิบัติคู่กัน เป็นข้อเว้น ๕ ข้อให้มีชีวิตที่เป็นปกติสุข และ ข้อปฏิบัติ ๕ ข้อ เพื่อพัฒนากาย วาจา ใจไปสู่หนทางที่ติงาม ได้แก่

๑. การเว้นจากการทำลายชีวิต เว้นจากการฆ่าการประทุษร้ายกัน และ มีความเมตตาและกรุณา คือ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์

๒. การเว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ เว้นจากการลักขโมย ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน มีสัมมาอาชีวะ คือ การหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต

๓. การเว้นจากการประพฤติดินในกาม คือล่วงละเมิดสิ่งทีผู้อื่นรักใคร่หวงแหน มีความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส รักและดูแลครอบครัวของตนให้ดี เป็นการสร้างสถาบันครอบครัวให้มั่นคง

๔. การเว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง มีสัจจะ คือความสัตย์ ความเชื่อตรง คุณธรรมข้อนี้ทำให้เป็นที่ยอมรับและเชื่อถือ ทำให้การติดต่อกันในสังคมมีความราบรื่น

๕. การ เว้นจากน้ำเมา คือสุราและเมรัย เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ สติสัมปชัญญะ คือ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควร ไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมา ไม่ประมาท

๔.๑.๒.๒ อธิธิบาท ๔

อธิธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการบริหารจัดการเวลาในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ และพัฒนาการงานให้เจริญก้าวหน้า ประกอบด้วย หลัก ๔ ข้อ คือ ความรักในงานที่ทำ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจในงานอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป จากนั้นมีความขยัน หมั่นทำงานด้วยความเพียรพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอา ธุระไม่ทอดทิ้ง ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อน ลอย และหมั่นไตร่ตรอง ทดลอง ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่ง หย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ วิถีแก้ไขปรับปรุง เมื่อทั้งสี่ด้านประสานกัน การ ทำงานย่อมสำเร็จอย่างดียิ่ง

๔.๑.๒.๓ กาลัญญุตตา

กาลัญญุตตา เป็นแนวคิดในการใช้เวลาในชีวิตอย่างรู้จังหวะ เวลาอัน ควร ในการทำหน้าที่ การงาน และสื่อสารกับผู้คน โดยความหมาย คือ การรู้จักเวลา เป็นธรรมข้อ หนึ่งในหมวดสัปปริสธรรม หรือธรรมของคนดี คือ การเข้าใจในกาลเวลาอันสมควร และระยะเวลาที่ เหมาะสมสำหรับการทำกิจการงาน และใช้กาลเวลานั้นให้เหมาะสม เช่น รู้ว่าเวลาไหนควร เวลาไหน ไม่ควรทำ รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร อะไรควรทำก่อน อะไรควรทำหลัง ด้วยการจัดลำดับของงาน และเวลาให้สัมพันธ์กัน รวมถึงรู้จักประมาณเวลาขณะทำสิ่งๆ นั้นให้เหมาะสม ต้องรู้จักคุณค่าของ กาลเวลา รู้ว่าเวลาใดทำ และเวลาใดควรหยุด รู้ว่าเวลานี้ควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร พร้อมกับรู้จัก ประมาณเวลาที่ใช้อย่างเหมาะสม ผู้ที่รู้จักกาลเวลานี้ ย่อมเป็นคนตรงเวลา และเป็น คนที่รู้คุณค่าของเวลา สามารถบริหารกิจการงานให้รุ่งเรืองต่อไปได้ด้วยดี การรู้จักกาลเวลาอัน เหมาะสม และระยะเวลาที่ต้องใช้ในการวางแผน การเตรียมการ หรือการกิจการนั้นๆ ดังนั้น ผู้ที่เป็น คนรู้คุณค่าของเวลา รู้จักลำดับเวลาความสำคัญของงานที่สัมพันธ์กับเวลา ว่าควรทำหรือควร จะ พักผ่อน ว่าควรทำอันใดก่อนหลัง เมื่อถึงเวลาทำงานควรทำงานทำงานอย่างเต็มกำลังความสามารถ และประสบผลสำเร็จ

๔.๑.๒.๔ ปชาน ๔

ปชาน เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมกับการบริหารชีวิต และการทำงานใน องค์กร ที่ควรมีเวลาตรวจสอบ ประเมินผลของการทำงาน โดยมีสี่ด้าน คือ เพียรระวังบาปอกุศลที่ยัง ไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว คือ เมื่อเห็นเหตุแห่งความเจริญและความเสื่อม ถอยของชีวิตและการทำงานแล้ว รีบจัดการแก้ไขให้เหตุแห่งความเสื่อมหมดไป จากนั้นเพียรเจริญทำ

กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมไปและให้เพิ่มไพบูลย์ คือ ไม่รีรอในการจัดการให้เหตุปัจจัยที่ดีก้าวหน้ายิ่งขึ้นนั่นเอง

๔.๑.๓ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านจิต

๔.๑.๓.๑ อภินหปัจจเวกขณะ

อภินหปัจจเวกขณะ เป็นหลักธรรมะอีกหมวดหนึ่งหนึ่ง ที่หากเราได้ใคร่ครวญบ่อยๆ ก็จะทำให้เราตระหนักดีว่า เราเป็นใคร ควรทำอะไรดีในโลกนี้ และเราควรจัดการชีวิตของเราเช่นไร อภินหปัจจเวกขณะ เป็นธรรมะที่ ควรพิจารณาในใจบ่อยๆ จะช่วยให้เรามีสติรู้ตัว ทำให้เข้าใจความเป็นไปอันแท้จริงของชีวิต มีจิตใจสงบ และตั้งใจทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เห็นคุณค่าของวันเวลาที่มีเรียวแรงมีสุขภาพดี เอื้อให้เกิดกำลังใจสร้างความสำเร็จ และทำหน้าที่ลูกความสำเร็จโดยไม่รีรอ

๑. ขราธัมมตา เราควรพิจารณาเรื่อยๆ ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความแก่ไปได้” การพิจารณาธรรมะข้อนี้ จะทำให้เราไม่หลงมัวเมาในชีวิตสามารถลด ละ หรือบรรเทาความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวหรือความเยาว์วัยได้ ร่างกายนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เราไม่ควรคิดว่ามันจะสวยสดงดงามตลอดเวลา ไม่มีใครหลุดพ้นจากความแก่ไปได้ หากเราไม่ประมาทแล้ว เราก็จะสามารถใช้พลังที่เรามีได้อย่างเต็มที่ เราควรบำรุงตัวเองและบำรุงจิตใจของตนเองให้เต็มที่ สร้างสรรค์สิ่งที่ดีๆ ให้ตนเอง และกรรมดีติดตัวตลอดไป

๒. พยาธิธัมมตา เราควรพิจารณาเรื่อยๆ ว่า “เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้” การเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นของธรรมดาคู่สัตว์โลกทั้งหลาย หากเราพิจารณาอยู่เสมอว่า เรามีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นของธรรมดา เราก็จะเกิดความไม่ประมาท ทำให้ดูแลตัวเองอยู่เสมอ คิดเสมอว่า ร่างกายของเรานั้นไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ความเจ็บป่วยนั้นจะสะท้อนความจริงแห่งสังขาร หากเราพิจารณาธรรมข้อนี้เรื่อยๆ แล้ว เราก็จะหมั่นดูแลสุขภาพของตนให้ดี ทั้งกายและใจเพื่อความสงบสุขนั่นเอง ไม่ใช่เพื่อจุดมุ่งหมายอื่นใดเลย หากกายเรามีสุขภาพดี ใจของเราก็จะสงบสุขไปด้วย ซึ่งจะภูมิคุ้มกันต่อปัญหา อุปสรรค และความทุกข์ทั้งปวง

๓. มรณธัมมตา เราควรพิจารณาเรื่อยๆ ว่า “เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้” การพิจารณาธรรมะข้อนี้ สามารถเรียกได้อีกอย่างว่า “มรณะสติ” หรือการเพ่งสติยอมรับกับความตาย เพราะว่าความตายสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ เมื่อไรก็ได้ และคนส่วนใหญ่ หรือแทบทุกคนมักคิดว่า ตนจะไม่ตายง่ายๆ ดังนั้นหลายคนจึงใช้ชีวิตอยู่ด้วยการรอคอยอะไรสักอย่าง เป็นเหตุให้ชีวิตนั้นเสียเวลาไปมาก โดยที่ไม่ตระหนักกันเลยว่า เราทุกคนได้ถอยหลังเข้าหาความตายกันทุกคน หรือสามารถคิดได้ว่า ถ้าผ่านไปหนึ่งวัน พวกเราทุกคนก็มีชีวิตสั้นลงหนึ่งวันเช่นกัน ดังนั้นแล้วเราควรพิจารณาความตายบ่อยๆ จะได้ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต เพราะชีวิตเราสั้นลง ทุกนาที ทุกชั่วโมง และทุกวัน

๔. ปิยวินาภาวตา เราควรพิจารณาเนืองๆ ว่า “เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น” ธรรมะที่ควรพิจารณาข้อนี้สำคัญมากสำหรับมนุษย์ที่ล้วนต้องเจอทุกข์เพราะความพลัดพราก การพิจารณาว่า เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น จะทำให้เราละหรือบรรเทาความยึดติดผูกพันในของรักทั้งหลาย คำนึงเสมอว่า ธรรมชาติของความรักนั้นไม่เที่ยงทั้งสิ้น สามารถพลัดพรากได้ทุกเมื่อเหมือนของหายนั้นแหละ ซึ่งถึงแม้ว่าเราจะรักจะหวงของของเรา หรือรักของเรามากแค่ไหน ก็ไม่มีทางหยุดความพลัดพรากได้ ซึ่งหากมองกลับกัน แม้พลัดพรากไป แต่เราก็สามารถมีได้ใหม่และก็ต้องพลัดพรากไปตามกฎแห่งกรรม ไม่ช้าก็เร็ว ดังนั้น เราควรพิจารณาทำใจไว้เนืองๆ จะได้มีใจที่เข้มแข็ง พร้อมสู้ในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

๕. กัมมัสะกตา ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า “เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ตีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น” การพิจารณาธรรมะข้อนี้ จะทำให้เราตระหนักถึงกฎแห่งกรรมได้ดีมากขึ้น เป็นเหตุให้ละหรือบรรเทาความทุจริต หรือการกระทำเรื่องไม่ดีต่างๆ ลงได้ ขอให้เรายึดมั่นในการทำดีเอาไว้ เพราะท่ามกลางความวุ่นวายของสังคมมีแต่กรรมดีเท่านั้นที่จะจรโลงชีวิตเราให้ดีขึ้นได้ ทั้งด้านชีวิตการงานและสังคม

๔.๑.๓.๒ อัปปมาทธรรม

อัปปมาทธรรม หมายถึง ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมมถล่าไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยให้ปลอยปละเลย การทำ การด้วยความจริงจัง รอบคอบและรุดหน้าเรื่อยไป สิ่งที่ไม่ควรประมาทอย่างยิ่งได้แก่ ไม่ประมาทในเวลา มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า “วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่” อย่ามัวเมาทำในสิ่งไร้สาระเร่งรีบทำงานให้เต็มที่แข่งกับเวลา เพราะเวลามีน้อย เมื่อกลืนกินชีวิตไปแล้วก็เรียกกลับคืนไม่ได้ตามด้วยไม่ประมาทในวัย มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าตัวยังเป็น เด็กอยู่ จึงเที่ยวเล่นเพลิดเพลินไปวันๆ หนึ่ง ควรตั้งตนชอบประกอบความเพียร เวลาที่ล่วงเลยไปย่อมนำพาชีวิตให้เกิดความสุขและความก้าวหน้าทั้งชีวิตส่วนตัว และการงาน ไม่ประมาทในความไม่มีโรค มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าเราจะแข็งแรงอยู่อย่างนี้ตลอดไป ถ้ากรรมชั่วในอดีตตามมาทันอาจป่วยเป็นโรคไม่สบายเมื่อไรก็ได้ เพราะฉะนั้นในขณะที่สุขภาพยังดีอยู่ ต้องรีบขวนขวายสร้างความดีให้เต็มที่ ไม่ประมาทในชีวิต มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าเรายังมีชีวิตอยู่สุขสบายดี เราจะยังมีชีวิตอยู่อีกนาน เพราะจริงๆ แล้วเราอาจจะตายเมื่อไรก็ได้ มัจจุราชไม่มีเครื่องหมายนำหน้า จึงเร่งรีบขวนขวายในการละความชั่ว สร้างความดีและทำจิตใจให้ผ่องใสอย่างเต็มที่ ทุกรูปแบบ ทุกโอกาส ไม่ประมาทในการงาน มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า จะทำงานทุกอย่างที่มาถึงมือให้ดีที่สุด ทำอย่างทุ่มเท ไม่อ้อมมือ ทำงานไม่ให้คั่งค้าง ไม่ท้อถอย ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ประมาทในการศึกษา มีสติเตือนตน

อยู่เสมอว่า จะชวนขวายเป็นความรู้อย่างเต็มที่ อะไรที่ควรอ่านควรท่องก็จะรีบอ่านรีบท่องโดยไม่แซะเขียน ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการศึกษาหาความรู้ ซึ่งจะเป็นกุญแจไขปัญหาชีวิต และไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า จะปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอไม่ย่อท้อ โดยเริ่มตั้งแต่บัดนี้ ไม่ใช่รอจนแก่ค่อยเข้าวัด จะฟังเทศน์ก็หูตึงฟังไม่ถนัด จะนั่งสมาธิก็ปวดเมื่อยขัดยอก เมื่อระลึกได้เช่นนี้จึงมีความเพียรใส่ใจในการปฏิบัติธรรม เพราะทราบดีว่าการปฏิบัติธรรมนั้น ทำให้เกิดความสุขแก่ตนทั้งโลกนี้และโลกหน้า และเป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่ทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายอันสูงสุดแห่งชีวิต คือนิพพาน^๑

๔.๑.๓.๓ มรณานุสสติ

เครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้เราประคับประคองชีวิตโดยไม่ประมาทได้อย่างเห็นผล คือ มรณานุสสติ หรือ การระลึกถึงความตายที่ตนจะต้องประสบอยู่เนืองๆ เพื่อให้เกิดความสังเวชสลดใจ เป็นกัมมัฏฐานชั้นสูงสุด เพราะว่าเมื่อระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์แล้ว จิตก็จะสลดสังเวชถอนจากอารมณ์อื่นๆ ความตายเป็นการดำเนินถึงที่สุดของชีวิตคนเรา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ยังมีอะไรเหลืออยู่อีก นอกจากความตายแล้วไม่มีอะไร สิ่งทั้งปวงที่เกี่ยวข้องพัวพันอยู่นี้ ล้วนแล้วแต่เป็นของทิ้งทั้งหมด ถึงไม่ยอมทิ้งมันก็ต้องละไปโดยปริยาย เราตายแล้วมันก็ต้องทิ้งลงทันที มรณานุสสตินั้นเป็นยอดของกัมมัฏฐาน การระลึกถึงความตาย ความแตกดับของสังขารร่างกาย เป็นอารมณ์มรณานุสสติ เป็นกัมมัฏฐานหนึ่งในบรรดากัมมัฏฐานที่เหมาะสมเอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานอื่นๆ ที่เรียกว่า สัพพัตถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานนี้มีคุณมาก และเป็นเหตุแห่งการตั้งใจทำความเพียรในการทำดีวันหนึ่ง ๆ เราคิดถึงความตายสักกี่ครั้ง วัน เดือน ปี ล่วงไปๆ ไม่เคยนึกถึงความตายสักทีเลยก็มี จึงว่าเป็นผู้ประมาท ความประมาท คือ ความเลินเล่อพลอสติ ไม่มีสติในตัว ความประมาทจะพาไปถึงไหน ความประมาท คือ หนทางแห่งความตาย ก็ยังดี คำว่า "ทางแห่งความตาย" นั้นยังไม่ทันตายหรอก แต่ผู้ประมาทได้ชื่อว่า ตายแล้ว การระลึกถึงความตายอยู่เนืองนิตย์ เป็นกรรณฐานอย่างหนึ่ง ท่านเรียกว่า มรณานุสสติกรรมฐาน ทำให้เกิดความสังเวชสลดใจ แต่ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ และความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง มิฉะนั้นแล้วการระลึกถึงความตายจะเกิดความสะดุ้งกลัว ไม่ได้ประโยชน์ และการระลึกถึงความตายที่ได้ประโยชน์ จะต้องมีสติสัมปชัญญะด้วยดี ให้เห็นความตายของตนและผู้อื่นเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ได้ความสังเวชสลดใจหมดความเพลิดเพลิดในทางที่ผิด มีจิตคลายออกจากความโลภ โกรธ และหลง การเกิดขึ้นแห่งความตายมี ๔ ประการ คือ ตายโดยสิ้นอายุ หมายความว่าสัตว์ทั้งหลายต้องตายโดยสิ้นอายุ เพราะสัตว์ทุกชนิดย่อมจะมีชีวิตอยู่ภายในขอบเขตของอายุขัย สัตว์ทั้งหลายมีอายุมากบ้างน้อยบ้าง เมื่อผ่านพ้นวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัย

^๑ พระมหาสมชาย ฐานวุฒโท, มงคลชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า, (กรุงเทพมหานคร: ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์), หน้า ๑๘๙ - ๑๙๑

กลางคนไปแล้วก็สู่วัยชรา จากแรกเริ่มชราค่อยไปหาชรามากที่สุด ทำยสุดท้ายก็สิ้นอายุเวลาเรียกว่า ตาย เพราะสิ้นอายุ ตายโดยสิ้นกรรม หมายความว่า การที่สัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาและเป็นไปต่าง ๆ นานา นั้น อาศัยกำลังของกรรมหล่อเลี้ยงหรือสนับสนุนไว้ หากหมดกำลังของกรรมเมื่อใด ผู้นั้นก็จะถึงแก่ความตาย ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม หมายความว่า บุคคลถึงแก่ความตายด้วยเหตุทั้ง ๒ คือ แก่เฒ่า อายุมาก ร่างกายก็หมดกำลัง ที่จะอยู่ต่อไปได้ ทั้งกรรมที่สนับสนุนให้คงชีวิตอยู่ก็หมดลงด้วย และตายเพราะอุบัติเหตุ หมายถึงความตายของผู้มีอายุยังไม่ครบกำหนด หรือยังไม่ถึงอายุขัยและยังไม่สิ้นกรรม แต่ผู้นั้นก็มาเสียชีวิตลงก่อนอาจจะด้วยอุบัติเหตุต่าง ๆ แต่กระนั้นการตายในลักษณะนี้ ก็อาศัยกรรมแต่อดีตเป็นแรงส่งให้เกิดขึ้นได้เช่นกัน เมื่อหมั่นพิจารณาเสมอๆว่าไม่รู้ว่าเราจะตายแบบ ไหนเมื่อไหร่ จะเกิดความไม่ประมาทในชีวิต เห็นว่าทุกๆวินาทีที่ยังมีลมหายใจเป็นสิ่งมีความหมาย และใช้ทุกนาทีในการดำเนินชีวิตอย่างคุ้มค่าที่สุด

๔.๑.๓.๔ อุปัญญาธรรม

อุปัญญาธรรม เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติเห็นคุณ ประจักษ์กับพระองค์เอง เมื่อทรงเป็นพระโพธิสัตว์บำเพ็ญความดีมาเป็นระยะเวลายาวนานโดยไม่ ท้อแท้พระทัย พระองค์ได้ทรงอาศัยธรรม ๒ อย่างนี้ดำเนินอริยมรรคจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ สัมมาสัมโพธิญาณ ได้แก่ความไม่สันโดษในกุศลธรรม ความไม่รู้ลืมไม่รู้พอในการสร้างความดีและสิ่งที่ดี และความไม่ระย่อในการพากเพียร การเพียรพยายามก้าวหน้าเรื่อยไปไม่ยอมถอยหลัง เมื่อเรา ดำเนินชีวิตโดยระลึกถึงพระคุณธรรมทั้งสองข้อนี้ ย่อมเกิดกำลังใจในการทำงาน ในบางเวลา อาจยัง ไม่ได้รับผลตอบแทนจากคุณความดี หรือความตั้งใจของเรา ก็มุ่งหน้าทำหน้าที่ให้ดีต่อไป เหมือนดัง พระพุทธองค์ต้องอุทิศตนเพื่อสรรพสัตว์กว่าสี่แสนโยชน์แสนหมื่นกว่าปีจึงได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธ เจ้าสมดังความตั้งใจ

๔.๑.๔ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านปัญญา

๔.๑.๔.๑ ไตรสิกขา

ไตรสิกขาคือขบวนการการศึกษา ๓ องค์ประกอบ เพื่อใช้เวลาในการ ดำเนินชีวิตตามแนวทางดังกล่าว ให้บรรลุเป้าหมายของดุลยภาพแห่งชีวิต ประกอบด้วย ศีล หรือ ขบวนการระเบียบปฏิบัติ(วินัย)เพื่อให้เกิดวาจาชอบ การกระทำชอบและการประกอบอาชีพ ชอบ เป็นแนวทางและกรอบที่กำกับการกระทำหรือการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ นั้นเอง สมาธิ หรือ ขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบ การระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็น ขบวนการเพื่อให้จิตมีการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสมดุลทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้ สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด ปัญญา หรือขบวนการทางความรู้ เป็นวิธีการ อบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ ถูกต้อง มีความดำริตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต นั้น

คือ ขบวนการไตรสิกขา อันมีองค์ประกอบของมรรค ๘ ประการอยู่รวมกันได้แก่ ศีล ประกอบด้วย สัมมาทิฎฐิ (เห็นชอบ) และ สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สมาธิ ประกอบด้วย สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) และ สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ) สุดท้ายคือ ปัญญา ประกอบด้วย สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

๔.๑.๔.๒ ธรรมมีอุปการะมาก

ธรรมมีอุปการะมาก หมายถึง สติ และสัมปชัญญะ คือความระลึกได้ และความรู้สึกรู้ตัว พระพุทธองค์ทรงสอนให้กระทำ ให้พูด ให้คิด ด้วยการมีสติ และไม่ประมาท คือ ให้ พึงระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือ ให้พึงรู้ตัวอยู่เสมอว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ควร ไตร่ตรองให้รอบคอบ ทำด้วยความสุขุม รอบคอบ และอย่างมั่นใจ จึงจะทำให้ผลที่ดีตามมา ลักษณะผู้ ที่มีสติสัมปชัญญะ ต้องรู้ว่าสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่จะเป็นประโยชน์หรือไม่ สิ่งนั้นที่ตนกำลังทำอยู่ จะเหมาะกับตนหรือไม่ สิ่งนั้นที่ตนกำลังทำอยู่จะเป็นความทุกข์หรือสุขอย่างไร สิ่งนั้นที่ตนกำลังทำอยู่ จะเป็นความมั่งงายหรือไม่ และสิ่งนั้นที่ตนกำลังทำอยู่จะสำเร็จหรือไม่ หรือ เป็นเรื่องเลื่อนลอย ไร้สาระ สติกับสัมปชัญญะ ธรรมะ ๒ ประการนี้ ต่างกันตรงที่ สติระลึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง (อดีตกาลและอนาคตกาล) สัมปชัญญะ รู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิดอยู่ในปัจจุบันทั้งนี้ สติ และสัมปชัญญะ ต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน คือ เมื่อสติระลึกขึ้นมาแล้วว่า จะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ก็ลงมือกระทำ พูด และคิด ในสิ่งนั้นด้วยความรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนั้น สติกับสัมปชัญญะจึง เป็นธรรมที่เป็นเครื่องค้ำจุนกัน และเป็นธรรมที่ช่วยค้ำจุนมนุษย์ให้คิด พูด และกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใด ด้วยความไม่ประมาท หากขาดธรรมใน ๒ ประการนี้แล้ว มนุษย์ก็จะกระทำในสิ่งใดไม่สำเร็จ ไม่ต้อง ตามจิตประสงค์ และอาจส่งผลเสียย้อนกลับสู่ตนได้ สติ และสัมปชัญญะนี้ เมื่อกกล่าวโดยสรุปก็คือ ความไม่ประมาท นั่นเอง และคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทั้งหมดล้วนรวมลงในความไม่ประมาท คือ การมีสติรอบคอบนั่นเอง ชีวิตของผู้ไม่ประมาท มีสติรอบคอบ ระมัดระวังในทุกสถานและใช้เวลาในการดำเนินชีวิตให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

๔.๑.๔.๓ ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง สภาพที่เป็นปกติวิสัยหรือเป็นไปตามธรรมชาติ หรืออาจเรียกว่าเป็นทฤษฎีแห่งความเหมาะสมเหมือน ทุกสิ่งบนโลกจะอยู่ในกฎหรือภาวะเช่นนี้ เหมือนกันทั้งหมด ไตรลักษณ์จึงเป็นหลักจักรวาลทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้เข้าใจชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดาตามความเป็นจริง ทำให้ตระหนักรู้ และเกิดความเข้าใจว่าชีวิตเป็นอย่างไร เกิดความรู้เท่าทัน ไตรลักษณ์เป็นหลักคำสอนที่สำคัญประการหนึ่งที่มุ่งให้ระลึกถึงความเป็นปกติธรรมดาของสรรพสิ่งบนโลก สอดรับกับคำว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอาการสามัญของทุกสรรพสิ่งทั้งนามธรรม และรูปธรรม ประกอบด้วย หลักอนิจจังหรือ อนิจจตา คือ ความเป็นของไม่เที่ยง หมายถึง ความไม่เที่ยง ความไม่ถาวรคงที่แน่นอน ความไม่คงที่อยู่ที่ใดในสภาพเดิมตลอดไป ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อม

