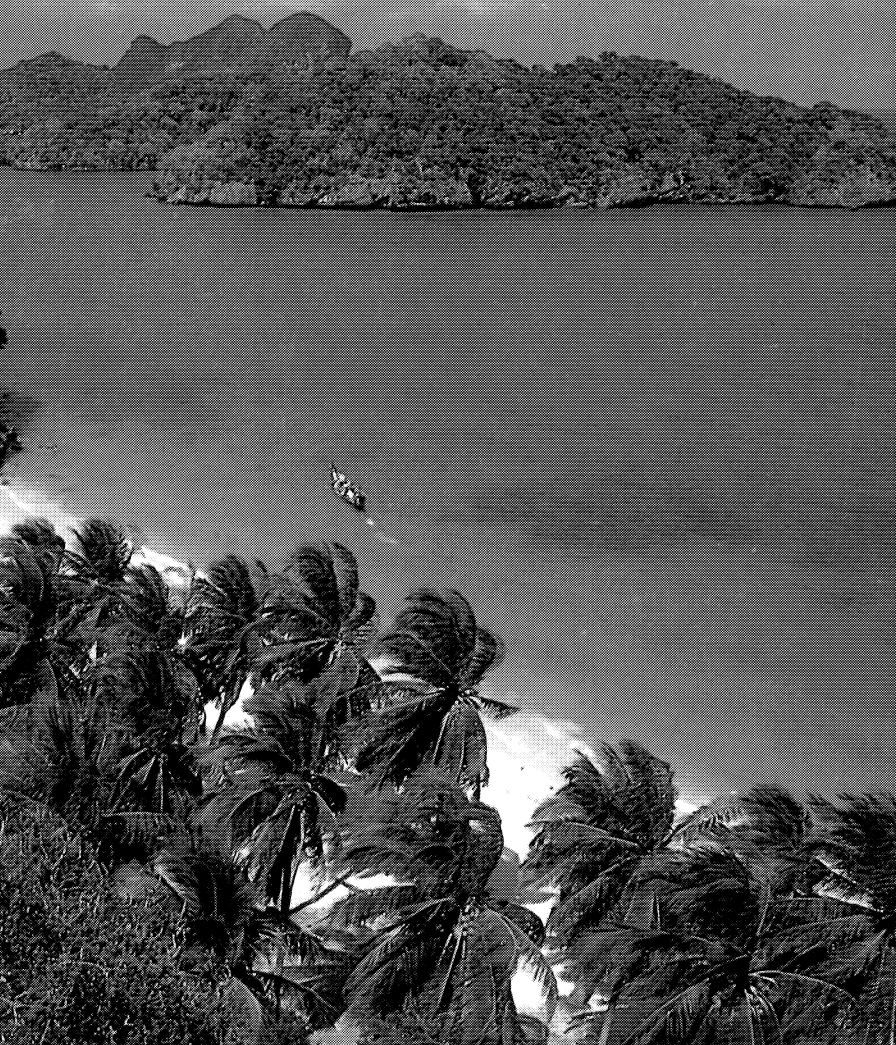


เตรียมตัวรับพร

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต)



เตรียมตัวรับพร

พระเทพเวที (ประยูรธ ปรยุตโต)

ที่ระลึกอายุครบ ๑๐๐ ปี
คุณแม่เชื้อ บุญยประสิทธิ์

พ.ศ. ๒๕๓๕

เตรียมตัวรับพร

© พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต)

ISBN 974-575-239-8

พิมพ์รวมเล่มครั้งที่ ๑ - ตุลาคม ๒๕๓๕

๑,๐๐๐ เล่ม

- ที่ระลึกอายุครบ ๑๐๐ ปี

คุณแม่เชื้อ บุญยประสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| ๑. พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป | พิมพ์ครั้งที่ ๓ |
| ๒. ทำอย่างไรจะหายโกรธ | พิมพ์ครั้งที่ ๘ |
| ๓. รักษาใจยามป่วยไข้ | พิมพ์ครั้งที่ ๖ |
| ๔. โภชนา: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ | พิมพ์ครั้งที่ ๓ |

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๒๒๑-๘๘๙๒, ๒๒๔-๘๒๑๔, โทรสาร ๒๒๔-๘๒๑๔

อนุโมทนา

วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๓๕ เป็นวาระที่คุณแม่เชื้อ บุญย-
ประสิทธิ์ ได้ถึงแก่กรรมครบ ๒๖ ปี โดยเฉพาะ พ.ศ. ๒๕๓๕ นี้
เป็นปีที่คุณแม่เชื้อ หากมีชีวิตอยู่ ก็จะมีอายุครบ ๑๐๐ ปี นับว่า
เป็นกาลสมัยพิเศษ คุณโยมประกาศรี บุญยประสิทธิ์ ประรณานาจะ
บูชาคุณของมารดาในโอกาสพิเศษนี้ และอุทิศกุศลแก่ท่านด้วย
การบำเพ็ญธรรมทาน ซึ่งเป็นทานอันเลิศที่พระพุทธเจ้าทรงสรร
เสริญว่าชนะทานทั้งปวง จึงได้แจ้งความประสงค์ขอพิมพ์หนังสือ
ธรรมบางเรื่องโดยไม่จำเพาะเจาะจง อาตมภาพขออนุโมทนา
ตามความประสงค์ด้วยความเต็มใจ

เมื่อพิจารณาแล้ว ได้ตกลงพิมพ์ธรรมกถา ๔ เรื่อง คือ
พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป ทำอย่างไรจะหายโกรธ รักษาใจยาม
ป่วยไข้ และโพชฌงค์ โดยเห็นว่าเป็นคำบรรยายธรรมที่อ่านเบา ๆ
คนทั่วไปปฏิบัติได้ เป็นเรื่องใกล้ตัว เกี่ยวด้วยการแก้ไขคลายทุกข์

และส่งเสริมเพิ่มพูนความสุข ซึ่งทุกคนปรารถนา และรวมสี่
เรื่องนั้นตั้งชื่อหนังสือใหม่ว่า “เตรียมตัวรับพร”

ขออนุโมทนากุศลจริยาที่คุณโยมประภาศรี บุญยประสิทธิ์
ได้บำเพ็ญด้วยอำนาจตัญญุตเวทิตาธรรมต่อบุรพการี ซึ่งเป็น
ไปพร้อมด้วยศรัทธาและเมตตา ที่จะเผยแพร่ธรรมให้บังเกิดประ
โยชน์สุขแก่มหาชน ขอกุศลที่ได้บำเพ็ญนี้ จงอำนวยผลแก่คุณแม่
เชื้อ บุญยประสิทธิ์ เพื่อให้ท่านเจริญพร้อมด้วยสุขสมบัติใน
สัมปรายภพยิ่งขึ้นไป สมตามมโนปณิธาน และขออำนาจแห่ง
ธรรมทานบุญกิริยานี้ จงอำนวยอานิสงส์ให้คุณโยมประภาศรี
บุญยประสิทธิ์ พร้อมทั้งบุตรหลาน และญาติมิตร เจริญด้วยจตุร
พิธพรชัย ประสบสิริสวัสดิชัยมงคล ร่มเย็นงอกงามในพระธรรม
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดกาลนาน

พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต)

๑ ตุลาคม ๒๕๓๕

สารบัญ

อนุโมทนา	(๑)
พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป	๑
บทที่ ๑ งบดุลชีวิต	๓
เตรียมบิตงบดุล วางแผนหารายได้ต่อไป	๓
ไม่ว่าอดีตหรืออนาคต ก็ต้องปัจจุบันเป็นหลัก	๖
เมื่อหวาดก็ยังมีหวัง เมื่อหวังก็ยังมีหवाद	๘
คนก้าวหน้า หรืองานก้าวหน้า	๑๐
ความก้าวหน้าของชีวิต	๑๑
บทที่ ๒ ตำรวจกำไรของชีวิต	๑๕
ชีวิตที่ก้าวหน้ามีศรัทธาเป็นพลังนำ	๑๕
เมื่อการให้หรือสละได้ กลายเป็นความสุข	๑๙
ถึงมีความรู้ แต่ไม่มีปัญญา ก็ก้าวหน้ายาก	๒๒
จากความสุขแบบพึ่งพา ก้าวหน้าสู่สุขที่เป็นอิสระ	๒๔
บทที่ ๓ งบดุลสังคม	๒๓
ทำงบดุลชีวิตแล้ว ก็ทำงบดุลสังคมคู่กันไป	๒๗
มองดูสังคมไทยว่าจะก้าวต่อไปทางไหน	๒๙
ทางเลือกที่รอการตัดสินใจ	๓๓
ศักยภาพที่รอการพัฒนา	๓๘

บทที่ ๔ วันเวลาที่เป็นทางมาของกำไร	๔๓
งบลุลจะมีกำไร ก็ต้องค่อยสะสมไปตามเวลา	๔๓
จะกำไรแค่ไหน ก็อยู่ที่รู้จักใช้นิจจังหรือไม่	๔๖
ทุกขณะแห่งเวลา คือโอกาสก้าวหน้าของชีวิต	๔๘

บทที่ ๕ ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร	๕๒
---------------------------------------	----

จากการใช้เวลาเป็น	
ขยายสู่ระบบแห่งการดำเนินชีวิตเป็น	๕๒
“คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น”ยังไม่พอ	
ต้องสื่อสารเป็นด้วย	๕๔
ดูเป็น ฟังเป็น คือจุดเริ่มของการศึกษา	๕๖
การดำเนินชีวิตเป็น จะไม่สมบูรณ์	
ถ้าขาดเสพเป็น และเสวนาเป็น	๕๙
'เป็น'คือพอดี ในมัชฌิมาปฏิปทา	๖๒

บทที่ ๖ พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี	๖๕
--	----

พรคืออะไร ทำอย่างไรจะได้พร	๖๕
ถ้าอธิษฐานเป็น จะเอาพร ๔ หรือพร ๕ ก็ได้	๖๘
เคล็ดลับของการมีอายุยืน	๗๒
ได้อะไรจึงจะคุ้มค่ากับเวลาที่ผ่านไป	๗๕
ทรัพย์แท้คือทรัพย์ภายใน พลังแท้คือความเป็นไท	๗๙
ความสุขที่สั่งให้ได้จริง คืออย่างไร	๘๓

ทำอย่างไรจะหายโกรธ	๘๓
๑. นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ	๘๘
๒. พิจารณาโทษของความโกรธ	๙๐
๓. นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ	๙๒
๔. พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู	๙๔
๕. พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน	๙๗
๖. พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า	๙๙
๗. พิจารณาความเคยเกี่ยวข้งกันในสังสารวัฏ	๑๐๓
๘. พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา	๑๐๔
๙. พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ	๑๐๖
๑๐. ปฏิบัติทานคือการให้หรือแบ่งปันสิ่งของ	๑๐๘

รักษาใจยามป่วยไข้	๑๑๑
ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย	๑๑๑
ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย	๑๒๓
พรปีใหม่	๑๓๒

โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ	๑๕๕
พุทธวิธีเสริมสุขภาพ	๑๖๑
องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์	๑๖๔

องค์ประกอบที่ ๑	สติ	๑๖๕
องค์ประกอบที่ ๒	ธัมมวิจยะ	๑๖๗
องค์ประกอบที่ ๓	วิริยะ	๑๗๐
องค์ประกอบที่ ๔	ปีติ	๑๗๐
องค์ประกอบที่ ๕	ปััสสัทธิ	๑๗๑
องค์ประกอบที่ ๖	สมาธิ	๑๗๓
องค์ประกอบที่ ๗	อุเบกขา	๑๘๑

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม ๑๘๔

ภาคผนวก		๑๕๓
โพชฌังคปริตร		๑๕๓
โพชฌังคปริตร (แปล)		๑๕๔

พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป*

ขอเจริญพร ท่านอาจารย์แพทย์ แพทย์ พยาบาล และ
ท่านผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่าน

รายการที่นิมนต์อาตมาพมาพูดวันนี้ จะเรียกว่ารายการแทรกก็ได้ หรือจะเรียกว่ารายการพิเศษก็ได้
แล้วแต่ว่าจะพิจารณาในแง่ไหน คือ

ถ้าว่าถึงรายการประจำที่นี้ก็เป็นการที่เรียกว่าทางวิชาการ ได้ทราบว่ามีการประชุมทางวิชาการ
อย่างสม่ำเสมอ เพราะฉะนั้นถ้าเป็นไปตามปกติ วันนี้ก็
จะต้องเป็นการประชุมทางวิชาการอีก

* ปาฐกถาพิเศษ ณ โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ ๔ มกราคม ๒๕๓๔
ในชื่อว่า *พรปีใหม่*

เมื่อมีการนิมนต์พระมาก็ถือว่าเป็นรายการแทรก และเมื่อเรียกอย่างให้เกิดยรรดิ ก็เรียกว่าเป็นรายการพิเศษ อันนี้ก็แล้วแต่ เรียกได้ทั้ง ๒ อย่าง

ทีนี้ สำหรับรายการประจำซึ่งเป็นรายการทางวิชาการที่นับว่าหนักหน่อนั้น มาวันนี้ท่านผู้จัดก็คงจะต้องการให้รู้สึกเบาๆ สบายๆ จึงให้มาพูดเรื่องที่เพลิดเพลิน เจริญใจหรือเรื่องที่ดั่งงาม เรียกว่า *พรบิใหม่* คือเป็นเรื่องที่ทำให้จิตใจสบายมีความสุข เพราะฉะนั้นถึงจะเป็นรายการแทรกก็เป็นรายการแทรกในทางที่ดั่งงาม แทรกเสริมแทรกแล้วก็เสริมให้มีกำลังใจที่จะทำงานประชุมทางวิชาการให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป ถ้าหากว่าได้ผลอย่างนั้นจริง ก็เป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนา

อย่างไรก็ตามเรื่องที่ให้มาพูดนี้ ก็เป็นการมาพูดในรายการทางวิชาการ เพราะฉะนั้น แม้ว่าจะพูดเรื่องที่สบาย ๆ ก็จริง แต่ก็อาจจะมีการพูดในเชิงวิชาการบ้าง คือให้มีเนื้อหาเป็นคล้าย ๆ กึ่งวิชาการ

เรื่องที่พูดนี้ท่านตั้งชื่อให้ว่า *พรบิใหม่* มาให้พรกันใคร ๆ ก็ชอบ

บทที่ ๑

งบลุดชีวิต

เตรียมปิดงบลุด วางแผนหารายได้ต่อไป

ความจริงนั้น เรื่องพรก็เป็นเรื่องที่มีเนื้อหาสาระเหมือนกัน จะพูดในเชิงวิชาการก็ได้ แม้แต่เพียงจะถามว่าคำว่า“พร” มีความหมายอย่างไร ก็เป็นเรื่องที่น่าศึกษาพูดในแง่ภาษาอย่างเดียวก็คงต้องใช้เวลาเยอะแล้ว เพราะว่าคำว่าพรนี้ในภาษาของพระไม่ได้มีความหมายอย่างที่คนไทยใช้กัน อันนี้จะเป็นอย่างไร ถ้ามีเวลาก็คงได้พูดกัน แต่เฉพาะในวันนี้ พรที่จะให้พูดเป็นเรื่องพรที่เกี่ยวกับปีใหม่

ปีใหม่เป็นเรื่องเกี่ยวกับกาลเวลา และเป็นกาลเวลาขนาดใหญ่ คือขนาดที่เรียกกันเป็นปี ๆ เลย คือเราเปลี่ยนปี พ.ศ. จากปี พ.ศ. ๒๕๓๓ มาเป็น ๒๕๓๔

กาลเวลาที่ยาวนานอย่างนี้ มีความหมายมาก ถ้ามองในแง่ของพวกนักธุรกิจในเรื่องเกี่ยวกับการเงิน เขาถือว่าสำหรับเวลาที่ผ่านไปหนึ่งปีนี้ จะต้องมีการทำบัญชี มีการตรวจสอบ มีการทำงบลุด

การทำงานบดุงนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้ทราบฐานะทางการเงิน เวลาที่ผ่านมาไป ๑ ปีนั้น อาจจะเป็นปีงบประมาณ หรือปีปฏิทินก็ได้ บางทีสองอย่างนี้บางครั้งก็มาลงในเวลาเดียวกัน ซึ่งในเรื่องทางบัญชีก็เป็นเวลาที่เขทำงานบดุง

ถ้าหันมามองดูชีวิตของเรา ก็เป็นเรื่องที่น่าจะทำงานบดุงเหมือนกัน คือน่าจะมีการทำงานบดุงของชีวิตว่าในเวลา ๑ ปีที่ผ่านมา ชีวิตของเราได้มากหรือเสียมาก กำไรหรือขาดทุน อันนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่น่าพิจารณา

ไม่ใช่ทำงานบดุงเฉพาะชีวิตเท่านั้น สังคมก็เช่นเดียวกัน อย่างสังคมไทยของเรานี้ เวลาผ่านไป ๑ ปี เราเจริญขึ้นหรือเสื่อมลง และที่ว่าเจริญหรือเสื่อมนั้น เจริญในด้านไหน เสื่อมในด้านไหน นี่เป็นเรื่องที่น่าจะได้มาพิจารณา

ถ้าเราเอาเวลาที่ผ่านไป และเวลาที่เปลี่ยนปีนี้ มาใช้สำหรับตรวจสอบอย่างนี้คิดว่าจะมีประโยชน์กว่าการที่ปล่อยเวลาผ่านไปเฉย ๆ มิฉะนั้น วันเวลาที่จะผ่านไป ๆ โดยไม่ได้มีการตรวจสอบ และไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย

ดังจะเห็นว่า เมื่อเวลาผ่านไปและเรามีการสมมติกันว่า จะรับปีใหม่ส่งท้ายปีเก่า ก็มีการสนุกสนานรื่นเริง บางทีการสนุกสนานรื่นเริงนั้นก็เป็นเรื่องที่ลึกแต่ว่าผ่าน ๆ

ไป เป็นเรื่องของการบันเทิงอย่างเดียว เป็นกรรมวิบาก
แทนที่จะทำให้เจริญก้าวหน้าองงามในทางชีวิต ก็กลายเป็นว่าเสื่อมทรามลงไป

จะเห็นว่า คนจำนวนมากเข้าคุกกันตอนปีใหม่
หรือทะเลาะวิวาท ยิงฟันกันตายตอนปีใหม่ คือแทนที่จะ
เจริญก้าวหน้า พอถึงปีใหม่กลายเป็นสนุกสนานผิดทาง
หรือสนุกเกินขนาด เกิดทะเลาะเบาะแว้งกินเหล้าเมายา
ปีใหม่ฉลองจะให้เจริญรุ่งเรือง กลายเป็นว่าเสื่อมตกต่ำ
ลงไปอย่างหนัก นี้เรียกว่าเป็นการปฏิบัติต่อเรื่องเวลาไม่
ถูกต้อง

สำหรับกาลเวลาที่ผ่านไปนี้ คนที่จะดำเนินชีวิต
ให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทางพระท่านว่าให้ดำเนินชีวิต
ด้วยความไม่ประมาท เมื่อไม่ประมาทก็ต้องเริ่มด้วย
การตรวจสอบ พอตรวจสอบแล้ว เราก็จะเห็นว่าปีที่ผ่านมา
ไปนี้เป็นอย่างไร ส่วนที่ผ่านไปแล้วยังคิดว่าเมื่อก็ งบประมาณ
ชีวิตดูซิ ว่ามันได้มากหรือเสียมาก กำไรหรือขาดทุน เสร็จ
แล้วก็จะได้มาวางแผนต่อไปข้างหน้าว่าจะเอาอย่างไร

ไม่ว่าอดีตหรืออนาคต ก็ต้องปัจจุบันเป็นหลัก

คนเราที่มองเรื่องของกาลเวลานี้ เวลาพูดถึงปีเก่า และปีใหม่ ก็จะไปเน้นเรื่องอดีตและอนาคตมาก ปีเก่าก็มองเป็นเรื่องอดีต และปีใหม่ก็มองเป็นเรื่องอนาคต

ปีเก่าเป็นเรื่องที่ผ่านไปแล้ว เราก็นึก เราก็อยาก จะให้เป็นเรื่องที่ผ่านมาพ้นกันไปเสียที ก็หมด ๆ ไป เราก็คิด แค้นนั้น คิดว่าให้มันผ่านไป ส่วนปีใหม่เราก็มองไปข้างหน้าด้วยความหวังว่าจะมีความเจริญอกงาม บางทีก็เป็นการฝันลม ๆ แล้ง ๆ

แต่ความจริงสิ่งที่ปฏิบัติได้คือปัจจุบันเท่านั้น เวลาอดีตเราก็ย้อนกลับไปทำอะไรมันไม่ได้ อนาคตเราก็ยังไปทำอะไรยังไม่ได้ มันไม่ได้อยู่กับเรา สิ่งที่อยู่กับเราแน่นอนก็คือปัจจุบัน

ในระยะเวลาที่ส่งท้ายปีเก่าและขึ้นปีใหม่นี้ เราจะเห็น พฤติกรรมของคนว่า คนส่วนมากจะไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ เวลาที่ตัวมีอยู่ แต่จะพยายามมอง ถึงว่าทำอย่างไรจะให้ผ่านพ้นเก่าให้เป็นอดีตไปเสีย ทั้ง ๆ ที่มันยังไม่ได้เป็น แต่ไม่ปฏิบัติให้เป็นปัจจุบันมันก็เลย เป็นอดีตไป แล้วพร้อมกันนั้นก็หวังไปในอนาคต โดยที่ไม่ยึดปัจจุบันให้แน่นไว้

ถ้าหากว่าเรายึดปัจจุบันให้แน่นไว้ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ เพราะปัจจุบันอยู่กับเราแน่นอน เมื่ออยู่กับเราแล้ว เราเอาปัจจุบันเป็นหลัก อดีตก็就会有ความหมาย

อดีตจะมีความหมายอย่างไร?

อดีตนั้น เมื่อเอาปัจจุบันเป็นหลัก ก็จะมีความหมายในแง่ที่ว่า มันโยงใยในทางเหตุปัจจัย กล่าวคือ ปัจจุบันนี้เป็นอย่างไรก็เพราะเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นในอดีต หรือที่ทำมาในอดีต ที่นี้เหตุปัจจัยนี้เราจะต้องสืบสาวหามัน เพื่อที่ว่าเราจะได้ว่า เราทำไมมาเป็นอย่างนี้ ด้วยวิธีนี้ เราก็จะได้ตรวจสอบว่า อะไรมันยิ่ง อะไรมันหย่อน อะไรมันขาด อะไรมันเกิน ควรจะแก้ไขอะไร อะไรเป็นบทเรียน อดีตก็จะเป็นประโยชน์ขึ้นมา

พร้อมกันนี้เราจะเตรียมวางแผนอนาคต ก็ต้องทำกับปัจจุบันนี้แหละ จึงจะมองเห็นว่าอนาคตเรามีแนวโน้มอย่างนี้ มีความพร้อมเท่านี้ มีทุนด้านนี้ แล้วควรจะเป็นไปอย่างไรต่อไป เสร็จแล้วจึงจะวางแผนได้ถูกต้อง

การที่อดีตกับอนาคตมาโยงกับปัจจุบัน โดยยึดปัจจุบันเป็นหลัก นี้แหละจึงจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องในเรื่องกาลเวลา

ถ้าหากว่าอดีตกับอนาคตไม่ยึดปัจจุบันเป็นหลัก อดีตนั้นก็จะเป็นเรื่องที่จม คือถ้าเราไปนึกถึงอดีตเมื่อใด เราจะจมหายไปเลย คือจมไปในอดีตนั้น ถ้าเป็นอนาคต ก็เป็นลอยไป เลื่อนลอยเคว้งคว้างหายไปเลย

คนจำนวนมากจะมีชีวิตอย่างที่ทางพระเรียกว่า หวนละห้อยความหลัง หวนละห้อยก็คือมองย้อนไปในอดีต ซึ่งเป็นเรื่องของสิ่งที่ผ่านล่วงไปแล้ว ด้วยความเสียดายอะไรทำนองนั้น แล้วก็มองอนาคตด้วยความฝันเพื่ออย่างที่เราเรียกว่าสร้างวิมานในอากาศอะไรทำนองนั้น ทั้งสองอย่างนี้เป็นเรื่องที่ท่านเรียกว่าไม่มีประโยชน์ ฉะนั้นประโยชน์ก็อยู่ที่การรู้จักทำกับปัจจุบันนี้แหละ

เมื่อหวาดก็ยังมีหวัง เมื่อหวังก็ยังมีหวาด

คนที่มองอนาคตข้างหน้าก็จะเป็นไปในรูปของความหวัง แต่ความหวังนั้นก็จะมีสิ่งหนึ่งที่คู่มาคือความหวาด

ความหวาดก็คือความกลัวนั่นเอง เราจะเห็นได้ว่า คนที่มีความหวังนั้นก็จะต้องมีความหวาด ในความหวัง จะมีความหวาด คือหวาดว่าสิ่งที่หวังนั้นจะได้หรือไม่ได้ มันจะเป็นอย่างไร แล้วพร้อมกับการที่หวาดก็จะมี

ความหวังเหมือนกัน

คนเรานี้ก็จะมีความรู้สึกที่คู่กันคือเมื่อนึกถึงอนาคต ก็จะมีความหวังกับความหวาดนี้ เมื่อหวาดเราก็มองว่า จะไม่เป็นไปอย่างทีกลัว จะไม่เป็นไปอย่างทีหวาด ก็ทำให้ชุ่มชื่นใจ ถ้าหวาดก็มีความเหี่ยวแห้ง ถ้าหวังก็มีความชุ่มชื่น แล้วแต่ว่าจะมีความหวังมากหรือหวาดมาก แต่ตราบใดที่มีความหวังก็มีความหวาด และตราบใดที่มีความหวาดก็มีความหวัง ถ้าหวาดอย่างเดียวก็แย่ ใจจะเหี่ยวแห้งมีความทุกข์มีความบีบคั้นมากและมีความเครียดมาก ถ้าหวังโดยไม่มีหวาดก็กลายเป็นหวังที่ลม ๆ แล้ง ๆ อย่างที่ว่ามาแล้ว

เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มีความหวังชนิดที่โยงกับปัจจุบันซึ่งเป็นไปได้ คือจะต้องมีเหตุปัจจัยที่ให้เห็นได้ในปัจจุบันว่า ความหวังนั้นจะเป็นไปได้อย่างไร ไม่ใช่เป็นความหวังที่เลื่อนลอย ฉะนั้น คนเราที่อยู่กับอนาคตหรืออดีตที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องนี้เป็นเรื่องสำคัญ

ในระยะปีใหม่นี้ การที่จะมีความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องความหวังและความหวาดนี้ ก็เป็นอารมณ์ของคนทั่วไป สิ่งสำคัญก็คือปัจจุบัน ซึ่งทางพระท่านให้ปฏิบัติต่อสิ่งเฉพาะหน้านั้นให้ถูกต้อง ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องแล้วก็จะทำ

ให้เราสามารถคุมอนาคตได้ เพราะว่าคนที่ใช้ปัจจุบันให้เป็นประโยชน์ก็คือทำเหตุปัจจัยให้สำเร็จผลที่ต้องการ แล้วอนาคตที่ต้องการมันก็จะกลายเป็นเรื่องการวางแผนที่ถูกต้องขึ้นมา

คนก้าวหน้า หรืองานก้าวหน้า

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่ตามมาต้องการพูดในที่นี้ก็คือ การที่เราพูดถึงอดีตนั้น ความมุ่งหมายส่วนหนึ่งอยู่ที่ว่าเราจะทำางบุคคลชีวิตทำางบุคคลสังคมขึ้นมาได้อย่างไร

อย่างชีวิตของเรานี้ แต่ละคนก็อาจจะมีวิธีการสำรวจกันต่าง ๆ บางคนก็จะสำรวจว่า ในด้านของหน้าที่การงานเป็นอย่างไร คนมักจะมองที่จุดนี้มาก คือมองว่าเราได้มีความก้าวหน้าในด้านการทำงานอย่างไร แต่ที่จริงอันนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะตัวของผู้ที่ทำงานเท่านั้น

ที่ว่านี้หมายความว่าเวลาเราพูดถึงความก้าวหน้าในการทำงาน เรามักจะคิดถึงความก้าวหน้าของคนที่ทำางาน แต่อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญซึ่งไม่ค่อยจะนึกถึงกันก็คือ ความก้าวหน้าของตัวงาน จึงต้องมองให้ครบทั้งสองอย่าง

คนมักจะคิดกันมากถึงความก้าวหน้าของคนที่ทำ

งาน เช่นว่าจะได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งอะไรหรือไม่
 อย่างนี้เป็นต้น แต่ตัวงานเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหากออกไป
 ซึ่งบางทีก็ไม่ได้คิดถึง แต่ที่จริงสิ่งสำคัญที่จะต้องคิดคือ
 ตัวงาน อย่างน้อยทั้งสองอย่างนี้จะต้องคู่กันไป แต่สิ่งที่
 จะเป็นประโยชน์แท้จริงแก่สังคม แก่ประเทศชาติ หรือ
 ตามความมุ่งหมายที่แท้จริงของการทำงานก็คือ ความ
 ก้าวหน้าของตัวงาน ว่างานนี้ก้าวหน้าไปไหม งานนี้ได้
 เกิดผลเป็นประโยชน์ตามความมุ่งหมายของมันหรือไม่
 อันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก

เพราะฉะนั้นเมื่อสำรวจเรื่องงาน หรือการทำงาน
 ก็จะต้องมองให้ทั่วถึง ไม่ใช่มองเฉพาะความก้าวหน้า
 ของคนที่ทำงาน แต่ต้องมองที่ความก้าวหน้าของงานนั้น
 ที่เกิดผลเป็นประโยชน์

ความก้าวหน้าของชีวิต

นอกจากมองที่งานแล้ว คนจำนวนมากก็จะมอง
 ไปที่เรื่องทางเศรษฐกิจ หรือเรื่องการเงินว่าเราได้เงินเพิ่ม
 ขึ้น รวยขึ้นไหม มีเงินมีทองมากขึ้นไหม มีเงินฝากใน
 ธนาคารมากขึ้นหรือเปล่า

นอกจากนั้นก็อาจจะมองไปที่ด้านร่างกายว่า เรา ดีขึ้นไหม ในทางสุขภาพร่างกายหรือว่าเสื่อมลง ถ้าเป็น ผู้ที่สูงอายุมากขึ้น ก็ย่อมมีโอกาสที่ว่าร่างกายจะทรุด โทรมลง ดังนั้น สำหรับผู้สูงอายุ การคิดในเรื่องของร่างกายอาจจะต้องมากขึ้นโดยพิจารณาในแง่ของความได้ ความเสียในทางร่างกายว่าเป็นอย่างไร

นอกจากนั้นก็อาจจะมองในทางสังคมว่าความ สัมพันธ์กับผู้อื่น หรือยอมรับในสังคม ตลอดจนถึงชื่อเสียง ของตนเป็นอย่างไร ในปีที่ผ่านมาได้เพิ่มมากขึ้นไหม เป็นชื่อเสียงที่ดิงามใหม่ อะไรต่าง ๆ ซึ่งจัดว่าเป็นเรื่อง ของโลกธรรมอย่างหนึ่ง

ในแง่สังคมนี้ สิ่งหนึ่งที่เรียกว่าเป็นความก้าวหน้า ที่ถูกต้องซึ่งควรสำรวจพิจารณาก็คือ ความสัมพันธ์ที่ดี กับผู้อื่น และการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในระหว่างมนุษย์ ซึ่งมีใช้มีความหมายเฉพาะการได้ชื่อเสียงสำหรับตน แต่ หมายถึงความสัมพันธ์ที่เป็นเนื้อหาสาระในการอยู่รวม กันกับเพื่อนมนุษย์นี้ต่างหาก

ที่ว่านี้หมายความว่า จะต้องสำรวจพิจารณาว่า เราได้มีการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นดีขึ้นไหม ได้ทำประโยชน์ แก่เพื่อนมนุษย์มากขึ้นหรือเปล่า อันนี้แหละเป็นสิ่งที่น่า

พิจารณา ซึ่งเป็นเนื้อหามากกว่าการได้เพิ่มขึ้นในเรื่องของชื่อเสียง

ต่อไปก็เป็นเรื่องของจิตใจ คือสำรวจในแง่จิตใจว่าจิตใจของเรานี้เจริญงอกงามขึ้น หรือเสื่อมลง เรามีความสุขมีจิตใจที่สบายเอิบอím่องใสมากขึ้นหรือเปล่า มีจิตใจที่สงบเข้มแข็งมั่นคงไหม มีสิ่งที่เรียกว่าความปราโมทย์ว่าเริงเบิกบาน่องใสมากน้อยแค่ไหน เราสามารถยิ้มแย้มแจ่มใสได้มากหรือว่ามีจิตใจขุ่นมัว มีความเครียดมาก อันนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่จะต้องสำรวจ ซึ่งรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่จะใกล้ตัวลัทธิธรรมมากขึ้น ๆ

