

รำเรียงสดใส

สู่ความเกษมค้ำนต

พระพรหมคุณาภรณ์

(ป. อ. ปยุตโต)

พริษาการพิมพ์ ๒๕๕๕

รำเรงสคไส สู่ความเกษมศานต์

๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-87948-7-3

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ พ.ย. ๒๕๕๑ - น.พ. เกษม อารยางกูร เป็นประธาน งานทอดกฐินที่วัดญาณเวศกวัน

พิมพ์ครั้งที่ ๓๒ - **(คือครั้งต่อไป)** หลังจาก พ.ศ. ๒๕๕๗ — ๑,๐๐๐ เล่ม

[ตัวเลข "พิมพ์ครั้งที่ ๓๒" นี้ เป็นอย่างต่ำ โดยนับตามหลักฐานที่พิมพ์ - ยังอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ตัวเลขจริง]

พิมพ์เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านผู้ใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระพี้ อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐
<http://www.watnyanaves.net>

แบบปก:

พิมพ์ที่

อนุโมทนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๓๓ เมษายน ๒๕๕๕

สารบัญ

อนุโมทนา

ก

สำเนาเสร็จสิ้น สุตวามเกษมศานต์

๑

ทำให้รู้สำเนาเสร็จสิ้นตลอดเวลา

๑

ถ้าปฏิบัติธรรมถูกต้องได้ปราโมทย์

๓

ทำห่าข้อนี้ได้ จิตใจจะดีจริงๆ

๕

ต้องระวังไว้บ้าง ไม่ให้เขวผิดทางไปเสีย

๗

แทรกความรู้วิชาการ

๘

ธรรมชาติของจิตเองนั้นเปลี่ยนแปลง

๙

ประภัสสร สะท้อนสู่ ปราโมทย์

๑๒

ผู้ที่เบิกบานสดใส จะถึงความเกษมศานต์

๑๓

ท้ายอรรถ

๑๔

รู้เรื่องสดใส

สู่ความเกษมศานต์

~ ◦ ~

ทำใจให้รู้เรื่องสดใสทุกเวลา

ไม่นานนี้ มีพระใหม่ขอให้ออกวิธีไปสู่นิพพานในชาตินี้ที่
เข้าใจง่าย ก็ได้อธิบายหลักอย่างง่ายๆ ให้ท่านฟังบ้าง แต่หลัก
อย่างง่ายนั้น ก็ยังเข้าใจได้ไม่ถนัดนัก ก็เลยบอกวิธีที่มองดูหรือได้
ยินแล้ว พอจะรู้สึกว่ ทั้งง่าย และเข้าใจง่าย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ภิกษุผู้มากด้วยปราโมทย์ เลื่อมใสในคำ
สอนของพระพุทธเจ้า ฟังบรรลุสันตบพที่สงบ
สังขาร เป็นสุข^๑

คำสำคัญในที่นี้คือ “ผู้มากด้วยปราโมทย์” ซึ่งแปลจากคำบาลีว่า
“ปาโมชฺชพหุโล” ปราโมทย์ ก็คือ ความรู้แจ้งบันเทิงใจ ความสดชื่นเบิกบาน
ส่วนสันตบพ หรือคานตบพ คือสันติที่เป็นจุดหมาย ก็ได้แก่นิพพาน

รวมความว่า: พระที่มีปราโมทย์มากๆ มีจิตใจศดไสเบิกบานอยู่
เสมอ จะถึงนิพพาน

ไม่เฉพาะคานานี้เท่านั้น ไกล่กับคานานี้เอง คือในคานาธรรม
บทหน้าเดียวกันนั้นแหละ ก็มีพุทธพจน์อีกคานาหนึ่งว่า