สลายแปรปรวนไป กล่าวคือ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีสิ่งใดหยุดนิ่งคงที่อยู่ อย่างเดิมได้ตลอดไป ขึ้นอยู่กับว่าจะเปลี่ยนแปลงช้าหรือเปลี่ยนแปลงเร็วเท่านั้น แต่ที่แน่ๆ ก็คือสิ่ง ต่างๆ ทั้งหมดจะถูกกาลเวลาทำให้เปลี่ยนแปลงเปลี่ยนแปลงสภาพไปอย่างแน่นอน สิ่งใดมีการเกิดขึ้นใน ตอนต้น สิ่งนั้นแม้จะคงมีอยู่ในท่ามกลาง แต่ก็ยังต้องมีความเสื่อมสลายดับไปในที่สุด นี่นับเป็นสิ่ง ธรรมดาแท้ของโลก หลักอนิจจตา (ความไม่เที่ยง) จะปรากฏขึ้นเมื่อสรรพสิ่งไม่ว่าจะมีรูปร่าง (รูปธรรม) หรือไม่มีรูปร่าง (อรูปธรรม) ก็ตาม มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสูญสลายไป ถ้าบุคคลใส่ใจ พิจารณาให้ดีในตนเอง และสรรพสิ่งรอบข้างก็จะเห็นได้ คนเรามักจะเข้าไปยึดติดสิ่งต่างๆ จนเกิด ความเข้าใจผิดคิดว่า สิ่งที่ตนเห็นหรือเกี่ยวข้องมีตัวตนจริงๆ แล้วถ่อมมันยึดมันพยายามรักษาป้องกัน มิให้สิ่งที่ตนชอบ พอใจ รักใคร่ เปลี่ยนแปลงไป แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ตนไม่ชอบ หรือไม่รักใคร่ก็จะพยายาม ให้สิ่งนั้นๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ภาวะของความไม่เที่ยงมีสภาพเป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว ขึ้นอยู่กับ การสมมติบัญญัติ แต่ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบเจริญหรือเสื่อม ก็คือความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงนั่นเอง พระพุทธศาสนาสอนหลักอนิจจตา มิใช่ให้คนยึดติดหรือหลีกเลี่ยงความไม่เที่ยง แต่ สอนเพื่อให้บุคคลเห็นหรือเข้าใจกฎธรรมชาติของความไม่เที่ยงว่า ทุกสิ่งเป็นไปภายใต้กฎของการ เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ถาวรอยู่อย่างเดิมได้ตลอดไป เมื่อมองเห็น และเข้าใจกฎธรรมชาตินี้แล้วก็จะเกิด ความรู้เท่าทัน สามารถดึงเอาคุณค่าของความจริงข้อนี้มาปฏิบัติดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยการ ไม่เข้าไปยึดมั่นว่าเป็น “ตัวนั้น สิ่งนั้น สิ่งนี้” อันจะทำให้เกิดความยึดมั่นต่อไปว่า “ของเรา” และโดย การไม่ประมาทในกาลเวลา ในชีวิตและวัย เป็นต้น การรู้และเข้าใจจนเกิดความรู้เท่าทันต่อกฎของ ความไม่เที่ยงอย่างนี้ จะช่วยให้บุคคลไม่เกิดความทุกข์เกินสมควรในยามเมื่อเกิดความเสื่อม ความ สูญเสียหรือพลัดพรากขึ้นกับตน และไม่หลงจนเกิดความประมาทในความเจริญและความสุขสบาย

ต่อมาคือ ทุกข์ หรือ ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ หมายถึง ความ ผิดหวังที่เกิดจากสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความประสงค์ของตนเอง รวมถึงภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น ของเหตุอันไม่พึงประสงค์ เกิดสภาพฝืนทน และขัดแย้งอยู่ในตัว กล่าวคือ สิ่งต่างๆ ที่มีองค์ล้วนมี ประกอบจากปัจจัยต่างๆที่ไม่สามารถดำรงอยู่ตามสภาพเดิมได้ มีเปลี่ยนแปลง เสื่อมถอย และสลาย ไปตามกาลเวลา หลักทุกขตา (ความเป็นทุกข์) จะปรากฏขึ้นเมื่อสรรพสิ่งไม่ว่าจะมีรูปร่าง (รูปธรรม) หรือไม่มีรูปร่าง (อรูปธรรม) ก็ตาม กำลังตั้งอยู่หรือดำเนินไป ถ้าบุคคลใส่ใจพิจารณาให้ดีในตนเอง และสรรพสิ่งรอบข้างก็จะได้เห็นคำว่า “ทุกข์” อย่างชัดเจน และเบื่อหน่ายคลายออกจากความยึดติด ถ่อมมันในสิ่งทั้งหลาย

และ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ อนัตตา หมายถึง ความไม่ใช่ตัวตน หรือ ความไม่มีตัวตนแท้จริงของสรรพสิ่ง และไม่สามารถควบคุมให้คงอยู่ได้ตามความมุ่งหมายของตน กล่าวคือ ชีวิตหรือร่างกายนี้มีอากกล่าวได้ว่าเป็นตัวตนแท้จริงของบุคคล เพราะที่เรามองเห็นเป็น รูปร่างหรือเป็นชีวิตนี้ก็เพราะมีการรวมกันของขันธ์ คือ รูปหรือรูปขันธ์ อันเป็นส่วนรูปหรือกาย มี

ส่วนประกอบคือ มหาภูตรูป คือ ดิน น้ำลม ไฟ และอุปาทายรูป หรือนาม (นามขันธ) ๔ ส่วน คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นามขันธทั้ง ๔ นี้ เป็นส่วนนามหรือจิต เมื่อส่วนประกอบด้านรูปขันธ หรือนามขันธทั้ง ๕ ประกอบรวมกันเข้า จึงเป็นรูปร่างหรือชีวิตเกิดขึ้นก่อนในเบื้องต้น อยู่ได้เพียงชั่วขณะเท่านั้น และย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลง ทрудโทรม จนในที่สุดก็แตกดับสลายสูญสิ้น ซึ่งเป็นไปตามกฎของธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกสรรพสิ่ง ทั้งนี้ สรรพสิ่ง หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่บนโลก และในจักรวาล รวมทั้งตัวจักรวาลเองด้วยก็ตกอยู่ภายใต้ความเป็นอนัตตาเช่นกัน โดยสรุปก็คือ ไม่มีสิ่งใดเลยที่ไม่เป็นอนัตตา ไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นสิ่งชาวพุทธพึงระลึกได้ หากเกิดทุกขัง คือ ความทุกข์ที่เกิดเข้าไปเข้ามาแล้ว ให้พึงใช้ปัญญา มองให้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งบนโลก คือ อนิจจัง ซึ่งจะนำไปสู่ความเห็นแจ้งในอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้โดยไม่มีวันเสื่อมสลาย อย่างไรก็ตามหลักสัจธรรมไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา ยังเป็นหลักการที่กล่าวถึงทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรมล้วนย่อมตกอยู่ในสถานะเดียวกัน คือ มีการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับสูญ ไม่มีวันใดก็วันหนึ่ง อันเป็นกฎของธรรมชาติที่ไม่อาจปฏิเสธได้

๔.๑.๔.๔ อัตถะ ๓

อัตถะ หมายถึง ประโยชน์ ๓ ประการ หรือหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าสู่จุดหมาย ที่นี้ จุดหมายในทางพระพุทธศาสนาเราก็เรียนกันมาว่ามี ๓ ประการ เรียกว่า อัตถะ อัตถะ ๓ ประการ นี้ ถ้าจะแบ่งตามระดับก็คงจะได้เป็น ๓ อย่าง คือ

ทิฏฐธัมมิกัตถะ ก็คือ ประโยชน์ปัจจุบัน หรือประโยชน์อย่างที่เราเห็นๆ เพราะทิฏฐธัมมะ แปลว่า เรื่องที่เห็นๆ กันอยู่ เรื่องที่มองเห็นได้ในแง่กาละ ก็คือปัจจุบัน หรือถ้าพูดในแง่ของเรื่องราวก็คือเรื่องต่างๆ ไป เรื่องการดำเนินชีวิต การเป็นอยู่ที่ปรากฏ เรื่องทางวัตถุที่เห็นกันได้ สภาพภายนอก เช่น การมีปัจจัย ๔ มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย มีฐานะ มีลาภ มีเกียรติ มียศ มีสรรเสริญ เรื่องชีวิตคู่ครอง ความมีมิตรไมตรี อะไรต่างๆ ในชีวิตปัจจุบันนี้ ในชีวิตที่มองเห็นๆ กันอยู่ นี้เป็นประโยชน์ปัจจุบัน ซึ่งพระพุทธศาสนาก็สอน ว่าเป็นจุดหมายประการหนึ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ หรือการปฏิบัติตามธรรมในพระพุทธศาสนา

สัมปรายิกัตถะ ก็คือ ประโยชน์ที่เลยออกไปหรือต่อออกไป สัมปราย แปลว่า เลยออกไป ก็หมายถึงเบื้องหน้า เลยออกไปไกลๆ ก็คือ ภาพหน้า ชาติหน้า จะไปเกิดที่ดีๆ ไม่ไปเกิดที่ชั่วๆ นี้เป็นประโยชน์หรือเป็นจุดหมายขั้นสัมปรายะ หรือถ้าไม่มองไกลมากอย่างนั้น ก็ได้แก่ สิ่งที่เป็นหลักประกันชีวิตในเบื้องหน้าหมายถึงสิ่งที่ลึกเข้าไปทางจิตใจ คือ พ้นจากเรื่องทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การมีฐานะ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ชั้นภายนอกแล้วก็มาถึงเรื่องจิตใจ เรื่องคุณธรรมต่างๆ การที่จะมีจิตใจที่สุขสบาย ซึ่งท่านบอกว่าต้องมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ มีศรัทธา มีความประพฤติซึ่งทำให้มั่นใจตนเอง มีศีล มีจาคะ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสุตะ มีความรู้ได้เล่าเรียนศึกษา

และมีปัญญา มีความเข้าใจรู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง อะไรพวกนี้ นี่เป็นสิ่งที่ลึกซึ้งเข้าไปในจิตใจ ซึ่งเมื่อมีแล้วก็ เป็นเครื่องรับประกันชีวิตในเบื้องหน้าได้ทีเดียวว่า คติชีวิตจะเป็นไปในทางที่ดี นี่ก็เป็นจุดหมายประการหนึ่งในทางพุทธศาสนา

ส่วนปรมัตถะ ก็คือประโยชน์สูงสุด ถ้าพูดกันง่ายๆ ก็คือเรื่องนิพพาน หรือความมีใจเป็นอิสระ ความมีจิตหลุดพ้น มีจิตใจปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบานอยู่ได้ตลอดเวลา เพราะปราศจากกิเลส จุดหมายนี้แบ่งเป็น ๓ อย่าง หรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็น ๓ ระดับ ซึ่งอยู่ในวงหรือขอบเขตของพระพุทธศาสนา เป็นลักษณะทั่วไปอย่างหนึ่ง ซึ่งช่วยให้ได้ระมัดระวังว่าเราจะสอนหรือแสดงหลักการของพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่จะต้องจำกัดเอาอย่างเดียว เมื่อใครพูดถึงเรื่องระดับอื่น ประโยชน์ระดับอื่นแล้ว ไม่ยอมรับเลย บอกว่าอันนี้ไม่ใช่พุทธศาสนา มีใช้อย่างนั้น พระพุทธศาสนาครอบคลุมได้ทั้ง ๓ ระดับอย่างนี้ อ้อ ถ้าหากจะไม่แบ่งในแง่ระดับ จะแบ่งในแง่ประโยชน์ หรือจุดหมายที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เป็นด้านๆ ท่านก็แบ่งไว้อีก บอกว่าประโยชน์มี ๓ อย่าง หรืออรรถ ๓ อย่าง คือ อัตตัตถะ ประโยชน์ตน ปรัตถะ ประโยชน์ผู้อื่น และ อุภยัตถะ ประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย หรือ ประโยชน์ร่วมกัน

๔.๑.๔.๕ อริยสัจ

อริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ เป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาแสดง เป็นเคล็ดลับในการบริหารจัดการเวลา และแก้ปัญหาต่างๆ ในการใช้ชีวิตและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยสี่ขั้นตอน คือ ทุกข์ คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ในการทำงาน คือปัญหาต่างๆ พระพุทธเจ้าวางหลักไว้ว่าเป็นสิ่งควรกำหนดรู้ คือต้องหาปัญหาที่แท้จริงให้เจอซึ่งมักมาจากอวิชชา คือความไม่รู้สิ่งที่ทำอยู่ตามความเป็นจริง จากนั้นไปหา สมุทัย คือ เหตุแห่งความทุกข์คือหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาให้เจอ สาเหตุเป็นสิ่งควรละตามมาด้วยนิโรธ คือ ความดับทุกข์จะดับทุกข์หรือแก้ปัญหาได้ ต้องมีความเข้าใจอย่างแท้จริงจึงไปสู่ มรรค คือ ทางสู่ความดับทุกข์ หรือขั้นตอนอันเป็นทางออกของปัญหา เป็นสิ่งควรลงมือทำเพื่อขจัดให้ปัญหาที่เกิดขึ้นหมดไป นำไปสู่ความเจริญในชีวิต และการทำงาน

๔.๑.๕ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านสังคม

๔.๑.๕.๑ ทิศ ๖

การบริหารจัดการเวลาในการดำเนินชีวิต ในอีกด้านหนึ่งคือการบริหารจัดการเวลา ในการทำกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลที่อยู่รายรอบตัวเรา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงจัดวางรูปแบบเหมือนทิศทั้งหก ซึ่งต้องปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสม จึงนำพาชีวิตไปสู่ความเจริญ ได้แก่ มารดาบิดาของเราอันเป็นทิศเบื้องหน้า เมื่อท่านเลี้ยงเรามาแล้ว เราต้องเลี้ยงท่านตอบ ช่วยทำงานของท่าน ประพடுத்தไม้เสื่อเสียดึงเสียงวงศ์สกุล ทำตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วไม่ละเลย หมั่นทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ท่าน พ่อแม่เองต้องรู้จักเลี้ยงลูก ไม่ให้ทำความชั่ว

ให้ตั้งอยู่ในความดี ให้เรียนหนังสือ หากคู่ครองที่สมควรให้ และมอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันสมควร ครูอาจารย์อันอยู่เบื้องขวา เมื่อท่านมาต้องต้อนรับ เข้าไปคอยรับใช้ และสอบถามเรียนรู้ใฝ่ใจในเรียน เรียนด้วยศรัทธา และรู้จักฟังให้เกิดปัญญา ปรนนิบัติ ช่วยบริการ เรียนศิลปวิทยาและความรู้ต่างๆ โดยเคารพ ตั้งใจไม่เกียจคร้าน ครูอาจารย์ต้องฝึกฝนแนะนำให้เป็นคนดี สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ไม่ปิดบัง ยกย่องชมเชย ปลุกฝังให้เลี้ยงตัวเองได้ สอนฝึกให้รู้จักเลี้ยงตัว รักษาตนเพื่อที่จะดำเนินชีวิตต่อไปด้วยดีมีความสุข บุตรภรรยา อันเป็นทิศเบื้องหลัง เพราะติดตามเป็นกำลังสนับสนุนอยู่ข้างหลัง สามิดูแลยกย่องให้เกียรติสมกับฐานะที่เป็นภรรยา ไม่ดูหมิ่น ไม่นอกใจ มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้านให้ หากเครื่องประดับมาให้ เป็นของขวัญ ภรรยาที่ต้องจัดงานบ้านให้เรียบร้อย สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี ไม่นอกใจ รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้ ขยันไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง มิตรสหาย เพื่อนฝูง อยู่ทางซ้าย เพราะเป็นผู้ช่วยให้ข้ามพ้นอุปสรรคภัยอันตราย และเป็นกำลังสนับสนุน ให้บรรลุความสำเร็จ เราต้องรู้จักเผื่อแผ่แบ่งปัน พุดจามีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำตนเสมอไม่ดูถูกเหยียดหยาม ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้ ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก และนับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร ในส่วนของคนรับใช้และคนงานอยู่เบื้องล่าง เพราะเป็นผู้ช่วยทำการงานต่างๆ เป็นฐานกำลังให้ โดยนายต้องจัดการงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลังความสามารถ ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่ จัดสวัสดิการดี มีช่วยรักษาพยาบาลให้ยามเจ็บไข้ เป็นต้น ได้ของแปลกๆ พิเศษมา ก็แบ่งปันให้ และเปิดโอกาสให้ลูกจ้างมีวันหยุด และพักผ่อนหย่อนใจตามโอกาสอันควร ลูกจ้างเองต้องเริ่มทำการงานก่อนนาย เลิกงานหลังนาย ถือเอาของที่นายให้ ทำการงานเรียบร้อยดียิ่งขึ้น นำคุณความดีของนายไปเผยแพร่ และสมณพราหมณ์ คือ พระสงฆ์ เป็นทิศเบื้องบน เพราะเป็นผู้สูงด้วยคุณธรรม และเป็นผู้นำทางจิตใจ คฤหัสถ์ ย่อมบำรุงพระสงฆ์ ผู้เป็นทิศเบื้องบน ได้แก่ จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา ต้อนรับด้วยความเต็มใจ อุปลักษณ์ด้วยปัจจัย ๔ พระสงฆ์ต้องสอนโยมให้ไม่ทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี ไม่หวังแก่ลาภ ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง บอกแนวทางการดำเนินชีวิตไปสู่ความดีงาม เมื่อเราปฏิบัติต่อบุคคลรอบตัวในเวลาปฏิบัติสัมพันธ์กันอย่างเรียบร้อย ย่อมนำพาชีวิตไปสู่ความเจริญ

๔.๑.๕.๒ กุลจิรัฎฐิติธรรม

กุลจิรัฎฐิติธรรม เป็นหลักธรรมสำหรับการบริหารเวลาในการจัดการครอบครัวให้เจริญ และมั่งคั่ง ด้วยแนวทางปฏิบัติ ที่ช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร ความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครอบครัว อันจะนำมาสู่ความสุข ความเจริญ และมั่นคง ประกอบด้วยหลักธรรม ๔ ประการ ชั้นแรก คือการรู้จักหา รู้จักค้นหา ข้าวของเครื่องใช้ เครื่องมือ สิ่งของทุกอย่างที่หายไปให้กลับคืนมา สิ่งของที่หายไปนั้น หมายถึง สิ่งของที่หายไปจากที่ซึ่งเคยอยู่เป็นประจำ ซึ่งหากหาสิ่งที่

หายไปเหล่านั้นได้ ย่อมทำให้ไม่ต้องไปซื้อหามาใหม่ ซึ่งประกอบด้วย ตนเองลิ้มไว้ที่อื่น ตนเองทำหา
 ผู้อื่นหยิบฉวยไปใช้ ผู้อื่นลักขโมยไป ขึ้นต่อมา คือ การรู้จักซ่อมแซมสิ่งของที่ชำรุด ใช้งานไม่ได้ให้
 กลับมาใช้งานใหม่ ซึ่งอาจซ่อมด้วยตนเองหรือให้ผู้อื่นซ่อม เพราะหากซ่อมแซมใช้งานได้ ย่อมที่จะไม่
 ต้องซื้อใหม่ให้สิ้นเปลืองทรัพย์สินทองโดยไม่จำเป็น สิ่งของที่ควรซ่อม ได้แก่ สิ่งของที่ชำรุดแต่ใช้งาน
 ไม่ค่อยดี สิ่งของชำรุดใช้งานไม่ได้ จากนั้นต้องรู้จักประมาณตนในการอุปโภค และบริโภคไม่ให้เกิดหรือ
 กินเกินความจำเป็น หากใช้เกินหรือกินเกิน ย่อมเกิดความฟุ่มเฟือยโดยเปล่า หรือ เรียกกินย คือ
 การประหยัด การประมาณตนหรือการประหยัดนั้น แบ่งได้ดังนี้ การประมาณตนหรือการประหยัดใน
 การอุปโภค คือ รู้จักประมาณตนในการใช้จ่าย การใช้สิ่งของต่างๆ และ การประมาณตน หรือการ
 ประหยัดในการบริโภค คือ รู้จักประมาณตนในการรับประทานอาหารต่างๆ และข้อสุดท้ายที่มี
 ความสำคัญยิ่ง คือ สามิ และภรรยา พึงเป็นผู้ดำรงอยู่ในศีลธรรมอยู่เป็นนิจ โดยศีลพื้นฐาน คือ ศีล ๕
 และให้ยังกุศลที่ยังไม่เกิดให้บังเกิด ให้รักษากุศลที่เกิดแล้วให้ดำรงอยู่ และให้ส่งเสริมกุศลที่เกิดแล้วให้
 เจริญยิ่งขึ้นไป

๔.๑.๕.๓ นาถกรณธรรม

นาถกรณธรรม เป็นหลักธรรมสำหรับคนผู้เป็นส่วนร่วมที่ดีของหมู่ชน
 ซึ่งจะช่วยให้หมู่ชนใช้เวลาอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดีมีธรรม เริ่มต้นที่รู้จักรับผิดชอบตนเอง ไม่ทำตัวให้
 เป็นปัญหาหรือเป็นภาระถ่วงหมู่คณะ หรือหมู่ญาติ ด้วยการประพฤติธรรมสำหรับสร้างที่พึ่งแก่ตนเอง
 ประกอบด้วย คือ ศีล ประพฤติดีมีวินัย คือ ดำเนินชีวิตโดยสุจริต ทั้งทางกาย ทางวาจา มีวินัย และ
 ประกอบสัมมาชีพ ได้เป็นผู้ศึกษาดีบ่มมาก คือ ศึกษาเล่าเรียนรับฟังมาก อันใดเป็นสายวิชาของตน
 หรือตนศึกษาศิลปวิทยาใด ก็ศึกษาให้เข้าใจ มีความเข้าใจกว้างขวางลึกซึ้ง รู้ชัดเจนและใช้ได้จริง รู้จัก
 คบคนดี คือ มีกัลยาณมิตร รู้จักเลือกเสวนาเข้าหาที่ปรึกษาหรือผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี เลือกสัมพันธ์
 เกี่ยวข้องและถ้อยอย่างสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตเจริญงอกงาม เป็นคนที่พูดกันง่าย
 คือ ไม่ต้องอึ้งกระด้าง รู้จักรับฟังเหตุผลและข้อเท็จจริง พร้อมทั้งจะแก้ไขปรับปรุงตน ขวนขวายกิจของ
 หมู่ คือเอาใจใส่ช่วยเหลือธุระและกิจการของชนร่วมหมู่คณะ ญาติ เพื่อนพ้อง และของชุมชน รู้จักใช้
 ปัญญาไตร่ตรองหาวิธีดำเนินการที่เหมาะสม ทำได้ จัดได้ ให้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี เป็นผู้ใคร่ธรรม คือ
 รักธรรม ชอบศึกษา ค้นคว้าสอบถามหาความรู้หาความจริง รู้จักพูด รู้จักรับฟัง สร้างความรู้สึกสนิท
 สนมสบายใจ ขวนให้ผู้อื่นอยากเข้ามาปรึกษาและร่วมสนทนา มีความเพียรขยัน คือ ขยันหมั่นเพียร
 พยายามหลีกเลี่ยงความชั่ว ประกอบความดี บากบั่น ก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ละเลยทอดทิ้งธุระหน้าที่
 มีสันโดษรู้พอดี คือ ยินดี พึงพอใจแต่ในลาภผล ผลงานและผลสำเร็จต่างๆ ที่ตนสร้างหรือแสวงหามา
 ได้ด้วยเรี่ยวแรงความเพียรพยายามของตนเองโดยทางชอบธรรม และไม่มัวเมาเห็นแก่ความสุขทาง
 วัตถุ มีสติคงมั่น คือ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการทำ คำที่พูด กิจที่ทำแล้ว และที่จะต้องทำต่อไปได้
 จะทำอะไรก็รอบคอบ รู้จักยับยั้งชั่งใจไม่ผลิผลาม ไม่เลินเล่อ ไม่เลื่อนลอย ไม่ประมาท ไม่ยอมถล่ม

ในทางผิดพลาด ไม่ปล่อยปละละเลยทิ้งโอกาสสำหรับความดีงาม มีปัญญาเหนืออารมณ์ คือ มีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้ดี รู้ชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้จักพิจารณาวิวินิจฉัยด้วยใจเป็นอิสระ ทำการต่างๆ ด้วยความคิดและมีวิจารณ์ญาณ ผู้บริหารเวลาในชีวิตโดยประกอบด้วยคุณธรรมเหล่านี้ ย่อมได้รับความสุข

