



ทำความดีอย่างไร ใจจึงจะสงบสุข

รศ.ดร.ธีระ ประพตกิจ

บทนำ

คนเราขึ้นชื่อว่าทำความดีไม่ว่ามากหรือน้อย ย่อมดีกว่าคนที่ทำความชั่วประเภทโจรผู้ร้าย อาชญากรฆ่าข่มขืน พวกหัวขโมย คนคดโกง หรือคนเกียจคร้าน เล่นพนัน ดื่มเหล้าเมายาไปวัน ๆ หนึ่ง โดยไม่รู้จักทำความดีและไม่รู้ด้วยซ้ำว่า ความดีคืออะไร มีประโยชน์ ต่อการดำเนินชีวิตอย่างไรเพราะทั้งชีวิตไม่เคยมีใครอบรมชี้ทางสว่างไสวให้ทำความดี

ดังนั้นคนที่ทำความดีได้บ้างคือคนที่หัวใจประเสริฐ แต่ถ้าทำความดีได้มากขึ้นก็ยิ่งประเสริฐขึ้นไปอีก และถ้าประเสริฐถึงขนาดทำให้ตนเองมีจิตใจสงบสุขและคนรอบข้างก็มีความสุขสงบไปด้วย อย่างนี้ถือว่าได้ทำความดีอย่างยิ่ง เราจะทำอย่างนั้นได้อย่างไร

ความดีคืออะไร

พูดกันอย่างง่าย ๆ ว่าความดีก็คือไม่ใช่ความชั่ว ความดีคือคุณธรรม หรือจริยธรรม ซึ่งเมื่อ คิดแล้ว รู้สึก แล้ว และทำแล้ว ทำให้มีความสุข ไม่มีพิษภัยมาสู่ตน แต่ความดีมีหลายชั้น ผู้ทำความดีได้ไม่เท่ากัน ต่างชั้นกัน ย่อมมีความสุขไม่เท่ากันเช่น คนที่ทำความดีเพราะกลัวภัยมาถึงตน ทำดีเพราะหวังสิ่งตอบแทน อยากเด่น อยากดัง อยากให้คนยกย่อง หรือทำดีเพราะเกรงใจพวกพ้อง อย่างนี้เรียกว่า ทำดีด้วยกายแต่ใจเป็นทาสเช่น ทาสความกลัว ทาสรางวัล หรือทาสพวกพ้อง รวมแล้วก็เป็นการทำดีเพื่อตัวเอง หรือด้วยความเห็นแก่ตัว เอาตัวเองเป็นหลักไว้ก่อน การทำความดีได้แค่นี่ย่อมหาความสุขแห่งจิตใจได้ยาก เพราะถ้าทำไปด้วยความหวังสิ่งใดสิ่งหนึ่งกลับมา เมื่อไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ที่ทุกข์เพราะสาเหตุนี้ก็คือ ไม่ได้ทำตัวอย่างแท้จริง อย่างที่เรียกว่า ทำดีเพื่อความดี จึงขอให้ท่านทำความเข้าใจเสียให้ถี่ถ้วนก่อนดังต่อไปนี้

ชั้นของการทำความดี

ตามหลักพุทธปรัชญา และศาสนาต่าง ๆ ในโลกได้มีการแบ่งชั้นของการทำความดีไว้ 3 ชั้นใหญ่ ๆ คือ การทำความดีเพื่อตัวเอง การทำความดีเพื่อคนที่เรารักหรือญาติมิตร เพื่อนพ้องของเรา และการทำความดีเพื่อคนอื่น ๆ ซึ่งถ้าเขียนเป็นโครงสร้างที่เป็นรูปธรรมจะได้ดังนี้



“คนเราจะเริ่มต้นทำดีเพื่อตัวเองก่อนแล้วจึงทำเพื่อคนอื่น”

นั่นคือในการพิจารณาว่าคนใดคนหนึ่งเป็นคนดีหรือไม่ และดีมากน้อยเพียงใด นอกจากเราจะดูว่าเขาทำความดีหรือทำความชั่วแล้วเรายังดูรายละเอียดต่อไปว่า ถ้าเขาทำความดี ความดีที่เขาทำนั้นทำเพื่อตัวเอง เพื่อพวกพ้อง หรือทำเพื่อคนอื่น ถ้าเขาทำเพื่อตนเองหรือพวกพ้องก็เป็นการทำความดีที่ไม่จริงแท้ อาจนำความทุกข์มาสู่ตัวเอง และพวกพ้องได้ในภายหลังหรือถ้าหากไม่ได้รับความทุกข์ ความดีที่ได้แค่นั้นก็นำความสุขความเจริญมาให้กับเฉพาะตัวเอง และพวกพ้องได้แค่จำกัดแต่คนอื่นที่อยู่รอบ ๆ หาได้รับความสุขความเจริญไปด้วยไม่ ซึ่งไม่เข้าความทุกข์ ความเดือดร้อนของคนอื่นนั้นอาจพลอยทำให้ตัวเองเดือดร้อนไปด้วย ซึ่งต่างจากการทำความดีเพื่อคนอื่นก่อน เช่น การช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจคนอื่น และการให้อภัย เมตตาสงสาร ฯลฯ นอกจากผู้ได้รับจะพ้นทุกข์ สุขกายสบายใจแล้ว ผู้ทำความดีก็จะได้ผลตอบแทนเช่นเดียวกันในฉบับล้นทับที่ด้วย

จากหลักการดังกล่าวทำให้เราสามารถแบ่งชั้นของการทำความดีได้ 6 ชั้นย่อย ๆ ดังนี้คือ

ชั้นที่ 1 การทำความดีเพื่อให้พ้นจากการถูกลงโทษทางกายและจิตใจเช่น การถูกกักขังหน่วงเหนี่ยว เขียนติ และตำหนิตีเตียนให้ได้รับความอับอาย การทำความดีในชั้นนี้เด็กอายุ 4-5 ขวบก็ทำได้ เพราะเด็กวัยนี้โดยธรรมชาติกลัวการถูกลงโทษจากผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้จึงเชื่อฟังโอวาทของพ่อแม่และครู ถ้าผู้ใหญ่ทำดีเพราะกลัวถูกลงโทษก็แสดงว่ามีความคิดเหมือนเด็กหรือมีความคิดที่จะทำดีแบบทาสคือ ไม่มีใครขู่ ไม่มีใครควบคุมก็ไม่ทำ ไม่ได้ทำดีเพราะความสมัครใจ หรือทำดีเพื่อทำความดี ผู้ใหญ่ประเภทนี้ ถึงแม้จะทำดีก็ใช่ว่าจิตใจจะสงบสุขได้ เพราะมีความรู้สึกกลัวแบบทาสฝังอยู่ในความคิด ความรู้สึก แต่อาจจะทำให้สังคมเรียบร้อยได้ระดับหนึ่ง เพราะการทำดีของเขา เช่น