แต่นั้น ผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกข์ให้
หมดสิ้นไป

พุทธพจน์นี้ก็มีความหมายอย่างเดียวกับคานาก่อนนั่นเอง
แต่ก่อนจะถึงข้อความที่อนันนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงชีวิตความเป็นอยู่การประพฤติปฏิบัติตัวของพระภิกษุที่จะมากด้วยปราโมทย์
ไว้ด้วย ขอยกมาให้ดูเต็มๆ ว่า

ในหลักพระศาสนานั้น มีข้อปฏิบัติพื้นฐาน
สำหรับภิกษุผู้มีปัญญาในพระศาสนานี้ ดังนี้

กล่าวคือ ความรู้จักรองอินทรีย์ ความสันโดษ
และความสำรวมในปาติโมกข์

พร้อมนั้น เธอจงคบหากัลยาณมิตร ที่มีอาชีวะ
บริสุทธิ์ ผู้ไม่เกียจคร้าน พึงเอาใจใส่ในการปฏิสังขาร
ฉลาดในการประพฤติศีลและข้อวัตรทั้งหลาย

แต่นั้น เธอผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกข์ให้
หมดสิ้นไป^๒

“ปราโมทย์” คือความร่าเริงแจ่มใสสดชื่นเบิกบานบันเทิงใจ
นี่ เป็นคุณสมบัติสำคัญที่ต้องถือว่า ควรมีไว้เป็นพื้นจิตประจำใจ
ตลอดเวลาเลยทีเดียว

ถ้าปฏิบัติธรรมถูกต้องได้ปราโมทย์

พระพุทธเจ้าตรัสถึงปราโมทย์นี้บ่อยมาก เราตั้งเป็นจุดกำหนดได้เลยว่า เมื่อใดพระพุทธเจ้าตรัสแสดงความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมมาตามลำดับ พอการปฏิบัตินั้นเข้าทางถูกต้องดี ก็จะมาถึงจุดเริ่มรวมลงตรงที่เดียวกันว่า “เกิดปราโมทย์”

ตัวอย่าง เช่น คนที่ออกไปบวชเป็นภิกษุแล้ว เมื่อตั้งใจประพฤติปฏิบัติดี พอรักษาศีลได้ถูกต้อง ไม่มีความเดือดร้อนใจ ก็เกิดมีปราโมทย์ขึ้นมา^๓

หรือบางท่านยกเอาหลักธรรมคำสอนที่ได้ฟังหรือได้เล่าเรียนไว้ ขึ้นมาตรึกตรองพิจารณาเกิดความเข้าใจ ก็มีปราโมทย์^๔

หรืออย่างชาวบ้านที่เป็นคนมีความคิด พิจารณาเห็นผลดี-ผลร้าย ของกรรมดี-กรรมชั่ว มองดูตัวเองว่าดำเนินชีวิตดีงาม ไม่ได้เบียดเบียนใคร สำรวมระวังการใช้กายวาจาใจ ไม่ได้ทำให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย มีความมั่นใจว่า แม้ถึงคราวจะตาย ก็ต้องไปเกิดดีแน่ พอมองเห็นอย่างนี้ ก็เกิดมีปราโมทย์^๕

หรืออย่างคนที่เจอทุกข์ ก็หาทางออก ทำให้ได้สนใจและได้พบหลักคำสอนที่ดี ที่จะแก้ปัญหาคลายทุกข์ได้ ก็เกิดศรัทธามีความมั่นใจ แล้วก็มีปราโมทย์^๖

หรือว่าผู้ใดก็ตาม รู้จักดู รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ที่เรียกว่ามีโยนิโสมนสิการ พอมองเห็นทั้งหลาย ก็แยกแยะหยั่งลงไปเห็นความจริงของมันที่มีลักษณะความเป็นไปอย่างที่เราเรียกว่าไตรลักษณ์ พอเกิดความเข้าใจมองเห็นความจริง ก็เกิดปราโมทย์ขึ้นมา^๗