อีกด้านหนึ่งก็คือเรื่องของปัญญา ปัญญาก็คือความรู้ความเข้าใจ นอกจากความรู้ความเข้าใจในวิชาการและเรื่องของการงานอาชีพแล้ว ก็คือความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิต ความรู้เท่าทันสังขาร อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งจะต้องสำรวจว่า ปัญญาหรือความรู้ของเรานี้ดีขึ้นหรือไม่ อันนี้ก็ป็นเรื่องที่จะต้องสำรวจในด้านปัญญาเกี่ยวกับความเจริญหรือการพัฒนาของปัญญานั้น

ความเจริญก้าวหน้าของสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันกับกาลเวลา กาลเวลาที่ผ่านไป จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อได้มีความเจริญพัฒนาหรือ

เจริญงอกงามมากขึ้น

เพราะฉะนั้น ช่วงระยะของการส่งปีเก่าต้อนรับปี
ใหม่นี้ จึงเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการที่จะมาทำางบุคคล
ชีวิตกันตามวิธีการอย่างทีกล่าวมานี้ ซึ่งได้พูดมาเพื่อให้
ได้มองเห็นหลาย ๆ แง่

บทที่ ๒

สำรวจกำไรของชีวิต

ชีวิตที่ก้าวหน้ามีศรัทธาเป็นพลังนำ

สำหรับในทางธรรม อตมาจะยกหลักธรรมสักหมวดหนึ่ง เอามาให้พิจารณาดูว่าท่านเน้นอะไรบ้าง ในการสำรวจความก้าวหน้าที่ว่ามีกำไรหรือไม่ นั่น ท่านเน้นอะไรบ้าง

กำไรหรือความเจริญ หรือการได้เพิ่มขึ้นมา ทางพระท่านเรียกว่า **วัตตมิ วัตตมิกิ** คือ กำไร หรือการเพิ่มพูน ท่านบอกว่ามี ๕ ส่วนที่ควรพิจารณา

๑. **ศรัทธา** ข้อนี้หลายท่านก็จะมองว่าเป็นศรัทธาต่อพระศาสนา คือความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ซึ่งในการสำรวจก็จะพูดว่าความเชื่อในพระศาสนาของเรามีมากขึ้นไหม ถ้าว่าอย่างนี้ก็เป็นการพิจารณาในแง่ของทางพระศาสนาโดยตรง

แต่ตามเหตุการณ์ที่ผ่านมา ในปีที่ผ่านมา คือปีที่ผ่านมา ก็ตาม ปีก่อนก็ตาม ในด้านพระศาสนามีแต่ข่าวอื้อฉาวเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ดีมากมาย ก็ลองสำรวจดูว่าเวลา

เราประสบปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้แล้ว ศรัทธาของเราเป็นอย่างไร ถอยลงไหม ยังเจริญหรือมันคงอยู่หรือไม่ ท่านทั้งหลายลองสำรวจดูตัวเอง ว่าเรายังมีจิตใจที่มั่นคงต่อพระศาสนาดีอยู่หรือเปล่า นี่เป็นเรื่องหนึ่งที่น่าพิจารณาตรวจสอบ

อย่างไรก็ตาม โดยแท้จริงแล้วศรัทธาไม่ใช่เรื่องแค่นี้ ศรัทธาก็คือความที่มองเห็นคุณค่าของสิ่งที่ดั่งงามที่เราเชื่อถือ เรามีความเชื่อถือในสิ่งที่เราเห็นว่าเป็นคุณค่าเป็นสิ่งที่งามเป็นสิ่งที่ประเสริฐ พระรัตนตรัยหรือพระศาสนาที่เราเห็นว่ามีคุณค่า เราจึงมีความเชื่อถือ

แต่พระรัตนตรัยนั้น มีความหมายครอบคลุมหลายชั้น สิ่งหนึ่งที่ซ่อนแฝงเป็นแกนอยู่ข้างในของหลักพระรัตนตรัยนั้น ก็คือ ตัวความดั่งงามนั่นเอง เช่น อย่างการกระทำที่ดั่งงามหรือตัวกรรมที่เป็นกุศลหรือเป็นธรรม

กรรมคือการกระทำที่ดั่งงามนี้เรามีความมั่นใจใหม่ เรามีความมั่นใจในคุณค่าแห่งการกระทำความดั่งงามของเราใหม่ เรามีความมั่นใจที่จะกระทำความดั่งงามอย่างแน่วแน่มั่นคงหรือเปล่า อันนี้ก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องสำรวจ เพราะศรัทธาส่วนนี้เป็นพื้นฐานเบื้องต้น เป็นตัวที่ทำให้มีพลัง

ถ้าขาดศรัทธาเสียแล้ว ก็จะต้องห่อหุ้มห้อย ห้อยแท้อ
จะหมดกำลัง ฉะนั้นจึงต้องมีศรัทธา อย่างน้อยก็มีศรัทธา
ในการกระทำการที่ดีงาม

ศรัทธาในการทำการที่ดีงามนี้ เมื่อจำกัดจำเพาะ
เจาะตรงเข้ามาก็คือ ความเชื่อมั่นในการงาน หรือต่อ
หน้าที่ที่ตนเองกำลังทำอยู่ว่า งานที่เราทำนี้เป็นประโยชน์
มีค่าสมควรจะทำ ถ้าเรามีความมั่นใจในงานของเรา
เราก็มีกำลังใจที่จะทำ ก็ต้องสำรวจว่าศรัทธาตัวนี้เรามีไหม

ศรัทธาที่ว่ามานี้ เมื่อสืบสาวไปให้ถึงที่สุด ก็คือ
ศรัทธาในชีวิตนั่นเอง หมายความว่าเมื่อเห็นคุณค่าของ
สิ่งที่เราทำ เราก็เห็นคุณค่าของชีวิตของเรา ว่าเราอยู่เพื่อ
อะไร เราอยู่เพื่อทำการที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์สุขแก่
ส่วนรวมเป็นต้น เรามั่นใจในสิ่งที่เรากระทำนี้ว่าเป็นประ
โยชน์ หรือแม้แต่คนที่มองในด้านในว่าชีวิตของเรานี้
เจริญงอกงามพัฒนาขึ้นในทางจิตใจ เป็นต้น

ถ้าเรามั่นใจเชื่อมั่นในสิ่งที่เราทำอยู่นี้ ก็จะทำให้
เรามีศรัทธาในชีวิตด้วย แล้วศรัทธาอย่างนี้แหละก็จะทำ
ให้เราพลังที่จะเดินหน้าและก้าวต่อไป ในการดำเนิน
ชีวิตในปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง

ทางพระท่านให้สำรวจศรัทธานี้เป็นข้อที่ ๑ เลยว่า

ศรัทธาของเราเพิ่มขึ้นใหม่ อย่างน้อยมันยังเข้มแข็งมันคงอยู่หรือไม่ เพราะมันจะเป็นตัวที่ทำให้ชีวิตของเรามีเครื่องหล่อเลี้ยง มีกำลังต่อไป เรืองกาย ๆ ก็คือกำลังใจ อยู่ที่ศรัทธานี้เป็นเบื้องต้น

๒. ศิล ต่อไปท่านก็ให้สำรวจศีล ศิลก็คือความประพฤติที่แสดงออกทางกาย วาจา และความสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม การไม่เบียดเบียนผู้อื่น อย่างน้อยที่สุดจะต้องสำรวจว่าในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาเรามีการเบียดเบียนผู้อื่นน้อย หรือน้อยลง หรือไม่เบียดเบียนผู้อื่นเลย เรายังรักษาสถานะนี้ได้ไหม

สำรวจในแง่ลบก่อนว่า เราดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น เราพยายามทำตนให้ห่างเหินจากการเบียดเบียนให้มากที่สุด ทั้งโดยตรงก่อนแล้วต่อไปก็โดยอ้อม

จากนั้นในทางบวกก็คือ การเกื้อกูลผู้อื่น การสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางที่ดีงาม และการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น

พูดง่าย ๆ เรื่องศีลนี้ก็คือการพัฒนาในด้านกาย วาจา โดยเฉพาะในขั้นต้นก็คือ ด้านสังคม ซึ่งจะต้องสำรวจว่าเราได้เพิ่มหรือก้าวหน้าขึ้นใหม่ ในการทำประโยชน์ หรือสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางที่ดีงาม

๓. **สุตะ** สุตะคือความรู้ หมายถึงความรู้ประเภทวิชาการ ตำหรับตำรา ข้อมูลข่าวสาร ก็สำรวจดูว่า เราทำงานทำการ เรารู้เพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับที่เราทำงานทำการมานี้ ความรู้ทางวิชาการ ความรู้ที่เกี่ยวกับหน้าที่การงาน ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ตลอดจนหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่จะเอามาใช้ในการพัฒนาชีวิต เรามีความรู้ ความเข้าใจเพิ่มขึ้นหรือเปล่า

เมื่อการให้หรือสละได้ กลายเป็นความสุข

๔. **จาคะ** ให้สำรวจเรื่องจาคะ จาคะนี้เป็นตัวที่ไกล ๆ กับศีล แต่เป็นตัวที่สละออกไป เช่นสละวัตถุสิ่งของ เป็นต้น ในข้อนี้ก็สำรวจดูว่าเราได้ช่วยเหลือพ่อแม่ เกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์แค่ไหน เรามีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น สละความสุขของเราให้ผู้อื่นได้มากขึ้น มีความเห็นแก่ตัวลดลงไหม

อาการอย่างหนึ่งที่แสดงถึงความเห็นแก่ตัวที่ลดลงที่สำคัญก็คือ สามารถสละความสุขของตัวเองเพื่อให้เกิดความสุขแก่ผู้อื่น ความก้าวหน้าที่ต้องสำรวจในข้อนี้ก็ คือ ตรวจดูว่า เราสามารถหาความสุขจากการให้ความสุขแก่ผู้อื่นไหม

คนเรานี้ตามปกติ เมื่อยังไม่ได้พัฒนา ก็เป็นธรรมดาที่จะมีความสุขจากการได้ คือจะต้องเอา เมื่อเอาหรือหามาได้ หรือได้รับจากเขาแล้วจึงจะมีความสุข

แต่คนที่พัฒนาตนเองจะมีคุณธรรมเกิดขึ้น โดยมีสภาพจิตใจอย่างใหม่เกิดขึ้นมา คือความสามารถที่จะมีความสุขจากการให้แก่ผู้อื่น เช่น พ่อแม่รักลูก เมื่อพ่อแม่ให้แก่ลูกแล้วพ่อแม่ก็มีความสุข โดยไม่ได้รู้สึกเสียดาย

ทำไมคนเราจะต้องเอาแล้วจึงจะมีความสุข ที่จริงในชีวิตประจำวันของเราก็มีตัวอย่างอยู่แล้ว ได้แก่ พ่อแม่นี้เอง พ่อแม่นั้นเมื่อให้แก่ลูกแล้วก็มีความสุข ทำไมเมื่อพ่อแม่ให้แก่ลูกแล้ว จึงไม่เสียดาย หรือไม่มีความทุกข์ คำตอบก็คือ เพราะพ่อแม่มีความรักลูก ตกกลางบึ้งจัยตัวสำคัญที่จะทำให้เรามีความสุขจากการให้ก็คือ การที่เรามีความรัก

เมื่อเรามีความรัก มีความเมตตาต่อผู้อื่น เราให้ใครเราก็มีความสุขจากการให้แก่ผู้นั้น ถ้าเรารักเพื่อน รักพี่น้อง เมื่อเราให้แก่เพื่อนให้แก่พี่น้อง เราก็มีความสุขจากการให้ นั้น

ทีนี้ถ้าเรารักเพื่อนมนุษย์ มีความรักกว้างขวาง ออกไปเท่าใด เราก็สามารถมีความสุขจากการให้ได้มาก

ขึ้นเท่านั้น ต่อไปเราเห็นผู้อื่นมีความสุข เราก็มีความสุขนี้
ก็คือจิตใจที่มีการพัฒนาขึ้นมา

สูงขึ้นไปจากนั้น ก็คือการสละละวาง ซึ่งหมายถึง
การมีจิตใจที่เป็นอิสระมากขึ้น โดยเฉพาะการที่ไม่ต้อง
ตกเป็นทาสของวัตถุ

ตามธรรมดาแต่ก่อนนี้เราจะมีความสุขได้เราต้อง
อาศัยวัตถุ ต้องมีสิ่งของมาเราจึงจะมีความสุข ถ้าพึงใจ
เราอยู่กับตัวเองไม่มีความสุข ต้องมีสิ่งปรนเปรอตา หู จมูก
ลิ้น กาย แต่เมื่อเราพัฒนาใจของเราขึ้น จิตใจของเรา
เป็นอิสระมากขึ้น สามารถปล่อยสละละวางสิ่งต่าง ๆ
เราก็มีความสุขอยู่ในตัวของตัวเองอย่างเป็นอิสระได้มากขึ้น
นี่ก็คือการเป็นทาสของวัตถุหรือสิ่งภายนอกน้อยลง ๆ
นั่นเอง

ที่ว่ามานี้ก็คือเรื่องของจาคะ ซึ่งได้แสดงความหมาย
มาตามลำดับจนถึงขั้นของการที่มีจิตใจเป็นอิสระละวาง
ปล่อยวางได้มากขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาของจิตใจสูงขึ้น
ไปอีกระดับหนึ่ง

ถึงมีความรู้ แต่ไม่มีปัญญา ก็ก้าวหน้ายาก

๕. ปัญญา ปัญญานี้ต่างจากสุตะ สุตะคือ ความรู้ที่เป็นเรื่องของผู้อื่นถ่ายทอดให้เรามา ส่วนปัญญา คือความรู้เข้าใจที่เป็นเนื้อแท้ในใจของเราเอง ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ จนถึงขั้นที่สามารถนำเอาความรู้ไปใช้ทำการต่าง ๆ ได้

ความรู้ที่เรียกว่า สุตะ เป็นความรู้ที่เราได้รับจากผู้อื่น เป็นของคนอื่น เราเอามาจากคนอื่น ความรู้ประเภทนี้ ถ้าไม่มีปัญญาก็ใช้ไม่เป็นและไม่ค่อยได้ประโยชน์ คนที่มีปัญญาจึงจะใช้ความรู้ประเภทที่เรียกว่าสุตะได้ ฉะนั้น ทางพระท่านจึงแยกความรู้ไว้เป็น ๒ ประเภท

ความรู้ประเภทที่ ๑ คือ ความรู้ประเภท สุตะ ซึ่ง แปลตามตัวอักษรว่า สิ่งที่ได้สดับ หรือสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา หมายถึงความรู้จำพวกข้อมูลข่าวสาร หรือเนื้อหาวิชาการที่ผู้อื่นให้มา เรารับจากผู้อื่นเป็นของคนอื่น เราเอามาจากของคนอื่นทั้งนั้น เป็นของที่ได้รับถ่ายทอดมาจากแหล่งภายนอก

ส่วนความรู้ประเภทที่ ๒ คือ ปัญญา ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจซึ่มีซาบในความรู้ประเภทที่ ๑ และสามารถนำเอาความรู้ประเภทที่ ๑ นั้นไปใช้ประโยชน์ได้

ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความรู้ต่าง ๆ เข้ามาไว้ด้วยกัน แล้วสร้างความรู้ใหม่ขึ้นมาก็ได้ ซึ่งเป็นปัญญาในระดับที่สำคัญมาก

ปัญญาเป็นตัวคุมทุกอย่าง เป็นตัวจัดสรรทุกอย่าง ให้พอเหมาะพอดี ให้เกิดดุลยภาพ

ในยุคนี้เขาเน้นมากในเรื่องดุลยภาพหรือภาวะที่สมดุล นับว่าสอดคล้องกับหลักการทางธรรมที่ท่านแสดงไว้แล้วดังในกรณีนี้ศรัทธาก็ต้องปรับให้พอดี ศิลป์ก็ให้พอดี สุตะ จาคะต้องพอดีทั้งนั้น

ปัญญานี้เป็นตัวปรับ ถ้ามีปัญญาแล้ว ก็จะจับทุกสิ่งให้เข้าที่พอเหมาะพอดีได้ ท่านจึงวางปัญญาไว้เป็นตัวคุมสุดท้าย แม้แต่การที่เราจะมีจิตใจเป็นอิสระละวางสิ่งต่าง ๆ ได้ ก็เพราะมีปัญญารู้เท่าทันโลก รู้เท่าทันชีวิต รู้เท่าทันสังขาร

เมื่อมีจิตใจเป็นอิสระแล้วก็สามารถมีความสุขได้ โดยไม่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นการพัฒนาของจิตใจที่สำคัญมาก

จากความสุขแบบพึงพา ก้าวหน้าสู่สุขที่เป็นอิสระ

ในวงการแพทย์ จะเห็นว่าคนไข้จำนวนมากที่มาโรงพยาบาลนั้น ถ้าว่าตามธรรมดาของเขาก็เป็นเรื่องของการที่ว่าเขาจะต้องมีความสุข เพราะในเวลาที่เป็นอยู่นั้นร่างกายหาความสุขไม่ได้ เพราะมันหมดความสามารถที่จะหาความสุขอย่างที่เคยต้องการ

ในเวลาที่เป็นอยู่นั้น อยากรจะไปเที่ยวไปไหนก็ไม่ได้ แม้แต่อาหารเคยกินเอร็ดอร่อยก็ไม่อร่อย ฟังดนตรีที่เคยชอบใจว่าไพเราะ บางทีก็กลายเป็นไม่ไพเราะ เห็นเป็นน่ารำคาญไปเสีย เมื่อมีความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน อะไรก็ไม่เอาทั้งสิ้น

ตอนที่มีความเจ็บปวดทุกข์ทรมานนั้นการที่จะหาความสุขโดยอาศัยสิ่งภายนอก ก็ไม่ได้ผลหรือทำไม่ได้ เป็นอันว่าถึงเวลาที่จะต้องหาความสุขที่เป็นภายในของเขาเอง ถ้าเขามีปัญญาเข้าใจสิ่งต่าง ๆ เข้าใจชีวิต รู้จักปล่อยวาง รู้จักทำใจได้ เขาก็จะมีความสุขน้อย แล้วก็มีความสุขได้มากขึ้น

บางคนทั้ง ๆ ที่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ไม่ค่อยมีความสุขทุกข์เท่าไร มีจิตใจสบาย ซึ่งท่านที่อยู่ในวงการแพทย์หรือพยาบาลจะเห็นได้ชัด คนไข้บางคนเจ็บป่วยนิด

หน้อยก็ทุกข์ทรมานเหลือเกิน ความเจ็บไข้แทนที่จะน้อยก็เลยกลายเป็นมากเป็นการซ้ำเติมตัวเอง

บางคนท้อแท้หมดกำลังใจ แล้วก็ทรุดโทรมลงอย่างรวดเร็ว ส่วนบางคนแม้จะเจ็บปวดมาก แต่จิตใจเขาดี รู้จักทำใจ ทำใจด้วยความรู้เท่าทันปล่อยวางได้ จิตใจเขาก็สงบสบาย แล้วก็ไม่เสียกำลังใจ บางทีโรคที่เป็นมากก็กลับเป็นเหมือนน้อย ถ้าพอจะหายได้ก็หายไปเลย

ฉะนั้นคนเรานี้จะต้องมีหลักที่ยึดไว้ให้ได้ อย่างหนึ่งคือ การรู้จักสร้างความเป็นอิสระให้สามารถหาความสุขได้จากที่ไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก

ยิ่งชีวิตของเราผ่านล่วงกาลเวลาไปมากขึ้น แก่เฒ่าชรามากขึ้น การอาศัยความสุขจากร่างกาย โดยพึ่งพาวัตถุภายนอก ก็ยิ่งทำได้น้อยลง แต่ตรงข้ามจะต้องหาความสุขจากในภายในของตัวเองมากขึ้น คือต้องหาความสุขที่เป็นอิสระ อันนี้คือความเป็นอิสระอย่างหนึ่งของชีวิต ปัญญานี้แหละเป็นตัวสำคัญที่จะทำให้เกิดความเป็นอิสระนี้ พอมีปัญญารู้เท่าทัน จาคะคือการปล่อยวางสละได้ก็เกิดมีขึ้น

ที่กล่าวมานี้ก็เป็นหลักธรรมต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้สำรวจตัวเอง เพียงเท่านี้ก็สำรวจตัวเราได้มากมายแล้ว

งบุคคลชีวิตเป็นอย่างไรก็ดีดูที่ธรรม ๕ อย่างนี้คือ ศรัทธา ศีล
สุตะ จาคะ ปัญญา ว่า ได้เพิ่มไหมหรือว่าลดลงไป ได้
มากหรือเสียมาก กำไรหรือขาดทุน นี่ก็เป็นจุดหนึ่งที่ต้อง
การสำรวจ

บำบัดกิติ คือทั้งด้านบำบัดเยียวยา และด้านป้องกันส่งเสริม ทั้งสองด้านนี้เจริญขึ้นหรือเสื่อมลงอย่างไร มีได้มีเสียอย่างไร ล้วนเป็นเรื่องที่พิจารณาตรวจสอบกันได้

มีเรื่องที่จะพูดกันได้ไม่รู้จักจบ คือเรื่องที่จะสำรวจ มีมากเหลือเกินในการที่จะมาทำงบบุคคลของเรา

อย่างไรก็ตาม มีหลักอันหนึ่งที่นำพิจารณา ใน ปัจจุบันสำหรับสังคมที่มองอย่างง่าย ๆ แคบ ๆ คือเรา อาจมองสังคมปัจจุบันนี้ ตามรูปแบบของการจัดแยก สังคมเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. สังคมเกษตรกรรม
๒. สังคมอุตสาหกรรม
๓. สังคมข่าวสารข้อมูล

สังคม ๓ แบบนี้ เกี่ยวข้องกับโลกในปัจจุบันนี้มาก เพราะว่าประเทศต่าง ๆ กำลังอยู่ในระยะของความเจริญ พัฒนาโดยมีรูปแบบของสังคม ๓ ประเภทนี้เป็นที่กำหนด

สังคมไทยของเราก็เหมือนกัน เราก็เอารูปแบบ ของสังคม ๓ แบบนี้ มาใช้เป็นเครื่องตรวจสอบลองมองดู สังคมของเราว่าเป็นอย่างไร สังคมของเราเป็นสังคมอะไร กันแน่ เป็นสังคมเกษตรกรรม หรือเป็นสังคมอุตสาหกรรม หรือเป็นสังคมข่าวสารข้อมูล

อย่างอเมริกาที่เขาบอกว่าตอนนี้เขาเป็นสังคมข่าวสารข้อมูลแล้ว เขาพูดอย่างมั่นใจ เขาพูดมา ๒-๓ ปีแล้วว่าเขาเป็นสังคมข่าวสารข้อมูลแน่นอนแล้ว คนในภาคเกษตรกรรมเขามีแค่ ๓% เท่านั้นเอง คนในภาคอุตสาหกรรมก็ลดน้อยลง เดียวนี้เหลือสัก ๑๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ ส่วนคนในภาคข่าวสารข้อมูล และภาคบริการได้เพิ่มขึ้น จนกระทั่งเขาพูดได้อย่างเต็มปากว่า ตอนนี้เขาเป็นสังคมข่าวสารข้อมูล เสร็จแล้วก็ลองมาดูประเทศไทยของเรานี่ว่าเป็นสังคมประเภทไหน

สังคมไทยของเราในแง่ประชากรส่วนใหญ่ราว ๗๐% อยู่ในภาคเกษตรกรรม ถ้าว่าถึงภาคอุตสาหกรรมแม้จะกำลังเพิ่มขึ้น และเป็นที่ยินยอมมาก แต่ก็ยังมีน้อย ยิ่งภาคข่าวสารข้อมูลด้วยแล้ว ต้องนับว่ายังไม่เข้าขั้นเลย ถึงแม้ว่าจะได้รับผลจากความเจริญในสังคมอื่นมามากเหมือนกัน ก็ยังไม่นับว่าเจริญเข้าขั้นอย่างนั้น

มองดูสังคมไทยว่าจะก้าวต่อไปทางไหน

ถ้าว่าตามความต้องการหรือตามที้อยากจะเป็นสิ่งที่เราปรารถนากันมากก็คืออยากจะเป็นสังคมอุตสาหกรรม แต่ตัวจริงของเรานั้นถ้าว่ากันตามด้านประชากร

เราก็เป็นสังคมเกษตรกรรม

ที่นี้ก็มีปัญหาว่าสภาพที่เป็นจริงกับสิ่งที่ปรารถนามันไม่สอดคล้องกัน เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะเอาอย่างไร เราจะก้าวไปเป็นสังคมอุตสาหกรรมไหม เราจะเอาแนวใหม่ตอนนี้ก็เป็นระยะเวลาของการสำรวจตรวจสอบว่าเราจะเอาอย่างไรกันแน่กับวิถีของสังคมของเรา

ถ้าเราจะเป็นสังคมเกษตรกรรม โดยสภาพประชากรก็อย่างที่ว่าแล้ว ก็แน่นอนว่าเป็นได้เพราะประชากร ๖๐-๗๐% อยู่ในภาคเกษตรกรรม

แต่ในเวลาเดียวกันถ้าเรามองดูสภาพความเป็นจริงที่ดินสำหรับทำเกษตรกรรมนี้กำลังลดน้อยลง กำลังถูกขายไป ๆ อย่างปีที่แล้วก็ไม่รู้ว่าจะถูกขายไปเท่าไร ร้อยหรือลงไปมากมาย และแม้แต่ส่วนที่เหลืออยู่ก็ไม่ได้ใช้ ถูกทอดทิ้งรกร้างว่างเปล่า ด้วยความหวังว่าจะขาย

ชาวบ้านจำนวนมากมีที่นาที่ไม่ทำได้แต่รอคอยว่าจะขาย จนกระทั่งตอนนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจขึ้น เกี่ยวกับการให้เงินกู้เป็นต้น มีปัญหาพลิกผันในเรื่องของการขายที่ดิน ซึ่งไม่เป็นผลดีเท่าไรต่อภาคเกษตรกรรม

นอกจากนี้ก็คือเรื่องค่านิยม ชาวนาหรือเกษตรกรเอง ก็ทั้งไม่พอใจและไม่ภูมิใจในอาชีพของตน มี

ความพร้อมที่จะสละออกไป เพราะอาชีพเกษตรกรรม นั้นทั้งหนักทั้งเหนียว หนักและเหนียวแล้วยังไม่พอ ยัง เสี่ยงมากอีกด้วย เพราะทำไปแล้วก็ไม่ว่าจะได้ผลกำไร หรือไม่สินค้าของตนเองแต่ตนเองไม่ได้เป็นผู้กำหนดราคา จึงไม่สามารถกำหนดชะตากรรมของตนเองได้ ราคาพืชผล ต้องขึ้นต่อคนกลางเป็นผู้กำหนด คือผู้อื่นมากำหนดให้ เรียกได้ว่าไม่มีอิสรภาพ และไม่สามารถพึ่งตนเองได้

การทำนาในปัจจุบันนี้ไม่เหมือนสมัยก่อน สมัย ก่อนมีวัวมีควายอยู่กันตามธรรมชาติ ถึงเวลาฝนมาก็ไถ หว่านแล้วก็เพาะปลูกก็ได้ข้าวกิน

แต่เดี๋ยวนี้ไม่อย่างนี้แล้ว จะทำนาตอนแรกก็อาศัย รถไถ ซึ่งหลายคนก็ไม่มีเป็นของตนเอง ต้องจ้างรถไถ ของคนอื่นมา น้ำมันก็ต้องอาศัยจากภายนอก อาศัยน้ำ มันก็ยังไม่พอ ต้องอาศัยยาปราบศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง ยา ฆ่าหนู ยาฆ่าปู ยาฆ่าหญ้า แล้วก็ปุ๋ยอีก ทุกอย่างต้อง อาศัยจากภายนอก เป็นอันว่าพึ่งตนเองไม่ได้เลย ต้อง อาศัยผู้อื่น ต้องพึ่งผู้อื่นไปหมด ถึงเวลาขายก็ไม่ค่อยได้ กำไรเพราะถูกคนอื่นเป็นผู้กำหนดราคาอย่างที่ว่ามาแล้ว เมื่อเป็นอย่างนี้ชาวนาก็เลยท้อถอย หรือท้อแท้ ไม่อยาก ทำนา

แล้วยังมีค่านิยมที่ทำให้ไม่ภูมิใจในอาชีพของตน
ซ้ำเข้าไปอีก ภาคเกษตรกรรมก็ยิ่งเสื่อมทรุดกันใหญ่ ซึ่ง
มีผลกระทบไปถึงด้านแรงงานด้วย

ในด้านแรงงาน แรงงานเกษตรกรรมก็หลบหนี
จากอาชีพของตนไป หนุ่มสาว ถ้ามีโอกาสก็มุ่งหน้าเข้าสู่
เมือง ไปขายแรงงานเป็นคนงานก่อสร้างบ้าง ทำงานรับ
จ้างอื่น ๆ บ้าง ตลอดจนเป็นโสเภณี และที่กำลังนิยมกัน
มากขึ้น ก็คือ เมื่อมีทางก็ไปเข้าโรงงานอุตสาหกรรม
ทอดทิ้งคนแก่คนเฒ่าและเด็กอ่อนให้อยู่กับนากับไร่ ท้อง
นาก็ไม่มีแรงงานที่มีคุณภาพ มีแต่คนแก่และคนที่ไม่ได้
เป็นแรงงาน เช่น เด็กเล็ก ๆ ตกกลางว่าในชนบทที่ขาดแรง
งาน ทั้งแรงงานกายและแรงงานสมอง แรงงานกายก็
อย่างที่ว่ามานี้

ส่วนแรงงานสมองที่ว่าขาดนั้น ก็เพราะเข้ากรุง
เข้าเมืองไปก่อนแล้วคือเข้าไปในทิศทางของการศึกษาไป
เล่าเรียนเข้ากรุงไปกันหมด ฉะนั้นภาคชนบทกับภาค
เกษตรกรรมซึ่งมีความหมายโยงกันอยู่ เป็นอันเดียวกันก็
จึงเสื่อมไปด้วยกัน คือ เสื่อมทรุดโทรมลงไปพร้อม ๆ กัน

ปัจจุบันนี้มีโรงงานอุตสาหกรรมไปสร้างในชนบท
มากขึ้น เวลาเข้าก็มีรถจากโรงงานไปรับคนถึงที่ เด็ก

หนุ่มสาวก็แต่งตัวมาขึ้นรถไปโรงงาน เข้าไปเย็นจึงกลับมา ทิ้งห้องนาท้องไร่ให้รกร้างไม่ได้ใช้ประโยชน์ นี่คือสภาพที่เป็นอยู่ ภาคเกษตรกรรมของเราก็เป็นอย่างที่ว่ามานี้

ทางเลือกที่รอการตัดสินใจ

ที่นี้ภาคอุตสาหกรรมละ ก็ต้องมาพิจารณากัน อีกว่าภาคอุตสาหกรรมของเราเป็นอย่างไร อุตสาหกรรมของเราเป็นอุตสาหกรรมภาคจักรกลมาก หรือเป็นอุตสาหกรรมภาคอิเล็กทรอนิกส์มาก เป็นอุตสาหกรรมที่จะรองรับยุคต่อไปคือยุคข่าวสารข้อมูลหรือเปล่า หรือว่าเป็นอุตสาหกรรมที่เรียกว่าไปรับระบายนมลาวะมาจากประเทศที่พัฒนาแล้ว

เดี๋ยวนี้เรามีศัพท์ใหม่คำหนึ่งว่า throw-away industries แปลเป็นไทยว่า อุตสาหกรรมที่เขาโยนทิ้งแล้ว เขาบอกว่าประเทศไทยและประเทศจีนแดง ในระยะต่อไปนี้ ถ้าไม่ปรับตัวให้ดี จะเป็นประเทศที่รับอุตสาหกรรมที่เรียกว่า throw-away industries จากประเทศพวกนิคส์ ๔ เสือ

๔ เสือคืออะไร คือ ฮองกง สิงคโปร์ ไต้หวัน เกาหลี

สำหรับญี่ปุ่นนั้นไม่ต้องพูดถึง เขาก้าวหน้าไปไกลแล้ว

พวกนิคส์ที่เป็น ๔ เลื่อนั้น เขาไม่เอาแล้วกับ throw-away industries คือพวกอุตสาหกรรมหนักประเภทที่วามลภาวะสูง เขากำลังโยนมันทิ้งไป คราวนี้ประเทศไทยกำลังตั้งท่าจะรับระบายนุคอุตสาหกรรมประเภทเหล่านี้มา ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะที่มีมลภาวะสูง

ก็เป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณาว่าเราจะเข้าสู่ยุคอุตสาหกรรมประเภทไหน เข้าสู่ยุคอุตสาหกรรมเพื่อรับระบายนุคมลภาวะมาให้แก่ประเทศของตัวเองหรือเปล่า อันนี้เป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณา

มีนักทำนายอนาคตคนหนึ่งที่มีชื่อเสียง เขาเขียนหนังสือเล่มหนึ่งขึ้นมาชื่อว่า Megathrens 2000 หนังสือนี้บอกไว้ว่าประเทศไทยนี้มีศักยภาพที่จะข้ามยุคอุตสาหกรรมไปสู่ยุคข่าวสารข้อมูลได้เลย แต่ว่าประเทศไทยจะทำหรือไม่ ถ้าไม่ทำตอนนี้ก็จะเสียโอกาสก็เป็นที่น่าสงสารนี้เป็นความเห็นของนักทำนายอนาคตท่านหนึ่ง

ถ้าหากว่าประเทศไทยไม่ก้าวไปสู่ยุคข่าวสารข้อมูลที่ดีมีศักยภาพที่จะทำได้ไทยก็ต้องรับ throw-away industries อันนี้เป็นเรื่องของประเทศไทยที่จะเลือกว่าเราจะเข้าอุตสาหกรรมแบบไหน

ต่อไปในแง่ที่จะเป็นสังคมข่าวสารข้อมูล เราก็ได้รับกับเขาด้วย เพราะในปัจจุบันนี้การสื่อสารรวดเร็วเหลือเกินและข่าวสารข้อมูลนั้นก็หมุนเวียนมากมายหลังไหลท่วมท้น จนกระทั่งรับกันแทบไม่ทัน

ที่นี้ก็มีปัญหาว่าในการที่จะเข้าสู่ยุคข่าวสารข้อมูลนั้น คนมีความพร้อมไหม มีคุณสมบัติในการที่จะรับข่าวสารข้อมูลไหม

การรับข่าวสารข้อมูลนี้เป็นเรื่องใหญ่เหมือนกัน การรับและการกลั่นกรอง ตลอดจนการที่จะนำเอาข่าวสารข้อมูลนั้นมาใช้ประโยชน์โดยสร้างความรู้ใหม่ พร้อมทั้งมีความสามารถในการสื่อสารที่ว่านี้ มีความหมายรวมถึงความรับผิดชอบในการสื่อสาร เป็นต้นด้วย ในเรื่องนี้ข้อพิจารณาที่สำคัญก็คือคนของเรามีความพร้อมไหม ตลอดจนในเรื่องของการผลิต อุปกรณ์เทคโนโลยีต่าง ๆ ในการสื่อสาร ซึ่งจะต้องดูว่าเรายังเป็นประเทศที่ด้อยคอยรับอุปกรณ์ที่ผลิตจากประเทศอื่น มากกว่าที่จะผลิตด้วยตนเองใช้หรือเปล่า เราต้องอาศัยทีวี เครื่องโทรศัพท์ระบบต่าง ๆ จนกระทั่งมาถึงเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มาจากนอก

สิ่งเหล่านี้แทบจะไม่มีเลยที่เราจะผลิตเอง ทั้ง ๆ ที่ว่าเดี๋ยวนี้คนไทยก็มีความสามารถ ถึงขั้นที่เริ่มผลิตเครื่องคอมพิวเตอร์ได้แล้ว แต่น่าพิจารณาว่าการผลิตอุปกรณ์เหล่านี้ได้รับการส่งเสริมเท่าที่ควรหรือเปล่า

อย่างคอมพิวเตอร์ที่เข้ามาในเมืองไทยนี้ ภาษีเท่าที่ทราบประมาณ ๓๗% ต่างกันไกลกับสิงคโปร์ที่คอมพิวเตอร์เข้าประเทศไม่ต้องเสียภาษีเลยเพราะเขาเก็บภาษี ๐% ทางด้านประเทศมาเลเซีย อาตมาจำไม่ได้ว่าจะเก็บภาษีสัก ๖-๗% แต่สำหรับประเทศไทยนี้ภาษีคอมพิวเตอร์ ๓๗%

เคยมีผู้ตั้งมอร์นิเตอร์คือจอภาพของคอมพิวเตอร์เข้ามาไม่นานนี้ถูกเก็บภาษีเป็นสิ่งบันเทิง จอภาพของคอมพิวเตอร์ خامมองเห็นเป็นจอทีวีแล้วเขาเก็บภาษี ๑๒๐% ฉะนั้นคนไทยเราจะก้าวเข้าสู่ยุคข่าวสารข้อมูลได้อย่างไร

ปีที่แล้วมีข่าวลงในหนังสือพิมพ์ว่า รัฐบาลจะจัดเครื่องคอมพิวเตอร์เข้าอยู่ในสินค้าประเภทส่งเสริมอุตสาหกรรม ปีที่แล้วรัฐบาลส่งเสริมอุตสาหกรรมโดยวิธีลดภาษีอุปกรณ์อุตสาหกรรมที่ส่งเข้ามา จาก ๓๐% เหลือ ๕% ก็แสดงว่ารัฐบาลต้องการให้ประเทศเป็นสังคมอุตสาหกรรมแล้วกระมัง ก็เลยส่งเสริมเรื่องอุปกรณ์อุตสาหกรรม

เข้าประเทศโดยลดภาษีจาก ๓๐% เหลือ ๕%

ถ้าจัดคอมพิวเตอร์เข้าเป็นอุปกรณ์อุตสาหกรรม
ด้วยก็จะลดภาษีลง ซึ่งจะเหลือราว ๕% แต่ต่อมาปรากฏ
ว่ารัฐบาลไม่จัดอย่างนั้นคอมพิวเตอร์ก็ถูกเก็บภาษี ๓๗%
ต่อไป*

ถ้าเราอยากจะเป็นประเทศอุตสาหกรรมที่
เจริญอย่างดี คอมพิวเตอร์ก็จะเป็นตัวหนุนอุตสาหกรรม
ได้อย่างดีทีเดียว จึงเป็นเรื่องที่น่าจะพิจารณาเกี่ยวกับ
นโยบายของรัฐบาล นี่อาตมาไม่ได้มาพูดตีเตือน แต่มา
พูดถึงเหตุการณ์ความเป็นไปว่าประเทศเราจะเอาอย่างไร
กับสิ่งเหล่านี้ เราจะก้าวเข้าสู่ยุคข่าวสารข้อมูลหรือไม่
หรือจะเอาอย่างไรกับสิ่งเหล่านี้ จะพัฒนาอุตสาหกรรม
ในรูปแบบไหน ไป ๆ มา ๆ ก็ชักจะพูดกว้างออกไปทุกที

* รัฐบาลไทยเพิ่งจะประกาศลดภาษีคอมพิวเตอร์ จาก ๓๗% ลงเหลือ
ประมาณ ๕% เมื่อกลางปี ๒๕๓๔ นี้เอง (ประกาศ ณ วันที่ ๘ กรกฎาคม
มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๓๔)

ศักยภาพที่รอการพัฒนา

คราวนี้ก็มาถึงเรื่องข่าวสารข้อมูล กล่าวคือ ในสังคมที่มีข่าวสารข้อมูลมากนั้น จะต้องเน้นลักษณะที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ

๑. ประชาชนจะต้องมีความสามารถในการรับข่าวสารข้อมูล

๒. ผู้นำเสนอหรือถ่ายทอดข้อมูลจะต้องมีความรับผิดชอบ

เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องพิจารณาว่า สังคมของเราเป็นอย่างไรบ้างในเรื่องเหล่านี้

อาตมาขอยกตัวอย่าง เมื่อวานนี้เอง ก็มีหนังสือพิมพ์ลงข่าวเรื่องหนึ่ง^๑ ซึ่งเป็นข่าวเกี่ยวกับพระศาสนา อาตมาจะยกมาพูดให้ฟัง หนังสือพิมพ์ฉบับนั้น พาดหัวตัวโตว่า “ชาวบ้านเฮจับ พระสึก” อ่านข่าวก็ได้ความว่า

“อื้อฉาวอิกวงการพระ เจ้าอาวาสตกเป็นผู้ต้องหา ช่มชู้เด็กวัย ๑๓ ปี ออกอุบายว่ากำลังมีเคราะห์ต้องไปเก็บดอกไม้ในที่เปลี่ยว”

และต่อมาก็บรรยายเหตุการณ์ต่อไปว่า “เด็กนั้นถูกเจ้าอาวาสป้อนหน้าต่างลงไปบังคับชู้ใจ” ตามข่าว

^๑ ไทยรัฐ ฉบับวันที่ ๓ มกราคม ๒๕๓๔

บอกว่า เจ้าอาวาส เจ้าอาวาส ๆ ช้าแล้วช้าอีก บอก
แม้กระทั่งชื่อวัดว่า เจ้าอาวาสวัดบางขนอน

แต่เมื่ออ่านจบข่าวแล้วเราใช้การพิจารณาก็ปรากฏ
ว่า ผู้ที่ทำการนี้ไม่ใช่เป็นพระ ไม่ใช่เป็นเจ้าอาวาส ไม่ใช่
ทั้งสองอย่าง คือไม่ใช่เป็นเจ้าอาวาสก็ขั้นหนึ่งแล้ว แล้วก็
ไม่ได้เป็นพระด้วย

อ่านเสร็จแล้วก็ประมวลได้ความว่า มีคนหนึ่งซึ่ง
แต่งตัวเป็นพระ ไปที่หมู่บ้านนั้น แล้วก็อ้างว่าเจ้าคณะ
อำเภอให้มาพัฒนาวัด ๆ หนึ่งในถิ่นนั้น ซึ่งไม่มีพระอยู่
เลย ชาวบ้านก็เลยดีใจว่าจะมีพระมา จะได้มีวัด ชาวบ้าน
ก็เป็นธรรมดาอยากจะมีวัด จะได้เป็นที่ทำบุญ แล้วก็ช่วย
กันพัฒนาวัดนั้น และนิมนต์ให้คนนี้เป็นเจ้าอาวาสแล้ว
ต่อมาจึงมีเรื่องเลวร้ายนี้เกิดขึ้น อย่างที่ว่าข้างต้น และได้
มีการตรวจสอบหนังสือสุทธิ ปรากฏว่าเป็นหนังสือสุทธิ
ปลอม เรื่องก็เป็นอย่างนี้

ในที่นี้ ขอตั้งข้อสังเกตว่า

๑. คนไม่น้อยจะอ่านแต่พาดหัวข่าว บางคน ก็
อ่านคำบรรยายข่าวเฉพาะตอนต้น แล้วก็ถือไปตามนั้น
มีใครสักกี่คนที่อ่านข่าวไปจนจบ

๒. มีใครกี่คนอ่านแล้วจะเข้าใจดีว่าเรื่องนี้ไม่ใช่

การกระทำของพระ

การลงข่าววิธีนี้กลายเป็นว่าเอาเจ้าทุกข์เป็นจำเลย คือในกรณีนี้ ที่จริงพระศาสนาควรจะเป็นตัวเจ้าทุกข์ แต่การลงข่าวแบบนี้กลายเป็นเอาตัวเจ้าทุกข์คือพระศาสนา นั้นเป็นผู้ร้ายไป คือแทนที่ว่าพระศาสนานี้จะเป็นเจ้าทุกข์ กล่าวคือถูกคนที่ปลอมตัวเป็นพระเข้ามาทำร้ายพระศาสนา แต่กลับเป็นว่าพระศาสนากลายเป็นผู้ร้ายไป นี่เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง

เวลานี้พระศาสนาของเราโดนข่าวอื้อฉาวต่าง ๆ ย่ำแย่พอแล้ว โดนแบบนี้เข้าอีก ก็ซ้ำมาก ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่น่าพิจารณาเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการนำเสนอข่าวสารข้อมูล

ไม่เฉพาะแต่หนังสือพิมพ์ที่ยกตัวอย่างมานี้เท่านั้น หนังสือพิมพ์ฉบับอื่น ที่ลงข่าวให้ตื่นเต้นกันแบบนี้ก็มี ในเวลาเดียวกัน เรื่องที่ลงที่เป็นจริงก็มาก และเรื่องที่เกิดขึ้นแต่ไม่ได้ลงเป็นข่าวก็มี

อย่างไรก็ตาม รวมความแล้ว ในสถานการณ์อย่างนี้สื่อมวลชนควรละมัดระวังที่จะลงข่าวด้วยความรับผิดชอบให้มาก เพื่อช่วยกันฟื้นฟู หรืออย่างน้อยไม่ซ้ำเติมสังคมให้ตกต่ำลงไปอีก

ก่อนหน้านี้นี้ หนังสือพิมพ์เดียวกันนั้น วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๓๓ ลงข่าวว่า “แหกผ้าเหลืองฆ่าโหด” แต่พออ่านข่าวก็ปรากฏว่าคนนั้นไม่ได้เป็นพระ

ตามปกตินั้น ถ้าแหกผ้าเหลืองก็หมายความว่า เขาเป็นพระอยู่ แล้วสึกออกไป แล้วก็ไปฆ่าคน แต่ในกรณีนี้เขาไม่ใช่เป็นพระเพราะได้สึกออกไปนานแล้ว การที่ชาวบ้านบวชพระนั้นก็เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อบวชแล้วเขาก็สึกออกไปแล้วก็ใช้ชีวิตของชาวบ้าน อยู่ต่อมาวันหนึ่งเขาก็ไปทำการร้ายแล้วเอาไปลงข่าวว่าแหกผ้าเหลืองไปฆ่าโหด

นี่ก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข่าวสารข้อมูล ถ้าสังคมของเราจะพัฒนาไปสู่ยุคข่าวสารข้อมูลที่ดี จะต้องมีความรับผิดชอบกันในเรื่องการนำเสนอข่าวสารข้อมูลให้มากขึ้น และประชาชนก็ต้องมีความสามารถในการรับข่าวสารข้อมูล รวมทั้งการเลือกข่าวสารข้อมูล เช่นทำอย่างไรจะรู้จักเลือกดูรายการ คือ ดูรายการทีวีอย่างไรที่เรียกว่าดูเป็น

ทำอย่างไรคนจะรู้จักเลือกดูทีวี คือ ดูรายการที่เป็นประโยชน์ช่วยให้ได้ความรู้ ได้สาระที่จะนำมาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาชุมชนของตน ไม่ใช่ว่าจะดูแต่รายการบันเทิงสนุกสนาน หรือมองที่จะเอาไปเล่น

การพนันกันท่าเดียว อะไรทำนองนี้ ซึ่งจะไม่สามารถทำ
ให้เกิดการพัฒนา แม้จะมีข่าวสารข้อมูลมากมาย แต่ก็
นำไปสู่ความเสื่อมโทรม นำไปสู่ความมัวเมา แทนที่จะ
นำไปสู่ความเจริญ

ถ้าเราไม่สามารถแก้ไขสิ่งเหล่านี้ได้ สังคมของเรา
ก็พัฒนาได้ยาก เพราะว่าข่าวสารข้อมูลนี้เป็นฐานสำคัญ
ของความเจริญในยุคต่อไป

บทที่ ๔

วันเวลาที่เป็นทางมาของกำไร

งบบุลจะมีกำไร ก็ต้องค่อยสะสมไปตามเวลา

ที่ว่ามานี้ก็เป็นกรนำเสนอ ซึ่งเป็นกรพูดในแง่ต่าง ๆ เพื่อจะให้พิจารณาเกี่ยวกับเรื่องกาลเวลาที่ผ่านไป ที่เราก้าวเข้าสู่ปีใหม่ เหมือนกับว่ามาทำงบบุล เป็นกรงบบุลชีวิต และงบบุลสังคม

การงบบุลนั้นจะทำขึ้นมาได้ ก็จะต้องมีการสำรวจ รายได้รายจ่าย ให้รู้ถึงกำไรและขาดทุนไม่ว่าจะเป็นของชีวิตก็ตามหรือของสังคมก็ตาม

ถ้าเราจะสะสมให้เกิดความเจริญงอกงามขึ้นมาได้ ตลอดเวลาอย่างนี้จนกระทั่งถึงปีหน้า เราก็พูดได้อย่างเต็มปากว่าเราได้กำไร

แต่การที่จะได้กำไรอย่างนี้ก็ต้องอาศัยทำไปเรื่อย ๆ ทีละเล็กทีละน้อย โดยแบ่งชอยเวลาลงมา จากปีก็ต้องมา ดูเป็นรายเดือน จากรายเดือนก็ต้องมาดูเป็นรายสัปดาห์ ย่อยละเอียดลงไปจนกระทั่งเป็นรายวัน รายชั่วโมง รายนาที่ ว่าเราได้อะไรบ้าง ซึ่งทั้งหมดนี้ก็อยู่ที่การรู้จักใช้เวลา

ฉะนั้น ผู้ที่สามารถใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ก็คือ ผู้ที่รู้จักสะสมความเจริญเพิ่มพูนขึ้นได้ จนกระทั่งงบบุคค นั้นเป็นงบบุคคที่แสดงถึงฐานะที่มีกำไร ทั้งนี้เราจะต้องใช้ เวลาที่ผ่านไปอย่างน้อยในแต่ละวันให้ได้รับประโยชน์ ให้ได้กำไร

ฉะนั้นตัวเองที่จะได้สำรวจนี้ จะต้องสำรวจแม้แต่ ในแต่ละวันว่า วันหนึ่ง ๆ เราได้หรือเราเสีย ไม่ต้องไป รอลสำรวจถึงปี

ในทางพระศาสนาท่านบอกอยู่เสมอว่าให้ดำเนิน ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท การที่ต้องดำเนินชีวิตด้วย ความไม่ประมาทนั้น เพราะอะไร ก็เพราะสัมพันธ์กับ ความเปลี่ยนแปลงเพราะสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา เราจึงต้องไม่ประมาท เพราะว่าสิ่งเหล่านั้ นไม่มีความแน่นอน เปลี่ยนแปลงไปอย่างโน้นอย่างนี้ เราจะนิ่งเฉยอยู่ไม่ได้ จะต้องต้อนรับความเปลี่ยนแปลง ด้วยปัญญา

ท่านบอกว่าสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่ามัน ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างเลื่อนลอย อันนี้เป็นข้อสำคัญ คือว่าหลักความเปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้บอกว่าสิ่งทั้งหลาย เปลี่ยนแปลงไปลอย ๆ ตัวหลักนี้เองก็ไม่ได้ตั้งอยู่โดดเดี่ยว

ลอย ๆ ของมัน กล่าวคือหลักความเปลี่ยนแปลงนี้จะต้อง
ไปสัมพันธ์กับหลักของความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ฉะนั้นเมื่อสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป มันไม่ได้
เปลี่ยนแปลงไปอย่างเลื่อนลอย แต่มันเปลี่ยนแปลงไป
ตามเหตุปัจจัย พอมันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยก็
เป็นเรื่องที่โยงมาถึงการกระทำของเราว่าจะต้องมีการใช้
ปัญญา คือการที่เราจะต้องสืบสาวค้นคว้าหาเหตุปัจจัย
เพื่อว่าเมื่อเรารู้เหตุปัจจัยแล้ว เราจะได้แก้ไขป้องกันและ
สร้างเสริมได้ถูกต้อง

การเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมเราไม่ต้องการ เมื่อเรารู้
เหตุปัจจัยของความเสื่อม เราก็สามารถแก้ไขป้องกัน
ความเสื่อมนั้นได้

ถ้าความเปลี่ยนแปลงใดเป็นความเจริญที่ต้องการ
เราก็สืบหาว่าอะไรเป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่ความเจริญนั้น
เมื่อรู้แล้ว เราก็ทำเหตุปัจจัยนั้น ก็จะทำให้เกิดความเจริญที่
ต้องการ

ฉะนั้นหลักความเปลี่ยนแปลงนี้ อย่าให้เกิดความ
เข้าใจผิดว่าเป็นหลักที่ลอย ๆ

จะกำไรแค่ไหน ก็อยู่ที่รู้จักใช้อินจัจหรือไม่

คนจำนวนมากใช้หลักอนิจจังหรือความเปลี่ยนแปลงนี้ในทางที่ไม่สมบูรณ์ คือมองแค่ว่าสิ่งทั้งหลายต้องเปลี่ยนแปลงไป เมื่อมันเปลี่ยนแปลงไป ก็ได้แต่ปลงว่าสิ่งทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้เอง เราต้องรู้เท่าทันว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วก็แตกสลายไปเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้นเมื่อรู้เท่าทันแล้ว ก็วางใจสบาย ก็จบ คือสบายใจว่าเออ มันเป็นไปตามธรรมดาของมัน ที่จะต้องเสื่อมสลายก็จบเท่านั้น

อย่างนี้ท่านบอกว่า ใช้ประโยชน์จากหลักอนิจจังได้ครั้งเดียว แล้วก็เกิดโทษอีกด้านหนึ่ง หรืออีกครึ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นโทษที่เกิดจากการไม่โยงหลักนี้ไปหาหลักของความ เป็นไปตามเหตุปัจจัย

กฎไตรลักษณ์ ที่มีหลักของการเปลี่ยนแปลงอยู่ นี้จะต้องโยงไปหาหลักอิทัปปัจจยตา หรือปัจจุสมุปบาท สองกฎนี้สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ปัจจุสมุปบาทคือกฎแห่งความเป็นเหตุปัจจัย สิ่งทั้งหลายที่ปรากฏรูปร่างออกมาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยงเป็นต้นนั้น เพราะว่า มันเป็นไปตามหลักเหตุปัจจัย คือเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา ซึ่งมีสาระว่า เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนั้นจึงเกิด เมื่อ

สิ่งนั้นดับไป สิ่งนี้ก็ดับไป อันนี้เป็นหลักที่สำคัญมาก

ฉะนั้นไตรลักษณ์จะต้องโยงไปหาหลักปฏิจจ-
สมุปบาท ถ้าเราเห็นหลักปฏิจจสมุปบาทก็ถึงตัวหลักที่
แท้จริง ไตรลักษณ์นั้นเป็นเพียงลักษณะเท่านั้น เป็น
อาการปรากฏ ตัวกฎที่แท้จริงคือปฏิจจสมุปบาท คือกฎ
ของความเป็นเหตุปัจจัย เราจะต้องจับเหตุปัจจัยให้ได้
แล้วตัวนี้แหละจะเป็นตัวนำไปสู่การที่จะปฏิบัติได้ถูกต้อง

เพียงแต่ว่าเห็นสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป แล้ว
ปลงว่ามันเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายเกิด
ขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เป็นธรรมดา วางใจสบาย อันนั้นก็
เป็นเพียงรู้เท่าทันในขั้นหนึ่ง แต่จะต้องรู้ต่อไปอีกกว่าที่มัน
เป็นอย่างนี้ก็เพราะมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ตอนนี้ก็เป็นตอนสำคัญ ซึ่งจะโยงต่อไปสู่ภาคปฏิบัติ
คือสืบสาวหาเหตุปัจจัย รู้เหตุปัจจัยของความเสื่อมและ
ความเจริญแล้ว ก็มาถึงภาคปฏิบัติ คือการที่จะต้องทำ
ตามเหตุปัจจัย แก้ไขที่เหตุปัจจัย และสร้างเสริมเหตุปัจจัย
หมายความว่าแก้ไขเหตุปัจจัยที่จะทำให้เสื่อม และสร้าง
เสริมเหตุปัจจัยที่จะทำให้เจริญออกงาม อันนี้คือภาคปฏิบัติ
และนี่แหละคือหลักความไม่ประมาท

เพราะฉะนั้นความไม่ประมาทก็เกิดจากความที่
เข้าใจรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลง
โยงอยู่ด้วยกันกับความเป็นไปตามเหตุปัจจัย แล้วยังอาศัย
กาลเวลา กาลเวลาก็เกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงนี้เอง
ดูเหมือนว่ากาลเวลานั้นรองรับการเปลี่ยนแปลงนี้อยู่

ทุกขณะแห่งเวลา คือโอกาสก้าวหน้าของชีวิต

เมื่อกาลเวลานี้สัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลง
กาลเวลาที่ผ่านไป เป็นไปพร้อมกับความเปลี่ยนแปลง
ฉะนั้นเมื่อเรามองเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง
เราก็ต้องเห็นความสำคัญของกาลเวลาด้วย กาลเวลาที่
ผ่านไปแต่ละขณะจึงสำคัญมาก พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า

ขโณ โว มา อุปัจจคา

เวลาแต่ละขณะอย่าให้ล่วงไปเปล่า

คำว่า “อย่าให้ล่วงไปเปล่า” นี้ก็สำคัญมาก คำเต็ม
ของท่านว่า ขณะอย่าได้ล่วงท่านไปเสีย หมายความว่า
จะต้องหมั่นถามตัวเองว่าขณะแต่ละขณะนี้ เราได้ใช้ประ
โยชน์มันหรือเปล่า มันผ่านไปอย่างมีค่าไหม หรือผ่านไป
อย่างไรประโยชน์ ว่างเปล่า

การเห็นความสำคัญของกาลเวลานี้ จะเห็นได้ในคำพิจารณาตัวเองของพระ พระพุทธเจ้าทรงสอนพระให้พิจารณาเป็นประจำ ท่านเรียกว่าหลักอภินนหปัจจเวกขณะ ๑๐ ประการ ตามหลักนี้พระจะต้องพิจารณาตนเองอยู่เนือง ๆ เป็นประจำสม่ำเสมอ ๑๐ ข้อ

ในบรรดา ๑๐ ข้อนั้น มีอยู่ข้อหนึ่งบอกว่า

กถมฺภูตสฺส เม รตฺตนิทฺวา วิตีปตฺนติ

บอกว่า บรรพชิตคือพระภิกษุพึงพิจารณาเนือง ๆ ว่า วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

นี่เป็นตัวเตือนที่สำคัญมาก พอพิจารณาขึ้นมาอย่างนี้ สติก็มาทันทีเลย ว่าเวลาล่วงไป วันคืนล่วงไป บัดนี้เราทำอะไรอยู่ พอพูดแค่นี้แหละก็ได้สติพิจารณาตัวเองว่า เรากำลังทำอะไรอยู่หรือเปล่า หรือปล่อยให้เวลาให้เลื่อนลอยไป และถ้าทำ เราทำสิ่งที่ผิดหรือเปล่า ถ้าทำสิ่งที่ผิดที่ไม่ดี ก็จะได้ยังหยุด ถ้าหากว่าปล่อยให้เวลาล่วงไป ไม่ได้ทำอะไรก็จะได้เร่งทำ

หลักนี้ฆราวาสก็คงใช้ได้เช่นเดียวกัน ถ้าพิจารณาทุกวัน ชีวิตจะเจริญงอกงามพัฒนาแน่นอน เพราะเมื่อพิจารณาว่าวันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่ ก็ทำให้

มีการสำรวจตรวจสอบปัจจุบันของตนเองทันที ว่าเราทำ
อะไรอยู่

คำเตือนสติอีกข้อหนึ่งที่น่าจะมาด้วยกัน ก็คือ
พุทธภาษิตว่า

อโมหํ ทิวสํ กยิรา อปุเปน พหุเกน วา

แปลว่า เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า จะมาก
หรือน้อยก็ต้องให้ได้อะไรบ้าง

นี่คือการรู้จักใช้เวลา ถ้าได้แค่นี้แต่ละวันแล้ว กว่า
จะถึงปีงบประมาณนี้จะต้องได้กำไร ถ้าทำอย่างนี้ทุกวัน

เป็นอันว่าคราวนี้ขอเสนอแค่สองข้อ คือ

ข้อที่หนึ่ง เตือนสติของตนเองว่า “พึงพิจารณา
เนือง ๆ ว่า วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่”

ข้อที่สองบอกตัวเองต่อไปว่า เวลาแต่ละวันอย่าให้
ผ่านไปเปล่า จะมากหรือน้อยก็ต้องให้ได้อะไรบ้าง

เอาล่ะ ได้แค่นี้ก็พอแล้ว ถ้าพิจารณาทุกวัน ชีวิตก็
จะเจริญก้าวหน้า กำไรก็จะตามมา ถ้าเอามากข้อ
กว่านั้นก็ยากขึ้นไปหน่อย คือถึงขั้นที่ว่า

ชโย ไว มา อุปัจจคา

เวลาแต่ละขณะอย่าให้ล่วงท่านไปเสีย

ข้อนี้หมายความว่า แม้แต่เวลาแต่ละขณะ ๆ ก็อย่า
ปล่อยผ่าน ต้องจับเวลาแต่ละขณะไว้ให้ได้ประโยชน์

ถ้าทำอย่างที่ว่ามานี้ก็เรียกว่าใช้เวลาเป็น ในการ
ดำเนินชีวิตของคนเรานี่ การใช้เวลาเป็นสิ่งสำคัญมาก
เพราะว่าเวลามันก็สิ้นกินชีวิตเรา พระท่านบอกว่า
“เวลามันก็สิ้นกินสรรพสัตว์พร้อมกันไปกับกินตัวมันเอง”
ซึ่งแปลจากคำบาลีว่า

กาโล ฆสตี ภูตานิ สหตุเตเนว อตุตนา

ที่ว่ากาลเวลาก็กินตัวมันเองนั่น เป็นการพูด
แบบภาพพจน์นะ ที่จริงเวลามันไม่ได้กินอะไร แต่พูด
เป็นภาพพจน์ว่ามันกิน

กาลเวลาผ่านไป มันก็สิ้นกินสรรพสัตว์ไปด้วย
เมื่อมันก็สิ้นกินเรา เพื่อให้ได้ประโยชน์คุ้มกัน เราก็กิน
กินมันบ้าง นี่แหละคือการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ หรือ
รู้จักบริโภคเวลา การใช้เวลาก็คือการบริโภคเวลา เพราะ
ฉะนั้น เมื่อรู้จักใช้เวลาก็คือรู้จักบริโภคเวลา

บทที่ ๕ ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร

จากการใช้เวลาเป็น ขยายสู่ระบบแห่งการดำเนินชีวิตเป็น

การดำเนินชีวิตของคนเรานั้น ในความหมายหนึ่งก็คือ การบริโภค การเสพ หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่างๆ การใช้เวลาเป็นนั้น เป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักบริโภค ซึ่งเป็นความหมายอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น

คนเราที่จะเป็นอยู่อย่างดีนี้จะต้องดำเนินชีวิตเป็น คือรู้จักดำเนินชีวิตนั่นเอง ถ้าใครรู้จักดำเนินชีวิต ชีวิตนั้นก็จะเป็นชีวิตที่ดีงาม เป็นชีวิตที่พัฒนาเจริญก้าวหน้า ประสบประโยชน์สุข แต่ถ้าดำเนินชีวิตไม่เป็น ก็มีแต่ขาดทุนและประสบแต่ความทุกข์ และความเสื่อม ฉะนั้นจะต้องรู้จักดำเนินชีวิต หรือดำเนินชีวิตเป็น

ในบรรดากิจกรรมทั้งหลายของการดำเนินชีวิตเป็นนั้น อันหนึ่งก็คือ การใช้เวลาเป็น การดำเนินชีวิตเป็นนี้เป็นหลักที่สำคัญ ก็เลยจะขอพูดถึงเรื่องการดำเนินชีวิตเป็นเสียด้วยเพื่อให้เห็นองค์รวม เพราะในยุคนี้ เราถนัด

เรื่องความคิดเกี่ยวกับองค์รวม การใช้เวลาเป็นนั่นเป็น
เพียงส่วนหนึ่ง หรือเสี้ยวหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น ถ้า
เราจะทำให้ได้เป็นประโยชน์ครบถ้วนจะต้องมองเห็น
องค์รวมของการดำเนินชีวิตเป็นนั่น

องค์รวมที่เรียกว่าดำเนินชีวิตเป็นนั่น คืออะไร

การดำเนินชีวิตของคนเราคืออะไร มีคำพูดมาแต่
เก่าก่อนว่า ชีวิตคือการต่อสู้หมายความว่า การที่เราดำรง
ชีวิตอยู่ เราต้องประสบปัญหา ประสบสิ่งบีบคั้นต่าง ๆ
เราจะต้องต่อสู้ดิ้นรน ซึ่งพูดสั้น ๆ เป็นภาษาวิชาการ ก็คือ
การแก้ปัญหา ที่พูดว่า ชีวิตคือการต่อสู้ ก็เท่ากับพูดว่าชีวิต
คือการแก้ปัญหา คนใดที่แก้ปัญหาเก่ง แก้ปัญหาเป็น
คนนั้นก็ดำเนินชีวิตได้ดี จะต่อสู้ได้ชนะ

เป็นอันว่าในแง่ที่หนึ่ง ที่พูดว่าชีวิตคือการต่อสู้
เมื่อพูดให้เข้าหลัก ก็คือชีวิตคือการแก้ปัญหา ฉะนั้น เรา
จะต้องรู้จักแก้ปัญหา หรือแก้ปัญหาเป็น ในแง่นี้การดำเนิน
ชีวิตเป็น ก็คือการแก้ปัญหาเป็น ถ้าคนแก้ปัญหาเป็นก็
ประสบความสำเร็จ

“คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น”ยังไม่พอ ต้องสื่อสารเป็นด้วย

ข้อต่อไป ก็คือความหมายของการดำเนินชีวิตในแง่ที่ ๒ การดำเนินชีวิตของเราในแต่ละวันนี้ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ คืออย่างไร

มองในแง่หนึ่ง ชีวิตของเราแต่ละวันนี้ก็คือการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ภาษาพระท่านเรียกว่า การทำกรรม ชีวิตของเราเนี่ย ตลอดเวลาคือการทำกรรม ลองพิจารณาดูว่าใช่หรือเปล่า