๔.๑.๕.๔ อปรีหานิยธรรม

ในช่วงเวลาทำงานร่วมกับผู้อื่น เราสามารถบริหารชีวิตโดยนำหลักอปรีหานิยธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เน้นความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ก่อเกิดเป็นความสามัคคีของหมู่คณะ และการเคารพนับถือซึ่งกันและกัน ทำให้เรารู้จักหลักการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างชุมชน องค์กร หรือสถาบัน ให้เข้มแข็งในสองข้อแรก ประกอบด้วย ชั้นแรกโดยหมั่นประชุมกันเนื่องนิത്യ การประชุมพบปะปรึกษาหารือกันในกิจการงานต่างๆอย่างสม่ำเสมอ เพื่อแก้ปัญหาในการสื่อสารแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รู้จักยอมรับในเหตุผลที่ถูกต้อง ที่เป็นประโยชน์สร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน และหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน การประชุมกันบ่อย ๆ ค่อยกันบ่อย ๆ นั้น เป็นการระดมมันสมอง รวมความสามารถที่ทุกคนมี แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องส่งเสริมพัฒนาหมู่คณะให้มีความเจริญในด้านต่าง ๆ เช่น ในสถานที่ทำงาน หัวหน้ามีการประชุมปรึกษากับผู้ร่วมงานทุกครั้ง งานก็จะราบรื่น หากมีข้อผิดพลาด ทุกคนก็จะยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น คำว่าประชุมนั้น หมายรวมไปถึงการพบปะสนทนา การรับประทานอาหาร การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมกลุ่มย่อยด้วยกัน เป็นต้น และการประชุมนั้น สมาชิกทุกคนจะต้องมีสติกำกับเพื่อควบคุมอารมณ์ให้ได้อยู่ตลอดเวลา มิเช่นนั้นแล้วการประชุมก็จะไม่สัมฤทธิ์ผล และเมื่อเข้าประชุมพร้อมกันก็พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจที่ควรทำ หมายถึง เข้าประชุม เลิกประชุม และทำกิจที่ได้รับมอบหมายตามมติที่ประชุม อย่างพร้อมเพรียงกัน เพื่อสร้างความรับผิดชอบร่วมกัน ป้องกันไม่ให้เกิดการกินแหนงแคลงใจกัน ต้องให้ความสำคัญกับการประชุม ต้องทำงานของส่วนรวมให้ดี และพร้อมเพรียงกันลุกขึ้นป้องกันหมู่คณะเมื่อมีภัย การทำกิจต่าง ๆ ตามมติที่ประชุม เป็นการเสียสละ การยอมรับ อดทนอดกลั้น และที่สำคัญคือเรื่องของความไว้วางใจ ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด หากไม่เชื่อใจกัน จะทำให้ไม่แบ่งงานกัน เกิดการหลงตนเอง การใจไม่ถึง ใจไม่กว้างพอที่จะเปิดโอกาสให้คนอื่น ๆ ทำผิดพลาดเพื่อการเรียนรู้ การจัดทำเอกสาร และกำหนดมาตรฐานต่าง ๆ ในการทำงาน ก็เป็นการวางระบบให้ทำงานอย่างพร้อมเพรียงกันได้อย่างหนึ่ง

๔.๑.๕.๕ ราชสังคหะ

ราชสังคหัตถุ เป็นแนวทางที่ผู้ปกครองใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจประชาชน เป็นหลักการใช้เวลาในการสงเคราะห์ประชาชนของนักปกครอง ผู้ปกครองควรรู้จักการสนับสนุน บำรุงพืชพันธุ์ธัญญาหาร ส่งเสริมการเกษตร ฉลาดในการคัดเลือกพนักงานที่จะทำงาน รู้จักส่งเสริมคนดีมีความสามารถให้ได้ทำหน้าที่ รู้จักผูกผสานรวมใจประชาชน ด้วยการส่งเสริมอาชีพ

เช่น ให้คนจนกู้ยืมทุนไปสร้างตัวในพาณิชย์กรรม เป็นต้น และ พูดด้วยคำพูดไพเราะสุภาพ รู้จักพูด รู้จักปราศรัย นุ่มนวล ประกอบด้วยเหตุผล มีประโยชน์เป็นทางแห่งสามัคคี ทำให้เกิดความเข้าใจในอันดี และความนิยมเชื่อถือ ราชสังคหวัตถุ ๔ ประการนี้ เป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา ส่วนที่แก้ไข ปรับปรุงคำสอนในศาสนาพราหมณ์ โดยกล่าวถึงคำศัพท์เดียวกัน แต่ชี้ถึงความหมายอันชอบธรรมที่ต่างออกไป ธรรมหมวดนี้ ว่าโดยศัพท์ ตรงกับ มหายุทธที่พระราชพิงบุชาตามหลักศาสนาพราหมณ์ พระพุทธศาสนาสอนว่า เดิมทีเดียวเป็นหลักการสงเคราะห์ที่ติงาม แต่พราหมณ์สมัยหนึ่งดัดแปลงเป็นการบูชายัญ เพื่อผลประโยชน์ในทางลาภสักการะแก่ตน ความหมายที่พึงต้องการ ซึ่งพระพุทธศาสนา สอน ๔ ข้อแรก มีดังกล่าวแล้วข้างต้น ส่วนข้อที่ ๕ ตามหลักสังคหวัตถุเป็นผล แปลว่าไม่มีลี้มกลอน หมายความว่า บ้านเมืองจะสงบสุขปราศจากโจรผู้ร้าย ไม่ต้องระวางภัย บ้านเรือนไม่ต้องลงกลอน ผู้คนมีเวลาดำเนินชีวิตในสังคมอย่างร่มเย็นเป็นสุข

๔.๒ วิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธบริษัทในปัจจุบัน

พุทธบริษัท คือ เป็นองค์กรบุคคลากรทางศาสนา เป็นศาสนบุคคลที่จะช่วยดำรงรักษาสืบ ทอดหลักธรรมคำสอนทางศาสนาพุทธ ที่พระพุทธเจ้าได้เผยแผ่ให้คงอยู่ตลอดไป มีหน้าที่ศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่ และปกป้องพระสัทธรรม คำว่า บริษัท แปลว่า หมู่ หรือ พวก หมายถึง หมู่ชน หรือ กลุ่มคน ในที่นี้หมายถึงเฉพาะหมู่ชน หรือ ชุมชนชาวพุทธที่ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา พุทธบริษัท แยก และย่อเป็น ๒ ฝ่าย คือ พุทธบริษัทฝ่ายบรรพชิต หรือ นักบวช และพุทธบริษัทฝ่าย คฤหัสถ์ ได้แก่อุบาสกและอุบาสิกา โดยในบทนี้ ได้นำตัวอย่างพุทธบริษัทในปัจจุบันที่ได้บริหารเวลา จนประสบความสำเร็จในชีวิต หน้าที่การงาน และสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคม ดังนี้

๑. การบริหารเวลาไปสู่เป้าหมายของชีวิตของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
๒. การบริหารเวลาในการทำงานของ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตฺโต)
๓. การบริหารเวลาเพื่อก้าวสู่วัยชราของ พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร)
๔. การบริหารเวลาในช่วงก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ของ พระไพศาล วิสาโล
๕. การบริหารเวลาเพื่อการเผยแผ่ธรรมของ พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี
๖. การบริหารเวลาก่อนถึงวาระสุดท้ายของ อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม
๗. การบริหารเวลาเพื่อดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะของ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์
๘. การบริหารเวลาสำหรับชีวิตผู้ครองเรือนของ อาจารย์วศิน อินทสระ
๙. การบริหารเวลาเมื่อเผชิญปัญหาในชีวิตของ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต
๑๐. การบริหารเวลาในการเป็นผู้นำของ คุณหญิงสุภารัตน์ เกษราพันธ์

๔.๒.๑ การบริหารเวลาสู่เป้าหมายของชีวิตของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ประวัติโดยย่อ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) นามเดิม ประยูร อารยางกูร ฉายา ปยุตฺโต หรือที่รู้จักกันดีทั่วไปในนามปากกา "ป.อ. ปยุตฺโต" เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๔๘๑ ที่อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรตั้งแต่อายุ ๑๓ ปี โดยมีหลวงพ่อบ้านกร่าง พระครูเมธีธรรมสาร เป็นพระอุปัชฌาย์ ซึ่งตลอดหนึ่งปีที่วัดบ้านกร่าง นอกเหนือจากการมูมานะเรียนนักธรรมตรีแล้ว สามเณรประยูรยังให้ความสนใจในการอ่าน โดยค้นเอาเอกสารเก่าๆ สมุดข่อยโบราณ หนังสือธรรมะ ตลอดจนแบบเรียนภาษาอังกฤษและสารคดีความรู้ต่างๆ และจากการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ใส่ตัวเองเสมอ ทำให้สามเณรประยูรสามารถสอบนักธรรมตรีในปีแรกที่บวชเรียนได้ จากนั้นก็ได้ไปเรียนนักธรรมโทและบาลี ณ สำนักเรียนวัดปราสาททอง กับหลวงพ่อบุญวิกรมมุนี เจ้าอาวาส และเจ้าคณะจังหวัดสุพรรณบุรี สามเณรประยูรจึงไปสอบนักธรรมโท พร้อมกับเดินทางเข้ามาศึกษาบาลีต่อที่กรุงเทพมหานครอีกครั้ง โดยมาพำนักที่วัดพระพิเรนทร์ในปีแรกที่มาพำนักอยู่ที่วัดพระพิเรนทร์อีกครั้งของสามเณรประยูร ก็สอบธรรมเอกได้ สำหรับบาลีนั้นสอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๘

ต้นปี พ.ศ. ๒๕๐๔ แม่กองบาลีสนามหลวงได้ประกาศรายชื่อพระภิกษุสามเณรผู้สอบได้เปรียญธรรม ๙ ประโยค จำนวน ๑๑ รูป ปรากฏว่า สามเณรประยูร อารยางกูร วัดพระพิเรนทร์ สอบได้ลำดับที่ ๖ ซึ่งก่อนหน้านี้มีเพียงสามเณร ๓ รูปเท่านั้นที่สอบได้เปรียญธรรม ๙ ประโยค หลังจากที่สามเณรประยูร สอบได้เปรียญธรรม ๙ ประโยค พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจึงพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้รับสามเณรประยูร อารยางกูร เป็นนาคหลวง อุปสมบทเมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ณ พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (กิตติโสภณมหาเถร) วัดเบญจมบพิตร ทรงเป็นพระอุปัชฌาย์ ได้รับฉายานามว่า ปยุตฺโต มีความหมายว่า ผู้เพียรประกอบแล้ว

ต่อมา พระมหาประยูร ปยุตฺโต ก็ตัดสินใจสอบเข้าศึกษาต่อในมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควบคู่ไปกับการเรียนบาลี ซึ่งหันมาใช้วิธีอ่านและเรียนรู้ด้วยตนเอง เพราะไม่มีเวลาไปเรียนในชั้นเรียนปกติ และในการศึกษาวิชาสามัญของมหาวิทยาลัยสงฆ์ ปรากฏว่าท่านก็มีผลการเรียนดีเยี่ยม จวบจบปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ ๑ ในปี ๒๕๐๔ และได้บรรจุเป็นอาจารย์ประจำในแผนกเตรียมพุทธศาสตร์ พร้อมกันนี้ยังเป็นอาจารย์สอนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ โดยเป็นกำลังหลักในการปรับปรุงหลักสูตร ซึ่งยังใช้อยู่จนถึงทุกวันนี้

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เป็นพระนักวิชาการนักคิดนักเขียน ผลงานทางพระพุทธศาสนาใหม่ๆ มีผลงานทางวิชาการพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก ผลงานของท่านที่เป็นที่รู้จัก เช่น พุทธธรรม เป็นต้น ท่านได้รับการยกย่องจากทั้งในและต่างประเทศเป็นอย่างดี

มาก ด้วยผลงานของท่านทำให้ท่านได้รับรางวัลและคุณูปกิตติมศักดิ์จากหลายสถาบันทั้งในและนอกประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่ท่านเป็นคนไทยคนแรกที่ได้รับรางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพ จากองค์การยูเนสโก นอกจากนี้ปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ที่ท่านได้รับรวมมีมากกว่า ๑๕ สถาบัน ซึ่งนับว่าท่านเป็นพระภิกษุสงฆ์ไทยที่ได้รับการยกย่องให้ได้รับคุณูปกิตติมศักดิ์มากที่สุดในปัจจุบัน และในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าแต่งตั้งเป็นราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์ ปัจจุบันสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ดำรงตำแหน่งเป็นศาสตราจารย์พิเศษ ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และจำพรรษาอยู่ที่วัดญาณเวศกวัน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผลงานทางวิชาการพุทธศาสนาของ พระพรหมคุณาภรณ์ อภิ พุทธธรรม , พจนานุกรมฉบับประมวลศัพท์ , พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม , สถาบันสงฆ์กับสังคมไทยในปัจจุบัน , พจนานุกรมพุทธศาสตร์ , จารึกอโศก , ธรรมนุญชีวิต , มองอเมริกาแก้ปัญหาไทย, พระพุทธศาสนากับสังคมไทย^๒

วิธีการบริหารเวลาสู่เป้าหมายของชีวิต ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) เป็นผู้ที่ได้รับการฝึกหัดขัดเกลาเป็นอย่างดีตั้งแต่ครั้งยังเป็นเด็ก ได้รับการศึกษาอย่างดี มีครอบครัวที่สมบูรณ์ เมื่อมาบวช ก็ได้รับการอบรมสั่งสอนให้เป็นผู้มีระเบียบเรียบร้อย และทำกิจวัตรประจำวันอย่างมีระเบียบ ตรงต่อเวลา และช่วยเหลือตัวเองเสมอๆ แทบไม่เคยรบกวนผู้อื่นเลย ทุกวันนี้ท่านยังซักเครื่องอัฐบริขารของท่านเองอยู่ แม้ในช่วงหลังจะมีพระบางรูปช่วยเหลือท่านที่กุฎิ ด้วยเป็นห่วงสุขภาพและวัยที่เพิ่มขึ้น แต่ท่านมักจะบอกกับพระรูปนั้นอยู่เสมอว่า "ไม่เป็นไร เดี๋ยวผมทำเองได้" อย่างเวลาฉันท่านจะมีแค่ปิ่นโตเถาเล็กๆ ไม่มีการจัดสำรับหรูหรา เพราะท่านไม่อยากให้ญาติโยมลำบาก อีกทั้งท่านเจ้าคุณฯ ยังหมั่นจิวรสีสัดที่ตัดเย็บจากผ้าธรรมดาทั่วๆ ไป จิวรแต่ละผืนมีลายมือเขียนบันทึกไว้ว่าใช้ตั้งแต่เมื่อไหร่ วันเดือนปีอะไร เพื่อเป็นการบันทึกสถิติว่าจิวรแต่ละผืนมีระยะเวลาการใช้งานนานเท่าใดท่านจะใช้งานผ้าแต่ละผืนอย่างคุ้มค่าจนเปื่อยหมดสภาพไป จึงเปลี่ยนไปใช้อีกชิ้น เช่น ทำผ้าเช็ดพื้น เป็นต้น นอกจากนี้ท่านยังใช้ปัจจัยสี่ประหยัด ท่านได้กล่าวกับศิษย์ว่า หากเราทำงานส่วนตัว ด้วยความเรียบร้อยแล้ว จะมีเวลาทำอย่างอื่นต่อไป

เป็นที่รู้กันในหมู่ผู้ใกล้ชิดคิดว่าในกุฎิของท่านจะไม่มีเครื่องใช้ไฟฟ้าใดๆ เลย จะมีก็แต่เพียงวิทยุ ที่ท่านใช้เปิดฟังข่าวสาร เครื่องคอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์เสริมบางตัวที่สำคัญกับการทำงานเผยแผร์ของท่าน เมื่อท่านได้รับถวายของใช้อะไรมาเกินกว่าความจำเป็น ท่านมักถวายต่อไปยังพระเถระรูปอื่นๆ เสมอ หรือหากมีสิ่งของใดๆ เสีย ท่านก็จะลงมือซ่อมแซมเอง ไม่ว่าจะเป็

^๒ วัสดา สำนักข่าวทีนิวส์,เปิดประวัติ พระประยุทธ์ ปยุตโต พระปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ไม่ต้องทูลเกล้าฯ , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.tnews.co.th/contents/๒๑๔๓๐๓> [๑๐ ก.พ. ๒๕๖๑].

นาฬิกา วิทยุ เครื่องถ่ายเอกสาร ฯลฯ จึงเป็นที่รู้กันดีว่างานอดิเรกของท่านคือ การประดิษฐ์สิ่งของ เครื่องใช้ นั่นเอง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เขียนตำรับตำราซึ่งมีผู้คนในสังคมนำไปศึกษาต่อและใช้ประกอบเพื่อประโยชน์ทางด้านวิชาการพระพุทธศาสนาอีกมากมาย โดยการเขียนต้นฉบับนั้น ท่านจะใช้กระดาษที่มีความบางและเบาชนิดพิเศษ ซึ่งมีการแบ่งบรรทัดโดยในหนึ่งบรรทัดของสมุดทั่วไป ท่านสามารถเขียนย่อตัวอักษรให้เล็กลงอีก และเขียนได้ถึงสี่บรรทัด เมื่อมีผู้ถามว่าเพราะเหตุใดท่านถึงเขียนเช่นนั้น ท่านตอบว่า เพื่อสะดวกในการพกพาไปไหนมาไหนได้สะดวก เพราะใช้พื้นที่ไม่มาก และสะดวกในการค้นคว้าอีกด้วย

ในวัยหนุ่มท่านเคยทำงานในมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในตำแหน่งผู้ช่วยเลขานุการ ทว่าต่อมาท่านขอลาออกซึ่งเป็นที่เสียดายของผู้บริหารเป็นอย่างยิ่ง มีผู้ถามท่านว่าจะไปทำอะไรต่อ ท่านบอกว่าจะไปทำงานวิชาการ ตอนนั้นยังไม่มีใครเข้าใจนัก แต่ท่านก็หยัดเยียนในความตั้งใจ แม้จะมีหลายคนทัดทานจนเมื่อเวลาผ่านไป ผลงานหนังสือพุทธธรรม และพจนานุกรมฉบับประมวลศัพท์ และประมวลธรรมออกมาผู้คนจึงค่อยๆ เข้าใจวิถีคิดของท่าน

เคยมีคนถามคิดิในการทำงานของท่าน ท่านตอบว่า ทำอะไรต้องให้ผลงานออกมาดีที่สุด ข้อบกพร่องน้อยที่สุด ด้วยเหตุนี้ผลงานของท่านทุกชิ้น จึงเป็นงานเขียนที่มีคุณค่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หนังสือพุทธธรรม ซึ่งรวบรวมหลักธรรมจากพระไตรปิฎกแทบทั้งเล่มมาเรียบเรียงให้มีเนื้อหารวมสมัย ตอบโจทย์ปัญหาในสังคมปัจจุบันได้ จึงได้รับการสรรเสริญจากสังคมในวงกว้าง โดยมุ่งเน้นการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เห็นคุณค่าในแต่ละขณะของชีวิตที่ดำเนินไปนั่นเอง

เป็นที่รู้กันว่าสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ไม่เคยทำเรื่องขอรับพระราชทานสมณศักดิ์เลย แม้แม้พื้นประวัติของท่านในหน่วยงานราชการที่ทำเรื่องนี้ก็ไม่เห็น แต่ผลงานที่ท่านสร้างให้เห็นเป็นประจักษ์ ทำให้ได้รับพระราชทานพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าเฉพาะ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้รับการยอมรับในวงวิชาการและเป็นตัวอย่างของผู้มีวิชายอดเยี่ยม จรรยาคือความประพฤติเยี่ยม เพราะท่านใช้เวลาในชีวิตอย่างมีคุณค่าทั้งการศึกษาและฝึกหัดขัดเกลา เป็นผู้ที่มีอิทธิบาทธรรม คือมีฉันทะในงานที่ทำ แม้ผู้อื่นจะทัดทาน มีความพากเพียร มีจิตมุ่งมั่นไม่ทอดทิ้ง และใคร่ควมพิจารณาจนสร้างงานพุทธธรรมที่ได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่าในระดับเดียวกับหนังสือ วิสุทธิมรรค ของพระพุทธโฆษาจารย์ชาวสิงหล ท่านสามารถนำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายได้ทั้งทางโลกและทางธรรม ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้คนสันโดษในวัตถุ ระวังจิตใจไม่ตกในอำนาจของกิเลส แต่ไม่สันโดษในกุศลธรรม คือการสร้างคุณงามความดี จากระดับเบื้องต้น ไปจนถึงเป้าหมายคือการพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา

๔.๑.๒ การบริหารเวลาในการทำงานของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ประวัติโดยย่อ

ศาสตราจารย์ ดร. พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เป็นพระราชอาคันณะเจ้าคณะรองชั้นหิรัญบัฏ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยรูปปัจจุบัน เจ้าคณะภาค ๒ และกรรมการมหาเถรสมาคม

พระพรหมบัณฑิต เดิมชื่อ ประยูร มีฤกษ์ เกิดเมื่อวันที่ ๑๗ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๔๙๘ จังหวัดสุพรรณบุรี และบรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๑ ปี ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ท่านสำเร็จการศึกษาขั้นสูงสุดในด้านบาลีศึกษาของประเทศไทย คือสอบได้เปรียญธรรม ๙ ประโยค ขณะเป็นสามเณรและได้รับการอุปสมบทที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ในพระบรมราชูปถัมภ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในฐานะนาคหลวง

ท่านได้รับปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาปรัชญา เกียรตินิยมอันดับหนึ่งจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หลังจากนั้น จากนั้นได้เข้าศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยเดลี ประเทศอินเดีย ได้รับประกาศนียบัตรภาษาฝรั่งเศส ปริญญาโทและปริญญาเอก สาขาปรัชญา วิทยานิพนธ์ในระดับปริญญาเอกของท่านซึ่งเขียนเป็นภาษาอังกฤษและได้รับการตีพิมพ์ในชื่อเรื่องว่า “อนัตตาในปรัชญาอัตถิภาวนิยมของชาตรีในพุทธศาสนาตั้งเดิม” หลังจากที่ได้รับปริญญาเอก ท่านได้เป็นอาจารย์ประจำที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยระยะหนึ่ง ในปี ๒๕๒๙ ท่านได้รับอนุมัติจากมหาเถรสมาคมให้ไปเป็นพระธรรมทูต ประจำวัดธัมมาราม ชิคาโก สหรัฐอเมริกา และกลับมารับตำแหน่งผู้อำนวยการกองวิชาการ และเป็นคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยท่านแรก และได้รับแต่งตั้งเป็นอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจากสมเด็จพระสังฆราช เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๐ และในปีถัดมาก็ได้รับแต่งตั้งให้เป็นเจ้าคณะภาค ๒ รับผิดชอบเขตปกครองคณะสงฆ์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จังหวัดสระบุรี จังหวัดอ่างทอง ด้วยการเป็นที่ยอมรับในงานบทความด้านวิชาการและการสละอุทิศตน เพื่อสังคมในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านจึงได้เป็นพระภิกษุรูปแรกที่ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์สาขาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

วิธีการบริหารเวลาในการทำงานของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เป็นพระสงฆ์ที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล เป็นหนึ่งในผู้ผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาในเวทีโลกท่านได้รับแรงบันดาลใจเมื่อครั้งยังเป็นสามเณรน้อย ว่ามีสามเณรรุ่นพี่ คือ สามเณรประยูทธ์ อารยางกูร ได้สอบเปรียญธรรม ๙ ประโยคได้ และได้เป็นนาคหลวง รูปที่ ๔ ท่านจึงมีความมุ่งมั่นจะดำเนินรอยตามและประสบความสำเร็จ ด้วยศรัทธาและความพากเพียรในการใช้เวลาในการเรียนอย่างไม่ย่อท้อ มีความมุ่งมั่นโดยเรียนผ่านมาทุกประโยค หากสอบตกติดกัน อายุเกินไปก็ไม่สามารเป็นนาคหลวงได้ และ

ท่านก็ทำได้สำเร็จ เมื่อสอบผ่านขั้นสูงสุดในทางพระบาลีแล้ว จึงมุ่งมั่นศึกษาต่อในระดับปริญญา จนจบปริญญาเอกทางด้านปรัชญา และกลับมาดำรงตำแหน่งอาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จนกระทั่งทำผลงานทางวิชาการจนได้ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ที่เป็นพระสงฆ์ ท่านบริหารเวลาในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้แนวทางผู้บริหารที่จะให้การบริหารงานสำเร็จ ลุล่วงได้ต้องมีคุณลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. จักขุมา มีปัญญามองไกล ต้องมีความชำนาญในการใช้ความคิด

๒. วิธูโร มีการจัดการธุระได้ดี ต้องมีความชำนาญด้านเทคนิค

๓. นิสสยสัมปันโน มีนิสัยที่น่าไว้วางใจได้^๓ จะมีการพึงพาอาศัยคนอื่นได้ต้องมีความชำนาญด้านมนุษยสัมพันธ์ จะเห็นได้ว่า หลักธรรมทางพุทธศาสนา มีส่วนสำคัญในการสร้างเสริมความเป็นผู้นำ เพราะเป็นหลักธรรมสำหรับการปกครองตนเองและผู้อื่น สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารงานทุกประเภท ทั้งยังเป็นหลักธรรมนำชีวิตให้ประสบความสำเร็จในแนวทางจริยธรรมของพุทธศาสนาด้วยเช่นกัน การบริหารเวลาตามแนวพุทธธรรม คือ การดำเนินการของผู้บริหารในการนำหลักธรรมที่ปรากฏในพุทธวิธี มาสร้างเป็นแรงจูงใจผลักดันให้บุคลากรแสดงพฤติกรรมอย่างมีทิศทาง เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายหรือเจือปนที่ต้องการ พร้อมชักนำโน้มน้าว กระตุ้น สนับสนุน ส่งเสริมสร้างขวัญ กำลังใจให้แก่ผู้ร่วมงานให้ปฏิบัติงานอย่างตั้งใจ เต็มใจ และทุ่มเท เพื่อทำให้งานเกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผล สามารถนำความรู้ และศักยภาพที่มีอยู่ออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด สร้างเป็นแรงผลักดันองค์การให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ดำเนินการไปอย่างรอบคอบ รอบด้าน ซึ่งจะเป็นด้วยความเพียรพยายามในทางที่ชอบ ความเพียรชอบนั่นเองคือกุศลธรรม และผลจากความเพียรชอบก็จะสร้างสรรค์พัฒนาการบริหารทุกระดับ ที่อาจสรุปเป็นการบริหารตน บริหารคน และบริหารงาน นอกจากนี้ท่านมีแนวคิดในการดำเนินชีวิตและทำงานพระศาสนาเป็นนโยบาย ๕ ข้อ ธรรมประกาศนโยบายทั้งห้าข้อนี้ ถอดความมาจากพระพุทธรูปที่พระพุทธรูปเจ้าทรงประทานแก่พระอรหันต์ ๖๐ รูปซึ่งถือว่าเป็นพระธรรมทูตรุ่นแรกที่พระองค์ทรงส่งไปประกาศพระพุทธศาสนาหลังจากตรัสรู้ได้ ๖ เดือน พระพุทธรูปที่สำคัญมีดังนี้

"ตุเมหิ ภิกขเว มุตตา สพพปาเสติ เย ทิพพา จ เย มานุสสา" แปลว่า "ภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลายก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวงทั้งที่เป็นของทิพย์และของมนุษย์"

พระพุทธรูปเจ้าตรัสต่อไปว่า

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรม, ๒๕๕๙), หน้า ๙๖ - ๙๗.