หรือญาติโยมบางคนระลึกถึงพระพุทธคุณ มีความเลื่อมใส
ลึกซึ้งแล้ว ไม่หยุดไม่พอแค่นั้น เพียรพยายามปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป
เมื่อเป็นอยู่โดยไม่ประมาทอย่างนี้ ก็เกิดมีปราโมทย์ขึ้นมา ฯลฯ

พอปราโมทย์เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นจุดหัวต่อที่จะพัฒนาไปเป็น
สมาธิ แล้วสมาธินั้นก็เป็นฐาน ทำให้จิตใจเหมาะแก่การใช้ทำงานที่
จะให้ปัญญาเกิดขึ้นมา และพัฒนาต่อไป

ทำห้าข้อนี้ได้ จิตใจจะดีจริง ๆ

เมื่อทำนี้ได้บอกว่า พอเราปฏิบัติธรรมถูกต้องได้ผล ปราโมทย์ก็จะเกิดขึ้นมาเป็นคุณภาพจิตใจข้อต้นของผู้เข้าทางแล้ว และทั้งเป็นจุดหัวต่อที่จะพัฒนาไปเป็นสมาธิ

ที่นี้ก็ขยายความอีกหน่อยว่า ปราโมทย์ที่จะพัฒนาไปจนเกิดเป็นสมาธินั้น ถ้าใครสังเกตจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าตรัสแสดงข้อธรรมที่จะเกิดรับช่วงต่อกันไปไว้ตามลำดับ และเป็นชุดเลยทีเดียวไม่ว่าตรัสที่ไหนเมื่อไร ก็ตรัสเหมือนกันหมด

ชุดที่ว่านั้นก็คือ พอเกิดปราโมทย์แล้ว ก็เกิดปีติ ต่อด้วยปัสสัทธิ แล้วสุขก็ตามมา แล้วก็ปัสสัทธิ

รวมทั้งหมดมี ๕ ข้อ หรือเป็นองค์ธรรม ๕ คือ

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ

๒. ปีติ ความอิ่มใจ ปลื้มใจ

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

๔. สุข ความนำชื่นรื่นใจ จิตคล่อง ไม่มีอะไรกดดันบีบคั้น

๕. สมาธิ ภาวะที่จิตมั่นแน่ว อยู่ตัว ไม่มีอะไรกวาน และจิตนั้นอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ

ถ้าปฏิบัติธรรมถูกต้อง และเข้าทางที่ถูกแล้ว ก็จะทำให้เกิดธรรมที่เป็นคุณภาพจิตใจ ๕ ข้อนี้หนุนต่อกันไปตามลำดับอย่างนี้

ชุดนี้บางทีก็เรียกชื่อรวมกันว่า “ธรรมสมาธิ”^{๑๖} คือการที่องค์ธรรมหรือคุณภาพจิตใจ ๕ อย่างนั้นตั้งแน่วหนุนเข้ากันมันได้ที่

เมื่อองค์ธรรมประสานเข้ากันได้ที่มีธรรมสมาธิแล้ว จิตก็จะตั้งมั่นได้ที่ตามมา เป็น “จิตตสมาธิ” ซึ่งกินความหมายรวมต่อไปได้ถึงวิปัสสนาและมรรคเลยทีเดียว

แล้วก็อย่างที่บอกแล้วข้างต้นว่า เมื่อองค์ธรรมด้านคุณภาพจิตใจเป็นปัจจัยหนุนกันมา จนเกิดเป็นสมาธิอย่างนี้แล้ว สมาธินั้นก็ทำให้จิตใจเหมาะและพร้อมที่จะใช้เป็นฐานที่ทำงานให้ปัญญาเกิดขึ้นมา และพัฒนาต่อไป

ดังนั้น ในพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงลำดับความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม พอได้สมาธิแล้ว สมาธินั้นก็เกื้อหนุนให้เกิดปัญญา ที่เรียกว่ายถาภูตญาณทัสนะ คือการรู้เห็นตามที่มันเป็น