กรรมคืออะไร คือการทำ พูด คิด ไม่คิดก็พูด ไม่พูดก็ทำทางกาย ถ้าไม่ทำออกมาทางกาย ก็พูดทางวาจา หรือไม่ก็คิดอยู่ในใจ วันเวลาของเราทั้งหมดนี้แต่ละวันเป็นเรื่องของการทำ พูด คิด หรือคิด พูด และทำ ใช่หรือเปล่า

เป็นอันว่า การดำเนินชีวิตของเรานี้ ในความหมายอย่างหนึ่งก็คือ การทำกรรม ได้แก่การทำ พูด คิด ที่นี้คนเราที่จะดำเนินชีวิตได้ดี อย่างที่เรียกว่าดำเนินชีวิตเป็น ประสบความสำเร็จก้าวหน้า นั้น ลักษณะหนึ่งก็คือ การต้องทำกรรม ๓ อย่างนี้ให้เป็น ทำให้ดี ทำให้ถูกต้องแล้ว จึงจะเป็นชีวิตที่ดี

เพราะฉะนั้นการดำเนินชีวิตเป็น จึงหมายถึงการ รู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด หรือทำเป็น พูดเป็น คิดเป็น ๓ อย่างนี้แหละ ถ้าใครทำได้ชีวิตจะเจริญงอกงามเมื่อคิดเป็น พูดเป็น ทำเป็นแล้ว ก็มีชีวิตที่ดั่งงามสุขสบาย

สมัยปัจจุบันนี้วงการการศึกษาเน้นกันมาก ใน เรื่องการคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นใช้ใหม่ เมื่อเทียบกับที่พูดมาแล้วข้างต้นทั้ง ๒ ด้าน ก็เกือบจะตรงกันทีเดียว แต่ยังไม่ครบถ้วน คือขาด “พูดเป็น”

การศึกษาที่บอกว่าคิดเป็นทำเป็นแก้ปัญหาเป็น นั้นไม่พอ เพราะอะไร ยุคนี้เป็นยุคข่าวสารข้อมูล พูดเป็นสำคัญมาก พูดเป็น ถ้าใช้ภาษาวิชาการ ก็คือสื่อสาร เป็น ในยุคข่าวสารข้อมูล ถ้าสื่อสารไม่เป็นก็ลำบาก ฉะนั้น การศึกษาที่ดีจะต้องเพิ่มพูดเป็น หรือสื่อสารเป็น เข้าไปด้วย

ตั้งแต่โบราณ ไทยเรานี้ให้ความสำคัญแก่การพูด เป็นมานานแล้วว่า ปากเป็นเอก เลขเป็นโท หนังสือเป็นตรี ท่านเน้นความสำคัญของการพูดเป็นว่าปากเป็นเอกเลยนะ การศึกษาปัจจุบัน บอกว่า คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหา เป็น เดียวนี้เขาเอากันแค่นี้เท่านั้น ลืมอย่างหนึ่งไปไม่ครบกรรม ๓ คือขาดพูดเป็น หรือสื่อสารเป็น

พูดเป็นนี้สำคัญมาก แม้มีความรู้ แต่ถ้าถ่ายทอดไม่ได้ หรือมีความต้องการอะไรแต่พูดให้เขาเข้าใจไม่ได้ ก็เรียกว่าสื่อสารไม่เป็น จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมให้ดีได้ยาก

ยิ่งในยุคปัจจุบันนี้การสื่อสารก้าวหน้าไปมากเช่น มีการโฆษณา และชักจูงคนอื่น ทำให้มวลชนเห็นคล้อยไปตาม ก่อผลกระทบต่อสังคมเป็นอย่างยิ่ง การพูดเป็น รวมทั้งการรู้เท่าทัน และรู้จักเลือกสรรข่าวสารข้อมูล จึงเป็นเรื่องสำคัญเหลือเกิน

เป็นอันว่า การดำเนินชีวิตเป็นในแง่ที่ ๒ ก็คือ การที่สามารถคิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น

ดูเป็น ฟังเป็น คือจุดเริ่มของการศึกษา

ต่อไปมองอีกด้านหนึ่ง ชีวิตคืออะไร ตอนต้นได้บอกว่าชีวิตคือการต่อสู้ ซึ่งเป็นการมองในแง่การแก้ปัญหา นั่นก็ถูก ต่อมากองในแง่ของการทำกรรม ๓ อย่างก็ถูก เหมือนกัน แต่มองอีกอย่างหนึ่ง ชีวิตคืออะไร

ชีวิตของเราแต่ละวันนี้มองในแง่หนึ่ง ก็คือ การรับรู้ประสบการณ์ทางอินทรีย์หรือประสาทสัมผัสต่าง ๆ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรานี้ รับรู้ตลอดเวลาวันใหม่ ชีวิต

ของเราในแต่ละวัน ก็คือ การได้เห็น ได้ฟัง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้รับสัมผัสและรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ วัน ๆ หนึ่ง เต็มไปด้วยการรับประสบการณ์ทั้งนั้นเลย ใช่หรือเปล่า

ฉะนั้นชีวิตของคนมองอีกด้านหนึ่งไม่มีอะไรเลยเป็นการรับประสบการณ์เท่านั้น คือ ใจตา ใจหู ใจจมูก ลิ้น กาย ใจ วัน ๆ ชีวิตของเราก็อยู่กับสิ่งเหล่านี้

มนุษย์ที่ใช้อินทรีย์เหล่านี้ไม่เป็น ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตไม่เป็น การศึกษามองข้ามอันนี้ไป เอาแต่คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น แต่ไม่เอาการรับรู้ประสบการณ์เป็นเข้ามาด้วย

การรับรู้ประสบการณ์เป็นนี้สำคัญมาก คือจะต้อง ใจตาเป็น ใจหูเป็น เป็นต้น ใจตาเป็นคือดูเป็น ใจหูเป็นคือฟังเป็น อย่างนี้เป็นต้น

ดูเป็น ฟังเป็นนี้สำคัญมาก เพราะการศึกษาเริ่มต้นจากการรับรู้ก่อน แล้วจึงจะออกมาถึงทำเป็น แก้ปัญหาเป็นคือต้องรับรู้ก่อน ถ้ารับรู้ประสบการณ์ไม่เป็น ก็จะได้ความรู้ไม่ได้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์

ทางพระท่านบอกว่า ไม่ให้รับรู้ด้วยความยินดี ยินร้าย แต่ให้รับรู้ด้วยสติปัญญา ทั้งนี้เพื่อผลดีแก่ชีวิต คือ

๑. เพื่อจะได้ข้อมูลที่เป็นความรู้ ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยไม่ถูกล่อหลอกให้เขวออกไป โดยความรู้สึกที่เกิดขึ้น
๒. เพื่อให้ข้อมูลนั้นถูกรับรู้เข้ามาอย่างเที่ยงตรง บริสุทธิ์ เป็นธรรมชาติ ไม่ผิดพลาด ไม่ลำเอียง

การศึกษาไม่ได้พิจารณาเรื่องการรับรู้ประสบการณ์ก็เลยมองข้ามเรื่องนี้ไปเสีย และปล่อยปละละเลยเมื่อรับรู้ไม่เป็น พอรับประสบการณ์เข้ามา การรับรู้ก็กลายเป็นการชอบหรือชังเลยไม่ได้ความรู้ พอเห็นหรือได้ยินบีบก็มีแต่ความชอบหรือชังเท่านั้น แล้วก็ปรุงแต่งไปตามความชอบหรือชังนั้น มีเพียงความรู้สึกแต่ไม่ได้ความรู้

ฉะนั้น การที่จะรับรู้เป็นจะต้องใช้ตาเป็น ใช้หูเป็น คือ ต้องดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น ซึ่งการศึกษาควรจะเน้น เช่น สังเกตว่าเมื่อเด็กดูโทรทัศน์แล้วจุกเลือกดูรายการใหม่ ดูรายการนั้นแล้วดูเป็นใหม่ จับเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือได้สิ่งที่เป็นโทษมา เมื่อฟังอะไร ฟังเป็นใหม่ เลือกฟังสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเปล่า ในรายการเดียวกันนั้น ฟังแล้วจับเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือได้สิ่งที่เป็นโทษ รู้จักสำเหนียกหรือเปล่า อันนี้เป็นการศึกษาขั้นเริ่มต้นที่สุด เพราะว่าการรับรู้ประสบการณ์เป็นสิ่งที่มาก่อนกิจกรรม

อย่างอื่นของชีวิต

เป็นอันว่าชีวิตของเรานี้ ในแง่หนึ่งก็คือการรับรู้ ประสบการณ์ทางอายตนะ หรืออินทรีย์ทั้งหลาย หรือทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ ฉะนั้นการฝึกฝนพัฒนาคนชั้นแรกก็คือ จะต้องให้รับรู้เป็น เมื่อรับรู้เป็น เช่นดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้นแล้ว ก็เท่ากับว่าดำเนินชีวิตเป็นในขั้นเริ่มแรกที่สำคัญที่สุด

แต่แค่นี้ก็ยังไม่พอ ชีวิตคืออะไรตอบได้หลายอย่าง ตอบว่าชีวิตคือการต่อสู้ก็ได้แง่หนึ่ง ว่าคือการทำกรรมก็ได้แง่หนึ่ง ว่าคือการใช้รับรู้ประสบการณ์ก็ได้แง่หนึ่ง ยังไม่จบแค่นั้น

**การดำเนินชีวิตเป็น จะไม่สมบูรณ์
ถ้าขาดเสพเป็น และเสวนาเป็น**

ชีวิตคืออะไร วันหนึ่ง ๆ เราทำอะไรบ้าง ชีวิตของเราอีกอย่างหนึ่ง คำตอบที่สำคัญ คือ การเข้าไปเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

เราเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลาย เราเข้าไปเกี่ยวข้องไปโน่นไปนี่ ก็เพื่อไปเอาประโยชน์ให้แก่ชีวิตใช่หรือไม่

คือเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายเพื่อบริโภคมัน ไขมัน กินมัน เสพมัน ภาษาพระท่านเรียกว่า เสวะ แปลว่า เสพ คือเอามันมาเป็นประโยชน์แก่เรา

ฉะนั้นการดำเนินชีวิตของเราแต่ละวันก็คือ การเข้าไปเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

แม้แต่การสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ว่าโดยพื้นฐาน ก็คือการไปเอาประโยชน์จากเขาดังที่เรียกว่าเสวนาเสวนา คือการคบหา หรือการคบคนนี้ เพื่ออะไร ก็เพื่อเอาประโยชน์ให้แก่ชีวิตของเราใช้หรือเปล่า

การเอาประโยชน์จากปัจจัยสี่ เอาประโยชน์จากอาหาร สิ่งของเครื่องใช้ อุปโภค บริโภค เราเรียกว่าโภคะ ซึ่งแปลว่า บริโภค หรือ กิน คือการเอามาใช้ประโยชน์ให้แก่ตัวเรา ซึ่งรวมไปถึงการเสวนา คือการเสพคน หรือคบหาคนด้วย

จะเห็นว่าการดำเนินชีวิตของเราคือ การเสพ การบริโภค การใช้สอย และการคบหานี้เป็นเนื้อหาสาระ เป็นความหมายสำคัญ หรือเป็นหัวใจอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตของเรา

คนเรานี้จะเรียกว่าดำเนินชีวิตเป็นก็ต้องบริโภคเป็น กินเป็น ใช้เป็น เสวนาเป็น ถ้าไปเกี่ยวข้องกับคน ก็ต้อง

เสวนาคือคบหาเป็น เสวนาแล้วให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิตในทางสังคม ถ้าไปเสวนากับวัตถุ ก็คือ ไปบริโภควัตถุ ใช้ประโยชน์จากวัตถุให้ถูกต้อง ตลอดจนรู้จักประหยัด นี้เป็นอีกด้านหนึ่งของชีวิต

ตกลงว่าด้านที่ ๔ ความหมายของชีวิตก็คือ การบริโภค หรือเสพ คือกินใช้ และคบหา ในแง่นี้ก็มีความว่าการดำเนินชีวิตเป็นก็คือการบริโภคเป็น หรือใช้เป็น เสวนาเป็น ซึ่งเป็นกรถือเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลายหรือจากสภาพแวดล้อมทุกอย่างได้อย่างถูกต้อง นับเป็นความหมายที่ ๔

ถึงตอนนี้ก็วกกลับเข้ามาหาเรื่องที่พูดค้างไว้ คือในบรรดาการใช้คือบริโภคหรือเสพ ซึ่งอยู่ในการดำเนินชีวิตด้านที่ ๔ นั้น ส่วนหนึ่งก็คือ การใช้เวลาเป็น อย่างที่ว่าเมื่อกี้ ในเรื่องนี้ก็ต่อมรู้จักใช้เวลา ใช้เวลาให้เป็น

ชีวิตของเราเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับอะไร เราก็ใช้ประโยชน์จากมัน เราเอามันมาใช้ประโยชน์ เราต้องรู้จักใช้ประโยชน์ ให้มันเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ใช่เข้าไปใช้มันแล้วกลายเป็นโทษแก่ตัวเอง เพราะไปจับแง่มืดหรือไปติด ไปมัวเมาเสีย แทนที่จะได้ประโยชน์กลับได้โทษ นี้ก็เป็นความหมายของการดำเนินชีวิตเป็น

‘เป็น’ คือพอดี ในมัชฌิมาปฏิปทา

ตกลงว่านี่ก็คือองค์รวมของการดำเนินชีวิต ถ้าทำ
ได้หมดทั้ง ๔ อย่างนี้แล้วเรียกว่าดำเนินชีวิตเป็น เป็นชีวิต
ที่เจริญงอกงามอย่างแน่นอน

ด้านที่ ๑ ก็คือ แก้ปัญหาเป็น

ด้านที่ ๒ คิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น

ด้านที่ ๓ รับรู้ประสบการณ์เป็น ดูเป็น ฟังเป็น
ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายเป็น

ด้านที่ ๔ กิน ใช้ บริโภค เสพ คบหาเป็น

ที่พูดมาในตอนี้ทั้งหมดนี้แหละคือเรื่องทั้งหมด
ที่การศึกษาจะต้องเกี่ยวข้อง ซึ่งแยกเป็น ๔ ด้าน ดังที่
บรรยายมาแล้ว

การศึกษาจะต้องให้ครบ คือต้องช่วยให้คนฝึกฝน
พัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตเป็น ครบทั้ง ๔ ด้าน ฉะนั้นการ
ที่จะดำเนินชีวิตเป็นก็ต้องเป็นหลายอย่าง ต้องเป็นทุกอย่าง
ไม่ใช่แค่คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นเท่านั้นซึ่งยังไม่พอ
เดี๋ยวนี้เราเน้นกันมากในเรื่อง“เป็น”นี้ แต่ยังไม่ครบ

ตกลงก็จะต้องพูดว่าดำเนินชีวิตเป็น แต่ที่ว่า
“เป็น”นั้น คืออย่างไร “เป็น” ก็คือให้ได้ผล หมายความว่า
ให้ได้ผลสมตามวัตถุประสงค์ ให้ได้คุณสมบัติที่เป็นจริง

ให้พอดีให้เหมาะเจาะ ที่จะได้ผลที่ต้องการ การที่จะให้ได้ผลตรงตามต้องการก็ต้องทำให้พอดีเพราะที่ว่าเป็น ก็หมายถึงถึงว่าให้คุณภาพไม่เสีย ไม่ขาดไม่เกิน ก็คือต้องให้พอดี

ใครคิดในเรื่องนั้น ๆ ได้พอดี ตรงเรื่อง ตรงเป้า ได้เหตุปัจจัย หรือองค์ประกอบในเรื่องนั้นพร้อมบริบูรณ์ จึงจะให้เกิดผลตามที่ต้องการนี้แหละเรียกว่าพอดี เราจะทำอะไรก็ต้องทำให้พอดี ทำเหตุปัจจัยให้ครบถ้วนพอดี แล้วผลจึงจะเกิดตามที่ต้องการ

ตัวอย่างเช่น เป็นแพทย์ เป็นพยาบาล จะทำการรักษาดูแลคนไข้ก็ต้องทำทุกอย่างให้พอดีแล้วผลดีที่ต้องการทั้งต่อคนไข้ ต่อแพทย์ และพยาบาล และต่อกิจการส่วนรวม จึงจะเกิดขึ้น

ฉะนั้น คำว่า “เป็น” จึงมาตรงกับคำว่า พอดี พอดีก็คือคำว่า มัชฌิมา มัชฌิมาก็คือสายกลาง ที่เราพบกันอยู่เสมอในคำว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ที่แปลว่าทางสายกลางตกลงว่านี่ก็คือธรรมในพระพุทธศาสนา นั่นเอง

ที่ว่าดำเนินชีวิตเป็นนั้น เราลองมามองดูตามหลักธรรม ดำเนินชีวิตคืออะไร ก็คือ มรรค “เป็น” คืออะไร ก็คือพอดี พอดีก็คือมัชฌิมา มรรคก็คำเดียวกันกับปฏิปทาตกลงว่าดำเนินชีวิตเป็นก็คือ มัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทา ก็คือทางสายกลาง ทางสายกลาง ก็คือทางที่พอดี ทางอะไร ก็คือทางดำเนินชีวิต ทางดำเนินชีวิตที่พอดี พอดีที่จะให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการที่บรรลุดจุดหมาย

ตกลงว่าไป ๆ มา ๆ เรื่องการดำเนินชีวิตเป็น ก็คือเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางนี้เอง และในมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง คือทางดำเนินชีวิตที่ดั่งาม ถูกต้องพอดีนี้ ส่วนหนึ่งก็คือการใช้เวลาเป็นนี้แหละ

วันนี้เอาตมามาพูดเน้นในเรื่องการใช้เวลา เพราะถ้าเราใช้เวลาเป็นในแต่ละวันแล้ว เราจะได้กำไร ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้า เมื่อเราเจริญก้าวหน้าเป็นอย่างดีแล้ว ท่านบอกว่า พรก็จะเกิดขึ้นเอง

บทที่ ๖ พรที่ล้มฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

พรคืออะไร ทำอย่างไรจะได้พร

วันนี้เรามาพูดถึงเรื่องพรปีใหม่ ถ้าพูดตามภาษาพระแท้ ๆ พรเป็นสิ่งที่เราจะต้องสร้างขึ้นเอง

มีพุทธพจน์ตรัสไว้เลยทีเดียวว่า อายุ วรรณะ สุขะ ะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ แต่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นด้วยอาศัยการอ่อนน้อม หรือ ความปรารถนาเท่านั้นก็หาไม่ ท่านทั้งหลายที่ปรารถนา สิ่งเหล่านี้จะต้องปฏิบัติสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นเอง

ที่ว่ามาข้างต้นนั้นก็คือ การที่เรากำลังจะทำเหตุปัจจัยให้พรเหล่านี้เกิดขึ้น

พรคืออะไร เราพูดกันบ่อย ๆ ว่า จตุรพิธพรชัย คือ พรสี่ประการ ได้แก่ อายุ วรรณะ สุขะ พละ

อายุคืออะไร คำว่าอายุก็ยุ่งอีกแล้ว ถ้าจะพูดกันเรื่องถ้อยคำ ก็จะใช้เวลามาก คำว่า พร ก็เป็นปัญหา คำว่าอายุก็เป็นปัญหา ต่อไปจะขออธิบายความหมาย

ของคำว่า พร สักหน่อย

คำว่าพรนั้น ที่จริงในภาษาพระ แปลว่า ผลประโยชน์หรือสิทธิพิเศษที่ให้ตามคำขอ

ขอยกตัวอย่างเช่น ในสมัยสมบูรณาญาสิทธิราชย์ พระเจ้าแผ่นดินมีอำนาจสูงสุด ที่ตายซึ่งเป็นได้ ปุโรหิตคนหนึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดพระราชามีลูกเป็นคนที่พูดไม่ดี ซึ่งต่อไปลูกนั้นจะต้องใกล้ชิดพระราช และตัวปุโรหิตเองก็แก่จะตายอยู่แล้ว จึงคิดว่าต่อไปเมื่อตนเองสิ้นชีวิตไปแล้ว ถ้าลูกพูดอะไรผิดพลาดไป พระราชาอาจจะสั่งตัดศีรษะ

เมื่อคิดอย่างนี้แล้วท่านปุโรหิตก็เลยขอพรจากพระราชารว่า “ลูกของข้าพระองค์นี้เป็นผู้ที่มีวาจาไม่ดี ฉะนั้น ถ้าหากว่าเขาพูดอะไรผิดพลาดไป ขอพระองค์ได้โปรดยกโทษให้ ไม่เอาโทษ”

การขอสิทธิพิเศษอย่างนี้เรียกว่าขอพร และเมื่อพระเจ้าแผ่นดินพระราชทานให้ โดยตรัสว่า “ตกลง เรายอมให้” อย่างนี้เรียกว่า ให้พร

เป็นอันว่า พรก็หมายถึงสิ่งที่เป็นผลประโยชน์หรือสิทธิพิเศษที่ให้ตามที่ขอเขาขอแล้วให้ก็เรียกว่า ให้พร อย่างเช่น พระนางผุสดีขอพร ๑๐ ประการจากพระอินทร์ ก็หมายความว่าตัวเองต้องการอะไรก็ขอไป แล้วเขาให้ ก็

เรียกว่า ให้พร นี่เป็นความหมายเดิมแท้ของมัน

คราวนี้มีอีกความหมายหนึ่ง คือ พร แปลว่า ประเสริฐ อะไรก็ตามที่เป็นของประเสริฐ เช่น พระรัตนตรัย ก็เป็น วร คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐ บัญญา ก็เป็น วร คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ฯลฯ ทั้งหมดนี้เป็นพรทั้งนั้น พรก็คือสิ่งที่ประเสริฐ พระรัตนตรัยก็เป็นพร บัญญา ก็เป็นพร สติ ก็เป็นพร สมาธิ ก็เป็นพร คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐดั่งงาม

ที่ว่ามานี้เป็นความหมายเดิมของท่าน แต่ในเมืองไทย คำว่า พร เราใช้ในความหมายว่าอย่างไร คนไทยใช้คำว่าพรในความหมายว่า สิ่งที่เราปรารถนา สิ่งที่ดีงามที่อยากจะได้ ฉะนั้นมันก็เพี้ยนไปแล้ว

ในที่นี่เราจะมาประยุกต์ความหมายเสียใหม่ว่า พร คือ สิ่งที่เราปรารถนา พร้อมทั้งเป็นสิ่งที่ดีงาม ประเสริฐ ด้วย กล่าวคือ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าล้ำเลิศ

สิ่งที่มีคุณค่าล้ำเลิศ ที่เราปรารถนานั้นก็มีหลายอย่าง แต่ในที่นี่เราจะมองตามถ้อยคำที่คุ้น ๆ กันอยู่แล้ว เช่น อายุ วรรณะ สุขะ พละ เป็นต้น

ถ้าอธิษฐานเป็น จะเอาพร ๔ หรือพร ๕ ก็ได้

ที่นี่ก็จะอธิบายความหมายของคำว่า อายุ วรรณะ
สุขะ พละ

อายุ คืออะไร อายุในภาษาไทยมีความหมายที่
ค่อนข้างไปในทางลบมากกว่าในทางบวก กล่าวคือในภาษา
ไทยนั้น ถ้าพูดว่าคนมีอายุมากก็มีความหมายไม่ดี คือแก่
จะแย่มากแล้ว แต่ถ้าอายุน้อยกลับดี แสดงว่ายังเด็ก ยังหนุ่ม
ยังสาว

ส่วนในภาษาพระนั้น อายุมากยิ่งดี อายุน้อยไม่ดี
อายุน้อยก็คือพลังจวนหมดจะแย่มากแล้ว ในภาษาพระนั้น
อายุคืออะไร อายุคือพลังที่หล่อเลี้ยงชีวิต ฉะนั้นท่านจึง
ให้พรอย่างหนึ่งว่าอายุ

ถ้าอายุเป็นของไม่ดีแล้ว พระจะมาให้พรว่า ให้
คุณมีอายุมาก อย่างนี้ก็แย่มาก เราก็คงต้องบ่นว่า ทำไมพระ
จะให้เราแก่เสียละ แต่ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น ที่บอกว่าให้มี
อายุนั้น หมายถึง ให้เรามีพลังหล่อเลี้ยงชีวิตมาก ๆ ใครมี
พลังหล่อเลี้ยงชีวิตมาก คนนั้นก็จะมีชีวิตมั่นคงเข้มแข็ง
อยู่ได้ยืนยาว

วรรณะก็คือ ผิวพรรณที่ส่องใส มีสง่าราศี

สุขะก็คือความสุข ความคล่อง ความปราศจากสิ่ง
บีบคั้นติดขัด คับข้อง

พละก็คือ กำลัง เรียวแรง

นอกจาก ๔ ข้อนี้แล้วท่านยังมีอีกอย่างหนึ่ง ที่เรา
ไม่ค่อยได้ยิน จึงรวมเป็นพร ๕ ประการ คือมี โภคะ เต็ม
เข้าอีกตัวหนึ่ง

พร ๔ ประการ เราก็ได้ยินบ่อยคือ อายุ วรรณะ
สุขะ พละ เรียกว่า จตุรพิธพร แต่พร ๕ ท่านมีเพิ่ม
อีกอย่างหนึ่งเป็น อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ ได้แก่
เต็มโภคะ คือทรัพย์สมบัติเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง รวมเป็น ๕
อย่าง ถ้าเรียกเป็นคำพระก็เป็น เบญจพิธพร

ทีนี้ท่านบอกว่า สิ่งเหล่านี้มิใช่จะได้มาด้วยการ
อ้อนวอนปรารภณา การที่เราให้พรกันนี้ ก็คือ เรามา
แสดงความปรารถนาดีต่อกัน เรามาตั้งจิตปรารถนาประ
โยชน์สุขแก่กัน และด้วยพลังจิตที่ปรารถนาดีนี้ ก็จะทำให้เกิด
คุณธรรมความดีงามขึ้นมาในใจของผู้ให้ ซึ่งมีผลต่อจิตใจ
ของเขา

ในเวลาเดียวกันทางฝ่ายผู้รับก็พลอยมีจิตใจบันเทิง
เอิบอิมชื่นบาน คือ ซาบซึ้งในน้ำใจเมตตา หรือเมตตรีของ
ผู้ให้นั่นเอง อันนี้แหละก็เกิดเป็นความสุข และความมี

ไมตรีจิตตอบแทนขึ้นในใจของเขา ก็เลยกลายเป็นมี
คุณธรรมเกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย

ทีนี้ ถ้าหากว่ามีความเชื่อมั่นจริงๆ และเกิดกำลัง
ใจแรงกล้า ก็จะมีความเป็นไปที่เกิดขึ้นโดยกลไกทางจิต
ซึ่งเป็นเรื่องของอำนาจจิต หรือพลังของจิตนั่นเอง ไม่ใช่
ว่าใครมาดลบันดาลให้หรอก ถ้าเราทำถูกต้อง เราปฏิบัติ
ถูกต้องแล้ว ผลดีก็เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

แต่สำหรับผู้คนที่ไม่ศึกษาเล่าเรียน ก็นึกว่าเป็น
อำนาจภายนอกบันดาล ส่วนคนที่ได้ศึกษาแล้วก็จะรู้ว่า
ที่จริงเป็นกลไกของจิตนั่นเอง ถ้าเราเชื่อมั่นจริง ๆ แล้ว
มันก็มีกำลังมีพลังอำนาจมาก ฉะนั้นเราจึงควรปฏิบัติให้
ถูกต้องต่อสิ่งเหล่านี้

ถ้าท่านต้องการได้พรเหล่านี้ ก็ต้องทำจิตใจให้ถูก
ต้อง โดยเฉพาะจะต้องมีความเชื่อมั่น ทำจิตใจให้สงบ
ผ่องใสพร้อมทั้งมีความมั่นใจ มีกำลังใจ เข้มแข็งที่จะทำ
สิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้น ซึ่งตรงกับที่ทางพระเรียกว่า อธิษฐาน-
จิต

การอธิษฐานจิตนั้นท่านแปลว่าการตั้งใจให้แน่ว
แน่มั่นคง หรือการตั้งใจเด็ดเดี่ยวแต่ในภาษาไทย อธิษฐาน
มีความหมายเพี้ยนไป กลายเป็นว่า อ้อนวอนปรารภณา

ในภาษาพระ อธิษฐาน แปลว่า ตั้งมั่น ทำให้เด็ดเดี่ยว คือตั้งใจเด็ดเดี่ยว

ใครที่จะทำอะไรอย่างเอาจริงเอาจังมุ่งมั่นที่จะให้สำเร็จ มักจะต้องอธิษฐานจิต คือตั้งใจเด็ดเดี่ยวแต่เริ่มต้นว่าเราต้องทำสิ่งนั้นให้สำเร็จให้จงได้ ให้ถึงจุดหมายอย่างแน่นอน

การอธิษฐานจิต คือการ start เครื่อง ซึ่งทำให้มีพลังที่จะทำต่อไปอย่างจริงจัง เมื่อเริ่มต้นดีก็อย่างทีพูดกันว่าสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว อะไรทำนองนี้ การเริ่มต้นที่ดีก็คือ การตั้งใจให้แน่วแน่มั่นคงเข้มแข็ง

ตกลงว่า เราต้องการพรเหล่านี้ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ หรือจะเติมโภคะเข้ามาอีกอย่างหนึ่งก็ได้ ในการให้พรกันนั้น องค์ประกอบที่สำคัญ ก็คือ

๑. เรามีจิตปรารถนาดีต่อกัน
๒. ผู้ให้ตั้งใจที่ประกอบด้วยเมตตาหรือไมตรี ตั้งจิตปรารถนาดีด้วยใจจริง ส่วนทางฝ่ายผู้รับ ก็ตั้งใจให้ซาบซึ้งในความปรารถนาดีของผู้ให้ พร้อมทั้งทำใจให้น้อมรับพรนั้น

เคล็ดลับของการมีอายุยืน

แต่เท่านี้ท่านบอกว่ายังไม่พอ ที่จริงนั้นความหมาย
ในทางธรรมมีลึกซึ้งกว่านั้น

ตามความหมายในทางธรรม อายุคืออะไร อายุนี้
ท่านอธิบายสำหรับพระก่อน อาตมภาพว่าใช้สำหรับ
ฆราวาสได้ด้วย อายุคือ อิทธิบาท ๔

ขออธิบายสั้น ๆ อิทธิบาท ๔ เป็นตัวอายุ ถ้าใคร
ทำตามก็จะมีอายุได้จริง ๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระ
องค์ปรารถนาจะอยู่ตลอดกับ ก็อยู่ได้ โดยเจริญอิทธิบาท
๔ นี้

คำว่ากัปในที่นี้ หมายถึง อายุกัป คือกำหนด
อายุของมนุษย์ หมายถึงอายุ ๑๐๐ ปี พระพุทธเจ้าอยู่แค่
๘๐ ปี แต่พระองค์บอกว่า ถ้าพระองค์ต้องการจะอยู่ถึง
๑๐๐ ปี ก็อยู่ได้ โดยเจริญอิทธิบาท

แม้คนอื่นก็เหมือนกัน ถ้าต้องการให้อายุยืนถึง
กัปก็ให้เจริญอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ เป็นตัวอายุ ซึ่งทำให้ชีวิตยืนอยู่ได้
เป็นพลังหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ยืนยาว

อิทธิบาทมี ๔ ประการคืออะไรบ้าง

อาตมาขอพูดถึงชีวิตของคนในสภาพแวดล้อมปัจจุบันก่อน คนไม่น้อย พอเกษียณแล้ว ทั้ง ๆ ที่ก่อนเกษียณก็แข็งแรงดี สุขภาพดี ปราดเปรียว กระฉับกระเฉง แต่พอเกษียณไปไม่ช้าเลยก็เฉา แล้วไป ๆ ไม่ช้าก็อายุหมด คือสิ้นชีวิต ให้เราลองสังเกตดู นี่เป็นเพราะอะไร

อีกคนหนึ่งเป็นคนขี้โรค น่าจะย่าแยะอายุสั้น แต่กลับอยู่ได้ทนนาน เจ็บ ๆ หาย ๆ ไม่ตายสักที อะไรที่เป็นกลไกสำคัญในเรื่องนี้ สิ่งหนึ่งก็คือ อธิธาต ๔ นี้แหละ

อธิธาตเริ่มด้วย ฉันทะ คือมีสิ่งดีงามที่ใจใฝ่รัก ต้องการจะทำ ถ้าใครอยากอายุยืน ต้องมีจิตใจผูกอยู่กับการกระทำอะไรสักอย่างที่ดีงาม ใจคอยบอกตัวเองอยู่ว่า ฉันท้องการทำสิ่งนี้ให้ได้ หรือมีสิ่งดีที่ต้องการจะทำ แล้วใจรักที่จะทำ ตั้งขึ้นมาก่อนอย่างนี้เรียกว่า ฉันทะ แล้วทำสิ่งนั้นจนไม่มีช่องว่างไม่เปิดช่องให้แก่ความห่วงความกังวลเลย ถ้าทำได้อย่างนี้ยิ่งดี