“จรถ ภิกขเว จาริกิ พุทฺชนฺทิตาย พุทฺชนฺสุขาย โลกานุกมฺปาย” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่คนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก” และอีกตอนหนึ่งว่า

“เทเสถ ฌมฺมํ อาทิกฺลฺยาณํ มชฺฌกฺลฺยาณํ ปรีโยสานกฺลฺยาณํ” แปลว่า “จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด”^๔

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวมานี้ ท่านถอดออกมาเป็นแนวทาง ๕ ข้อ ดังต่อไปนี้
ข้อแรกที่ว่า ตกปลาที่บ้าน มาจากพุทธพจน์ที่ว่า “เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไป” คือเมื่อบรรลุประโยชน์ตน ศึกษาหาความรู้แล้ว ก็ออกไปข้างนอกเพื่อเผยแผ่หลักธรรมที่ได้เรียนรู้ ในขณะที่เดียวกันก็ใช้เวลาในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาตนเอง

ข้อสองที่ว่า ประสานสืบทิต มาจากพุทธพจน์ที่ว่า “เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่คนเป็นอันมาก” คือ การสร้างมิตรภาพและทำความรู้จักกับผู้คน ดังคำกล่าวที่ว่า Connection is power เมื่อรู้จักผู้คนหลากหลาย ทำการงานสิ่งใดย่อมมีเพื่อนฝูงมาช่วยเหลือทำให้บรรลุผลได้ในเวลาอันสั้น และสามารถเชื่อมโยงการทำงานให้พัฒนาได้ในเวลาอันรวดเร็วไม่สิ้นสุด

ข้อสามที่ว่า ผูกมิตรทั่วหล้า มาจากพุทธพจน์ที่ว่า “เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก” หมายถึงควรรหาโอกาสไปเชื่อมความสัมพันธ์กับผู้คนภายนอก เช่นอาจเป็นต่างประเทศ หรือ คนละศาสนา ซึ่งมิตรภาพที่เป็นสากลอยู่เหนือเชื้อชาติ ศาสนา หรือ ความเชื่อ อันจะนำมาซึ่งการเปิดมุมมอง และความเข้าใจอันดีกันระหว่างองค์กร เป็นการเผยแผ่พุทธธรรมที่เป็นสากลออกไปขยายในวงกว้าง

ข้อสี่ที่ว่า บริหารปัญญา มาจากพุทธพจน์ที่ว่า “แม้เธอทั้งหลายก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวงทั้งที่เป็นของทิพย์และของมนุษย์” คือ การฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เป็นการใช้เวลาในการดำเนินชีวิตโดยสร้างสมดุลระหว่างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน เมื่อสร้างประโยชน์แก่สังคมก็ไม่ละเลยการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ การพ้นทุกข์ด้วยเช่นกัน

ข้อห้าที่ว่า สาลิกาป้อนเหยื่อ มาจากพุทธพจน์ที่ว่า “จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด” คือ การรักษาเนื้อรักษาตัวในการดำเนินชีวิต ไม่ให้พาตัวไปสู่อบายหรือความมัวหมองได้ เมื่อสอนผู้อื่นเรื่องใด ต้องสามารถปฏิบัติในเรื่องนั้นได้ การเผยแผ่จึงได้รับการยอมรับโดยตลอด เพราะธรรมะมาจากเนื้อตัวของผู้แสดงจริงๆ

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ประสบความสำเร็จในสมณเพศ เพราะท่านรู้จักบริหารจัดการเวลาในชีวิตการทำงาน ตามที่กล่าวข้างต้นได้อย่างเหมาะสม รู้จักฝึกฝนตนเอง และศึกษาเล่าเรียนอย่างเต็มที่ในช่วงต้นของชีวิต เมื่อถึงวัยทำงานสามารถบริหารจัดการมหาวิทยาลัย

^๔ วิ.ม. ๔/๓๒/๔๐

อย่างมีระบบ จนนำพามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำที่
ได้รับการยอมรับในระดับสากล ทำให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาในเวทีโลกได้อย่าง
สง่างามเผย

๔.๒.๓ การบริหารเวลาเพื่อก้าวสู่วัยชราของ พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์
สิรินธโร)

ประวัติโดยย่อ

พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล ตั้งอยู่
ที่ ถนนสุขุมวิท ๑๐๑ เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร เป็นราชาคณะชั้นธรรม วิปัสสนา ฝ่าย
ธรรมยุติกนิกาย ปัจจุบันอายุ ๘๘ ปี พรรษา ๗๖ พระธรรมมงคลญาณ เดิมชื่อ วิริยงค์ บุญதியกุล เป็น
บุตรขุนเพี้ยภาษาชนารมย์ กับนางมัน บุญதியกุล เกิดเมื่อวันศุกร์ที่ ๗ มกราคม ๒๔๖๓ ปีออก แรม
๑๓ ค่ำ เดือนอ้าย ณ สถานีรถไฟปากเพรียว จังหวัดสระบุรี ต่อมาย้ายมาตั้งหลักฐานที่บ้านใหม่สำโรง
อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา มีพี่น้อง ๗ คน เป็นบุตรคนที่ ๕ เมื่ออายุประมาณ ๑๕ ปี พ.ศ.
๒๔๗๗ ก็ได้บวชเป็นผ้าขาว บรรพชาเมื่อ ๒๒ พฤษภาคม ๒๔๗๗ ณ วัดสุทธจินดา ต.โพธิ์กลาง
อ.เมือง จ.นครราชสีมา โดยพระธรรมฐิติญาณ เป็นพระอุปัชฌาย์ หลังจากบรรพชาได้ ๑๐ วัน ก็ตาม
พระอาจารย์กมาออกธุดงค์ ตามป่าเขา บางครั้งอดอาหารกันอยู่หลายวัน บางครั้งเจอสัตว์ร้าย เจอ
อันตราย หรือหนทางอันยาวไกล เช่นในบางวันเดินธุดงค์ข้ามเขาเกือบ ๕๐ กิโลเมตร ก็ไม่ย่อท้อ โดย
ถือคติที่ว่ารักความเพียร รักธรรมะมากกว่าชีวิต ครั้งหนึ่งเมื่อออกจากดงพญาเย็น พบโจรกลุ่ม หนึ่งมี
อาวุธครบมือมาล้อมไว้ พระอาจารย์กมาได้เทศน์ สั่งสอนโจร จนเกิดความเลื่อมใสและ
กลับใจฝากตัวเป็นศิษย์ ท่านได้เห็น ความอัศจรรย์ของ ธรรมะมานับ ตั้งแต่ นั้น

ในวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๔๘๔ ท่านมีอายุ ๒๑ ปี ได้อุปสมบท ณ วัดทรายงาม
บ้านหนองบัว อ.เมือง จ.จันทบุรี โดยพระปัญญาพิศาลเถระ (หนู) เจ้าอาวาสวัดปทุมวนาราม
กรุงเทพฯ เป็นพระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์กมา จิรปัญญา เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระมหาทองสุข
สุจิตโต เป็นพระอนุสาวนาจารย์ หลวงพ่อได้เดินธุดงค์ติดตามพระอาจารย์กมาไปในที่ต่าง ๆ เป็น
เวลา ๘ ปี ต่อมาท่านได้พบพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต หลวงพ่อวิริยงค์ได้รับเลือกให้เป็นอุปัฏฐากอยู่ ๔
ปี ได้เดินธุดงค์ร่วมกับพระอาจารย์มั่น เรียนธรรมะ อันลึกซึ้ง ได้จดคำสอนของหลวงปู่มั่นบางตอนไว้
(ปกติท่านห้ามผู้ใดจดเด็ดขาด เมื่ออ่านให้ท่านฟังภายหลังท่าน กลับรับรองว่าใช้ได้)
ต่อมาท่านได้เผยแพร่คำสอนนี้แก่ไปสู่สาธารณชน ในหนังสือธรรมะที่ชื่อว่า "มุตโตทัย"

ระหว่างที่หลวงพ่อวิริยงค์ได้อยู่ใกล้ชิดกับหลวงปู่มั่น ท่านได้ทราบข้อเท็จจริงมาก
ทั้งสมาธิตั้ง สมาธิลึก ตลอดถึงวิปัสสนา ซึ่งเมื่อเข้าใจทุกประการแล้วท่านก็มีความรักและห่วงหา
หลักการต่างๆอย่างยิ่ง ไม่อยากให้หลักการเหล่านี้ต้องสลายไป เพราะหลวงปู่มั่นท่านมีวิธีทั้งชั้น
พื้นฐานและขั้นสูงสุด ท่านได้ถามหลวงปู่มั่นว่า “ต่อไปกระผมจะเขียนเป็นหลักการให้ชาวโลกเขาทำ

กันจะได้ไหม” หลวงปู่มั่นตอบว่า “ ได้ แต่ต้องเอาแบบพื้นฐานสำหรับเป็นประโยชน์แก่มหาชน สำหรับชั้นสูงสุดให้มีน้อย โอกาสที่เธอจะทำอย่างนั้นมีอยู่ แต่ต้องทำขั้นพื้นฐานเพื่อคนส่วนมากในโลก จะได้สงบ และเธอจะต้องไปอยู่กรุงเทพฯ เพราะคนกรุงเทพฯ ที่มีวาสนาบารมี มีอยู่ไม่น้อย ”

พ.ศ. ๒๕๐๖ หลวงพ่อวิริยงค์ สร้างวัดธรรมมงคล สุขุมวิท ๑๐๑ พระโขนง กรุงเทพฯ เป็นวัดแรกที่อยู่ในกรุงเทพฯ นี้เนื้อที่ทั้งหมด ๓๒ ไร่ มีกุฏิบำเพ็ญสมาธิภาวนา ๙ หลัง ศาลาการเปรียญ ศาลาเมรุฌาปนกิจสถาน อุโบสถ และที่สำคัญที่สุดคือ พระมหาเจดีย์ที่สูงที่สุดในประเทศไทยที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ มีความสวยสดงดงามตามศิลปะไทยวิจิตรการตาหาชมได้ยาก สิ้นงบประมาณรวมร้อยล้านบาท มีพระภิกษุสงฆ์พำนักอยู่กว่า ๕๐๐ รูป และมีโรงเรียนอนุบาล อบรมสอนหนังสือให้แก่เด็กเรียนกว่า ๕๐๐ คน หลวงพ่อวิริยงค์ สร้างพระหยกที่ใหญ่ที่สุดในโลก พระหยกธรรมศรีไทย พระพุทธรูปหยกเขียวใหญ่ที่สุดในโลก ปางนั่งสมาธิ ฝีมือช่างอิตาลี ประดิษฐาน ณ ศาลาภปร. วัดธรรมมงคล หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร เริ่มเขียนหลักสูตรครูสมาธิ เมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๙ ณ วิทยาลัยสงฆ์น้ำตกแม่กลาง (ปัจจุบันคือวัดพระเทพเจติยาจารย์) อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ใช้เวลาในการเขียนหลักสูตร ๕ ปี เขียนเสร็จในปี พ.ศ.๒๕๓๔ และเปิดสอนครั้งแรก ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ นครธรรม วัดธรรมมงคล เป็นรุ่นแรกจนถึงปัจจุบัน

วิธีการบริหารเวลาเพื่อก้าวสู่วัยชราของของ พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร)

พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ใช้ช่วงเวลาในวัยเด็กเหมือนเด็กทั่วไป แต่เป็นผู้มีบุญวาสนาที่ได้อยู่ใกล้ชิด ครูบาอาจารย์พระกรรมฐาน คือ หลวงพ่อกงมา จิรปุญโญ ทำให้ได้ฝึกฝนสมาธิอย่างเป็นธรรมชาติตั้งแต่อายุน้อย จนเห็นผลลัพธ์ได้รวดเร็ว มีเรื่องเล่าว่าวันหนึ่งขณะที่ท่าน มีอายุประมาณ ๑๓ ปี เพื่อนผู้หญิงคนหนึ่ง ขวนให้ไปวัดเป็นเพื่อน ที่วัดป่าสว่างอารมณ์ ขณะที่รอเพื่อนไป ท่องบทสวดมนต์กับพระอาจารย์กงมา ท่านก็รออยู่ด้วยความเบื่อหน่ายเพราะไปตั้งแต่ ๒ โมงกลับเที่ยงคืน จะกลับบ้านเองก็ไม่ได้ เพราะเส้นทางเปลี่ยวและกลัวผีได้แต่คิดอยู่ในใจว่า ตั้งแต่นั้นต่อไปไม่มาอีกแล้ว ไม่ช้าจิตก็เกิดความสงบเป็นสมาธิครั้งแรก ตัวหายไป เบาลไปหมด เห็นตัวเอง มี ๒ ร่าง ร่างหนึ่งเดินลงศาลาไปยืนอยู่ที่ลานวัด มีลมชนิดหนึ่ง พัดหวิวเข้าสู่ใจ รู้สึกเย็นสบายเป็นสุขอย่างยิ่ง ถึงกับอุทานออกมาเองว่าคุณของพระพุทธศาสนา มีถึงเพียงนี้หรือ แล้วเดินกลับที่ร่าง กลับเข้าตัว พอตีเป็นเวลาเลิกต่อมนต์ จึงเล่าให้กับอาจารย์ฟัง อาจารย์ก็แปลกใจว่า ยังไม่ได้สอนสมาธิให้เลยทำไมจึงเกิดเร็วนัก ตั้งแต่นั้นมาก็จึงเรียนรู้เกี่ยวกับการทำสมาธิ

ต่อมาวันหนึ่งท่าน ทำงานหนักเกินตัวจึงล้มป่วยเป็นอัมพาต บิดาพยายามหาหมอมารักษา แต่ก็รักษาไม่ได้ แพทย์แผนปัจจุบันบอกว่า หมอดหวังในการรักษา ท่านได้แต่นอนอธิษฐานอยู่ในใจว่า " ถ้ามีผู้ใดมารักษาให้หาย จากอัมพาตได้ จะอุทิศตน เพื่อพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น " ไม่นานก็ปรากฏว่ามีชีปะขาวตนหนึ่ง มารักษาให้จนหายเป็นปกติ ท่านจึงบวชสามเณรรักษาคำพูด และเริ่มฉายแวว

อัจฉริยภาพตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา เมื่อเป็นสามเณรและได้ติดตาม หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายกรรมฐาน ท่านไม่ปล่อยเวลาในการฟังคำสอนที่มีคุณค่าให้ผ่านเลยไปอย่างเสียประโยชน์ แต่กลับจดจำคำสอนหลวงปู่มั่นมาจดใส่สมุด แม้ว่าจะเป็นการฝ่าฝืนข้อห้ามของหลวงปู่ที่ไม่ให้ใครบันทึก แต่ท่านนึกถึงผู้คนที่ภายหลังจึงบันทึกคำสอนไว้กลายเป็นหนังสือ มุตโตทัย ซึ่งเป็นตำราในการปฏิบัติธรรมอันล้ำค่าเล่มเดียวที่เป็นคำสอนหลวงปู่มั่นที่ตกทอดมาถึงปัจจุบัน

เมื่อหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มีคำสั่งให้หลวงพ่อวิริยงค์ เข้ามาเผยแผ่ธรรมในเมืองหลวง ท่านมีแนวคิดสอนธรรมะให้ฆราวาส เพื่อให้ฆราวาสสอนธรรมต่อไปในวงกว้าง (จากวัดไปสู่บ้าน) ขยายสมาธิไปทั่วโลก ไม่ต้องปลีกวิเวก แต่ใช้กำลังสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ร่วมกันในสังคมสงบสุขในวิถีฆราวาส ท่านเรียกว่าเป็นสมาธิยุคไฮเทค โดยได้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพขึ้น โดยใช้หลักการ เรียนและปฏิบัติควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่อง โดย เริ่มต้นด้วยการปฏิบัติตามกฎ ๕ ข้อ คือ กฎห้าข้อ มีเมตตา มีความสามัคคี ให้อภัย ไม่ใช้สมาธิทางผิด และแผ่กำลังจิตไปถึงสรรพชีวิตทั่วโลก และใช้เวลาในการภาวนาอย่างเป็นทางการ โดย เรียน ๓๐ นาที จงกรม ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาที ต่อเนื่อง ๖ เดือน ซึ่งอย่างน้อยจะได้ปฐมฌาน สมาธิเพียงสามสิบนาที แต่ถ้าทำอย่างต่อเนื่องเดือนหนึ่งรวมกันจะได้ถึงหลายร้อยนาที หลายชั่วโมง หากเป็นเด็ก จะลดลงให้ทำสมาธิห้านาที วันละสามครั้ง เดือนหนึ่งก็นับรวมเป็นหลายร้อยนาทีเช่นกัน เรียกว่า วิธิตสมาธิ

หลวงพ่อวิริยงค์ได้เปรียบเทียบไว้ว่าในชีวิตประจำวันของเรา เวลาทำงานก็ได้ใช้สมาธิบ้าง เปรียบเหมือนสายน้ำไหลไปเรื่อยๆก็สามารถใช้ได้อยู่เช่นกัน แต่การฝึกฝนสมาธิคือการทำเชื่อน สะสมไว้และบังคับทางน้ำและปริมาณน้ำให้ไหลออกไปตามที่ต้องการ ย่อมใช้ประโยชน์จากน้ำได้อย่างเต็มที่ หรือจะนำไปปั่นเป็นพลังงานไฟฟ้าก็ได้ สมาธิที่ฝึกดีแล้วย่อมสามารถนำไปใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน และยังมีผลในระยะยาวให้จิตใจให้สงบ มั่นงสามารถปกครองชีวิตอยู่ในสังคมที่ผันผวนในปัจจุบันได้ ผลของสมาธิยังทำให้การจดจำแม่นยำยิ่งขึ้น รับผิดชอบสูง มีเหตุผล มีเมตตาและให้อภัย มีความรับผิดชอบ ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพคิดได้แบบคาย ใคร่ครวญโดยไม่สอต่อสาย

ในหลักสูตรของสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลังจากฝึกฝนในห้องเรียนแล้ว มีการเดินธุดงค์ขึ้นดอยอินทนนท์ เป็นแนวคิดของหลวงพ่อให้ผู้ฝึกฝนออกจากความสบาย ไปเจอสภาวะธรรมภายนอก ทั้งแดดร้อน ความกระหาย ความยากลำบาก เป็นการฝึกฝนจิตใจว่าสามารถอดทนต่อปวด เมื่อย เหนื่อย หิว ได้หรือไม่ เป็นการหลอมรวมจิตใจของผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นหนึ่งเดียวกัน เวลาเดินก็เดินไปด้วยกัน ไม่ได้เดินไปคนเดียว มีเพื่อนร่วมทางที่เป็นกำลังใจให้กันไปจนกระทั่งถึงจุดหมายปลายทาง

การบริหารเวลาอย่างหนึ่งที่น่าอัศจรรย์ คือ พระธรรมมงคลญาณเริ่มต้นสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ โดยไม่มองอายุเป็นข้อจำกัด โดยท่านเริ่มเรียนภาษาอังกฤษอังกฤษเมื่ออายุย่าง

๗๐ ปี ด้วยสาเหตุเนื่องจากจะไปเปิดสอนสมาธิภาวนาที่แคนาดา และเริ่มเรียนภาษาใหม่คือ ภาษาจีนเมื่ออายุล่วงเลยกว่า ๙๐ ปี และยังสร้างวัดใหม่คือวัดศรีรัตนธรรมาราม เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา ด้วย ปัจจุบันท่านอายุ ๙๗ ปี พระธรรมมงคลญาณ ได้ปรารภไว้ว่า เมื่อจิตมีสมาธิที่เข้มแข็ง ย่อมสามารถทำในสิ่งที่ยากให้สำเร็จได้ทั้งสิ้น

พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) เป็นตัวอย่างของผู้ที่บริหารเวลานับแต่วัยเด็กที่เป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ และมีครูบาอาจารย์เป็นกัลยาณมิตร อันเป็นบุญนิมิตที่ดั่งงามที่นำพาชีวิตเติบโตไปสู่หนทางที่ดั่งงาม และเมื่อได้เจอครูที่เป็นต้นแบบ คือหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้ศึกษาหาความรู้ในด้านสมาธิจนสามารถนำมาถ่ายทอดจนแพร่หลายนับตั้งแต่วัยหนุ่มตราบเข้าวัยชรา ยิ่งในช่วงวัยชราท่านยังมีพลังในการทำงาน เห็นได้จากการเผยแผ่การสอนสมาธิไปทั่วแคนาดาและการมุ่งมั่นในการฝึกฝนภาษาใหม่ๆในวัยย่างเก้าสิบ ท่านมีกำลังในการเผยแผ่ธรรมเพราะมีธรรมอันเป็นกำลัง คือ พละ ๕ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในประสบการณ์การภาวนา ความพากเพียรไม่ทอดทิ้งในการเผยแผ่ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม มีสมาธิคือจิตใจที่ตั้งมั่น ซึ่งเป็นจุดเด่นในคำสอนของท่าน อันทำให้เกิดปัญหาในการทำงานต่างๆจนสำเร็จจุล่งและเผยแผ่พระธรรมไปได้อย่างกว้างขวาง

๔.๒.๔ การบริหารเวลาในช่วงก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ของ พระไพศาล วิสาโล

ประวัติโดยย่อ

เดิมชื่อ ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ แผนกศิลปะ จากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาประวัติศาสตร์ ระหว่างเรียนที่ธรรมศาสตร์ เคยเป็นสารานุกรมปาจารย์สาร (๒๕๑๘-๒๕๑๙) และเป็นเจ้าหน้าที่กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคมตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ (จนถึงปีพ.ศ. ๒๕๒๖) โดยมีบทบาทร่วมในแนวทางอหิงสาต่อเหตุการณ์ ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ จนเป็นเหตุให้ถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังในเรือนจำเป็นเวลา ๓ วัน ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ อุปสมบท ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิโดยศึกษาธรรมกับหลวงปู่คำเขียน สุวณฺโณจนถึงปัจจุบัน

ปัจจุบันเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่พำนักอยู่ที่วัดป่ามहांวัน อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ โดยจำพรรษาสลับระหว่างวัดป่าสุคะโตกับวัดป่ามहांวันนอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรมและการพัฒนาจริยธรรมแล้ว พระไพศาลยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการมูลนิธิโกมลคีมทอง กรรมการมูลนิธิสุภาพไทย กรรมการมูลนิธิสันติวิถี กรรมการสถาบันสันติศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น คณะกรรมการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น และกรรมการสภาสถาบันอาศรมศิลป์ทุกวันนี้พระไพศาลยังเขียนหนังสือและบทความอยู่เป็นประจำ ผลงานมี

หลากหลายประเภท ได้แก่ งานบรรยาย งานเขียนและงานเขียนร่วม งานแปลและงานแปลร่วม งานบรรณาธิการ และบรรณาธิการร่วม

วิธีการบริหารเวลาในช่วงก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ของ ของพระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล เริ่มต้นการทำงานด้วยการทำงานทางสังคมตั้งแต่เมื่อครั้งเป็นนักศึกษา ในช่วงเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงของบ้านเมือง ปี ๒๕๑๖ ท่านรู้สึกผิดหวังกับระบบของบ้านเมือง และรู้สึกเหนื่อยหน่ายในชีวิตทางโลก เมื่อมาบวช ท่านได้กล่าวปาฐกถาถึง การแสวงหารากฐานของชีวิตในโลกกิจกรรม ต้องใช้เวลาบริหารจัดการชีวิตสามส่วนให้ลงตัว คือชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงานภายนอก และการจัดการสภาวะภายใน ไม่ให้การทำงานมาก่อความทุกข์ในใจจนหมดพลังชีวิต เมื่อท่านพรรษาสูงขึ้น ท่านหันมาให้ความสำคัญกับการภาวนาในสายการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งทำให้จิตตื่นตัว และออกจากความหลงได้ฉับไว และกระตุ้นเตือนสังคมให้ใช้เวลาในชีวิตกับการแสวงคุณค่าภายในจิตใจผ่านโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ โดยวิธีที่ได้ยินเสมอๆ คือ “วันนี้กับชาติหน้าไม่รู้จะอะไรถึงก่อนกัน” นอกจากนี้ท่านยังมุ่งมั่นในการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนไปคู่กับการทำงานพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม โดยนำชาวบ้านและคนเมือง ไปร่วมฟื้นฟูลุ่มน้ำปะทาว อ.แก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยการเดินธรรมยาตรา ใช้เวลาในการเดิน สัมผัสแดดร้อน หินที่ตำเท้า ความยากลำบาก ความไม่ได้ตั้งใจ แล้วอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ฝ่าสังเกตอารมณ์ปรุงแต่งและความทุกข์ที่มาเสียดทานกายและใจ จะสามารถรักษาความปกติในจิตใจได้หรือไม่ กระบวนการอนุรักษ์ธรรมชาติผ่านการภาวนา แท้จริงคือการกลับมาฝึกฝนภายในนั่นเอง

