

ร่ำเรียงสดใส

สู่ความเกษมศานต์

พระพรหมคุณาภรณ์
(ป. อ. ปยุตฺโต)

ทอดกฐินที่วัดญาณเวศกวัน

๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

สำเนาเสด็จสู่ความเกษมศานต์

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-94143-8-1

พิมพ์ครั้งที่ ๑ – พฤศจิกายน ๒๕๕๑

๕,๐๐๐ เล่ม

- กานดา อารยางกูร และ นุสบา คณิตกุล

๕,๐๐๐ เล่ม

แบบปก: พระชัยยศ พุทธิวิโร

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด

๕/๕ ถนนเทศบาลรังสิตสุขุมวิทเหนือ แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๕๕๓-๕๖๐๐

www.pimsuay.com

อนุโมทนา

ที่วัดญาณเวศกวัน ในปี ๒๕๕๑ นี้ หมู่ญาติและมวลมิตรอันมี นายแพทย์เกษม อารยางกูร เป็นประธาน ได้เป็นเจ้าภาพจงกฐินไว้ โดยแจ้งว่าจะนำผ้ากฐินมาทอดถวายแก่สงฆ์ ในวันอาทิตย์ที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

การทอดกฐินเป็นงานบุญใหญ่ ซึ่งเป็นสังฆทานประเภทกาลทาน อันมิได้เฉพาะในเวลาจำเพาะตามพระพุทธรูปบัญญัติ พุทธศาสนิกชนได้ถือปฏิบัติเป็นกุศลประเพณีสืบมา มีความหมายสำคัญทั้งในทางพระพุทธรศาสนาและวัฒนธรรมไทย การทอดกฐินเป็นกิจกรรมแห่งความสามัคคีที่รวมใจหมู่ญาติมวลมิตรให้มาทำบุญร่วมกัน และความสามัคคีในกุศลก็เป็นบุญจริยาอย่างหนึ่ง จึงเป็นทั้งความสามัคคีในการทำบุญ และเป็นบุญแห่งความสามัคคี ที่ทำให้เกิดเป็นมหากุศล

ในการนี้ คุณกานดา อารยางกูร และคุณบุบผา คณิตกุล ซึ่งได้ชวนชวายในการจัดเตรียมงานมาแต่ต้น มีกุศลจันตะที่จะแจกหนังสือธรรมทานเล่มใหม่อันเหมาะกับงาน ดังปรากฏเป็นหนังสือเล็กๆ เล่มนี้ ซึ่งมีชื่อว่า **ว่าเริงสไต สู่ความเกษมศานต์**

ขออนุโมทนาหมู่ญาติมวลมิตรที่ร่วมศรัทธามาสამัคคีกันทำงานบุญครั้งสำคัญ อันมีการบำเพ็ญธรรมทานเพื่อความเจริญธรรมเจริญปัญญาของประชาชนประกอบด้วย ช่วยให้กฐินทานนั้นมิมทานิสงส์ อำนวยประโยชน์สุขอย่างกว้างขวางไพบุลย์ ขอทุกท่านจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย งอกงามในธรรมและความสุขทุกเมื่อ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สารบัญ

อนุโมทนา	ก
รำเรงสดใส สุดความเกษมตาบต์	ด
ทำใจให้รำเรงสดใสทุกเวลา	๑
ถ้าปฏิบัติธรรมถูกทาง ต้องได้ปราโมทย์	๓
ทำห้าข้อนี้ได้ จิตใจจะดีจริงๆ	๕
ต้องระวังไว้บ้าง ไม่ให้เขวผิดทางไปเสีย	๘
แทรกความรู้วิชาการ	๙
ธรรมชาติของจิตเองนั้นเปลี่ยนแปลง	๑๐
ประภัสสร สะท้อนสู่ ปราโมทย์	๑๔
ผู้ที่เบิกบานสดใส จะถึงความเกษมตาบต์	๑๕

