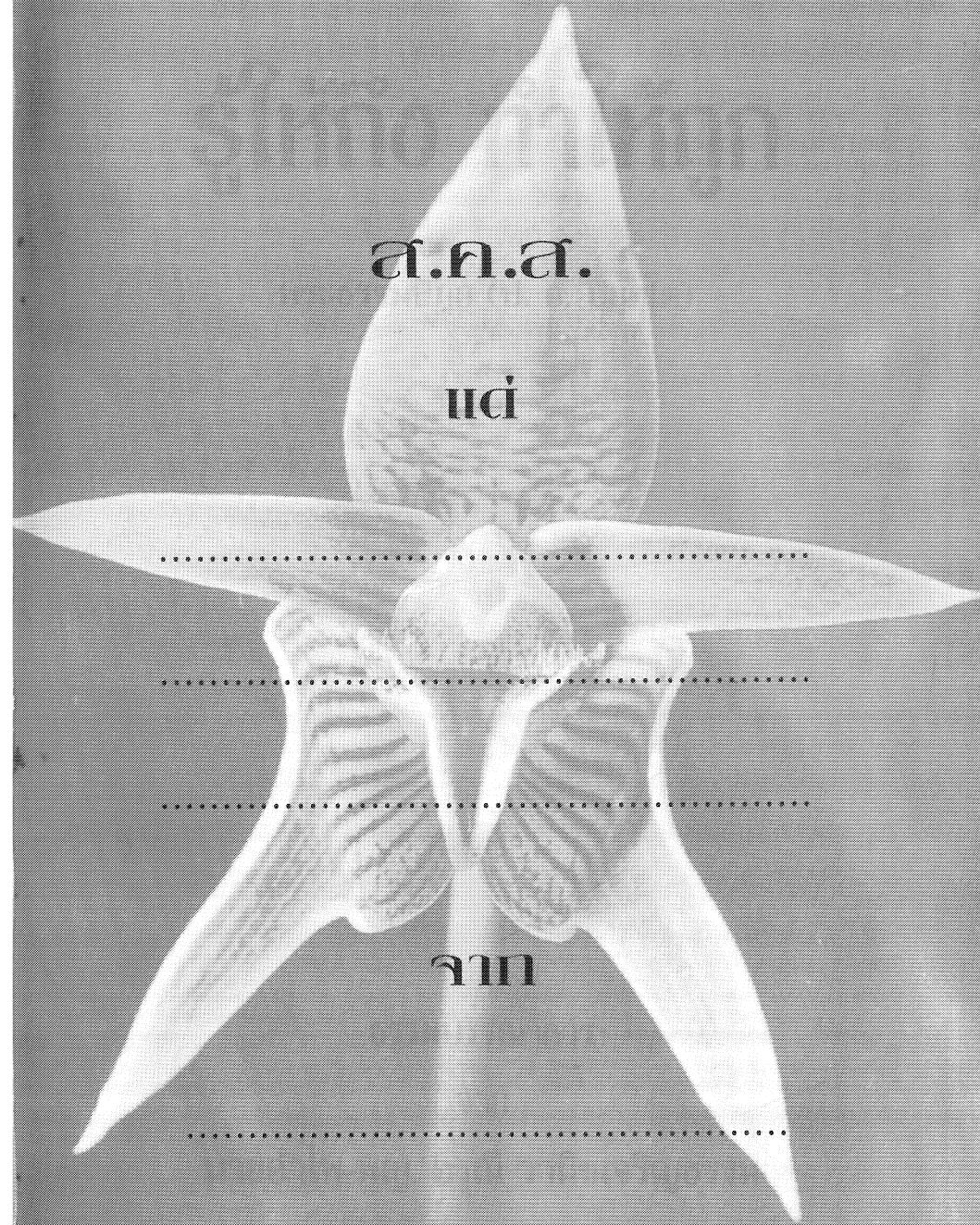


ส.ค.ส.

แต่

จาก



# รู้ให้ถึง ทำให้ถูก

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

ธรรมบรรณาการ

จาก

นายอำเภอ-พญ. อรุณี วานิชเจริญธรรม

## รู้ให้ถึง ทำให้ถูก

© พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

พิมพ์รวมเล่มครั้งแรก	ธันวาคม ๒๕๔๐	๑,๕๐๐ เล่ม
- อนุสรณ์นางประไพพักตร์ ภทรพฤษ์		๑,๐๐๐ เล่ม
- นายอำเภอ-พญ. อรุณี วานิชเจริญธรรม พิมพ์เป็นธรรมทาน		๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด

๕๔/๖๗, ๖๘, ๗๑, ๗๒ ซอย ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทร. ๘๖๔๐๔๓๔-๕, ๔๑๒-๕๔๘๗, ๔๑๒-๕๔๙๑

โทรสาร ๔๑๒-๓๐๘๗

## อนุโมทนา

คุณโยมอำเภอ วานิชเจริญธรรม มีกุศลฉันทะในการบำเพ็ญธรรมทานด้วยการพิมพ์หนังสือธรรมเผยแพร่ ได้แจ้งความประสงค์ขออนุญาตนำข้อเขียนทางธรรมของอาตมภาพ ๕ เรื่อง ไปพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน คือ

๑. สิ่งศักดิ์สิทธิ์เทวฤทธิ์ปาฏิหาริย์
๒. ถ้าอยากพ้นวิภวต ต้องเลิกติดไสยศาสตร์
๓. พิธีกรรม ใครว่าไม่สำคัญ
๔. งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข
๕. ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

อาตมภาพขออนุโมทนาตามกุศลเจตนาด้วยความเต็มใจ

การพิมพ์หนังสือแจกนั้น จัดเป็นธรรมทาน ซึ่งเป็นทานอย่างสูงสุดที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า เป็นทานอันเลิศชนะทานทั้งปวง

ขออนุโมทนา คุณโยมอำเภอ วานิชเจริญธรรม ที่ได้มีศรัทธาและวิริยะในการบำเพ็ญธรรมทาน ซึ่งเป็นการช่วยกันเผยแพร่สัมมาทัศนะให้ขยายกว้างขวางออกไป อันจะเป็นรากฐานแห่งสัมมาปฏิบัติเพื่อนำไปสู่สันติสุขที่แท้จริง ขอกุศลจริยาที่ได้ร่วมกันบำเพ็ญนี้ จงอำนวยผลเพื่อความเจริญมั่นคงแห่งพระพุทธศาสนา และประโยชน์สุขของมหาชน ตลอดกาลนาน

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๐

---

---

# รู้ให้ถึง ทำให้ถูก

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

---

---

# สารบัญ

อนุโมทนา .....	(๑)
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทวฤทธิ์ปาฏิหาริย์ .....	๑
ถ้าอยากพ้นวิภวต ต้องเลิกติดไสยศาสตร์ .....	๑๗
ไสยศาสตร์คืออะไร? .....	๒๐
พุทธศาสน์ว่าอย่างไร? .....	๒๓
ชาวพุทธจะปฏิบัติตัวอย่างไร? .....	๒๖
เราควรนับถือศาสนาอย่างไร? .....	๓๐
ทำอย่างไรจะพ้นเคราะห์ได้จริง? .....	๓๓
พิธีกรรม ใครว่าไม่สำคัญ .....	๓๗
๑ พิธีกรรมสื่อวินัย .....	๓๙
เหลือปรากการสุดท้าย จะทิ้งค่าย หรือจะไต่ยันเดินหน้ากลับ .....	๔๐
พิธีกรรม เป็นจุดนัดหมาย ให้ตั้งใจเริ่มทำการอย่างจริงจัง .....	๔๒
พิธีกรรม เป็นวินัยพื้นฐาน	
และนำคนให้ประสานเข้าในชีวิตชุมชน .....	๔๓
พิธีกรรม เป็นเครื่องน้อมนำศรัทธา	
ที่จะพาให้เข้าถึงธรรมที่สูงขึ้นไป .....	๔๕
พิธีกรรม เป็นโอกาสสำหรับพระที่จะปรากฏตัวและให้ธรรม .....	๔๗
ธรรมข้อต้น ที่พระจะให้แก่ประชาชน	
คือปลาทะและความปลอดภัย .....	๔๙
ถ้าเจ็ถลออกไป ก็รีบหันกลับมาตั้งต้นใหม่ .....	๕๑

พิธีกรรม เป็นรูปแบบที่จะสื่อธรรมสำหรับคนหมู่มาก .....	๕๒
๒ พิธีกรรมสื่อธรรม .....	๕๕
จะรู้จักพระพุทธศาสนาจริง ต้องดูทั้งธรรมและวินัย .....	๕๕
ระวัง! อย่าให้กลายเป็นเพียงความยึดมั่นในความไม่ยึดมั่น .....	๕๖
ความไม่ยึดมั่นที่แท้ เกิดขึ้นเองด้วยปัญญา	
เรียกว่าเป็นอัตโนมัติ ตามเหตุปัจจัย .....	๕๙
วินัย คือ เครื่องจัดสรรโอกาส ให้คนพัฒนาตนตามธรรม .....	๖๐
เมื่อคนพัฒนาขึ้นไป ความหมายของวินัยก็พัฒนาตามด้วย .....	๖๒
รู้ความจริงแท้ของธรรมชาติ	
ทำให้ปฏิบัติจริงจึงตามสมมติโดยรู้เท่าทัน .....	๖๓
เมื่อรู้ทันสมมติแล้วทำตามสมมติ สมมติก็ให้	
ประโยชน์โดยไร้โทษ เรียกว่าปฏิบัติพอดี เป็นมัชฌิมา .....	๖๕
เมื่อชีวิตในโลก ประสานสืบจากชีวิตในธรรมโดยสมบูรณ์	
จิตก็ไม่ยึดมั่น ปลอ่ยวาง โดยทำทุกอย่างด้วยความรับผิดชอบจริงจัง .....	๖๖
สรุป พิธีกรรมสื่อวินัยสู่ธรรม .....	๖๙
เมื่อพิธีกรรมนำสู่วินัย แล้ววินัยนำสู่ธรรม และธรรมแสดงตัวใน	
วินัยจนออกมาในพิธีกรรม นั่นคือความสมบูรณ์แห่ง	
ความหมายและความสำเร็จแห่งความมุ่งหมายของพิธีกรรม .....	๖๙
งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข .....	๗๓
ชีวิตจะสุขสันต์ ถ้าทำงานมีความสุข .....	๗๖
เพราะรู้คุณจึงรักงาน และทำด้วยใจเบิกบานเป็นสุข .....	๘๐
งานยิ่งเพิ่มคุณค่า เมื่อใช้เป็นเครื่องพัฒนาตัวคน .....	๘๔
ปรุ่แต่งสิ่งอื่นได้หลากหลาย	
ทำไมไม่ปรุ่แต่งใจตัวเองให้เป็นสุข .....	๘๗

ตรวจสอบความเจริญก้าวหน้า

ให้แต่ละวันเวลาได้ทั้งงานและความสุข ..... ๙๓

ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ..... ๙๔

เลิกงานเก่า พบโอกาสใหม่ ..... ๑๐๒

มองไปข้างหน้า สู่จุดหมายสูงกว่าที่ยังรอ ..... ๑๐๕

ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง ..... ๑๑๐

สมองก็แจ่มใส จิตใจก็สบาย ..... ๑๑๕

รู้เท่ารู้ทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้ ..... ๑๑๙

ถึงเวลาที่จะแน่ใจ ว่าได้เป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์ ..... ๑๒๕

ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน ..... ๑๓๓

พอปัญญามาบรรจบให้วางใจถูก

ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์..... ๑๓๘

# สิ่งศักดิ์สิทธิ์

# เทวฤทธิ์ปาฏิหาริย์

# สิ่งศักดิ์สิทธิ์

## เทวฤทธิ์ปาฏิหาริย์\*

ถาม ครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียงในอดีตจนปัจจุบัน จะมีลูกศิษย์ ลูกหาแบ่งเป็น ๒ พวก พวกหนึ่งเห็นว่าควรเน้นการสอนลัทธิธรรม ล้วนๆ อีกพวกหนึ่งเห็นว่าอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์เป็นอุบายอย่างหนึ่ง และยังอ้าง สมัยพุทธกาลด้วยว่า บางครั้งพระอรหันต์บางองค์ยังต้องใช้อิทธิ ฤทธิ์ปาฏิหาริย์เป็นการดึงคนเหมือนกัน อยากทราบเรียนว่าไม่ทราบว่า หลวงพ่อมีความคิดเห็นอย่างไร?

ตอบ ยุคนี้ควรพูดเรื่องนี้ที่สุด คำถามนี้ดีมาก เพราะเวลานี้กำลังเกร่อ เหลือเกิน ถ้าปฏิบัติไม่ถูก เสียหลักเมื่อไรก็ไปเลย คือทำให้ตกจากพระ ศาสนา ตัวเองก็พลัดตกจากพระพุทธศาสนา พร้อมกันนั้นก็ทำให้เกิดผล เสียแก่สังคมส่วนรวม พุทธศาสนาเองก็จะเสื่อมโทรม ดังนั้นจะต้องมีหลัก เราต้องเข้าใจเรื่องนี้ก่อน เพราะมีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนา

สำหรับพระพุทธเจ้าเราพูดกันทีหนึ่งแล้วว่า พระองค์เกิดขึ้นใน สภาพแวดล้อมอย่างไร คนสมัยนั้นเขาเชื่อถึงขนาดว่ากันว่า ความเป็นพระ อรหันต์อยู่ที่มีฤทธิ์ปาฏิหาริย์ พระองค์จึงต้องทำลายความเข้าใจผิดของ มนุษย์เสียใหม่ ให้เห็นว่ามันไม่ได้อยู่ที่สิ่งนี้ และสิ่งนี้มีปมไม่ดีด้วย พระ

---

\* คำให้สัมภาษณ์แก่คุณเนตร จันทรมณี หัวหน้ากองบรรณาธิการ หนังสือพิมพ์ ชาวสุญญตา ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖

องค์ทรงใช้ฤทธิ์เพื่อปราบฤทธิ์ แต่พอปราบเสร็จแล้ว พระองค์ก็ไม่ใช่อีก หมายความว่า คนไหนที่หลงเรื่องฤทธิ์ พระองค์ก็ปราบด้วยฤทธิ์ ปราบเสร็จ สำหรับคนนั้นก็จบกันเรื่องฤทธิ์ แล้วเข้าไปสู่นุศาสน์ปาฏิหาริย์ (คำสอนที่เป็นจริง และทำให้เห็นความจริง เมื่อนำไปปฏิบัติก็พบความจริงแห่งความพ้นทุกข์เป็นที่น่าอัศจรรย์) แสดงความจริงเป็นสัจธรรม ทรงใช้วิธีนี้ นี้คือ หลักหนึ่งที่จะต้องเอามาใช้

ขณะนี้คนกำลังมีค่านิยมสูงในเรื่องการนิยมอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ในทุกที่ เราต้องถือหลักของพระพุทธเจ้า คือการเอาฤทธิ์ปราบฤทธิ์ ไม่ใช่ต้องการยกย่องฤทธิ์และไม่ต้องการให้คนหลงระเหิงและมัวเมาในเรื่องนี้ มากขึ้น แต่ในขณะที่เขายังหลงอยู่ เราต้องมีเป้าหมายให้เขาหายหลง แล้วก็หาวิธีว่าชักจูงอย่างไรให้เขาก้าวหน้าไป ในกรณีนี้จะมีหลักการที่ว่า หลักพระพุทธศาสนาต้องการพัฒนาคนให้เจริญงอกงามขึ้นในศีล สมาธิ ปัญญา แต่ตอนแรกคนเขายังไม่ได้พัฒนา เขาก็อยู่ของเขาที่จุดยืนของเขา (ลุ่มหลง มัวเมาในฤทธิ์หรือหวังผลจากฤทธิ์) เราทำไงจะพาเขาให้ก้าวจากจุดยืนนี้ไป ตอนนี้อาจจะมีปัญหาที่เป็นความละเอียดอ่อน ซึ่งมันก็จะมีความยืดหยุ่นและความแตกต่างเกิดขึ้น ซึ่งขึ้นต่อบัจจัยว่า สำหรับคนที่เขายืนอยู่ เขาอยู่ในสภาพไหนที่จุดใด(เราจะต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับเหตุปัจจัยของแต่ละคน)

สำหรับคนหมู่มากใหญ่ที่แตกต่างหลากหลายทั่วทั้งสังคมนี้ เราไม่สามารถกำหนดเลือกให้เป็นไปอย่างใจ คนจำนวนมากยังไม่แว่วเสียงของธรรมเลย ถ้าคนเหล่านี้จะยอมละเว้นการประพฤติดตามอำเภอใจ ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์ และอยู่ให้เป็นปกติสุขได้บ้าง เพราะเชื่อถือและเกรงกลัวต่ออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์บางอย่าง ก็ยังดีกว่าปล่อยให้เขาล่องลอยคว้างคว้างอย่างไม่มีหลักอะไรเลย ถ้าเขายังเข้าไม่ถึง

สิ่งที่จริงแท้ดีกว่านั้น แม้จะได้แค่นี้ ก็ยังดีกว่าไม่มีอะไรเกาะเกี่ยวเหนี่ยวรั้ง เสียเลยข้อสำคัญก็คืออย่าหยุดจมกันอยู่กับความเชื่อแบบปฏุมกับนั้นเรื่อยไป หรือเอาความศักดิ์สิทธิ์นั้นไปรับใช้สนองกิเลสของเขา หรือใช้ล่อเขาเพื่อหา ลาภให้แก่ตัว แทนที่จะใช้เพื่อช่วยยกเขาให้ขยับขึ้นมา เมื่อถึงจุดนี้ ก็ต้อง พุดถึงปัจจัยที่สอง

ปัจจัยที่สองคือ “ผู้สอน” ผู้สอนต้องรู้ก่อนว่า *หลักพระพุทธศาสนา คืออะไร จะต้องสอนให้เขารู้หลักนั้น* ถ้าเป็นผู้สามารถพอ สอนแบบเดียว ผู้ฟังก็ก้าวมาถึงจุดที่ต้องการได้เลย ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับฤทธิ์ อย่างพระพุทธเจ้าปกติก็ไม่ทรงใช้ฤทธิ์แต่ใช้วิธีเขี่ยผงในตา สอนทีเดียวก็น่า ข้ามมาอย่างที่เราองค์ต้องการเลย แต่ที่นี้ในกรณีผู้สอนไม่มีความสามารถ หรือมีความสามารถไม่เพียงพอ ก็อาจจะไปสู่จุดที่พูดเมื่อีกว่า อาจจะเอา ฤทธิ์เป็นสื่อชักจูง คือต้องยอมรับความสามารถของตัวว่า ฉันไม่มีความ สามารถอย่างพระพุทธเจ้าเป็นต้น ที่จะสอนได้ขนาดนั้น ไม่สามารถใช้ อนุศาสน์ปาฏิหาริย์ให้คนถึงความจริงได้ ก็เลยยังต้องอาศัยอันนี้เป็นสื่อ เป็นอุบายเพื่อจูงคนขึ้นมา แต่ต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่า เพื่อดึงเขาก้าวต่อ ไม่ใช่ดึงตัวเข้าไปหมกอยู่กับเขา หรือไปทำให้เขาหลงยิ่งขึ้น หรือตัวเองหลง ลากสักการะ แทนที่จะมุ่งประโยชน์แก่เขา ก็กลายเป็นมุ่งจะไปเอาจากเขา ไปทำกับเขาเพื่อหาผลประโยชน์ให้แก่ตัว แล้วทำให้เขาหลง ก็กลายเป็นการหลอกหลวงเขาไป อันนี้เป็นข้อพิจารณาในแง่แรงจูงใจ

เอาละ ตกลงจะต้องมีความชัดเจนในเรื่องนี้ คือเรื่องเจตนาที่จะพา เขาเดินก้าวหน้า แต่เพราะความสามารถไม่พอก็เลยไปพบเขาที่จุดที่เขา ยืนอยู่แล้วจะพาเขาก้าวต่อไปนี้เป็นส่วนที่หนึ่งคือพูดในแง่แรงจูงใจหรือ “เจตนา”

ในส่วนที่สองจะต้องปฏิบัติให้ถูกหลักการ แ่งที่สองนี้ก็สำคัญมาก



ต้องไม่ให้ผิดหลักการ ๓ อย่าง จะต้องรู้ว่าหลักการทั้ง ๓ อย่าง เป็นอย่างไร ขอให้เอาหลักการนี้มาพิจารณากัน

หลักการที่ ๑ คือ *หลักกรรม* ตามปกติความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์นี้มีลักษณะทั่วไป ก็คือ การหวังผลสำเร็จจากการดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือเทพเจ้า พูดสั้นๆ ว่าหวังผลจากการดลบันดาล จุดนี้แหละสำคัญที่สุด ตนเองไม่ต้องทำความเพียร ได้แต่รอคอยผลสำเร็จที่เทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะดลบันดาลให้ ก็นั่งคอยนอนคอย นั่งนอนรอคอยโชค หวังลาภเลื่อนลอย แล้วก็งอมืองอเท้า ไม่ทำ จุดนี้คือจุดตัดสินจุดตัดสินที่หนึ่งคือหลักกรรม การที่จะเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์อิทธิฤทธิ์จะต้องไม่ให้เสียหลักกรรม

*หลักกรรม* ขั้นต้นเป็นหลักความเชื่อ เชื่อในกรรม คือเชื่อในการกระทำ เชื่อในการกระทำ คือเชื่อในหลักเหตุผล ได้แก่ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย กรรมก็คือหลักเหตุผลในแง่การกระทำของมนุษย์ว่า ผลที่ต้องการจะสำเร็จด้วยการกระทำ

ความเชื่อกรรมที่ว่า เป็นความเชื่อในความเป็นเหตุเป็นผลแห่งการกระทำของมนุษย์นั้น ก็บ่งบอกว่า เมื่อทำเหตุดี ก็ให้เกิดผลดี เมื่อทำเหตุชั่ว ก็ให้เกิดผลชั่ว เมื่อเราต้องการผลดี ก็ต้องทำเหตุดี และต้องเว้นการกระทำชั่ว ความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะต้องให้มาสนับสนุนการกระทำดี ตามหลักกรรมนี้ ไม่ใช่ว่าอยากได้ผลดีก็อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดิถิลินบนเทพเจ้าเอาแล้วจะทำดีหรือทำชั่ว หรือประพฤติเหลวไหลอย่างไรก็ได้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือเทพเจ้าก็จะดลบันดาลผลที่ต้องการให้ทั้งนั้น ถ้าอย่างนั้นก็เสียหลักกรรม ไม่อยู่ในพระพุทธานุชาตนา ไปๆ มาๆ ทั้งมนุษย์และทั้งเทวดาสังค์กดิ์สิทธิ์ก็จะเสื่อมลงไปด้วยกัน จนถึงสภาพที่กลายเป็นความศักดิ์สิทธิ์ที่เชื่อ

ได้ด้วยเงิน

เมื่อเราหวังผลสำเร็จเราต้องทำ และจะต้องทำเหตุดี เพื่อให้เกิดผลที่ดี อย่านำหลักการนี้เสียไปเป็นอันขาด อันนี้คือหลักความเชื่อที่สำคัญ ถ้าความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นทำให้คนรอคอยหวังผลสำเร็จจากการดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้วผิดหลักกรรมทันที อันนี้ถือว่าผิดจากความ เป็นพุทธานุชาตนิคนเลย

ความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ของเทพเจ้า ตลอดจนเรื่องไสยศาสตร์ทั้งหลายนั้นก็ เป็นเครื่องบำรุงขวัญ ปลอดภัย เมื่อคนยังมีพลังจิตพลังปัญญาไม่เข้มแข็งพอ ก็มักเรียกร่องไฟหาสิ่งเหล่านี้ ทำให้เกิดความอุ่นใจมั่นใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้มีที่เกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยว เป็นเครื่องปลอบใจ ชะโลมใจ ทำให้ชุ่มชื่นชื่น มีความหวังขึ้น แต่ก็ต้องระวังอย่างยิ่ง ถ้าไม่มีหลักกรรมมากุมไว้ ก็จะมัวสบายใจ ชุ่มชื่นใจ อุ่นใจว่าเราได้ทำพิธีแล้ว เราได้บวงสรวงท่านแล้ว เดียวท่านก็จะบันดาลให้ พวกเรามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง มีภัยอันตรายมา เดียวท่านก็จะช่วยเอง เลยปล่อยตัวปล่อยใจ ไม่เร่งคิดการและทำอะไรๆ ที่ควรทำตามเหตุตามผล ทอดทิ้งเรื่องเหตุปัจจัยเสีย เอาความหวังมากล่อมใจตัว เลยเพลิดเพลินจมอยู่ในความประมาท ก็คือหลอกตัวเองนั่นเอง ไม่อยู่กับความเป็นจริง ไม่ได้แก้ไขปรับปรุงอะไร ไม่ได้เตรียมการป้องกันอะไร ในที่สุดก็พังพินาศชีวิตล้มจม ลังคมเสื่อมสลาย และแม้แต่พระศาสนาต้องย่อยยับมา เพราะมัวหลงเพลินกับยากล่อมอย่างนี้เท่าไรแล้ว ควรจะได้บทเรียนกันเสียที่อย่าดึงกันลงไปเลย จงตั้งกันขึ้นมาเถิด

ในแง่นี้ก็เช่นกันว่า ถ้าความเชื่อถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ยังเป็นเพียงสิ่งส่งเสริมให้เกิดกำลังใจที่จะทำความเพียรพยายาม โดยหวังผลสำเร็จจากการ

ลงมือทำและสนับสนุนให้ทำกรรมที่ดี ไม่ทำให้เกิดความประมาท ก็ยังพอใช้ได้ ไม่ผิดหลักกรรม ตัวตัดสินที่หนึ่งนี้อย่าให้ผิด ฉะนั้นเราดูเลยว่า การที่พระไปสอนให้คนเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้มีผลอย่างไร ท่านมีหลักในการสอนของท่านหรือเปล่า ถ้าสอนโน้มน้าให้เขาออกจากหลักกรรมยิ่งขึ้นก็จะเป็นการทำผิดต่อพระพุทธศาสนาอย่างแรงที่สุด ฉะนั้น ความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะต้องเป็นเพียงสิ่งที่เสริมให้เขายิ่งกระทำโดยมีกำลังใจ และยิ่งทำการที่ดีเพื่อผลสำเร็จที่ถูกต้อง อันนี้จึงจะไม่ผิดหลักความเชื่อเรื่องกรรม

หลักการที่ ๒ ในพุทธศาสนาคือหลักสิกขา หลักสิกขาคือหลักการฝึกฝนพัฒนาตน พุทธศาสนาสอนให้คนฝึกฝนพัฒนาตนขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่ว่าใครต้องศึกษาทั้งนั้น ที่เราเข้ามาบวชก็เพื่อต้องการศึกษาเพื่อพัฒนาตน จนกระทั่งเป็นเสขะ (ผู้ยังต้องศึกษาได้แก่อริยบุคคล ๓ คือ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี) และอเสขะ (ผู้ศึกษาจบสิ้นแล้ว คือพระอรหันต์) กระบวนการปฏิบัติในพุทธศาสนาคือสิกขา เพราะฉะนั้นถ้าเข้ามาสู่พระพุทธศาสนา ก็ต้องทำตามหลักการใหญ่ ที่เป็นหลักปฏิบัติ คือสิกขา ต้องศึกษาฝึกฝนพัฒนาตน อย่าให้ผิดหลักนี้ เมื่อเขาเชื่อความศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ต้องให้เขาโน้มน้าจิตมาสู่การฝึกฝนพัฒนาตนและก้าวต่อ ไม่ใช่ล้มเหลวหยุดนิ่ง ไม่ใช่หมกมุ่นอยู่กับที่ ถ้าความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทำให้เขาหมกมุ่นอยู่กับที่ ก็ผิดหลักปฏิบัติ ผิดหลักสิกขา พระจะต้องจูงให้เขาเดินหน้า

ถ้าปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ก็ต้องพัฒนาขึ้นไป ไม่ใช่ถอยหลังลงมา พฤติกรรมที่วุ่นวายเกี่ยวข้องกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์เทวฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ที่เป็นการพึ่งพาอาศัยปัจจัยภายนอกนี้ เมื่อเข้ามาสู่พระพุทธศาสนาแล้ว ก็ควรจะต้องเบาบางลดน้อยลงไปทุกวันๆ ไม่ใช่หนักวันแต่ระบาดดาษดินแพ้วหลายหนักหนามากขึ้น คนเรานั้น ทางด้านร่างกายก็ต้องเจริญเติบโต

ขึ้นฉันทใด ทางด้านจิตใจและภูมิปัญญาก็ต้องเติบโตพัฒนาขึ้นฉันทนั้น ถ้าต้องมัวปลอบขวัญกันอยู่ ก็ไม่รู้จักเติบโตเป็นผู้ใหญ่สักที

เพราะว่าพระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เราพัฒนาขึ้น มีจิตใจและปัญญาที่เติบโตขึ้น จึงไม่ทรงสนับสนุนอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ซึ่งทำให้คนไปฝากความหวังไว้กับเครื่องปลอบใจภายนอก ถึงกับทรงให้ปรับอาบัติพระที่แสดงอิทธิปาฏิหาริย์ ทรงสรรเสริญแต่อนุศาสน์ปาฏิหาริย์ ที่ทำให้คนเข้าถึงความจริงได้ด้วยปัญญาของตนเอง ทำให้มนุษย์แก้ปัญหาและพึ่งพาตนเองได้จริง

ในการเดินทางชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย ที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนกันไป และเสี่ยงภัยมากมาย ท่ามกลางความไม่เที่ยงแท้แน่นอนและอนาคตที่ไม่อาจรู้ได้แน่ นี้ก็น่าเห็นใจ คนทั้งหลายมีกำลังใจ กำลังใจ กำลังปัญญา กำลังความสามารถไม่เหมือนกัน เมื่อดิ้นรนกันไป หลายคนจะเหน็ดเหนื่อยล้า อ่อนแรง บางทีรู้สึกเหงาโหย และท้อทวด เมื่อยังไม่พบสิ่งจริงแท้ที่ดีกว่า เมื่อตัวเองยังทำอะไรไม่ได้ดีกว่านั้น ความมั่นใจในอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และความหวังในฤทธิ์เดชอภินิหาร ก็เหมือนที่พักใจให้ได้ความชุ่มชื้นกลางหนทาง แต่ถ้ามัวเพลินติดอยู่ทีนั้น ก็จบสิ้นความก้าวหน้า ไม่ได้เดินทางต่อไป กลับยิ่งเสี่ยงภัยหนักขึ้นไปอีก เพราะเป็นภัยในความเพลิดเพลิดที่เกิดจากความหลงและความประมาทของตัวเอง เพราะฉะนั้น ถ้าจะหาที่พักอย่างนี้บ้างก็เอาพอช่วยให้สดชื่นมีกำลังใจขึ้นแล้วรีบลุกขึ้นเดินทางมุ่งหน้าต่อไป

ถ้าความเชื่อไม่ผิดหลักกรรม และการปฏิบัติไม่ผิดหลักสิกขานี้ แม้เขายังจะเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่มั่นก็จะไม่พลาด แล้วเขาจะเดินหน้าต่อไป จนในที่สุด เขาจะไม่ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้ไปเอง เรายอมรับความจริงของปุถุชนว่า ธรรมชาติของเขา ยังไม่มีความเข้มแข็งพอ จิตใจของเขายังไม่เข้มแข็ง

แล้วเราช่วยเขาแค่นั้น เราเป็นกัลยาณมิตรที่มีความสามารถขนาดไหน ต้องดูตัวเองด้วย ถ้าตัวเองมีความสามารถมากอย่างพระพุทธเจ้า เอาเลย สอนให้เลิกละไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ข้ามกระโดดไปเลย แต่ที่นี้ตัวเอง ก็ไม่มีความสามารถขนาดนั้น ก็เอาความศักดิ์สิทธิ์มาเป็นสื่อ แต่อย่าให้ผิด ต่อหลักการและต่อหลักสิกขา ถ้าอย่างนี้แล้วเขาจะเดินหน้าแล้วเขาจะพันเอง เมื่อเขามีความเข้มแข็งขึ้นมา เขาพัฒนาตัวไป เขาจะเข้มแข็งขึ้น เขาจะหลุดพ้นไปเอง แต่ข้อสำคัญต้องให้เขาเดินหน้า นี่สองละ

หลักการที่ ๓ คือ ความหมายของความศักดิ์สิทธิ์ อันนี้เราจะเห็นได้ชัด พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นในท่ามกลางความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์หลากหลาย เชื่อเทพเจ้าที่เต็มไปด้วยฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ ยุ่งอยู่กับเรื่องฤทธิ์เดช ปาฏิหาริย์ งามาย หวังผลสำเร็จจากการดลบันดาลของเทพเจ้า ไม่ต้องคิดทำอะไร อ้อนวอนบวงสรวงบูชาขยันไป ไม่ต้องฝึกฝนตนเอง นี่ก็ผิดหลักสองข้อข้างต้น

เทพเจ้าที่คนนับถือที่มีฤทธิ์มีเดชนั้นคืออย่างไร ก็คือฤทธิ์ที่เกิดจากกิเลส ฤทธิ์แสดงกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ทั้งนั้นเลย ดังจะเห็นว่าเทพเจ้ามีโทสะแรง มีความโลภ มีราคะรุนแรง แย่งชิงคู่ครองกัน เบียดเบียนทำลายกัน โกรธแค้นกัน ยกทัพไปรบกัน เวลาสร้างเทวรูปขึ้นเป็นอย่างไร จะเห็นว่ามักแสดงความฮึกฮาว โหดเหี้ยมทารุณ หรือแสดงความสามารถที่จะไปทำลายผู้อื่น ต้องทำให้มีมือมากมาย สองมือไม่พอ เอาสิบมือ เคียวเดียวไม่พอ เอาสิบเคียว ตาเดียวไม่พอเอาหลายตา มือเท้ามีเยอะแล้วยังไม่พอ ต้องเอาอาวุธอีก ต้องมีจักร มีสังข์ มีคทา มีอะไรต่างๆ อาวุธเยอะแยะ แสดงรูปร่างท่าทางผาดโผนโจนทะยาน กำลังจะจัดการคนอื่น มีแต่เรื่องกิเลสทั้งนั้น

ตามเรื่องเล่ากันมาประวัติเทพเจ้ามีแต่ขุนนายทั้งนั้น คือ ฤทธิ์จะ

ความมากกับกิเลส ความศักดิ์สิทธิ์อยู่กับกิเลส แต่มาในพุทธศาสนา ความหมายของความศักดิ์สิทธิ์ก็ค่อยโน้มมาสู่ปัญญาและคุณธรรม พอมาถึงพระพุทธศาสนาฤทธิ์ทั้งหมด ที่ผสมความโกรธ ความหลง ราคะ โทสะ โมหะ เหล่านั้น จะสู่ฤทธิ์แห่งความบริสุทธิ์ไม่ได้ ความศักดิ์สิทธิ์ทั้งหมดมาสูงสุดที่ความบริสุทธิ์ปัญญาและคุณธรรม เราสร้างพระพุทธรูปขึ้นมา เป็นมนุษย์ธรรมดา นั่งสมาธิด้วยธรรมะ ไม่ต้องแสดงฤทธิ์ สงบเย็น มีเมตตา ยิ้มแย้ม ให้คนมีความอุ่นใจ สบายใจ มีความสุข มีพระปัญญาคุณ มีพระวิสุทธิคุณ มหากรุณาคุณ

ตกลงความศักดิ์สิทธิ์ที่โอนมาอยู่ที่ความบริสุทธิ์คุณธรรมและปัญญา และนี่แหละคือความศักดิ์สิทธิ์ที่สูงที่สุด เพราะฉะนั้น ความศักดิ์สิทธิ์ที่ให้นับถือนี้จะต้องค่อยดึงจากความมีกิเลส สู่ออกมาหมดกิเลส จากความเป็นอยู่ภายใต้อำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ สู่ออกมาอยู่และกระทำการต่างๆ ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจเหตุผลตามเหตุปัจจัย เรารู้ว่า การสอนในเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์เข้าหลักนี้หรือไม่ ดูว่าจงคนให้เข้ามาสู่ความศักดิ์สิทธิ์แบบมีกิเลสน้อยลง มาสู่ความหมดกิเลส มาสู่ความหมดโลภะ โทสะ โมหะ มาสู่ความบริสุทธิ์ มีปัญญาคุณ วิสุทธิคุณ มหากรุณาคุณหรือไม่ แค่นั้นเอง

เป็นอันว่าให้เลิกจากความศักดิ์สิทธิ์ของเทพเจ้า พระนารายณ์ พระอิศวร พระอินทร์ พระพรหม ฯลฯ ที่มีฤทธิ์ แสดงตถมหา มานะ แสดงโทสะ โมหะ ที่มีกิเลสเรียกร้องการอ้อนวอนบนบาน โปรดใครก็ช่วย ไม่โปรดก็แข่ง นำเขาให้เข้ามาหาพระรัตนตรัย ให้มันในคุณานุภาพของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ให้เขาได้เข้าสู่คุณธรรมมากขึ้น ซึ่งก็มาสัมพันธ์กับหลักการแห่งกรรม ให้เขาหวังผลสำเร็จจากการเพียรพยายามกระทำเอา และให้เขาฝึกฝนพัฒนา คือ ปฏิบัติตามหลักสิกขา เขาจะได้ฝึกฝนตัวเอง

ให้ดีขึ้น และให้เจริญใน คีล สมาธิ ปัญญา ถ้าหากว่าพระอาจารย์ไปสอน แล้วกลับทำให้เขาออกไปหาฤทธิ์ที่วุ่นวายกับกิเลสมากขึ้น ก็ผิดหลักทันที รวมความว่า ในแง่หลักการสามอย่างนี้ชัดแล้ว ถ้าหากความศักดิ์สิทธิ์ยังอยู่ในหลักความเชื่อกรรม อยู่ในหลักปฏิบัติสิกขา และอยู่ในความหมายของความศักดิ์สิทธิ์แบบไม่มีกิเลส โดยหันมาสู่ความบริสุทธิ์มีปัญญา กรุณาเป็นหลัก ก็ใช้ได้ ถือว่าพออนุโลมได้

## ทบทวน

ขอสรุปอีกทีว่า การใช้หรือการยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเทพเจ้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ทั้งหลายนั้น จะพอยอมรับได้หรือไม่ ให้ดูที่จุดสำคัญต่อไปนี้

๑. ดูที่เจตนาของผู้ปฏิบัติ ถ้ามีเจตนาใช้สิ่งเหล่านี้เป็นอุบายดึงหรือชักจูงคนที่ยังอยู่ห่างไกล ให้ขึ้นมาเข้าสู่ธรรม และใช้ภายในขอบเขตที่จำกัดไม่ให้ขัดกับหลักการของพระพุทธศาสนา และมีการสอนธรรมไปด้วย ก็พอยอมรับได้

แต่ถ้าใช้สิ่งศักดิ์สิทธิ์อิทธิปาฏิหาริย์ เพื่อจูงคนให้มาหลงติด หรือตัวเองก็หลงหมกมุ่นอย่างนั้น ก็ไม่อาจยอมรับได้ ยิ่งถ้าใช้ล่อคนเพื่อหาลาภสักการะผลประโยชน์ให้แก่ตน ก็ยิ่งเป็นการทำลายพระศาสนาหนักขึ้นไปอีก

๒. ดูว่าผิดหลักการของพระพุทธศาสนาหรือไม่ โดยตรวจสอบดูหลักการสำคัญ ๓ อย่าง คือ

๒.๑ หลักกรรม คือ ความเชื่อในการกระทำให้เกิดผลตามเหตุปัจจัยด้วยความเพียรพยายาม

ถ้าใช้ความศักดิ์สิทธิ์แล้วทำให้คนหมกมุ่นหวังผลสำเร็จจากการดลบันดาล งอมืองอเท้า นั่งนอนคอยรอผล ก็ผิดหลักพระศาสนาอย่างเต็มที่

แต่ถ้าช่วยให้เขาเกิดกำลังใจมีกำลังใจมาเสริมส่งให้มีความเพียรพยายามทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม หรือทำกรรมดีด้วยความหนักแน่นจริงจังยิ่งขึ้น ก็พอยอมรับได้

๒.๒ **หลักสิกขา** คือ การที่มนุษย์ทุกคนมีหน้าที่ต้องฝึกฝนพัฒนาตนให้เจริญงอกงามขึ้นทั้งในด้านพฤติกรรม การดำเนินชีวิต จิตใจ และปัญญา

ถ้าใช้แล้วกลายเป็นการล่อให้หลงหมกมุ่นเพลิดเพลินอยู่กับความหวัง ชัดขวางการฝึกฝนพัฒนาตนของคน ก็ใช้ไม่ได้

แต่ถ้าใช้เพียงเป็นสะพานหรือบันไดให้เขาก้าวหน้าไปในทางที่ถูกต้องต่อไป ไม่ชัดเจนขวางการฝึกฝนพัฒนาตนในศีล สมาธิ และปัญญา ก็พอยอมรับได้

๒.๓ **หลักความหมายของความศักดิ์สิทธิ์** คือการที่ความหมายของความศักดิ์สิทธิ์จะต้องพัฒนาให้ประณีตสมบูรณ์ขึ้น เปลี่ยนจากฤทธิ์เดชที่เกลือกกลั้วเกิดจากกิเลส มาเป็นความศักดิ์สิทธิ์สูงสุดแห่งความบริสุทธิ์ ความดีงาม และปัญญาที่ลอยพ้นอยู่นอกกิเลส

ถ้ายังมีวุ่นวายอยู่กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ฤทธิ์เดชที่เกลือกกลั้วกิเลส เอาความศักดิ์สิทธิ์อภินิหารมาเสริมสนองโลกะ โทสะ โมหะ ใช้เป็นเครื่องมือแย่งชิงหาผลประโยชน์ทำร้ายเอาเปรียบกัน ก็เท่ากับถอยหลังกลับไปวนเวียนอยู่ในโลกยุคดึกดำบรรพ์ แล้วอารยธรรมจะพัฒนาไปได้อย่างไร ก็เหมือนกับเอาเทคโนโลยีและวิทยาการที่ก้าวหน้ามาใช้ทำสงครามหรือเบียดเบียนทำร้ายกัน อย่างที่เป็นปัญหากันมาจนบัดนี้ มนุษย์มองเห็นคุณค่าของศาสนาเพียงแค่นี้เท่านั้นเองหรือ พระพุทธเจ้าไม่ได้ตั้งพระพุทธศาสนาไว้ให้คนเอามาทำกันอย่างนี้แน่