การบริหารเวลาในช่วงก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ หลังเรียนจบมา ท่านทำงานด้านสังคมมากจนรู้สึกเหนื่อยล้าเต็มทีแล้ว เป็นความเหนื่อยล้าชนิดที่ไม่ยอมคิดหาความสงบนิ่ง แถมยังสงบนิ่งไม่ได้ด้วย เพราะใจร้อนรนอยู่ไม่สุข และอาจารย์สุลักษณ์ ศิวรักษ์ เป็นผู้ผลักดันให้ท่านลองบวชเมื่อ ๓๔ ปีก่อน ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เข้าพิธีอุปสมบทที่วัดทองนพคุณ ย่านคลองสาน ได้ชื่อในทางธรรมที่แปลว่า ผู้ไปดีแล้วบนเส้นทางอริยมรรค ไม่หวนกลับสู่กิเลส จากนั้นท่านไปเรียนเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกับหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่วัดสนามในอยู่ห้าเดือน แล้วจึงไปจำพรรษาแรกที่วัดป่าสุคะโต ในช่วงแรกซึ่งตั้งใจไว้แต่แรกเพียงสามเดือนเพื่อหวังให้หายเครียดเท่านั้นแหละ ไม่ได้หวังนิพพานอะไร พระไพศาลเมื่อบวชใหม่ปฏิบัติธรรมทั้งเต็มทีทั้งจริงจัง แต่กลับไม่บรรลุผลใดๆ แถมยังกลายเป็นความเครียดคับแค้นและ ครั้งแล้วครั้งเล่า สองเดือนผ่านไป พอพระไพศาลถอดใจและอยู่เพื่อลาสิกขาในเดือนที่สาม คราวนี้กลับกลายเป็นว่า วางใจได้ดีขึ้น มีความผ่อนคลายเพราะปล่อยวาง สติและความรู้สึกตัวค่อยๆ เพิ่มพูน ทำให้รู้ทันความนึกคิดได้เร็วขึ้น และหลุดจากความฟุ้งซ่านได้ไว ทำให้ใจสงบและว่างจากความคิดได้นานขึ้น เป็นครั้งแรกที่เข้าใจว่าการอยู่อย่างมีสตินั้นหมายถึงอะไร และอดไม่ได้ที่จะซาบซึ้งในพลังแห่งสติ ท่านใช้เวลาจากนั้นสอนการเจริญสติ และคุณค่าของการใช้เวลาใน

การก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ในการทำกิจกรรมภายนอก พร้อมกับการบ่มเพาะฐานใจให้มีความมั่นคง เหมือนเท้าสองข้างที่ต้องก้าวเดินไปด้วยกัน หลังจากที่ท่านทำงานเชิงสังคมในสมัยธรวาส เมื่อพบเป้าหมายในทางธรรม ท่านหันมาเสนอแนวทางสันติวิธี โดยพระไพศาลกับทีมพัฒนาหลักสูตรสันติวิธีจากแนวคิดที่แปรสู่การฝึกฝนฐานทั้งสาม ได้แก่ สมอง ร่างกาย และจิตใจ นั่นคือสนใจการทำงานของสมอง การดูแลรักษาร่างกายให้สุขภาพดี และฝึกโยคะให้จิตใจกับกายประสานกันและมีสติ สันติวิธีไม่ใช่เป็นเรื่องแค่คิดเอา แต่ต้องฝึกฝนจนกลายเป็นวิถีชีวิต หลักสูตรสันติวิธีอบรมตั้งแต่ชาวบ้านทั่วไปที่มีกรณีขัดแย้ง ไปจนถึงเจ้าหน้าที่ทหารตำรวจของรัฐที่ท่านหาที่ปราบปรามในเวลาหนึ่ง การหยั่งรากฐานของชีวิตในโลกของกิจกรรมด้วยความสมดุล ทำให้สุลักษณ์ได้กล่าวว่า “พระไพศาลเป็นแบบอย่างทางอุดมคติของคนรุ่นใหม่ได้ คำพูดและข้อเขียนของเธอควรแก่การรับฟัง เท่าๆ กับวิถีชีวิตของเธอก็ควรแก่การเอาเยี่ยงเช่นกัน”

๔.๒.๕ การบริหารเวลาเพื่อการเผยแผ่ธรรมของ พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี

ประวัติโดยย่อ

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี เกิดเมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๑๖ ณ บ้านครึ่งใต้ ตำบลครึ่ง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัด ชัยภูมิ ในครอบครัวเกษตรกรที่พ่อแม่ประกอบอาชีพกสิกรรม จบชั้นประถมศึกษา ที่โรงเรียนบ้านเกิด อายุ ๑๔ ปี บรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดบ้านเกิด เมื่ออายุ ๒๑ ปี อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดเดิม ท่านได้มุ่งมั่นศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเปรียญธรรม ๙ ประโยค จากสำนักวัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม กรุงเทพมหานคร

หลังสำเร็จการศึกษา อุทิศตนให้กับการทำงานเป็นอาจารย์พิเศษที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยการ เขียน การเทศน์ การสอน จนเป็นที่รู้จัก กันเป็นอย่างดีจากผลงานธรรมประยูกต์ในชุด “ธรรมะติดปีก” ปัจจุบันมีผลงานธรรมนิพนธ์ไม่น้อยกว่า ๑๒๐ เล่ม บางเล่มได้รับการแปลเป็นภาษาต่างประเทศ บางเล่มได้รับการดัดแปลงเป็นละครโทรทัศน์และละครเวที พ.ศ.๒๕๕๐ ก่อตั้งสถาบันวิมุตตยาลัย อันเป็นสถาบันการศึกษาทางเลือก เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และพัฒนาสันติภาพโลก พ.ศ.๒๕๕๒ ก่อตั้งศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน ชับเคลื่อนงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่ประชาคมโลก

ปัจจุบันท่านสังกัด ณ วัดพระสิงห์ (พระอารามหลวง) อำเภอมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย และพำนัก ณ ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน ตำบลห้วยสัก อำเภอมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย เพื่อทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยการเขียนหนังสือ และสอนพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์โดยบูรณาการศาสตร์ร่วมสมัย เข้ากับการฝึกเจริญสติตามแนวทางแห่งอานาปานสติกรรมฐานของพระพุทธองค์

วิธีการบริหารเวลาเพื่อการเผยแพร่ธรรม ของพระมหาภูติชัย วชิรเมธี

พระมหาภูติชัย วชิรเมธี เป็นพระที่โดดเด่นในด้านการสื่อสารธรรมะกับสังคม ท่านมีแนวคิดในการทำงานเผยแพร่ธรรม ที่ดำเนินตามพระพุทธองค์ ว่าเราต่างมีเวลาในชีวิตอย่างจำกัด จึงต้องใช้วิธีที่ทำน้อยได้มาก และ สื่อไปถึงหัวหน้าหรือผู้นำ และคนที่อยู่ข้างหลังก็จะเดินตามมา โดยใช้เทคนิควิธีที่เรียกว่า “ยืมแสงดาวมาสกาแสงธรรม” คือให้ดารา นักแสดง และผู้นำในสังคม มาช่วยเผยแพร่ ผ่านทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือ ท่านเรียกว่า ทำสิบได้ร้อยทำน้อยได้มาก นอกจากนี้ท่านยังย้ำเสมอว่า การใช้เวลาในการดำเนินชีวิตต้องรู้จัก มองลึก นึกไกล ใจกว้าง คือ เห็นรายละเอียดการทำงานแต่ละอย่างชัดเจน และกำหนดเป้าหมายถึงอนาคต ในการทำงานต้องเสียสละ ใจกว้างต่อผู้คนที่อยู่รายรอบ ท่านสอนให้คนเรา สร้างตน สร้างคน สร้างสังคม คือเริ่มต้นจากพัฒนาตนเอง และเมื่อเราก้าวหน้าแล้วจึงสอนคนอื่น และชี้นำสังคม ท่านได้สร้างมหาวิทยาลัยพุทธ เศรษฐศาสตร์ เพื่อให้คนรู้จักทำมาหากิน และทำมาหาธรรมไปพร้อมกัน ท่านสอนธรรมะเรื่องการบริหารเวลาผ่านหนังสือ และบทกวีมากมาย หนึ่งในนั้นคือกวีนิพนธ์

"เรามีเวลาจำกัด"

เวลาของเราไม่ยาวนานัก	ควรรู้จักวางอย่างเหมาะสม
อย่ามัวพร่ำเวลาเพราะการม	อย่าโง่งมแส่ทุกเรื่องชวนเปลืองใจ
เวลาสั้นตั้งน้ำค้างที่พร่างพร	สั้นดั่งลมพัดพรวาบัวไหว
สั้นดั่งสายฟ้าแลบแปลบปลาบไป	สั้นดั่งไฟอมวับแล้วดับลง
ชีวิตกระจริดเพียงนิดหน่อย	เจกน้าน้อยในหน้าแล้งต้องแห้งผง
ความยิ่งใหญ่มากมีที่ดำรง	ไม่นานคงร่วงรุ่งฟุ้งกระจาย
ทุกนาที่มีค่ากว่าเพชรพลอย	ไม่ควรปล่อยเปล่าเปลืองเรื่องหลากหลาย
สิ่งใดเป็นแก่นสารอันไม่ตาย	ควรทำทายเป็นเรื่องนี้ให้ดีพอ

เรามีเวลาจำกัด เป็นธรรมะที่ท่านสื่อสารถึงสังคมเสมอ โดยยกตัวอย่าง สตีฟ จอบส์ จะเตรียมใจสำหรับวาระสุดท้ายของเขาเอาไว้ล่วงหน้าแล้ว ในสุนทรพจน์ของเขาที่กล่าว ณ มหาวิทยาลัย สแตนฟอร์ด ในปี ๒๐๐๕ ซึ่งพูดถึงเรื่องนี้เอาไว้ว่าคนที่เข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างลึกซึ้ง โดยมองเห็นด้านที่เป็นบวกต่อชีวิตว่า 'ถ้าคุณใช้ชีวิตในแต่ละวันเหมือนเป็นวันสุดท้ายของคุณแล้วละก็ วันหนึ่งคุณจะพบว่าสิ่งที่ทำไปนั้นถูกต้อง ตั้งแต่นั้นมานานกว่าสามสิบสามปี เขามองหน้าตัวเองในกระจกทุกวันแล้วถามตัวเองว่า 'ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้าย จะยังอยากทำสิ่งที่ผมกำลังจะทำได้ในวันนี้หรือเปล่า' แล้วเมื่อไหร่คำตอบคือ ไม่ ติดกันหลายวันเขาจะรู้ตัวเองว่าต้องเปลี่ยนแล้ว สำนึกว่าจะต้องตายในไม่ช้า เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดเท่าที่คนรู้จักที่และใช้ในการตัดสินใจสำคัญ ๆ ของชีวิต เพราะเกือบทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะจะเป็นความคาดหวัง ความภูมิใจ ความกลัวการหน้าแตก และความ

ผิดพลาดทั้งหลาย ล้วนไม่มีความหมายอะไรเลยเมื่อเทียบกับความตาย เหลือเพียงสิ่งที่สำคัญที่สุดจริงๆ เท่านั้น มรณานุสติเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่จะหลุดพ้นจากบ่วงความคิดที่ว่า คนเรามีอะไรต้องเสีย เพราะทุกคนล้วนเปล่าเปลี่ยวไม่ต่างกัน อย่าปล่อยให้ความทุกข์ของวันวาน มีอายุยืนนานถึงวันพรุ่งนี้ และ สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่โลกหน้ามีหรือไม่มี แต่อยู่ที่ว่าโลกนี้มี และเราใช้ชีวิตในโลกนี้อย่างไร ถ้าเราใช้ชีวิตในโลกนี้ให้ดีที่สุด โลกหน้าย่อมดีเอง ถ้าเราใช้ชีวิตในโลกนี้ไม่ดี โลกหน้ามันต้องแย่งของมันอยู่แล้ว ชาติที่แล้วส่งผลถึงชาตินี้ ชาตินี้ส่งผลถึงชาติหน้า บริหารจัดการชีวิตนี้ชาตินี้ให้ได้ ไม่ต้องไปกังวลชาติไหนเลย เพราะฉะนั้น ทำดีลูกเดียวแล้วจะกำไรทุกชาติ ตัวอย่างนี้เป็นหนึ่งในคำสอนที่กระทบใจผู้ฟัง ทำให้พระมหาวิชัย วชิรเมธี จึงใช้เวลาในชีวิตอย่างเกิดผล และเป็นที่ยู้งักในสังคมไทยอย่างกว้างขวาง

พุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์ ได้แก่ อุบาสก และ อุบาสิกา ซึ่งทั้งสองฝ่ายมีรายละเอียดในการบริหารเวลาในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ดังนี้

๔.๒.๖ การบริหารเวลาก่อนถึงวาระสุดท้าย ของอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม ประวัติโดยย่อ

อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม เกิดเมื่อปี ๒๔๙๘ ที่จังหวัดนครสวรรค์ บิดามารดามีอาชีพเกษตรกร ชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ที่จังหวัดนนทบุรี จากนั้นจึงเข้าศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา พลศึกษา เมื่อจบแล้วก็รับราชการ เป็นอาจารย์ประจำอยู่ที่วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง จุดพลิกผันของชีวิต เกิดขึ้นเมื่อประสบอุบัติเหตุ พอถึงปีที่ ๓ ของการรับราชการ ผมก็ประสบอุบัติเหตุในขณะที่กำลังสอนว่ายน้ำ ในขณะที่ผมกระโดดพุ่งหลาวลงไปใต้น้ำ เกิดพลาดท่าทำให้ศีรษะกระแทกพื้นที่ยกสระ และเป็นเหตุทำให้มีอาการขาไปทั้งตัว เป็นอัมพาตช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จากนั้นก็หมดสติ ผมก็จมอยู่ที่ก้นสระน้ำนั้นเอง นักศึกษาเห็นว่าอาจารย์กระโดดน้ำจมหายไป นานผิดปกติ จึงกระโดดลงไปและช่วยชีวิตผมขึ้นมาได้ วันนั้นอายุได้ ๒๔ ปี และก็เหลือเวลาอีกประมาณไม่ถึงเดือนก็จะบวชแล้ว คุณพ่อคุณแม่ได้แจกการ์ดถึงญาติพี่น้องเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เหตุการณ์นั้นคือจุดเปลี่ยนสำคัญที่สุดในชีวิตให้ท่านได้เรียนรู้สัจธรรม

วิธีการบริหารเวลาก่อนถึงวาระสุดท้ายของ อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม

เมื่อถูกความทุกข์จากภายในและภายนอกบีบคั้น ในภายหลังจากที่ผมประสบอุบัติเหตุแล้วก็ได้เข้าพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลกลางที่กรุงเทพฯ อาการในตอนนั้นยังขาไปทั้งตัว เคลื่อนไหวตัวเองไม่ได้ เป็นอัมพาตแต่ก็ยังพอมีความรู้สึกตัวอยู่บ้าง แพทย์ที่โรงพยาบาลกลางได้ตรวจดูอาการแล้วก็พบว่า กระดูกที่ต้นคอข้อที่ ๕ หักไปถูกประสาทไขสันหลัง ทำให้ ทำให้มีอาการขาไปทั้งตัวเป็นอัมพาต แพทย์ไม่สามารถที่จะรักษาให้หายเป็นปกติดั้งเดิมได้ และต้องพิการอย่างนี้ไปตลอดชีวิต แพทย์ได้ทำการผ่าตัดเพื่อต่อกระดูกต้นคอที่หัก โดยตัดเอากระดูกที่บริเวณเชิงกรานทาง

ด้านซ้ายมาต่อกระดูกที่หักบริเวณต้นคอ อาการก็ดีขึ้นบ้างเล็กน้อย คือเริ่มเคลื่อนไหวแขนทั้ง ๒ ข้าง ได้บ้างแต่ยังอ่อนแรง จากนั้นก็ฝึกหัดทำกายภาพบำบัดอยู่ที่โรงพยาบาลทุกวัน ประมาณ ๔ เดือน จึงออกจากโรงพยาบาล

ในช่วงแรกท่านมองว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวผมทั้งหมดนี้ มิใช่เป็นเรื่องจริงจังอะไรเลย เป็นแต่เพียงว่าเราได้ฝันร้ายไปเองเท่านั้น เป็นเพียงความฝันของเรา เดียวเราก็ตื่นจากฝันร้าย ยังไม่เชื่อแน่ว่านี่คือเรื่องที่เป็นจริง ความรู้สึกตอนนั้นไม่ค่อยชัดเจนนัก ซึมๆ เบลอๆ เหมือนคนครึ่งหลับครึ่งตื่น และเมื่อตอนที่กำลังนอนหลับอยู่ก็มักจะฝันไปว่ากำลังเที่ยวไปไหนมาไหนได้ตามปกติ มิได้เป็นอะไรเลย แต่เวลาตื่นนอนขึ้นมาก็พบว่าเป็นคนพิการที่ไปไหนไม่ได้แล้ว ซึ่งบางครั้งก็รู้สึกงงๆ อยู่เหมือนกันว่า ในขณะที่หลับฝันกับตอนที่ไม่ได้หลับ ตอนไหนเป็นชีวิตที่จริงๆ เมื่อออกจากโรงพยาบาล ชีวิตเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมือ รวดเร็วจนปรับตัวไม่ทัน และกว่าผมจะปรับตัวยอมรับกับสภาพความจริงได้ก็นานหลายเดือน ความพิการทางร่างกายที่มีอาการอยู่จนถึงปัจจุบัน คือ แขนทั้ง ๒ ข้าง อ่อนแรง นิ้วมือทั้ง ๒ ข้าง ใช้ไม่ได้ ขาทั้ง ๒ ข้างใช้ไม่ได้ ตั้งแต่คอลงไปจนถึงปลายเท้า มีความรู้สึกน้อยและบางที่ก็ไม่รู้สึกเลย คือใช้เข็มแทงก็ยังไม่เจ็บ รู้สึกขาไปทั้งตัว ควบคุมการขับถ่ายไม่ได้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จะนอนอยู่บนเตียงเสียเป็นส่วนมาก ลงนั่งบนรถเข็นเป็นบางโอกาส โดยให้ผู้อื่นช่วยยกลงมาและจะนั่งอยู่ได้ไม่นาน เพราะจะทำให้รู้สึกแน่นๆ หายใจไม่ค่อยสะดวก และอาจทำให้เป็นแผลกดทับที่บริเวณก้นกบ และกระดูกสันหลังได้

หลังจากที่ออกจากโรงพยาบาลกลางแล้ว ก็ต้องไปอาศัยพักอยู่ที่วิทยาลัยพลศึกษาอ่างทองเป็นการชั่วคราวก่อน เพราะตอนนั้นยังไม่มีบ้าน โดยปกติแล้ว คุณพ่อคุณแม่ มีอาชีพรับจ้างเดินเรืออยู่ในลำน้ำเจ้าพระยา ฉะนั้นจึงยังไม่มีบ้านอาศัยอยู่และคุณแม่มาอยู่ดูแล คุณพ่อจึงประกอบอาชีพอยู่ทางเรือแต่เพียงผู้เดียว ต่อมาต้องลาออกจากงาน ความรู้สึกจึงเหมือนเป็นผู้ที่หมดอนาคตเสียแล้วต้องหาที่พึ่งทางใจ ภายหลังจากที่ต้องลาออกจากงานราชการไปแล้ว จิตใจเศร้าหมอง มีแต่เรื่องความสูญเสียอยู่ภายในใจ รู้สึกผิดหวังในชีวิตมาก แต่คุณพ่อคุณแม่ตลอดกระทั่งญาติพี่น้อง ก็มักจะช่วยให้กำลังใจเสมอมา เป็นส่วนที่ช่วยให้ไม่มีความกดดันในจิตใจมากขึ้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีมาจนกระทั่งทุกวันนี้ นับว่าเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับผู้ที่จะต้องมีหน้าที่ให้การดูแลคนไข้ต่อไป คือ ผู้ที่คอยดูแลคนไข้ตามหน้าที่ ถ้าเขามีจิตใจที่ดีเช่นประกอบด้วยความเมตตาเป็นต้น คนไข้ก็มักจะมีจิตใจที่ดีตามไปด้วย

เป็นเพราะท่านได้ถูกความทุกข์บีบคั้นมากๆ จนหมดหนทางและจนปัญญาของ ตนเองที่จะคิดแก้ไข จึงอยากได้ที่พึ่งทางใจ คุณพ่อคุณแม่และญาติพี่น้องนั้น พึงพาท่านได้แต่ภายนอกเท่านั้น ท่านอยากจะหาหนทางที่จะดับทุกข์ให้กับตนเอง ทำให้ท่านต้องเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงมีความคิดขึ้นมาว่า เมื่อเวลาที่ชีวิตเรามีปัญหา หรือมีความทุกข์เข้าครอบงำ และเมื่อหมดหนทางที่จะแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ชนิดนั้นเองได้แล้ว อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจอะไรลงไปง่ายๆ ควรที่จะไป

ปรึกษาหารือกับกัลยาณมิตรดูก่อนเพื่อท่านจะได้ชี้แนะวิธีแก้ไขปัญหาหรือวิธีการที่จะดับทุกข์ชนิดนั้นให้กับเรา

ในระหว่างนั้นคุณพ่อคุณแม่ท่านก็มีความทุกข์ไม่น้อยไปกว่าผมเหมือนกัน เพราะท่านเป็นความหวังคนหนึ่งของท่าน ท่านจึงต้องเป็นทุกข์มากและท่านก็แสวงหาความดับทุกข์ให้กับตัวของท่านเองเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะคุณพ่อท่านได้แสวงหาความดับทุกข์โดยการไปศึกษาและปฏิบัติธรรมที่วัดหรือสำนักต่างๆ ที่เขามีการอบรมธรรมกัน ไปมาหลายแห่ง และเวลาที่คุณพ่อไปศึกษาหรือปฏิบัติธรรมขากลับมาแต่ละครั้งท่านก็จะนำเอาหนังสือธรรมะและเทปธรรมะมาฝากแม่และผม หรือไม่ก็เล่าถึงวิธีการปฏิบัติธรรมในแต่ละแห่งให้คุณแม่กับผมได้ฟัง จะทำเช่นนี้เป็นประจำทุกครั้งที่คุณพ่อกลับมาจากวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมนั้นๆ แรกๆ อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่มก็ไม่ค่อยจะสนใจนักเรื่องธรรมะ แต่คุณแม่ท่านเป็นผู้ที่มีศรัทธาในทางนี้อยู่ก่อนแล้ว ท่านจึงสนใจมาก ก่อนนั้นคุณแม่ท่านมักจะคอยแนะนำผมอยู่เสมอๆ ให้ความนึกถึงคุณพระเอาไว้ และหายใจเข้าว่า “พุท” หายใจออกว่า “โธ” คุณพระจะได้ช่วยขจัดปัดเป่าให้เราได้หายจากโรคร้าย และคุณแม่ก็จะช่วยสวดมนต์ภาวนา และแผ่เมตตาทุกวัน นี่คือครูกรรมฐานคนแรก คุณแม่ทำให้ท่านคิดขึ้นมาได้ว่าไหนๆก็ได้เคยตั้งใจที่จะบวชอยู่แล้ว แต่พลาดโอกาสที่จะได้บวชไปเสียก่อน ก็ควรที่จะได้ศึกษาธรรมะโดยวิธีการอ่านจากหนังสือหรือฟังจากเทปที่คุณพ่อได้หามาให้ฉันแหละ เพื่อเป็นสาระประโยชน์แก่ชีวิตของเราก่อนที่จะตายไป เพื่อว่าจะได้เป็นบุญกุศลติดตามตัวเราไป ก็ยังดีเสียกว่าปล่อยจิตปล่อยใจให้คิดฟุ้งซ่านเตลิดเปิดโปงไปอย่างไม่มีฝั่งมีฝายโดยไม่มีสาระอะไรเลย ทำให้เสียเวลาไปเปล่าๆ พยายามดึงจิตดึงใจให้มาสนใจในเรื่องที่เกี่ยวกับธรรมะนั้นเองหลังจากนั้นเป็นต้นมาผมก็อ่านบ้างฟังบ้างทุกๆ วัน พอนานวันเข้าก็เกิดความเพลิดเพลินในธรรมะ ทำให้ลืมความทุกข์ไปชั่วขณะในระหว่างที่อ่านหรือฟัง จิตใจก็ดีขึ้นกว่าแต่ก่อน และความรู้สึกที่ตีๆ ได้เกิดขึ้นในใจผมหลายอย่าง จิตใจเป็นบุญเป็นกุศลขึ้น ชักจะเริ่มชอบธรรมะแล้ว ใครพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องธรรมะก็จะตั้งใจฟัง

เมื่อได้อ่านหนังสือธรรมะ ได้มารู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับธรรมะ ทำให้จิตใจมีการปลดปล่อยไม่หนักไม่เครียด และธรรมะจะสอนในเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตจริงๆ ของเรา เรื่องตัวของเราสอนเกี่ยวกับเรื่องทุกข์และเรื่องการดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ทำให้เราได้เข้าใจในหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา แต่ผมยังไม่คิดที่จะปฏิบัติ เพราะตอนนั้นมีความเข้าใจผิดอยู่ว่า คนพิการอย่างเราคงจะปฏิบัติไม่ได้เพราะมีอิริยาบถนอนเสียเป็นส่วนมาก นั่งสมาธิก็ไม่ได้ และเดินจงกรมก็ไม่ได้ คิดว่าเราคงจะปฏิบัติไม่ได้หรอก ภายหลังที่บิภกรรมว่าพุทโธแล้วจิตเริ่มสงบ จะสงบเป็นบางครั้ง ถ้าบางครั้งจิตไม่ค่อยสงบ มีความคิดมากก็จะรู้สึกเครียด และไม่ค่อยสบายใจ ยังคงเป็นทุกข์อยู่เหมือนเดิม จึงไม่อยากปฏิบัติ เพราะได้แต่ความสงบและก็หลับไหลไป พอตื่นขึ้นมาก็ยังเป็นทุกข์อยู่และไม่ค่อยรู้อะไรเลย สู้การอ่านการฟังไม่ได้ ยังได้ความรู้เพิ่มขึ้นมาบ้างและมักจะคิดอยู่เสมอๆ ว่า สภาพเช่นเรา คงจะไม่เหมาะที่จะปฏิบัติกรรมฐานเลย เพราะร่างกายไม่เอื้อนัก จึงไม่ค่อยชอบปฏิบัติ

ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๒๕ คุณพ่อได้ไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่วัดสนามใน และท่านได้นำเอาหนังสือและเทปวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มาให้ผมได้ศึกษา ก็คือการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั่นเอง แต่เป็นวิธีการปฏิบัติที่ลัดสั้น ไม่มีพิธีกรรม และไม่ต้องหลับตา เน้นเรื่องให้มีความรู้สึกตัวอยู่ที่กายเคลื่อนไหว และให้เห็นความคิด ไม่ห้ามความคิด และไม่ตามความคิด และหลวงพ่อมักจะเชิญชวนให้เราปฏิบัติในเชิงท้าทายว่า ถ้าปฏิบัติอย่างที่ท่านแนะนำแล้ว จะทำให้ความทุกข์ที่มีอยู่ลดน้อยลงไป ผมก็สนใจอยากจะทำปฏิบัติวิธีนี้บ้าง เรานอนอยู่ที่ปฏิบัติได้ แค่ดูความคิดเท่านั้น เราก็นอนดูได้แล้ว ไม่ต้องเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิก็ได้ ผมจึงทดลองทำดู คือนอนปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลไวๆ ก็เริ่มดูความคิดเลย แต่เนื่องจากเราไม่มีหลักในการปฏิบัติที่ถูกวิธี สติสัมปชัญญะอะไรก็ยังไม่พอ แค่เริ่มต้นก็ผิดเสียแล้ว แทนที่จะไปดูความคิดก็เลยไปช่วยกันคิดและไปตามความคิดตลอดทั้งวันเลย มีแต่ความหลงทั้งนั้น ไม่มีสติเพราะว่าเรายังปฏิบัติไม่ถูกวิธี ก็เห็นว่าคงจะไม่ได้ผลแน่ ถ้าเราปฏิบัติเองโดยที่ไม่มีครูบาอาจารย์คอยช่วยให้คำแนะนำ อยากมีครูบาอาจารย์ แต่ใครหนอจะช่วยเราได้เรื่องอย่างนี้ พอดีในช่วงนั้นคุณพ่อได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกกับกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม ทำให้รู้จักหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ท่านเป็นพระเถระที่มีเมตตามาก รักพวกเด็กๆ และรักธรรมชาติ โดยเฉพาะต้นไม้เป็นชีวิตจิตใจ การปฏิบัติธรรมกับ หลวงพ่อก็จะเน้นมากคือให้ปฏิบัติให้มีขึ้นในตนเองมากกว่าการซักถาม ให้ขยันสร้างสติ หลวงพ่อก็จะให้ทำ และเทคนิคต่างๆ ในการปฏิบัติที่มีอยู่ในตัวหลวงพ่อนั้น ส่วนมากมาจากประสบการณ์ในการปฏิบัติของหลวงพ่เอง มิใช่ได้มาจากตำรา หลวงพ่อมักจะชอบทำให้ดูเป็นตัวอย่าง และมีความปกติให้เห็น ซึ่งทำให้ผมสนใจมาก ประมาณปลายเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๘ ท่านได้เขียนจดหมายไปกราบหลวงพ่ ขอถวายตัวเป็นลูกศิษย์ และขอคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติธรรมสำหรับผู้พิการ ที่มีแต่อริยาบถนอนเสียเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็ไม่ได้หวังว่าหลวงพ่จะตอบมา

หลังจากนั้นอีกประมาณ ๑๒ วัน ก็ได้รับจดหมายจากหลวงพ่อดีมีเมตตาตอบมา มีใจความสรุปได้ว่า หลวงพ่อยินดีที่จะเป็นกัลยาณมิตรให้ และจะไม่นำมาให้หลงทิศหลงทางในการปฏิบัติและแนะนำวิธีการทำกรรมฐานให้ คือ ความรู้สึกตัว ถึงแม้จะนอนอยู่ที่ปฏิบัติได้ โดยให้เรากำหนดรู้กาย พลิกมือเล่นอยู่ให้รู้สึกตัว เวลามันลึกลับคิดไปก็อย่าไปตามความลึกลับนั้น ให้กลับมากำหนดรู้ที่อยู่ที่กาย มีเจตนาอยู่ที่อยู่ ขยันสร้างตัวรู้ให้มากๆ เรียกว่า “ภาวนา” และอย่าเข้าไปอยู่ในความสงบ ให้ขยันรู้สึกตัว นี่คือการกระทำอย่างนี้ไป ถ้ารู้สึกตัวมากความหลงก็จะน้อยลงหรือหมดไป ก็จะเกิดธรรมวิจยรู้เห็นรูปธรรมนามธรรมไปเอง ให้เราเป็นผู้ดู อย่าเข้าไปอยู่ อะไรที่เกิดขึ้นกับกายกับจิตใจก็ให้ดูรู้แจ้งไป บางทีมันเกิดความสุขก็อย่าไปเอาความสุข ให้สักว่ามันสุขเท่านั้น ตรงกันข้ามบางทีมันทุกข์ก็เห็นสักว่ามันทุกข์เท่านั้น อย่าเข้าไปเป็นผู้ทุกข์ หรือถ้ามันเกิดอาการเบื่ออึดอัดขัดเคืองก็ให้เห็นมัน แล้วรู้ว่ามันเป็นอาการของจิตใจ และอย่าเข้าไปเป็นกับอะไร ให้ปฏิบัติไป แล้วหลวงพ่อก็เขียนให้กำลังใจผมมาด้วย

จดหมายจากหลวงคือพระมาโปรด ทำให้เริ่มฝึกใหม่ต่างไปจากเดิม เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ดีมาก คือปกติในแต่ละวันมักจะนอนคิดฟุ้งซ่านไปในอดีตและอนาคต แต่หลวงพ่อก็เป็นผู้ที่มาเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้อยู่กับปัจจุบัน ที่กายเคลื่อนไหว ที่จิตใจกำลังคิดนึก เป็นกรรมฐาน ที่รู้สึกตัวอยู่ ซึ่งเป็นหนทางที่ดับทุกข์ เป็นหนทางสว่างไสว นับว่าเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ

หลวงพ่อกำเขียนให้อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่มได้ฝึกฝนการเจริญสติแนวเคลื่อนไหว ใช้เวลาหลังจากเจ็บป่วยมาภาวนาวันละน้อย จนเกิดปัญญาเห็นความเป็นจริงและความเปลี่ยนแปลงภายใน ท่านได้กล่าวว่า “ผมลาออกจากความทุกข์แล้ว” จากนั้นอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่มได้ใช้ร่างกายเป็นอุปกรณ์สอนธรรมแก่ประชาชน จนได้รับการยอมรับในสังคมเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานที่มีชื่อเสียง จนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ท่านได้จากไปด้วยโรคมะเร็งด้วยความสงบทั้งชีวิตที่เป็นอุปกรณ์สอนธรรมแก่ผู้คนให้กลับมาเห็นคุณค่าของลมหายใจ เมื่อพุทธศักราช ๒๕๖๐

๔.๒.๗ การบริหารเวลาเพื่อดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะของ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ประวัติโดยย่อ

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ เกิดที่เกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี เรียนจบชั้น ป. ๔ ก็เดินทางออกมาจากเกาะมารับจ้างกรีดยางพารา เป็นกรรมกรรับจ้างสารพัด ในช่วงปี ๒๕๑๔ ที่มีการปราบปรามผู้ก่อการร้าย ครูโกมล คีมทอง และเพื่อนของอาจารย์ประมวลหลายคนเสียชีวิตลงด้วยความกลัวตายที่เกิดขึ้นใกล้ตัวทำให้เด็กหนุ่มวัย ๑๘ ปีตัดสินใจบวชเพราะเชื่อว่าน่าจะพาเขาออกจากความกลัวได้ จากเด็กหนุ่มที่ทำงานหามรุ่งหามค่ำ เขาก็เปลี่ยนมาท่องตำราอย่างหนักแทน เขาเริ่มต้นเรียนรู้จากการท่องจำ ท่องแม้กระทั่งหน้าคำนำหรือเชิงอรรถท้ายหน้า เพราะเขาไม่รู้ว่าอะไรสำคัญไม่สำคัญ เมื่อพระอาจารย์เห็นว่าเขามีพรสวรรค์ในการท่องจำหนังสือทั้งเล่มได้ภายในเวลาแค่ไม่กี่วัน จึงส่งเสริมทุกทางให้เขาเป็นนักบวชที่ดีให้ได้

จากเด็กที่เรียนจบเพียงแค่ ป.๔ เขาเรียนการศึกษานอกโรงเรียนจนจบ ม.๖ แล้วเขาก็ได้ไปเรียนปริญญาที่อินเดีย ที่นั่นเขาต้องเรียนภาษาอังกฤษ ซึ่งในวันแรกที่เข้าเรียน เขาฟังไม่ออกพูดไม่ได้เลยสักคำ แต่ในที่สุดเขามานะจนเรียนจบปริญญาโท จากนั้นเขาตัดสินใจสึกและเรียนต่อปริญญาเอกจนจบ กลับมารับราชการเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สอนหนังสืออยู่ได้ ๑๖ ปี เขาก็ตัดสินใจลาออก เพื่อออกเดินทางด้วยเท้าจากเชียงใหม่สู่เกาะสมุยบ้านเกิด จุดมุ่งหมายของเขาก็คือทำสมาธิขณะเดินและใคร่ครวญขบคิดถึงสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในขณะที่หยุด บนหลังของเขามีเป้ใบเล็กๆ ๑ ใบซึ่งข้างในมีเสื้อผ้าบางๆ ๑ ชุด ยา วิตามิน สมุดบันทึกและไปรษณียบัตร ๑๐๐ แผ่นเพื่อเขียนส่งหาภรรยาทุกวัน กฎ ๒ ข้อในการเดินทางของเขาก็คือไม่ใช้เงิน และไม่ติดต่อกับใครทั้งนั้น

วิธีการบริหารเวลาเพื่อดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะของ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ อาจารย์ประมวลลาออกจากราชการในวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๔๘ ซึ่งเป็นวันคล้ายวันเกิดของอาจารย์ และออกเดินทางในวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๘ ซึ่งเป็นวันครบรอบแต่งงาน อาจารย์สมpong เพ็งจันทร์ ผู้เป็นภรรยากำหนดวันให้ อาจารย์ประมวลบันทึกเรื่องราวการเดินทางตลอดทั้ง ๖๖ วันไว้ในหนังสือชื่อ 'เดินสู่อิสราภาพ' หนังสือที่ใครอ่านแล้วต่างก็อึ้งใจด้วยความรู้สึกว่าคุณสิ่งที่เราได้รับจากการเดินทางครั้งหนึ่ง เต็มไปด้วยมิตรภาพและความรู้สึกดีๆ มากมายเพียงนี้เชื่อว่าหรือ^๕

การเดินทางด้วยการใช้เวลาจดจ่อ มีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำให้ท่านตระหนักเห็นว่ามนุษย์มีความงดงามอยู่ภายใน แต่สังคมที่เราอยู่ร่วมกัน บางครั้งก็โหดร้ายและรุนแรง มนุษย์อยากมีเกียรติ แต่เราไม่ให้เกียรติเขา มนุษย์อยากรักผู้อื่น แต่เราก็กลับมักเกลียดชังรังเกียจกัน ชีวิตมนุษย์ที่งดงาม เป็นเนื้อตัวของมนุษย์จริงๆ ที่ไม่ได้มีอะไรตกแต่งเลย น่าเสียดาย ถ้าสังคมของเราไปทำให้ความงดงามของมนุษย์มันหม่นหมองหรือถูกปกปิด มนุษย์มีอารมณ์ระดับกายมาก บางครั้งก็แย่งชิงอารมณ์ระดับกายกันจนทำลายความเป็นมนุษย์ซึ่งกันและกัน เราแย่งชิงทรัพย์สินเงินทองที่เป็นเครื่องอุปโภคบริโภคภายนอกเพราะกลัวว่าจะไม่มีกิน เราเลยเก็บไว้เยอะๆ

ท่านชี้ให้เห็นว่า ในการเดินทางไกล ถ้ามองในแง่แสวงหาการยอมรับ แสวงหาความสะดวกสบาย เรื่องแย้มเยอะ เพราะเราถูกปฏิเสธ ไม่ถูกยอมรับ ถูกทำให้ตกต่ำ ต้องไปนอนคลุกฝุ่นกับหมาข้างถนน แต่เมื่อไม่ได้คิดไปแสวงหาการยอมรับ แสวงหาความสะดวกสบาย เมื่อไม่ได้คิดหวังเช่นนั้น เมื่อถูกปฏิเสธ บางครั้งท่านกลับชอบคุณด้วยซ้ำที่ทำให้มีโอกาสเช่นนี้ เช่น ท่านได้นอนในศาลาที่ติดกับเบรุตเฟาศพ เป็นช่วงที่หมากำลังติดสกัดพอดี กลางคืนหมาตัวเมียตัวผู้ฝูงหนึ่งมันก็มาผสมพันธุ์กัน มันเห่า มันกัดกัน แล้วก็มากัดกันในศาลาที่ผมนอน กัดกันจนมากระแทกท่านเลย เหมือนเป็นหมาตัวหนึ่ง ตอนแรกนี่จะไปไล่มัน เพราะเหนื่อยอยากนอน แต่ก็คิดว่า มันเป็นหน้าที่ของหมาที่ต้องสืบพันธุ์กันไม่ให้สูญเผ่าพันธุ์ แล้วก็เป็นที่ของท่านเหมือนกันที่ต้องเข้าใจและเห็นใจหมา ปีหนึ่งหมามีฤดูนี้สั้นๆ มนุษย์เรามีฤดูนี้ทั้งปี

ท่านมองว่ามีคนจำนวนมากออกเดินทางเพื่อแสวงหาตัวตนของตัวเอง เพราะทำให้เห็นว่าตัวตนของเราไม่ได้รวมศูนย์อยู่ที่ตัวตนของเราเท่านั้น ตัวตนของเราคือความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย ซึ่งเราจะพบไม่ค่อยได้ถ้าเราอยู่ที่เดียว เราต้องไปหา ถ้ามีความสัมพันธ์ที่ดี เราก็จะมีตัวตนที่งดงาม ถ้าเรามีคนที่รักกันพึงพอใจกัน เราก็จะมีชีวิตที่งดงามที่น่าอยู่ต่อไป แต่ถ้าอยู่กับคนที่เราเกลียด

^๕ ทรงกลด บางยี่ขัน, 'เดินสู่อิสราภาพ' ไปกับประมวล เพ็งจันทร์ นักปรัชญาผู้เดินเท้าจากเชียงใหม่ไปเกาะสมุย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://www.adaymagazine.com/index.php/interviews/yesterday-75\[๑๐ ก.พ. ๒๕๖๑\]](https://www.adaymagazine.com/index.php/interviews/yesterday-75[๑๐ ก.พ. ๒๕๖๑]).

เขา เขาเกลียดเรา ความโกรธแค้นมันเร่าร้อน ถ้าฆ่าเขาได้ก็อยากฆ่า แต่ถ้าฆ่าไม่ได้ก็ฆ่าตัวเองดีกว่า ตัวตนที่สวยงามมันจึงตั้งอยู่บนความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์และสัตว์อื่นๆตอนเดินลงจากอินทนนท์ ผมพบว่า ผมคิดถึงชีวิตกลาง หลังจากผ่านวัยกลางคนแล้วชีวิตผมตอนนี้เหมือนชีวิตกลางเป็นชีวิตที่น่ากลัว ไม่น่าประทับใจ ผมพบว่าไม่ใช่ ในชีวิตกลาง ถ้าเราลงเป็น มันจะเป็นชีวิตที่ตรงตาม เป็นชีวิตที่ทำให้เรามีโอกาสได้ใคร่ครวญเพ่งพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างละเอียด แล้วในการพิจารณาอย่างละเอียดนั้นจะพบความงดงามของชีวิต เมื่อก่อนเราเคยคิดว่าดอกไม้ที่งามคือดอกไม้ที่มันเบ่งบาน แต่มาวันนี้ผมกลับพบว่าดอกไม้ที่เหี่ยวเฉาแล้วก็มี ความงดงามไม่น้อยกว่าดอกไม้ที่กำลังเบ่งบาน มันบอกอะไรเราเยอะมากเลย เมื่อใดก็ตามที่จิตของเราสัมผัสความงามของดอกไม้ได้ทั้งยามผลิ ยามบาน กระทั่งยามที่มันร่วงโรย นั้นแสดงว่าเราเข้าถึงอะไรที่ยิ่งใหญ่แล้ว เราสามารถเบิกบานชีวิตของเราได้ทั้งยามหนุ่ม ยามกลางคนและยามแก่

ความจริงมีอยู่ ๒ อย่างก็คือ ความจริงเชิงภาววิสัย เป็นความจริงที่เป็นของมัน โดยไม่เกี่ยวกับเรา แต่เราไปรับรู้มัน เช่น กลางวัน กลางคืน เราจะรับรู้หรือไม่ว่า มันก็มีกลางวันกลางคืน ความจริงประเภทนี้มันบีบคั้นเราพอสมควร เมื่อมันไม่เป็นอย่างที่เราคิด เช่น เรากลัวความมืด เราถึงไม่ยอมให้มืด แต่มืดเมื่อถึงเวลามืด ความจริงอีกประเภทคือเป็นความจริงเชิงจิตวิสัย หรือเชิงจิตนาการ เช่น ฝัน อยู่ที่ไหนไม่รู้ แต่พอเรานึกถึงฝัน ฝันทำให้เราหวั่นไหว ความหวาดกลัว ความมั่นคง ความไม่แน่นอนที่เราพูดถึงก็เป็นความจริงเชิงจิตนาการ ผมพบว่าเราสามารถทำให้ความจริงสองอย่างนี้มันสัมพันธ์กลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันได้ในโลกของความเป็นจริง มีความบีบคั้น ความกดดัน แต่ถ้าเรามีความจริงเชิงจิตนาการที่มีพลังพอ เราก็จะสามารถเผชิญกับความจริงของโลกได้ เช่น ความตายเป็นความจริงเชิงภาววิสัย ทุกคนต้องตาย แต่มีได้หมายความว่าทุกคนต้องตกใจกลัวจนตัวสั่น เราสามารถเผชิญกับความตายด้วยจิตใจที่เบิกบานได้ ถ้าเราเห็นความจริงพอ มีหลักปรัชญาอินเดียอันหนึ่งบอกว่า มีคำ ๓ คำที่เราต้องทำให้มันเกิดความหมายที่ดี คือ สัจจะ ชีวิต และ สุนทรีย สามสิ่งนี้ต้องเสมอกัน ชีวิตเราเป็นแกนอยู่ตรงกลาง ความจริงอยู่ข้างหนึ่ง ความงามอีกข้างหนึ่ง ถ้าชีวิตเอียงไปทางความจริงมาก ชีวิตเราจะเจ็บปวด ขมขื่น แห้งแล้ง เป็นชีวิตที่ไม่มีอะไรเลย ถ้าเราเอียงไปทางความงามมาก มันจะฝันเฟื่อง เลื่อนลอย เคว้งคว้าง ทำยังไงถึงจะทำให้สองสิ่งนี้มีสมดุลภาพที่ถ่วงดุลกันได้ เมื่อเราเจอข้อเท็จจริงที่เจ็บปวดก็ใช้ความคิดเชิงจิตนาการช่วยให้เห็นความงาม แต่เมื่อใดที่ความงามมันพาผลิตเปิดเปิง ก็ใช้ความจริงเป็นกรอบกำชับให้มันอยู่ในร่องในรอย ชีวิตของเราช่วงนี้กลายเป็นช่วงเวลาพอเหมาะพอควรที่เราจะได้เรียนรู้ทั้งข้อเท็จจริงและจิตใจที่ตรงตาม การเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์บนโลกใบนี้ก็ดี การมีชีวิตอยู่ก็ดี การที่จะได้ตายจากไปก็ดี เป็นความสวยงามทั้งนั้น การได้พบกัน คอยกัน รักกัน มันสุดแสนมหัศจรรย์ ความจริงที่ผมพบก็คือ ทำยังไงให้ความจริงมันอยู่บนความสมดุลระหว่างความจริงที่มันเป็นของมันเองกับความจริงที่เราสร้างขึ้นมา อาจารย์ประมวลเป็นผู้ที่

ถ่ายทอดการดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบันขณะอย่างมีพลังที่สุดท่านหนึ่งในสังคมไทย และท่านเองก็มีปัจจุบันขณะอยู่ในเนื้อตัวอย่างมีชีวิตชีวา

๔.๒.๘ การบริหารเวลาสำหรับชีวิตผู้ครองเรือนของ อาจารย์วศิน อินทสระ ประวัติโดยย่อ

อาจารย์วศิน อินทสระ เป็นนักเขียนนวนิยายอิงธรรมะ คอลัมนิสต์และนักปาฐกถาธรรมที่มีชื่อเสียงที่สุดคนหนึ่งในวงการพระพุทธศาสนา เป็นศิษย์อาจารย์ สุชีพ ปุญญานุภาพ อีกคนที่โด่งดังมาจากการเขียนนวนิยายอิงธรรมะ นวนิยายอิงธรรมะของท่านหลายเล่มได้รับการจัดทำเป็นภาพยนตร์วิดีโอ อาจารย์วศิน อินทสระ เกิดเมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๔๗๗ ที่หมู่บ้านท่าศาลา อำเภอรัตตภูมิ จังหวัดสงขลา ได้บวชเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๓ ปี ที่วัดบุปผาราม เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร เมื่อพ.ศ. ๒๔๙๐ และได้อุปสมบทเป็นภิกษุเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๗ จนกระทั่งลาสิกขา เมื่อวันที่ ๒๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๗ รวมเวลา ๑๐ ปี ท่านสำเร็จเปรียญธรรม ๗ ประโยค วัดบุปผาราม ศาสนศาสตร์บัณฑิต สาขา ศาสนาและปรัชญา มหามกุฏราชวิทยาลัย ปริญญาโท สาขา ศาสนาและปรัชญาจากมหาวิทยาลัยพายัพ ประเทศอินเดีย เป็นอดีตอาจารย์โรงเรียนเตรียมทหาร อดีตหัวหน้าภาควิชาปรัชญา คณะศาสนาและปรัชญา มหามกุฏราชวิทยาลัย อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญา คณะศาสนาและปรัชญา มหามกุฏราชวิทยาลัย และที่ปรึกษาทางวิชาการประจำ มูลนิธิแผ่นดินธรรม ในพระสังฆราชูปถัมภ์

อาจารย์วศิน อินทสระ ผลิตหนังสือธรรมะ ออกวางขายตามท้องตลาดเป็นจำนวนมาก อาทิพระอานนท์ พุทธอนุชา พระพุทธศาสนาเถรวาท (สองเล่ม) ทางแห่งความดี พระพุทธโอวาทก่อนปรินิพพาน ความทุกข์และการดับทุกข์ สารสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค อริยสัจ ๔ (ความจริงของชีวิตที่ทุกคนควรรู้และเข้าใจ) พุทธวิธีในการสอน (ตีพิมพ์ในปี ๒๕๒๔) ในพ.ศ. 2525 ได้รับรางวัลเสมาธรรมจักร ในฐานะที่เป็นฆราวาสผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา สาขาวรรณกรรม

วิธีการบริหารเวลาสำหรับชีวิตผู้ครองเรือนของ อาจารย์วศิน อินทสระ

อาจารย์วศิน อินทสระ เป็นผู้มีความอดุสาหะบากบั่นในการพัฒนาตัวเอง ในช่วงวัยเยาว์ท่านกำพร้าบิดามารดา ต้องต่อสู้ดิ้นรนในการศึกษาด้วยตัวเอง ได้รับโอกาสในการติดตามพี่ชายมากรุงเทพฯ ให้ได้ศึกษาต่อในเพศบรรพชิต และได้ร่ำเรียนอย่างสุดกำลังจนจบเปรียญธรรม ๗ ประโยคตั้งแต่เป็นสามเณร เมื่อลาสิกขามากก็ได้ทำงานที่โรงเรียนนายร้อย และทำงานหอสมุดแห่งชาติ แต่รู้สึกว่าได้ใช้ความสามารถในทางที่ต้องการจึงลาออก และเลือกทำในสิ่งที่เหมาะกับศักยภาพ คือสอนที่มหาวิทยาลัยสงฆ์ ท่านได้จัดการเวลาของท่านอย่างเกิดประสิทธิภาพ คือ มหาวิทยาลัยสงฆ์จะสอนเฉพาะในตอนบ่าย ทำให้ท่านมีเวลาว่างในช่วงเช้า จึงใช้เวลาในการประพันธ์หนังสือ ตั้งแต่ตีห้าถึง

สิบเอ็ดโมง แล้วอาบน้ำทานข้าวเที่ยงตอนบ่ายสอนมหาลัยสงฆ์ ต่อมาได้ไปศึกษาต่อในระดับปริญญาโท และได้ใช้เวลาว่างแต่งหนังสือออกมามากมายจนมีรายได้จากการประพันธ์ส่งตัวเองเรียนจบ และสร้างบ้านอยู่กินกับครอบครัวอย่างมีความสุข นอกจากสอนมหาวิทยาลัยสงฆ์แล้ว ท่านยังสละเวลาทำประโยชน์แก่สังคมโดยเป็นอาจารย์พิเศษตามมหาวิทยาลัยต่างๆ และสร้างสรรค์วรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ทำให้ผู้อ่านเกิดศรัทธา และนำหลักธรรมคำสอนที่อธิบายอย่างเข้าใจง่ายมาประพาดปฏิบัติในชีวิตจริงได้ เป็นการเผยแผ่พุทธธรรมสู่ผู้คนในวงกว้าง

อาจารย์วศิน อินทสระเป็นตัวอย่างของชีวิตผู้ครองเรือน ที่มีครอบครัวที่มีศรัทธาศิล จาคะ และปัญญาเสมอกัน จึงครองเรือนอย่างร่มเย็นเป็นสุขมาจนตราบวัยชรา ในชีวิตการครองเรือนท่านมีมุมมองที่น่าสนใจว่า