ที่รู้ได้อย่างนั้น ก็เพราะจิตที่เป็นสมาธินี้ ไม่มีอะไรกวน ไม่มีกิเลสครอบงำ จึงไม่อยู่ใต้อิทธิพลของอคติเป็นต้น เมื่อมองดูหรือพิจารณาอะไร ก็มองและเห็นตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงของมัน

เมื่อจิตใจดีมีสมาธิเป็นที่ทำงานของปัญญาได้อย่างดีแล้ว ก็เป็นเรื่องของการที่จะพัฒนาปัญญาให้เจริญเป็นวิชา จนถึงโพธิญาณ และลู่ถึงจุดหมายที่เป็นความสุขอย่างสูงสุดต่อไป

ต้องระวังไว้บ้าง ไม่ให้เขวผิดทางไปเสีย

ขอแทรกความรู้ประกอบในตอนนี้น้อยหนึ่งว่า ปิติและความสุข หรือแม้แต่ปราโมทย์ ที่พูดถึงกระจายอยู่ในที่ต่างๆ นั้น ไม่ใช่ว่าจะเป็นของดี ที่จะมาเข้าลำดับในชุดอย่างนี้ได้เสมอไป

บางที่เป็นปิติและความสุข เป็นปราโมทย์ ที่ระคนปนเปออยู่กับเรื่องบาปอกุศลก็มี ได้แก่ปิติและความสุขที่เกี่ยวกับอามิส และเกิดจากกิเลส

ตัวอย่าง เช่น โลกอยากได้อะไรอย่างหนึ่ง พอได้มาสนใจ ก็ปลื้มใจ มีความสุข อย่างนี้ก็ปิติและสุขที่อิงอามิส

บางที่มีโทษแค้นเคืองจะประทุษร้ายเขา หรือโกรธเขา พอได้ทูปได้ดีได้ทำร้ายเขา สมใจตัว ก็ปลื้มใจ มีความสุข

แม้แต่คนที่มีศัตรู เป็นคู่เวรกัน พอได้ข่าวว่าศัตรูตาย ก็โล่งใจ เกิดปราโมทย์ ยินดีปรีดา มีความร่าเริงบันเทิงใจมาก

อย่างที่ว่ามานี้ ไม่ใช่เป็นปิติ ไม่ใช่สุข และไม่ใช่ปราโมทย์ ชนิดที่เป็นความเจริญก้าวหน้าในธรรม

ปราโมทย์ ปิติและสุขที่พึงประสงค์นั้น ไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่ออามิส และไม่ต้องอาศัยกิเลส แต่เป็นอิสระ ทำให้จิตตั้งงามที่เป็นกุศลมีกำลังเข้มแข็ง

แทรกความรู้วิชาการ

ขอเสริมอีกนิด เป็นความรู้เชิงวิชาการสักหน่อยว่า *ปราโมทย์* กับ *ปิติ* สองอย่างนี้บางทีรู้สึกคล้ายๆ หรือใกล้เคียงกัน ดูที่อรรถกถาอธิบายไว้ ส่วนมากบอกว่า ปราโมทย์ ก็คือ ปิติอย่างอ่อนๆ^{๑๑}

ถ้าถือว่าปราโมทย์คือปิติอ่อนๆ ทั้งปราโมทย์และปิติก็เป็นคุณสมบัติของจิต^{๑๒} ที่เป็นได้ทั้งฝ่ายเวทนา และฝ่ายสังขาร

ในแง่ที่เป็นเวทนานั้น ทั้งสองอย่างจัดเป็นสุขเวทนา

แต่ในแง่ที่เป็นสังขาร คือดีชั่วที่ปรุงแต่งจิต *ปิติ* เป็นคุณสมบัติกลางๆ ที่เกิดได้กับจิตทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล^{๑๓} แต่*ปราโมทย์* ที่เป็นอาการของจิตอันแสดงออกต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ก็คือมุทิตา ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดี เป็นสังขารฝ่ายกุศล^{๑๔} เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งในพรหมวิหาร ๔

