

พระพรหมคุณาภรณ์
(ป. อ. ปยุตฺโต)

กายกายใช้ ใจกายทุกข

กายหายไข่ใจหายทุกข์

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)

ISBN 978-974-401-703-1

พิมพ์ครั้งแรก - ธันวาคม ๒๕๔๔

พิมพ์ครั้งที่ ๕๓ - เมษายน ๒๕๕๕ ๑,๐๐๐ เล่ม

- ที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ พ.อ.จรรณู เปรมเกิด

(ข้อมูลสถิติการพิมพ์อยู่ระหว่างการรวบรวมข้อมูลเก่า
ตัวเลขที่ใช้เป็นจำนวนขึ้นตำแหน่งที่ปรากฏหลักฐานในปัจจุบัน)

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์

โปรดติดต่อขออนุญาตที่ วัดญาณเวศกวัน

ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่

อนุโมทนา

ในวาระสำคัญแห่งงานพระราชทานเพลิงศพ พันเอกจรรยา
เปรยเกิด ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสราชวรวิหาร
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ในวันพุธที่ ๑๘ เมษายน
๒๕๕๕ นางสุนทร เปรยเกิด ผู้เป็นภรรยาของท่านผู้วายชนม์ พร้อมด้วย
ด้วยญาติมิตร มีกุศลฉันทะที่จะจัดพิมพ์หนังสือ **กายหายเข้าใจ
หายทุกข์** ของพระเดชพระคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)
เป็นธรรมทาน และเพื่อเป็นที่ระลึกแจกมอบตอบแทนน้ำใจของท่าน
ผู้มาร่วมงาน พร้อมทั้งเป็นการเผยแพร่หลักธรรมให้อำนวย
ประโยชน์สุขแก่ประชาชนกว้างขวางออกไป

การบำเพ็ญธรรมทานอุทิศกุศลในวาระสำคัญนี้ เป็นการ
แสดงออกซึ่งน้ำใจที่ประกอบด้วย กตัญญูกตเวทิตาธรรมต่อท่าน
ผู้ล่วงลับ และความปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นแก่นสารแก่
ประชาชนทั่วไป

ขออำนาจแห่งธรรมทานกุศลจรรยา ที่คณะเจ้าภาพได้บำเพ็ญ
ครั้งนี้ จงอำนวยสุขสมบัติแก่ พันเอกจรรยา เปรยเกิด ในสัมปรายภพ
สมตามมโนปณิธานของคณะเจ้าภาพ ตามควรแก่คติวิสัยทุก
ประการ

วัดญาณเวศกวัน

๑๐ เมษายน ๒๕๕๕

สารบัญ

อนุโมทนา	(๑)
ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย: รักษาใจยามป่วยไข้	๓
ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย	๓๓
รักษาใจยามรักษาคนไข้	๒๓
คนไข้ก็น่าเห็นใจ	๒๑
คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ	๒๓
ทวนทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน	๒๕
๑. ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง	๒๖
รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน	๒๖
รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย	๒๘
ทำไฉนยิ่งใหญ่ในการรักษาคนไข้ คือการได้พัฒนาตัวเราเอง	๓๑
ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุด ก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด	๓๕
ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่	๓๗
๒. ข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มั่นใจ	๔๐
งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี	๔๐
พอมองอะไรๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง	๔๒
จะรักษาโรคได้ ต้องรักษาความสัมพันธ์กับคนในโลกด้วย	๔๗
จะรักษาโลกไว้ได้ คนต้องรักษาธรรมไว้ให้ดี	๕๑
จะเลี้ยงลูกได้ผลดี ต้องให้ลูกหัดอยู่กับธรรมให้ได้	๕๓
เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดี โลกนี้ก็เกษมศานต์ร่มเย็น	๕๖

โปชณงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ.....	๕๓
พุทธวิธีเสริมสุขภาพ.....	๖๐
องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์.....	๖๓
บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม.....	๘๐
ภาคผนวก.....	๘๘
เพิ่มพลังแห่งชีวิต	๓๗
เริ่มต้นดี ด้วยสามัคคีในบุญกุศล	๓๑
ถ้ารู้เข้าใจ จะอยากให้อายุมาก.....	๓๓
หาคำตอบให้ได้ ว่าพลังชีวิตอยู่ที่ไหน.....	๓๕
พอจับแก่นอายุได้ ก็พัฒนาต่อไปให้ครบชุด	๓๖
เมื่ออายุคืบหน้า เราก้เติมพลังอายุไปด้วย	๓๙
สร้างสรรค์ข้างใน ให้สอดคล้องกันกับสร้างสรรค์ข้างนอก.....	๑๐๑
เกิดกุศล เป็นมงคลมหาศาล	๑๐๕

รักษาใจยามป่วยไข้

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาวิตชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมยี่น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วย กาย กับ ใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปได้ ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากรภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่า จะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี้ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่รวมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไป

ต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลก ก็อยากจะได้โน่นได้นี้ ยามมีโทษะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระທบกระທั่งต่างๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ

ในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดีๆ จิตใจก็ตั้งงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่นๆ หรือมีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศลเป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้ดั่งใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย

อีกด้านหนึ่ง เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก

ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกายอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษาพระท่านบอกว่า ถ้ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า **“ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย”** การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้ ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “เอาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ

เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือ
ไม่ต้องเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้”

รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัส
ไว้ ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อก็ ให้ตั้งใจว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย
แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย”

ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด
ไม่พลอยออดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่างๆ
ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้า
รักษาจิตใจไว้ดีแล้วความเจ็บปวดนั้นก็มีแต่น้อย พระพุทธเจ้าจึง
ตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติ
กำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอน
ของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย
เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมีที่ยึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น
อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอก
ว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้
ภาวนายึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยเคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับ
สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดั่งาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเรานี้ชอบปรุงแต่ง
เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำ
ให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วง

กังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา

โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้อยู่หลานเหล่านั้น มีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้ อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้วก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้

เพราะฉะนั้น ตอนนี้อยู่ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่ารักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนนี้อยู่ ก็ต้องปลงใจได้ว่ากายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้

จากต้นไม้ขึ้นไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับ
 ลึงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก

หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง หรือถ้า
 ปรุงแต่ง ก็ให้เป็นการปรุงแต่งแต่ในทางที่ดี เช่น เรื่องหลักธรรมคำ
 สอนของพระพุทธเจ้า เรื่องบุญกุศล เป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่ง
 นั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลือนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย
 ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งเหลวไหลแล้ว ก็จะหมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง ก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ดี
 งาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำ
 สอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาว่า
 ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะ
 ภาวนาสั้นๆ บอกว่า เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแต่กาย
 ใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง

เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบ
 คั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำ
 ด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ตั้งงาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้า
 อย่างที่กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ว่าให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ
 ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความหวัง
 กังวลภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอน
 ของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อกี้ ก็อาจจะเอาคำ
 ภาวนาอื่นๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า พุทโธ มา

คำว่า “พุทโธ” นี้ เป็นคำดั่งาม เป็นพระนามหรือชื่อของ พระพุทธเจ้า เมื่ออาามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะ เป็นจิตใจที่ ดั่งามผ่องใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนาม ของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า “พุทโธ” นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้น ทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความ เป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกขให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติด ในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความ สุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลายว่า เราทั้งหลายจะต้องมี ความรู้เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลง ไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มี ความเบิก บานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า พุทโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ

ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็สามารทที่จะว่ากำกับลงไปกับลม หายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่ กำกับอยู่กับลมหายใจก็ว่าไปเรื่อยๆ นึกในใจว่า พุท-โธ เป็นจังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผูกกรรมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุง แต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลัก

มีความสงบมั่นคงแน่นอน ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่อนคลาย ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่า พุทโธ เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่อนคลาย ดังที่กล่าวมา

อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจ ให้โยมมีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่นอนผูกรวมอยู่กับคำว่า **ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย** หรือผูกพันกำหนดแน่นอนอยู่กับคำภาวนาว่า **พุทโธ** แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่อนคลายอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่อนคลายตลอดกาล ทุกเวลา เทอญฯ

ธรรมกถา
สำหรับ
ญาติของผู้ป่วย

ธรรมกถา

สำหรับ

ญาติของผู้ป่วย*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมาทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการทำบุญแทนคุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึกถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านหายจากความเจ็บป่วยนี้

ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญ ก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศล และอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่

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

มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ

ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาทีร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยตั้งไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น

เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มากก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่

สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงจะต้องมีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย

เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติ เป็นผู้ที่ถูกจริตที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่ต้องทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน แต่เราได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด

เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมากอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าจะท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัส ไม่ได้ แต่มีความสัมผัสภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้วในบางระดับ ก็ยังมีการฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่างๆ ในทางประสาท ในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับบรมิแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่อนคลายเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างที่ได้อธิบายมาแล้ว การที่ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการทำงาน อะไรต่างๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเรา กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่า ความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระทั่งกันเกิดขึ้นได้ง่าย

ที่นี้ ทำอย่างไรจะให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้วก็จะมีส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงามและความสุข ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วที่นี้ความรักที่เราประคับประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่อนคลาย เป็นไปใน

แรงที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างทีกล่าวเมื่อก็ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้วก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง

ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญหรือกำลังใจที่ดีและความปลอดภัยไปรุ่งเบิกบานผ่องใส

แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดภัยโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดีก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็งปลอดภัยไปรุ่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่งขึ้น ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อม เอาจใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าคุณหลานรักท่าน และท่านก็จะมีกำลังใจพร้อมกับมีความสุขขึ้นมาส่วนหนึ่ง ในเวลาเดียวกัน ถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็就不用ห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนี้ นอกจากจะพยายามทำใจ หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะที่เราไม่ใช่อยู่ว่าเฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วยเหลือด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้อานิสงส์อำนาจของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อำนาจแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัยพระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมี ความเข้มแข็ง มีกำลังใจ มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ ความร่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมห้อมญาติทั้งหมดพร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประดับประดาหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและ

ทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความตั้งงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือความสุข และความพินทุ์ พรั่งพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อ ขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบ และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความชุ่มชื่นเบิกบานผ่องใสยิ่งขึ้นไป

รักษาใจยามรักษาคนไข้

รักษาใจยามรักษาคนไข้*

คราวนี้ก็มาคำนึงถึงว่า ท่านที่มาทำกันนี้เป็นบุคลากรในโรงพยาบาล ทำงานเกี่ยวกับคนเจ็บไข้ และการรักษาพยาบาล เรียกว่าง่าย ๆ ว่า เป็นงานบริการสังคม แต่งานบริการสังคมนั้นมีหลายอย่าง บางอย่างก็เป็นเรื่อง que เพิ่มความสนุกสนาน ซึ่งอาจจะมีกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ที่รื่นเริงบันเทิงใจ แต่งานของท่านที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้นมีลักษณะพิเศษ เป็นงานบริการสังคมสำหรับคนที่เรียกได้ว่ามีความทุกข์ คือเป็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นคนที่มีความแปรปรวนของสภาพร่างกาย คือร่างกายไม่ปกติ

คนไข้ก็น่าเห็นใจ

เป็นธรรมดาของคนเราที่ร่างกายและจิตใจย่อมอาศัยซึ่งกันและกัน เวลาใดร่างกายแปรปรวนไปก็จะพาให้จิตใจแปรปรวนไปด้วย จึงเห็นได้ว่าคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้นใจก็มักจะไม่ค่อยดี คือจะเป็นคนหงุดหงิดง่าย หรือยิ่งกว่าหงุดหงิดก็คือว่าความเจ็บป่วยอาจจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ต่างๆ เช่น ความเศร้าใจ และความหวาดกลัว เช่นนี้ก็ถึงว่าโรคของตนจะเป็นอันตรายถึงชีวิตหรือไม่ อย่างนี้เป็นต้น

* บรรยายแก่บุคลากร ร.พ.สุโขทัย ประมาณ ๖๐ คน ในโครงการพัฒนาตนและศึกษาดูงานโรงพยาบาลสุโขทัย ซึ่งไปฟังธรรมภา ที่สถานพำนักสงฆ์สายใจธรรม เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๓๗

เมื่อหวาดกลัวก็ยิ่งเพิ่มความรู้สึกที่ไม่ดีทางจิตใจเข้ามาอีก อาจจะเป็นห่วงเป็นใย จิตใจนี่ก็ไปถึงญาติพี่น้องและเงินทองทรัพย์สินสมบัติ โดยเฉพาะคนในครอบครัวที่ตัวเองดูแลรับผิดชอบ ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรรอต่อไป เมื่อเกิดความห่วงใยขึ้นมา สภาพจิตใจก็ยิ่งไม่ดีใหญ่ นึกไปสารพัด

ยิ่งคิดไปก็ยิ่งเสียกำลังใจ นึกถึงคนอื่นก็ห่วงใย นึกถึงตัวเองก็หวาดกลัวแล้วก็เศร้า บางคนก็ท้อแท้สิ้นหวัง ความหงุดหงิดก็ตาม ความหวาดกลัว ความห่วงใย หรือความท้อแท้หมดกำลังใจก็ตาม อะไรต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นสภาพจิตใจที่ไม่ดีทั้งนั้น แสดงว่าเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ไม่เฉพาะทางกายเท่านั้น แต่ต้องการความช่วยเหลือทางใจด้วย

ทางกายนั้นเราเห็นชัด เพราะเขาป่วยมากก็ต้องมีปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง เวลาบอกโรคเขาก็บอกแต่เรื่องทางกาย ส่วนทางใจนั้นเขาไม่ได้บอก เมื่อเขาไม่ได้บอกเราก็ต้องสังเกตพิจารณาหรือคาดหมายเอาเอง แต่โดยทั่วไปก็พูดได้ว่าเขาจะมีสภาพจิตใจที่ไม่สบายด้วย รวมความว่าเขาต้องการความช่วยเหลือ เขามีความทุกข์มา เราทำอย่างไรจะช่วยแก้ไขให้เขาได้ทั้งทางกายและทางใจ

เวลาเรารักษาพยาบาล ก็มักจะเน้นแต่เรื่องทางร่างกาย เพราะสิ่งที่ผู้ป่วยบอกก็คือเรื่องเจ็บป่วยทางกาย ว่าปวดหัว ตัวร้อน เป็นโรค ท้องเสีย ตลอดจนโรคของอวัยวะภายใน เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ กระเพาะ ถ้าได้ สารพัด แม้แต่โรคร้ายอย่างมะเร็ง ก็เป็นเรื่องทางกาย แต่ทางใจเขาก็ต้องการความช่วยเหลือ

ด้วย เพราะฉะนั้นท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล ต้องเตรียมใจไว้เลยว่า จะรักษาคนป่วยคนไข้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่รักษากายอย่างเดียว

คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ

ที่นี้ก็มีปัญหาว่า ถ้ามองในแง่ของเราที่มาทำงานด้านนี้ เมื่อมาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชื่นชม ที่เรียกเป็นภาษาพระว่า *อนิฏฐารมณ์* (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) จะทำอย่างไร

ธรรมดาคนเราย่อมชอบอารมณ์ที่ดี อารมณ์ก็คือสิ่งที่เราได้พบปะเจอเจอ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด เวลาใดเราได้ประสบอารมณ์ที่สบายหูสบายตาเราก็มีความสุข เราจึงปรารถนาอารมณ์อย่างนั้น คนทั้งหลายก็อยู่ในสังคมเหมือนกัน ไม่ใช่ใครมาพิเศษ เราอยู่ในสังคมเราก็ต้องการอย่างนี้ แต่เมื่อมาอยู่ในโรงพยาบาล เรากลับพบสิ่งที่ไม่น่าชื่นชม อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งที่ไม่น่าดูไม่น่าฟัง ได้ยินแต่เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นแต่ภาพคนเจ็บปวดโอดโอย หน้าตาไม่ดี ไม่สบายทั้งนั้น

พอเป็นอย่างนั้น ก็เป็นธรรมดาของคนทั่วไปว่า เมื่อได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้ว เราก็มักจะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่ออารมณ์ที่เข้ามาเป็นส่วนที่ไม่น่าปรารถนา ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจ เรียกว่าเป็นอารมณ์ที่นำมาซึ่งทุกข์เวทนา พอเป็นทุกข์เวทณาก็เป็นธรรมดาว่าเราจะเกิดความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือความไม่ชอบใจ หรือเกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบไม่อยากเจอ ถ้าหากเราไม่ได้ตั้งใจเตรียมใจ ปล่อยไปตามความรู้สึก ก็ชวนให้

เราพลอยใจไม่สบายไปด้วย ต่อจากนั้นก็อาจจะทำให้ใจเรา หงุดหงิดไปได้

ดังนั้น คนที่ทำงานในโรงพยาบาลจึงเป็นคนที่น่าเห็นใจอย่างยิ่ง และไม่ใช่ว่าเฉพาะพบอาการที่ไม่สบายตาไม่สบายหูเท่านั้น งานที่ทำงานก็อาจจะกดดันด้วย ตัวเองก็งานหนักอยู่แล้ว เรื่องเยอะเยาะ อย่างเช่นเป็นพยาบาลนี่ คล้ายเป็นคนกลาง อยู่ระหว่างฝ่ายที่ให้การรักษาด้วยกันเช่นคุณหมอ กับฝ่ายคนไข้ อยู่กลางระหว่างล่างกับบน ต้องถูกระหอบรอบด้าน มองในแง่หนึ่งเหมือนถูกทั้งกดทั้งดัน ก็ยิ่งทำให้เกิดความอัดแน่นขึ้นในใจ

งานก็เร่งร้อน คนโน้นก็จะเอาอย่างโน้น คนนี้ก็เอาอย่างนี้ คนไข้ที่มาก็มีปัญหา คนไข้โน้นมาก็เรื่องรีบด่วน แต่ละครายก็เรียกร้องมากอยากจะได้ตามใจของเขา บางทีก็รู้สึกว่าเป็นอาการที่แทบสุดแสนจะทนทาน

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นธรรมดาถ้าเราจะเห็นท่านที่เป็นบุคลากร เช่นพยาบาลจะต้องมีหน้าตาไม่สบายบ้าง เพราะกระทบอาการที่มาจากทุกทิศรอบตัว นับว่าน่าเห็นใจ แต่อย่างไรก็ตาม ก็เป็นหน้าที่ซึ่งเราก็อยากจะทำให้ดีที่สุด เราจึงมาหาทางกันว่าเราจะทำงานอย่างไรให้ได้ผลดีที่สุด

ผลนั้นก็เกิดจากการรักษาพยาบาลซึ่งมีจุดเป้าหมายอยู่ที่คนไข้ คือทำอย่างไรจะ给人ไข้ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างได้ผล อย่างน้อยด้านแรกก็คือความเจ็บป่วยทางร่างกายของเขา แต่ถ้าจะให้ได้ดีที่สุด ก็ต้องให้ได้ผลทางจิตใจด้วย

ทุนทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน

เป็นอันว่า ถ้าจะให้การทำงานทำหน้าที่ของเราได้ผลดี การรักษาพยาบาลจะต้องทำทั้งสองด้าน คือทั้งทางกายและทางใจ พอเรา *เตรียมใจ* ของเราไว้รับทั้งสองด้าน ใจเราจะมีความพร้อมดีขึ้นไป การทำงานของเราจะดีขึ้นทันทีเป็นอัตโนมัติ แต่การเตรียมใจเท่านั้นยังไม่พอ จะต้องมีการ *ทำใจ* ด้วย ทำใจอย่างไรจึงจะได้ผล

ก่อนที่จะทำใจ ถ้ามี *ทุนในใจ* คืออยู่แล้ว ก็ช่วยได้มาก ทุนเดิมก็คือ ความรักวิชาชีพ รักวิชาชีพก็ยิ่งกว้างเกินไป ต้องรักษานของตน คือ รักษานแพทย์ รักษานพยาบาล รักษานรักษาคนไข้

ที่ว่ารักษานรักษาคนไข้ก็คือ รักษานช่วยคน อยากจะช่วยคนไข้ให้หายโรค ถ้ามีความรู้สึกนี้เป็นทุนเดิม ความรู้สึกที่อยากช่วยคนอย่างเต็มทีนั้นจะเป็นเกราะป้องกันตัว และเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยไว้ ถึงจะกระทบอารมณ์ต่างๆ ก็หวั่นไหวยากขึ้น

แต่การที่จะมีความรักงานช่วยคนรักษาคนอย่างนี้ บางทีก็เป็นเรื่องที่ยาก เพราะจะต้องเกิดมีมาแต่เดิม

เหมือนอย่างบางคนที่มาเข้าสู่อาชีพนี้ก็เพราะรักงานแบบนี้ เห็นคนแล้วอยากจะช่วย เป็นมานานแล้ว ตั้งแต่ยังไม่มาเรียนก็อยากทำงานนี้ อยากจะมาช่วยคนรักษาคนให้หายโรค เห็นคนไข้แล้วอยากจะเข้ามาแก้ไขและช่วยเหลือ ถ้าจิตใจแบบนี้มีอยู่ ก็เรียกว่ารักษานรักษาอาชีพนี้ด้วยสภาพจิตใจเดิมโดยตรง อันนี้เป็นทุนใจที่ดีทางพระเรียกว่ามี *ฉันทะ*

- ๓ -

ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง

รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน

จะมีทุนหรือไม่มีทุนก็ตาม คราวนี้ก็มาถึงการทำใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ ว่าทำอย่างไรจะทำงานนี้ให้ได้ผล นอกจากได้ผลต่อคนไข้ ทั้งทางกายทางใจ และผลต่อกิจการของโรงพยาบาลเป็นต้นแล้ว ก็คือจิตใจของตัวเองก็เป็นสุขด้วย อย่างที่พูดว่า งานก็ได้ผล ตัวคนก็เป็นสุข อย่างน้อยก็ให้มีทุกข์น้อย จะทำอย่างไรดี ก็คือต้องทำใจ ซึ่งมีวิธีการหลายอย่าง