เวลาใช้ชีวิตในครอบครัว ทางฝ่ายสามีต้องการให้ภรรยาทำอะไรๆ ให้เขา และเขาก็หวังให้ภรรยาเป็นอย่างที่ใจเขาอยากให้เป็น ทางฝ่ายภรรยาก็หวังให้สามีเป็นอย่างนั้นอย่างนี้หรือทำอะไรๆ ให้บ้าง แต่ก็ไม่ได้ตามที่หวัง ในกรณีอย่างนี้ จะทำอย่างไร ทางที่ดีที่สุดเท่าที่ผ่านการทดลองปฏิบัติมาในชีวิต ทั้งสองฝ่ายอย่าหวังที่จะให้ใครทำอะไรให้ แต่เราต้องพยายามตั้งใจที่จะทำอะไรให้ผู้อื่น เราตั้งใจทำให้เขามากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่หวังที่จะให้ผู้อื่นทำอะไรให้แก่เรา ถ้าเป็นสามีก็ไม่หวังอะไรจากภรรยา ภรรยาก็ไม่หวังอะไรจากสามี คิดแต่จะทำ คิดแต่จะให้ ถ้าเราสามารถทำใจให้ได้ อย่างนี้ ปฏิบัติตามความตั้งใจให้ได้อย่างนี้ แม้สิ่งที่เขาทำอะไรให้เล็กๆ น้อยๆ เราจะรู้สึกว่าได้มาก แต่ถ้าเราตั้งความหวังไว้มาก แม้เขาจะทำให้มากก็ยังมีความรู้สึกว่าน้อย เกี่ยวกับเรื่องลูกก็เหมือนกัน เราไม่หวังอะไรจากเขาถ้าเราตั้งความหวังอะไรในตัวเขา เราอาจจะรู้สึกสมหวังน้อย หรือทำให้เราสมหวังไม่ได้ถ้าเราตั้งความหวังในตัวเขาไว้น้อยๆ แล้วทำหน้าที่ของพ่อแม่ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ถ้าจะหวังให้ตัวเขาบ้าง ก็ขอให้เขาเรียนหนังสือได้ขอให้เรียนให้สำเร็จ ขอให้เป็นคนดี เขาจะดีเท่าไร ดีแค่ไหนเป็นเรื่องของเขาเอง เราไม่สามารถที่จะไปบีบบังคับไปเสกสรรปั้นแต่งให้เขาเป็นอย่างที่เราต้องการได้ แต่ละคนเขามีผลรวมอะไรๆ ที่เป็นตัวของเขาเอง ที่สืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านาน ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมา บางครั้งจึงมีคนรู้สึกว่ามีแต่ได้รับจนเกินต้องการ เพราะว่าเขาไม่ได้เรียกร้องอะไรเลย เมื่อจิตใจไม่ได้เรียกร้องอะไรจึงมีความต้องการน้อย สิ่งที่ได้มาแม้จะน้อยก็เหมือนมาก ถ้าเรามีความต้องการมาก สิ่งที่ได้มาแม้จะมากก็เหมือนน้อย ความน้อยความมากบางทีก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ได้รับมากหรือน้อย มันขึ้นอยู่กับความต้องการและความรู้สึกของเราเอง เหมือนคนที่เราต้องการให้เขาอยู่คุยกับเรานานๆ เขาคุยเพียง ๑๕ นาที เราจะรู้สึกน้อยเหลือเกิน แต่ถ้าคนที่เราต้องการให้เขาอยู่คุยกับเราน้อยๆ แม้เขาคุยด้วยพอสสมควร เรากลับรู้สึกว่ายาวนาน

ด้วยเหตุนี้ท่านจึงเป็นผู้ใช้เวลาในชีวิตในการครองเรือนอย่างมีความสุข ในขณะที่เดียวกันก็สามารถมีพลังในการผลิตพระนิพนธ์ออกมา เป็นเพชรแห่งวงการวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา

๔.๒.๙ การบริหารเวลาเมื่อเผชิญปัญหาในชีวิตของ แม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุต

ประวัติโดยย่อ

แม่ชีคັນสนีย์เป็นชาวบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในวัยเยาว์ชื่อ ตึกตา ด.ญคັນสนีย์ ปัญญาศิริ เป็นลูกสาวคนเล็กในจำนวนพี่น้องสองคน บ้านทรงไทยหลังน้อยของตึกตา ประกอบด้วยสมาชิกหญิงล้วนห้าคน คือ คุณยาย คุณป้า แม่ พี่สาว และตึกตาคือตัวป่วนประจำบ้าน

ชีวิตตึกตาเปลี่ยนไปเมื่อต้องเผชิญความสูญเสียครั้งใหญ่ยิ่งในวัย ๑๕ ปีเนื่องจาก สูญเสียมารดาอันเป็นที่รักและเกิดการเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง เมื่อเธอย้ายหน้าเข้ากรุงเทพฯ เพื่อศึกษา ต่อปริญญาตรี และลองเข้าประกวดยอดนางแบบระพี โรงเรียนสอนตัดเสื้อที่มีชื่อเสียงโด่งดังมากที่สุด ในยุคนั้น ก่อนได้ตำแหน่งสมใจ และก้าวขึ้นอีกระดับ รับตำแหน่งรองมิสออดิต้าชควบรางวัลนางงาม บุคลิกภาพความสวยน่ารักระดับคุณภาพทำให้ น.ส.คັນสนีย์กลายเป็นดาวเด่นวงสังคมในฐานะนางแบบ พิธีกรรายการโทรทัศน์ยอดนิยมและนักประชาสัมพันธ์สาวแสนฉลาดแห่งสถานออกกำลังกายและ บริหารร่างกายเวลดคลับเจ้าของตำรับนำสาวต้อยนุ้ยเข้าคอร์สลดน้ำหนักเพื่อความสมส่วนและงาน รมรงค์ต่อต้านโรคอ้วน

ต่อมาชีวิตเธอได้เผชิญปัญหา และมาบวชแม่ชี และได้สร้างเสถียรธรรมสถาน เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ที่สอนธรรมะโดยเปรียบธรรมะเป็นหยดน้ำ ที่ทำให้ชีวิตงอกงามได้ เมื่อใดก็ตามที่มีธรรมะ เมื่อนั้นชีวิตงอกงามได้ เหมือนเมื่อใดก็ตามที่มีหยดน้ำ ชีวิตก็ปรากฏขึ้นได้" นี่คือ คำอธิบายที่แม่ชีกล่าวถึงเสถียรธรรมสถาน นอกจากนี้ แม่ชียังสร้างคุณูปการอีกจำนวนมาก เช่น การ ให้กำลังใจผู้เดือดร้อนด้วยความสุข สงบ ในเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ธรณีพิบัติภัยสึนามิ สงครามความ ชัดแย้งระหว่างอิสราเอลและปาเลสไตน์ บทบาทในเวทีผู้นำสตรีทางจิตวิญญาณเพื่อสานติภาพโลก ฯลฯ กระทั่งถูกจารึกความสุขสงบนั้นไว้ในแผ่นฟิล์มฮอลลีวูด เรื่อง อะ วอล์ค ออฟ วิสตอม

การบริหารเวลาเมื่อเผชิญปัญหาในชีวิตของแม่ชี คันสนีย์ เสถียรสุต

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เมื่อครั้งยังสาว มีบุคลิกและไหวพริบปฏิภาณขั้นดีทำให้ สะดุดใจหนุ่มใหญ่ เสถียร เสถียรสุต มหาเศรษฐีเจ้าของเพลินิจิตอาเขต ทั้งคู่สานสัมพันธ์จนเกิดเป็น ความรัก ซึ่งเป็นรักแรกและรักเดียวของ น.ส.คันสนีย์ แต่ความรักนี้กลับไม่สมหวัง เมื่อได้ทราบว่าชาย ที่รักมีครอบครัวอยู่แล้วความสุขระคนทุกขนี้กลายเป็นคำครหาของสังคมหนักข้อถึงขั้นขึ้นหน้าหนึ่ง หนังสือพิมพ์หัวยักษ์ใหญ่ นี่คือนิ่งกระตุ้มให้ น.ส.คันสนีย์ตัดสินใจเร็วขึ้นในอันที่จะกระโดดเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ที่คุ้นเคยมาแต่วัยเยาว์ สุดท้ายคันสนีย์และชายคนรักจึงตัดสินใจยุติปัญหาด้วยการให้ คันสนีย์ทิ้งทุกอย่างแล้วเดินบนเส้นทางธรรม

นับแต่วันเริ่มบวชเมื่อ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๓ จนถึงวันนี้ นับเวลากว่า ๒๕ ปี แม่ชีเป็นศิษย์ครูบาททางธรรมมากมาย อาทิ พระครูภาวนาภิธาน แห่งวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต หลวงพ่อผู้มอง การณ์ไกล ปู่ทางจนเกิดเสถียรธรรมสถานในปัจจุบัน พระอาจารย์โพธิ์ เจ้าอาวาสแห่งสวนโมกขพลลา

ราม และกัลยาณมิตรทางธรรม เช่นองค์ทะเลาะมาที่ ๑๔ ผู้นำประเทศและผู้นำศาสนาจากทิเบต หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ หลวงพ่อพุทธทาส อุบาสิการัฐจวน อินทรกำแหง ท่านเจ้าคุณอาจารย์พระธรรมปิฎก พระเวียดนาม ติช นัท ฮันท์ เป็นต้น

พระธรรมคำสอนจากองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า และบุคคลระหว่างวิถีธรรมของแม่ชี หลอมให้แม่ชีเป็นนักบวชหญิงผู้สงบ เย็น และเป็นสุข มรดกหนึ่งซึ่งแม่ชีได้สร้างไว้คือ สถานปฏิบัติธรรม เสถียรธรรมสถาน และบ้านสายสัมพันธ์ บ้านแห่งชีวิตเกิดใหม่ของหญิงผู้ประสบปัญหาท้องไม่พร้อม และสร้างพ่อแม่ที่มีพลังกุศลในการเลี้ยงดูลูกให้เติบโตมาอย่างงดงาม

เมื่อปีที่ผ่านมา ท่านได้เผชิญวิกฤตใหญ่อีกครั้ง เมื่อเป็นมะเร็ง โดยในช่วงระยะแรกหลังทราบอาการ ท่านก็รับประทานยาควบกับแนวธรรมชาติบำบัด ตอนแรกทานผลไม้อย่างเดียว ก็เพิ่มผัก ไม่กินเนื้อสัตว์เลย และภวานาฟ่งไปที่บริเวณกระเพาะอาหาร ที่เป็นต้นตอของอาการในระยะแรกเมื่อไม่ทานเนื้อสัตว์เลย ทำให้เกิดภาวะ หิว อายาก โหย หิวและอยากจัดการได้ แต่โหยแม้อยากทำงาน แต่ไม่มีแรง เกิดภาวะไม่อยากกินตามมา จึงต้องปรับอาหารในเดือนที่สาม กินไข่ขาวกับน้ำข้าว ถั่วบด ต้องมีโปรตีนจากถั่วหรือไข่ เพราะเม็ดเลือดขาวตก เพราะตอนนั้นผมมลง เดือนเดียวลดไปสิบกิโลกรัม ท่านได้กล่าวถึงผู้คนที่มาถามด้วยอาการห้วงโย ว่า กลัวตายหรือไม่ ท่านตอบว่า ถ้าไม่ได้ฝึกภวานาคงไม่เข้าใจคำว่ากลัว เพราะ เราฝึกและสอนธรรมะปฏิบัติจนสมบูรณ์ (ธรรมะที่แสดงถึงกฎธรรมชาติ) ถ้าคนเราไม่ปรุงแต่ง เราจะไม่กลัว กลัวมากเพราะการปรุงแต่ง แต่เรารู้แล้วว่าเราเป็นอะไร เราจะกลัวทำไม สิ่งที่เรารู้ เราหาทางออกอย่างอ่อนโยนใจเราก็มีสารสุขหลังออกมา เราก็สวดมนต์ เจริญสติ รู้เท่าทันกายใจของเรา นอกจากนี้เรายังนำหลักกรรมโพชฌงค์ มาใช้กับการป่วย กินอยู่พักผ่อนให้มีความพอดี รู้ว่ากายอยู่กับจิต จิตอยู่กับงาน ทำตัวให้ช้าลง จนมีความปิติ และไม่หลงปิติ จนไปสู่สมาธิสัมโพชฌงค์ แนวแนวไม่หวั่นไหว กลายเป็นอุเบกขา คือทำเหตุแล้วปล่อยวางในผล โพชฌงค์ สำคัญมากสำหรับผู้ป่วย ถ้าไม่อยากตาย ภวานาทุกลมหายใจเลย และหลายเดือนที่ผ่านมา ไปตรวจเซลล์มะเร็งก็เล็กลงเหลือแค่หนึ่งเซนติเมตรกว่าๆ เพราะฉะนั้นต้องทำงานที่มีความรู้เรื่องอย่างงานสอนธรรมะ งานภวานา และต้องไม่ใช่งานเครียดๆ

ท่านมีมุมมองต่อการใช้เวลาในชีวิตว่า เมื่อใดที่เราโกรธ เราก็ตายแล้ว เมื่อใดที่เราเกลียด งก ลังเลสงสัย เราก็ตายแล้ว ท่านมองวิกฤต ไปจนถึงความตายในปัจจุบันขณะ ต้องเจริญสติไม่อย่างนั้นคุณก็จะตายทั้งเป็น ถ้าอยากอยู่อย่างมีความหมาย ก็อย่าอยู่แบบตายทั้งเป็น ถ้าถึงวันสุดท้ายของชีวิต เราต้องตายอย่างมีคุณค่า ทำธุระของเราให้จบในปัจจุบันเมื่อใดที่เราสงบจากราคะ โทษะ โมหะ เราจะพบกันในความบริสุทธิ์

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เคยกล่าวว่า เธอใช้ชีวิตทางโลกมา ๒๗ ปี ทำดีบ้างชั่วบ้าง ก็ในระยะเวลา ๒๗ ปี และบวชมาแล้ว ๒๕ ปี ถ้าเผื่ออีก ๒ ปี ตายไป เท่ากับชีวิตทางโลกกับชีวิตทางธรรมเราเท่ากัน แต่ชีวิตทางธรรมของเราเป็นชีวิตที่ไม่ทำชั่ว แล้วก็ยังมีโอกาสได้ทำสิ่งที่ดีงามด้วย สรุปแล้ว ถ้าหากเรามีโอกาสมีชีวิตได้อีกยาวนาน ชีวิตทางธรรมของเรามีค่ามากกว่าชีวิตทางโลก เส้นทางข้างหน้าจะเกิดอะไรขึ้น เราไม่รู้ แต่เมื่อมาถึงวันนี้แล้วเราแน่ใจเลยว่า เราจะไม่ออกจากร่มกาสาวพัสตร์จะขอตายอยู่บนหนทาง ทางอื่นไม่มี นี่คือความมุ่งมั่นของแม่ชีผู้เป็นดั่งน้ำใสเย็นลูบหัวใจคน^๖

การบริหารเวลาเมื่อเผชิญปัญหาของแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต แสดงให้เห็นสิ่งสำคัญที่สุดในการเผชิญทุกข์คือ ต้องแก้ด้วยการมีสติ ไม่จมอยู่กับปัญหา และก้าวออกมามองให้เห็นทุกข์ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรรู้ ไม่ใช่จมลงไป เมื่อรู้ทุกข์ก็หาสาเหตุอันเกิดจากกิเลส แล้วละ ก็สามารถดับทุกข์ด้วยการลงมือทำตามมรรคอันมีองค์แปด อันเป็นหนทางไปสู่ความดับทุกข์ เมื่อพ้นทุกข์แล้วยังสามารถอุทิศให้ผู้มีความทุกข์ในสังคมให้กลับมาใช้ชีวิตที่ดีขึ้นได้ด้วย

๔.๒.๑๐ การบริหารเวลาในการเป็นผู้นำ ของคุณหญิงสุตารัตน์ เกยุราพันธ์

ประวัติโดยย่อ

เกิดเมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ที่ย่านลาดปลาเค้า ในกรุงเทพมหานครเป็นบุตรสาวของนายสมพล เกยุราพันธ์ อดีตสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดนครราชสีมา คุณหญิงสุตารัตน์ เกยุราพันธ์ ได้สมรสกับนายสมยศ ลีลาปัญญาเลิศ นักธุรกิจชาวไทย มีบุตร-ธิดา รวม ๓ คน

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านการตลาด จากคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และระดับปริญญาโท บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต จากสถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจศศินทร์ ระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คุณหญิงสุตารัตน์ เข้าสู่แวดวงการเมืองครั้งแรกในการเลือกตั้ง เมื่อวันที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ ด้วยวัยเพียงแค่ ๓๑ ปี ได้เป็น ส.ส. ในเขตกรุงเทพมหานครในเขต ๑๒ (มีนบุรี, บางเขน, หนองจอก, ดอนเมือง ยกเว้นแขวงทุ่งสองห้อง) ของพรรคพลังธรรม แต่หลังจากเหตุการณ์พฤษภาทมิฬที่ พล.ต.จำลอง ศรีเมืองได้วางมือทางการเมืองแล้ว พรรคพลังธรรมก็ได้ผลัดเปลี่ยนหัวหน้าพรรคหลายคน มาจนถึง พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร เป็นหัวหน้าพรรค คุณหญิงสุตารัตน์ก็ได้สนิทสนมกับ พ.ต.ท.ทักษิณ พร้อมกับสมาชิกพรรคอีกหลายคนซึ่งส่วนใหญ่เป็น ส.ส. ในกรุงเทพมหานคร ในการเลือกตั้งปี พ.ศ. ๒๕๓๙ พรรคพลังธรรมมี ส.ส. เหลือเพียงคนเดียว คือ คุณหญิงสุตารัตน์ และ

^๖ สุวพงศ์ จันผิงเพ็ชร, “แม่ชีคันสนีย์ แกล้งป่วยมะเร็งจริง แต่ใกล้หายด้วยธรรมชาติบำบัด”, มติชนรายวัน, (๕ เมษายน ๒๕๔๘): ๑๒.

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๑ เมื่อ พ.ต.ท.ทักษิณได้ออกมาก่อตั้งพรรคไทยรักไทย คุณหญิงสุดารัตน์ก็เป็นหนึ่งในบุคคลที่ร่วมก่อตั้งพรรคด้วย และก็ได้ร่วมงานกับทางพรรคมาจนบัดนั้น

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ คุณหญิงสุดารัตน์ได้ลงรับสมัครเลือกตั้งผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครในนามของพรรค ได้เบอร์ ๕ โดยคู่แข่งชั้นสำคัญ คือ สมักร สุนทรเวช ผลการเลือกตั้งปรากฏว่าสมักรชนะด้วยคะแนนที่ท่วมท้น หลังจากนั้นในการเลือกตั้งทั่วไปเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๔ คุณหญิงสุดารัตน์ได้ย้ายไปลงในระบบบัญชีรายชื่ออันดับต้น ๆ ของพรรค รวมทั้งการเลือกตั้งในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ด้วย ในปี นั้นได้รับพระมหากรุณาธิคุณ โปรดเกล้าฯ พระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์จุลจอมเกล้า ทำให้สามารถใช้คำนำหน้านามว่า "คุณหญิง" โดยบทบาทในพรรคของคุณหญิงสุดารัตน์เป็นที่รับรู้กันว่า มีอิทธิพลสูง มีสมาชิกในสังกัดอยู่ในความดูแลหลายคน ซึ่งเป็น ส.ส. ในพื้นที่กรุงเทพมหานครทั้งหมด โดยมีฉายาที่เรียกตามชื่อเล่นที่ชื่อ "หน้อย" ว่า "เจ้หน้อย"ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ถูกตัดสิทธิทางการเมืองเป็นเวลา ๕ ปี เนื่องจากเป็นกรรมการบริหารพรรคไทยรักไทยซึ่งถูกยุบในคดียุบพรรคการเมือง พ.ศ. ๒๕๔๙

วิธีการบริหารเวลาในการเป็นผู้นำของ คุณหญิงสุดารัตน์ เกยุราพันธ์

คุณหญิงสุดารัตน์ เกยุราพันธ์ มีชีวิตเติบโตมาบนเส้นทางของการตั้งใจศึกษาหาความรู้เพื่อพัฒนาความคิด ความสามารถ ในช่วงต้นของชีวิตจึงสามารถประสบความสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว เพียงอายุ ๓๑ ปีก็ได้เป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ชีวิตที่โลดแล่นบนถนนการเมืองมาตลอดหลาย ปี ทำให้คุณหญิงหน้อยพบสังสรรค์ชีวิตทั้งในโลกการเมืองและชีวิตส่วนตัว

ท่านมีหลักในการเป็นผู้นำ คือ ต้องรู้หลักการ เมื่อดำรงตำแหน่ง มีฐานะ หรือจะทำอะไรก็ตาม ต้องรู้หลักการ รู้งาน รู้หน้าที่ รู้กฎเกณฑ์กติกาที่เกี่ยวข้อง เช่น อย่างผู้นำต้องรู้หลักรัฐศาสตร์ และรู้กฎกติกาของรัฐ คือกฎหมาย ตั้งแต่รัฐธรรมนูญลงมา แล้วก็ยืนอยู่ในหลักการ ตั้งตนอยู่ในหลักการให้ได้ องค์กรก็ต้องมีหลักการ แล้วก็ตั้งมั่นอยู่ในหลักการนั้น

จากนั้นต้องรู้จุดหมาย ผู้นำถ้าไม่รู้จุดหมายก็ไม่รู้ว่าจะนำคนและกิจการไปไหน นอกจากรู้จุดหมาย มีความชัดเจนในจุดหมายแล้ว จะต้องมีความแน่วแน่มุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงจุดหมายด้วย ข้อนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญมาก เมื่อใจมุ่งจุดหมาย แม้มีอะไรมากระทบกระทั่ง ก็จะไม่หวั่นไหวอะไรไม่เกี่ยวข้อง ไม่เข้าเป้า ไม่เข้าแนวทางก็ไม่มั่ววุ่นวาย ใครจะพูดว่าด่าเหน็บแนม เมื่อไม่ตรงเรื่อง ก็ไม่มัวถือสา ไม่เก็บเป็นอารมณ์ ไม่ยุ่งกับเรื่องจุกจิกไม่เป็นเรื่อง เอาแต่เรื่องที่เขาแนวทางสู่จุดหมาย ใจมุ่งสู่เป้าหมาย อย่างชัดเจนและมุ่งมั่นแน่วแน่ท่านเคยกล่าวว่า แม้จะเป็นคนพุทธก็ไม่ค่อยได้เข้าวัดเข้าวามากนัก แต่ก็ได้ศึกษาธรรมะอยู่ตลอด ทำให้เมื่อชีวิตเกิดอะไรขึ้น เราต้องมีสติ ศาสนาพุทธสอนให้เราใช้สติในการแก้ไขปัญหา ไม่ใช่ใช้อารมณ์ ความโลภ โกรธ หลง ในสมัยเป็นรัฐมนตรี แม้งานหนักแต่ไม่ละเลยครอบครัว ทุกเช้าก่อนไปทำงานท่านจะต้องเข้าไปหอมแก้มพ่อหอมแก้มแม่ ตอนเย็นกลับมาจะต้องเข้าไปหอมแก้มท่านอีก สำหรับลูกก็เหมือนกัน วันนี้ไม่ว่าทำอะไรต้องทำอย่างดี

ที่สุด และต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาท สิ่งสำคัญที่สุดคือเราต้องรู้จักประมาณตัวเอง สำหรับตัวเองเป็นคน ไม่ยึดติดกับหัวโขน ยังต้องการใช้ชีวิตเยี่ยง คนธรรมดา^๗ แม้บทบาทของ คุณหญิงสุภารัตน์ เกยุราพันธุ์ จะไม่ใช่เนกการเมืองหญิงแถวหน้า อย่างที่เคยเห็น หากบทใหม่ในสิ่งที่ท่านศรัทธา คือ ฐานะประธานคณะกรรมการ ดำเนินงานโครงการบูรณปฏิสังขรณ์ สถานที่ประสูติพระพุทธรเจ้า ณ ลุมพินีสถาน ประเทศเนปาล และเคยเป็นนายกองค์การนิสิตบัณฑิตศึกษา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทำให้ได้เห็นการใช้เวลาที่น้อมเข้าหาธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจในและใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างดีที่สุด

จากนั้น รู้ตน คือ ต้องรู้ว่าตนเองคือใครมีภาวะเป็นอะไร อยู่ในสถานะใด มีคุณสมบัติ มีความพร้อม มีความถนัด สติปัญญา ความสามารถอย่างไร มีกำลังแค่ไหน มีข้อยิ่งข้อหย่อน จุดอ่อนจุดแข็งอย่างไร ซึ่งจะต้องสำรวจตนเอง และเตือนตนเองอยู่เสมอ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาปรับปรุงตัวเอง ให้มีคุณสมบัติความสามารถยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่ใช่ว่าเป็นผู้นำแล้วจะเป็นคนสมบูรณ์ไม่ต้องพัฒนาตนเอง ยิ่งเป็นผู้นำก็ยิ่งต้องพัฒนาตนเองตลอดเวลาให้นำได้ดียิ่งขึ้นไป

มีความรู้ประมาณ คือ รู้จักความพอดี หมายความว่าต้องรู้จักขอบเขตขีดขั้นความพอเหมาะที่จะจัดทำในเรื่องต่างๆ ท่านยกตัวอย่าง เช่น ผู้ปกครองบ้านเมืองรู้จักประมาณในการลงทัณฑ์อาชญา และการเก็บภาษี เป็นต้น ไม่ใช่เอาแต่จะให้ได้อย่างใจ และต้องรู้จักว่าในการกระทำนั้นๆ หรือในเรื่องราวนั้นๆ มีองค์ประกอบหรือมีปัจจัยอะไรเกี่ยวข้องบ้าง ทำแค่นั้นองค์ประกอบของมันจะพอดี การทำการต่างๆ ทุกอย่างต้องพอดี จึงจะทำให้เกิดความสำเร็จที่แท้จริง ฉะนั้นจะต้องรู้จัก ประกอบ และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และ จัดให้ลงตัว พอเหมาะพอดี

อีกอย่างคือ รู้กาล คือ รู้จักเวลา เช่น รู้ลำดับ ระยะเวลา ระยะเวลา ความเหมาะสมของเวลาว่า เรื่องนี้จะลงมือตอนไหน เวลาไหน จะทำอะไรอย่างไร จึงจะเหมาะสม ดังจะเห็นว่าแม้แต่การพูดจาก็ต้องรู้จักกาลเวลา ตลอดจนรู้จักวางแผนงานในการใช้เวลา ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ เช่น วางแผนว่าสังคมมีแนวโน้มจะเป็นอย่างไรในเวลาข้างหน้าเท่านั้น และเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้น เราจะวางแผนรับมือกับสถานการณ์นั้นอย่างไร และเรื่องในครอบครัว แม้ว่าจะทำงานเหมือนเครื่องจักรที่ถูกวางโปรแกรมไว้ตั้งแต่เข้าจนคำ กลับมาที่บ้านยังต้องมานั่งเซ็นงานต่อ กว่าจะได้กินข้าวเย็นตอน ๔ ทุ่ม เห็นหน้าลูกก็ตอนที่เขาเข้านอนแล้ว ดังนั้นพอได้หยุดงานการเมือง และคุณแม่ ล้มป่วยลงและเสียชีวิต และบิดาได้จากไปอย่างกะทันหัน ทำให้ได้คิดทบทวนในสิ่งที่ลูกต้องทำให้กับพ่อแม่ จนได้รู้ซึ่งถึงคำว่า ความแน่นอน คือ ความไม่แน่นอน ช่วงก่อนหน้าคุณแม่ป่วยทำให้ท่านได้กลิ่นกรองพิจารณาชีวิต ตลอด ๒ ปีที่รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล พอเสียคุณแม่ และ คุณพ่อ ยิ่งได้เห็นสังขรณ์ว่า ชีวิตคนเราไม่แน่นอน เหมือนกับว่าถ้าเราไปยึดถือตัวตน ท้ายที่สุดเราก็ไม่สามารถเอาอะไรไปได้เลย ทำให้

^๗ สุทธิคุณ กองทอง, *ชีวิตที่ไม่แน่นอนของ คุณหญิงสุภารัตน์ เกยุราพันธุ์* กลับมาเป็นแม่อีกครั้ง หลังพักยกการเมือง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://oknation.nationtv.tv/blog/sutku/2010/01/27/entry-1> [๑๐ ก.พ. ๒๕๖๑].