ดูต่อไปอีก ตามหลักในเรื่องการเจริญอานาปานสติแบบที่เป็น การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไปด้วย ที่เรียกว่าอานาปานสติ ๑๖ สฐาน จะเห็นว่า เรื่อง *ปิติ* และ *สุข* ท่านจัดไว้ในเวทนานุปัสสนา^{๑๕} แต่การทำจิตให้*ปราโมทย์* จัดเข้าในจิตตานุปัสสนา^{๑๖}

ที่ยกเรื่องนี้มาพูดเสียยืดยาวนั้น ก็ด้วยอยากจะทำให้ไม่เน้น ปราโมทย์ในแง่ปะปนกับปิติ ที่เป็นสภาวะฝ่ายเวทนา

แต่อยากจะทำให้มอง*ปราโมทย์* ในแง่ที่เป็นอาการแสดงออกของจิตที่ดีงามเป็นกุศล

ธรรมชาติของจิตเองนั้นเปลี่ยนแปลง

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงเน้นย้ำบ่อยมาก ให้เรามีจิตใจและ
ทำจิตใจให้ปราโมทย์ คือให้รำเริงเบิกบานสดชื่นแจ่มใส

มองดูง่าย ๆ จิตใจที่มีปราโมทย์อย่างที่ว่านี้ ก็คือตรงข้ามกับ
จิตที่ขุ่นมัวเศร้าหมองหงุดหงิด หรือหดหู่ซึมเซาเหงาหงอย ซึ่งเป็น
จิตไม่ดี ที่เปิดช่องให้อกุศลทั้งหลายเข้ามา

จิตที่ขุ่นข้องอย่างนั้น จะกีดกันกุศลความดีงามต่างๆ ไม่ให้
เจริญอกงาม ไม่เหมาะไม่พร้อมที่จะใช้งาน ปิดกั้นความเจริญของ
ปัญญา

แต่จิตใจที่มีปราโมทย์ รำเริงเบิกบานสดใส แสดงว่าไม่มี
อกุศล หรือตัวก่อกวนร้ายๆ เข้ามาครอบงำแทรกแซง จิตเป็นตัวของ
มันเอง และเป็นจิตที่เปิดโล่งโปร่งเบาสะอาดหมดจด อย่างน้อยใน
ระดับหนึ่ง ซึ่งเอื้อต่อการเจริญพัฒนาของกุศลหรือคุณสมบัติที่ดีงาม
ทั้งหลาย

จิตมีปราโมทย์ เป็นจิตที่แข็งแรงมีกำลัง เหมาะและพร้อมที่
จะใช้งาน เอื้อต่อการที่ปัญญาจะทำงานคิดพิจารณา และพัฒนา
เจริญอกงาม ดังนั้น จิตที่ปราโมทย์จึงดีอย่างยิ่ง

มีพุทธพจน์ที่หลายคนคุ้นๆ ตรัสถึงสภาวะของจิตไว้ว่า^{๑๖}
“ปกัสสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร
(ส่องใส ผุดผ่อง หรือเปล่งปลั่ง)”

ที่ว่าประภัสสร หรือผ่องใส ก็คือสะอาด บริสุทธิ์ นี่คือสภาพ
ของจิตใจตามธรรมชาติของมันเอง

แล้วตรัสต่อไปอีกว่า “ตมฺจ โข อากนฺตฺเกหิ อุกฺกิลเสหิ อุกฺกิลิฏฺฐัง” แปลว่า “แต่ว่าจิตนั้นแล เศร้าหมองแล้ว ด้วยอุปกิเลสที่จรมมา”

หมายความว่า: จิตใจที่ใส่องนั้น ชุ่นหมองไปเสีย เพราะสิ่งสกปรกที่เป็นของแปลกปลอมเข้ามา (คนที่เป็นเจ้าของจิตใจนั้นแหละ เอาของเสีย คือกิเลสและความทุกข์ ใสเข้าไป)