ร่ำเรียงสดใส

สู่ความเกษมศานต์

ทำใจให้ร่ำเรียงสดใสทุกเวลา

ไม่นานนี้ มีพระใหม่ขอให้บอกวิธีไปสู่นิพพานในชาตินี้ ที่เข้าใจง่าย ก็ได้อธิบายหลักอย่างง่ายๆ ให้ท่านฟังบ้าง แต่หลักอย่างง่ายนั้นก็ยิ่งเข้าใจได้ไม่ถนัดนัก ก็เลยบอกวิธีที่มองดู หรือได้ยินแล้ว พอจะรู้สึกว่ทั้งง่ายและเข้าใจง่าย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ภิกษุผู้มากด้วยปราโมทย์ เลื่อมใสในคำ
สอนของพระพุทธเจ้า ฟังบรรลุล้นตบทที่สงบ
สังขาร เป็นสุข^๑

คำสำคัญในที่นี้คือ “ผู้มากด้วยปราโมทย์” ซึ่งแปลจาก
คำบาลีว่า “ปาโมชฺชพฺุโล” ปราโมทย์ก็คือ ความร่ำเรียงบันเทิงใจ

ความสดชื่นเบิกบาน

ส่วนสันตบท หรือศานตบท คือสันติที่เป็นจุดหมาย ก็
ได้แก่นิพพาน

รวมความว่า พระที่มีปราโมทย์มากๆ มีจิตใจสดใสเบิก
บานอยู่เสมอ จะถึงนิพพาน

ไม่เฉพาะคาถานี้เท่านั้น ใกล้กับคาถานี้เอง คือในคาถา
ธรรมบทหน้าเดียวกันนั้นแหละ ก็มีพุทธพจน์อีกคาถาหนึ่งว่า

แต่นั้น ผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกข์ให้
หมดสิ้นไป

พุทธพจน์นี้ก็มีความหมายอย่างเดียวกับคาถาก่อนนั้น
เอง แต่ก่อนจะถึงข้อความที่อนนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงชีวิต
ความเป็นอยู่การประพฤติปฏิบัติตัวของพระภิกษุที่จะมาก
ด้วยปราโมทย์ไว้ด้วย ขอยกมาให้ดูเต็มๆ ว่า

ในหลักพระศาสนานั้น มีข้อปฏิบัติพื้นฐาน
สำหรับภิกษุผู้มีปัญญาในพระศาสนา นี้ ดังนี้
กล่าวคือ ความรู้จักรองอินทรีย์ ความสันโดษ
และความสำรวมในปาติโมกข์ พร้อมนั้น เธอจง

คบหากัลยาณมิตร ที่มีอาชีพะบริสุทธ์ ผู้ไม่เกียจคร้าน พึงเอาใจใส่ในการปฏิสังขาร ฉลาดในการประพาศศีลและข้อวัตรทั้งหลาย แต่ฉัน เธอผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกขให้หมดสิ้นไป^๒

“ปราโมทย์” คือความร่าเริงแจ่มใสสดชื่นเบิกบานบันเทิงใจนี้ เป็นคุณสมบัติสำคัญที่ต้องถือว่าควรมีไว้เป็นพื้นจิตประจำใจตลอดเวลาเลยที่เดียว

ถ้าปฏิบัติธรรมถูกทาง ต้องได้ปราโมทย์

พระพุทธเจ้าตรัสถึงปราโมทย์นี้บ่อยมาก เราตั้งเป็นจุดกำหนดได้เลยว่า เมื่อใดพระพุทธเจ้าตรัสแสดงความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมมาตามลำดับ พอการปฏิบัตินั้นเข้าทางถูกต้องดี ก็จะมาถึงจุดเริ่มรวมลงตรงที่เดียวกันว่า “เกิดปราโมทย์”

ตัวอย่าง เช่น คนที่ออกไปบวชเป็นภิกษุแล้ว เมื่อตั้งใจประพาศปฏิบัติดี พอรักษาศีลได้ถูกต้อง ไม่มีความเดือดร้อนใจ ก็เกิดมีปราโมทย์ขึ้นมา^๓

หรือบางท่านยกเอาหลักธรรมคำสอนที่ได้ฟังหรือได้เล่า
เรียนไว้ ขึ้นมาตรึงตรองพิจารณาเกิดความเข้าใจ ก็มี
ปราโมทย์^๔