คนที่เขายุ่งอยู่กับงาน และงานนั้นเขาพอใจรัก เขาเห็นว่าดีงามมีคุณค่าและทำจนกระทั่งไม่ห่วงกังวลอะไร ในใจไม่มีช่องในเรื่องเหล่านั้น ฉันทะนี้เป็นตัวแรก เป็นเคล็ดลับที่ทำให้อายุยืน

แม้แต่คนป่วยก็ให้ใช้หลักนี้คือให้ตั้งอะไรไว้สักอย่างที่เป็นสิ่งดีงามซึ่งใจอยากจะทำ ใจรักจะทำ นี่คือ ฉันทะ ต้องตั้งฉันทะนี้ไว้ในใจอย่างหนึ่ง

โดยเฉพาะผู้สูงอายุ หรือผู้ที่เกษียณแล้วที่อยู่ไม่ได้ ยาวนานก็มักเป็นเพราะมีความเหี่ยวเฉา มีความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ค่า ไม่มีอะไร ชีวิตเหงาหงอย

เพราะฉะนั้น พอเกษียณแล้วต้องตั้งใจไว้สักอย่างที่จะทำหรือให้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่ดีงามที่ตนเห็นคุณค่าเป็นประโยชน์ แล้วใจมุ่งไปทำสิ่งนั้น ตอนนี้แหละชีวิตก็จะมีพลังขึ้นมาทันทีพลังนี้แหละคือตัวอายุ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเกิดจากฉันทะ และตอนนี้ ฉันทะก็เกิดขึ้นมาแล้ว

พอฉันทะเกิด ต่อไปก็ถึงวิริยะ คือความมีกำลังใจ เข้มแข็งแกล้วกล้า ใจสู้ กล้าเผชิญความยากลำบากและอุปสรรค เห็นว่าสิ่งนั้น ๆ ทำหาย พยายามจะทำ เพียรพยายามที่จะเอาชนะทำให้สำเร็จให้ได้ มีความกล้าหาญที่จะทำ

ต่อไป คือข้อจิตตะ หมายถึงการอุทิศตัวอุทิศใจให้ กับสิ่งนั้น ใจมุ่งจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น

สุดท้ายก็มาถึงวิมังสา คือคอยใช้ความคิดพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา หมั่นทบทวนตรวจสอบ

และทดลองค้นคว้าหาวิธีการต่าง ๆ ให้รู้ว่า ทำอย่างนั้น
 อย่างนี้แล้วเป็นอย่างไร มีอะไรที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข
 และจะปรับปรุงแก้ไขได้อย่างไร วุ่นอยู่กับเรื่องที่ทำนั้น
 และใจก็สนุกกับสิ่งที่มีควมร่าเริงเบิกบานแจ่มใส
 ตกลงว่าเวลาผ่านไป ก็อยู่ได้เรื่อย

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าอิทธิบาท ๔ นี้เป็น
 ตัวอายุ ท่านบอกว่า ผู้ที่ปรารถนาอายุ ไม่พึงพอใจอยู่กับ
 การอ่อนวอนปรารถนา ให้มีอายุ ซึ่งไม่ทำให้สำเร็จได้แท้
 จริง แต่ต้องทำตามข้อปฏิบัติที่จะให้อายุนั้นสำเร็จ และ
 ข้อปฏิบัตินั้น ก็คือ อิทธิบาท ๔ นี้คือเคล็ดลับ พระพุทธ
 เจ้าสอนไว้ให้แล้ว และคิดว่าไม่ผิด ถ้าใครต้องการอายุยืน
 ก็ตั้งฉันทะขึ้นมาเลย

ถ้าคนไข้ข้อแท้ ก็ต้องให้เขาหาสิ่งที่ดีสักอย่างที่จะ
 ทำ แล้วตั้งใจ ให้ใจไปอยู่กับสิ่งนั้น ตั้งเป็นเป้าไว้

ได้อะไรจึงจะคุ้มค่ากับเวลาที่ผ่านไป

พรข้อต่อไป วรรณะ คืออะไร สำหรับพระท่านว่า
 คือ ศิล การที่พระมีความประพฤติดีงาม มีความสำรวม
 มีปฏิปทาบริสุทธิ์ผุดผ่อง นั่นคือความงามหรือวรรณะ
 ของพระองค์นั้น

สำหรับคนทั่วไปก็เหมือนกัน ความสุขจิต ความมีชีวิตที่ดีงาม ความเป็นผู้บริสุทธิ์ในการดำเนินชีวิต ความบริสุทธิ์ สุจริตนี้เป็นความงามของบุคคลนั้น ๆ

ต่อไป พรที่ ๓ คือ ความสุข ความสุขนี้มี ๒ แบบ ได้แก่ ความสุขที่มีอยู่กับตัว กับความสุขที่หวังข้างหน้า

ปุถุชนคนทั่วไปมักจะมีความสุขที่หวังข้างหน้า เป็นส่วนมากไม่ค่อยมีความสุขที่อยู่กับตัวในปัจจุบัน ทางพระท่านต้องการให้เรามีความสุขอยู่กับตัวเป็นปัจจุบันในขณะนี้เลย ทำอย่างไรเราจะมีความสุขอยู่กับตัวในบัดนี้

คนที่เจริญจิตตภาวนาได้ฉาน เป็นตัวอย่างหนึ่งของผู้ที่มีความสุขในปัจจุบันทันที สำหรับคนเราทั่วไปถึงแม้ว่าจะไม่สามารถทำจิตใจได้ถึงขนาดนั้น แต่เราก็สามารถทำใจของเราในแต่ละวันให้มีความสุขได้ตลอดเวลา หรือให้มากที่สุดเท่าที่จะมีสติช่วยได้ คือมีความสุขด้วยการทำจิตใจให้เบิกบาน ร่าเริงผ่องใส ให้ยิ้มได้

ทีนี้ เพื่อให้เป็นประโยชน์ที่จะปฏิบัติได้ในเวลาแต่ละวันขอให้นึกถึงคติตามพุทธภาษิตที่อาตมายกมาให้ ฟังข้างต้นแล้วว่า “เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ต้องให้ได้อะไรบ้าง” สิ่งหนึ่งที่ควรจะได้เป็นอย่างน้อยก็คือ การได้ทางจิตใจ ซึ่งตรงกับที่กำลังพูดกัน

อยู่นี้ ได้แก่ การได้ความร่าเริง ความอิมใจ และความเบิกบานผ่องใส

วันหนึ่ง ๆ ควรพิจารณาว่า วันนี้เรายิ้มได้บ้างหรือเปล่า ตลอดวันนี้เรามียิ้มได้บ้างไหม ถ้าพิจารณาตลอดวันแล้วยังไม่ได้ยิ้ม ต้องรีบไปยิ้มเสีย หากคนมารีบยิ้มให้ได้สักครั้งหนึ่ง ก่อนที่จะนอนหลับสิ้นวันไป ถ้าใจยังไม่เบิกบาน ปราโมทย์ ไม่ปลื้มปิติ สักครั้งต้องทำให้ได้

พระพุทธองค์ตรัสว่าใจประกอบด้วยเมตตา แม้ชั่วขณะลัดนิ้วหรือติดนิ้วเปาะเดียว ก็เป็นบุญกุศลใหญ่หลวงแล้ว ฉะนั้นเวลาในแต่ละวันนี้ อย่าปล่อยไปกับความเครียด ความทุกข์ ความเศร้า ความหงอยเหงา ความเบื่อหน่าย หรือความเร่าร้อน กระทบกระทบ แต่ต้องให้ได้ความสุข ความชื่นบาน ความโปร่งโล่งเบาสบาย หรือสภาพจิตที่ดีอย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง อย่างน้อยพิจารณาตรวจสอบตัวเองก่อนที่จะผ่านวันนั้นไปเสีย อย่าไปคิดแต่จะได้ทางกาย หรือทางเศรษฐกิจอย่างเดียว ทางจิตใจ ต้องพิจารณาว่าเราได้บ้างไหม

คนเราทั่ว ๆ ไป เมื่อฟังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อยต้องให้ได้อะไรบ้าง” ก็มักจะนึกถึงการได้เงินได้ทองหรือได้สิ่งของต่าง ๆ

ว่าวันนี้เราได้เงินบ้างหรือไม่ได้มากหรือน้อยเท่านี้เท่านี้ หรือได้ผลประโยชน์ต่าง ๆ

ที่ตีขึ้นมาหน่อยก็นึกถึงการได้งานว่าทำงานไปได้เท่านี้เท่านี้ งานก้าวหน้าสำเร็จลุล่วงไปได้แค่ไหน ตลอดจนนึกถึงการได้ทำความดีงามหรือบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่งทั้งหมดนี้ก็รวมอยู่ในการตรวจสอบตามพุทธพจน์นี้ด้วย

แต่สิ่งที่ใกล้ตัวที่สุด ซึ่งคนทั้งหลายมักมองข้ามไป ก็คือการได้ทางจิตใจ อย่างที่ว่ามาแล้ว ซึ่งอย่างน้อยก็ควรให้ได้สภาพจิตที่ดีงามมีความสุข ที่ท่านเรียกว่า

ปราโมทย์ คือความร่าเริงเบิกบาน

ปีติ คือความอิมใจ ปลื้มเปรม พูใจ

ปัสสัทธิ คือความผ่อนคลายไร้เครียด

สุข คือความคล่องใจ โปร่งเบาสบายใจ

สมาธิ คือความมีใจสงบ มั่นคง อยู่กับสิ่งที่คิดที่ทำ

ความสุขที่แท้จริงในใจ เอามาพิจารณา วันหนึ่ง เราจะได้บ้างไม่มากก็น้อย อันนี้คือความสุขที่อยู่ใจให้ได้ปีติ ปราโมทย์ ความอิมใจ เบิกบานใจ ผ่องใส สงบใจ บ้าง

คนเราที่หาเงินหาทอง ผลประโยชน์ หรือลาภผลต่าง ๆ นั้น ก็เพื่อให้ได้ความสุข แต่บางที่มุ่งแต่หาสิ่งเหล่านั้นหาไป ๆ มีแต่ความทุกข์ ความเร่าร้อน กลัดกลุ้มกังวลใจหาความสุขแทบไม่ได้เลย แล้วก็ลืมนึกถึงความสุขทางจิตใจที่ตนควรจะได้ด้วย

คนที่หาเงินหาทองได้มาก แต่ไม่ได้ความสุขในจิตใจเลย อย่างนี้ ต้องเรียกว่า เป็นคนเสียหลักดำเนินชีวิตผิดเงินทองและลาภผลที่หามาได้ มีความหมายน้อย ไม่ให้สาระอะไรแก่ชีวิต

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะได้อะไร เท่าไรก็ตาม ก็อย่าลืมให้ได้สภาพจิตใจที่ดีงามอย่างทีกล่าวมานี้

ทรัพย์แท้คือทรัพย์ภายใน พลังแท้คือความเป็นไท

พรอีกข้อหนึ่งคือ โภคะที่เพิ่มเข้ามาทำให้พร ๔ เป็นพร ๕ ก็คือ โภคะ ซึ่งแทรกเข้ามาตรงนี้เป็นข้อที่ ๔ ในพร ๕ ประการ

โภคะ คือ ทรัพย์สมบัติ ทรัพย์สมบัติเรามีไว้ทำไม ก็เพื่อใช้สอย แต่ทางพระท่านบอกว่า โภคะ หรือทรัพย์สมบัติ ทางจิตใจ ได้แก่ คุณธรรมคือ พรหมวิหาร ๔ เมตตา

กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี่แหละ เป็นทรัพย์สมบัติที่อยู่
กับตัว ที่ใช้ไม่รู้จักหมด

เมตตา มีไมตรีจิตมิตรภาพกับคนทั่วไป เจอใคร
ทักทาย ยิ้มแย้มแจ่มใส รักใคร่ปรารถนาดีต่อทุก ๆ คน

กรุณา เห็นใครตกทุกข์ได้ยากช่วยเหลือเขาไป

มุทิตา เห็นใครดี ประสบผลสำเร็จ มีความเจริญ
ก้าวหน้า ก็โสมนัส ส่งเสริมไป

อุเบกขา มีเรื่องมีราวทะเลาะเบาะแว้งกัน เราวาง
ใจเป็นธรรม ให้ความเป็นธรรม วางใจเป็นกลาง ใช้
ปัญญาฝึกให้คนรู้จักรับผิดชอบ

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี่เป็นทรัพย์ที่เรา
สร้างไว้กับตัวเป็นโภาคะที่มองไม่เห็น ใช้ไม่รู้จักหมด บาง
ทีของบางอย่างซื้อด้วยเงินไม่ได้ แต่ใช้เมตตา ก็สำเร็จได้
มาเองเลย บางทีเขาก็ชวนเอามาให้ ไม่ต้องขอไม่ต้องบอก
บริการเต็มที่ และใช้ได้กับสิ่งที่ทรัพย์สิ้นเงินทองซื้อไม่ได้
ด้วย จึงเป็นทรัพย์สมบัติที่มีลักษณะพิเศษคือ

๑. ใช้ไม่หมด

๒. ซื้อสิ่งที่ซื้อด้วยเงินไม่ได้

ฉะนั้นโภาคะคือพรหมวิหาร นี่จึงเป็นสิ่งที่ควรจะ

สร้างขึ้นมา ถ้าเราทำได้ ก็เป็นโมक्षอันประเสริฐ

ต่อไปพรข้อสุดท้ายคือ พละ ได้แก่ กำลัง ตามความหมายนี้เราจะนึกถึงว่ากำลังกายก็ตาม กำลังใจก็ตาม ท่านบอกว่าใช่ทั้งนั้น

ท่านมีหมวดธรรมให้ตั้งเยอะ พละ ๕ ที่พูดถึงกัน อยู่เสมอในวงการของนักปฏิบัติธรรมคือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ก็เป็นกำลังทางจิตใจ แต่เราไม่มีเวลาพูดมากพอเพราะฉะนั้นเรามาเอากำลังขั้นสุดยอดกันเลย กำลังขั้นสุดยอดนี้ ก็คือ อิศรภาพ

ทำไมพระพุทธเจ้าว่าอย่างนั้น อิศรภาพเป็นกำลังได้อย่างไร ขอให้พิจารณาดูคนจะมีกำลังเท่าไรก็ตาม ร่างกายจะเข้มแข็งเท่าไรก็ตามแต่ถ้าร่างกายนั้นถูกมัดเสียจะเป็นอย่างไร ตอบได้เลยว่าไม่มีความหมาย กำลังมากมายไม่มีความหมายทำอะไรไม่ได้ ในทางตรงข้ามคนมีกำลังน้อยก็ตาม มากก็ตาม ถ้าร่างกายเป็นอิสระ ไม่ถูกจับมัด เขามีกำลังเท่าใดก็ใช้ได้เต็มที่เท่านั้น ใช่หรือเปล่า ฉะนั้นความเป็นอิสระจึงเป็นกำลังที่สำคัญที่สุด

ที่พูดมานั้นเป็นเรื่องของอิสรภาพ หรือความเป็นอิสระทางกาย แต่ยังมีอีกด้านหนึ่ง คืออิสรภาพ หรือความเป็นอิสระทางจิตใจ ซึ่งสำคัญยิ่งกว่าอิสรภาพทางกาย

ความเป็นอิสระของจิตใจ มีลักษณะที่สำคัญ ๒
อย่าง คือ

๑. ไม่ถูกอะไรครอบงำ หรือคอยบังคับชักจูงให้
ถดถอยหรือใช้กำลังหันเหไปในทางอื่น

๒. ไม่ถูกสิ่งใดผูกมัด มีกำลังเท่าไรก็ใช้ได้เต็มที่
ขอขยายความเพียงนิดหน่อย

๑. จิตใจนั้นไม่ถูกกิเลสครอบงำ หรือไม่อยู่ใต้อำนาจ
บังคับของกิเลส จะพูดว่าไม่เป็นทาสของกิเลสก็ได้

กิเลสที่จะมาครอบงำใจนั้น ก็มีมากมาย พุดง่าย
ก็อย่างโลภะ โทสะ โมหะ หรือความโลภ โกรธ หลง จะ
ทำอะไรก็ตาม ถ้ามีวแต่ค้ำนึ่งถึงลาภสักการะหรือถูก
ความโกรธแค้น ความพยาบาท ความน้อยใจเข้าครอบงำ
ก็เสียกำลัง ทำอะไรไม่ได้เต็มที่ อย่างง่าย ๆ ถูกความกลัว
คุกคามบ้าง ถูกความเกียจคร้านหน่วงเหนี่ยวไว้บ้าง ก็
สูญเสียกำลัง ทำอะไรไม่ได้เต็มที่ เพราะฉะนั้น ความเป็น
อิสระในการที่จิตใจไม่ถูกกิเลสครอบงำ จึงเป็นกำลังที่
เข้มแข็งอย่างยิ่ง

๒. จิตใจมีกำลังเท่าใดใช้ได้เต็มที่ เพราะไม่มีอะไร
ผูกมัดไว้ การจะทำอะไรต่าง ๆ ไม่ว่าจะทำความดีก็ตาม
จะทำการงานก็ตาม ถ้าไม่มีห่วงกังวลอะไรเข้ามาผูกมัดใจ

เราก็ทำได้เต็มที่

แต่ทั้ง ๆ ที่เรามีกำลังกายเข้มแข็ง ถ้าใจเราถูก
ผูกมัดเสีย เช่นมีห่วงมีกังวล มีอะไรต่าง ๆ หนองเหนียว
หรือผูกมัดใจอยู่ก็ทำไม่ได้ไม่สามารถจะทำสิ่งนั้นได้เต็มที่
ในทางตรงข้าม ถ้าไม่ถูกผูกมัด เป็นอิสระแล้ว ก็จะทำสิ่ง
นั้นได้เต็มที่ ฉะนั้นความเป็นอิสระจึงสำคัญมาก

ความเป็นอิสระนี้มีหลายชั้น ในทางพระมีศัพท์
เรียกสั้น ๆ ว่า *วิมุตติ* แปลว่า ความหลุดพ้น หรือจะ
แปลว่าการปลดปล่อยก็ได้ คือปลดปล่อยจิตใจให้พ้นเป็น
อิสระไปจากกิเลสที่ครอบงำ และสิ่งที่ผูกมัดหน่วงเหนี่ยว
ทั้งหลาย ตลอดจนพ้นจากอวิชชา คือความไม่รู้

อิสระภาพหรือวิมุตติที่มีหลายชั้นนั้น พุดมาเท่านี้ก็
มากแล้ว ควรจะพอก่อน

ความสุขที่ส่งให้ได้จริง คืออย่างไร

ฉะนั้น อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ ก็ดี
ความออกมาเป็นธรรมอย่างที่ว่ามานี้

อายุ พลังสืบต่อชีวิต คืออิทธิบาท ๔

วรรณะ ความงาม คือศีล

- สุขะ ความสุข คือสภาพจิตใจที่ติงาม ตั้งแต่
ปราโมทย์ จนถึงฌาน ๔
- โภคะ ทรัพย์สมบัติ คือ พรหมวิหาร ๔
- พละ กำลัง คือความเป็นอิสระ ที่ทางพระ
เรียกว่าวิมุตติ

นี่คือพรปีใหม่ ถ้าว่าทำได้ เราก็ทำให้แก่ตัวเอง ถึง
พระไม่ได้บอก โยมก็ทำได้เอง

ฉะนั้น วันนี้เอาตมามาพูดเรื่องพรปีใหม่ ที่จริงก็
ไม่ต้องมาอวยพร เพราะหวังว่าทุกท่านคงทำได้ด้วยตัวเอง
อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าพรจะเป็นอย่างนั้นก็จริง
แต่เราก็สามารถให้กันได้ด้วยการศึกษาที่ตั้งใจปรารถนาดีต่อกัน
มีเมตตริจิตมิตรภาพ

นอกจากนั้น การที่ผู้หนึ่งตั้งใจให้พรขึ้นมา ก็เป็น
จุดเริ่มกระตุ้นใจให้ฝ่ายผู้รับทำการอธิษฐานจิตที่จะทำ
สิ่งติงามต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น อันเป็นพลัง เริ่มต้นที่จะนำไป
สู่ความสำเร็จอย่างที่ได้อธิบายนมาแล้ว

ในโอกาสขึ้นปีใหม่นี้ เรานิยมส่งความสุข ก่อนที่
เราจะส่งความสุขให้ผู้อื่น เราเองก็ต้องมีความสุขเสียก่อน
ปัญหาว่าเรามีความสุขที่จะส่งให้หรือเปล่า ใจเรามีความ
สุขไหม บางทีเราก็ส่งกันเป็นธรรมเนียมเท่านั้น ถ้าส่ง

ความสุขกันเพียงตามธรรมเนียม เราก็ไม่มีความสุขจะส่ง เพราะฉะนั้น คนที่รับก็เลยไม่ได้ความสุข เพราะคนส่งไม่มีความสุขที่จะให้ เราจึงจะต้องทำใจของเราให้มีความสุขเสียก่อน

การตั้งใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีเมตตาและไมตรีธรรม ก็ทำใจให้เป็นสุข ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วเราก็จะมีความสุขที่จะให้แก่ผู้อื่น

ยิ่งกว่านั้น ถ้าทำได้จริงตามความหมายทางธรรมที่ได้อธิบายมาแล้ว ก็จะเป็นพรปีใหม่ที่แท้จริง ซึ่งมีผลต่อชีวิตและสังคมอย่างเป็นเนื้อหาสาระแน่นอน และไม่ใช่ว่าเป็นเพียงพรปีใหม่ สำหรับเวลาที่ผ่านปีเก่าไปนี่เท่านั้น แต่จะเป็นพรตลอดกาลทีเดียว คือเป็นพรทั้งตลอดปี และตลอดไป

ฉะนั้น โอกาสนี้ อาตมาก็ขอตั้งใจด้วยเมตตาและไมตรีธรรม ปรารถนาดีต่อทุกท่าน

ในโอกาสปีใหม่อันนิยมถือกันในโลกว่าเป็นมงคลนี้ ก็ขอตั้งจิตประกอบด้วยเมตตาและไมตรีธรรมนั้น อ่างอิงอานุภาพคุณพระรัตนตรัย อวยชัยให้พร

รัตนตุดยานุภาเวน รัตนตุดยเตชสา ด้วยอานุภาพคุณพระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศลมีศรัทธาและไมตรีจิต

ของท่านทั้งหลายที่มีอยู่ในใจอันประกอบด้วยเจตนาที่ดี เป็นบุญกุศลนั้น จงเป็นปัจจัยอภิบาลรักษาให้ทุกท่าน เจริญด้วยพรทั้ง ๕ ประการ จงได้เจริญก้าวหน้าพร้อมด้วยกำลังใจ กำลังกาย กำลังปัญญา ที่จะดำเนินชีวิต ประกอบกิจการงานให้เจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ มีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกันทุกท่าน ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตลอดกาลนาน เทอญ

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตา กรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่ง คือความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเอง ในเวลานั้นเมตตาหลงหาย ไม่รู้ว่าไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัด

ให้หมดไปได้อย่างไร

โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่าง ๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมั่นในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านั้นท่านสอนไว้เป็นขั้น ๆ ดังนี้

ขั้นที่ ๑

นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น

ก. สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่

ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระ
พุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์
และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

- ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่า
เลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขา
ไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น
นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก เรา
อย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่านั้นเลย
- ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมา
เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่
ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขา
ขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคือง
ตอบ จะชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย
คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง เพราะฉะนั้น เรา
อย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม
และเป็นผู้สร้างประโยชน์เกิด อย่าเป็นผู้สร้างความ
พินาศวอดวายเลย

ถ้าคิดนี้กระลึกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ให้
พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

ขั้นที่ ๒

พิจารณาโทษของความโกรธ

ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ

ซึ่งมีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

“คนซึ่งโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนซึ่งโกรธนอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักรว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำงานง่าย แต่ภายหลังพอหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา”

“แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมา ก่อนเหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คนดาลเดือดได้ คราวนี้ละไม่มีกัลลวอะไร ยางอายก็ไม่มี ถ้อยคำไม่มีคารวะ ฯลฯ คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของ

ตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่
แม่เลี้ยงไว้จนได้ล้มตามองดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอ
โกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ฯลฯ”-

“กาลิเดไม่มีเท่าโทษะ ฯลฯ เพราะห่ออะไรเท่าโทษะ
ไม่มี”-

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่าง
พุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่าง ๆ
และชีวิตจริงก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธ
มีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดี
อะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย ฆ่าอะไร
อื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้ว
อาจจะต้องโคกเศร้าเสียใจ แต่ “ฆ่าความโกรธแล้ว นอน
เป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โคกเศร้าเลย”-

พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่า
จะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธี
ต่อไปอีก

ขั้นที่ ๓

นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคน ๆ ย่อมมีข้อดีบ้างข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางทีแ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางทีแ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา ฟังหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดี ๆ ของเขา เช่น คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระรานทำร้ายใคร

บางคนแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือ การแสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจาดีแต่มีผล หรือบางคน ปากร้ายแต่ใจดี หรือสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็ รักงานตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี หรือคราวนี้เขาทำอะไร ไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่า ๆ เขาก็มี เป็นต้น ถ้ามี อะไรที่ชุ่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี พึงมองหา ส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาระลึกนึกถึง ถ้าเขาไม่มีความดี อะไรเลยที่จะให้มองเอาจริง ๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้งความ กรุณาแก่เขาว่า โอ้ น่าสงสาร ต่อไปคนคนนี่คงจะต้อง ประสบผลร้ายต่าง ๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้ นรกอาจรอเขาอยู่ ดังนี้ เป็นต้น พึงระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน

ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไป
อีก

ขั้นที่ ๔

พิจารณาว่าความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย ออยากให้เกิด
ความเสื่อมและความพินาศอดวายเป็นแก่กันและกัน คน
โกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลาย
อย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของ
เขา เช่น ศัตรูปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่
สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอน
เป็นทุกข์ ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อม
ทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอ
ให้มันตายไปตกนรก” เป็นต้น เป็นที่หวังได้อย่างมาก

ว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตาม
 พรารณาของศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมัก
 หาวิธีแก่งแย่งให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้ผลลอสติทำการ
 ผิดพลาดเพื่องงพล้ำ เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะ
 ทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่
 ต้องลงทุนอะไร ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้
 ถึงกระทบอารมณ์ที่น่าโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว
 สีน้าผ่องใส กิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระ
 ของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่พรารณาดีต่อเรานั้นแหละ
 จะกลับเป็นทุกข์ ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็
 จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

“ถ้าศัตรูทำทุกขให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วใจเจ้า
 จึงมาคิดทำทุกขให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีไซ่ร่างกายของ
 ศัตรูสักหน่อยเลย”

“ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดีงาม
 ทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอนความโกรธ
 นั้นไว้ ถ้ามั่นใจเถอะ ใครจะเซ่อเหมือนเจ้า”

“เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้วโยตัว

“เจ้าเองจึงมาปรารภนาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า”

“ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแก้งทำสิ่งไม่ถูกใจให้ แล้วโดนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า”

“แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกขีให้เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้วด้วยความทุกขีใจเพราะโกรธนั้นแหละ”

“หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว โฉนเจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาเสียอีกล่ะ”

“ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมาเดือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม”

จะพิจารณาถึงขั้นปรมัตถ์ก็ได้ว่า

“ขั้นเหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ขั้นเหล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วขณะแล้วที่นี้เจ้าจะมาโกรธให้ใครกันในโลกนี้”

“ศัตรูจะทำทุกขีให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้นั้นมารับทุกข์ ศัตรูนั้นจะทำทุกขีให้ใครได้ ตัวเจ้านั้นแหละเป็นเหตุของทุกข์อยู่ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขา

เล่า”

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลองพิจารณาขั้นต่อไป

ขั้นที่ ๕

พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูลกรรมของเราก็อยมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป และเมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็อทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะ

ขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวเองก่อน หรือเหมือนกับเอา
มือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละให้
เหม็นก่อน เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตน
เองแล้ว ก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อ
เขาโกรธเขาจะทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะ
ต้องรับผลกรรมของเขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วย
ให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่
แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป ในเมื่อต่างคนต่างก็มี
กรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของตนเองอยู่แล้ว
เราอย่ามัวคิดวุ่นวายอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่กรรมที่ดีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ
พึงพิจารณาขั้นต่อไป

ชั้นที่ ๖

พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อน ของพระพุทธเจ้า

ชั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อน ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของ.รานั้นกว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลาย มาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหง กลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณเขาก็กลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป พุทธจริยาเช่นนี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็เป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์

ต่าง ๆ ว่า ที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่นี้ เมื่อเทียบกับที่ พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรง ประสบนั้น ร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความ โกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่าง ของเรานี้ ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนิน ตามพระจริยาวัตรของพระองค์ ก็น่าจะไม่สามารถแก้ การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน

พุทธจริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และ ความมีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึก ไว้ในชาดก มีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่าย ๆ สั้น ๆ มาเล่าพอเป็นตัวอย่าง

ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุง พาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้น อำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอย เข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เนือง ๆ เมื่อ ราชบุรุษจับโจรได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อย

ตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ ในที่สุดอำมาตย์ร้ายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้าโจมตีพาราณสี พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศलयึดราชสมบัติ จับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะได้แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแค่พระศอ รอเวลากลางคืน ให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามาพระเจ้าสีลวะทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระทนต์ ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นดิ้นรนรุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจายหลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้ ในคืนนั้นเองทรงเล็ดลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศล และพระราชทานอภัยโทษ เพียงทรงกู้ราชอาณาจักรคืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม”

อีกเรื่องหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นวานรใหญ่อยู่ในป่า ครานั้นชายผู้หนึ่งตามหาโคขของตนเข้ามาในกลางป่าแล้วพลัดตกลงไปในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแรมวันสิ้นหวังสิ้นแรง พอดีในวันที่สิบ พญาวานรมาพบเข้าเกิดความสงสาร จึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้ต่อมา เมื่อพญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรง และนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า“ลึงนี้มันก็อาหารของคน เหมือนสัตว์ป่าอื่นๆ นั้นแหละ อย่างกระนั้นเลย เราก็กินแล้ว ฆ่าลึงตัวนี้กินเสียเถิด กินอิ่มแล้วจะได้ถือเอาเนื้อมันติดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่กันดารไปได้” คิดแล้วก็หาก้อนหินใหญ่มากก้อนหนึ่ง ยกขึ้นทุ่มหัวพญาวานร ก้อนหินนั้นทำให้พญาวานรบาดเจ็บมาก แต่ไม่ถึงตาย พญาวานรตื่นขึ้นรีบหนีขึ้นต้นไม้ มองชายผู้นั้นด้วยน้ำตานอง แล้วพูดกับเขาโดยดี ทำนองให้คิดว่า ไม่ควรทำเช่นนั้น ครั้นแล้วยังเกรงว่าชายผู้นั้นจะหลงทางออกจากป่าไม่ได้ ทั้งที่ตนเองก็เจ็บปวดแสนสาหัส ยังช่วยโดดไปตามต้นไม้ นำทางให้ชายผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด-

แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงลองพิจารณาวิธีต่อไป

ชั้นที่ ๗

พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

ชั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่ายๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษานุตรไว้ในท้องถึง ๑๐ เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิกูลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอกเที่ยวอุ้มไป เลี้ยงดูมาได้ ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำเลี้ยงภัยอันตรายต่าง ๆ ประkobการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง เล่นเรือไปในท้อง

ทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่น ๆ บ้าง หาทางรวบรวม
ทรัพย์มาก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดา
บิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคย
ช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำ
ใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร

ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจ
พิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก

ขั้นที่ ๘

พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา

ขั้นที่ ๘ พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความ
โกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉันท เมตตาก็มีคุณ ก่อ
ให้เกิดผลดีมาก ฉันทนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับ
ความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั้น
แหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว ผู้มี

เมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ และ ศัสตราไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงพินเพื่อน เมื่อยังไม่บรรลุคุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลกฯ ถ้ายังเป็นคนที่โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอ ๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังสมนิสัยมักโกรธไว้นาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาด้วยวิธีต่อไป

ขั้นที่ ๙

พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีการข้อนี้เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น ครั้นจะชี้ชัดลงไปทีตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่าง ๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วน ๆ ได้อย่างนี้แล้ว ฟังสอนตัวเองว่า “นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่ไกรธ เขาอยู่นะไกรธอะไร ไกรธผม หรือไกรธขน หรือไกรธหนัง

โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธ
ธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธ
สัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน”
ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่
เกาะให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคน
เราชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่
ธาตุ หรือขันธ์ หรือนามธรรม รูปธรรมต่างๆ มาประกอบ
กันเข้า แล้วเราก็มาติดสมมตินั้น ยึดติดถือมั่นหลงงุ่นวาย
ทำตัวเป็นหุ่นเชิดชักถูกเชิดกันไป การที่มาโกรธ กระพืด
กระเฟียด งุ่นง่านเคืองแค้นกันไปในั้น มองลงไปให้ถึง
แก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้
สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้
ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายตัวไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญา ยัง
ไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้
หรือรู้สึกว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่
เห็นความจริงเช่นนั้นก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็น
เช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

ขั้นที่ ๑๐

ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

เป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรบักษ์ และรับของของปรบักษ์มาเพื่อตนหรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแวงที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้นั่นว่า

“การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานชื่นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบกับปิยวาจา”

เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน

ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแค้นเคืองเราอ่อนด้วยทุกข์ที่เรารุ้มใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้น ๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะได้ผลสำหรับตน ก็พึงใช้วิธีนั้น ตกลงว่า วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้อย่างนี้แล้ว เป็นเรื่องของผู้ต้องการแก้ปัญหา จะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป

เชิงอรรถ

๑. ดู ส.ส. ๑๕/๘๗๕/๓๒๕
๒. อ.ง.สตุตทก. ๒๓/๖๑/๙๘ (แปลตัดเอาความเป็นตอน ๆ)
๓. พ.ธ. ๒๕/๒๕/๔๒;๒๘/๔๘
๔. ส.ส. ๑๕/๑๙๙/๕๗
๕. เทียบกับคำสอนไม่ให้โคกเศร้า, อ.ง.ปญจก. ๒๒/๔๘/๖๒
๖. วิสุทธิมัคค์ ๒/๙๗ (ตัดข้อความสำหรับภิกษุโดยเฉพาะออกแล้ว)
๗. มหาศีลวชาดก, ขา.อ. ๒/๔๑
๘. ดู มหากปิชาดก, ขา.อ. ๗/๒๗๑
๙. ส.นิ. ๑๖/๔๕๑-๕/๒๒๓-๔
๑๐. อ.ง.เอกาทสก. ๒๔/๒๒๒/๓๗๐ (หมายถึงเมตตาคาเจโตวิมุตติ)

ที่มา

- เรื่องนี้ เขียนตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมัคค์ ภาค ๒ หน้า ๙๓-๑๐๖ แต่แทรกเสริมเติมและตัดต่อเรียบเรียงใหม่ตามที่เราเห็นสมควรของเดิมมี ๙ วิธี ในที่นี้ขยายออกเป็น ๑๐ วิธี และเนื้อหาเก่าท่านมุ่งสอนพระภิกษุผู้บำเพ็ญเมตตากรมฐาน ในที่นี้เขียนปรับความให้เหมาะแก่คนทั่วไป

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้ว รู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิต ว่าเป็นอย่างไร

* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมยี่น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้นจะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาวีชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วยกาย กับ ใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ทำตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่างก็เป็นไปไม่ได้ ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็น

ลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลาย ๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่า ๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ทีนี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่รวมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่าง ๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่นมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน้นได้นี้ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระທกกระທต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมา

ด้วยประการต่าง ๆ หรือในทางตรงข้ามเวลาเกิดกุศลธรรม
เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจ
ก็งดงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข
ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความ
กรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือว่ามีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระ
รัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล
เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อ
กายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่
สบายไปด้วยเพราะว่าร่างกายเจ็บปวดจิตใจก็มีความทุกข์
หรือว่า ร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่าง
กายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้ตั้งใจ
อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน
เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือ
เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มี
ความกลัว มีความกังวลใจ มีห้วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มี
ความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็ทำให้
แสดงออกมาทางร่างกาย เช่นว่า หน้าตาไม่สดชื่น
ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า

เป้าหมายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรงไม่มีกำลัง เพราะ
ว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มี
กำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของ
กายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุ
การณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกาย
อาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษา
พระท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจ
ไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่
แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่าน ได้ทรงค้นคว้าเรื่อง
ของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมี
ความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้
ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า
“ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไป
ด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่
ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น
เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้

ป่วยนี้ ภายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็กินปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากายแต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “เอาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือไม่ต้องเราร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้” รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อกี้ ให้ตั้งใจว่า ‘ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย’ ถ้ายึดไว้แบบนี้ สถิตอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยออกแดด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่าง ๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้น ย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บปวดนั้นก็มิแต่น้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติ

เอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมียึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ภาวนา ยึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอย เคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสติ นั่น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ติงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเราชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่าง ๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้อยู่ลูกหลานเหล่านั้นมีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือ

กันเองได้ติดอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างดีแล้วก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่า ชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่ามีกายกับใจ สองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้ว ก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้น ตอนนี้ ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่า รักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่า กายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดุ่นวายพุ่งซ่านไปกับอารมณ์ต่าง ๆ เหมือนกับลึงลึงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้นี้ไปต้นไม้นั้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลึงคือจิตนี้เอาเชือกผูกไว้กับหลัก หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงามที่

ไม่มีการปรุงแต่ง ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นต้น
เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่
เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งแล้ว ก็จะมี
หมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง ก็คือ อยู่กับ
อารมณ์ที่ติงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้
กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่อง
การเจ็บไข้ได้ป่วย มาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย
แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาสั้น ๆ บอกว่า
เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย *ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย*
ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่มี
การปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้นก็ไม่
มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำ
ด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ติงาม หรือคำสอนของ
พระพุทธเจ้าอย่างทีกล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ช่วยให้จิตนั้น
ไม่มีกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความ
คิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลในภายนอก รักษา
ใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า

หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อกี้ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่น ๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า พุทโธ มา

คำว่า 'พุทโธ' นี้ เป็นคำดิ่งาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลือนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะเป็วจิตใจที่ดิ่งามผ่องใส เพราะว่า พระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า พุทโธ นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับใหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่ง ในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลาย ว่าเราทั้งหลายจะต้องมีความรู้ เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่นไม่หลงใหลในสิ่งต่าง ๆ ไม่ยึดติดถือมั่น

ในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีความเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ
เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า
พุทโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็
สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้า
ก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับ
ลมหายใจก็ว่าไปเรื่อย ๆ นึกในใจว่า พุทโธ เป็นจังหวะ ๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและ
ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก
เมื่อจิตอยู่เป็นหลักมีความสงบมั่นคงแน่นอน ก็ไม่เป็น
จิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่อนคลาย
ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติ
ตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่าง ๆ ในการ
ที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการ
ที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับ
อารมณ์ เช่นคำว่าพุทโธ เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลักไม่
ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่อนคลาย ดังที่กล่าว
มา อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจให้โยมได้มีจิตใจที่สงบ มี
จิตใจที่แน่นอนผูกรวมอยู่กับคำว่า ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่

ป่วย หรือผูกพันกำหนดแน่นอนอยู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ
แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบาน
ผ่องใส ตลอดกาลทุกเวลา เทอญฯ

ธรรมกถา

สำหรับ

ญาติของผู้ป่วย*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมา ทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์ ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการทำบุญแทน คุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึก ถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะ ให้ท่านได้หายจากความเจ็บป่วยนี้ ในฐานะที่เป็นพุทธ-

* คำอนุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยี่น จันทรสกุล ถวาย สังฆทาน ณ ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

ศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจ ที่สำคัญก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศลและอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมากทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใยการรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริงก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาี่ร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้แบบนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ามายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้น

จะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคอง
 ภายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็ง ก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้
 แข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้
 จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วย
 ตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มาก
 ก็คือ ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทาง
 พระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจ
 แก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้
 ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อ
 เป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็
 พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถ
 จะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้ที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่
 สำคัญ จึงจะต้องมีอุบาย มีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง
 ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติเป็นผู้ที่ใกล้
 ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่าน
 ผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยาม
 เช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษาทาง
 ด้านร่างกายนั้นก็ป็นภาระของแพทย์ ที่จะพยายามจัด

การแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่ว ๆ ไปแล้ว สิ่งที่ต้องทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้วก็มี ความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็ง ที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมาคอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าจะท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว ในบางระดับก็ยังมี การฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่าง ๆ ในทางประสาท ในทาง

จิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูก ๆ หลาน ๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงานอะไรต่าง ๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเรานี้ กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่าความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่ามีเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระทั่งเอนเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประดับประดาทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม และความสุข

ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วทีนี้ ความรักที่เราประทับใจ ประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างทีกล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญ หรือกำลังใจที่ดี ปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่น ความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดี ก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง ปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บ

ใช้ได้ปวดยนั้น เป็นส่วนที่ติดอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความ
 เบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ติงามนี้ มาคิด
 ไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ใน
 การที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ ดำเนินการรักษาต่าง ๆ
 ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วย
 เสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลัง
 ห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าคุณ
 หลานรักท่าน ในเวลาเดียวกันถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมี
 จิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่อง
 ช่วยเหลือจิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย
 มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่าง
 กายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี นอกจากจะพยายามทำใจ
 หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้
 อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลือ
 อีกด้วย กล่าวคือ ในขณะที่ เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพัง
 จิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วย
 หล่อเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความ

ห่วงใยรักในคุณพ่อ และก็ได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้อานิสงส์อานุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อานุภาพแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมี ความเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติ ทั้งหมด พร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทาน แต่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอัน

เป็นสิริมงคล คือความสุข และความฟื้นฟู ปรังพร้อมด้วย
สุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อ
ขอให้ท่านได้อุโมทนารับทราบและขอให้ทุกท่านได้ช่วย
กันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความเข้มแข็งเบิกบาน
ผ่องใสยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พรปีใหม่*

ขอเจริญพร วันนี้อาตมภาพ ในนามของพระสงฆ์
ขออนุโมทนาอำนาจพรแก่คณะลูกหลานของคุณโยม
ผู้ป่วยทุกท่านที่ได้มาพร้อมกันในที่นี้ ได้ถวายไทยธรรม
ต่าง ๆ เริ่มต้นตั้งแต่พระพุทธรูป และถวายปัจจัยสำหรับ
บำรุงการศึกษาของพระสงฆ์บ้าง สำหรับไปช่วยเหลือ
สงเคราะห์เด็กนักเรียนบ้าง สำหรับบำรุงค่าไฟฟ้าของ
สำนักสงฆ์ญาณเวศกวันที่กำลังจะสร้างขึ้นบ้าง หลาย
อย่างหลายประการ รวมแล้วก็เป็นการทำบุญทำกุศลใน

* ธรรมกถา แสดงที่ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช ในโอกาส
ที่ไปเยี่ยมคุณโยมเย็น จันทรสกุล ผู้ป่วย ณ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๓๒
เวลาประมาณ ๑๔.๓๐ น

ส่วนทาน คือการถวายเพื่อบำรุงกิจการพระศาสนา และ
มาเฉพาะพอดีวันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งเป็นโอกาสที่เราจะ
กันว่า เป็นวันมงคล

วันมงคลก็คือวันที่ดีงาม ที่มีความสุขความเจริญ
คำว่า มงคล นั้นแปลว่า สิ่งที่น่ามาซึ่งความสุขความเจริญ
ชาวโลกสมมติกันว่าวันนั้นวันนี้เป็นมงคล ถ้าหากันไป
แล้ว ตัววันเวลาเองมันไม่ได้เป็นมงคลโดยสภาพ หรือ
โดยธรรมชาติของมันเอง แต่เป็นเรื่องที่เราสมมติกันขึ้น
วันเวลานั้นหมุนเวียนไปตามปกติของมัน ปีหนึ่งที่มี ๓๖๕
วัน หรือ ๓๖๖ วัน ก็กำหนดกันด้วยการที่โลกนี้หมุนรอบ
ดวงอาทิตย์ ครอบรอบหนึ่งก็สมมติกันว่าเป็นปีหนึ่ง ที่นี้
เราจะกำหนดเอาวันไหนเป็นวันขึ้นปีใหม่ก็ได้ เรียกว่า
ครอบรอบหนึ่ง พอครบรอบวันนั้นก็เป็นการครบรอบปีหนึ่ง
บางที่บางแห่งก็กำหนดเอาวันนั้น วันนี้ เป็นวันขึ้นปีใหม่
ต่าง ๆ กันไป

บางแห่งเมื่อเปลี่ยนยุคสมัยวันขึ้นปีใหม่ก็เปลี่ยนไป
แม้แต่เมืองไทยเรา การกำหนดวันขึ้นปีใหม่ก็ไม่ได้แน
นอนลงไป บางยุคบางสมัยก็กำหนดตามจันทรคติ
บางสมัยก็เปลี่ยนเป็นสุริยคติ แต่ก่อนนี้เคยกำหนดเอา

วันสงกรานต์ ๑๓ เมษายน ปัจจุบันนี้ก็กำหนดวันที่ ๑ มกราคม ตามสากลนิยม อันนี้ท่านเรียกว่าโลกสมมติ แล้วเราก็กำหนดว่าเป็นวันมงคล

ที่นี้ วันมงคลที่แท้จริงนั้น เกิดขึ้นที่ไหน มงคลที่แท้จริงก็เกิดจากเราทำให้เป็นมงคลขึ้นมา เราทำให้เป็นมงคลก็ด้วยการกระทำ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ของเรานี่เอง ถ้าพูดภาษาง่าย ๆ ก็คือ การ *ทำดี พูดดี และ คิดดี* ทำให้เกิดความเป็นมงคลขึ้นมา เราทำดี ทางพระเรียกว่าเป็นกายกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าพูดดีก็เรียกว่าเป็นวจีกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าคิดดีจิตใจสบายก็เรียกว่าเป็นมโนกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ทำดีพูดดี คิดดีนี้แหละ ทำให้เกิดความเป็นมงคล

เมื่อเราสมมติวันใดว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่แล้ว เราก็ต้องทำวันนั้นให้เป็นมงคล โดยมีประเพณีว่า เมื่อจะถึงปีใหม่ ก็มีการตั้งจิตตั้งใจดีต่อผู้อื่น ตั้งความปรารถนาดีมีเมตตาธรรม และมีการส่งบัตร ส.ค.ส. ไปอวยพร ในเวลาที่เราเขียนบัตร ส.ค.ส. ไปอวยชัยให้พรนั้น ใจเราก็ต้องมีไมตรีจิตมิตรภาพ แล้วจึงเขียนข้อความลงไป เป็นคำอวยชัยให้พร ความรู้สึกที่ดีงาม ความคิดที่มีความ

ปรารถนาดีต่อผู้อื่น หรือมีเมตตาอันนั้นแหละ เป็นการทำให้จิตใจมีความเยือกเย็น มีความชุ่มชื้น มีความสุข ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น อันนั้นก็คือคิดดี คือมีการกระทำทางใจที่ดี

ทีนี้ พอถึงวันปีใหม่ เวลาพบกันเราก็กล่าวคำว่า “สวัสดิ์ปีใหม่” พูดออกมาจากจิตใจที่หวังดีต่อกัน คำพูดก็เป็นคำที่ดีงาม เป็นคำที่ทางพระเรียกว่า เมตตาวจีกรรม คือคำพูดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นคำไพเราะ เป็นคำที่กล่าวแล้วให้เกิดความสามัคคี ทำให้เกิดความชื่นชมรักใคร่กัน นี่ก็เป็นการพูดดี หรือการกระทำทางวาจาที่ดี ก็ทำให้เป็นมงคลเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ก็มีการกระทำต่อกันด้วยวิธีแสดงความเคารพ ไปไหว้ผู้ใหญ่ เอาของขวัญไปให้ นั่นก็เป็นการทำดีทางกาย เป็นการกระทำทางกายที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ก็เป็นการกระทำที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้นอีก

แม้แต่เมื่อมีการสังสรรค์กันระหว่างญาติ คนในครอบครัวหรือเพื่อนพ้องมาประชุมพร้อมกัน มาสนุกสนานรื่นเริงกัน ในกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น ทุกคนก็มีจิตใจที่เบิกบานผ่องใส มีความสุขต่อกัน กล่าวต่อกันใน

ทางที่ดีงาม แสดงความรักใคร่ กระทำต่อกันหรือแสดง
ออกทางกายในทางที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น ความ
จริงก็คือตัวเรานั้นเองทำให้เกิดมงคล ในทางตรงข้าม ถ้า
เราไม่ทำ วันเวลานั้นก็ไม่มีความหมายอะไรที่จะเป็น
มงคลขึ้นได้ ยิ่งกว่านั้น ถ้าเกิดว่ามาถึงวันปีใหม่เราทำสิ่ง
ที่ไม่ดีขึ้นมา วันนั้นก็กลายเป็นวันที่ไม่เป็นมงคลหรือเป็น
อัปมงคล กลายเป็นตรงกันข้ามกลับสูญเสียความเป็นมงคล

เพราะฉะนั้น ความเป็นมงคลนี้ก็อยู่ที่เราทำ แต่
เมื่อโลกสมมติให้เป็นมงคลขึ้นมาแล้ว เราก็ควรพยายาม
ทำให้สมจริง วิธีปฏิบัติอย่างนี้ก็คือการทำให้เป็นอุบาย
เป็นอุบายที่ว่าจะทำให้เกิดเป็นมงคลขึ้น โดยสมมติขึ้นมา
ก่อนเมื่อสมมติแล้วเราก็มาช่วยกันทำให้เป็นจริงอย่างนั้น
ทีนี้ ถ้าทำให้เป็นจริงได้ ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น เริ่มต้น
ด้วยทุกคนมีจิตใจที่ประกอบด้วยคุณธรรมคือเมตตาและ
ไมตรี มีความเยือกเย็น มีความสดชื่น มีความเบิกบานผ่องใส
มงคลคือ ความสุขความเจริญก็เกิดขึ้นในใจของตนเอง
ความสุขนั้นเกิดแน่นอน เพราะความเบิกบานผ่องใส
ย่อมเป็นความสุขในตัวอยู่แล้ว ส่วนความเจริญก็คือการที่
จิตใจของเราเจริญในคุณธรรมความดี อันนี้เป็นเรื่องของ

การทำให้เกิดเป็นสิริมงคลขึ้น

โดยเฉพาะเวลานี้ เรามีปีใหม่ ปีใหม่นั้นคู่กับปีเก่า ปีเก่าหมดไป ปีใหม่ก็ตามมา คำว่าปีใหม่นั้นซ่อนความหมายไว้ซึ่งเราสามารถตีความได้หลายอย่าง ความใหม่นั้นปกติจะพ่วงมากับความรู้สึกที่ชื่นชม พอใจ สดใส สดชื่น อะไรที่เก่า เราก็รู้สึกว่าเป็นของที่อาจจะมอดช่อ อาจจะไม่ น่าดู ไม่น่าชื่นชม บางทีก็ถึงกับน่าเกลียด แต่พอเป็นของใหม่ เราจะรู้สึกตื่นเต้น อยากจะรู้ อยากจะเห็น เพราะฉะนั้น ความใหม่นี้ ทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่องใส นี่เป็นความหมายของความใหม่

อีกประการหนึ่ง ความใหม่ บ่งบอกถึงการก้าวไป หมายถึงก้าวไปข้างหน้า คือก้าวจากเก่าไปหาใหม่ การที่ว่ามีเก่าแล้วก็มีใหม่ ก็คือการทำที่จะต้องย้าย ต้องเคลื่อนไปจากเก่าไปหาใหม่ เพราะฉะนั้น ความใหม่ในความหมายหนึ่งก็คือ ความก้าวหน้า ในปีใหม่จึงควรให้มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้นด้วย

อีกประการหนึ่ง ที่เป็นพื้นฐานที่สุดก็คือว่า เก่ากับใหม่ แสดงถึงความเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนจากเก่าไปหาใหม่

จากความหมายต่างๆ ที่กล่าวมา ก็มีข้อพิจารณา
ที่โยงเข้ามาได้ว่า ในความหมายเหล่านี้ มีคติธรรมที่จะ
นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร ความหมายที่ง่ายที่สุด
ก็คือการเปลี่ยน ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนจากเก่าไปหาใหม่

การเปลี่ยนนั้นไม่แน่ว่าจะดีหรือไม่ดี ยังเป็นความ
เปลี่ยนแปลงที่เป็นกลาง ๆ แม้เราจะบอกว่าเก่าเปลี่ยนไป
เป็นใหม่ เราก็ไม่รู้แน่ว่าใหม่นั้นจะดีหรือไม่ดี ที่นี้จะทำ
อย่างไร ทางพระก็สอนว่า การที่จะให้เก่าสู่ใหม่เปลี่ยน
ไปเป็นดีนั้น จะต้องมีสติ จะต้องมีความไม่ประมาท
เพราะความเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นไปได้ทั้งขึ้นทั้งลง ทั้งเลว
ลงและทั้งดีขึ้น ทั้งนี้ก็สุดแต่เหตุจะให้เป็นไป คนเรานั้นมี
ความสามารถที่จะทำเหตุได้ ถ้าเราต้องการให้เปลี่ยนไปดี
เราก็ต้องทำเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดผลดี ก่อนจะทำเหตุที่
จะให้เกิดผลดี เราก็จะต้องเรียนรู้ ศึกษาให้เข้าใจเหตุ
ปัจจัยของความดีความเจริญนั้น เพราะฉะนั้น จึงต้องมี
ความไม่ประมาท

ความไม่ประมาทด้านหนึ่งก็คือ ป้องกันความ
เสื่อมโดยไม่ยอมให้เหตุของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วก็สร้าง
เหตุของความเจริญ แต่หลักของความไม่ประมาท นอก

จากป้องกันความเสื่อม และสร้างความสำเร็จ ก็คือว่า ต้องไม่รีรอ ต้องไม่เพลิดเพลนมัวเมา ต้องไม่ละเลย ไม่ปล่อยปละเพิกเฉย มีอะไรที่ควรจะทำก็เร่งทำ กาลเวลาของปีใหม่นี้ ก็เป็นเครื่องสอนเราว่า ได้มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นมาแล้ว และความเปลี่ยนแปลงนั้นจะเป็นไปตามเหตุปัจจัย เราจะต้องไม่ประมาท

เมื่อต้องการให้เกิดความเจริญของชีวิตของตนเองก็ตาม ต้องการให้เกิดความเจริญของสังคมส่วนรวม หรือของสังคมก็ตาม จะต้องระมัดระวังไม่ให้เหตุของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วอะไรที่จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความเจริญ ก็จะต้องเร่งรัดจัดทำให้สำเร็จ อันนี้ก็เป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องใช้คติแห่งความไม่ประมาท มีสติเข้ามาเป็นเครื่องกำกับ

ประการต่อไป ในความหมายที่สองว่า การก้าวจากเก่าไปหาใหม่ อันนี้แสดงถึงความก้าวหน้า การที่เราจะก้าวหน้านั้น ไม่ว่าจะมีความก้าวหน้าของชีวิตก็ตาม ความก้าวหน้าของกิจการงาน หรือความก้าวหน้าของสังคมก็ตาม เราจะต้องมีหลักการ หรือมีข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงจะสร้างความก้าวหน้าขึ้นมาได้ เรื่องความ

ก้าวหน้านี้พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนธรรมไว้มากมาย ธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสำหรับความก้าวหน้า ซึ่งจะขอยกมากล่าวในที่นี้ ก็คือ ธรรมหมวดที่เรียกว่า จักร ๔

จักร แปลว่าล้อ ล้อสำหรับรถ ปกติก็มี ๔ ล้อ รถจะต้องมีล้อครบ ถ้าเป็นรถ ๔ ล้อ ก็ต้องมีล้อให้ครบทั้ง ๔ ไม่งั้นก็จะแล่นไปไม่สะดวก อาจจะต้องถึงกับแล่นไปไม่ได้ ถ้าแล่นไปได้ก็คงจะแล่นไปด้วยความชุกชลักมาก จึงต้องมีล้อครบทั้ง ๔ เมื่อมีล้อครบทั้ง ๔ และเป็นล้อที่ดี ล้อที่เรียบริ้อยก็จะหมุนคล่องแล้วก็นำรถนั้นไปสู่จุดหมาย คือความก้าวหน้าไปในหนทางจนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ ถึงจุดหมายที่ต้องการได้ ชีวิตของเราหรือการงานของเราก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสว่าก็ต้องมีล้อที่จะนำไป ชีวิตนี้ก็เหมือนกับรถ กิจการงานก็เหมือนกับรถ ซึ่งอาศัยล้อ ๔ ล้อนำไป ล้อ ๔ ล้อนี้คืออะไร

ล้อ ๔ ล้อ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นั้นก็คือ จักร ๔ ประการ จักร ๔ ประการนั้น

ประการที่ ๑ ถ้าเราจะสร้างชีวิตให้เจริญก้าวหน้า ต้องอยู่ในถิ่นในสิ่งแวดล้อมที่ดีงาม ที่เหมาะสม ที่เกื้อกูล

สภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อชีวิตที่ดี สภาพแวดล้อมหรือถิ่นที่เกื้อกูลต่อการทำหน้าที่การงาน ถ้าเราจะศึกษาเล่าเรียน แต่เราไปอยู่ในป่าในเขาซึ่งไม่มีที่ศึกษา สภาพแวดล้อมก็ไม่เอื้ออำนวย หรือถ้าเราจะทำงาน แต่ไปอยู่ในถิ่นซึ่งไม่มีงานการที่ตรงกับความสามารถที่เรามี เราก็ไม่สามารถพัฒนาและแสดงความสามารถของเราออกมาให้เป็นประโยชน์ได้ เราก็ไม่มีความเจริญก้าวหน้า หรือแม้แต่ในถิ่นซึ่งอาจจะเป็นที่ดีแล้ว แต่เราไม่จัดสถานที่สิ่งแวดล้อมให้ดี ไม่จัดทำให้เกื้อกูลแก่การทำงาน งานก็ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกไว้ประการแรกว่าอยู่ในถิ่น หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล เช่น จะศึกษาเล่าเรียน ก็มาอยู่ในถิ่นที่มีโรงเรียน มีแหล่งให้การศึกษที่ดี ถ้าเข้าโรงเรียนที่มีการสอนดี มีชื่อเสียงในการให้การศึกษาย่างได้ผล ก็เป็นสิ่งแวดล้อมหรือถิ่นที่ดี แม้ที่ทำงานก็เช่นเดียวกัน ถ้าเป็นสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลแล้ว ก็อำนวยให้เกิดความเจริญก้าวหน้าได้

ทีนี้ ถ้าถิ่นหรือสภาพแวดล้อมไม่เกื้อกูลเท่าที่ควร ก็อยู่ที่เราอีกนั่นแหละ ที่จะต้องจัดสรรสภาพแวดล้อมนั้น

ให้กลายเป็นที่อยู่ทำงานที่เหมาะสมที่เกื้อกูลต่อชีวิตและ
 การงานให้ได้ อันนี้เป็นลัทธิหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

ประการที่ ๒ หรือลัทธิ ๒ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า
 ได้แก่การเลือกคบคนคนที่แวดล้อมคนที่เกี่ยวข้องในวงงาน
 เช่น เด็กนักเรียน ถ้าได้คบคนที่ดี ตลอดจนมีผู้ใหญ่มีครู
 อาจารย์ที่ดี มีผู้แนะนำที่มีสติปัญญา ก็มีทางเจริญงอก
 งามได้มาก สภาพแวดล้อมในด้านบุคคล และบุคคลที่เรา
 เข้าไปเกี่ยวข้องนี้เป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยให้เกิดความ
 เจริญก้าวหน้าในชีวิต ช่วยให้การศึกษสำเร็จและได้ผลดี
 อย่างน้อยได้แก่เพื่อน ซึ่งมีอิทธิพลมากต่อชีวิตของทุกคน
 ถ้าได้เพื่อนดี ก็เป็นส่วนประกอบที่ดี ที่จะนำชีวิตไปสู่
 ความเจริญก้าวหน้า ถ้าได้เพื่อนไม่ดี ก็อาจจะชักจูงไป
 ในทางที่เสื่อมเสียหาย อาจจะทำให้ต้องล้มเลิกหยุดการ
 ศึกษา การเล่าเรียนล้มเหลว แม้กระทั่งกลายเป็น
 อาชญากรไปก็ได้ ในวงงานก็เช่นเดียวกัน ถ้าได้เพื่อน
 ร่วมงานที่ดีมีความสามารถร่วมงานกันได้ ถูกอธยาศัยกัน
 พุดจาเข้าใจกัน ก็เกื้อกูลต่อความก้าวหน้าของงาน

เพราะฉะนั้น คนที่เราคบหาเกี่ยวข้อง ในการ
 ดำเนินชีวิตและในการงาน จึงเป็นสิ่งสำคัญประการที่ ๒

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า วงล้อที่ ๒ ที่จะนำไปสู่ความเจริญของชีวิตและการงานของคน ก็คือคนที่เราคบหา หรือคนที่เราเกี่ยวข้องกับแวดล้อมตัวเรา

ต่อไป *ประการที่ ๓* ก็มาถึงตัวเอง เมื่อ kini เป็นสภาพแวดล้อม ถิ่น และบุคคลอื่น ต่อมาก็ตัวเอง จะต้องตั้งตัวไว้ในทางที่ถูกต้อง ต้องดำเนินชีวิตโดยตั้งมั่นอยู่ในหน้าที่ของตน ถ้าเป็นนักเรียนก็ต้องตั้งตัวอยู่ในภาวะของนักเรียนที่ดี ทำหน้าที่ของนักเรียนให้ดี ถ้าทำงานในหน้าที่อะไร ก็ต้องรู้จักหน้าที่นั้น ตั้งตนอยู่ในการทำหน้าที่ให้ถูกต้อง นอกจากนั้น จุดหมายของชีวิตคืออะไร แนวทางอะไรที่จะนำไปสู่จุดหมายของชีวิตอันนั้นได้อย่างดี ก็ตั้งตนอยู่ในแนวทางนั้น การตั้งตนไว้ชอบในแนวทางที่ถูกต้อง ในภาวะฐานะหน้าที่ที่ถูกต้องของตนนี้ เป็นหลักข้อประการที่ ๓ ที่จะนำไปสู่ความก้าวหน้าของชีวิต

ต่อไป *ประการที่ ๔* เมื่อตั้งตนไว้ดีแล้วก็ยังมีข้อต่อไปอีก คือการเตรียมตัวสร้างทุนไว้ คนเรานั้น นอกจากตั้งตัวให้ดีในเฉพาะเวลานั้น ๆ แล้ว ก็จะต้องมีการเตรียมสร้างทุนไว้ในตัวเองด้วย เพราะเราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเราจะต้องมีความพร้อม เช่น

การที่มาศึกษาเล่าเรียนกันนี้ ก็เพื่อเตรียมทุนไว้ให้ตนเอง โดยการฝึกฝนให้มีความรู้มีความชำนาญ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องใช้งานก็มีทุนคือความรู้ความชำนาญที่ฝึกฝนสั่งสมไว้นั้น เอามาใช้ทำงานได้

ผู้ที่จะทำงานให้เจริญก้าวหน้า จะต้องเตรียมฝึกฝนตนไว้ในงานที่ตนถนัดที่ตนสามารถ เมื่อถึงเวลาต้องใช้งาน ก็พร้อมที่จะทำงานนั้น ทำให้เกิดความสำเร็จและความก้าวหน้า แต่คนที่ประมาท ไม่ได้เตรียมสร้างทุนไว้กับตนเอง ไม่ได้ฝึกฝนความชำนาญความสามารถของตนเองไว้ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องใช้ต้องทำ ก็ไม่สามารถจะทำได้ หรือทำได้อย่างไม่ประสบผลดีไม่มีประสิทธิภาพ ก็ไม่เกิดความเจริญก้าวหน้า ท่านจึงบอกว่าจะต้องเตรียมสร้างทุนไว้ในตนเอง

ทุนที่สร้างไว้นั้นท่านเรียกว่าบุญเก่า เมื่อทำไว้เท่าไรมันก็เป็นบุญเก่าของเราเท่านั้น เวลาเราจะทำอะไร เรามีบุญเก่าเท่าไร เราก็ทำได้เท่านั้น อันนี้เป็นข้อที่ ๔

ถ้ามีครบ ๔ ข้อนี้แล้ว ก็จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ท่านพูดสรุปง่าย ๆ ว่า

ประการที่หนึ่ง อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อม

เกื้อกูลต่อชีวิตและการทำงาน หรือจัดสภาพแวดล้อมนั้นให้
เกื้อกูล เรียกว่า *ปฏิรูปทฤษฎาสวะ* แปลว่า *เลือกและทำถิ่น
ที่อยู่ให้เหมาะ*

ประการที่สอง เลือกคบหาคนดี มีคนแวดล้อมที่ดี
มีคนที่เหมาะสมสั่งสอนชักจูง และเป็นแหล่งความรู้หรือตัว
อย่างที่ดี ท่านเรียกว่า *สัพฺปริสุตฺตสยะ* พุทธสัน ๆ ว่า *เสาะ
เสวนาคนดี*