- ไปทำบุญที่วัดเพราะกลัวตกนรก
- ไม่หนีงานเพราะกลัวเจ้านายตำหนิ
- ไม่ปล้นไม่ขโมยเพราะกลัวตำรวจจับ
- ไม่เล่น ไม่เที่ยว ไม่ดื่ม เพราะกลัวลูกเมียตำหนิตีเตียน

ชั้นที่ 2 การทำความดีเพื่อสิ่งตอบแทนที่เป็นสิ่งของ เงินทองหรือเกียรติยศ ชื่อเสียง ตำแหน่งหน้าที่ อย่างที่เรียกว่า ลาก ยศ สรรเสริญ นั่นเอง โดยปกติถ้าเด็กประณมทำได้แค่นี้ก็น่ารักน่าเอ็นดู เช่น “ขยันเรียน เพื่อเอารางวัล เข้าแข่งขันเพื่อเอาสมุดดินสอ” แต่ถ้าเป็นผู้ใหญ่มักมากอยู่ในชั้นนี้ ถึงแม้จะทำดีสักแค่ไหนก็ยังหาความสงบสุขมิได้ พระพุทธเจ้าจึงเตือนให้คนเรารู้จักสำรวมในลาภยศ สรรเสริญ มิฉะนั้นมันจะนำทุกข์มาให้ ในภายหลังเพราะความโลภและความหลงเป็นที่ตั้ง

การทำความดีทั้งสองชั้นดังกล่าวเป็นการทำความดีเพื่อตัวเอง (for me หรือ for myself) แบบคนเห็นแก่ตัว (selfish) ยิ่งถือเป็นเรื่องธรรมดา และยึดมั่นมาก ก็ทำให้เป็น “ทาส” มากขึ้น ทำให้เกิดทุกข์ จนหาความสงบแห่งจิตใจไม่ได้ และอาจจะทำให้หลงผิด กลับไปทำความชั่วได้อีก เช่น

- ครู ก. ทำความดีด้วยการสอนหนังสืออย่างขยันขันแข็ง เพราะหวังจะได้ 2 ชั้นอย่างมาก แต่พอไม่ได้ครู ก. ก็เสียใจมาก และรู้สึกโกรธเพราะคิดว่าครูใหญ่แกล้ง ครู ก. จึงเอาปืนไปยิงครูใหญ่ตาย แสดงว่าความอยากได้ 2 ชั้นมาก ๆ ทำให้ ครู ก. เลิกทำความดี ไม่สอนหนังสือและไม่กลัวกฎหมายของบ้านเมือง เรียกว่า ครู ก. ได้เลิกทำความดีทั้งชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2 ไปเลือกทำความชั่วแทน เพราะไม่ได้ 2 ชั้น แสดงว่าการทำความดีได้แค่ชั้นที่ 1 และ 2 นอกจากจะทำดีแบบเห็นแก่ตัวแล้วยังเสี่ยงต่อการกลับไปทำความชั่วได้ง่ายด้วย คนเราจึงไม่ควรได้รับการเลี่ยมสอนให้ทำดีได้แค่นี้ แม้เด็ก ๆ ก็ควรได้รับการสนับสนุนให้ทำความดีได้มากกว่านี้ โดยฝึกอบรมหรือสนับสนุนให้เขาได้ทำดีโดยสมัครใจ รู้จักให้รู้จักเสียสละไม่เอาเปรียบคนอื่น โดยผู้ใหญ่ไม่ว่าพ่อแม่ ครู อาจารย์ ควรลดการบีบบังคับ ช่มชู้ หรือใช้เครื่องล่อใจให้น้อยลงหันมาล่อลวงชม ยกย่องเขา เป็นตัวอย่างแก่เขา หรือมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบให้เขา ถ้าเขาทำความดีด้วยตัวของเขาเองโดยสมัครใจ หรือด้วยความมีน้ำใจของเขาเอง ในไม่ช้าเขาก็จะทำดี เพื่อความดีได้อย่างเป็นธรรมชาติหรือเป็นนิสัยไปเอง โดยที่ไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ จากใครทั้งสิ้น จิตใจจะได้ไม่เป็นทุกข์เมื่อไม่ได้สิ่งตอบแทนจากใคร

ชั้นที่ 3 การทำความดีเพื่อพวกพ้องเช่นญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมสถาบันหรือเพื่อนร่วมรุ่น เป็นต้น เป็นการทำความดีของเด็กวัยรุ่น ซึ่งมีนิสัยโดยธรรมชาติชอบเอาใจเพื่อน แคร่เพื่อน และห่วงใยญาติพี่น้อง ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นทำความดีได้แค่นี้ก็ถือเป็นเรื่องปกติ และมีความสุขพอสมควร แต่ถ้าเป็นผู้ใหญ่ มีตำแหน่งหน้าที่ต้องรับผิดชอบต่อส่วนรวมอย่างสูง และทำความดีได้แค่นี้ ก็จะนำความเดือดร้อนมาสู่ตัวเอง และพรรคพวกพี่น้องเพื่อนฝูงได้ในภายหลังเพราะจะไม่เป็นที่ยอมรับและถูกขัดแย้งต่อต้านจากคนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่พวกพ้องของตน ทำให้เกิดการแตกแยกและถูกต่อต้าน นินทา กล่าวร้ายจากฝ่ายตรงข้ามจนทำอะไรไม่สำเร็จ อย่างเช่น

รัฐบาลของพลเอกสุจินดา คราประยูร เพียงแค่มีคนกล่าวหาว่า เล่นรุ่น จ.ป.ร. 5 และเอาญาติพี่น้องภรรยาเข้ามาเกี่ยวข้อง ก็ทำให้เกิดพลังต่อต้านจากประชาชนจนประสบความสำเร็จในการบริหารประเทศในที่สุด แม้กระทั่งรัฐบาลของคุณชวน หลีกภัย ถ้าไม่ระมัดระวังในการแต่งตั้งรัฐมนตรีให้มาจากทุกพรรคและทุกภาคของประเทศ เอาแต่คนภาคใต้มามากผิดปกติ ก็อาจถูกฝ่ายตรงข้ามโจมตีจนบริหารประเทศไม่ราบรื่นได้เช่นกัน