หรืออย่างชาวบ้านที่เป็นคนมีความคิด พิจารณาเห็น
ผลดี-ผลร้าย ของกรรมดี-กรรมชั่ว มองดูตัวเองว่าดำเนินชีวิต
ดั่งงาม ไม่ได้เบียดเบียนใคร สำรวมระวังการใช้กายวาจาใจไม่
ได้ทำให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย มีความมั่นใจว่าแม้ถึง
คราวจะตายก็ต้องไปเกิดดีแน่ พอมองเห็นอย่างนี้ ก็เกิดมี
ปราโมทย์^๕

หรืออย่างคนที่เจอทุกข์ ก็หาทางออก ทำให้ได้สนใจ
และได้พบหลักคำสอนที่ดีที่จะแก้ปัญหาลายทุกข์ได้ ก็เกิด
ศรัทธามีความมั่นใจ แล้วก็มีปราโมทย์^๖

หรือว่าผู้ใดก็ตาม รู้จักดู รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ที่เรียก
ว่ามีโยนิโสมนสิการ พอมองสิ่งทั้งหลาย ก็แยกแยะหยั่งลงไป
เห็นความจริงของมันที่มีลักษณะความเป็นไปอย่างที่เราเรียกว่า
ไตรลักษณ์ พอเกิดความเข้าใจมองเห็นความจริง ก็เกิด
ปราโมทย์ขึ้นมา^๗

หรือญาติโยมบางคนระลึกถึงพระพุทธรูป มีความเลื่อมใสลึกซึ้งแล้ว ไม่หยุดไม่พอแค่นั้น เพียรพยายามปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป เมื่อเป็นอยู่โดยไม่ประมาทอย่างนี้ ก็เกิดมีปราโมทย์ขึ้นมา ฯลฯ

พอปราโมทย์เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นจุดหัวต่อที่จะพัฒนาไปเป็นสมาธิ แล้วสมาธินั้นก็เป็นฐานทำให้จิตใจเหมาะแก่การปฏิบัติงานที่จะให้ปัญญาเกิดขึ้นมาและพัฒนาต่อไป

ทำห้าข้อนี้ได้ จิตใจจะดีจริง ๆ

เมื่อคืนได้บอกว่า พอเราปฏิบัติธรรมถูกต้องได้ผล ปราโมทย์ก็จะเกิดขึ้นมาเป็นคุณภาพจิตใจข้อต้นของผู้เข้าทางแล้ว และทั้งเป็นจุดหัวต่อที่จะพัฒนาไปเป็นสมาธิ

ที่นี้ก็ขยายความอีกหน่อยว่า ปราโมทย์ที่จะพัฒนาไปจนเกิดเป็นสมาธินั้น ถ้าใครสังเกตจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าตรัสแสดงข้อธรรมที่จะเกิดรับช่วงต่อกันไปไว้ตามลำดับและเป็นชุดเดียว ไม่ว่าจะตรัสที่ไหนเมื่อไร ก็ตรัสเหมือนกันหมด คือพอเกิดปราโมทย์แล้ว ก็เกิดปีติ ต่อด้วยปีติสัทธา แล้วสุขก็

ตามมา แล้วก็เป็นสมาธิ รวมทั้งหมดมี ๕ ข้อ หรือเป็นองค์ธรรม ๕ คือ

๑. ปราโมทย์ ความว่าเรียงเบิกบานใจ

๒. ปีติ ความอิมใจ ปลื้มใจ

๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น เรียบร้อย ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด (ขอให้สังเกตว่า ปัสสัทธินี้เป็นข้อที่ประสานระหว่างกายกับใจ คือพอเกิดปัสสัทธิ ใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลาย และถ้ากายผ่อนคลาย ใจก็ผ่อนคลาย เช่นเดียวกับความเครียดที่ตรงกันข้าม ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด ถ้าใจเครียด กายก็เครียด)

๔. สุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจ จิตคล่อง ไม่มีอะไรกดตันบีบคั้น

๕. สมาธิ ภาวะที่จิตมั่นแน่ว อยู่ตัว ไม่มีอะไรกววน และจิตนั้นอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ

ถ้าปฏิบัติธรรมถูกต้อง และเข้าทางที่ถูกแล้ว ก็จะทำให้เกิดธรรมที่เป็นคุณภาพจิตใจ ๕ ข้อนี้หนุนต่อกันไปตามลำดับอย่างนี้ เป็นชุดที่บางทีก็เรียกชื่อรวมกันว่า “ธรรมสมาธิ”^๙ คือ การที่องค์ธรรมหรือคุณภาพจิตใจ ๕ อย่างนั้นตั้งแน่วหนุนเข้ากันมั่นได้ที่

เมื่อองค์ธรรมประสานเข้ากันได้ที่มีธรรมสมาธิแล้ว จิตก็จะตั้งมั่นได้ที่ตามมาเป็น “จิตตสมาธิ” ซึ่งกินความหมายรวมต่อไปได้ถึงวิปัสสนาและมรรคเลยทีเดียว

แล้วก็อย่างที่บอกแล้วข้างต้นว่า เมื่อองค์ธรรมด้านคุณภาพจิตใจเป็นปัจจัยหนุนกันมาจนเกิดเป็นสมาธิอย่างนี้แล้ว สมาธินั้นก็ทำให้จิตใจเหมาะและพร้อมที่จะใช้พื้นฐานที่ทำงานให้ปัญญาเกิดขึ้นมาและพัฒนาต่อไป

ดังนั้น ในพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงลำดับความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม พอได้สมาธิแล้ว สมาธินั้นก็เกื้อหนุนให้เกิดปัญญา ที่เรียกว่ายถาภูตญาณทัศนะ คือการรู้เห็นตามที่เป็น เป็น เพราะจิตที่เป็นสมาธินั้นไม่มีอะไรกวน ไม่มีกิเลสครอบงำ จึงไม่อยู่ใต้อิทธิพลของอคติเป็นต้น เมื่อมองดูหรือพิจารณาอะไร ก็มองและเห็นตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงของมัน

เมื่อจิตใจดีมีสมาธิเป็นที่ทำงานของปัญญาได้อย่างดีแล้ว ก็เป็นเรื่องของการที่จะพัฒนาปัญญาให้เจริญเป็นวิชาจน ถึงโพธิญาณ และลุถึงจุดหมายที่เป็นความสุขอย่างสูงสุดต่อไป

ต้องระวังไว้บ้าง ไม่ให้เขวผิดทางไปเสีย

ขอแทรกความรู้ประกอบในตอนนี้น้อยหนึ่งว่า ปิติและความสุข หรือแม้แต่ปราโมทย์ ที่พูดถึงกระจายอยู่ในที่ต่างๆ นั้น ไม่ใช่จะเป็นของดีที่จะมาเข้าลำดับในชุดอย่างนี้ได้เสมอไป บางที่เป็นปิติและความสุข เป็นปราโมทย์ ที่ระคนปนเปอยู่กับการ์บบาปอกุศลก็มี ได้แก่ปิติและความสุขที่เกี่ยวกับอามิส และเกิดจากกิเลส

ตัวอย่าง เช่น โลกอยากได้อะไรอย่างหนึ่ง พอได้มาสมใจ ก็ปลื้มใจ มีความสุข อย่างนี้ก็ปิติและสุขที่อิงอามิส หรือ บางที่มีโทษแค้นเคืองจะประทุษร้ายเขา หรือโกรธเขา พอได้ทุบตีได้ตำร้ายเขาสมใจตัว ก็ปลื้มใจ มีความสุข หรืออย่าง คนที่มีศัตรูเป็นคู่เวรกัน พอได้ข่าวว่าศัตรูตาย ก็โล่งใจ เกิดปราโมทย์ ยินดีปรีดา มีความว่าเริงบันเทิงใจมาก

อย่างที่ว่ามานี้ ไม่ใช่ปิติ ไม่ใช่สุข และไม่ใช่ปราโมทย์ ชนิดที่เป็นความเจริญก้าวหน้าในธรรม ปราโมทย์ ปิติและสุขที่พึงประสงค์นั้น ไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่ออามิส และไม่ต้องอาศัยกิเลส แต่เป็นอิสระ ทำให้จิตตั้งงามที่เป็นกุศลมีกำลังเข้มแข็ง

