



# สุขภาพร่างกาย : ธรรมะสร้างใจ ให้คนกรุงเทพฯ\*

มณีวรรณ กมลพัฒนะ  
ราชบัณฑิต สำนักวิทยาศาสตร์  
ราชบัณฑิตยสถาน

## คนกรุงเทพฯ

กรุงเทพฯ น่าอยู่ เป็นเมืองที่สมนามจะเป็นจริงได้มากน้อยเท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับคนกรุงเทพฯ พิจารณาให้ดีจะเห็นว่าคนกรุงเทพฯ ประกอบด้วยผู้คนที่อยู่ในกรุงเทพฯ ที่จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กันให้เมือง “กรุงเทพฯ” เป็นเมืองที่น่าอยู่ ผู้คนทั้งหลายเหล่านี้จัดได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ

**กลุ่มที่ ๑** ผู้มีภูมิลำเนาเป็นคนอยู่ประจำในกรุงเทพฯ จะโดยกำเนิดหรืออพยพมาอยู่ประจำก็ตาม นับว่าเป็นกลุ่มที่สำคัญ ถือว่าเป็นเจ้าของบ้าน และเป็นเจ้าของเมือง “กรุงเทพฯ”

**กลุ่มที่ ๒** ผู้อพยพมาทำงานในกรุงเทพฯ เป็นการชั่วคราว โดยมากเป็นผู้มีอาชีพที่จำเป็นต้องอาศัยเมือง “กรุงเทพฯ” เป็นแหล่งทำมาหากิน คนกลุ่มนี้นับว่าสำคัญที่ปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมของกรุงเทพฯ ตลอดเวลา เพราะวัฒนธรรมการ

กิน การอยู่ ได้ติดตัวเขาเหล่านั้นเข้ามาอยู่ในกรุงเทพฯ ด้วยพร้อม ๆ กับตัวเขา นับเป็นการสร้างและถ่ายทอดวัฒนธรรมต่างถิ่นไว้ให้คนกรุงเทพฯ ที่คนกลุ่มที่ ๑ คือคนที่เป็นเจ้าของบ้าน “กรุงเทพฯ” ต้องเอาใจใส่ในการติดต่อและเชื่อมโยงสัมพันธ์ให้เป็นวัฒนธรรมของกรุงเทพฯ เมืองที่น่าอยู่

**กลุ่มที่ ๓** ผู้มาเยือนกรุงเทพฯ คนกลุ่มนี้มักเป็นอาคันตุกะผู้รับเชิญและนักท่องเที่ยว เป็นกลุ่มที่สำคัญในการขยายความเป็น “กรุงเทพฯ เมืองที่น่าอยู่” และเผยแพร่ความน่าอยู่ของกรุงเทพฯ ให้แก่ผู้คนในบ้านเมืองของเขา ซึ่งผลเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็โดยที่คนกรุงเทพฯ กลุ่มที่ ๑ และกลุ่มที่ ๒ จะต้องใส่ใจและปฏิสัมพันธ์ให้เกิดประสิทธิผลและทำให้คนกลุ่มที่ ๓ นี้มีความประทับใจขณะมาเยือน และนำความประทับใจกลับไปเผยแพร่ยังบ้านเกิดเมืองนอนของคน

เหล่านั้น ดังนั้น คนกรุงเทพฯ ที่ทำงานด้านการบริการและต้อนรับแขก รับเชิญและนักท่องเที่ยว จะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมในการสร้างความประทับใจของกรุงเทพฯ เมืองที่น่าอยู่ ให้แก่ผู้คนที่กลุ่มที่ ๓ นี้ ตลอดจนการปรากฏในวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่คนกลุ่มที่ ๓ จะสัมผัสได้ วิถีชีวิตที่ปรากฏในชีวิตประจำวันของคนกรุงเทพฯ จำเป็นต้องสร้างขึ้นจากกายและใจให้ปรากฏในสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่คนทั้ง ๓ กลุ่มจะสัมผัสร่วมกันได้ ผู้เขียนจะได้พยายามเสนอแนวปฏิบัติจากสิ่งที่มีอยู่แล้วให้เกิดขึ้นภายใน ๓ ปีข้างหน้าโดยคนกรุงเทพฯ เพื่อความเป็นเมืองที่น่าอยู่สำหรับคนกรุงเทพฯ เท่าที่ความสามารถและการใส่ใจในวิถีปฏิบัติร่วมกัน และเป็นวิธีที่จำเป็นต้องปฏิบัติร่วมกันอยู่แล้วดังต่อไปนี้

\* เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการและการจัดเวทีสาธารณะ เรื่อง มหกรรมสู่กรุงเทพฯ เมืองที่น่าอยู่ วันที่ ๒๓-๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕ ณ ห้องแกรนด์ฮอลล์ ชั้น ๒ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค กรุงเทพฯ



## สุขภาพร่างกาย

ร่างกายคนกรุงเทพฯ จะต้องแข็งแรง ปลอดภัยและปลอดภัย ทั้งนี้เพราะภารกิจผูกพันหรือฐานการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันของคนกรุงเทพฯ มีความสำคัญระดับประเทศ คนกรุงเทพฯ ในฐานะเป็นคนเมืองหลวง คนกรุงเทพฯ ต้องเห็นว่าตนเองเป็นผู้ที่จะกำหนดทิศทาง และการบริหารจัดการประเทศ เพื่อเป็นหลักให้คนหัวเมืองยึดถือปฏิบัติร่วมกัน และมุ่งสู่การนำพาประเทศให้เข้ายุคเข้าสู่สมัยกับนานาประเทศ ทั้งนี้เพราะในระยะ ๑๐ ปีที่แล้วมา เราตระหนักว่าคนกรุงเทพฯ ต้องนำพาคนไทยไปสู่โลก โดยประเด็นที่เราคนไทยตื่นตัวมานานปีว่า “โลกาภิวัตน์” อันมีความหมายในทางสันติสุขว่า **ชาวไทยยินดีต้อนรับชาวโลก และชาวโลกก็ยินดีต้อนรับชาวไทย** โดยเฉพาะด้านฐานความรู้สากล โดยมากคือวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี อันเป็นวัฒนธรรมใหม่ และชาวโลกเชื่อมั่นว่าการดำเนินชีวิตเข้าสู่ยุคเศรษฐกิจข้ามชาติมีฐานความรู้เป็นแกนหลัก ดังนั้น การรู้ใจชาวโลก **คนไทยควรอย่างยิ่งจะต้องรู้ใจตนเองก่อน** และ**มีความมั่นคงในใจคนไทย** โดยเฉพาะใจคนกรุงเทพฯ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับชาวโลกบ่อยและมีความถี่จัดกว่าคนไทยทั้งประเทศ เราคงปฏิเสธประโยชน์นี้ไม่ได้ว่า **จิตใจที่ดียอมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์** เป็นประโยชน์ที่ชี้ประเด็นว่า**สุขภาพร่างกาย**ที่ผู้คนยอมร่วมกันอยู่แล้ว

ตามหลักสัจธรรมในพุทธศาสนา ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อันมีอากาศเป็นอนันตธาตุที่มีไม่รู้จบ ไม่มีขอบเขตไม่เป็นของเขา และไม่เป็นที่ของเรา ไม่มีการแบ่งแยกเป็นธาตุที่ ๕ ในการหล่อเลี้ยงชีวิต การขาดอากาศหายใจแม้เพียง ๑ นาทีก็มีปัญหาต่อการสืบต่อชีวิต แต่สุดยอดของอากาศคืออากาศที่บริสุทธิ์ ดังนั้น การมีอากาศบริสุทธิ์เป็นคุณแก่ทุกคน ซึ่งตรงข้ามกันถ้าอากาศเป็นพิษก็เป็นโทษแก่ทุกคน เนื่องจากอากาศไม่เป็นของใคร ไม่มีการเลือกให้กับผู้ใด ดังนั้น คนเท่านั้นที่จำเป็นต้องรู้จักการศึกษาและรักษาให้อากาศเป็นคุณแก่ตนเอง และผู้อื่น นับเป็นภารกิจที่สำคัญทุกลมหายใจเข้าออกของคนกรุงเทพฯ โดยปรกติในทุกลมหายใจเข้าออก คนกรุงเทพฯ ได้นำอากาศดีเข้าร่างกายและถ่ายอากาศเสียออกมาอยู่แล้ว **ทำอย่างไรอากาศจึงจะพอเพียงและพอดีกับคนกรุงเทพฯ** เป็นหลักใหญ่ การจัดการให้ร่างกายคนกรุงเทพฯ ไม่ว่าจะอยู่ในห้อง ในบ้าน นอกบ้าน และหรือในห้องทำงานและกลางแจ้ง ไม่ว่าจะคนกรุงเทพฯ จะอยู่บนถนนหนทางและที่โล่งแจ้งสาธารณะ เป็นหน้าที่ของคนกรุงเทพฯ ที่จำเป็นจะต้องดูแลร่วมกัน เป็นภารกิจผูกพันทุกลมหายใจเข้าออกที่จัดว่าคนกรุงเทพฯ ต้องปฏิบัติร่วมกันท่ามกลางพันธกิจอื่น ๆ ที่หยุดได้เป็นชั่วโมง แต่อากาศหยุดไม่ได้

แม้เพียงนาทีเดียว

ผู้เขียนขอเสนอประเด็นการปฏิบัติร่วมกันดังต่อไปนี้

### ประเด็นที่ ๑ การทิ้งบ้านในสุดสัปดาห์

การทิ้งบ้านในสุดสัปดาห์เพื่อไปเติมอากาศบริสุทธิ์ในหัวเมือง ทิ้งบ้านทิ้งผู้คนในบ้าน โดยเฉพาะผู้เฒ่าผู้แก่และเด็กอ่อน ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่สะดวกแก่การนำพาไปหัวเมือง จึงเป็นกิจการภายใน “บ้าน” ที่คนกรุงเทพฯ ต้องบริหารจัดการให้พอเพียงและพอดี ผู้เขียนขอชี้ประเด็นว่าการทิ้งบ้านและทิ้งคนในบ้านในวันสุดสัปดาห์ มีเหตุ บัณฑิต และผลดังนี้

**เหตุ** คือการแสวงหาอากาศที่ดีกว่า และหาสิ่งแวดล้อมที่ผ่อนคลายดีกว่า

**ปัจจัย** คือการใช้ยานพาหนะที่อาศัยน้ำมันนำเข้า อันเป็นพลังงานกำลังเป็นปัญหาระดับเศรษฐกิจข้ามชาติอยู่ในเวลานี้

**ผล** คือการละทิ้งปล่อยปลະละเลยการดูแลบ้าน การดูแลชุมชน และการดูแลสิ่งแวดล้อมสำหรับสร้างอากาศดี ๆ ภายในบ้าน การสร้างสิ่งแวดล้อมดี ๆ ภายในชุมชน เวลานับเป็นปัจจัยส่งผลสะสมอย่างยิ่ง ดังนั้น เวลาที่หมดไปอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๔๘ ชั่วโมง เป็นผลให้ของเสียยอมสะสมอยู่ในบ้านและในเมือง “กรุงเทพฯ” อย่างปฏิเสธไม่ได้ เพราะขาดคนผู้เป็นเจ้าของ ผู้เป็นเจ้าของถิ่นใส่ใจดูแลรักษาให้อยู่ดีอย่างพอเพียง



## ประเด็นที่ ๒ อาหาร

อาหารที่นำเข้าสู่ร่างกายเป็นหนึ่งในปัจจัย ๔ ที่จะสร้างร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้น คนกรุงเทพฯ สมควรกำหนดชัดเจนในการนำอาหารดีพอเข้าสู่ร่างกาย ท่านควรพิจารณาว่าการแสวงหาอาหารถูกใจ ถูกปากและถูกอารมณ์ร่วมในการพบปะสังสรรค์จากร้านอาหารที่ให้บริการ จะเป็นบทบาทที่ดีพอหรือยัง การบริการอาหารสุขภาพที่เป็นอาหารถูกใจ ถูกปาก และถูกอารมณ์ร่วมในการพบปะสังสรรค์ จึงเป็นภารกิจที่ ๒ ของคนกรุงเทพฯ ที่จะต้องสร้างขึ้นทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้าน แม้ว่าการหาและสร้างอาหารปลอดภัยจะเป็นวาระแห่งชาติมาแล้ว ๒ ปี แต่การสร้างฐานความรู้ที่กำกับด้วยปัญญาว่า อาหารปลอดภัยเป็นคุณแก่ร่างกายและเศรษฐกิจของชาติเป็นเบื้องต้น ก็ยังไม่ชัดเจนก็ตาม จึงเป็นความจำเป็นที่เราต้องศึกษาและสร้างขึ้น

เป็นต้นว่า **อาหารสุขภาพระดับนาโน** หมายถึงการจัดระดับโมเลกุลอาหารให้เข้ากับสุขภาพของคนทุกวัยทุกสภาวะของร่างกาย โดยเฉพาะผู้ที่มีสุขภาพบกพร่อง ผู้เขียนมองเห็นว่า **อาหารสุขภาพระดับนาโน** ที่บกพร่อง ก็ยังเป็นเพียงแนวทางเท่านั้นอยู่ในเวลานี้ แม้ว่ากิจการนี้จะสำคัญมากแก่การสร้างร่างกายที่แข็งแรงและลดอัตราการรักษาก็ตาม ผู้เขียนได้พยายามประชาสัมพันธ์มากกว่า ๕ ปีแล้วว่าอาหารปลอดภัย

ที่สุดและเยี่ยมยอดสำหรับคนทุกวัย โดยเฉพาะผู้บกพร่องด้านสุขภาพคือ **อาหารนาโน** ผู้เขียนเห็นว่าประโยคภาษาอังกฤษง่าย ๆ ที่ว่า “You are what you eat” นี้เป็นความจริง ที่ผู้มีปัญญาสามารถสร้างร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรงได้ด้วยตนเอง ดังนั้น **การตั้งสติและสัมปชัญญะในการนำอาหารเข้าปาก นับว่าสำคัญพอ ๆ กับการสุดลมหายใจเข้าปอดทีเดียว**

## ประเด็นที่ ๓ ยา

ปัจจัย ๔ ที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งสำหรับสร้างร่างกายให้แข็งแรง คือ ยา ในการรักษาสุขภาพ การรักษาโดยยาในการกำกับดูแลของแพทย์ นับว่าสำคัญ ดังนั้น การปรึกษาหารือแพทย์ที่มีความชำนาญ ด้วยประสบการณ์และมีคุณภาพในการรักษาเป็นเรื่องจำเป็นในวิถีชีวิตคนกรุงเทพฯ และการบริการตรวจรักษาร่างกาย เพื่อสุขภาพแข็งแรงทั่วหน้าตามนโยบายของรัฐบาลกำลังเติบโตเป็นอุตสาหกรรม ดังนั้น ภารกิจสำคัญอันดับต่อจากอาหารคือ **การบริการสาธารณสุข** ซึ่งนับวันคนกรุงเทพฯ จะต้องเผชิญภัยกับคลื่นมนุษย์ในโรงพยาบาลทุกแห่ง ผู้คนที่เข้ารับบริการ ๓๐ บาทรักษาทุกโรค จะพบกับปัญหาระบบบริการ และจัดส่งผู้เข้าตรวจและผู้เข้ารับบริการประจูดุคนเหล่านั้นเป็นวัตถุ **ขึ้นสายพานในโรงงานอุตสาหกรรม** ดังนั้น การจัดการให้ผู้ป่วยได้เข้าพบแพทย์ในเวลาสั้นและถูกกับโรคจำเป็นอย่างยิ่งในการบริการ

คนกรุงเทพฯ ที่มาทำธุรกิจใจโรงพยาบาล การบริหารจัดการคนป่วยเจ็บ ไข้ เข้าระบบรวมเหมือนขึ้นสายพาน โดยใช้เครื่องมือและระบบรับเข้า ซึ่งเป็นการทรมานคนเจ็บป่วยไข้นัก ที่กว่าจะถึงมือแพทย์ผู้ชำนาญการ ก็สุดจะทรมานและเสียค่าใช้จ่ายของส่วนตนและส่วนกลางมากมาย การจำแนกโรคและส่งแพทย์เฉพาะทาง ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องจัดทำอยู่ด้านแรกของโรงพยาบาล และแพทย์ผู้วินิจฉัยจำเป็นต้องเป็นแพทย์ผู้ผ่านประสบการณ์และงานมากกว่าเจ้าหน้าที่ที่ขาดประสบการณ์

## ประเด็นที่ ๔ น้ำ

น้ำเป็นภารกิจใหญ่สำหรับคนกรุงเทพฯ ซึ่งหลักการและแผนปฏิบัติมีให้มากมาย เวลานี้คนกรุงเทพฯ ที่ต้องใส่ใจคือ น้ำในร่างกาย ซึ่งมีถึงร้อยละ ๗๐ ของธาตุอื่น ๆ คือ ดิน (แข็ง) ลม (เบา) และไฟ (พลังงาน-อุณหภูมิ) น้ำในร่างกายคนกรุงเทพฯ จะบริหารจัดการอย่างไรให้เป็นคุณแก่ตนเองและบริหารจัดการให้เป็นคุณแก่คนในบ้าน และแก่คนกรุงเทพฯ ทั่วไป เป็นภารกิจอันดับที่สำคัญมาก ที่จะสื่อสารการรู้จักตนเองภายในร่างกาย ให้รู้จักตนเองจากร่างกายในฐานปฏิบัติเรื่อง ดิน น้ำ ไฟ และนำอากาศธาตุที่ติดตามลมหายใจเข้าออกร่างกาย เป็นสื่อในการรู้จักตนเอง ซึ่งแน่นอนจะนำพาให้คนกรุงเทพฯ รู้จักใจคนกรุงเทพฯ ได้ด้วยตนเอง เป็นภารกิจ



ที่จำเป็นอย่างยิ่งที่คนกรุงเทพฯ ลืมดูแลอย่างจริงจัง ซึ่งการรู้จักร่างกายของตนเองทุกลมหายใจเข้าออกคือ บทกำหนดฐานปฏิบัติต่อเนื่องอย่างแท้จริงในการสร้างสาระสำคัญของชีวิตชาวกรุงเทพฯ ที่สามารถสืบสานต่อเนื่องให้เกิดธรรมะในใจ จากการปฏิบัติติดตามลมหายใจเข้าออก จะเป็นผลให้จิตใจมีพลังในการทำงานประจำวันอย่างยิ่ง เพราะการปฏิบัติงานด้วยสติสัมปชัญญะครบถ้วนเป็นบทกำหนด “กรรมฐาน” การปฏิบัติธรรมะที่สั้นตรง และทรงประสิทธิภาพมากที่สุด แนวทางนี้เป็นบทปฏิบัติชัดเจนสำหรับชาวพุทธมาช้านานกว่า ๒,๕๐๐ ปีมาแล้ว

### ธรรมะสร้างใจ

การรู้จักตนเองจากการจัดสมดุลของร่างกาย จากธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหตุมีอยู่แล้ว คือ ตัวตนร่างกายที่คนกรุงเทพฯ ครองอยู่และเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์เต็มร้อยละ ๑๐๐ ที่ใคร ๆ ก็รุกรานไม่ได้แต่ขึ้นอยู่กับคนกรุงเทพฯ จะสามารถบริหารจัดการร่างกายตนเองให้รู้จักตนเองดีกว่ารู้จักผู้อื่นได้อย่างไร นับเป็นปัจจัยสืบเนื่องต่อจากเหตุคือครองร่างกายไว้แล้ว คนกรุงเทพฯ ทุกคนรู้ว่าตนเองเกิดมาแล้ว **ทำไมจึงเกิด?** ไม่จำเป็นต้องรู้จัก เพราะทุกคนรู้ว่าตนเองเป็นลูกใคร อยู่ในตระกูลอย่างไรทั้ง ๒ เรื่องนี้ก็เป็นธรรมดาแต่ที่สำคัญกว่าคือ การตอบคำถามว่าเกิดมาทำไม? ดังนั้น การรู้จักตนเอง

ในธาตุ ๔ ที่ประกอบเป็นร่างกาย นั้นสำคัญกว่าเพราะจะส่งผลให้เห็น **สาระของชีวิตอย่างจริงจัง** ซึ่งผู้เขียนขอแจกแจงอย่างสั้นและตรงดังต่อไปนี้ คือ

- การรู้จักตนเองว่าร่างกายส่วนแข็งที่เรียก **ดิน** มีอยู่ อะไร และอย่างไร

- การรู้จักตนเองว่าร่างกายส่วนอ่อนเหลวที่เรียกว่า **น้ำ** มีอยู่ อะไร และอย่างไร

- การรู้จักตนเองว่าร่างกายส่วนพริ้วไหวที่เรียก **ลม** มีอยู่ อะไร และอย่างไร

- การรู้จักตนเองว่าร่างกายส่วนพลังงานที่เรียก **ไฟ** มีอยู่ อะไร และอย่างไร

ธาตุทั้ง ๔ นั้นล้วนเป็นเหตุที่ต้องกำหนดว่าทุกลมหายใจเข้ามีปัจจัย **นำเข้า** คือ **อากาศ** (ดี) คือ **อาหารและยา** ก็เป็นส่วนสำคัญในการบำรุงรักษา และทุกลมหายใจออกมีปัจจัย **นำออก** คือ **อากาศ** (เสีย) เหงื่อ ปัสสาวะและอุจจาระเมื่อเข้าและออกสมดุลบังเกิดผลคือความปรกติสุขของร่างกายที่แข็งแรง และเมื่อใดเข้าออกไม่สมดุลบังเกิดผลคือความผิดปกติทุกข์ของร่างกายที่เจ็บป่วย ที่กล่าวมาทั้งหมดคือ **บทกำหนดเป็นฐานปฏิบัติ** ให้คนกรุงเทพฯ มีภารกิจทุกลมหายใจเข้าออกที่ต้องบริหารจัดการให้เกิดสภาวะที่จัดสมดุลของ ดิน น้ำ ลม ไฟ ภายในร่างกาย เป็นภารกิจที่ต้องปฏิบัติถี่จัดทุกลมหายใจเข้าออก

“บทปฏิบัติ” ตรงนี้คือ **ธรรมะสร้างใจ** ของคนกรุงเทพฯ

นับเป็นการทำลายคนกรุงเทพฯ มากที่สุด ถ้าท่านเป็นคนกรุงเทพฯ ที่สามารถสร้างใจตนเองให้ปรกติสุขโดยบริหารจัดการ ดิน น้ำ ลม ไฟ จากอากาศ อาหาร และยา ให้ร่างกายปรกติแข็งแรง ท่านจะมีสติที่ประกอบสัมปชัญญะ ๔ ประการ คือ **ประการที่ ๑** รู้จักควบคุมว่าอะไรเป็นประโยชน์ควรนำเข้าไป และสามารถจัดหาได้เพราะชีวิตอยู่ในมือตนเอง รู้จักควบคุมว่า อะไรเป็นพิษ ควรหลีกเลี่ยง

**ประการที่ ๒** รู้จักควบคุม อุณหภูมิ สถานที่และสิ่งแวดล้อมที่จะให้ความเหมาะสมกับร่างกายตามฤดูกาล ให้ได้อากาศ อุณหภูมิ และสิ่งรอบตัวว่าการบำรุงร่างกายให้ปรกติสุข ตนเองสามารถทำได้เพราะเมื่อร่างกายปรกติสุขแล้วร่างกายจะสนใจให้สงบได้อย่างอัตโนมัติ

**ประการที่ ๓** รู้จักควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย และนำพาร่างกายที่มีใจสงบสุขไปสู่สถานที่ควรไป เพื่อการปฏิบัติให้ความสงบสุขของร่างกายและใจได้เต็มไพบูลย์ตลอดเวลา

**ประการที่ ๔** รู้จักปฏิสัมพันธ์กับคนกรุงเทพฯ ในที่ที่ได้ไปพบปะสังสรรค์ด้วยสาระและภารกิจที่ได้จากปัญญา คือมองเห็นความปรกติสุขของร่างกายและใจของผู้คนที่พบปะสังสรรค์ด้วย การมองเห็นด้วยปัญญา เป็นการมองด้วยความใส



สว่างและสะอาด หลังปฏิสัมพันธ์ ย่อมส่งผลให้ตนเองสุขสบายโดยไม่พกพาพิษภัยที่เกิดจากภายนอก และภายในตนเองกลับมาเข้าบ้าน อันจะเป็นหนทางที่จะสร้างความปรกติสุขในบรรยากาศ และการสร้างสายใยผูกพันในครอบครัวให้ปรกติสุขภายในบ้าน เราประจักษ์ทั่วกันแล้วว่า ในความเป็นมนุษย์ชาติ สถาบันเล็กที่สุด คือครอบครัว นับเป็นฐานกำลังสำคัญที่สุดของคนกรุงเทพฯ และประเทศไทย

บทปฏิบัติดังกล่าว คือธรรมะสร้างใจ ที่คนกรุงเทพฯ สามารถปฏิบัติได้ทันที โดยไม่ต้องเรียกร้องให้ผู้ว่าการกรุงเทพฯ และผู้บริหารของผู้ว่าการกรุงเทพฯ มาจัดทำให้ ซึ่งผู้ว่าการกรุงเทพฯ และคณะก็จะจัดให้คนกรุงเทพฯ ๘-๙ ล้านคนไม่ถูกต้องและถูกใจได้แน่นอน คนกรุงเทพฯ ต้องปฏิบัติเอง จึงจะประสบผลสัมฤทธิ์มากที่สุด

เมื่อคนกรุงเทพฯ ปฏิบัติได้ คนกรุงเทพฯ ก็มีธรรมะในใจ ซึ่งย่อมอยู่เหนือกว่าการสร้างบทเรียนรู้อะไร และสามารถพูดได้ว่าธรรมะคืออะไร และจะปฏิบัติอย่างไร ซึ่งยังไม่แน่นอนว่าเมื่อรู้แล้วจะลงมือปฏิบัติได้อย่างไร และเมื่อใด แม้ว่าประการหลังจะเป็นทางที่ดี แต่ก็คงเป็นเพียงความรู้ ถ้ายังไม่ปฏิบัติเอง ก็ยังสร้างธรรมะในใจไม่ได้ แล้วธรรมะจะสร้างใจที่มีธรรมะได้เมื่อใด

ผู้เขียนจึงจะขอชี้ประเด็นว่า “จิตใจที่มีธรรมะย่อมอยู่เหนือจิตใจ

ที่เรียนรู้อะไร” โดยขอเชิญชวนให้คนกรุงเทพฯ ลองทดสอบด้วยตนเอง ว่าจริงหรือไม่

ขอชักชวนให้คนกรุงเทพฯ ให้รางวัลชีวิตตนเองว่า **เกิดมาทำไม?** ด้วยฐานปฏิบัติดังกล่าวมาข้างต้น ในบทชี้แนะว่า

**สุขภาพสร้างกาย : ธรรมะสร้างใจ** โดยใช้ร่างกายของท่านเป็นฐานการปฏิบัติให้ท่านรู้ใจของท่าน และมีใจเป็นคนกรุงเทพฯ เพื่อคนกรุงเทพฯ ทั้ง ๓ กลุ่ม ที่อยู่อย่างพอและอยู่อย่างดี สมเป็นชาวกรุงเทพฯ คือเมืองของเทพ อันหมายความว่า คนที่อยู่ในเมืองนี้เป็น **“เทพ”** ผู้รู้จักตนเองและสามารถบริหารจัดการตนเองให้เป็นอยู่ปรกติสุข

**ภารกิจที่คนกรุงเทพฯ จะปฏิบัติใน ๓ ปีข้างหน้า (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๒)**

ผู้เขียนขอสรุปประเด็นปฏิบัติให้เข้าเป้าหมาย ดังต่อไปนี้

การทำกรุงเทพฯ ให้น่าอยู่ เป็นภารกิจของคนกรุงเทพฯ เพื่อคนกรุงเทพฯ แผนปฏิบัติหน้าจะแบ่งได้ ๓ ระยะคือ

**ระยะที่ ๑** ในระยะสั้นเพื่อตนเองและคนในกรุงเทพฯ

**ระยะที่ ๒** ในระยะกลาง เพื่อเป็นแบบแผนของคนหัวเมือง

**ระยะที่ ๓** ในระยะยาว เพื่อเป็นหลักของคนไทยสุโลก

ดังนั้น ผู้เขียนขอเสนอแนวปฏิบัติ ๓ ปี ดังนี้

**ปีที่ ๑ กิจกรรมที่ ๑ (พ.ศ.**

**๒๕๔๕-๒๕๕๐)**

คนกรุงเทพฯ รู้จักตนเอง สุขภาพสร้างกายธรรมะสร้างใจ ดังกล่าวมาแล้ว ผลที่คาดว่าจะดี คนทุกวัยในบ้านจะเรียนรู้ครอบครัว อย่างอบอุ่นและมีจิตใจงาม เบาทพร้อมและคล่องตัว ชีวิตเต็มด้วยสาระและเบิกบาน ผลคาดว่าจะได้รับคือ ครอบครัวดีมีสุขสงบ ใจเบิกบาน มีความไวเนื้อเชื้อใจกันในบ้าน

**ปีที่ ๒ กิจกรรมที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๑)**

คนกรุงเทพฯ ทำกิจกรรม ๑ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย และโยงสัมพันธ์กับคนในบ้าน และคนในชุมชน (อย่างน้อยหมู่บ้าน-เขต) เกี่ยวกับรู้จักตน รู้จักชุมชน รู้จักสิ่งแวดล้อมในชุมชน เพื่อการบริหารจัดการเป็นบ้านสร้างชุมชนและสิ่งแวดล้อมในชุมชน ผลคาดว่าจะได้รับคือ **สุขภาพสร้างกาย : ธรรมะสร้างใจ** อย่างเป็นองค์รวมของชุมชน

**ปีที่ ๓ กิจกรรมที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒)**

คนกรุงเทพฯ ทำกิจกรรมที่ ๑ และกิจกรรมที่ ๒ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย และโยงสัมพันธ์กับคนต่างชุมชนภายในกรุงเทพฯ (ข้ามเขต) เกี่ยวกับรู้จักตน รู้จักชุมชน รู้จักกรุงเทพฯ และสร้างสิ่งแวดล้อมสาธารณสุขประโยชน์คนกรุงเทพฯ เพื่อบริหารจัดการเป็นชุมชนสร้างเมือง และสร้างสิ่งแวดล้อมในเมือง ทั้งนี้ บนพื้นฐาน คือ สร้างจากสิ่งที่มีอยู่



ประการหนึ่ง ด้วยบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์สูงและประหยัดสุด (ประหยัด ผู้เขียนหมายถึงใช้จ่ายเพื่อสร้างผลส่งคืนอย่างคุ้มค่า เพราะมีการใช้ประโยชน์ที่ครบถ้วน) และสร้างจากสิ่งกำลังจะมีในระยะต่อจาก พ.ศ. ๒๕๕๒ อีกประการหนึ่ง ผลที่คาดว่าจะได้รับ ผู้ว่าการกรุงเทพฯ จะมองเห็นใจ และธรรมชาติของคนกรุงเทพฯ โดยเฉพาะนโยบายการเอื้อเกื้อกูลซึ่งกันและกันตามแนวพุทธเป็นการสร้างสัมมาทิฐิ ในการวางนโยบายบริหารเมืองกรุงเทพฯ ร่วมกัน

ผลรวมใน ๓ ปี ผู้ว่าการกรุงเทพฯ จะเห็นประสิทธิผลของนโยบายที่คนกรุงเทพฯ จะให้ความร่วมมือและมีโอกาสขึ้นนโยบายที่มีผลต่อเนื่องในการบริหารจัดการบริการเมืองกรุงเทพฯ เพื่อการเป็นแบบอย่างเมืองนำอยู่ของภูมิภาค

**บ้าน-วัด-โรงเรียน (บวร)**

โยงสัมพันธ์ระหว่าง บ้าน วัด โรงเรียน อันเป็นวิถีชีวิตไทยจะได้รับการฟื้นฟูให้เข้าสู่ยุคสมัย กิจกรรมใน ๓ ปีข้างหน้า สถานที่ที่จะให้บรรยากาศดังกล่าวคือ บ้าน วัด โรงเรียน ผู้เขียนขอชี้แจงให้ชัดเจนว่า โรงเรียนคือแหล่งในการศึกษา รวมถึงวิทยาลัย มหาวิทยาลัย หอสมุดและพิพิธภัณฑ์สถานทุกแห่ง ซึ่งเป็นแหล่งความรู้ และการสร้างสมวัฒนธรรมไทยมานานนับแต่สมัยสุโขทัย เป็นต้นมา การกินอยู่ของคนกรุงเทพฯ

ในการสืบสานวัฒนธรรมไทย “บวร” ยังเป็นแก่นแท้การเรียนรู้อยู่ครบถ้วนในกรุงเทพฯ ซึ่งวัฒนธรรมไทย “บวร” ได้รวบรวมไว้ครบถ้วนในกรุงเทพฯ นับตั้งแต่คนไทยได้สร้างชาติไทยมาประมาณ ๑,๐๐๐ ปีแล้ว

ในบวร มีกิจอันทำแล้วทั้งสมบูรณ์ และจะทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพราะกิจในบวรได้ทำเสร็จแล้วก็มีแม้ว่าบ้างก็เพียงแต่เสร็จแต่ยังไม่สำเร็จ หรือบ้างก็สำเร็จแล้วแต่ยังไม่สมบูรณ์ และบ้างก็เสร็จสำเร็จและสมบูรณ์ในตัว ดังนั้น คนกรุงเทพฯ จึงเป็นคนโชคดีที่มีภูมิเมืองที่อุดมแก่การเรียนรู้ร่วมกันที่คนกรุงเทพฯ จำเป็นจะต้องช่วยกันศึกษา **ความเป็นกรุงเทพฯ เมืองนำอยู่** อันเรียกกรุงเทพฯ สร้างสมแล้วได้เป็น **บัญญัติที่สมบูรณ์** เพื่อคนกรุงเทพฯ สามารถนำมาปฏิบัติให้ได้ **นับเป็นฐานความรู้แห่งตน แห่งชุมชน** ในวัฒนธรรมไทย “บวร” เมื่อคนกรุงเทพฯ นำบัญญัตินี้ปฏิบัติให้ถึงตามแนวพุทธ คนกรุงเทพฯ จะค้นพบความสมบูรณ์ยิ่ง คือท่านสามารถและได้มีโอกาสโยงสัมพันธ์ในคนกรุงเทพฯ ร่วมกัน ย่อมส่งผลและบันดาลให้เกิดภูมิปัญญาร่วมกันระหว่างคนกรุงเทพฯ ด้วยกัน ดังนั้น คนกรุงเทพฯ มีโอกาสสูงมาก ๆ ที่จะสร้างวัฒนธรรมไทย “บวร” ให้เป็นฐานปัญญา นับเป็นฐานปัญญาที่จะชี้หน้าชาวโลกได้ด้วยจิตใจสงบสุข ซึ่งโลกาภิวัตน์

**ในทุกวันนี้กำลังแสวงหาความสันติสุขกันอยู่**

ผู้เขียนมองเห็นความเป็นอันมีอยู่แล้วในวัฒนธรรมไทย “บวร” แต่ยังขาดการปฏิบัติต่อเนื่องโดยเฉพาะในคนกรุงเทพฯ คือคนหมู่มาก ผู้เขียนขอยืนยันว่าคนกรุงเทพฯ ทำได้ทันทีเพราะมีต้นทุนสูงอยู่แล้ว ผู้เขียนเชื่อมั่นว่าคนกรุงเทพฯ สามารถปฏิบัติตามฐานความรู้ในกรุงเทพฯ ได้ทันที เพื่อแสวงและสร้างฐานปัญญา เพราะเรามีปัจจัยพร้อมคือบวร

- ในบ้าน คือ “บ” เมื่อทุกคนมีการปฏิบัติดังกล่าวแล้ว เพื่อใช้สิ่งแวดล้อมอย่างคุ้มค่า

- ในวัด คือ “ว” เมื่อทุกคนไปวัด มีการสวดมนต์ อดเปรี้ยว ทอดผ้าป่า การสวดและทบทวนธรรมของพุทธบริษัทร่วมกัน ที่ได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กันในวัด

- ในโรงเรียน คือ “ร” มีการถ่ายทอดให้เกิดผลต่อเนื่อง วัดผล การบริหารจัดการความรู้อย่างมีปัญญา แลกเปลี่ยนผลการปฏิบัติเพื่อสร้างปัญญา ผู้เขียนเชื่อว่าการสร้างบทปฏิบัติร่วมกัน นับเป็นฐานปัญญาที่เข้ายุคสมัยใหม่

ดังนั้น บวร จึงเป็นวัฒนธรรมไทยที่เข้มแข็งและพร้อมมากในกรุงเทพฯ เวลานี้ ถ้าจะสรุปประเด็นแบบสมัยใหม่ก็คือ คนกรุงเทพฯ มีหลักปฏิบัติจากหน้าที่การงานเป็นบทกำหนดหรือที่เรานิยมภาษาอังกฤษเรียกว่า **Input** ปัจจัยการลงทุน สถานก็คือ บ้านและที่ทำงานท่ามกลางการ



ปฏิบัติด้วยวิถีชีวิตประจำวัน ย่อมมีผลงานที่นับได้เป็นอาชีพ ความสำเร็จในสัมมาอาชีพแต่การวัดผลที่คาดหวังสูงกว่าวัตถุประสงค์คือ **จิตใจสงบ** อย่างไรก็ตาม ผลที่วัดได้จากทั้งร่างกายและจิตใจที่เราเรียกว่า **Output** แต่ยังมีผลต่อเนื้อที่อยู่เหนือสิ่งใดทั้งปวงคือ ปัญญา การสร้างสมปัญญาจากบุคคลสู่ชุมชน เป็น **ฐานปัญญา** อันส่งผลให้บังเกิดผลด้วยความสมบูรณ์ที่เราเรียกว่า **Outcome** เป็นประทีปส่องทางสู่ออนาคต

**สรุปแนวปฏิบัติ**

คนกรุงเทพฯ มีกิจสมควรปฏิบัติและลงมือปฏิบัติได้ทันทีจากตนเองก่อน ผู้เขียนขอสรุปด้วยภาษาอังกฤษที่นิยมใช้กันในเวลานี้คือการพิจารณาด้วยการลงทุน (**Input**) เป็นขั้นตอนที่ ๑ ติดตามด้วยกระบวนการปฏิบัติ (**Process**) เป็นขั้นตอนที่ ๒ ติดตามด้วยการวัดผล (**Output**) เป็นขั้นตอนที่ ๓ และการขึ้นสู่ออนาคต (**Outcome**)

เป็นขั้นตอนที่ ๔

**ขั้นตอนที่ ๑ Input** ประกอบด้วย วิถีชีวิตประจำวันคือ

- จากบ้านสู่ที่ทำงาน จากที่ทำงานสู่อบ้าน จากบ้านสู่อโรงเรียน จากโรงเรียนสู่อบ้าน

- วันหยุดจากบ้านสู่อวัด สู่อพิพิธภัณฑสถาน ที่พักผ่อนหย่อนใจ

**ขั้นตอนที่ ๒ Process** ในวัฒนธรรมไทย “บวร” ผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ในโอกาสที่พบปะสังสรรค์ให้มีปฏิสัมพันธ์ที่วัดตรวจสอบได้

**ขั้นตอนที่ ๓ Output** มีรูปธรรมเป็นวัตถุ วัดผลได้จากตนเองและชุมชนในวันหยุด คนกรุงเทพฯ ใช้วันหยุดเพื่อวัดธรรมะในใจ วัดการสร้างบรรยากาศในบ้าน วัดการสร้างบรรยากาศในชุมชน และวัดการสร้างบรรยากาศในเมืองให้น่าอยู่ โดยผลที่เรานิยมเรียก **Output** ที่สามารถเรียงร้อยด้วยปัญญาเป็นรูปธรรมคือ **Outcome**

**ขั้นตอนที่ ๔ Outcome** นับ

เป็นการทำทายคนกรุงเทพฯ อย่างสูงในการสร้างฐานปัญญาเท่ากับฐานความรู้เพื่อการศึกษาในโรงเรียน เพราะโรงเรียนเป็นแหล่งบ่มเพาะคนมีคุณภาพ และคนมีคุณภาพจะสร้างชาติ ดังนั้น โรงเรียนคือศูนย์รวมการสร้างคน โดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ เป็นตัวอย่างของคนไทยเพราะเป็นคนเมืองหลวง คือเป้าหมายที่น่าทำอย่างยิ่ง

คนกรุงเทพฯ หลังปฏิบัติและวัดผล ที่มาจากกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันจากบ้าน สู่ชุมชน จากชุมชนสู่อเมือง เป็นวัฒนธรรมไทย “บวร” ที่ขับเคลื่อนและชี้นำได้ใน กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันซึ่งผู้เขียนมองเห็นว่า คนกรุงเทพฯ จะเสริมสร้างปัญญาร่วมที่พอจะเรียกว่า **วิศวกรรมปัญญา** ดังสมการขับเคลื่อนวิถีชีวิตคนกรุงเทพฯ ที่ขอนำเสนอ ดังนี้

**สมการวิถีชีวิตประจำวันตามวัฒนธรรมไทย “บวร” (ของคนกรุงเทพฯ)**



ขยายความสมการวิถีชีวิตประจำวันตามวัฒนธรรมไทย “บวร” ของคนกรุงเทพฯ

**ขั้นตอนที่ ๑ Input** ประกอบด้วย

- ต้นทุนของคนกรุงเทพฯ คือ

ปัจจัยที่ ๕ “อาชีพ” จะอำนวยให้มีปัจจัย ๔ สำหรับดำรงชีวิต

- ต้นทุนของคนกรุงเทพฯ คือ พละ ๕ อันประกอบด้วย (๑) ศรัทธา (๒) หมั่นเพียร (๓) สติที่กำกับด้วยสัมปชัญญะ ๔ (๔) สมภาณี และ (๕)

ปัญญา คนกรุงเทพฯ สามารถสร้างพละ ๕ ด้วยตนเองได้ตลอดเวลา เพราะมีประจำอยู่แล้วในทุกคน ดังนั้น ต้นทุนด้วยพละ ๕ จะสร้างเสริมให้ได้ผลดีสมบูรณ์ในขั้นที่ ๒

**ขั้นตอนที่ ๒ Process** ประ-



กอบด้วย

- กระบวนการเรียนรู้ภายในตนเอง
- กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันในครอบครัว
- กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันภายในชุมชน

**ขั้นตอนที่ ๓ Output** ประกอบด้วย

- วัดผลภายในตนเอง มีผลในปัจจุบันที่ ๖ คือการจัดสมดุลใจ
- วัดผลภายในครอบครัว มีผลในความสมบูรณ์ของครอบครัว

- วัดผลภายในชุมชน มีผลเป็นสิ่งแวดล้อมที่น่าอยู่ โยงสัมพันธ์สู่เมืองที่น่าอยู่ สรุปเป็น**ฐานความรู้**ได้ดี

**ขั้นตอนที่ ๔ Outcome** ประกอบด้วย

คนกรุงเทพฯ ผู้มีปัญญา ผู้มองเห็นอนาคตที่สว่างด้วยความใสสะอาดที่คนกรุงเทพฯ จะประมวลผลชี้นำอนาคตด้วย “วิศวกรรมปัญญาตามไตรรัตน์” สรุปเป็น **ฐานปัญญา** ที่สามารถเผยแพร่สู่ชาวโลกได้ดี

**วิศวกรรมปัญญา** เป็นคำผสมที่ผู้เขียนมุ่งหวังจะให้ชี้้นำให้คนไทยได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันในการรู้จักตนเอง รู้จักชุมชน รู้จักบุคคล รู้จักเวลา รู้จักประมาณให้มีการจัดสมดุลภายในตนเอง ให้ตนเองมีใจเป็นธรรม ใสสว่าง และสะอาดบันดาล**ความพอดี** ที่จะสร้างสูตรการประกอบภารกิจประจำวันอัน

เป็นสาระวิถีชีวิตไทย คือเป็นคนกรุงเทพฯ ที่มีสุขภาพแข็งแรงในร่างกายสมบูรณ์ที่ควบคุมร่างกายด้วยจิตใจที่มีธรรมะอย่างเป็นปกติสามารถบันดาลให้เกิดความปกติสุขของมวลชนได้ เมื่อคนส่วนใหญ่มีความพร้อมและสามารถอยู่อย่างพอดีทุกยุคทุกสมัย เรียกได้ว่า**คลองตัวหรือเบาพร้อมนั่นเอง** ย่อมเป็น**สังคมที่สันติสุขอย่างแท้จริง**

ในฐานะที่ผู้เขียนเป็น**พุทธมามกะ** การมีธรรมะที่พึงแห่งตนเป็นรัตนตรัย หรือไตรรัตน์ะ อันประกอบด้วย

**รัตนที่ ๑ พุทธะ** เป็นผู้ตื่นและมีใจเบิกบาน โดยมีพุทธะเป็นสรณะ

**รัตนที่ ๒ ธรรมะ** สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของสรรพสิ่ง ที่ควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้ จำเป็นต้องบริหารจัดการให้ตนเองอยู่ได้อย่างพอและดี ตามจังหวะการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งโดยไม่เสวยอารมณ์ของทุกข์เวทนาโดยไม่จำเป็น โดยมีธรรมะเป็นสรณะ

**รัตนที่ ๓ สังฆะ** สามารถเห็นความจริงแท้ในการอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขของชาวไทยและชาวโลก โดยมีสังฆะเป็นสรณะ

ผู้เขียนจึงคาดหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วิถีชีวิตไทยที่อยู่กับไตรรัตน์ะ มีวัดเป็นสถานที่ที่จะบำเพ็ญกุศลให้เห็นจริงในรัตนะทั้งสาม มีภูมิอากาศ

ที่เอื้อให้รู้จักตนเองจากสุขภาพสร้างกาย : ธรรมะสร้างใจ คนไทยที่อยู่กับวัฒนธรรมไทย “บวร” ย่อมเห็นได้ด้วยใจที่เป็นผู้ตื่นและเบิกบานตลอดเวลา เมื่อใจของคนไทยเป็นผู้ตื่นและเบิกบาน ย่อมมีใจใสสว่างและนิ่งพอจะสงบและมองเห็นการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะภายในร่างกายของตนเองเป็นหลักก่อนแล้วสามารถปรับเข้าสู่สภาวะของธรรมชาติรอบตัว เมื่อเห็นว่าทุกอย่างรวมทั้งตนเองมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ย่อมเกิดความมั่นคงในจิตใจพลังมหาศาลจากใจที่ไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย จะเป็นใจที่รู้จักหวั่นไหวที่จะบริหารจัดการให้อยู่อย่างพอและดีตามจังหวะการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ความนิ่งสงบด้วยใจที่ไม่หวั่นไหว ย่อมเป็นกัลยาณมิตรแก่ตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะแก่ตนเอง มีปัญญาคิดได้แยบคายและแตกฉานด้วยปัญญา ให้ผลคือการควบคุมตนเองให้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบต่อชุมชน และเห็นจังหวะในการประกอบกิจกรรมให้เกิดประโยชน์สูงโดยประหยัดสุดได้เสมอ

กิจกรรมตามกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันดังนี้ ผู้เขียนจึงขอเรียกชื่อว่า “**วิศวกรรมปัญญาตามไตรรัตน์ะ**”

สุขภาพสร้างกาย : ธรรมะสร้างใจ ให้คนกรุงเทพฯ ผู้เขียน





ขอตั้งจิตอธิษฐานให้คนกรุงเทพฯ มีทรัพย์สินอันตนเองควบคุมและรักษา ทำนุบำรุงให้ไฟบุญภายในใจที่มี ธรรมะได้ตลอดเวลา ๕ ประการ ดังนี้

๑. มีอายุยืน
๒. มีผิวพรรณผ่องใส ตามผล การปฏิบัติให้ได้อากาศดีและอาหารดี

๓. มีพลังกายพลังใจแข็งแรง เพราะมีสติปัญญา ๔ (กายานุปัส- สนาสติปัญญา, เวทนานุปัสสนา- สติปัญญา, จิตตานุปัสสนาสติปัญญา, ฌัมมานุปัสสนาสติปัญญา) สัมปชัญญะ ๔ (สาดถกสัมปชัญญะ, สปปายสัมปชัญญะ, โคจรสัมปชัญญะ, อสัสมโหสัมปชัญญะ) ครบถ้วน

๔. มีความปรกติสุข จากใจที่ไม่หวั่นไหว

๕. มีปฏิภาณในการใช้ปัญญา ร่วมกับชาวกรุงเทพฯ ร่วมกันที่เรียกว่า “วิศวกรรมปัญญาตามไตรรัตน์” ในครรลองของวัฒนธรรมไทย “บวร”

### การอ่านเครื่องหมายอัญประกาศ “ ”

เมื่อมีเครื่องหมายอัญประกาศเปิด ให้อ่านว่า อัญประกาศเปิด และเมื่อถึงเครื่องหมายอัญประกาศปิด ให้อ่านว่า อัญประกาศปิด

ถ้าข้อความในเครื่องหมายอัญประกาศมีความยาวหลายย่อหน้า และใส่เครื่องหมายอัญประกาศเปิด ทุกย่อหน้า ให้อ่าน อัญประกาศเปิด เฉพาะเมื่อเริ่มต้นข้อความเท่านั้น และอ่าน อัญประกาศปิด เมื่อจบข้อความ เช่น

ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า

“...ดูกรภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นปลายไม่ได้ เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่กังกัน มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบ ท่องเที่ยวไปมาอยู่ ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ ฯลฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ท่อนไม้ที่บุคคลโยนขึ้นไปบนอากาศ บางคราวก็ตกลงทางโคน บางคราวก็ตกลงทางขวาง บางคราวก็ตกลงทางปลาย แม้ฉันใด สัตว์ทั้งหลายผู้มีวิชาเป็นที่กังกัน มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้ท่องเที่ยวไปมาอยู่ ก็ฉันนั้นแล บางคราวก็จากโลกนี้ไปสู่ปรโลก บางคราวก็จากปรโลกมาสู่โลกนี้ ข้อนั้น เพราะเหตุไร เพราะว่าสงสารกำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องต้นปลายไม่ได้”

อ่านว่า ครั้ง-หนึ่ง-พระ-พุทธ-ทะ-อง-ตรัส-ว่า

อัน-ยะ-ประ-กาด-เปิด ดู-กอน-พิก-สุ...

เบื้อง-ปลาย-ไม่-ได้ อัน-ยะ-ประ-กาด-ปิด

### การอ่านคำหรือข้อความที่มีเครื่องหมายวงเล็บ ( ) กำกับอยู่

เมื่อมีเครื่องหมายวงเล็บเปิด ให้อ่านว่า วงเล็บเปิด และเมื่อถึงเครื่องหมายวงเล็บปิดให้อ่านว่า วงเล็บปิด เช่น

ปวพ (แก้วประพาพ คือหินแก้วชนิดหนึ่งเกิดจากหินปะการัง)

อ่านว่า ปะ-วาน วง-เล็บ-เปิด แก้ว-ประ-พาน...หิน-ปะ-กา-รัง วง-เล็บ-ปิด