ยังไม่จบแค่นั้น พระองค์ตรัสต่อไปอีกว่า “ตํ อสฺสุตฺวา ปุณฺณชฺชโน ยถาภูตํ นปฺปชานาติ, ตสฺมา อสฺสุตฺวโต ปุณฺณชฺชนสฺส จิตฺตภาวนา นตฺถิติ วทามิ”

แปลว่า: “ปุณฺณชฺชโนผู้ขาดสุตะ (ไม่ได้เล่าเรียน ขาดความรู้ ไม่มีการศึกษา) ไม่รู้จักจิตนั้นตามที่มันเป็น ฉะนั้น ปุณฺณชฺชนผู้ขาดสุตะ จึงไม่มีจิตตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) - เราอย่าอมกล่าวฉะนี้”

ในทางตรงข้าม พระองค์ตรัสว่า “ปภฺสฺสรฺมิตํ ภิกฺขเว จิตฺตํ, ตมฺจ โข อากนฺตฺเกหิ อุกฺกิลเสหิ วิปฺปมฺมุตฺตํ, ตํ สุตฺวา อริยสวากอ ยถาภูตํ ปชานาติ ตสฺมา สุตฺวโต อริยสวากสฺส จิตฺตภาวนา อตฺถิติ วทามิ”

แปลว่า: “ภิกฺขเวทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร, และจิตที่ประภัสสรนั้นแล ฟันไปได้ จากอุปกิเลสที่จรมมา, อริยสวากผู้มีสุตะ (ผู้ได้เล่าเรียน มีความรู้, ผู้มีการศึกษา) รู้ชัดจิตนั้นตามที่มันเป็น ฉะนั้น อริยสวากผู้มีสุตะ จึงมีจิตตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) - เราอย่าอมกล่าวฉะนี้”

ขออธิบายประกอบเล็กน้อยว่า พระพุทธเจ้าตรัสบอกให้เรา มองดูความจริงที่ว่า จิตนั้นตามธรรมชาติของมันเอง เป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ แต่ที่มันชุ่นมัวเศร้าหมองไปต่างๆ นั้น เป็นเพราะอุปกิเลส คือสิ่งสกปรก ที่ไหลเข้ามา^{๑๓}

(เหมือนท้องฟ้าเองโล่ง ส่วนพวกเมฆ หมอก ฝุ่น คว้น เป็นของไหล ของจร แปรกล่อมมา)

พูดง่าย ๆ ว่า: กิเลสเป็นของแปรกล่อม ไม่ใช่เป็นเนื้อเป็นตัวของจิต

ในเมื่อจิตเองเป็นสภาวะบริสุทธิ์ และสภาพชุ่มมัวทุกข์ โศกเศร้าหมองเป็นของจรมา การพัฒนาชำระล้างทำจิตใจให้สะอาดผุดผ่อง จึงเป็นไปได้

(ถ้ากิเลสและความทุกข์เป็นเนื้อตัวอยู่ในจิตเองแล้ว การพัฒนาทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ก็ยอมเป็นไปได้)

เมื่อจิตใจชุ่มมัวทุกข์โศกเศร้าหมองเพราะของสกปรกที่จรมา จิตใจก็หลุดรอดปลอดพ้นจากของสกปรกเหล่านั้นได้ แล้วมันก็จะสะอาดแจ่มใสบริสุทธิ์ผุดผ่องตามธรรมชาติของมัน

พวกปุถุชนที่ขาดการศึกษา เมื่อไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตอย่างนี้ ก็ปล่อยตัวให้ถูกกิเลสบงการ ถูกทุกข์รังควาญ ก่อปัญหากันวุ่นวาย ไม่คิดที่จะพัฒนาจิตใจให้ตั้งงามมีความสามารถตามศักยภาพของมัน ให้จิตปลอดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ เพื่อให้มีความสุขที่แท้และเป็นอิสระ