เพราะฉะนั้น จะต้องโอนย้ายจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอกที่เติมไปด้วยกิเลส เข้ามาสู่คุณพระรัตนตรัยซึ่งมีความศักดิ์สิทธิ์ที่เกิดจากคุณธรรม ความบริสุทธิ์ และปัญญาที่อยู่เหนือกิเลส เพื่อให้มนุษย์เดินเข้าสู่ทางของการที่จะพัฒนาต่อไป ไม่ใช่ดึงเขาออกไปในทางตรงข้าม

ถ้าอยากพ้นวิกฤต  
ต้องเลิกติดไสยศาสตร์

# ถ้าอยากพ้นวิกฤต ต้องเลิกติดไสยศาสตร์\*

หลังฉันอาหารเพล ก่อนพระสงฆ์จะอนุโมทนา ตอนนั้นมาคิดว่าจะพูดธรรมให้ฟังวันละเล็กละน้อย แต่เป็นรายการเบ็ดเตล็ด เรียกว่า “บททวนข้อธรรมเบ็ดเตล็ด” นึกอะไรขึ้นได้ก็พูดไป

สำหรับเพลวันนี้มานึกถึงเรื่องที่พูดเมื่อวาน วานนี้ได้พูดให้ญาติโยมฟังเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันนี้ ที่บางคนเรียกว่าเป็น **วิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจ** ผู้คนมีความเดือดร้อนเพราะปัญหาเรื่องเงินเรื่องทอง

ในสภาพเช่นนี้จะต้องมีการปฏิบัติตัวให้ถูกต้องเพื่อจะอยู่ด้วยดี และเพื่อจะแก้ปัญหาก็ให้เสร็จสิ้นไป อาตมาก็เลยได้พูดถึงคติอย่างหนึ่ง ในการปฏิบัติต่อปัญหาหรือสถานการณ์อย่างนี้ว่า

**“คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส**

**แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์”**

นี่เป็นคติตามหลักพระพุทธศาสนาที่สอนไว้ว่า เมื่อเราประสบสถานการณ์ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายก็ตาม ต้องหาประโยชน์จากมันให้ได้ แม้แต่เป็นเคราะห์ก็ต้องทำให้เป็นโอกาส หรือหาประโยชน์จากเคราะห์นั้นให้ได้ คตินี้ถ้าเป็นคนไม่ประมาทและเป็นคนฉลาดก็สามารถทำได้ อย่างน้อยก็

---

\* รายการบททวนข้อธรรมเบ็ดเตล็ด ภาคเพล วันอาทิตย์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๔๐ ณ วัดญาณเวศกวัน

ถือเป็นโอกาสที่จะกระตุ้นเตือนให้คนของเราได้สติ แล้วก็มีคามเข้มแข็ง แต่ถ้ามัวคร่ำครวญโอดโอยตีโพยตีพายกันอยู่ก็เสียเวลาเปล่าๆ และเป็นการซ้ำเติมตัวเองด้วย

เมื่อพูดถึงคดีนี้ไปแล้วก็มีอาจารย์ที่เป็นผู้ฟังท่านหนึ่งตั้งข้อสังเกตขึ้นว่า เมืองไทยเวลานี้คนไม่ค่อยทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส แต่เวลามีเคราะห์ก็ไปสะเดาะเคราะห์ อันนี้ก็เป็นที่สภาพของสังคมไทยอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นข้อที่น่าพิจารณา วันนี้ก็เลยจะพูดเรื่องการสะเดาะเคราะห์

## ไสยศาสตร์คืออะไร?

การสะเดาะเคราะห์นี้เป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งเกี่ยวกับความเชื่อถือในเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เรื่องไสยศาสตร์ หรือเรื่องอำนาจดลบันดาล ซึ่งเวลานี้แพร่หลายมากในสังคมไทย เราควรระวังเคราะห์ดูข้อดีข้อเสีย

คนที่สะเดาะเคราะห์นั้น สิ่งที่ได้อย่างหนึ่งก็คือความสบายใจ ทำให้เกิดความอุ่นใจขึ้น หรืออาจจะมีความหวัง และคนก็มองว่าการสะเดาะเคราะห์และเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรืออำนาจดลบันดาลทั้งหลายนี้เป็นเรื่องศาสนา ก็เลยมีผู้พูดกันว่า ศาสนานั้นมีความหมายว่าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยปลอบประโลมจิตใจ บำรุงขวัญ มองในแง่นี้ก็เป็นที่ประโยชน์อยู่ แต่ต้องพิจารณาหลายชั้น

เรื่องของไสยศาสตร์ และความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือทฤษฎีปฏิบัติทางพระพุทธรศาสนาให้มองในแง่ของการปฏิบัติ คือไม่สนใจในเรื่องที่ว่าจริงหรือไม่จริง คนทั่วไปมักจะเถียงกันในแง่ว่าจริงหรือไม่จริง แต่พระพุทธรศาสนาสอนในแง่ว่าความเชื่อและการปฏิบัติในเรื่องจำพวกนี้มีคุณมีโทษอย่างไรมากกว่า เพราะถ้าเถียงกันว่าจริงหรือไม่จริงนี้ไม่รู้จักจบ และ

ไม่มีใครแพ้ชนะเด็ดขาด นอกจากนั้นถึงแม้ถ้าเป็นจริง แต่ถ้ามีโทษมากกว่าคุณ ก็ไม่ควรเอาด้วย

ข้อพิจารณาที่สำคัญก็คือมองในแง่คุณและโทษ ในแง่นี้ทางพระพุทธรศาสนาให้มองทุกสิ่งทุกอย่างอย่างเป็นกลางๆ คือมองทั้งแง่ดีและแง่เสีย ทั้งแง่คุณและแง่โทษ

เมื่อเข้าก็ได้พูดถึงเรื่องการอ้อนวอนเทพเจ้าไปนิดหน่อย โดยยกตัวอย่างเรื่องมหาชนกมาให้ฟังว่า เมื่อเรือแตกกลางทะเล คนทั้งหลายมัวแต่ร้องให้คร่ำครวญบ้าง อ้อนวอนขอให้เทพเจ้าช่วยบ้าง ก็ตายกันหมด แต่มหาชนกเอาเวลาระหว่างนั้น มาใช้สติปัญญาพิจารณาแก้ไขสถานการณ์ โดยเตรียมตัวให้พร้อมที่จะว่ายน้ำทะเล จึงรอดมาได้

เรื่องไสยศาสตร์ เรื่องความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และเรื่องการอ้อนวอนเทวดานี้ มีประโยชน์อะไรบ้าง

๑. อย่างที่บอกเมื่อกี้ คือช่วยปลอบประโลมใจ บำรุงขวัญ ขณะที่จิตใจกำลังเร่าร้อนกระวนกระวายก็ทำให้สงบลงได้ ในขณะที่ตื่นกลัวหวาดผวาก็อาจจะทำให้นอนหลับไปได้แล้วก็อยู่ด้วยความหวัง

๒. ต่อจากปลอบประโลมขวัญก็เกิดกำลังใจ ขณะที่ท้อแท้หุดหู่พอทำพิธีแล้วก็อาจจะเกิดกำลังใจขึ้นมาบ้าง

๓. แล้วต่อไปก็คือถ้ามีความเชื่อมากก็อาจจะทำให้เกิดความมั่นใจ เมื่อมั่นใจก็ทำให้เกิดความเข้มแข็ง เช่นมีความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เมื่อบูชาแล้วเกิดความมั่นใจก็เข้มแข็งขึ้นมา

ที่ว่ามานี้ก็เป็นประโยชน์ ส่วนที่จะได้ผลสำเร็จจริงหรือไม่ก็เถียงกันไปอย่างที่ว่าเมื่อกี้ ไม่เด็ดขาด ไม่จะแจ้งลงไป

ที่พูดในแง่ปลอบประโลมใจ บำรุงขวัญ เกิดกำลังใจ ตลอดจนให้



เกิดความมั่นใจนั้น เรามองดูก็เป็นคุณประโยชน์ แต่จะต้องมองอีกด้านหนึ่ง คือด้านเป็นโทษบ้าง

ด้านเป็นโทษ มีอะไรบ้าง คนเราเวลามีทุกข์มีภัยก็แสวงหาหนทางที่จะหลุดพ้นไป มีปัญหาที่หาทางแก้ไข แต่พอเกิดความรู้สึกอุ่นใจสบายใจขึ้นมา ก็ชักจะนอนใจ หรืออาจจะรอคอยด้วยความหวัง ก็เลยไม่ตื่นรน ขวนขวาย ถ้าเป็นอย่างนี้ทำให้เกิดความประมาท นี่เป็นข้อแรกที่ต้องระวัง ที่นี้การเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อำนาจลบนันดาล และไสยศาสตร์ มีลักษณะที่ร่วมกันคือ

๑. ใช้ศรัทธา เอาความเชื่อเป็นหลัก คือ ไม่เกิดจากการรู้ความจริง ตัวเราเองไม่รู้ความจริงของเรื่องนั้นสิ่งนั้น

๒. เมื่อเป็นความเชื่อ ก็ต้องพึ่งอาศัยสิ่งที่อยู่นอกตัว คือ ขึ้นต่ออำนาจลบนันดาล รอรออำนาจนอกตัว ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาช่วย

๓. สิ่งอื่นหรืออำนาจลบนันดาลภายนอกนั้นมาทำให้เรา โดยเราไม่ต้องทำอะไร และเราทำอะไรไม่ได้

นี่เป็นจุดที่สำคัญ เรามองไม่เห็นกระบวนการของความเป็นเหตุเป็นผลว่ามันสำเร็จได้อย่างไร เมื่อเราเชื่ออย่างนี้แล้ว เราอาจจะเกิดกำลังใจ เกิดความอุ่นใจ ปลอดภัยสบายใจ เสร็จแล้วเราก็เลยเบาใจ สบายใจแล้วก็ไม่ตื่นรน ขวนขวาย

ที่นี้โทษก็เกิดขึ้น ตอนที่ว่าอุ่นใจสบายใจนั้น ความอุ่นใจสบายใจไม่ได้เกิดจากการรู้เห็นชัดๆ ว่ามันจะสำเร็จได้อย่างไร เพียงแต่เชื่อว่าสำเร็จ ตัวเองก็ทำอะไรไม่ได้ ก็ได้แต่รอ ก็เลยไม่ตื่นรน ขวนขวาย เมื่อไม่ได้แก้ไข ปัญหา ต่อไปปัญหานั้นก็อาจจะร้ายแรงขึ้นมา อย่างน้อยก็อ่อนแอเพราะตัวเองไม่รู้ และมันไม่ได้อยู่ในอำนาจของตัวเอง

## พุทธศาสน์ว่าอย่างไร?

ตอนนี้ก็มาพิจารณาหลักการในทางพุทธศาสนาโดยมองเทียบจากข้อเสียของไสยศาสตร์

หนึ่ง เราควรจะทำให้สำเร็จผลที่ต้องการด้วยความเพียรพยายามของตนเอง คือ ให้สำเร็จด้วยการกระทำ เมื่อสิ่งนั้นสำเร็จด้วยการกระทำของเรา เราจะเห็นเหตุเห็นผลจะแจ้ง คือมองเห็นความเป็นเหตุเป็นผลในการกระทำกับผลที่สำเร็จตามมา ไม่เหมือนกับผลที่เกิดจากผู้อื่นทำให้ และผู้อื่นที่ว่ามันเป็นอำนาจเร้นลับที่เราไม่เห็นเลย ไม่สามารถรู้จะแจ้งลงไปว่าผลจะเกิดหรือไม่เกิด ได้แต่เชื่อได้แต่รอไป ฉะนั้น การเชื่อในการกระทำที่เด็ดขาดกว่า นี่หนึ่งแล้ว

สอง คนที่ไปหวังพึ่งสิ่งภายนอกลบนันดาลหรือทำให้มันไม่พัฒนาตนเอง เพราะไปฝากให้ท่านทำให้แล้ว ก็รอชิวปัญหาส่วนตัวไม่ได้คิดแก้ไข รอผลลบนันดาลให้ ตัวเองไม่ได้คิดไม่ได้ทำก็ไม่ได้พัฒนาตนเอง

คนเราจะพัฒนามีความเก่งกล้าสามารถขึ้นได้ ก็ด้วยการที่หา ได้ฝึกได้หัดได้ทดลองได้ทำได้คิด เมื่อปล่อยปัญหาให้อำนาจภายนอกช่วยไปแล้ว ไม่ได้คิดไม่ได้แก้ไข มัวไปหวังพึ่งท่านอยู่ ตัวเองก็ไม่พัฒนา สถิติปัญญาความสามารถในการกระทำก็ไม่ได้ฝึกปรือ ก็เลยไม่มีอะไรดีขึ้นในตนเอง เสียสองแล้วคือไม่มีการพัฒนาตนเอง

สาม การที่จะสำเร็จหรือไม่ ขึ้นต่ออำนาจภายนอกที่เรามองไม่เห็นนั้น เราไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นอิสระ ขาดอิสรภาพ หมดอิสรภาพ พึ่งตนเองไม่ได้ นี่ประการที่สาม

การพัฒนาตนเองจะมาสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองได้ เมื่อเราพัฒนา

ตนเองฝึกปรือตนเอง ต่อไปเราก็สามารถพึ่งตัวเองได้ เป็นอิสระแก่ตัวเอง พระพุทธศาสนานี้มีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่ง คือ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ลูกศิษย์สามารถพึ่งตนเองได้ ไม่ยอมให้มาบวรอพึ่งแม่แต่พระองค์เอง พระองค์ต้องการให้ทุกคนเป็นอิสระ ให้เขาพึ่งตนเองได้ ไม่ต้องมาขึ้นต่อพระองค์ พระพุทธเจ้าช่วยคนให้เขาพึ่งตัวเองได้ ทรงช่วยให้เขาเข้มแข็ง ไม่ใช่ช่วยให้เขาอ่อนแอแล้วได้แต่คอยรอให้พระองค์ช่วย และ

สี่ ที่พูดไปแล้วก็ทำให้เกิดความประมาท เพราะไปรอหวังพึ่ง รอให้ท่านช่วย เราก็ปล่อยเวลาไปไม่ได้ทำอะไร มัวแต่อุ่นใจเลยไม่ลุกขึ้น ดิ้นรนชวนขายแก้ไขปัญหา

สำหรับข้อเสียนี้ เมื่อ

- มองในแง่แต่ละคน เฉพาะหน้าที่ปล่อยปละละเลยทำให้ปัญหาหมักหมมไม่ได้แก้ ในระยะยาว ถ้าเคยตัวอย่างนี้ก็เลยมีนิสัยไม่ดิ้นรนชวนขาย ขอบรอหวังพึ่ง อยู่ด้วยความหวัง เรียกว่ามีนิสัยประมาท
- มองในแง่สังคม เมื่อคนทั่วไปเชื่อกันอย่างนี้ ก็ไม่มีการดิ้นรนชวนขายแก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ สู้สังคมที่เขามีความเดือดร้อนไม่มีใครช่วยเหลือเลยก็ไม่ได้ สังคมแบบนั้น เมื่อถูกภัยบีบคั้นคุกคาม แล้วหาทางแก้ไขตัวเอง ดิ้นรนไปมากก็ทำให้เจริญเข้มแข็งขึ้นมาได้ ในแง่ที่นับว่าเป็นโทษมาก

ที่นี่เราก็ดูว่าโทษกับคุณนี้คุ้มกันไหม เมื่อมองในระยะยาวและในแง่สังคมส่วนรวม แม้แต่ถ้ามันจะได้ผลจริงบ้าง ก็ไม่คุ้ม เพราะฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงวางหลักการไว้ว่า

หนึ่ง ให้ทำการให้สำเร็จด้วยความเพียรของตัวเองตามเหตุตามผล

สอง ให้ใช้เรื่องนั้น ปัญหา นั้น สิ่งที่ต้องทำ หรือสิ่งที่ต้องเผชิญนั้น เป็นเครื่องมือหรือเป็นเวทีในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง คนเราจะต้องศึกษา ต้องเรียนรู้พัฒนาตนเอง จะได้มีชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ถ้ามองในแง่ชีวิตคน ชีวิตก็จะดีขึ้น มองในแง่สังคม สังคมก็เจริญก้าวหน้าพัฒนาขึ้น

สาม อย่างที่ว่าแล้ว ให้รู้จักพึ่งตนเอง จะได้มีอิสรภาพ และพึ่งตนเองได้

สี่ ให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ต้องรอให้มีอะไรมากระตุ้น หรือมีภัยมาบีบคั้นคุกคาม เราก็ลุกขึ้นกระตือรือร้นชวนขาย ไม่ประมาทอยู่เสมอ ความไม่ประมาทนี้สำคัญมาก ในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงเน้นเป็นอย่างยิ่ง แม้แต่จะปรินิพพานก็ตรัสว่า

“เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท”

พูดง่ายๆ ว่า จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม

เพราะฉะนั้น ในพระพุทธศาสนา เรื่องของการพึ่งอำนาจลบนานกาลภายนอก หรือลัทธิหรือผลลบนานกาลทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นไสยศาสตร์ หรือการพึ่งอำนาจเทพเจ้าอะไรก็ตาม พระพุทธศาสนาจึงไม่สนับสนุน ไม่เชื่อว่าท่านว่าไม่จริง แต่โทษมันมากกว่าคุณ มันทำให้เสียหลักสี่ประการที่ว่านี้ ถ้าใครจะถามเรา ก็บอกได้เลยว่ามันขัดหลักพุทธศาสนา ๔ ประการ

๑. ขัดหลักการกระทำการให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายาม ตามเหตุตามผล
๒. ขัดหลักการฝึกฝนพัฒนาตนเอง
๓. ขัดหลักการพึ่งตนเองและมีอิสรภาพ

## ๔. ขัดหลักความไม่ประมาท

การเชื่อถือภูนวยกับสิ่งเหล่านี้ทำให้คนหลงเพลิน คอยรอ และก็อาจจะงอมืองอเท้าไม่ทำอะไร ทำให้ปล่อยปละละเลยกิจการที่ควรทำ แล้วก็ทำให้ตกอยู่ในความเสื่อม ชีวิตและสังคมแบบนี้จะเสี่ยงต่อความเสื่อมและภัยอันตราย เพราะฉะนั้น เราจะต้องปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ โดยทำตามหลัก ๔ ประการที่กล่าวมา

## ชาวพุทธจะปฏิบัติตัวอย่างไร?

ที่นี่สำหรับคนทั่วไป ก่อนจะเข้าถึงหลักการของพระพุทธศาสนานั้น เราต้องยอมรับความจริงว่า คนก็ยังมีความอ่อนแอ คนจำนวนมากยังอ่อนแอมาก บางคนแม้ว่ามีปัญญา นี้กว่าตัวเองเป็นคนมีปัญญาแต่ไม่ใช่มีปัญญาจริง คือยังไม่ได้มีความรู้ความเห็นความเข้าใจจริง และจิตใจก็ไม่หนักแน่น ไม่มีสมาธิ เวลาเกิดเหตุร้ายภัยอันตรายชนิดเฉพาะหน้าปัจจุบันทันด่วน บางที่ตั้งจิตตั้งใจไม่ทัน เป็นนักคิด ชอบคิดชอบใช้ปัญญา แต่บางที่ไปแพ้คนที่เชื่อมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็ได้ เชื่อโหม ทำไม่จริงแท้ ก็เพราะว่าจิตใจฟุ้งซ่านและยังมีความอ่อนแออยู่ในตัว พอประสบเหตุร้ายตั้งจิตตั้งใจไม่ทัน ตั้งสติไม่ทัน สมาธิไม่มา ถูกความหวาดกลัวครอบงำลงไปถึงจิตไร้สำนึก มันเลยขั้นที่จะนึกจะคิดแล้ว จิตใจเตลิดเปิดเปิง ขวัญหาย ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว คิดอะไรไม่ได้ ทำอะไรไม่ถูก กลับไปแพ้คนที่เขามีสติปัญญา น้อยกว่า ที่เชื่อมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์

อันนี้แหละส่วนที่เป็นประโยชน์ของความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อย่างที่บอกเมื่อกี้คือมันเกิดเป็นความมั่นใจ มั่นใจแล้วก็ทำให้จิตรวมตัว คนที่มีความเชื่อยึดในอะไรสักอย่างหนึ่ง แม้แต่ชิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเกิด

เหตุร้ายปัจจุบันทันด่วนชนิดตั้งสติไม่ทันนี่ เพราะความที่เชื่อมั่นในสิ่งนั้น จิตก็รวมได้ จิตตั้งมั่นอยู่กับสิ่งนั้นมันก็เลยไม่เตลิดเปิดเปิง ไม่ขวัญหนีโพวตั้งสติได้ ใจอยู่กับตัว จิตใจมันอยู่ ก็คิดอะไรได้ ก็เข้มแข็ง ก็ไม่เสียหลัก ทำให้ทำการต่าง ๆ ตั้งตัวอยู่ได้

แต่ส่วนคนที่ว่าไม่เชื่ออะไรเลย ทำเป็นว่าเป็นคนมีปัญญา แต่ใจก็ไม่มั่นคงแข็งแรง พอเจอเหตุร้ายอย่างนี้ตั้งสติไม่ทัน ใจไม่รวม ไม่มีสมาธิอย่างที่ว่าไปแล้ว เตลิดเปิดเปิง ใจไม่รู้ไปไหนเลย ทำอะไรไม่ถูกสักอย่าง เสียหลักเลย เลยกลับแย่ เพราะฉะนั้นจึงต้องไม่ประมาทในเรื่องนี้ด้วย

เพราะฉะนั้น สำหรับคนที่ยังอ่อนแออยู่นี้ ท่านก็เลยยอมให้ในขั้นเบื้องต้น แต่ต้องไม่ให้เสียหลัก คือเมื่ออาศัยความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น พอให้ใจอยู่กับตัวแล้ว จะต้องต่อด้วยความไม่ประมาท ต้องต่อด้วยการกระทำความเพียรพยายาม ไม่ใช่เชื่อแล้วก็ไปฝากความหวังไว้มั่วรอพึ่งสิ่งเหล่านั้น ถ้าอย่างนั้นก็เสียหลัก เป็นการผิดพลาดความไม่ประมาท แล้วก็ผิดพลาดการเพียรพยายามกระทำทำให้สำเร็จ นี่เป็นจุดสำคัญ

ตอนที่คนยังอ่อนแอ ยังมีจิตใจไม่มั่นคง มีปัญญาชนิดที่ไม่แท้ไม่จริง คือยังไม่รู้จริง ท่านก็ยอมให้อาศัยความศักดิ์สิทธิ์ได้บ้าง แต่ท่านให้เอาความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาไว้ที่พระรัตนตรัยเสีย จะได้เป็นทางเชื่อมให้เดินหน้าเข้าสู่ทางต่อไปได้ พอเชื่อพระรัตนตรัย มั่นใจแล้ว พระรัตนตรัยจะจูงเราขึ้นไป

ศาสนานั้นมีความหมายอย่างหนึ่งที่ว่าไปแล้ว คือ คนทั่วไปจะมองว่าศาสนาเป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นเครื่องช่วยปลดปล่อยประโลมจิตใจ บำรุงขวัญ ทำให้สบายใจ แต่จุดนี้ เป็นจุดที่อันตรายด้วย ถ้าเราไปมองว่าศาสนาเป็นแค่นี้ละก็ ใช้ไม่ได้ ผิด ศาสนาถ้าเป็นแค่นี้ละก็ จะมีคุณเพียง

ส่วนหนึ่ง แต่อาจจะมีโทษมากมาย

เพราะฉะนั้น ที่ว่าศาสนาเป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจนั้น ต้องแบ่งเป็น ๒ แบบ คือ

แบบหนึ่ง เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ชนิดที่เหนี่ยวแล้วดิ่งลง หมายความว่าดิ่งให้หมกให้จมอยู่กับการหวังพึ่งสิ่งเหล่านั้นเรื่อยไป เลยเกาะเพลินอยู่นั่นเอง ไม่ต้องคิดเพียรพยายามทำอะไร ก็วนเวียนอยู่แค่นั้น พฤติกรรม จิตใจ และปัญญาก็ไม่เจริญ ไม่ได้ฝึกปรือพัฒนาตนเอง

อีกแบบหนึ่ง เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ แต่เหนี่ยวแล้วดิ่งขึ้น คือเหนี่ยวพอให้เป็นที่เกาะผ่านเท่านั้น ในเมื่อคนเขายังไม่เข้มแข็ง ไม่แข็งแรงเหมือนยังว่ายน้ำไม่เป็น พอได้ที่เกาะไว้ก่อน แต่ตัวศาสนาเองอยู่เลยจากนั้นไป ต่อจากนั้นจะต้องช่วยให้เขาเข้มแข็งขึ้นแล้วให้เขาเดินหน้าต่อไปสู่ตัวศาสนาที่แท้จริง ไม่ใช่จมวนอยู่แค่นั้น

พระพุทธศาสนายอมให้ในแง่ที่สอง ถ้าเราบอกว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาคือเป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ พุดแค่นี้ไม่ได้ ไม่ถูก เพราะตัวพระพุทธศาสนาอยู่ที่การพัฒนาชีวิตของเราให้ดีขึ้น ฉะนั้นการที่มายึดเหนี่ยวก็เป็นเพียงได้อาศัยเพื่อจะเหนี่ยวแล้วดิ่งขึ้นไป เพื่อจะเดินหน้าต่อไปในการที่จะพัฒนาชีวิตของเราให้ดีขึ้น ทั้งด้านพฤติกรรมกายวาจา ทั้งด้านจิตใจ และในด้านปัญญา

ยึดถือแล้ว → ปล่อยใจ → สบายใจอุ่นใจ → นอนใจ → รอให้ท่านบันดาลให้  
= ทางตัน มีโทษมาก

ยึดถือแล้ว → รวมใจได้ → เกิดกำลังใจ → มั่นใจ → ทำการอย่างเข้มแข็งยิ่งขึ้นไป  
= มีทางเดินต่อ พอรับได้

อย่างไรก็ตาม แม้แต่การเชื่อหรือนับถือแบบหลังที่พอยังรับได้ ก็ยัง

ไม่ปลอดภัย นอกจากง่อนแง่นแล้ว เพราะกำลังใจกำลังศรัทธาเกิดจากความเชื่อ ไม่ใช่เกิดจากปัญญารู้ความจริง จึงอาจจะถูกความเชื่อจงให้มีกำลังเข้มแข็งในทางที่จะทำสิ่งที่ผิดให้รุนแรง กลับมีโทษมากยิ่งขึ้นไปอีก

สำหรับคนที่ยังอ่อนแอ เมื่อยังหวังพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือยังต้องอาศัยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ท่านเอาความศักดิ์สิทธิ์มาไว้ที่พระรัตนตรัย

ก) เพื่อจะได้กั้นกรองจำกัดไว้ไม่ให้ผู้คนถูกงูเขวออกนอกกลุ่มออกทางไปกันใหญ่ เพราะลัทธิศาสนาแบบไสยศาสตร์ มากมายเป็นเรื่องสนองกิเลส ทั้งโลภะและโทสะของคน พาคนให้ยุ่งวุ่นวายอยู่กับกิเลสเหล่านั้น อย่างน้อยก็รังไว้ไม่ให้ถูกดิ่งลงไปหลงจมวนเวียนแช่อยู่ในโมหะ

ข) เพื่อทำความศักดิ์สิทธิ์นั้นเองให้ประณีต ให้สูง ให้ดีงามขึ้นไป ไม่ให้ความศักดิ์สิทธิ์อยู่กับอำนาจศักดิ์ดานุภาพหรืออิทธิพลความยิ่งใหญ่ที่จะดลบันดาลแบบวูบวาบไม่ยั่งยืน แต่ให้ความศักดิ์สิทธิ์เกิดจากคุณานุภาพคืออำนาจความบริสุทธิ์และคุณธรรม ประกอบด้วยพระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณ ที่เป็นของยั่งยืน

ค) เพื่อจะได้เป็นการสะดวกที่จะดึงคนทั้งหลายที่มาจากที่นั้น ให้ก้าวต่อสูงขึ้นไปสู่การพัฒนาชีวิตด้วยศีล สมาธิ และปัญญา จนลุล่วงวิมุติในที่สุด

เพราะฉะนั้นจะต้องเข้าใจว่าการยึดเหนี่ยวเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น ไม่ใช่ยึดเหนี่ยวแล้วก็เลยจมเพลินวนเวียนอยู่แค่นั้น จุดสำคัญอยู่ที่เหนี่ยวแล้วดิ่งขึ้น แล้วให้เดินหน้าต่อไปด้วย ตรงนี้แหละที่เป็นลักษณะสำคัญของพระพุทธศาสนาเน้นตรงนั้น

ความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นโบราณเรามีอยู่แล้วก่อนพุทธศาสนา ถ้าศาสนาเป็นได้แค่ที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ก็ไม่จำเป็นต้องเกิดพุทธศาสนา

เพราะคนอินเดียเขามีที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีเทวดาให้นับถือเยอะเยาะ มีแม้แต่พระพรหมที่วาดลบันดาลทุกอย่างได้ จนคนพากันเชื่อในพรหมลิขิต การที่พระพุทธศาสนาเกิดขึ้น ก็เพราะศาสนาก่อนหน้านั้นมันเป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ชนิดเหนี่ยวแล้วดิ่งลง ให้หลง ให้จมให้หมกอยู่ในการพึ่งพาอำนาจภายนอก ครอบลบลันดาล พระพุทธศาสนาก็เลยเกิดขึ้นมาแก้ไข โดยมาเหนี่ยวแล้วดึงขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้พัฒนาในเรื่องความประพฤติ ทั้งกาย วาจา แล้วก็พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา ให้พึ่งตนเองได้ดีขึ้นจนเป็นอิสระต่อไป อันนี้จึงจะเป็นประโยชน์ที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา

ชาวพุทธเรานับถือพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เอาแค่ว่ายึดเหนี่ยวจิตใจให้สบายแล้วก็จบ แต่ต้องเอามาใช้ปฏิบัติ เอามาใช้พัฒนาชีวิตของเราให้ดีขึ้น ทั้งกายวาจาและจิตใจพร้อมทั้งปัญญา ให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะในที่สุดเราต้องเป็นอิสระพึ่งตนเองได้

## เราควรนับถือศาสนาอย่างไร?

การที่ศาสนาเป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจอย่างเดียวนั้นไม่ปลอดภัย อย่างที่ว่ามีคนคิดน้อยแต่มีโทษมากมาย แม้แต่ความมั่นใจที่เกิดจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็เป็นความมั่นใจที่ไม่เด็ดขาด ยังอ่อนแอและมีภัย

ความมั่นใจนั้นมี ๒ แบบ คือ

๑. ความมั่นใจด้วยศรัทธาคือความเชื่อต่อสิ่งภายนอก
๒. ความมั่นใจด้วยปัญญาของตนเองที่รู้ความจริง

ความมั่นใจที่เกิดจากศรัทธานั้นก็แข็งแรงมาก บางที่แข็งแรงไม่ลืมหูลืมตา จนถูกเขาจูงเอาไปปราบระฆังพันกัน แต่เป็นการเชื่อต่อสิ่งภายนอกมาช่วย

ทำให้ ไม่ใช่ตัวเราทำเอง ต่างกับมั่นใจด้วยปัญญาที่เรามองเห็นความจริง เราทำเองได้ อันนี้เทียบได้กับความมั่นใจของคนตาบอดหรืออย่างน้อยความมั่นใจของคนที่หลับตา กับความมั่นใจของคนที่ลืมตาหรือตาดี

ความมั่นใจของคนที่ศรัทธา ก็เหมือนความมั่นใจของคนตาบอดหรือหลับตา มีราวมืดที่เกาะ ก็เกิดความมั่นใจว่า โอ้เราได้ที่เกาะแล้ว เราจะไปได้ มั่นใจอันนี้ แต่มองไม่เห็นว่ารอบนอกข้างๆตัว และข้างๆราวนั้นมีอะไร มองไม่รู้เรื่อง แต่ได้ความมั่นใจขึ้นมาว่าเราอาศัยราวนี้อะไรจะเดินไปถึงที่หมายได้ หรือมั่นใจว่ามีท่านผู้มีกำลังมาช่วยอยู่ ท่านจะช่วยพาเราไป แต่ไม่เป็นตัวของตัวเอง แต่ถ้าเป็นความมั่นใจด้วยปัญญา จะเป็นความมั่นใจของคนตาดีหรือลืมตา ซึ่งมองเห็นหมด อะไรเป็นอะไร จะสำเร็จได้อย่างไร ตัวเองจะต้องทำอะไร ตรงไหนที่ใด เห็นโล่งไปตลอด

เพราะฉะนั้นในพระพุทธศาสนานี้เบื้องต้นท่านก็ยอมให้มั่นใจด้วยศรัทธาแต่ต้องมีปัญญาประกอบให้เห็นเหตุเห็นผล แล้วสุดท้ายต้องพัฒนาให้เป็นความมั่นใจด้วยปัญญา คือด้วยการที่ตัวเองรู้เข้าใจความจริง มองเห็นเหตุผลในสิ่งนั้นแล้วทำด้วยตนเองได้

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธศาสนาจึงสอนหลักการไว้หลายชั้นหลายตอน ชาวพุทธจะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้ให้ถูกต้อง ความเชื่อถือในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เรื่องไสยศาสตร์ผีสิงเทวดาอะไรต่ออะไรนี้ ถ้ายังถืออยู่ ก็เอาเพียงว่าช่วยให้มั่นใจ จิตใจรวมได้ ในขณะที่เรายังอ่อนแออยู่ เอามาเป็นขั้นต้นในการเกาะให้ทรงตัวตั้งตัวอยู่ได้ก่อน แต่จะหยุดอยู่แค่นั้นเท่านั้นไม่ได้ ต้องก้าวต่อไป ถึงแม้ถ้าเชื่อสิ่งเหล่านั้นก็อย่าให้เสียหลัก ๔ ประการที่ว่าไปแล้ว

อย่าให้เสียหลักที่ หนึ่ง คือการกระทำการด้วยความเพียรพยายาม

ของตน คือเชื่อแล้วจะต้องให้เข้มแข็งในการกระทำยิ่งขึ้น อย่าไปเชื่อแล้วก็เลยสบายใจนอนใจว่าท่านจะทำให้ บันดาลให้ แล้วก็นอนรอ อย่างนี้ผิดหลัก ท่านเรียกว่าผิดหลักกรรม หลุดจากพระพุทธศาสนาเลย

อย่าให้เสียหลักที่ สอง คือจะต้องไม่ให้ผิดหลักฝึกฝนพัฒนาตนเอง จะต้องคิดต้องพิจารณาต้องหาทางแก้ปัญหาฝึกปรือตัวเองให้เข้มแข็ง ทำอะไรต่ออะไรให้เก่งให้ดียิ่งขึ้น

อย่าให้เสียหลักที่ สาม คือต้องให้เป็นอิสระพึ่งตนเองได้ ไม่ใช่ไปฝากความหวังให้ท่านช่วยแล้วแต่ท่าน หมกคิสรภาพของตัวเอง

แล้วก็อย่าให้เสียหลักที่ สี่ คือต้องไม่ให้ผิดหลักความไม่ประมาท ถ้าไปประมาทเสีย ปล่อยปละละเลย ให้เวลาผ่านไปเปล่า ๆ ผิดแน่ ๆ

เป็นอันว่า ถ้าเชื่อก็อย่าให้ผิดหลัก ๔ ประการนี้ แล้วก็อาศัยพอให้เกิดกำลังใจมั่นใจ แล้วก้าวต่อไป ถ้าตัวเองพัฒนาต่อไปแล้วก็จะพ้นจากสิ่งเหล่านี้เอง เมื่อเราเข้มแข็งยิ่งขึ้น ต่อไปเราก็ไม่ต้องอาศัย แล้วเราจะพ้นจากความมั่นใจแบบคนตาบอดหรือคนหลับตา ไปสู่ความมั่นใจของคนที่มีสติหรือตาดี คือมั่นใจด้วยปัญญา ไม่ใช่เพียงด้วยศรัทธา

พระพุทธเจ้าที่ทรงสำเร็จบรรลุปุทธิญาณนั้น ทรงผ่านมาแล้วอย่างหนักหนา ทั้งโชคและเคราะห์ ถึงคราวโชคพระองค์ก็ใช้มันเป็นปัจจัยในการทำประโยชน์ทำความดียิ่งขึ้นไป ถึงคราวเคราะห์ พระองค์ก็ไม่หนี ทรงเผชิญเคราะห์และจัดการกับเคราะห์ แก้ไขผันแปรมัน พระองค์จึงมีพระบารมีแก่กล้าขึ้นมา พระองค์บำเพ็ญบารมีมากมายจากการจัดการกับเคราะห์นั้นแหละ แล้วทำไมชาวพุทธ ลูกศิษย์พระพุทธเจ้าจะคอยรอเอาแต่โชค พอเจอเคราะห์ก็จะหนีอย่างเดียว ไม่รู้จักจัดการเอาประโยชน์จากเคราะห์ และใช้เคราะห์เป็นที่พัฒนาบารมีของตนบ้าง

คนนับถือศาสนาแบบไสยศาสตร์เพื่อขอให้ช่วยบันดาล ให้มีโชคดี หนีเคราะห์ร้าย เวลามานับถือพระพุทธศาสนาก็เลยจะนับถือแบบนั้น เอาแค่นั้น เรียกว่าไม่พัฒนาการนับถือศาสนา หรือเลยพลอยทำให้พระพุทธศาสนามีความหมายแค่นั้น

คนจำนวนมากนับถือศาสนาเพียงเพื่อหวังจะหนีเคราะห์และขอโชค แต่ชาวพุทธแท้ก็นับถือศาสนาเพื่อช่วยให้เราพัฒนาความสามารถที่จะเปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชค

พระพุทธศาสนามีใช้มีไว้เพื่อให้เราขอโชคและขอให้ช่วย หนีเคราะห์ แต่ประโยชน์ที่เราควรจะได้จากพระพุทธศาสนา ก็คือความสามารถที่จะชนะเคราะห์และสร้างโชค ท่านสอนให้เรารู้จักเผชิญ และจัดการกับเคราะห์ เพื่อให้ตัวเองพัฒนาดีขึ้น และรู้จักใช้โชคให้นำโชคยิ่งขึ้นไปด้วย ไม่ใช่เอาแต่จะหนีเคราะห์ กลายเป็นคนอ่อนแอ จะถอยอยู่เรื่อยแล้วเวลามีโชคก็หลงระเริงเพลิดเพลินจนโชคหมดหายกลายเป็นเคราะห์ ไม่รู้จักพัฒนาโชคต่อไป

## ทำอย่างไรจะพ้นเคราะห์ได้จริง?

คนไทยเราเนี่ย เวลาเกิดสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นเหตุร้าย ก็จะมีคนหลายระดับ เราจะต้องเห็นใจกัน คนที่ยังมีจิตใจอ่อนแอเราก็ให้ออกสเขาบ้าง การโอดโอยไวว้ายคร่ำครวญจะมีบ้าง เราก็เห็นใจและรู้ทัน อย่าไปนึกอะไรมาก ฟังเขาไป เขาจะด่าจะว่า ก็ฟังได้ ยิ่งถ้าเป็นผู้นำเป็นผู้บริหาร ก็ยิ่งต้องอดทน ต้องให้เขาระบาย ไม่ไปต่อล้อต่อเถียง แล้วก็ปลอบโยนให้สติเขาดีๆ ตามเหตุตามผล แม้แต่เทวดา ก็ยังต้องยอมให้ออกสคน อย่างที่ว่าฝนตกก็แข่ง ฝนแล้งก็ด่า

ขอแต่ว่า เมื่อโอดครวญกันแล้วก็อย่าไปจบไปหยุดอยู่แค่นั้น ต้องผ่านขั้นนี้ไป พอรบายอารมณ์แล้ว ก็ตั้งสติ สงบแล้วรีบหันมาทำการแก้ไข ด้วยปัญญา แล้วเอาเหตุการณ์ร้ายหรือปัญหามาใช้ให้เป็นประโยชน์ ปัญหาจะต้องใช้เป็นเวทีพัฒนาปัญญา คือปัญหาเกิดขึ้นแล้ว ถ้าเราใช้ความคิดพิจารณาค้นหาเหตุปัจจัยและหาทางแก้ไข เราจะพลิกปัญหาให้เป็นปัญญา เปลี่ยนอักษรตัวเดียวจากปัญหาที่เป็นปัญญาไป

คนที่เก่งนั้นเขาเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา และใช้ปัญหาเป็นเวทีพัฒนาปัญญา แล้วก็เปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโอกาส เวลาทุกข์ยากนี่เป็นประโยชน์มาก เวลาสุขสำราญต่างหากที่มักทำให้มัวเมาประมาท พระพุทธศาสนาสอนว่า ถ้าความรุ่งเรืองความสำเร็จเกิดขึ้น อย่ามัวเมา ต้องใช้มันให้เป็นประโยชน์ เอามันเป็นปัจจัยในการสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

คราวเคราะห์มัวครวญ ยามโชคก็เหลิง เอาแต่หนีเคราะห์และคอยโชค คนอย่างนี้เคราะห์เรียกหา แต่คนเป็นมหาบุรุษได้ ด้วยการผันเคราะห์ให้เป็นโชค และผันโชคให้แผ่ประโยชน์สุข

ในด้านนี้สังคมไทยเราอาจจะพลาดไปแล้ว เมื่อตอนเราฟุ้งเฟื่องสบาย มีพรุ่งพร้อม แทนที่เราจะเอามันเป็นปัจจัยในการสร้างสรรค์ เรากลับไปหลงระเริง มัวเมา ประมาท นี่ท่านเรียกว่า ทำโอกาสให้เป็นเคราะห์ แทนที่จะใช้โอกาสนั้นในการสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

ทีนี้ถึงเวลานี้เราแยกลงไปเป็นเคราะห์แล้ว ถ้ามัวไปติดอกซกหัว เสร้า โศก โอดครวญ ก็กลายเป็นซ้ำเติมตัวเอง เคราะห์หนักเข้าไปอีก ถ้ามีสติปัญญา ตอนนี้ได้สติ แล้วใช้ปัญญา ก็ทำเคราะห์ให้เป็นโอกาสเสีย เพราะคราวทุกข์ยากเดือดร้อนนี่แหละ มักเป็นเวลาที่ดีที่สุด คนที่จะเจริญก้าวหน้าได้โดยมากต้องเจอปัญหา จะได้ฝึกตัวเองให้เข้มแข็ง แล้ว เคราะห์

นี่ก็ช่วยให้ทั้งสังคมทั้งชีวิตคนประสบความสำเร็จมากมาย

จากการเจอเคราะห์เจอปัญหาแล้ว ถ้าเราตั้งตัวดี มีท่าทีถูกต้อง เราก็จะมีความเข้มแข็ง พยายามต่อสู้ดิ้นรนจนขวายแล้วเราจะได้พัฒนาความสามารถ เราจะได้การฝึกฝนตน ฝึกปรือตัวเอง แล้วได้ปัญญาความสามารถมากขึ้นๆ แล้วชีวิตและสังคมก็จะเจริญก้าวหน้าต่อไป

ขออย่าคิดที่ว่าไว้ข้างต้นอีกครั้งหนึ่งว่า

“คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส

แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์”

เป็นอันว่า ตอนนี้มีเคราะห์แล้ว ยอมให้มีความเศร้าโศกเสียใจโอดครวญกันชั่วระยะสั้นๆ พอรบายเสร็จแล้วก็ให้รีบตั้งสติ ต่อไปนี้ก็รีบมาดีใจว่าเจอเคราะห์แล้ว ทำมันให้เป็นโอกาส ผันเคราะห์ให้เป็นโอกาส แล้วเราก็จะเจริญก้าวหน้าต่อไป ไม่ต้องกลัว

ฉะนั้น อย่าไปหมดกำลังใจ พระพุทธศาสนาไม่สอนให้เราท้อแท้ ไม่สอนให้เราท้อถอยอ่อนแอ เมื่อเจอปัญหา เจอเคราะห์กรรม เจอภัยอันตรายแล้ว ให้เข้มแข็ง แล้วใช้มันให้เป็นประโยชน์ในการฝึกปรือตัวเอง ให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป แล้วเราจะมี ความซำนึซำนาญยิ่งขึ้นในการที่จะแก้ปัญหา ในการที่จะผจญเคราะห์กรรมภัยอันตรายให้ผ่านก้าวไปสู่ความสำเร็จในการสร้างสรรค์พัฒนาได้ต่อไป

วันนี้ขอให้คิดแก้ไขในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อสถานการณ์ โดยโยงไปหาเรื่องไสยศาสตร์ แล้วให้นำมาสู่พระพุทธศาสนาอย่างที่ว่ามา หวังว่าคงจะเป็นประโยชน์บ้างแก่ญาติโยมในแง่เป็นคติความคิดจากการได้เรียนรู้หลักการของพระพุทธศาสนา

ขอนุโมทนาโยมญาติมิตรทุกท่านอีกครั้งหนึ่ง ขอตั้งจิตตั้งใจ

อาราธนาคุณพระรัตนตรัย โดยเฉพาะคุณธรรมความดีที่โยมทุกท่านได้  
บำเพ็ญนี้แหละ ให้มาเป็นเครื่องบำรุงจิตใจให้มีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นไป เรา  
ทำความดีเรามีจิตใจที่มีสติดำรงมั่น มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย ไม่เดือด  
ร้อนใจ ไม่เสียขวัญไปในโอกาสสำคัญที่เป็นบททดสอบนี้ เรามีกำลังใจเข้ม  
แข็ง เราจะผ่านพ้นภัยอันตรายไปได้ แล้วจะมีความเจริญรุ่งเรือง ขอให้ทุก  
ท่านประสบความสำเร็จชนะอุปสรรคอันตรายแล้วทำความรุ่มเย็นเป็นสุข  
ให้เกิดขึ้นทั้งแก่ชีวิตของตนและสังคมส่วนรวมสืบต่อไป ตลอดกาลทุกเมื่อ

## พิธีกรรม ใครว่าไม่สำคัญ



# พิธีกรรม ใครว่าไม่สำคัญ

- ๑ -

## พิธีกรรมสี่วินัย

ในพระพุทธศาสนานี้ สิ่งที่เหนือกว่าพิธีกรรมยังมีอีกหลายอย่าง แต่เดี๋ยวนี้เรามองเห็นกันว่าชาวพุทธใส่ใจในเรื่องที่สำคัญๆ เหล่านั้นน้อยไปหน่อย แล้วก็มัวไปเน้นในด้านพิธีกรรมกันมากไป อย่างไม่รู้ก็ตาม จะต้องเข้าใจว่าเรื่องพิธีกรรมนั้นไม่ใช่ไม่สำคัญ ในบางโอกาสเราน่าจะพูดกันถึงเรื่องพิธีกรรมให้ชัดเจนไปว่า เราควรจะปฏิบัติต่อมันอย่างไร อย่างน้อยก็จะได้อะไรที่เป็นอยู่ปรากฏอยู่มาใช้ให้เป็นประโยชน์ เพื่อเป็นสื่อ นำเข้าสู่สิ่งที่สำคัญยิ่งขึ้นไป

ถ้าเราไปมองว่าอย่ามัวห่วงในเรื่องพิธีกรรมนี้เลยไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่ตัวแท้ตัวจริงของพระพุทธศาสนา แล้วเลยไม่เอาใจใส่ ก็อาจจะทำให้พลาด ในเมื่อมันเป็นของมีอยู่ปรากฏอยู่ก็ต้องทำให้ถูกต้อง ถ้าเราเข้าใจความหมายถูกและปฏิบัติให้ถูก ทำด้วยความรู้ความเข้าใจ มันก็จะเป็นสื่อ

นำเข้าสู่สิ่งที่ถูกต้องดงามยิ่งขึ้น จนถึงสิ่งที่เป็นหลักการของพระพุทธศาสนาเลยทีเดียว เพราะฉะนั้น พิธีกรรมนี้ถ้าเข้าใจถูกต้อง และปฏิบัติถูกต้อง ก็จะกลับนำเข้าสู่พระพุทธศาสนาได้ดี

## เหลือปรากฏสุดท้าย

### จะทิ้งตาย หรือจะใช้ยันเดินหน้ากลับ

เวลานี้เรารู้สึกกันว่าพระพุทธศาสนาเสื่อม หลายคนบอกว่า “มันเสื่อมจนเหลือแต่พิธีกรรม แยกแล้วพระพุทธศาสนา” ที่นี้เรามองพลิกกลับเสียใหม่ว่า พระพุทธศาสนายังเหลือพิธีกรรมอยู่ ก็แสดงว่ายังไม่หมดไปทีเดียว ยังคงเหลือพิธีกรรมเป็นรูปแบบอยู่ ตามธรรมดานั้นรูปแบบต้องมีเนื้อหาสาระจึงจะถูกต้อง เมื่อเหลือแต่รูปแบบไม่มีเนื้อหาสาระก็ไม่มีความหมายอะไร เหมือนกับคน ถ้ามีแต่ร่างกายก็คือศพ เมื่อไม่มีจิตใจก็คือของตายแล้วเท่านั้นเอง คือเหลือแต่ซาก

มองในแง่หนึ่ง พระพุทธศาสนาถ้าเหลือแต่พิธีกรรมจริงๆ ก็คือเหลือแต่ซาก แต่มองอีกแง่หนึ่งก็อาจจะเป็นได้ว่า มันไม่ใช่คนที่ตายก็ได้ มันอาจจะเป็นร่างที่หลับอยู่ ยังไม่ถึงตาย ร่างกายคนหลับทำอะไรไม่ได้ ไม่มีประโยชน์ แต่ก็ยังไม่ตาย ชีวิตของเราจะต้องอาศัยมัน เมื่อยังมีร่างกายอยู่ก็ยังสามารถมีชีวิตกลับคืนมาได้ คือทำให้มันตื่นกลับขึ้นมา แล้วมันก็จะเดินหน้าใหม่ได้

เพราะฉะนั้น พิธีกรรมนี้ในแง่หนึ่งก็เหมือนที่มันหรือปรากฏสุดท้ายของพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามาถึงขณะนี้ก็จนจะหมดแล้ว แต่ก็ยังมีบิ๊อมคายสุดท้ายเหลืออยู่ ทำไมเราไม่อาศัยปรากฏสุดท้ายนี้ เป็นที่ตั้งหลักให้ดีแล้วเดินหน้ากลับไปอีก

การที่ยังมีพิธีกรรมอยู่ ในแง่หนึ่งก็แสดงว่าพระพุทธศาสนายังไม่หมดไปสิ้นทีเดียว ทำอย่างไรเราจะใช้มันให้เป็นประโยชน์ เราไม่ควรจะมามัวทอดถอนใจ ตรอมใจว่า โอ๊ย จะหมดแล้ว พระพุทธศาสนามาถึงที่สุดแล้ว แต่ควรคิดว่า โอ้ พุทธศาสนายังเหลืออยู่นี่ ดีแล้ว เราจะอาศัยส่วนที่เหลืออยู่นิดหน่อยนี้เป็นหลักในการเดินกลับไปสู่ความก้าวหน้าที่ถูกต้องใหม่ ถ้าคิดได้อย่างนี้ก็กลับเป็นดีไป เรียกว่ารู้จักมองให้เป็นประโยชน์ สิ่งทั้งหลายถึงแม้ว่าจะแยกแล้วแต่ถ้าเรามองเป็นก็กลับใช้ประโยชน์ได้

พิธีกรรมนี้มีประโยชน์หลายอย่าง *พิธีกรรม* แปลว่าการกระทำที่เป็นพิธี คือเป็นวิธีที่จะให้สำเร็จผลที่ต้องการ หรือ การกระทำที่เป็นวิธีการเพื่อให้สำเร็จผลที่ต้องการ หรือนำไปสู่ผลที่ต้องการ

คำว่า *พิธี* ก็แผลงมาจากคำว่า *วิธี* นั่นเอง แต่มาในภายหลัง คำว่า *พิธี* มีความหมายเลื่อนกลางหรือคลาดเคลื่อนไป ก็เหมือนกับสิ่งอื่นๆ ที่เป็นอนิจจังเช่นเดียวกัน เดียวนี้เรามาศรดิษฐ์ศัพท์กันขึ้นใหม่ เช่นคำว่า *กรรมวิธี* ซึ่งสมัยโบราณไม่มี แล้วกลับเป็นศัพท์โก้ซึ่งที่จริงก็อันเดียวกัน นั่นแหละ *กรรมวิธี* ไม่ใช่อะไร อาจจะใช้ในความหมายแตกต่างกันไปบ้าง แต่ตัวถ้อยคำก็มีความหมายแบบเดียวกัน ทำนองเดียวหรือประเภทเดียวกัน เพียงกลับหน้ากลับหลังกัน *พิธีกรรม* คือ *วิธีการ* กลายเป็น *กรรมวิธี* พอมาถึงปัจจุบันมันเลื่อนไปจนกระทั่งว่า *พิธีกรรม* หรือ *วิธีการ* คือสิ่งที่ทำกันไปอย่างนั่นเอง หรือสักแต่ว่าทำ เช่นพูดกันว่า ทำพอเป็นพิธี กลายเป็นว่า ไม่จริงไม่จัง ทำพอให้เห็นว่าได้ทำแล้ว แต่ที่จริงเดิมนั้นมันคือการกระทำที่เป็นวิธีการ เพื่อจะให้สำเร็จผล เพื่อจะให้เกิดความป็นจริงเป็นจัง เพื่อจะให้ได้ผลขึ้นมาเราจึงทำพิธีกรรม

## พิธีกรรม เป็นจุดนัดหมาย ให้ตั้งใจเริ่มทำการอย่างจริงจัง

เวลาจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเราไม่มีเป็นพิธีขึ้นมา เราก็ไม่มีจุดนัดพบ นัดหมาย ไม่มีจุดเริ่มต้นที่ชัดเจนว่าจะลงมือเมื่อไร จะเอาอย่างไร จะทำอะไร คนมาชุมนุมกันเป็นกลุ่ม ถ้าทำอะไรต่างคนต่างทำก็ไม่ใช่จริงเป็นจัง แต่พอเป็นพิธีกรรมก็จะมีจุดเริ่มต้น แล้วก็เป็จุดนัดหมายให้ทุกคนรู้ว่าต่อไปนี่กิจกรรมจะเริ่มแล้วนะ ถ้าไม่มีพิธีกรรม ทุกคนที่มายังกระจัดกระจายกันอยู่ ก็ไม่รู้จะเอาอย่างไร จะทำอะไร จะเริ่มต้นอย่างไร เมื่อไร

เพราะฉะนั้น พิธีกรรมนี้ จึง

๑. เป็นจุดนัดพบให้ทุกคนที่ตอนแรกยังกระจัดกระจายอยู่ มารวมกันเป็นจุดเดียว

๒. เป็นจุดนัดหมายว่าจะเริ่มเรื่องนั้นแล้ว

พิธีกรรมเป็นเครื่องทำให้คนเตรียมตัว ทั้งเตรียมกายวาจา และเตรียมใจให้พร้อมที่จะทำเรื่องนั้นๆ ก่อนจะถึงพิธี ยังพูดจา ยังหันไปทางโน้นทางนี้ ยังเคลื่อนไหววุ่นวายกันอยู่ ยังคุยกันเรื่องโน้นเรื่องนี้ แต่พอบอกว่าเริ่มพิธีทุกคนก็หยุดหมด ต้องหันมาสนใจเตรียมทำสิ่งเดียวกันฉะนั้น พิธีกรรมจึงเป็นจุดนัดพบและเป็นจุดนัดหมาย โดยเฉพาะสำหรับชุมชน หรือหมู่ชนในสังคมนี้ ให้มองเห็นความสำคัญที่จะเริ่มการอะไรๆ กันอย่างจริงจัง

ว่าที่จริง การทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นเรื่องของชุมชน หรือเรื่องของส่วนรวม ก็ต้องมีพิธีกรรมทั้งนั้น อย่างเช่นจะมีการประชุมสักครั้งหนึ่ง ก็ต้องมีพิธีกรรม มันอาจจะไม่ใช่พิธีกรรมตามแบบอย่างที่เราเข้าใจ ที่เป็น

ของโบราณ เป็นศาสนพิธี แต่พิธีกรรมก็คืออันนั้นแหละ เช่นลำดับการกระทำต่างๆ ในการประชุม การเปิดประชุม การปฏิบัติต่อกันในที่ประชุม เช่นเวลามีปาฐกถา มีการขึ้นไปบอกกล่าวนัดหมายที่ประชุมและเชิญผู้แสดงปาฐกถาขึ้นไป นี่เป็นพิธีทั้งนั้น

พิธีกรรมก็อันนี้แหละ คือจุดเริ่มต้นของการที่จะกระทำให้จริงจัง เป็นจุดนัดหมายที่จะทำให้กิจการนั้นมีการเอาจริงเอาจังกันขึ้นมา ให้ทุกคนเตรียมตัวเตรียมใจไว้ให้พร้อมที่จะทำในเรื่องนั้น อันนี้ก็เป็ความหมายอย่างหนึ่งทั้งๆ ในเรื่องพิธีกรรม

## พิธีกรรม เป็นวินัยพื้นฐาน และนำคนให้ประสานเข้าในชีวิตชุมชน

อย่างไรก็ตาม พิธีกรรมยังมีความหมายมากกว่านั้นอีก คือ เป็นเครื่องฝึกวินัย หรือ เป็นพื้นฐานในการที่จะฝึกฝนพัฒนาคนในด้านศีล

ศีลก็คือ การควบคุมกายวาจาได้ให้อยู่ในความดีงามเรียบร้อยสุจริต แต่เราจะคุมกายวาจาให้ดีงามสุจริตในเรื่องใหญ่ๆ เป็นศีลได้ ก็ต้องควบคุมกายวาจา ตั้งแต่ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ขึ้นไป พิธีกรรมเป็นเครื่องฝึกกายวาจาให้อยู่ในระเบียบ เพราะฉะนั้น พิธีกรรมจึงเป็นวินัยขั้นต้น การให้คนเข้ามาสู่พิธีกรรมนั้นทำเพื่ออะไร ความหมายอย่างหนึ่งก็คือเพื่อฝึกคนให้จัดหรือควบคุมพฤติกรรมของตนๆ ให้ลงตัวเข้าที่เช่นให้มานั่งเป็นระเบียบ ให้สงบกายวาจา และให้ทำตามลำดับตามแบบตามแผนที่ตั้งกลางกัน ให้หมู่คนเรียบร้อยงดงาม และทำกิจกรรมอย่างได้ผลพร้อมเพรียงกัน เป็นส่วนหนึ่งของวินัย เป็นการฝึกเบื้องต้นของศีล

คนที่อยู่ในชุมชนร่วมกันทั้งหมดนี้จะมีศีล คือมีพฤติกรรมดีงาม ไม่

เบียดเบียนกัน ก็ต้องรู้จักควบคุมกายวาจาของตนเองได้ ไม่ทำตามใจชอบของตัว ถ้าเอาแต่ใจชอบอย่างเดียวก็เบียดเบียนกัน การทำพิธีกรรมหรือเข้ามาร่วมในพิธีกรรมนี้ เป็นการฝึกคนให้เริ่มรู้จักระเบียบแบบแผน ให้เริ่มที่จะไม่ทำตามใจชอบของตน นี่แหละคือการเริ่มรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ อย่างเด็กๆ ก่อนจะไปควบคุมตัวเองในเรื่องใหญ่ๆ ได้ ก็อาศัยการฝึกในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้แหละ แต่เราจะต้องรู้จักโยงให้มันไปเชื่อมโยงต่อกัน เรื่องของพิธีกรรมจึงเป็นการฝึกวินัย หรือเป็นวินัยเบื้องต้นที่จะนำเข้าสู่การที่จะเป็นคนมีศีล พิธีกรรมจึงจัดอยู่ในฝ่ายของศีลด้วย พิธีกรรมถ้าจะทำให้ถูกต้องก็ต้องเข้าใจความมุ่งหมายอันนี้

เมื่อเรานำพิธีกรรมมาใช้ในการฝึกคน มันก็มีความหมายต่อไปอีกในแง่ที่ว่า เป็นเครื่องนำคนเข้าสู่ชุมชน ให้เขามีชีวิตของชุมชนนั้นหรือของสังคมนั้น

เป็นธรรมดาของหมู่มนุษย์ที่คิดว่า เด็กรุ่นใหม่เกิดมาแล้วจะให้เขาอยู่ร่วมในชุมชนหรือในสังคมได้อย่างไร พอเรามีพิธีกรรมอะไรต่างๆ ขึ้นมาเด็กก็จะเริ่มเข้าสู่ชุมชนนั้น และเข้าสู่วิถีชีวิตของสังคมนั้น เขาเริ่มเรียนรู้ว่าระเบียบแบบแผน วัฒนธรรม ประเพณีของชุมชนหรือสังคมนั้นเป็นอย่างไร และด้วยการร่วมพิธีกรรมนั้น ซึ่งเป็นกิจกรรมทางวัฒนธรรม เขาก็กลมกลืนเข้าไปในชีวิตของชุมชน และในวัฒนธรรม พิธีกรรมก็จึงกลายเป็นลักษณะหรือเป็นรูปแบบเฉพาะแห่งวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ อย่างที่เรียกว่าเป็นเอกลักษณ์ อันนี้ก็คุณค่าอีกด้านหนึ่งของพิธีกรรม ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับศีล อันสืบเนื่องจากวินัย ที่แสดงผลออกมาทางด้านวัฒนธรรม เป็นเรื่องของชีวิตชุมชน หรือของหมู่คณะ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของสังคม

## พิธีกรรม เป็นเครื่องน้อมนำศรัทธาที่จะพาให้เข้าถึงธรรมที่สูงขึ้นไป

อีกด้านหนึ่ง พิธีกรรมเป็นสิ่งน้อมนำจิตใจให้เกิดความเลื่อมใสและเพิ่มพูนศรัทธา เพราะว่าพิธีกรรมที่ทำถูกต้องจะมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความพร้อมพร้อม ความพร้อมเพรียง และความประสานกลมกลืน เช่น คนตั้งร้อยตั้งพันก็สวดมนต์พร้อมกันหมด พระตั้ง ๑๐๐ รูป ก็สวดมนต์ประสานเป็นเสียงเดียวกัน กิริยาอาการก็เรียบร้อยสงบ ทำให้เกิดศรัทธาปลาทะ คนผ่านไปมาได้ยินเสียงพระสวดพร้อมกันอย่างเป็นระเบียบ ไม่ใช่สวดกระแทกกระแทนเอาตามใจ แต่สวดโดยตั้งใจจริง จากจิตที่สงบผ่องใส คนที่ได้ยินได้ฟังก็เกิดความอึ้งใจ ปลื้มใจ ฟังแล้วเกิดศรัทธาปลาทะ น้อมนำจิตใจให้สงบ แล้วก็เจริญยิ่งขึ้นไปในกุศลธรรม

ในคัมภีร์ท่านเล่าถึงเรื่องพระ ๕๐๐ รูป นั่งฟังพระพุทธเจ้าเงียบไม่มีเสียงเลย เช่นในสามัญญผลสูตร มีเรื่องราว พระเจ้าอชาตศัตรู ทำปิตุฆาตคือ ฆ่าพ่อ ต่อมาคงเกิดสำนึกหันมาสนใจจะฟังคำสอนทางศาสนา ก็ปรึกษาข้าราชการบริพารว่า วันนี้เราจะไปหาอาจารย์สักท่านหนึ่ง จะไปที่ไหนดี ข้าราชการบริพารก็เสนอกันต่างๆ ขณะนั้นได้มีหมอชิวกอยู่ด้วย ในฐานะที่เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า หมอชิวกเมื่อถูกถามก็เสนอมาทางพระพุทธเจ้า พระเจ้าอชาตศัตรูตกลงก็เสด็จไป

พอถึงเวฬุวัน ที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ หมอชิวกกราบทูลว่า พระพุทธเจ้ากำลังเทศน์อยู่ แสดงธรรมแก่พระจำนวนตั้ง ๕๐๐ รูป สงบมากเมื่อเข้าไปใกล้ก็ทำให้แปลกใจว่า ทำไมจึงเงียบอย่างนี้ คนตั้ง ๕๐๐ ไม่มีแม้แต่เสียงกระแอมไอ พระเจ้าอชาตศัตรูก็หวาดขึ้นมาทันที คงเป็นเพราะ

เกรงกลัวความผิดที่ตนได้กระทำให้แล้วก็ระแวงไป พระพุทธเจ้าก็คุ้นเคยกับพ่อด้วยจะเอาอย่างไรกับเราแน่ ก็เกิดหวาดกลัวขึ้นมาโดยระแวงว่าหมอชีวภาพแผนเพื่อจะจับตัวเรามาฆ่าเสียละกรรมมัง ก็เลยตรัสกับหมอชีวภาพทำนองนี้ หมอชีวภาพก็ปลอบโยนให้เบาพระทัยว่า ลักษณะชีวิตและวินัยของพระเป็นอย่างไร ท่านอยู่กันอย่างไร ก็เลยเบาพระทัยแล้วจึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วพระเจ้าอชาตศัตรูก็ทรงเกิดความซาบซึ่งพระทัยอย่างหนึ่งว่า พระตั้ง ๕๐๐ องค์นั่งฟังพระพุทธเจ้า สงบ เงียบเหลือเกิน ไม่มีเสียงอะไร พระเจ้าอชาตศัตรูก็ทรงเกิดทั้งความเกรงขามและความประทับใจ

นี่เป็นตัวอย่าง ที่แสดงว่าความงามสง่าน่าเกรงขาม ความน่าประทับใจ และความน่าเลื่อมใสศรัทธาสามารถเกิดได้จากพิธีกรรมที่เป็นไปตามความหมายแท้ๆ คือมีความเรียบร้อย มีความเป็นระเบียบ ทำให้เกิดความงดงามในตัว

สำหรับคนส่วนมากที่อยู่ในโลกข้างนอกซึ่งยังไม่คุ้นเคย ยังไม่เข้าถึงความลึกซึ้งของธรรม จูๆ จะให้ถึงนามธรรมเลย ก็มักไม่ไหว หรือไม่สนใจเลย จึงต้องพบกับสิ่งที่เป็นรูปธรรมก่อน เพราะฉะนั้นพิธีกรรมจึงเป็นรูปแบบที่จะสื่อเข้าหาคนที่ยังไม่เข้าถึงพระศาสนาได้ลึกซึ้ง เรียกได้ว่าเป็นจุดนัดพบอีกแบบหนึ่ง โดยเป็นสื่อที่ชักนำหรือเป็นจุดเชื่อมต่อเขาให้เริ่มต้นอาจจะทำให้สนใจเกิดความประทับใจ แล้วน้อมนำจิตใจให้อยากรู้อยากจะเข้ามาเกี่ยวข้อง จนกระทั่งเข้ามาในพระศาสนาได้ เพราะฉะนั้นเราจึงอาจจะใช้พิธีกรรมในแง่ที่เป็นเครื่องชักจูงในเบื้องต้น

สำหรับคนที่เดินหน้าไปบ้างแล้วก็ดีไป ถือว่าเขาพอจะช่วยตัวเขาเองได้ การศึกษาธรรมในเมืองสูงก็ปล่อยให้เป็นเรื่องของตัวเอง ที่เขาสนใจจริงๆ แต่ในแง่ของคนทั่วไปส่วนมากต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้มาเป็นสื่อ นำเบื้องต้น

ต้นก่อน พิธีกรรมเมื่อใช้ถูกต้องก็เป็นประโยชน์มากในแง่นี้ อย่างที่ว่าเป็นจุดนัดพบกับคนทั่วไปที่ยังอยู่ในระดับเพิ่งจะแว่วเสียงธรรม ยังไม่เข้าสู่ธรรมในเมืองสูง

## พิธีกรรม เป็นโอกาสสำหรับพระ ที่จะปรากฏตัวและให้ธรรม

ที่นี่ สำหรับพระองค์อาศัยพิธีกรรมนี่เป็นที่ปรากฏตัว ถ้าไม่มีพิธีกรรมพระก็ไม่ค่อยได้มีโอกาสปรากฏตัว เพราะฉะนั้นก็อยู่ที่พระองค์จะใช้พิธีกรรมอย่างไรให้เป็นประโยชน์เพื่อเป็นสื่อ นำคนเข้าสู่พระศาสนา เข้าสู่ธรรม ถ้าพระไม่รู้จักใช้ประโยชน์ พิธีกรรมก็อาจจะเสื่อมเสีย กลายเป็นเหตุให้เกิดผลร้ายไป แต่โดยหลักการพิธีกรรมคือโอกาสที่พระจะปรากฏตัวแก่ประชาชนแล้วก็จะได้ทำหน้าที่ของท่าน

พระมีหน้าที่อะไร ว่าตามหลัก หน้าที่ของพระก็คือ การให้ธรรมแก่ประชาชน เรียกว่าธรรมทาน แต่การให้ธรรมนั้นให้อย่างไร ถ้าพูดให้เขาฟัง เช่น เทศน์ แสดงธรรม บรรยายธรรม อันนี้แน่นอน ชัด แต่การให้ธรรมนี้ให้โดยไม่ต้องพูดก็มี และพระจำนวนมากก็ยังพูดไม่เป็น ยังสอนธรรมด้วยการเทศน์ไม่เป็น บางทีก็เพราะเรียนรู้อย่างไม่มากพอ หรือบางองค์แม้จะเรียนรู้มากแล้ว แต่ก็พูดไม่เป็น เทศน์ไม่เป็น

ที่จริง พระสามารถให้ธรรมได้โดยไม่ต้องพูด พระอัสสชิท่านเดินไปบิณฑบาตในเมืองราชคฤห์ แต่อาการปรากฏตัวของท่านเป็นการให้ธรรมแก่อุบัติสสมานพ คือพระสารีบุตรโดยไม่ต้องพูดเลย อุบัติสสมานพนั้นเมื่อเห็นพระอัสสชิผู้มีอาการสงบบางสง่าและมีลักษณะของผู้ได้ฝึกฝนพัฒนาตนอย่างดีแล้ว ก็เกิดความประทับใจเลื่อมใสที่ท่านผู้นี้ต้องมีดี ก็

เลยตามไปแล้วก็ได้พบได้พูด โดยเดินตามไปตั้งแต่ท่านบิดนทบาทจนกระทั่งท่านหยุดเตรียมฉันทน์ จึงเข้าไปนมัสการแล้วก็พูดจาสนทนาซึ่งนำไปสู่การได้เข้าถึงธรรมต่อไป

เป็นอันว่าพิธีกรรมนี้เป็นจุดปรากฏตัวของพระสงฆ์ พระสงฆ์มีทั้งผู้สอนเป็นและสอนไม่เป็น แต่การให้ธรรมนี้ไม่จำเป็นต้องพูด การให้ธรรมโดยไม่ต้องพูด ก็เริ่มตั้งแต่การปรากฏตัวของพระไปที่เดียว ซึ่งสามารถให้ธรรมแก่ประชาชนโดยทันที ท่านจึงเน้นเรื่องวินัยว่าให้พระมีวินัย และวินัยนั้นก็ออกมาปรากฏในความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตประจำวันและการทำกิจหน้าที่ต่างๆ พิธีกรรมต่างๆ ก็เป็นส่วนเบื้องต้นของวินัย ซึ่งให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย เมื่อพระไปปรากฏตัวที่ไหน ก็สอนธรรมได้ที่นั้นแม้โดยไม่ต้องพูด

คำว่าสอนธรรมอาจจะแคบไป การให้ธรรมนี้อาจจะให้โดยตรงเข้าไปถึงจิตถึงใจเลย จะให้อย่างไร ขอทำความเข้าใจกันหน่อย ธรรมเบื้องต้นที่พระจะให้แก่ประชาชนก็คือให้ปสาทะ ความผ่องใสของจิตใจ

ประชาชนชาวบ้านนั้นวุ่นวายเดือดร้อนกับกิจการงานมากมายตลอดจนเรื่องในครอบครัวและอารมณ์กระทบกระทั่งในชีวิตประจำวันสารพัด จิตใจไม่ค่อยสงบ แต่พอเห็นพระจิตใจก็สบายผ่องใสสดชื่น แต่ทั้งนี้หมายถึงว่าพระนี่จะต้องปฏิบัติดีปฏิบัติชอบด้วย แต่โดยทั่วไปที่เป็นมาพระท่านได้ปฏิบัติดีงามกันมาจนทำให้เกิดเป็นบุญภาพ ขึ้นในสังคมแล้วพอชาวบ้านเห็นพระก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจจิตใจผ่องใสเรียกว่าปสาทะขึ้นมาทันที ปสาทะนี้เป็นกุศลธรรม จิตใจดีงามเป็นกุศลขึ้นมาแล้วก็คือธรรมเกิดขึ้นในใจของเขาแล้ว แค่นี้ก็ให้ธรรมแล้ว โดยไม่ต้องพูดอะไรเลย

เพราะฉะนั้น การปรากฏตัวของพระนี่ ถ้าปรากฏให้ถูกต้องก็

เป็นการให้ธรรมแก่ประชาชน คือทำให้เขาได้ธรรมทันทีเลย เมื่อเกิดกุศลธรรมขึ้นในใจแล้วจิตใจเบิกบานผ่องใสก็อาจจะส่งผลดีไปในวันนั้นทั้งวันก็ได้ ทำให้ทำอะไรๆ ด้วยจิตใจที่บานผ่องแผ้ว อันนี้เป็นคุณค่าที่สำคัญมาก เพราะฉะนั้นเราจะต้องไม่ลืมหลักข้อนี้ คือการให้ธรรมโดยไม่ต้องพูด ซึ่งพระส่วนใหญ่ให้ได้ทั้งนั้น เพราะชาวบ้านนับถือพระอยู่แล้ว เพียงแต่ตั้งใจสักหน่อย ไม่ต้องรอให้เทศน์เป็น เพราะถ้าจะให้พูดเก่งนี่บางทีก็ยาก

## ธรรมข้อต้น ที่พระจะให้แก่ประชาชน คือปสาทะและความปลอดเวรภัย

การให้ธรรมอย่างที่ว่านี้เป็นกิจเบื้องต้นแรกของพระสงฆ์เลยทีเดียว เพราะฉะนั้นพระดีที่ท่านพรรณนาไว้ในพระไตรปิฎก จึงมีลักษณะอย่างหนึ่งที่เรียกว่า “มโนภาวนีเย” แปลว่าผู้เป็นที่เจริญใจ ชาวบ้านญาติโยมอุบาสกอุบาสิกาทั่วไปวัดบางที่เพียงแค่เพื่อให้ได้พบพระแล้วก็สบายใจ จิตใจก็เจริญงอกงามพัฒนาขึ้นมาเลย ดังที่ท่านกล่าวถึงอุบาสกบางท่านปรารถนาตอนที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานว่า เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วเขาก็จะเสียโอกาสที่จะได้พบพระสงฆ์ผู้เป็นที่เจริญใจ ที่เรียกว่ามโนภาวนีเย ไม่เหมือนตอนที่พระพุทธเจ้าอยู่ซึ่งมีพระสงฆ์ผู้ใหญ่ที่น่าเลื่อมใสเคารพมาอยู่กันพร้อม เขาไปได้เห็นพระเหล่านั้นก็ทำให้ชื่นใจสบายใจ มีจิตใจผ่องใสเบิกบานเป็นกุศลไปตลอดทั้งวัน เป็นทัศนานุตรริยะ เป็นยอดทัศนาศา เข้ากับหลักที่ว่า สมณานนฺจ ทสฺสนํ เอตมฺมงฺกลมฺตฺตมํ แปลว่าการเห็นสมณะเป็นอุดมมงคล

พระพุทธเจ้าเป็นศูนย์กลาง พระดีๆ ทั้งนั้นอยู่กับพระพุทธเจ้า ชาวบ้านไปพบพระเหล่านั้นแล้วจิตใจก็สบายเบิกบานผ่องใส เขาก็เลยบอกว่า

เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว เขาก็จะไม่มีโอกาสได้มาพบพระสงฆ์ มโนภาวนีผู้เป็นที่เจริญใจเพราะท่านก็จะแยกย้ายกระจ่ายกันไปในที่ต่างๆ

ที่ว่ามานี้ก็เป็นหลักการอย่างหนึ่งที่สำคัญ และเป็นลักษณะที่สำคัญ ของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา คือ ความเป็นพระไม่ได้อยู่ที่ความศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ไม่ได้อยู่ที่การทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างสวรรค์ กับมนุษย์ ไม่ใช่อยู่ที่การอยู่ป่าอยู่เขาเป็นฤๅษีไซ้ไฟ แต่ความเป็นพระอยู่ที่ ความเป็นผู้สงบ ไม่มีเวรภัย ในโอวาทปาฏิโมกข์ก็ได้บอกไว้แล้วว่า ผู้ที่ทำ ร้ายคนอื่นไม่เป็นบรรพชิต ผู้ที่เบียดเบียนคนอื่นไม่เป็นสมณะ ลักษณะ ของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาคือความเป็นผู้สงบ ปราศจากภัยอันตราย ไม่มีเวรภัยแก่ผู้ใด

พระสงฆ์คือผู้ไม่มีภัย นี่เป็นลักษณะที่สำคัญมาก เพราะฉะนั้นใคร ไปที่ไหนพอเห็นพระเข้าก็รู้สึกว่่าที่นี้ปลอดภัยสบายใจ มันเป็นอย่างนี้ตั้ง แต่สมัยโบราณแล้ว ว่าความเป็นพระสงฆ์มีอาการปรากฏคือความไม่มีภัย คนเข้าป่าไปเจอพระก็นั่งลงยกมือท่อมศีระะเลย โลงอก โลงใจ ขึ้นบาน สบายไปเลย แสดงว่่าที่นั้นไม่มีอันตราย เข้าไปได้เลย เพราะฉะนั้นจึงถือ กันมาแต่โบราณว่า เจอพระที่ไหนปลอดภัยที่นั้น

การที่จะได้พบพระสงฆ์หรือพระสงฆ์จะมาปรากฏตัวแก่ชาวบ้าน แก่ ชุมชนหรือแก่สังคมนั้น โดยมากก็มาปรากฏในพิธีกรรม พระจึงต้อง ประพฤติตัวอยู่ในความสงบ ตั้งใจทำพิธีกรรมให้ถูกต้องตามหลัก และมุ่ง ให้เกิดผลตามความมุ่งหมาย ในด้านของตนเองก็มุ่งไปที่การฝึกวินัยให้ เป็นพื้นฐานของศีล และในด้านการตั้งความรู้สึกต่อชาวบ้าน ก็มุ่งสร้างกุศล ให้เกิดขึ้นในใจของผู้มาร่วมในพิธี โดยยึดหลักว่่าเมื่อประชาชนพบพระฟัง พระแล้วจะได้เป็นโอกาสให้เขาเจริญจิตเจริญใจ ได้เจริญกุศลธรรมขึ้นใน

จิตใจ ให้มีความผ่องใสเบิกบาน

## ถ้าเจไกลออกไป ก็รีบหันกลับมาตั้งต้นใหม่

น่าเสียดายว่่า ปัจจุบันนี้ ความหมายเหล่านี้ของพิธีกรรมได้เลอะ เลือนไป เวลาทำพิธีกรรมก็ลืมไป ไม่ได้มองที่ความหมายเหล่านี้ แต่พากัน ไปมุ่งที่ความใหญ่โตหรูหรา ความโอ้อวดถกกัน ประกวดประชันในการใช้ จ่ายมาก ว่่าใครจะใช้เงินมากกว่ากัน พิธีกรรมของเราเนี่ย การบวชขนาดของ ฉ้นครั้งนี้ใช้เงินตั้งเท่านั้นแสน พิธีกรรมแทนที่จะได้ผลก็กลายเป็นเสียผล ที่เสียก็เพราะว่่า ความหมายที่แท้จริงมันหายสูญไป

เพราะฉะนั้น จึงต้องพิจารณาว่า ในเมื่อพิธีกรรมเป็นจุดนัดพบนัด หมายและเป็นโอกาสให้พระสงฆ์ปรากฏตัวแก่ประชาชนแล้ว พระสงฆ์จะ ใช้โอกาสนี้อย่างไร นี่เป็นตอนสำคัญ เป็นจุดนำที่จะชักจูงเขาให้เข้าสู่ธรรม ต่อไป โดยมองว่่าเป็นโอกาสที่จะได้แสดงธรรม

ปัจจุบันนี้คนจำนวนมากอยู่ในสังคมมีกิจการงานวุ่นวายหาเงินหา ทองกันไป จะไปวัดที่หนึ่งก็คือไปงานศพ นานๆ จะได้พบกับสักที่ พระก็ใช้ โอกาสนี้เลย โดยพูดธรรมแสดงธรรมในตอนนั้น หรือไปในงานที่เขาพนมดัต ์ เช่นไปงานแต่งงาน บางที่คนที่มาในพิธีนั้นไม่เคยยุ่งเกี่ยวกับเรื่องพระเลย แต่เพราะเป็นประเพณีต้องมีพิธีกรรมนี้ก็เลยต้องพนมดัตพระไป ตอนนั้นพระ ก็มีโอกาสแล้ว พอไปในงานพิธีก็ใช้พิธีกรรมนั้นเป็นโอกาสที่จะสอนธรรม ไปเลย พอพิธีจวนเสร็จก็ให้โอวาทบ่าวสาว ถ้าพูดสอนไม่ได้ ก็พยายามให้ ธรรมโดยไม่พูด ให้ดีที่สุด

เป็นอันว่่า พิธีกรรมนี้ ถ้ามองในแง่เป็นที่ยึดมั่นสุดท้าย ก็เป็นปราการ สุดท้ายที่เราควรจะใช้ประโยชน์ เพื่อตริ้งไว้ไม่ให้เสื่อมลงไปกว่านี้ เมื่อพระ

พุทธศาสนายังมีรูปแบบอยู่ก็แสดงว่ายังไม่หมดเสียทีเดียว เราก็เดินหน้า กลับโดยใช้ป้อมค่ายแห่งพิธีกรรมนี้เป็นจุดตั้งและเสริมกำลัง เพื่อเชยิบตัวเดินหน้าต่อไป

## พิธีกรรม เป็นรูปแบบที่จะสื่อสารสำหรับคนหมู่มาก

เรื่องพิธีกรรมนี้ก็รู้กันอยู่ว่า เป็นเรื่องรูปแบบ ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ว่าทำอย่างไรจะให้พิธีกรรมอยู่ในรูปแบบนั้นด้วย รูปแบบก็สำคัญ แต่รูปแบบจะมีความหมายก็ต่อเมื่อมีเนื้อหาสาระถ้ารูปแบบไม่มีเนื้อหาสาระก็ไม่มีความหมาย แต่ในทางกลับกันถ้าเนื้อหาไม่มีรูปแบบช่วย เนื้อหานั้นก็เป็นประโยชน์ได้ยาก แม้เป็นสิ่งที่ต้องการแต่คนก็ไม่สามารถจะเอามาใช้ประโยชน์อะไรได้

เหมือนอย่างน้ำเป็นตัวสาระที่เราต้องการ แต่น้ำอยู่ในสระ จะกินที่ไร ต้องเดินไปที่สระแล้วก็เอามืออวก จะดื่มก็ยาก แล้วก็ต้องลำบากเดินทุกที แต่ถ้าเรามีแก้วน้ำหรือมีภาชนะ เราก็สามารถตักเอาน้ำนั้นมาใช้เท่าที่เราต้องการ และสามารถนำมาเก็บไว้ในที่ที่สะดวกที่จะใช้อีกด้วย อย่างไรก็ตาม ถ้าคนลืมน้ำไปว่าประโยชน์ของแก้วคือการบรรจุน้ำและใช้น้ำให้เป็นประโยชน์เลยไปสละวนอยู่กับการแต่งแก้วให้สวยให้งามประดิษฐ์ประดอย เสริจแล้วก็ไม่ได้ใช้น้ำในแก้วนั้นใส่น้ำ แต่เอาไปตั้งไว้โชว์เฉยๆ แก้วก็ไม่มีประโยชน์อะไร แต่ถ้าเรารู้จักใช้ แก้วน้ำก็เป็นประโยชน์มาก เพราะมันทำให้น้ำเกิดผลเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงเต็มที่

ในทำนองเดียวกัน พิธีกรรมก็เป็นเพียงรูปแบบ ซึ่งจะมีค่ามีความหมายก็ต่อเมื่อมีเนื้อหาสาระอยู่ด้วย เราจึงต้องเอาเนื้อหาสาระมาใส่ แต่สำหรับคนทั่วไป ถ้าไม่มีรูปแบบช่วยเขาจะเข้าถึงเนื้อหาสาระได้ยาก รูปแบบจึงเป็นจุดที่จะเริ่มต้นชักนำให้เขาได้เข้าถึงเนื้อหาสาระต่อไป รูปแบบ

ทั้งหลายมีความสำคัญฉันใด พิธีกรรมก็ฉันนั้น มีความสำคัญโดยจะต้องมีเนื้อหาสาระอยู่ด้วย

ถ้าเหลือแต่รูปแบบ เนื้อหาไม่มีแล้ว ไม่ซำก็จะเขวออกไป แล้วก็จะใช้ไม่ตรงตามความมุ่งหมาย เช่นกลายเป็นเรื่องของความโก้ หลูหรา ประกวดประชันกันว่าใครจะใหญ่จะโตกว่ากัน กลายเป็นเรื่องสิ้นเปลือง เสียเปล่า เช่น บวชพระไม่เอาเนื้อหาสาระ ไม่รู้ว่าบวชเพื่ออะไร เอาแต่รูปแบบ ได้แต่จัดงานใหญ่โต มีการเชิญแขกมากมายตั้งโต๊ะเลี้ยงกันสิ้นเปลืองเงินทองเป็นหมื่นเป็นแสน แต่บวชได้ ๗ วันก็สึกแล้ว และระหว่างที่บวชก็ไม่ได้ฝึกฝนอบรมศึกษาเล่าเรียนอะไร

ตอนนี้เรามองประโยชน์ของคนส่วนใหญ่ เรามองคนทั้งสังคม ไม่ใช่มองที่ตัวบุคคลนั้นบุคคลนี้ คนส่วนใหญ่ที่เราต้องยอมรับความจริงว่าเขาจะเข้าถึงเนื้อหาสาระแทนที่ไม่ได้ จะต้องมียุทธธรรมที่จะสื่อกับเขาก่อน พิธีกรรมเป็นยุทธธรรมที่มาสื่อ ถ้าเราใช้เป็นก็จะนำให้เขาเข้าสู่ตัวเนื้อหาต่อไป

เมื่อเวลาผ่านไปนานๆ ก็ควรมีการสำรวจตรวจตราว่า พิธีกรรมยังบรรจุเนื้อหาสาระที่ต้องการอยู่หรือไม่ และรูปแบบของมันยังสื่อสารนั้นกับมหาชนในยุคสมัยที่เป็นปัจจุบันได้ดีหรือไม่

นอกจากคอยรักษาคอยใส่ความหมายและเนื้อหาสาระเข้าไปในรูปแบบ พร้อมทั้งปรับปรุงรูปแบบของพิธีกรรมให้สื่อสารที่ต้องการแก่ประชาชนในยุคสมัยนั้นๆ แล้ว รูปแบบที่รุ่งรังซึ่งถ่วงขัดกีดขวางการสื่อสาร ก็ควรได้รับการขัดเกลาหรือชำระสะสาง

อย่างไรก็ตาม พิธีกรรมยังเป็นรูปแบบย่อย ซึ่งเป็นองค์ประกอบอยู่ในรูปแบบใหญ่คือวัฒนธรรมประเพณี ที่เรียกกันว่าเป็นเอกลักษณ์ของสังคมนั้น การชำระสะสางพิธีกรรมจึงต้องปฏิบัติด้วยความมีสติ โดยคำนึง



ถึงวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของสังคมด้วย แต่ทั้งนี้ก็ต้องไม่ให้เสียหลัก  
ที่ว่า พิธีกรรมไม่เพียงเป็นรูปแบบที่นิ่งตาย ไร้เนื้อหา สื่อสารไม่ได้ แล้ว  
กลายเป็นเปลือก ซึ่งไม่ทำหน้าที่ในการช่วยปกป้องรักษาเนื้อหา แต่กลับ  
ไหลไปเป็นเครื่องปิดกั้นประโยชน์และบดบังคุณค่าของตนเอง

- ๒ -

## วินัยสื่อธรรม

### จะรู้จักพระพุทธศาสนาจริง ต้องดูทั้งธรรมและวินัย

การมองพระพุทธศาสนานี้ต้องมองให้ครบถ้วน เรามักจะสนใจมอง  
ในด้านเนื้อหาหลักธรรม แต่อีกด้านหนึ่งมักจะมองข้ามไปคือวินัย  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ธรรมวินัย* นะ ไม่ใช่ธรรมอย่างเดียว ถ้ามองไม่ครบทั้ง  
สองอย่างก็อาจจะทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาผิดพลาด เห็นแอนเอียงไป  
ข้างเดียวหรือถึงกับเขวก็ได้

ถ้าเรามองพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของบุคคล ใครทำดีก็ได้ดี ทำชั่ว  
ก็ได้ชั่ว อันนี้ก็เป็นเรื่องของหลักความจริง ที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ พระ  
พุทธศาสนาสอนความจริงตามธรรมชาติ ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุตาม  
ผล ตามกฎแห่งเหตุปัจจัย มนุษย์ทำกรรมอันใด การกระทำนั้นก็เป็นที่  
ทำให้ผลเกิดตามเหตุ นั้น ทำดีก็เกิดผลดี ทำชั่วยังเกิดผลชั่ว อันนี้ก็คือ *กรรม*  
เพราะฉะนั้นคนจึงรับผลแห่งกรรมของตัวเอง ถ้ามองในแง่นี้คนก็รับผิดชอบ  
ตัวเองต่อกฎธรรมชาติ ต่อหลักความจริงซึ่งเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล  
นี้คือ *ธรรม*

ที่นี้หันมาดูพระพุทธศาสนาอีกด้านหนึ่ง พระทำความผิดไม่ใช่เป็น  
เพียงเรื่องของตัวเอง แต่เป็นเรื่องของหมู่คณะ ท่านต้องถูกสงฆ์พิจารณา

ความผิด ท่านจะต้องถูกลงโทษหรือทำการชดใช้ตามหลักพระวินัยที่เป็น พุทธบัญญัติ นี่เป็นเรื่องของชุมชนหรือเรื่องของสังคม นี่คือวินัย

ถ้าพูดในแง่ของธรรม เราบอกว่า ถ้าทุกคนเป็นคนดี สังคมก็ดีเอง แต่พูดในแง่ของวินัยจะบอกว่า แล้วทำอย่างไรจะให้ทุกคนเป็นคนดีได้ล่ะ เราไม่รอละ เราจะจัดทางด้านสังคม เพื่อช่วยให้ทุกคนดีเท่าที่จะเป็นได้ แล้วเราก็ใช้ความรู้ธรรม มาจัดวางเป็นวินัย โดยจัดสภาพแวดล้อม วางระเบียบชีวิตระบบสังคม และระบบการฝึกฝนพัฒนาคน ให้เอื้อต่อการที่จะให้ทุกคนเป็นคนดีเท่าที่จะเป็นไปได้โดยวิธีนี้ธรรมกับวินัยก็มาประสานกัน

ขออย่าเชิงสรุปว่า ธรรมเป็นกฎของธรรมชาติ วินัยเป็นกฎของมนุษย์ ธรรมเป็นความจริงแท้ วินัยเป็นความจริงตามสมมติ วินัยต้องอิงอาศัย ธรรม ตั้งอยู่บนฐานแห่งธรรม เป็นไปตามธรรม และเพื่อธรรม จึงจะมีความหมายและเป็นแก่นสาร เพราะโดยที่แท้แล้ว วินัยที่เป็นการจัดตั้ง วางระเบียบ แต่งสรรระบบต่างๆ ก็คือการจัดสภาพชีวิตและสังคมให้เอื้อโอกาสต่อการที่จะปฏิบัติตามธรรม และการที่จะให้ธรรมสำเร็จประโยชน์ แก่มนุษย์นั่นเอง ส่วนพิธีกรรมก็เป็นส่วนเปลือกผิวนอกของวินัย เป็นรูปปรากฏที่ช่วยห่อหุ้มคุ้มครองของวินัย และเป็นสื่อนำเข้าสู่วินัยอีกชั้นหนึ่ง

## ระวัง!

### อย่าให้กลายเป็นเพียงความยึดมั่นในความไม่ยึดมั่น

ตามหลักธรรมเราเรียนรู้ความจริงว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของเรา มันไม่ใช่เป็นของเราจริง จะไปยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ การยึดมั่นถือมั่นเป็นไปไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ของเรา มันเป็นของธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เราบังคับบัญชามันไม่ได้ เมื่อ

รู้ความจริงแล้วก็จะไม่มัวไปยึดมั่นถือมั่น

บางคนฟังแล้วบอกว่าใช่ซิ ถ้ายึดมั่นถือมั่นแล้วต้องเกิดความทุกข์เดือดร้อนแน่นอน เพราะฉะนั้นเราจะต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น ต่อไปนี้ไม่เอาแล้ว อะไรต่างๆ แม้แต่สิ่งที่เคยรับผิดชอบก็ไม่ใส่ใจรับผิดชอบแล้ว ทำตัวเป็นคนเฉยๆ ปล่อยวาง ไม่เอาเรื่องเอาราว อะไรจะเป็นไปก็ให้มันเป็นไป บางคนคิดจะปฏิบัติธรรม พอมองเห็นอย่างนี้แล้วก็คิดว่าทำอย่างนี้เป็น การปฏิบัติธรรม

ที่นี้ลองมาดูชีวิตของผู้บรรลุธรรมแล้วบ้าง จะดูชีวิตของพระอรหันต์ ก็ดูได้จากวินัย ซึ่งเป็นชีวิตจริงที่เป็นอยู่ในสังคมหรือในโลกของมนุษย์ ชีวิตของพระนี่เป็นแบบอย่างของชีวิตที่ปฏิบัติตามธรรม ตั้งอยู่บนฐานของธรรม ชีวิตที่ตั้งอยู่บนฐานของธรรมก็มาปรากฏอยู่ที่วินัย

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ในพระวินัย ให้พระภิกษุทุกรูปมีความรับผิดชอบต่อสงฆ์ ต่อสังคม ต่อหมู่คณะ และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องกับ แม้แต่วัตถุสิ่งของเล็กน้อยเมื่อตกลงแล้วว่าเป็นบริวารของท่าน เป็นสมบัติส่วนตัว ท่านต้องรับผิดชอบเอาใจใส่ มีจิวรแค่สามผืนก็ต้องดูแลให้ดี จะปล่อยวางไม่เอาเรื่องไม่ได้ อยู่ขาดครองแม้แต่ดินเดียวก็ไม่ได้ เมื่อตกลงสมมติว่าเป็นของท่านแล้วท่านต้องรับผิดชอบ พระอรหันต์กลายเป็นตัวอย่างของการมีความรับผิดชอบ เมื่อรู้เท่าทันสมมติแล้วไม่มีความยึดติดถือมั่น ก็จึงปฏิบัติไปตามเหตุตามผลด้วยความรู้เท่าทันนั้น ถ้ามันมีอันเป็นไปอย่างไรก็รู้ไปตามเหตุปัจจัย แต่เมื่อมันอยู่กับเราก็ต้องทำให้ดีที่สุด

ความปล่อยวางไม่ยึดมั่น ไม่ใช่การปล่อยทิ้งความรับผิดชอบ การปฏิบัติถูกต้องอย่างนี้ เมื่อดูตามวินัยจะปรากฏชัด พระอรหันต์จึงเป็นตัวอย่างของความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องทุกอย่าง รวมทั้งรับผิดชอบ

ชอบต่อสังคมและต่อหมู่คณะ เมื่อมีเหตุการณ์อะไรที่กระทบกระเทือนต่อสังคมต่อพระศาสนาส่วนรวม พระอรหันต์ออกหน้าในการที่จะเรียกประชุมและพิจารณาหาทางดำเนินการจัดการแก้ไข

เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพาน พระสุภัทท์กล่าวคำไม่ดี พระมหากัสสปะเป็นพระอรหันต์ที่ชอบอยู่ป่า กลับมาออกหน้าเป็นผู้นำในการชวนสังฆพระอรหันต์ทั้งหลาย มาประชุมกันแก้ไขปัญหาของส่วนรวม จึงทำให้เกิดการสังคายนาครั้งที่ ๑ แม้แต่พระอรหันต์จะเข้านิโรธสมาบัติก็มีหลักปฏิบัติว่า ถ้าสังฆเรียกเมื่อใดต้องออกทันที นี่คือเรื่องของชีวิตที่แท้จริงของผู้เข้าถึงธรรมแล้ว

เพราะฉะนั้น ด้านจิตใจให้ดูที่ **ธรรมะ** ซึ่งเป็นความจริงแท้ของธรรมชาติตามเหตุปัจจัย แต่ด้านชีวิตจริงที่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมบนผืนโลกให้ดูที่ **วินัย** และอันนี้เป็นเครื่องแสดงที่ชี้ว่าชีวิตชาวพุทธที่แท้คืออะไร เดี่ยวจะกลายเป็นคนที่ทำตนเป็นคนไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เอาเรื่องเอาราวอะไรแล้ว ปล่อยวาง อะไรจะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป อย่างนี้อันตรายมาก นั่นคือความไม่ยึดมั่นที่ผิด ไม่ใช่ของแท้ที่จริงเป็นเพียง**ความยึดมั่นในความไม่ยึดมั่น**

คนจำนวนมากมีเพียงความยึดมั่นในความไม่ยึดมั่น หรือไม่ยึดมั่นด้วยความยึดมั่น เพราะเขานึกว่าที่ท่านสอนว่าไม่ยึดมั่นนั้นดี ก็เลยเอาความไม่ยึดมั่นมายึดไว้ว่าเราจะทำอย่างนี้ๆ เราจะไม่ยึดมั่นอะไรทั้งนั้น เป็นความไม่ยึดมั่นที่ตัวเองไปยึดมั่นเอาไว้ ไม่เป็นธรรมะ เพราะไม่เป็นไปเองตามธรรมชาติของมัน

ความไม่ยึดมั่นเทียมแบบนี้ มีผลเสียหายที่ร้ายแรง ๒ อย่าง ซึ่งเป็นสุดโต่ง ๒ ด้าน คือ ถ้าไม่กลายเป็นคนเฉยเมย ไม่เอาเรื่องเอาราว ปล่อย

ปละละเลย ไม่ทำอะไร ไม่รับผิดชอบอะไร ก็กลายเป็นว่าจะทำอะไรตามชอบใจของตัวได้ทุกอย่าง โดยไม่ต้องรับผิดชอบอะไรเลย เพราะอ้างว่าไม่มีกิเลส ทำด้วยความไม่ยึดมั่น ซึ่งที่จริงเป็นความยึดมั่น อย่างหนาแน่นรุนแรง

## ความไม่ยึดมั่นที่แท้ เกิดขึ้นเองด้วยปัญญา เรียกว่าเป็นอัตโนมัติ ตามเหตุปัจจัย

ความไม่ยึดมั่นที่แท้นั้นเกิดจากปัญญาซึ่งจะเป็นไปเอง เมื่อเรารู้เข้าใจสัจธรรม มองเห็นความจริงว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่ใช่ของเราจริง เราจะไปยึดถือครอบครองเอาเป็นของเราถือมั่นเอาตามใจปรารถนาไม่ได้ จิตใจก็ปล่อยวางเป็นอิสระ เป็นความไม่ยึดติดถือมั่น ที่เป็นไปด้วยปัญญาที่รู้แจ้งความจริง เป็นอัตโนมัติตามเหตุปัจจัย เมื่อญาณปัญญาเกิดขึ้นรู้ความจริงแล้วมันก็หลุดออกมาเอง เหมือนกับเราเคยหลงเข้าใจผิดยึดมั่นอะไรอย่างหนึ่งว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์ แล้วเราก็มันหมายเอาจริงเอาจัง แต่ต่อมาพอเรารู้ความจริงว่าไม่มีอะไร มันเป็นเพียงขยะเท่านั้น ต่อจากนั้นก็ไม่ต้องไปตั้งใจ ไม่ต้องไปพยายามว่าไม่เอาละฉันไม่เอามันนะ ไม่ต้องไปพูดไปคิดไปตั้งใจ มันหลุดเอง มันไม่เอาเองเป็นอัตโนมัติตามเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้นตัวแท้ตัวจริงของความไม่ยึดมั่นนั้นเกิดขึ้นจากปัญญาที่รู้ความจริง รู้ নিজจ้ง ทุกขัง อนัตตา แล้วเป็นไปเองด้วยความรู้

แต่ก่อนนั้นต้องอาศัยสติเป็นตัวช่วยในการนี้กอยู่ ใช้สติคอยเตือนคอยตรึงไว้ แต่พอถึงตอนนั้นมันหลุดไปแล้วและไม่ห่วงไม่หวนหาอีกแล้ว จึงไม่ต้องอาศัยสติมาช่วยอะไรทั้งนั้น สติที่มีอยู่ตามธรรมชาติไม่ต้องนำมาใช้กับเรื่องนี้ ถ้านาสติมาใช้ก็แสดงว่ายังต้องระลึกยังต้องนึกคอยเตือน

คอยตรึงอยู่ แต่กรณีนี้ไม่ต้องไปทำอะไรกับมันแล้วเพราะจิตมันเป็นอิสระ ลอยตัวไปเองเลย

## วินัย คือ เครื่องจัดสรรโอกาส ให้คนพัฒนาตามธรรม

วินัยนี้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้น เพื่อจัดสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูลแก่การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา ตลอดจนจัดระบบชีวิตที่เอื้อต่อการทำกิจหน้าที่ของพระสงฆ์ วินัยเป็นเรื่องของคนหมู่มาก เพราะฉะนั้นปัจเจกบุคคลก็ต้องเสียสละบ้าง เพราะปัจเจกบุคคลก็ต้องอาศัยชุมชน ถ้าสภาพแวดล้อมของชุมชนไม่ดีก็จะเป็นอุปสรรคแก่การดำรงอยู่และกิจกรรมของปัจเจกบุคคลด้วย

จริงอยู่ ในแง่หนึ่งวินัยอาจจะทำให้เราไม่คล่องสะดวกบ้าง จะทำอะไรบางอย่างก็ต้องมาติดขัดกับเรื่องวินัยนี้ด้วย แต่เราเสียส่วนย่อยเพื่อได้ส่วนใหญ่ เพราะถ้าไม่อย่างนั้นสังคมของเราก็จะยุ่งเหยิงสับสน ซึ่งจะยิ่งเป็นอุปสรรคหนักเข้าไปอีกจนทำให้เราปฏิบัติไม่ได้ วินัยช่วยสร้างสภาพแวดล้อมของชุมชนและของสังคม ให้เอื้อต่อการเข้าถึงจุดหมายร่วมกัน เมื่อพระภิกษุทั้งหลายอยู่ในวินัยแล้ว สภาพแวดล้อมของชุมชนที่อยู่ร่วมกันทั้งหมดนั้น จึงจะเอื้อต่อการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของแต่ละคน

วินัยก็เพื่อธรรม และต้องตั้งอยู่บนฐานของธรรม วินัยนั้นต้องบัญญัติขึ้น โดยอาศัยธรรมเป็นหลัก ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นแล้ววินัยก็ไม่ชอบธรรม วินัยนั้นอาศัยธรรมและเพื่อธรรม วินัยไม่ใช่เครื่องบังคับ แต่เป็นเครื่องจัดสรรโอกาสในการที่จะพัฒนาตนเองหรือพัฒนาสังคมก็ตาม วินัยเป็นฐานเบื้องต้นของการพัฒนา ถ้าไม่มีวินัยเป็นเครื่องจัดสรรโอกาสแล้ว

การพัฒนาชีวิตและสังคมจะเป็นไปได้ยาก เพราะฉะนั้นการฝึกฝนพัฒนามนุษย์จึงเริ่มต้นที่วินัยก่อน

วินัยเป็นเครื่องจัดสรรโอกาสอย่างไร ขอยกตัวอย่างเช่น เราอยู่ในบ้านกันอย่างไม่มีระเบียบ ข้าวของวางทิ้งเกะกะไปหมด แม้แต่จะเดินก็ไม่คล่องและเครื่องใช้วางไม่เป็นที่เวลาจะใช้งานอะไรก็กลายเป็นชักช้าไม่สะดวก แต่พอมีวินัยขึ้นมาทุกอย่างคล่องหมดเลย และวินัยเป็นฐานของศีล ถ้าไม่มีวินัยคนก็ไม่มีศีล คนก็จะเบียดเบียนกันมาก ทำให้เกิดปัญหาสังคมมากขึ้น เช่น เมื่อมีการทำร้าย ฆาตกรรม ฆาตกรรมมาก ความเป็นอยู่ไม่มีความมั่นคงปลอดภัย คนมีความหวาดหวั่นระแวงภัย จะไปไหนก็ต้องเลือกที่เลือกเวลา ธุรกิจการงานที่จะไปทำในทีนั้นเวลานั้นก็ติดขัดชะงักงัน สูญเสียโอกาสในการสร้างสรรค์พัฒนา

วินัยที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้ ก็เพื่อให้สภาพชีวิตของสงฆ์เอื้อต่อการปฏิบัติของพระแต่ละองค์ที่จะเข้าสู่จุดหมาย สภาพชีวิตที่เป็นไปตามพระวินัยนี้แหละจึงจะเป็นสภาพชีวิตที่เหมาะสม สำหรับการปฏิบัติเพื่อเข้าสู่จุดหมายของพระพุทธศาสนา และการทำหน้าที่การงานของพระสงฆ์

เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะจัดวางระเบียบจัดวางระบบขึ้นมา ก็ต้องรู้ความมุ่งหมายของวินัย แล้วทำให้เข้าสู่ความมุ่งหมายนั้น ถ้าคิดแต่เพียงว่าจะตั้งเป็นกฎเป็นเกณฑ์ขึ้นโดยไม่เข้าใจความมุ่งหมายนี้ วินัยก็จะกลายเป็นเครื่องบีบบังคับคนไป และไม่ชอบธรรม

## เมื่อคนพัฒนาขึ้นไป

### ความหมายของวินัยก็พัฒนาตามด้วย

อีกอย่างหนึ่ง คนที่ไม่พร้อมที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น จะเอาแต่ความปรารถนาของตัวเอง จะทำตามใจอยากใจชอบ วินัยก็กลายเป็นเครื่องบังคับบีบบังคับ อันนี้เกิดจากตัวเขาเองที่มีความปรารถนาไม่ชอบธรรม แต่ในทางตรงข้ามคนวางกฎวินัยไม่ชอบธรรมก็มี คือไม่เข้าใจความมุ่งหมายของวินัยและไม่จัดวางบัญญัติวินัยให้เป็นไปตามความมุ่งหมาย หรือเขามีความปรารถนาส่วนตัวซ่อนเร้นหวังประโยชน์บางอย่าง แล้วจัดวางกฎเกณฑ์ระเบียบขึ้นในลักษณะที่จะหาผลประโยชน์นี้ให้แก่ตนหรือเอารัดเอาเปรียบคนอื่น ถ้าเช่นนี้วินัยเช่นกฎหมายก็จะไม่ได้สาระที่ต้องการ และกลายเป็นเครื่องบีบบังคับกดขี่กันไป อย่างนี้ผิด

วินัยที่แท้จริง ท่านกำหนดวางบัญญัติขึ้นเพื่อจัดสรรโอกาสให้กระบวนการพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ พัฒนาสังคม เดินหน้าไปได้ และช่วยให้ความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตหรือกิจการของหมู่คณะของสังคมราบรื่นเป็นไปด้วยดี เมื่อคนอยู่ในวินัยที่ปฏิบัติตามจุดมุ่งหมาย แม้เขาจะยังมีความปรารถนาส่วนตน ยังไม่บรรลุนิยาม แต่ถ้าเขาปฏิบัติด้วยความเข้าใจความมุ่งหมาย เขาก็จะมองวินัยเป็นเครื่องฝึกตัว ก็กลายเป็นว่าเขาไม่ได้ฝืนใจ แต่ถ้าไม่เข้าใจความมุ่งหมายและไม่มีใจในใจดี ไม่คิดจะพัฒนาตน คิดแต่จะทำตามใจชอบ เขาก็จะรู้สึกฝืนใจ วินัยก็กลายเป็นเครื่องบังคับสำหรับคนที่ไม่พร้อม แต่พอเข้าใจความมุ่งหมายและใจคิดที่จะทำ วินัยก็กลายเป็นเครื่องฝึก แล้วก็รู้สึกพร้อมใจที่จะปฏิบัติเพราะเป็นเครื่องฝึกตัวขั้นสุดท้าย พอปฏิบัติสำเร็จได้บรรลุนิยามแล้ว วินัยก็กลับเปลี่ยน

ความหมายไปอีกอย่างหนึ่ง กลายเป็นกติกาลำดับร่วมกันว่า ในการอยู่ร่วมกันนี้เราจะทำอะไรกันอย่างไรเมื่อไร ซึ่งเป็นธรรมดาของการอยู่ร่วมกันในคนหมู่มาก จะต้องมียุติธรรมในรูปของข้อตกลงร่วมกันเช่นว่า เวลาเท่านั้นนะเราจะตีระฆังเพื่อมาประชุมร่วมกัน ในขั้นนี้วินัยก็กลายเป็นเครื่องนัดหมายว่าเราเอาอย่างนี้

แม้พระอรหันต์ก็ต้องมีกติกากับเพื่อนนัดหมายร่วมกัน วินัยสำหรับพระอรหันต์หรือผู้บรรลุนิยามแล้วไม่ใช่เป็นการฝึกแล้ว ฝืนก็ไม่ฝืน ฝึกก็ไม่ฝึก แต่มันเป็นเพียงเครื่องหมายรู้ร่วมกันว่าเราจะเอาอย่างไร เพื่อให้ชีวิตหมู่เป็นไปด้วยดีโดยเรียบร้อย ตอนแรกยังไม่รู้ว่าจะอยู่กันอย่างไร พอมีวินัยก็จะได้รู้กัน กลับกลายเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก และความคล่องตัว แม้แต่ท่านที่ได้เข้าถึงความสมบูรณ์ของการพัฒนาแล้ว ก็ต้องมีสิ่งหมายรู้ร่วมกันไว้เพื่อให้ทำกิจได้สะดวก วินัยก็มีความหมายกลายเป็นเครื่องหมายรู้ร่วมกัน สำหรับการทำการกิจกรรมของหมู่คณะเป็นต้น เมื่อคนพัฒนาขึ้นไป ความหมายของวินัยก็พัฒนาขึ้นด้วยเป็นลำดับๆ อย่างที่พูดมานี้

## รู้ความจริงแท้ของธรรมชาติ

### ทำให้ปฏิบัติจริงจังกตามสมมติโดยรู้เท่าทัน

วินัยที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ ทรงแสดงความมุ่งหมายไว้ ๑๐ ข้อ ตั้งแต่ความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์แก่ตัวบุคคลไปจนถึงประโยชน์แก่ชุมชน สงฆ์และประชาชนทั่วทั้งหมดยุค แต่รวมความว่าวินัยเป็นเรื่องของชีวิตหมู่หรือชีวิตชุมชน สำหรับทำให้สภาพชีวิตของบุคคลและสภาพแวดล้อมของชุมชนมาเอื้อต่อทุกคนในการเป็นอยู่และปฏิบัติกิจเพื่อบรรลุนิยามของธรรม เพราะฉะนั้นธรรมกับวินัยจึงประสานกัน

ธรรมเป็นเนื้อหา วินัยเป็นรูปแบบ วินัยเป็นเรื่องของสังคัม ธรรมเป็นเรื่องของบุคคลหรือปัจเจกชน ธรรมเป็นความจริงตามธรรมชาติ วินัยเป็นเรื่องบัญญัติสมมติโดยมนุษย์ แต่วินัยนี้แหละคือชีวิตจริงที่มองเห็นของมนุษย์ เมื่อรู้ธรรมคือรู้ความจริงของกฎธรรมชาติก็รู้เท่าทันสมมติด้วยแล้วเราก็จะปฏิบัติต่อสมมติได้ถูกต้องด้วย ทำให้เรารู้จักวางใจวางท่าทีตลอดจนปฏิบัติการณ์ที่พอดีต่อสิ่งสมมติ ว่าแค่นั้นอย่างไร จึงจะได้ผลดีไม่เกิดผลเสีย

เราอยู่ในโลกท่ามกลางสังคัมมนุษย์ ก็คืออยู่ในโลกของสมมติ สมมติคืออะไร สมมติคือมตร่วมกัน สม มาจาก ส แปลว่าร่วมกัน มติ คือ มติ ได้แก่ความรู้หรือความตกลง สมมติจึงแปลว่า ข้อตกลงร่วมกัน หรือความรู้ร่วมกัน เรื่องของมนุษย์นั้น เป็นเรื่องของการตกลงร่วมกัน จึงเป็นการสมมติขึ้น แต่ไม่ใช่เป็นของเหลวไหลนะ เพราะเป็นของเกิดจากความรู้อือเราเห็นว่าการทำอย่างนี้ดีเป็นประโยชน์ เราจึงได้สมมติคือตกลงร่วมกันว่าเอาอย่างนี้นะ แล้วมันก็ได้ผลเป็นประโยชน์ตามที่ตกลงกันนั้น แต่ที่นี้มนุษย์ไม่รู้เท่าทันความจริงตามสมมติ กลับไปยึดถือในสมมตินั้นว่าเป็นสิ่งจริงแท้ ก็เกิดความหมายมั่น แล้วปฏิบัติผิดไปไม่พอดีกับความจริง ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติไม่พอดี เนื่องจากไม่รู้เท่าทันความจริงตามสมมติ

สมมติก็เป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุจากผลเหมือนกัน แต่เป็นเหตุผลในสิ่งที่มีมนุษย์ตกลงกันให้ความหมายขึ้น มันไม่ใช่ของจริงโดยธรรมชาติแต่เป็นของจริงในความหมายของมนุษย์ ถ้าไปหลงยึดมั่นกับมันก็เป็นการไม่รู้เท่าทันสมมติ แต่ถ้าปล่อยทิ้งไม่เอาใจใส่ไม่สนใจก็กลายเป็นว่าไม่รู้ตามความเป็นจริงของสมมติอีกเช่นกัน จึงต้องปฏิบัติให้จริงจังด้วยความรู้เท่าทัน

ตามสมมติ จึงจะเป็นการปฏิบัติที่พอดีแล้วก็ถูกต้อง นี่คือเหตุผลของสมมติที่เรียกว่าข้อตกลงร่วมกัน หรือความรู้ร่วมกัน ซึ่งเป็นมตร่วม

## เมื่อรู้ทันสมมติแล้วทำตามสมมติ สมบัติก็ให้ ประโยชน์โดยไรโทษ เรียกว่าปฏิบัติพอดี เป็นมัชฌิมา

ขอยกตัวอย่าง เช่นสมมติว่าจ้างชูดินจะให้เงิน ๑๐๐ บาท เป็นการตกลงกันว่าการชูดินจะทำให้ได้เงิน ๑๐๐ บาท เราก็มองว่าการชูดินเป็นเหตุให้ได้เงิน ๑๐๐ บาท และการได้เงิน ๑๐๐ บาท เป็นผลจากการชูดิน ต่อมาคนก็เลยหลงสมมติคิดว่าการชูดินกับการได้เงิน ๑๐๐ บาท เป็นเหตุเป็นผลกันจริง แต่มันไม่เป็นความจริงตามธรรมชาติ การชูดินทำให้เกิดเงิน ๑๐๐ บาท มันไม่มีในโลก แต่มันเป็นสมมติ เงิน ๑๐๐ บาทเกิดจากการชูดินก็ไม่มีเหมือนกัน แต่มันเป็นเรื่องที่มนุษย์ตกลงยอมรับ ถ้ามนุษย์ไม่ยอมรับมันก็ไม่มี

ความจริงแท้ที่เป็นของธรรมชาติ ก็คือ การชูดินเป็นเหตุให้เกิดหลุม และหลุมเป็นผลเกิดจากการชูดิน ถ้าไม่ชูดินก็จะเป็นหลุม และชูดินที่ไรก็เกิดหลุมทุกที นี่เป็นกฎธรรมชาติและนี่คือความจริงแท้ ที่นี้มนุษย์แยกไม่ถูก เพราะมนุษย์อยู่ร่วมกันมาในสังคัมก็บัญญัติเรื่องราวที่เป็นเหตุเป็นผลเชิงสมมติขึ้นมา มาก เสร็จแล้วมนุษย์ก็จะไปหลงในสมมติอันนี้แหละว่าเป็นความจริงแท้แน่นอน

ถ้าใครรู้ทันสมมติแล้วปฏิบัติต่อสมมติถูก ก็ได้ประโยชน์จากสมมติตามที่สมมติ เพราะเราบัญญัติสมมติขึ้นมาเพื่อประโยชน์แก่มนุษย์ เรียกว่าปฏิบัติพอดี เพราะมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เป็นมัชฌิมาปฏิบัติ แต่ถ้าไม่มีปัญญารู้เท่าทัน ปฏิบัติไม่ถูก ก็ไปสุดทาง ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง

คือ ยึดมั่นถือมั่นไปเลย ทำให้เกิดทุกข์ภัยไปแบบหนึ่ง หรือไม่ก็กลายเป็น ความยึดมั่นในความไม่ยึดมั่น แล้วก็เกิดอัญญาณูเบกขา คือเฉยใจ ปล่อยวาง โดยไม่รู้เรื่องราว มีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่เอาเรื่อง อันนี้เป็นโมหะนะ สภาพนี้ดูเหมือนจะเกิดอยู่ในสังคมไทยมาก เพราะไปหลงเข้าใจผิด เอาอูเบกขา เป็น อัญญาณูเบกขา คือเฉยใจ เฉยไม่รู้ไปเสีย

## เมื่อชีวิตในโลก ประสบสืบจากชีวิตในธรรมโดยสมบูรณ์

จิตก็ไม่ยึดมั่น ปล่อยวาง โดยทำทุกอย่างด้วยความรับผิดชอบจริงจัง

พระอรหันต์มีลักษณะที่ท่านพรรณนาไว้ว่าเป็น *อนุปัตตสทัตโถ* แปลว่าบรรลุประโยชน์ตนแล้วโดยลำดับ *กตัง ภรณีนัง* กิจที่ต้องทำไม่มีอีกแล้ว หมายความว่ากิจที่ต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองไม่มีอีก พัฒนาตนเอง สมบูรณ์แล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตนเองอีกต่อไป

คนที่ยังไม่บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ก็ยังมีเรื่องที่จะต้องทำเพื่อตัวเอง เมื่อเป็นพระอรหันต์แล้วไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเอง เมื่อไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเอง ที่นี้จะทำอะไร ก็อยู่ไปเพื่อสิ่งที่ตั้งตามเหตุ ตามผลที่รู้ด้วยปัญญา อะไรเป็นสิ่งที่ตั้งมาควรทำตามเหตุผลก็ทำเลย ไม่มีเรื่องของตัวเองมาเหนียวรั้ง อะไรที่จะเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่มนุษย์ทั้งหลาย ทำให้เขาได้เจริญก้าวหน้าได้พัฒนาเป็นอิสระก็ทำเลย คนเขายังติดข้องกันอยู่ เราก็ช่วยให้เขาได้พัฒนาก้าวหน้าต่อไป จนหลุดพ้นเป็นอิสระไปกับเราด้วย

เมื่อไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเอง ชีวิตที่มีอยู่ก็เหมือนกับให้เป็นของกลางไป จึงเป็นผู้ที่ทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าท่านจะอยู่ที่ไหนก็ได้ ท่านอิมเต็มบริบูรณ์ในตัวแล้ว ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตัว

เอง ชีวิตที่มีอยู่ก็ทำให้สรรพสัตว์ทั้งหมด

พระอรหันต์ไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องที่จะทำที่จะเอาเพื่อตัวเอง ฉะนั้น อะไรที่จะเป็นประโยชน์ได้แก่เพื่อนมนุษย์หรือสรรพสัตว์ก็ทำไป พระพุทธเจ้าจึงไม่คำนึงถึงความเหนื่อยยากลำบาก เสด็จเดินทางไปโปรด ไปสั่งสอนประชาชนเรื่อยไป ไม่ว่าจะแสดงธรรมที่ไหน จะเป็นอยู่อย่างไร พระองค์ก็เต็มอยู่แล้วสุขอยู่แล้วตลอดเวลา เมื่อไม่ต้องทำเพื่อตัวเองก็ทำไปเพื่อผู้อื่น ประโยชน์ก็เกิดแก่สรรพสัตว์ อุปมาเหมือนในหมู่คนทั้งหลาย ที่ถูกมัดติดอยู่ คนหนึ่งแก้มัดให้กับตัวเองได้ หลุดไปแล้ว ตัวเองก็ไม่ต้องทำอะไรเพื่อตัวเองอีก ก็ได้แต่ไปแก้มัดให้กับคนอื่นต่อไป

เพราะฉะนั้นเราจะเห็นว่า พระอรหันต์เป็นแบบอย่างของการเอาใจใส่รับผิดชอบต่อประโยชน์สุขของส่วนรวม หรือเรื่องของสงฆ์ ท่านจะเป็นผู้นำในเรื่องเหล่านี้ เมื่อมีเหตุการณ์กระทบกระเทือนต่อพระศาสนาและส่วนรวม ท่านจะรีบช่วยแก้ไขปัญหา ในประวัติของพระพุทธศาสนาจะเห็นพระอรหันต์เป็นอย่างไร แต่ในความเข้าใจของคนไทยจำนวนมากชอบยึดติดกันว่าใครเฉยๆ ไม่เอาเรื่องเอาราว มีอะไรเกิดขึ้นทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้กลายเป็นว่า จะเป็นคนหมดกิเลสไป ความเข้าใจอย่างนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เป็นอันตรายอย่างที่สุด เพราะในพระพุทธศาสนาไม่มีอย่างนั้น เริ่มตั้งแต่พุทธกาล พระพุทธเจ้าก็ทรงเป็นตัวอย่าง พอมีเหตุการณ์อะไรไม่ดีเกิดขึ้น มีปัญหาเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงบริหารจัดการ พระอรหันต์ทั้งหลายก็ทำตามอย่างพระองค์ เพราะฉะนั้น การสังคายนา ก็มาจากการที่พระอรหันต์เอาใจใส่ประโยชน์ส่วนรวม และเป็นผู้นำในการแก้ปัญหาอย่างนี้

ขอยกตัวอย่าง เมื่อพระพุทธศาสนาล่วงมาได้ประมาณ ๕๐๐ ปี มี กษัตริย์สำคัญพระองค์หนึ่งในชมพูทวีป มีเชื้อชาติกรีก พระนามว่าพระยา

มิลินท์ พระยามิลินท์นี้เป็นนักปราชญ์ ชอบโต้วาทะ เก่งกล้ากระฉ่อนในวงการของศาสนาและปรัชญา นักบวชในศาสนาต่างๆ แพ้ไปหมด ทำให้วงการศาสนาสิ้นสะเทือนไปทั่ว แม้แต่ในพุทธบริษัทตอนนั้นก็หาผู้ที่จะมาสู้วาทะกับพระยามิลินท์ไม่ได้ พระอรหันต์จึงมาประชุมกันแล้วพิจารณาว่าจะคิดแก้ไขอย่างไรมีพระอรหันต์องค์หนึ่งไม่ได้มาประชุมเพราะไปสงบอยู่ในป่า เมื่อพิจารณาเรื่องราวกันไปแล้ว ที่ประชุมพระอรหันต์ก็ได้มีมติลงโทษแก่พระอรหันต์องค์นั้น ด้วยการลงทัณฑ์กรรม คือมอบงานให้ทำ โดยให้ทำหน้าที่ให้การศึกษาฝึกอบรมพระนาคเสนเพื่อที่จะไปโต้วาทะกับพระยามิลินท์ จนในที่สุดพระนาคเสนก็ได้วาทะชนะพระยามิลินท์ ในประวัติพุทธศาสนามีการลงโทษพระอรหันต์หลายครั้ง โดยใช้วิธีมอบงานให้ทำ

- สรุป -

## พิธีกรรมสี่วินัยสู่ธรรม

เมื่อพิธีกรรมนำสู่วินัย แล้ววินัยนำสู่ธรรม และธรรมแสดงตัวในวินัยจนออกมาในพิธีกรรม นั่นคือความสมบูรณ์แห่งความหมายและความสำเร็จแห่งความมุ่งหมายของพิธีกรรม

รวมความว่า พระพุทธศาสนาประกอบด้วยธรรมกับวินัย **ธรรม** คือด้านเนื้อหาที่สัมพันธ์กับตัวสังขารของธรรมชาติ **วินัย** คือด้านปฏิบัติการที่ออกมาสู่โลกของมนุษย์ โลกของสมมติซึ่งเป็นชีวิตที่เป็นอยู่จริงในสภาพแวดล้อมของสังคมเป็นอย่างไรให้ดูที่วินัย ชีวิตของท่านผู้บรรลุนิยามแล้วก็ออกมาปรากฏที่วินัย ส่วนพิธีกรรมก็เป็นรูปแบบภายนอก ที่มาช่วยสี่วินัย และเสริมโอกาสแห่งการปรากฏตัวกระทำกิจหน้าที่ของผู้ที่มาสี่ธรรมแก่มหาชน

เปรียบเทียบเหมือนในการจราจรที่ดี ธรรมคือความจริงที่วารถทั้งหลายจะวิ่งไปได้คล่องสะดวก จะต้อง มีช่องทางและเล่นกันไปเป็นแถวเป็นแนวตามลำดับ ไม่ลักลั่น เกะกะกีดกันขัดขวางกัน วินัยคือกฎระเบียบกติกา และการปฏิบัติจัดการให้เป็นไปตามความจริงของธรรมนั้น ส่วนพิธีกรรมก็เหมือนกับสัญญาณและเครื่องหมายจราจร ตลอดจนการโบกมือเป่านกหวีดเป็นต้นของตำรวจจราจร

จะดูธรรมก็ดูได้จากตัวบุคคลที่สัมพันธ์กับธรรมชาติ ซึ่งเป็นชีวิต



ส่วนตัวที่มีจิตใจเข้าถึงธรรมชาติด้วยปัญญาที่รู้ความจริงของสังขาร ไม่ยึดติดถือมั่นต่อสิ่งทั้งหลาย มีใจเป็นอิสระ ส่วนด้านวินัยก็ดูที่การปฏิบัติตัวของท่านผู้เข้าถึงธรรม โดยเฉพาะพระอรหันต์ ที่ออกมาสู่ชีวิตจริงในโลก เมื่อมาอยู่ในสังคมก็รู้ความเป็นจริงตามสมมติ เขาบัญญัติกันอย่างไรก็ทำให้ถูกต้องตามนั้น และถ้าเป็นเรื่องที่ตกลงกำหนดไว้เพื่อประโยชน์ส่วนรวมระยะยาว ก็ปฏิบัติเอาจริงเอาจังให้เป็นแบบอย่าง จนกระทั่งเป็นผู้นำในเรื่องของส่วนรวม เพราะตนเองไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวอีกแล้ว ธรรมกับวินัยก็ประสานรับกันหมด

พระอรหันต์ทำตามเหตุผลด้วยปัญญา ถ้าท่านทำอะไรแบบปล่อยตัวอย่างไม่รับผิดชอบ ก็จะเป็นเหตุให้คนเข้าใจผิดในเรื่องความดีความชั่ว และคนที่มิเจตนาไม่ดี อายากจะทำอะไรตามใจชอบ ก็จะไปยกเป็นข้ออ้างได้ เมื่อคนทำตามก็จะเกิดผลเสียหายต่อส่วนรวม และต่อพระศาสนา พระธรรมวินัยก็จะอยู่ไม่ได้ เมื่อไม่ได้ทำเพื่อตัวเองก็ต้องทำตามเหตุผลและความสมควรชิต เพราะฉะนั้นพระอรหันต์จึงเป็นแบบอย่างในการรักษาพระวินัย และการทำเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น

ขอยกตัวอย่าง เช่น พระมหากัสสปะท่านปฏิบัติเคร่งครัดถืออุตงค์หลายข้อตลอดชีวิต เมื่อท่านชรามาก การปฏิบัติเคร่งครัดเหล่านั้นก็เป็นความยากลำบากและไม่สะดวกไม่สบายอย่างมาก ก็อาจจะมีผู้สงสัยว่า ในเมื่อท่านบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านจะถืออุตงค์ไปทำไม คำว่าอุตงค์นั้นแปลว่า องค์ธรรมของผู้ชดเชลาภิเลส เป็นข้อปฏิบัติเคร่งครัดในการฝึกตน ก็ท่านบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ ไม่มีกิเลสที่จะต้องชดเชลาแล้ว จะต้องไปถืออุตงค์ทำไม

แม้แต่พระพุทธเจ้าก็เคยทรงชวนท่านว่า ท่านแก่เฒ่าแล้ว ผ้าบังสุกุล

ที่ท่านห่มเนื้อไม่ดีและหนัก ให้เปลี่ยนมาใช้ผ้าเนื้อดีเบาๆ ที่ญาติโยมศรัทธาทวาย ฉันทอาหารตามนิมิต และอยู่ใกล้ๆ พระองค์ แต่ท่านพระมหากัสสปะก็ยังยืนยันขอถืออุตงค์ที่ท่านถือมาเป็นประจำต่อไป

พระมหากัสสปะทูลตอบโดยยกเหตุผลว่า นอกจากเป็นความสบายของท่านแล้ว ก็ *ปัจฉิมชาชนทานุกัมปา* เพื่อเห็นแก่ชุมชนผู้เกิดมาภายหลัง *ทิวฏฐานุกติ* จะได้ถือเป็นแบบอย่างไว้ เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับคนรุ่นหลังต่อไป กิจกรรมทุกอย่างของพระอรหันต์ถือหลัก *พหุชนหิตายะ พหุชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ* คือเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก

เพราะฉะนั้น จะต้องมองและศึกษาพระพุทธศาสนาให้ครบทุกด้าน จึงจะสมบูรณ์ มิฉะนั้นจะเขวหรือดิ่งไปในแง่มุมด้านหนึ่งด้านเดียว แล้วก็จับผิดจับถูกกันวนวนวายไปหมด

ถ้าพระพุทธศาสนาเหลือแต่พิธีกรรมจริง แต่พิธีกรรมนั้นยังมีความหมายและเนื้อหาสาระถูกต้อง ปัญหาที่ยังไม่ร้ายแรงนัก แต่สภาพในทางเสื่อมที่หนักในปัจจุบัน ก็คือ นอกจากพิธีกรรมจะมีความหมายเลื่อนลางหรือคลาดเคลื่อนออกไป จนกลายเป็นรูปแบบที่ไม่มีเนื้อหาสาระ หรือเป็นเปลือกที่มีเนื้ออย่างอื่นเข้ามาแทนเนื้อแท้แล้ว แม้แต่สังฆกรรมหลายอย่างที่เป็นส่วนแก่นสารสำคัญของพระวินัย ก็ยังได้เลื่อนลางลงไปกลายเป็นพิธีกรรมในความหมายที่คลาดเคลื่อนไปแล้วด้วย

เพราะฉะนั้น งานแก้ไขปรับปรุงที่จะต้องทำเกี่ยวกับพิธีกรรม เพื่อฟื้นความหมายและใส่เนื้อหาสาระกลับเข้าไปในรูปแบบของมัน จึงไม่ใช่เป็นเพียงงานในการเชื่อมโยงพิธีกรรมเข้าสู่พระวินัยเท่านั้น แต่เป็นงานในขั้นของพระวินัยโดยตรงทีเดียว ด้วยเหตุนี้ เรื่องของพิธีกรรมในบัดนี้จึงมี

ความสำคัญถึงขั้นเป็นเนื้อเป็นตัวของพระพุทธศาสนาด้วย

พิธีกรรมเป็นส่วนเบื้องต้นของวินัย โดยเป็นส่วนที่ลือกับหมู่ชนส่วนใหญ่ให้เขาเข้ามามีส่วนร่วม และเป็นเครื่องนำเขาเข้าสู่วินัยที่จะนำต่อให้เข้าถึงเนื้อหาสาระที่เป็นธรรมะสูงขึ้นต่อไป และอีกด้านหนึ่งในทางกลับกัน วินัยก็เป็นที่ปรากฏตัวของธรรมในโลกแห่งสมมติของมนุษย์ด้วย ดังนั้นถ้าจะให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่ด้วยดี จะต้องทำให้พิธีกรรมเป็นเครื่องนำคนเข้าสู่วินัยที่สูงขึ้นไป เพื่อเข้าถึงธรรมในที่สุด และถ้าเมื่อใดพิธีกรรมเป็นที่ปรากฏแสดงตัวของบุคคลผู้เข้าถึงธรรมแล้ว ที่จะมาสื่อสารกับมหาชนได้สะดวก เมื่อนั้นก็เป็นความสมบูรณ์แห่งความหมาย และเป็นความสำเร็จแห่งความมุ่งหมายของพิธีกรรม

# งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข

---

หมายเหตุ: เรื่อง "พิธีกรรม ไครว่าไม่สำคัญ" นี้ เป็นคำบรรยายแก่คุณเปรี๊ชา ก้อนทอง แห่งวารสารร่มโพธิ์แก้ว ในโอกาสที่ไปสัมภาษณ์ ณ สถานพำนักสงฆ์สายใจธรรม เขาดงยาง ฉะเชิงเทรา เมื่อวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๓๗

## งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข\*

การแสดงธรรมนี้ถือเป็นการคุยกันแบบสบายๆ มากกว่า คือ อย่านำให้ถือเป็นเรื่องหนักอะไรเลย พอบอกว่าให้มาฟังพระแสดงธรรม เต็มจะนึกว่าเป็นเรื่องที่ยาก เป็นเรื่องของศัพท์วัด แล้วก็เลยอยากจะง่วง เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ถืออย่างที่ว่าเป็นการได้มาเยี่ยมเยียนกัน เมื่อมีการเยี่ยมเยียนกันแล้วก็มาพูดคุยสนทนาปราศรัยกัน ก็เป็นทำนองนี้และเมื่อจะเยี่ยมเยียนชนิดที่ได้มีโอกาสพบกันมากท่าน ก็ต้องมาอยู่ในที่ประชุมเช่นนี้ เพราะมาเยี่ยมประเดี๋ยวเดียว ถ้าไม่จัดประชุมก็ได้พบกันไม่กี่คน การที่คุณโยมจัดให้แสดงธรรมอย่าง นี้ก็เท่ากับว่าทำให้มีโอกาสได้พบกับหลายๆ ท่านนั่นเอง อันนี้ก็เป็นวิธีการอย่างหนึ่ง

ที่นี้ เมื่อมาพบกันแล้วก็ได้คุยสนทนาปราศรัย ในฐานะที่เป็นพระจะคุยเรื่องอะไรดี ก็คุยเรื่องธรรมให้ฟัง สำหรับสถานที่นี้เป็นที่ทำงาน เป็นโรงงาน เมื่อเป็นโรงงานแล้วจะคุยเรื่องอะไรดี ก็น่าจะคุยกันเรื่องงาน แต่มองในแง่หนึ่ง คนที่ทำงานอยู่แล้วนี้ บางทีก็ไม่ค่อยอยากให้พูดถึงเรื่องงาน คือตัวเองทำงานอยู่ที่หนักพอแล้ว พอมีคนมาเยี่ยมก็มาพูดเรื่องงานอีก แทนที่จะเอาเรื่องสนุกๆ มาคุยกันให้สบายใจ เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ กลับมาคุยกันเรื่องงานเลยยิ่งแย่ใหญ่ แต่เอาตามาก็นึกว่า ในแง่หนึ่งถ้าหากว่าเราพูด

\* ธรรมกถา แสดง ณ สโมสรศุภญย์กีฬา โรงงานชลบุรี บริษัท อาหารสยาม จำกัด เมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๓๕ ตามคำอาราธนาของคุณนาม พูนวัตถุ ประธานกรรมการของบริษัท

เรื่องงานนี้แหละ แต่พูดให้ถูกแง่มันก็ดี แล้วก็เป็นประโยชน์แก่ชีวิตระยะยาวด้วย

บางทีการพูดเรื่องอื่นสลับเข้ามาก็อาจจะสนุกสนาน เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศเฉพาะชั่วคราวช่วยยามแล้วก็ผ่านไป แต่แล้วเราก็ต้องกลับมาทำงานของเราอีก ก็ต้องหนักต่อไปตามเดิม

### ชีวิตจะสุขสันต์ ถ้าทำงานมีความสุข

ที่นี่ ถ้าเรามาเผชิญหน้ากับเรื่องงานเลย เอาละเรื่องงานเป็นเรื่องหนัก เรื่องต้องใช้กำลัง เรื่องต้องใช้เรี่ยวแรงและต้องใช้ความคิด บางทีก็ถึงกับเครียด แต่เราก็จะพูดกันเรื่องงานนี้แหละ เป็นการเผชิญหน้ากับความจริงกันเลย มันอาจจะดีมากก็ได้ เพราะว่า งานนั้นถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดผลดีระยะยาวแก่ชีวิตทั้งหมด ถ้าทำงานแล้วมีความสุข ชีวิตนี้ก็มีความสุขยาวนานมากมาย แต่ถ้าการทำงานเป็นการทนทุกข์ ชีวิตส่วนใหญ่ของเราก็จะเป็นชีวิตแห่งความทุกข์ที่ต้องทน เพราะอะไร เพราะว่างานเป็นกิจกรรมส่วนใหญ่ของชีวิตของเรา มันกินเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตของเรา อย่างท่านที่อยู่บริษัทนี้ก็ต้องสละเวลาให้แก่กิจการของบริษัทวันหนึ่งมากกว่าเดี๋ยวนั้น

เอาตมาได้เดินไปชมกิจการของบริษัท และท่านที่นำชมก็เล่าและอธิบายให้ฟัง ก็ได้ทราบที่ชาวบริษัททำงานกันนาน อย่างพนักงานที่ยืนทำงานเท่าที่มองเห็นนั้น ท่านบอกว่าต้องยืนนาน บางทีถึง ๑๒ ชั่วโมง นานมาก นับว่าเป็นเรื่องที่หนักทีเดียว แสดงว่างานนั้นกินเวลาของชีวิตเข้าไปตั้งครึ่งวันแล้ว วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง หักไป ๑๒ ชั่วโมงกับการยืนอย่างนั้น นอกจากนั้นยังต้องไปทำกิจธุระส่วนตัวอีก แล้วก็พักผ่อนหลับนอนเสียบ้าง

เวลาในวันหนึ่งนี้เหลือจากการทำงานไม่เท่าไร และต่อจากวันทำงานแล้วก็เหลือวันพักผ่อนอีกคนละคงจะ ๒ วัน ถึงแม้ว่าอาตมาจะไม่ทราบรายละเอียด แต่ก็สรุปได้ว่าเราใช้เวลาไปกับการงานมาก การงานครอบครองชีวิตส่วนใหญ่ของเรา เพราะฉะนั้น เราควรปฏิบัติต่อการทำงานให้ถูก เพื่อให้ชีวิตนี้มีความสุขคุ้มกับเวลาที่เป็นอยู่

คนเราต้องการให้ชีวิตมีความสุข และในการที่จะให้ชีวิตมีความสุขนั้น งานเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ แต่ในเวลาที่เรามองว่างานทำให้ชีวิตมีความสุขได้นี้ เรามองกันอย่างไร เรามักจะมองไปที่ผลที่จะเกิดขึ้นหลังจากทำงานแล้ว คือ มองด้วยความหวังว่าหลังจากทำงานแล้วเราจะได้เงิน แล้วจะได้นำไปซื้อของต่างๆ ที่เราชอบใจ หรือไปเที่ยวที่โน่นที่นั่น กินใช้เที่ยวเล่น แล้วเราก็จะมีความสุข เป็นการคิดหมายไปข้างหน้าในอนาคตว่า หลังจากทำงานไปแล้ว จะได้ผลของงานเป็นเงินทอง ที่จะนำไปใช้จ่ายแล้วก็จะมีความสุขจากการกระทำในอนาคตนั้น ไม่ได้มองที่ความสุขจากตัวงาน คือ ไม่ได้มองว่าตัวงานนั้นทำให้มีความสุข บางทีถึงกับมองว่าตัวงานนั้นเป็นความทุกข์ไปก็มี

บางคนไปมองว่าเวลาทำงานเราต้องทน ก็ทนทำมันไป ทำให้มันเสร็จแล้วเราก็จะได้รับผลตอบแทน ผลตอบแทนนั้นแหละจึงจะทำให้เรามีความสุข เราจะไปมีความสุขในอนาคตตอนโน้น ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่า เวลาที่เราจะมีความสุขนั้นมันเหลือน้อย เพราะเวลาที่เป็นส่วนใหญ่ของชีวิตเป็นเวลาที่มีความสุขทุกข์ต้องทน ต้องรอความสุขที่ยังไม่มาถึง

คนจำนวนมากจะมองเรื่องงานอย่างนี้ ซึ่งแสดงว่าแม้จะมองว่าความสุขเป็นผลที่ได้จากงานก็จริง แต่มองกันคนละจุด คือ คนทั่วไปมองจุดที่ว่า ตัวงานไม่ใช่ความสุข ต้องได้ผลตอบแทนจากงานนั้น แล้วจึงไปหา

ความสุขอีกทีหนึ่ง อย่างนี้ก็หมายความว่าตัวงานนั้นไม่ทำให้เราเกิดความสุขโดยตรง เท่ากับเป็นการบอกว่า ชีวิตของเรานั้นมีความสุขน้อยกว่าส่วนที่ต้องทุกข์ต้องทน หากว่าเรามองงานเป็นเรื่องที่ต้องทุกข์ต้องทน ก็แสดงว่าชีวิตส่วนใหญ่ต้องทุกข์ต้องทน

ถ้าเรามองเสียใหม่ว่าจะทำอะไรให้ชีวิตของเรานี้มีความสุขให้มากที่สุด ในเมื่องานเป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา เราก็ต้องหาทางทำให้งานเป็นตัวที่ทำให้เกิดความสุข แล้วเวลาส่วนใหญ่ของชีวิตก็จะมีความสุข และยิ่งกว่านั้นก็คือว่า นอกจากตอนที่ทำงานจะมีความสุขไปด้วยแล้ว ยังได้รับผลตอบแทนจากการทำงาน แล้วก็ไปมีความสุขอีก เป็นความสุขซ้อนอีกชั้นหนึ่ง ก็เลยสุขไปหมด สุขสองชั้น สุขตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น จุดสำคัญที่จะให้ชีวิตมีความสุข ก็อยู่ที่ว่า เราจะต้องจัดการกับงานหรือปฏิบัติต่องานของเราให้ถูกต้อง ให้มีความสุขในตอนทำงานนั้นแหละ มิฉะนั้นแล้ว ชีวิตของเราส่วนใหญ่จะไม่มีความสุข จะมีส่วนที่เป็นสุขน้อยกว่าส่วนที่เป็นทุกข์ หรือที่ต้องทุกข์ต้องทน ตกลงว่าเราจะทำงานกันให้มีความสุข แต่ไม่ใช่มาสนุกโลดเต้นกันนะ เดี่ยวจะว่าเป็นงานแบบงานวัด งานลอยกระทง อย่างนั้นก็ป็นงานเหมือนกัน เราเรียกว่างานงานลอยกระทง ก็สนุก งานวัดไปดูหนังดูลิเกก็สนุก นั่นก็งานเหมือนกัน แต่งานแบบนั้นเป็นงานที่เราไปดูเขา เราไม่ต้องทำเอง

แต่ที่ท่านพูดอย่างนั้น มันมีแง่ความหมาย คือ แสดงว่าคนไทยแต่เดิมนั้นมองงานในแง่สนุกสนานด้วย เช่น งานวัด งานลอยกระทง งานสงกรานต์ ทำไม่เป็นงาน ก็ต้องอธิบายว่า คนไทยสมัยโบราณมองว่างานนี้เป็นเรื่องสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีความสุข ไม่ใช่เรื่องทุกข์ แม้แต่ไปเกี่ยวข้าวกัน ก็ยังไปร้องเพลง นั่นก็เป็นงานเหมือนกัน คือว่า เราไม่ได้มอง

เฉพาะตัวกิจกรรมที่ทำเท่านั้น แต่เรามองถึงจิตใจว่า ให้มีความเพลิดเพลิน เจริญใจ บันเทิงไปด้วย

คนสมัยหลังนี้มาได้ยินคำว่างานวัด งานสงกรานต์ งานลอยกระทง เป็นต้น แล้วก็ไม่ได้มองในแง่ที่จริงมันเป็นงาน คือเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ด้วย ไปมองแต่ในแง่สนุกสนาน คือ เดิมมันก็เป็นงานจริงๆ เป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อประโยชน์แก่สังคมนั้น หมายความว่า เป็นงานที่ไปช่วยกันทำประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น ไปที่วัดแล้วก็ไปช่วยกันก่อพระเจดีย์ทราย ขนทรายเข้าวัด หรือทำงานช่วยวัดอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นงานเป็นการทั้งนั้น เกี่ยวข้าวก็เป็นงานเป็นการ แต่ให้ทำพร้อมไปกับความรื่นเริงบันเทิงใจด้วย ตกลงว่าที่จริงแล้ว งานในความหมายของประเพณีไทยนั้น มันมีตัวกิจกรรมที่เป็นสาระเป็นประโยชน์ส่วนหนึ่ง และด้านจิตใจที่มีความรื่นเริงอีกส่วนหนึ่ง ให้มีทั้งสองอย่าง เป็นอันว่างานที่เราต้องการอย่างแท้จริงนั้น จะต้องมีความหมายครบสองส่วน คือ

ส่วนที่หนึ่ง ตัวงานที่จะต้องทำให้เกิดผลสำเร็จ ที่เป็นจุดมุ่งหมายของงาน คือ ให้ได้ผลงานอย่างดี เช่น เมื่อทำโรงงานลับประรด ก็หมายความว่า จะต้องทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดี และได้ปริมาณถึงเป้า คือ มีเป้าหมายว่าจะทำได้เท่าไร ก็ทำให้ได้ตามที่ ตั้งเป้าไว้ และในด้านคุณภาพจะให้ได้ดีขึ้นไหนก็ทำได้ตามนั้น พร้อมทั้งสามารถทำให้ดียิ่งขึ้นไปด้วย อันนี้ก็ส่วนหนึ่ง คือตัวงานนั้นต้องได้ผลด้วย

อีกส่วนหนึ่ง คือ จิตใจที่ทำงานนั้นเป็นจิตใจที่มีความสุข หมายความว่า เวลาทำงานนั้นคนที่ทำก็มีความสุขด้วย

ถ้าได้สองอย่างอย่างนี้ละก็เรียกว่าได้ผลสมบูรณ์ งานที่จะมีผลสมบูรณ์นั้น ให้มองดูทั้งสองด้านนี้ แล้วสองด้านนี้จะกลับมาช่วยกัน ถ้าเรา

ทำงานโดยมีความสุขด้วยแล้ว ก็จะทำให้เราพอใจที่จะทำงานให้ได้ผลยิ่งขึ้นไป พอเราทำงานได้ผลดียิ่งขึ้น เราก็อึดใจ เรียกว่ามีปีติ เกิดความอึดใจ ในผลงานนั้น ก็มีความสุขมากขึ้น ก็ยิ่งทำให้ดีขึ้น แล้วก็สุขมากขึ้น เลยเป็นลูกโซ่ เรียกว่าเป็นปฏิสัมพันธ์ มีผลย้อนกลับให้ได้ผลดีขึ้นทั้งในแง่ผลงานและความสุข

### เพราะรู้คุณจึงรักงาน และทำด้วยใจเบิกบานเป็นสุข

อย่างไรก็ดี จะเป็นอย่างไรก็ตามนี้ก็ได้ เราจะต้องปฏิบัติต่องาน ให้ถูกต้อง เริ่มต้นตั้งแต่วางใจต่องานให้ถูกต้อง ถ้าวางใจต่องานผิดแต่ต้นละก็ไปเลยพลาดหมด โดยเฉพาะถ้าวางทัศนคติต่องานว่าเป็นเรื่องต้องทุกข์ต้องทน แล้วคิดว่า เรามาทนทำงานให้เสร็จแล้ว เราจะได้ผลตอบแทนแล้วค่อยไปสนุกเสวยความสุขทีหลัง อย่างนี้ไม่ถูก เรียกว่าวางท่าที่ผิดแล้ว ต่อจากนั้นอะไรต่ออะไรมันก็จะคลาดเคลื่อนผิดทางไปหมด กำลังทำงานแต่ใจลอยไปคอยผล ตอบแทนข้างหน้า ไม่อยู่กับงาน ผลงานก็จะไม่ค่อยดี จิตใจก็ไม่ค่อยสบาย ความสุขก็น้อยแล้วเวลาได้ผลตอบแทนไปหาความสนุกสนาน คนที่เป็นอย่างนี้ก็จะเลยเถิดไปง่ายๆ หลงง่ายๆ ระวัง ลืมตัว เพราะมุ่งจะไปหาความสนุกสนาน บอกว่าทนทุกข์มานานแล้ว ตอนนี้เอาให้เต็มที่อะไรทำนองนี้ ก็เลยเสียไปเลย

ในทางตรงข้าม ถ้าเขามีความสุขอยู่ตั้งแต่ทำงานแล้ว เวลาเลิกงานเขาไปหาความสุขเพิ่มเติม ก็เป็นส่วนแถมเข้ามา ก็ไม่มีปัญหา นี่เป็นวิธีที่ถูกต้อง ซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่วางใจให้ถูกต้องต่องาน เรียกว่ามีท่าที หรือมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อการทำงาน

ถามว่าท่าทีหรือทำใจอย่างไรจึงจะทำให้ทำงานได้ผลด้วยแล้ว ก็มี

ความสุขด้วย เหตุผลง่ายๆ ที่จะทำให้เราทำงานได้ผลดีและมีความสุขไปด้วย ก็คือเราต้องมีความพอใจในงาน รักงานนั้น ถ้าใจเรารัก เราพอใจในงานแล้ว เราก็อยากจะทำงานนั้น ใครมาห้าม ก็ไม่อยากจะหยุด ไม่ยอม ใจเราจะทำ

รวมความว่า ถ้าใจเราพอใจจะทำ ทำด้วยใจรัก มันก็ตั้งใจทำ เมื่อทำแล้วนอกจากได้ผลดีก็มีความสุขในขณะที่กระทำนั้น ที่ท่านบอกว่าต้องวางท่าที่ต่องานให้ถูกต้อง ก็คือ อย่าไปมองงานว่าเป็นเรื่องต้องทุกข์ ต้องทน

คำถามต่อไปว่า ทำอย่างไรเราจะมีใจรักงาน เราจะพอใจทำงาน คำตอบคือจะต้องเห็นคุณค่าของงาน ในเรื่องนี้ แต่ละอย่างเป็นเหตุเป็นผลแก่กันและกัน จุดหมายตอนนี้คือเราต้องการให้คนพอใจงาน อยากทำงานที่นี้ ทำอย่างไรจะ使人อยากทำงาน ก็ต้องเห็นคุณค่าของงาน คุณค่าของงานนั้นมีหลายอย่าง พรรณนาได้มากมายหลายแง่ ถ้าเราเพียงมองเห็นคุณค่าของงานหลายแง่ หลายด้านมากเท่าไร ก็จะเป็นเหตุผลที่ทำให้เราเกิดความรักงานมากขึ้นเท่านั้น

คุณค่าของงานประการแรก ง่ายที่สุด ก็เริ่มด้วยมองในแง่ของผลตอบแทนก่อน ผลตอบแทนก็คือ ปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีพ หรือเงินทองที่จะซื้อหาของกินของใช้ เราสู้กันดีว่างานนี้แหละทำให้เรามีเครื่องเลี้ยงชีพ ทำให้เราเป็นอยู่ได้ดี งานเป็นสิ่งที่ผูกพันติดอยู่กับชีวิตของเรา มันมีคุณค่าต่อชีวิตของเรา ทำให้ชีวิตของเราดำรงอยู่ได้ด้วยดี ในเมื่องานเป็นสิ่งที่มีความดีต่อเรา เราก็ควรจะรักจะชอบมัน นอกจากมีคุณค่าต่อชีวิตของเราแล้ว ก็ยังต่อไปถึงครอบครัวของเรา ญาติพี่น้องของเราด้วย

เรามาอยู่ห่างบ้าน บางทีเราทำงานเก็บเงินได้แล้ว เรายังส่งเงินไปช่วยบ้าน ไปช่วยพ่อช่วยแม่ในท้องถิ่นอีก เห็นได้ชัดว่างานนี้มีคุณค่ามาก

เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ในเมื่องานเป็นประโยชน์ต่อชีวิต เราก็ควรรักงาน เหมือนอย่างคนเราด้วยกัน ใครเป็นคนที่มีความค่าต่อชีวิตของเรา เราก็รักใคร่ มีความรู้สึกที่ดีต่อเขา งานของเรานี้ มีความค่าต่อชีวิตของเรานักหนา ทำให้เราเป็นอยู่ได้ มีความสุขสบาย เราจึงควรตั้งใจทำ เอาใจใส่มัน อันนี้ก็ เป็นเหตุผลง่าย ๆ เป็นคุณค่าพื้นฐานอันดับที่หนึ่ง

แต่งานไม่ได้มีคุณค่าแค่นี้ ที่จริงคุณค่าของตัวงานเอง ที่แท้ที่จริงนั้น ไม่ใช่เป็นผลตอบแทนด้วยซ้ำ คุณค่าของงานก็คือผลที่เป็นวัตถุประสงค์ หรือความมุ่งหมายของงานนั่นเอง คือ งานแต่ละอย่างๆ ย่อมมีความมุ่งหมายที่จะแก้ไขปัญหา หรือสร้างสรรค์อะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การทำครัวก็เพื่อทำอาหารให้คนรับประทาน การขับรถก็เพื่อพาคนให้ไปถึงที่หมายโดยสะดวกรวดเร็ว การกวาดถนนก็เพื่อให้ถนนสะอาด ผลงานที่เป็นคุณค่าอย่างแท้จริงของงาน ก็คือ มีอาหารดี ๆ ที่จะให้คนกิน การเดินทางถึงจุดหมายโดยสะดวกรวดเร็วปลอดภัย และความสะอาดของถนน นี่เป็นผลของงานซึ่งเป็นผลโดยตรงของงาน เป็นคนละอย่างกับผลตอบแทน จะต้องแยกให้ถูกว่าเป็นผลของงานกับผลตอบแทน หรือผลงานกับผลเงิน

เมื่อจะทำงานให้ถูกต้อง ก็ต้องมุ่งทำให้ได้ผลของงาน หรือผลที่เป็นจุดหมายของงานก่อนว่า เราจะทำให้ผลนั้นเกิดขึ้นอย่างดีที่สุด แล้วเราจึงได้ผลตอบแทนเป็นผลพลอยได้ตามมาตามเงื่อนไข ถ้าตั้งใจทำงานและงานสำเร็จผลอย่างดี คือ เกิดผลดีสมตามความมุ่งหมายของงาน เราจึงจะมีความภูมิใจและอึดใจจริงในการได้รับผลตอบแทน

เนื่องจากงานมีคุณค่าในการแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์อย่างใดอย่างหนึ่งนี้ งานจึงมีคุณค่าสืบเนื่องต่อไปอีก คุณค่าของงานข้อต่อไปก็คือว่า งานนี้แหละเป็นสิ่งที่ทำให้กิจการของโลก ของสังคม ของประเทศชาติ เป็น

ไปได้ บางทีก็เป็นประโยชน์โดยตรงต่อชีวิตของผู้อื่น อย่างงานของโรงงานอาหารนี้ ไม่ว่าจะทำสับปะรด หรือทำผลไม้อื่นก็ตาม ก็เป็นอาหารของมนุษย์ เป็นปัจจัยสี่อย่างหนึ่ง ไม่ว่าเขาจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม แต่สิ่งที่เราทำนี้เป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของคนทั้งหลาย เมื่อทำไปแล้วก็เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์อื่น เมื่อเราทำงานผลิตสิ่งเหล่านี้ เรารู้คุณค่าของสิ่งที่เราทำแล้ว ก็อึดใจว่าเราทำในสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์นอกจากเป็นงานที่สุจริตแล้ว ยังเป็นคุณประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย ช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตของเพื่อน มนุษย์ให้เขาได้มีอาหารรับประทาน ให้เขาได้อาหารที่เขาพอใจ ช่วยให้เรามีความสุข อันนี้ก็เป็นที่เราควรระลึกด้วยอย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อระลึกขึ้นมาแล้วก็ทำให้เรามีความพอใจว่าเราได้ทำในสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ นี่ก็เป็นคุณค่าอีกส่วนหนึ่ง

แต่อย่างโรงงานของบริษัทนี้ นอกจากทำอาหารที่ไปบำรุงเลี้ยงเพื่อนมนุษย์แล้ว ก็ยังมีส่วนส่งเสริมเกื้อกูลสังคมประเทศชาติส่วนรวมด้วย อาตมาได้ทราบมาว่า ผลผลิตของที่นี่ส่วนใหญ่ส่งออกนอกประเทศ คือส่งออกนอกประเทศตั้ง ๔๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ ซึ่งมีผลดี คือ ทำให้เงินตราเข้าประเทศ ประเทศไทยเราต้องการเงิน ตราเข้าประเทศมาก เรามีปัญหาเกี่ยวกับดุลการค้า เราเสียดุลการค้ามาก เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าบริษัทนี้ส่งอาหารออกไปต่างประเทศมาก ก็นับว่ามีส่วนสำคัญที่ช่วยแก้ปัญหาของประเทศในการเสียดุลการค้า แก้อาการเสียเปรียบของประเทศ นำรายได้เข้าประเทศ อันนี้เป็นการมองในวงกว้าง ที่ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ

ฉะนั้น เมื่อเรามาที่นี่ มาเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของโรงงาน เป็นพนักงานหรือคนทำงานของบริษัท ก็เท่ากับว่าเราได้ช่วยกันทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติด้วย เมื่อนึกขึ้นมาอย่างนี้ก็ทำให้มีความสุขสบายใจ เวลาทำงานก็

นี่กว่าเราทำประโยชน์ให้กับประเทศชาติเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง คือ นอกจากทำอาหารอร่อยๆ ให้คนรับประทานแล้ว ก็ยังช่วยเหลือเศรษฐกิจของชาติอีกด้วย นี่ก็แล้วก็สบายใจ มีความภูมิใจ ปลื้มใจ เรียกว่า เกิดปีติ อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง

## งานยิ่งเพิ่มคุณค่า เมื่อใช้เป็นเครื่องพัฒนาตัวคน

ที่นี้มองต่อไปอีก งานยังมีคุณค่า หรือมีประโยชน์อะไรอีก คนเรานี่ในชีวิตก็ต้องการความเจริญก้าวหน้า ซึ่งหมายถึงการที่จะต้องพัฒนาตัวเองให้มีสติปัญญา มีความเก่งกล้าสามารถ หรือมีความชำนาญชำนาญในเรื่องต่างๆ ที่จะให้ทำอะไรๆ ได้ดีขึ้น มีความสำเร็จมากขึ้น ความเก่งกล้าสามารถ และความชำนาญชำนาญของคนนั้น มีจุดแสดงออกที่สำคัญก็คือที่งานของเขานั้นเอง ถ้าเราต้องการเป็นคนเก่งกล้าสามารถ หรือเป็นคนที่มีคุณภาพมากขึ้น เราจะต้องมีการพัฒนาตัวเอง ส่วนสำคัญของชีวิตที่ทำให้คนพัฒนาตนเองได้ก็คืองาน

การทำงานเป็นการพัฒนาตนเอง เป็นการฝึกฝนตนเองในทุกด้าน ถ้าเราอยากจะเป็นคนเจริญก้าวหน้า เป็นคนมีคุณภาพ เราต้องพัฒนาตนเอง จะพัฒนาที่ไหน ก็มาพัฒนาตนเองที่การทำงานนี่แหละ ใช้งานนี่เป็นเครื่องพัฒนาตนเอง การทำงานให้เป็นการพัฒนาตนเองนี้สำคัญมาก

ความสามารถส่วนใหญ่ในชีวิตของเราเกิดจากการทำงาน แต่ต้องตั้งใจทำ ทำให้ถูกต้อง และพยายามทำให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป คอยสังเกต คอยดู คอยศึกษา คอยสอบถาม คอยหาความรู้อยู่เสมอ ก็จะเป็นการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถขึ้นมา

การพัฒนาตนเองให้มีความเก่งกล้าสามารถในการงานนี้ นอกจาก

จะเกิดผลภายนอก เช่น อาจจะได้ผลตอบแทนหรือได้รับการเลื่อนขั้นเลื่อนระดับงานแล้ว ก็มีผลที่แน่นอนภายในตัวเอง ไม่ว่าจะภายนอกเราจะได้รับผลตอบแทนหรือไม่ก็ตาม แต่ในตัวเรา เรารู้ ก็คือการทำงานที่มีความชำนาญมากขึ้น ทำอะไรได้ดีขึ้น เขาก็จะมีผลตอบแทนให้หรือจะไม่ให้ก็ได้ แต่แต่เรารู้สึกในตัวเองของเรา เราทำไปแล้วเราก็สบายใจภูมิใจของเรา ถ้าเรารู้สึกว่าเวลาทำอะไรแล้ว เราทำได้ดีขึ้น นี่คือการพัฒนาตนเอง ขอให้เรามีความภูมิใจ สบายใจในตัวได้ทันทีเลย ไม่ต้องรอให้คนอื่นเขามาให้ผลตอบแทน

ฉะนั้น จึงเป็นการได้สองชั้น คือ ได้จากตัวเอง กับได้จากคนอื่น หรือว่าตอนที่หนึ่ง เราให้แก่ตัวเราเอง ตอนที่สอง คนอื่นให้เรา

ตอนที่หนึ่ง ตัวเรานี้ได้แน่นอนก่อน บางคนไปมองแง่ว่า เขายังไม่ได้ให้ผลตอบแทนเรา เรายังไม่ได้รับรางวัล ถ้าไปรอหวังผลแบบนั้นละก็อาจจะทำให้ผิดหวัง อันนั้นเป็นส่วนของคนอื่น เขาจะให้หรือไม่ให้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ส่วนที่เราได้แน่นอนก็คือการพัฒนาตัวเอง และอันนี้แหละเป็นการได้ที่แท้จริง เป็นการได้ที่เข้าถึงเนื้อถึงตัวของเราจริงๆ เป็นการได้ของตัวชีวิตแท้ๆ และเป็นของเราจริงๆ ใครแย่งชิงหรือฉกฉวยเอาไปไม่ได้ ไม่เหมือนผลตอบแทนที่เป็นของนอกตัว เราพัฒนาความสามารถขึ้นมา เราเห็นประจักษ์ชัดได้ด้วยตนเอง เพราะฉะนั้น เราได้ตลอดเวลาจากการทำงาน เมื่อถือว่าการทำงานเป็นการพัฒนาตน

นอกจากพัฒนาความชำนาญ หรือความเก่งกล้าสามารถแล้ว นิสัยที่ดี คุณธรรม ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการเป็นอยู่ในสังคม ก็จะพัฒนาไปด้วย ถ้าเรารู้จักทำนิสัยของเราก็จะดีขึ้น คุณสมบัติต่างๆ ก็จะพัฒนาขึ้น เช่น ความเป็นคนมีระเบียบวินัย ความขยัน ความอดทน ความ



รู้จักสังเกต ความมีปัญญา ความรู้เข้าใจและรู้จักพิจารณาเหตุผลในการแก้ปัญหา จะได้รับการฝึกฝนพร้อม เสร็จไปในตัวเลย เป็นการฝึกฝนพัฒนาตนเองอยู่เรื่อย ตลอดเวลา

นี่คือลักษณะของชีวิตที่ดีงาม ซึ่งต้องมีการพัฒนา ต้องมีการก้าวหน้า และกิจการนี้แหละถ้าเราปฏิบัติให้ถูกต้อง จะเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของเรา เพราะฉะนั้น เราจึงควรมองว่างานเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ มีการพัฒนาให้ดีขึ้น แล้วเราก็จะมีความสุขกับการทำงาน เพราะมองเห็นว่า *เมื่อเราทำงาน ตัวเราก็พัฒนา*

นอกจากนี้ก็คือบรรยากาศ ถ้าทำงานให้เป็นการพัฒนาตน ก็จะได้บรรยากาศที่ดีในการทำงาน คือ พัฒนาความมีไมตรีจิต มิตรภาพ ความยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกันในหมู่ผู้ร่วมงาน

ที่ว่ามานี้ ก็จะต้องไม่มองข้ามสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือพวก สวัสดิภาพและสวัสดิการต่างๆ กล่าวคือสภาพความเป็นอยู่ที่เหมาะสม ซึ่งเอื้ออำนวยให้มีความสุขสบายตามสมควร สภาพอย่างนี้ทางพระท่านเรียกว่าเป็นสัปบายะ *สัปบายะ* ก็คือบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สถานที่อยู่ ปัจจัยต่างๆ ซึ่งเกื้อกูลต่อการที่จะดำรงชีวิตและทำการงานให้เราสบายกาย สบายใจ ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวล อันนี้ก็เป็นเรื่องขององค์ประกอบแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลช่วยสนับสนุนให้ทำงานด้วยความสบายใจ และมีความรักความพอใจในงานเกิดขึ้นได้ง่าย

แต่ข้อสำคัญก็อย่างที่บอกในตอนต้นแล้ว คือต้องตั้งทำให้ถูกต้อง ต่องาน อย่าไปมองงานเป็นเรื่องที่ต้องทุกข์ต้องทน ต้องมองงานเป็นสิ่งที่มีความคุณค่า มีประโยชน์ แล้วก็เกิดความรักความพอใจงาน พอมีความรักความพอใจอย่างนี้แล้ว เราก็ทำงานด้วยความสุข ตั้งใจทำ พอมีความรักงานแล้ว

ผลดีก็ตามมาเป็นกระบวนการคือ พอรักงานแล้ว ก็อยากทำงาน พออยากทำงานแล้ว งานเดินหน้าไปหน่อย เราก็รู้สึกว่ามันได้ผลแล้ว พอได้ผล เราก็เกิดความอึดใจ ผลงานที่เกิดขึ้นแต่ละตอนๆ ทำให้เกิดความอึดใจ และทำให้เกิดความสุข

การเกิดมีความอึดใจที่ทางพระท่านเรียกว่า *ปีติ* นั้น เป็นกระบวนการของจิตใจที่จะทำให้คนเรามีสุขภาพจิตที่ดี คนที่ทำงานอย่างนี้จะไม่ค่อยมีความเครียด

ถ้าคนไม่มีปีติ ไม่มีความอึดใจจากงาน แม้วางานจะเดินหน้าไป แต่เมื่อยังไม่ได้ผลตอบแทนก็ไม่ได้ความรู้สึกนี้ เพราะใจมันไปหวังข้างหน้า มองว่าโน่นเลิกงานแล้วจะไปเที่ยวสนุกสนาน ใจไปอยู่ที่โน่น หรือไปมองที่ผลตอบแทน ใจมันไม่อยู่กับงาน เมื่อใจไม่อยู่กับงาน ก็หาความสุขจากงานไม่ได้ กลายเป็นต้องทนต้องทุกข์ในการทำงาน ใจก็ไม่สบาย อันนี้แหละเรียกว่าตั้งทำให้ไม่ถูกต้อง เพราะฉะนั้น จะต้องทำให้มีความสุขสนุกกับงานไปเลย อย่างที่ว่า พอใจรักงานแล้ว งานก้าวไปนิด เราก็อึดใจ เมื่อได้เห็นงานก้าวไปที่ละหน่อยๆ ก็มีความสุขสบายใจอึดใจเรื่อยไปตลอดทุกขั้นตอน เป็นอันว่านอกจากจะมีความรักงาน ทำงานด้วยใจสบาย มีความสุขเป็นพื้นอยู่แล้ว พอเห็นผลงานก็ยิ่งมีความสุข มีปีติมากยิ่งขึ้น

## ปรุ่่งแต่งสิ่งอื่นได้หลากหลาย ทำไ้ไม่ปรุ่่งแต่งใจตัวเองให้เป็นสุข

ความก้าวหน้าอีกขั้นหนึ่งก็คือ การทำใจของตนเองให้ผ่องใสเบิกบานตลอดเวลา โดยมีสติเตือนใจตัวเองว่า ทำใจให้รำเริงผ่องใส เรื่องใจของเราเนี้ เราปรุ่่งแต่งได้ ปรุ่่งแต่งให้ดีก็ได้ ให้ร้ายก็ได้ ปรุ่่งแต่งไม่ดีก็

หมายความว่า ให้เกิดความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ชุมนมว์ เศร้าหมอง เตื่อร้อน กระวนกระวาย โดยนึกถึงอะไรที่ไม่ได้หรือไม่ดีขึ้นมา เช่น นึกถึงความอยากที่จะไปโน่นไปนี่ ตอนนี้อยังไปไม่ได้ ทำไม่ยังไม่ถึงเวลาเสียที ฉันทอยาก จะเลิกงานไปเที่ยวที่โน่น ไปสนุกที่นั่น นี่ยังเหลืออีกตั้ง ๒ ชั่วโมง พอคิดอย่างนี้แล้วก็ปรุ่่งแต่งไปใจก็ฟุ้งซ่านกระวนกระวายตอนนีทำงานก็ไม่มีความสุข แล้วยังเกิดความเครียดด้วย

ทีนี้ในทางตรงข้าม เราปรุ่่งแต่งจิตใจในทางที่ดี ให้เราเร่่งสนุกสนาน มองงานที่ทำอยู่ต่อหน้า ส่วนข้างหน้าไม่ต้องไปคิดห่วงเต่ียวถึงเวลาก็เลิกงานเองแหละ ครบ ๑๒ ชั่วโมง ก็ ๑๒ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมงก็ ๘ ชั่วโมง ครบเมื่อไรก็เมื่อนั้น เวลามันยุติธรรมกับทุกคน มันไม่เคยเอาเปรียบใคร เราไปคิดเอาเองว่าเวลามันช้าเหลือเกิน ก็เพราะเราไปร้อมมัน ถ้าเราไม่ร้อมมัน มันก็ไม่ช้า เราก้ทำงานของเราไป

ก็อย่างที่บอกแล้วว่า เวลามันให้ความเป็นธรรมแก่ทุกคนเสมอกัน แต่ถ่าตั้งใจผิด มันก็ทำให้เวลาช้าหรือเร็วตามแต่ว่าเราจะตั้งใจอย่างไร เพราะฉะนั้น เราก้ทำให้ใจให้ถูก เราเร่่งอยู่แล้วว่าเวลามันเป็นอย่างนั้นของมันตามธรรมชาติ ก็ไม่ต้องไปเร่่งรัดหรือขัดขวางมัน ให้เหมือนใจหรือให้ขัดใจตัวเราเอง แทนที่จะทำอย่างนั้น เราก้เอาใจมาอยู่กับงานของเราทำให้ใจให้เร่่งกับงาน สนุกสนานกับงาน ปรุ่่งแต่งใจให้เร่่งเบิกบาน

ความเร่่งเบิกบานนั้นท่านเรียกว่า *ปราโมทย์* ทำให้ปราโมทย์ คือ เวลาทำงานก็ทำให้เร่่งเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส นึกถึงงานก็นึกขึ้นมาด้วยความเร่่งเบิกบาน คอยเตื่อนสติตัวเองอยู่เร่ื่อย พอเร่่งสึกว่าใจชักชุ่นมัว นึกขึ้นมาได้ก็หยุดและบอกตัวเองว่า เอ๊ะ ! เรานี้ชักจะไม่ได้การแล้ว กระมัง ใจเราชักจะเตื่อร้อนกระวนกระวาย ชักจะชุ่นมัวเศร่าหมองแล้ว

ไม่ได้ๆ ผิดแล้ว จะต้องเร่่งเบิกบาน พอได้สติอย่างนี้ก็เตื่อนตัวเอง บอกกับใจตัวเอง พอเร่่งทันแล้วก็ทำให้เร่่ง

การปรุ่่งแต่งใจอย่างนี้ เราทำได้ อยู่ทีการฝึก เราปรุ่่งแต่งใจของเรา ถ่าปรุ่่งให้ดี มันก็ดี ถ่าปรุ่่งให้ไม่ดี มันก็ไม่ดี เหมือนกับอาหารเราก้ปรุ่่งแต่งได้ จะปรุ่่งให้น่ากินหรือปรุ่่งให้ไม่น่ากินก็ได้ อันนี้ก็เหมือนกัน ใจของเราเราก้ปรุ่่งได้ ปรุ่่งของข้างนอกเรายังปรุ่่งได้ ปรุ่่งในใจตัวเองทำไมจะปรุ่่งไม่ได้ เพราะฉะนั้น ก็มาปรุ่่งใจตัวเอง ปรุ่่งด้วยของดีๆ ด้วยความคิดที่ดี นึกแต่สิ่งที่ดี นึกถึงงานในแง่ดี นึกให้มันสบายใจ เวลาทำงานก็เร่่งเบิกบานไปกับงาน

การทำงานด้วยใจเร่่งเบิกบาน ท่านเรียกว่า มีปราโมทย์ พอมีปราโมทย์แล้วทำงานไป งานเดินหน้าไปก็อ้อมใจว่างานก้าวหน้า โดยมีผลเกิดขึ้นทีละน้อยๆ ก็เกิด *ปีติ* อ้อมใจ พอมีปีติอ้อมใจ แล้วยก็สบายใจ ใจสงบเย็น เกิดมี *ปีสัสทธิ* คือความผ่อนคลายกายใจ ไม่มีมีความเครียด

พอใจสบายไม่เครียด มีความผ่อนคลาย สงบเย็น มีปีสัสทธิแล้วก็มีความสุขเกิดความโปร่งโล่งใจ *ความสุข* นี้แปลว่า โปร่ง โล่ง ใจ เพราะไม่มีอะไรมาบีบคั้น ติดขัด คับข้อง คำว่าทุกข์นั้น แปลว่า บีบคั้น คนที่มีความทุกข์ก็คือคนที่มื่ออะไรมาบีบคั้นตนเอง ถ่าบีบคั้นกายก็เรียกว่าทุกข์กาย ถ่าบีบคั้นใจ ก็เรียกว่าทุกข์ใจ

คนจำนวนมากชอบเอาอะไรมาบีบคั้นใจตัวเอง หรือทำให้เกิดความติดขัดคับข้อง ไม่โปร่ง ไม่โล่ง เกิดความทุกข์ใจ ทีนี้พอคล่องใจ สะดวกใจ โปร่งโล่งใจ มีความสุขใจก็มันคง สงบเน่้วนเน่จะ ทำอะไรใจก็อยู่กับเร่่งนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย อันนี้ท่าน เรียกว่ามี *สมาธิ* พอมีสมาธิ จิตใจสงบตั้งมั่นเน่้วนเน่แล้ว ไม่ว่าจะคิดอะไร ความคิดก็เดิน ปัญญา ก็เดิน จะ

ใช้พลังจิตทำงานอะไร แม้แต่จะไปทำกรรมฐาน บำเพ็ญสมาธิก็ได้ผลดีด้วย สอดคล้องกัน ดีไปหมดเลย

รวมความว่าเป็นเรื่องของการทำให้ชีวิตของเรามีความสุขอย่างแท้จริงจากการทำงาน เพราะว่างานเป็นส่วนใหญ่ของชีวิตของเรา เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามทำให้การทำงานนี้เป็นตัวนำมาซึ่งความสุข แล้วก็สุขด้วยการทำงานนั้นด้วย สุขตั้งแต่เวลาทำงานแล้ว คือ ขณะทำงานก็มีความสุข ครั้นเสร็จจากงานแล้วก็มีมีความสุขเพิ่มอีก นี่ก็เป็นเรื่องของการทำให้ชีวิตมีความสุข โดยเอางานเป็นหลัก เพราะงานนั้นเป็นส่วนใหญ่ของชีวิต

ถ้าทำงานได้อย่างนี้ ก็เข้ากับความหมายของงานที่ได้พูดกันมาตามวัฒนธรรมประเพณีไทย ที่บอกว่าไปงานวัด งานสงกรานต์ ซึ่งมองกันในแง่สนุกสนานบันเทิง เราก็มาทำงานของเราแม้แต่ในโรงงานนี้ ให้เป็นไปด้วยจิตใจที่เบิกบาน สดชื่นผ่อนคลายอย่างนั้นด้วย โดยที่รู้เข้าใจคุณค่าของงาน และมีสติเตือนตัวเองให้คอยทำให้รำเรงเบิกบานอย่างนี้ แล้วงานก้าวไป ชีวิตของเราก็พัฒนาไปด้วย

ชีวิตของคนที่ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องนี้แหละ เป็นชีวิตที่เจริญก้าวหน้า แม้แต่สิ่งที่เราทำอยู่ตลอดเวลา คือ งานที่เป็นของประจำนี้ ถ้าเรายังปฏิบัติไม่ถูกต้องแล้ว เราก็คงปฏิบัติต่อสิ่งอื่นไม่ค่อยถูกต้องเหมือนกัน การงานนี้เป็นเรื่องที่สำคัญ ทางพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่าเป็นกรรม

คำว่า กรรม นั้น แปลว่า การกระทำ การกระทำในชีวิตส่วนใหญ่ของคนก็คืองาน ขอให้พิจารณาความหมายตามลำดับ เริ่มแรกคำว่ากรรมในความหมายที่ละเอียดที่สุด ก็คือเจตนาที่ทำการ เจตนาในใจ เป็นตัวการที่ทำให้เราทำโน่นทำนี่ ต่อจากนั้นเมื่อแสดงออกมาเป็นการกระทำภายนอก

เราเรียกว่าเป็นกิจกรรม ทีนี้ ถ้าเป็นกิจกรรมที่เป็นหลักของชีวิตก็เรียกว่าเป็นงาน เพราะฉะนั้น กรรมจึงมีความหมายหลายชั้น กรรมในความหมายกว้างที่สุดก็คือ งานที่แต่ละคนทำ พระพุทธเจ้าตรัสว่า *กมฺมฺนา วตฺตตี โลกิ* โลกนี้เป็นไปตามกรรม ก็คือ เป็นไปตามกรรมขั้นพื้นฐานคืองานของคน

มนุษย์ที่ทำงานกันอยู่ในสังคมนี้แหละ เป็นตัวบันดาลวิถีความเป็นไปของโลก หรือของสังคม โลกและสังคมจะเป็นไปอย่างไรก็ด้วยกิจกรรมสำคัญ คือ งานของคน อาชีพการงานหรือเรื่องของกิจกรรมทางเศรษฐกิจ ในชีวิตของคนส่วนใหญ่นี้เป็นเครื่องนำให้โลกให้สังคมเป็นไป เอาตั้งแต่สังคมประเทศไทยนี้จะเป็นอย่างไกรก็อยู่ที่งานที่คนไทยทำ เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะให้สังคม ประเทศชาติของเราไปทางไหน คนแต่ละคนที่อยู่ในประเทศเป็นพลเมือง ก็ต้องทำงานให้ถูกเรื่อง ให้เป็นงานที่จะนำประเทศชาติสังคมไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

งานในความหมายต่อมา เมื่อเจาะลึกลงไปถึงที่สุดแล้วกิจกรรมของมนุษย์ทุกอย่างนั้นก็มาจากเจตจำนงในใจ เจตจำนงเจตนา หรือความตั้งใจ นั้น เป็นตัวการที่ปรุงแต่งสร้างสรรค์ทุกสิ่งทุกอย่าง โลกมนุษย์นี้เป็นโลกของเจตจำนง หรือโลกแห่งความคิดปรุงแต่งสร้างสรรค์ สังคมมีความเจริญก้าวหน้า มีวัฒนธรรม มีวิทยาการต่างๆ มีเทคโนโลยี มีอะไร ทุกอย่าง ทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องของเจตจำนง คือความคิดปรุงแต่งสร้างสรรค์ทั้งนั้น ต่างจากโลกของสัตว์ทั้งหลาย โลกของธรรมชาติทั้งหมดนั้น มีความเป็นไปอีกแบบหนึ่ง ไม่เหมือนกับโลกของมนุษย์ที่เป็นโลกแห่งเจตจำนงหรือโลกของเจตนาปรุงแต่งสร้างสรรค์

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า โลกนี้หรือสังคมนี้เป็นไปเพราะกรรม หรือเป็นไปตามกรรมของมนุษย์ซึ่งมีความหมายหลายชั้นเริ่มตั้งแต่เจตจำนง

หรือเจตนาปรุงแต่งสร้างสรรค์ของคนที่คิดเก่ง ซึ่งเป็นผู้คิดริเริ่มที่จะนำสังคมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พอคนส่วนใหญ่เปลี่ยนไปตามวิถีนั้น สังคมก็เป็นไปตามนั้น แต่โดยปกติเมื่อทุกอย่างลงตัวแล้ว กิจกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์คือการทำงานนี้แหละ ที่ทำให้สังคมเป็นไป

เพราะฉะนั้น เราทุกคนนี้มีส่วนที่จะปรุงแต่งชีวิต ปรุงแต่งสังคม ปรุงแต่งโลกให้เป็นไปต่างๆ เราจึงควรจะมาช่วยกันปรุงแต่งในทางที่เป็นการสร้างสรรค์ให้เป็นประโยชน์ การงานที่เป็นอาชีพสุจริตก็เป็นส่วนที่จะช่วยปรุงแต่งนำโลกไปในทางที่ดีงาม ให้โลกร่มเย็นเป็นสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ยิ่งถ้างานนั้นไม่เพียงแต่สุจริต แต่ยังเป็นงานที่เกื้อกูลเป็นประโยชน์ด้วย ก็เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้โลก นี้มีความสุข เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป เราจึงควรจะมีใจพอใจ ในการทำงานที่เราทำอย่างถูกต้อง เมื่อเราทำงานอย่างถูกต้องก็มองเห็นคุณค่าของงาน เราก็มีใจพอใจในงาน ระลึกขึ้นมาเมื่อไรก็มีความสุขใจว่า เราได้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์แล้ว

วันนี้ อาตมาได้มาพบปะกับโยมญาติมิตรชาวโรงงานชาวบริษัทนี้ ซึ่งเป็นผู้ทำงานที่สุจริต ทำงานที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ ก็ขอให้ทุกท่านมองเห็นคุณค่าแห่งงานของตนเอง อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว และนอกจากทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นแล้ว ก็ต้องทำจิตใจของเราให้สบายมีความสุขด้วย และจิตใจของเราที่สบายและมีความสุขนี้ ก็จะเป็นปัจจัยให้เราทำงานที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย เป็นสิ่งที่อิงอาศัยและส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผูกพันกันไป ทำให้ทั้งตัวเราและส่วนรวมมีความสุขเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ตกลงรวมความว่า การทำงานนั้นทำให้เราได้ประโยชน์และมีความสุข

เจริญก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ ส่วนที่ได้นี้ ก็มีทั้งสองด้าน คือด้านตัวงาน ซึ่งอาจจะออกมาเป็นผลทางวัตถุหรือสิ่งอื่นภายนอก และด้านของจิตใจที่มีความสุขมีความสุขอิมใจ พร้อมกันไปกับการที่มีการพัฒนาของชีวิตอยู่เรื่อยไป ดังนั้นเราจึงควรนำเอาหลักนี้มาตรวจสอบดูว่าการทำงานของเราตลอดจนการดำเนินชีวิตทั้งหมดของเราได้มีความสุขเจริญก้าวหน้าขึ้นไปตลอดเวลาหรือไม่

## ตรวจสอบความเจริญก้าวหน้า ให้แต่ละวันเวลา ได้ทั้งงานและความสุข

การที่จะเจริญก้าวหน้าขึ้นไปนี้ ถ้าจะให้เห็นชัดก็ต้องดูจากหน่วยย่อย เพราะความเจริญก้าวหน้าในปีหนึ่งๆนั้นก็มาจากแต่ละเดือนมาจากแต่ละวันรวมกันเข้า เพราะฉะนั้น คนที่จะเจริญจริงๆ จึงต้องทำการสำรวจประจำวันว่า ในแต่ละวันเราได้พัฒนา ได้ผลเพิ่มพูนขึ้นหรือเปล่า ถ้ามีสำรวจซ้ำๆ ราวเดือนหนึ่ง หรือปีหนึ่งนั้นไม่ทันหรอก คนที่จะมีฐานะดีขึ้นตั้งตัวได้และเจริญรุ่งเรืองนี้ เขาต้องสำรวจในแต่ละวัน พระท่านจึงสอนเตือนไว้ เป็นพุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่ง จำไว้ได้ดี เอาไว้สำรวจตัวเอง ท่านบอกว่าเวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อยต้องให้ได้อะไรบ้าง

ถ้าจำอันนี้ได้และนำมาใช้ละก็เจริญงอกงามแน่เลย เพราะแต่ละวันเราจะสำรวจตนเองว่า วันนี้เราได้อะไรไหม ก่อนจะนอนก็สำรวจก่อน ที่นี้ถ้าสำรวจแล้วปรากฏว่าได้ก็มีความสุขใจ แต่ถ้ารู้สึกว่าได้ไม่ได้ ก็เท่ากับเป็นเครื่องเตือนสติว่าพรุ่งนี้เราจะต้องพยายาม ทำให้ได้ผล ต้องแก้ตัว และต่อไปจะต้องให้รู้สึกว่าได้ทุกวัน พอได้ทุกวันแล้ว ครบปีหนึ่งไม่รู้ว่าได้เท่าไรเดือนหนึ่งก็เยอะแล้ว ปีหนึ่งยิ่งมากมาย เพราะฉะนั้น ให้สำรวจดูในแต่ละ

วัน ทางพระท่านบอกเป็นคาถาภาษาบาลีว่า

อโมฆิ ทิวสึ กยิรา อปเปเน พหุเกน วา

จำเป็นคาถาไว้ก็ได้ คาถาอย่างนี้มีประโยชน์ คาถาบางอย่าง คนท่องไปไม่รู้เรื่อง ท่องไปโดยไม่รู้ความหมายเลย แต่คาถาที่อาตมาให้คราวนี้ใช้ได้ คักดีลึทธิด้วย เป็นคาถาที่ได้ผลชะงัดเลยทีเดียว และเราก็รู้ความหมายมองเห็นประโยชน์แท้จริง ทวนอีกทีว่า อโมฆิ ทิวสึ กยิรา อปเปเน พหุเกน วา เท่านั้น แปลว่า เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ต้องให้ได้ อะไรบ้าง เอาแค่นี้ละ แต่ละวันแต่ละคืนนี้ให้สำรวจตัวเอง

ที่นี่ ที่ว่า“ได้”นี้ หลายคนก็มองไปในแง่ว่าได้เงิน อย่าไปคิดแค่นั้น ชีวิตของเราไม่ใช่ได้แค่นั้น แม้แต่อย่างง่าย ๆ ที่พูดกันว่าชีวิตของเราอยากได้ความสุข ถ้าเราได้เงินมากก็เป็นปัจจัยส่วนหนึ่งที่จะหล่อเลี้ยงให้เรามีความสุข แต่ไม่ใช่ว่าได้เงินแล้วจะมีความสุขแน่นอน เงินไม่ใช่หลักประกันของความสุข มันเป็นเพียงตัวเอื้อให้มีความสุข แต่หลายคนได้เงินมามากก็ไม่มีความสุข ก็เห็นๆ รู้ๆ กันอยู่ ไม่ต้องยกตัวอย่าง

เพราะฉะนั้น ได้เงินอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องได้อย่างอื่นด้วย ถ้าได้เงินอย่างเดียวก็ได้แค่วัตถุ ได้สิ่งที่เป็นรูปธรรม ได้เพียงด้านร่างกาย แต่ที่จะให้มีความสุขจริงนั้น ได้ทางร่างกายอย่างเดียวไม่พอ ต้องได้ทางด้านจิตใจด้วย ทางใจจะได้อย่างไร การได้ทางใจที่สำคัญมากอย่างหนึ่งก็คือการที่รู้สึกที่เราได้ทำชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์ งานนี้ละเป็นสิ่งที่จะทำให้ชีวิตของเราเป็นประโยชน์

งานเป็นสิ่งที่มีความค่า เรารู้อันนี้ว่ามันเป็นสิ่งที่มีความค่าต่อมนุษย์ ทั้งในการพัฒนาตน และในการที่จะช่วยพัฒนาประเทศชาติ สังคม วันนี้ เราได้งานแล้ว ได้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่นแล้ว พอรู้สึกอย่างนี้ก็ได้ผลทางจิตใจ

การที่เราทำอะไรต่าง ๆ นี้เพื่ออะไร หาเงินหาทองเพื่ออะไร ก็เพื่อจะให้มีความสุข เสร็จแล้วเราได้รับความสุขจริงหรือเปล่า ลองสำรวจดูในแต่ละวัน บางคนไม่เคยสำรวจเลยว่า เป้าหมายที่แท้คือ ความสุขเราได้หรือเปล่า แต่ไปมองแค่ว่าได้เงินหรือเปล่า ไม่ได้ดูต่อไปให้ถึงเป้าว่า ได้เงินมาแล้วเรามีความสุขหรือเปล่า เสร็จแล้ว หาเงินตลอดชาติ แต่ไม่พบความสุขแท้สักที ก็ไม่ได้เรื่อง

ตกลงว่ามาสำรวจกันเลย สำรวจตั้งแต่วันนี้แหละ ทั้งด้านเงิน ด้านงาน ด้านการทำประโยชน์ และอะไรต่ออะไรแล้วแต่จะคิดได้ แต่ให้มาลงท้ายที่จิตใจว่ามีความสุข มีความสงบ มีความเจริญขึ้นไหม ถ้าจิตใจมีการพัฒนา ก็มีความสุขอย่างที่ว่าเมื่อกี้ คือ มีความร่าเริงเบิกบานใจ มีความอิมใจ มีความผ่อนคลาย สงบเย็นกายเย็นใจ มีความปลอดโปร่ง คล่องใจ และมีความสงบมั่นคงแน่วแน่ของจิตใจ

ถ้าดูจนถึงจุดนี้แล้วก็สบายใจได้ เรียกว่า ดูครบวงจร ไม่ใช่ดูแค่เงินอย่างเดียว ดิตถุอยู่ต้นวงจร ได้วัตถุอย่างเดียวไม่พอ การสำรวจรายได้แต่ละวันต้องสำรวจให้ครบวงจร ตั้งแต่ได้วัตถุที่หายไปได้สาระในจิตใจที่เป็นนามธรรมละเอียดบริสุทธิ์ว่าเราได้ความสุข ความสงบของจิตใจ ความร่าเริงเบิกบานใจบ้างไหม ต้องพยายามให้ได้ แต่ละวันก่อนจะนอนหลับ อย่างน้อยมันเครียดมาทั้งวันแล้ว มันเครียดหมอง ชุ่มมัวมามาก เอาละก่อนจะนอน ให้มันยิ้มกับตัวเองได้ก็ยั้งดี ยิ้มในใจและทำใจให้ร่าเริง แม้แต่จะนอนก็ยังปรุงแต่งจิตใจของเราได้

เวลาจะนอน พอล้มตัวลงไปก็วางตัวให้สบาย แล้วปล่อยมือ ปล่อยเท้า บอกกับตัวเองว่า สบาย และทำใจให้รู้สึกสบายอย่างที่ว่านั้น ทำใจอย่างนี้ให้เป็นการนำตัวเอง จิตใจของคนเรานั้นมันทำตัวเองได้ พอเรานอนแล้ว

เราก็บอกตัวเองว่าสบาย แล้วก็ทำให้ใจให้สงบสบายจริงๆ บางคนไม่เคยนึกไม่เคยรู้สึกอย่างนี้ ใจไม่มีเวลาพักเลย ร่างกายก็เหมือนกันไม่ได้มีเวลาพัก แต่ถึงกายจะพักใจก็ไม่พักอีก คิดว่าเหนื่อยง่วงงอน อย่างที่คนโบราณว่า กลางคืนเป็นคว้น กลางวันเป็นเปลว หมายความว่า ร้อนรุ่มตลอดเวลา ฉะนั้นจึงต้องมีวิธีการ อย่างน้อยพอพักผ่อนกายแล้วก็ให้ใจได้พักด้วย บอกตัวเองว่าสบาย แล้วก็ทำให้ผ่อนคลายไปรงเบา ให้จำเรียงเบิกบาน ให้มีความสุข

ถ้าเกิดนอนไม่หลับ ก็อย่าไปทุกข์มัน บางคนนอนไม่หลับ แล้วยังไปซ้ำเติมตัวเองอีก นอนไม่หลับอย่างเดียวก็แะอยู่แล้ว ยังไปทุกข์กระวนกระวายเพราะความไม่หลับอีก โอ๊ย ! ทำไมเราจึงไม่หลับสักที กลุ้มใจ กังวลใจ ก็นอนทรมาณเป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น พอถึงตอนเช้าก็หิว ๆ โหวงเหวง จะเป็นลมเอา

ที่นี่ เอาใหม่ ถ้านอนไม่หลับ ก็ไม่เป็นไร ช่างมัน มีเทคนิคที่จะแก้ไขตั้งหลายอย่าง ลองอย่างพระท่านบอกไว้ให้กำหนดลมหายใจ นับลมหายใจ หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ สัก ๕๐ ครั้ง บางคนนับไม่ทันครบหรือกลับไปเมื่อไรไม่รู้ ก็ขอให้ลองนับลมหายใจดู

ที่นี้บางคนนับแล้วก็ไม่หลับ มีเหมือนกัน ๕๐ ครั้งก็ไม่หลับ ๑๐๐ ครั้งก็ไม่หลับ ไม่ต้องเป็นห่วง จะบอกให้อีก คาถาหนึ่งว่าหลับก็ช่าง ไม่หลับก็ช่าง ภาวณาเลย หายใจเข้า หลับก็ช่าง หายใจออก ไม่หลับก็ช่าง ทำใจให้สบาย มันไม่หลับทั้งคืนก็ช่างมัน ฉันไม่แคร์ พอทำอย่างนี้แล้วถึงเช้าก็ไม่เห็นค่อยเพลียเลย

อาตมาเคยป่วยแล้วนอนไม่หลับ ความเจ็บป่วยมันก่อวน ก็ทำอย่างที่ว่านี้แหละ บอกในใจว่า หลับก็ช่าง ไม่หลับก็ช่าง เหมือนจิ้งหะระรถไฟ

ก็ได้ผล ถึงจะไม่หลับก็ไม่ค่อยเพลีย แต่คนที่ไม่หลับแล้วใจว่าวุ่นเป็นห่วงตัวเอง กังวลกับความไม่หลับนี้ พอถึงเช้าก็เพลียแทบแะเลย

ฉะนั้น ไม่ต้องกลัว ถึงมันจะไม่หลับก็ช่างมัน เราได้พักใจของเราไปพอสมควรแล้ว พักใจเถอะ ถึงกายไม่พักก็ให้ใจมันพัก หลับก็ช่างไม่หลับก็ช่าง ใจพักสบายเลย พอใจพักแล้วกายก็พลอยได้พักไปด้วย แม้ว่าจะไม่เต็มที่อยู่หลับ ก็สบายไปไม่น้อยเลย นี่แหละเป็นวิธีการต่าง ๆ ตกลงว่า ถ้าทำอย่างนี้แล้ว ได้ทุกวัน ชีวิตนี้ไม่สูญเสียเปล่า ได้กำไรเรื่อยไป เพราะฉะนั้น เอาคาถาของพระพุทธเจ้าไปใช้ คาถานี้จะงดตัดดีศีลธีแน่นอน ท่านว่า

อโมฆี ทิวส์ กยรา อปเปน พุทเทณ วา

เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อยต้องให้ได้อะไรบ้าง

สำหรับคนที่มีความเพียร ขยันมากยิ่งขึ้น พระพุทธเจ้าทรงบอกคาถาไว้ให้สั้นกว่านี้อีก เมื่อก็ยงยาวไป คราวนี้คาถาก็สั้นเข้าไป เวลาที่สั้นลงอีก ท่านว่า *ชโณ โว มา อุปจุจคา* แปลว่า เวลาแต่ละขณะอย่าให้ล่วงไปเปล่า นี่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ท่านให้เพียรพยายามขนาดนี้ แม้กระทั่งแต่ละขณะก็อย่าให้ผ่านไปเสีย ถ้าแปลตามตัวอักษรก็ว่า เวลาแต่ละขณะอย่าล่วงท่านไปเสีย อย่าล่วง นี่หมายความว่า อย่าให้ข้ามตัวเราไป โดยเราไม่ได้ทำอะไร

นี่ก็เป็นคติต่าง ๆ ซึ่งอาตมาคิดว่าจะเป็นผลดี เป็นประโยชน์ ในการทำงานและในการดำเนินชีวิตของทุกๆ ท่านทุกๆ คน ก็ขอนำมาเล่าสู่กันฟัง เป็นข้อคิดในทางธรรม

วันนี้อาตมาได้ใช้เวลาของที่ประชุมไปมากแล้ว คิดว่าพอสมควรแก่เวลา ในโอกาสนี้ อาตมา คณะพระสงฆ์ ก็ขอตั้งใจดีต่อทุกท่านด้วย ขอ

อาราธนาคุณพระรัตนตรัย อวยชัยให้พร รตนตตยานุภาเวน รตนตตยเตชสา ด้วยเดชานุภาพคุณพระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศล มีศรัทธาและเมตตา ไฉนธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจของทุกท่านนี้ จงเป็นปัจจัยอันมีกำลังอภิบาล รักษาให้ทุกท่านเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ประสบสรรพสิริสวัสดิพิพัฒนามงคล เจริญงอกงาม ร่มเย็นเป็นสุข ในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกันทุกท่านตลอดกาลนาน เทอญ.

# ธรรมะ

# สำหรับผู้สูงอายุ

# ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ\*

ขอเจริญพร ท่านผู้เข้าร่วมสัมมนาทุกท่าน

ที่มาวันนี้ ทางท่านผู้จัดให้มาพูดเรื่องธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสัมมนาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ การเกษียณอายุราชการ เป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิต สำหรับท่านเจ้าของอายุเองย่อมรู้สึกว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมาก อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามองแค่เป็นการเปลี่ยนแปลงก็ไม่ใช่ไร แต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ถ้ามองเป็นการสิ้นสุดก็จะทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียแล้วก็ไม่สบายใจ ดังที่ปรากฏบ่อยๆ ว่า ผู้ที่เกษียณอายุหลายท่านมีความรู้สึกว่าตัวเองมาถึงเวลาที่หมดสิ้นตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศ อำนาจ และการได้รับความเคารพนับถือต่างๆ แล้วก็ว่าเหว่ เหวง ลิ้นหวัง หรือท้อแท้ใจ การมองอย่างนั้น ที่จริงน่าจะไม่ถูก ความจริงการเกษียณอายุราชการไม่ใช่เป็นความสิ้นสุดหรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลง

---

\* คำบรรยายพิเศษ ในการสัมมนา เรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ จัดโดย สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ณ วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๓๘



ความเปลี่ยนแปลง คือ การย้ายจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง โดยที่ทั้งสองภาวะนั้นต่างก็มีข้อดีด้วยกัน และก็มีข้อเสียด้วยกัน ซึ่งโดยมากจะเป็นอย่างนั้น แต่อาจจะเป็นไปได้ว่าในบางกรณีเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ดีไปสู่ภาวะที่ไม่ดี และในบางกรณีก็เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ไม่ดีไปสู่ภาวะที่ดี แต่โดยทั่วไปจะเป็นการเปลี่ยนแปลงซึ่งภาวทั้งสองนั้นต่างก็มีข้อดีและข้อด้อยด้วยกัน

นอกจากนั้น ข้อดีและข้อด้อย ก็ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งแน่นอนตายตัว ข้อดีถ้าไม่รู้จักใช้หรือปฏิบัติไม่เป็น ก็อาจกลายเป็นข้อเสีย ข้อด้อยถ้าใช้เป็นปฏิบัติ ถูก ก็กลายเป็นคุณประโยชน์ไป

## เลิกงานเก่า พบโอกาสใหม่

สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าการเกษียณอายุราชการนี้ ทั้งภาวะเดิมที่จะออกไปและภาวะใหม่ที่จะย้ายเข้าไป ทั้งสองฝ่ายต่างก็มีข้อดีต่างก็มีข้อด้อย การอยู่ในราชการก็เป็นชีวิตที่ได้ทำงานทำการ ทำคุณประโยชน์แก่สังคมประเทศชาติ และอาจจะพ่วงมาด้วยเกียรติ ด้วยฐานะอะไรต่างๆ นั่นก็เป็นส่วนดี พร้อมกันนั้นมันก็มีส่วนด้อยซึ่งบางที่เราอาจจะไม่ได้มอง อย่างน้อยก็มีสภาพการดำเนินชีวิตที่จำกัดตัวเองอยู่ในขอบเขตหนึ่ง เมื่อเราเปลี่ยนไปสู่ภาวะอีกอย่างหนึ่ง ที่สิ้นสุดการทำงานในราชการก็ไม่ใช่หมายความว่าทุกอย่างจะหมดไป ชีวิตก็ยังมียู่เหมือนกับที่จะเกิดมีโอกาสนิยามๆ ขึ้นด้วย สิ่งที่ดีบางอย่างที่เราไม่มีโอกาสทำไม่มีโอกาสได้ในเวลาที่ยุ่งอยู่กับงานการนั้น เราอาจจะได้ทำเอาในตอนนี้ จึงกลายเป็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าเกษียณอายุนั้น อาจจะเป็นการย้ายไปสู่สภาพชีวิตที่ดียิ่งกว่าเดิม หรือแม้จะไม่ดีกว่าแต่ถ้าเรารู้จักใช้ ก็เป็นประโยชน์ จึง

ต้องถือว่าเป็นโอกาสและเป็นประโยชน์มากด้วย

ขอให้มองง่าย ๆ อย่างน้อยหลายท่านเมื่ออยู่ในตำแหน่งราชการ เคยมีเกียรติยศ มีฐานะต่างๆ ไปไหน ถ้าเป็นผู้ใหญ่ อย่างเป็นทางการก็ดี เป็นผู้นำราชการจังหวัด พอไปที่นั่นที่นี้ ก็ได้รับเกียรติ ได้รับยกย่อง คนคอยกุลิกุจอ ล้อมหน้าล้อมหลัง เสนอตัวรับใช้อะไรต่างๆ พอเกษียณอายุราชการอะไรต่างๆ ก็เปลี่ยนไปแบบฉับพลันทันที แทบจะว่าวันรุ่งขึ้นหรืออีกสัปดาห์ต่อมา พอไปในที่เก่าที่เคยไป ไม่ค่อยมีใครสนใจ อาจจะไม่มีการกุลิกุจอต้อนรับ บางท่านเมื่อประสบเข้าอย่างนี้เลยเกิดความรู้สึกฝ่อท้อเหี่ยว ลึนกำลังใจ เมื่อต้องอยู่ต่อไปในภาวะอย่างนั้น ชีวิตก็เหี่ยวเฉา ความเหี่ยวเฉานี้เป็นผลร้ายต่อชีวิต

ที่จริง การที่ได้ประสบภาวะอย่างนั้น ถ้ามองในแง่ธรรมะ ก็คือโอกาสที่เราจะได้เข้าถึงความจริงของชีวิต เราจะได้มาอยู่กับความจริง และจะได้บอกกับตัวเองได้ ว่านี่แหละคือโลกที่แท้จริง แต่ก่อนนี้ต้องสวมหัวโขนกันตลอดเวลา ไม่ได้เห็นความจริง หรือไม่ก็ปั้นหน้าปั้นตามาแสดงต่อกัน แต่ตอนนี้ไปเราจะได้เข้ามาอยู่กับความเป็นจริงเสียที จะได้พูดได้ว่า อ้อ นี่เราเจอแล้ว ความจริงของชีวิต

บรรดาสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ไม่มีอะไรดีกว่าความจริง พระพุทธเจ้าตรัสว่า บรรดารสทั้งหลาย รสแห่งความจริงเป็นรสที่ดีที่สุด น้ำอร่อย จะเป็นรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม หรือรสอะไรก็ตาม ก็สู้น้ำจืดไม่ได้ น้ำจืดบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่เราต้องการมากที่สุด แม้ว่าบางครั้งเราจะต้องการนำมึนรส แต่ที่จริงแล้วน้ำที่ดีที่สุดก็คือน้ำที่จืดบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นรสของน้ำแท้ๆ นั่นก็คือ รสของสัจจะ อันเป็นรสของความจริง ความเป็นจริงของชีวิตนี้ ถ้าเรารู้จักได้เมื่อไรและวางใจถูก นั่นคือชัยชนะที่แท้ และเป็นความสำเร็จที่ดี

ที่สุด ผู้ใดยังไม่ถึงภวณี้ก็ยังไม่ปลอดภัย และยังไม่จริงใจไม่ได้

เพราะฉะนั้น การที่ได้พ้นไปจากโลกแห่งการสวมหัวโขน มาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ย่อมเป็นช่วงเวลาที่ประเสริฐตอนหนึ่ง เวลานั้นมาถึงแล้ว เหลือเพียงว่าเราจะปรับใจของเราในการเข้าสู่ภวณั้นได้ถูกต้อง โดยมองสถานการณ์ด้วยใจที่เข้าถึงความเป็นจริงได้หรือไม่ อาจจะท่องไว้ในใจว่าการได้อยู่กับความจริงเป็นโอกาสที่ดีที่สุดของชีวิตแล้ว

เพราะฉะนั้น เมื่อมองในแง่นี้จึงเป็นโอกาสดีที่ว่า เรากำลังจะเข้าสู่ชีวิตที่เป็นจริง มาอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และใจที่อยู่กับความเป็นจริงก็อยู่ด้วยปัญญา ถ้าเราอยู่ด้วยปัญญาเราก็สบาย ปลอดภัยโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ การมองในแง่ของความเป็นอิสระเป็นข้อดี แม้แต่ในด้านการดำเนินชีวิต แต่ก่อนนี้เมื่ออยู่ในราชการชีวิตยุ่งกับงานการต่างๆ ซึ่งเป็นความบีบรัดตัว ที่เราต้องอยู่ในหลักในเกณฑ์อะไรบางอย่าง หรืออยู่ในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กับบุคคลแวดล้อมที่จำเพาะ ซึ่งเท่ากับบีบเราว่า จะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้จนไม่เป็นตัวของตัวเอง ตอนนี้อาจกลับเป็นอิสระมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงแบบนี้ อย่างน้อยก็ทำให้ชีวิตได้พบความแตกต่างหลากหลายแปลกออกไปบ้าง

จริงอยู่ ชีวิตที่มีภูมิเกณฑ์เป็นระเบียบ ล้อมรอบด้วยความสัมพันธ์กับผู้อื่น ก็ดีไปอย่างหนึ่ง แต่อีกด้านหนึ่งหรืออีกช่วงเวลาหนึ่ง เราต้องการความโล่ง ความโปร่ง ความเบา ความเป็นตัวของตัวเอง ที่ไม่มีใครมายุ่งกับเรามากนัก ความเป็นตัวของตัวเองอย่างนี้ถ้ามีโอกาสได้ ก็เป็นสิ่งที่ดีและทำให้เกิดความสุขได้ถ้าใจเราพอใจ แต่ถึงเวลาที่จะเป็นอย่างนั้นด้วย เพราะเราจะเป็นอย่างเดิมอีกก็ไม่ได้อยู่แล้ว เราไม่ควรไปปรารถนาในสิ่งที่ฝืนต่อความเป็นจริง ทั้งเป็นการได้ฝึกปรับตัวปรับใจด้วย

จึงเป็นโอกาสของเรา ที่จะได้พบกับการเปลี่ยนแปลงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นสภาพชีวิตที่ดีคนละแง่

มองอีกแง่หนึ่ง ท่านผู้ทำงานราชการมานาน เป็นผู้ได้บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติทำงานทำการมาแล้ว หน้าที่ที่ควรทำหรือสิ่งที่จะทำให้แก่ประเทศชาติและสังคม เราก็ได้ทำแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะเป็นผู้เสวยผลบ้าง จึงควรจะมีปิติ และความสุข กับคุณประโยชน์ที่ตนได้บำเพ็ญไปแล้ว เรามัวแต่ทำงานมาตั้งนาน เราก็งง ไม่มีเวลาที่จะได้ชื่นอกชื่นใจกับงาน เพราะจิตใจเป็นห่วงเป็นกังวลกับการงานที่ยังไม่เสร็จ เป็นต้น

เวลานั้นงานเหล่านั้น เราทำไปแล้ว ผ่านพ้นไปแล้ว จึงควรจะเป็นช่วงเวลาที่เราจะเสวยผล มีความอิ่มใจ ปิติ สุขใจกับสิ่งที่เราได้ทำไป เรียกว่าเป็นเวลาแห่งการเสวยผลสักทีหนึ่ง แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้น ก็คือ นอกจากการเกษียณอายุ จะเป็นความเปลี่ยนแปลง ที่เป็นโอกาสให้เราเข้าไปอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงของชีวิตแล้ว มันยังเป็นโอกาสที่ชีวิตของเราจะได้พัฒนายิ่งขึ้น เพื่อเข้าถึงอะไรบางอย่างที่ชีวิตของเราควรได้ แต่ยังไม่ได้

## มองไปข้างหน้า สู่จุดหมายสูงกว่าที่ยังรอ

ชีวิตของเรานี้มีอะไรหลายอย่าง ที่สามารถและก็ควรจะได้ประสบหรือได้เข้าถึงได้บรรลุถึง การมีชีวิตอยู่อยู่กับงานการประจำวันที่เป็นหน้าที่ของเราในการช่วยเหลือสังคมประเทศชาติ ก็เป็นการพัฒนาไปด้านหนึ่ง ทำให้ความสามารถหรือศักยภาพของเราปรากฏผลเป็นประโยชน์ แต่พร้อมกันนั้นมันก็เหมือนกับเป็นสิ่งที่ขัดขวางเราเหมือนกัน ทำให้เราไม่มีโอกาสพัฒนาชีวิตอีกด้านหนึ่ง ที่เราควรจะได้เจริญหรือเข้าถึงซึ่งเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นสิ่งที่ประเสริฐของชีวิต ชีวิตของเราแต่ละชีวิตนั้นยังมีอะไรที่จะ

ก้าวไปให้ถึงได้อีกไกล

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จุดหมายหรือประโยชน์ที่ชีวิตควรจะได้ นั้น มีหลายชั้น อย่างง่ายๆ เอาสามชั้นก็แล้วกัน ได้แก่

๑. ประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่น

๑.๑ ทรัพย์สินเงินทอง การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ

๑.๒ การยอมรับของสังคม ตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศต่างๆ

๑.๓ ความมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี เป็นคุณสมบัติสำคัญที่อยู่กับตัวเอง ซึ่งถือกันว่าเป็นลาภอันประเสริฐ ที่ท่านสอนว่า *ฮาโรคยปรมาลาภา* แปลว่า ความไม่มีโรคหรือสุขภาพดีนี้ เป็นลาภอันประเสริฐ หรือสุดยอดแห่งลาภ เพราะถ้าร่างกายไม่ดีเสียแล้ว งานการอะไรต่างๆ ก็เสียหายหมด แม้แต่ความสุขที่ควรจะมีก็เสียไม่ได้

๑.๔ ครอบครัวยุติธรรมมีความสุข ก็เป็นประโยชน์เบื้องต้นของชีวิตที่ควรจะได้

วัยที่ผ่านมาเป็นระยะเวลาที่เราไม่ไปยุ่งกับการแสวงหาประโยชน์ขั้นต้นที่ตามองเห็น บัดนี้เราทำเราทำมันมาแล้วพอสมควร ยังมีประโยชน์ที่เป็นจุดหมายสูงขึ้นไปที่เรายังไม่ค่อยได้ทำ เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่าแค่นี้ยังไม่พอ เมื่อประโยชน์ขั้นต้นมีพอสมควรแล้ว อยู่กับมันมานานแล้ว ก็ควรเข้าถึงประโยชน์ที่สูงขึ้นไป คือประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น

๒. ประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น ท่านเรียกว่า ประโยชน์เบื้องหน้า คือการทำชีวิตให้มีคุณค่า ทำชีวิตให้ประเสริฐ ให้ดีงาม ให้มีความสุขทางจิตใจ ไม่ใช่มีความสุขแต่เพียงร่างกายหรือภายนอกที่มองเห็นกันผิวเผิน

เราเคยมีความสุขจากวัตถุที่มุ่งหามาบำรุงบำเรอ มีปัจจัยสี่พร้อมพร้อม มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย เมื่อแสวงหามาได้เราก็มีความสุขไป

แบบหนึ่ง ความสุขในด้านร่างกายท่านก็ยอมรับว่าสำคัญในระดับหนึ่ง

ต่อมาอีกด้านหนึ่งที่ลึกเข้าไปก็คือ ความสุขด้านจิตใจ อย่างน้อยความรู้สึกว่าชีวิตของเรามีค่า ได้ทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์แล้ว พอรู้สึกขึ้นมาอย่างนี้ เราก็เกิดปีติ มีความอิ่มใจ

ความจริงประโยชน์สองอย่างนี้ อาจจะไปด้วยกัน คือในช่วงระยะเวลาของการแสวงหาประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่นเมื่อหาทรัพย์สินเงินทองไปนั้น ที่จริงเราก็มักไม่ได้ทำเพียงเพื่อประโยชน์ส่วนตัว แต่เราทำประโยชน์แก่ผู้อื่นพร้อมไปด้วย โดยมีความเสียสละ บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม สงเคราะห์ผู้อื่น แม้แต่การดูแลครอบครัวให้ลูกหลานได้เจริญเติบโตมาอย่างดีก็เป็นการทำหน้าที่ต่อสังคมอยู่แล้ว เมื่อเราได้ทำชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ ได้ทำหน้าที่ที่เป็นการสร้างสรรค์ความดีงามแล้ว เราก็มีความสุขจากความดีความงามที่ได้บำเพ็ญนั้น

ทั้งหมดนี้เป็นประโยชน์สุขที่เลยจากตามองเห็น ซึ่งเป็นนามธรรมเป็นส่วนใหญ่ แต่ประโยชน์ขั้นนี้แหละที่ทำให้เรามีความภูมิใจในชีวิตของเราว่า ชีวิตของเราดำเนินผ่านมามากด้วยดี มีความสุจริต และได้ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีความเกื้อกูลต่อสังคม เรียกว่าเป็นชีวิตในระดับแห่งคุณค่าและความดีงาม

ขั้นแรกเป็นชีวิตแห่งความพึงพร้อมทางวัตถุ จัดเป็นประโยชน์ขั้นที่หนึ่ง ประโยชน์ต่อมาขั้นที่สองเป็นชีวิตแห่งคุณค่าความดีงาม ความสุขทางจิตใจ ท่านบอกว่าแค่นี้ยังไม่พอ ต้องมีอีกขั้นหนึ่ง คือ

๓. *ชีวิตแห่งความเป็นอิสระ* ไม่ผูกพัน ไม่ยึดติดถือมั่น ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจกระแสความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนของโลกและชีวิต ที่เรียกว่าโลกธรรม

แม้แต่คนที่ถึงประโยชน์ขั้นที่สอง ที่เรียกว่าชีวิตแห่งคุณค่าและความดีงามนั้น ก็ยังมีความทุกข์จากความดีได้ ถ้ายังยึดถือในความดีเราก็ทุกข์เพราะความดีนั้นแหละ อันที่จริง ท่านให้ทำความดี ไม่ใช่ให้ยึดถือในความดี คือให้ทำความดีเพราะเป็นสิ่งที่ควรจะทำ เมื่อทำไปแล้วก็ให้ปลดปล่อยใจว่า สิ่งที่เราควรทำเราได้ทำแล้ว ถ้าทำด้วยความรู้อย่างนี้จิตใจของเราจะเป็นอิสระ แต่คนเรามักจะยึดติดในความดี เสร็จแล้วเราก็อาจจะต้องมาคร่ำครวญร้อนใจว่า เราทำดีแล้ว ทำไมคนไม่เห็นความดี ทำไมเขาไม่ยกย่อง ไม่สรรเสริญ ทำไมเราไม่ได้รับผลอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วเราก็เสียอกเสียใจเพราะความดีอีก เพราะฉะนั้น ความยึดติดถือมั่นในความดีจึงยังทำให้เกิดทุกข์ได้ และคนเราจึงยังมีความทุกข์ได้จากความดี คนชั้วก็มีความทุกข์จากความชั่ว คนดีก็ยังมีโอกาสทุกข์จากความดี แม้ว่าจะเป็นคนความทุกข์ที่ประณีตหน่อย

ด้วยเหตุนี้จึงต้องไปถึงขั้นที่สาม คือ จิตใจเป็นอิสระ ด้วยความรู้เท่าทัน เห็นความจริงด้วยปัญญา พอปัญญารู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เห็นแจ้งในกระแสของกฎธรรมชาติ ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน จะให้เป็นไปตามใจของเราไม่ได้ เราจะไปปรารถนาให้เป็นไปตามใจหวังไม่ได้ จะให้มันเป็นไปอย่างไรก็ต้องทำให้ตรงตามเหตุปัจจัย จะได้แค่ไหน ก็เท่ากับเหตุปัจจัยที่เราทำได้ จะไปยึดติดถือมั่นเอาตามที่ใจเราอยากให้เป็นไม่ได้ เราต้องอยู่กับความเป็นจริง ก็ทำจิตให้เป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกฎธรรมชาติที่ผันผวนปรวนแปร โลกธรรมที่เรียกว่า สิ่งที่น่าปรารถนา น่าชอบใจบ้าง ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าชอบใจบ้าง ก็เป็นไปตามปกติของมัน ตามเหตุปัจจัยของมัน พอเราวางใจได้ เราก็โล่ง เราก็โปร่งสบาย นี่คือการทำจิตใจให้เป็นอิสระ

ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เรียกว่าอยู่อย่างมีปัญญา เห็นแจ้งในความจริง ตอนนี้เป็นประโยชน์ขั้นสูงสุด เป็นขั้นที่สาม คือ จุดหมายแห่งความมีจิตใจที่เป็นอิสระ

ในบรรดาประโยชน์ต่างๆ ที่จะพึงเข้าถึงทั้งสามขั้นเหล่านี้ บางที่เราทำงานทำการยุ่งอยู่ จนไม่มีโอกาสจะพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงจุดหมายทุกอย่างให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้น ถ้าจะมีเวลาที่เป็นส่วนช่วงว่างของชีวิตของเราบ้าง เราก็จะได้เอาเวลานั้นมาใช้ในการพัฒนาชีวิต เพื่อเข้าถึงสิ่งที่ดีงามที่เป็นประโยชน์ที่เราควรจะได้ยิ่งขึ้นไป เช่น อยากจะพัฒนาสติปัญญา เพื่อรู้ความจริงของโลกและชีวิต บางท่านทำงานจนกระทั่งแม้แต่จะอ่านหนังสือก็ไม่มีเวลา พอมาถึงตอนนี้เราก็มีเวลาขึ้นมาบ้างแล้ว

เพราะฉะนั้นจึงกลายเป็นว่า ตอนนี้เป็นโอกาสและเป็นโอกาสที่ดีมากๆ ด้วย ที่ว่านี้ไม่ใช่ว่าส่วนที่ผ่านมาไม่ดี มั่นดีแต่เราได้ใช้มันคุ้มค่าแล้ว เราได้ทำไปเต็มที่แล้ว พอทันที เราอย่าติดอยู่เลย ถ้าเราไม่เกษียณอายุ เราจะต้องทำมันต่อไป สิ่งอื่นที่เราควรจะได้ทำก็เลยไม่มีโอกาสทำ เราทำพอแล้วทำให้เขาเต็มที่แล้ว ตอนนี้อะไรจะหาโอกาสทำอย่างอื่นบ้าง

ขอให้ลองคิดดูเถิด ตอนนี้อะไรจะต้องวางแผนแล้วว่าทำอะไรดีในชีวิตที่เราควรจะทำ ที่ยังไม่ได้ทำ จะได้พัฒนาชีวิตของเราให้ถึงในตอนนี้ แล้วก็ตั้งใจเลยว่า ที่นี้ถึงโอกาสนั้นแล้ว เตรียมตัวจิตใจเถิด อย่าไปมองเรื่องความหมดสิ้น อย่าไปนึกถึงความสิ้นสุด ว่านี่หมดแล้ว ยศ ตำแหน่ง ฐานะเกียรติ อย่าไปมองอย่างนั้นเลย

ที่จริงนั้น สารประโยชน์ที่แท้อยู่ในชีวิตจิตใจของเรา มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาการของคนๆ ที่แสดงออกภายนอกที่เราเห็นผิวเผิน ถ้าไปติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เราจะเสียเวลาคิด เสียสมองเปล่าๆ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้อย่าต้องเตรียมมองไว้เลยว่า สิ่งอะไรที่ดีที่ควรจะทำต่อไป ที่จะทำให้ชีวิตมีค่า เป็นความดีงามที่เราควรจะต้องไปถึง ถ้าหากมองหาขึ้นมา ท่านอาจจะเห็นสิ่งนั้น พอนึกขึ้นมาได้ ท่านจะกลายเป็นดีใจขึ้นมาทันทีว่า โอโฮ นี่เราได้โอกาสแล้ว จะได้ทำอันนี้เสียที อย่างไรก็ตาม การที่จะทำสิ่งที่มีคุณค่าที่ว่่านั้น หรือจะบรรลุถึงสิ่งดีงามที่ว่่าข้างต้น ต้องมีเวลา หมายความว่าต้องมีอายุยืนอยู่ต่อไป

## ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง

เพราะฉะนั้น ตอนนี้อาตมาจึงอยากพูดถึงหลักธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ซึ่งเหมาะจริงๆ ที่จะเรียกว่าเป็นธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ คือ มาพูดกันว่า ผู้สูงอายุทำอย่างไรจะให้มีอายุยืน

ถ้าท่านศึกษาพุทธประวัติ จะทราบว่าตอนท้ายๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระองค์ต้องการมีอายุตลอดกาลปี พระองค์ก็อยู่ได้ แต่ว่ากาลปีในที่นี้หมายถึงอายุกาลปี ไม่ใช่หมายความว่ากาลปีที่ยาวถึงสิ้นโลกครั้งหนึ่งๆ อายุกาลปีหมายถึงกำหนดอายุคือ เวลาที่เป็นช่วงชีวิตของคนในยุคนั้นๆ เช่น ในสมัยพระพุทธเจ้าก็ถือว่ากำหนดอายุคนยาว ๑๐๐ ปี นี้เรียกว่าเป็นอายุกาลปี แต่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุเพียง ๘๐ พรรษา ก็บรินิพพาน ที่พระองค์ตรัสว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอดอายุกาลปี ก็อยู่ได้ ก็หมายความว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอด ๑๐๐ ปีก็ได้ แต่พระองค์ทรงเห็นว่า พระพุทธศาสนามีรากฐานที่หยั่งลงมั่นคงพอแล้ว พุทธบริษัทพอจะทำหน้าที่สืบต่อสิ่งที่พระองค์วางไว้ได้แล้ว พระองค์ก็เลยปลงพระชนมายุสังขาร ตรัสว่า ต่อจากนี้ไปอีก ๓ เดือน จะบรินิพพาน

ทีนี้ที่พระองค์ตรัสว่า จะอยู่ได้ตลอดกาลปีนั้น จะอยู่ได้อย่างไร พระ

องค์ก็ทรงเฉลยไว้ด้วยว่า ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท ๔ อันนี้เป็นหลักสำคัญในการที่จะทำให้อายุยืน ท่านผู้ปรารถนาจะมีอายุยืน ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ นี้ เราเคยได้ยินกันในแง่ว่าเป็นธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ อิทธิบาท แปลว่า ทางแห่งความสำเร็จ หรือธรรมที่จะให้ถึงความสำเร็จ มี ๔ ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

ถ้าใช้กับคนที่ทำงาน ก็บอกว่า

๑. รักงาน คือ ฉันทะ

๒. ลุ่งาน คือ วิริยะ

๓. ใส่ใจงาน คือ จิตตะ

๔. ทำงานด้วยปัญญา คือ วิมังสา

อันนี้เป็นหลักในการทำงาน แต่ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสว่า ใช้กับการที่จะทำให้อายุยืนได้ นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญ

คนที่จะมีอายุยืนต้องมี ฉันทะ คือ มีความพอใจ มีใจรัก มีความใฝ่ปรารถนาในอะไรสักอย่างหนึ่งที่ดีงาม หรือสิ่งที่คิดว่าจะทำให้เห็นว่าเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่าที่ทำให้ชีวิตของเราดีงาม จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นก็ตาม เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราเองก็ตาม อย่างที่อาตมาพูดเมื่อกี้ว่า เมื่อเกษียณแล้วก็มีโอกาสที่เราจะได้พัฒนาชีวิตให้เข้าถึงความดีงามบางอย่างที่เรายังไม่เคยเข้าถึง อย่างน้อยก็จะได้พัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม จนรู้ความจริงของโลกและชีวิต หรืออย่างบางท่านก็สนใจอยากศึกษาธรรมให้จริงจัง ก็เป็นโอกาสที่มาถึงแล้ว

ตอนนี้ต้องมีตัวนี้ก่อน คือ ฉันทะ แปลว่า ความใฝ่ปรารถนา มีความรักในสิ่งที่ดีงาม มีคุณค่าที่อยากจะทำ พอนึกถึงว่า เอ้อ สิ่งนี้เราอยากจะทำ ใจเราชอบ ใจของเราจะไม่ท้อเหี่ยว ไม่ว่าเหว เพราะมีสิ่งที่ต้องการจะ

ทำ อันนี้คอยตั้งไว้ให้มีแรง รวมความง่าย ๆ ว่า ต้องมีสิ่งดีที่ต้องการจะทำสักอย่างหนึ่ง

ถ้าพระพุทธรูปเจ้าทรงเห็นว่า ยังมีงานพระศาสนาที่ต้องทำอยู่ ก็ยังไผ่พระทัยที่จะทำสิ่งนั้น พระองค์ก็จะมีจุดที่ไผ่พระทัยอยู่ ก็จะทรงทำให้เป็นพลังชีวิตที่จะบำเพ็ญพุทธกิจต่อไป แต่พระพุทธรูปเจ้าไม่มีกิเลสที่จะเหงาและว่าเหว่ ส่วนคนทั่วไปนี่ซิ ถ้าไม่มีอะไรที่ใจปรารถนาจะทำสักอย่างหนึ่งเดียวใจก็ว่าเหว่ เหงา แล้วก็หันไปครุ่นคิดขุ่นมัว และคาดหวังจากคนโน้น คนนี้ ว่าทำไมเขาไม่มาใส่ใจเรา แล้วก็ห่อเหี่ยว ใจเสียบ หหมดแรงใจ หหมดพลังชีวิต

เพราะฉะนั้น สิ่งแรกก็คือมองหาและพิจารณาว่า เราต้องการจะทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการจะทำ สำหรับบางท่านอาจจะเป็นงานอดิเรก บางท่านเกษียณอายุราชการแล้วเขาอาจยังต้องใช้อยู่ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่าง แต่บางท่านไม่ต้องทำงานให้ใคร ก็มาทำงานให้ตัวเอง ตอนนี้ต้องมานึกดูว่า มีอะไรสักอย่างหนึ่งที่เราจะใจจะทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่าเป็นประโยชน์ เตรียมไว้เลย พอมีอันนี้ก็เอามาเป็นหลักประกันให้ใจมีจุดที่มุ่งไปข้างหน้า พอคิดว่าเราจะต้องทำก็ไม่มีเวลาให้ใจเหงา ไม่มีเวลาให้เราคิดฟุ้งซ่าน

คนเราเวลานี้ไม่มีอะไรจะทำ ใจก็จะคิดฟุ้งซ่าน แต่ก่อนนี่มันอยู่กับเรื่องงานการที่ทำในราชการ ต้องคอยกังวลใจ ใจก็ยุ่งแต่เรื่องงานตลอดเวลา พอทิ้งไปทันที พอหมดงานเท่านั้นแหละ ใจก็ฟุ้ง ใจก็ลอย เหงา ว่าเหว่ไป นี่แหละจิตฟุ้งซ่าน ซึ่งจะเป็นโอกาสให้ความเฉา ความเหงา ความว่าเหว่ ใจ วิ่งเข้ามา อย่าไปปล่อยใจให้เหงาว่าเหว่อย่างนั้น ต้องนึกถึงสิ่งที่จะทำ

ตอนที่ทำการงานนั้น อาจจะทำสิ่งที่ใจตัวไม่ต้องการจะทำ แต่จำเป็น

ต้องทำ แต่ตอนนี้เป็นโอกาส เราจะเลือกได้ กลายเป็นอิสระมากขึ้น ขึ้นอยู่กับตัวเราเองว่าต้องการทำอะไร

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ต้องวางแผน ถ้ามีฉันทะ มีสิ่งที่ใจไผ่จะทำ มีสิ่งที่ต้องการจะทำก็ได้ตัวที่หนึ่งแล้ว ฉันทะเกิดแล้ว หายเหงาแล้ว ใจสบายแล้ว เราจะรู้สึกว่าการที่เราจะทำนี้ มีคุณค่าอย่างแท้จริง ตรงกับที่ใจเราต้องการ เพียงแต่วางแผนคิดเตรียมไว้ให้ดี

ถ้าได้ฉันทะนี้แล้วก็เป็นตัวประกันที่ทำให้พร้อมจะมีอายุยืน บางคนมีฉันทะนี้แรงมากกว่า ถ้าทำงานอันนี้ไม่เสร็จชีวิตสิ้นสุดไม่ได้นะ ฉันทะไม่ยอมตาย ความไผ่ใจประเภทนี้ไม่ได้อยู่แค่ใจที่รู้ตัวหรอก แม้แต่จิตใจที่ไม่รู้ตัวมันก็เตรียมของมันอย่างนั้นว่า งานนี้หรือสิ่งที่ต้องการจะทำอันนี้ ถ้ายังไม่เสร็จสิ้นจะตายไม่ได้ ต้องอยู่ไปก่อน นี่แหละบางคนเขาอยู่ได้เพราะอันนี้คือเขามีสิ่งที่ต้องการจะทำ กลายเป็นว่าอาจจะดีกว่าตอนที่ทำการงาน เพราะตอนทำการงานนั้น อาจทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำซึ่งอาจจะไม่ชอบ แต่ตอนนี้จะทำในสิ่งที่ใจต้องการจะทำที่ชอบจริงๆ จึงได้ฉันทะ

เมื่อมีสิ่งที่ต้องการทำด้วยฉันทะอย่างนี้ ชีวิตของท่านผู้สูงอายุก็มีหลักแล้ว สบายไปครึ่งก่อนทีเดียว

ต่อไปจากฉันทะข้อที่ ๒ ก็คือวิริยะ ได้แก่ความเพียรพยายาม ความแก่วิ่งกล้าเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้หรือเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมากอาจจะคิดว่า ตัวเรานี้ร่างกายอ่อนแอลงแล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว แต่ความอ่อนแอทางร่างกายนี้ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แต่ใจที่มีกำลังนี้แหละทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้

กำลังใจทำให้คนแข็งแรงได้อย่างไร เรามาดูในทางตรงข้าม คนที่ไม่

มีกำลังใจ จิตใจอ่อนแอ ถึงแม้ร่างกายจะแข็งแรง ก็ไม่ค่อยมีความหมาย เช่นอย่างนักกีฬา อาจจะเป็นนักวิ่งที่แข็งแรง ร่างกายกำยำ เก่งมาก สมมติว่าไปสอบเข้าเรียนแห่งหนึ่งไว้ ต่อมาเดินไปดูประกาศผลการสอบ ไม่มีชื่อของตัว พอรู้ว่าไม่มีชื่อเท่านั้นแหละ แก่เขาอ่อนเลย แม้แต่ยืนก็ไม่อยู่ นี่แหละคนที่หมดกำลังใจ ทั้งๆ ที่ร่างกายกำยำแข็งแรง เป็นนักกีฬากำลึงมากนั่นแหละ พอหมดกำลังใจก็ไม่มีแรงเลย ร่างกายนั้นหมดความหมาย

ในทางตรงข้าม คนที่มีกำลังใจ แม้ว่าร่างกายจะอ่อนแอจะปลุกกะเปลี้ย ก็สามารถต้อนรับชวนชวนทำโน่นทำนี่ไปได้ ร่างกายมีกำลังใจ ก็ใช้กำลังใจนั้นได้เต็มที่เท่าที่จะใช้ได้ แม้แต่เมื่อกายหมดแรงนอนนิ่งแล้ว พอมีเหตุการณ์กระตุ้นเร้า ใจฮึดขึ้นมา ก็ตั้งพากายไปได้อีก เพราะฉะนั้นกำลังใจจึงสำคัญกว่ากำลังใจ

นอกจากนี้ กำลังใจที่ดียังส่งเสริมกำลังใจได้อีกหลายทาง เช่น เมื่อเรามีกำลังใจดี การเป็นอยู่เริ่มตั้งแต่การรับประทานอาหารก็พลอยดีตามไปทุกอย่าง เหมือนอย่างคนเจ็บไข้ ถ้ากำลังใจไม่มีก็ทรุดอย่างรวดเร็ว แต่พอมีกำลังใจ บางทีหมอทำนายไว้ว่าอยู่ได้ ๓ เดือน แก่อยู่ไปได้ตั้งหลายปี

เพราะฉะนั้นจะต้องมีกำลังใจ กำลังใจสัมพันธ์กับสิ่งที่ต้องการจะทำ เมื่อเราเห็นว่าสิ่งที่ต้องการจะทำนั้นดีงาม ถูกต้อง มีคุณค่า เกิดขึ้นทะขึ้นมาแล้ว ใจก็คิดอยากจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ ก็เกิดกำลังใจ ทำให้ใจสู้ เข้มแข็ง อยากจะเอาชนะ จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จให้ได้ กำลังใจนี้เป็นตัว ทำให้เห็นสิ่งที่ต้องการจะทำนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายเราก็ยิ่งพยายามจะทำมันให้สำเร็จดังนั้น เมื่อความเพียรพยายามมา กำลังใจมากก็ทำให้เกิดความเข้มแข็ง ชีวิตก็มีเรี่ยวมีแรงก้าวต่อไปได้อีก นี่คือนิธิบาทตัวที่ ๒ วิริยะมาแล้ว

## สมองก็แจ่มใส จิตใจก็สบาย

อิทธิบาทข้อที่ ๓ คือ จิตตะ ได้แก่การมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำนั้นแหละ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำ ที่เห็นคุณค่าเป็นประโยชน์แล้ว จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้ คนแก่มักจะรับอารมณ์จุกจิก พออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบทุกระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่อง ได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมเขาเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีอะไรอย่างอื่น ก็กระทบกับลูกหลาน เก็บถ้อยคำของเขามาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง ถ้าไม่มีอะไรเป็นหลักผูกใจไว้ ใจจะไหว และต้องวุ่นอยู่เรื่อยๆ

ที่นี่ พอมิเรื่องที่ยอยากจะทำ ใจรักใจชอบ จนใฝ่ใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้ว ใจก็ไม่รับเรื่องจุกจิก ถึงกระทบผ่านเข้ามาบ้าง ก็ตัดออกไปได้ง่าย ลืมได้ไว พอใจอยู่กับหลักแล้วก็ไม่วุ่นไม่ขุ่น แต่จะสงบแน่วแน่ ยิ่งได้ทำสิ่งที่ใจชอบ ก็สบายใจเลย จิตใจเป็นสุข ไม่มีอารมณ์อื่นมารบกวน จิตใจใจจดจ่ออยู่แต่กับเรื่องที่ต้องการนี้ นอกจากทำให้ชีวิตเป็นสุขด้วยแล้ว การที่ใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างแท้จริง ก็ทำให้อายุยืน เพราะใจที่จดจ่อนี้เป็นตัวสมาธิ ใจไม่แกว่ง ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่ไปเสียสมอง ไม่ไปเสียพลังงานกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง และเวลาก็ผ่านไปๆ อย่างไม่รู้ตัว ตรงข้ามกับใจที่รับอารมณ์ไม่เข้าเรื่อง ทำให้จิตคิดปรุงแต่ง พอจิตคิดวุ่นขุ่นมัวก็เสียพลังงานสมองต้องทำงานหนัก และทำให้เครียด ใจเหนื่อยหน่าย ร่างกายก็แก่เร็ว ร่วงโรยง่าย

ส่วนคนที่มีความสมาธิ จิตใจสงบแน่วแน่ ไม่มีอะไรวุ่น จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ก็สบาย พลังงานไม่เสียเปล่าไปเลย อย่างคนหนึ่งสมาธิ พอใจสงบลง ลมหายใจจะอ่อน จะเบา จะประณีต จนกระทั่งเมื่อถึงฌานที่ ๔ จะไม่

หายใจ

คำว่าไม่หายใจ คือโดยมาตรฐานของคนปกติแล้ววัดไม่ได้เลยว่าหายใจอยู่ หมายความว่าไม่มีลมหายใจปรากฏ แต่เราไม่ต้องรอไปถึงฉันทที่ ๔ หรือหก พอทำจิตให้สงบ ลมหายใจประณีตแล้ว ก็ต่างจากคนที่มึนจิตใจ วุ่นวาย ยกตัวอย่างเมื่อคนโกรธลมหายใจจะแรง หายใจพืดพาดๆ อย่างกับคนเดินขึ้นเขาที่ออกแรงเหน็ดเหนื่อยมาก บางทีหายใจทางจมูกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย คนโกรธก็เช่นเดียวกัน หายใจแรง เพราะว่าตอนนั้นร่างกายใช้พลังงานเผาผลาญมาก เพราะฉะนั้น ถ้าโกรธบ่อยๆก็แก่เร็ว

ส่วนคนที่หงุดหงิดคิดขุ่นมัวถึงจะไม่แสดงความโกรธออกมา ก็เกิดอาการกระแทกกระทั้นใจ เป็นปฏิฆะ ก็ใช้พลังงานเกินปกติอยู่ดี สมองคิดวุ่นวาย ถ้าเป็นอย่างนั้นอยู่เรื่อยๆ ก็แก่เร็ว ทีนี้พอเรามีจิตใจสงบ มีอารมณ์ที่ดี จิตใจอยู่กับสิ่งหนึ่งที่เรามุ่งหวังจะทำจริงๆ ใจไม่มีอะไรรบกวน ไม่วุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ใจสบาย ชีวิตร่างกายก็ใช้พลังงานน้อย เลือดลมก็เดินดี ลมหายใจก็ประณีต

แถมบางทีเรากลับมาใช้ลมหายใจ ในทางส่งผลย้อนกลับอีกด้วย ขออธิบายว่า เมื่อคืนนี้ เราใช้จิตส่งผลต่อกาย คือพอจิตใจของเราสงบดี ลมหายใจก็พลอยประณีตไปด้วย คราวนี้ ในทางกลับกัน ถ้าทำลมหายใจให้ประณีต จิตใจก็จะพลอยสงบลงด้วย ดังนั้น เมื่อรู้วิธีใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ เราก็มาฝึกปรับลมหายใจ

ในเวลาว่างหรือเมื่อไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี นั่งอยู่ว่างๆ เราก็มายหายใจอย่างมีสติ หายใจเข้าสบายๆ หายใจออกสบายๆ อย่างสม่ำเสมอ เป็นการปรับสภาพชีวิตจิตใจ ทั้งปรับร่างกาย แล้วก็ปรับจิตใจด้วย พอเราตั้งใจหายใจให้สบาย หายใจเข้าออกๆอย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นการปรับสภาพร่าง

กายให้สบาย และปรับอารมณ์ไปด้วย แล้วจิตใจของเราก็พลอยสบาย ได้ผลทั้งสองอย่างพร้อมกันไปเลย เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีอะไรทำ ก็อย่าปล่อยให้หัวใจฟุ้งซ่าน พอเราทำงานเสร็จปั๊บ ก็มานั่งหายใจเข้าออก ทำใจสบายให้จิตอยู่กับลมหายใจ แล้วใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต พอปรับลมหายใจได้ ผลดีก็ตามมาเหมือนอย่างที่ว่าเมื่อคืนนี้

ถ้าร่างกายของเราไม่ปกติ จิตใจก็ไม่ปกติ ลมหายใจก็ไม่ปกติ พอเราปรับลมหายใจให้ปกติ มันกลับมาปรับสภาพจิตใจให้เป็นปกติไปด้วย เหมือนอย่างคนที่โกรธ ลมหายใจไม่ปกติ คนประหม่าลมหายใจไม่ปกติ โดยไม่รู้ตัว บางคนนี่พอตื่นตื่นตกใจ บางทีเหมือนกับไม่หายใจ ทีนี้ถ้าเรามีสติรู้ตัว เราปรับลมหายใจเสีย มันก็มาช่วยปรับอารมณ์ เช่น ทำให้หายกลัว หายประหม่า หรือกลัวน้อยลง ประหม่าน้อยลง อย่างน้อยใจก็อยู่กับตัว จิตไม่เตลิด ตั้งสติได้ดีขึ้น

เป็นอันว่า การปรับลมหายใจนี้ ช่วยเราได้มาก เราก็เอาทั้งสองทางคือให้จิตใจก็สบาย ลมหายใจก็ดี การเผาผลาญใช้พลังงานจะได้้น้อย ลดการใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น ก็แก่ช้า ดังนั้น ถ้าเราเกิดมีอารมณ์ไม่ดี เราก็ปรับลมหายใจ ลมหายใจก็กลับมาช่วยปรับอารมณ์ให้จิตใจสบาย เป็นการรู้จักใช้สิ่งที่มีอยู่ในชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์

รวมความที่เป็นสาระก็คือ ให้จิตใจนี้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เสียพลังงานไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง สมองไม่ต้องคิดวุ่น ให้จิตใจอยู่กับสิ่งที่เราต้องการจะทำ เป็นสมมติ นี้ข้อ ๓ คือ จิตตะ

ข้อ ๔ วิมังสา เป็นเรื่องของการใช้ปัญญา เวลานี้ก็ยอมรับกันว่า คนแก่ถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิดเสียบ้างก็จะแก่เร็ว และสมองก็จะฝ่อทางธรรมท่านบอกว่าต้องมีวิมังสา คือใช้ปัญญาตรวจตราพิจารณา



ไตรตรองอย่างมีเหตุมีผล ให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่า เป็นประโยชน์นั้น เมื่อเรามีสิ่งที่ต้องการจะทำ ที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์อยู่แล้ว ใจของเราก็มีที่หมาย และปัญญาที่มีจุดที่จะพิจารณา เราก็เอาปัญญานั้นมาพิจารณาสิ่งที่เราทำ เริ่มตั้งแต่ตรวจสอบมัน ว่าเป็นอย่างไร ได้ผลดี ได้ผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร มีจุดอ่อน จุดด้อยตรงไหน ควรแก้ไขปรับปรุงที่ใดอย่างไร จะทดลองเปลี่ยนแปลงอย่างไร คิดพิจารณาในเรื่องเหล่านี้ ใช้ปัญญาอยู่เสมอ ไม่ใช่ความคิดไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เมื่อเราเอาปัญญามาใช้กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน ไม่มีเรื่องของอารมณ์อย่างเมื่อสักนี้ แต่เป็นเรื่องของปัญญาจริงๆ เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิดตามกระแสความจริงซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย

เวลาพูดถึงปัญญานี้ต้องระวังอย่างหนึ่ง คืออย่าเอาไปปนกับความคิดปรุงแต่ง เวลาคนคิดนั้น จะมีการคิด ๒ อย่าง คือ คิดไปตามสภาวะของธรรมชาติ ตามเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย ตามสภาพความเป็นจริง ตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นอย่างหนึ่ง กับคิดตามความปรุงแต่งของตนอย่างหนึ่ง

คิดตามความปรุงแต่ง ก็กลายเป็นคิดปรุงแต่ง คิดปรุงแต่งหมายความว่า คิดไปตามความพอใจ หรือไม่พอใจ เช่น เกิดความขัดใจขึ้นมา ก็คิดไปว่าทำไมเขาจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาไม่เป็นอย่างโน้น อะไรอย่างนี้ คิดไปตามความโลภ ความโกรธ คือเอาความโลภ เอาความโกรธมาเป็นตัวปรุง ทำให้จิตวุ่นวายแล้วก็เกิดผลเสีย เช่นมีความเครียดตามมา

แต่ถ้าเราคิดด้วยปัญญาบริสุทธิ์ คือคิดไปตามสภาวะ คิดไปตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ อันนี้จะไม่เครียด จะคิดไปแบบสบายๆ กลายเป็นว่าเรามาเล่นกับเรื่องของความเป็นจริงของโลกและชีวิตหรือสิ่งทั้งหลายตามสภาพของมัน แม้จะคิดไปอย่างป็นงานเป็นการก็ไม่ถูกครอบงำ แต่

เราเป็นผู้มองดู เช่นว่า ตรงไหนบกพร่อง จะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร ตรวจสอบ ควบคุมไป ใจก็สบาย และสมองก็ได้ใช้ความคิดไป ก็ไม่ฝ่อ นี่คือข้อที่ ๔ วิมังสา รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาไตรตรอง

อิทธิบาท ๔ นี้แหละเป็นหลักการสำคัญ ที่จะทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรามีกำลัง แล้วก็มีความเดินที่มุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่ชื่อย่อยอย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้นยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะไปเข้ามาบงกชจิตใจและชีวิตของเรา ทำให้ชีวิตปลอดโปร่งโล่งเบาด้วย เมื่อข้างในตัวก็มีพลัง ทางเดินที่จะไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรมาขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาวยืดขยายอายุออกไป

## รู้เท่ารู้ทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้

เมื่อที่นี้อาตมภาพบอกว่า ถ้าเราปฏิบัติตามอิทธิบาท ๔ เราจะตัดอารมณ์ที่รบกวนต่างๆ ออกไปได้ แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม บางทีเรื่องที่เป็นเหตุการณ์ใหญ่ๆ ก็อาจจะมีเข้ามา ซึ่งบางทีก็ไม่ใช้เรื่องที่จะตัดกันออกไปเฉยๆ แต่เป็นเรื่องที่ต้องเผชิญให้ถูกต้อง ฉะนั้น เราจึงต้องมีวิธีการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นต่างหากออกไปอีก

ได้พูดไปแล้วว่า ชีวิตของคนเราเนี่ย แม้แต่ตอนที่ยังอยู่ในราชการ ก็ต้องประสบอารมณ์ต่างๆ ที่เราเรียกว่าน่าปรารถนาบ้าง ไม่น่าปรารถนาบ้าง ที่น่าปรารถนาเรียกว่า อិฏฐารมณฺ์ ที่ไม่น่าปรารถนา เรียกว่า อนิฏฐารมณฺ์

อิฏฐารมณฺ์ และ อนิฏฐารมณฺ์ ที่เรียกว่าโลกธรรมนั้น มีอยู่ ๘ ประการด้วยกัน เป็นฝ่ายดี น่าชอบใจ ๔ และฝ่ายไม่ดี ไม่น่าชอบใจ ๔ คือ ๑. ลาภ ๒. ความเสื่อมลาภ ๓. ยศ ๔. ความเสื่อมยศ ๕. นินทา ๖. สรรเสริญ

๗. สุข ๘. ทุกข์ ถ้าจัดแยกเป็น ๒ ฝ่าย จะได้ดังนี้

ก. ฝ่ายดี น่าชอบใจ คือ ลาก ยศ สรรเสริญ สุข

ข. ฝ่ายร้าย ไม่น่าชอบใจ คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

มนุษย์อยู่ในโลกต้องสำนึกตระหนักในความจริงอันนี้ว่า เมื่อเราอยู่ในโลกเราก็ต้องเจอสิ่งเหล่านี้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นโลกธรรม โลกธรรม ก็คือ ธรรมประจำโลก หรือสิ่งที่มีประจำโลก เพราะว่าโลกนี้ เป็นอนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลง ผันผวน ปรวนแปร เมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้ เราก็ต้องรู้เท่าทันว่า อ้อ อันนี้เป็นความจริงของโลกและชีวิต เมื่ออยู่ในโลกก็ต้องเจอกับมัน และเวลานี้เราก็เจอเข้าแล้วกับความจริงนั้น เหมือนอย่างเราทำราชการมานี้ เมื่อมีตำแหน่งฐานะสูง เวลาเกษียณ ก็รู้สึกเหมือนกับว่าเสื่อมไปจากยศนั้น แต่อันนี้มันก็เป็นเพียงโลกธรรม เมื่อมาเจอกับมันแล้ว เราก็ปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง คือ

๑. รู้ทันความจริง ว่าความจริงของโลกและชีวิตเป็นอย่างไร และมันก็ได้เกิดขึ้นแล้ว เราได้เจอความจริงนั้นแล้ว เมื่อเจอแล้ว ก็ต้องวางใจให้ถูกต้อง คือยอมรับความจริงนั้น ด้วยความรู้เท่าทัน พอรู้เท่าทัน ใจก็สบายไปครึ่งหนึ่งแล้ว

๒. ใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้

ในเรื่องนี้ ทางพระพุทธศาสนาท่านสอนให้มีโยนิโสมนสิการ หมายความว่า อะไรก็ตามที่เราประสบในโลกนี้ ต้องมองให้เป็น ต้องคิดให้เป็น โดยใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งมีมากมายหลายวิธี แต่สรุปลงไปก็มี ๒ อย่าง คือ

๑. มองให้เห็นความจริง ไม่ว่าจะอะไรจะลึกลับซับซ้อนอย่างไร คนมี

ปัญญา รู้จักคิดรู้จักมอง ก็เห็นความจริงได้หมด และ

๒. มองให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะอะไรจะดีหรือร้ายในความหมายของคนทั่วไป แต่คนที่มีความรู้รู้จักคิดจะมองหาประโยชน์ได้หมด

ถ้าใครใช้แนวความคิดมองโลกอย่างนี้ ก็มีแต่จะประสบความสำเร็จชีวิตจะดีงาม และมีความสุข

เวลาประสบโลกธรรมที่เป็นอภิวุฏฐารมณที่น่าชอบใจ เช่น ได้ลาภ ได้ยศ เราก็เกิดความชอบใจ ดีใจ เป็นธรรมดา แต่ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูก ลากยศที่เป็นอภิวุฏฐารมณ ที่น่าปรารถนานี้แหละ กลับนำความเสื่อมมาให้ หรือทำลายคุณค่าแห่งชีวิตลงไป กลายเป็นโทษแก่ชีวิตของเรา เช่น เราอาจจะหลงระเริงมัวเมา แล้วดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น ใช้ลาภยศนั้นในทางที่เสียหาย หรือใช้ทรัพย์สินและอำนาจไปในการคุกคามข่มเหงรังแกเพื่อนมนุษย์ สร้างความเดือดร้อนเบียดเบียน ทำความเสียหายแก่โลกและชีวิตได้

แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ลากยศเกิดขึ้น ก็กลายเป็นโอกาส คนที่มีความคิดดีๆ อยากสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม แต่ไม่มีเงินทอง ไม่มียศ ไม่มีบริวาร ไม่มีใครเชื่อฟัง ไม่มีทุน ก็ทำประโยชน์ได้น้อย แต่พอมีลาภ มีเงินทอง มียศ มีตำแหน่งฐานะ มีบริวาร เมื่อมีความคิดที่ดีงามสร้างสรรค์ก็ทำได้เต็มที่

เพราะฉะนั้น ลากยศเกิดขึ้นแก่คนที่มีปัญญา รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ก็กลายเป็นสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ เป็นโอกาสที่จะสร้างสรรค์ได้มากขึ้น แม้ว่าลากยศจะผ่านพ้นไป หรือเราจะตกต่ำไปจากสถานะนั้น ก็ได้ทำความดีฝากไว้แล้ว เป็นคุณค่าแห่งชีวิตของคน และยังมีคนที่นับถือ เคารพระลึกถึงด้วยใจจริง

ในทางตรงข้าม ถ้าประสบโลกธรรมที่ไม่พึงปรารถนา ไม่ว่าจะเป็ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ การนิทา หรือความทุกข์ก็ตาม ถ้าเราวางใจไม่เป็

๑. เราไม่รู้เท่าทันความจริง ใจเราก็เป็นทุกข์ไปขั้นหนึ่งแล้ว

๒. เรามองหาประโยชน์จากมันไม่ได้ ก็ได้แต่เศร้าโศกเสียใจ มีความระทมทุกข์ คับแค้น ครอบงำใจไปเท่านั้นเอง

แต่ถ้าเรารู้จักใช้ประโยชน์และวางใจเป็น ก็กลับกลายเป็นดีไปได้ ดังได้กล่าวแล้วว่ามนุษย์เราเนี้ ชีวิตต้องพัฒนา ต้องฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ แต่การที่จะฝึกฝนตนเอง เราต้องมีบททดสอบและแบบฝึกหัด บางคนอยู่แต่กับความสุขสบาย ไม่มีบททดสอบ เลยไม่รู้ว่ตัวเองเข้มแข็งจริงหรือไม่ อย่างคนที่ปฏิบัติธรรม ถ้าไม่เจอบททดสอบ ก็ยากที่จะรู้ว่าตัวเองปฏิบัติธรรมข้อนั้นได้จริงหรือไม่ เรามีความเข้มแข็งจริงไหม ชีวิตของเราเนี้มีความมั่นคงในใจของตัวเองแค่ไหน ถ้ายังไม่เจอบททดสอบเราก็ไม่รู้ แต่พอเจอบททดสอบเข้า เจอทุกข์โถมโถมส เจอความเสื่อม การสั่นลาภ สิ้นยศ ก็รู้เลยว่เราเข้มแข็งจริงไหม

บททดสอบมาแล้ว เข้า ยินดีเผชิญเลย เอาละฉันจะดูตัวเอง ว่ตั้งหลักอยู่ไหม แล้วเราก็สบายใจ จะไปมัวเศร้าโศกเสียใจอยู่ทำไม เมื่อได้บททดสอบมาดูตัวเองแล้ว ถ้าเรายังไม่เข้มแข็งพอ ก็จะได้มีโอกาสพัฒนาตัวเองต่อไป กลายเป็นว่ เราใช้ปัญหาหรือสิ่งที่เราประสบหรือเผชิญเนี้แหละมาเป็นเครื่องฝึกฝนพัฒนาตัวเอง

คนเราที่พัฒนาความสามารถพัฒนาสติปัญญาขึ้นมาเนี้ โดยมากก็พัฒนาจากการที่ได้เผชิญปัญหา เผชิญอุปสรรค เผชิญสิ่งยาก แล้วพยายามคิดแก้ไข ไม่ย่อท้อ คนที่ไม่เจอสิ่งยาก ไม่เจอปัญหา พัฒนายาก

ประสบความสำเร็จได้ยาก

ฉะนั้น เมื่อเจออะไรที่ไม่น่าปรารถนา จึงมองว่เนี้คือเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตัวเรามาแล้ว เราจะใช้มันให้เป็นประโยชน์ มันก็จะกลับกลายเป็นดีไป คนที่ชอบฝึกฝน เมื่อเจออย่างเนี้ ก็ได้ทั้งบททดสอบ ได้ทั้งเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตนเอง เมื่อเราเข้มแข็ง เราเก่งกล้าสามารถในการเผชิญโลกและชีวิตอย่างเนี้แล้ว ต่อไปข้างหน้า ถ้าเจออุปสรรคหรือปัญหาอย่างเนี้ อีก ที่มันเบากว่า ก็ง่าย เราไม่กลัว คนใดเอาชนะ ผ่านอุปสรรค ผ่านเหตุการณ์ ผ่านมรสุมชีวิตไปได้ด้วยดี คนเนั้นจะเป็นผู้ที่แกร่งกล้า มีชีวิตที่ได้พัฒนา

ฉะนั้น โลกธรรมเมื่อมองให้ดี มีแต่เป็นประโยชน์ทั้งนั้น อย่างคานินทากับสรรเสริญ คนเราก็ชอบคำสรรเสริญ แต่ว่กันจริงๆ คนเราได้ประโยชน์จากคานินทาหรือจากคำสรรเสริญ อันไหนมากกว่ากัน ขอให้คิดดูจริงๆ นะ

คำสรรเสริญเนี้ว่ถึงประโยชน์ก็ได้บ้าง เช่น ทำให้ดีใจ ภูมิใจ สุขใจ แต่ได้ประโยชน์น้อย เพราะอะไร เพราะเราทำได้อยู่แล้ว เราก็เป็นเพียงภูมิใจว่ อ้อ อันเนี้เป็นที่ยอมรับนะ เราทำเนี้ถูกต้อง อาจจะใช้เป็นเครื่องวัดได้ส่วนหนึ่ง แต่มันได้ประโยชน์จำกัด

ส่วนคานินทาดีเตียนเนั้น เราได้ประโยชน์มาก ถ้าเราไม่ไปมัวย่อท้อ เราไม่ไปมัวเสียใจก่อน คนที่จะดีเตียนเราเนั้น เขาต้องใช้เวลาคิดว่าเรามีจุดอ่อน มีข้อด้อยอะไรที่ไหน เขาจะดีเตียนอย่างไรดี เขาอาจจะพิจารณาหาช่อง ทำวัน เจ็ดวัน กว่จะคิดออกมาได้ ตัวเรานี้ก็อยากจะทำพัฒนาตัวเองอยู่แล้ว และขั้นตอนของการพัฒนาตัวเองอย่างหนึ่ง ก็คือการสำรวจตัวเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่เราควรสำรวจตัวเองอยู่ตลอดเวลา *ประภิมังเสตมะตตะนา*

จะรู้ว่า เรามีจุดอ่อน จุดด้อยข้อบกพร่องอะไร จะได้พัฒนาตัวได้ถูกต้อง แต่บางที่เราไม่มีเวลาที่จะมาตรวจสอบตัวเองมากนัก หรือบางที บางช่อง บางแง่ เรามองไม่เห็นตัวเอง ถ้ามีคนอื่นมาช่วยมองให้ เราก็จะให้เห็นในสิ่งที่ตัวเราเองยังมองไม่เห็น

ยิ่งกว่านั้น คนที่จะติเตียนเราเนี่ย เขาไปคิดมาหลายวัน เมื่อเขาพูดออกมา อาจจะถูกบ้างผิดบ้าง ส่วนที่ไม่ถูกเราก็ไม่เอา แต่บางอย่างอาจส่องสะท้อนไปให้เราเห็นตัวเองในบางแง่ เราก็เลยได้โอกาส ไม่ต้องไปเสียเวลา คิดตั้งห้าวันเจ็ดวัน เขาคิดให้เราเสร็จ เราก็เลยเอาคำติเตียนของเขามาใช้ ประโยชน์ในการปรับปรุงพัฒนาตัวเอง กลายเป็นว่าเราเลือกจับเอา ประโยชน์ได้จากทุกสิ่ง แม้แต่ที่เลวร้ายที่สุด เมื่อทำได้อย่างนี้ ชีวิตก็จะดีงามประเสริฐ เป็นคนที่พัฒนาก้าวหน้าเรื่อยไป

เพราะฉะนั้น อะไรที่ไม่ดีเอามาใช้ประโยชน์ให้หมด มีพระบางองค์ สำเร็จอรหัตตผลจากการได้ยินคำของคนบ้า คือ วันหนึ่งท่านเดินสวนทางกับคนบ้า คนบ้าพูดอะไรขึ้นมาอย่างหนึ่ง ท่านสะกิดใจได้แง่คิด เลยสำเร็จเป็นพระอรหันต์

เป็นอันว่า สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ จะดีหรือร้ายก็ตาม ถ้ารู้จักใช้ ก็เป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นจึงควรทำใจไว้อย่างนี้ คือ มองให้เห็นความจริง กับมองให้เห็นประโยชน์ อย่าไปมองในแง่ดี หรือแง่ร้าย มองในแง่ดีก็ หลอกตัวเอง มองในแง่ร้ายก็หลอกตัวเอง มองให้ถูกก็คือมองตามความเป็นจริงอย่างหนึ่ง และมองให้เป็นประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง

คำว่ามองให้เห็นประโยชน์ กับมองในแง่ดี ไม่เหมือนกันนะ คนละอย่างกัน การมองให้เห็นประโยชน์นั้นแล้งไปในเชิงปฏิบัติ คือจะเอามาทำให้เป็นประโยชน์ให้ได้ แก่ชีวิตจิตใจ และการงานของเรา

ที่ว่ามานี้ก็คือโยนิโสมนสิการที่ใช้ในการปฏิบัติต่อโลกธรรม ที่ช่วยให้เราเผชิญกับโลกธรรม โดยมีวิธิมอง วิธีคิดที่ถูกต้องและได้ผล ชีวิตได้ประสบโลกธรรมเหล่านี้ ก็คือการได้พบกับอนิจจัง อันได้แก่ความเปลี่ยนแปลง และเราก็มีความรู้เท่าทัน และหาประโยชน์จากมันได้ ทำให้เรามีชีวิตที่สงบมั่นคงและสุขสบาย

## ถึงเวลาที่จะแน่ใจ ว่าได้เป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์

ตอนนี้ก็มาถึงขั้นที่ว่า จะทำอะไรให้ชีวิตมีความสุขจริงๆ คนเรานี้ ถ้ารู้จักความสุข ว่ามีหลายชนิด เราก็จะพยายามเข้าถึงความสุขเหล่านั้น และเราก็จะมีความสุขมากขึ้น ความสุขนี้เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ไม่ใช่มีแค่ออย่างเดียวหรือสองอย่าง แต่มีมากมายทีเดียว

พระพุทธศาสนาแสดงความสุขไว้หลายอย่าง บางครั้งพูดไว้ถึง ๑๐ ชนิด แสดงว่าคนเรานี้มีทางได้ความสุขเยะเยาะ แต่โดยมากคนมาติดอยู่กับความสุขชนิดเดียว เลยไม่ได้รู้รสความสุขที่สูงขึ้นไป วันนี้あたมาจะพูดถึงความสุขสัก ๕ แบบ แต่ก่อนที่จะพูดถึงความสุขนั้น ก็เตรียมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมให้ดีไว้อย่างหนึ่งก่อน

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่จะต้องเตรียมไว้ให้พร้อมในการที่จะมีความสุข ก็คือสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึงการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ ในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้นมีหลักธรรมประจำใจอยู่หมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจหรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อผู้คนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ธรรมชุดนี้ที่จริงก็เป็นหลักธรรมง่ายๆ แต่บางที่เราก็ไม่ใช้ไม่เป็น นี่ก็คือ พรหมวิหาร ๔ นั่นเอง ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา บางทีที่เราดำเนินชีวิตกันมาจนบัดนี้ เราก็ยังเข้าใจและใช้

ธรรมชุดนี้ได้ไม่สมบูรณ์

ช่วงเวลาเกษียณอายุแล้วนี้ เป็นโอกาสที่จะบำเพ็ญธรรมชุดนี้ให้เต็ม ให้สมบูรณ์ จะได้เป็นพระพรหมที่แท้จริง

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจของพรหม พรหมนั้น ศาสนา พราหมณ์เขาถือว่า เป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้ดลบันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสรรค์และอภิบาลโลก แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราไม่ต้องไป รอพระพรหมให้มาสร้างโลก อภิบาลโลก เราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วม สร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกันทุกคน เพราะฉะนั้นจึงมาทำตัวให้เป็นพรหม กันเถิด แล้วพระพุทธเจ้าก็ตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติ เพื่อให้เราทุกคนเป็นพระพรหม ดังนั้นเราจะเป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์ ก็ต้องมีธรรมทั้ง ๔ ข้อ คือมี

๑. เมตตา
๒. กรุณา
๓. มุทิตา
๔. อุเบกขา

เมตตา กับ กรุณา นี้เมืองไทยใช้มาก พุทธกันอยู่เสมอจนเป็นคำไทย สามัญ แต่แยกความหมายกันไม่ค่อยออก เพราะฉะนั้น ตอนแรกจะต้อง แยกความหมายระหว่าง เมตตา กรุณา ให้ชัดว่าต่างกันอย่างไร

วิธีแยกให้ชัดง่ายๆ ก็คือ ธรรมหมวดนี้เป็นท่าทีของจิตใจสำหรับ แสดงต่อผู้อื่น เมื่อเป็นธรรมสำหรับแสดงต่อผู้อื่น ความหมายของมันจะ ชัดด้วยการพิจารณาดูสถานการณ์ที่ผู้อื่นเขาประสบว่า เขาอยู่ในสถานการณ์ใดแล้วเราจะใช้ธรรมข้อใด

สถานการณ์ที่ ๑ คนอื่นเขาอยู่ดีเป็นปกติ ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ

แต่ก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จอะไรเป็นพิเศษ ในกรณีนี้เราจะต้องมี เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร

เมตตาภิมาจากต้นศัพท์เดียวกับคำว่ามิตร มิตรตะ แปลง อิ เป็น เอ ก็เป็น เมตตะ เต็มสระอาเข้าไปเป็นเมตตา รากศัพท์เดียวกัน เมตตาจึง แปลว่า น้ำใจมิตร คุณสมบัติของมิตร หรือความเป็นมิตร เป็นอันว่า สำหรับคนที่อยู่เป็นปกติ เราก็มีความเป็นมิตร มีไมตรี มีเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

สถานการณ์ที่ ๒ คนอื่นเขาตกต่ำเดือดร้อน พอเขาทรุดต่ำตกลงไป จากสถานะเดิม คือประสบความสำเร็จ เราก็ย้ายไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ กรุณา ซึ่งได้แก่ความมีใจพลอยห่วงใยเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์ แล้วก็อยากจะช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ของเขา ทำให้เขาขึ้นมาสู่ภาวะปกติ หายทุกข์ หายร้อน

คนไทยพูดถึงเมตตา กรุณากันบ่อย แสดงว่าคนไทยคงมีเมตตา กรุณา มาก แต่ข้อต่อไปไม่ค่อยพูดถึง

สถานการณ์ที่ ๓ คนอื่นเขาขึ้นสู่ภาวะที่สูงขึ้นไป คือประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามน่าชื่นชม มีความก้าวหน้า หรือมีความสุข เราก็ ย้ายต่อไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๓ คือ มุทิตา ซึ่งแปลว่า พลอยยินดีด้วย เอาใจ ส่งเสริมสนับสนุน

คนเราในที่ประสบสถานการณ์กันอยู่โดยทั่วไป ๓ อย่างนี้แหละ คือ เป็นปกติ ๑ ตกต่ำ ๑ ขึ้นสูง ๑ เราก็มี่ เมตตา กรุณา มุทิตา ไว้ปฏิบัติต่อ เขาครบทั้ง ๓ สถานการณ์ แต่แค่นี้ไม่จบ ยังมีอีกข้อหนึ่ง เป็นสถานการณ์ที่ ๔ ข้อนี้ น่าสงสัย เพราะ ๓ สถานการณ์ก็น่าจะครบแล้ว ยังมีอะไรอีก สถานการณ์ที่ ๔ คืออะไร

สถานการณ์ที่ ๔ คืออย่างนี้ ในโลกมนุษย์เราเนี่ย เราไม่ได้อยู่กับมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น เราต้องอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตในธรรมชาติด้วย หมายความว่า โลกมนุษย์นั้นต้องตั้งอยู่บนฐานของกฎธรรมชาติ หรือความเป็นจริงของธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์แม้จะดี คือมนุษย์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่ไปทำความเสียหายต่อหลักการแห่งความจริงความถูกต้องดีงามที่เป็นเรื่องของธรรมชาติ หมายความว่า เมื่อไรก็ตามที่โลกมนุษย์นี้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม โลกมนุษย์นั้นก็วิปริตแปรปรวน ตั้งอยู่ไม่ได้

เป็นอันว่า มนุษย์เราไม่ได้สัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เท่านั้น เราต้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงของธรรมชาติด้วย เพราะฉะนั้นท่านจึงมีข้อที่ ๔ ไว้ให้ ข้อที่ ๔ ก็คือสถานการณ์ที่ว่า ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในข้อ ๑, ๒, ๓ จะส่งผลกระทบเสียหายต่อหลักความจริง หลักความเป็นธรรม หรือหลักการแห่งความถูกต้องความดีงามที่เป็นของกลางในธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในข้อ ๑, ๒, ๓ จะต้องถูกหยุดยั้ง และเราจะต้องย้ายไปข้อที่ ๔ นี่คือสถานการณ์ที่ ๔ เช่น เด็กคนหนึ่งไปประสบความสำเร็จล้มขโมยเงินเข้ามาได้ ๕,๐๐๐ บาท ดีใจใหญ่ เราเห็นว่าเด็กนั้นประสบความสำเร็จ เราจะไปมุทิตา ถูกต้องไหม ไม่ถูกต้องใช่ไหม เพราะว่าถ้าเราไปดีใจ ไปส่งเสริม ก็ไปกระทบกับตัวธรรม กลายเป็นการทำลายหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม

อีกตัวอย่างหนึ่ง ลองดูในกรณีของผู้พิพากษา เช่น จำเลยทำความผิดจริง ไปฆ่าคนมา ผู้พิพากษาคิดว่าถ้าเราจะตัดสินให้เขาเข้าคุก เขาก็จะมีความทุกข์ ก็เกิดกรุณา สงสาร เลยตัดสินให้พ้นผิด อย่างนี้ไม่ถูก เพราะการมีกรุณาในกรณีนี้จะส่งผลกระทบต่อตัวธรรม ทำให้เสียหลักความจริง

ความถูกต้องดีงาม ทำลายหลักการกฎเกณฑ์กติกาที่รองรับสังคมอยู่

ในกรณีที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่งผลกระทบเสียหายต่อหลักการแห่งความเป็นธรรม ซอบธรรม หรือตัวหลักการ ตลอดจนกฎเกณฑ์กติกาทั้งหลายที่จะยึดเหนี่ยวให้สังคมมนุษย์อยู่ได้ เราจะต้องหยุดข้อที่ ๑, ๒, ๓ ไว้ แล้วย้ายไปข้อที่ ๔ คือ อุเบกขา เพื่อให้เขารับผิดชอบต่อความเป็นจริง ต่อตัวธรรม ต่อหลักการและกฎเกณฑ์กติกานั้นๆ อันนี้เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขา แปลว่าคอยมองดู มาจาก อุ + อิ + กษ แปลว่า มอง อุ + แปลว่า ไกลๆ หรือคอย หมายความว่า เพื่อไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงกระบวนการของธรรม เราจึงเฉยต่อคนนั้น คือ ปล่อยหรือเปิดโอกาสให้มีการปฏิบัติต่อเขาไปตามธรรม ตามหลักการ หรือตามกฎเกณฑ์กติกา ใครมีหน้าที่อย่างไรก็ทำไปตามนั้น หลักการหรือกฎเกณฑ์ว่าอย่างไรก็ทำไปตามนั้น เราก็คอยมองดู ถ้ามีอะไรต้องทำอะไร ก็ทำ โดยใช้ปัญญาพิจารณาปฏิบัติให้เหมาะ

อุเบกขานี้ต้องใช้ปัญญา ต่างจากเมตตา กรุณา มุทิตา ที่ใช้ความรู้สึกมาก คือรู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุนส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือต้องรู้ว่าอะไรถูกต้อง อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริง แล้วจึงเอาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี การที่ปัญญาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดีได้ วางตัวถูกต้องเป็นกลางอยู่ในธรรม อันนี้เรียกว่า อุเบกขา เป็นอันว่า เราจะต้องมีอุเบกขาด้วย จึงจะรักษาสังคมนี้ไว้ได้ มิฉะนั้น สังคมนี้อาจจะปั่นป่วน

ถ้าเราใช้เมตตา กรุณา มุทิตามาก เราจะมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี แต่ถ้าขาดอุเบกขา คนจะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลจนกระทั่ง

เสียหลักการ ไม่เหลียวแล ไม่ดูหลักการว่า จะเสียความเป็นธรรมในสังคมไหม หลักเกณฑ์ กฎหมาย กติกาไม่เอา จะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลอย่างเดียว

สังคมไทยนี้ น่าจะหนักไปทาง ๓ ข้อแรก ส่วนข้อ ๔ นี้ขาดมาก อุเบกขาแทบจะไม่มี และไม่รู้จักด้วยซ้ำ เวลาพูดถึงอุเบกขา ก็เข้าใจผิดนึกว่าเฉยแล้วเป็นอุเบกขา ทางพระท่านสอนไว้ว่า ถ้าเฉยไม่มีปัญญา ก็เป็นเฉยโง่ เป็นอกุศล เรียกเป็นภาษาพระว่า อัญญาณอุเบกขา

ข้อที่ ๔ นี้เป็นตัวคุมท้าย และคุมทั้งหมด สำหรับรักษาให้โลกนี้อยู่ในธรรม อยู่ในความถูกต้องดีงาม รักษาหลักการของสังคม ทำให้สังคมอยู่ในความเป็นธรรม แต่ถ้าเรามีอุเบกขามากอย่างเดียว ก็เอาแต่ตัวใครตัวมัน ทุกคนรับผิดชอบต่อหลักการ คุณทำถูกต้องตามหลักการ หรือตามกฎหมาย ฉันไม่ว่า แต่ถ้าคุณทำผิดหลักการและกฎเกณฑ์กติกาเมื่อไร ฉันจัดการทันที เวลานั้นนอกจากนั้น ต่างคนต่างอยู่ ไม่ช่วยเหลือกัน ไม่เอาใจใส่ ไม่มีน้ำใจต่อกัน สังคมนั้นก็ขาดความอบอุ่น แห้งแล้ง คนก็เครียด ใจไม่สบาย เป็นโรคจิตกันมาก ก็เสียดุลอีก

เพราะฉะนั้น สังคมจึงต้องมีพรหมวิหารให้ครบและให้เหมาะสมพอดีตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับ ๔ สถานการณ์ ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว สังคมจะมีดุลยภาพ เริ่มตั้งแต่ในสังคมเล็กคือครอบครัว

ที่นี้หันมาดูคนที่สูงอายุ ว่าจะต้องปฏิบัติพรหมวิหารให้ครบอย่างไร เริ่มตั้งแต่ต่อลูกของตนเอง

หนึ่ง เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็มีเมตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข

สอง ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กรุณาสงสาร ช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา

สาม เมื่อเขาประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็มีมุทิตา พลอยยินดีด้วย ช่วยส่งเสริมสนับสนุนยิ่งขึ้นไป

สี่ สถานการณ์ที่จะต้องวางอุเบกขามีอย่างน้อย ๓ กรณี คือ

๑. เมื่อลูกสมควรจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง ฝึกทำอะไรต่ออะไร ให้เป็น เพราะเรา ลูกของเราที่เขาไม่ได้อยู่ในโลกที่มีแต่พ่อแม่หรือมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น ชีวิตอีกด้านหนึ่ง โดยเฉพาะต่อไปเมื่อเขาโตแล้ว เขาต้องไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง โลกนั้นมีกฎเกณฑ์กติกา ทั้งกฎเกณฑ์ในธรรมชาติ และกฎเกณฑ์ในสังคม ซึ่งจะต้องเป็นไปตามเหตุผลของเรื่องนั้นๆ ซึ่งเขาจะต้องไปอยู่กับความเป็นจริงเหล่านั้น

โลกนี้ไม่ได้ตามใจเราเหมือนอย่างพ่อแม่ตามใจลูก มันไม่ได้เป็นไปตามใจปรารถนา เพราะฉะนั้นลูกจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง อะไรที่สมควรจะทำให้เป็น ต้องฝึกทำให้ พ่อแม่จะเห็นแก่ลูกว่ารัก ไม่อยากให้เขาลำบาก ไม่อยากให้เขาเหน็ดเหนื่อย แล้วไปทำแทนให้ทั้งหมด ลูกก็เลยไม่รู้จักโต แล้วก็รับผิดชอบตัวเองไม่เป็น

พ่อแม่บางคนเลี้ยงลูกไม่เป็น ปล่อยให้เกินไป เพราะขาดอุเบกขา ส่วนพ่อแม่ที่รู้จักอุเบกขา เมื่อมาถึงสถานการณ์ที่ ๔ คือมีเรื่องอะไรที่ลูกจะต้องสมควรฝึกไว้ ทำไว้ หัดให้เป็น เราต้องให้เขาฝึกทำหัดทำ ต้องยอมให้เขาเหนื่อยบ้าง ลำบากบ้าง แม้แต่หัดเดินก็ยังไม่มีความเหน็ดเหนื่อยลำบากบ้าง ถ้ากลัวลูกลำบาก ไปอุ้มตลอดเวลาแล้วลูกจะเดินเป็นได้อย่างไร

เหมือนอย่างคนสมัยก่อน ตอนที่เริ่มมีการเรียนหนังสือใหม่ๆ เขาใช้กระดานชนวน และใช้ดินสอหิน พ่อแม่บางคนกลัวลูกจะเจ็บมือ เพราะใช้ดินสอหิน ก็เลยไม่ให้เรียน นี่ก็เพราะขาดอุเบกขา ลูกก็เลยไม่ได้รับการศึกษา

เป็นอันว่า จะต้องยอมให้ลูกเห็นเหนื่อยยากลำบากบ้าง เพื่อให้เขา หัดทำฝึกรับผิดชอบตัวเอง จะได้ทำอะไรๆ เป็น และปัญญาจะเป็นตัว บอกว่าควรจะให้เขาหัดทำอะไร ฝึกรในเรื่องใด หรือหัดรับผิดชอบอะไร เพราะฉะนั้น ข้ออุเบกขาจึงต้องมากับปัญญา เมื่อปัญญาพิจารณาแล้วก็ ปฏิบัติไปตามปัญญาโดยวางอุเบกขา เราก็คอยดู ถ้าเขาเพลียงพล้ำเมื่อไร จะต้องช่วย ก็เข้าไปช่วย นี่คือ อุเบกขาในสถานการณ์ที่ ๑ ให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ทำอะไรต่ออะไรให้เป็น

๒. เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัวนั้นเป็นตัว แทนของสังคมใหญ่ ในสังคมมนุษย์ต้องมี กฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคน ในสังคมนั้นจะต้องรับผิดชอบปฏิบัติตาม

ครอบครัวก็เช่นเดียวกันก็ต้องมีกฎเกณฑ์กติกา เพื่อให้สมาชิกของ ครอบครัวอยู่กันสงบเรียบร้อย มีวินัย และเป็นการฝึกเด็กให้พร้อมที่จะไป รับผิดชอบดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป เพราะฉะนั้นกฎต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำ อะไรผิด ก็ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขา ทำถูก ก็ว่าไปตามถูก ทะเลาะกันก็ต้องมีความยุติธรรม นี่คือมีอุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตาม ธรรม

๓. เมื่อลูกรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว เขาสำเร็จการศึกษาแล้ว มีงานมี การทำ มีครอบครัวของเขาแล้ว ท่านว่าพ่อแม่ต้องรู้จักวางอุเบกขา ปล่อย ให้เขารับผิดชอบชีวิตและครอบครัวของเขาเอง ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง ในชีวิตและครอบครัวของเขา โดยวางใจเรียบสงบว่า เขารับผิดชอบตัวเอง ได้แล้ว ไม่ใช่เอาแต่เมตตากรุณา รักเขามาก ก็เลยเจ้าก็เจ้าการเข้าไป จัดการในบ้านของเขา ในครอบครัวของเขา เทียบจี้เทียบชื้ออยู่เรื่อยๆ ลูก อยู่อย่างนั้นะ จัดของอย่างนั้นะ ฯลฯ

ถ้าพ่อแม่เข้าไปจัดแจงวุ่นวายมาก ลูกแทนที่จะเป็นสุข ก็ไม่เป็นสุข และจะรู้สึกไม่สบายใจ อาจจะมีอึดอัดพูดไม่ออก บางทีถ้าเขาไม่ขัดแย้งกับ พ่อแม่ ก็ไปขัดแย้งกับคู่ครองของเขาเอง ท่านจึงว่าถึงเวลาที่จะต้องวาง อุเบกขา ให้เขารับผิดชอบตัวเขา ครอบครัวของเขาเป็นของเขา เราได้แต่ คอยมองดู ถ้าเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร ก็เข้าไปช่วยเหลือ นี่เรียกว่า อุเบกขา

ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสมดุลในชีวิต และความสมดุล ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสัมพันธ์กับธรรม ท่านผู้สูง อายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลานด้วย ตอนนั้นจึงจะต้องวางใจกับลูกหลาน ให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจ เป็นอุเบกขา เรียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุกจิก วุ่นวาย เจ้าก็เจ้าการ

ตอนนี้ถึงเวลาของพระพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจ จะสบายขึ้นเยอะ ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพระพรหมที่สมบูรณ์

## ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน

เมื่อทำตัวเป็นพระพรหมได้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็มาทำชีวิตให้เข้า ถึงความสุข ในที่นี้ขอพูดคร่าวๆ ถึงความสุข ๕ ชั้น ขอพูดอย่างย่อ ใน เวลาที่เหลืออันจำกัดดังนี้

ขั้นที่ ๑ คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอก ที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้เป็นความสุขสามัญที่ ทุกคนในโลกปรารถนาเหมือนกัน

ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิส



ภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหา ต้องเอา เพราะฉะนั้น สภาพจิตของคนที่ทำความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหาและดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้มาก ก็มีมีความสุขมาก แล้วก็เพลินเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากๆ เข้า ต่อมาก็นึกว่าตัวเอง เก่งมาก ไปๆมาๆ โดยไม่รู้ตัวก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่าย ๆ อย่างเก่า ไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่เกิดมาใหม่นี้ ไม่ต้องมีอะไรมาก ก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมาก็มัววัตถุมาก เสพมาก ที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่าเรา อย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไป พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุข

สิ่งที่คนเราจะพัฒนาขึ้นมาอีกก็คือ การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษา ทำไปทำมาก็ไม่รู้ตัวว่ากลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แต่อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ลืมไป คือ การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข หรือแม้แต่ไม่รักขามั่นไว้ เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

อาการของคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข ก็คือ ยิงอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะอย่างนี้ คืออยู่ในโลกนานไป เติบโตขึ้น กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย จะเป็นคนที่มีความสุขตรงข้าม คือยิงอยู่ในโลกนาน

ไป ก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ก็ดี ๒ ชั้น คือ เราพัฒนาสองด้านไปพร้อมกัน ทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุขด้วย และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่งได้มากด้วย และพร้อมกันนั้นเราก็เป็นคนที่สุขได้ง่ายด้วย เราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ

ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุขได้มาก แต่ความสุขก็เท่าเดิมเรื่อยไป เพราะข้างนอกได้มา ๑ แต่ข้างในก็ลดลงไป ๑ เลยเหลือ ๐ เท่าเดิม กระบวนการวิงหาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จกจบสิ้น เพราะความสุขวิงหนีเราไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ด้วยกัน ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายก็เป็นอันว่าสบาย อย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่ายังความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

ศีล ๘ เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป แปลวันก็รักษาศีล ๘ ครั้งหนึ่ง ลองหัดดูซิว่าให้ความสุขของเราไม่ต้องขึ้นกับการบำรุงบำเรอทางกายด้วยวัตถุ เริ่มด้วยข้อวิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อยอยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เที่ยง เพียงเท่าที่ร่างกายต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ตลอดจนข้อ อุจจาसनะฯ ไม่บำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ต้องนอนบนฟูก ลองนอนง่าย ๆ บนพื้น บนเสื่อธรรมดา ลองไม่ดูการบันเทิงซี ทุก ๘ วัน เอาครั้งเดียว จะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ดีได้ โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

พอฝึกได้แล้วต่อมาเราจะพูดถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุขเหล่านั้นว่า

“มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ต่างจากคนที่ไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุเหล่านั้นเสียแล้ว อยู่ไม่ได้ ทูรุษุราย ต้องพูดถึงวัตถุหรือสิ่งเสพลเหล่านั้นว่า “ต้องมีจึงจะอยู่ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้” คนที่เป็นอย่างนี้จะแย่ ชีวิตนี้สูญเสียดิสรภาพ คนยิ่งอายุมากขึ้นสถานการณัก็ ไม่แน่นอน ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายเสพลความสุขจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ เช่น ลีนไม่รับรู้อรส กินอาหารก็ไม่อร่อย ถ้าไม่ฝึกไว้ ความสุขของตัว ไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว และตัวก็เสพลมันไม่ได้ จิตใจก็ไม่มีความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง ก็จะลำบากมาก ทุกข์มาก เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ฝึกไว้ รักษาศีล ๘ นี้ แปะวันครั้งหนึ่ง จะได้ไม่สูญเสียดิสรภาพนี้ไป

เพราะฉะนั้น เอาคำว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” นี้ไว้ถามตัวเอง เป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ว่า มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ก็เบาใจได้ว่า เรายังมีดิสรภาพอยู่ ต่อไปถ้าเราฝึกเก่งขึ้นไปอีก อาจจะมีถึงขั้นที่พูดได้ในบางเรื่องว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ถ้าได้ อย่างนี้ ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก

คนที่พูดได้ อย่างนี้ จะมีความรู้สึกรู้ว่าของพวกนี้เกะกะ เรายู่ของเรา ง่าย ๆ ดีแล้ว มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ไม่มีเราก็สบาย ชีวิตเป็นอิสระ โปร่งเบา ความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุอำิสสิ่งเสพลภายนอก ความสุขเริ่มไม่ต้องหา

ความสุขที่ต้อหา แสดงว่าเราขาด คือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้ที่เสพลที่มีสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วยความหวัง บางทีก็ถึงกับทูรุษุราย กระวนกระวาย เพราะฉะนั้น จะต้องทำตัวให้มีมีความสุขด้วยตนเองสำรองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึกรักษาดิสรภาพของชีวิต และรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

ขั้นที่ ๒ พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพล ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าให้คือเสพลก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้วเห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนา ในการทำความดี และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้ นั้น ดังนั้น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้ กลายเป็นความสุข

ขั้นที่ ๓ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ที่ผ่านมานั้นเราอยู่ในโลกของสมมติมาก และบางทีเราก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมติ นั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อหลอกเอา อยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจ้งยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่มัวหวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัวเอง คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่ที่การได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากรู้เห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คืออยากรู้เห็นต้นไม้เจริญงอกงาม หายหลงสมมติ ก็มีความสุขในการทำงาน และได้ความสุขจากการ

ชื่นชมความเจริญงอกงามของตนไม่อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตได้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ

## พอปัญญาบรรจบให้วางใจถูก ชีวิตและความ สุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ ๔ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรานี้มีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือปรุงแต่งความคิดมา สร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย

ที่สำคัญก็คือในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็น ผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักจะปรุงแต่งทุกข์ คือ เก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุ่น มัวเศร้าหมอง โดยเฉพาะท่านที่สูงอายุนี้ ต้องระวังมาก ใจคอยจะเก็บ อารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย แล้วก็มาปรุงแต่ง ให้เกิดความกลุ้มใจ ว่าเหว่ เหวง เรียกว่าใช้ความสามารถไม่เป็น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่ง แทนที่จะปรุงทุกข์ ก็ปรุงแต่งสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจ ท่านยังให้ปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้ เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โปร่งเบา ท่านสอนไว้ ว่าสภาพจิต ๕ อย่างนี้ ควรปรุงแต่งให้มีในใจอยู่เสมอ คือ

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ
๒. ปีติ ความอิมใจ

๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด
๔. ความสุข ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบ คั้น หรือติดขัดคับข้อง และ
๕. สมภาติ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ ไม่มีอะไร มารบกวน จิตอยู่กับตัวของมัน

ขออย่าว่า ๕ ตัวนี้สร้างไว้ประจำใจให้ได้ เป็นสภาพจิตที่ดีมาก ผู้ที่ เจริญในธรรมจะมีคุณสมบัติของจิตใจ ๕ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ตโต ปาโมชฺชพหุโล ทุกฺขสฺสนต์ กริสฺสตี

แปลว่า ภิกษุผู้ปฏิบัติถูกต้องแล้ว มากด้วยปราโมทย์ มีจิตใจร่าเริง เบิกบานอยู่เสมอ จักทำทุกขให้หมดสิ้นไป ท่านพูดไว้ถึงอย่างนี้

ฉะนั้นท่านผู้จะเกษียณอายุนั้น ถึงเวลาแล้ว ควรจะใช้เวลาให้เป็น ประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดี มาปรุงแต่งใจ แต่ก่อนนี้ปรุงแต่งแต่ทุกข์ ทำให้ ใจเครียด ชุ่นมัว เศร้าหมอง ตอนนี้นำปรุงแต่งใจให้มีธรรม ๕ อย่างนี้ คือ ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ ปีติ ความอิมใจ ปัสสัทธิ ความผ่อน คลาย สงบเย็นกายใจ สุข โล่งโปร่งใจ สมภาติ สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมา รบกวน อยู่ตัว สบายเลย ทำใจให้ได้อย่างนี้อยู่เสมอ ท่องไว้เลย ๕ ตัวนี้ คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมภาติ พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่ เอามาใช้ นี่แหละความสามารถในการปรุงแต่งจิต เอามาใช้ สบายแน่ และ ก็เจริญงอกงามในธรรมด้วย

โดยเฉพาะ ท่านผู้สูงอายุนั้นก็เป็นที่ธรรมดาว่าจะต้องมีเวลาพัก และ เวลาที่ว่างจากกิจกรรม มากกว่าคนหนุ่มสาวและคนวัยทำงานที่เขายังมี กำลังร่างกายแข็งแรงดี ว่างจากงานเขาก็ไปเล่นไปทำกิจกรรมอื่นๆ ได้มาก แต่ท่านที่สูงอายุ นอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว ก็ต้องการเวลา

พักผ่อนมากหน่อย จึงมีเวลาว่าง ซึ่งไม่ควรปล่อยให้กายว่างแต่ใจวุ่น

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ว่าง ไม่มีอะไรจะทำ และก็ยังไม่พักผ่อนนอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ ก็พักผ่อนจิตใจให้ใจสบาย ขอเสนอวิธีปฏิบัติต่างๆ ไว้อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้น ให้สูดลมหายใจเข้าและหายใจออกอย่างสบายๆ สม่่าเสมอ ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น พร้อมกันนั้นก็พูดในใจไปด้วย ตามจังหวะลมหายใจเข้าและออกว่า

จิตเบิกบานหายใจเข้า

จิตโล่งเบาหายใจออก

ในเวลาที่พูดในใจอย่างไร ก็ทำใจให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ ด้วย หรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสำนวนใหม่ก็ได้ว่า

หายใจเข้า สูดเอาความสดชื่น

หายใจออก พอกจิตให้สดใส

ถูกกับตัวแบบไหน ก็เลือกเอาแบบนั้น หายใจพร้อมกับทำใจไปด้วยอย่างนี้ ตามแต่จะมีเวลาหรือพอใจ ก็จะได้การพักผ่อนที่เสริมพลังทั้งร่างกายและจิตใจ ชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่า และมีความสุขอยู่เรื่อยไป

ขั้นที่ ๕ สุดท้าย ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุงแต่งคืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เฒ่าใจสบายชีวิต

สภาพจิตนี้จะเปรียบเทียบได้เหมือนสารภีที่เฒ่าจนการขับรถ สารภีผู้ชำนาญในการขับรถนั้น จะขับมาให้นำรถเข้าถนน และวิ่งด้วยความเร็วพอดี ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ใช้แซ่ ดิ่งบังเหียนอยู่พักหนึ่ง แต่พอรถมันวิ่งเข้าที่เข้าทางดี ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว สารภีผู้เฒ่าจบ ผู้

ชำนาญแล้วนั้น จะนั่งสงบสบายเลย แต่ตลอดเวลานั้นเขามีปัญญารู้พร้อมอยู่เต็มที่ ถ้ามีอะไรผิดพลาดเขาจะแก้ไขได้ทันที และตลอดเวลานั้นเขาไม่มีความประหวั่น ไม่มีความหวาด จิตเรียบสนิท ไม่เหมือนคนที่ยังไม่ชำนาญจะขับรถนี้ ใจคอไม่ดี หวาดหวั่น ใจคอยกังวลโน่นนี่ ไม่ลงตัว แต่พอรู้เข้าใจความจริงเอนจบดี ด้วยความรู้ที่แหละ จะปรับความรู้สึกให้ลงตัว เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด

คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง จิตเอนจบกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ตัวสนิทอย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกวนเลย เรียบสนิทเป็นตัวของตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกอย่างเข้าที่ของมันแล้ว คนที่จิตลงตัวถึงขั้นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอิมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไปจะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริงและด้วยใจที่กว้างขวางรู้สึกเกื้อกูล

คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่างใน ๔ ข้อแรก ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนา ได้แต่หาความสุขประเภทแรกอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที่ และในเวลาที่จะเสพความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่ง มีความหวั่นใจ หวาด ระแวง ขุ่นมัว มีอะไรบกรวนอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่ แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น ก็ยังมีโอกาสได้ความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง กลายเป็นว่าความสุขมีให้เลือกได้มากมาย และจิตที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที่ โดยที่ในขณะนั้นๆ ไม่มีอะไรบกรวน จิตใจให้ขุ่นข้องหมองมัว

เป็นอันว่าธรรมะ ช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไป สู่ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่งความสุขเป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ภายในตัวเองตลอดเวลา ไม่ต้องหา ไม่ต้องรออีกต่อไป

ความสุข ๕ ขั้นนี้ ความจริงแต่ละข้อต้องอธิบายกันมาก แต่วันนี้พูดไว้พอให้ได้หัวข้อก่อน คิดว่าคงจะเป็นประโยชน์พอสมควร

ขออนุโมทนา ท่านผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่าน ขอตั้งจิตส่งเสริมกำลังใจ ขอให้ทุกท่านประสบจตุรพิภพชัย มีปีติอิ่มใจ อย่างน้อยว่า ชีวิตส่วนที่ผ่านมาได้ทำประโยชน์ ได้ทำสิ่งที่มีค่าไปแล้ว ถือว่าได้บรรลุจุดหมายของชีวิตไปแล้วส่วนหนึ่ง

เพราะฉะนั้นจึงควรจะต้องตั้งใจว่า เราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำให้ชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้ จึงขอให้ทุกท่านเข้าถึงความสมบูรณ์ของชีวิตนั้นสืบต่อไป และขอให้ทุกท่านมีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกัน ตลอดกาลทุกเมื่อ