ได้คิดว่า เราจะทำยังไงที่จะอยู่กับโลกปัจจุบันนี้ แล้วทำในสิ่งที่ดีที่สุด การที่เราบอกว่ารักพ่อแม่ แต่ทำ ความดีให้ท่าน ตอนที่ท่านไม่มีชีวิตแล้ว ไม่เกิดประโยชน์อะไร ตอนนี้จึงตั้งใจดูแลครอบครัวให้ดี ที่สุด สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ คือ รู้ชุมชน คือ รู้สังคม ตั้งแต่ในขอบเขตที่กว้างขวาง คือ รู้สังคมโลก รู้ สังคมของประเทศชาติ ว่าอยู่ในสถานการณ์อย่างไร มีปัญหาอะไรมีความต้องการอย่างไร โดยเฉพาะ ถ้าจะช่วยเหลือเขา ก็ต้องรู้ปัญหา รู้ความต้องการของเขา แม้แต่ชุมชนย่อยๆ ถ้าเราจะช่วยเหลือเขา เราต้องรู้ความต้องการของเขา เพื่อสนองความต้องการได้ถูกต้อง หรือแก้ไขปัญหาได้ตรงจุด

รู้บุคคล คือ รู้จักบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะคนที่มาร่วมงานร่วมการร่วมไป ด้วยกัน และคนที่เราไปให้บริการตามความแตกต่างเฉพาะตัว เพื่อปฏิบัติต่อเขาได้ถูกต้องเหมาะสม และได้ผล ตลอดจนสามารถให้บริการให้ความช่วยเหลือได้ตรงตามความต้องการ รู้ว่าจะใช้วิธีสัมพันธ์ พุดจาแนะนำติชมหรือจะให้เขายอมรับได้อย่างไร โดยเฉพาะในการใช้คน ซึ่งต้องรู้ว่าคนไหนเป็น อย่งไร มีความถนัดอัธยาศัย ความสามารถอย่างไร เพื่อใช้คนให้เหมาะกับงาน นอกจากนั้นก็รู้ ประโยชน์ที่เขาพึงได้ เพราะในการทำงานนั้นไม่ใช่ว่าจะเอาเขามาเป็นเพียงเครื่องมือทำงานได้ แต่ จะต้องให้คนที่ทำงานทุกคนได้ประโยชน์ ได้พัฒนาตัวเอง ผู้นำควรรู้ว่า เขาควรจะได้ประโยชน์อะไร เพื่อความเจริญของงานแห่งชีวิตที่แท้จริงของเขาด้วย

๔.๔ บทสรุป

หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต สามารถนำมาอธิบายผ่านการบริหารเวลาทาง กาย การบริหารเวลาทางศีล การบริหารเวลาทางจิต การบริหารเวลาทางปัญญา การบริหารเวลาทาง สังคม เพื่อนำพาชีวิตส่วนตัวและการดำเนินชีวิตในการทำงานและปฏิสัมพันธ์ในสังคมเป็นไปอย่าง ปกติสุข และพัฒนาจิตใจไปสู่ความพ้นทุกข์โดยลำดับ โดยมีตัวอย่างพุทธบริษัทในปัจจุบัน อันประกอบด้วย นักบวชและผู้ครองเรือนที่ประสบความสำเร็จในการใช้เวลาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) พระพรหมบัณฑิต พระธรรมมงคลญาณ พระไพศาล วิสาโล และพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี มีการปฏิบัติตามขัดเกลาดนตามหลักไตรสิกขา ทำให้มีจิตที่สงบ เป็นทางสู่ปัญญา เป็นประโยชน์สุขในปัจจุบัน ในขณะที่เดียวกันก็ทำคุณประโยชน์แก่ผู้คนและสังคม ผ่านรูปแบบองค์กรต่างๆ ทั้งการตั้งสถาบัน กลุ่ม องค์กร หรือบริหารงานมหาวิทยาลัย เป็นต้น เป็น การเกื้อกูลสังคมไปจนถึงระดับโลกไปพร้อมกัน และคลุ่ห้ส่ได้แก่ อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม อาจารย์ประมวล เฟื่องจันทร์ อาจารย์วศิน อินทสระ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต และ คุณหญิงสุภารัตน์ เก ยุราพันธ์ ได้บริหารเวลาโดยมีเป้าหมายทางวัตถุ มีปัจจัย ๔ พอเพียงในการดำรงชีวิต และรู้จักพัฒนา คุณภาพชีวิต โดยการบริหารเวลาของตนเอง ใช้เวลาอย่างเกิดประโยชน์ค้คุณค่า และไม่นำพาชีวิตไปสู่ ทางเสื่อม พึ่งตนเองได้และให้คนอื่นได้พึ่ง รู้จักปฏิสัมพันธ์ต่อครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ต่อสังคม โดยการ บำเพ็ญประโยชน์ผ่านรูปแบบวิธีต่างๆ เช่น การสอนธรรมะ การบรรยาย การเป็นผู้นำในการบำเพ็ญ ประโยชน์ เป็นต้น และการไปสู่เป้าหมายเพื่อประโยชน์สุขอย่างยิ่ง คือพัฒนาตนไปสู่ความพ้นทุกข์

บทที่ ๕

บทสรุป และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่อง พุทธวิธีการบริหารเวลา มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลา ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา ๓) เพื่อวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีประเด็นแนวคิดในการศึกษา หลักธรรมมาใช้ในการบริหารเวลาในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด

๕.๑สรุปผลการศึกษา

การศึกษาวิจัย เรื่องพุทธวิธีการบริหารเวลา พบว่าในพระพุทธศาสนา มีมุมมองต่อเวลา ว่าเป็นความสืบเนื่องของชีวิต กาลเวลาก็มี ๓ กาล คืออดีต ปัจจุบัน และอนาคต ชีวิตมนุษย์นั้นเป็น เรื่องของการสืบต่อจากอดีตมาปัจจุบัน แล้วจะสืบทอดไปยังอนาคตและไม่ใช่ว่าช่วง มีบทบาทที่ ดำเนินไปก็วิถีและการกระทำต่างๆเรียกว่า “กรรม” กรรมนั้นเป็นการสืบต่อที่สำคัญ เรียกกันว่า การสั่งสม ชีวิตของเรานั้นมีการสั่งสมกรรมเมื่อกรรมเกิดจากการสะสม ก็เป็นเรื่องของกาลเวลา ที่ เรียกว่า อดีต ปัจจุบัน อนาคต เราสั่งสมกรรมมาอย่างต่อเนื่องจากอดีตและเพิ่มไปในอนาคต การใช้ เวลาในชีวิตทางพระพุทธศาสนาท่านจึงสอนให้เราไม่ประมาท เพราะว่า เมื่อรู้ว่าชีวิตของเราเป็นการ สั่งสมกรรม เราก็ควรจะสั่งสมกรรมที่ดี และวางแผนชีวิตด้วยกรรมหรือการกระทำไปสู่ความสุขความ เจริญตรึงถึงเป้าหมายในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน

แนวคิดเรื่องบริหารเวลา ได้กล่าวถึงประเด็นการบริหารเวลา ให้เข้าใจกระบวนการในการ บริหารเวลาต่างๆซึ่งมีเป้าหมายให้งานเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยทรัพยากรต่างๆและเวลาที่มีอย่าง จำกัด และแสดงสาเหตุต่างๆที่ทำให้ไม่สามารถใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้สมบูรณ์ ในการศึกษา โดยส่วนใหญ่ผู้วิจัยมองไปยังประเด็นเรื่องบริหารเวลาในการทำงานเป็นหลัก ในขณะที่พระพุทธศาสนา มอง ถึงการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวม จากการศึกษาการบริหารเวลาของพระพุทธเจ้าและพุทธสาวก ทำให้ เห็นวิธีการบริหารจัดการเวลาของบุคคลในสมัยพุทธกาล คือ เมื่อเห็นสังขารของชีวิต จากการใช้ชีวิต จนกระทั่งเบื่อหน่ายและมาค้นทางเป้าหมายที่เป็นความจริงสูงสุด ดังที่พุทธองค์ทรงตรัสว่าโลกนี้ดู ดงงาม น่าเพลิดเพลินพอใจดูจรรยาจรณอันวิจิตรที่ผู้ไม่รู้ซึ้งอยู่ จนกระทั่งเห็นความทุกข์จากความ แปรปรวน ไม่เที่ยง อยู่อย่างเดิมไม่ได้ และไม่มีตัวตน จึงเกิดประสบการณ์เห็นโลกตามความเป็นจริง

(สัมมาทิฐิ) จากความทุกข์ในสังสารวัฏอันยาวไกล แสวงหาหนทางในการดำเนินชีวิตที่จะนำพาตนเองและส่วนรวมไปสู่ความพ้นทุกข์ จึงตั้งเป้าหมาย และวางแผนสู่การลงมือปฏิบัติจริง สังสมประสบการณ์ ทุกข์ในสังสารวัฏที่พบเป็นบทเรียนในการพัฒนาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ และมุ่งทำเป้าหมายของตนให้สำเร็จ ด้วยการบ่มเพาะโพธิปักขิยธรรมให้สมบูรณ์ เมื่อบารมีเต็มเปี่ยมย่อมบรรลุดังเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ทั้งพุทธภูมิ คือความเป็นพระพุทธเจ้า และสาวกภูมิ คือ ความเป็นพระสาวก แต่ทั้งสองสถานะ เมื่อบรรลุดังพระนิพพานต่างมีจิตใจที่สะอาดปราศจากกิเลสไม่ต่างกันเมื่อจบกิจของตนคือการพัฒนาตนเองไปสู่ความรู้แจ้งแล้ว ก็อุทิศตนรับใช้โลกและเพื่อนมนุษย์ คือ ใช้ลมหายใจของตนเองเกื้อกูลประโยชน์แก่ผู้อื่น เกื้อกูลแก่สัตว์โลกที่ยังอยู่ในทะเลทุกข์ให้เกิดความรู้เห็นโลกตามความจริง เกิดศรัทธา มีเป้าหมายและพัฒนาตนเองไปสู่พระนิพพานต่อเนื่องไป

การศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีในการบริหารเวลา ได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการบริหารเวลาโดยอธิบายจากหลักภาวา ๔ และแนวทางการบริหารเวลาตามหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสังคมรวมเป็น ๕ ด้าน ผลการศึกษาได้พบว่า หลักพุทธธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามุ่งประโยชน์ทั้งนักบวชและผู้ครองเรือน โดยมีตั้งแต่ระดับโลกียสุขไปจนถึงโลกุตตรสุข หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านกาย ได้แก่หลักอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ทิฐุธรรมิกสังวัตตนิกรธรรม โภควิภาค และโภคาทิยะ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านศีล ได้แก่ เบญจศีล เบญจธรรม อิทธิบาท ๔ กาลัญญุตตา ปธาน ๔ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านจิต ได้แก่ อภินหัจจเวกขณะ อปัมาทธรรม มรณสติ อุပ္ปัญญาตธรรม หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านปัญญา ได้แก่ ไตรสิกขา ธรรมมีอุปการะมาก ไตรลักษณ์ อตถะ ๓ อริยสัจ ๔ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาทางด้านสังคม ได้แก่ ทิศ ๖ กุลจิรัฏฐิติธรรม นาถกรณธรรม อปริหานิยธรรม ราชสังคหะ และหลักพุทธธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริหารเวลา ได้แก่ การทำงานคั่งค้าง อบายมุข ๖ อกุลลมูล ๓ มหิจฉตา อสันตมฺฐิ นิวรรณ ๕ และ มาร ๕.

ในส่วนของพุทธบริษัท หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต สามารถนำมาอธิบายผ่านการบริหารเวลาทางกาย การบริหารเวลาทางศีล การบริหารเวลาทางจิต การบริหารเวลาทางปัญญา การบริหารเวลาทางสังคม เพื่อนำพาชีวิตส่วนตัวและการดำเนินชีวิตในการทำงานและปฏิสัมพันธ์ในสังคมเป็นไปอย่างปกติสุข และพัฒนาจิตใจไปสู่ความพ้นทุกข์โดยลำดับ โดยมีตัวอย่างพุทธบริษัทในปัจจุบัน อันประกอบด้วย นักบวชและผู้ครองเรือนที่ประสบความสำเร็จในการใช้เวลาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) พระพรหมบัณฑิต พระธรรมมงคลญาณ พระไพศาล วิสาโล และพระมหาวิฑูชัย วชิรเมธี มีการปฏิบัติตามชดเชลาตนตามหลักไตรสิกขา ทำให้มีจิตที่สงบเป็นทางสู่ปัญญา เป็นประโยชน์สุขในปัจจุบัน ในขณะที่เดียวกันก็ทำคุณประโยชน์แก่ผู้คนและสังคม ผ่านรูปแบบองค์กรต่างๆ ทั้งการตั้งสถาบัน กลุ่ม องค์กร หรือบริหารงานมหาวิทยาลัย เป็นต้น เป็นการเกื้อกูลสังคมไปจนถึงระดับโลกไปพร้อมกัน และคฤหัสถ์

ได้แก่ อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ อาจารย์วศิน อินทสระ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต และ คุณหญิงสุตารัตน์ เกยุราพันธ์ ได้บริหารเวลาโดยมีเป้าหมายทางวัตถุ มีปัจจัย ๔ พอเพียงในการดำรงชีวิต และรู้จักพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการบริหารเวลาของตนเอง ใช้เวลาอย่างเกิดประโยชน์คุ้มค่า และไม่นำพาชีวิตไปสู่ทางเสื่อม พึ่งตนเองได้และให้คนอื่นได้พึ่ง รู้จักปฏิเสธพันธึต่อครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ต่อสังคม โดยการบำเพ็ญประโยชน์ผ่านรูปแบบวิธีต่างๆ เช่น การสอนธรรมะ การบรรยาย การเป็นผู้นำในการบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น และการไปสู่เป้าหมายเพื่อประโยชน์สุขอย่างยิ่ง คือพัฒนาตนไปสู่ความพ้นทุกข์

สรุปผู้วิจัยเห็นว่าพุทธวิธีในการบริหารเวลา เป็นวิธีการใช้ชีวิตของชาวพุทธที่ดำเนินตามแนวทางที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และอริยสาวกได้ปฏิบัติเกิดผลและนำมาสั่งสอนสืบต่อมา เพื่อนำพาผู้คนให้สามารถใช้เวลาในชีวิตที่มีอยู่อย่างจำกัดได้อย่างเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล อีกทั้งยังสามารถทำให้เราพ้นจากความทุกข์อันเป็นเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพานได้อีกด้วย พุทธวิธีในการบริหารเวลาจึงเป็นสิ่งที่ชาวพุทธควรศึกษา และนำไปประพฤติปฏิบัติจริงจึงได้รับผลแห่งการปฏิบัติเป็นลำดับขั้น เหมือนดังที่พระพุทธรองค์และพระสาวกได้รับมาแล้ว

๕.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๕.๒.๑ ควรมีการนำผลการศึกษาไปต่อยอดสร้างหลักสูตรพุทธวิธีในการบริหารเวลาของพุทธบริษัท ควรมีรูปแบบอย่างไรที่จะนำไปใช้ได้ภาคปฏิบัติ

๕.๒.๒ ศึกษาผลกระทบจากการนำหลักสูตรพุทธวิธีในการบริหารเวลาของพุทธบริษัทไปเผยแพร่ ส่งผลอย่างไรต่อสังคม

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ :

(๑)หนังสือ:

กรรม พิระอัมพร. การบริหารเวลา ๑๐๑ เคล็ดลับความสำเร็จในโลกที่ยุ่งเหยิง. แปลจากงาน ของ เมอร์ริลล์ ดักลาส, กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๔๙.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. บริหารเวลาเพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร: ชักเชส มีเดีย, ๒๕๕๓.

เครซี่, เต็คแคลน. บริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพใน ๑ สัปดาห์. แปลโดย ชัจจ์ชันทน์ ธรรมจินดา และ จิตติพร เครือเนตร, กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ทองทิพภา วิริยะพันธุ์, กลยุทธ์การสร้างความโดดเด่นสำหรับผู้บริหาร. กรุงเทพมหานคร: อินฟอร์มิ เดีย บุ๊คส์, ๒๕๔๘.

บุญมาก พรหมพ่าย. เวลาสำหรับนักบริหาร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เคล็ดไทย, ๒๕๔๖.

ประมวล เพ็งจันทร์. บทสัมภาษณ์ "ก้าวที่สองของประมวล เพ็งจันทร์ ในโอกาสเดินเพื่อสันติปัตตานี". กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ศึกษาและสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) บุคคลสำคัญของโลก กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หจก.เอมีเทรตติ้ง. ๒๕๔๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). ความสุขที่สมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.

_____ . ความสุขที่สมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๔.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖.

_____ . พุทธธรรมฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๔๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). มุนีนาถที่ปณี, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๕.

พระไพศาล วิสาโล. สุขในธรรม สุขในทำ. จัดพิมพ์โดยโรงพยาบาลเลย ตุลาคม, ๒๕๕๘.

_____ . สุขุมที่กลางใจ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไอดีการ์ด, ๒๕๕๗.

พระภิกษุวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว). **ความรู้ประมาณ รากฐานความมั่นคงของพระพุทธศาสนา.**

ปทุมธานี :กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต,๒๕๕๔.

พระมหาสมชาย ฐานวุฒโฑ. **มงคลชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า.** กรุงเทพมหานคร: ชมรมพุทธศาสตร์
สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์, ๒๕๓๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.** กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์,
๒๕๒๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา
๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔** , กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์
จำกัด, ๒๕๕๖.

ว.วชิรเมธี. **นิพพานระหว่างวัน.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัมรินทร์ธรรมะ,
๒๕๕๔.

สมศักดิ์ ชาญศิริศักดิ์สกุล. **ข้อคิดนักบริหาร.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สามเกลอ, ๒๕๓๑.

สุเทพ สุนทรเกษม. **ทฤษฎีสังคมวิทยาพร้อมสมัยพื้นฐานแนวความคิดทฤษฎีสังคมและวัฒนธรรม.**
เชียงใหม่: สำนักพิมพ์โกลบอลวิชั่น จำกัด, ๒๕๕๐.

สุพรพงษ์ (นามแฝง). **เวลา ชีวิต และความสำเร็จ.** กรุงเทพมหานคร: Thany Publication, ๒๕๔๒,
สุรีพร พึ่งพุทธคุณ. **การบริหารจัดการเวลา (Time Management),** กรุงเทพมหานคร: เอ็กสเปอร์
เน็ต, ๒๕๓๗.

สตีเฟน อาร์ โคเวีย :อมรรัตน์ ศรีสุรินทร์ แปล. **สำคัญกว่า ทำก่อน First Things First** ,
กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น , ๒๕๔๖.

สตีเฟน อาร์ โคเวีย. **อุปนิสัย ๗ ประการ พัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิภาพสูง (The 7 habits of highly
effective people),** กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๓๙.

อนุกุล เยี่ยงพุกษาวัลย์. **ผู้นำกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคน.** กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์สายใจ,
๒๕๕๗.

(๒) บทความ

พระไพศาล วิสาโล. **บทสัมภาษณ์ "ศีลธรรมและสันติภาพจะกลับมาได้อย่างไร".** หนังสือพิมพ์
คมชัดลึก.ฉบับวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๕.

(๓) วิทยานิพนธ์

ณัฐพัชร วิศรียา. “การจัดการเวลาและเวลาที่ใช้ของผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ของสถานประกอบการในเขตนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร”, วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๐.

ประภาพร กิติ. “การบริหารเวลาของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอแม่เอย จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, ๒๕๔๖.

พิสิฐ กัยวิทย์โกศล. “การบริหารเวลาของผู้บริหาร”, วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๙.

วิภาพร สิทธิศาสตร์. “ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

วิมลมาศ ไร่ไสว. “ความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิผลการจัดการเวลา กับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของข้าราชการกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน”. วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑.

เสาวณี โหรรัมย์. “ความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารเวลา กับ ประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๔”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๑.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

นามแฝง. **ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.phuttha.com/>, [๑๗ กันยายน ๒๕๖๐].

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ). **ความสงบอย่างยิ่งคือการดำรงอยู่เหนือกาลเวลา**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.kanlayanatam.com/sara/sara๑๐๐.htm> [๑๗ กันยายน ๒๕๖๐].

พระไพศาล วิสาโล. **เวลาเหลือน้อย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.visalo.org/article/secret๒๕๕๗๐๙.htm> [๑๗ ก.ย. ๒๕๖๐].

พระไพศาล วิสาโล. **สุขแท้กลางใจเรา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.visalo.org> ม.ค. ๒๕๖๑]

พระมหาอุทัย ว.วชิรเมธี. ความว่างที่สร้างสุข.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.namjaidham>.
[๓ ม.ค.๒๕๖๑].

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. การบริหารเวลา. [ออนไลน์],แหล่งที่มา: http://www.kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=๙๖๗๐ [๑๗ ก.พ. ๒๕๖๐].

ประณีต ก้องสมุทร. ทานที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.๘๔๐๐๐.org/tipitaka/book/bookpn๐๑.html> [๑๗ ก.พ. ๒๕๖๐].

เสกสรร มธุลาภรังสรรค์. การบริหารเวลา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.novabizz.com/NovaAce/Time/Time_Management.htm [๑๐ ก.พ. ๒๕๖๑].

สุทธิคุณ กองทอง. ชีวิตที่ไม่แน่นอนของ คุณหญิงสุดารัตน์ เกตุราพันธ์ กลับมาเป็นแม่อีกครั้ง หลังพักยกการเมือง[ออนไลน์],แหล่งที่มา: <http://oknation.nationtv.tv/blog/sutku/2010/01/27/entry-1> [๑๐ ก.พ. ๒๕๖๑].

อนันท์ งามสะอาด. เวลา (Time) และการจัดการเวลา (Time Management), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.moe.go.th/wijai/time_manag.htm [๑๐ ก.ย. ๒๕๖๐].

๒. ภาษาอังกฤษ:

(I)Book

Drucker P, **The Effective Executive**, New York: Harper & Row, 1970.

Steers R.M, **Organizational Effectives: A Behavioral View**, California: Goodyear , 1970.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระอิทธิยาวัธย์ โชติปญโญ (สุวีรรรวฑูติ)
- วันเกิด : ๒๒ ธันวาคม ๒๕๓๐
- สถานที่เกิด : ตำบลทับเที่ยง อำเภอเมือง จังหวัดตรัง
- การศึกษา : ศิลปศาสตรบัณฑิต (ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร)
ประกาศนียบัตรมัคคุเทศก์ชั้นสูง
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ๒๕๕๒
นักธรรมเอก
- อุปสมบท : ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔
- ปัจจุบัน : พระวิทยากรกระบวนการ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร
พระธรรมวิทยากร กรมการศาสนา
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดนิคมประทีป ตำบลโคกหล่อ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง ๙๒๐๐๐
มือถือ ๐๙๘-๕๑๖๗๘๓๙
- เข้ารับการศึกษา : ๑ มิถุนายน ๒๕๕๖