ประการที่สาม ตั้งตนไว้ถูกต้อง ในแนวทางที่เป็น
หน้าที่สมภาวะฐานะของตน และนำตนดำเนินไปสู่จุด
หมายอย่างมั่นคงแน่วแน่ อันนี้เรียกว่า *อิตตสัมมาปณิธิ*
การตั้งตนไว้ชอบ หรือ *ตั้งตนไว้ถูกวิถี*

ประการที่สี่ เตรียมตนไว้ สั่งสมความรู้ความ
สามารถไว้ เพื่อให้พร้อมที่จะทำกิจทำหน้าที่ หรือให้
พร้อมที่จะรับเหตุการณ์ และสถานการณ์ที่จะมาถึง อัน
นี้เรียกว่า *บุพเพกตปุญญตา* ความมีบุญที่ได้กระทำไว้ใน
กาลก่อน พุทฺให้สันว่า *มีทุนดีได้เตรียมไว้*

ถ้าได้พร้อมทั้งสี่ประการนี้ก็เรียกว่า มีล้อย ๔ ล้อยที่
จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

ปีใหม่นี้ เป็นเวลาที่มีความหมายของการก้าวไปข้างหน้า แต่การที่จะก้าวไปข้างหน้าได้สำเร็จ ก็จะต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแนะนำธรรมสี่ประการ ที่เรียกว่าจักรสี่นี้ไว้ สำหรับให้พุทธศาสนิกชน นำไปพิจารณาและนำไปปฏิบัติต่อไป

ต่อไป ความหมายอย่างแรกที่อาตมาพูดถึง แต่เอามาพูดเป็นข้อสุดท้ายก็คือ ความหมายของปีใหม่ในแง่ของความใหม่ ที่เป็นเรื่องของความสดชื่น ความสดใส ความเบิกบาน อันนี้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่เป็นปัจจุบันมากที่สุด ในเฉพาะแต่ละเวลา แต่ละขณะนี้ เราสามารถทำจิตใจของเราให้เบิกบานสดชื่นผ่องใส ให้มีความใหม่อยู่เสมอ

จิตใจของเราแต่ละคนนี้ ถ้าปล่อยให้มัวหมองก็กลายเป็นจิตใจที่เก่า แต่ถ้าไม่มัวประมาณ ก็สามารถทำให้เป็นจิตใจที่ใหม่ได้ตลอดเวลา ด้วยการสร้างจิตสร้างใจของเราให้สดชื่นเบิกบานด้วยบุญด้วยกุศลด้วยความดี

อย่างที่กล่าวมาเมื่อกี้ ปีใหม่เป็นวันมงคล เราเริ่มต้นด้วยการตั้งจิตปรารถนาดีต่อผู้อื่น สร้างเมตตาธรรมและไมตรีจิตมิตรภาพขึ้นมา พอดังความรู้สึกที่ดี

ปรารถนาดีต่อผู้อื่นจิตของเรามีเมตตาชุ่มฉ่ำเย็นสะอาด
บริสุทธิ์ขึ้นมา ก็กลายเป็นจิตใจที่ใหม่ พอใหม่ก็สดชื่น ก็
ผ่องใสเบิกบาน พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำความสำคัญของ
การทำจิตใจให้ใหม่นี้อยู่เสมอ ถือเป็นเรื่องใหญ่มาก ถ้า
ทำได้ก็จะมีความสุข แล้วก็จะเกิดความเป็นสิริมงคลที่แท้
จริง สิ่งที่จะทำจิตใจให้ใหม่ เป็นจิตใจสดชื่นเบิกบานผ่อง
ใสนี้ ท่านใช้ศัพท์ง่าย ๆ ว่า บุญ และ กุศล นั่นเอง

บุญนั้นแปลว่าสิ่งที่ชำระจิตใจ คือชำระจิตใจให้
สะอาดบริสุทธิ์ ได้แก่ความดีต่าง ๆ กุศลก็เช่นเดียวกัน กุศล
คือสิ่งที่เกื้อกูล หมายถึงเกื้อกูลต่อสุขภาพของจิตใจ หรือ
เป็นสิ่งที่เกิดจากปัญญา

คนเรานี้ถ้าทำไปตามอำนาจกิเลสก็ไม่ได้ใช้ปัญญา
ได้แต่ทำไปตามความชอบความชัง ความยินดียินร้าย ที่นี้
ถ้าเราทำไปตามความยินดียินร้าย ก็จะต้องอยู่ในอำนาจ
อารมณ์ อารมณ์ต่าง ๆ มันจะมาในรูปที่ชอบกับไม่ชอบ
พอชอบ ใจก็ปรุงแต่ไปอย่างหนึ่ง พอไม่ชอบคือชัง ใจก็
ปรุงแต่ไปอีกอย่างหนึ่ง เสร็จแล้วจิตใจของเราก็ตัดข้อง
คับแคบมัวหมองไม่ผ่องใส เสียสุขภาพจิตใจ จึงไม่เป็นบุญ
ไม่เป็นกุศล

ในทางตรงข้าม ถ้าเราไม่ตกอยู่ในอำนาจของ
 ความยินดียินร้ายหรือชอบชัง จิตใจของเราก็มีสติ พอมี
 สติแล้วก็มีปัญญา มีปัญญาพิจารณาว่า อะไรเป็นสิ่งที่ดี
 งามเป็นคุณประโยชน์ เราก็เลือกเอาอันนั้น จิตใจของเรา
 ก็ได้ในส่วนที่ดี พอได้ส่วนที่ดีก็เป็นจิตใจที่สะอาด เป็นบุญ
 และเป็นจิตใจที่ท่านเรียกว่าเป็นกุศล คือเกื้อกูลต่อสุขภาพ
 เป็นจิตใจที่มีปัญญา มีความฉลาด

คำว่ากุศลนั้น แปลว่า ประกอบด้วยปัญญา หรือ
 ฉลาด และก็แปลว่า เกื้อกูลต่อสุขภาพของจิตใจ เพราะ
 ฉะนั้น บุญ กับ กุศลนี้ แม้จะมีความหมายต่างกันโดย
 ศัพท์ แต่สาระสำคัญก็เป็นอันเดียวกัน เพราะว่า เมื่อกุศล
 เกิดขึ้นในใจ ก็ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ในภาษาไทย
 เราก็แปลกันง่าย ๆ ว่า ความดี ความดีนั่นเองเป็นตัวของ
 บุญของกุศล

จิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศลนั้น ก็สะสมความดีขึ้นมา
 ความดีหรือบุญกุศลได้แก่อะไรบ้าง ขอยกตัวอย่าง เช่น
 ท่านที่มีศรัทธาในพระศาสนา มีศรัทธาในพระรัตนตรัย
 ศรัทธาในการทำความดี ผู้ที่มีศรัทธาในการทำความดี
 ใจเชื่อมั่นในการทำความดี พอได้ทำความดีจิตใจก็ปลาบ

ปลื้ม มีความสุขในการทำคามดินนั้น หรือคนที่มีฉันทะ
พอใจในการทำการงาน พอได้ทำงานก็มีความสุขใน
การทำการงาน คนที่มีเมตตาธรรม มีความรัก ปรรารถนา
ดีต่อผู้อื่น พอได้ช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจก็สบาย หรือเพียงแต่
เมตตาเกิดขึ้นในใจ ปรรารถนาดีต่อผู้อื่น จิตใจนั้นก็ชุ่ม
เย็นมีความสุข อันนี้คือสิ่งที่เรียกว่าบุญ บุญเป็นเครื่อง
หล่อเลี้ยงจิตใจ ใจที่มีบุญเหล่านี้ ย่อมเป็นจิตใจที่ชุ่มเย็น
สบาย เบิกบาน ผ่องใสตลอดเวลา

ท่านทั้งหลายที่มาประชุมกันในที่นี้ ในฐานะที่เป็น
เป็นลูกหลานของคุณโยมที่กำลังป่วย ทุกท่านมาด้วยจิต
ใจที่กล่าวได้ว่าประกอบด้วยความดี คือ มีกตัญญูกต
เวทิตาธรรม มีความระลึกถึงพระคุณความดีงามของท่าน
ในฐานะที่เป็นคุณพ่อก็ตาม เป็นคุณลุง คุณอาก็ตาม
หรือในฐานะอื่นที่เป็นญาติอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม และ
ด้วยใจที่ปรรารถนาดี ระลึกถึงท่านและหวังดีต่อท่าน อยาก
ให้ท่านหายจากโรค จิตมีคุณธรรมที่เป็นหลักสองประการ
นี้ คือ

๑. กตัญญูกตเวทิตาธรรม ได้แก่ ความกตัญญู
รู้คุณท่าน และพยายามตอบแทนพระคุณ

นั่น ประการหนึ่ง

๒. เมตตากรรรม เมตตาอันที่จริงในภาษาพระนั้น คือ ความปรารถนาดีต่อกัน ไม่จำเป็นจะต้องเป็นผู้ใหญ่ต่อผู้น้อย ผู้น้อยก็มีต่อผู้ใหญ่ได้ คือความปรารถนาดีให้ท่านมีความสุข

ทุกท่านที่มาในที่นี้ มีความกตัญญู และก็มีเมตตากรรรม มีกรุณาธรรม คือ ปรารถนาให้ท่านผู้ป่วยพ้นจากทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นความดีและเป็นบุญเป็นกุศล จึงเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจของท่านเองเมื่อท่านมีบุญกุศลนี้แล้ว แม้ท่านจะเป็นห่วงกังวลในแง่หนึ่ง และมีความทุกข์ เพราะห่วงว่าท่านผู้ใหญ่มิสบายป่วยไข้มีอาการน่าหนักใจ กลัวว่าจะเป็นอะไรไป ในแง่นั้นก็ทำให้ไม่สบายใจ แต่เพราะเหตุที่ท่านมีใจที่มีบุญกุศล ๆ คือความดีนี้ ก็จะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้ท่านมีความสุขได้ แล้วถ้าคิดให้ถูกต้อง ก็จะมีความสุขใจยิ่งขึ้นไปอีกว่า สิ่งใดที่เราควรจะทำเพื่อท่าน เราได้เพียรพยายามทำแล้ว โดยเต็มความสามารถของเรา

ถ้าผู้ใดมีความรู้สึก ว่าหน้าที่หรือกิจที่ตนควรทำ

ตนได้ทำแล้ว เพียงนึกเท่านั้นก็จะสบายใจ เมื่อสบายใจแล้ว
จิตใจก็ไม่ต้องไปมีความทุกข์ทรมาน ไม่ต้องไปห่วงกังวล
เพียงแต่คิดว่า อะไรที่เราทำได้ เราจะพยายามทำให้ดี
ที่สุด คิดเพียงเท่านั้น ไม่ต้องไปครุ่นกังวลหวาดหวั่นว่า เรา
นะไม่สบายใจเลย ท่านเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านจะเป็น
อย่างไรต่อไปหนอ อย่าไปห่วงกังวลอย่างนั้น ซึ่งไม่มี
ประโยชน์ ประโยชน์ที่จะมีได้ ก็คือรู้ตามเป็นจริง ขณะนี้
ท่านเป็นอย่างไร อยู่ในภาวะอะไร เรียนรู้ตามปัญญา
แล้วเราทำอะไรได้ เราก็ทำไปตามนั้น ถ้าทำได้อย่างนี้ก็
เป็นการปฏิบัติหน้าที่ของตน โดยมีพื้นฐานของคุณธรรม
อยู่แล้ว คือความกตัญญู และเมตตาธรรม พร้อมทั้ง
กรุณาธรรม อันนี้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ

ทีนี้ในฝ่ายของโยมผู้ป่วยก็เช่นเดียวกัน โยมก็ได้
อาศัยบุญเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง บุญทั้งเก่าที่มีมาก่อน และ
บุญที่ท่านทำในปัจจุบัน บุญที่ท่านสั่งสมไว้เป็นการทำ
ความดีและบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ ก็มีเป็นส่วนหนึ่งแล้ว
แต่บุญที่เห็นง่าย ๆ ก็คือบุญที่ท่านทำไว้กับลูกหลานนี้แหละ
การที่ท่านได้ช่วยเหลือเลี้ยงดูลูกหลานมานี้ ก็เป็นคุณ
ความดีงามของท่านอยู่กับท่านอยู่แล้ว ถ้าท่านได้ระลึก

ขึ้นมาว่า ท่านได้เลี้ยงลูกมาด้วยดี จนมีหลักมีฐาน แล้ว
ลูกไปพูดให้ท่านสบายใจว่า ลูกนี้พึ่งตัวเองได้แล้ว ท่านไม่
ต้องเป็นห่วง บุญเหล่านี้ก็จะเป็นเครื่องรักษาใจของ
ท่านอย่างหนึ่ง

บุญนอกจากนั้นก็คือ ในเวลาที่เป็นปัจจุบันนี้เอง
ท่านก็กำลังทำบุญคือการที่ว่าท่านได้รับฟังสิ่งที่ดีงามเช่น
ขณะนี้เราก็พยายามช่วยให้ท่านได้ฟังเสียงพระสวด
มนต์ ซึ่งเป็นเครื่องทำให้ท่านเกิดอนุสติเตือนใจตนเอง
ให้ระลึกถึงบุญถึงกุศลระลึกถึงธรรม จิตใจที่ระลึกถึง
อารมณ์ที่ดีงามอันนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีบุญหล่อเลี้ยง
เป็นจิตใจที่ดีงาม บุญจึงเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงท่านและ
หล่อเลี้ยงจิตใจของทุก ๆ คน

ถ้าทุกคนรู้สึกที่เราได้ทำความดีแล้ว เท่าที่เรามี
ความสามารถ ก็จะเป็นการสร้างบรรยากาศของความดี
งามให้เกิดขึ้น เป็นบรรยากาศของความสุข ของความ
เป็นสิริมงคล และโดยเฉพาะก็จะสมกับกาลเวลาของปี
ใหม่นี้ด้วย

เพราะฉะนั้น ในโอกาสนี้ อาตมาก็ขอให้ทุกท่าน
ได้สบายใจว่า เราได้พยายามตั้งกุศลธรรม หรือบุญ

เหล่านี้ไว้ในใจแล้ว เป็นส่วนกตัญญูกตเวทิตาธรรมบ้าง เมตตาธรรมบ้าง กรุณาธรรมบ้าง และการช่วยเหลือ การสงเคราะห์ชวนชวยต่าง ๆ ในการรักษาพยาบาลให้ กับท่านนี้ เราทำของเราไปเรื่อย ๆ แล้วพร้อมกันนั้น ก็ ตั้งจิตปรารถนาดีให้ท่านได้ระลึกถึงบุญกุศลไว้หล่อเลี้ยง ใจของท่านด้วยเช่นเดียวกัน แล้วก็แผ่ใจเอาบุญกุศลนี้ ช่วยท่าน นี่ก็เรียกว่าเป็นการกระทำที่ดีที่สุด ถ้าทำได้ออย่างนี้แล้วก็พึงสบายใจ

พอเราสบายใจว่าเราได้ทำถูกต้องแล้ว ก็กลายเป็นว่าเกิดบุญขึ้นในใจของเราอีก เพราะใจที่สบายผ่องใสเบิกบานนี้ ก็เป็นบุญเป็นกุศลในตัวอีกชั้นหนึ่ง พอเป็นบุญ บุญนั้นก็สนับสนุนให้ทำบุญมากขึ้นไปอีก

ถ้าเรามีจิตใจสบาย เวลาไปปฏิบัติต่อท่านผู้ปวย แม้แต่พูดกับท่าน คำพูดของเรานั้น ก็จะมีบรรยากาศแห่งความสุข มีบรรยากาศแห่งเมตตากรุณาธรรมเข้าไป แล้วเมตตากรุณาธรรมที่เกิดจากใจของเรา นี้ ก็จะเข้าไปซึมซาบในการรับรู้ของท่าน เสริมบุญในตัวท่านให้จิตใจของท่านเบิกบานสบายยิ่งขึ้น

เมื่อจิตใจเบิกบานขึ้นมาแล้ว ก็ช่วยสุขภาพของ

ท่านไปด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ชีวิตของเรานี้ ประกอบด้วยกายกับใจ กายกับใจนั้น คือ รูปกับนาม รูปกับนามนั้น อาศัยซึ่งกันและกัน รูปเป็นปัจจัยแก่นาม นามเป็นปัจจัยแก่รูป เมื่อรูปธรรมเสื่อมโทรม จิตใจก็อาจจะไม่สบาย จิตใจที่ไม่สบายก็ทำให้ร่างกายไม่สบาย ลงไปอีก ทีนี้ในทางตรงข้าม รูปธรรมสบายแข็งแรง จิตใจก็สบาย แต่ในทางตรงข้ามเหมือนกัน จิตใจสบายแข็งแรงก็ทำให้ร่างกายดีขึ้นได้ด้วย

ทีนี้ ในตอนนี้เรากำลังช่วยทางจิตใจ เพราะว่าหน้าที่ทางกายในการช่วยนั้นเป็นของแพทย์ แพทย์ทำหน้าที่ช่วยในด้านร่างกาย เราก็ช่วยในทางจิตใจ แต่ไม่ใช่เฉพาะเราช่วย ที่จริงท่านเองนั่นแหละช่วยตัวท่านเอง เราเป็นเพียงตัวประกอบ เป็นปัจจัยไปเสริม ช่วยให้ท่านพยายามที่จะหล่อเลี้ยงใจของท่าน ด้วยบุญกุศล ถ้าช่วยทำอย่างนี้ก็ถูกต้อง ใจของท่านก็จะเป็นจิตใจที่สบาย เป็นจิตใจที่แข็งแรง ดังที่อาตมาได้พูดว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เวลาใครก็ตามเจ็บไข้ได้ป่วย ควรแนะนำให้ตั้งจิตว่า ถึงแม้กายของข้าพเจ้าจะป่วย แต่ใจของข้าพเจ้าจะไม่ป่วยไปด้วย ตั้งใจไว้อย่างนี้แล้วก็จะทำให้ร่างกายดี

ขึ้นไปด้วย

คนเรานั้นกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อมีกำลังใจ ถ้ำร่างกายนี้ไม่พันวิสัย ก็สามารถฟื้นคืนขึ้นมา แล้วก็จะ มีกำลังเข้มแข็งขึ้นไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น ตอนนี แพทย์ก็ช่วยทางกายไป ญาติมิตรทั้งหลาย ตลอดจนพระสงฆ์ก็ช่วยทางใจให้เต็ม ที่ ถ้าได้ทั้งสองด้านมาประกอบกัน เราก็หวังว่าจะเกิด สวัสดิภาพ และสุขภาพแก่คุณโยมผู้กำลังป่วย เป็นผล สำเร็จเท่าที่จะพึงเป็นไปได้ ในวิสัยที่เราสามารถจะทำ

วันนี้ อาตมภาพขออนุโมทนาต่อคณะลูกหลาน ของคุณโยมผู้ป่วย ทุกท่าน ดังที่อาตมากล่าวแล้วว่า ทุกท่านนี้มีคุณธรรม ที่มาประชุมกันอยู่ ณ ที่นี้ ก็ด้วยมี จิตใจระลึกถึงท่าน มีเมตตาธรรมต่อท่าน และก็มีได้มี เมตตากรุณาต่อคุณโยมที่ป่วยเท่านั้น แต่มีเมตตาต่อกัน ในระหว่างญาติมิตรนี้ด้วย จึงมาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นี่เป็นคุณธรรมความดีที่ท่านมีอยู่ เมื่อมีอยู่ก็พึงสบายใจ ได้ว่า โดยพื้นฐานเรามีเจตนาที่ดี และเราก็มิได้นิ่งดูตาย ได้พยายามที่จะช่วยที่จะทำ จนกระทั่งสุดความสามารถ

เมื่อเราทำก็ทำด้วยจิตใจที่สบาย ด้วยจิตใจที่เยือกเย็น เอาสติเอาปัญญาเป็นที่ตั้งแล้วก็ทำด้วยสติปัญญานั้น ด้วยคุณธรรมนั้น ด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่งผ่องใสนั้น สร้างบรรยากาศที่สดชื่นเบิกบานผ่องใสให้เกิดขึ้น และขอให้ความสดชื่นเบิกบานผ่องใสนี้ จงเป็นของคุณโยมที่กำลังป่วย และขอให้บุญกุศลมีความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ และความเข้มแข็งนี้ จงเป็นสิ่งเกื้อกูลช่วยให้ท่านได้พ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บ มีกำลังกาย กำลังใจแข็งแรงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วันนี้อาตมาก็ขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง และขอเอากำลังใจช่วย โดยตั้งจิตอาราธนาคุณพระรัตนตรัย และบุญกุศลเป็นเครื่องคุ้มครองรักษาอภิบาล

รัตนตุดยานุภาเวน รัตนตุดยเตชสา ด้วยอานุภาพคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ กตปุณญานุภาเวน และด้วยอานุภาพบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ ของทุก ๆ ท่าน และของคุณโยมผู้ป่วย จงเป็นปัจจัยอภิบาลรักษาให้คุณโยม ได้มีความสุขกายสบายใจได้มีความเข้มแข็งขึ้นฟื้นฟูขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ และขอให้ลูกหลานทุกท่าน จงได้เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา เข้มแข็งในการที่จะ

ปฏิบัติภารกิจของตนเอง ในการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน
และกัน และในการดำเนินชีวิตของตนให้ประสบความสำเร็จ
ก้าวหน้า และความสำเร็จ จงมีความร่มเย็นเป็นสุข และ
งอกงามในพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
โดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ

โพชฌงค์

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

เมื่อวันก่อนนี้ โยมได้ปรารภทำนองอาราธนาว่า ถ้าอาตมภาพแสดงเรื่องโพชฌงค์ ก็คงจะดี

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ญาติโยมหลายท่านรู้จักในชื่อที่เป็นบทสวดมนต์ เรียกว่า *โพชฌงค์ปริตร* และก็นับถือกันมาว่า เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายโรค

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกเล่าว่า พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง

* ชุคที่สาม จากรายการเล่าเรื่องให้โยมฟัง เล่าเมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน

เคยอาพาธ และพระพุทธรเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดง
เรื่องโพชฌงค์นี้ ตอนท้ายพระมหากัสสปเถระก็หายจาก
โรคนั้น

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัคร
สาวกฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทธรเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็
ได้ทรงแสดงโพชฌงค์นี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลานะ
ก็หายโรค

อีกคราวหนึ่ง พระพุทธองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัส
ให้พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดง
โพชฌงค์ถวาย แล้วพระพุทธรเจ้าก็หายประชวร

จากเรื่องราวที่กล่าวถึงนี้ พุทธศาสนิกชนก็เลย
เชื่อกันมาว่า บทโพชฌงค์นั้น สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค
แต่ที่เราสวดกันนี้ เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่ง
บางทีอาจจะไม่เข้าใจเนื้อความก็ได้

แต่ที่ท่านแสดงในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื้อ
หาคือตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้นก็เป็นธรรม
เกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมะชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่อง
ของการทำใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกัน และกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระทบกระชวย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิพรรณช้ำซีด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

ในทางตรงข้าม คือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็กลับมาช่วยกายเช่นในยามเจ็บป่วยถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจ หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่ดีนั้นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน

พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ตั้งงามเต็มที มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว

เมื่อถึงเวลาที่ต้องการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากาย ที่เป็นโรคให้หายไปได้

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ ก็จะทำให้เห็นว่า ศัพท์เดิมนั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฺฌ กับ องค์ หรือ โภชิ กับ องค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ ก็ได้ พุทธตามศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบ หรือหลักธรรม ที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

การตรัสรู้ นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือ ความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้ นี้ มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ การตรัสรู้ นั้นหมายถึงว่า

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างไสวทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้นั้นชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น

ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือ เดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลिन มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมหัดลืมนใจดูความเป็นจริง และมีความหลงไหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่าง ๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาทมัวเมา พ้นจากความยึดติดต่าง ๆ พุดสั้น ๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับไหล และจากความหลงไหล และ

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้นั้นมีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่ง โล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ติงาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูง

อายุ ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะกระสับกระส่ายใน
วัยชราว่า ให้ทำใจว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจของ
เราจะไม่ป่วยด้วย

ถ้าทำได้แบบนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก
จะช่วยผ่อนคลายห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็
บรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือการ
อธิบายความหมายของคำว่า โภชณงค์ ที่แปลว่าองค์แห่ง
การตรัสรู้

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาสืบสวนกันว่า หลักธรรมที่
เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมี
ความหมายอย่างไร โภชณงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียก
กันว่า โภชณงค์ ๗ เหมือนอย่างที่บอกไว้ในบทสวดมนต์
ว่า โภชณังโค สะติสังขาโต . . .

โภชณงค์ เริ่มด้วย

องค์ที่ ๑ คือ สติ

องค์ที่ ๒ คือ ธัมมวิจยะ

องค์ที่ ๓ คือ วิริยะ

องค์ที่ ๔ คือ ปิติ

องค์ที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ

องค์ที่ ๖ คือ สมาธิ

องค์ที่ ๗ คือ อุเบกขา

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า โภชณงค์ ๗ ประการด้วยกัน ทีนี้ลองมาดูความหมายเป็นรายข้อเสียก่อน

ในหลักธรรมที่เรียกว่า ‘โภชณงค์’ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ นั่น การตรัสรู้เป็นจุดหมายที่ต้องการ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะช่วยให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ ก่อนที่จะใช้เครื่องมือก็ต้องทำความรู้จักกับเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ก่อนว่า อุปกรณ์แต่ละอย่างนั้นมีอะไรบ้าง จะใช้สำหรับทำอะไร

องค์ประกอบที่ ๑ ‘สติ’ สติเป็นธรรมที่เรา รู้จักกันดี แปลว่าความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ท่านบอกว่า สตินั้น มีลักษณะที่เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า ‘อารมณ’ ดึงจิตหรือกุมจิตไว้กับอารมณ

อารมณในที่นี้ก็คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องกับทุกอย่าง

สิ่งที่เรารับรู้ สิ่งที่ใจเรานึกถึงได้ เรียกว่า ‘อารมณ์’ ไม่ใช่ อารมณ์อย่างในภาษาไทย ในที่นี้เพื่อกันความสับสนกับภาษาไทยก็จะพูดว่า สิ่ง แทนที่จะพูดว่า อารมณ์

สติมีหน้าที่ตั้งหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเราจะทำอะไรก็ให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น ตั้งเอาไว้เหมือนกับเชือก สมมติว่ามีหลักปักไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูก เชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของเราเปรียบเทียบกับลิง เพราะว่าวุ่นวายมาก ดิ้นรนมาก อยู่ไม่สุข ท่านเปรียบว่า ต้องผูกลิงเอาไว้กับหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไป ไม่อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอาเชือก มาผูกลิงมัดไว้กับหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลัก หรือไถล ๆ หลัก

ท่านเปรียบในทางธรรมว่า จิตนั้นเหมือนกับลิง หลักที่ผูกไว้นั้นเหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะ นั้น จะเป็นกิจที่ต้องทำหรือเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็คือหลักนั้น เชือกที่ผูกก็คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับ หลักหรือสิ่งนั้น ตั้งไว้ คมไว้ กำกับไว้ ไม่ให้หลุดหายไป

ถ้าเป็นสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งปรากฏอยู่หรือโผล่เข้ามา ก็เพียงแต่ตั้งจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ คมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุด

ลอยหรือผ่านหายไปไหน อย่างที่พูดกันว่า เวลาทำอะไร ก็ให้ระลึกไว้ คือคอยนึกถึงสิ่งที่เรากำลังทำนั้น นึกถึงอยู่เรื่อย ๆ ให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ หรืออยู่กับจิตของเรา ไม่ให้คลาดไม่ให้พลัดกันไป อย่าให้สิ่งนั้นหลุดหาย หรืออย่าให้จิตของเราพุ่งชานล่องลอยไปที่อื่น

แต่ที่นี้ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออกไปไม่ปรากฏอยู่ เช่นเป็นเรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ธรรมคือคำสอนที่ได้ฟังมาก่อนหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนไว้ เมื่อหลายวันหรือหลายเดือนมาแล้ว สิ่งนั้นอยู่ห่าง สติก็ทำหน้าที่ดึงเอามา เมื่อก็ดึงไว้ ไม่ให้ไปไหน ให้อยู่กับสิ่งนั้น ที่นี้ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างก็ดึงเอามา หรือดึงจิตไปไว้กับสิ่งนั้น ให้ไปอยู่ด้วยกัน นี่คือสิ่งที่เรียกว่า สติ

สติ ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควรจะต้องเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือน้ำที่ของสติ ประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ ๑ ได้แก่ สติ

องค์ประกอบที่ ๒ 'ธัมมวิจยะ' หรือ 'ธรรมวิจยะ' แปลว่าการวิจยะธรรม วิจยะนั้นแปลว่าการเพ้นหรือเลือกเพ้น

คือการใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า ธรรม ก็คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูล หรือคำสอน ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น

สิ่งนั้นอาจจะอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่นว่าเรามองเห็นอะไรอยู่ข้างหน้าหรือขณะนี้ เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เราก็เพิน คือมองค้นหาให้เห็นธรรมเพิน เอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดี ใจของเราก็วุ่นวาย บั่นป่วน กระวนกระวายเดือดร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้ว เราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือ ทำให้เห็นธรรมได้หมด

เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรมบางท่าน ท่านเน้นในเรื่องนี้ว่า มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มองไปไม้ อัฐดิน อะไรก็เป็นธรรมหมด ถ้ามองไม่ดี อะไรๆ ก็เป็นอธรรมไปหมด ทำให้ใจของเราเสียหาย เช่นเห็นคนไม่น่าดู ถ้า

มองไม่ดีก็เกิดโทษะ แต่ถ้ามองให้ดีอาจจะเกิดกรุณา เกิด
ความสงสาร อย่างนี้เป็นต้น

หรืออย่างพระเถรีท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล ถึง
วาระมีหน้าที่ไปจัดอุโบสถก็ไปจุดเทียนขึ้นมา แสง
เทียนสว่าง มองที่เปลวเทียนนั้น เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไป พอมองอย่างนี้ก็เห็นธรรม ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา

ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง จึงต้องรู้จักมอง
มองให้ดี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม หรือมองให้เป็นธรรม

ที่นี้ประการต่อไป ธรรมวิัจยนั้นพิจารณาไตร่ตรอง
สิ่งที่สติตั้งมา อย่างที่อาตมภาพได้กล่าวเมื่อีกว่า เรา
อาจจะใช้สติตั้งสิ่งที่อยู่ห่างไกล เช่น สิ่งที่เราได้เล่าเรียน
มาแล้ว ได้ฟังมาก่อนแล้ว อาจเป็นธรรมคำสอนต่าง ๆ
เข้ามาสู่จิต แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาค้นหาความหมาย
ค้นหาสาระ เลือกเฟ้นเอามาใช้ให้เหมาะหรือให้ตรงกับ
ที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

เช่น เวลาเราอยู่หนึ่ง ๆ ว่าง ๆ เราก็ระลึกนึกถึงบท
ทวนธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว เอามาเลือกเฟ้น นำมาใช้
ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะๆกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้
ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือก

เห็นออกมาให้ถูกต้องนี้ก็เรียกว่า ธรรมวิจยเหมือนกัน
แม้กระทั่งว่า เห็นให้รู้ว่าคุณหมายของหลักธรรมนั้น
คืออะไร ในกรณีนั้น ๆ มุ่งเอาแง่ไหน อย่างนี้ก็เรียกว่า
'ธรรมวิจย'

องค์ประกอบที่ ๓ 'วิริยะ' วิริยะ แปลว่าความเพียร
ความเพียรนี้แปลตามศัพท์ว่า ความเป็นผู้กล้าหาญ หรือ
ความกล้ากล้า วิริยะหรือวิริยะก็มาจาก วีระ ได้แก่
ความเป็นวีระ อย่างที่เราพูดกันในคำว่า วีรชน วีรบุรุษ
วีรสตรี เป็นต้นนั่นเอง

วิริยะ หรือความกล้ากล้านี้ หมายถึงพลังความ
เข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญ
อุปสรรค ความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก
หรือมีภัย ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อ
ท้อ ไม่ท้อถอย และไม่ท้อแท้ มีกำลังระดับประคองใจ
ของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ ก็เป็นหลัก
สำคัญ เป็นตัวกำลังความเข้มแข็ง เป็นองค์ประกอบที่จะ
ให้ทำได้สำเร็จ

องค์ประกอบที่ ๔ 'ปีติ' ปีติ แปลว่าความอิมใจ หรือ
ความดีมด้า ความซาบซึ้ง ปลาบปลื้ม จิตใจของเรานี้ก็

ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปิตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ

บางท่านที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว แม้จะรับประทานอาหารทางกายไม่มาก แต่ถ้าอิมใจ สามารถทำใจของตนเองให้มีปิติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้ปล่อยใจระบือระเประว่า ร่างกายก็พลอยเอบอิมไปด้วยได้เหมือนกัน อย่างที่ท่านเรียกว่า *ปิติภักขา* แปลว่า ผู้มีปิติเป็นภักขา คือ มีปิติเป็นอาหาร

เพราะฉะนั้น วิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปิติขึ้นมา ปิติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เอบอิม ความอิมใจช่วยได้มาก

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวล เกร้อร้อนใจ ร่างกายก็อาจจะชুবชืดทรุดโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้ดีใจ อิมใจอยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณผ่องใสไปด้วย โดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอประมาณ เพราะฉะนั้น ปิตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรจะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอ ๆ

องค์ประกอบที่ ๕ *'ปัสสัทธิ'* ปัสสัทธิ แปลว่าความผ่องคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด

ท่านแบ่งเป็นกายผ่องคลาย กับใจผ่องคลายหรือสงบ
 เย็นกาย กับสงบเย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็ง
 เครียด สงบเย็นกายท่านหมายเอาลึกซึ่งถึงการสงบผ่อง
 คลายของกองเจตสิก แต่เราจะถือเอาการสงบผ่องคลาย
 ของร่างกายธรรมดาที่ได้ง่าย ๆ

คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มัน
 จะเครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปัสัทธิ ก็คือ
ความเครียด เมื่อมีเรื่องกั้มกั้วลใจ อะไรต่าง ๆ ทางใจแล้ว
 ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้
 ร่างกายทรุดโทรมลงด้วย

หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย เช่น
 พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรง
 ทดลองบำเพ็ญทุกรกิริยา กั้มลมหายใจจนกาย สะท้าน
 ก็เกิดความเครียด ความกระสับกระส่าย ทั้งทางกายและ
 ทางใจ เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความ
 เครียดนี้ นั่นก็คือ ปัสัทธิ ความสงบเย็น ความผ่องคลาย
 ร่างกายก็ผ่องคลาย จิตใจก็ผ่องคลาย ภาวะนี้เรียกว่า
 ปัสัทธิ เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นตัวที่มักจะมาตามปกติ คือ

พออิมใจ ก็เกิดความผ่อนคลาย สบาย

องค์ประกอบที่ ๖ 'สมาธิ' สมาธิ แปลว่า ความตั้งใจ
มั่น หรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้
จิตใจแน่วแน่ จับอยู่ที่สิ่งนั้น ถ้าทำกิจทำงานอะไร ก็ให้ใจ
ของเราแน่วอยู่กับสิ่งนั้น อย่างที่เรียกว่า ใจอยู่กับกิจ
จิตอยู่กับงาน อันนี้เรียกว่า สมาธิ

อยู่กับสิ่งหนึ่ง ไม่เคลื่อนที่ก็มี สมาธิก็จับนิ่งสนิท
อยู่ แต่ถ้าทำกิจอะไรที่เป็นความเคลื่อนไหว เป็นการ
เคลื่อนที่ไป สมาธิก็คงอยู่ คือจิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด
เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้ก็เรียกว่า สมาธิ จิตใจที่แน่ว
แน่เป็นจิตใจที่มีกำลังมาก เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นจิตใจ
ซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

ในข้อ ๑ ที่ว่าด้วยสติ ได้บอกว่า สติเป็นตัวที่จับ ดึง
ตรึง หรือกำกับไว้ ทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด ไม่หลุด
ลอยหาย หรือคลาดจากกันไป ในข้อ ๖ นี้ ก็ว่าสมาธิ คือ
การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น แน่วแน่ ตั้งมั่น แบบสนิท
โยมบางท่านก็จะสงสัยว่า สติกับสมาธินี้ฟังดูคล้ายกัน
มาก จะเห็นความแตกต่างกันได้อย่างไร

ขอชี้แจงว่าคำอธิบายข้างต้นนั้นแหละ ถ้าอ่านให้ดี

ก็จะมองเห็นความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ การทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นสติ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้เป็นสมาธิ

การดึง การตรึง การจับ การกำกับไว้ เป็นการทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การดึง การตรึง การจับ การกำกับนั้น จึงเป็นสติ ส่วนการที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท เป็นอาการที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิทนั้นจึงเป็นสมาธิ

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา หรือสิ่งที่ใจเรารับรู้ นั้นผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ปรากฏขึ้นมาในใจบ้าง ศัพท์ทางพระเรียกว่า อารมณ

เมื่ออารมณเข้ามาแล้ว มันก็ผ่านหายไป ทีนี้ ถ้ามันไม่เกี่ยวอะไรกับเรา มันจะผ่านหายไป ก็ช่างมัน เราก็ไม่ต้องไปยุ่งด้วย แต่ถ้าเราจะต้องชี้ หรือจะต้องเกี่ยวข้องขึ้นมา แล้วมันหายไป หลุดลอยไป ไม่ยอมอมอยู่กับเรา เราก็จะไม่ได้ประโยชน์ที่ต้องการ ตอนนี้แหละผลเสียก็จะเกิดแก่เรา เราจึงต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันไว้ ไม่ให้หลุดลอยหาย หรือผ่านหายไป การดึงเอาสิ่งนั้นไว้ เอา

จิตกำกับมันไว้ หรือตรึงมันไว้กับจิต นี่แหละคือบทบาทของสติ ได้แก่การคอยนึกเอาไว้ ไม่ให้อารมณ์นั้นหลุดลอยหายไป

อีกอย่างหนึ่ง อารมณ์นั้นเข้ามาแล้วและผ่านล่องไปแล้ว ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปอยู่ในความทรงจำ ตอนนี้อารมณ์จะต่องิ๊ จะต่องิ๊เกี่ยวข้องกับมัน เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันขึ้นมาไว้ ต่อหน้าเราขณะนี้ การดึงเอาอารมณ์ที่ผ่านล่องไปแล้วขึ้นมาให้จิตพบกับมันได้ นี่ก็เป็นบทบาทของสติ ได้แก่การระลึกขึ้นมา ทำให้สิ่งที่ผ่านล่องแล้วเผลอขึ้นมาปรากฏอยู่ต่อหน้า

อย่างไรก็ดี การดึง การตรึง การจับ หรือการกำกับไว้ ย่อมเป็นคู่กันกับการหลุด การพลัด การพลาด การคลาด หรือการหายไป การนึกและระลึก ก็เป็นคู่กับการเผลอและการลืม ดังนั้น เพื่อไม่ให้เผลอหรือลืม ไม่ให้อารมณ์หลุดลอยหายไปจากจิต หรือไม่ให้จิตพลัดพลาดกันกับอารมณ์ ก็ต้องคอยกำกับ จับ ดึง เหนี่ยว รึงไว้เรื่อย ๆ

ถ้าจะให้มันใจหรือแน่วใจยิ่งกว่านั้น ก็ต่องิ๊ให้จิตตั้งมั่น หรือแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น หรือให้อารมณ์นั้นอยู่

กับจิตแนบสนิทหรือนิ่งสนิทไปเลย ถ้าถึงขั้นนี้ได้ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ

เราจะใช้ จะทำ จะดู จะพิจารณาสิ่งใด สิ่งนั้นก็ ต้องอยู่ในกำกับหรือปรากฏอยู่ต่อหน้า ถ้าของนั้นเป็นสิ่งที่เลื่อนไหล หรือจะปลิวลอย เช่นอย่างแผ่นผ้า หรือสำลิตีอยู่กลางลมพัด ก็ต้องมีอะไรผูกรั้งตั้งไว้ ไม่ให้หลุดลอย หรือเลื่อนไหลหายไป เมื่อสิ่งนั้นถูกผูกรั้งตั้งไว้แล้ว เราก็ จัดการ พิจารณาดู และทำอะไร ๆ กับมันได้ตามต้องการ

ในกรณีทำงาน ซึ่งจะทำกับแผ่นผ้าหรือสำลีนั้น ไม่จำเป็นต้องให้ละเอียดชัดเจนนัก เมื่อแผ่นผ้าหรือสำลิตีถูกตั้งรั้งตั้งไว้แล้ว ถึงจะสั้นจะไหวหรือจะส่ายไปมาบ้าง ก็ยังทำงานได้สำเร็จ ถึงจะดู ก็พอมองเห็นและบอกได้ว่า มีสีสั้นและรูปทรงอย่างไร

แต่ในกรณีที่เป็นงานละเอียด เช่น ต้องการเห็นรายละเอียดชัดเจน ถึงแม้จะมีเชือกตั้งไว้ ตรึงไว้ แต่ถ้ายังสั้นไหว ส่ายอยู่ ก็ไม่สามารถเห็นรายละเอียดหรือทำงานที่ต้องใช้ความแม่นยำให้สำเร็จได้ในกรณีนี้จะต้องปักตอก ยึด หรือประทับให้แน่นแนบนิ่งสนิททีเดียว จึงจะดูให้เห็นชัดในรายละเอียด หรือทำสิ่งที่จำเพาะให้แม่นยำได้

ในทำนองเดียวกัน ถ้าจิตจะมอง จะพิจารณาหรือ ทำกิจกับอารมณ์ใดที่ไม่ต้องการความละเอียดชัดเจน นัก เพียงมีสติคอยตั้ง ตรึง จับ กำกับ หรือคอยรั้งไว้ ก็เพียงพอที่จะทำงานได้สำเร็จ แต่ถ้าเรื่องใดต้องการความชัดเจนในส่วนรายละเอียด หรือต้องการการกระทำที่ แม่นยำแน่นอน ตอนนี่จำเป็นจะต้องให้จิตถึงขั้นมีสมาธิ แน่วมากทีเดียว

ท่านเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับว่าเราเอาลูกวัวป่า ตัวหนึ่งมาฝึก วัวจะหนีไปอยู่เรื่อย เราก็เอาเชือกผูกวัว ป่านั้นไว้กับหลัก ถึงแม้วัวจะดิ้นรนวิ่งหนีไปทางไหน ก็ได้ แค่ออยู่ในรัศมีของหลัก วนอยู่ใกล้ ๆ หลัก ไม่หลุด ไม่หายไป แต่ถึงอย่างนั้น วัวนั้นก็ยังดิ้นรนวิ่งไปมาอยู่ ต่อมา นานเข้า ปรากฏว่า วัวป่าคลายพยศ มาหยุดหมอบนั่ง อยู่ที่หลัก สงบเลย

ในข้ออุปมานี้ ท่านเปรียบเทียบการเอาเชือกผูกวัวป่าไว้ กับหลักเหมือนกับเป็นสติ ส่วนการที่วัวป่าลงหมอบนั่ง อยู่ใกล้หลักนั้น เปรียบเหมือนเป็นสมาธิ

ความจริง สติกับสมาธิ ทั้งสองอย่างนี้ทำงานด้วยกัน ประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็น

ตัวเริ่มต้นก่อน แล้วสมาธิก็ตามมา ถ้าสมาธิยังไม่แน่ว ยังไม่เข้มมาก สติก็เป็นตัวเด่น ต้องทำงานหนักหน่อย ต้องดึงแล้วดึงอีก หรือคอยดึงแรง ๆ อยู่เรื่อย แต่พอสมาธิแน่วสนิทอยู่ตัวดีแล้ว สมาธิก็กลายเป็นตัวเด่นแทน สติที่คอยกำกับหรือคอยตรึง ๆ ดึง ๆ ไว้ จะทำงานเพียงนิด ๆ แทะไม่ปรากฏตัวออกมา แต่ก็ทำงานอยู่那儿ตลอดเวลา ไม่ได้หายไปไหน

เปรียบเทียบเหมือนกับว่า เอาแผ่นผ้ามาชิงกลางลม โดยเราเอาเชือกดึงไว้หรือชิงไว้ แผ่นผ้าถูกลมพัด แต่ก็ไม่หลุดลอยหายไป เพราะถูกเชือกดึงเอาไว้ อย่างไรก็ตามถึงแม้แผ่นผ้าจะไม่หลุดลอยหายไป แต่มันก็ขยับอยู่เรื่อยยังส่ายไปส่ายมา พลิวไปพลิวมาอยู่ที่นั่น ไม่นิ่ง

ในตัวอย่างเปรียบเทียบนี้ มีทั้งการดึงของเชือกและการอยู่นิ่งของแผ่นผ้า มาด้วยกัน คือตอนที่เชือกดึงไว้ก็มีการอยู่ตัวของแผ่นผ้าด้วย แต่การอยู่ตัวนั้นมีอยู่ชั่วเดี๋ยวเดียว ๆ ความเด่นไปอยู่ที่การดึงหรือรั้งของเชือก การดึงของเชือกนั้นคือสติ ส่วนการอยู่ตัว หรืออยู่นิ่งของแผ่นผ้าเท่ากับสมาธิ จะเห็นว่าตอนนี้สติเป็นตัวเด่น ทำงานหนัก ทำงานมาก ส่วนสมาธิมีได้นิด ๆ หนึ่ง ไม่เด่น

ออกมา คือสติตั้งไว้ อยู่ตัวได้นิด ก็ขยับไปอีกแล้ว ดิ่งไว้อยู่ ตัวได้นิดก็ไปอีกแล้ว ตัวดิ่งเลยเด่น ส่วนการหยุดนิ่งสั้น เหลือเกิน ชั่วขณะ ๆ เท่านั้น

อีกกรณีหนึ่ง เป็นแผ่นเหล็ก เอามาตั้งไว้ ก็ต้อง เอาเชือกผูกตั้งรั้งไว้เหมือนกัน แต่เมื่อถูกลมพัด แผ่นเหล็ก นั้นไม่ค่อยจะหวั่นไหว ไม่ค่อยจะขยับ อยู่ตัวนิ่งดีกว่าแผ่น ไม้ ตอนนี้งานของสติ คือเชือกที่ตั้ง ไม่เด่น แต่ก็มี อยู่ คล้าย ๆ แอบ ๆ อยู่ ตัวที่เด่นคือความอยู่ตัวนิ่งของ แผ่นเหล็ก สติได้แต่คลอ ๆ ไว้ แต่ทั้งสองอย่างก็อยู่ด้วยกัน

ในกรณีของแผ่นผ้าที่ขยับ ๆ หรือสาย ๆ ไหว ๆ นั้น ถ้ามีรูปภาพที่เขียนไว้ใหญ่ ๆ หรือตัวหนังสือโต ๆ ก็อ่านได้ พอใช้การ แต่ถ้าเป็นลวดลายละเอียด หรือตัวหนังสือเล็ก ๆ ก็เห็นไม่ถนัด อ่านได้ไม่ชัดเจน หรือถ้าละเอียดนักก็มอง ไม่ออก หรืออ่านไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องที่ดูพอเห็นผ่าน ๆ เป็น เรื่องหยาบ ๆ เห็นง่าย เพียงคอยมีสติกำกับไว้ ถึงแม้ จิตจะอยู่ตัวเป็นสมาธิเพียงชั่วขณะสั้น ๆ ก็พอให้สำเร็จกิจ ใช้งานได้ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาตรวจสอบละเอียด ก็ ต้องให้จิตเป็นสมาธิอยู่ตัวแน่นแน่มาก ๆ จึงจะมองเห็นได้

ถนัดชัดเจน

ยิ่งละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนมาก ก็ยิ่งต้องการจิตที่เป็นสมาธิแนวสนิทที่เดียว ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับจะใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็ก หรืออะไรที่เล็กเหลือเกิน สิ่งที่ถูกดูถูกตรวจพิจารณา ซึ่งถูกเครื่องจับกำกับไว้ จะต้องนิ่งแนวประสานกับตาและเลนส์ที่ส่องดู อย่างสนิทที่เดียว

ตอนนี้แหละ ที่สมาธิเป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก เวลาที่เราจะเอาจิตไปใช้งานสำคัญ ๆ จะในแง่พลังจิตก็ดี ในแง่ของการพิจารณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมากด้วย ปัญญาที่คมลึกก็ดี ท่านจะเน้นบทบาทของสมาธิอย่างมาก เรียกว่าสมาธิเป็นบาทหรือเป็นฐานของงานใช้กำลังจิตหรืองานใช้ปัญญานั้น ๆ

ตอนที่สมาธิยังอ่อน อยู่ชั่วขณะเดียวหนึ่งๆ จะไปๆ ก็ต้องให้สติคอยดึงอยู่เรื่อย ๆ สติก็จึงทำงานมาก เป็นตัวเด่นอย่างทีกล่าวแล้ว ตอนนั้นจึงอยู่ในภาวะที่คอยดึงไว้กับจะหลุดไป เหมือนคอยดึงจุดหรือชักคะเย่อกันอยู่ พอแนวแน่อยู่ตัวสนิทแล้วก็หมดเรื่องที่จะต้องคอยจุด พ้นจากการที่จะต้องคอยดึงกันที สติก็เพียงแต่คลออยู่ ก็เอา

จิตที่เป็นสมาธิไปใช้งานได้เต็มที่

อย่างที่กล่าวแล้วว่า ระหว่างสติกับสมาธินั้น สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แม้ว่าจุดหมายเรา จะต้องการสมาธิ โดยเฉพาะต้องการสมาธิที่แน่วแน่เข้ม มาก แต่ก็จะต้องเริ่มงานด้วยสติ ดังนั้น ในการฝึกสมาธิ จึงต้องเริ่มต้นด้วยการเอาสติมาชักนำ หรือมาจับตั้งจูงเข้า คือเอาสติมากำหนดอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เป็นกรรมฐาน นั้น ๆ ก่อน

ดังจะเห็นว่า ในการฝึกสมาธิหรือเจริญสมาธินั้น วิธีฝึกทั้งหลายจะมีชื่อลงท้ายด้วยสติกันทั่วไป เช่น อานา-ปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ เป็นต้น พุดง่าย ๆ ว่า สติ เป็นเครื่องมือของสมาธิภาวนา หรือสมาธิภาวนาใช้สติ เป็นเครื่องมือนั่นเอง

พุดเรื่องสติมาเสียนาน ขอยุติเอาไว้แค่นี้ก่อน ยังมี องค์ประกอบข้อสุดท้าย ที่จะต้องพุดต่อไปอีก

องค์ประกอบที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย คือ ‘อุเบกขา’ อุเบกขา แปลกันง่าย ๆ ว่า ความวางเฉย วางเฉยอย่างไร ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเสีย บางทีมัน เป็นแต่เพียงความวางเฉยภายนอก หรือพยายามทำเป็น

เฉย แต่ใจไม่เฉยจริง และไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เฉยอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือ รู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ท่านเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ดีแล้ว เพราะทุกอย่างทุกอย่างเข้าที่ถูกต้องกันดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉยดูมันไป เหมือนอย่างเมื่อท่านขับรถ ตอนแรกเราจะต้องวุ่นวายเร่งเครื่องปรับอะไรต่ออะไรทุกอย่างให้มันเข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็เดินดีแล้ว วิ่งเรียบสนิทดีแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดูคุมไว้ ระวังไว้ ให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

การที่ทุกอย่างเข้าที่เรียบร้อยดีแล้ว เดินดีแล้วเราได้แต่คุมเครื่องอยู่มองดูเฉย ๆ นี้ สภาวะนี้เรียกว่าอุเบกขา เป็นสภาพจิตที่สบาย เพราะว่ามันทุกอย่างดีแล้ว ทุกอย่างเดินเข้ารูปของมันแล้ว

เหมือนอย่างว่า ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ เมื่อลูกเขารับ

ผิดชอบตัวเองได้ เขามีการมีงานต่าง ๆ ทำแล้ว เราช่วย
เขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ ทำงานของเขาได้ดี
แล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่เข้าไปยุ่งววาย
ไม่ก้าวก่าแย่งแทรกแซงในชีวิตหรือในครอบครัวของเขา จิต
ใจที่วางเฉยอย่างนี้ได้เรียกว่า อูเบกขา

อูเบกขาไม่ใช่ไม่รู้อะไร ไม่ใช่เฉยเมยไม่รู้เรื่อง
หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่
ดีแล้ว ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี รู้ว่าคนเขาควรรับผิดชอบตัว
เองในเรื่องนี้ใจเราวางเป็นกลางสนิทสบายอย่างนี้เรียกว่า
'อูเบกขา'

ทั้งหมดนี้คือ ตัวองค์ธรรม ๗ ประการ ที่เป็นองค์
ประกอบขององค์รวมคือ โภทิ หรือการตรัสรู้ เวลาเอามา
พูดแยก ๆ กันอย่างนี้ บางทีก็เข้าใจไม่ถนัดนัก แต่ก็พอ
เห็นเค้าได้ว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ ไม่ต้องเอาครบทั้งหมด
หรอก แม้เพียงอย่างเดียวถ้ามีสักข้อก็ช่วยให้จิตใจสบาย
แล้ว

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง
จิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงไหลพันเพื่อน หรือมี
ปัสสัทธิ กายใจผ่อนคลาย เรียบเย็น สบาย ไม่มี ความ

เครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยะ ก็ทำได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ ๆ จิตใจของผู้เจ็บไข้ นั้น จะไม่ต้องเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยิ่งมีปิติ มีสมาธิ มีอุเบกขา ที่สร้างขึ้นมาก็ยิ่งดี

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบถ้วน จึงจะเรียกว่าเป็น “โพชฌงค์” ที่จะให้เกิดการตรัสรู้ ทำให้กลายเป็นผู้ตื่น ให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์ ให้กลายเป็นผู้ปล่อยใสเบิกบาน โดยที่องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้ มาทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว

ท่านแสดงลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้มาทำงานร่วมกันไว้ว่า

เริ่มต้นด้วยข้อ ๑ คือสติ สติอาจจะตั้งสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะตั้งสิ่งที่

ห่างไกลเข้ามา คือเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สถิตนี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องของพอสติตั้งเอาไว้ ดิ่งเข้ามา หรือระลึกขึ้นมาแล้ว

ต่อไปขั้นที่ ๒ ก็ใช้ธรรมวิจย เลือกเฟ้นไตร่ตรองธรรม เหมือนกับที่อาตมภาพกล่าวสักครู่นี้ว่า เมื่อจิตของเราพบปะกับอารมณ์นั้น หรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรม

มองอย่างท่านพระเถรที่กล่าวถึงเมื่อกี้ ที่มองดูเปลวเทียนก็มองเห็นธรรม เกิดความเข้าใจ หยั่งลงไปถึงความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไปของสิ่งทั้งหลาย หรือถ้ามองเห็นภาพหมู่มนุษย์กำลังวุ่นวายกัน ก็อย่าให้จิตใจปั่นป่วนวุ่นวายสับสน มองให้เห็นแง่ด้านที่จะเกิดความกรุณา ให้จิตใจมองไปในด้านความปรารถนาดี คิดจะช่วยเหลือ หรือเป็นเรื่องน่าสงสาร

ถ้าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้วก็ตั้งจิตกับอารมณ์เข้ามาหากันแล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น หรือระลึกถึงคำสอนนำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาไตร่ตรองดูเฟ้นให้เห็นความหมายเข้าใจชัดเจนดี หรือเลือกเฟ้นให้ได้ว่า ใน

โอกาสเช่นนี้ ขณะนี้เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญหา เฉพาะหน้า เพราะบางทีเราไม่สามารถทำได้ไหวกับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้า

ถึงแม้ท่านจะบอกว่า ให้มองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านี้เป็นธรรมหรือมองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว เราก็อาจจะระลึกลึกนึกทบทวนไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเอามาใช้ว่า ในโอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไรมาใช้ จึงจะเหมาะ จึงจะเป็นประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็ข้อที่ ๒ เรียกว่าธรรมวิจย

อย่างน้อยการที่ได้ทบทวน นึกถึงธรรมที่ได้เล่าเรียนมานั้น ก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้ ธรรมที่ต้องการ หรือเห็นได้เข้าใจความหมาย ก็จะทำให้เกิดกำลังใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ ๓ คือ วิริยะ ที่แปลว่าความ แก่ล้าวกกล้า ความมีกำลังใจ จิตใจของเรานั้นมักจะทอดอหยดหู่ บางทีก็วิ้งเหว เหงา เศ็ง หรือไม่ก็ตื่นนอนกระสับกระส่าย วุ่นวายใจ กัดคกคลุม ที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราเคว้งคว้าง

แต่ถ้าจิตมีทางไป มันก็จะเล่นไป เพราะจิตนี้

ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ แต่เราคว่าอะไรที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็ว่าวุ่นและวนเป็นวิฏฐะ วิ่งพล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ทีนี้ถ้าทำทางเดินให้แก่จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็เกิดวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่งเล่นไป

ถ้ามีธัมมวิริยะ คือมองและเพ้นธรรมให้ปัญญาเกิด มีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิตได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งเล่นไปในทางนั้น คือมองเห็นเรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้แง่รู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้น ๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ แล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็จะเกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ คือความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประดับประคองจิตไม่ให้หลุด ไม่ให้ท้อแท้หรือทอดอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว ปิติ ความอิมใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็ง ใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้วก็จะเกิดปิติ มีความอิมใจขึ้น อย่างที่เรียกว่าเกิดมีความหวัง

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่า
 มากกลางตะวันบ่ายแดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้ง
 มองหาหมู่บ้านและแหล่งน้ำสระห้วยลำธาร ก็ไม่เห็น
 เดินไปๆ ก็เหน็ดเหนื่อย ชักจะเมื่อยล้า ทำท่าจะเกิดความ
 ท้อแท้และท้อถอย อ่อนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่นกังวล
 เกิดความเครียดขึ้นมา

แต่ตอนหนึ่งมองไปลึบ ๆ ข้างหน้าด้านหนึ่ง เห็น
 หมูไม้เขียวขจีอยู่ไกล ๆ พอเห็นอย่างนั้นก็เอาข้อมูลที่มีมอง
 เห็นในแง่ต่างๆ มาคิดพิจารณาตรวจสอบกับความรู้ที่ตน
 มีอยู่ ก็รู้แจ้งแก่ใจว่าที่นั่นมีน้ำ พลันก็เกิดวิริยะมีกำลัง
 เข้มแข็งขึ้นมา ก้าวหน้าต่อไป และพร้อมกับการก้าวไปเดิน
 ไป หรือวิ่งไปนั้น หัวใจก็เกิดความชุ่มชื้นเปี่ยมด้วยความ
 หวัง ทั้งที่ยังไม่ถึงน้ำ ก็ชุ่มฉ่ำใจ เกิดความอิมใจด้วยปิติ

พอเกิดความอิมใจแล้ว ก็จะมีความผ่อนคลาย
 สบายใจสงบลงได้ หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับ
 กระส่ายนั้น ก็เนื่องด้วยจิตเป็นอย่างที่พูดเมื่อกี้นี้ว่า
 หวาดหวั่นกังวล อ้างว้าง หรือวนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป
 ก็แว้งคว้าง ๆ จิตก็ยิ่งเครียดยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมี
 ทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มีความอิมใจ ก็มี

ความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหายกระ
 วนกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบระงับ กายก็ผ่อนคลาย
 สงบระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปัสสัทธิ

พอเกิดปัสสัทธิแล้ว จิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวายเพราะ
 ความเคว้งคว้างกระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแล้วก็เดิน
 เข้าสู่ทางนั้น ความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความ
 หวาดหวั่นกังวลและเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่
 ไปด้วยกับการเดินทางและกิจที่จะทำในเวลา นั้น ก็เกิดเป็น
 สมာธิขึ้น แล่นแน่วไปในทางนั้น วิ่งไปทางเดียวอย่างแน่ว
 แน่ และมีกำลังมาก

ท่านเปรียบเหมือนกับน้ำที่เรารดลงมาจากที่สูง
 น้ำที่เราเอาภาชนะหรือที่บรรจุขนาดใหญ่เทลงบนยอด
 ภูเขา ถ้าน้ำนั้นไหลลงมาอย่างกระจัดกระจายก็ไม่มีกำลัง
 แต่ถ้าเราทำทางให้ จะต่อเป็นท่อก็ตาม หรือขุดเป็นราง
 น้ำก็ตาม น้ำที่ลงมาตามทางนั้นจะไหลพุ่งเป็นทางเดียว
 และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่ได้ทางของมันชัดเจนแล้ว ก็
 จะเป็นจิตที่ไหลแน่วไปในทางนั้น ก็มีกำลังมาก นี่เป็น
 จิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิแล้ว ก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไป

ด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย
 เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง ฝ้าดู
 เฉยวางที่เป็นกลางอยู่ จิตที่ฝ้าดูเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา
 เป็นกลางไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงาน
 ที่ทำ

เหมือนอย่างคนขับรถที่ว่าเมื่อถึงนี้เขาเพียงพยายาม
 ในตอนแรกคือ เร่งเครื่อง จับโน่น ดึงนี่ เหยียบนั่น แต่
 เมื่อเครื่องเดินไปเรียบร้อยเข้าที่ดีแล้วก็ปล่อย จากนั้นก็
 เพียงนั่งมองดูเฉยสบายคอยคุมอยู่ และทำอะไร ๆ ไป
 ตามจังหวะของมันเท่านั้น ตอนนี้จะคุยจะพูดอะไรกับ
 ใครก็ยังได้ ถ้าทำอย่างนี้ได้ จิตที่เดินไปในแนวทางของ
 การใช้ปัญญา ก็จะมีปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ
 เพิ่มพูนเป็นปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าเดินไปในทางของการ
 ทำกิจเพื่อโพธิ ก็จะมีบรรลุปุทธิคือการตรัสรู้

เป็นอันว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ สตินั้น
 ก็นำมาใช้ประโยชน์ดังที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไป
 ตามลำดับ เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้
 เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุดังจุดหมาย ไม่ว่าจะ
 เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ใน

ชีวิตประจำวัน

แม้แต่ ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้นไปด้วยในตัวนั่นเอง เพราะการปฏิบัติที่ว่าเพื่อความหลุดพ้นนั้น ก็คือการทำที่สามารถทำจิตใจของตนเอง ให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญาตนเอง จะเป็นเครื่องช่วยในทางจิตใจของแต่ละท่านทุก ๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา เป็นอิสระ

อาตมภาพแสดงธรรมเรื่องโพชฌงค์มานี้ ก็ได้พูดไปตามหลัก ให้เห็นความหมายของแต่ละข้อและความสัมพันธ์กัน แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะนำมาใช้อย่างไรในกรณีแต่ละกรณี อันนี้เป็นเพียงการพูดให้เห็นแนวกว้าง ๆ เท่านั้น จะให้ชัดเจนได้ก็ต่อเมื่อเรานำไปใช้ ในเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ ในเรื่องแต่ละเรื่องว่าจะใช้อย่างไรให้เห็นประจักษ์แก่ตนเอง เมื่อได้เห็นประโยชน์ประจักษ์ขึ้นมาครั้งหนึ่ง เราก็จะมีความชัดเจนขึ้นและนำไปใช้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้น

โอกาสนี้อาตมภาพก็ถือว่าเป็นการพูดเริ่ม หรือเป็นการบอกแนวทางให้หลักการไว้ เป็นความเข้าใจทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องโพชฌงค์ ก็พอสมควรแก่เวลา ขอส่งเสริม

กำลังใจโยม ขอให้โยมเจริญด้วยหลักธรรมเหล่านี้ เริ่ม
ต้นด้วยสติเป็นต้นไป

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่ยากให้มียาก ๆ ก็คือ ปิติ
ความอิมใจ จะได้ช่วยเป็นอาหารใจ คือ นอกจากมีอาหาร
ทางกายเป็นรักษาแล้ว ก็ขอให้มียปีติเป็นรักษาด้วย คือ
มีปีติเป็นอาหารใจ เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมี
ความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้ม
มีความสุขโดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้าน คือ
ด้านกาย และด้านใจ มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หลักธรรมที่อาตมภาพนำมาชี้แจงเหล่านี้ หากว่า
ได้นำไปใช้ ก็จะเป็นพรอันประเสริฐที่เกิดขึ้นใน จิตใจ
ของโยมแต่ละท่านเอง อาตมภาพขอให้ทุกท่านได้รับ
ประโยชน์จากหลักธรรมชุดนี้โดยทั่วกัน

ภาคผนวก

โพชฌังคปริตร

โพชฌังโก สติสังขาโต ชัมมานัง วิจะโย ตะธา
วิริยัมปีติปัสสัทธา- โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
สะมาธูปะกัชะโพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทัสสิณา
มุณีนา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุสีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญาเย นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกะทา ชัมมะราชาปี เกลัญญะนาภิปิโต
จุนทัตถะเรนะ ตัญญะวะ ภาณปะตฺวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา ตัมहा วุฑฺฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา ตินถันนัมปิ มะเหลสีนัง
 มัคคาหะตะกิเลสาวะ ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

โพชฌังคปริตร

(แปล)

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจีย
 สัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพช-
 ฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุกเบกขาสัมโพชฌงค์เหล่านี้ อัน
 พระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ
 ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อนิพพาน และเพื่อ
 ความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตร พระมหา
 โมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว
 ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ ขึ้นชมภาษิตนั้น
 หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่าน
 ทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประชวรเบียด

เขียนแล้ว รับสั่งให้พระจันทเถระ แสดงโพชฌงค์นั้นโดยเชื้อเพือก
ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประชวรโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้
ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤๅษีทั้ง ๓ องค์ ละได้
แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว
ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