การทำความดีแต่ถ้าเห็นแก่พรรคพวกเพื่อนฝูงหรือแม้แต่สถาบันมากเกินไป จึงไม่ใช่หนทางแห่งสันติสุข เพราะถึงอย่างไรก็ไม่พ้นคำว่า เล่นพรรค เล่นพวก อย่างแน่นอน

ขั้นที่ 4 การทำความดีเพื่อความถูกต้องตามธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม ค่านิยมและตามระเบียบกฎหมายของบ้านเมือง เป็นการทำความดีของวัยผู้ใหญ่ เราจึงพบเสมอว่าผู้ใหญ่ส่วนมากจะเป็นคนเจ้าระเบียบ ยึดระเบียบอย่างเหนียวแน่นและค่อนข้างจะหัวโบราณเพราะชอบอ้างประเพณี และวัฒนธรรมเป็นที่ตั้ง จนบางครั้งดูเป็นคนหัวดี และกลัวผิดไปจากที่เคยปฏิบัติต่อ ๆ กันมา

แต่อย่างไรก็ตามการทำความดีในขั้นนี้เป็นการทำเพื่อส่วนรวม หรือเพื่อคนอื่น ได้กว้างขวางขึ้นกว่าการทำดีเพื่อพวกพ้อง เป็นการทำดีที่ไม่ได้เกิดจากความกลัวหรือความเห็นแก่ตัว หรือเห็นแก่ผู้ใดโดยเฉพาะ แต่เป็นการคำนึงถึงความสงบเรียบร้อยของสังคมและประเทศชาติที่ตนสังกัดอยู่

ข้อเสียของการทำความดีในขั้นนี้ก็คือ ถ้าผู้ปฏิบัติยึดถืออย่างเหนียวแน่น หรือเกรตตรง ก็จะทำให้ขาดความยืดหยุ่น ทำให้เกิดความเครียด ความตึง ไม่สงบสุขทั้งผู้ปฏิบัติและผู้ที่ถูกปฏิบัติ จนถึงขนาดทำให้เกิดความขัดแย้งต่อต้านระเบียบนั้น ๆ ได้ ทั้งนี้เพราะระเบียบประเพณีหรือข้อปฏิบัติเหล่านั้นอาจเป็นข้อบัญญัติจากคนใดคนหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งที่อาจผิดพลาดไม่เป็นกลางและล้ำสมัย ไม่สมเหตุสมผลก็ได้ แต่ยากที่จะอภิปรายเพื่อปรับปรุงแก้ไขทันที เพราะเป็นจารีตประเพณีที่ใคร ๆ ก็ไม่กล้าแตะต้อง บางคนก็อยากจะยึดถือปฏิบัติตาม ๆ กันไป โดยไม่ยอมโต้แย้งเพราะสบายดี สะดวกดี ไม่โดนข้อหาผู้ล้มล้าง ไม่ต้องรู้สึกผิด และที่สำคัญคือไม่ต้องใช้สติปัญญาไปคิดให้เสียเวลา เพราะสิ่งที่ตนยึดถืออยู่นั้นมีคนคิดไว้ให้เรียบร้อยแล้วตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์เช่น

- คนไทยชอบทำบุญวันพระ วันอื่นไม่ทำ ทำให้มีอาหารเหลือทิ้งทุกวันพระ แต่วันธรรมดาพระไม่มีอาหารจะฉัน

- ในพิธีสวดต่าง ๆ พระมักใช้ภาษาบาลีชาวบ้านฟังไม่รู้เรื่องก็หลับหรือคุยกันจนน่ารำคาญ มีพระองค์ใดกล้าเปลี่ยนเป็นปาฐกถาธรรมบ้างไหม

- กฎหมายปราบปรามการค้าประเวณีที่เก๋คร่ำคร่าล้าสมัย มีโทษทั้งปรับและจำเล็กน้อย แมงดา พ่อเล้าแม่เล้าแทบไม่ถูกลงโทษเลยเพราะอาศัยช่องโหว่ของกฎหมายหลุดออกไปได้ เมื่อไรจะมีการแก้ไขกันเสียที

- ประเพณีการบวชพระจัดพิธีกันใหญ่โตแบบเทน้ำเทท่า แต่บวชแค่ 5 วัน 7 วันก็สึก จัดพิธีแค่โกนหัวเข้าวัดจะดีกว่าไหม

- ประเพณีสร้างพระพุทธรูปบูชา เหยียญหลวงพ่ มีเกจิอาจารย์ปลุกเสกอตุรุมมนุญธรรมผิพุทธรูปบุญใดใครคิด จะต่อต้านให้เลิกบ้างไหม

- ค่านิยมในการสร้างวัด สร้างธรรมสถานแข่งขันกันจนคนยึดติดอยู่กับวัตถุ และอาคารสถานที่จนลืมธรรมะ ม่าฟันกันไปสร้างวัตถุเพื่อล้างบาปกันไป เมื่อไรเราจะเลิกกันเสียที

- ประเพณี ค่านิยม ความเชื่อเหล่านี้ของคนไทยดูจะเลิกได้ยาก เพราะนอกจากคนไทยจะใจอ่อน กลัวบาปกลัวกรรม กลัวความผิดแล้ว ผลการวิจัยหลายสิบเรื่องที่ผ่านมายังยืนยันว่า คนไทยส่วนใหญ่ทำความดีด้วยการยึดมั่นต่อระเบียบประเพณีดั้งเดิม จนยากที่จะเปลี่ยนแปลง คนไทยจึงเป็นชนชาติที่หาความสุขสงบอย่างแท้จริงได้ยากเพราะบางครั้งก็มกมาย หรือเป็น “ทาส” ประเพณีจนถอนตัวไม่ขึ้น ทำให้เป็นคนซึกแล้ว ซึกลาด ฟุ่มเฟือย ไม่กล้าเปลี่ยนแปลงความคิด เรียกว่าทั้งชีวิตไม่รู้จักคำว่า “อิสระ-เสรีภาพ” หรือ “การพึ่งอำนาจตัวเอง” อย่าง

แท้จริงอย่างที่พระบรมศาสดาทรงตรัสไว้ว่า “ตนแลเป็นที่พึงแห่งตน” เพราะตลอดเวลา 2 พันกว่าปีที่ผ่านมา พระสงฆ์องค์เจ้าบางองค์ที่เป็นสาวกของพระพุทธองค์ ก็มักจะดึงคำสอนและพุทธวิธีต่าง ๆ ไปปนเปกกับพราหมณ์บ้าง ไสยศาสตร์บ้าง จนเลอะเทอะ หาแก่นสารที่แท้จริงอะไรไม่ได้มากนัก