วิธีที่ ๑ จะขอพูดถึงประสบการณ์ของบางคน ที่มองโลกแบบทำใจให้สนุก คือมองเห็นหรือนึกถึงอะไรใจก็สนุกไปหมด ไม่ว่าจะเห็นเรื่องราวงานการอะไรๆ ที่มาในรูปแบบต่างๆ หรือเห็นคนผ่านเข้ามาหน้าบึ้งหน้าอ ได้ตามใจบ้างไม่ได้ตามใจบ้าง อะไรต่างๆ ได้เห็นคนแปลกๆ ได้พบสิ่งแตกต่างหลากหลาย เห็นแล้วนึกสนุกไปหมด

อาตมานึกถึงเพื่อนคนหนึ่งเมื่อสมัย ๓๐ กว่าปีมาแล้ว เรียนอยู่ที่ตึกข้างท่าพระจันทร์ ซึ่งเป็นถิ่นที่คนเดินมาก ท่านผู้นี้เวลาว่างจากเรียนก็มองไปที่ท่าพระจันทร์ เห็นคนเดินผ่านไปผ่านมาก็ นั่ง

หัวเราะ อาตมาก็ถามว่าทำไมท่านนั่งหัวเราะ ท่านก็บอกว่าคนที่เดินไปมากันนี้มีอะไรต่างๆ แปลกๆ กันไป คนนั้นเดินอย่างนั้น คนนี้เดินอย่างนี้ คนนั้นแต่งตัวอย่างนี้ คนนี้แต่งตัวอย่างนั้น พอเห็นแล้วก็ขำ ท่านผู้นี้เรียนเก่งด้วย ได้เกียรตินิยม

คนบางคนเห็นอารมณ์ที่ผ่านมาผ่านไปในชีวิต ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ก็มองเป็นสนุกไปหมด อย่างนี้เรียกว่าไม่รับไม่เก็บอารมณ์ หมายความว่าเอาเฉพาะอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง อะไรที่เข้ากับเรื่องเข้ากับงาน เข้ากับความมุ่งหมายของงานก็รับเอา แต่ถ้าไม่เข้ากับเรื่องของงาน ก็ไม่รับ ไม่เก็บ ปล่อยให้มันผ่านไป หรือมองเห็นเป็นสนุกไปหมด

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะคนไข้จะมีอาการอย่างไร ญาติคนไข้ตลอดจนคนที่ร่วมงานจะมีอาการอย่างไร ก็มองเป็นสนุกไป ยิ่งกว่านั้นในใจก็รู้เท่าทันว่า คนเราก็ต้องมีอย่างนี้เป็นธรรมดา มนุษย์หลากหลายนี้เราได้เห็นความจริงแล้วไง คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ย่อมมีอะไรต่างๆ กัน มีภูมิหลังไม่เหมือนกัน นานาจิตตัง และสารพัด คนไข้ คนมาเยี่ยมคนไข้ ญาติคนไข้ ล้วนแต่ต่างๆ กัน ไม่มีเหมือนกันเลย

ด้วยความเข้าใจนี้ เวลาเราเห็นใครๆ อะไรๆ เราจะไม่มองเงาะไปติดที่บุคคล ตามธรรมดาเวลาเราจะเกิดอารมณ์ไม่ดีมากระทบ เรามักจะมองไปที่จุดเฉพาะคือไปจ้องที่การกระทำอันนี้ของบุคคลนี้ แต่ถ้าเรามองกว้างๆ ว่า อันนี้เป็นเพียงการกระทำอัน

หนึ่งในบรรดาการกระทำของคนมากมาย และคนนี้ก็เป็นคนหนึ่งในบรรดาคนเยอะแยะที่เราประสบประจำวัน ผ่านไปผ่านมา

แล้วเราก็มองอันนี้ในฐานะอะไรอย่างหนึ่งที่เราได้ประสบในแต่ละวัน เราจะเห็นว่า โอ..นี่คือความจริงที่เราได้พบแล้ว ว่าคนทั้งหลายนั้นต่างกันจริงๆ มีแปลกๆ มากมายอย่างนี้ อารมณ์ก็ผ่านไป เหมือนกับคลื่นที่ไหล ๆ ไปตามกระแสน้ำ เห็นอะไรๆ ที่มันผ่านเราเลยไป

ถ้ามองอย่างนี้ก็ไม่มีปัญหา เพราะใจเราไม่รับไม่เก็บเข้ามา ได้แต่มองเป็นสนุกไป นี่ก็เป็นวิธิมองหรือทำใจอย่างหนึ่ง ซึ่งก็ได้ผลดีเหมือนกัน

รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย

วิธีที่ ๒ คือวิธีการของพวกที่ชอบเรียนรู้ ได้แก่พวกที่มองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ไปหมด คนเรามีชีวิตอยู่ เรามีหู มีตา มีจมูก มีอะไรต่างๆ สำหรับรับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มากมาย เมื่อเราได้เห็นได้ยินอะไรต่างๆ เราจึงได้เรียนรู้ เราจึงมีประสบการณ์ที่จะเอามาใช้ประโยชน์ เมื่อเรามีตา หู เป็นต้นไว้เรียนรู้ ถ้าได้เห็นความเป็นไปอะไร เราก็เก็บในแง่ที่เป็นความรู้เท่านั้น

ผู้ที่มองในแง่เป็นการเรียนรู้นี้ต่างจากพวกที่หนึ่ง พวกที่หนึ่งไม่เก็บอะไรเลย ปล่อยผ่านหมด ส่วนพวกที่สองเก็บในแง่ที่จะเรียนรู้ หรือเก็บในแง่ที่เป็นความรู้ ไม่เก็บในแง่ของสิ่งกระทบกระทั่งจิตใจ พุดง่าย ๆ ว่า เก็บเป็นความรู้อย่างเดียว ไม่เก็บเป็นอารมณ์

สำหรับให้เกิดการปรุงแต่ง คือไม่มีการคิดปรุงแต่งต่อ มีแต่การเรียนรู้อย่างเดียว เรียนรู้ว่าคนนั้นเป็นอย่างนั้นคนนี้เป็นอย่างนี้ นี่คือการที่เราได้เรียนรู้อย่างหลากหลาย เป็นความรู้ทั้งนั้น

การที่เราได้พบเห็นรู้จักผู้คนมากมายที่มีลักษณะแตกต่างกันอย่างนี้ ต่อไปเราก็สังเกตได้ว่าคนที่มีพื้นเพมาอย่างนี้มักจะมีลักษณะอย่างนี้ คนที่มีอาการอย่างนี้มีลักษณะอย่างนั้น มักจะมีสภาพจิตใจอย่างนี้ เป็นการได้เรียนรู้ ซึ่งต่างกับพวกแรกที่ผ่านเฉยๆ ไม่รับ ไม่เก็บอะไรเลย ยังไม่ได้ประโยชน์มากเท่าที่ควร แต่พวกที่สองนี้ได้ประโยชน์คือศึกษาไปด้วย หมายความว่า ศึกษาชีวิตมนุษย์โดยได้สังเกต ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่งานของตนเอง มีการพัฒนา เรียกว่า มีสติปัญญาพอสมควร

สติปัญญา คือรับรู้โดยมีสติ สตินี้ไม่ได้มาลอยๆ แต่จะมาพร้อมกับสัมปชัญญะ สัมปชัญญะก็คือความรู้ สติจะจับข้อมูลไว้แล้วก็ส่งต่อให้ปัญญา ปัญญาที่ทำหน้าที่รู้การเฉพาะหน้าเรียกว่า สัมปชัญญะ นอกจากรู้เข้าใจว่าเป็นอย่างไร เรายังเรียนรู้ว่าคนนี้เป็นอย่างนี้ มีพื้นเพมาอย่างนี้ มีอาการอย่างนี้ เขามีอาการอย่างไหนๆ เราก็เรียนรู้หมด ท่านบอกว่า *ญาณมตฺตตาย สติมตฺตตาย* รับรู้เพียงเพื่อเป็นความรู้ และเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับระลึกใช้ ไม่มีการปรุงแต่งว่าชอบใจหรือไม่ชอบใจ อย่างนี้ก็ได้ประโยชน์ เราก็เรียนรู้ไป โดยไม่มีตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง อันนี้คือวิธีที่สอง

วิธีที่ ๓ คือ ถือเป็นบททดสอบ เมื่ออยู่ในโลกนี้ เราอาจจะมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของเราที่ยึดมั่นในความดีบางอย่าง

อย่างน้อยเมื่อทำอาชีพนี้ เราก็ต้องมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของอาชีพของเราที่ยึดถือไว้ เมื่อมีสิ่งๆ ที่เข้ามากระทบ ถ้าเราเกิดเป็นปัญหาขึ้นกับตัวแล้วเราทำผิดพลาด นั่นก็หมายความว่าเราไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในอุดมการณ์หรืออุดมคติของเรา

ดังนั้น สิ่งๆ ที่เข้ามานี้ ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่สมควรมันอาจจะเป็นตัวเหตุที่ทำให้เราพลาดจากหลักการของเรา หรือจากอุดมการณ์หรืออุดมคติที่เรายึดถือไว้ เรามาลองดูซิว่าเมื่อมันเข้ามากระทบ เราจะพลาด ทำให้เราหล่นลงไปจากหลักการได้ไหม เราจะยืนหยัดอยู่ได้ไหม ถ้ามองอย่างนี้ก็เท่ากับว่าเป็นบททดสอบ ถ้าทำตามวิธีนี้เราก็มองสิ่งๆ ที่เข้ามาเป็นบททดสอบทั้งหมด

ถ้าเป็นผู้ที่เรียนธรรมก็ย่อมพยายามทำความดี เช่น มีขันติ ความอดทน มีเมตตา เป็นต้น คุณธรรมต่างๆ เหล่านี้เราเรียนแล้วก็ยึดถือปฏิบัติ สิ่งๆ ที่เข้ามากระทบเหล่านี้จึงเป็นบททดสอบทั้งนั้น คือทดสอบว่าเราจะผ่านไหม เราสอบได้ในคุณธรรมข้อนั้นๆ ไหม เจออย่างนี้เข้าแล้ว ขันติของเรายังอยู่ไหม เรายังมีเมตตาได้ไหม ฯลฯ ท่านที่ตั้งใจแบบนี้เรียกว่ามองเป็นบททดสอบ

เมื่อเป็นบททดสอบ เราก็ต้องพยายามทำบททดสอบให้ผ่าน การตั้งใจเตรียมไว้และมองอย่างนี้ จะทำให้เรามีความเข้มแข็งและเราจะสู้ได้ พอเจออารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม การกระทำไม่ดีก็ตาม คำพูดไม่ดีก็ตาม เราบอกว่าบททดสอบมาแล้ว ก็ตั้งสติ เรายังตัวได้เลย เราจะเริ่มมีทำที่ถูกต้อง เราจะไม่พลาด คนประเภทนี้

จะมองสิ่งที่เกิดขึ้น ที่ยั่วเย้าเราให้พลาด ว่าเป็นบททดสอบทั้งหมด เป็นวิธีที่ได้ผลเหมือนกัน

กำไรยิ่งใหญ่ในการรักษาคนไข้ คือการได้พัฒนาตัวเราเอง

วิธีที่ ๔ ต่อไปเป็นอีกวิธีหนึ่งที่คล้ายๆ กับบททดสอบ แต่ก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง คือเอาประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่เจอเจอนั้นๆ เป็นเวทีฝึกฝนพัฒนาตน

มนุษย์เราจำเป็นต้องพัฒนาตน พระพุทธศาสนาถือว่า มนุษย์เรานี้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก แล้วก็ฝึกจนกระทั่งประเสริฐ ด้วยการฝึก เรามักจะพูดกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่ทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ยอมรับอย่างนั้น ท่านว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก คือต้องมีเงื่อนไข ไม่ใช่อยู่เฉยๆ ก็ประเสริฐ ถ้าไม่ฝึกแล้วไม่ประเสริฐเลย

การฝึกนี่แหละเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ประเสริฐเลิศขึ้นมาได้ และการฝึกก็คือการศึกษาพัฒนานั่นเอง พัฒนาก็คือ ฝึกฝนปรับปรุงตน ให้ดีให้งามยิ่งขึ้น

มนุษย์เป็นสัตว์ที่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายอย่างอื่น สัตว์ชนิดอื่นเกิดขึ้นมาแล้วก็อยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณ และในแง่สัญชาตญาณนั้นมันเก่งกว่ามนุษย์ พอเกิดมาสัตว์ทั้งหลายก็ช่วยตัวเองได้แทบจะทันที หลายอย่างพอลอกจากท้องแม่ก็เดินได้ทันที เริ่มหาอาหารได้เลย วายน้ำได้เลย ยกตัวอย่างง่ายๆ ท่านออกจากไข่ตอน

เข้า อีกไม่กี่ชั่วโมงต่อมาแม่ห่านออกจากเล้ามาลงสระน้ำ ลูกห่านก็วิ่งตามลงสระน้ำ มันวิ่งได้ แม่ลงว่ายน้ำมันก็ว่ายตามได้เลย และแม่มันไปหากินอะไรมันก็จิกด้วยเลย แสดงว่าในวันที่มันเกิดนั่นเอง มันก็ช่วยตัวเองได้ สัตว์ทั้งหลายอีกจำนวนมากก็เป็นอย่างนั้น

แต่มนุษย์ไม่มีความสามารถอย่างนี้ มนุษย์เกิดจากท้องแม่วันนั้น ถ้าไม่มีคนช่วยก็ตายแน่นอน อย่ว่าแต่วันนั้นเลย ให้อยู่ถึงปีกก็ยังหากินไม่ได้ ทำอะไรช่วยตัวเองไม่ได้เลย โดยสัญชาตญาณมนุษย์จึงเป็นสัตว์ที่แย่มากที่สุด อะไรๆ ก็ต้องเรียนรู้ ต้องฝึก แทบไม่มีอะไรได้มาเปล่าๆ ด้วยสัญชาตญาณเลย วิธีการอะไรก็ตามที่มนุษย์ใช้ดำเนินชีวิต แม้แต่การนั่ง การนอน การยืน การเดิน การกิน การขับถ่าย การพูด มนุษย์ต้องได้มาด้วยการเรียน ด้วยการฝึกทั้งสิ้น

แต่การต้องฝึกฝนเรียนรู้ที่เป็นจุดอ่อนของมนุษย์นี้แหละ กลับเป็นข้อดีหรือข้อได้เปรียบของมนุษย์ พูดได้ว่า *มนุษย์มีดีก็ตรงที่ฝึกได้นี่เอง*

นับแต่วันที่เกิดมาแล้วมนุษย์ก็สามารถเรียนรู้รับการฝึกสอนถ่ายทอดความรู้ความคิดสิ่งที่สั่งสมอบรมมาเป็นพันปีหมื่นปีล้านปีได้ในเวลาไม่นาน ต่างจากสัตว์ชนิดอื่นที่เก่งด้วยสัญชาตญาณ แต่สัญชาตญาณของตัวมีเท่าใดเมื่อเกิดมา ก็คงอยู่เท่านั้น เกิดมาด้วยสัญชาตญาณใด ก็ตายไปด้วยสัญชาตญาณนั้น เรียนรู้ได้น้อยอย่างยิ่ง

ดังนั้น มนุษย์ฝึกแล้วจึงประเสริฐเลิศกว่าสัตว์ทั้งหลายอื่น สัตว์ทั้งหลายไม่มีอะไรจะเก่งเท่ามนุษย์ในด้านการฝึก พอมีการฝึกขึ้นมาแล้วมนุษย์ก็เก่งที่สุด สัตว์ทั้งหลายอื่นอยู่ได้แค่สัญชาตญาณ ส่วนมากฝึกตัวเองไม่ได้เลย บางชนิดฝึกได้บ้างคือมนุษย์จับมาฝึกให้ จึงเก่งขึ้นมาบ้าง เช่นช้างที่คนฝึกให้แล้วก็มาลากซุงได้ มาเล่นละครสัตว์ได้ ลิงที่คนฝึกให้แล้วก็ขึ้นต้นไม้พรว้าวได้ และแม้มนุษย์ฝึกให้ ก็มีขอบเขตของการฝึกอีก ฝึกเกินกว่านั้นก็ไปไม่ได้ ต่างจากมนุษย์

มนุษย์ฝึกตัวเองได้ ไม่ต้องหาใครมาฝึก แล้วฝึกได้อย่างแทบ จะไม่มีขีดจำกัดเลย เรียกว่าฝึกอย่างไรก็เป็นได้อย่างนั้น ฝึกให้เป็น มหาบุรุษหรือเป็นพระพุทธรเจ้าก็ได้

พระพุทธรเจ้านั้นเราถือเป็นสรณะ เพราะเป็นตัวอย่างของ บุคคลที่ฝึกตน ให้เห็นว่ามนุษย์เราสามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ ขนาดนี้เชียวนะ ฝึกจนกระทั่งไม่มีทุกข์ไม่มีกิเลส มีปัญญาค้นพบ สัจธรรม ความดีเลิศอะไรๆ ก็ทำได้หมด

ดังนั้นพระพุทธรเจ้าจึงตรัสไว้ว่า *วรมสุสตรา ทนฺตา* สัตว์ทั้งหลาย เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า อะไรต่างๆ เหล่านี้ ฝึกแล้วเป็นสัตว์ที่ ประเสริฐ แต่ถึงกระนั้นก็ไม่เทียบเท่ามนุษย์ มนุษย์ฝึกแล้ว ประเสริฐไม่มีใครมาเทียบเท่า ฝึกไปฝึกมา พัฒนาตนจนกระทั่ง เทวดาและพระพรหมก็น้อมนมัสการ กลับมาบูชามนุษย์

พระพุทธรเจ้าทรงสอนเรื่องนี้ไว้มาก เพื่อให้มนุษย์เห็น ตระหนักในศักยภาพของตนในการฝึกฝนพัฒนา แต่รวมแล้ว

มนุษย์ก็เป็นสัตว์ที่ประเสริฐได้ด้วยการฝึก ต้องฝึกฝนพัฒนาตนเอง พอฝึกแล้วก็พัฒนาได้อย่างไม่มีขีดขั้น

เมื่อเรามองตัวว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกตนเองได้ ก็จะทำให้เห็นว่าการอยู่ในสังคมและการทำงานอาชีพต่างๆ นั้น เป็นเรื่องของการฝึกฝนพัฒนาตนทั้งนั้น โดยเฉพาะการทำงานอาชีพนั้น เป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา ถ้าเราจะฝึกตนให้ได้มาก เราก็ต้องฝึกกับงานของเรา เพราะว่างานเป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา จะฝึกจากเรื่องอื่นก็ไม่ค่อยได้เท่าไร เพราะโอกาสน้อย

ขอย้ำว่า การงานอาชีพครองชีวิตและเวลาส่วนใหญ่ของเรา ชีวิตส่วนใหญ่ของเราอยู่กับงานทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะฝึกฝนพัฒนาตนให้มากขึ้น เราก็เอางานนี้แหละ เป็นเครื่องมือหรือเป็นเวทีในการฝึกตน แล้วเราก็มองงานของเราเป็นการฝึกตนทั้งหมด

ไม่ว่าจะมีอะไรเข้ามาในวงงาน อันถือเป็นเรื่องที่จะใช้ฝึกฝนพัฒนาตนทั้งสิ้น คือฝึกกาย ฝึกใจ ฝึกความชำนาญชำนาญ ฝึกความสามารถในการปฏิบัติต่ออารมณ์ต่างๆ ฝึกการปฏิบัติต่อคนไข้ ฝึกความสัมพันธ์กับญาติคนไข้และผู้ร่วมงาน ฝึกหาความรู้และคิดแก้ปัญหาในงาน ตลอดจนฝึกความสามารถในการแก้ไขปัญหาจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น เป็นการมองในแง่แก้ไขปรับปรุง ที่จะได้พัฒนาตลอดเวลา

สถานการณ์ฝึกตนเกิดขึ้น คราวนี้เราแพ้ หรือเราบกพร่อง เราหย่อนตรงไหน สำรวจตัวเอง พบจุดแล้วก็แก้ไขปรับปรุงต่อไป

ก็เลยสนุกกับการพัฒนาตน เป็นการสนุกอีกแบบหนึ่ง แต่สนุกแบบนี้สนุกได้ผลได้ประโยชน์ สนุกอย่างมีปัญญา

สนุกแบบที่หนึ่งนั้น สนุกแบบไม่เก็บอารมณ์ ปล่อยผ่านมอง เป็นสนุกไปหมด แต่ไม่ค่อยได้อะไร ส่วนแบบที่สี่นี้เป็นแบบสนุกด้วย และเราได้ความรู้สึกชื่นใจมีปีติอิมใจที่พัฒนาตัวเองได้ด้วย ไม่ว่าจะเจออะไรก็ได้แก้ปัญหาและได้ปรับปรุงตัวเองอยู่เรื่อยไป เมื่อมองในแง่นี้เราจะเพลิดเพลินมีปีติมีความสุขกับงาน

จึงขอเสนอให้ตั้งความรู้สึกอย่างนี้ คือมองว่าเราจะพัฒนาตน และถือเอางานเป็นเครื่องมืออันประเสริฐ ชนิดดีที่สุดใน การพัฒนาชีวิตของเรา นี่เป็นวิธีที่ดี

ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุด

ก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด

ต่อไป **วิธีที่ ๕** เป็นวิธีของพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์มีลักษณะสำคัญคือ ท่านมีความมุ่งหมายต่อโพธิญาณ แต่เราไม่ต้องพูดถึงไปถึงโพธิญาณ เขาเพียงว่ามีเป้าหมายที่ดีสูงสุดที่จะไปให้ถึง ซึ่งทำให้ตั้งปณิธานว่าจะต้องทำให้สำเร็จ โดยยอมสละได้แม้กระทั่งชีวิต เพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุดนั้น

พระโพธิสัตว์เมื่อได้เริ่มตั้งปณิธานนั้นแล้ว จะทำความดีอย่างเต็มที่ แม้จะต้องสละชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นก็ได้ แม้ถูกกลั่นแกล้งอย่างไรก็ไม่ละทิ้งความดีนั้น