แทรกความรู้วิชาการ

ขอเสริมอีกนิด เป็นความรู้เชิงวิชาการสักหน่อยว่า ปราโมทย์ กับ ปิติ สองอย่างนี้บางทีรู้สึกวาคคล้ายๆ หรือใกล้เคียงกัน ดูที่อรรถกถาอธิบายไว้ ส่วนมากบอกว่า ปราโมทย์ก็คือ ปิติอย่างอ่อนๆ^{๑๐}

ถ้าถือว่าปราโมทย์คือปิติอ่อนๆ ทั้งปราโมทย์และปิตีก็เป็นคุณสมบัติของจิต^{๑๑} ที่เป็นได้ทั้งฝ่ายเวทนา และฝ่ายสังขาร ในแง่ที่เป็นเวทนานั้น ทั้งสองอย่างจัดเป็นสุขเวทนา แต่ในแง่ที่เป็นสังขารคือดีชั่วที่ปรุงแต่งจิต ปิติเป็นคุณสมบัติกลางๆ ที่เกิดได้กับจิตทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล^{๑๒} แต่ปราโมทย์ที่เป็นอาการของจิตอันแสดงออกต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ก็คือมุกตา ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดี เป็นสังขารฝ่ายกุศล^{๑๓} เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งในพรหมวิหาร ๔

ดูต่อไปอีก ตามหลักในเรื่องการเจริญอานาปานสติแบบที่เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไปด้วย ที่เรียกว่าอานาปานสติ ๑๖ ฐาน จะเห็นว่า เรื่องปิติและสุข ท่านจัดไว้ในเวทนานุปัสสนา^{๑๔}

แต่การทำจิตใจให้ปราโมทย์ จัดเข้าในจิตตานุปัสสนา^๖

ที่ยกเรื่องนี้มาพูดเสียยืดยาวนั้น ก็ด้วยอยากจะให้ไม่เน้นปราโมทย์ในแง่ปะปนกับปีติ ที่เป็นสภาวะะฝายเวทนา แต่อยากจะให้มองปราโมทย์ในแง่ที่เป็นอาการแสดงออกของจิตที่ติงามเป็นกุศล

ธรรมชาติของจิตเองนั้นเปล่งปลั่ง

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงเน้นย้ำบ่อยมาก ให้เรามีจิตใจ และทำจิตใจให้ปราโมทย์ คือให้ร่ำเริงเบิกบานสดชื่นแจ่มใส

มองดูง่าย ๆ จิตใจที่มีปราโมทย์อย่างที่ว่านี้ ก็คือตรงข้ามกับจิตใจที่ขุ่นมัวเศร้าหมองหงุดหงิดหรือหดหู่ซีมเซาเหงาหงอย ซึ่งเป็นจิตไม่ดี ที่เปิดช่องให้อกุศลทั้งหลายเข้ามา จิตที่เป็นอย่างนั้นจะกีดกันกุศลความดีงามต่างๆ ไม่ให้เจริญออกงาม ไม่เหมาะไม่พร้อมที่จะใช้งาน ปิดกั้นความเจริญของปัญญา

แต่จิตใจที่มีปราโมทย์ร่ำเริงเบิกบานสดใส แสดงว่าไม่มีอกุศลหรือตัวก่อกวนร้ายๆ เข้ามาครอบงำแทรกแซง จิตเป็นตัวของมันเอง และเป็นจิตที่เปิดโล่งโปร่งเบาสะอาดหมดจดอย่าง

น้อยในระดับหนึ่ง ซึ่งเอื้อต่อการเจริญพัฒนาของกุศลหรือคุณสมบัติที่ดีงามทั้งหลาย เป็นจิตที่แข็งแรงมีกำลัง เหมาะและพร้อมที่จะใช้งาน เอื้อต่อการที่ปัญญาจะทำงานคิดพิจารณาและพัฒนาเจริญงอกงาม ดังนั้น จิตที่ปราโมทย์จึงดีอย่างยิ่ง