ขั้นที่ 5 การทำความดีเพื่อความถูกต้องตามทำนองครองธรรม คำว่า “ธรรม” หรือ “ธรรมะ” มาจากคำว่า “ธรรมชาติ” คนที่ทำความดีตามธรรมชาติก็คือการทำความดี อย่างอิสระ อย่างสมัครใจ ไม่มีใครบีบบังคับให้ทำไม่ได้ทำเพราะความกลัว ไม่ได้ทำเพราะหวังสิ่งตอบแทนใด ๆ ไม่ได้ทำเพราะเกรงใจพวกพ้องและไม่ได้ทำเพราะเคยยึดถือปฏิบัติกันมาตามธรรมเนียมประเพณี แต่เป็นการทำความดีในลักษณะดังต่อไปนี้คือ

- ทำด้วยความสมัครใจ ทำด้วยความรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้อื่น ทำโดยไม่หวังอะไรจากใคร ไม่ได้ทำเพราะเห็นคนอื่นเขาทำ หรือทำตามประเพณีทั้ง ๆ ที่ตัวเองเดือดร้อน

- ทำด้วยสติปัญญาและเหตุผลของตนเองโดยอิสระ โดยมองเห็นความดีรออยู่ข้างหน้าเหมือนคนทอดสะพานข้ามคลอง เพราะต้องการข้ามไปสู่จุดหมายอีกฝั่งหนึ่งหรือคนที่ทำดีด้วยความอดทน อดกลั้นในการทำงาน ที่สุจริตก็เพราะเขาไม่เหตุผลอธิบายได้ว่า ความอดทนอดกลั้น ทำให้ทำงานสำเร็จ ความสุจริตทำให้ไม่เกิดทุกข์ และเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีต่อคนอื่น ๆ ได้อีกด้วย

- การเป็นหลักสากล (Universal) หมายถึง หลักความดีที่ใคร ๆ ก็ปฏิบัติได้เพราะเห็นดีเห็นชอบตรงกันทั่วโลก เช่น ความอดทน อดกลั้น ให้อภัย ใจกว้าง เห็นอกเห็นใจ ไม่เห็นแก่ตัว รักษาคำสัตย์ คำสัญญา เป็นต้น

- การเดินสายกลาง การทำความดีโดยการเดินสายกลาง คือความไม่ตึงและไม่หย่อนยานเกินไป ทั้งนี้เพราะความตึงมักจะเกิดจากอหังการ หรือเอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาระเบียบกฎเกณฑ์ประเพณีที่ตัวเองยึดถือเป็นที่ตั้งด้วยความกลัวจะผิดระเบียบหรือเพราะนิสัยยึดมั่นถือมั่นเกินไป ความตึงจึงเป็นอุปสรรคต่อการเดินสายกลาง

ในทางจิตเวช ความตึงหรือไม่ยืดหยุ่นเป็นสาเหตุของโรคประสาททุกชนิด ส่วนความหย่อนยานเป็นสิ่งที่อยู่ตรงข้ามสุดขั้วกับความตึง ความหย่อนยานมักเกิดจากความโลภ ความหลง ความโลภ ความกลัว ความไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่พึ่งอำนาจในตนเองและเกียจคร้าน ซึ่งมักจะนำไปสู่ความมั่งงายในอำนาจภายนอกต่าง ๆ เช่น ไสยศาสตร์หรือผู้มีอิทธิพล

ในทางจิตเวช ความหย่อนยานไม่เป็นตัวของตัวเองอาจนำไปสู่การเป็นโรคจิตได้ด้วย

ความตึง และความหย่อนยานจึงไม่ใช่ความเป็นธรรมชาติ เพราะความเป็นธรรมชาติต้องเป็นกลาง ต้องเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ปฏิบัติได้และมีความยืดหยุ่น ใคร ๆ ก็ปรับเข้าและรับเข้ามาเป็นหลักปฏิบัติได้เหมือนกับหลักพระพุทธศาสนา เป็นต้น

- มีความเรียบง่าย ความเป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งคือ ความเรียบง่ายไม่แต่งเติมเหมือนป่าเขาลำเนาไพร ที่มีสัตว์พืชนานาพันธุ์เติบโตและตายไปตามกาลเวลา ไม่มีใครมาบีบบังคับควบคุมหรือตัดแต่งอะไรได้ และถ้าใครมาตัดแต่งบุกรุกทำลายความสมดุลตามธรรมชาติก็จะสูญหายไป

การทำความดีแบบธรรมชาติที่เรียบง่ายก็คือ การทำความดีที่ไม่มีการเสแสร้ง แด้มแต่งจริต อวดอ้าง ประโคมข่าวให้เกรียวกราวรู้ทั่วกัน

- ใจกว้างยอมรับได้ว่ามีดีบ้างชั่วบ้างเป็นธรรมดา ความเป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งก็คือ การมีดีบ้างชั่วบ้างเป็นธรรมดา เหมือนธรรมชาติของป่าหรือสัตว์โลก ย่อมมีตำหนิและหลากหลายพันธุ์ผู้บรรลุนิคุณธรรมในขั้นนี้จึงมีโลกทัศน์ที่กว้างไกลและยอมรับได้ว่า คนเรามีความแตกต่างกันจะให้ดีล้วน ๆ หรือเป็นคนดีล้วน ๆ จนไม่มีที่ตินั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ จึงมีคำกล่าวว่า “คนเราย่อมมีผิดพลาด” “สี่เท้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง” หรือ “ชั่วเจ็ดที ดีเจ็ดหน” คนตายไปแล้ว หรือคนไม่ทำอะไรเลยเท่านั้นที่ไม่มีความผิดพลาด ดังนั้นการทำความดีตามทำนองครองธรรมจึงต้องยอมรับความผิดพลาดของกันและกัน โดยยึดหลักว่า “ผิดเป็นครู” “ผิดแล้วจะได้ไม่ผิดอีก”

หลักของการทำความดีในขั้นนี้จึงมีคำว่า “จงให้อภัยแก่กันและกัน”

ผู้ที่ทำความดีในขั้นนี้ได้จึงต้องเป็นคนใจกว้าง อุดมคติ เห็นอกเห็นใจคนอื่น พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือให้อภัย ให้อิสระเสรีภาพแก่ผู้อื่นได้ลองผิดลองถูก ได้มีบทเรียนได้มีทางเลือก ได้ตัดสินใจเลือกอย่างมีศักดิ์ศรี อย่างเสมอภาค ไม่ว่าเขาผู้นั้นจะยากดีมีจน พิกลพิการต่างผิวต่างพรรณอย่างไรก็ตาม

เคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของกันและกัน ผู้บรรลุคุณธรรมขั้นนี้จึงไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันไม่ว่ามนุษย์ พืชหรือสัตว์ก็ตาม เพราะสรรพสิ่งย่อมมีสิทธิเสรีภาพและความเสมอภาคที่จะมีชีวิตอยู่บนพื้นโลกและต่างก็มีคุณค่าต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน

การทำความดีในขั้นนี้จึงเป็นการทำความดีตามหลักประชาธิปไตยที่ทำได้ยากและคนเข้าใจ ได้ยากเหมือนกับแก่นพระพุทธศาสนาที่ว่า “อิตถาหิ อัตถโน นาโถ” ที่ทุกวันนี้คนไทยส่วนใหญ่ก็ยังไม่เข้าใจ จึงยังมีคณาจารย์สายศาสตร์ ชอบพึ่งพาผู้มีอิทธิพล ไม่ยอมพึ่งอำนาจตัวเองอยู่อีกมาก

ขั้นที่ 6 การทำความดีเพื่อสังฆธรรมหรือเพื่อความหลุดพ้น เป็นการทำความดีในขั้นโลกุตตรธรรมหรือขั้นความสุขทางธรรมอันบริสุทธิ์ ในขณะที่การทำความดีในขั้นที่ 1-5 ที่กล่าวมาแล้ว เป็นเพียงขั้นโลกียธรรมหรือเพื่อความสุขทางโลก ผู้ปฏิบัติธรรมในขั้นที่ 6 นี้ ล้วนๆ อาจบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เพราะจะไม่มัวอยู่ในหมู่เหล่า หรือเรื่องราวทางโลกและการเมืองใด ๆ ทั้งมวล นอกจากเพื่อความสงบสุขแห่งจิตใจ โดยการถือเพศพรหมจรรย์ไม่ติดยึดตัวกูของกู หรือแม้กระทั่งกฎเกณฑ์ และหลักพระวินัย บางครั้งจึงเรียกขั้นนี้ว่าขั้นเหนือกฎเกณฑ์ เพราะนอกจากผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติตามหลักธรรมชาติดังที่กล่าวมาแล้ว ยังหลุดพ้นไปสู่หลักสังฆธรรมอื่นๆ อีกด้วยเช่น การรัก (Love) ผู้อื่นด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และการให้ (Give) ด้วยการทำทาน ปิยวาจา อุตถจริยา และสมานัตตา

ผู้ปฏิบัติธรรมในขั้นนี้ได้ล้วนๆ จึงเป็นผู้ที่ สะอาด แล้ว สงบ แล้ว และเปี่ยมไปด้วย ปัญญา ย่อมมีความสงบสุขอย่างที่เรียกว่า “วิมุติสุข” นั่นเอง

ดีชั่วของมนุษย์แยกได้โดยธรรม

น่าเสียดายที่มนุษย์เราไม่สามารถที่จะมีคุณธรรมความดีอยู่ในขั้นสูงได้ทุกคน เพราะแต่ละคนต่างก็มีกรรมเก่าที่สะสมมาแต่วัยเด็ก ทำให้มีนิสัยบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาไปสู่คุณธรรมที่สูงขึ้นล้วนๆ เช่น บางคนชอบทำความชั่วเป็นนิจหรือถ้าทำความดีกับเขาบ้างก็อยู่ในขั้นต้นๆ เพราะถูกเลี้ยงมาให้เป็นคนเห็นแก่ตัว ขาดน้ำใจ บางคนก็ถูกเลี้ยงมาให้เป็นคนเห็นแก่พวก และบางคนก็ถูกเลี้ยงให้เป็นคนหัวโบราณ คร่ำครึ เจ้าระเบียบ ตื้อรั้น ยึดถือกฎเกณฑ์มาก

เหมือนคนที่ชีวิตวัยเด็ก ขาดแคลน อดอยากและคับแคบใจ โตขึ้นก็อาจเป็นคนตระหนี่ ถี่เหนียว และเห็นแก่ตัว

หรือคนที่ชีวิตวัยเด็กขาดความอบอุ่นปลอดภัย พอโตขึ้นก็วิ่งหาและเรียกร้องหาความรัก ความอบอุ่นจากคนอื่นไม่รู้จักพอ ไม่ไว้วางใจคนอื่น มองโลกในแง่ร้ายและชอบก้าวร้าว

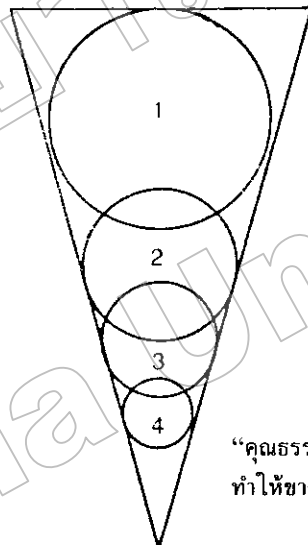
และบางคนที่ถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม ทำให้รู้สึกต่ำต้อยมาแต่เด็ก พอโตขึ้นได้ดิบได้ดีก็ชอบวางอำนาจ ถือดี บ้ายศ บ้าศักดิ์ ทะเยอทะยาน ฯลฯ

แสดงว่าการขาดแคลนในสิ่งที่เป็นการต้องการพื้นฐานทำให้กลายเป็นปมด้อยฝังใจ ต้องหาทางชดเชยโดยไม่รู้ตัวได้ฉันทิ ความชั่ว-ความดี ที่เกิดจากการหล่อหลอมผิด ๆ ถูก ๆ ก็ย่อมฝังใจติดตรึงอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่งได้ฉันทิ

ดังนั้นมนุษย์เราแต่ละคนจึงมีความชั่ว-ความดี ปนกันไป บางคนก็ไม่มีคุณธรรม หรือมีคุณธรรมอยู่ในขั้นต้น ๆ มาก บางคนก็มีคุณธรรมทุก ๆ ขั้นปริมาณพอ ๆ กัน และบางคนก็มีบุญบารมีมาก มีแต่คุณธรรมในขั้นสูง ๆ มากมาตั้งแต่ยังเยาว์วัย

ด้วยเหตุนี้เองพระบรมศาสดาจึงแบ่งคนออกเป็นพวก ๆ เพื่อสะดวกกับการสั่งสอนอบรมเรียกว่า บั้ว 4 เหล่า ซึ่งผู้เขียนก็ยึดถือแนวนี้นในการแบ่งคนเราออกเป็นพวกที่ไม่สงบสุขกับพวกที่สงบสุขตามลำดับดังนี้