แต่อริยสาวกผู้มีการศึกษา ได้เรียนรู้หลักความจริง เข้าใจธรรมชาติของจิตที่เป็นสภาวะจรัสเจิดจ้า และรู้ทันประดากิเลส และทุกข์ภัยทั้งหลายแล้ว ก็ดำเนินไปในมรรคาแห่งการพัฒนาจิตใจ ให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากอิทธิพลครอบงำบางการของกิเลสและความทุกข์ที่เป็นสภาพชุ่มมัวทุกข์โศกเศร้าหมองทั้งหมด จนลึถึงความสุขเกษมศานต์ ที่แท้จริง และยั่งยืนนาน

ประภัสสร สะท้อนสู่ ปราโมทย์

พูดได้ว่า ปราโมทย์นี้แหละเป็นอาการแสดงออกของจิตใจ
ในภาวะที่ใกล้กับธรรมชาติของมันเอง

บอกแล้วว่า สภาวะของจิตตามธรรมชาติของมันเอง เป็น
“ประภัสสร” คือ เปล่งปลั่ง เจิดจ้า บริสุทธิ์ ผุดผ่อง

จิตที่อยู่ใกล้สภาวะของมัน อันเป็นประภัสสรนั้น แสดงได้
พลันซึ่งอาการที่เป็น “ปราโมทย์” คือ ร่ำเรียง สดชื่น เบิกบาน

(ที่ว่า “ใกล้” คือ ยังไม่ต้องถึงกับหมดกิเลสสิ้นเชิง)

อย่างที่พูดไปแล้วว่า จิตที่มีปราโมทย์ สดใส ร่ำเรียง บันเทิง เบิก
บานใจ เป็นจิตที่ปลอดโปร่งมีพลัง ไม่ถูกอกุศลครอบงำหรือรบกวน แต่
ช่วยปิดกั้นกันพวกอกุศลออกไป พร้อมกันนั้น ก็เปิดโอกาสให้กุศลธรรม
และความสุขเจริญงอกงาม ก้าวไปในการพัฒนาได้เป็นอย่างดี

ทีนี้ เมื่อพัฒนาจิตใจคืบหน้าไป ขณะที่คุณสมบัติและสมรรถนะ
ต่างๆ ททยอยกันเกิด และเจริญเพิ่มขึ้นมานั้น อาการแสดงที่เป็นคุณภาพ
ของจิตใจ ๕ อย่าง ก็ปรากฏขึ้นมา เป็นเครื่องบ่งบอกถึงความก้าวหน้าใน
การพัฒนานั้น ดังที่เคยบอกไปแล้ว ซึ่งขอทวนอีกทีหนึ่ง คือ

๑. ปราโมทย์ ความร่ำเรียงเบิกบานใจ
๒. ปิติ ความอímใจ ปลื้มใจ
๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ
๔. สุข ความน้าชื่นรื้นใจ
๕. สมาธิ ความมีใจมั่นแน่ว อยู่ตัว ได้ที่ ไม่มีอะไรวณ

ไม่ต้องพูดถึงคุณสมบัติอื่นๆ ที่จะตามมา แม้เพียงแค่นี้ &
อย่างนี้ ชีวิตก็แสนจะดี คุ่มค่าแล้ว

ผู้ที่เบิกบานสดใส จะถึงความเกษมศานต์

ถึงตอนนี้ แม้จะพอแล้ว แต่ขอแถมพระพุทธรูปดำรัสที่ตรัสสอน พระสงฆ์ไว้ สำหรับศึกษาเป็นคติในการพัฒนาชีวิตต่อไป

พระองค์ตรัสเป็นคาถา แปลมาพอให้ฟังกันได้ความ ดังนี้^{๑๔}

เธอทั้งหลาย ผู้ที่ตื่นอยู่ จงสดับ ผู้ที่หลับอยู่ ก็จงตื่น
ตื่นดีกว่าหลับ เพราะว่ ภัยไม่มีแก่ผู้ตื่น (=ผู้ไม่ประมาท)