ชาวพุทธเมื่อนับถือพระพุทธเจ้าก็เลยนับถือไปถึงพระโพธิสัตว์ด้วย เราเรียนคติพระโพธิสัตว์ก็เพื่อเป็นแบบอย่างสำหรับเตือนใจเรา ให้เพียรพยายามพัฒนาตน ฝึกตน ทำความดีให้ได้อย่างท่าน โดยมีกำลังใจไม่ท้อไม่ถอย

ตามวิสัยของปุถุชน เมื่อทำความดีแล้วไม่เห็นได้รับผล ไม่มีใครชื่นชม หรือบางที่ถูกกลั่นแกล้ง ก็จะเริ่มท้อถอยว่า ทำดีไม่ได้ดี แต่พอนึกถึงพระโพธิสัตว์ เห็นว่าท่านมั่นคงในความดี แม้แต่ถูกแกล้งก็ไม่ย่อท้อ พอได้ฟังเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็จะเกิดกำลังใจฮึดสู้ขึ้นมา รู้สึกแข็งขัน ที่จะท้อถอยในความดีก็ไม่ท้อแล้ว เพราะมีพระโพธิสัตว์เป็นตัวอย่าง ก็แก้มือกล้าในการทำความดีต่อไป

การที่ท่านเล่าเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็เพื่อความมุ่งหมายอันนี้ คือจะให้เรามีกำลังใจเข้มแข็งแก้มือกล้าทำความดีเสียสละได้เต็มที่ ไม่ยอมท้อแท้ เพราะฉะนั้น จึงควรตั้งใจว่าเราจะทำความดีเหมือนพระโพธิสัตว์

หนึ่ง นึกถึงพระโพธิสัตว์ว่าท่านลำบากกว่าเรา ถูกแกล้งมากกว่าเรา ท่านยังทำดีต่อไปได้ ทำไมเราจะมายอมแพ้แค่นี้

สอง ตั้งปณิธานแบบพระโพธิสัตว์ โดยตั้งเป้าหมายสูงสุด แน่วแน่ว่าจะทำความดีอันนี้ให้สำเร็จ อาจจะต้องเป่าใหญ่ก็ได้ หรืออาจจะตั้งเป้าแบบเฉพะการในแต่ละปีก็ได้ อาจจะตั้งเป็นจุดๆ เป็นความดีแต่ละอย่างก็ได้

ปีนี้เราพิจารณากับตัวเราแล้วว่า ความดีอันนี้เราน่าจะทำเป็นพิเศษ จึงตั้งปณิธานว่า ปีนี้เราจะทำความดีอันนี้ให้ได้

สมบูรณ์เต็มที่ที่สุด พอตั้งปณิธานอย่างนี้แล้ว ใจจะเกิดกำลัง เหมือนกับคนที่เริ่มเดินเครื่อง พอเริ่มต้นที่เรียกว่าสตาร์ท ถ้ากำลังส่งแรงแล้วจะไปได้ดี แต่ถ้าเริ่มต้นก็อ่อนล้าเสียแล้ว ก็หมดแรงตั้งแต่ต้น

ถ้าเริ่มต้นดี ก็เหมือนกับสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว พอตั้งปณิธานแล้วเราจะมีกำลังเข้มแข็ง เราจะไม่ย่อท้อ ไม่ว่าจะเจออารมณ์อะไรมากระทบกระทั่ง มันจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปหมด เพราะพลังของเรามามากมายมหาศาลที่อยู่ในตัว จะพาตัวเราผ่านพันอุปสรรคที่มากกระทบกระทั่งคิดขวางไปได้หมด

ถ้าใครตั้งปณิธานได้ถึงขั้นพระโพธิสัตว์ ก็ทำสำเร็จ ชนะหมด เพราะพระโพธิสัตว์ไม่เคยแพ้เลยในเรื่องการทำความคิดดี ไม่ว่าจะถูกลั่นถูกแกล้ง หรือทำความดีแล้วไม่ได้รับผลตอบแทนอย่างที่หวัง ไม่มีปัญหาทั้งนั้น

ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนอื่นได้เต็มที่

วิธีสุดท้าย มีอีกแบบหนึ่ง คือแบบพระอรหันต์ พระอรหันต์คือผู้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นผู้ที่ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก

พระอรหันต์มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าพระโพธิสัตว์ คือพระโพธิสัตว์ยังใช้ปณิธาน ยังมีการตั้งเป้าหมายว่า เราจะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งามสูงสุดอันนั้น ซึ่งถ้ามองให้ละเอียดก็ยังมีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเอง

ส่วนพระอรหันต์นั้นตรงข้าม พระพุทธเจ้าก็เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้นำของพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายมีลักษณะที่พิเศษ คือเป็นผู้บรรลุจุดหมายแล้ว ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก ตรงข้ามกับพระโภทิสต์ซึ่งต่อไปเมื่อบรรลุจุดหมายแล้ว จึงจะเป็นพระพุทธเจ้า แล้วจึงจะไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก

เมื่อไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองแล้ว จึงจะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ เช่นมีความสุขอยู่ในตัวพร้อมตลอดเวลา

พระโภทิสต์เป็นยอดของคนที่ยังอยู่ด้วยความหวัง แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ เป็นบุคคลเยี่ยมยอดที่ไม่ต้องอยู่ด้วยความหวัง

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่ต้องหวังแล้ว และไม่อยู่ด้วยความหวังอีกต่อไป เพราะมีทุกสิ่งสมบูรณ์อยู่ในตัวแล้ว เช่นมีจิตใจที่สมบูรณ์ มีความสุขที่สมบูรณ์ ซึ่งอยู่กับตัวเองตลอดเวลา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีอะไรที่จะมากกระทบกระเทือน เพราะไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก ก็ไม่มีตัวที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น

สิ่งใดที่จะทำ ก็ทำไปตามที่ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นสิ่งที่ดีงามถูกต้องเป็นประโยชน์ และทำด้วยกรุณาที่เห็นว่าผู้อื่นยังมีความทุกข์ ยังมีปัญหาที่เราจะต้องช่วยแก้ไข เราทำเพื่อเขา ไม่ได้ทำเพื่อเรา เพราะฉะนั้นเราจะไปค้ำนึ่งอะไรให้เกิดอารมณ์กระทบกระเทือน เราไม่ได้ทำเพื่อเรา เราทำเพื่อเขา ดังนั้นจึงไม่มีอะไรที่ต้องมารับกระทบ คือหมดเรื่องตัวตนแล้ว

พระอรหันต์ไม่มีตัวตนที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น ดังนั้น เรื่องอะไรต่ออะไรก็ไม่มีมากระทบตัว มองแต่เพียงว่าเราทำเพื่อเขา นี่เป็นส่วนที่เขาบกพร่อง เขาอาจจะมีปัญหาอย่างนั้นอย่างนี้ สิ่งที่เขาแสดงออกไม่ได้ นั่นมันเป็นปัญหาของเขาทั้งนั้น

เวลาเขามีอารมณ์ไม่ดี พุดไม่ดี อันที่จริงเป็นปัญหาของเขา เหตุอยู่ที่เขา ใจเขาไม่ดี อาจจะมีเหตุปัจจัยแวดล้อมเกี่ยวข้อง เราก็มองดูไป เราจะมายุ่งอะไรกับตัวเรา ยิ่งเรามีปัญญามาก และเราไม่เอาตัวตนของเราเข้าไปกั้นบังไว้ เราก็ยิ่งเห็นปัจจัยละเอียดลงไป เริ่มตั้งแต่ปัจจัยในใจของเขาว่า เขาเกิดอารมณ์ไม่ดี มีความกลัว มีความหวาด หงุดหงิด เพราะความเจ็บป่วย เราก็ยังต้องช่วยแก้ไข ปัญหาให้เขาได้มากยิ่งขึ้น

เมื่อวางใจได้อย่างนี้ ตัวเองก็ไม่มีปัญหาด้วย และยังช่วยคนใช้ได้มากขึ้นด้วย เพราะมองเห็นแต่เรื่องของเขา เห็นแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัย และเห็นแต่เหตุปัจจัยเกิดขึ้นๆ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ก็เลยแก้ปัญหาได้ และสบายใจด้วย

พระอรหันต์ คือบุคคลที่ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเองอีกต่อไป เพราะฉะนั้นจึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ ตอนนี่เราทำงานของเราเพื่อผู้อื่นแล้ว ก็มองดูเหตุปัจจัยข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ไม่มีอารมณ์ขึ้นมากระทบ ถ้าเรามองแต่ตามความเป็นจริง ก็มีแต่กระบวนการของสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

- ๒ -

ข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มันใจ

งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี

ได้พูดมาถึงระดับของการมองสิ่งต่างๆ หลายแบบ ทีนี้ลองมามองดูเครื่องช่วยบ้าง สิ่งที่จะมาช่วยในกระบวนการขั้นปฏิบัติการเหล่านี้ อย่างแรกก็คือ *ความรักงาน* ได้แก่ *ฉันทะ* *ความพอใจในงาน* ซึ่งอาจจะเกิดจากการเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์

เมื่อเรารักเพื่อนมนุษย์ เราก็อยากให้เพื่อนมนุษย์มีชีวิตที่ดีงาม มีสุขภาพดี มีอายุยืน ความพอใจหรือความอยากนี้ ท่านเรียกว่า *ฉันทะ* เป็นฉันทะที่มากับเมตตา ซึ่งทำให้รักคนอื่น อยากช่วย อยากทำอะไรให้เขา อยากแก้ไขปัญหาของเขา อันนี้ เรียกว่าเป็น *ทุนดีแต่ต้น*

นอกจากฉันทะแล้ว สิ่งที่จะช่วย ก็คือ *จิตสำนึกในการศึกษา* อันนี้เป็นเพียงการอ้างถึงสิ่งที่พูดไปแล้ว เป็นการโยงถึงตัวคุณสมบัติในใจ ที่จะทำให้เกิดท่าทีการปฏิบัติที่ต้องการ และชี้ให้เห็นคุณประโยชน์ที่ยิ่งขึ้นไปอีก คุณสมบัติในใจข้อนี้คือจิตสำนึกในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง

เมื่อก็บอกแล้วว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก และเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก เมื่อรู้อย่างนี้เราก็สร้างจิตสำนึก

ในการศึกษา หรือในการพัฒนาตนเองขึ้นมา ซึ่งทำให้เราต้องการพัฒนาตนเอง เมื่อเราเกิดมีจิตสำนึกในการฝึกตน เราก็มองหาอะไรที่เป็นบทฝึกตน เป็นแบบฝึกหัด หรือเป็นสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกหรือพัฒนาตัวเราไปหมด

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้จะมีข้อดีเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง คือธรรมชาติคนเราชอบทำสิ่งที่สบายๆ ง่ายๆ ถ้าเจอสิ่งที่ยากก็ไม่สบายใจ และทำด้วยฝืนใจ แล้วก็ท้อแท้ใจ ผลเสียที่ตามมา หนึ่ง ก็คือไม่สบาย เรียกว่าทุกข์ สอง ก็คือ ไม่มีกำลังใจจะทำ ทั้งไม่สบายทั้งท้อแท้ หรือทั้งเป็นทุกข์และทำไม่ได้ผล

แต่ถ้าเกิดจิตสำนึกในการฝึกตนขึ้นมาแล้ว ผลจะกลับเป็นตรงข้าม คนที่มีจิตสำนึกในการฝึกตนนี้ อยากจะฝึกตัวอยู่ตลอดเวลา จึงชอบหาสิ่งที่จะเอามาช่วยฝึกตัว เพราะฉะนั้นเขาจะชอบสิ่งที่ยาก คือถ้าเจออะไรยากจะพุ่งเข้าหา เพราะสิ่งที่ยากทำให้เราได้ฝึกตนมาก ยิ่งเจอสิ่งที่ยากก็ยิ่งได้ฝึกตนมาก พูดสั้นๆ ว่า ยิ่งยากยิ่งได้มาก เพราะฉะนั้นเขาพบปัญหาหรือสิ่งที่ยุ่งยากก็ยิ่งชอบใจ

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้ เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ลักษณะของเขาก็คือ เขาไม่กลัวงานยาก และถ้ามีงานสองอย่าง ง่ายกับยาก คนพวกนี้กลับชอบหันเข้าหางานยาก เพราะการมีจิตสำนึกในการฝึกตนทำให้คอยจะหาอะไรมาฝึกตัวเอง ถือว่ายิ่งยากยิ่งได้ เพราะถ้าเราเจองานยาก และเราทำได้ เราก็ยิ่งได้มาก ยิ่งเจองานยาก กลับยิ่งดีใจ เพราะฉะนั้นคนพวกนี้จะได้สองอย่าง

หนึ่ง เจองานยาก ดีใจ ใจก็สบายด้วย ไม่ทุกข์ ตรงข้ามกับคน
 ขาดจิตสำนึกนี้ ที่ฝืนใจ เป็นทุกข์ แต่คนนี้ไม่ฝืนใจ กลับสุขและดีใจ
 สอง ทำให้มีกำลัง เพราะพร้อมที่จะทำ ตั้งใจทำ ก็เลยทำได้
 ผลดี

อารมณ์ร้าย อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ ก็เป็นเครื่องฝึกตัวเราเช่น
 เดียวกัน เราอาจจะถือคติว่า ยิ่งยากยิ่งได้ ยิ่งร้ายยิ่งดี คนมีจิตสำนึก
 ในการฝึก จะมีความรู้สึกนี้ ถ้าเราสำรวจตัวเองแล้วเจอสภาพจิตนี้
 ก็แสดงว่าเรามีจิตสำนึกในการฝึก คนเรานี้ถ้าทำจิตให้ถูกแล้วจะ
 แก้ไขสถานการณ์ได้หมด นี่ก็เป็นคุณสมบัติในใจอย่างหนึ่ง

พอมองอะไร ๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง

ต่อไปอีกอย่างหนึ่ง คือท่าทีการมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทิศ
 ทาง ซึ่งเป็นท่าทีของจิตใจ ที่ยึดถือหลักการอันหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐาน
 ในพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนา เริ่มต้นด้วย สัมมาทิฏฐิ ถ้าเรามีสัมมาทิฏฐิ
 มีความเห็นชอบ ยึดถือในหลักการที่ถูกต้องและวางท่าทีของจิตใจ
 ถูกต้องตามหลักการนั้นแล้ว อะไรต่ออะไรตามมาก็ดีไปหมด
 สัมมาทิฏฐิที่เป็นจุดเริ่มต้นในพุทธศาสนา คือความเห็นชอบ ได้แก่
 เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้นเราก็ตั้งท่าทีไว้ว่า จะมองตามเหตุปัจจัย เวลา
 เจอสถานการณ์อะไร ก็มองตามเหตุปัจจัย

คนที่ไม่มองตามเหตุปัจจัย จะมองตามชอบชัง คือมองตาม
 ที่ว่า มันชอบใจเรา หรือไม่ชอบใจเรา ถ้ามันถูกใจเรา เราก็เอา ไม่

ถูกใจเรา เราก็ไม่เอา หรือโกรธเกลียดไปเลย คนทั่วไปจะมีลักษณะ
อย่างนี้

พอมาเรียนพุทธศาสนา เริ่มฝึกตน บทฝึกเบื้องต้น คือ สัมมา
ทิฏฐิ อย่างน้อยตั้งท่าทีของใจให้เป็นไปตามหลักการเบื้องต้นไว้ว่า
มองตามเหตุปัจจัย พอตั้งท่าทีนี้ไว้แล้ว เจอสถานการณ์หรือ
ประสบการณ์อะไร ก็บอกตัวเองว่ามองตามเหตุปัจจัย เท่านั้นแหละ
ชนะเลย อย่างน้อยความรู้สึกที่ไม่ดีก็สะกดชงัก

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางตาหูเป็นต้นนั้นมันยั่ววนชวนใจเรา
ให้หลงไปตามบ้าง ให้เกิดปฏิริยาบ้าง ในทางที่เรียกว่า ชอบใจ
หรือไม่ชอบใจ อย่างที่ทางพระเรียกว่า ยินดียินร้าย ถ้าเราเกิด
ความรู้สึกไหวไปตามกระแสอย่างนั้น แล้วเราก็จะคิดปรุงแต่ง คือ
เอาความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบมาปรุงแต่งใจ แล้วก็คิดไปต่างๆ
ทำให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ ทั้งในใจของตัวเอง และแสดงออก
ไปภายนอกอย่างไม่ฉลาด ขาดสติ

แต่พอเราบอกวามองตามเหตุปัจจัย ความรู้สึกชอบใจไม่
ชอบใจจะสะกด ถูกตัดลงทันที นี่คือสติมา โดยทำหน้าที่นำเอาตัว
หลักการที่ยึดไว้เป็นคติว่ามองตามเหตุปัจจัยมาใช้

คติที่ว่ามองตามเหตุปัจจัยนี้ก็ส่งหน้าที่ต่อให้ปัญญาทันที
เพราะการมองตามเหตุปัจจัยนั้น ต้องใช้ปัญญา พอบอกว่ามอง
ตามเหตุปัจจัย ก็ต้องค้นหาสืบสาวว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร เกิดจาก
อะไร พอใช้ปัญญาพิจารณา สิ่งที่มีองนั้นก็ไม่ใช่มากระทบตัวเรา
เพราะฉะนั้นมันจึงสะกด เพราะปัญญามา ปัญหาก็กไม่เกิด

ปัญญาไม่ทำให้เกิดปัญหา แต่ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหา เพราะฉะนั้น ปัญญาเกิดปัญหาหยุด ปัญหาเกิดเพราะปัญญาหยุด

ด้วยเหตุนี้ ถ้าปัญหามา ต้องรีบให้ปัญญาเกิด แล้วปัญญาจะแก้ปัญหาได้ และปัญญาเองก็จะคมกล้ายิ่งขึ้นด้วย กลายเป็นว่า ถ้ารู้จักใช้ปัญญา ถึงปัญหามา ปัญหายิ่งเพิ่ม

แต่ตัวที่จะเป็นต้นทางนำปัญญามาก็คือ สติ พอสติมาก็ส่งงานต่อให้ปัญญารับ ปัญญารับช่วงเอาคติที่สติส่งให้แล้ว ก็สืบสาวหาเหตุปัจจัย เริ่มตั้งแต่มองหาข้อเท็จจริงตามแบบท่าที่แห่งจิตใจของพระอรหันต์

เวลาเกิดสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นเจอคนใช้หน้าตาไม่ดี ก็ถามตัวเราเองว่า มีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรในใจของเขา หรือมีเรื่องอะไรเป็นปัญหาแก่เขา ไม่มองเข้ามากระทบตัวเราว่าเราชอบหรือไม่ชอบ แต่มองตามเหตุปัจจัย โดยสิ่งที่เราพบไม่เข้าถึงตัวเราได้ ปัญญาเป็นตัวตัดกันไม่ให้ภัยอันตรายเข้าถึงตัวเรา และเป็นตัวที่สกัดดับปัญหาทันที ต่อจากนั้นการคิดก็จะเป็นไปในทางที่จะหาทางช่วยเหลือเขา

พอเราเกิดปัญญามองตามเหตุปัจจัยขึ้นมา เราจะสืบสาวเรื่องราวว่าเป็นอย่างไร ตอนนี้นั้นมันไม่มีปัญหากับตัวเรา แต่จะมีความคิดช่วยเหลือเขาเท่านั้นว่า เอ..เขาเกิดอะไรขึ้น เขามีปัญหาอะไร เหตุปัจจัยอะไรทำให้เขาเป็นอย่างนั้น ต้องหาดูซิ มันเป็นอย่างไหน แทนที่จะเกิดปัญหากับตัวเราทำให้เป็นทุกข์ ก็เกิดกรุณาคิดจะช่วยเหลือเขา นี่เป็นวิธีการมองตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้นหลักการของพระพุทธศาสนาเบื้องต้นแรกจึงให้มีสัมมาทิฐิ พอเอาตัวนี้มาใช้ก็เรียกว่าฟังธรรมแล้ว เราบอกว่า พุทธัง ธรรมัง คัจฉามิ ธัมมัง ธรรมัง คัจฉามิ สังฆัง ธรรมัง คัจฉามิ แต่เราฟังบ้างหรือเปล่า เราพูดแต่บางที่เราไม่ได้ฟัง ธรรมะ คือความจริงที่ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้ ถ้าเราฟังธรรมะ เราก็ต้องเอามาใช้ในชีวิตประจำวันเลยใช้ใหม่ ถ้าเราเอาหลักการนี้มาใช้ เราก็เริ่มฟังธรรมแล้ว คือธรรมะมาเป็นหลักชีวิตของเราแล้ว

เพราะฉะนั้น เพียงแค่ใช้หลักการนี้ก็ช่วยได้มากแล้ว เป็นอันว่า ในการปฏิบัติงาน ตั้งหลักการไว้เลย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะมีส่วนการณ์อะไร หรือประสบอะไร บอกตัวเองทันทีว่า มองตามเหตุปัจจัย ต่อจากนั้นจิตของเราก็เดินไปตามกระแสปัญญา พิจารณาข้อเท็จจริงสืบสาวเหตุปัจจัยและคิดแก้ปัญหา ทำให้ปัญหาไม่เกิดแต่ปัญญาเกิด นี่ก็อีกวิธีหนึ่ง

รวมแล้ว หลักการทั่วไปก็คือว่า คนเรานี้มองสิ่งทั้งหลายในแง่ชอบชัง ยินดียินร้าย จึงเกิดตัวตนขึ้นมาว่าถูกใจเรา ไม่ถูกใจเรา มันกระทบเรา แต่โดยวิธีปฏิบัติแบบนี้ พอเราใช้ปัญญามองตามเหตุปัจจัย จะไม่เกิดตัวตนขึ้นมากระทบอะไรทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ตามระบบที่ว่ามาทั้งหมด สรุปก็คือไม่มีตัวตนเกิดขึ้นมารับการกระทบ พอไม่มีตัวตนเข้ามากระทบ สิ่งทั้งหลายก็ไปตามกระแสของปัญญาที่จะพิจารณาแก้ไขเหตุการณ์ อย่างน้อยก็ไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งตัวเอง ก็ไม่มีปัญหา