มีพุทธพจน์ที่หลายคนคุ้นๆ ตรัสถึงสภาวะของจิตไว้ว่า^๖ “ปกัสสรมิทํ ภิกขเว จิตฺตํ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร (ส่องใส ผุดผ่อง หรือเปล่งปลั่ง)” ที่ว่าประภัสสรหรือส่องใส ก็คือสะอาด บริสุทธิ์ นี่คือสภาพของจิตใจตามธรรมชาติของมันเอง

แล้วตรัสต่อไปอีกว่า “ตณฺจ โข อากนฺตฺตฺเกหิ อุปฺกุกฺกิลเสหิ อุปฺกุกฺกิลฺลิจฺจํ” แปลว่า “แต่ว่าจิตนั้นแล เศร้าหมองแล้ว ด้วยอุปฺกุกฺกิลเสหิจรมา” หมายความว่า จิตใจที่ใสผ่องนั้น ชุ่นหมองไปเสีย เพราะสิ่งสกปรกที่เป็นของแปลกปลอมเข้ามา (คนที่มิมีใจนั้นแหละ เขาของเสียคือกิเลสและความทุกข์ใส่เข้าไป)

ยังไม่จบแค่นั้น พระองค์ตรัสต่อไปอีกว่า “ตํ อสฺสุตฺวา ปุณฺณชโน ยถาภูตํ นปฺปชานาติ, ตสฺมา อสฺสุตฺวาโต ปุณฺณชนสฺส จิตฺตภาวนา นตฺถิติ วทามิ” แปลว่า “ปุณฺณชนผู้ขาดสุตะ ไม่ได้เล่า

เรียน ขาดความรู้ ไม่มีการศึกษา) ไม่รู้จักจิตนั้นตามที่มันเป็น ฉะนั้น ปุถุชนผู้ขาดสุตะ จึงไม่มีจิตตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) - เราย่อมกล่าวฉะนี้”

ในทางตรงข้าม พระองค์ตรัสว่า “ปภัสสรमितํ ภิกขเว จิตตํ, ตณฺจ โข อาคนตุเกหิ อูปกภิเลสเห วิปฺปมุตตํ, ตํ สุตฺวา อริยสวโก ยถาภูตํ ปชานาติ ตสฺมา สุตฺวโต อริยสวกสฺส จิตฺตภาวนา อตฺถิติ วทามิ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร, แลจิตที่ประภัสสรนั้นแล พ้นไปได้ จากอุปกิเลสที่จรมมา, อริยสาวกผู้มีสุตะ (ผู้ได้เล่าเรียนมีความรู้, ผู้มีการศึกษา) รู้ชัดจิตนั้นตามที่มันเป็น ฉะนั้น อริยสาวกผู้มีสุตะ จึงมีจิตตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) - เราย่อมกล่าวฉะนี้”

ขออธิบายประกอบเล็กน้อยว่า พระพุทธเจ้าตรัสบอกให้เรามองดูความจริงที่ว่า จิตนั้นตามธรรมชาติของมันเอง เป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ แต่ที่มันขุ่นมัวเศร้าหมองไปต่างๆ นั้น เป็นเพราะอุปกิเลสคือสิ่งสกปรกที่ไหลเข้ามา^{๑๗} (เหมือนห้องฟ้าเองโล่ง ส่วนพวกเมฆ หมอก ฝุ่น ควัน เป็นของไหลจจร แปลกปลอมมา) พุดง่าย ๆ ว่า กิเลสเป็นของแปลกปลอม ไม่

ใช่เป็นเนื้อเป็นตัวของจิต

ในเมื่อจิตเองเป็นสภาวะบริสุทธิ์ และสภาพขุ่นมัวทุกข์ โศกเศร้าหมองเป็นของจรมา การพัฒนาชำระล้างทำจิตใจให้ใสสะอาดผุดผ่อง จึงเป็นไปได้ (ถ้ากิเลสและความทุกข์เป็นเนื้อตัวอยู่ในจิตเองแล้ว การพัฒนาทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ก็ย่อมเป็นไปได้)

เมื่อจิตใจขุ่นมัวทุกข์โศกเศร้าหมองเพราะของสกปรกที่จรมาจิตใจก็หลุดรอดปลอดภัยจากของสกปรกเหล่านั้นได้แล้ว มันก็จะสะอาดแจ่มใสบริสุทธิ์ผุดผ่องตามธรรมชาติของมัน

พวกปุถุชนที่ขาดการศึกษา เมื่อไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตอย่างนี้ ก็ปล่อยตัวให้ถูกกิเลสบงการ ถูกทุกข์รังควาญ ก่อปัญหาที่วุ่นวาย ไม่คิดที่จะพัฒนาจิตใจให้ดีงามมีความสามารถตามศักยภาพของมัน ให้จิตปลอดภัยจากกิเลสและความทุกข์ เพื่อให้มีความสุขที่แท้และเป็นอิสระ

แต่อริยสาวกผู้มีการศึกษา ได้เรียนรู้หลักความจริง เข้าใจธรรมชาติของจิตที่เป็นสภาวะจรัสเจิดจ้า และรู้ทันประดากิเลสและทุกข์ภัยทั้งหลายแล้ว ก็ดำเนินไปในมรรคาแห่งการ

พัฒนาจิตใจ ให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากอิทธิพลครอบงำบางการ
ของกิเลสและความทุกข์ที่เป็นสภาพขุ่นมัวทุกข์โศกเศร้าหมอง
ทั้งมวล จนถึงความสุขเกษมศานต์ที่แท้จริงและยั่งยืนนาน

ประภัสสร สะท้อนสู่ ปราโมทย์

พูดได้ว่า ปราโมทย์นี้แหละเป็นอาการแสดงออกของจิต
ใจในภาวะที่ใกล้กับธรรมชาติของมันเอง

บอกแล้วว่า สภาวะของจิตตามธรรมชาติของมันเอง
เป็น “ประภัสสร” คือ เปล่งปลั่ง เจิดจ้า บริสุทธิ์ ผุดผ่อง

จิตที่อยู่ใกล้สภาวะของมันอันเป็นประภัสสรนั้น แสดง
ได้พลันซึ่งอาการที่เป็น “ปราโมทย์” คือ ร่ำเริง สดชื่น เบิกบาน
(ที่ว่า “ใกล้” คือยังไม่ต้องถึงกับหมดกิเลสสิ้นเชิง)

อย่างที่พูดไปแล้วว่า จิตที่มีปราโมทย์ สดใส ร่ำเริง
บันเทิง เบิกบานใจ เป็นจิตที่ปลอดโปร่งมีพลัง ไม่ถูกอกุศล
ครอบงำหรือรบกวน แต่ช่วยปิดกั้นกันพวกอกุศลออกไป
พร้อมกันนั้นก็เปิดโอกาสให้กุศลธรรมและความสุขเจริญงอก
งาม ก้าวไปในการพัฒนาได้เป็นอย่างดี

ที่นี้ เมื่อพัฒนาจิตใจนั้นคือหน้าไป ขณะที่คุณสมบัติ และสมรรถนะต่างๆ จะทยอยกันเกิดและเจริญเพิ่มพูนขึ้นมา นั้น อาการแสดงที่เป็นคุณภาพของจิตใจ ๕ อย่าง ก็ปรากฏ ขึ้นมา เป็นเครื่องบ่งบอกถึงความก้าวหน้าในการพัฒนานั้น ดังที่เคยบอกไปแล้ว ซึ่งขอทวนอีกทีหนึ่ง คือ

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ

๒. ปีติ ความอิมใจ ปลื้มใจ

๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ

๔. สุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจ

๕. สมาธิ ความมีใจมั่นแน่ว อยู่ตัว ได้ที่ ไม่มีอะไรกว

ไม่ต้องพูดถึงคุณสมบัติอื่นๆ ที่จะตามมา แม้เพียงแค่นี้ ๕ อย่างนี้ ชีวิตก็แสนจะดีคุ้มค่าแล้ว

ผู้ที่เบิกบานสดใส จะถึงความเกษมศานต์

ถึงตอนนี้ แม้จะพอแล้ว แต่ขอแถมพระพุทธรูปดำรัสที่ตรัส สอนพระสงฆ์ไว้ สำหรับศึกษาเป็นคติในการพัฒนาชีวิตต่อไป พระองค์ตรัสเป็นคาถา แปลมาพอให้ฟังกันได้ความ ดังนี้^{๑๔}