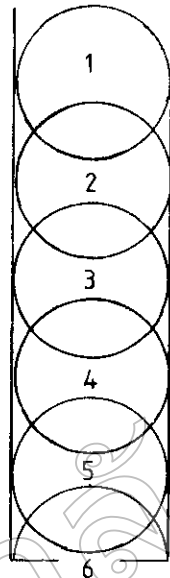
พวกที่ 1 พวกเด็กหัวโต (Childish Type) เทียบได้กับ บั้วในโคลนตม ที่นับวันก็จะเป็นเหยื่อเต่าปลา ยืนบนขาของตัวเองไม่ได้ ไม่ผลึกก็ล้ม เพราะหัวโตเท่าเล็กละแบบทารก สาเหตุก็เพราะคนพวกนี้มีแนวโน้มที่จะทำชั่วได้ง่าย เพราะมีคุณธรรมอยู่ในขั้นต้น ๆ มาก แบบคนเห็นแก่ตัว เช่น จะทำความดีก็ต่อเมื่อต้องการหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษต้องมีคนควบคุม ต้องได้รับรางวัลสิ่งตอบแทน หรือจะทำดีเพราะเห็นแก่พวกพ้องเป็นหลัก คนพวกนี้จึงมักเอาตัวไม่รอด แม้จะเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ตามเพราะต้องพึ่งพาคนอื่น ไม่รู้จักพึ่งพาตัวเอง หรือยืนบนขาของตัวเอง ถ้าได้ดีขึ้นมาก็เพราะคนอื่นช่วย ชีวิตจึงขาดอิสระ ประดุจ “ทาส” ต้องเป็นหนี้และรับใช้คนอื่นตลอดไป ไม่มีโอกาสได้ลิ้มรสอิสรภาพเหมือนคนที่ยืนบนเท้าของตัวเอง คนพวกนี้ดำเนินชีวิตอย่างสงบสุขได้ยาก มีโอกาสล้มเหลวในชีวิตเพราะกลับไปทำชั่วได้ง่าย เมื่อผิดหวัง ขาดคนยอมรับ และถ้ายังทำผิดทำชั่วก็จะยิ่งขาดคุณธรรมความดีมากขึ้น จนกลายเป็นคนทำความชั่ว ทุจริตจนเคยชินไปเอง



“คุณธรรมของ เด็กหัวโต จะอยู่ในขั้นต้น ๆ มาก ทำให้ขาดหลักยึด อาจทำความชั่วได้ง่าย”

พวกที่ 2 พวกระเบิดปรมาณู (Atomic Bomb Type) หรือพายุบูแคม (Stress and Storm) เปรียบได้กับ บั้วได้นำ กำลังอกงามสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะโผล่พ้นน้ำเพื่อสู่ความเป็นอิสระ รับแสงอาทิตย์ยามเช้า แต่ขณะเดียวกันก็อาจจะเป็นเหยื่อเต่าปลาไม่มีโอกาสได้โผล่ขึ้นมาก็ได้ จึงเปรียบด้วยวัยรุ่นที่กำลังเติบโตแข็งแรงอวบอ้วนมีพลังมาก วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง ภูมิจึงให้ตีก็จะได้ให้ช้ำก็ได้ เพราะเป็นวัยที่มีคุณธรรมทุกขั้นเท่ากัน หรือใกล้เคียงกันหมดเช่น บางครั้งก็ทำดีเพราะเห็นแก่ตัวแบบเด็กอยากให้พ้นจากการลงโทษและควบคุม บางครั้งก็ต้องการสิ่งตอบแทน ต้องการชื่อเสียงและคำยกย่อง บางครั้งก็เห็นแก่พรรคพวกอย่างมากมาย จนไม่เป็นตัวของตัวเอง ถึงขนาดติดเพื่อน แต่บางครั้งก็เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ยึดระเบียบกฎเกณฑ์และประเพณีหรือบางครั้งก็เป็นคนมีเหตุผลเป็นตัวของตัวเอง ชอบอิสระ ชอบพึ่งตัวเอง เคารพในความยุติธรรม ตามหลักประชาธิปไตยอย่างยิ่ง และบางครั้งก็มีความต้องการบรรลุสังขารอย่างเอาจริงเอาจังด้วยการนั่งสมาธิ

วัยรุ่นจึงเป็นวัยแห่งอุดมคติที่พร้อมที่จะรับสิ่งที่ดี ๆ และพร้อมที่จะเติบโตเป็นคนดี แต่ถ้าไม่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีก็อาจจะกลายเป็นคนเลว เป็นอาชญากร มาฆ่มขึ้น และเสพติดเสียผู้เสียคนไปก็ได้

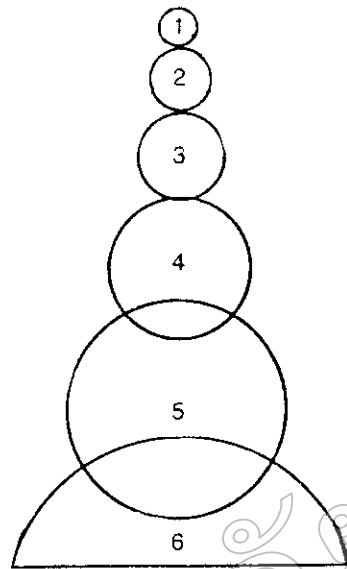


“คุณธรรมแบบวัยรุ่นจะมีทุกชั้นเท่ากัน
ทำให้ขัดแย้งในจิตใจได้ง่าย”

ดังนั้นใครก็ตามที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่มีคุณธรรมเท่ากันทุกชั้นแบบวัยรุ่น ย่อมหาความสงบสุขได้ยาก เพราะจะเป็น วัยรุ่นตอนแก่ “ไม่ยอมโต” มีหลายอารมณ์ หลายบุคลิก เดี่ยวเห็นแก่ตัว เดี่ยวเห็นแก่พวก เดี่ยวก็มีอุดมการณ์แบบประชาธิปไตย และเดี่ยวยังมีคุณธรรมอย่างสูงที่สุดทำให้บุคลิกภาพขัดแย้งกัน อารมณ์และความคิดก็ขัดแย้งกัน คนที่ไม่รู้จัก หรือไม่เข้าใจก็จะขัดแย้งงุนงงไปด้วย ทำให้เป็นผู้ใหญ่ที่ไม่น่าเชื่อถือ ไม่น่านับถือ ถ้าเป็นวัยรุ่นก็พอจะให้อภัยในความหุนหันไปได้ แต่ถ้าเป็นผู้ใหญ่ คนก็จะมองว่าเป็นคนเสียจริต ปรับตัวไม่ได้

พวกที่ 3 พวกผู้ใหญ่ (Adult Type) เปรียบได้กับพวกบัวปมน้ำ คือพวกที่พร้อมที่จะบานรับแสงอาทิตย์หรือรับแสงแห่งปัญญาได้แล้ว คนพวกนี้จึงมีฐานแห่งปัญญาหรือสติที่พร้อมที่จะรับสิ่งที่มีความดีได้เช่น จะต้องเป็นคนใจกว้าง อุดหนุน อดกลั้น ถ่อมตน รู้จักเลือก รู้จักรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้อื่น นั่นคือคนที่จะเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ได้ จะต้องเป็นคนมีหลักดี มีนิสัยชอบฟังตัวเอง ชอบทำความดีโดยสมัครใจ ไม่ต้องให้ใครบีบบังคับ ไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ จนเกินไป คนอย่างนี้จะมีคุณธรรมส่วนใหญ่อยู่ในชั้นสูง ๆ เช่น ชั้นที่ 4, 5 และ 6 ส่วนชั้นต้น ๆ จะมีน้อยลง ๆ จนแทบจะไม่มีเลย เพราะยังพวกเขาทำดี เพื่อความดี ทำดีด้วยความสมัครใจ ไม่หวังผลตอบแทน ไม่เห็นแก่พรรคเห็นแก่พวก เขาก็ยิ่งลดความเห็นแก่ตัวลงไป กลายเป็นคนที่มีสติ หรือมีฐานของการดำเนินชีวิตที่มั่นคง ดังรูปทรงปิรามิด ไม่คลอนแคลนไปตามคลื่นลม หรืออารมณ์แบบกิเลสตัณหา เช่น ความโลภ ความโกรธ หรือความหลงใหลใด ๆ ได้ง่าย แต่จะมีใจเป็นกลาง ยืดหยุ่น และสุขสงบ บุคคลประเภทนี้แหละคือบุคคลธรรมดาหรือปุถุชนที่จะสามารถดำรงชีวิตนี้ได้อย่างสงบสุขโดยมีต้องปลีกตัวไปบวชหรือไปนั่งสมาธิ สามารถประกอบกิจการเทศมรณวาสได้อย่างสุขสบาย เพราะได้ชื่อว่าเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว แม้จะมีอยู่บ้างก็สามารถสงบระงับไม่ปรากฏให้เห็นได้ ไม่ว่าการกระทำหรือคำพูดด้วยคุณธรรมความดีที่อยู่ในชั้นสูงกว่าและมีพลังควบคุมอารมณ์ได้มากกว่า

ดังนั้นบุคคลใดก็แล้วแต่ที่ฝึกฝนตนเองให้มีคุณธรรมความดีได้ดังรูปนี้คือ มีคุณธรรมในชั้น 4, 5, 6 มากขึ้น ๆ ตามลำดับ ย่อมมีสติมั่นคง มีจิตใจที่เป็นอิสระเหมือนคนที่จิตใจสะอาด (ศีล) ย่อมมีความสงบ (สมาธิ) และมีโอกาสพบกับความสว่าง (ปัญญา) ได้ง่าย ถ้ามุ่งมั่นที่จะฝึกสมาธิย่อมประสบความสำเร็จ สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ไม่ยาก



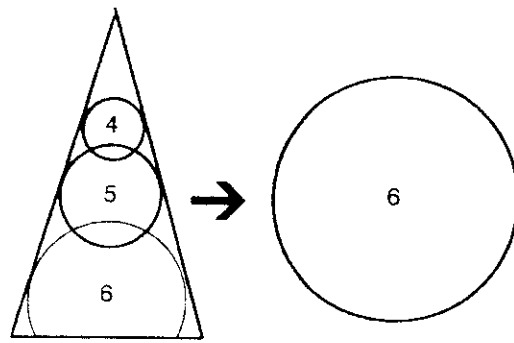
“คุณธรรมของผู้หลักผู้ใหญ่
ทำให้มีฐานหรือสติมั่นคง”

ส่วนคนที่เป็นพวกหัวโตเห็นแก่ตัวหรือแบบพายุบูแคม อารมณ์สั้นไหวได้ง่ายแบบวัยรุ่นไม่สมควรอย่างยิ่งที่จะรีบร้อนไปนั่งสมาธิ เพราะจะนั่งด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง และความอิจฉาริษยา ทำให้จิตใจไม่สงบ เพราะความขัดแย้งในจิตใจของตัวเองแบบ พวกกำแพงบุญ หรือ พวกมือถือสาทุกปากถือศีล ความไม่สงบว้าวุ่นด้วยกิเลสตัณหาตั้งกล่าวอาจทำให้เกิดอาการเครียด ไม่เข้าใจตัวเองไม่เป็นตัวของตัวเอง เกิดอาการสงสัยตัวเอง ทำให้มีอาการประสาทหลอน และอาจเป็นโรคจิต โรคประสาท คลุ้มคลั่งได้ในที่สุด

บุคคล 2 ประเภทดังกล่าวควรเริ่มต้นด้วยการศึกษาธรรมอย่างง่าย ๆ เสียก่อนเพื่อลดความเห็นแก่ตัวลง หรือเพื่อให้บรรลุคุณธรรมในขั้นที่สูงขึ้น มีจิตใจที่อิสระ และเดินสายกลาง ไม่ตั้ง ไม่หย่อนจนเกินไปและมีเมตตา กรุณา มหิตา และอุเบกขา เป็นฐานมากขึ้น จึงจะเริ่มตั่งสมาธิต่อไปได้

แต่เท่าที่ผู้เขียนในฐานะนักจิตวิทยาได้สังเกตดูคนทั่วไปพบว่าบุคคลที่มีฐานทางจิตใจที่มั่นคงด้วยคุณธรรมในขั้นสูง ๆ อยู่แล้ว มักจะไม่ตั่งสมาธิหรือวิงหาพระอาจารย์องค์ใด คงปฏิบัติตัวเป็นผู้ครองเรือน ประกอบสัมมาอาชีพได้อย่างสงบสุข มีสุขภาพจิตดี มีความก้าวหน้าในอาชีพ และสอนลูกสอนหลานให้เป็นคนดีมีศีลธรรม และทุกคนก็มีสมาธิในชีวิตประจำวันทุกลมหายใจเข้าออกไม่ว่าจะประกอบกิจอะไรก็มีสมาธิอยู่ตลอดเวลาไม่เสียเวลาไปนั่งเฉย ๆ หลับตา หรือวิงหาพระอาจารย์จนไม่มีเวลาดูแลครอบครัวหรือการงานของตน

พวกที่ 4 พวกนักบุญ (Saint Type) เปรียบได้กับ บัวที่โผล่พ้นน้ำแล้ว และพร้อมที่จะบานได้ทุกเมื่อ บุคคลประเภทนี้คือผู้ที่ครองเพศบรรพชิต หรือนักบวช มุ่งรักษาศีล เพื่อกำจัดกิเลสตัณหาทั้งมวล ไม่มีความเห็นแก่ตัว ไม่มัวอยู่ในหมู่เหล่า ยึดถือมั่นต่อพระวินัยอย่างเคร่งครัด ปฏิบัติตัวอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ โปรดสัตว์ไม่เบียดเบียน ซึ่งกันและกัน ถ้าเป็นนักบวชในพุทธศาสนาก็มักจะเป็น พระป่า คือมุ่งจำวัดและแสวงบุญอยู่ในป่าเท่านั้น ท่านเหล่านั้นจึงมีคุณธรรมอยู่ในขั้น 4, 5 และ 6 เท่านั้น และถ้ายิ่งฝึกจิตต่อไป ก็จะมีจิตเป็นธรรมชาติ หรือสะอาดบริสุทธิ์โดยธรรมชาติ ไม่ต้องอาศัยกฎเกณฑ์ของพระวินัย นั่นคือบรรลุถึงขั้นที่ 5 และ 6 แล้ว ๆ ซึ่งเป็นขั้นที่อยู่เหนือกฎเกณฑ์หรือไม่ต้องอาศัยกฎเกณฑ์ แต่มีจิตใจเป็นกลาง แน่วแน่และนั่งอยู่ในสมาธิที่สูง และจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงขั้นที่ 6 ซึ่งเป็นขั้นโลกุตระธรรมที่บริสุทธิ์สะอาด สงบ และเกิดความสุขแห่งปัญญาโดยแท้อย่างที่เรียกว่า นิพพาน ซึ่งเป็นความสุขสงบสูงสุดดังคำกล่าวของพระบรมศาสดาที่ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” ความสุขเสมอด้วยนิพพานเป็นไม่มี

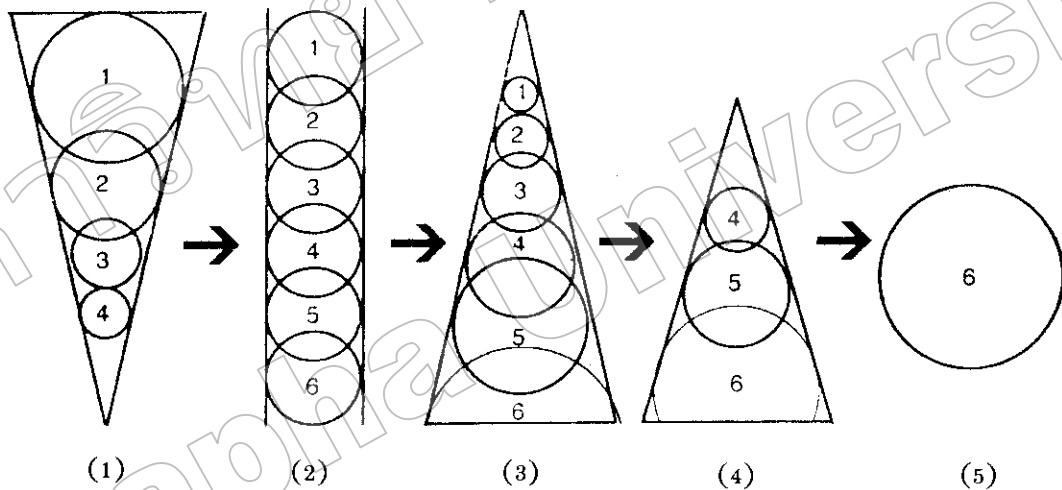


คุณธรรมของนักบุญจะมีแต่ชั้น
4, 5 และ 6 เท่านั้น

ผู้บรรลุนิพพานจะมีคุณธรรมชั้น
ที่ 6 ล้วน ๆ ทำให้จิตว่าง

บทสรุป

จากที่กล่าวมาทั้งหมดพอสรุปได้ว่า คุณธรรมมีขั้นตมขึ้นตอนและสามารถฝึกได้พัฒนาได้จากคนเลวไป
สู่คนดีน้อย แบบเด็กหัวโต แบบวัยรุ่น แบบผู้ใหญ่ใหญ่ ไปสู่การเป็น แบบนักบุญ และในที่สุดคือ การนิพพาน
หรือความ “เป็นผู้มีจิตว่าง” (ดังภาพ)



เด็กหัวโต เท้าเล็ก ล้ม ปรมาณู หรือวัยรุ่น ผู้หลักผู้ใหญ่มีคุณธรรม นักบุญยึดถือวินัยใจเป็น นิพพาน หรือ จิตว่าง
ง่าย เพราะเห็นแก่ตัว ชอบขัดแย้งและวุ่นวาย ชั้นสูงเป็นฐานที่มั่นคง กลาง

หลักสำคัญในการฝึกจิตให้สงบก็คือ เราจะต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเท่านั้น ด้วยการขจัดความเห็นแก่ตัวก่อน
การขจัดความเห็นแก่ตัว จะทำให้เราสามารถทำความดีเพื่อคนอื่นได้ การทำความดีเพื่อคนอื่น ได้นอกจากจะ
ทำให้คุณธรรมของเราอยู่ในขั้นที่สูงขึ้นแล้ว ความดีที่เราทำให้คนอื่นนั้นก็ยิ่งกลับมาเป็นประโยชน์ต่อเราใน
ภายหลังโดยที่เราไม่ได้คาดหวัง ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราช่วยเหลือคนอื่นก่อน คนที่เราช่วยเหลือก็จะต้องคิดหาทาง
ตอบแทนบุญคุณเรา ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ในภายหลังหรือถ้าเราเป็นคนชอบให้อภัยคนอื่น คนอื่นก็จะให้อภัยเรา
หรือถ้าเรารู้จักเกรงใจคนอื่นก่อน คนอื่นก็จะเกรงใจเรา ทำให้เราและคนอื่น รวมทั้งทุกคนที่อยู่ในโลกนี้มี
ความสุขสงบไปด้วยอย่างพร้อมเพรียงกัน ★