ยังมีตัวช่วยอีกอย่างหนึ่งคือ บางทีเรายังอาจจะไม่เข้มแข็งพอ หรือยังไม่ชำนาญในการใช้หลักการและวิธีการเหล่านี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ตัวช่วยเบื้องต้นแรกที่สุดไว้ ได้แก่หลักที่เรียกว่ามี *กัลยาณมิตร* กล่าวคือเราหาบุคคลอื่น หรือปัจจัยทางสังคมที่ไม่ใช่คนก็ได้ อาจจะเป็นหนังสือหนังสือ เป็นต้น ที่จะเป็นคู่มือ เป็นเครื่องปลอบใจ

พูดง่ายๆ ว่า กัลยาณมิตรคือบุคคลอื่น ที่มาในรูปของตัวคนจริงๆ บ้าง หนังสือบ้าง อะไรบ้าง สำหรับมาช่วยเป็นเพื่อนชีวิต เป็นมิตรคู่ใจ เวลาเรามีปัญหา เราจะได้พูดได้คุย จะได้รับการส่งเสริม กำลังใจจากเขา เพราะบางครั้งเราอาจจะเกิดความท้อแท้ อาจจะทำให้เกิดความระอาเหินเฉียดอ่อน ก็มาช่วยกัน แม้แต่มีสองคนจิตใจไปกันได้ เข้าแนวทาง ก็มาช่วยกันคิด คนหนึ่งมีเรื่องหนักใจ อีกคนหนึ่งก็ปลอบใจ หรือช่วยผ่อนเบา มีเรื่องอะไรต่ออะไรก็ให้กำลังใจกัน อันนี้เป็นหลักเบื้องต้น ท่านเรียกว่า มีกัลยาณมิตรไว้ช่วย

นี่เป็นหลักและวิธีการต่างๆ คิดว่าคงจะใช้ได้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานพอสมควร หลักการต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนานั้นเราสามารถใช้ได้หลายระดับ ตั้งแต่วิธีเบื้องต้น แบบที่ว่า มองเป็นสนุก แต่ผ่านไปเฉยๆ ไม่ได้อะไรขึ้นมา จนกระทั่งถึงวิธีของพระอรหันต์ ทุกอย่างที่เราเอามาทำทั้งหมดนั้นก็คือวิธีปฏิบัติต่อคนอื่น โดยเฉพาะคนไข้ เป็นวิธีปฏิบัติของตัวเอง

คราวนี้ก็มาดูความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับคนไข้ ตลอดจนผู้ร่วมงานและคนที่เกี่ยวข้องในกิจการทั้งหมดอีกทีหนึ่ง

จะรักษาโรคได้

ต้องรักษาความสัมพันธ์กับคนในโลกด้วย

ในแง่ความสัมพันธ์กับคนไข้ มีคุณธรรมที่เป็นตัวยืนเด่นที่คนไทยเราพูดอยู่เสมอ คือ เมตตากรุณา

ในการปฏิบัติต่อคนไข้ ซึ่งเป็นคนที่มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน จะใช้คุณธรรมข้อหลังคือกรุณาเป็นหลัก

แต่คุณธรรมในหมวดนี้มีหลายอย่าง วันนี้ขอถือโอกาสเอามาพูดให้เห็นความสัมพันธ์เป็นชุดกัน

เรามักจะได้ยินคุณธรรมเหล่านี้พุ่งกันมา โดยเฉพาะเราจะได้ยินความกรุณานี้มาคู่กันบ่อยกับคำว่าเมตตา จนกระทั่งเราพูดควบกันไปเป็นคำคู่ว่า เมตตากรุณา และเราก็พูดกันว่าอาชีพของแพทย์ ของพยาบาล และของบุคลากรทั้งหมดในโรงพยาบาลนั้น เป็นอาชีพที่ต้องใช้ความเมตตากรุณา จึงต้องเพิ่มพูนปลูกฝังพัฒนาคุณธรรมนี้ขึ้นในใจ

แต่ถ้าเราจะปลูกฝังให้ถูกต้อง ก็ต้องแยกได้ก่อนว่าข้อไหนเป็นอย่างไร บางทีเราแยกไม่ออกแม้แต่ความแตกต่างระหว่างเมตตา กับ กรุณา แล้วก็พูดปนกันไปหมด ไม่รู้ว่าอันไหนเป็นเมตตา อันไหนเป็นกรุณา

ขอถือโอกาสนี้ มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมเรื่องนี้ เพื่อให้เกิดความชัดเจนขึ้น หลักธรรมชุดนี้ที่จริงมี ๔ ข้อ ไม่ใช่มีแค่เมตตา กรุณา แต่ยังมี มุทิตา และอุเบกขาด้วย ทั้งชุดมี ๔ ข้อ เรียกว่า พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจ หรือเป็นที่อยู่ของใจของผู้ที่เป็นเหมือนพรหม พรหมนั้นในทางพุทธศาสนาแปลว่าผู้ประเสริฐ ถ้ามองในแง่เป็นรูปธรรม เป็นบุคคลาธิษฐาน ก็เหมือนกับพระพรหมที่เป็นเทพเจ้าซึ่งมี ๔ หน้า มองเห็นได้ทุกทิศ หมายความว่า มีหน้าที่มองดูสรรพสัตว์ได้ทั่วทั้งหมด ไม่ได้มองเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง ไม่มองเพียงจุดใดจุดหนึ่ง แต่มองทั่วไปครบทุกด้าน

ในแง่ที่หนึ่งคือความประเสริฐ หรือความยิ่งใหญ่ของจิตใจ ที่ว่าเป็นพรหม ก็คือมีใจประเสริฐ ใจยิ่งใหญ่ วิหารแปลว่า ที่อยู่ที่พัก ธรรมเหล่านี้เป็นที่อยู่ของใจที่ประเสริฐ ใจที่ประเสริฐจะอยู่ในหลักธรรม ๔ ประการนี้ คือ

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

เมตตากับกรุณาต่างกันอย่างไร วิธีดูความต่างง่ายๆ ก็ดูที่คนที่เราจะไปแสดงออกต่อเขา คือดูที่สถานการณ์ที่เขาประสบ แล้วก็จะรู้ว่าเราควรจะใช้ธรรมข้อไหนกับเขา

ถ้าคนนั้นเขาอยู่ในภาวะปกติ ไม่ได้มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจอะไร ในสถานการณ์อย่างนี้คุณธรรมที่จะใช้ก็คือ **เมตตา** อันได้แก่ ความรัก ความเป็นมิตร

เมตตา นั้นมาจากศัพท์เดียวกับมิตร ทั้งมิตร เมตตา และ
ไมตรี มาจากรากศัพท์เดียวกัน เมตตากับไมตรี ก็อันเดียวกัน
ไมตรีเป็นคำสันสกฤต เมตตาหรือเมตติ เป็นคำบาลี แปลว่าความ
เป็นมิตร หมายถึงความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

ตอนนี้ก็เลยขอพูดถึงความรัก ๒ แบบ

ความรักแบบที่ ๑ คือ ความต้องการเอาผู้อื่นมาทำให้เรามี
ความสุข ต้องการครอบครอง ต้องการได้เขามาทำให้เราเป็นสุข
พูดง่ายๆ ว่าอยากได้เขามาบำเรอความสุขให้เรา ความรักประเภท
นี้ ไม่แท้ ไม่จริง ไม่ยั่งยืน เป็นความรักแบบเห็นแก่ตัว ถ้าเขาไม่
สามารถสนองความต้องการของเราเมื่อไร เราก็หมดรักทันที อาจ
จะเปลี่ยนเป็นเบื่อหน่าย หรือถึงกับเกลียดชังไปเลย

ความรักประเภทที่ ๒ เรียกว่า รักแท้ มีลักษณะที่อยากให้คน
อื่นเป็นสุข เช่นพ่อแม่รักลูก ก็คืออยากให้ลูกเป็นสุข ความอยากให้
เขาเป็นสุขนั้น เป็นความรักอย่างเป็นมิตร เป็นความเห็นแก่ผู้อื่น
คือความรักแท้ที่เรียกว่า เมตตา ความรักนี้เกิดขึ้นแล้วปลอดภัย

เพราะฉะนั้นแม้แต่ในชีวิตครอบครัว ถ้าเราเริ่มด้วยความรัก
ประเภทที่ ๑ ก็ต้องให้ความรักประเภทที่ ๒ ตามมา ถ้าความรัก
ประเภทที่ ๒ ไม่เกิดตามมาหรือเกิดไม่ได้ ก็อันตราย ในที่สุดจะอยู่
กันไม่ยั่งยืน ความรักแบบที่ ๒ คือ เมตตาจะต้องเข้ามา อย่างน้อย
พอให้ได้ดูสภาพ มีความสมดุลกัน

ความรักที่เราต้องการไว้หล่อเลี้ยงสังคมและอภิบาลโลกก็
คือ ความรักประเภทที่ ๒ ได้แก่ ธรรมที่เรียกว่า เมตตา ที่อยากให้

เขาเป็นสุข พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นสุข ลูกอยากให้พ่อแม่เป็นสุข
อย่างนี้เรียกว่า เมตตา

อย่างไรก็ตาม เมตตา นั้นเราใช้ในภาวะที่อยู่กันเป็นปกติ แต่
ถ้าคนนั้นเขาเกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์ ตกหล่นลงไปจากสภาพ
ปกติ ก็ต้องใช้คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ *กรุณา* ซึ่งหมายถึงการพลอยมี
ใจหวั่นไหวเมื่อเห็นคนอื่นเดือดร้อนมีความทุกข์ ต้องการจะปลด
เปลื้องเขาให้พ้นจากความทุกข์

ต่อไปนี้จะได้ไม่ต้องคิดให้ลำบากว่า เมตตากับกรุณา ต่าง
กันอย่างไร ดูที่คนที่เราจะมีคุณธรรมเหล่านี้ต่อเขา ถ้าเขาอยู่เป็น
ปกติ เราอยากให้เขามีความสุขสบายอยู่ต่อไป มีไมตรีจิต ก็เรียก
ว่า เมตตา ถ้าเขาเดือดร้อนตกต่ำเป็นทุกข์ลงไป เราอยากให้เขาพ้น
จากทุกข์นั้น ก็เรียกว่า กรุณา

เพราะฉะนั้น อาชีพของแพทย์และพยาบาล จึงใช้กรุณา
มาก เมตตา ก็มีความเป็นมิตรยื่นพื้นตลอดเวลาอยู่แล้ว หมาย
ความว่า เมื่อคนไข้มาหา แม้จะยังไม่รู้ว่าเจ็บป่วยอะไร เราก็มี
ความเป็นมิตร คือมีเมตตา ญาติมิตรคนไข้มา เราก็มีเมตตา มี
เมตตาเป็นประจำ เมตตานี้ใช้มากที่สุด กรุณาใช้เมื่อเขาเป็นทุกข์
เดือดร้อน

อย่างไรก็ตาม แค่นี้ไม่พอ ถ้ามีแค่ ๒ ข้อก็ไม่ครบ ยังมีสถาน
การณ์ที่ ๓ คือ ยามเขาดีขึ้นไป เขาชี้ขึ้นสูงคือเขาประสบความสำเร็จ
เขามีความสุข เขาทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เจริญก้าวหน้า หรือหาย

จากโรคมีสุขภาพดีแข็งแรง เราก็ต้องมีข้อที่ ๓ คือพลอยยินดีด้วย คอยสนับสนุนส่งเสริม เรียกว่า **มูทิตา**

ข้อที่ ๓ นี้คนไทยไม่ค่อยพูดถึง เรามักจะอยู่แค่ เมตตา และ กรุณา ข้อที่ ๓ เลยไม่ค่อยจะมี ความจริงข้อ ๓ ก็สำคัญเหมือนกัน ทำให้มีการส่งเสริมคนดี และช่วยกันทำความดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจการหน้าที่และพัฒนาการงาน ต้องใช้กับเพื่อนร่วมงาน และ บุคลากรในกิจการให้ถูกต้อง

แม้ในการรักษาพยาบาลก็ต้องใช้ เพราะยามคนไข้สบายหายโรค เราก็ควรมีมูทิตา พลอยยินดีด้วย และพยายามส่งเสริมให้เขามีสุขภาพดียิ่งขึ้นไป ให้เขาแข็งแรงยิ่งขึ้น

จะรักษาโลกไว้ได้ คนต้องรักษาธรรมไว้ให้ได้

ตอนนี้ ๓ แล้ว ดูเหมือนจะครบ โดยทั่วไปคนก็อยู่ในภาวะ ๓ อย่างนี้ คือ ๑ อยู่เป็นปกติ ๒ ตกต่ำลงไป ๓ ดีขึ้น ที่นี้ยังมีอะไรอีก ทำไมพระพุทธรเจ้าตรัสข้อ ๔ ไว้

ข้อ ๔ มีความสำคัญมาก ข้อ ๑ ถึง ๓ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขา หรือเรากับเพื่อนมนุษย์สัมพันธ์กัน คือ

๑. เขาอยู่เป็นปกติ เรามีเมตตา ไม่ตรี
๒. เขาตกต่ำลง เป็นทุกข์ เกิดปัญหา เรามีกรุณา
๓. เขาดีขึ้น สุข สำเร็จ ทำดีทำชอบ เรามีมูทิตา

ต่อจากนี้ก็มีตัวที่ ๔ เข้ามา คือกรณีที่จะรักษาความถูกต้องชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ ซึ่งเรียกก่ายๆ สั้นๆ คำเดียวว่า **ธรรม**

ธรรมนี้แยกเป็นความจริงความถูกต้องชอบธรรมตามกฎธรรมชาติ โดยเป็นความดีที่มีอยู่ตามธรรมชาติของความเป็นจริงอย่างหนึ่ง และความถูกต้องชอบธรรมที่ยกขึ้นมาจัดตั้งวางบัญญัติเป็นกฎเกณฑ์ของสังคม เป็นระเบียบ เป็นกฎหมายอย่างหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ของเรากับเขา ในข้อ ๑ ถึง ๓ ไปกระทบตัวที่ ๔ นี้เข้า คือไปละเมิดหรือทำความเสียหายต่อตัวธรรม ตัวความถูกต้อง หลักการ กฎเกณฑ์ อะไรต่างๆนี้เข้า เราจะต้องเอาตัวที่ ๔ นี้ไว้ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในข้อ ๑ - ๒ - ๓ จะต้องถูกยับยั้ง เพราะถ้าเราไปช่วยเขาหรือส่งเสริมเขา สังคมมนุษย์จะเสียหาย

ยกตัวอย่างเช่น คนหนึ่งไปลักขโมยของเขา ประสบความสำเร็จในการลักขโมย ได้เงินมา เราจะมุทิตา เข้าไปส่งเสริม ย่อมไม่ถูกต้อง เพราะการที่เขาประสบความสำเร็จอย่างนี้ก็คือไปเข้าสถานการณ์ที่ ๔ เป็นการกระทบทำความเสียหายต่อตัวหลักการหรือตัวธรรม ในกรณีนี้เราต้องหยุด มุทิตาไม่ได้ ภรรยานักเหมือนกันอย่างผู้พิพากษารู้ว่า นายคนนี้ไปฆ่าเขามา จะไปสงสาร ช่วยให้พ้นจากโทษก็ไม่ถูก

เพราะฉะนั้น ตัวธรรม คือ หลักการ ความจริง ความถูกต้อง ความเป็นธรรม ความชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคม จะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม อันนี้คือหลักของข้อที่ ๔ ถ้าตัวนี้เข้ามา ถือว่าใหญ่และสำคัญเหนือกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะต้องรักษาไว้ให้ได้

จึงทำให้ต้องยั้งข้อ ๑ - ๒ - ๓ มาเข้าข้อที่ ๔ โดยต้อง **อุเบกขา** คือวางใจเป็นกลาง ไม่เข้าไปก้าวกายแทรกแซงให้เสียธรรม เพื่อจะให้คนนั้นรับผิดชอบต่อตัวธรรม ตัวหลักการ กฎเกณฑ์ ความถูกต้องชอบธรรมนั้น โดยตัวเราก็คอยดูแลเพื่อให้เกิดความเที่ยงธรรม หรือให้ธรรมคงอยู่ แต่ส่วนใดที่จะเอาเมตตากรุณาช่วยได้โดยไม่ผิดธรรม ก็จึงทำให้ อันนี้คือข้ออุเบกขา

อุเบกขานี้ยากที่สุด ต้องมีปัญญา ต่างจากข้อ ๑, ๒, ๓ ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาสักเท่าไร เพราะเป็นเพียงท่าทีระหว่างบุคคล ทำไปได้ง่าย โดยใช้ความรู้สึกที่ดิงตามตามสถานการณ์ แต่ข้อที่ ๔ คืออุเบกขานี้ ถ้าไม่มีปัญญา ทำไม่ได้

อุเบกขา มักจะแปลกันว่า เฉย ถ้าเฉยโดยไม่ใช้ปัญญา ท่านเรียกว่า เฉยโง่ ตามคำพระว่า **อัญญาญอุเบกขา** เฉยโง่เป็นอกุศล เป็นบาป ได้แก่ เฉยไม่รู้เรื่อง แล้วก็เฉยไม่เอาเรื่อง ก็เฉยเฉยไม่ได้เรื่อง

ถ้าเป็นคนมีอุเบกขาถูกต้อง ก็จะมี **เฉยรู้เรื่อง** คือรู้ว่าตอนนี้จะต้องทำอะไร วางตัวอย่างไรจึงจะถูก เพื่อให้ได้ความถูกต้องชอบธรรม ให้ทุกสิ่งเป็นไปด้วยดีตามธรรม ก็จึงเฉยเอาเรื่อง และเฉยได้เรื่อง

จะเลี้ยงลูกได้ผลดี ต้องให้ลูกหัดอยู่กับธรรมให้ได้

แม้แต่พ่อแม่เลี้ยงลูก ถ้าเลี้ยงลูกไม่เป็น ลูกจะไม่รู้จักโตได้แก่พ่อแม่บางคนที่มีแต่เมตตากรุณา หรือบางคนมีแต่เมตตา กรุณา มุทิตา ๓ ข้อ ขาดอุเบกขา ก็โง่ลูก เอาใจลูก กลัวลูกจะ

ลำบาก กลัวลูกจะเจ็บจะเหนื่อยจะเมื่อย ก็เลยทำแทนหมด หรือทำให้ทุกอย่าง ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น นี่ก็ต้องวางอุเบกขาบ้าง ซึ่งเป็นการให้โอกาสเขาพัฒนาตัวเอง โดยให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ถ้าเราดูการวางอุเบกขาต่อลูก จะแยกได้เป็น ๓ กรณี คือ

๑. เมื่อจะต้องให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง เพื่อว่าเขาจะได้ทำอะไรเป็น คือเราต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูว่า ตอนนี้เรื่องนี้จะต้องให้เขาหัดทำบ้าง ยอมให้เขาเหน็ดเหนื่อยบ้าง เขาต้องฝึกตัวเอง ก็ต้องลำบากบ้างเป็นธรรมดา แต่เขาจะทำได้และจะเก่งขึ้น จะพัฒนา

ไม่ใช่ว่าลูกได้รับการบ้านมาวันนี้ กลัวว่าลูกจะต้องคิดสมองเมื่อย พ่อแม่ก็เลยไปทำการบ้านแทน อย่างนี้ก็แย่ ในที่สุดเมื่อกลัวลูกลำบาก มีเมตตากรุณามาก ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น

ส่วนพ่อแม่ที่เก่ง เขารู้จักเมตตา กรุณา มุทิตา ให้ได้สัดส่วน มีคุณภาพกับอุเบกขา การทำอย่างนี้ไม่ใช่เราไม่รัก แต่เป็นการรักเป็น หรือรักระยะยาว

อุเบกขา แปลว่า คอยดู มาจาก อุป + อิกฺษ อิกฺษ แปลว่า ดู อุป แปลว่า ใกล้ๆ หรือคอย รวมกันแปลว่าคอยดูอยู่ใกล้ๆ (แปลอีกอย่างหนึ่งว่า มองดูตามเรื่องที่เกิด) หมายความว่า พร้อมที่จะแก้ไขสถานการณ์ แต่ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง

เพราะฉะนั้น เมื่อลูกจะต้องฝึกหัดรับผิดชอบตัวเอง อยู่กับความเป็นจริง ทำอะไรให้เป็นเอง พ่อแม่จะต้องวางอุเบกขา ปล่อยให้

ให้เขาทำเองโดยคอยดูอยู่ และเป็นทีปรีक्षा เมื่อพ่อแม่ใช้ปัญญา รู้จักวางเฉย ในกรณีที่ ๑ นี้ ลูกจะเติบโตพัฒนาอย่างดี

๒. เมื่อลูกสมควรรับผิดชอบการกระทำของตนต่อกฎเกณฑ์ กติกา ข้อนี้ก็เป็นการฝึกหัดเหมือนกัน ครอบครัวเป็นสิ่งคมย่อย ต่อ ไปลูกเราก็ต้องไปอยู่ในสังคมใหญ่ เขาต้องเรียนรู้ชีวิตจริง ต้องรู้จัก ความชอบธรรม ความเป็นธรรม เพราะฉะนั้นครอบครัวก็ต้องมี กติกา มีกฎเกณฑ์ เขาทำอะไรถูกหรือผิด เราก็ให้เขารับผิดชอบต่อ การกระทำของเขาเหล่านั้นทั้งดีและชั่วตามถูกตามผิด ตามกฎเกณฑ์ กติกา กฎเป็นกฎ ถูกเป็นถูก ผิดเป็นผิด อันนี้เรียกว่าอุเบกขา ทำให้เขาได้รับความเป็นธรรม และรักษาธรรมไว้เมื่อเขาสมควรต้อง รับผิดชอบการกระทำของตน

๓. เมื่อเขารับผิดชอบต่อตัวเองได้แล้ว ก็ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง ทำนยกตัวอย่าง เช่น เมื่อลูกโตแล้ว จบการศึกษาแล้ว มีงานมี การทำแล้ว เขามีครอบครัวของเขาเอง รับผิดชอบต่อตัวเองได้ พ่อแม่ อย่าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตครอบครัวของเขา

พ่อแม่บางคนรักลูกมาก อยากให้ลูกมีความสุข เข้าไปยุ่งใน ครอบครัวของเขา เข้าไปเจ้าก็เจ้าการว่าลูกอยู่อย่างนี้จึงจะดี ลูก จัดของอย่างนั้นจึงจะดี เข้าไปยุ่งในครอบครัวเขาจนไปหมด จน ครอบครัวเขาอยู่ไม่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่าไม่มีอุเบกขา

จะเห็นว่าอุเบกขาใช้ปัญญาทั้งนั้น และอุเบกขานี้สำคัญที่สุด ทำให้ดำรงสังคมไว้ได้ รักษาความชอบธรรม และความเป็น

ธรรมของสังคม แล้วก็ช่วยให้ชีวิตของคนพัฒนาด้วย ถ้าพ่อแม่ไม่มี
อุเบกขา ลูกจะไม่โต ทั้งทางจิตใจ และทางปัญญา

เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดี โลกนี้ก็เกษมศานต์ร่มเย็น

จะสังเกตเห็นว่า การใช้คุณธรรม ๓ ข้อต้น กับอุเบกขา
เหมือนกับแยกต่างกันเป็น ๒ ชุด คือ เมื่อรวมหมวดใหญ่ มันมี ๔
ข้อ แต่พอมองเป็นฝ่าย จัดได้เป็น ๒ ฝ่าย

สามข้อแรกเป็นฝ่ายหนึ่ง คือเป็นเรื่องของความสัมพันธ์
ระหว่างคนกับคน และข้อสี่เป็นอีกฝ่ายหนึ่ง คือ เป็นเรื่องความ
สัมพันธ์ของคนที่ไม่เกี่ยวข้องกับธรรม

พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ฝ่ายแรก มุ่งคุ้มครองรักษาคน ฝ่ายหลัง
มุ่งคุ้มครองรักษาธรรม

สองฝ่ายนี้จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องพอดี ให้มีดุลยภาพ สังคม
มนุษย์จึงจะเจริญมั่นคงอยู่ด้วยดี ถ้าปฏิบัติผิด สังคมก็จะเสียดุล
และวิปริตแปรปรวน

เรื่องนี้มองได้แม้แต่ในระดับระหว่างสังคม สังคมที่คนเอาแต่
เมตตากฎนากัน ไม่เอาหลักการ ไม่เอาหลักเกณฑ์ ไม่รักษากติกา
ทางสังคม ในสังคมแบบนี้คนจะช่วยกันเป็นส่วนตัวไปหมด มี
ความเอื้ออารีกันดี อยู่กันด้วยน้ำใจ มีเรื่องอะไรก็ช่วยกันเป็นส่วน
ตัว แต่หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคมไม่เอา ไม่รักษา อย่างนี้

ก็เสียธรรม และหลักการจะถูกทำลาย และคนจะอ่อนแอ เพราะไม่
 ดึ้นรบนชวนชววย คอยหวังพึ่งคนอื่น ไม่พึ่งตนเอง

ส่วนในบางสังคม คนไม่มีความเชื่อเพื่อส่วนตัว ไม่ค่อยมี
 เมตตากรุณากัน เอาแต่หลักการ กฎเกณฑ์ และกติกาสังคม
 ให้ทุกคนทำให้ตรงตามนั้น ทุกคนต้องรับผิดชอบต่อกฎเกณฑ์
 กฎหมายมีอยู่ เธอทำให้ตรงตามนั้น ถ้าไม่ทำตามฉันไม่เอาด้วย
 ตัวใครตัวมัน สังคมแบบนี้ก็รักษาหลักการ และรักษาธรรมไว้ได้
 แต่ขาดความชุ่มชื้น ขาดน้ำใจ ขาดความรู้สึกที่ดึงามทางจิตใจ
 บางที่รักษาสังคมได้ อยู่ในหลักการ และกฎเกณฑ์ แต่จิตใจคน
 เครียด มีปัญหาจิตใจมาก มีทุกข์ เป็นโรคจิตกันมาก

ฉะนั้นจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องกับสถานการณ์อย่างได้สัดส่วน
 ส่วนมีดุลยภาพ ธรรมในพระพุทธศาสนาท่านตรัสเป็นชุด เพราะ
 เป็นระบบ holistic คือระบบองค์รวม หมายความว่า ต้องทำให้
 ครบชุด มีดุลยภาพ ทั้ง ๔ ด้านอย่างนี้ ถ้าขาดเสียอย่างหนึ่งอย่าง
 ใด ก็ยุ่งไม่จบ

สังคมที่มีดุลยภาพที่จะปรับตัวให้พอดีได้หายาก อย่างสังคม
 ไทยนี้ น่าจะเอียงไปข้างที่มีการช่วยเหลือในระหว่างบุคคลมาก จน
 กระทั่งบางที่ไม่รักษากฎเกณฑ์ กติกา นี่แสดงว่าขาดอุเบกขา ส่วน
 บางสังคม อย่างสังคมฝรั่งก็จะเอาแต่อุเบกขา ตัวใครตัวมัน คือ
 ทุกคนรับผิดชอบตัวเอง เอากฎหมาย หรือกฎเกณฑ์กติกายเป็นหลัก
 ตายตัว เธออย่าพลาด ถ้าพลาดก็โดน แต่ขาดน้ำใจต่อกันระหว่าง
 บุคคล แล้งน้ำใจ ก็มีแต่ความแห้งแล้งและเครียด

เป็นอันว่า หลักพรหมวิหาร ๔ นี้ต้องให้ครบถ้วน ถูกต้องพอดีตรงตามสถานการณ์ โดยเฉพาะข้อ ๔ คือ อุเบกขานี้เพื่อรักษาธรรม เพื่อรักษากฎเกณฑ์กติกาให้คงอยู่ เรียกว่ารักษาธรรมนั่นเอง

สามข้อแรกเพื่อรักษาคน ส่วนข้อ ๔ เพื่อรักษาธรรม เมื่อคนไปกระทบธรรม ต้องรักษาธรรม ให้คนหยุด สังคมมนุษย์เราก็อยู่ได้แบบนี้

ท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล ก็ต้องใช้พรหมวิหาร ๔ ให้ครบเหมือนกัน ต้องดูว่ากรณีไหนจะใช้เมตตา กรณีไหนใช้กรุณา กรณีไหนใช้มุทิตา กรณีไหนใช้อุเบกขา โดยมีอุเบกขาเป็นตัวคุมกระบวนให้ความสัมพันธ์ของคนทุกอย่างอยู่ในขอบเขตของธรรม คือความจริง ความถูกต้องดีงาม ระหว่างนั้น คือเมื่ออยู่ในขอบเขตของธรรม ก็มีเมตตา กรุณา มุทิตากันให้มาก

โพชฌงค์
พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

โพชฌงค์

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*

วันก่อนนี้ โยมได้ปรารภทำนองอาราธนาว่า ถ้าอาตมภาพ
แสดงเรื่องโพชฌงค์ ก็คงจะดี

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ญาติโยม
หลายท่านรู้จักในชื่อที่เป็นบทสวดมนต์ เรียกว่าโพชฌงค์ปริตร
และนับถือกันมาว่า เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้คน
ป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายโรค

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกเล่าว่า
พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธ และ
พระพุทธรูปเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดงเรื่องโพชฌงค์นี้ ตอนท้าย
พระมหากัสสปเถระก็หายจากโรคนั้น

* ชุดที่สาม จากรายการเล่าเรื่องให้โยมฟัง เล่าเมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทธรเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรงแสดงโพชฌงค์นี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลานะก็หายโรค

อีกคราวหนึ่ง พระพุทธรองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์ถวาย แล้วพระพุทธรเจ้าก็หายประชวร

จากเรื่องราวที่กล่าวถึงนี้ พุทธศาสนิกชนก็เลยเชื่อกันมาว่า บทโพชฌงค์นั้น สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค แต่ที่เราสวดกันนี้ เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่งบางทีอาจจะไม่เข้าใจเนื้อความก็ได้

แต่ที่ท่านแสดงในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื้อหาคือตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้นเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมะชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่

รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิวพรรณชुบชืด เป็น
สิ่งทีเื่องอาศัยกัน

ในทางตรงข้าม คือในทางทีดี ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็
กลับมาช่วยกาย เช่นในยามเจ็บป่วยถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจ
หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคทีเป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือทีจะ
หายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจทีดีนั้นมีมากถึงระดับ
หนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรค
ไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเรา
ได้มากแค่ไหน

พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจทีพัฒนา
ให้เต็มที มีสุขภาพด้านจิตทีสมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที
ต้องการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที ถ้าไม่เหลือ
วิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีทีมีในใจออกมารักษากาย ทีเป็นโรค
ให้หายไปได้

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วย
เท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ ก็จจะเห็นว่า ศัพท์เต็ม
นั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฺฌ กับ องฺค หรือโพธิ กับองค์
จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ก็ได้ พุดตาม
ศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึงองค์

ประกอบ หรือหลักกรรม ที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักกรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้นี้ มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ การตรัสรู้นั้นหมายถึงว่า

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้ที่นั่นชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือเดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลिन มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมหืมตาลืมใจ ดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่างๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาทมัวเมา พ้นจากความยึดติดต่างๆ พุศัสันๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหลและจากความหลงใหล และ

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้ที่มีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ

อันนี้คือสภาพจิตที่ดีงาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุ ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะ กระสับกระส่ายในวัยชราว่า ให้ทำใจว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย

ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็จะช่วยผ่อนคลายห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือการอธิบายความหมายของคำว่า *โพชฌงค์* ที่แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาสำรวจกันว่า หลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมีความหมายอย่างไร

โพชฌงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียกกันว่า โพชฌงค์ ๗ เหมือนอย่างทีบอกไว้ในบทสวดมนต์ว่า *โพชฌังโค สะติสังขาโต . .*

โพชฌงค์ เริ่มด้วย

องค์ที่ ๑ คือ สติ

องค์ที่ ๒ คือ ทัมมวิจยะ

องค์ที่ ๓ คือ วิริยะ

องค์ที่ ๔ คือ ปิฎิ

องค์ที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ

องค์ที่ ๖ คือ สมาธิ

องค์ที่ ๗ คือ อุเบกขา

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า โพชฌงค์ ๗ ประการด้วยกัน ที่
นี้ลองมาดูความหมายเป็นรายข้อเสียก่อน

ในหลักธรรมที่เรียกว่า “โพชฌงค์” หรือองค์แห่งการตรัสรู้
นั้น การตรัสรู้เป็นจุดหมายที่ต้องการ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็
เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะช่วยให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ ก่อนที่
จะใช้เครื่องมือก็ต้องทำความรู้จักกับเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ก่อนว่า
อุปกรณ์แต่ละอย่างนั้นมีอะไรบ้าง จะใช้สำหรับทำอะไร

องค์ประกอบที่ ๑ “สติ” สติเป็นธรรมที่เราจักกันดี แปล
ว่าความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ท่านบอกว่า สตินั้นมีลักษณะที่
เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า “อารมณ” ดึง
จิตหรือกุ่มจิตไว้กับอารมณ

อารมณ์ในที่นี้ก็คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องทุกอย่าง สิ่งที่เรา
รับรู้ สิ่งที่เราเห็นก็ได้ เรียกว่า “อารมณ์” ไม่ใช่อารมณ์อย่างใน
ภาษาไทย ในที่นี้เพื่อกันความสับสนกับภาษาไทยก็จะพูดว่า สิ่ง
แทนที่จะพูดว่า อารมณ์

สติมีหน้าที่ตั้งหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเราจะทำอะไรก็
ให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น ตั้งเอาไว้เหมือนกับเชือก สมมติว่ามีหลักปัก
ไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูกเชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของ
เราเปรียบเทียบได้กับลิงเพราะว่าวุ่นวายมาก ดิ้นรนมาก อยู่ไม่
สุข ท่านเปรียบว่าต้องผูกลิงเอาไว้กับหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไป ไม่
อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอาเชือก
มาผูกลิงมัดไว้กับหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลักหรือใกล้ๆ
หลัก

ท่านเปรียบในทางธรรมว่า จิตนั้นเหมือนกับลิง หลักที่ผูก
ไว้ นั้น เหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะนั้น จะเป็นกิจที่
ต้องทำหรือเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็คือหลักนั้น เชือกที่ผูกก็
คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับหลักหรือสิ่งนั้น ตั้งไว้ คุมไว้ กำกับไว้
ไม่ให้หลุดหายไป

ถ้าเป็นสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งปรากฏอยู่หรือไหลเข้ามา ก็เพียง
แต่ตั้งจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ คุมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุดลอยหรือผ่านหาย
ไปไหน อย่างที่พูดกันว่า เวลาทำอะไรก็ให้ระลึกไว้ คือคอยนึกถึง

สิ่งที่เรากำลังทำนั้น นึกถึงอยู่เรื่อยๆ ให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ หรืออยู่กับจิตของเรา ไม่ให้คลาดไม่ให้พลัดกันไป อย่าให้สิ่งนั้นหลุดหาย หรืออย่าให้จิตของเราฟุ้งซ่านล่องลอยไปที่อื่น

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

สติ ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควร จะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือน้ำที่ของสติ ประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ ๑ ได้แก่ สติ

องค์ประกอบที่ ๒ “ธัมมวิจยะ” หรือ “ธรรมวิจยะ” แปลว่าการวิจยะธรรม วิจยะ นั้นแปลว่า การเพ้นหรือเลือกเพ้น คือการใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า ธรรม ก็คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น

สิ่งนั้นอาจจะอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่นเรามองเห็นอะไรอยู่ข้างหน้าหรือขณะนี้ เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเราก็เห็น คือมองค้นหาให้เห็นธรรมเห็นเอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดี ใจของเราก็วุ่นวาย ปั่นป่วน กระวนกระวาย เตือดร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้ว เราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิสัยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือทำให้เห็นธรรมได้หมด

เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรมบางท่าน ท่านเน้นในเรื่องนี้ว่า มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มองไปไม้ อัฐิ ดิน อะไรก็เป็นธรรมหมด ถ้ามองไม่ดี อะไรๆ ก็เป็นอธรรมไปหมด ทำให้ใจของเราเสียหาย เช่นเห็นคนไม่น่าดู ถ้ามองไม่ดีก็เกิดโทสะ แต่ถ้ามองให้ดีอาจจะเกิดกรุณา เกิดความสงสาร อย่างนี้เป็นต้น

หรืออย่างพระเถรท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล ถึงวาระมีหน้าที่ไปจัดอุโบสถก็ไปจุดเทียนขึ้น แสงเทียนสว่าง มองที่เปลวเทียนนั้น เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พอมองอย่างนี้ก็เห็นธรรม ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา

ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง จึงต้องรู้จักมอง มองให้ดี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม หรือมองให้เป็นธรรม

ที่นี้ประการต่อไป ธรรมวิัจยนั้นพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่สติตั้งมา อย่างที่อาตมภาพได้กล่าวเมื่อกี้ว่า เราอาจจะใช้สติตั้งสิ่งที่อยู่ห่างไกล เช่น สิ่งที่เราได้เล่าเรียนมาแล้ว ได้ฟังมาก่อนแล้ว อาจเป็นธรรมคำสอนต่างๆ เข้ามาสู่จิต แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาเพินหาความหมาย เพินหาสาระ เลือกเพินเอามาใช้ให้เหมาะหรือให้ตรงกับที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

เช่น เวลาเราอยู่นิ่งๆ ว่างๆ เราก็ระลึกนึกถึงทบทวนธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว เอามาเลือกเพิน นำมาใช้ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือกเพินออกมาให้ถูกต้องนี้ก็เรียกว่า ธรรมวิัจยเหมือนกัน แม้กระทั่งว่า เพินให้รู้ว่าความหมายของหลักธรรมนั้นคืออะไร ในกรณีนั้นๆ มุ่งเอาแง่ไหน อย่างนี้ก็เรียกว่า “ธรรมวิัจย”

องค์ประกอบที่ ๓ “วิริยะ” วิริยะ แปลว่าความเพียร ความเพียรนี้แปลตามศัพท์ว่า ความเป็นผู้กล้าหาญ หรือความกล้ากล้า วิริยะหรือวิริยะก็มาจาก วีระ ได้แก่ความเป็นวีระ อย่างที่เราพูดกันในคำว่า วีรชน วีรบุรุษ วีรสตรี เป็นต้นนั่นเอง

วิริยะ หรือความแกล้วกล้านี้ หมายถึงพลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญอุปสรรค ความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก หรือมีภัย ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อถอย และไม่ท้อแท้ มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ ก็เป็นหลักสำคัญ เป็นตัวกำลังความเข้มแข็ง เป็นองค์ประกอบที่จะให้ทำได้สำเร็จ

องค์ประกอบที่ ๔ "ปีติ" ปีติ แปลว่าความอิ่มใจ หรือความเต็มใจ ความซาบซึ้ง ปลาบปลื้ม จิตใจของเราก็ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปีตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ

บางท่านที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว แม้จะรับประทานอาหารทางกายไม่มาก แต่ถ้าอิ่มใจ สามารถทำใจของตนเองให้มีปีติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้มองใสกระปรี้กระเปร่า ร่างกายก็พลอยเอิบอิมไปด้วยได้เหมือนกัน อย่างที่ท่านเรียกว่า ปีติภักขา แปลว่า ผู้มีปีติเป็นภักขา คือ มีปีติเป็นอาหาร

เพราะฉะนั้น วิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปีติขึ้นมา ปีติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เอิบอิม ความอิ่มใจช่วยได้มาก

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวล เกร็งร้อนใจ ร่างกายก็อาจจะซบเซาหดหู่ทรุดโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้อึดใจ อิมใจอยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณผ่องใสไปด้วย โดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอประมาณ เพราะฉะนั้น ปีตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรจะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอ ๆ

องค์ประกอบที่ ๕ "ปัสสัทธิ" ปัสสัทธิ แปลว่าความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ท่านแบ่งเป็นกายผ่อนคลายกับใจผ่อนคลาย หรือสงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็งเครียด สงบเย็นกายท่านหมายเอาลึกซึ้งถึงการสงบผ่อนคลายของกองเจตสิก แต่เราจะถือเอาการสงบผ่อนคลายของร่างกายธรรมดาก็ได้ง่ายๆ

คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะเครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปัสสัทธิ ก็คือความเครียด เมื่อมีเรื่องกั้มกัวมใจ อะไรต่างๆ ทางใจแล้ว ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงด้วย

หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย เช่น พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรงทดลองบำเพ็ญทุกร

กิริยา กลั่นลมหายใจจนกายสะท้าน ก็เกิดความเครียด ความกระสับกระส่าย ทั้งทางกายและทางใจ เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความเครียดนี้ นั่นก็คือ ปัสัทธิ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ร่างกายก็ผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่าปัสัทธิ เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นตัวที่มักจะมาตามปิติ คือ พออิ่มใจ ก็เกิดความผ่อนคลายสบาย

องค์ประกอบที่ ๖ “สมาธิ” สมาธิ แปลว่า ความตั้งใจมั่น หรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่ จับอยู่ที่สิ่งนั้น ถ้าทำกิจทำงานอะไร ก็ให้ใจของเราแน่วอยู่กับสิ่งนั้น อย่างที่เรียกว่า ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน อันนี้เรียกว่า สมาธิ

ใจอยู่กับสิ่งที่นิ่ง ไม่เคลื่อนที่ก็มี สมาธิก็จับนิ่งสนิทอยู่ แต่ ถ้าทำกิจอะไรที่เป็นความเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนที่ไป สมาธิก็คงอยู่ คือจิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้ก็เรียกว่า สมาธิ จิตใจที่แน่วแน่เป็นจิตใจที่มีกำลังมาก เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นจิตใจซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

ในข้อ ๑ ที่ว่าด้วยสติ ได้บอกว่า สติเป็นตัวที่จับ ดึง ตรึง หรือกำกับไว้ ทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด ไม่หลุดลอยหาย หรือคลาดจากกันไป ในข้อ ๖ นี้ก็ว่า สมาธิ คือการที่จิตอยู่กับสิ่งที่

กำหนดนั้น แน่วแน่ ตั้งมั่น แนบสนิท โยมบางท่านก็จะสงสัยว่า สติกับสมาธินี้ฟังดูคล้ายกันมาก จะเห็นความแตกต่างกันได้อย่างไร

ขอชี้แจงว่า คำอธิบายข้างต้นนั้นแหละ ถ้าอ่านให้ดี ก็จะมองเห็นความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ การทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นสติ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้เป็นสมาธิ

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

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา หรือสิ่งที่ใจเรารับรู้นั้น ผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ปรากฏขึ้นมาในใจบ้าง ศัพท์ทางพระเรียกว่า อารมณ

เมื่ออารมณ์เข้ามาแล้ว มันก็ผ่านหายไป ทีนี้ ถ้ามันไม่เกี่ยวอะไรกับเรา มันจะผ่านหายไป ก็ช่างมัน เราก็ไม่ต้องไปยุ่งด้วย แต่ถ้าเราจะต้องใช้ หรือจะต้องเกี่ยวข้องของมันขึ้นมา แล้วมันหายไป หลุดลอยไป ไม่ยอมอมอยู่กับเรา เราก็จะไม่ได้ประโยชน์ที่ต้องการ ตอนนี้แหละผลเสียก็จะเกิดแก่เรา เราจึงต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันไว้ ไม่ให้หลุดลอยหาย หรือผ่านหายไป การดึงเอาสิ่งนั้นไว้ เอาจิตกำกับมันไว้ หรือตรึงมันไว้กับจิต นี่แหละคือบทบาทของสติ ได้แก่การคอยนึกเอาไว้ ไม่ให้อารมณนั้นหลุดลอยหายไป