ผู้ตื่นอยู่ มีสติ มีสัมปชัญญะ มีใจมั่นเป็นสมาธิ
เบิกบาน ผ่องใส หมั่นไตร่ตรองพิจารณาธรรมให้ถ่อง
แท้ทุกชาติ ตามกาลโอกาส ผู้นั้นมีใจแน่วเป็นหนึ่งเดียว
แล้ว ฟังก่าจัดเสียดได้ ซึ่งความมีตมณแห่งอวิชา

เพราะเหตุนั้นแล ภิกษุฟังอยู่กับธรรมที่จะนำใจ
ให้ตื่น เธอมีความเพียร มีปัญญาครองตน เป็นผู้ได้
ฉาน ตัดกิเลสที่ผูกมัดตัวไว้กับความเกิดแก่ได้แล้ว
จะได้สัมผัสสัมผัสโพธิอันยอดเยี่ยม ในอัทภาพนี้เลย
ทีเดียว

แล้วก็ขอจบลงด้วยคาถาแห่งความปราโมทย์ ที่ตรัสว่า

ปามุชชพพฺพลา โหถ เขมํ ปตฺถเถ ภิกฺขโวติ^{๑๕}

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอ จงเป็นผู้มากด้วยความ
เบิกบานสดใส ฟังปรารธนาความเกษมเกิด *ตั้งแต่วันนี้*

ท้ายอรรถ

- ^๑ พุ.ธ.๒๕/๓๕/๖๖
- ^๒ พุ.ธ.๒๕/๓๕/๖๖
- ^๓ อัง.เอกาทศก.๒๔/๒๐๙/๓๓๗
- ^๔ อัง.ปฎิจก.๒๒/๒๖/๒๔
- ^๕ สี่.สพี.๑๘/๖๗๓/๔๓๘
- ^๖ สี่.ฮี.๑๖/๖๙/๓๓
- ^๗ พุ.ปฏิ.๓๑/๑๘๓/๑๒๖
- ^๘ สี่.ม.๑๙/๑๐๖๒/๕๐๑
- ^๙ สี่.สพี.๑๘/๖๖๕/๔๒๙
- ^{๑๐} เช่น สี่.อ.๒/๒๓/๖๓; ปฏิ.สี่.อ.๑/๑๑๐/๒๓๒, ๑๔๕/๓๒๙; บางแห่ง (ปฏิ.สี่.อ.๒/ ๙๔/ ๓๐๖) บอกว่า “มากด้วยปราโมทย์” (ปามุชฺชพฺพุโล) ก็คือ มีปิต้อย่างแรง
- ^{๑๑} คุณสมบัติของจิต หมายถึง “เจตสิก”
- ^{๑๒} คือเป็น อัญญสมานาเจตสิก
- ^{๑๓} เป็นโสภณเจตสิกอย่างหนึ่ง
- ^{๑๔} ปิติปฏิลัทธิ (รู้เจาะชัดปิติ) และ สุขปฏิลัทธิ (รู้เจาะชัดสุข)
- ^{๑๕} อภิปรโมทย จิตต์ (ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง)
- ^{๑๖} อัง.เอก.๒๐/๕๐-๕๒/๑๑
- ^{๑๗} อรรถกถาอธิบายว่า จิตที่บริสุทธิ์ที่ตามสภาวะของตนเอง คืออภังคจิต และมันชุ่มหมอง เมื่อขึ้นสู่วิถีมาก็ออกกลัวกิเลสในขณะที่แห่งชวณะ คือเล่นไปรับรู้เสพอารมณ์
- ^{๑๘} ชาคริยสูตร, พุ.อิตติ.๒๕/๒๒๕/๒๖๑
- ^{๑๙} จุฬโคบาลสูตร, ม.ม.๑๒/๓๙๑/๔๒๑ (ฉบับสยามรัฐ เป็น ปามุชฺชพฺพุลา, ฉบับฉันท-สังคีติ เป็น ปามุชฺชพฺพุลา)