เธอทั้งหลาย ผู้ที่ตื่นอยู่ จงสดับ ผู้ที่หลับอยู่
ก็จงตื่น ตื่นดีกว่าหลับ เพราะว่าภยันไม่มีแก่ผู้ตื่น
(=ผู้ไม่ประมาท)

ผู้ใดตื่นอยู่ มีสติ มีสัมปชัญญะ มีใจมั่นเป็น
สมาธิ เบิกบาน ผ่องใส หมั่นไตร่ตรองพิจารณา
ธรรมให้ถ่องแท้ถูกต้อง ตามกาลโอกาส ผู้นั้นมีใจ
แน่วเป็นหนึ่งเดียวแล้ว พึงกำจัดเสียได้ซึ่งความ
มีดมนแห่งอวิชชา

เพราะเหตุนั้นแล ภิกษุพึงอยู่กับธรรมที่จะ
นำใจให้ตื่น เธอมีความเพียร มีปัญญาครองตน
เป็นผู้ที่ได้ฌาน ตัดกิเลสที่ผูกมัดตัวไว้กับความ
เกิดแก่ได้แล้ว จะได้สัมผัสสัมโพธิอันยอดเยี่ยม
ในอัฐภาพนี้เลยทีเดียว

แล้วก็ขอจบลงด้วยคาถาแห่งความปราโมทย์ที่ตรัสว่า

ปาโมชฺชพหุลา โทถ เขมํ ปตฺถเถถ ภิกฺขุโวลิตี^{๑๙}

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอ จงเป็นผู้มากด้วยความ
เบิกบานสดใส พึงปรารถนาความเกษมเกิด *ตั้งนี้แล*

^๑ พุ.ธ.๒๕/๓๕/๖๖

^๒ พุ.ธ.๒๕/๓๕/๖๖

^๓ อญ.เอกาทศก.๒๔/๒๐๙/๓๓๗

^๔ อญ.ปญจก.๒๒/๒๖/๒๔

^๕ สั.สพี.๑๘/๖๗๓/๔๓๘

^๖ สั.น.๑๖/๖๙/๓๗

^๗ พุ.ปฏิ.๓๑/๑๘๓/๑๒๖

^๘ สั.ม.๑๙/๑๐๖๒/๕๐๑

^๙ สั.สพี.๑๘/๖๖๕/๔๒๙

^{๑๐} เช่น สั.อ.๒/๒๓/๖๓; ปฏิสั.อ.๑/๑๑๐/๒๓๒, ๑๔๕/๓๒๙; บางแห่ง (ปฏิสั.อ.๒/๒๔๔/๓๐๖) บอกว่า “มากด้วยปราโมทย์” (ปามุชชพหุโล) ก็คือ มีปีติอย่างแรง

^{๑๑} คุณสมบัติของจิต หมายถึง “เจตสิก”

^{๑๒} คือเป็น อัญญสมานาเจตสิก

^{๑๓} เป็นโสภณเจตสิกอย่างหนึ่ง

^{๑๔} ปีติปฏิสั.เวท (รู้เจาะชัดปีติ) และ สุขปฏิสั.เวท (รู้เจาะชัดสุข)

^{๑๕} อภิปปโมทย จิตต์ (ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง)

^{๑๖} อญ.เอก.๒๐/๕๐-๕๒/๑๑

^{๑๗} อรรถกถาอธิบายว่า จิตที่บริสุทธิ์ตามสภาวะของมันเอง คือภวังคจิต และมันชุ่มหมองเมื่อขึ้นสู่ภวังคโลกแล้วกลิ้งกลิ้งในขณะแห่งขณะ คือเล่นไปรับรู้เสพอารมณ

^{๑๘} ชาครียสูตร, พุ.อิติ.๒๕/๒๒๕/๒๖๑

^{๑๙} จูฬโคบาลสูตร, ม.ม.๑๒/๓๙๑/๔๒๑ (ฉบับสยามรัฐ เป็น ปามุชชพหุลา, ฉบับจันทรสังคีติ เป็น ปามุชชพหุลา)