อีกอย่างหนึ่ง อารมณ์นั้นเข้ามาแล้วและผ่านล่องไปแล้ว ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปอยู่ในความทรงจำ ตอนนี้อะไรเกิดขึ้นจะต้องใช้ จะต้องเกี่ยวข้องกับมัน เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันขึ้นมาไว้ต่อหน้าเราขณะนี้ การดึงเอาอารมณ์ที่ผ่านล่องไปแล้วขึ้นมาให้จิตพบกับมันได้ นี่ก็เป็นบทบาทของสติ ได้แก่การระลึกขึ้นมา ทำให้สิ่งที่ผ่านล่องแล้วไหลขึ้นมาปรากฏอยู่ต่อหน้า

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

ถ้าจะให้มั่นคงหรือแน่วแน่ยิ่งกว่านั้น ก็ต้องให้จิตตั้งมั่น หรือแน่วแน่อยู่กับอารมณ์นั้น หรือให้อารมณ์นั้นอยู่กับจิตแนบสนิทหรือหนึ่งสนิทไปเลย ถ้าถึงขั้นนี้ได้ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ

เราจะใช้ จะทำ จะดู จะพิจารณาสิ่งใด สิ่งนั้นก็ตั้งอยู่ในกำกับหรือปรากฏอยู่ต่อหน้า ถ้าของนั้นเป็นสิ่งที่เลื่อนไหล หรือจะปลิวลอย เช่นอย่างแผ่นผ้า หรือลำลี้ ที่อยู่กลางลมพัด ก็ต้องมีอะไรผูกรั้งดึงไว้ ไม่ให้หลุดลอยหรือเลื่อนไหลหายไป เมื่อสิ่งนั้นถูก

ผูกมัดไว้แล้ว เราก็จัดการ พิจารณาดู และทำอะไรๆ กับมันได้ ตามต้องการ

ในกรณีทำงาน ซึ่งจะทำกับแผ่นผ้าหรือสำลีนั่น ไม่จำเป็นต้องให้ละเอียดชัดเจนนัก เมื่อแผ่นผ้าหรือสำลีถูกดึงรั้งไว้ แล้วถึงจะสั้นจะยาวหรือจะส่ายไปมาบ้าง ก็ยังทำงานได้สำเร็จ ถึงจะดูก็พอมองเห็นและบอกได้ว่า มีสีสั้นและรูปทรงอย่างไร

แต่ในกรณีที่เป็นงานละเอียด เช่น ต้องการเห็นรายละเอียดชัดเจน ถึงแม้จะมีเชือกดึงไว้ ตรึงไว้ แต่ถ้ายังสั้นไหว ส่ายอยู่ ก็ไม่สามารถเห็นรายละเอียดหรือทำงานที่ต้องใช้ความแม่นยำให้สำเร็จได้ ในกรณีนี้จะต้องปัก ตอก ยึด หรือประทับให้แน่นแนบนิ่งสนิททีเดียว จึงจะดูให้เห็นชัดในรายละเอียด หรือทำสิ่งที่จำเพาะให้แม่นยำได้

ในการทำงานเดียวกัน ถ้าจิตจะมอง จะพิจารณาหรือทำกิจกับอารมณ์ใดที่ไม่ต้องการความละเอียดชัดเจนนัก เพียงมีสติคอยดึงรั้ง จับ กำกับ หรือคอยรั้งไว้ ก็เพียงพอที่จะทำงานได้สำเร็จ แต่ถ้าเรื่องใดต้องการความชัดเจนในส่วนรายละเอียด หรือต้องการการกระทำที่แม่นยำแน่นอน ตอนนี้อาจจำเป็นต้องให้จิตถึงขั้นมีสมาธิแน่นมากทีเดียว

ท่านเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับที่เราเอาลูกวัวป่าตัวหนึ่ง มาฝึก วัวจะหนีไปอยู่เรื่อย เราก็เอาเชือกผูกวัวป่านั้นไว้กับหลัก ถึง

แม้ว่าฉันจะตื่นนอนวิ่งหนีไปทางไหน ก็ได้แค่อยู่ในรัศมีของหลัก วนอยู่ใกล้ๆ หลัก ไม่หลุด ไม่หายไป แต่ถึงอย่างนั้น ฉันนั้นก็ยังคงตื่นนอนวิ่งไปมาอยู่ ต่อมาฉันเข้า ปรากฏว่า วัฏปาคลายพยศ มาหยุดหมอบนิ่งอยู่ที่หลัก สงบเลย

ในข้ออุปมานี้ ท่านเปรียบเทียบเอาเชือกผูกวัวป่าไว้กับหลัก เหมือนกับเป็นสติ ส่วนการที่วัวป่าลงหมอบนิ่งอยู่ใกล้หลักนั้น เปรียบเหมือนเป็นสมาธิ

ความจริง สติกับสมาธิ ทั้งสองอย่างนี้ทำงานด้วยกัน ประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แล้วสมาธิก็ตามมา ถ้าสมาธิยังไม่แน่น ยังไม่เข้มมาก สติก็เป็นตัวเด่น ต้องทำงานหนักหน่อย ต้องดึงแล้วดึงอีก หรือคอยดึงแรงๆ อยู่เรื่อย แต่พอสมาธิแน่นสนิทอยู่ตัวดีแล้ว สมาธิก็กลายเป็นตัวเด่นแทน สติที่คอยกำกับหรือคอยตรึงๆ ดึงๆ ไว้ จะทำงานเพียงนิดๆ แทบไม่ปรากฏตัวออกมา แต่ก็ทำงานอยู่นั้นตลอดเวลา ไม่ได้หายไปไหน

เปรียบเทียบเหมือนกับว่า เอาแผ่นผ้ามาซึ่งกลางลม โดยเอาเชือกดึงไว้หรือขึงไว้ แผ่นผ้าถูกลมพัด แต่ก็ไม่หลุดลอยหายไป เพราะถูกเชือกดึงเอาไว้ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้แผ่นผ้าจะไม่หลุดลอยหายไป แต่มันก็ขยับอยู่เรื่อย ยังส่ายไปส่ายมา พลิวไปพลิวมา อยู่ที่นั่น ไม่นิ่ง

ในตัวอย่างเปรียบเทียบนี้ มีทั้งการดึงของเชือกและการอยู่
 หนึ่งของแผ่นผ้า มาด้วยกัน คือตอนที่เชือกดึงไว้ ก็มีการอยู่ตัวของ
 แผ่นผ้าด้วย แต่การอยู่ตัวนั้นมีอยู่ชั่วเดียวเดียวๆ ความเด่นไปอยู่ที่
 การดึงหรือรั้งของเชือก การดึงของเชือกนั้นคือสติ ส่วนการอยู่ตัว
 หรืออยู่หนึ่งของแผ่นผ้าเท่ากับสมาธิ จะเห็นว่าตอนนี้สติเป็นตัวเด่น
 ทำงานหนัก ทำงานมาก ส่วนสมาธิมีได้นิดๆ หนึ่ง ไม่เด่นออกมา
 คือสติดึงไว้ อยู่ตัวได้นิดก็ขยับไปอีกแล้ว ดึงไว้อยู่ตัวได้นิดก็ไปอีก
 แล้ว ตัวดึงเลยเด่น ส่วนการหยุดนิ่งสั้นเหลือเกิน ชั่วขณะๆ เท่านั้น

อีกกรณีหนึ่ง เป็นแผ่นเหล็ก เอามาตั้งไว้ ก็ต้องเอาเชือกผูก
 ดึงรั้งไว้เหมือนกัน แต่เมื่อถูกลมพัด แผ่นเหล็กนั้นไม่ค่อยจะหวั่น
 ไหว ไม่ค่อยจะขยับ อยู่ตัวหนึ่งดีกว่าแผ่นผ้า ตอนนี้การทำงานของ
 สติ คือเชือกที่ดึง ไม่เด่น แต่ก็มีอยู่ คล้ายๆ แอบๆ อยู่ ตัวที่เด่นคือ
 ความอยู่ตัวของแผ่นเหล็ก สติได้แต่คลอๆ ไว้ แต่ทั้งสองอย่างก็
 อยู่ด้วยกัน

ในกรณีของแผ่นผ้าที่ขยับๆ หรือส่ายๆ ไหวๆ นั้น ถ้ามีรูป
 ภาพที่เขียนไว้ใหญ่ๆ หรือตัวหนังสือโตๆ ก็อ่านได้ พอใช้การ แต่ถ้า
 เป็นลวดลายละเอียด หรือตัวหนังสือเล็กๆ ก็เห็นไม่ถนัด อ่านได้ไม่
 ชัดเจน หรือถ้าละเอียดนักก็มองไม่ออก หรืออ่านไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องที่ดูพอเห็นผ่านๆ เป็นเรื่อง
 หยาบๆ เห็นง่าย เพียงคอยมีสติกำกับไว้ ถึงแม้จิตจะอยู่ตัวเป็น

สมาธิเพียงชั่วขณะสั้นๆ ก็พอให้สำเร็จกิจ ใช้งานได้ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาตรวจดูละเอียด ก็ต้องให้จิตเป็นสมาธิอยู่ตัวแน่นอนมากๆ จึงจะมองเห็นได้ถนัดชัดเจน

ยิ่งละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนมาก ก็ยิ่งต้องการจิตที่เป็นสมาธิแน่วสนิททีเดียว ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับจะใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็ก หรืออะไรที่เล็กเหลือเกิน สิ่งที่ถูกดูถูกตรวจพิจารณา ซึ่งถูกเครื่องจับกำกับไว้ จะต้องนิ่งแน่วประสานกับตาและเลนส์ที่ส่องดู อย่างสนิททีเดียว

ตอนนี้แหละ ที่สมาธิเป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก เวลาที่เราจะเอาจิตไปใช้งานสำคัญๆ จะในแง่พลังจิตก็ดี ในแง่ของการพิจารณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมากด้วยปัญญาที่คมกล้าก็ดี ท่านจะเน้นบทบาทของสมาธิอย่างมาก เรียกว่าสมาธิเป็นบาทหรือเป็นฐานของงานใช้กำลังจิตหรืองานใช้ปัญญานั้นๆ

ตอนที่สมาธิยังอ่อน อยู่ชั่วขณะเดียวหนึ่งๆ จะไปๆ ก็ต้องใช้สติคอยตั้งอยู่เรื่อยๆ สติก็จึงทำงานมาก เป็นตัวเด่นอย่างทีกล่าวแล้ว ตอนนั้นจึงอยู่ในภาวะที่คอยตั้งไว้ กับจะหลุดไป เหมือนคอยตั้งจุดหรือชักคะเย่อกันอยู่ พอแน่วแน่อยู่ออกตัวสนิทดีแล้วก็หมดเรื่องที่จะต้องคอยจุด พ้นจากการที่จะต้องคอยตั้งกันที่ สติก็เพียงแต่คลออยู่ ก็เอาจิตที่เป็นสมาธิไปใช้งานได้เต็มที่

อย่างที่กล่าวแล้วว่า ระหว่างสติกับสมาธินั้น สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แม้ว่าจุดหมายเราจะต้องการสมาธิ โดยเฉพาะต้องการสมาธิที่แน่วแน่เข้มมาก แต่ก็จะต้องเริ่มงานด้วยสติ ดังนั้น ในการฝึกสมาธิ จึงต้องเริ่มต้นด้วยการเอาสติมาชักนำ หรือมาจับตั้งจูงเข้า คือเอาสติมากำหนดอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เป็นกรรมฐานนั้น ๆ ก่อน

ดังจะเห็นว่า ในการฝึกสมาธิหรือเจริญสมาธินั้น วิธีฝึกทั้งหลายจะมีชื่อลงท้ายด้วยสติกันทั่วไป เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ เป็นต้น พูดง่าย ๆ ว่า สติเป็นเครื่องมือของสมาธิภาวนา หรือสมาธิภาวนาใช้สติเป็นเครื่องมือนั่นเอง

พูดเรื่องสติมาเสียนาน ขอยุติเอาไว้แค่นี้ก่อน ยังมีองค์ประกอบข้อสุดท้าย ที่จะต้องพูดต่อไปอีก

องค์ประกอบที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย คือ “อุเบกขา” อุเบกขา แปลกันง่าย ๆ ว่า ความวางเฉย วางเฉยอย่างไร ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเสีย บางที่มันเป็นแต่เพียงความวางเฉยภายนอก หรือพยายามทำเป็นเฉย แต่ใจไม่เฉยจริง และไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เฉยอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือ รู้ทัน

จึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ท่านเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ ดีแล้ว เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเข้าที่ถูกต้องกันดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉยดูมันไป เหมือนอย่างเมื่อท่านขับรถ ตอนแรกเราจะต้องวุ่นวายเร่งเครื่องปรับอะไรต่ออะไรทุกอย่างให้มันเข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็เดินดีแล้ว วิ่งเรียบสนิทดีแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดู คุณไว้ ระวังไว้ ให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

การที่ทุกอย่างเข้าที่เรียบร้อยแล้ว เดินดีแล้ว เราได้แต่คุมเครื่องอยู่มองดูเฉยๆ นี้ สภาวะนี้เรียกว่าอุเบกขา เป็นสภาพจิตที่สบาย เพราะว่าทำทุกอย่างดีแล้ว ทุกอย่างเดินเข้ารูปของมันแล้ว

เหมือนอย่างว่า ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ เมื่อลูกเขารับผิดชอบตัวเองได้ เขามีการมีงานต่างๆ ทำแล้ว เราช่วยเขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ ทำงานของเขาได้ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่เข้าไปวุ่นวาย ไม่ก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตหรือในครอบครัวของเขา จิตใจที่วางเฉยอย่างนี้ได้เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รู้อะไร ไม่ใช่เฉยเมยไม่รู้เรื่อง หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่ดีแล้ว ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี รู้ว่าคนเขาควรรับผิดชอบตัวเองในเรื่องนี้ ใจเราวางเป็นกลางสนิท สบาย อย่างนี้เรียกว่า “อุเบกขา”

ทั้งหมดนี้คือ ตัวองค์ธรรม ๗ ประการ ที่เป็นองค์ประกอบขององค์รวมคือ โภธิ หรือการตรัสรู้ เวลาเอามาพูดแยกๆ กันอย่างนี้ บางทีก็เข้าใจไม่ถนัดนัก แต่ก็พอเห็นเค้าได้ว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ไม่ต้องเอาครบทั้งหมดหรอก แม้เพียงอย่างเดียวถ้ามีสักข้อก็ช่วยให้จิตใจสบายแล้ว

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง จิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงไหลพันเพื่อน หรือมีบໍสฺสํทฺธิ กายใจผ่องคลาย เรียบเย็น สบาย ไม่มีความเครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยะ ก็ทำใจได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ๆ จิตใจของผู้เจ็บไข้ นั้น จะไม่ต้องเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยิ่งมีปีติ มีสมาธิ มีอุเบกขา ที่สร้างขึ้นมาได้ก็ยิ่งดี

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบถ้วน จึงจะเรียกว่าเป็น “โพชฌงค์” ที่จะให้เกิดการตรัสรู้ ทำให้กลายเป็นผู้ตื่น ให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์ ให้กลายเป็นผู้ผ่องใสเบิกบาน โดยที่องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว

ท่านแสดงลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้มาทำงานร่วมกันไว้ว่า

เริ่มต้นด้วยข้อ ๑ คือสติ สติอาจจะตั้งสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะตั้งสิ่งที่ห่างไกลเข้ามา คือเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สตินี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พอสติตั้งเอาไว้ ตั้งเข้ามา หรือระลึกขึ้นมาแล้ว

ต่อไปขั้นที่ ๒ ก็ใช้ธรรมวิจย เลือกเฟ้นไตร่ตรองธรรม เหมือนกับที่อาตมภาพกล่าวสักครู่นี้ว่า เมื่อจิตของเราพบปะกับอารมณ์นั้น หรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรม

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

ถ้าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้ว ก็ตั้งจิตกับอารมณ์เข้ามาหากัน แล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น หรือระลึกถึงคำสอน นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาไตร่ตรองดู เฟ้นให้เห็นความหมายเข้าใจชัดเจน

ดี หรือเลือกเฟ้นให้ได้ว่า ในโอกาสเช่นนี้ ขณะนี้ เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะบางทีเราไม่สามารถทำได้ ไหวกับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้า

ถึงแม้ท่านจะบอกว่า ให้มองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านี้เป็นธรรมหรือมองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว เราก็อาจจะระลึกรู้สึกทบทวนไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเอามาใช้ว่า ในโอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไรมาใช้จึงจะเหมาะสม จึงจะเป็นประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็เป็นข้อที่ ๒ เรียกว่าธรรมวิจย

อย่างน้อยการที่ได้ทบทวน นี้ก็ถึงธรรมที่ได้เล่าเรียนมานั้น ก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้ธรรมที่ต้องการ หรือเห็นได้เข้าใจความหมาย ก็จะได้เกิดกำลังใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ ๓ คือ วิริยะ ที่แปลว่าความกล้า ความมีกำลังใจ จิตใจของเรานั้นมักจะท้อถอยหดหู่ บางทีก็ว่าเหว่ เหงา เศ็ง หรือไม่ก็ตื่นนอนกระสับกระส่าย วุ่นวายใจ กลัดกลุ้มที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราเคว้งคว้าง

แต่ถ้าจิตมีทางไป มันก็จะแล่นไป เพราะจิตนี้ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ แต่เราคว่าอะไรที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็ว่าวุ่นและวณเป็นวิญญูะ วิ่งพล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ทีนี้ถ้าทำ

ทางเดินให้แก่จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็จะเกิดวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่งแล่นไป

ถ้ามีธัมมวิริยะ คือมองและเพียรธรรมให้ปัญญาเกิด มีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิตได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งแล่นไปในทางนั้น คือมองเห็นเรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้แจ้งวิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้นๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ แล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็จะเกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ คือความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประดับประดาจิตไม่ให้หลุด ไม่ให้ท้อแท้หรือทอดถอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว ปิติ ความอิมใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็ง ใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้วก็จะเกิดปิติ มีความอิมใจขึ้น อย่างที่เรียกว่าเกิดมีความหวัง

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่ามากลาง ตะวันบ่ายแดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้ง มองหาหมู่บ้าน และแหล่งน้ำสระห้วยลำธาร ก็ไม่เห็น เดินไปๆ ก็เหน็ดเหนื่อย ชักจะเมื่อยล้า ทำท่าจะเกิดความท้อแท้และทอดถอย อ่อนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่นกังวล เกิดความเครียดขึ้นมา

แต่ตอนหนึ่งมองไปลิบๆ ข้างหน้าด้านหนึ่ง เห็นหมู่ไม้เขียวชอุ่มอยู่ไกลๆ พอเห็นอย่างนั้นก็เอาข้อมูลที่มองเห็นในแง่ต่างๆ มา

คิดพิจารณาตรวจสอบกับความรู้ที่ตนมีอยู่ ก็รู้แจ้งแก่ใจว่าที่นั่นมี
น้ำ พลันก็เกิดวิริยะมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมา ก้าวหน้าต่อไป และ
พร้อมกับการก้าวไป เดินไป หรือวิ่งไปนั้น หัวใจก็เกิดความชุ่มชื้น
เปี่ยมด้วยความหวัง ทั้งที่ยังไม่ถึงน้ำ ก็ชุ่มฉ่ำใจ เกิดความอิมใจ
ด้วยปิติ

พอเกิดความอิมใจแล้ว ก็จะมีความผ่อนคลายสบายใจ
สงบลงได้ หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับกระส่ายนั้น ก็เนื่อง
ด้วยจิตเป็นอย่างที่พูดเมื่อกี้ี้ว่า หวาดหวั่นกังวล อ้างว้าง หรือ
วนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป ก็เคืองคว้างๆ จิตก็ยิ่งเครียดยิ่ง
กระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มี
ความอิมใจ ก็มีความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหาย
กระวนกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบระงับ กายก็ผ่อนคลายสงบ
ระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปัสสัทธิ

พอเกิดปัสสัทธิแล้ว จิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวายเพราะความ
เคืองคว้างกระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแล้วก็เดินเข้าสู่ทางนั้น
ความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความหวาดหวั่นกังวลและ
เครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่ไปกับการเดินทางและกิจที่จะ
ทำในเวลานั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น เล่นแนวไปในทางนั้น วิ่งไปทาง
เดียวอย่างแน่วแน่ และมีกำลังมาก

ท่านเปรียบเหมือนกับน้ำที่เรารดลงมาจากที่สูง น้ำที่เราเอามาชงหรือที่บรรจุขนาดใหญ่เทลงบนยอดภูเขา ถ้าน้ำนั้นไหลลงมาอย่างกระจัดกระจายก็ไม่มีกำลัง แต่ถ้าเราทำทางให้ จะต่อเป็นท่อก็ตาม หรือขุดเป็นรางน้ำก็ตาม น้ำที่ลงมาตามทางนั้นจะไหลพุ่งเป็นทางเดียว และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่ได้ทางของมันชัดเจนแล้ว ก็จะเป็นจิตที่ไหลแนวไปในทางนั้น และมีกำลังมาก นี้เป็นจิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไปด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง ฝ้าดูเฉยวางที่เป็นกลางอยู่ จิตที่ฝ้าดูเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำ

เหมือนอย่างคนขับรถที่ว่าเมื่อกี้ เขาเพียรพยายามในตอนแรกคือ เร่งเครื่อง จับโนน ดิ่งนี้ เหยียบนั่น แต่เมื่อเครื่องเดินไปเรียบร้อยเข้าที่แล้วก็ปล่อย จากนั้นก็เพียงนั่งมองดูเฉยสบาย คอยคุมอยู่ และทำอะไรๆ ไปตามจังหวะของมันเท่านั้น ตอนนี้จะคุยจะพูดอะไรกับใครก็ยังได้ ถ้าทำอย่างนี้ได้ จิตที่เดินไปในแนวทางของการใช้ปัญญา ก็จะมีเจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ เพิ่มพูนเป็นปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าเดินไปในทางของการทำกิจเพื่อโพธิ์ ก็จะมีบรรลุโพธิ์คือการตรัสรู้

เป็นอันว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ สตินั้นก็นำมาใช้ประโยชน์ดังที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไปตามลำดับ เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

แม้แต่ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไปด้วยในตัวนั่นเอง เพราะการปฏิบัติที่เพื่อความหลุดพ้นนั้น ก็คือการทำจิตใจของตนเอง ให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญานั่นเอง จะเป็นเครื่องช่วยในทางจิตใจของแต่ละท่านทุกๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา เป็นอิสระ

อาตมภาพแสดงธรรมเรื่องโพชฌงค์มานี้ ก็ได้พูดไปตามหลัก ให้เห็นความหมายของแต่ละข้อและความสัมพันธ์กัน แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะนำมาใช้อย่างไรในกรณีแต่ละกรณี อันนี้เป็นเพียงการพูดให้เห็นแนวกว้างๆ เท่านั้น จะให้ชัดเจนได้ก็ต่อเมื่อเรานำไปใช้ ในเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ ในเรื่องแต่ละเรื่องว่าจะใช้อย่างไรให้เห็นประจักษ์แก่ตนเอง เมื่อได้เห็นประโยชน์ประจักษ์ขึ้นมาครั้งหนึ่ง เราก็จะมีความชัดเจนขึ้นและนำไปใช้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้น

โอกาสนี้อาตมภาพก็ถือว่าเป็นการพูดเริ่ม หรือเป็นการบอกแนวทางให้หลักการไว้ เป็นความเข้าใจทั่วไป เกี่ยวกับเรื่อง

โพชฌงค์ ก็พอสมควรแก่เวลา ขอส่งเสริมกำลังใจโยม ขอให้โยมเจริญด้วยหลักธรรมเหล่านี้ เริ่มต้นด้วยสติเป็นต้นไป

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่ยากให้มีมากๆ ก็คือ ปิติ ความอิ่มใจ จะได้ช่วยเป็นอาหารใจ คือ นอกจากมีอาหารทางกายเป็นภักษาแล้ว ก็ขอให้มีปิติเป็นภักษาด้วย คือ มีปิติเป็นอาหารใจ เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้าน คือด้านกาย และด้านใจ มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หลักธรรมที่อาตมภาพนำมาชี้แจงเหล่านี้ หากว่าได้นำไปใช้ ก็จะเป็นพรอันประเสริฐที่เกิดขึ้นในจิตใจของโยมแต่ละท่านเอง อาตมภาพขอให้ทุกท่านได้รับประโยชน์จากหลักธรรมชุดนี้โดยทั่วกัน

ภาคผนวก

โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต
วิริยัมปีติปัสสัทธิ-
สมาธูปেকขะโพชฌังคา
มุนินา สัมมะทักขาทา
สังวัตตันติ อะภิญญาเย
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกัสฺมิงฺ สะมะเย นาโถ
คิลานะ ทุกฺขิตะ ทิสฺสุวา
เต จะ ตัง อะภินันฺทิตฺวา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกะทา รัมมะราชาปี
จุนทัตถะเระนะ ตัญญะเระ
สัมโมทิตฺวา จะ อปาพธา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ปะหีนา เต จะ อปาพธา
มัคคาหะตะกิเลสาวะ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

รัมมานัง วิจะโย ตะธา
โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
สัตเตเต สัพพะทัสสินา
ภาวิตา พะหุลีกะตา
นิพพานายะ จะ โพธิยา
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา
โมคคัลลันญะจะ กัสสะปัง
โพชฌังเค สัตตะ เทเสยิ
โรคา มุจฺจิงฺสุ ตังขะเณ
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา
เคลฺลัญเณนาภิปิโธ
ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
ตัมहा วุฏฺฐาสฺสิ สุานะโส
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา
ติณณันนัมปิ มะหะสิณัง
ปัตตานุปปัตติรัมมะตัง
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

โพชฌังคปริตร

(แปล)

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิชัยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาริสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระมหาโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ ขึ้นชมภาษิตันนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม่พระธรรมราชา อันความประชวรเบียดเบียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌงค์นั้นโดยเอื้อเฟื้อ ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประชวรโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤษีทั้ง ๓ องค์ ละได้แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

เพิ่มพลังแห่งชีวิต

เพิ่มพลังแห่งชีวิต*

คณะโยมญาติมิตรได้มีศรัทธาทำบุญในวันนี้ โดยปรารภโอกาสมงคลครบรอบวันเกิด ของคุณหมอ พลโท ดำรงค์ ธนชานันท์ คุณนงเยาว์ ธนชานันท์ และอาจารย์ ดร.สุรีย์ ภูมิภมร กับทั้งรวมไปถึง ดร. อรพิน ภูมิภมร ด้วย

แม้ว่าวาระคล้ายวันเกิดของอาจารย์ ดร.อรพิน จะผ่านไป แล้วตั้งแต่เดือนที่แล้ว เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ก็ถือว่าทั้งสี่ท่านมาร่วมทำบุญด้วยกัน โดยตรงกับวันเกิดบ้าง เนื่องในวันเกิดบ้าง นับว่าเป็นความพร้อมเพรียงกัน ซึ่งทางพระเรียกว่า “สามัคคี”

เริ่มต้นดี ด้วยสามัคคีในบุญกุศล

ความพร้อมเพรียงกันในวันนี้ มีหลายแง่

- พร้อมเพรียงในแง่ที่มีวันเกิดใกล้ๆกัน เรียกว่า ร่วมกันในวันเกิด

* สัมโมทนาพยากรณ์ของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ในการถวายสังฆทานเนื่องในมงคลวารคล้ายวันเกิดของ พลโท นพ.ดำรง ธนชานันท์ คุณนงเยาว์ ธนชานันท์ ดร.สุรีย์ ภูมิภมร และในโอกาสแห่งปีครบ ๕ รอบอายุของ ดร.อรพิน ภูมิภมร ที่วัดญาณเวศกวัน ๑๙ ธ.ค. ๒๕๕๖

๒. พร้อมเพรียงในแง่ของจิตใจ คือ ทุกท่านมีจิตใจที่จะทำบุญทำกุศล โดยมีบุญกุศลเป็นศูนย์กลาง เป็นที่รวมใจ
๓. พร้อมเพรียงในแง่ว่า ทุกท่านเป็นญาติโยมที่ได้อุปถัมภ์บำรุงวัดนี้มา แม้กระทั่งบวชที่นี่ คือ คุณหมอดำรงค์ ได้อุปสมบทที่วัดนี้ แต่พุดง่ายๆ ก็เป็นโยมวัดนั่นเอง

รวมแล้ว ก็มีความหมายว่า ทุกท่านได้ร่วมกัน ในความสามัคคีพร้อมเพรียงทุกด้านที่ว่ามานั้น

ความพร้อมเพรียงสามัคคีนี้เป็นธรรมสำคัญ ทั้งทำให้เกิดกำลัง และทำให้มีบรรยากาศแห่งความสุข เมื่อคนเรามีใจพร้อมเพรียงกันดี ก็คือมีมิติธรรม มีเมตตา จิตใจก็มีความสุข และบรรยากาศก็ดีไปตาม

นอกจากตัวเจ้าของวันเกิดเองแล้ว ยังมีญาติมิตรหลายท่าน มาร่วมทำบุญด้วย ก็ถือว่ามีสามัคคีพร้อมเพรียงกันทั้งสิ้น

นอกจากพร้อมเพรียงกันทางใจแล้ว ยังมาพร้อมเพรียงกันทางกายด้วย ใจนั้นพร้อมเพรียงกันด้วยบุญกุศล ส่วนกายก็พร้อมเพรียงด้วยการมาร่วมพิธี มาประชุม นั่งอยู่ด้วยกัน

เมื่อบรรยากาศและกิจกรรมเป็นบุญเป็นกุศล เป็นการเริ่มต้นที่ดีอย่างนี้ ก็เป็นเครื่องส่งเสริมชีวิต โดยเป็นเครื่องปรุงแต่งที่ดี หรือเป็นปัจจัยอันดีที่จะส่งเสริมให้ชีวิตเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

ในการทำบุญวันเกิดปีนี้ ถ้าว่าไปแล้ว บางท่านก็ไม่ตรงวันแท้ของคุณหมอดำรงค์เอง ก็ยังอยู่ข้างหน้า คือวันที่ ๓๑ ธันวาคม ส่วนสองท่านที่ตรงก็คือ คุณนางเยาว์ และอาจารย์ ดร. สุรีย์ ตรงกับ

วันนี้ ๑๙ ธันวาคม และที่ไม่ตรงอีกท่านหนึ่ง ในแสงสว่างหรือผ่านไปแล้ว คืออาจารย์ ดร. อรพิน

ที่นี้สำหรับอาจารย์ ดร.อรพิน ต้องถือว่าวันเกิดปีนี้ เป็นวาระพิเศษ เพราะเหตุว่าครบห้ารอบ มีอายุ ๖๐ ปี

อายุ ๖๐ ปีนี้ถือว่าเป็นปีที่สำคัญ และนิยมกันว่าเป็นกาลพิเศษ คือพิเศษทั้งในแง่ของการครบรอบใหญ่ถึงห้ารอบ และในแง่ของผู้ทำงานราชการก็เป็นวาระเกษียณอายุราชการ

สำหรับอาจารย์ ดร. อรพินนี้พอดีว่า เกิดเดือนพฤศจิกายน การเกษียณก็เลยยึดต่อไปอีกหนึ่งปี เท่ากับว่ากาลเวลานั้นสำคัญของ ดร. อรพิน ศกนี้ มีทั้งหัวปีและท้ายปี หัวปีก็นับเริ่มที่วันเกิด เป็นต้นปีของรอบอายุ แล้วไปถึงท้ายปีก็คือตอนเกษียณ

เมื่อเป็นวาระสำคัญเช่นนี้ ก็ถือเป็นโอกาสที่จะอนุโมทนาพิเศษ แถมจากวันเกิดที่เป็นวันมีอายุครบห้ารอบด้วย

วันเกิดครบห้ารอบเป็นเรื่องเกี่ยวกับอายุที่สำคัญ และว่าที่จริง ทุกท่านที่เป็นเจ้าของวันเกิดมาทำบุญวันนี้ ก็มีอายุใกล้ๆ กัน คือมีอายุอยู่ในช่วงหกสิบปี

ถ้ารู้เข้าใจ จะอยากให้อายุมาก

อายุในช่วงหกสิบปีเป็นกาลเวลาสำคัญที่ชีวิตก้าวเดินหน้ามา เราพูดกันว่าชั้จะมีอายุมากแล้ว

ที่จริงนั้น คำว่า “อายุมาก” ในภาษาพระนี่ดี แต่ในภาษาไทย เราอยากจะให้อายุน้อย ในภาษาพระกลับกัน ถ้าอายุน้อยไม่ดี อายุมากจึงจะดี ทำไมจึงว่าอย่างนั้น

ขอให้อายุในคำให้พรว่า อายุ วัฒนโณ สุขัง พลัง ซึ่งเริ่มที่อายุ บอกว่าให้มีทุกอย่างมากมาย มีสุขมากมาย มีกำลังมากมาย มีวรรณะก็มาก แล้วก็ต้องมีอายุมากด้วย

ที่ว่าให้พร อายุ วัฒนโณ สุขัง พลัง ก็คือบอกว่าให้มีอายุมากมาย มีวรรณะมากมาย คือสวยงามมาก มีสุขมาก และมีพลังกำลังมาก แล้วทำไมเราไม่ชอบล่ะ อายุมากมาย เราน่าจะชอบ

ทำไมว่าอายุมากดี ก็ต้องมาดูคำแปลก่อนว่าอายุแปลว่าอะไร อายุในภาษาพระนั้น มีความหมายที่ดีมาก ญาติโยมต้องเข้าใจ

“อายุ” นี้ ถ้าแปลเป็นภาษาไทยง่ายๆ ก็แปลว่า **พลังหล่อเลี้ยงชีวิต** หรือปัจจัยส่งเสริมที่จะหล่อเลี้ยงให้ชีวิตมีความเข้มแข็ง และดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง เพราะฉะนั้นอายุยิ่งมากก็ยิ่งดี ไม่ได้หมายความว่า เป็นช่วงเวลาของการเป็นอยู่ว่าอยู่มานาน แต่หมายถึงขณะนี้แหละ ถ้าเรามีอายุมากก็คือ มีพลังชีวิตมาก แสดงว่าเราต้องแข็งแรง เราจึงมีอายุมาก

เพราะฉะนั้น ทุกคนในแต่ละขณะนี้แหละ สามารถจะมีอายุน้อย หรืออายุมากได้ทุกคน

คนที่เรียกในภาษาไทยว่าอายุมาก ก็อาจจะมีอายุของชีวิตน้อย คือมีพลังชีวิตน้อยนั่นเอง แต่เด็กที่เราเรียกว่าอายุน้อยก็อาจจะมีอายุมาก หมายความว่าแกมีพลังชีวิตเข้มแข็ง หรือมีปัจจัยเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างดี

เพราะฉะนั้น ในภาษาพระ ความหมายของการมีอายุน้อย และอายุมาก จึงไม่เหมือนในภาษาไทย

เป็นอันว่า ในที่นี้เราพูดตามภาษาพระว่าอายุมากดี แสดงว่าชีวิตเข้มแข็ง เมื่ออายุมีความหมายอย่างนี้แล้ว เราก็ต้องพยายามส่งเสริมอายุ เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนวิธีปฏิบัติ คือธรรมะ ที่จะทำให้เรามีอายุมาก หรือมีพลังชีวิตเข้มแข็ง

ถ้าพูดเป็นภาษาไทยว่าอายุมาก ก็อาจจะรู้สึกขัดหู ก็เปลี่ยนเสียใหม่ว่า มีพลังอายุหรือพลังชีวิตเข้มแข็ง

หาคำตอบให้ได้ ว่าพลังชีวิตอยู่ที่ไหน

การที่จะมีพลังอายุเข้มแข็ง ทำได้อย่างไร ก็ต้องมีวิธีปฏิบัติ และวิธีทำก็มีหลายอย่าง หลักอย่างหนึ่งทางพระบอกไว้ว่าจะทำให้มีอายุยืน การที่จะมีอายุยืนก็เพราะมีพลังชีวิตเข้มแข็ง เริ่มด้วย

๑. มีความใฝ่ปรารถนา หมายถึงความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดีงาม คนเรานั้น ชีวิตจะมีพลังที่เข้มแข็งได้ ต้องมีความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรบางอย่าง

ถ้าเรามีความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดีงาม หรือคิดว่าสิ่งนี้ดีงามเราจะต้องทำ ฉะนั้นจะต้องอยู่ทำสิ่งนี้ให้ได้ ความใฝ่ปรารถนานี้จะทำให้ชีวิตเข้มแข็งขึ้นมาทันที พลังชีวิตจะเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ในสมัยโบราณ เขาจึงมีวิธีการคล้ายๆ เป็นอุบายให้คนแก่หรือท่านผู้เฒ่าชราทำอะไรสักอย่างที่มีมุ่งหมายไว้ในใจว่า ฉันทอยากจะทำนั่นทำนี่ และมักจะไปเอาที่บุญกุศล อย่างเช่นในสมัยก่อนยังไม่มีพระพุทธรูปมากเหมือนในสมัยนี้ ท่านมักจะบอกว่าต้องสร้างพระ แล้วใจก็ไปคิดอยู่กับความปรารถนาที่จะสร้างพระนั้น

หรือว่าญาติโยมคิดจะทำอะไรที่ดีๆ มากๆ แม้แต่เกี่ยวกับลูกหลานว่าจะทำให้เขามีความเจริญก้าวหน้า จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ให้ได้

ใจที่ใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดีงามนั้น จะทำให้ชีวิตมีพลังขึ้นมาทันที นี่เป็นตัวที่หนึ่ง เรียกว่า “ฉันทะ” คือความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรสักอย่างที่ดีงาม ซึ่งควรจะให้เข้มแข็งหนักแน่น จนกระทั่งว่า ถ้านึกว่าสิ่งนั้นดีงามควรจะทำแท้ๆ อาจจะบอกกับใจของตัวเองว่า **ถ้างานนี้ยังไม่เสร็จ ฉันตายไม่ได้** ต้องให้แรงอย่างนั้น

ถ้ามีใจใฝ่ปรารถนาจะทำอะไรที่ดีงามแรงกล้า แล้วมันจะเป็นพลังที่ใหญ่เป็นที่หนึ่ง เป็นตัวปรุงแต่งชีวิต เรียกว่าอายุสังขาร

เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า แม้จะทรงพระชรา เมื่อยังทรงมีอะไรที่จะกระทำ เช่นว่าทรงมีพระประสงค์จะบำเพ็ญพุทธกิจ ก็จะไม่ดำรงพระชนม์อยู่ต่อไป ตอนที่ปลงอายุสังขาร ก็คือทรงวางแล้ว ไม่ปรุงแต่งอายุต่อแล้ว

“อายุสังขาร” แปลว่า เครื่องปรุงแต่งอายุ คือ หาเครื่องช่วยมาทำให้อายุมีพลังเข้มแข็งต่อไป ว่าฉันจะต้องทำโน่นต้องทำนี่อยู่ ถ้าอย่างนี้จะอยู่ได้ต่อไป

ข้อที่ ๑ นี้สำคัญแค่นั้น ขอให้ดูเถิด พระพุทธเจ้าพอตกลงว่า พระพุทธศาสนามั่นคงพอแล้ว พุทธบริษัท ๔ เข้มแข็งพอแล้ว เขารับมอบภาระได้แล้ว พระองค์ก็ทรงปลงอายุสังขาร บอกว่าพอแล้ว พระองค์ก็เลยประกาศว่า จะปรินิพพานเมื่อนั้นเมื่อนี้

หลักข้อนี้ใช้ได้กับทุกคน ข้อที่ ๑ คือ ต้องมีใจใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดีงาม แล้วตั้งมั่นไว้ แต่มองให้ชัดว่า อันนี้ดีแน่ และคิดจะทำจริงๆ

พอจับแก่นอายุได้ ก็พัฒนาต่อไปให้ครบชุด

๒. พอมีใจใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ตั้งามั้นแล้ว ก็มุ่งหน้าไป คือมุ่งที่จุดเดิวนั้น เดินหน้าต่อไปในการเพียรพยายามทำสิ่งนั้น ก็ยังมีพลังแรงมากขึ้น ความเพียรพยายามมุ่งหน้าก้าวไปนี้เป็นพลังที่สำคัญ ซึ่งจะไปประสานสอดคล้องกับข้อที่ ๓

๓. ใจแน่วอยู่กับสิ่งที่อยากทำนั้น เมื่อแน่วแล้วก็จดจ่อ จนอาจจะถึงขั้นที่เรียกว่าอุทิศตัวอุทิศใจให้

คนแก่ หรือคนที่มีอายุมากนั้น ถ้าไม่มีอะไรจะทำ

๑) มักจะนั่งคิดถึงความหลังหรือเรื่องเก่า

๒) รับกระทบอารมณ์ต่างๆ ลูกหลานทำโน่นทำนี่ ถูกหูกถูกตาบ้าง ชัดหูชัดตาบ้าง ก็มักเก็บมาเป็นอารมณ์ ทีนี้ก็บ่นเรื่อยไป ใจคอก็อาจจะเศร้าหมอง

แต่ถ้ามีอะไรจะทำชัดเจน ใจก็จะไปอยู่ที่นั่น คราวนี้ไม่ว่าจะมีเรื่องอะไรเข้ามา หรือมีอารมณ์มากระทบ ก็ไม่รับ หรือเข้ามาเดี๋ยวเดียวก็ผ่านหมด ทีนี้ก็สบาย เพราะใจไปอยู่กับบุญกุศล หรือความดีที่จะทำ นี่คือได้ข้อ ๓ แล้ว ใจจะแน่ว ตัดอารมณ์กระทบออกไปหมดเลย

คนที่มีอายุสูง มักจะมีปัญหา คือรับอารมณ์กระทบ ที่เข้ามาทางตา ทางหู จากลูกหลานหรือคนใกล้เคียงนั้นแหละ แต่ถ้าทำได้อย่างที่ว่ามานี้ ก็สบาย ตัดทุกข์ ตัดกังวล ตัดเรื่องหงุดหงิดไปหมด

๔. ใช้ปัญญา เมื่อมีอะไรที่จะต้องทำแล้วและใจก็อยู่ที่นั่น คราวนี้ก็คิดว่าจะทำอย่างไร มันบกพร่องตรงไหน จะแก้ไขอย่างไร ก็วางแผนคิดด้วยปัญญา ตอนนี่คิดเชิงปัญญา ไม่คิดเชิงอารมณ์แล้ว เรียกว่าไม่คิดแบบปรุงแต่ง แต่คิดด้วยปัญญา คิดหาเหตุผลผล คิด

วางแผน คิดแก้ไข คิดปรับปรุง โดยใช้ปัญญาพิจารณา สมองก็ไม่ฝ่อ เพราะความคิดเดินอยู่เรื่อย

สี่ข้อนี้แหละ พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้ว บางทีเราก็ไม่ได้คิดว่า ธรรม ๔ ข้อนี้จะทำให้อายุยืน เพราะไม่รู้จึกว่ามันเป็นเครื่องปรุงแต่ง ชีวิตหรือปรุงแต่งอายุ ที่เรียกว่าอายุสังขาร

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ถ้ามีธรรม ๔ ประการนี้แล้ว อยู่ไป ได้จนอายุชั้ยเลย หมายความว่า อายุชั้ยของคนเราในช่วงแต่ละยุคๆ นั้น สั้นยาวไม่เท่ากัน ยุคนี้ถือว่าอายุชั้ย ๑๐๐ ปี เราก็อยู่ไปให้ได้ ๑๐๐ ปี ถ้าวางใจจัดการชีวิตได้ถูกต้องแล้วและวางไว้ให้ดี ก็อยู่ได้

ธรรม ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อิทธิบาท ๔ ที่นี้ก็บอกภาษาพระให้ คือ

๑) ฉันทะ ความใฝ่ปรารถนาที่จะทำ คือความอยากจะทำ นั่นเอง เป็นจุดเริ่มว่าต้องมีอะไรที่อยากจะทำ ที่ตั้งงามและชัดเจน

๒) วิริยะ ความมีใจเข้มแข็งแกร่งกล้ามุ่งหน้าพยายามทำไป

๓) จิตตะ ความมีใจแน่ว จดจ่อ อุทิศตัวต่อสิ่งนั้น

๔) วิมังสา การไตร่ตรองพิจารณา ใช้ปัญญาใคร่ครวญใน การที่จะปรับปรุงแก้ไขทำให้ดียิ่งขึ้นไป จนกว่าจะสมบูรณ์

สี่ข้อนี้เป็นหลักความจริงตามธรรมชาติของธรรมชาติ ถ้าญาติ โยมที่สูงอายุนำไปใช้ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก และรับรองผลได้ มาก วันนี่จึงยกหลักธรรมนี้ขึ้นมา

แม้แต่ลูกหลาน หรือท่านที่อายุยังไม่สูง ก็ใช้ประโยชน์ได้ และควรเอาไปช่วยท่านผู้ใหญ่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายด้วย

แม้เพียงแค่ว่าสิ่งที่ให้ใจแน่วอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นบุญกุศล เช่นระลึกนึกถึงสิ่งที่ทำไปแล้ว ว่าท่านได้ทำบุญทำกุศลทำความดีอะไรไว้ ลูกหลานก็คอยยกเอาเรื่องนี้ขึ้นมาพูด ทำให้ใจของปู่ย่าตายายอยู่กับสิ่งนั้นที่ดั่งงาม ไม่ให้ใจท่านไปอยู่กับเรื่องที่น่าหวาด เดี๋ยวร้อน ชุ่นมัวเศร้าหมอง ส่วนอะไรที่ทำให้ใจชุ่นมัวเศร้าหมอง พอมันจะเกิดขึ้น เราก็ใช้สติกันออกไปหมดเลย แล้วก็หยุด

สติเป็นตัวจับ เหมือนเป็นนายประตู พอมีอะไรที่ไม่ถูกต้องไม่ดีไม่งาม เราจะให้ตัวไหนเข้าตัวไหนไม่เข้า เราก็ใช้สตินั้นแหละจัดการ พอตัวไหนจะเข้ามา สติก็เจอก่อนเพราะเป็นนายประตู ตัวนี้ไม่ดีก็กั้นออกไปเลย ไม่ให้เข้ามาสู่จิตใจ ส่วนอันไหนที่ดี ทำให้จิตใจดีงามเบิกบานผ่องใส ก็เอาเข้ามา สติก็เปิดรับ อย่างนี้ก็สบาย ชีวิตก็มีความสุขความเจริญออกงาม

เมื่ออายุดับหน้า เราก็เต็มพลังอายุไปด้วย

วันเกิดเป็นวันที่เราเริ่มต้น วันเกิดคือวันเริ่มต้นของชีวิต และในแต่ละปีถือว่าเป็นการเริ่มต้นในรอบอายุของปีนั้นๆ ที่สำคัญก็คือ ให้นำาคติและความหมายของการเกิดนี้มาใช้ประโยชน์ ว่าการเกิดของชีวิต ที่เราเรียกกันว่าเกิดเมื่อวันนั้นปีนั้น อย่างเป็นทางการเกิดครั้งเดียวของชีวิต

แต่ที่จริงนั้น ถ้าว่าทางธรรมแล้ว การเกิดมีอยู่ตลอดเวลา และเราก็เกิดอยู่ตลอดเวลา ทั้งร่างกายของเรา และจิตใจของเรา หรือทั้งรูปธรรมและนามธรรมหมดทั้งชีวิตนี้ เกิดอยู่ทุกขณะ

ในทางร่างกาย เราก็มีเซลล์เก่าและเซลล์ใหม่ มันเกิดต่อกัน แทนกันอยู่ตลอดเวลา

ทางจิตใจนี้ ทุกขณะก็มีความเกิด ทั้งเกิดดีและเกิดไม่ดี เมื่อโกรธขึ้นมา ที่เรียกว่าเกิดความโกรธ ก็เป็นการเกิดไม่ดี ถ้าเกิดความอึดใจขึ้นมาก็เป็นเกิดดี เรียกว่าเกิดกุศล เกิดเมตตาขึ้นมา เกิดมีไมตรี เกิดศรัทธา เกิดเยาะแยะไปหมด ในใจของเรามีการเกิดตลอดเวลา เรียกว่าเกิดกุศล และเกิดอกุศล

ในเมื่อการเกิดโดยทั่วไปมี ๒ แบบอย่างนี้ เราจะเลือกเกิดแบบไหน เราก็ต้องเลือกเกิดกุศล คือต้องทำใจให้มีการเกิดที่ดีตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น วันเกิดจึงมีความหมายที่โยงมาใช้ปฏิบัติได้ คือทำให้มีการเกิดของกุศล

ถ้าทำใจของเราให้เกิดกุศลได้ทุกเวลาแล้ว ชีวิตก็เจริญออกงาม เพราะการที่ชีวิตของเราเจริญเติบโตมานี้ ไม่ใช่ที่เกิดครั้งเดียวในวันเกิดที่เริ่มต้นชีวิตเท่านั้น แต่มันต้องมีการเกิดทุกขณะต่อจากนั้น ชีวิตจึงเจริญออกงาม เติบโตขึ้นมาได้

กุศลคือความดีงามต่างๆ เริ่มต้นขึ้นในใจ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็เข้าสู่ความคิด และออกมาสู่การพูดการทำ แล้วก็เจริญออกงามต่อไป

การที่มันเจริญออกงาม ก็คือเกิดบ่อยๆ เช่นให้ศรัทธาเกิดบ่อยๆ หรือเมตตาเกิดบ่อยๆ ต่อมาศรัทธา หรือเมตตานั่นก็เจริญขยายออกงามยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อทำให้เกิดบ่อยๆ ก็เจริญออกงาม

พอเจริญงอกงามแล้ว ความเกิดของกุศลตัวนั้นก็จะมี การส่งต่อไปให้ตัวอื่นรับช่วงอีก เช่นเมื่อเราเกิดศรัทธาขึ้นมา เราก็อาจจะนึกอยากจะทำบุญทำกุศลอย่างนั้นอย่างนี้ต่อไปอีก เรียกว่ามันเป็นปัจจัยแก่กัน ก็หนุนเนื่องกัน

ฉะนั้น กุศลก็ตาม อกุศลก็ตาม จึงมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นปัจจัยต่อกัน พอตัวหนึ่งมาแล้ว เราก็ทำให้มันเป็นปัจจัยต่อไปยังอีกตัวหนึ่ง อีกตัวหนึ่งก็ตามมา แล้วก็หนุนกันไปๆ คนที่ฉลาดในกระบวนการเหตุปัจจัย จึงสามารถทำสิ่งที่ตั้งงามให้ขยายเพิ่มพูนได้มากมาย ทั้งหมดนี้รวมแล้วก็อยู่ในคำว่าเจริญงอกงาม

เมื่อวันเกิดเป็นนิมิตในคิดว่า เราจะต้องทำให้เกิดกุศลในใจอย่างนี้ เราจึงควรพยายามทำให้เกิดธรรมะเหล่านี้ เริ่มด้วยเกิดฉันทะ คือความใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ตั้งงาม แล้วก็เกิดวิริยะ คือมีความเพียรมุ่งหน้าจะไปทำสิ่งนั้น และจิตตะ คือความมีใจแน่วจ้องจะทำสิ่งนั้น พร้อมทั้งวิมังสา ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในเรื่องที่ทำนั้น

สร้างสรรคข้างใน ให้สอดคล้องกันกับสร้างสรรคข้างนอก

พร้อมกันนั้น ควรจะมีอีก ๕ ตัว เพราะว่าอาจารย์ ดร.อรพิน มีอายุครบ ๕ รอบ ก็ให้เป็นเครื่องหมายของธรรม ๕ อย่าง ธรรม ๕ อย่างที่คู่กับอายุ ๕ รอบ เป็นตัวอย่างของการทำให้เกิดกุศลขึ้นในใจตลอดไปทุกขณะ ถ้าใครทำได้ ก็เอามารวมกับอิทธิบาท ๔ เมื่อก็คราวนี้จะได้ใหญ่เลย

ธรรม ๕ ตัวนี้พระพุทธเจ้าตรัสเสมอ ถือว่าเป็นธรรมะคู่ชีวิตของทุกท่าน เหมือนอยู่ในใจตั้งแต่ท่านเกิดขึ้นมา ถ้าใครทำได้ ชีวิตจะเจริญงอกงาม มีความสุขทุกเวลา และอายุก็จะยืนด้วย ๕ อย่างอะไรบ้าง

๑. ท่านให้มีความร่าเริงเบิกบานใจตลอดเวลา เรียกว่า *ปราโมทย์* เป็นธรรมที่สำคัญมาก ถือว่าเป็นธรรมพื้นจิต ถ้าใครอยากเป็นชาวพุทธที่ดี ต้องพยายามสร้างปราโมทย์ไว้ประจำใจให้ได้

พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสไว้ในธรรมบทว่า “*ปาโมชชพหุโล ภิกขุทุกขสฺสนตํ กริสฺสติ*” ภิกษุผู้มากด้วยปราโมทย์ จักกระทำความสิ้นทุกข์ได้ ใครที่ใจมีปราโมทย์อยู่เสมอ จะหมดความทุกข์ บรรลุนิพพานได้

ชาวพุทธบางทีก็ไม่ได้นึกถึง มัวไปคิดอะไร จะทำโน่นทำนี่ที่ยากเย็น แต่ไม่ได้ทำของง่ายๆ คือปราโมทย์ในใจของเรา

ใจที่จะไปนิพพานได้ต้องมีปราโมทย์ ถ้าไม่มีปราโมทย์ก็จะไม่ได้ไป เพราะฉะนั้น ต้องทำกับใจของตัวเองให้ได้ก่อน

ใจมีปราโมทย์ คือใจที่ร่าเริงเบิกบานแจ่มใส จิตใจที่ไปนิพพาน เป็นใจที่โล่งโปร่งเบา ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง ปราโมทย์ทำให้ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง เพราะฉะนั้น ญาติโยมต้องทำใจให้ได้ ปราโมทย์ทุกเวลา คือร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส เป็นพื้นจิตประจำใจ

๒. *ปีติ* ความอิมใจ ปลายปลื้ม ข้อนี้เจาะลงไปในแต่ละเรื่องแต่ละกิจ เวลาทำอะไร เช่นอย่างโยมทำครัว เราอยู่แล้วที่กำลังทำบุญทำกุศล เตี่ยวอาหารเสร็จก็จะได้ถวายพระ เลี้ยงพระ พระท่านก็จะได้อัน ฉันทแล้วท่านก็จะได้อีกกำลังไปทำหน้าที่การงาน ทำศาสนกิจ

ได้เล่าเรียนศึกษาปฏิบัติ แหม เราได้มีส่วนช่วยอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา เสริมกำลังพระ ให้พระศาสนาเจริญรุ่งเรือง มองเห็นโล่งไปหมด การที่เราทำทุกอย่างนี้ ก็จะเป็นไปเพื่อผลดีอย่างนั้น นึกขึ้นมา ก็อึ้งใจ ปลื้มใจ

ตอนนี้ปัญญาก็มาด้วย คือเวลาทำอะไรเราก็มองเห็นว่า ผลดี ๆ จะเกิดอย่างนั้นๆ แม้แต่กวาดบ้าน ทำครัว หรือล้างจาน หรือหุงข้าว ทุกขณะโยมนึกอย่างนี้แล้วก็อึ้งใจ ปลื้มใจ เรียกว่ามีปิติ

เมื่อมีปราโมทย์เป็นพื้นใจแล้ว ก็ให้มีปิติ ไม่ว่าจะทำอะไรทุกอย่าง แม้แต่ทำงานทำการ

อย่างคุณหมอรักษาคคนเป็นโรค ทำให้คนเจ็บไข้หายป่วยแข็งแรง พอนึกถึงภาพของเขาที่จะแข็งแรง เขาหายป่วยสบายแล้ว ก็นึกไปถึงสังคมที่ดีเข้มแข็ง นึกไปอย่างนี้

อาจารย์ ดร. สุริย์ ไปปลูกต้นไม้ ก็มองเห็นว่าจะได้ช่วยประเทศชาติ หรือมาช่วยวัดให้เป็นที่รื่นรมย์ร่มรื่น เป็นที่เชิดชูจิตใจคน ให้เขามีความสุข

เวลาทำงานใจของเราอาจจะเครียดได้ ใจไม่สบาย แต่ถ้าเรานึกไปไกลโดยมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นในทางที่ดี ปิติจะเกิด พอปิติอึ้งใจมาแล้ว ก็ได้เครื่องบำรุงตัวที่ ๒

๓. **ปัสสทธิ** แปลว่าความผ่อนคลาย ซึ่งเดี๋ยวนี้ต้องการกันมาก มันตรงข้ามกับความเครียด คนเดี๋ยวนี้ทำงานแล้วเครียด เพราะมีความกังวล เพราะมีโลภะ มีโทสะ มีความกระวนกระวายอะไรต่างๆ มาก

แต่ถ้าใจนึกถึงผลดีที่จะเกิดขึ้น ก็จะทำให้สบายใจ ไม่เครียด ทำงานด้วยความผ่อนคลาย ใจก็สงบเย็น เป็นปัสัทธิ พอใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย

กายกับใจนี้มีจุดบรรจบกันที่ปัสัทธิ ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด ถ้าใจเครียด กายก็เครียด ทีนี้พอใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย เรียกว่ามีปัสัทธิ

๔. สุข พอมีปราโมทย์ มีปีติ มีปัสัทธิแล้ว ก็มีความสุข ซึ่งแปลง่ายๆ ว่าความฉ่ำชื่นรื่นใจ คือใจมันรื่นสบาย ไม่ติดขัด ไม่มีอะไรบีบคั้น มันโล่ง มันโปร่ง มันคล่อง มันสะดวก ตรงข้ามกับทุกข์ที่มันติดขัด บีบคั้น ขัดข้อง

๕. ถึงตอนนี้ใจก็อยู่ตัว และตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน ไม่กระสับกระส่าย ไม่พลุ่งพล่าน ไม่กระวนกระวาย ที่ว่าอยู่ตัว คือใจกำลังคิดจะทำอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้น การที่ไม่มีอะไรมารบกวนได้เลย ใจอยู่ตัวตั้งมั่นอย่างนี้ เรียกว่าสมาธิ

พอใจเป็นสมาธิ ซึ่งเป็นที่ชุมนุมของสิ่งที่ดีงาม ธรรมที่เป็นบุญกุศลก็มาบรรจบรวมกันที่นี่หมด

เป็นอันว่าธรรม ๕ ตัวนี้ เข้ากับอายุ ๕ รอบ อาจารย์ก็เอารอบละตัว แล้วก็มาบรรจบตอนนี้ให้ครบ ๕

ขอทวนอีกครั้งหนึ่งว่า

- ๑) ปราโมทย์ ความร่าเริงแจ่มใสเบิกบานใจ
- ๒) ปีติ ความเอิบอัมใจปลื้มใจ
- ๓) ปัสัทธิ ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ
- ๔) สุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจ

๕) *สมาธิ* ความอยู่ตัวของจิตใจ ที่ตั้งมั่นสงบแน่วแน่ พอได้ ๕ ตัวนี้แล้ว ก็สบายแน่เลย ทำตัวนี้ ท่านเรียกว่าธรรมสมาธิ คือความที่ธรรมะซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญมาแนวรวมกัน เรียกว่าประชุมพร้อม

ต่อจากนี้ก็เกิดจิตตสมาธิ พอจิตเป็นสมาธิแล้วก็เอามาใช้ ขวนเชิญปัญญาให้มาทำงานได้ คือเอามาใช้เป็นบาทฐานของการคิด เมื่อจิตใจผ่องใส ก็คิดโล่ง คิดโปร่ง คิดได้ผลดี พระพุทธเจ้าจึงให้ใช้สมาธิเป็นฐานของปัญญาต่อไป หรือแม้จะทำงานทำการอะไร ใจเป็นสมาธิแล้วก็ทำได้ผลดี

ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็จะเป็นการสร้างสรรค์อย่างครบวงจร ทั้งสร้างสรรค์ชีวิตจิตใจ และสร้างสรรค์สังคมไปด้วยกัน พร้อมกัน สร้างสรรค์ข้างในสอดคล้องกันไปกับการสร้างสรรค์ข้างนอก

เกิดกุศล เป็นมงคลมหาดาล

วันนี้แคโยมได้ธรรมะ ๕ ตัวนี้ก็สบายแล้ว ยังไงก็ให้ ๕ ตัวนี้ เกิดในใจเป็นประจำ ที่ว่าวันเกิด ก็ขอให้เป็นนิमितหมายว่า ต่อไปนี้ให้เราเกิดกุศลทุกเวลา และกุศลสำคัญที่เกิดง่ายเพราะมันอยู่ในใจแน่นอนก็คือ ๕ ตัวนี้ ได้แก่ปราโมทย์ ปีติ ปีสัลลหิ สุข สมาธิ

เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ให้มันไปประสานกับอิทธิบาท ๔ คราวนี้ก็เป็นช่วงยาวเลย ว่ากันนาน

อิทธิบาท ๔ ก็อย่างที่ว่าแล้ว เริ่มด้วยใจปรารถนาจะทำอะไร ที่ดีงาม คิดขึ้นมาให้ชัด แล้วมีความเพียรมุ่งหน้าไปทำมัน มีใจอยู่กับมัน และใช้ปัญญา ที่เรียกว่าวิมังสา คิดการ พิจารณาเหตุปัจจัย ไม่มี

อารมณ์วุ่นวายเข้าไปเกี่ยวข้อง เมื่อจิตใจไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวและเศร้าหมอง ก็ได้ผลดี ทั้งแก่ใจของเรา และแก่งานที่เรา

นี่คือธรรมเนียมประจำวันเกิด โดยเฉพาะวันเกิดที่อายุครบ ๕ รอบ ก็ขออนุโมทนาเจ้าของวันเกิดทุกท่านที่ได้มาทำบุญทำกุศล โดยถือว่า พอทำบุญนี้กุศลก็เริ่มเกิดแล้ว เข้าหลักที่บอกไว้แล้ว คือใจที่มีความคิดผุดขึ้นมาว่าจะทำบุญ นี่ก็คือ เกิดกุศลแล้ว

พอเกิดกุศลว่าจะทำบุญ ก็ต้องมีศรัทธา ต้องมีใจเมตตา เช่นปรารถนาดีต่อพระ ต่อพระศาสนา มีใจเมตตาต่อญาติมิตร ฯลฯ

ทั้งนี้ รวมทั้งญาติโยมที่มาร่วมอนุโมทนา ทำบุญ ก็มีไมตรีจิตเกิดขึ้นในใจ ล้วนแต่เกิดดีๆทั้งนั้น เมื่อเกิดดีแล้วก็รักษาคุณสมบัติที่ดีที่เกิดขึ้นไว้ และพยายามให้มันส่งต่อหนุนกันไปเรื่อยๆ กุศลต่างๆ ก็จะมีเจริญงอกงาม

เมื่อจิตใจของเราเจริญงอกงามแล้ว ชีวิตของเราก็เจริญงอกงามไปด้วย และเมื่อกุศลเจริญงอกงามในชีวิตของเราแล้ว เพราะมันเป็นสิ่งที่ดี เมื่อขยายไปสู่ผู้อื่นก็เกิดเป็นความดีในการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อกัน ทำให้อยู่ร่วมกันได้ดี ทำให้เกิดความสามัคคีเป็นต้น สังคมก็จะร่มเย็นเป็นสุข

ฉะนั้น การเกิดกุศลจึงเป็นมงคลที่แท้ ซึ่งมีคุณมหาศาล ทั้งแก่ชีวิตของตนเองและแก่เพื่อนมนุษย์ผู้อื่นที่ร่วมสังคม ทำให้อยู่ด้วยความมีสันติสุขกันต่อไป

วันนี้ อาตมาขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง ในการที่ คุณหมอฟลัทธิดำรงค์ ธนชานันท์ คุณนางเยาว์ ธนชานันท์ อาจารย์ ดร. สุรีย์ ภูมิภมร และอาจารย์ ดร. อรพิน ภูมิภมร ได้มาทำบุญเนื่องใน

โอกาสวันเกิด และอนุโมทนาญาติมิตรทุกท่านพร้อมกันด้วย ที่ได้มาร่วมบุญร่วมกุศลด้วยการมีจิตใจเป็นสามัคคีดังที่กล่าวมา

เป็นอันว่า ได้ทั้งกุศลส่วนตนของแต่ละท่านแต่ละบุคคล เช่น ศรัทธา ฉันทะ เมตตาไมตรี เป็นต้น และกุศลร่วมกัน มีสามัคคี เป็นต้น ก็ขอให้บุญกุศลนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จงเจริญงอกงาม เพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป

ขออาราธนาคุณพระรัตนตรัย เป็นปัจจัยอภิบาลรักษา พุทธานุภาวณะ ธัมมานุภาวณะ สังฆานุภาวณะ ด้วยอานุภาพคุณพระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศล มีศรัทธาและเมตตา เป็นต้น ที่ญาติมิตรทั้งหลายได้ตั้งขึ้นในจิตใจแล้ว จงเจริญงอกงามขึ้นมา มีกำลังอภิบาลรักษาให้ทุกท่าน เริ่มตั้งแต่เจ้าของวันเกิดเป็นต้นไป พร้อมทั้งครอบครัวญาติมิตรทุกคน เจริญงอกงามด้วยจตุรพิธพรชัย

ขอจงได้มีพลังแห่งชีวิต โดยเฉพาะปัจจัยเครื่องปรุงแต่ง เสริมกำลังชีวิตที่เรียกว่าอายุนั้น อันเข้มแข็ง เพื่อจะได้ดำรงชีวิตที่ดีงาม มีความสุข และสามารถทำประโยชน์เกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ตั้งแต่ครอบครัวของทุกคนเป็นต้นไป ให้อยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข มีความเจริญสถาพร ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ

