

# คติธรรมแห่งชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

# คติธรรมแห่งชีวิต

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-8239-54-3

พิมพ์รวมเล่มครั้งแรก - พฤษภาคม ๒๕๕๐

พิมพ์รวมเล่มครั้งที่ ๒๔ - มีนาคม ๒๕๕๖

(ข้อมูลสถิติการพิมพ์อยู่ระหว่างการรวบรวมข้อมูลเก่า  
ตัวเลขที่ใช้เป็นจำนวนชิ้นต่ำเท่าที่ปรากฏหลักฐานในปัจจุบัน)

**พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์**

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์

โปรดติดต่อขออนุญาตที่ วัดญาณเวศกวัน

ต.บางกระทีก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

**พิมพ์ที่** บริษัท สหธรรมิก จำกัด

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

แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทร. ๘๖๔๐๔๓๔-๕, โทรสาร ๔๑๒๓๐๘๗



# โหมทนพจน์

คณะกรรมการจัดงาน “วิสาขบูชา พุทธบารมี” ประจำปี ๒๕๕๖ อันประกอบด้วยคณะสงฆ์จังหวัดนครราชสีมา หน่วยงาน ภาครัฐ-ภาคเอกชน กำหนดจัดงานอันเป็นปีที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑ พฤษภาคม ถึง ๒ มิถุนายน ๒๕๕๖ ณ ห้อง เอ็มซีซี ฮอลล์ ชั้น ๓ ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์ นครราชสีมา

ในการนี้ คุณปริษา ลีมีอ้าว กรรมการอำนวยการจัดงานดังกล่าว ได้แจ้งขออนุญาตพิมพ์หนังสือธรรม จำนวน ๖ เล่ม เพื่อถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ และมอบให้แก่ผู้สนใจที่มาร่วมบุญในงานข้างต้น ตามรายชื่อหนังสือ ดังนี้

๑. จาริกอโคก ธรรมจักรบนเศียรลีลึงห์

๒. ธรรมบุญชีวิต

๓. นรก สวรรค์ ในพระไตรปิฎก

๔. เชื้อกรรม รุกกรรม แก้วกรรม

๕. พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป

๖. คติธรรมแห่งชีวิต

อาตมภาพขออนุโมทนาตามบุญเจตนาดังประสงค์

การพิมพ์หนังสือธรรมแจกมอบในวาระวิสาขบูชา อันเป็นวันสำคัญยิ่งใหญ่นี้ เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และเป็นการเชิดชูความสำคัญของพระธรรมที่เป็นองค์สาระ

แห่งการตรัสรู้ นับว่าเป็นกุศลวิธี ที่แสดงความรำลึกถึงวันวิสาขบูชา  
อย่างตรงความหมาย และเป็นการฉลองวิสาขบูชาอย่างสมแก่คุณค่า  
ความสำคัญ

ขออนุโมทนาบุญจรรยาแห่งธรรมทานในมหามงคลวารวิสาข-  
บูชาครั้งนี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัย อภิบาลอวยชัยให้คณะกรรมการ  
จัดงาน “วิสาขบูชา พุทธบารมี” กับทั้งครอบครัว ญาติมิตร และ  
มวลประชาชน เจริญด้วยจตุรพิธพรและสรรพมงคล ร่มเย็นงอกงาม  
ในธรรมและความสุขเกษมสันต์ กับทั้งขอให้งานกุศลในการเผยแผ่  
ธรรมจงสัมฤทธิ์ผล นำมาซึ่งความร่วมมือพัฒนาของประเทศชาติ  
และความไพบูรณ์มั่นคงของสังคม สมความมุ่งหมาย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑๗ มีนาคม ๒๕๕๖

# สารบัญ

ไมททพจน์	(๑)
การเกิดเป็นทุกข์ เกิดดีเป็นสุข	๑
ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ	๒๓
เลิกงานเก่า พบโอกาสใหม่	๓๐
มองไปข้างหน้า สู้จุดหมายสูงกว่าที่ยังรอ	๓๔
ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง	๓๙
สมองก็แจ่มใส จิตใจก็สบาย	๔๕
รู้เท่ารู้ทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้	๕๐
ถึงเวลาที่จะแน่ใจ ว่าได้เป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์	๕๖
ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน	๖๕
พอปัญญามาบรรจบให้วางใจถูก	
ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์	๗๐
รักษาใจยามป่วยไข้	๗๗
ธรรมกถาสำหรับญาติผู้ป่วย	๘๗
ดูดยภาพ: สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์	๙๓
มงคลสองด้านประสานเสริมกัน	๙๖
ความสมบูรณ์มีไม่ได้ ถ้าไร้ดูดยภาพ	๙๗
ดูดยภาพทางร่างกายทำให้มีสุขภาพดี	๙๙
ดูดยภาพทางเศรษฐกิจ ทำให้ชีวิตมีความมั่นคง	๑๐๐
สังคมไม่เสียดูดยภาพ ประชาชนก็ไม่ขาดสันติสุข	๑๐๓
เมื่อมนุษย์ทำลายธรรมชาติ ก็นำความพินาตมาสู่โลก	๑๐๕

คุณภาพของจิตใจ ภายในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลง	๑๐๖
คุณภาพของจิตใจ: ศูนย์พลังยิ่งใหญ่แห่งการสร้างสรรค์	๑๐๘
ถึงจะเสียคุณภาพกาย ก็ต้องรักษาคุณภาพใจไว้ให้ได้	๑๑๐
คนโง่ เสียคุณภาพกายแล้วก็พลอยเสียคุณภาพใจไปด้วย	
คนฉลาด เอาคุณภาพใจมาช่วยคุณภาพกาย	๑๑๒
แม้แต่ธรรมก็ต้องมีคุณภาพ	๑๑๔
ถ้าจัดธรรมเข้าตุลได้ ก็ไม่พลาดจากผลที่มุ่งหวัง	๑๑๗
ในที่สุด ธรรมคือคุณภาพ และคุณภาพก็คือธรรม	๑๑๘
ทางสายกลาง คือ ทางแห่งคุณภาพ	๑๒๐
คุณภาพ คือสาระขององค์รวม	๑๒๒
ผู้มีคุณภาพทางใจ แม้แต่ความตายก็ตั้งขึ้นมาเข้าตุลได้	๑๒๔
อยู่ในโลก ก็รู้จักมองสิ่งทั้งหลาย	
ยามเจ็บไข้ ก็ปฏิบัติให้พร้อมตุล	๑๒๖
มาร่วมกันสร้างกุศล ช่วยกันทำวันเวลาให้เป็นมงคล	
และปฏิบัติตนให้สุขสันต์ทุกเวลา	๑๒๗
<b>ความจริงแห่งชีวิต</b>	<b>๑๓๑</b>
ปฏิบัติต่อบุรพการี โดยทำหน้าที่ให้ถูกระดม	๑๓๔
บททดสอบใจและเตือนให้นึกถึงความจริง	๑๓๙
รู้ความจริงของธรรมดา แต่ได้ประโยชน์มหาศาล	๑๔๔
แสวงรสต่างๆ มากมาย แต่สุดท้ายก็จบที่รสจืดของความจริง	๑๕๐
สุขแบบเคลือบตาข้างนอก กับสุขด้วยสติไสข้างใน	๑๕๕
ถึงแม้อะไรจะเปลี่ยนแปลงผันผวนไป	
ก็ต้องรักษาสมบัติแท้ของเราไว้ให้ได้	๑๖๐







# เกิด

การเกิดเป็นทุกข์  
เกิดดีเป็นสุข



## การเกิดเป็นทุกข์ เกิดดีเป็นสุข\*

ขอเจริญพร วันนี้อาตมภาพพร้อมด้วยคณะพระสงฆ์ ขออนุโมทนาในวันอันเป็นมงคล คือโอกาสที่คุณโยมเกษรี บุลสุข ได้ปรารภวันเกิดซึ่งหมุนเวียนมาครบอายุหกสิบปีในวันนี้ แล้วจัดพิธีทำบุญถวายภัตตาหารและไทยธรรมแด่พระสงฆ์ เป็นเครื่องทำให้เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต พร้อมกันนี้ก็ขออนุโมทนาต่อญาติมิตรทุกท่านที่ได้มาร่วมทำบุญแสดงความปรารถนาดีเจริญไมตรีธรรมต่อคุณโยมเกษรีในโอกาสนี้ด้วย

นอกจากนั้น มีข้อพิเศษที่ควรจะกล่าวไว้ด้วย กล่าวคือคุณโยมเกษรีได้บำเพ็ญกุศลเป็นส่วนนอกรีท คือการเจริญจิตภาวนาที่เรียกกันง่ายๆ ว่า เข้ารีทรีต (retreat) ในช่วงเวลาระยะหนึ่งก่อนหน้านี้อันพร้อมด้วยญาติมิตร เป็นการเจริญกุศล ที่เหมือนกับว่าจะเตรียมรับวันเกิดให้เป็นสิริมงคลมากยิ่งขึ้น การบำเพ็ญจิตภาวนานั้นแปลว่า การพัฒนาจิตใจ คือการทำให้จิตใจองกวมขึ้น หรือแปลอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นการทำกุศลธรรมให้เกิดให้มีให้เพิ่มพูนขึ้นในจิตใจ ซึ่งก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิดเหมือนกัน คือเป็นการเกิดของกุศลธรรมในจิตใจ นับว่าสอดคล้องกันดีกับการทำบุญวันเกิดซึ่งเกิดด้วยการเกิดของชีวิต

---

\* ธรรมกถา ในพิธีทำบุญวาระคล้ายวันเกิด ของ คุณเกษรี บุลสุข

ว่าถึงเรื่องการเกิดนี้ เราได้ยินบ่อยๆ ในพระพุทธศาสนา ท่านกล่าวถึงในที่หลายแห่ง แต่เรามักจะได้ยินในคำสวดมนต์ที่ว่า *ชาติปิ ทุกขา* แปลว่า แม้ชาติคือการเกิด ก็เป็นทุกข์ ถ้ามองดูตามพระบาลีนี้ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกว่า พระพุทธศาสนามองการเกิดเป็นเรื่องทุกข์ เป็นเรื่องไม่สบาย จนกระทั่งบางคนบอกว่า พระพุทธศาสนามองโลกในแง่ร้าย

ความจริง ที่ว่าการเกิดเป็นทุกข์นี้ เป็นการพูดไปตามเรื่องของสภาวะธรรม หมายถึงการเกิดหรือปรากฏขึ้นของสังขาร หรือพูดให้ชัดก็คือการปรากฏของขันธ์ ๕

เมื่อขันธ์ ๕ ปรากฏพร้อมบริบูรณ์ก็เป็นชีวิต ขันธ์ ๕ นั้นเป็นสิ่งปรุงแต่ง อย่างที่กล่าวแล้วว่าเป็นสังขาร เมื่อเป็นสังขารก็ตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ คือ มีความไม่เที่ยง ไม่คงที่ เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่แล้วดับไป เป็นอนิจจัง เมื่อไม่เที่ยง ไม่คงที่ ก็อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่สามารถคงทนอยู่ เรียกว่า เป็นสภาวะของความทุกข์ แล้วก็ไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่เป็นตัวเป็นตนให้ใครได้ จึงเรียกว่าเป็น *อนัตตา*

ในที่นี่ จุดสำคัญที่ท่านยกขึ้นมาพูดเกี่ยวกับการเกิดก็คือว่าเป็นทุกข์ ได้แก่เป็นสภาวะที่คงทนอยู่ไม่ได้ อันนี้เป็นสภาวะที่เป็นธรรมดาของสังขาร เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสว่าอย่างนั้น ก็คือตรัสไปตามความจริง ถ้าไม่ตรัสว่าเป็นทุกข์ จะตรัสว่าอย่างไร เมื่อมันเป็นความจริงอย่างนั้น ก็ต้องตรัสไปอย่างนั้น อันนี้เป็นการตรัสในแง่สภาวะ

แต่การตรัสถึงความเกิดนั้น ไม่ได้ตรัสว่าเป็นทุกข์เสมอไป การเกิดที่เป็นสุขก็มี การเกิดเป็นสุขในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร อาตมภาพจะขอยกตัวอย่าง เช่น พุทธภาษิตบทหนึ่งว่า “สุโข พุทธานมฺบุปฺปาโท” แปลว่า การเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นความสุข หรือนามาส่งความสุข พระดำรัสนี้แสดงว่า การเกิดก็สามารถทำให้เกิดความสุขได้ เพราะว่าเมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติแล้วก็ ทรงนำแสงสว่างมา ทำให้คนเกิดปัญญามองเห็นสัจธรรม รู้เข้าใจ ว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล ควรประพฤติปฏิบัติต่อชีวิตของตนเองและต่อโลกหรือต่อสิ่งแวดล้อมทั้งหลายอย่างไร ทำให้แก้ปัญหาชีวิตได้ ดำเนินชีวิตให้ผ่านพ้นความทุกข์ และประสบความสุข เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า การอุบัติของพระพุทธเจ้านำความสุขมาให้

อย่างไรก็ตาม ไม่ต้องพูดถึงบุคคลซึ่งเป็นที่เคารพสูงสุด แม้แต่ผู้ที่ยังมิใช่เป็นบุคคลในอุดมคติ ยังมีใช่พระพุทธเจ้า เพียงแค่เป็นบุคคลดีงามที่เรียกว่า สัปบุรุษ โดยทั่วไป คนที่เรียกว่า สัปบุรุษ นั้น เกิดขึ้นที่ไหนก็นำความสุขมาให้ที่นั่นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ในบางแห่งว่า สัปบุรุษ หรือสัตบุรุษ เกิดขึ้นมากเพื่อความสุขของพหุชน หรือของชนจำนวนมาก ทั้งคนในบ้าน คนในครอบครัว คนในปกครอง คนที่ร่วมงานการ ตลอดจนบ้านเมือง กระทั่งถึงสังคมทั้งหมด ทำให้เกิดมีความสุขทั่วไป อันนี้ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงว่า การเกิดนำความสุขมาให้ได้ แต่ก็ยังเป็นการมองอย่างกว้าง ๆ

ที่นี้ซัดเข้าไปอีก มองละเอียดลึกซึ้งเข้าไปถึงภายในชีวิตของแต่ละคน ภายในชีวิตของแต่ละคนนี่ส่วนที่ลึกที่สุด ละเอียดที่สุดก็คือ จิตใจ ในจิตใจนั้นก็มี การเกิดอยู่ตลอดเวลา และการเกิดนั้นก็มีทั้งการเกิดที่ดีและไม่ดี แล้วแต่สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจนั้น ตามปกติทั่วไปการเกิดจึงมีสองอย่างคือ การเกิดของอกุศลธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นบาปอย่างหนึ่ง และการเกิดของกุศลธรรม กล่าวคือสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นความดีงาม เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง ถ้าอกุศลธรรมเกิดขึ้นในจิตใจ ก็ทำให้จิตใจขุ่นมัว เศร้าหมอง ไม่สบาย คับแคบ อึดอัด ไม่มีความสุข แต่ในทางตรงข้าม ถ้ากุศลธรรมเกิดขึ้น ก็ทำให้เกิดความสบาย ปลอดโปร่ง ผ่องใส มีความสว่าง มีความสงบ และเป็นความสุข การเกิดภายในจิตใจที่จะดีก็คือ การเกิดของกุศลธรรม เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสเน้นสิ่งสำคัญ คือ ทำอย่างไรจะให้ชีวิตของเราแต่ละคน โดยเฉพาะในจิตใจของเรานี้เกิดกุศลธรรมขึ้นอยู่เสมอ ถ้ามีกุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่เสมอ ก็เป็นการเกิดที่ดี เป็นการเกิดที่ประเสริฐ

เพราะฉะนั้น แม้ว่าชาติคือความเกิด ซึ่งหมายถึงการเกิดของขันธ์ ๕ หรือการเกิดของสังขารที่ปรุงแต่งจะเป็นทุกข์ มันก็เป็นเรื่องของทุกข์ตามสภาวะ แต่ในทางปฏิบัติ เราสามารถทำให้มีความสุขได้ คือ โดยสภาวะเป็นทุกข์ แต่ในทางปฏิบัติทำให้เกิดความสุข อันนี้คือวิธีการของพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้น ถ้าคนมองพระพุทธศาสนาไม่ทั่วตลอด ก็อาจเข้าใจผิดว่าพระพุทธศาสนานี้สอนเรื่องความทุกข์ มองโลกในแง่ร้าย แต่อันที่จริงพระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องทุกข์ ก็เพื่อให้เรารู้ความจริงแล้วเราจะได้

ปฏิบัติถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้องแล้วก็เกิดความสุข พระพุทธศาสนา ก็เลยเป็นศาสนาแห่งความสุข เพราะการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา นั้น เป็นการปฏิบัติด้วยความสุข

เคยมีผู้มาโต้ตอบ หรือมาสนทนากับพระพุทธเจ้า เขามีความเข้าใจว่า ความสุขจะต้องเข้าถึงหรือเข้าถึงได้ด้วยความทุกข์ แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น *ความสุขสามารถเข้าถึงได้ด้วยความสุข* ลัทธิที่ถือว่าความสุขจะต้องเข้าถึงได้ด้วยความทุกข์ มีตัวอย่างที่ชัดเจนคือ ลัทธินิครนถ์

ลัทธินิครนถ์ถือว่า เราจะเข้าถึงความสุขได้ ต้องปฏิบัติด้วยความทุกข์ เพราะฉะนั้นพวกนิครนถ์จึงบำเพ็ญตบะ มีการทรมานตนด้วยประการต่างๆ เช่น ลงไปอาบแช่น้ำในฤดูหนาว และไปยืนนั่งนอนอยู่กลางแดดในฤดูร้อน ถ้าเป็นนักบวชจะโกนศีรษะก็ถอนผมที่ละเส้น ทำทรมานทรมานตัวเองด้วยประการต่างๆ เรียกว่า บำเพ็ญตบะ เพราะเขาถือว่า จะต้องเอาความทุกข์มาแลกเพื่อจะได้ความสุข แต่พระพุทธศาสนาสอนว่า *ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง* ดังนั้น โดยทั่วไปความสุข เราจึงสามารถเข้าถึงได้ด้วยความสุข เพราะฉะนั้น เราจึงมีข้อปฏิบัติที่เมื่อปฏิบัติก็มีความสุขเลยทีเดียว ญาติโยมปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เวลาปฏิบัติก็มีความสุข เมื่อปฏิบัติไปแล้ว เจริญก้าวหน้าไปก็จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่มีความสุขด้วย นี่เป็นลักษณะของพระพุทธศาสนา

เราจึงได้พบเห็นว่า เมื่อคนจากต่างประเทศหรือต่างชาติ หรือต่างวัฒนธรรมเข้ามาเห็นคนไทย จะประทับใจว่าคนไทยมีชีวิต



จิตใจเราจึงเบิกบาน มีหน้าตายิ้มแย้มผ่องใส มีความสุข แต่ในเวลาเดียวกัน จะสังเกตเห็นว่า ถ้าฝรั้งมองไปที่คำสอนเขาจะหาว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความทุกข์ มองโลกในแง่ร้าย ที่นี้พอเห็นชาวพุทธเขาก็เห็นว่ามีความสุข เขาก็เลยไม่สามารถเข้าใจว่าอะไรกัน แต่ที่จริงนั่นก็คือ พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักความจริงที่มีทุกข์อยู่ตามสภาวะ แต่แล้วเมื่อปฏิบัติท่านให้ปฏิบัติด้วยความสุข นี่คือหลักการของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติด้วยความสุขที่สำคัญก็คือการที่เราทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้นในใจตลอดเวลา ถ้าใครทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้นในใจได้เสมอ คนนั้นก็จะมีการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง แล้วก็จะมีความสุขอยู่เรื่อยๆ อันนี้เป็นหลักสำคัญมาก เพราะว่ากาเกิดของกุศลธรรมนั้น เป็นการเกิดในจิตใจของเราแต่ละขณะนั่นเอง

หลักของพระพุทธศาสนาได้สอนไว้ว่า จิตของเราเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ที่นี้ ในการที่จิตเกิดดับนั้นมันก็เกิดและดับไปพร้อมด้วยกุศลธรรม และอกุศลธรรม ถ้าเกิดกุศลธรรมจิตนั้นก็เกิดดับพร้อมด้วยกุศลธรรม ถ้ากุศลธรรมเกิดดับอยู่เสมอ จิตนั้นก็เจริญงอกงามขึ้นด้วยกุศลธรรม คำว่า เกิด นั้นใกล้เคียงกับคำว่า เจริญงอกงาม เมื่อเราเกิดมาชีวิตขึ้นนี้ หลังจากเกิดแล้วเราก็หวังว่าจะมีความเจริญงอกงาม ถ้าเกิดแล้วไม่เจริญต่อไปก็คือชีวิตดับสิ้นเกิดแล้วจึงต้องเจริญต่อไปด้วย แต่ถ้าวิเคราะห์ให้ละเอียดแล้ว ความเจริญคืออะไร

ความเจริญ นั่นว่าที่จริงแล้ว ก็คือการเกิดที่ต่อเนื่องกันไปนั่นเอง ดังเช่นชีวิตของเราที่เกิดมาจากกรรมมารดานี้ ในส่วนของ

ร่างกายประกอบด้วยสิ่งที่เรียกว่า เซลล์ หรือทางพระเรียกว่า เป็นองค์ย่อยๆ ของรูปขันธ์ เป็นรูปธรรม ซึ่งมีทั้งมหาภูตรูป และ อupaทายารูปต่างๆ มากมาย สิ่งเหล่านี้เกิดดับอยู่ตลอดเวลา หลังจากที่เราก่อเกิดมาแล้ว ก็มีการเกิดย่อยๆ อย่างนี้ในแต่ละขณะ เรื่อยมา ร่างกายของเราจึงเจริญเติบโตต่อไปได้ ความเจริญเติบโต ก็คือ สภาพที่มีการเกิดเพิ่มอัตราขึ้นในแนวทางนั้นๆ นั่นเอง

ในทางจิตใจก็เหมือนกัน จิตใจก็มีการเกิดอยู่เสมอ ถ้ามีการเกิดของกุศลธรรมอยู่เสมอตลอดเวลา ชีวิตของเราก็เจริญออกงาม จิตใจก็เจริญออกงาม คือมีความดีงามเพิ่มมากขึ้นๆ นั่นเอง ซึ่งก็หมายความว่า เมื่อเราพูดว่ากุศลธรรมเจริญออกงามยิ่งๆ ขึ้น ก็เท่ากับบอกว่า กุศลธรรมเกิดขึ้นบ่อยๆ เรื่อยๆ เพราะฉะนั้น หลักการปฏิบัติธรรมสำคัญก็คือ ทำอย่างไรจึงจะให้กุศลธรรมนี้ เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ต่อเนื่องกันไป แล้วอันนั้นก็จะเป็นความเจริญออกงามของจิตใจ ความเจริญออกงามนี้แหละที่เราเรียกว่า **ภาวนา** ความมุ่งหมายของภาวนาก็คือ การทำให้กุศลธรรม เกิดขึ้นในใจต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ แล้วกุศลธรรมก็จะเจริญเพิ่มพูนไป จนกระทั่งเต็มบริบูรณ์

กุศลธรรมที่เกิดขึ้นในใจนั้นมีมากมายเหลือเกิน ควรจะยกมากล่าวเฉพาะที่เป็นข้อสำคัญๆ โดยเฉพาะที่เรามักใช้ในการวัดว่า เราได้เจริญออกงาม หรือพัฒนาไปได้แค่ไหนเพียงใด พระพุทธเจ้า ได้ตรัสหลักธรรมบางอย่างไว้ ซึ่งเราสามารถใช้ตรวจดูตัวเอง ถ้าธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นในใจของเราอยู่ต่อเนื่อง ก็เป็นเครื่องวัดไปในตัวว่า เรากำลังมีความเจริญออกงามในธรรมเป็นอย่างไรดี หลักธรรม

หมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ สำหรับใช้วัดความเจริญของจิตใจของแต่ละคน ก็คือ หลักกรรมที่เรียกว่า **อริยวัณณิ** หรือ**อริยวัฑฒิ** หรือจะเรียกว่า **อารยวัณณิ**ก็ได้ แปลว่า ความเจริญอย่าง อริยชน หรือความเจริญของอริยชน หลักความเจริญของอริยชนนี้ เป็นเครื่องวัดความเจริญก้าวหน้าของพุทธศาสนิกชนได้ทั่วไป หลักนี้มี ๕ ประการ ดังนี้

ประการที่หนึ่งคือ **ศรัทธา** ท่านให้ดูว่า ศรัทธาหนึ่งอกงามขึ้นในใจของตนหรือไม่ ศรัทธา ก็คือความเชื่อ ความเชื่อนั้นมี ๒ อย่าง อย่างแรกคือ ความเชื่อที่เรียกว่า **อมุลิกาศรัทธา** แปลว่า ความเชื่อที่ไม่มีมูล คือไม่มีเหตุผล โดยเฉพาะความเชื่อที่มงายหมายความว่า เห็นอะไรไม่ได้คิด ไม่ได้พิจารณาก็โง่โง่เชื่อตามไป ถ้าโง่โง่เชื่อตามไปเฉยๆ ก็ไม่มีหลัก ต่อไปก็กลายเป็นความเชื่อแบบหลงไหล แล้วก็กลายเป็นความมงาย ในทางพระพุทธศาสนาท่านให้มีความเชื่ออย่างที่สอง คือ **อาการวดีศรัทธา** แปลว่า ศรัทธาที่มีเหตุผล คือ มีปัญญาประกอบ รู้เข้าใจเหตุผล รู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นธรรม โดยเฉพาะความเป็นไปตามเหตุปัจจัย มองเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ก็ดูว่า เป็นเรื่องที่สอดคล้องกับความเป็นไปตามเหตุปัจจัยหรือไม่ ดำเนินสืบเนื่องกันตามหลักเหตุและผลหรือไม่

ศรัทธาหรือความเชื่อที่มีเหตุมีผลนี้แหละ ถ้าหยั่งลงในใจของเราแล้วก็เรียกว่า ได้เกิดมีกุศลธรรมที่ต้องการ แต่กุศลธรรมที่ต้องการนั้นยังต้องเจริญต่อไปอีก ความเชื่อในความเป็นไปตาม

เหตุปัจจัยนี้แหละ เป็นส่วนสำคัญของความเชื่อในธรรม ซึ่งรวมไปถึงความเชื่อในความดีงาม ในกฎเกณฑ์แห่งความดีความชั่ว เป็นความเชื่อในหลักความจริง เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล เป็นเหตุเป็นผล เมื่อเชื่อในธรรม ก็เชื่อในพระธรรมคือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แสดงหลักความจริงแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นต้นนั้น แล้วก็เชื่อในพระพุทธเจ้าผู้สอนหลักความจริงนั้น เชื่อในพระสงฆ์ซึ่งประกอบขึ้นด้วยหมู่ชนผู้ปฏิบัติตามหลักการนั้น เรียกว่าเชื่อในพระรัตนตรัย หรือศรัทธาในพระรัตนตรัย ความเชื่อในพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า หรือพูดรวมๆ ว่า ความเชื่อในพระรัตนตรัยนี้ จะต้องเจริญงอกงามยิ่งขึ้น พร้อมกับกับความรู้ความเข้าใจในธรรม เมื่อได้ศึกษาแล้วเรียนหลักธรรมมีความเข้าใจมากขึ้น หรือว่าได้ปฏิบัติด้วยตนเอง ประจักษ์ผล ได้รับความสงบสุขของชีวิตจิตใจ ได้เห็นจริงเห็นจัง ศรัทธาก็เพิ่มพูนขึ้น ความเชื่อ ความมั่นใจก็แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ศรัทธานี้จะมากขึ้นจนถึงระดับสูงสุด เรียกว่าเป็น *อจลศรัทธา* คือ ศรัทธาที่ไม่หวั่นไหว

ท่านบอกว่า พระโสดาบันเป็นบุคคลที่มีอจลศรัทธา คือ ศรัทธาที่ไม่หวั่นไหว นี่เป็นขั้นสูงสุดของความมีศรัทธา เมื่อศรัทธาถึงขั้นสูงสุดแล้ว ก็เป็นการเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลขั้นต้น ต่อจากนั้นก็เจริญก้าวหน้าต่อไปอีกโดยศรัทธานั้นนำไปสู่ปัญญา จนกระทั่งในที่สุดก็ไม่ต้องอาศัยศรัทธาอีกต่อไป เรียกว่าอยู่เหนือศรัทธา ตอนนั้นก็จะเป็นขั้นของพระอรหันต์ แต่เบื้องต้นนี้ ในระดับแห่งการปฏิบัติของอริยชนทั่วไป กิจที่ถือเป็นสำคัญก็คือการทำศรัทธาให้เจริญเพิ่มพูนขึ้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้ดูว่า ศรัทธา

ความเชื่อความมั่นใจในคุณธรรม ในความดีงาม ในคุณพระรัตนตรัยนี้ เจริญเพิ่มพูนขึ้นหรือไม่ ถ้าหากได้พิจารณาดูตัวเองแล้ว มองเห็นว่ามีศรัทธาเกิดขึ้นในใจบ่อยๆ จิตใจผ่องใส จิตใจเฝืออ้อมด้วยศรัทธา และมีศรัทธาที่มั่นคงเพิ่มขึ้น ก็แสดงว่ามีความเจริญอย่างอริยชนชั้นที่หนึ่ง

ต่อไปข้อที่สอง คือ **ศีล** ศีลนั้นก็คือปกติของกายวาจา หมายถึงการสำรวมกายวาจาให้อยู่ในสุจริต คือความประพฤติที่ดีงาม ความประพฤติที่ดีงาม หรือการสำรวมกายวาจาอยู่ในสุจริตคืออะไร ก็คือกายวาจาที่ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ใครๆ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การที่กายวาจาของเราอยู่ในความสงบเรียบร้อย ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นนี้เป็นศีล จะเห็นง่าย ๆ ว่าหลักศีลเบื้องต้น ก็คือการทำว่า บุคคลแต่ละคนอยู่เป็นปกติร่วมกับผู้อื่น ไม่ใช่ใช้กายวาจาของตนนี้ ไปทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น

เริ่มตั้งแต่ไม่ก่อความเดือดร้อน แก่ชีวิตร่างกายของเขา ไม่เบียดเบียนทำร้ายชีวิตร่างกายของเขา ก็คือศีลข้อถ้วน/าณาติบาต

ลำดับต่อไป ไม่เบียดเบียนทำร้ายเขาในเรื่องกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินต่างๆ ก็เป็นศีลที่เรียกว่าเว้นจากอกุศลนาทาน

ลำดับที่ ๓ ไม่ทำร้ายเบียดเบียนเขาในเรื่องของรักของหวง โดยไม่ละเมิดต่อคู่ครองของเขา ก็เป็นศีลข้อถ้วนจากกาเมสุมิฉฉาจาร

ลำดับที่ ๔ ไม่ใช่วาจาเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น เช่น ไม่ตัดรอนผลประโยชน์ของเขาด้วยคำเท็จ หรือไปหลอกลวงให้เขาเสียผลประโยชน์ หรือทำให้เกิดโทษเกิดภัยต่อชีวิตของเขา ก็เป็นศีลข้อถ้วนจากมุสาวาท

ลำดับที่ ๕ คนที่ขาดสติเนื่องจากมีเมามา คุมสติไม่ได้ อาจทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่นได้ทุกอย่าง แม้กระทั่งอุบัติเหตุ เช่นรถชนกัน ก่อความเดือดร้อนแก่สังคมได้มาก ท่านจึงให้งดเว้นจากการดื่มสุราและของมีเมมาต่างๆ แล้วจัดเป็นศีลข้อที่เรียกว่าเว้นจากสุราเมรัย

การประพฤติตนอย่างที่ถูกกล่าวมาทั้งห้าข้อนี้ คือการสำรวมกายวาจาให้เป็นปกติขึ้นเบื้องต้นหรือทั่วไป ถ้าหากเว้นจากการเบียดเบียนทั่วไปได้แล้ว ก็เป็นพื้นฐานสำหรับชีวิตและสังคมที่ดีงาม ต่อจากนั้นท่านก็ให้ประพฤติศีลที่ยิ่งขึ้นไปอีก ศีลที่ยิ่งขึ้นไปก็คือ การฝึกกายวาจานั้นให้ประณีตยิ่งขึ้น กายวาจาที่ไม่เบียดเบียนคนอื่น ก็มีความประณีตขั้นหนึ่งแล้ว แต่ท่านยังต้องการให้ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก ให้กายวาจามีความประณีตขึ้นไป เพื่อจะได้เป็นเครื่องฝึกจิตไปด้วย จะเห็นว่าคนที่สำรวมกายวาจาให้ประณีต ให้สงบเรียบร้อยนั้น จะต้องใช้กำลังใจด้วย ทำให้ต้องมีการฝึกฝนจิตใจของตนเอง เราจึงอาศัยการฝึกทางกายวาจามาเป็นเครื่องอุปกรณ์ในการฝึกจิตใจของเราในเบื้องต้น เพราะฉะนั้น เราจึงมีวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ เช่น การสำรวมกายวาจาในพิธีกรรมต่างๆ การปฏิบัติตามระเบียบในพิธี และการฝึกมารยาทเป็นต้น อันนี้ก็เป็นเรื่องของศีลทั้งสิ้น ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ อย่างเรื่องของพระที่เรียกว่า *เสขียวัตถ* ซึ่งเป็นการฝึกในเรื่องขนบธรรมเนียม เช่นว่าจะฉันอาหารควรจะฉันอย่างไรให้เรียบร้อย ให้น่าดู ให้งดงาม ให้สะอาดอะไรต่างๆ มารยาทในการเดิน ในการนั่ง ในการกระทำการเคลื่อนไหวต่างๆ นี้ ล้วนแต่เป็นเรื่องของการ

ฝึกกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นทั้งนั้น ข้อวัตรปฏิบัติเหล่านี้เมื่อแพร่กระจายออกมาในหมู่ญาติโยม ก็กลายเป็นขนบธรรมเนียมต่างๆ ซึ่งรวมแล้วก็เป็นเรื่องของศีลนั่นเอง

ศีล ๘ ก็เหมือนกัน ก็เป็นการฝึกกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้น ให้เป็นพื้นฐานของการฝึกจิต เมื่อเรามีศีลห้า เราก็ไม่เบียดเบียนใครอยู่แล้ว พอมาถึงศีลแปดจะเห็นว่ามันไม่ใช่เรื่องของกายเบียดเบียนใครเลย แต่เป็นเรื่องของการฝึกกายวาจาของตัวเอง เช่น การงดเว้นจากการรับประทานอาหารในยามวิกาล หรือการงดเว้นจากการตัดทรงของหอม เครื่องดูบได้ ดอกไม้ และของที่ทำให้เกิดความสวยงามทั้งหลาย เว้นจากการตกแต่งร่างกาย และการฟ้อนรำขับร้องเล่นดนตรี ตลอดจนการนอนการนั่งบนที่นั่งที่นุ่งสูงใหญ่ อะไรต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องของฝึกในทางกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นหรือขัดเกลามากขึ้น เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจนั่นเอง เพราะฉะนั้น ศีลจึงนำไปสู่สมาธิ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีความเจริญในศีล ศีลก็เลยมาเป็นหลักอริยวัฑฒิ หรือหลักวัดความเจริญของอริยชนประการที่สอง

รวมความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ จำพวกที่ได้กล่าวมานั้น เป็นเรื่องศีลทั้งในแง่ที่ว่า สรรวมกายวาจาให้เป็นปกติไม่เบียดเบียนใคร และในแง่ฝึกกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นไป เมื่อเราประพฤติกายวาจาได้ดีแล้ว คราวใดระลึกถึงความบริสุทธิ์สะอาดในการบำเพ็ญศีล ก็จะเกิดความไม่เดือดร้อนใจ จะเกิดความปีติความอิมใจ และความอิมใจนั้นก็นำไปสู่ความสุข และนำไปสู่สมาธิ เป็นพื้นฐานของการฝึกจิตยิ่งขึ้นไปด้วย เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะ

ของการฝึกในเรื่องศีลก็ตาม หรือตัวการฝึกในศีลนั้นเองก็ตาม ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องของการทำจิตใจให้สงบ ทำให้เกิดสมาธิได้ทั้งสิ้น นี่เป็นข้อที่สอง เรียกว่า ศีล

ต่อไปข้อที่สาม ท่านให้ดูที่ **สุตะ** สุตะคือความรู้หรือสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง สิ่งที่ได้ยินได้ฟังนี้อาจจะเป็นความรู้ทั่วไป อย่างชาวโลก เช่น ความรู้ข่าวสารข้อมูลต่างๆ และการจำเรียนวิชาการทั้งหลาย คนเราจะดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้จะต้องเล่าเรียน อย่างน้อยก็มีความรู้ที่รับฟังจากพ่อแม่ จากท่านผู้ใหญ่หรือคนรุ่นก่อน เพื่อให้รู้จักว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร จะทำอะไรอย่างไร ถ้าไม่มีสุตะก็ทำอะไรไม่เป็น หรือมาเริ่มต้นเป็นคนปากก้นใหม่ แต่นั่นก็เป็นส่วนหนึ่ง

สำหรับพุทธศาสนิกชน สุตะมีความหมายรวมไปถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย ควรตรวจสอบตัวเองว่า เรามีความรู้หลักการ และข้อธรรมต่างๆ ในคำสอนของพระพุทธเจ้าแค่ไหนเพียงใด เมื่อเราเริ่มเข้ามาสู่การปฏิบัติธรรมแล้ว ก็ควรจะรู้จักเนื้อหาสาระในพระธรรมคำสอนมากยิ่งขึ้น เช่น รู้ว่าหลักธรรมที่จะนำมาใช้ปฏิบัติคืออะไร มีความหมายว่าอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร สัมพันธ์กับข้อธรรมอื่นๆ อะไรบ้าง ในแง่ไหนอย่างไร จะนำไปสู่ผลอะไร มีวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างไร ทางเขว ทางพลาด และโทษของการปฏิบัติผิดเป็นอย่างไร เป็นต้น ดังนั้น ถ้าเราจะก้าวหน้าไปสู่การปฏิบัติมากขึ้น เราก็ต้องมีสุตะมากขึ้น เพราะถ้าไม่มีสุตะคือไม่รู้ ก็ไม่สามารถปฏิบัติต่อไปได้ สุตะนี้อาจจะอาศัยครูอาจารย์มาช่วยกล่าวสอนให้ มาบอกเล่าถ่ายทอดความรู้ให้ แต่ว่าโดยหลักการก็คือ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของ



พระพุทธรูปเจ้ามากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติให้ก้าวหน้า ยิ่งๆ ขึ้นไป อันนี้เรียกว่าสุตะ จัดเป็นเครื่องวัดอย่างหนึ่ง ให้ดูว่า เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมนั้น เราได้มีความรู้ละเอียดลึกลงไป ในหลักธรรมมากขึ้นแค่ไหน เพียงใด มีสุตะมากขึ้นไหม นี่เป็น ประการที่สาม

ต่อไปประการที่สี่ คือ **จาคะ** จาคะ แปลว่า ความสละ หมายความว่าสละความยึดติด จิตใจนี้ไปยึดติดถ่มมันผูกพันกับ สิ่งต่างๆ ความยึดติดของคนเรานั้นที่มองเห็นง่าย ๆ ก็คือความยึด ติดผูกพันในวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่เราสร้างขึ้นมา เพื่อเป็นเครื่อง อำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต ตามความมุ่งหมายเดิมนั้น สิ่งเหล่านี้เราสร้างขึ้นมาเพื่อที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ด้วยดี แต่พอ สร้างขึ้นมาแล้ว ก็เกิดความมีขึ้น พอมีการมีขึ้น ก็มีการเป็นเจ้าของ พอมีการเป็นเจ้าของ ก็เกิดความยึดมีความสำคัญมันหมาย ผูกพันติดตัว พอมีความยึดติด ก็มีความหวง มีความห่วง มีความ กังวล แล้วสิ่งเหล่านั้น นอกจากจะทำให้เกิดความสะดวกในการ ดำเนินชีวิต ก็ก็นำความทุกข์มาให้ด้วย เพราะทำให้เกิดความรู้สึกร ่วงกังวลเป็นอย่างน้อย แล้วก็ทำให้เกิดความเศร้าเสียใจเมื่อมีการ แดกสลายเป็นต้น อันนี้จึงเป็นข้อที่ต้องแก้ไข คือจะทำอย่างไรให้ สิ่งที่เกิดมีขึ้นมาช่วยตัวเรานั้น อำนวยแต่ผลดี ทำให้เกิดความ สะดวกสบายในการดำเนินชีวิต แต่ไม่เกิดโทษแก่ชีวิตจิตใจของเรา

การที่สิ่งที่เราสร้างสรรค์ ทำให้เกิดมีขึ้นมาแล้ว จะไม่เกิด โทษ ก็ต้องอาศัยการรู้จักทำใจ ไม่ให้มีความยึดติดผูกพันมาก เกินไป โดยรู้เท่าทันความจริงที่สิ่งเหล่านั้นมันจะต้องเป็นของมัน

ตามธรรมดา ระวังถึงความมุ่งหมายเดิมในการที่เราสร้างหรือมีสิ่งเหล่านั้นๆ และฝึกตนในทางที่จะไม่ยึดติด ด้วยเหตุนี้ในทางพระพุทธศาสนา ท่านจึงสอนหลายแง่หลายอย่าง เริ่มตั้งแต่ให้รู้จักสละสิ่งของ มีการให้ มีการเผื่อแผ่ แบ่งปันด้วยทาน

การสละสิ่งของให้แก่ผู้อื่นเรียกว่า ทาน ซึ่งมีทั้งการถวายทานแก่พระสงฆ์ การให้ทานแก่บุคคลผู้ยากไร้ที่ต้องการความช่วยเหลือ การบริจาคเพื่อส่งเสริมสนับสนุนบุคคลหรือกิจการที่ทำความดีงามบำเพ็ญประโยชน์ และการสละให้ปันกันในหมู่ญาติมิตรหรือคนที่เสมอกัน เพียงเพื่อผูกน้ำใจตั้งไมตรี ส่วนในด้านจิตใจของตนเอง เมื่อเผื่อแผ่ไปแล้วก็มีความสุขจากการให้

คนเรานั้น ตามปกติเมื่อเริ่มแรกก็จะมีความสุขจากการได้ก่อน เราได้ของ สร้างสิ่งของขึ้นมาได้ หรือใครให้ ได้มาเป็นของตัวเอง เราก็มีความสุข ต่อมาจิตใจเจริญขึ้น เราจะรู้จักความสุขจากการให้ แต่การให้จะทำให้เกิดความสุขได้ ก็ต้องมีความพร้อมใจที่จะให้ จิตใจที่พร้อมจะให้คือจิตใจอย่างไร ก็คือจิตใจที่มีความรัก มีความปรารถนาดี หรือมีเมตตา พ่อแม่รักลูก มีเมตตาต่อลูก จึงมีจิตใจที่พร้อมที่จะให้แก่ลูก เมื่อให้แก่ลูก พ่อแม่ก็มีความสุขในการให้ ทั้งๆ ที่ของนั้นถูกสละออกไป แต่แทนที่จะเสียดายก็ไม่เสียดาย แทนที่จะทุกข์ก็ไม่ทุกข์ กลับมีความสุขขึ้นมาแทน แต่ถ้าไม่มีคุณธรรมในใจ ไม่มีเมตตา ก็มีความเสียดายของ เวลาให้ก็ฝืนใจแล้วก็มี ความทุกข์ เพราะฉะนั้น จะทุกข์หรือจะสุขก็อยู่ที่ใจของเราเอง

คนที่ฝึกฝนพัฒนาจิตใจขึ้นมาแล้ว ก็สามารถให้ได้อย่างมีความสุข เพราะเมื่อแผ่เมตตากรุณาให้กว้างขวางออกไป ทำใจ

ของตนให้ประกอบด้วยเมตตากรุณาต่อคนอื่นเพิ่มจำนวนมากยิ่งขึ้น ก็จะทำให้การให้กลายเป็นความสุขมากขึ้นบ่อยขึ้น ยิ่งมีเมตตา กรุณากว้างขวางออกไปเท่าใด ก็ยิ่งมีความสุขจากการให้ได้มาก เท่านั้น ยิ่งรักเพื่อนมนุษย์ ยิ่งรักคนอื่นได้มากเท่าใด ก็ยิ่งได้ ความสุขจากการให้และการไม่ต้องเอามากขึ้นเท่านั้น จนกระทั่ง เข้าถึงพุทธพจน์ที่ว่า **“ผู้ให้ความสุข ก็ได้ความสุข”** ทั้งหมดนี้ก็อยู่ที่ ทำใจเป็น ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติอย่างหนึ่ง ที่ทำให้สำเร็จหน้าที่ของ จาคะอย่างในกรณีนี้ เมตตากรุณาก็เป็นธรรมสำคัญที่ช่วยหนุน จาคะให้เกิดขึ้น ดังนั้น จึงจะต้องฝึกตนว่า ทำอย่างไรเราจะมี ความพร้อมที่จะให้ ที่จะสละ มีความไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย การมีจาคะ จึงเป็นเครื่องสำรวจจิตใจของตนเองอย่างหนึ่งว่า เจริญในธรรมแค่ไหน ดูว่าเวลานี้เรามีจาคะ มีความสละ มีความไม่ยึดติดในสิ่ง ทั้งหลายเพิ่มขึ้นไหม สามารถอยู่ได้โดยมีความสุขด้วยใจของ ตนเอง โดยไม่ต้องได้ไม่ต้องเอาแค่ไหน มีความสุขจากการให้หรือ การสละได้แค่ไหน ตลอดกระทั่งว่า สามารถอยู่เป็นสุขได้หรือไม่แค ่ไหน เมื่อไม่ได้หรือแม้แต่เมื่อต้องสูญเสียอะไรไป

บางคนมีความพึ่งพาสິงภายนอกมาก ถ้าไม่มีสิ่งภายนอก แล้วก็หาความสุขไม่ได้ พอพัฒนาจิตใจขึ้นไปแล้ว ก็มีสุขแม้ ด้วยใจของตนเอง ถ้าพึงใจของตัวเรา เราอยู่กับใจของตัวเองได้ มี ความสุขได้ อันนี้ก็จะเป็นการพึ่งตนเองได้ ถ้าเราไม่สามารถมี ความสุขด้วยใจของตนเอง เราก็ต้องพึ่งสิ่งภายนอก ความสุขของ เราก็ฝากไว้กับสิ่งภายนอก สิ่งข้างนอกเป็นอย่างไรเราก็เป็นไป ตามนั้น จิตใจของเราก็แปรปรวนไปตาม ท่านเรียกว่า มีความสุข

ความทุกข์ขึ้นกับปัจจัยภายนอก แต่เมื่อมีจาคะมากขึ้น จิตใจคลายความยึดติดผูกพัน มีความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงแล้ว ก็อยู่กับใจของตัวเองได้ มีความสุขด้วยใจของตัวเอง เป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เป็นไทแก่ตัว ท่านเรียกว่าพึ่งตนเองได้ อย่างแท้จริง อันนี้ก็เป็นความเจริญในธรรมอีกประการหนึ่ง ที่เรียกว่า จาคะ ท่านจึงให้สำรวจว่าเรามีจาคะ คือความสละได้ ความไม่ยึดติดผูกพันในสิ่งทั้งหลายเจริญขึ้นในใจแค่ไหนเพียงใด

ต่อไปประการสุดท้ายก็คือ **ปัญญา** ปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จะเห็นได้ว่า ตอนนี้อย่างไร เรามีเรื่องความรู้ขึ้นมาแล้วสองข้อ คือ ข้อสาม สุตตะก็เป็นความรู้ ข้อห้า ปัญญาก็เป็นความรู้ ความรู้สองอย่างนี้ต่างกันอย่างไร สุตตะก็เป็นความรู้ แต่เป็นความรู้ที่เราสดับตรับฟังมาจากผู้อื่น เป็นถ้อยคำของท่านผู้อื่นพูดให้เราฟัง อาจารย์ถ่ายทอดวิชาให้ หรือแม้แต่ไปอ่านหนังสือ ก็ได้ข้อมูลความรู้ที่ถ่ายทอดมาจากคนอื่น อันนี้เป็นความรู้ของผู้อื่นที่เรารับเอาเข้ามา ยังไม่เป็นของเรา ทีนี้ถ้าเรารู้เข้าใจในสิ่งที่รับมา หรือได้สดับตรับฟังมา ความรู้ที่เป็นความเข้าใจของตัวเองก็เกิดขึ้นใหม่ ความรู้นั้นแหละเป็นปัญญา

บางคนมีสุตตะมาก เล่าเรียนทรงจำสิ่งต่างๆ ได้มากมาย แต่มีปัญหาหน่อย คือ ไม่รู้ไม่เข้าใจสิ่งที่ได้สดับเล่าเรียนมานั้น ก็ไม่เกิดประโยชน์แท้จริง เหมือนได้อุปกถรณ์บางอย่างมา แต่ไม่รู้ว่าจะอุปกถรณ์นั้นเป็นอย่างไร มีคุณค่าอย่างไร จะใช้อย่างไร ก็ได้ประโยชน์น้อย บางทีก็เกิดโทษด้วย เพราะฉะนั้นพระพุทธรเจ้าจึงสอนเน้นว่า

นอกจากจะมีสูตรแล้ว ต้องมีปัญญาด้วย ท่านว่า *ปัญญา สุตวิจิฉิณี* แปลว่า ปัญญาเป็นเครื่องวิจิฉัยสูตร คือ ความรู้ที่เข้ามานั้นเป็นข้อมูลดิบ เป็นของดิบ ยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างใด มีคุณค่าอย่างไร จะเอาไปใช้อย่างไร ถ้าคนไม่มีปัญญา ความรู้นั้นก็เอามากองไว้เฉยๆ ไม่รู้ว่า จะเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร แต่คนที่มีปัญญาจะสามารถวิจิฉัยได้ เลือกรับได้ว่า อันนี้เป็นข้อมูลเป็นความรู้ที่ใช้ประโยชน์เพื่อการนั้น เอาไปใช้ทำอย่างนั้นๆ ได้ ถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่ง จะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอย่างไร ไปดัดแปลงอย่างไร เอาความรู้นั้นไปยกย่องใช้งานทำการแก้ไข ปัญหา จัดทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จผลตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ความรู้ที่สามารถสืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ ความรู้ที่สามารถคิดพิจารณาวิจิฉัยได้ เลือกรับแก่นแก่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสูตรหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่างๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรรจัดการดำเนินการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้ เรียกว่า **ปัญญา**

ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ เป็นตัวควบคุมทั้งหมด ควบคุมตั้งแต่ศรัทธามาจนถึงจาคะ จะรู้ว่าอะไรควรเชื่อไม่ควรเชื่อ ก็ต้องอาศัยปัญญา จะประพาศศีลได้ถูกต้อง ก็ต้องมีปัญญากำกับว่า ที่เราประพาศปฏิบัติอยู่นี้เพื่ออะไร ตอนนี้อาจจะฝึกฝนตนอย่างไรด้วยศีลนั้น สำหรับสูตรก็มีความสัมพันธ์ที่ชัดเจนอยู่แล้วว่า ต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องวิจิฉัย และนำไปใช้ให้ถูกต้องให้เป็นประโยชน์ จาคะก็เช่นเดียวกัน เพราะมีปัญญาจึงทำให้เราสามารถมีจาคะ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย กล่าวคือ ในขั้นสูงสุดเมื่อรู้

เข้าใจเท่าทันสังขาร รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง จึงจะ  
 ทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ยึดติดผูกพันในสิ่งทั้งหลาย มี  
 จาคะที่แท้จริง ปัญญาท่านจึงจัดไว้เป็นข้อสุดท้าย เพราะเป็นตัว  
 คุมทั้งหมด

ปัญญานี้ ก็เป็นข้อธรรมสำหรับวัดความเจริญของชาว  
 พุทธอีกอย่างหนึ่ง คือให้ตรวจดูตั้งแต่ขั้นต้นๆ ว่า เรามีปัญญา  
 ความรู้ความเข้าใจในธรรมที่ได้เล่าเรียนมา แค่ไหนเพียงใด สุตตะ  
 คือความรู้จดจำหลักธรรมที่ได้เล่าเรียนมา ปัญญาคือความเข้าใจ  
 แทะตลอดในหลักธรรมที่เล่าเรียนมานั้น ทั้งสองอย่างนี้ประกอบ  
 กัน ถ้าสุตะมากขึ้น แล้วปัญญาเจริญไปด้วย สุตตะนั้นก็เกิดเป็น  
 ประโยชน์ แต่ถ้าเล่าเรียนสุตะ เรียนหลักธรรมมา แต่ไม่มีปัญญา  
 หลักธรรมที่เล่าเรียนมาเป็นสุตะนั้นก็ไม่เกิดผล ไม่เกิดประโยชน์  
 เท่าที่ควร ตลอดจนตรวจดูปัญญาที่รู้เข้าใจสังขาร รู้เข้าใจเท่าทัน  
 โลกและชีวิตตามความเป็นจริง โดยมองเห็นธรรมดาของความเป็น  
 ไปตามเหตุปัจจัย และรู้จักที่จะทำตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ทำ  
 ตามใจอยาก เป็นต้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มีปัญญาเป็นหลัก  
 ประการสำคัญ ที่จะนำชาวพุทธให้ก้าวหน้าไปในการปฏิบัติ

เมื่อรวมแล้ว ก็มีหลักธรรม ๕ ข้อที่จะต้องตรวจดูว่า เป็นสิ่ง  
 ที่ได้เกิดมีขึ้นในจิตใจของเราอยู่เรื่อยๆ หรือไม่ ขอให้ธรรมเหล่านี้  
 เกิดมีขึ้นในใจอยู่เสมอ และให้เกิดมากขึ้นบ่อยขึ้น ยิ่งเกิดบ่อย  
 เท่าไรก็ยิ่งเจริญองอกงามเท่านั้น นั่นแหละคือความเจริญองอกงาม  
 ในการปฏิบัติธรรม

ที่กล่าวมานั้น เป็นธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับใช้วัดความเจริญของชาวพุทธ นอกจากนี้แล้วท่านยังมีหลักอื่นๆ สำหรับวัดอีก อาตมภาพจะพูดถึงไว้อีกสักหมวดหนึ่ง กล่าวคือธรรมทั้งหลายเท่าที่เราจะรู้ได้ เมื่อจัดประเภทแล้ว จะมีอยู่สี่พวกด้วยกัน

ธรรมพวกที่หนึ่งคือ ธรรมประเภทที่จะต้องรู้ว่าอะไรเป็นอะไร ท่านเรียกว่า ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ซึ่งเราต้องรู้จัก เช่นโลกและชีวิตนี้ หรือสังขารทั้งหลาย หรือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่เราจะต้องรู้จักตามสภาพของมัน รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ธรรมในหมวดนี้ท่านเรียกว่า *ปริยัติไถยธรรม* ธรรมที่ควรกำหนดรู้ คือรู้ตามที่มันเป็นของมัน เรียกเป็นศัพท์แท้ๆ เฉพาะตัวหลักว่า *ปริยัตินา* ปริยัตินาก็คือ การกำหนดรู้เท่าทันตามที่มันเป็นจริง

ต่อไป ธรรมพวกที่สอง คือธรรมที่จะต้องกำจัด ต้องแก้ไข เช่น กิเลสต่างๆ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน หรือว่า โภคะ โสสะ โมหะ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ออะไรพวกนี้ จัดเป็นธรรมเหมือนกัน แต่เป็นอกุศลธรรม เป็นธรรมประเภทที่ต้องละ ต้องแก้ไข ต้องกำจัด พวกนี้ท่านจัดเป็นประเภทที่สอง เรียกว่า *ปหานัตถัพพธรรม* เฉพาะตัวหลักแท้ๆ คือ *ปหานะ* แปลว่า การละหรือกำจัด

ต่อไปอีก ธรรมพวกที่สามคือ ธรรมที่เราควรประจักษ์แจ้ง ควรจะเข้าถึง หรือควรจะบรรลุ เช่น ความสงบของจิตใจที่เรียกว่า สันติ ความสะอาด ความสว่าง ความผ่องใส ความบริสุทธิ์ ความปราศจากธุลีมลทินของจิตใจ ความไร้เศร้าไร้โศกอะไรต่างๆ เหล่านี้

เป็นธรรมที่ควรบรรลुหรือควรเข้าถึง เรียกว่าเป็น *สังฆิกาทัพพธรรม* เป็นประเภทที่สาม ตัวหลักแท้ๆ คือ *สังฆิกิริยา* แปลว่า การทำให้ประจักษ์แจ้ง

สุดท้าย ธรรมพวกที่สี่ คือธรรมที่ควรปฏิบัติ ควรเอามาใช้ เอามาลงมือทำ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ธรรมประเภทนี้เป็นธรรมที่เราควรเอามาใช้ เอามาปฏิบัติ เอามาลงมือทำ เป็นภาคปฏิบัติ และเป็นวิธีการ เรียกว่า *ภาเวตัพพธรรม* แปลว่า ธรรมที่ควรเจริญ คือ ควรพัฒนา หรือทำให้มีทำให้เป็นเพิ่มขึ้นๆ ตัวหลักแท้ๆ คือ *ภาวนา* แปลว่า การเจริญ การพัฒนา หรือการลงมือปฏิบัติ

ตกลงว่า ธรรมนั้นมีสี่หมวดด้วยกัน ในเวลาที่พุทธศาสนิกชนพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรมนั้น ท่านให้ดูให้ครบว่า ธรรมที่ควรรู้จักตามความเป็นจริง เรารู้จักหรือยัง เรารู้จักแค่ไหน ธรรมที่ควรแก้ไขควรกำจัด เราได้กำจัดหรือได้ละไปแล้วแค่ไหน เพียงใด ธรรมที่ควรเข้าถึงหรือควรบรรลุ เราได้บรรลุหรือเข้าถึงแล้ว แค่ไหนเพียงใด ธรรมที่ควรใช้ปฏิบัติเอามาลงมือทำ เราได้ลงมือทำไปแค่ไหน ถ้าจัดธรรมเป็นหมวดๆ อย่างนี้ถูก เราจะวัดผลได้ดีทีเดียว จะไม่เกิดความสับสน พอจัดธรรมเข้าเป็นหมวดเป็นชุด อย่างนี้แล้วสบาย คือมีหลักในการพิจารณาตัวเองว่า ได้เจริญก้าวหน้าในธรรมสักแค่ไหน

เป็นอันว่า หลักการอย่างหนึ่งในการตรวจสอบตนเอง คือให้สำรวจตรวจดู หรือวัดผลตนเองว่า



๑. *ปริญญาญยธรรม* ธรรมที่ควรรู้จักตามเป็นจริง โดยเฉพาะกายและใจของเรา ที่เรียกว่าขันธ ๕ รวมถึงโลกและชีวิตทั้งหมดนี้ เรารู้จักมองและเข้าใจด้วยความรู้เท่าทันตามเป็นจริงหรือไม่
๒. *ปหัตตัพพธรรม* ธรรมที่ควรละ ควรกำจัด เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เราได้กำจัด ได้ลดละ ได้แก้ไขไปแล้วแค่ไหนเพียงใด
๓. *สัจฉิกาตัพพธรรม* ธรรมที่ควรเข้าถึง ควรบรรลุ ควรทำให้ประจักษ์แจ้งขึ้นมา เช่น ความสงบ ความเบิกบาน ผ่องใส ความเป็นอิสระ ความเป็นสุขไร้ทุกข์ ความปลอดภัยโปร่งโล่งเบา เราได้เข้าถึงประจักษ์แจ้งไปแล้วแค่ไหนเพียงใด
๔. *ภาเวตัพพธรรม* ธรรมที่เป็นตัวการปฏิบัติ คือ ทาน ศีล ภavana หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือแยกเป็นเรื่องๆ เช่น จิตตภาวนา วิปัสสนาภาวนา หรือแยกเป็นอย่างๆ เช่น เมตตา กรุณา ความมีสติ ความเพียร ความอดทน เป็นต้น เราได้เอามาใช้ได้ปฏิบัติไปแล้วแค่ไหนเพียงใด

นี่เป็นหลักสำหรับพุทธศาสนิกชน ซึ่งขอกล่าวไว้อย่างกว้างๆ ที่สุด เมื่อทำได้อย่างนี้ เราจะมีหลักมีเกณฑ์ในการปฏิบัติธรรมให้ได้ผลมากขึ้น

ในวันนี้ เท่าที่อาตมภาพได้กล่าวมาทั้งหมดนั้น ก็เป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับการเกิด กล่าวคือ ในการเกิดของชีวิตนั้น เราต้องการให้มีความเจริญก้าวหน้าสืบต่อไป ความเจริญก้าวหน้านี้มีสอง

ด้าน เพราะชีวิตของเราประกอบไปด้วยองค์ร่วมสองส่วน คือ กายกับใจ ความเจริญด้านที่หนึ่ง ก็คือด้านกาย ซึ่งอาศัยปัจจัยสี่ โดยเฉพาะอาหารเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยงทำให้เจริญเติบโตต่อมา แต่อีกด้านหนึ่งคือด้านจิตใจ ก็จะต้องมีความเจริญอกงามเหมือนกัน จิตใจก็มีการเกิดอยู่ตลอดเวลา เมื่อเข้าสู่การปฏิบัติตามหลัก พระพุทธศาสนา การเกิดของจิตใจนั้นจะต้องให้มีความหมายเป็น การทำให้กุศลธรรมเกิดมีขึ้นในใจ ทำให้จิตใจแต่ละขณะที่เกิดขึ้น คือในขณะจิตหนึ่งๆ นี้มีกุศลธรรมเกิดขึ้น ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะ เป็น ความเจริญอกงามของจิตใจ เมื่อได้ความเจริญอกงามของ ร่างกายและของจิตใจครบทั้งสองประการ ก็จะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์

โดยเฉพาะ ในระยะซึ่งชีวิตเจริญอกงามมากขึ้นนั้น เราจะ เห็นได้ว่า ในส่วนของร่างกายจะมีการเสื่อมโทรมได้ ยิ่งในระยะ ปลายแล้วยังมีความเสื่อมมองเห็นชัดมากขึ้น แต่สิ่งที่ทุกท่านจะ ทำ ได้ก็คือด้านจิต ด้านจิตนี้เราสามารถทำให้เจริญอกงามมากขึ้นๆ โดยไม่เสื่อม เพราะฉะนั้น เมื่อชีวิตเจริญขึ้น ก็ควรจะเน้นให้ ความสำคัญแก่การที่จะบำรุงจิตใจ ให้เจริญอกงามมากยิ่งขึ้น เพราะความเจริญอกงามของจิตใจจะทำให้ชีวิตนี้เป็นชีวิตที่มีค่า มีความหมายที่แท้จริง แม้ว่าร่างกายจะเปลี่ยนแปลงเสื่อมโทรมไป ตามธรรมดาของธรรมชาติ เป็นไปตามหลักของพระไตรลักษณ์ แต่ จิตใจที่เป็นไปตามพระไตรลักษณ์เหมือนกันนั้นแหละ กลับเจริญ อกงาม เป็นความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงาม คือ ในขณะ ที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมโทรม แต่จิตใจกลับแปร เปลี่ยนไปในทางที่เจริญอกงามยิ่งขึ้น เป็นความเป็นไปตามพระ

ไตรลักษณ์ แต่เป็นพระไตรลักษณ์ในทางที่ว่า เจริญงอกงามด้วยกุศลธรรม ยิ่งมีกุศลธรรมเกิดบ่อยขึ้น ยิ่งงอกงามมากยิ่งขึ้น แล้วก็มีความสุขที่แท้จริง เพราะเป็นความสุขที่อิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งปรุงแต่งภายนอก และก็จะเป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า เป็น *อโมฆชีวิต* คือชีวิตที่ไม่ว่างเปล่า เพราะมีสิ่งดีงามล้ำค่า คือ กุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาภาพขออนุโมทนา คุณโยมเกสรี่ ซึ่งได้ปรารภวันอันเป็นมงคล คือวันอายุครบ ๖๐ ปี ที่ในโลกเรานิยมถือกันว่าเป็นระยะเวลาเหมาะสมที่จะเฉลิมฉลองทำบุญทำกุศลครั้งสำคัญ แล้วจัดพิธีทำบุญครั้งนี้ขึ้น ซึ่งแท้จริงแล้วการทำบุญทำกุศลที่จัดเป็นพิธีนี้ ก็เป็นอุบาย เพื่อให้กุศลธรรมเกิดมีขึ้นนั่นเอง เมื่อกุศลธรรมเกิดมีขึ้นแล้ว ก็เป็นความงอกงามและเป็นความสุขของชีวิต อาตมาภาพจึงขอตั้งจิตตั้งใจเป็นกัลยาณันท์ะ ร่วมอนุโมทนา เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้คุณโยมเจริญงอกงาม ด้วยกุศลธรรมเพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป และในโอกาสอันเป็นสิริมงคลนี้ ก็ขออวยพรให้คุณพระศรีรัตนตรัย อวยชัยให้พร *รัตนตุดยานุภาเวน รัตนตุดยเดชสา* ด้วยอาณูภาพคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์ พร้อมด้วยบุญกุศลที่คุณโยมได้บำเพ็ญแล้ว จงเป็นเครื่องอภิบาลรักษาให้คุณโยม พร้อมทั้งญาติมิตร เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย เจริญงอกงาม และร่วมเย็นเป็นสุขในธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดกาลนาน

แก้

ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ



## ธรรมเนียมสำหรับผู้สูงอายุ\*

ขอเจริญพร ท่านผู้เข้าร่วมสัมมนาทุกท่าน

ที่มาวันนี้ ทางท่านผู้จัดให้มาพูดเรื่องธรรมเนียมสำหรับผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสัมมนาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุราชการ เป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิต สำหรับท่านเจ้าของอายุเองย่อมรู้ดีว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมาก อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามองแค่เป็นการเปลี่ยนแปลงก็ไม่เป็นไร แต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ถ้ามองเป็นการสิ้นสุดก็จะทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียแล้วก็ไม่สบายใจ ดังที่ปรากฏบ่อยๆ ว่า ผู้ที่เกษียณอายุหลายท่านมีความรู้สึกที่ว่าตัวเองมาถึงเวลาที่หมดสิ้นตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศ อำนาจ และการได้รับความเคารพนับถือต่างๆ แล้วก็ว่าเหว่ เเหงา สิ้นหวัง หรือท้อแท้ใจ การมองอย่างนั้น ที่จริงน่าจะไม่ถูก ความจริงการเกษียณอายุราชการไม่ใช่เป็นความสิ้นสุดหรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลง

---

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

ความเปลี่ยนแปลง คือ การย้ายจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง โดยที่ทั้งสองภาวะนั้นต่างก็มีข้อดีด้วยกัน และก็มีข้อเสียด้วยกัน ซึ่งโดยมากจะเป็นอย่างนั้น แต่อาจจะเป็นไปได้ว่า ในบางกรณีเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ดี ไปสู่ภาวะที่ไม่ดี และในบางกรณีก็เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ไม่ดี ไปสู่ภาวะที่ดี แต่โดยทั่วไปจะเป็นการเปลี่ยนแปลงซึ่งภาวะทั้งสองนั้นต่างก็มีข้อดีและข้อด้อยด้วยกัน

นอกจากนั้น ข้อดีและข้อด้อย ก็ไม่เป็นสิ่งแน่นอนตายตัว ข้อดีถ้าไม่รู้จักใช้หรือปฏิบัติไม่เป็น ก็อาจกลายเป็นข้อเสีย ข้อด้อย ถ้าใช้เป็นปฏิบัติถูก ก็กลายเป็นคุณประโยชน์ไป

## เลิกงานเก่า พบโอกาสใหม่

สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าการเกษียณอายุราชการนี้ ทั้งภาวะเดิมที่จะออกไปและภาวะใหม่ที่จะย้ายเข้าไป ทั้งสองฝ่ายต่างก็มีข้อดี ต่างก็มีข้อด้อย การอยู่ในราชการก็เป็นชีวิตที่ได้ทำงานทำการ ทำคุณประโยชน์แก่สังคมประเทศชาติ และอาจจะพ่วงมาด้วยเกียรติ ด้วยฐานะอะไรต่างๆ นั่นก็เป็นส่วนดี พร้อมกันนั้นมันก็มีส่วนด้อยซึ่งบางที่เราอาจจะไม่ได้มอง อย่างน้อยก็มีสภาพการดำเนินชีวิตที่จำกัดตัวเองอยู่ในขอบเขตหนึ่ง เมื่อเราเปลี่ยนไปสู่ภาวะอีกอย่างหนึ่ง ที่สิ้นสุดการทำงานในราชการก็ไม่ใช่หมายความว่าทุกอย่างจะหมดไป ชีวิตก็ยังมียู่เหมือนกับที่จะเกิดมีโอกาสใหม่ๆ ขึ้นด้วย สิ่งที่ดีบางอย่างที่เราไม่มีโอกาสทำ

ไม่มีโอกาสได้ในเวลาที่ยุ่งอยู่กับงานการนั้น เราอาจจะได้ทำเอาในตอนนี่ จึงกลายเป็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าเกษียณอายุนั้น อาจจะเป็นการย้ายไปสู่สภาพชีวิตที่ดียิ่งกว่าเดิม หรือแม้จะไม่ดีกว่าแต่ถ้าเรารู้จักใช้ ก็เป็นประโยชน์ จึงต้องถือว่าเป็นโอกาสและเป็นประโยชน์มากด้วย

ขอให้มองง่ายๆ อย่างน้อยหลายท่านเมื่ออยู่ในตำแหน่งราชการ เคยมีเกียรติยศ มีฐานะต่างๆ ไปไหน ถ้าเป็นผู้ใหญ่ อย่างเป็นอธิบดี เป็นผู้ว่าราชการจังหวัด พอไปที่นั่นที่นี้ ก็ได้รับเกียรติ ได้รับยกย่อง คนคอยกุ๊กก๊อ ล้อมหน้าล้อมหลัง เสนอตัวรับใช้ อะไรต่างๆ พอเกษียณอายุราชการ อะไรต่างๆ ก็เปลี่ยนไปแบบฉับพลันทันที แทบจะว่าวันรุ่งขึ้นหรืออีกสัปดาห์ต่อมา พอไปในที่เก่าที่เคยไป ไม่ค่อยมีใครสนใจ อาจจะไม่ค่อยมีใครกุ๊กก๊อต้อนรับ บางท่านเมื่อประสบเข้าอย่างนี้เลยเกิดความรู้สึกผ่อห่อเหี่ยว สิ้นกำลังใจ เมื่อต้องอยู่ต่อไปในภาวะอย่างนั้น ชีวิตก็เหี่ยวเฉา ความเหี่ยวเฉานี้เป็นผลร้ายต่อชีวิต

ที่จริง การที่ได้ประสบภาวะอย่างนั้น ถ้ามองในแง่ธรรมะก็คือโอกาสที่เราจะได้เข้าถึงความจริงของชีวิต เราจะได้มาอยู่กับความจริง และจะได้บอกกับตัวเองได้ ว่านี่แหละคือโลกที่แท้จริง แต่ก่อนนี้ต้องสวมหัวเขนกันตลอดเวลา ไม่ได้เห็นความจริง หรือไม่ก็บั่นหน้าบั่นตามาแสดงต่อกัน แต่ต่อไปนี้เราจะได้เข้ามาอยู่กับความเป็นจริงเสียที จะได้พูดได้ว่า อ้อ นี่เราเจอแล้ว ความจริงของชีวิต



บรรดาสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ไม่มีอะไรดีไปกว่าความจริง พระพุทธเจ้าตรัสว่า บรรดารสทั้งหลาย รสแห่งความจริงเป็นรสที่ดีที่สุด น้ำอ้อย จะเป็นรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม หรือรสอะไรก็ตาม ก็สู้น้ำจืดไม่ได้ น้ำจืดบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่เราต้องการมากที่สุด แม้ว่าบางครั้งเราจะต้องการน้ำมีรส แต่ที่จริงแล้วน้ำที่ดีที่สุดก็คือน้ำที่จืดบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นรสของน้ำแท้ๆ นั่นก็คือ รสของสังขจะ อันเป็นรสของความจริง ความเป็นจริงของชีวิตนี้ ถ้าเราสัมผัสได้เมื่อไรและวางใจถูก นั่นคือชัยชนะที่แท้ และเป็นความสำเร็จที่ดีที่สุด ผู้ใดยังไม่ถึงภวะนั้นก็ยังไม่ปลอดภัย และยังไม่ไว้วางใจจริงไม่ได้

เพราะฉะนั้น การที่ได้พ้นไปจากโลกแห่งการสุมหัวโขน มาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ย่อมเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดอันหนึ่ง เวลานั้นมาถึงแล้ว เหลือเพียงว่าเราจะปรับใจของเราในการเข้าสู่ภวะนั้นได้ถูกต้อง โดยมองสถานการณ์ด้วยใจที่เข้าถึงความเป็นจริงได้หรือไม่ อาจจะต้องไว้ในใจว่าการได้อยู่กับความเป็นจริงเป็นโอกาสที่ดีที่สุดของชีวิตแล้ว

เพราะฉะนั้น เมื่อมองในแง่นี้จึงเป็นโอกาสที่ดีที่ว่า เรากำลังจะเข้าสู่ชีวิตที่เป็นจริง มาอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และใจที่อยู่กับความเป็นจริงก็อยู่ด้วยปัญญา ถ้าเราอยู่ด้วยปัญญาเราก็สบายปลอดภัยโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระ การมองในแง่ของความเป็นอิสระเป็นข้อดี แม้แต่ในด้านการดำเนินชีวิต แต่ก่อนนี้เมื่ออยู่ในราชการชีวิตยุ่งกับงานการต่างๆ ซึ่งเป็นความบีบรัดตัว ที่เราต้องอยู่ในหลักในเกณฑ์อะไรบางอย่าง หรืออยู่ในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กับบุคคลแวดล้อมที่จำเพาะ ซึ่งเท่ากับบีบเราว่าจะต้องทำอย่างนั้น

อย่างนี้ฉันไม่เป็นตัวของตัวเอง ตอนนี้เป็นอิสระมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงแบบนี้ อย่างน้อยก็ทำให้ชีวิตได้พบความแตกต่าง หลากหลายแปลกออกไปบ้าง

จริงอยู่ ชีวิตที่มีกฎมีเกณฑ์เป็นระเบียบ ล้อมรอบด้วยความสัมพันธ์กับผู้อื่น ก็ดีไปอย่างหนึ่ง แต่อีกด้านหนึ่งหรืออีกช่วงเวลาหนึ่ง เราก็ต้องการความโล่ง ความโปร่ง ความเบา ความเป็นตัวของตัวเอง ที่ไม่มีใครมายุ่งกับเรามากนัก ความเป็นตัวของตัวเองอย่างนี้ถ้ามีโอกาสได้ ก็เป็นสิ่งที่ดีและทำให้เกิดความสุขได้ ถ้าใจเราพอใจ แต่ก็ถึงเวลาที่จะเป็นอย่างนั้นด้วย เพราะเราจะเป็นอย่างเดิมอีกก็ไม่ได้อยู่แล้ว เราไม่ควรไปปรารถนาในสิ่งที่ฝืนต่อความเป็นจริง ทั้งเป็นการได้ฝึกปรับตัวปรับใจด้วย จึงเป็นโอกาสของเรา ที่จะได้พบกับการเปลี่ยนแปลงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นสภาพชีวิตที่ดีคนละแง่

มองอีกแง่หนึ่ง ท่านผู้ทำงานราชการมานาน เป็นผู้ได้บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติ ทำงานทำการมาแล้ว หน้าที่ที่ควรทำหรือสิ่งที่จะทำให้แก่ประเทศชาติและสังคม เราก็ได้ทำแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะเป็นผู้ช่วยเหลือบ้าง จึงควรจะมีปิติ และความสุข กับคุณประโยชน์ที่ตนได้บำเพ็ญไปแล้ว เรามัวแต่ทำงานมาตั้งนาน เราก็ยุ่ง ไม่มีเวลาที่จะได้ชื่นออกชื่นใจกับงาน เพราะจิตใจเป็นห่วงเป็นกังวลกับการงานที่ยังไม่เสร็จ เป็นต้น

เวลานี้งานเหล่านั้น เราทำไปแล้ว ผ่านพ้นไปแล้ว จึงควรจะเป็นช่วงเวลาที่เราจะช่วยเหลือ มีความอิมใจ ปิติ สุขใจกับสิ่งที่เรา

ได้ทำไป เรียกว่าเป็นเวลาแห่งการเสวยผลสักทีหนึ่ง แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้น ก็คือ นอกจากการเกษียณอายุ จะเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เป็นโอกาสให้เราเข้าไปอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงของชีวิตแล้ว มันยังเป็นโอกาสที่ชีวิตของเราจะได้พัฒนายิ่งขึ้น เพื่อเข้าถึงอะไรบางอย่างที่ชีวิตของเราควรได้ แต่ยังไม่ได้

## มองไปข้างหน้า สู่จุดหมายสูงกว่าที่ยังรอ

ชีวิตของเรามีอะไรหลายอย่าง ที่สามารถและก็ควรจะได้ ประสบหรือได้เข้าถึงได้บรรลุถึง การมีชีวิตอยู่กับงานการประจำวันที่เป็นหน้าที่ของเราในการช่วยเหลือสังคมประเทศชาติ ก็เป็นการพัฒนาไปด้านหนึ่ง ทำให้ความสามารถหรือศักยภาพของเราปรากฏผลเป็นประโยชน์ แต่พร้อมกันนั้นมันก็เหมือนกับเป็นสิ่งที่ขัดขวางเราเหมือนกัน ทำให้เราไม่มีโอกาสพัฒนาชีวิตอีกด้านหนึ่งที่เราควรจะได้เจริญหรือเข้าถึงซึ่งเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นสิ่งที่ประเสริฐของชีวิต ชีวิตของเราแต่ละชีวิตนั้นยังมีอะไรที่จะก้าวไปให้ถึงได้อีกไกล

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จุดหมายหรือประโยชน์ที่ชีวิตควรจะได้ได้นั้น มีหลายชั้น อย่างง่ายๆ เอาสามขั้นก็แล้วกัน ได้แก่

๑. ประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่น
  - ๑.๑ ททรัพย์สินเงินทอง การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ
  - ๑.๒ การยอมรับของสังคม ตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศต่างๆ

- ๑.๓ ความมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี เป็นคุณสมบัติ  
สำคัญที่อยู่กับตัวเอง ซึ่งถือกันว่าเป็นลาภอัน  
ประเสริฐ ที่ท่านสอนว่า *อาโรคฺยปรมา ลาภา*  
แปลว่า ความไม่มีโรคหรือสุขภาพดีนี้ เป็นลาภ  
อันประเสริฐ หรือสุดยอดแห่งลาภ เพราะถ้า  
ร่างกายไม่ดีเสียแล้ว งานการอะไรต่างๆ ก็เสีย  
หมด แม้แต่ความสุขที่ควรจะมีก็เสวยไม่ได้
- ๑.๔ ครอบครัวยุติธรรมมีความสุข ก็เป็นประโยชน์เบื้องต้น  
ของชีวิตที่ควรจะได้

วัยที่ผ่านมาเป็นระยะเวลาที่เราหมั่นไปวุ่นกับการแสวงหา  
ประโยชน์ขั้นต้นที่ตามองเห็น บัดนี้เราทำเราหามาแล้ว  
พอสมควร ยังมีประโยชน์ที่เป็นจุดหมายสูงขึ้นไปที่เรายังไม่ค่อยได้  
ทำ เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่าแค่นี้ยังไม่พอ เมื่อประโยชน์ขั้นต้นมี  
พอสมควรแล้ว อยู่กับมันมามากแล้ว ก็ควรเข้าถึงประโยชน์ที่สูงขึ้น  
ไป คือประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น

๒. ประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น ท่านเรียกว่า ประโยชน์  
เบื้องต้น คือการทำชีวิตให้มีคุณค่า ทำชีวิตให้ประเสริฐ ให้ดีงาม  
ให้มีความสุขทางจิตใจ ไม่ใช่มีความสุขแต่เพียงร่างกายหรือ  
ภายนอกที่มองเห็นกันผิวเผิน

เราเคยมีความสุขจากวัตถุที่มุ่งหามาบำรุงบำเรอ มีปัจจัยสี่  
พร้อม มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย เมื่อแสวงหามาได้เราก็

มีความสุขไปแบบหนึ่ง ความสุขในด้านร่างกายท่านก็ยอมรับว่าสำคัญในระดับหนึ่ง

ต่อมาอีกด้านหนึ่งที่ลึกเข้าไปก็คือ ความสุขด้านจิตใจ อย่างน้อยความรู้สึกว่าชีวิตของเรามีค่า ได้ทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์แล้ว พอรู้สึกขึ้นมาอย่างนี้ เราก็เกิดปีติ มีความอึ้งใจ

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

ทั้งหมดนี้เป็นประโยชน์สุขที่เลยจากตามองเห็น ซึ่งเป็นนามธรรมเป็นส่วนใหญ่ แต่ประโยชน์ขั้นนี้แหละที่ทำให้เรามีความภูมิใจในชีวิตของเราว่า ชีวิตของเราดำเนินผ่านมาด้วยดี มีความสุจริต และได้ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีความเกื้อกูลต่อสังคม เรียกว่าเป็นชีวิตในระดับแห่งคุณค่าและความดีงาม

ขั้นแรกเป็นชีวิตแห่งความพร้งพร้อมทางวัตถุ จัดเป็นประโยชน์ขั้นที่หนึ่ง ประโยชน์ต่อมาขั้นที่สองเป็นชีวิตแห่งคุณค่า ความดีงาม ความสุขทางจิตใจ ท่านบอกว่าแค่นี้ยังไม่พอ ต้องมีอีกขั้นหนึ่ง คือ

๓. ชีวิตแห่งความเป็นอิสระ ไม่ผูกพัน ไม่ยึดติดถือมั่น ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจกระแสความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนของโลกและชีวิต ที่เรียกว่าโลกธรรม

แม้แต่คนที่ถึงประโยชน์ขั้นที่สอง ที่เรียกว่าชีวิตแห่งคุณค่าและความดีงามนั้น ก็ยังมีความทุกข์จากความดีได้ ถ้ายังยึดถือในความดีเราก็กู้ทุกข์เพราะความดีนั้นแหละ อันที่จริง ท่านให้ทำความดี ไม่ใช่ให้ยึดถือในความดี คือให้ทำความดีเพราะเป็นสิ่งที่ควรจะทำ เมื่อทำไปแล้วก็ให้ปลอดโปร่งโล่งใจว่า สิ่งที่เราควรทำเราได้ทำแล้ว ถ้าทำด้วยความรู้อย่างนี้จิตใจของเราจะเป็นอิสระ แต่คนเรามักจะยึดติดในความดี เสรีแล้วเราก็อาจจะต้องมาคร่ำครวญ รันทดใจว่า เราทำดีแล้ว ทำไมคนไม่เห็นความดี ทำไมเขาไม่ยกย่อง ไม่สรรเสริญ ทำไมเราไม่ได้รับผลอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วเราก็เสียอกเสียใจเพราะความดีอีก เพราะฉะนั้น ความยึดติดถือมั่นในความดีจึงยังทำให้เกิดทุกข์ได้ และคนเราก็ยังมีความทุกข์ได้จากความดี คนชั่วก็มีความทุกข์จากความชั่ว คนดีก็ยังมีโอกาสทุกข์จากความดี แม้ว่าจะเป็นการทุกข์ที่ประณีตหน่อย

ด้วยเหตุนี้จึงต้องไปถึงขั้นที่สาม คือ จิตใจเป็นอิสระ ด้วยความรู้เท่าทัน เห็นความจริงด้วยปัญญา พอปัญญารู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เห็นแจ้งในกระแสของกฎธรรมชาติ ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง มันไม่เพียง มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน จะให้เป็นไปตามใจของเราไม่ได้ เราจะไปปรารถนาให้เป็นไปตามใจหวังไม่ได้ จะให้มันเป็นไปอย่างไร ก็ต้องทำให้ตรง

ตามเหตุปัจจัย จะได้แค่ไหน ก็เท่ากับเหตุปัจจัยที่เราทำได้ จะไปยึดติดถือมั่นเอาตามที่เราอยากให้เป็นไม่ได้ เราต้องอยู่กับความเป็นจริง ก็ทำจิตให้เป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกฎธรรมชาติที่ผันผวนปรวนแปร โลกธรรมที่เรียกว่า สิ่งที่น่าปรารถนา น่าชอบใจบ้าง ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าชอบใจบ้าง ก็เป็นไปตามปกติของมัน ตามเหตุปัจจัยของมัน พอเราวางใจได้ เราก็โล่ง เราก็โปร่งสบาย นี่คือการทำจิตใจให้เป็นอิสระด้วยปัญญารู้เท่าทัน เรียกว่าอยู่อย่างมีปัญญา เห็นแจ้งในความจริง ตอนนี้เป็นประโยชน์ขั้นสูงสุด เป็นขั้นที่สาม คือ จุดหมายแห่งความมีจิตใจที่เป็นอิสระ

ในบรรดาประโยชน์ต่างๆ ที่จะพึงเข้าถึงทั้งสามขั้นเหล่านี้ บางที่เราทำงานทำการยุ่งอยู่ จนไม่มีโอกาสจะพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงจุดหมายทุกอย่างให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้น ถ้าจะมีเวลาที่เป็นส่วนช่วงว่างของชีวิตของเราบ้าง เราก็จะได้เอาเวลานั้นมาใช้ในการพัฒนาชีวิต เพื่อเข้าถึงสิ่งที่ตั้งงามที่เป็นประโยชน์ที่เราควรจะได้ยิ่งขึ้นไป เช่น อยากรู้จะพัฒนาสติปัญญา เพื่อรู้ความจริงของโลกและชีวิต บางท่านทำงานจนกระทั่งแม้แต่จะอ่านหนังสือก็ไม่มีเวลา พอมาถึงตอนนี้เราก็มีเวลาขึ้นมาบ้างแล้ว

เพราะฉะนั้นจึงกลายเป็นว่า ตอนนี้เป็นโอกาสและเป็นโอกาสที่ดีมากๆ ด้วย ที่ว่านี่ไม่ใช่ว่าส่วนที่ผ่านๆ มาไม่ดี มันดีแต่เราได้ใช้มันคุ้มค่าแล้ว เราได้ทำไปเต็มที่แล้ว พอทันที เราอย่าติดอยู่เลย ถ้าเราไม่เกษียณอายุ เราจะต้องทำมันต่อไป สิ่งอื่นที่เราควรจะได้ทำก็เลยไม่มีโอกาสทำ เราทำพอแล้ว ทำให้เขาเต็มที่แล้ว ตอนนี้เราจะหาโอกาสทำอย่างอื่นบ้าง

ขอให้ลองคิดดูเถิด ตอนนี้อาจจะต้องวางแผนแล้วว่าอะไรดีในชีวิตที่เราควรจะทำ ที่ยังไม่ได้ทำ จะได้พัฒนาชีวิตของเราให้ถึงในตอนนี้อย่างไร แล้วก็ต้องดีใจเลยว่า ที่นี้ถึงโอกาสนั้นแล้ว เตรียมตัวดีใจเถิด อย่าไปมองเรื่องความหมดสิ้น อย่าไปนึกถึงความสิ้นสุดว่านี่หมดแล้ว ยศ ตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศ อย่าไปมองอย่างนั้นเลย

ที่จริงนั้น สารประโยชน์ที่แท้ที่อยู่ในชีวิตจิตใจของเรา มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาการของคนทีแสดงออกภายนอกที่เราเห็นผิวเผิน ถ้าไปติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เราจะเสียเวลาคิด เสียสมองเปล่าๆ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้อย่าต้องเตรียมมองไว้เลยว่า สิ่งอะไรที่ดีที่ควรจะทำต่อไป ที่จะทำให้ชีวิตมีค่า เป็นความดีงามที่เราควรจะทำถึงแต่ยังไม่ถึง ถ้ามองหาขึ้นมา ท่านอาจจะเห็นสิ่งนั้น พอนึกขึ้นมาได้ ท่านจะกลายเป็นดีใจขึ้นมาทันทีว่า โอ้โฮ นี่เราได้โอกาสแล้ว จะได้อันนี้เสียที อย่างไรก็ตาม การที่จะทำสิ่งที่มีคุณค่าที่วามนั้น หรือจะบรรลุถึงสิ่งดีงามที่วามไว้นั้น ต้องมีเวลา หมายความว่า จะต้องมียุ้ยยืนอยู่ต่อไป

## ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง

เพราะฉะนั้น ตอนนี้อาตมาจึงอยากพูดถึงหลักธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ซึ่งเหมาะจริงๆ ที่จะเรียกว่าเป็นธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ คือ มาพูดกันว่า ผู้สูงอายุทำอย่างไรจะให้มียุ้ยยืน

ถ้าท่านศึกษาพุทธประวัติ จะทราบว่าตอนทำอายุพระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระองค์ต้องการมียุ้ยตลอดกาลก็ พระองค์



ก็อยู่ได้ แต่ว่ากัลป์ในที่นี่หมายถึงอายุกัลป์ ไม่ใช่หมายความว่า กัลป์ที่ยาวถึงสิ้นโลกครั้งหนึ่งๆ อายุกัลป์หมายถึงกำหนดอายุคือ เวลาที่เป็นช่วงชีวิตของคนในยุคนั้นๆ เช่น ในสมัยพระพุทธเจ้าก็ถือว่ากำหนดอายุคนยาว ๑๐๐ ปี นี้เรียกว่าเป็นอายุกัลป์ แต่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุเพียง ๘๐ พรรษา ก็ปรินิพพานที่พระองค์ตรัสว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอดอายุกัลป์ ก็อยู่ได้ ก็หมายความว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอด ๑๐๐ ปีก็ได้ แต่พระองค์ทรงเห็นว่า พระพุทธศาสนามีรากฐานที่ยั่งยืนมั่นคงพอแล้ว พุทธบริษัทพอจะทำหน้าที่สืบต่อสิ่งที่พระองค์วางไว้ได้แล้ว พระองค์ก็เลยปลงพระชนมายุสังขาร ตรัสว่าต่อจากนี้ไปอีก ๓ เดือน จะปรินิพพาน

ทีนี้ที่พระองค์ตรัสว่า จะอยู่ได้ตลอดกัลป์นั้น จะอยู่ได้อย่างไร พระองค์ก็ทรงเฉลยไว้ด้วยว่า ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท ๔ อันนี้เป็นหลักสำคัญในการที่จะทำให้อายุยืน ท่านผู้ปรารถนาจะมีอายุยืน ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท ๔

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

ถ้าใช้กับคนที่ทำงาน ก็บอกว่า

๑. รักงาน คือ ฉันทะ
๒. ลุ่งาน คือ วิริยะ
๓. ใส่ใจงาน คือ จิตตะ
๔. ทำงานด้วยปัญญา คือ วิมังสา

อันนี้เป็นหลักในการทำงาน แต่ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสว่า ใช้กับการที่จะทำให้อายุยืนได้ นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญ

คนที่จะมีอายุยืนต้องมี ฉันทะ คือ มีความพอใจ มีใจรัก มีความใฝ่ปรารถนาในอะไรสักอย่างหนึ่งที่ตั้งงาม หรือสิ่งที่คิดว่าจะทำซึ่งเห็นว่าเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่าที่ทำให้ชีวิตของเราดีงาม จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นก็ตาม เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราเองก็ตาม อย่างที่อาตมาพูดเมื่อีกว่า เมื่อเกษียณแล้วก็มีโอกาสที่เราจะได้พัฒนาชีวิตให้เข้าถึงความดีงามบางอย่างที่เรายังไม่เคยเข้าถึง อย่างน้อยก็จะได้พัฒนาปัญญาให้เจริญอกงาม จนรู้ความจริงของโลกและชีวิต หรืออย่างบางท่านก็สนใจอยากศึกษาธรรมะให้จริงจัง ก็เป็นโอกาสที่มาถึงแล้ว

ตอนนี้ต้องมีตัวนี้ก่อน คือ ฉันทะ แปลว่า ความใฝ่ปรารถนา มีความรักในสิ่งที่ดีงาม มีคุณค่าที่อยากจะทำ พอนึกถึงว่า เอ้อ สิ่งนี้เราอยากจะทำ ใจเราชอบ ใจของเราจะไม่ห่อเหี่ยว ไม้ว่าเหว เพราะมีสิ่งที่ต้องการจะทำ อันนี้คอยตั้งไว้ให้มีแรง รวมความง่าย ๆ ว่า ต้องมีสิ่งดีที่ต้องการจะทำสักอย่างหนึ่ง

ถ้าพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ยังมีงานพระศาสนาที่ต้องทำ อยู่ ก็ยังใฝ่พระทัยที่จะทำสิ่งนั้น พระองค์ก็จะมีจุดที่ใฝ่พระทัยอยู่ ก็ จะทรงทำให้เป็นพลังชีวิตที่จะบำเพ็ญพุทธกิจต่อไป แต่พระพุทธเจ้าไม่มีกิเลสที่จะเหงาและว่าเหว ส่วนคนทั่วไปนี่ซิ ถ้าไม่มีอะไรที่ใฝ่ปรารถนาจะทำสักอย่างหนึ่ง เดียวใจก็ว่าเหว เหงา แล้ว

ก็หันไปครุ่นคิดขุ่นมัว และคาดหวังจากคนโน้นคนนี้ ว่าทำไมเขาไม่มาใส่ใจเรา แล้วก็จะท้อเหี่ยว ใจเสีย หหมดแรงใจ หหมดพลังชีวิต

เพราะฉะนั้น สิ่งแรกก็คือมองหาและพิจารณาว่า เราต้องการจะทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการจะทำ สำหรับบางท่าน อาจจะเป็นงานอดิเรก บางท่านเกษียณอายุราชการแล้วเขาอาจยังต้องใช้อยู่ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่าง แต่บางท่านไม่ต้องทำงานให้ใคร ก็มาทำงานให้ตัวเอง ตอนนี้อย่ามานึกดูว่า มีอะไรสักอย่างหนึ่งที่ใฝ่ใจจะทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่าเป็นประโยชน์ เตรียมไว้เลย พอมีอันนี้ก็เอามาเป็นหลักประกันให้ใจมีจุดที่มุ่งไปข้างหน้า พอคิดว่าเราจะต้องทำก็ไม่มีเวลาให้ใจเหงา ไม่มีเวลาให้เราคิดฟุ้งซ่าน

คนเราไม่มีเวลาไม่มีอะไรจะทำใจก็จะคิดฟุ้งซ่าน แต่ก่อนนี้ฉันอยู่กับเรื่องงานการที่ทำในราชการ ต้องคอยกังวลใจ ใจก็ยุ่งแต่เรื่องงานตลอดเวลา พอทิ้งไปทันที พอหมดงานเท่านั้นแหละ ใจก็ฟุ้ง ใจก็ลอย เหงา ว่าเหวไป นี่แหละจิตฟุ้งซ่าน ซึ่งจะเป็นโอกาสให้ความเฉา ความเหงา ความว่าเหวใจ วิ่งเข้ามา อย่าไปปล่อยใจให้เหงาว่าเหวอย่างนั้น ต้องนึกถึงสิ่งที่จะทำ

ตอนที่ทำราชการนั้น อาจจะทำสิ่งที่ใจตัวเองไม่ต้องการจะทำ แต่จำเป็นต้องทำ แต่ตอนนี้เป็นโอกาส เราจะเลือกได้ กลายเป็นอิสระมากขึ้น ขึ้นอยู่กับตัวเราเองว่าต้องการทำอะไร

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ต้องวางแผน ถ้ามีฉันทะ มีสิ่งที่ใฝ่ใจจะทำ มีสิ่งที่ต้องการจะทำก็ได้ตัวที่หนึ่งแล้ว ฉันทะเกิดแล้ว หายเหงา

แล้ว ใจสบายแล้ว เราจะรู้สึกว่าการที่เราจะทำนี้ มีคุณค่าอย่างไร  
แท้จริง ตรงกับที่ใจเราต้องการ เพียงแต่วางแผนคิดเตรียมไว้ให้ดี

ถ้าได้ฉันทะนี้แล้วก็เป็นตัวประกันที่ทำให้พร้อมจะมีอายุ  
ยืน บางคนมีฉันทะนี้แรงมาก ว่าถ้าทำงานอันนี้ไม่เสร็จชีวิตสิ้นสุด  
ไม่ได้นะ ฉันทะไม่ยอมตาย ความใฝ่ใจประเภทนี้ไม่ได้อยู่แค่ใจที่รู้ตัว  
หรืออก แม้แต่จิตใจที่ไม่รู้ตัวมันก็เตรียมของมันอย่างนั้นว่า งานนี้  
หรือสิ่งที่ต้องการจะทำอันนี้ ถ้ายังไม่เสร็จสิ้นจะตายไม่ได้ ต้องอยู่  
ไปก่อน นี่แหละบางคนเขาอยู่ได้เพราะอันนี้ คือเขามีสิ่งที่ต้องการ  
จะทำ กลายเป็นว่าอาจจะดีกว่าตอนที่ทำราชการ เพราะตอนทำ  
ราชการนั้น อาจทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำซึ่งอาจจะไม่ชอบ แต่ตอนนี้  
จะทำในสิ่งที่ใจต้องการจะทำที่ชอบจริงๆ จึงได้ฉันทะ

เมื่อมีสิ่งที่ต้องการทำด้วยฉันทะอย่างนี้ ชีวิตของท่าน  
ผู้สูงอายุก็มีหลักแล้ว สบายไปครั้งก่อนทีเดียว

ต่อไปจากฉันทะข้อที่ ๒ ก็คือวิริยะ ได้แก่ความเพียร  
พยายาม ความแกล้วกล้าเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้หรือเดินหน้า  
กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมาก  
อาจจะคิดว่า ตัวเรานี้ร่างกายอ่อนแอลงแล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว  
แต่ความอ่อนแอทางร่างกายนี้ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจ  
ไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แต่ใจ  
ที่มีกำลังนี้แหละทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้

กำลังใจทำให้คนแข็งแรงได้อย่างไร เรามาดูในทางตรง  
ข้าม คนที่ไม่มีกำลังใจ จิตใจอ่อนแอ ถึงแม้ร่างกายจะแข็งแรง ก็ไม่

ค่อยมีความหมาย เช่นอย่างนักกีฬา อาจจะเป็นนักวิ่งที่แข็งแรง ร่างกายกำยำ เก่งมาก สมมติว่าไปสอบเข้าเรียนแห่งหนึ่งไว้ ต่อมา เดินไปดูประกาศผลการสอบ ไม่มีชื่อของตัวเอง พอรู้ว่าไม่มีชื่อเท่านั้นแหละ แยกเข้าอ่อนเลย แม้แต่ยืนก็ไม่อยู่ นี่แหละคนที่หมดกำลังใจ ทั้งๆ ที่ร่างกายกำยำแข็งแรง เป็นนักกีฬากำลึงมากนั่นแหละ พอหมดกำลังใจก็ไม่มีแรงเลย ร่างกายนั้นหมดความหมาย

ในทางตรงข้าม คนที่มีกำลังใจ แม้ว่าร่างกายจะอ่อนแอจะปลุกกะเปลี้ย ก็สามารถดิ้นรนขวนขวายทำโน่นทำนี่ไปได้ ร่างกายมีกำลังใจเท่าไร ก็ใช้กำลังใจนั้นได้เต็มที่เท่าที่จะใช้ได้ แม้แต่เมื่อกายหมดแรงนอนนิ่งแล้ว พอมีเหตุการณ์กระตุ้นเร้าใจฮึดขึ้นมา ก็ดิ้นพากายไปได้อีก เพราะฉะนั้น กำลังใจจึงสำคัญกว่ากำลังกาย

นอกจากนี้ กำลังใจที่ดียังส่งเสริมกำลังกายได้อีกหลายทาง เช่น เมื่อเรามีกำลังใจดี การเป็นอยู่เริ่มตั้งแต่การรับประทานอาหารก็พลอยดีตามไปทุกอย่าง เหมือนอย่างคนเจ็บไข้ ถ้ากำลังใจไม่มีก็ทรุดอย่างรวดเร็ว แต่พอมีกำลังใจ บางทีหมอบทำนายไว้ว่าอยู่ได้ ๓ เดือน แยกอยู่ไปได้ตั้งหลายปี

เพราะฉะนั้นจะต้องมีกำลังใจ กำลังใจสัมพันธ์กับสิ่งที่ต้องการจะทำ เมื่อเราเห็นว่าสิ่งที่ต้องการจะทำนั้นดีงาม ถูกต้อง มีคุณค่า เกิดขึ้นทะขึ้นมาแล้ว ใจก็คิดอยากจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ ก็เกิดกำลังใจ ทำให้ใจสู้ เข้มแข็ง อยากจะทำอะไร จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จให้ได้ กำลังใจนี้เป็นตัวช่วยให้เห็นสิ่งที่ต้องการจะทำนั้นเป็นสิ่งที่ทำหาย เราก็ยิ่งพยายามจะทำมันให้สำเร็จ ดังนั้น เมื่อความ

เพียรพยายามมา กำลังใจมาก็ทำให้เกิดความเข้มแข็ง ชีวิตก็มี  
เรื่องมีแรงก้าวต่อไปได้อีก นี่คือนิธิบาทตัวที่ ๒ วิริยะมาแล้ว

## สมองก็แจ่มใส จิตใจก็สบาย

อิทธิบาทข้อที่ ๓ คือ จิตตะ ได้แก่การมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับ  
เรื่องที่ทำนั้นแหละ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำ ที่เห็น  
คุณค่าเป็นประโยชน์แล้ว จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไป  
ได้ คนแก่มักจะรับอารมณ์จุกจิก พออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามา  
กระทบหูกระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าใจ  
เรื่อง ได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมเขาเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาไม่เป็นอย่าง  
นั้น ถ้าไม่มีอะไรอย่างอื่น ก็กระทบกับลูกหลาน เก็บถ้อยคำของเขา  
มาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง ถ้าไม่มีอะไรเป็นหลักผูกใจไว้ ใจจะไหว  
และต้องวุ่นอยู่เรื่อย ๆ

ทีนี้ พอมีเรื่องที่ยากจะทำ ใจรักใจชอบ จนใฝ่ใจเอาเป็น  
หลักของจิตได้แล้ว ใจก็ไม่รับเรื่องจุกจิก ถึงกระทบผ่านเข้ามาบ้าง  
ก็ตัดออกไปได้ง่าย สัมได้ไว พอใจอยู่กับหลักแล้วก็ไม่วุ่นไม่ขุ่น แต่  
จะสงบแน่วแน่ ยิ่งได้ทำสิ่งที่ใจชอบ ก็สบายใจเลย จิตใจเป็นสุข ไม่  
มีอารมณ์อื่นมารบกวนจิตใจ ใจจดจ่ออยู่แต่กับเรื่องที่ต้องการนี้  
นอกจากทำให้ชีวิตเป็นสุขด้วยแล้ว การที่ใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่าง  
แท้จริง ก็ทำให้อายุยืน เพราะใจที่จดจ่อนี้เป็นตัวสมาธิ ใจไม่แกว่ง  
ไม่เหินดีเหินน้อย ไม่ไปเสียสมอง ไม่ไปเสียพลังงานกับเรื่องไม่เป็น  
เรื่อง และเวลาก็ผ่านไปๆ อย่างไม่รู้ตัว ตรงข้ามกับใจที่รับอารมณ์

ไม่เข้าเรื่อง ทำให้จิตคิดปรุงแต่ง พอจิตคิดวุ่นวายนั้ก็เสียพลังงาน  
สมองต้องทำงานหนัก และทำให้เครียด ใจเหนื่อยหน่าย ร่างกายก็  
แก่เร็ว ร่วงโรยง่าย

ส่วนคนที่ม่ีสมาธิ จิตใจสงบแน่วแน่ ไม่มีอะไกรวณ จิตอยู่  
กับสิ่งที่ต้องการ ก็สบาย พลังงานไม่เสียเปล่าไปเลย อย่างคนนั้  
สมาธิ พอใจสงบลง ลมหายใจจะอ่อน จะเบา จะประณีต  
จนกระทั่งเมื่อถึงฌานที่ ๔ จะไม่หายใจ

คำว่าไม่หายใจ คือโดยมาตรฐานของคนปกติแล้ววัดไม่ได้  
เลยว่หายใจอยู่ หมายความว่าไม่มีลมหายใจปรากฏ แต่เราไม่  
ต้องรอไปถึงฌานที่ ๔ หรือก พอทำจิตให้สงบ ลมหายใจประณีต  
แล้ว ก็ต่างจากคนที่ม่ีจิตใจวุ่นวาย ยกตัวอย่างเมื่อคนโกธรม  
หายใจจะแรง หายใจพีดพาดๆ อย่างกับคนเดินขึ้นเขาที่ออกแรง  
เหน็ดเหนื่อยมาก บางทีหายใจทางจมูกไม่พอ ต้องหายใจทางปาก  
ด้วย คนโกธรก็เช่นเดียวกัน หายใจแรง เพราะว่ตอนนั้ร่างกาย  
ใช้พลังงานเผาผลาญมาก เพราะฉะนั้น ถ้าโกธรบ่อยๆ ก็แก่เร็ว

ส่วนคนที่หงุดหงิดคิดวุ่นวายนั้ถึงจะไม่แสดงความโกธร  
ออกมา ก็เกิดอาการกระทบกระทั่งใจ เป็นปฏิกษะ ก็ใช้พลังงานเกิน  
ปกติอยู่ดี สมองคิดวุ่นวาย ถ้าเป็นอย่ำนั้อยู่เรื่อยๆ ก็แก่เร็ว ทีนั้  
พอเรามีจิตใจสงบ มีอารมณ์ที่ดี จิตใจอยู่กับสิ่งหนึ่งที่เรามุ่งหวังจะ  
ทำจริงๆ ใจไม่มีอะไรรบกวน ไม่วุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ใจสบาย ชีวิต  
ร่างกายก็ใช้พลังงานน้อย เลือดลมก็เดินดี ลมหายใจก็ประณีต

แถมบางทีเรากลับมาใช้ลมหายใจ ในทางส่งผลย้อนกลับ  
อีกด้วย ขออธิบายว่ เมื่อกี้นั้ เราใช้จิตส่งผลต่อกาย คือพอจิตใจ

ของเราสงบดี ลมหายใจก็พลอยประณีตดีไปด้วย คราวนี้ ในทางกลับกัน ถ้าทำลมหายใจให้ประณีต จิตใจก็จะพลอยสงบลงด้วย ดังนั้น เมื่อรู้วิธีใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ เราก็มาฝึกปรับลมหายใจ

ในเวลาว่างหรือเมื่อไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี นั่งอยู่ว่างๆ เราก็มาหายใจอย่างมีสติ หายใจเข้าสบายๆ หายใจออกสบายๆ อย่างสม่ำเสมอ เป็นการปรับสภาพชีวิตจิตใจ ทั้งปรับร่างกาย แล้วก็ปรับจิตใจด้วย พอเราตั้งใจหายใจให้สบาย หายใจเข้าออกๆ อย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นการปรับสภาพร่างกายให้สบาย และปรับอารมณ์ไปด้วย แล้วจิตใจของเราก็พลอยสบาย ได้ผลทั้งสองอย่างพร้อมกันไปเลย เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีอะไรทำ ก็อย่าปล่อยให้ใจฟุ้งซ่าน พอเราทำงานเสร็จปั๊บ ก็มานั่งหายใจเข้าออก ทำใจสบายให้จิตอยู่กับลมหายใจ แล้วใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต พอปรับลมหายใจได้ ผลดีก็ตามมาเหมือนอย่างที่ว่าเมื่อกี้

ถ้าร่างกายของเราไม่ปกติ จิตใจก็ไม่ปกติ ลมหายใจก็ไม่ปกติ พอเราปรับลมหายใจให้ปกติ มันกลับมาปรับสภาพจิตใจให้เป็นปกติไปด้วย เหมือนอย่างคนที่โกรธ ลมหายใจไม่ปกติ คนประหม่าลมหายใจไม่ปกติโดยไม่รู้ตัว บางคนนี่พอตื่นเต้นตกใจ บางทีเหมือนกับไม่หายใจ ทีนี้ถ้าเรามีสติรู้ตัว เราปรับลมหายใจเสีย มันก็มาช่วยปรับอารมณ์ เช่น ทำให้หายกลัว หายประหม่า หรือกลัวน้อยลง ประหม่าน้อยลง อย่างน้อยใจก็อยู่กับตัว จิตไม่เตลิด ตั้งสติได้ดีขึ้น



เป็นอันว่า การปรับลดมหาใจนี้ ช่วยเราได้มาก เราก็เอาทั้งสองทาง คือให้จิตใจก็สบาย ลมหายใจก็ดี การเผาผลาญใช้พลังงานจะได้น้อย ลดการใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น ก็แก่ช้า ดังนั้น ถ้าเราเกิดมีอารมณ์ไม่ดี เราก็ปรับลดมหาใจ ลมหายใจก็กลับมาช่วยปรับอารมณ์ให้จิตใจสบาย เป็นการรู้จักใช้สิ่งที่มีอยู่ในชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์

รวมความที่เป็นสภาวะก็คือ ให้จิตใจนี้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เสียพลังงานไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง สมองไม่ต้องคิดว่าวุ่น ให้จิตใจอยู่กับสิ่งที่เราต้องการจะทำ เป็นสมาธิ นี้ข้อ ๓ คือ จิตตะ

ข้อ ๔ วิมังสา เป็นเรื่องของการใช้ปัญญา เวลานี้ก็ยอมรับกันว่า คนแก่ถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิดเสียบ้างก็จะแก่เร็ว และสมองก็จะฝ่อ ทางธรรมท่านบอกว่าต้องมีวิมังสา คือใช้ปัญญา ตรวจตราพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุมีผล ให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่าเป็นประโยชน์นั้น เมื่อเรามีสิ่งที่ต้องการจะทำ ที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์อยู่แล้ว ใจของเราก็มีที่หมาย และปัญญาก็มีจุดที่จะพิจารณา เราก็เอาปัญญานั้นมาพิจารณาสิ่งที่เราทำ เริ่มตั้งแต่ตรวจสอบมันเป็นอย่างไร ได้ผลดี ได้ผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร มีจุดอ่อน จุดด้อยตรงไหน ควรแก้ไขปรับปรุงที่ใดอย่างไร จะทดลองเปลี่ยนแปลงอย่างไร คิดพิจารณาในเรื่องเหล่านี้ ใช้ปัญญาอยู่เสมอ ไม่ใช้ความคิดไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เมื่อเราเอาปัญญามาใช้กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน ไม่มีเรื่องของอารมณ์อย่างเมื่อคืนนี้ แต่เป็นเรื่องของปัญญา

จริงๆ เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิดตามกระแสความจริง ซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย

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

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

แต่ถ้าเราคิดด้วยปัญญาบริสุทธิ์ คือคิดไปตามสภาวะ คิดไปตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ อันนี้จะไม่เครียด จะคิดไปแบบสบายๆ กลายเป็นว่าเรามาเล่นกับเรื่องของความเป็นจริงของโลก และชีวิต หรือสิ่งทั้งหลายตามสภาพของมัน แม้จะคิดไปอย่างเป็นงานเป็นการก็ไม่ถูกครอบงำ แต่เราเป็นผู้มองดู เช่นว่า ตรงไหนบกพร่อง จะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร ตรวจตราดูไป ใจก็สบาย และสมองก็ได้ใช้ความคิดไป ก็ไม่ฝ่อ นี่คือข้อที่ ๔ วิมังสา รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง

อิทธิบาท ๔ นี้แหละเป็นหลักการสำคัญ ที่จะทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรามีกำลัง แล้วก็มีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้นยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะทำให้มารบกวนจิตใจและชีวิตของเรา ทำให้ชีวิตปลอดโปร่งโล่งเบาด้วย เมื่อข้างในตัวก็มีพลัง ทางเดินที่จะไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรมาขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาวยืดขยายอายุออกไป

## รู้เท่ารู้ทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้

เมื่อที่นี้อาตมภาพบอกว่า ถ้าเราปฏิบัติตามอิทธิบาท ๔ เราจะตัดอารมณ์ที่รบกวนต่างๆ ออกไปได้ แต่ถึงอย่างนั้นก็ตามบางที่เรื่องที่เป็นเหตุการณ์ใหญ่ๆ ก็อาจจะเข้ามา ซึ่งบางที่ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่จะตัดกันออกไปเฉยๆ แต่เป็นเรื่องที่ต้องเผชิญให้ถูกต้อง ฉะนั้น เราจึงต้องมีวิธีการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นต่างหากออกไปอีก

ได้พูดไปแล้วว่า ชีวิตของคนเรานี้ แม้แต่ตอนที่ยังอยู่ในราชการ ก็ต้องประสบอารมณ์ต่างๆ ที่เราเรียกว่าน่าปรารถนาบ้าง ไม่น่าปรารถนาบ้าง ที่น่าปรารถนาเรียกว่า อภิสฐารมณฺ์ ที่ไม่น่าปรารถนา เรียกว่า อนิฐฐารมณฺ์

อภิสฐารมณฺ์ และ อนิฐฐารมณฺ์ ที่เรียกว่าโลกธรรมนั้น มีอยู่ ๘ ประการด้วยกัน เป็นฝ่ายดี น่าชอบใจ ๔ และฝ่ายไม่ดี ไม่น่าชอบใจ ๔ คือ ๑. ลาภ ๒. ความเสื่อมลาภ ๓. ยศ ๔. ความเสื่อมยศ

๕. นินทา ๖. สรรเสริญ ๗. สุข ๘. ทุกข์ ถ้าจัดแยกเป็น ๒ ฝ่าย จะ  
ได้ดังนี้

ก. ฝ่ายดี น่าชอบใจ คือ ลาม ยศ สรรเสริญ สุข

ข. ฝ่ายร้าย ไม่น่าชอบใจ คือ เสื่อมลาม เสื่อมยศ นินทา ทุกข์  
มนุษย์อยู่ในโลกต้องสำนึกตระหนักในความจริงอันนี้ว่า  
เมื่อเราอยู่ในโลกเราก็ต้องเจอสิ่งเหล่านี้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นโลก  
ธรรม โลกธรรม ก็คือ ธรรมประจำโลก หรือสิ่งที่มีประจำโลก  
เพราะว่าโลกนี้ เป็นอนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลง ผันผวน  
ปรวนแปร เมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้ เราก็ต้องรู้เท่าทันว่า อ้อ  
อันนี้เป็นความจริงของโลกและชีวิต เมื่ออยู่ในโลกก็ต้องเจอกับมัน  
และเวลานี้เราก็เจอเข้าแล้วกับความจริงนั้น เหมือนอย่างเราทำ  
ราชการมานี้ เมื่อมีตำแหน่งฐานะสูง เวลาเกษียณ ก็รู้สึกเหมือนกับ  
ว่าเสื่อมไปจากยศนั้น แต่อันนี้มันก็เป็นเพียงโลกธรรม เมื่อมาเจอ  
กับมันแล้ว เราก็ปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง คือ

๑. รู้ทันความจริง ว่าความจริงของโลกและชีวิตเป็นอย่าง  
นี้ และมันก็ได้เกิดขึ้นแล้ว เราได้เจอความจริงนั้นแล้ว เมื่อเจอแล้ว  
ก็ต้องวางใจให้ถูกต้อง คือยอมรับความจริงนั้น ด้วยความรู้เท่าทัน  
พอรู้เท่าทัน ใจก็สบายไปครึ่งหนึ่งแล้ว

๒. ใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหา  
ประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้

ในเรื่องนี้ ทางพระพุทธศาสนาท่านสอนให้มีโยนิโสมนสิการ  
หมายความว่า อะไรก็ตามที่เราประสบในโลกนี้ ต้องมองให้เป็น

ต้องคิดให้เป็น โดยใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งมีมากมายหลายวิธี แต่สรุปลงไปก็มี ๒ อย่าง คือ

๑. มองให้เห็นความจริง ไม่ว่าจะอะไรจะลึกลับซับซ้อนอย่างไร คนมีปัญญา รู้จักคิดรู้จักมอง ก็เห็นความจริงได้หมด และ

๒. มองให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะอะไรจะดีหรือร้ายในความหมายของคนทั่วไป แต่คนที่มีปัญญา รู้จักคิดจะมองหาประโยชน์ได้หมด

ถ้าใครใช้แนวความคิดมองโลกอย่างนี้ ก็มีแต่จะประสบความสำเร็จ ชีวิตจะดีงาม และมีความสุข

เวลาประสบโลกธรรมที่เป็นอริยธรรมที่น่าชอบใจ เช่น ได้ลาภ ได้ยศ เราก็เกิดความชอบใจ ดีใจ เป็นธรรมดา แต่ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูก ลาภยศที่เป็นอริยธรรม ที่น่าปรารถนานี้แหละ กลับนำความเสื่อมมาให้ หรือทำลายคุณค่าแห่งชีวิตลงไป กลายเป็นโทษแก่ชีวิตของเรา เช่น เราอาจจะหลงระเหิงมัวเมา แล้วดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น ใช้ลาภยศนั้นในทางที่เสียหาย หรือใช้ทรัพย์สินและอำนาจไปในการคุกคามข่มเหงรังแกเพื่อนมนุษย์ สร้างความเดือดร้อนเบียดเบียน ทำความเสียหายแก่โลกและชีวิตได้

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

เพราะฉะนั้น ลากยศเกิดขึ้นแก่คนที่มีปัญญา รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ก็กลายเป็นสิ่งที่ดี เป็นประโยชน์ เป็นโอกาสที่จะสร้างสรรค์ได้มากขึ้น แม้ว่าลากยศจะผ่านพ้นไป หรือเราจะตกต่ำไปจากสถานะนั้น ก็ได้ทำความดีฝากไว้แล้ว เป็นคุณค่าแห่งชีวิตของคน และยังมีคนที่นับถือ เคารพระลึกถึงด้วยใจจริง

ในทางตรงข้าม ถ้าประสบโลกธรรมที่ไม่พึงปรารถนา ไม่ว่าจะ เป็นความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ การนินทา หรือความทุกข์ก็ตาม ถ้าเราวางใจไม่เป็น

๑. เราไม่รู้เท่าทันความจริง ใจเราก็เป็นทุกข์ไปชั้นหนึ่งแล้ว

๒. เรามองหาประโยชน์จากมันไม่ได้ ก็ได้แต่เศร้าโศกเสียใจ มีความระทมทุกข์ คับแค้น ตรอมตรมใจไปเท่านั้นเอง

แต่ถ้าเรารู้จักใช้ประโยชน์และวางใจเป็น ก็กลับกลายเป็นดีไปได้ ดังได้กล่าวแล้วว่ามนุษย์เรานี้ ชีวิตต้องพัฒนา ต้องฝึกฝนตนอยู่เสมอ แต่การที่จะฝึกฝนตนนั้น เราต้องมีบททดสอบและแบบฝึกหัด บางคนอยู่แต่กับความสุขสบาย ไม่มีบททดสอบ เลยไม่รู้ตัวตัวเองเข้มแข็งจริงหรือไม่ อย่างคนที่ปฏิบัติธรรม ถ้าไม่เจอบททดสอบ ก็ยากที่จะรู้ว่าตัวเองปฏิบัติธรรมข้อนั้นได้จริงหรือไม่ เรามีความเข้มแข็งจริงไหม ชีวิตของเรามีความมั่นคงในใจของตัวเองแค่ไหน ถ้ายังไม่เจอบททดสอบเราก็ไม่รู้ แต่พอเจอบททดสอบเข้า เจอทุกข์โศกนันท เจอความเสื่อม การสิ้นลาภ สิ้นยศ ก็รู้เลยว่าเราเข้มแข็งจริงไหม

บททดสอบมาแล้ว เข้า ยินดีเผชิญเลย เอาละฉันจะดูตัวเอง ว่าตั้งหลักอยู่ไหม แล้วเราก็สบายใจ จะไปมัวเศร้าโศกเสียใจอยู่ทำไม เมื่อได้บททดสอบมาดูตัวเองแล้ว ถ้าเรายังไม่เข้มแข็งพอ ก็จะได้มีโอกาสพัฒนาตัวต่อไป กลายเป็นว่า เราใช้ปัญหาหรือสิ่งที่เราประสบหรือเผชิญนี้แหละมาเป็นเครื่องฝึกฝนพัฒนาตัวเอง

คนเราที่พัฒนาความสามารถพัฒนาสติปัญญาขึ้นมาขึ้นนี้ โดยมากก็พัฒนาจากการที่ได้เผชิญปัญหา เผชิญอุปสรรค เผชิญสิ่งยาก แล้วพยายามคิดแก้ไข ไม่ย่อท้อ คนที่ไม่เจอสิ่งยาก ไม่เจอปัญหา พัฒนายาก ประสบความสำเร็จได้ยาก

ฉะนั้น เมื่อเจออะไรที่ไม่น่าปรารถนา จึงมองว่านี่คือ เครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตัวเรามาแล้ว เราจะใช้มันให้เป็นประโยชน์ มันก็จะกลั่นกลายเป็นดีไป คนที่ชอบฝึกตน เมื่อเจออย่างนี้ ก็ได้ทั้งบททดสอบ ได้ทั้งเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตนเอง เมื่อเราเข้มแข็ง เราเก่งกล้าสามารถในการเผชิญโลกและชีวิตอย่างนี้แล้ว ต่อไปข้างหน้า ถ้าเจออุปสรรคหรือปัญหาอย่างนี้อีก ที่มันเบากว่า ก็ง่ายเราไม่กลัว คนใดเอาชนะ ผ่านอุปสรรค ผ่านเหตุการณ์ ผ่านมรสุมชีวิตไปได้ด้วยดี คนนั้นจะเป็นผู้ที่แกร่งกล้า มีชีวิตที่ได้พัฒนา

ฉะนั้น โลกธรรมเมื่อมองให้ดี มีแต่เป็นประโยชน์ทั้งนั้น อย่างคำนิทานกับสรรเสริญ คนเราก็ชอบคำสรรเสริญ แต่ว่ากันจริงๆ คนเราได้ประโยชน์จากคำนิทานหรือจากคำสรรเสริญ อันไหนมากกว่ากัน ขอให้คิดดูจริงๆ นะ

คำสรรเสริญที่ว่าถึงประโยชน์ก็ได้บ้าง เช่น ทำให้ดีใจ ภูมิใจ สุขใจ แต่ได้ประโยชน์น้อย เพราะอะไร เพราะเราทำได้อยู่แล้ว เราก็เป็นเพียงภูมิใจว่า อ้อ อันนี้เป็นที่ยอมรับนะ เราทำนี้ ถูกต้อง อาจจะใช้เป็นเครื่องวัดได้ส่วนหนึ่ง แต่มันได้ประโยชน์จำกัด

ส่วนคำนิพนทาติเตียนนั้น เราได้ประโยชน์มาก ถ้าเราไม่ไป มัวย่อท้อ เราไม่ไปมัวเสียใจก่อน คนที่จะติเตียนเรานั้น เขาต้องใช้เวลาคิดว่าเรามีจุดอ่อน มีข้อด้อยอะไรที่เห็น เขาจะติเตียนอย่างไรดี เขาอาจจะพิจารณาหาช่อง หัววัน เจ็ดวัน กว่าจะคิดออกมาได้ ตัวเรานี้ก็อยากจะทำพัฒนาตัวเองอยู่แล้ว และขั้นตอนของการพัฒนาตัวเองอย่างหนึ่ง ก็คือการสำรวจตัวเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราควรสำรวจตัวเองอยู่ตลอดเวลา *ปะฏิมังเสตมะตตะนา* จะได้รู้ว่า เรามีจุดอ่อน จุดด้อยข้อบกพร่องอะไร จะได้พัฒนาตัวเองได้ถูกต้อง แต่บางทีเราไม่มีเวลาที่จะมาตรวจสอบตัวเองมากนัก หรือบางที บางช่อง บางแง่ เรามองไม่เห็นตัวเอง ถ้ามีคนอื่นมาช่วยมองให้ เราก็จะได้เห็นในสิ่งที่ตัวเองยังมองไม่เห็น

ยิ่งกว่านั้น คนที่จะติเตียนเรานี้ เขาไปคิดมาหลายวัน เมื่อเขาพูดออกมา อาจจะถูกบ้างผิดบ้าง ส่วนที่ไม่ถูกเราก็ไม่เอา แต่บางอย่างอาจส่องสะท้อนไปให้เราเห็นตัวเองในบางแง่ เราก็เลยได้โอกาส ไม่ต้องไปเสียเวลาคิดตั้งหัววันเจ็ดวัน เขาคิดให้เราเสร็จ เราก็เลยเอาคำติเตียนของเขามาใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงพัฒนาตัวเอง กลายเป็นว่าเราเลือกจับเอาประโยชน์ได้จากทุกสิ่ง



แม้แต่ที่เลวร้ายที่สุด เมื่อทำได้แบบนี้ ชีวิตก็จะดั่งงามประเสริฐ เป็นคนที่พัฒนาก้าวหน้าเรื่อยไป

เพราะฉะนั้น อะไรที่ไม่ดีเอามาใช้ประโยชน์ให้หมด มีพระบางองค์สำเร็จอรหัตตผลจากการได้ยินคำของคนบ้า คือ วันหนึ่งท่านเดินสวนทางกับคนบ้า คนบ้าพูดอะไรขึ้นมาอย่างหนึ่ง ท่านสะกิดใจได้แง่คิด เลยสำเร็จเป็นพระอรหันต์

เป็นอันว่า สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ จะดีหรือร้ายก็ตาม ถ้ารู้จักใช้ ก็เป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นจึงควรทำใจไว้แบบนี้ คือ มองให้เห็นความจริง กับมองให้เห็นประโยชน์ อย่าไปมองในแง่ดีหรือแง่ร้าย มองในแง่ดีก็หลอกตัวเอง มองในแง่ร้ายก็หลอกตัวเอง มองให้ถูกก็คือมองตามความเป็นจริงอย่างหนึ่ง และมองให้เป็นประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง

คำว่ามองให้เห็นประโยชน์ กับมองในแง่ดี ไม่เหมือนกันนะ คนละอย่างกัน การมองให้เห็นประโยชน์นั้นถึงไปในเชิงปฏิบัติ คือ จะเอามาทำให้เป็นประโยชน์ให้ได้ แก่ชีวิตจิตใจ และการงานของเรา

ที่ว่ามานี้ก็คือโยนิโสมนสิการที่ใช้ในการปฏิบัติต่อโลกธรรม ที่ช่วยให้เราเผชิญกับโลกธรรม โดยมีวิธิมอง วิธีคิดที่ถูกต้อง และได้ผล ชีวิตได้ประสบโลกธรรมเหล่านี้ ก็คือการได้พบกับอนิจจัง อันได้แก่ความเปลี่ยนแปลง และเราก็มีความรู้เท่าทัน และหาประโยชน์จากมันได้ ทำให้เรามีชีวิตที่สงบมั่นคงและสุขสบาย

## ถึงเวลาที่จะแน่ใจ ว่าได้เป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์

ตอนนี้ก็มาถึงขั้นที่ว่า จะทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุขจริงๆ คนเรานี้ถ้ารู้จักความสุข ว่ามีหลายชนิด เราก็จะพยายามเข้าถึงความสุขเหล่านั้น และเราก็จะได้ความสุขมากขึ้น ความสุขนี้เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ไม่ใช่มีแค่อย่างเดียวนะหรือสองอย่าง แต่มีมากมายทีเดียว

พระพุทธศาสนาแสดงความสุขไว้หลายอย่าง บางครั้งพูดไว้ถึง ๑๐ ชนิด แสดงว่าคนเรานี้มีทางได้ความสุขเยอะแยะ แต่โดยมากคนมาติดอยู่กับความสุขชนิดเดียว เลยไม่ได้รู้รสความสุขที่สูงขึ้นไป วันนี้อาตมาจะพูดถึงความสุขสัก ๕ แบบ แต่ก่อนที่จะพูดถึงความสุขนั้น ก็เตรียมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมให้ดีไว้อย่างหนึ่งก่อน

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่จะต้องเตรียมไว้ให้พร้อมใน การที่จะมีความสุข ก็คือสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึงการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ ในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้นหลักธรรมประจำใจอยู่หมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจหรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อผู้คนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ธรรมชุดนี้ที่จริงก็เป็นหลักธรรมง่ายๆ แต่บางทีเราก็ใช้ไม่เป็น นี่ก็คือ พรหมวิหาร ๔ นั่นเอง ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา บางทีที่เราดำเนินชีวิตกันมาจนบัดนี้ เราก็ยังเข้าใจและใช้ธรรมชุดนี้ได้ไม่สมบูรณ์

ช่วงเวลาเกษียณอายุแล้วนี่ เป็นโอกาสที่จะบำเพ็ญธรรม ชุคนี้ให้เต็มให้สมบูรณ์ จะได้เป็นพระพรหมที่แท้เสียที

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจของพรหม พรหมนั้น ศาสนาพราหมณ์เขาถือว่า เป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้ดลบันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสวรรค์และอภินิหารโลก แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราไม่ต้องไปรอพระพรหมให้มาสร้างโลก อภินิหารโลก เราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสวรรค์อภินิหารโลกด้วยกันทุกคน เพราะฉะนั้นจึงมาทำตัวให้เป็นพรหมกันเถิด แล้วพระพุทธเจ้าก็ตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติ เพื่อให้เราทุกคนเป็นพระพรหม ดังนั้นเราจะเป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์ ก็ต้องมีธรรมทั้ง ๔ ข้อ คือมี

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

เมตตา กับ กรุณา นี้เมืองไทยใช้มาก พูดกันอยู่เสมอจนเป็นคำไทยสามัญ แต่แยกความหมายกันไม่ค่อยออก เพราะฉะนั้น ตอนแรกจะต้องแยกความหมายระหว่าง เมตตา กรุณา ให้ชัดว่า ต่างกันอย่างไร

วิธีแยกให้ชัดง่ายๆ ก็คือ ธรรมหมวดนี้เป็นท่าทีของจิตใจ สำหรับแสดงต่อผู้อื่น เมื่อเป็นธรรมสำหรับแสดงต่อผู้อื่น ความหมายของมันจะชัดด้วยการพิจารณาดูสถานการณ์ที่ผู้อื่น เขาประสบว่า เขาอยู่ในสถานการณ์ใดแล้วเราจะใช้ธรรมข้อใด

สถานการณ์ที่ ๑ คนอื่นเขาอยู่ดีเป็นปกติ ไม่มีเรื่องเดือดร้อน ร้อนใจ แต่ก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จอะไรเป็นพิเศษ ในกรณีนี้ เราจะต้องมี เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร

เมตตาก็มาจากต้นศัพท์เดียวกับคำว่ามิตร มิตรตะ แปลง ธิ เป็น เอ ก็เป็น เมตตะ เต็มสระอาเข้าไปเป็นเมตตา รากศัพท์เดียวกัน เมตตาจึงแปลว่า น้ำใจมิตร คุณสมบัติของมิตร หรือ ความเป็นมิตร เป็นอันว่า สำหรับคนที่อยู่เป็นปกติ เราก็มีความเป็นมิตร มีไมตรี มีเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี อยากรู้ให้เขาเป็นสุข

สถานการณ์ที่ ๒ คนอื่นเขาตกต่ำเดือดร้อน พอเขาทรุดต่ำตกลงไปจากสถานะเดิม คือประสบความสำเร็จเดือดร้อน เราก็ย้ายไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ กรุณา ซึ่งได้แก่ความมีใจพลอยห่วงใยเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ แล้วก็อยากจะช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ของเขา ทำให้เขาขึ้นมาสู่ภาวะปกติ หายทุกข์ หายร้อน

คนไทยพูดถึงเมตตา กรุณากันบ่อย แสดงว่าคนไทยคงมีเมตตากรุณามาก แต่ข้อต่อไปไม่ค่อยพูดถึง

สถานการณ์ที่ ๓ คนอื่นเขาขึ้นสู่ภาวะที่สูงขึ้นไป คือประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามน่าชื่นชม มีความก้าวหน้า หรือมีความสุข เราก็ย้ายต่อไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๓ คือ มุทิตา ซึ่งแปลว่า พลอยยินดีด้วย เอาใจส่งเสริมสนับสนุน

คนเรานี้ที่ประสบสถานการณ์กันอยู่โดยทั่วไปก็ ๓ อย่างนี้แหละ คือ เป็นปกติ ๑ ตกต่ำ ๑ ขึ้นสูง ๑ เราก็มี เมตตา กรุณา

มุทิตา ไว้ปฏิบัติต่อเขาครบทั้ง ๓ สถานการณ์ แต่แค่นี้ไม่จบ ยังมีอีกข้อหนึ่ง เป็นสถานการณ์ที่ ๔ ข้อนี้ น่าสงสัย เพราะ ๓ สถานการณ์ก็น่าจะครบแล้ว ยังมีอะไรอีก สถานการณ์ที่ ๔ คืออะไร

สถานการณ์ที่ ๔ คืออย่างนี้ ในโลกมนุษย์เราเนี่ย เราไม่ได้อยู่กับมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น เราต้องอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตในธรรมชาติด้วย หมายความว่า โลกมนุษย์นั้นต้องตั้งอยู่บนฐานของกฎธรรมชาติ หรือความเป็นจริงของธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์แม้จะดี คือมนุษย์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่ไปทำความเสียหายต่อหลักการแห่งความจริง ความถูกต้องดีงามที่เป็นเรื่องของธรรมชาติ หมายความว่า เมื่อไรก็ตามที่โลกมนุษย์นี้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม โลกมนุษย์นั้นก็วิปริตแปรปรวนตั้งอยู่ไม่ได้

เป็นอันว่า มนุษย์เราไม่ได้สัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เท่านั้น เราต้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงของธรรมชาติด้วย เพราะฉะนั้น ท่านจึงมีข้อที่ ๔ ไว้ให้ ข้อที่ ๔ ก็คือสถานการณ์ที่ว่า ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในข้อ ๑, ๒, ๓ จะส่งผลกระทบเสียหายต่อหลักความจริง หลักความเป็นธรรม หรือหลักการแห่งความถูกต้องดีงามที่เป็นของกลางในธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในข้อ ๑, ๒, ๓ จะต้องถูกหยุดยั้ง และเราจะต้องย้ายไปข้อที่ ๔ นี่คือสถานการณ์ที่ ๔ เช่น เด็กคนหนึ่งไปประสบความสำเร็จลักขโมยเงินเขามาได้ ๕,๐๐๐ บาท ดีใจใหญ่ เราเห็นว่าเด็กนั้นประสบความสำเร็จ เราจะไปมุทิตา ถูกต้องไหม ไม่ถูกต้องใช่ไหม

เพราะว่า ถ้าเราไปดีใจ ไปส่งเสริม ก็ไปกระทบกับตัวธรรม กลายเป็นการทำลายหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม

อีกตัวอย่างหนึ่ง ลองดูในกรณีของผู้พิพากษา เช่น จำเลย ทำความผิดจริง ไปฆ่าคนมา ผู้พิพากษาคิดว่าถ้าเราจะตัดสินให้ เขาเข้าคุก เขาก็จะมีความทุกข์ ก็เกิดกรุณา สงสาร เลยตัดสินให้ ปล่อย ไม่ผิด อย่างนี้ไม่ถูก เพราะการมีกรุณาในกรณีนี้จะส่งผลกระทบต่อตัวธรรม ทำให้เสียหลักความจริงความถูกต้องดีงาม ทำลาย หลักการกฎเกณฑ์กติกาทิรองรับสังคมอยู่

ในกรณีที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่งผลกระทบต่อเสียหายต่อหลักการแห่งความเป็นธรรม ชอบธรรม หรือตัว หลักการ ตลอดจนกฎเกณฑ์กติกาทิรองรับที่จะยึดเหนี่ยวให้สังคม มนุษย์อยู่ได้ เราจะต้องหยุดข้อที่ ๑, ๒, ๓ ไว้ แล้วย้ายไปข้อที่ ๔ คือ อุเบกขา เพื่อให้เขารับผิดชอบต่อความเป็นจริง ต่อตัวธรรม ต่อ หลักการและกฎเกณฑ์กติกานั้นๆ อันนี้เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขา แปลว่าคอยมองดู มาจาก อุป+อิภฺย อิภฺย แปลว่า มอง อุป/ แปลว่า ไกลๆ หรือคอย หมายความว่า เพื่อไม่เข้าไปก้าว ก้าวแทรกแซงกระบวนการของธรรม เราจึงเฉยต่อคนนั้น คือ ปล่อยหรือเปิดโอกาสให้มีการปฏิบัติต่อเขาไปตามธรรม ตาม หลักการ หรือตามกฎเกณฑ์กติกาทิรองรับ ใครมีหน้าที่อย่างไรก็ทำไป ตามนั้น หลักการหรือกฎเกณฑ์ว่าอย่างไรก็ทำไปตามนั้น เราก็คอย มองดู ถ้ามีอะไรต้องทำอะไร ก็ทำ โดยใช้ปัญญาพิจารณาปฏิบัติ ให้เหมาะ

อุเบกขานี้ต้องใช้ปัญญา ต่างจากเมตตา กรุณา มุทิตา ที่ใช้ความรู้สึกมาก คือรู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือต้องรู้ว่าอะไรถูกต้อง อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริง แล้วจึงเอาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี การที่ปัญญาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดีได้ วางตัวถูกต้องเป็นกลางอยู่ในธรรม อันนี้เรียกว่า อุเบกขา เป็นอันว่า เราจะต้องมีอุเบกขาด้วย จึงจะรักษาสังคมนี้ไว้ได้ มิฉะนั้น สังคมนี้ก็จะปั่นป่วน

ถ้าเราใช้เมตตา กรุณา มุทิตามาก เราจะมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี แต่ถ้าขาดอุเบกขา คนจะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลจนกระทั่งเสียหลักการ ไม่เหลือแฉะ ไม่ดูหลักการว่า จะเสียความเป็นธรรมในสังคมไหม หลักเกณฑ์ กฎหมาย กติกาไม่เอา จะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลอย่างเดียว

สังคมไทยนี้ น่าจะหนักไปทาง ๓ ข้อแรก ส่วนข้อ ๔ นี้ขาดมาก อุเบกษาแทบจะไม่มี และไม่รู้จักด้วยซ้ำ เวลาพูดถึงอุเบกขา ก็เข้าใจผิดนึกว่าเฉยแล้วเป็นอุเบกขา ทางพระท่านสอนไว้ว่า ถ้าเฉยไม่มีปัญญา ก็เป็น เฉยโง่ เป็นอกุศล เรียกเป็นภาษาพระว่า **อัญญาณอุเบกขา**

ข้อที่ ๔ นี้เป็นตัวคุมท้าย และคุมทั้งหมด สำหรับรักษาให้โลกนี้อยู่ในธรรม อยู่ในความถูกต้องดีงาม รักษาหลักการของสังคม ทำให้สังคมอยู่ในความเป็นธรรม แต่ถ้าเรามีอุเบกขามากอย่างเดียว ก็เอาแต่ตัวใครตัวมัน ทุกคนรับผิดชอบต่อหลักการ คุณทำถูกต้องตามหลักการ หรือตามกฎหมาย ฉันไม่ว่า แต่ถ้าคุณทำ

ผิดหลักการและกฎเกณฑ์กติกามือไร ฉันทจัดการทันที เวลาอื่นนอกจากนั้น ต่างคนต่างอยู่ ไม่ช่วยเหลือกัน ไม่เอาใจใส่ ไม่มีน้ำใจต่อกัน สังคมนั้นก็ขาดความอบอุ่น แห้งแล้ง คนก็เครียด ใจไม่สบาย เป็นโรคจิตกันมาก ก็เสียคุณอีก

เพราะฉะนั้น สังคมจึงต้องมีพรหมวิหารให้ครบและให้เหมาะสมพอดี ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับ ๔ สถานการณ์ ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว สังคมจะมีคุณภาพ เริ่มตั้งแต่ในสังคมเล็กคือครอบครัว

ที่นี้หันมาดูคนที่สูงอายุ ว่าจะต้องปฏิบัติพรหมวิหารให้ครบอย่างไร เริ่มตั้งแต่ต่อลูกของตนเอง

หนึ่ง เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็มียเมตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข

สอง ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กรุณาสงสาร ช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา

สาม เมื่อเขาประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็มีกิตติ พลอยยินดีด้วย ช่วยส่งเสริมสนับสนุนยิ่งขึ้นไป

สี่ สถานการณ์ที่จะต้องวางอุเบกขามีอย่างน้อย ๓ กรณี คือ

๑. เมื่อลูกสมควรจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง ฝึกทำอะไรต่ออะไรให้เป็น เพราะว่า ลูกของเรานั้นเขาไม่ได้อยู่ในโลกที่มีแต่พ่อแม่หรือมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น ชีวิตอีกด้านหนึ่ง โดยเฉพาะต่อไปเมื่อเขาโตแล้ว เขาต้องไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง โลกนั้นมีกฎเกณฑ์กติกากันทั้งกฎเกณฑ์ในธรรมชาติ และกฎเกณฑ์ในสังคม



ซึ่งจะต้องเป็นไปตามเหตุผลของเรื่องนั้นๆ ซึ่งเขาจะต้องไปอยู่กับ  
ความเป็นจริงเหล่านั้น

โลกนี้ไม่ได้ตามใจเราเหมือนอย่างพ่อแม่ตามใจลูก มัน  
ไม่ได้เป็นไปตามใจปรารถนา เพราะฉะนั้นลูกจะต้องหัดรับผิดชอบ  
ตัวเอง อะไรที่สมควรจะทำให้เป็น ต้องฝึกทำไว้ พ่อแม่จะเห็นแก่  
ลูกว่ารัก ไม่อยากให้เขาลำบาก ไม่อยากให้เขาเหน็ดเหนื่อย แล้วไป  
ทำแทนให้ทั้งหมด ลูกก็เลยไม่รู้จักโต แล้วก็รับผิดชอบตัวเองไม่เป็น

พ่อแม่บางคนเลี้ยงลูกไม่เป็น ใจลูกเกินไป เพราะขาด  
อุเบกขา ส่วนพ่อแม่ที่รู้จักอุเบกขา เมื่อมาถึงสถานการณ์ที่ ๔ คือมี  
เรื่องอะไรที่ลูกจะต้องสมควรฝึกไว้ ทำไว้ หัดให้เป็น เราต้องให้เขา  
ฝึกทำหัดทำ ต้องยอมให้เขาเหนื่อยบ้าง ลำบากบ้าง แม้แต่หัดเดิน  
ก็ยังต้องมีความเหน็ดเหนื่อยลำบากบ้าง ถ้ากลัวลูกลำบาก ไปอุ้ม  
ตลอดเวลาแล้วลูกจะเดินเป็นได้อย่างไร

เหมือนอย่างคนสมัยก่อน ตอนที่เริ่มมีการเรียนหนังสือ  
ใหม่ๆ เขาใช้กระดานชนวน และใช้ดินสอหิน พ่อแม่บางคนกลัวลูก  
จะเจ็บมือ เพราะใช้ดินสอหิน ก็เลยไม่ให้เรียน นี่ก็เพราะขาด  
อุเบกขา ลูกก็เลยไม่ได้รับการศึกษา

เป็นอันว่าจะต้องยอมให้ลูกเหน็ดเหนื่อยยากลำบากบ้าง  
เพื่อให้เขาหัดทำฝึกทำรับผิดชอบตัวเอง จะได้ทำอะไรๆ เป็น และ  
ปัญญาจะเป็นตัวบอกว่าควรจะให้เขาหัดทำอะไรๆ ฝึกในเรื่องใด  
หรือหัดรับผิดชอบอะไร เพราะฉะนั้น ข้ออุเบกขาจึงต้องมากับ  
ปัญญา เมื่อปัญญาพิจารณาแล้วก็ปฏิบัติไปตามปัญญาโดยวาง  
อุเบกขา เราก็คอยดู ถ้าเขาเพลียงพล้ำเมื่อไร จะต้องช่วย ก็เข้าไป

ช่วย นี่คือ อุเบกขาในสถานการณ์ที่ ๑ ให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ทำอะไรต่ออะไรให้เป็น

๒. เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัวนั้นเป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ ในสังคมมนุษย์ต้องมี กฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคนในสังคมนั้นจะต้องรับผิดชอบต่อปฏิบัติตาม

ครอบครัวก็เช่นเดียวกันก็ต้องมีกฎเกณฑ์กติกา เพื่อให้สมาชิกของครอบครัวอยู่กันสงบเรียบร้อย มีวินัย และเป็นการฝึกเด็กให้พร้อมที่จะไปรับผิดชอบต่อดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป เพราะฉะนั้นกฎต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิด ก็ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขา ทำถูก ก็ว่าไปตามถูก ทะเลาะกันก็ต้องมีความยุติธรรม นี่คือมีอุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม

๓. เมื่อลูกรับผิดชอบต่อตัวเองได้แล้ว เขาสำเร็จการศึกษาแล้ว มีงานมีการทำ มีครอบครัวของเขาแล้ว ท่านว่าพ่อแม่ต้องรู้จักวางอุเบกขา ปล่อยให้เขารับผิดชอบต่อชีวิตและครอบครัวของเขาเอง ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตและครอบครัวของเขา โดยวางใจเรียบสงบว่า เขารับผิดชอบต่อตัวเองได้แล้ว ไม่ใช่เอาแต่เมตตา กรุณา รักเขามาก ก็เลยเจ้าก็เจ้าการเข้าไปจัดการในบ้านของเขา ในครอบครัวของเขา เทียบจี้เทียบชื้ออยู่เรื่อยว่า ลูกอยู่อย่างนี้นะ จัดของอย่างนี้นะ ฯลฯ

ถ้าพ่อแม่เข้าไปจัดแจงวุ่นวายมาก ลูกแทนที่จะเป็นสุข ก็ไม่เป็นสุข และจะรู้สึกไม่สบายใจ อาจจะมีอึดอัดพูดไม่ออก บางทีถ้าเขาไม่ขัดแย้งกับพ่อแม่ ก็ไปขัดแย้งกับคู่ครองของเขาเอง ท่าน

จึงว่าถึงเวลาที่จะต้องวางอุเบกขา ให้เขารับผิดชอบตัวเขา ครอบครองของเขาเป็นของเขา เราได้แต่คอยมองดู ถ้าเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร ก็เข้าไปช่วยเหลือ นี่เรียกว่า อุเบกขา

ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสุขในจิตใจ และความสุขระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสัมพันธ์กับธรรมชาติ ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลานด้วย ตอนนี้อาจจะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เจ็บสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุกจิก วุ่นวาย เจ้าก็เจ้าการ

ตอนนี้ถึงเวลาของพระพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้นเยอะ ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพระพรหมที่สมบูรณ์

## ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน

เมื่อทำตัวเป็นพระพรหมได้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็มาทำชีวิตให้เข้าถึงความสุข ในที่นี้ขอพูดคร่าวๆ ถึงความสุข & ชั้น ขอบุคคลอย่างย่อ ในเวลาที่เหลืออันจำกัดดังนี้

ขั้นที่ ๑ คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก

ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหา ต้อง

เอา เพราะฉะนั้นสภาพจิตของคนที่หาความสุขประเภทนี้ จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหาและดิ้นรนทะยานไปเมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากๆ เข้า ต่อมาก็นึกว่าตัวเองเก่งมาก ไปๆมาๆ โดยไม่รู้ตัวก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำบากง่าย ๆ อย่างเก่า ไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่เกิดมาใหม่นี้ ไม่ต้องมีอะไรมาก ก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมาวัตถุมาก เสพมาก ที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่าเรา อย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไป พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุข

สิ่งที่คนเราจะพัฒนากันมากก็คือ การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษา ทำไปทำมาก็ไม่รู้ตัวว่ากลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แต่อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ลืมไป คือ การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข หรือแม้แต่ไม่รักษามันไว้ เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

อาการของคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข ก็คือ ยิ่งอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะอย่างนี้ คืออยู่ในโลกนานไป เติบโตขึ้น กลายเป็น

คนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงข้าม คือยิ่งอยู่ในโลกนานไป ก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ก็ดี ๒ ชั้น คือ เราพัฒนาสองด้านไปพร้อมกัน ทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขด้วย และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่งได้มากด้วย และพร้อมกันนั้นเราก็เป็นคนที่จะมีความสุขได้ง่ายด้วย เราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ

ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขได้มาก แต่ความสุขก็เท่าเดิมเรื่อยไป เพราะข้างนอกได้มา ๑ แต่ข้างในก็ลดลงไป ๑ เลยเหลือ ๐ เท่าเดิม กระบวนการวิงหาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จักจบสิ้น เพราะความสุขวิงหนีเราไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ด้วยคู่กัน ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายก็เป็นอันว่าสบาย อย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

ศีล ๘ เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป แปลวันก็รักษาศีล ๘ ครั้งหนึ่ง ลองหัดดูซิว่าให้มีความสุขของเราไม่ต้องขึ้นกับการบำรุงบำเรอทางกายด้วยวัตถุ เริ่มด้วยข้อวิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อยอยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เพียง เพียงเท่าที่ร่างกายต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ตลอดจนข้ออุจจาสยณะฯ ไม่บำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ต้องนอนบนฟูก ลอง

นอนง่าย ๆ บนพื้น บนเสื่อธรรมดา ลองไม่ดูการบันเทิงซี ทุก ๘ วัน เอาครั้งเดียว จะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ และฝึกให้เรา มีชีวิตอยู่ได้ โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

พอฝึกได้แล้วต่อมาเราจะพูดถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุข เหล่านั้นว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ต่างจากคนที่ไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุ เหล่านั้นเสพแล้ว อยู่ไม่ได้ ทูรันทุราย ต้องพูดถึงวัตถุหรือสิ่งเสพ เหล่านั้นว่า “ต้องมีจึงจะอยู่ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้” คนที่เป็นอย่างนี้จะแยชีวิตนี้สูญเสียอิสรภาพ คนยิ่งอายุมากขึ้นสถานการณ์ก็ไม่แน่นอน ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายเสพความสุขจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ เช่น ลื่นไม่รับรู้อุส กินอาหารก็ไม่อร่อย ถ้าไม่ฝึกไว้ ความสุขของตัวเอง ไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว และตัวก็เสพมันไม่ได้ จิตใจก็ไม่มีความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง ก็จะลำบากมาก ทุกข์มาก เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฝึกไว้ รักษาศีล ๘ นี้ แปดวันครั้งหนึ่ง จะได้ไม่สูญเสียอิสรภาพนี้ไป

เพราะฉะนั้น เอาคำว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” นี้ไว้ถามตัวเอง เป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ว่า มีก็ดี ไม่มีก็ได้ ก็เบาใจได้ว่า เรายังมีอิสรภาพอยู่ต่อไปถ้าเราฝึกเก่งขึ้นไปอีก อาจจะมีขั้นที่พูดได้ในบางเรื่องว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ถ้าได้อย่างนี้ ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก

คนที่พูดได้อย่างนี้ จะมีความรู้สึกที่ว่าของพวกนี้เกะกะ เราอยู่ของเราง่าย ๆ ดีแล้ว มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ไม่มีเราก็กสบาย ชีวิตเป็น

อิสระ โปร่งเบา ความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุตามิสสิ่งเสพภายนอก  
ความสุขเริ่มไม่ต้องการ

ความสุขที่ต้องการ แสดงว่าเราขาด คือยังไม่มีความสุขนั้น  
เราหาได้ที่ เสพที่ก็มีสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วย  
ความหวัง บางทีก็ถึงกับทุรนทุราย กระวนกระวาย เพราะฉะนั้น  
จะต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเองสำรองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึก  
รักษาอิสรภาพของชีวิต และรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

ขั้นที่ ๒ พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา  
เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้  
วัตถุมาเสพ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าให้คือเสียก็  
ไม่มีความสุข แต่คราวนี้ คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อ  
แม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้  
อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้วเห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็  
มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คน  
นั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนา ในการทำความ  
ดี และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วย  
ศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้นั้น ดังนั้น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมา  
ในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้  
การให้กลายเป็นความสุข

ขั้นที่ ๓ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอด  
คล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ  
ที่ผ่านมานั้นเราอยู่ในโลกของสมมติมาก และบางทีเราก็หลงไปกับ  
ความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อหลอกเอา อยู่ด้วย

ความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจั่งยังยื่น และพาให้ตัวแปลกแยก จากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่มัวหวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่ที่การได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากรเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คืออยากรเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม หายหลงสมมติ ก็มีความสุขในการทำสวน และได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตได้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ

## พอปัญญาบรรจบให้วางใจถูก

### ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ ๔ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรานี่มีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกซกก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือปรุงแต่งความคิดมาสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย



ที่สำคัญก็คือในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุ่่งแต่งความสุข เรามักจะปรุ่่งแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ซัดใจ ซัดหู ซัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุ่นมัว เศร้าหมอง โดยเฉพาะท่านที่สูงอายุนี้ ต้องระวังมาก ใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบายแล้วก็มาปรุ่่งแต่ง ให้เกิดความกลุ้มใจ ว่าเหว่ เหงา เรียกว่าใช้ความสามารถไม่เป็น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุ่่งแต่ง แทนที่จะปรุ่่งทุกข์ ก็ปรุ่่งแต่งสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุ่่งแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจ ท่านยังให้ปรุ่่งแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้ เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โปร่งเบา ท่านสอนไว้ว่าสภาพจิต ๕ อย่างนี้ ควรปรุ่่งแต่งให้มีในใจอยู่เสมอ คือ

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ

๒. ปีติ ความอิ่มใจ

๓. ปีัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด

๔. ความสุข ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้อง และ

๕. สมภาจิ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน

ขออัยว่า ๕ ตัวนี้สร้างไว้ประจำใจให้ได้ เป็นสภาพจิตที่ดีมาก ผู้ที่เจริญในธรรมจะมีคุณสมบัติของจิตใจ ๕ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

### ตโต ปาโมชชพหุโล ทุกขสฺสหนฺตํ กริสฺสติ

แปลว่า ภิกษุผู้ปฏิบัติถูกต้องแล้ว มากด้วยปราโมทย์ มีจิตใจร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จักทำทุกขให้หมดสิ้นไป ท่านพูดไว้ถึงอย่างนี้

ฉะนั้นท่านผู้จะเกษียณอายุนั้น ถึงเวลาแล้ว ควรจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดี มาปรุงแต่งใจ แต่ก่อนนี้ปรุงแต่งแต่ทุกข ทำให้ใจเครียด ขุ่นมัว เศร้าหมอง ตอนนี้นำปรุงแต่งใจให้มีธรรม ๕ อย่างนี้ คือ ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ ปิติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ สุข โลงโปร่งใจ สมานใจ สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน อยู่ตัว สบายเลย ทำให้ได้เป็นอย่างดีอยู่เสมอ ท่องไว้เลย ๕ ตัวนี้ คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมานใจ พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่เอามาใช้ นี่แหละความสามารถในการปรุงแต่งจิต เอามาใช้ สบายแน่ และก็เจริญงอกงามในธรรมด้วย

โดยเฉพาะ ท่านผู้สูงอายุนั้นก็ป็นธรรมดาว่าจะต้องมีเวลาพัก และเวลาที่ว่างจากกิจกรรม มากกว่าคนหนุ่มสาวและคนวัยทำงานที่เขายังมีกำลังร่างกายแข็งแรงดี ว่างจากงานเขาก็ไปเล่นไปทำกิจกรรมอื่นๆ ได้มาก แต่ท่านที่สูงอายุ นอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว ก็ต้องการเวลาพักผ่อนมากหน่อย จึงมีเวลาว่าง ซึ่งไม่ควรปล่อยให้กายว่างแต่ใจวุ่น

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ว่าง ไม่มีอะไรจะทำ และก็ยังไม่ว่างพักผ่อนนอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ ก็พักผ่อนจิตใจให้ใจ

สบาย ขอเสนอวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ไว้อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้น ให้ผู้สดลมหายใจเข้าและหายใจออกอย่างสบายๆ สม่่าเสมอ ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น พร้อมกันนั้นก็พูดในใจไปด้วย ตามจังหวะลมหายใจเข้าและออกว่า

จิตเบิกบานหายใจเข้า

จิตโล่งเบาหายใจออก

ในเวลาทีพูดในใจอย่างไร ก็ทำใจให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ ด้วย หรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสำนวนใหม่ก็ได้ว่า

หายใจเข้า สุดเอาความสดชื่น

หายใจออก พอกจิตให้สดใส

ถูกกับตัวแบบไหน ก็เลือกเอาแบบนั้น หายใจพร้อมกับทำใจไปด้วยอย่างนี้ ตามแต่จะมีเวลาหรือพอใจ ก็จะได้การพักผ่อนที่เสริมพลังทั้งร่างกายและจิตใจ ชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่า และมีความสุขอยู่เรื่อยไป

ขั้นที่ ๕ สุดท้าย ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เฒ่าจบชีวิต

สภาพจิตนี้จะเปรียบเทียบได้เหมือนสารถิที่เฒ่าจบการขับรถ สารถิผู้ชำนาญในการขับรถนั้น จะขับม៉าให้นำรถเข้าถนน และวิ่งด้วยความเร็วพอดี ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ใช้แซ่ ดิ่ง บังเหียนอยู่พักหนึ่ง แต่พอรถม៉านั้นวิ่งเข้าที่เข้าทางดี ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว สารถิผู้เฒ่าจบ ผู้ชำนาญแล้วนั้น จะนั่งสงบสบาย

เลย แต่ตลอดเวลานั้นเขามีปัญญาพร้อมอยู่เต็มที่ ถ้ามีอะไร  
ผิดพลาดเขาจะแก้ไขได้ทันที และตลอดเวลานั้นเขาไม่มีความ  
ประหวั่น ไม่มีความหวาด จิตเรียบสนิท ไม่เหมือนคนที่ยังไม่  
ชำนาญ จะซบถหนี ใจคอไม่ดี หวาดหวั่น ใจคอยกังวลโน่นนี่ ไม่ลง  
ตัว แต่พอรู้เข้าใจความจริงเจเนจบดี ด้วยความรู้นี้แหละ จะปรับ  
ความรู้สึกให้ลงตัว เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด

คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง  
จิตเจเนจบกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ที่  
สนิทอย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไร  
กวนเลย เรียบสนิท เป็นตัวของตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกอย่างเข้าที่ของมัน  
แล้ว คนที่จิตลงตัวถึงขั้นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวตลอดเวลา  
เป็นสุขเต็มอิมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่  
พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุข  
ของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จะมองโลก  
ด้วยปัญญาที่รู้ความจริง และด้วยใจที่กว้างขวางรู้สึกเอื้อกุล

คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่  
จะเสวยความสุขทุกอย่างใน ๔ ข้อแรก ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนา  
ได้แต่หาความสุขประเภทแรกอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความ  
ทุกข์เต็มที่ และในเวลาที่เขาเสพความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่ง มี  
ความหวั่นใจ หวาด ระแวง ขุ่นมัว มีอะไรบงกชอยู่ในใจ สุขไม่  
เต็มที่ แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น ก็ยังมี  
โอกาสได้ความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง กลายเป็นว่าความสุขมีให้

เลือกได้มากมาย และจิตที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุก  
อย่างได้เต็มที่ โดยที่ในขณะที่นั้นๆ ไม่มีอะไรบงกน จิตใจให้ขุ่นข้อง  
หมองมัว

เป็นอันว่าธรรมะ ช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนินชีวิต  
มากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไป สู่ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่งความสุข  
เป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ภายในตัวเองตลอดทุกเวลา ไม่ต้องหา  
ไม่ต้องรออีกต่อไป

ความสุข ๕ ชั้นนี้ ความจริงแต่ละข้อต้องอธิบายกันมาก  
แต่วันนี้พูดไว้พอให้ได้หัวข้อก่อน คิดว่าคงจะเป็นประโยชน์  
พอสมควร

ขออนุโมทนา ท่านผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่าน ขอตั้งจิต  
ส่งเสริมกำลังใจ ขอให้ทุกท่านประสบความสุขพิศพรชัย มีปีติอิ่มใจ  
อย่างน้อยว่า ชีวิตส่วนที่ผ่านมาได้ทำประโยชน์ ได้ทำสิ่งที่มีค่าไป  
แล้ว ถือว่าได้บรรลุจุดหมายของชีวิตไปแล้วส่วนหนึ่ง

เพราะฉะนั้นจึงควรจะต้องตั้งใจว่า เราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่  
จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำชีวิตให้  
สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็น  
ประโยชน์ ที่จะทำให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้ จึงขอให้ทุกท่านเข้าถึง  
ความสมบูรณ์ของชีวิตนั้นสืบต่อไป และขอให้ทุกท่านมีความ  
ร่วมเย็นเป็นสุขในพระธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกัน  
ตลอดกาลทุกเมื่อ

เจ็บ

รักษาใจยามป่วยไข้



# ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้\*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัย เป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้ว รู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตาม รวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหา คือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาวิตถของพวกเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วยกาย กับ ใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม

---

\* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมยี่น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.



จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปได้ ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากรายานอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนานๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

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

ที่นี้ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็

แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลก ก็อยากจะได้โน่นได้นี้ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระທกกระທังต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ หรือในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจก็ตั้งงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือว่ามีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศลเป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้้อย่างใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือเมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห้วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่นว่าหน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางครั้งเวลานั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกายอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษาพระท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วยทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมายแล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ป่วยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้อยู่ที่เท่าที่ปลงใจบอกว่า “เอาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือ ไม่ต้องเฝ้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้” รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อให้ตั้งใจว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไป

ด้วย” ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยถอดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่างๆ ความอ่อนแออ่อนกำลังของร่างกายนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บปวดนั้นก็มิแต่น้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาว่า ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมีที่ยึด แล้วจิตใจก็สงบขึ้น อาจจะเป็นคำภวานาก็ได้ คือภวานาไว้ในใจตลอดเวลา บอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ ภวานายึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่นิ่งๆ ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเราชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกร่างกาย ไม่ใช่ตัวของเรา โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้ลูกหลานเหล่านั้น มีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมี

ร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจ สองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้ว ก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้น ตอนนี้ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้ว ก็ชื่อว่ารักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่ากายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ไว้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้ไปต้นไม้โน่นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ดีงามที่ไม่มีการปรุงแต่ง ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งแล้ว ก็จะหมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง ก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ดีงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาว่า

ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะ  
 ภาวนาสั้นๆ บอกว่า เจ็บแต่กาย ใจไม่เจ็บด้วย ป่วยแต่กาย ใจไม่  
 ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่มีการปรุง  
 แต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมี  
 ความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ดีงาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้า  
 อย่างที่กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ว่าให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ  
 ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วง  
 กังวลภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอน  
 ของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อก็ ก็อาจจะเอาคำ  
 ภาวนาอื่นๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า พุทโธ มา

คำว่า “พุทโธ” นี้ เป็นคำดีงาม เป็นพระนามหรือชื่อของ  
 พระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว  
 จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะ เป็นจิตใจที่ดี  
 งามผ่องใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนาม  
 ของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ  
 ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า พุทโธ นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้น  
 ทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความ  
 เป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์  
 ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติด  
 ในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่  
 ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งใน

ความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลายว่า เราทั้งหลาย จะต้องมีความรู้ เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มี ความเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้ว ต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า พุทโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ ถ้ากำหนดลม หายใจได้ ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจ เข้าก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจ ก็ว่าไปเรื่อย ๆ นึกในใจว่า พุท-โธ เป็นจังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผู้รวบรวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มี การปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็น หลักมีความสงบมั่นคงแน่นอน ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมี ความเบิกบาน จะมีความผ่องใส ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือ ได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการ ต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษา จิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่าพุท โธ เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบ เบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าวมา อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจให้โยมได้มี จิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่นอนผู้รวบรวมอยู่กับคำว่า ถึงกายจะป่วย แต่ ใจไม่ป่วย หรือผูกพันกำหนดแน่นอนอยู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา วันนี้อาตมาก็เอาใจ ช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่องใส ตลอดกาลทุกเวลา เทอญฯ

# ธรรมกถาสำหรับ ญาติของผู้ป่วย\*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมาทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการทำบุญแทนคุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึกถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านได้หายจากความเจ็บป่วยนี้ ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญ ก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศลและอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ยังเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกข์เวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของ

---

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



เราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้แบบนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็ง ก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มาก ก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงจะต้องมีอุบาย มีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติเป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่อง

สำคัญ นอกจากการที่จะคอยเฝ้าอำนวยความสะดวก และการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเอง และจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมาคอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าจะท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว ในบางระดับก็ยังมี การฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่างๆ ในทางประสาทในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับบรมิแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีหวังมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแลถึงกับได้สละการงานอะไรต่างๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความ

รักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเราเนี่ย กลายเป็นจิตใจที่มีความเก๋าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่า *ความรักทำให้เกิดความทุกข์* เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะมีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประดับประดาทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม และความสุข ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วทีนี้ความรักที่เราประดับประดาไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างที่กล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญ หรือกำลังใจที่ดี ความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สงบสบายด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่ายทางกาย ก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็ทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดีก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง ปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรอง พิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าคุณหลานรักท่าน ในเวลาเดียวกันถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนี้ นอกจากจะพยายามทำใจ หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะที่เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วยเหลือเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้ อานิสงส์อำนาจของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อำนาจแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเรา เข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมีความเข้มแข็ง มีกำลัง มีความ สงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่ แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมดพร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประดับประดาของ หล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและ ทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่ และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็น เครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิด ความสดชื่นผ่อนคลาย มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมี ความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือความสุข และความฟื้นฟู ฝรั่ง พร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อขอให้ ท่านได้อุโมทนารับทราบ และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันสร้าง บรรยากาศแห่งความสงบ ความชุ่มชื้นเบิกบานผ่อนคลายยิ่งๆ ขึ้นไป

ดูดยภาพ:

สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์



# ดูยภาพ:

## สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์\*

### ขอเจริญพร

วันนี้เป็นวันสิริมงคลวันหนึ่ง เป็นสิริมงคลที่เกิดจากกุศล คือการทำความดีงาม ทั้งนี้เพราะว่าทางโรงพยาบาลบ้านสวน ทั้งผู้บริหารและบุคลากร มีคุณหมอลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ เป็นประธาน ได้จัดงานทำบุญเลี้ยงพระ พร้อมทั้งมีการสังสรรค์เนื่องในโอกาสส่งปีเก่าต้อนรับปีใหม่ นอกจากนั้นทางฝ่ายท่านที่รับการรักษาเรียกง่าย ๆ ว่า ฝ่ายคนไข้ ก็ได้กรุณานำใจให้เกียรติมาร่วมในงานสังสรรค์ครั้งนี้ด้วย

การที่ได้แสดงออกซึ่งน้ำใจร่วมกัน อันเป็นความมีเมตริจิต มิตรภาพ มีเมตตาต่อกัน และมีความสามัคคี นี้แหละคือกุศล คือตัวบุญ เพราะทางพระพุทธานันนั้นบอกว่า สิริมงคลเกิดจากการกระทำความดีของเรา คือ การกระทำความดีทางกาย วาจา ใจ ได้แก่ ทำดี พูดดี และคิดดี

\* ธรรมกถา แสดงที่โรงพยาบาลบ้านสวน ณ วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๓๔ (ฉบับนี้ ให้ถือเป็นฉบับใช้ไปพลางก่อน ขอเรียนว่า ฉบับ *ทุกกับปาก* เพราะอยู่ในระยะที่อาพาธใช้ทำงานไม่ได้ เมื่อใดใช้สายตาทำงานได้ตามปกติ ก็จะได้เรียบเรียงให้สมบูรณ์เป็นฉบับ *ตากับมือ* ต่อไป)



## มงคลสองด้านประสานเสริมกัน

เวลาช่วงนี้เป็นโอกาสที่เราถือกันมาตามนियมว่า เป็นระยะเวลาของความสุขคือการส่งปีเก่าและต้อนรับปีใหม่ ก็เลยนิยมกันที่จะจัดงานสนุกสนานบันเทิง และนอกจากสนุกสนานบันเทิงกันในหมู่ญาติมิตรแล้ว ในฐานะพุทธศาสนิกชน ก็ทำบุญด้วย เพิ่มความเป็นสิริมงคลให้มากขึ้น

ที่ว่่ามานี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง คือเรื่องของกาลเวลาที่มีการสุขสันต์ทรรษา เนื่องในโอกาสที่เป็นมงคล

นอกจากนี้ก็ยังได้รับทราบเป็นส่วนพิเศษว่า ช่วงเวลานี้เป็นระยะที่คุณหมอลดาวัลย์ได้จัดตั้งมูลนิธิขึ้นมา ซึ่งตกลงว่าจะใช้ชื่อว่า "มูลนิธิดูแลสุขภาพบำบัด เพื่ออายุและสุขภาพ" ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อจะเผยแพร่การรักษาโรค รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยวิธีการตามแบบที่เรียกว่า holistic หรือแบบองค์รวม ในที่นี้เราใช้คำว่า *สุขภาพ* หมายความว่ารักษาสุขภาพขององค์รวมนั้น หรือทำให้องค์รวมนั้นดำรงอยู่ในสุขภาพนั่นเอง ส่วนที่ว่าส่งเสริมสุขภาพนั้น ก็เพื่อให้มีทั้งสุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืนยาว

คุณหมอลดาวัลย์ตั้งใจที่จะเผยแพร่การรักษา และส่งเสริมสุขภาพตามแบบ holistic นี้ให้กว้างขวางออกไปแล้วก็ตั้งใจให้เกิดประโยชน์เป็นความสุขแก่ประชาชน นี่ก็ถือว่าเป็นความตั้งใจที่เป็นบุญเป็นกุศล จึงหวังว่ามูลนิธินี้จะได้บำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคมสืบต่อไป

รวมความเท่ากับว่ามีความเป็นสิริมงคลหรือเรื่องบุญกุศลเข้ามาผนวกกันเป็นสองด้าน เป็นการเสริมกันให้มั่นคงยิ่งขึ้น คือในส่วนของมงคลปีใหม่นั้นก็ด้านหนึ่ง และมงคลที่เกิดจากการริเริ่มตั้งมูลนิธิดุลยภาพบำบัดเพื่ออายุและสุขภาพก็อีกด้านหนึ่ง สองด้านนี้เสริมซึ่งกันและกัน

ปีใหม่นี้ก็มีเรื่องของมูลนิธินี้ หรือว่าเรื่องของ การตั้งมูลนิธิ การกุศลเข้ามาช่วยเสริมให้ปีใหม่นั้นมีความหมายมากขึ้น ในเวลาเดียวกันการตั้งมูลนิธิที่มาประจวบในช่วงนี้ก็เป็นระยะเวลาที่เป็นมงคลสำหรับตัวมูลนิธิเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความหมายยิ่งขึ้น จึงเป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนา และในการที่ตั้งมูลนิธิขึ้นในระยะนี้ ถ้าจิตใจบันเทิงผ่องใส ก็ถือว่าตั้งขึ้นด้วยดี การเริ่มต้นที่ดีก็เป็นนิมิตหมายแห่งความสุขความเจริญยิ่งขึ้นต่อไป

## ความสมบูรณ์มีไม่ได้ ถ้าไร้ดุลยภาพ

ที่นี้ว่าถึงดุลยภาพนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งสำหรับตัวมนุษย์ และสำหรับสิ่งแวดล้อมทั้งปวง ดุลยภาพนี้เป็นภาวะที่ทำให้สิ่งทั้งหลายดำรงคงอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี

จะเห็นได้ง่ายๆ อย่างนกนี้มีสองปีก ถ้านกมีปีกเดียวก็บินไม่ได้ นี่เรียกว่า ไม่มีดุลยภาพโดยสิ้นเชิง ถึงแม้มีสองปีกแต่ปีกหนึ่งมีขน อีกปีกหนึ่งไม่มีขนก็คงบินยังไม่ได้ แม้แต่ว่าสองปีกมีขน แต่ว่าข้างหนึ่งขนไม่บริบูรณ์ ข้างหนึ่งบริบูรณ์ ขนสมบูรณ์ไม่เท่ากัน

ปีกทั้งสองนั้นก็ไม่สามารถจะพานกให้บินไปได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็วเท่าที่ควรจะเป็น นับว่าเป็นความไม่สมบูรณ์ของนกนั้น

หันมามองดูสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นก็เช่นเดียวกัน อย่างเราประดิษฐ์เครื่องบินขึ้นมา ก็คล้ายๆ กับนกนั้นแหละ เครื่องบินก็มีปีกสองปีก หรือจะเพิ่มปีกข้างหลังอีกสองปีกเป็นสี่ปีกก็ได้ แต่ปีกทั้งสองด้านนั้นก็จะต้องทำให้เท่ากันหรือให้ได้ดุลย์กันเรียกว่า มีดุลยภาพอย่างบริบูรณ์ทีเดียว ถ้าขาดดุลยภาพก็เสียหลัก เครื่องบินก็บินไม่ขึ้น ถ้ามีเหตุอะไรทำให้ปีกข้างใดข้างหนึ่งเสียขึ้นมาหรือว่าบกพร่องขึ้นมา ก็อาจจะเกิดอุบัติเหตุได้

เพราะฉะนั้น เรื่องของดุลยภาพนี้เราจะเห็นได้ไม่ยาก อย่างไรก็ตาม ที่พูดมานี้เป็นสิ่งที่ไม่สลับซับซ้อน เรามองดุลยภาพแค่ส่วนที่มาเสริมกันสองอย่าง แต่ที่นี้ถ้าดูชีวิตของมนุษย์และสิ่งแวดล้อมของมนุษย์กว้างขวางออกไป ก็มีอะไรต่ออะไรที่ซับซ้อนมากกว่านั้นอีก

พอถึงตอนนี้ดุลยภาพนั้นไม่ใช่มีเพียงสองส่วนและมาทำให้ได้สมดุลกัน แต่บางทีมันมีมากมาย เพราะว่าสิ่งทั้งหลายที่เราเรียกว่าเป็นองค์รวมหรือเป็นสิ่งที่ใดสิ่งหนึ่งที่เกิด ที่มองเห็นกันในโลกนี้ เมื่อมองดูตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งก็เป็นหลักความจริงโดยทั่วไป เราจะเห็นว่าเป็นการประชุมกันเข้าของส่วนประกอบต่างๆ มากมาย เรียกว่ามีองค์ประกอบเยอะแยะมารวมกันเข้า มาชุมนุมกันเข้า มาประกอบกันเข้า เป็นสิ่งนั้นๆ ส่วนประกอบนั้นอาจจะมีความเป็นสิบ เป็นร้อย เป็นพันอย่างก็ได้ เมื่อมีหลายอย่างมากเข้าก็ยิ่งมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

ทีนี้ส่วนประกอบต่างๆ ที่มาอยู่ร่วมกันนั้นก็ต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันนี้เป็นหลักธรรมดา มันสัมพันธ์กันเช่น โดยการทำหน้าที่ มาประกอบมาเสริมกันซึ่งแต่ละอย่างจะต้องทำหน้าที่ของตนๆ โดยสัมพันธ์กันอย่างพอเหมาะพอดีได้สัดส่วน ถ้าทำหน้าที่ไม่พอเหมาะพอดีขึ้นมาเมื่อไรก็เกิดเรื่องเกิดปัญหาเมื่อนั้น นี่ก็คือเรื่องที่เราเรียกว่าหลักแห่งดุลยภาพ

## ดุลยภาพทางร่างกายทำให้มีสุขภาพดี

ชีวิตของเรานี้ก็เป็นตัวอย่างที่เราเห็นได้ชัดเจน ชีวิตมนุษย์นี้ทางพระท่านเรียกว่า เป็นรูปนามหรือเป็นขันธ์ ๕ ก็เกิดจากองค์ประกอบต่างๆ มากมาย ทั้งรูปธรรมและนามธรรมมาประกอบกันขึ้น และส่วนประกอบต่างๆ เหล่านั้น เมื่อมันทำงานได้สัดส่วนพอเหมาะพอดีกัน ชีวิตของเราก็ดำเนินไปด้วยดี แต่ถ้ามันไม่พอเหมาะพอดีกันขึ้นมาเมื่อไรก็เกิดปัญหาเมื่อนั้น

ดุลยภาพที่มองเห็นได้ง่ายๆ ในชีวิตคนเราก็คือ ด้านร่างกาย ร่างกายนี้แหละเป็นส่วนที่มองเห็นได้ง่าย คนเรานี้ถ้าส่วนประกอบทางร่างกายขาดดุลยภาพขึ้นเมื่อไร มีส่วนใดบกพร่องทำงานสัมพันธ์กันไม่ดี ไม่ได้สัดส่วนไม่พอเหมาะพอดี ก็เกิดปัญหา นั่นคือสิ่งที่เราเรียกว่า โรคภัยไข้เจ็บ

ทีนี้ ถ้าปรับให้เกิดความพอเหมาะพอดี มีสมดุลขึ้น ได้สัดส่วนได้แล้ว ชีวิตนั้นเรียกว่ามีองค์พหุอันสมบูรณ์ ก็เป็นอยู่ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี อันนี้คือหลักที่สำคัญมาก และนี่แหละคือหลักที่

เรียกว่าดุลยภาพ ดังนั้นดุลยภาพจึงมาสัมพันธ์กับสุขภาพ หมายความว่าถ้าไม่มีดุลยภาพ สุขภาพก็ไม่มี

ถ้าหากว่ามีดุลยภาพ รักษาดุลยภาพไว้ได้ สุขภาพก็ดำรงอยู่ ดังนั้นสุขภาพจึงอิงอาศัยดุลยภาพ ดุลยภาพก็คือความสัมพันธ์อย่างพอเหมาะพอดีได้สัดส่วนกันระหว่างองค์ประกอบทั้งหลายนั่นเอง นี่ก็คือเรื่องของดุลยภาพในแง่ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต

หลักการที่ว่ามานี้เป็นสิ่งสำคัญที่อาตมภาพเข้าใจว่า ทางโรงพยาบาลบ้านสวนได้นำมาใช้ เมื่อวานนี้อาตมภาพก็ได้รับถวายหนังสือเล่มหนึ่งเป็นหนังสือเล่มแรกของโรงพยาบาลบ้านสวน หรือของมูลนิธิดุลยภาพบำบัด เพื่ออายุและสุขภาพ ชื่อว่า HEAL เป็นฉบับที่ ๑ พูดถึงดุลยภาพบำบัด ที่เป็นเรื่องของร่างกายของเรา

สำหรับดุลยภาพบำบัดด้านร่างกายนี้ อาตมภาพคงจะไม่ต้องพูดมาก คิดว่าทางคุณหมอต่านทราบดีกว่า เพราะฉะนั้น ก็ให้เป็นเรื่องของคุณหมอต่านจะอธิบายว่าดุลยภาพในด้านร่างกายนี้ มีความสำคัญอย่างไรต่อสุขภาพของเรา หรือว่าสุขภาพของมนุษย์เรานี้ ต้องอาศัยดุลยภาพอย่างไรบ้าง

## ดุลยภาพทางเศรษฐกิจ ทำให้ชีวิตมีความมั่นคง

ต่อไปนอกจากดุลยภาพในเรื่องร่างกายแล้ว ชีวิตมนุษย์เรา นี้ที่จะดำรงอยู่ด้วยดีจะต้องอาศัยดุลยภาพอีกหลายอย่าง ตอนนี้อยากมองออกไปจากตัวมนุษย์ เราไม่ได้มองจากโลกเข้ามา ไม่ว่าจะมองจากด้านไหนเป็นหลักก็ตาม ก็จะมองเห็นดุลยภาพ แต่ตอนนี้

เราเอาชีวิตของมนุษย์เป็นหลัก เอาตัวมนุษย์เป็นแกนกลางแล้วมอมออกไป เมื่อก็เริ่มจากร่างกายของเราก็บอกว่าสุขภาพนี้ต้องอาศัยดุลยภาพ

ทีนี้ต่อไปในด้านที่สองที่ง่าย ๆ ในการดำเนินชีวิตของเราในเรื่องที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพ ความเป็นอยู่หรือเรื่องเศรษฐกิจ อันนี้ก็一定要有ดุลยภาพเหมือนกัน ดุลยภาพอย่างง่ายที่สุด ก็คือ ดุลยภาพระหว่างการใช้จ่ายกับรายรับ รายได้กับรายจ่ายจะต้องได้ดุลกัน ถ้ารายได้น้อยแต่จ่ายมากก็ต้องเกิดปัญหา เกิดความบกพร่อง ชีวิตในด้านเศรษฐกิจก็เป็นโรค คือจะเป็นปัญหานั้นเอง

โรค แปลว่า *สิ่งที่เสียดแทง* *สิ่งที่ทำให้ไม่สบาย* เพราะฉะนั้น ถ้าชีวิตในด้านเศรษฐกิจของเราไม่มีสมดุลหรือไม่มีดุลยภาพ ชีวิตด้านเศรษฐกิจของเราก็จะต้องไม่สบาย มีความขัดข้องเพราะฉะนั้น อย่างน้อยก็ต้องให้มีดุลยภาพระหว่างรายได้กับรายจ่าย

แต่ดุลยภาพระหว่างรายได้กับรายจ่ายนั้น ไม่ใช่แค่เพียงรายได้รายจ่ายเฉพาะที่มองเห็นว่าได้มาเท่าไรจ่ายไปเท่าไร แต่ดุลยภาพนั้นจะต้องมองไปถึงภาวะสมดุลอื่นๆ ด้วย เช่น การวางแผนเพื่ออนาคตเกี่ยวกับเรื่องของความมั่นคงของชีวิต

ยกตัวอย่าง เช่น เรานี้มีไข้จะมีกำลังร่างกายแข็งแรงอยู่เรื่อยไปตลอดเวลา บางครั้งเราอาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยหรืออาจจะประสบเหตุภัยอันตราย หรือมีเหตุเร่งด่วนบางอย่างต้องใช้เงินจำนวนมากเกินกว่าที่ใช้ในขณะนี้ หรือเวลานั้นเราไม่สามารถจะ

ทำงานหาเงินได้ก็จะต้องมีคุณภาพในแบบที่ว่าเตรียมการเพื่อป้องกันปัญหาในอนาคต จึงต้องจัดเตรียมเงินไว้อีกส่วนหนึ่งที่เก็บไว้เป็นเงินสะสมสำหรับป้องกันภัยข้างหน้า อันนี้เป็นส่วนอนาคต ฝ่ายรายได้ หรือฝ่ายเก็บรักษา เพื่อให้สมดุลกับส่วนที่จะใช้จ่ายที่เป็นอนาคตเหมือนกัน นี่ก็เป็นคุณภาพอีกแบบหนึ่งคือคุณภาพที่เป็นเรื่องของอนาคต

แม้ตลอดจนเรื่องการทำงานก็เช่นเดียวกัน คือต้องมีการวางแผน หมายความว่า จะต้องมีการสะสมทุน เพื่อจะได้นำเอาทุนนั้นมาใช้ในการประกอบกิจการงาน

เพราะฉะนั้น ในทางพระศาสนาท่านจึงพูดถึงคุณภาพในเรื่องรายได้รายจ่าย ดังจะเห็นได้ชัด เช่นในหลักธรรมหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสอุปมาว่า การใช้จ่ายเงินของคนเรานี้ต้องมีภาวะที่เรียกว่า รายได้เหนือรายจ่าย หรือให้ได้ดุลกันในเรื่องที่ว่าไม่ลบ คือไม่ให้ติดลบ แต่ถ้าบวกไม่เป็นไร อย่างน้อยไม่ให้ลบ

ท่านบอกว่าเปรียบเหมือนอย่างอ่างเก็บน้ำอ่างหนึ่ง ที่มีช่องน้ำเข้าสี่ช่อง และมีช่องน้ำออกสี่ช่อง เหมือนกับมีรายได้รายจ่ายพอเท่ากัน ก็พอเป็นไปได้ แต่ถ้าหากว่าช่องทางน้ำเข้าน้อย แต่มีช่องทางน้ำไหลออกมาก ก็จะทำให้ปัญหาน้ำไม่พอใช้

ช่องทางน้ำออกก็คือพวกอบายมุข อบายมุขนี้มีใช้แค่เป็นทางน้ำออกในการใช้จ่ายเท่านั้น แต่เป็นทางน้ำรั่วเลยทีเดียว คือเป็นทางรั่วไหลหมดไปเปล่าๆของรายได้ ถ้ามีทางรั่วคืออบายมุขมากมาย เช่นหมกมุ่นในเรื่องสุรา การพนัน หรือในเรื่องการเอาแต่

เที่ยวเป็นต้น อย่างนี้แหละคือทางรั้วไหลของรายได้ ถ้ารั้วไหลอย่างนี้ก็จะไปไม่ไหว

ส่วนในด้านทางเข้าท่านวางเป็นหลักไว้เรียกว่า ทัศนคติภูมิ-  
กัตตธรรม คือธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบันมีดังนี้

๑. ต้องมีความขยันหมั่นเพียร รู้จักจัดการงานในการหา  
ทรัพย์
๒. ต้องรู้จักเก็บรักษาทรัพย์ และป้องกันภัยอันตรายที่จะ  
เกิดแก่ทรัพย์สิน
๓. ต้องรู้จักคบคน รู้จักสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในทางที่  
เกื้อกูลแก่กิจการงาน และในการที่จะทำให้ชีวิตของเรา  
มีความดีงามเจริญก้าวหน้า

๔. หลักการใช้จ่ายที่ว่าใช้จ่ายแต่พอดีเรียกว่า สมชีวิตา

ข้อที่ ๔ นี้แหละคือเรื่องสมดุลหรือดุลยภาพ ซึ่งในที่นี้เป็น  
เรื่องทางด้านเศรษฐกิจ

นี่เป็นตัวอย่างของดุลยภาพที่เราจะต้องนำมาใช้จัดการกับ  
ด้านเศรษฐกิจ คือชีวิตของการดำรงอยู่การทำมาหาเลี้ยงชีพ ถ้า  
หากว่าเราทำได้ดีมีดุลยภาพ ชีวิตของเราก็จะเป็นอยู่ได้ด้วยดี นี่ก็  
เป็นดุลยภาพอีกด้านหนึ่ง

## สังคมไม่เสียดุลยภาพ ประชาชนก็ไม่ขาดสันติสุข

ดุลยภาพด้านอื่นก็มีอีกมาก เช่น ดุลยภาพในทางสังคม  
เราอยู่ในสังคมก็ต้องรักษาดุลยภาพเหมือนกัน ในการที่จะมี



ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ไม่ให้เกิดผลเสียไม่ให้เกิดความ  
 บกพร่อง ถ้าเกิดผลเสียก็คือ ความสัมพันธ์ในทางสังคมของเรา  
 เอียง หรือหลุดไป เมื่อมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดี ก็เกิดผลเสียแก่การ  
 ดำเนินชีวิต ทำให้ไม่มีความก้าวหน้า คุณภาพในทางสังคมนี้  
 มิใช่เฉพาะการที่เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยไม่เบียดเบียนกันและอยู่  
 ร่วมกันด้วยดีเท่านั้น แต่หมายถึงว่าในสังคมวงกว้าง มนุษย์จะ  
 อยู่ร่วมกันด้วยดีอย่างไรก็ต้องอยู่ด้วยคุณภาพทั้งนั้น

แม้แต่การที่เราจะจัดการศึกษาออกมา ก็ต้องมีเรื่องของ  
 คุณภาพ เช่นว่า สังคมนี้อยู่ในแง่เศรษฐกิจต้องการกำลังคนในอาชีพ  
 นี้หรือในวงงานนี้เท่าไรสำหรับปีต่อไป ก็จะต้องมีการวางแผนกัน  
 เสร็จแล้วทางฝ่ายการศึกษาจะมาจัดว่าจะต้องผลิตบัณฑิตที่สำเร็จ  
 การศึกษาในด้านนั้นออกมาให้พอ หรือถ้าวางแผนว่าจะให้  
 ประเทศเจริญในด้านอุตสาหกรรม ก็ต้องเตรียมการศึกษาในด้าน  
 วิศวกรรม ด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีอะไรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง  
 กับการพัฒนาอุตสาหกรรม โดยวางแผนผลิตบัณฑิตในด้านนั้นให้  
 ได้สัดส่วนได้จำนวนที่เพียงพอ อย่างนี้ก็เป็นเรื่องของการสร้าง  
 คุณภาพ ซึ่งต้องมีการจัดการอะไรต่ออะไรให้ปรับให้พอดีทั้งนั้น

แม้แต่เรื่องของสังคมวงกว้างที่เกี่ยวกับรายได้ รายจ่าย  
 หรือความเป็นอยู่ ก็ต้องให้ฐานะของประชาชนไม่เหลื่อมล้ำต่ำสูง  
 กันเกินไป มิฉะนั้นก็จะเกิดปัญหา ดังนี้ เป็นต้น อันนี้ก็เป็นเรื่องคุณ  
 ภาพทางสังคม ซึ่งสามารถพรรณนาไปได้มากมายไม่รู้จักจบสิ้น

## เมื่อมนุษย์ทำลายธรรมชาติ ก็นำความพินาศมาสู่โลก

แต่มันไม่ใช่แค่นี้ การที่มนุษย์เราจะอยู่ด้วยดีในโลกนี้ก็ต้องสัมพันธ์กับธรรมชาติให้ดีด้วย ในแง่นี้ก็เช่นเดียวกัน มีปัญหาเกี่ยวกับดุลยภาพในทางธรรมชาติ หรือในด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งขณะนี้กำลังเป็นปัญหาใหญ่

ธรรมชาตินี้จะอยู่ได้ต้องมีดุลยภาพ ถ้าขาดดุลยภาพเมื่อไร ก็เกิดปัญหาทันที อย่างในปัจจุบันนี้ถือว่า เกิดความบกพร่อง เกิดการเสียดุลยภาพหรือไม่สมดุลขึ้นแล้วในธรรมชาติแวดล้อมหรือในระบบนิเวศน์ ตอนนี้กำลังมีปัญหามาก ไม่ว่าจะปัญหาผลภาวะ เช่น น้ำเสีย ดินเสีย อากาศเสีย อะไรต่างๆ จนกระทั่งว่าไฟเสีย ถ้าพูดภาษาโบราณเรียกว่า ดิน น้ำ ไฟ ลมเสีย

ไฟเสียในที่นี้ไม่ใช่หมายความว่าไฟดับ แต่หมายความว่าไฟมันไม่สมดุล คือว่า ความร้อนหรืออุณหภูมิมันเองไม่พอดี ดังที่กำลังเกิดปัญหาว่า อุณหภูมิในโลกนี้ ชักจะร้อนขึ้น ชักจะสูงขึ้น นี้ก็เรียกว่าเป็นการเสียดุลยภาพในด้านไฟ

ด้านลม ที่ว่าลมเสียก็คืออากาศเป็นพิษมีมลภาวะมากมาย ดังที่ขณะนี้คนเป็นโรคเพราะอากาศเป็นพิษกันมากมาย

แล้วก็ดินเสีย ดินเดียวกันก็มีความเสียหาย หน้าดินถูกทำลาย และทรุดโทรมสูญเสียไป เป็นปัญหาใหญ่ในทางเกษตรกรรม

ส่วนน้ำเสียก็ชัดเจน โรงงานอุตสาหกรรมทั้งหลายพากันปล่อยของเสียลงไป น้ำเสียจนกระทั่งว่าปลาก็หมดไป บางที่หมด

ไปเป็นแม่น้ำๆ เป็นทะเลสาบๆ ไปเลย ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ทะเลสาบหลายแห่งไม่มีสัตว์มีชีวิตเหลืออยู่

นี่ก็เป็นเรื่องของการเสียคุณภาพในโลกมนุษย์นี้ ถ้าธรรมชาติแวดล้อมเสียคุณภาพไป ต่อไปมนุษย์เองก็จะอยู่ไม่ได้ ที่ว่ามานี้ก็เรื่องคุณภาพในสภาพแวดล้อมหรือธรรมชาติ ซึ่งเราจะต้องดูแลรักษา เป็นเรื่องของคุณภาพอีกด้านหนึ่ง

แต่รวมแล้วไม่ว่าด้านไหนก็ตามมนุษย์ก็ต้องพยายามรักษาคุณภาพในเรื่องของคุณภาพไว้ให้ได้

## คุณภาพของจิตใจ ภายในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลง

ต่อไปนี้ ก็จะวกกลับเข้ามาที่ตัวมนุษย์อีก เมื่อกี้นี้ พูดไปๆ ก็ห่างตัวออกไปทุกที แต่ทั้งหมดนั้นก็เป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับตัวเราทั้งสิ้น ทีนี้อยากพูดให้แคบเข้ามาอีกนิดหนึ่ง คือหันกลับเข้ามาที่ชีวิตนี้

เมื่อกี้นี้ได้พูดถึงคุณภาพของร่างกายของเรา แต่ชีวิตของเรานี้ไม่ใช่มีเพียงร่างกายอย่างเดียว อีกส่วนหนึ่งก็คือจิตใจ

ชีวิตของมนุษย์เรามีกายกับใจ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีคุณภาพของใจด้วยอีกส่วนหนึ่ง ทั้งกายและใจต่างก็ต้องมีภาวะที่เรียกว่า “คุณภาพ” นี้

คุณภาพในทางกายเราพูดไปแล้ว ถ้าหากว่าเสียคุณภาพทางกายก็จะเกิดโรคทางกาย ทีนี้ในทางจิตใจก็เหมือนกัน ในทางจิตใจนี้ถ้าหากว่าเสียคุณภาพก็จะมีโรคทางจิตใจ

จะเห็นว่าคนจำนวนมากเกิดปัญหา ที่เรียกว่า เป็นโรคจิตลงไปดูเถอะ เขาเสียดูดยภาพทางจิตใจ ดูดยภาพไม่มี เขารักษาความทรงตัวไม่ได้แล้ว จิตของเขาทรุดลงไป มันเอียงลงไป ตะแคงลงไป มันดิ่งลงไปข้างใดข้างหนึ่ง อย่างเช่น บางคนตีใจเกินไป ควบคุมไม่อยู่ก็เสียดูดยภาพ ถึงกับเสียจริตไปก็มี แต่อันนี้มีน้อย ที่เป็นมากก็คือเสียใจเกินไป ควบคุมตัวเองไว้ไม่อยู่ ก็เลยเสียจริต อย่างที่เรียกว่าเป็นบ้า

แต่การเสียดูดยภาพทางจิตใจนั้นไม่ใช่แค่นี้เท่านั้น เสียจิตนั้นเป็นขั้นที่รุนแรงมากแล้ว ทีนี้ คนที่เสียดูดยภาพถึงขั้นนั้นนี้อาจจะมีไม่มากนัก แต่การเสียดูดยภาพทางจิตใจที่เป็นกันมากและหาได้ทั่วไป ก็คือ ภาวะขาดดูดยภาพในยามตีใจหรือเสียใจ แล้วปล่อยตัวให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีต่อชีวิตและสังคม เช่น ในยามที่ตีใจเกินไป เมื่อได้โลกธรรมสมปรารถนาแล้วรักษาตัวไม่อยู่ ไม่มีดูดยภาพก็จะทำให้เกิดมีพฤติกรรมไม่ดีตามมา

คนเรานี้จะต้องประสบโลกธรรม คนที่อยู่ในโลกนี้ไม่มีใครพ้นโลกธรรมไปได้ โลกธรรมคืออะไร ก็คือได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มีแปดอย่าง แยกเป็นสองด้าน คือ ฝ่ายที่น่าชอบใจเรียกว่า อិฏฐารมณฺ์ กับฝ่ายที่ไม่น่าชอบใจ เรียกว่า อนิฏฐารมณฺ์

ฝ่ายที่น่าชอบใจเรียกว่า อิฏฐารมณฺ์ ก็คือ ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ และมีความสุข ฝ่ายที่ไม่น่าชอบใจเรียกว่า อนิฏฐารมณฺ์ ก็คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์

การที่เราอยู่ในโลกนี้ ท่านบอกว่า ต้องรู้เท่าทันว่าเป็น ธรรมดาที่เราต้องเจอโลกธรรมเหล่านี้ จะเจอบ้างหรือเจอบ้างน้อย ก็ ต้องเจอบ้างละ ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปได้โดยสิ้นเชิง ทีนี้ข้อ สำคัญก็คือว่าจะปฏิบัติต่อมันอย่างไร ถ้าวางตัวต่อมันไม่ถูกแล้ว ก็ จะเกิดปัญหาแน่นอน

การวางตัวถูกต้อง ก็คือ การรักษาคุณภาพทางด้านจิตใจ ไว้ ถ้าไม่รักษาคุณภาพของจิตใจไว้ให้ได้ ไม่ว่าจะทางดีหรือทางเสีย ก็เสียทั้งคู่ ท่านเรียกว่าฟูกับยุบ คือถ้าทางดีก็ฟูกับยุบ ฟูกับยุบได้ลากก็ฟูกับยุบ ฟูกับยุบเสียหรือเสื่อมลากก็ยุบ ฟูกับยุบได้ยศก็ฟูกับยุบ ฟูกับยุบเสียหรือเสื่อมลากก็ยุบ ฟูกับยุบได้ยศก็ฟูกับยุบ คนทั่วไปมักจะเป็นอย่างนี้

### คุณภาพของจิตใจ: ศูนย์พลังยิ่งใหญ่แห่งการสร้างสรรค์

ทีนี้ จะทำอย่างไร ก็ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ถ้าหากว่าได้แล้ว เกิดเหลือระเริงมัวเมา ได้เงิน ได้ทอง ก็ใช้กันเป็นการใหญ่ สนุกสนานหากันแต่ความสุข ถ้าอย่างนี้ก็หมด ไม่ใช่หมดแต่เพียง ทรัพย์เท่านั้น สุขภาพก็เสื่อมโทรมลงไปด้วยกับเงินที่หมดไปนั้น หรือว่าได้ยศก็มัวเมาในยศนั้น ถืออำนาจและใช้อำนาจนั้นในทาง ที่ผิด เช่น ช่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น หรือทำการชั่วร้ายทุจริต หา ผลประโยชน์ บำรุงบำเรอตนเอง สร้างปมสร้างปัญหาขึ้นมา ถ้า อย่างนี้การได้ลาภ หรือได้ยศนั้น ก็กลายเป็นเหตุให้ชีวิตของเขา ต้องเอียงหรือตะแคงเสียดุลไป

ทีนี้ ในทางตรงกันข้ามถ้าหากประสบความสำเร็จเสื่อม พอดี ลาก เสื่อมยศ สูญเสียเงินทองมากมาย ประสบภัยพิบัติอันตราย

และเสื่อมยศ เสี่ยฐานะ ก็มีความเศร้าเสียใจเกินไปรักษาตัวไม่อยู่ จิตใจก็อาจจะเลยเถิดไป อาจจะเสียจริตเสียสติไปเลย บางทีไม่ถึงขนาดนั้นก็อาจจะเหงาหงอยเฉากาย เฉาใจ เป็นคนเสียสุขภาพ มีผลกระทบมาทางร่างกายอีกกลายเป็นคนที่ทั้งกายทั้งใจนี้บอบช้ำ ทрудโทรมไปหมด และชีวิตทั้งชีวิตก็หมด ก็เสื่อม ก็โทรม ก็ทรุดไป นี่ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อทั้งได้และเสีย คือพุงเกินไป และยุบเกินไป

ทีนี้ ถ้าปฏิบัติถูกต้องจะเป็นอย่างไร ถ้าปฏิบัติถูกต้องก็กลายเป็นว่า ทำให้สิ่งเหล่านี้เป็นผลดีแก่ชีวิตขึ้นมา เช่น คนได้ลาภ พอได้ลาภก็รู้ทันว่า นี่เป็นโลกธรรม เป็นสิ่งที่มีอยู่ในโลกเป็นธรรมดา เมื่อเราได้ ก็คือเหตุปัจจัยมาประกอบกัน ประจวบพอดีทำให้เป็นผลดีแก่เรา เราก็คควรใช้ลาภ ใช้เงินใช้ทองนี้ให้มันเป็นประโยชน์ หรือถ้าได้ยศ ก็ถือโอกาสใช้ยศให้เป็นประโยชน์ เป็นโอกาสที่จะสร้างสรรค์ความดี

เวลามีเงินมีทองก็ผูกมิตรไมตรี ช่วยเหลือเจือจานคนเข้าไว้ เป็นโอกาสแล้วที่จะทำความดี ถ้าคนมีความตั้งใจดี การได้เงินได้ อำนาจเป็นต้น ก็เป็นโอกาสที่จะได้ทำความดีมากขึ้น แทนที่จะหลงระเหิงมัวเมาใช้ไปในทางที่บำรุงบำเรอตัวเอง หรือข่มขี้เบียดเบียนผู้อื่น ก็เอามาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ทำความดีให้มากขึ้นส่งเสริมกัน ก็เท่ากับเป็นความดีทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นปลูกฝังเข้าไว้ อันนี้ก็กลายเป็นว่าการได้นั้น ทำให้เกิดความดีงามและประโยชน์สุขมากยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงสอนว่า ถ้าเราปฏิบัติ ถูกต้อง ลาภยศเป็นต้น ก็จะถูกกลายเป็นโอกาสให้เราทำความดีได้ มากยิ่งขึ้น

คนบางคนแม้จะมีความคิดที่ดีแสนดี แต่ไม่มีเงิน ไม่มีอำนาจ จะทำอะไรก็ไม่สะดวก ไม่มีบริวารทำไม่ได้ติดขัดไปหมด ทำได้แคบๆ แต่ที่นี้พอมีเงินมีทรัพย์ก็สามารถนำเอาความคิดดี อย่างนั้นมาทำได้สบายเลย เงินก็มี บริวารก็มี ตำแหน่งฐานะและอำนาจก็มี พอมีอย่างนี้แล้ว คนเขาเชื่อถือ ทำอะไรก็ได้สะดวก ความคิดที่ดีงามนั้นก็เกิดผลออกเงยออกไป เพราะฉะนั้นท่านจึงให้ ใช้ลาภยศในทางที่ถูกต้อง คือให้เป็นโอกาสในการที่จะสร้างสรรค์ สิ่งที่ดีงามให้มากยิ่งขึ้นไป

ในทางตรงข้าม พอประสบความเสื่อมเสีย พบโลกธรรม ฝ่ายที่ไม่น่าพอใจ เกิดเสื่อมลาภ เสียเงินเสียทอง หรือเสื่อมยศ ขึ้นมา ก็รู้เท่าทันอีกนั่นแหละว่า นี่แหละ ถึงคราวที่เราเจ็บบ้างแล้ว นะ อ้าว มันก็เป็นบททดสอบเรา เอาละ ให้มันรู้ไป เราเจอมันเข้า แล้วเป็นอย่างไร เอาเป็นบททดสอบ ถ้ามองในแง่เป็นบททดสอบ เราก็ปรับตัวปรับใจได้ ดูซิว่าเราเข้มแข็งมั่นคงพอไหม

**ถึงจะเสียดุลยภาพกาย ก็ต้องรักษาดุลยภาพใจไว้ให้ได้**

ในกรณีที่เสื่อมสุขภาพนี่ก็เหมือนกัน เราก็ต้องมองในแง่ดี อย่าไปมองในแง่ว่า โอ๊ย เราแย่แล้วไม่ได้ความเลย ร่างกายของเรา เสื่อมเสียแล้วทำอะไรไม่ได้ ถ้ามองอย่างนี้ ก็ยิ่งท้อแล้วก็จะ

เอียงหรือล้มไปเลย ในทางที่ถูกต้องจะต้องมองให้เป็นที่คมองว่าเราเกิดมาทีหนึ่ง ก็ได้มีประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิต คนอื่นเขาอาจจะไม่เจอการเจ็บป่วยอย่างเรา เราเจอมันเข้าแล้วจะได้รู้จักทุกข์ที่เกิดจากโรคนี้ว่ามันเป็นอย่างไร

๑. เราได้ประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิต หรือที่แปลกพิเศษ ซึ่งหลายคนไม่มีโอกาสได้พบ
๒. เราได้ทดสอบตัวเอง ดูความเข้มแข็งว่า เรามีความเข้มแข็งแค่ไหน จิตใจของเราเจออุปสรรคอันตรายขนาดนี้สู้ได้ไหม
๓. ถ้าหากว่าเจอขนาดนี้แล้ว เรายังไม่หวั่นไหว ยังเข้มแข็งสู้ได้ เราจะมีคามภูมิใจเกิดปิติขึ้นมา จิตใจกลับสบายผ่องใสว่า เราสามารถทนต่อทุกข์ทรมานขนาดนี้ เอาชนะได้ สามารถทำจิตใจให้ดีขึ้นได้
๔. การเป็นโรค เป็นโอกาสที่เราจะตัดกังวลหรือภาระอะไรบางอย่างลงไปได้ และสามารถใช้เวลาในขณะที่เป็นโรคนี้ ไปทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เช่น บำเพ็ญเพียรทางจิตใจหรือจะมาพัฒนาทางจิตใจของเรา ให้จิตใจมีความสุขได้อีกด้านหนึ่งก็ได้
๕. ตัวโรคและความทุกข์อย่างที่ท่านเรียกว่าทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนี้เอง เป็นของจริง เป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งผู้ที่ได้ศึกษาธรรมแล้ว สามารถยกเอาขึ้นมาพิจารณา หรือมองลงไปตรงๆ ในเวลาที่มันกำลังเป็นอยู่นั้น แล้วทำให้มองเห็นสังขารธรรมของชีวิต



จนกระทั่งเกิดปัญญาารู้แจ้ง บรรลุโลกุตตรธรรม ยก  
จิตใจขึ้นเป็นอิสระ เรียกว่าบรรลุมรรค ผล นิพพานได้  
ตกลงว่าคนที่รู้จักปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะ  
ได้หรือเสียก็กลายเป็นได้ทั้งนั้น

ถึงอย่างไรก็ตาม เราต้องตั้งใจไว้ก่อนว่า เราจะต้องทำให้  
กลายเป็นการได้ในทุกกรณี ทางพระท่านถือหลักอย่างนี้ ท่าน  
เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

คนใดเกิดมาในโลกมีโยนิโสมนสิการแล้ว เรียกว่าโอกาสที่  
จะสูญเสียมีน้อยอย่างยิ่ง ได้เสมอไป ไม่ว่าจะไร้อะไรได้หมด เจออะไรที่  
ไม่ดี ใครว่าไม่ดี ฉันต้องได้ประโยชน์สักอย่าง ได้คติจากชีวิต ได้อะไร  
ต่างๆ ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์ อย่างน้อยก็ได้ประสบการณ์ หรือถ้า  
ดีกว่านั้น ก็อาจจะถึงขั้นรู้แจ้งเห็นความจริงของโลก แม้แต่ปลงอนิจจัง  
เห็นความไม่เที่ยงแท้ของสิ่งทั้งหลาย แล้วทำใจให้เป็นอิสระได้

**คนโง่ เสียดูดยภาพกายแล้วก็พลอยเสียดูดยภาพใจไปด้วย  
คนฉลาด เอาดูดยภาพใจมาช่วยดูดยภาพกาย**

บางคนเจอเหตุร้ายในชีวิต แต่รู้จักมองก็ได้ประโยชน์  
แม้แต่ถึงขั้นสูงสุด อย่างเช่นบางท่านในสมัยพุทธกาล มีประวัติ  
พระสาวกบางองค์ไปเจอเหตุร้ายในชีวิตแล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระ  
อรหันต์ ก็เพราะได้ประสบภัยพิบัติ นี้เรียกว่ารู้จักถือเอาประโยชน์  
จากสิ่งทั้งหลาย อันนี้ก็คือหลักของดูดยภาพในชีวิต เรียกว่า เรา

ต้องรู้จักถือเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย และรักษาดูดยภาพของชีวิตเอาไว้ให้ได้

ที่ว่ามานี้ก็เป็นเรื่องของดูดยภาพด้านจิตใจ สภาพทางด้านจิตใจนี้ก็จะมาสมดุลงับทางร่างกาย จิตใจเองก็มีภาวะที่เรียกว่ามีดูดยภาพ หรือสมดุลง อย่างที่อาตมภาพกล่าวแล้ว และยังคงจะมาสมดุลงหรือดูดยภาพกับร่างกายด้วย เราไม่ใช่มีแต่ร่างกายเท่านั้น อย่างที่อาตมภาพพูดเมื่อครั้งนี้ได้โยงให้เห็นว่า ร่างกายกับจิตใจนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ถ้าร่างกายของเรากระทบกระเทือน เราเหี่ยวเฉาทางร่างกาย ก็อาจจะมึผลกระทบให้จิตใจเสื่อมโทรมตามร่างกายไปด้วย ในทำนองเดียวกันถ้าเรารักษาร่างกายดี ทำให้จิตใจของเราสบายได้ง่าย เช่น คนที่ร่างกายแข็งแรง ก็ไม่ค่อยมีปัญหาทางร่างกายที่จะทำให้หงุดหงิดกังวลใจ แต่ถ้าร่างกายของเราเกิดความบกพร่อง ป่วยเจ็บขึ้นมา ก็มีโอกาที่จะทำให้จิตใจถูกกระทบกระเทือน หงุดหงิดได้ง่าย ฉุนเฉียวง่าย

นี่แหละเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับดูดยภาพระหว่างร่างกายกับจิตใจ ร่างกายเสียดูลงก็พลอยทำให้ใจเสียดูลงไปด้วย ใจเสียดูลงก็ทำให้กายเสียดูลงไปด้วย

ที่นี้ คนที่รู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง ก็คือว่าเวลากายเสียดูลง ก็เอาใจมาช่วยกาย หมายความว่าคนที่ทำเป็นนั้นจะทำให้ผลย้อนกลับตรงข้าม คนที่ทำไม่เป็นพอร่างกายเสียดูลง ใจก็เสียดูลงด้วย

เสียคุณไปทั้งชีวิต แต่คนที่ทำเป็นพอกายเสียคุณ เขาก็ไปเสริมทางจิตใจ เอาจิตใจมาช่วยถ่วงดุลไว้ ทำให้กายได้ดุลสูงขึ้นไป และกลับมาช่วยร่างกายให้ดีขึ้น

ดังนั้นหลักเรื่องดุลยภาพนี้จึงสำคัญมาก และดุลยภาพระหว่างกายกับใจก็เป็นเรื่องใหญ่อันหนึ่ง คือดุลยภาพของกายก็ส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณหมอได้พูดเป็นพิเศษ กับดุลยภาพของใจที่พระพูดเป็นพิเศษ แล้วก็ยังมีดุลยภาพระหว่างกายกับใจที่สัมพันธ์กันนี้อีก ซึ่งก็จะต้องเอามาช่วยเสริมกันให้ได้อีก อย่างที่ว่าแล้ว ถ้ากายเสียหลักก็ต้องเอาใจมาช่วย ถ้าใจเป็นแล้วใจก็มาช่วยกายได้ นี่เป็นหลักในเรื่องดุลยภาพ อาตมภาพก็ได้พูดมาแล้วหลายแง่หลายอย่าง

## แม้แต่ธรรมก็ต้องมีดุลยภาพ

ที่นี้ ดุลยภาพยังไม่หมด ยังมีดุลยภาพที่ลึกซึ้งไปกว่านั้นอีก เมื่อกี้พูดถึงดุลยภาพ มาถึงดุลยภาพของใจ และดุลยภาพระหว่างกายกับใจ นอกจากนี้ยังมีดุลยภาพที่ลึกกลงไปกว่านั้นคือ ดุลยภาพแห่งธรรม

ธรรมก็มีดุลยภาพเหมือนกัน คือ การปฏิบัติธรรม หรือทำความดีอะไรต่างๆ ต้องมีดุลยภาพ กล่าวคือ ความพอเหมาะพอดีเหมือนกัน ถ้าไม่พอเหมาะพอดี ก็เกิดโทษ ยกตัวอย่างที่

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เช่นอย่างศรัทธาที่เราฟังกันมา มีเรื่องศาสนาที่ต้องมีเรื่องศรัทธา

สำหรับคนที่เข้ามานับถือศาสนานั้น คำที่ได้ยินบ่อย ก็คือ คำว่า ศรัทธา ได้แก่ความเชื่อ ซึ่งต้องมีไว้เป็นหลักสำคัญอันหนึ่ง แต่ในทางพระพุทธศาสนาบอกว่า ศรัทธาที่เป็นคุณธรรมอย่างเดียวไม่พอ จะปล่อยให้ศรัทธาเรื่อยเปื่อยไปไม่ได้ ต้องมีดูดยภาพ สิ่งที่จะทำให้เกิดดูดยภาพ เข้าคู่กันกับศรัทธา ก็คือ ปัญญา

หลักนี้มาในหมวดธรรมที่เรียกว่า อินทรีย์ & ประการ ท่านบอกว่าอินทรีย์ & ต้องได้สมดุลต้องมีความสม่ำเสมอ พอเหมาะพอดีกัน นี่ก็คือ หลักดูดยภาพนั่นเอง

อินทรีย์ & นั้นมีที่ต้องเข้าคู่กันสองคู่ คู่ที่หนึ่งก็คือ ศรัทธากับ ปัญญา ศรัทธามีไว้ ถ้ามากเกินไปไม่มีปัญญาคุม จะกลายเป็นความมมงาย เชื่อไปตามเขาหมดอะไรๆ ก็เชื่อ หลงใหลใม่มีใจเชื่อ ง่าย ถูกหลอกง่าย ใครเขาอยากจะหลอกก็หลอกได้ง่าย

ในทางตรงข้าม ถ้ามีแต่ปัญญา ใช้แต่ปัญญา ก็มักมมองอะไรข้ามไปง่ายๆ บางทีก็เอาแต่ความรู้ที่ตัวมีอยู่ไปวินิจฉัย คอยจะปฏิเสธไปหมด หรือไม่ก็คิดฟุ้งซ่านไป ไม่ยอมตั้งหลักพิจารณา ไม่ยอมจับหรือรับเอามาพิจารณาก็เลยเป็นคนที่จับอะไรเป็นจุดเป็นหลักไม่ค่อยได้ บางทีก็กลายเป็นฟุ้งซ่านไป นี้เรียกว่ายึดไปข้างปัญญามากเกินไป

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่าต้องปรับศรัทธากับปัญญาให้สมกัน ให้พอดีกัน ศรัทธาเป็นตัวช่วย ถ้าทำให้ถูกต้องก็เป็นตัว

นำไปสู่ปัญญา และช่วยเสริมปัญญา แต่ถ้าใช้ไม่เป็น ศรัทธาก็มาขวางปัญญา

ทำไมศรัทธาจึงขวางปัญญา เพราะว่าถ้าเชื่อแล้วเขาว่าอย่างไรก็ว่าไปตามนั้น ก็เลยไม่ได้ปัญญาอะไรขึ้นมา

แต่ในทางตรงข้าม ที่ว่าศรัทธาเสริมปัญญานั้นเป็นอย่างไร ก็คือ มันเป็นจุดให้เราเริ่มต้นได้ เราเห็นว่าสิ่งนี้ดีมีเหตุผลเข้าที่เรา รับฟังมา หรือฟังท่านผู้นี้พูดมีเหตุผลน่าเชื่อ ศรัทธาก็เกิดขึ้น พอศรัทธาเกิดขึ้นก็ได้จุดที่จะนำมาพิจารณา และถ้าเอาจริงเอาจัง ศรัทธาเป็นตัวที่ทำให้เกิดพลังว่า ต่อไปนี้เราจะคิดเรื่องนี้จริงจัง ได้จุดที่จะไปศึกษาค้นคว้า

คนที่จะไปศึกษาค้นคว้าเรื่องอะไร มันต้องมีจุดมีเป้าที่ชัดเจน และต้องเริ่มที่ศรัทธา ศรัทธาเป็นตัวจับเอาไว้ พอศรัทธาเป็นตัวส่งแรงไปแล้ว ปัญญาที่ค้นในเรื่องนั้นไปจริงจัง จนกระทั่งสำเร็จได้ปัญญาเห็นแจ่มแจ้งโดยสิ้นเชิง พอปัญญาจบสิ้นแล้ว ก็บอกว่าอยู่เหนือศรัทธา ไม่ต้องอาศัยศรัทธาอีก

ตอนแรกศรัทธากับปัญญาต้องมีดุลยภาพ ได้สมดุลกัน ศรัทธาก็มาเป็นตัวเสริมช่วยตั้งจุดเริ่มต้นให้ปัญญา ปัญญาก็มาคุมศรัทธาไว้ และอาศัยศรัทธาเป็นตัวชี้แนวทางพุ่งไปทำให้มีกำลังที่จะศึกษาค้นคว้าได้เต็มที่ ดังนั้น ก็ต้องใช้ศรัทธากับปัญญาให้เป็น จึงต้องมีดุลยภาพ ดังที่ท่านบอกว่าต้องปรับศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกัน

## ถ้าจัดธรรมเข้าตุลได้ ก็ไม่พลาดจากผลที่มุ่งหวัง

ต่อไปคู่ที่สองได้แก่ วิริยะและสมาธิ วิริยะ คือความเพียรพยายามเห็นอะไรก็เป็นสิ่งทำทนายใจสู้ จะทำให้สำเร็จจะก้าวไปข้างหน้าอยู่เรื่อย อีกด้านหนึ่งก็คือ สมาธิ ได้แก่ ความมีใจแน่วแน่งสงบ มั่นคง คนที่มีวิริยะ คือ ความเพียร เป็นคนที่เรียกว่าอยู่ไม่เป็นสุข ไม่อยู่นิ่ง นิ่งเฉยอยู่ไม่ได้ จะทำโน่นทำนี่เรื่อยไป แต่ที่นี้ถ้าหากว่าวิริยะนั้นเกินไป ก็ะกลายเป็นพว้าหรือพล่านไปเลย วิริยะเพียร แล้วก็เลยเกิดไปจนกระทั่งว่าไม่ได้อะไรจริงจัง

ส่วนคนที่มีสมาธินั้น ใจสงบอยู่กับสิ่งที่กำลังทำหรือกำลังเกี่ยวข้อง ใจจดใจจ่อ พอใจจดใจจ่อ ก็สบาย ก็เพลิน บางทีพอได้สมาธิอย่างที่ชอบพูดกันว่ามาปฏิบัติธรรมได้สมาธิแล้วใจสงบ นอกจากสงบแล้วก็ยังได้ความสุขด้วย พอทำสมาธิได้ความสุขบางทีก็เลยติดอยู่ในความสุขนั้น แล้วก็อยู่ตรงนั้นเอง ไม่ไปไหน ไม่อยากก้าวต่อไป หรือคืบเคลื่อนออกไปจากสภาพนั้น

ท่านว่าคนที่มีแต่สมาธินั้น ถ้าสมาธิแรงเกินไป ไม่เอาวิริยะมาช่วย ก็ะกลายเป็นคนเกียจคร้านไป เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอก ว่าต้องปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน วิริยะกับสมาธิต้องปรับให้เสมอพอดีกัน

เหลือจากนี้ แล้วก็อินทรีย์อีกตัวหนึ่ง ยังไม่ครบ ๕ อินทรีย์ อีกตัวหนึ่งนั่นก็คือ สติ ซึ่งอยู่ตรงกลาง สตินี้เป็นตัวที่คอยตรวจตรา คอยดูว่า ศรัทธาแรงไปหรืออ่อนไป ปัญญาแรงไปหรืออ่อนไป ตรวจและคอยยับยั้ง คอยเหนี่ยวรั้ง คอยเตือนว่า ศรัทธาตอนนี้แรง

ไปแล้วนะ ปัญญาตอนนี้ค่อยไป ต่อดิ่งขึ้นมาเสริมขึ้นมา หรือว่า  
วิริยะตอนนี้อ่อนไปหรือแรงไป สมาธิอ่อนไปหรือแรงไป อะไร  
ทำนองนี้ สติเป็นตัวคอยตรวจตราและคอยควบคุมไว้ เพราะฉะนั้น  
สตินี้จึงต้องใช้ตลอดเวลา

เรื่องอินทรีย์ ๕ นี้เอาตมภาพยกมาเป็นตัวอย่างเพื่อให้เห็น  
ว่า แม้แต่ธรรมก็ต้องมีสมดุลหรือมีดุลยภาพ การปฏิบัติธรรมทุก  
อย่างต้องมีดุลยภาพ ถ้าไม่มีดุลยภาพ ก็เสียหลักไปทุกอย่าง เสีย  
ไปด้วยกัน ไม่ใช่ว่ามีธรรมข้อหนึ่งแล้ว ปฏิบัติเรื่อยไปจะถูกต้อง  
และได้ผลดีเสมอไป อย่างที่ว่าศรัทธาก็เป็นคุณธรรมข้อหนึ่ง แต่  
ไม่ใช่ว่าศรัทธาจะทำให้เกิดแต่ผลดีเสมอไป

แม้แต่อกุศลธรรม ท่านบอกว่าถ้าใช้เป็นที่เอามาเป็นปัจจัย  
แก่กุศลธรรมได้ แต่มีอันตรายนิดหน่อย เรียกว่ามีผลพวงในทางเสีย  
เหมือนกับใช้ยาที่มีสารซึ่งเป็นพิษอยู่บ้าง แต่เอามาใช้ในทางที่  
เป็นประโยชน์บางประการ บางครั้งก็ต้องอาศัยมันเหมือนกัน

## ในที่สุด ธรรมคือดุลยภาพ และดุลยภาพก็คือธรรม

ต่อไปนี้จะขอพูดถึงเรื่องดุลยภาพของธรรมเป็นแง่สุดท้าย  
แต่เป็นแง่ที่คุ้มทั้งหมด ว่าไปแล้วมันก็คือ การปฏิบัติถูกต้องต่อสิ่ง  
ทั้งหลายนั่นเอง ตัวธรรมอยู่ที่นี้ และเมื่อพูดในแง่นี้ ตัวธรรมนั่นเอง  
คือดุลยภาพ หรือดุลยภาพ ก็คือตัวธรรมนั่นเอง

เพราะฉะนั้น จะปฏิบัติถูกต้องต่อร่างกายให้ร่างกายเกิด  
ดุลยภาพก็ตาม ปฏิบัติถูกต้องต่อเศรษฐกิจ ดำเนินการหาเลี้ยงชีพ

จัดการเงินให้พอเหมาะพอดีก็ตาม หรือการปฏิบัติในทางสังคมให้พอเหมาะพอดีก็ตาม หรือการปฏิบัติในเรื่องของจิตใจของเราให้พออดีก็ตาม นั่นคือ คุณลักษณะของธรรมหรือตัวธรรมเป็นคุณลักษณะเป็นข้อสุดท้ายซึ่งเป็นตัวที่คุมและคลุมทั้งหมด

เพราะฉะนั้น ในการที่จะปฏิบัติคุณลักษณะทั้งหลาย ในที่สุดแล้วก็อาศัยคุณลักษณะของธรรมนั่นเอง มาช่วยปรับทำให้เกิดความพอเหมาะพอดี

เราอยู่ในโลกนี้ก็ต้องรู้หลักคุณลักษณะ ที่เราต้องรู้หลักคุณลักษณะเพราะอะไร? เพราะว่าสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในโลกนี้ มีความสัมพันธ์อิงอาศัยกันทั้งนั้น มันไม่ได้อยู่ลำพังตัวของมันเองเท่านั้น และตัวมันเองก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบมากมาย ซึ่งส่วนประกอบเหล่านั้นจะต้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำอย่างไรจะให้ความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดี ซึ่งความพอเหมาะพอดีนี้ถ้ารักษาไว้ได้ มันก็จะทำให้ทุกอย่างดำเนินไปได้ด้วยดี เพราะฉะนั้น หลักในเรื่องคุณลักษณะนี้ก็เกิดจากการที่สิ่งทั้งหลายนั้นสัมพันธ์ ซึ่งกันและกันนั่นเอง

คุณลักษณะว่าไปแล้วก็คือ ความสัมพันธ์อย่างพอเหมาะพอดี ถ้าความสัมพันธ์ไม่พอเหมาะพอดี เมื่อไรก็จะเสียคุณลักษณะเมื่อตอนที่นี้ถ้าหากว่าจะปล่อยให้มีมันมีคุณลักษณะของมันเอง ก็ไม่แน่นอน เพราะว่าชีวิตของมนุษย์เรานี้ก็ประสบสิ่งๆที่เข้ามากระทบกระทั่งมากมายที่จะทำให้คุณลักษณะนั้นสูญหายไป เพราะฉะนั้น เราจึงต้องรู้หลักในการปฏิบัติเพื่อรักษาคุณลักษณะอันนี้



ทางพระพุทธศาสนาจึงสอนวิธีปฏิบัติในการที่จะรักษา  
 ดุลยภาพอยู่เสมอ แม้แต่หลักธรรมที่สำคัญสุดยอดที่สุด ที่เรียกว่า  
 มัชฌิมาปฏิปทา ก็คือ หลักแห่งดุลยภาพนั่นเอง

## ทางสายกลาง คือ ทางแห่งดุลยภาพ

ปฏิปทา ก็คือ ข้อปฏิบัติหรือการปฏิบัติ มัชฌิมา ก็คือ พอดี  
 ที่เราแปลกันว่าทางสายกลาง ก็คือวิธีปฏิบัติที่พอดีนั่นเอง ปฏิบัติ  
 อย่างได้สัดส่วนได้ส่วนพอเหมาะพอดี ต้องมีองค์ประกอบ ๔ อย่างเข้า  
 มาประสานกันพอเหมาะแล้วจึงจะเกิดเป็นมัชฌิมาปฏิปทา  
 กล่าวคือ

๑. มีทิวฐิติที่เป็นสัมมา ครบถ้วนเหมาะเจาะ คือถูกต้อง  
 พอเหมาะกับความเป็นจริง
๒. มีสังกัปปะ ความดำริที่สัมมา คือถูกต้องครบถ้วน  
 พอเหมาะพอดี เรียกว่าโดยชอบ  
 สำนวนโบราณ ท่านเรียกว่าโดยชอบ หมายความว่า  
 ถูกต้องอย่างครบถ้วน โดยสอดคล้องกับความจริง พุด  
 ง่ายๆ ก็คือมีปัญญาเห็นชอบ มีความคิด มีความดำริที่  
 ถูกต้องชอบธรรม
๓. แล้วก็มีการใช้วาจา ใช้คำพูดอย่างถูกต้อง
๔. แล้วก็รู้จักแสดงออก กระทำการต่างๆ ทางกาย อย่าง  
 ถูกต้อง
๕. เลี้ยงชีพ คือประกอบอาชีพที่เป็นสัมมาชีพ

๖. แล้วก็มีความเพียรพยายามอย่างถูกต้อง

๗. มีสติที่ใช้อย่างถูกต้อง

๘. แล้วก็มีสมาธิ จิตตั้งมั่นอย่างถูกต้อง

ทั้งหมดนี้ต้องมาเป็นองค์ประกอบประสานกลมกลืนกัน ถ้าได้ไม่ครบถ้วนก็ไม่เกิดเป็นมัชฌิมาปฏิปทา พอครบถ้วนได้สัดส่วนพอเหมาะพอดี มันจะเสริมกัน มาเป็นปัจจัยแก่กันและกัน แล้วทำงานร่วมกันให้เกิดผลสำเร็จ คือการบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดั่งงามมีความสุข เป็นอิสรภาพอย่างแท้จริง จึงเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง คือ ข้อปฏิบัติสายกลาง หรือข้อปฏิบัติที่พอดี คำว่าสายกลางในที่นี้คือพอดี

เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาจึงเต็มไปด้วยเรื่องของความพอดี

หลักใหญ่มัชฌิมาปฏิปทาที่พอดี

เราจะเป็นมนุษย์ที่ดี ท่านบอกว่า ต้องมีสี่ปรัศธรรม ธรรมของสัตว์บุรุษ หรือธรรมของคนดี ธรรมของคนดีนั้นมีอะไรบ้าง มีรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบุคคล รู้จักชุมชน ในบรรดา ๗ ข้อนี้ ข้อที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ รู้จักประมาณ รู้จักประมาณ ก็คือ รู้จักความพอดี ได้แก่ การรู้จักพอดีในสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง จะทำอะไรต้องรู้จักพอดี

ความพอดีนี้เป็นเรื่องสำคัญ เป็นเคล็ดลับในความสำเร็จของทุกอย่าง ถ้าทำพอดี นอกจากสำเร็จแล้ว ผลดีเกิดขึ้นด้วย ถ้าไม่พอดี ก็ต้องเกิดปัญหาไม่มากก็น้อย เพราะฉะนั้น หลักพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ทางสายกลางคือหลักของความพอดี

แม้แต่รับประทานอาหารท่านยังบอกว่าต้อง โภชนะมีตัตถุญฺตุตา คือต้องรู้จักประมาณในการบริโภค ก็คือรับประทานแต่พอดี ถ้ารับประทานไม่พอดี เด็ยวน้ำหนักเพิ่มมากเกินไป ก็เสียดุลยภาพ ทีนี้ก็จะยุ่ง เด็ยวเสียสุขภาพด้านนั้นด้านนี้

เพราะฉะนั้น หลักพระพุทธศาสนาหมดทุกประการ ไม่ว่าจะไปมองอะไร จะเป็นเรื่องปรับอินทรีย์ & ให้พอดีก็ตาม เรื่องรับประทานอาหารให้พอดีก็ตาม เรื่องสัปปุริสธรรม ในข้อที่ว่ารู้จักประมาณคือรู้จักความพอดีก็ตาม ตลอดจนกระทั่งมัชฌิมา-ปฏิบัติ ปฏิบัติให้พอดีเป็นทางสายกลาง ล้วนแต่เป็นเรื่องของความพอดี ซึ่งเกี่ยวกับดุลยภาพทั้งสิ้น ตกกลงว่า ทั้งหมดนี้ก็คือหลักของการดำเนินชีวิตอยู่ในโลก ให้อยู่ได้ด้วยดี

## ดุลยภาพ คือสาระขององค์รวม

ทีนี้ อาตมภาพมาพูดในวันนี้ ก็มาพูดในที่ประชุมของท่าน ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและการดูแลสุขภาพพยาบาล พร้อมทั้งญาติโยม ท่านที่ได้มารับการดูแลสุขภาพ อย่างที่กล่าวแล้ว ทุกท่านมีน้ำใจมาสังสรรค์ร่วมกันในวันนี้ ก็เป็นโอกาสอันดีงาม

ทางโรงพยาบาลก็ใช้แนวความคิด (หรือจะเรียกว่าปรัชญา ก็แล้วแต่) ตามแบบ holistic คือแนวคิดแบบองค์รวม ซึ่งในการปฏิบัติต่อองค์รวมนี้ก็ถือว่าองค์รวมจะดำรงอยู่ได้ต้องอาศัยดุลยภาพ กล่าวคือ ความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดีต่อกันระหว่างองค์ประกอบทั้งหลายขององค์รวมนั้น

หลักพระพุทธานุศาสนาก็ว่าด้วยองค์รวม เพราะว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันของสิ่งต่างๆ ที่เป็นส่วนประกอบ การประชุมกันของสิ่งทั้งหลายนั่นเองเรียกว่า องค์รวม องค์รวมก็คือการประชุมเข้าของปัจจัยหรือองค์ประกอบต่างๆ องค์ประกอบเหล่านี้ต่างก็สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อสัมพันธ์กันพอดี ก็จะทำให้ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี ความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดีนั้นเรียกว่า ดุลยภาพ

เพราะฉะนั้น ดุลยภาพจึงเป็นตัวที่รักษาองค์รวมไว้ ทำให้องค์รวมอยู่ได้ด้วยดี องค์รวมคือตัวเรานี้จะอยู่ได้ด้วยดี หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า องค์รวมคือชีวิตนี้ จะมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ก็ต้องอาศัยการรักษาดุลยภาพให้ดี ทั้งด้านร่างกาย ทั้งด้านจิตใจ และพร้อมทั้ง ๒ ฝ่าย คือทั้งระหว่างกายกับใจนั้นด้วย

ทางฝ่ายแพทย์และบุคลากรของโรงพยาบาล ก็ย่อมเอื้ออำนวยช่วยเหลือในการรักษาพยาบาล การรักษาพยาบาลนั้นก็เริ่มต้นด้วยการที่จะพยายามให้คนไข้ได้มีดุลยภาพในทางร่างกาย เป็นประการที่ ๑

เพราะฉะนั้น ที่คุณหมอรักษา มีการฝังเข็ม มีการนวด มีการประคบ และบริหารร่างกาย อะไรต่างๆ นี้ก็ด้วยต้องการที่จะให้เกิดดุลยภาพในทางร่างกาย

แต่พร้อมกันนั้น เพราะอาศัยเมตตาคิด ความปรารถนาดีต่อคนไข้ ก็จะมีส่วนของดุลยภาพด้านจิตใจมาช่วยด้วย ถ้าสมมติว่าทางฝ่ายโรงพยาบาลนี้ไม่มีเมตตาคิด ปฏิบัติต่อคนไข้โดยที่ไม่มีน้ำใจ ทำให้กิริยาวาจาไม่งาม ไม่เป็นไปในทางที่เอื้อเพื่อ

บรรยากาศขาดความอบอุ่น คนไข้ก็ใจร้อนด ขุ่นมัว เศร้า ไม่สบายใจ น้อยอกน้อยใจ ผลที่สุด การรักษาพยาบาลทางร่างกายก็เลยพลอยไม่ค่อยได้ผลดีไปด้วย จริงหรือเปล่า อันนี้ก็เป็นอย่างจริง เพราะฉะนั้น จึงว่าคุณหมอไม่ได้รักษาแต่ร่างกายของคนไข้เท่านั้น คุณหมอฟร้อมทั้งบุคลากรที่โรงพยาบาลนี้รักษาใจของคนไข้ด้วย คือพยายามช่วยให้จิตใจของคนไข้อยู่ในสภาพที่มีดุลยภาพด้วย

ดุลยภาพในใจเองที่มีจิตใจสบาย จิตใจดำรงสถานะของมันได้ ดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง ไม่เอียงไม่ทรุดลงไป นั่นก็ด้วยอาศัยความปรารถนาดี มีเมตตาต่อคนไข้ ปฏิบัติด้วยความเอื้อเฟื้อ อย่างนี้แหละจะช่วยให้จิตใจของคนไข้มีดุลยภาพอยู่ได้ พอจิตใจคนไข้มีดุลยภาพดีก็จะมาเอื้อต่อร่างกาย ทำให้การรักษาพยาบาลได้ผลเพิ่มพูนทั้งสองด้านเสริมซึ่งกันและกัน

## ผู้มีดุลยภาพทางใจ แม้แต่ความตายก็ตั้งขึ้นมาเข้าดูได้

อาตมภาพก็เลยคิดว่าการที่คุณหมอบุถึงดุลยภาพบำบัดประการที่ ๑ คือเริ่มด้วยดุลยภาพบำบัดทางด้านร่างกาย ก็เพราะว่าเกี่ยวข้องกับโรคทางกาย แต่แท้จริงนั้น ท่านคงมีความหมายลึกซึ้งลงไปถึงดุลยภาพทางจิตใจด้วย คือคำนึงถึงความเมตตาปรารถนาดีต่อคนไข้ รักษาด้วยน้ำใจ ปฏิบัติด้วยความเอื้ออาทร

ส่วนทางฝ่ายคนไข้เมื่อสบายใจและวางใจว่า เราไว้ใจต่อคุณหมอ และทางคุณพยาบาล ว่าท่านมารักษาพยาบาลให้เราแล้ว ก็ยกให้ท่านช่วยรักษาดุลยภาพทางด้านร่างกายของเรา

ส่วนตัวเราเองก็ต้องรักษาคุณภาพทางใจของเรา เพราะฉะนั้น จึงจะต้องเอาหลักธรรมมาช่วย เมื่อเอาธรรมมาช่วยแล้ว รักษาคุณภาพใจไว้ได้ เราก็สบาย อย่างที่อาตมภาพว่าเมื่อคืนนี้

เราต้องพยายามใช้สถานการณ์ทุกอย่างให้เป็นประโยชน์ แก่ชีวิตหมด มองทุกอย่างให้เป็นประโยชน์ ท่านบอกว่า คนที่เก่ง มีปัญญา มาก ก็คือคนที่สามารถมองสิ่งที่เลวร้ายที่สุดให้ได้ ประโยชน์มากที่สุด ไม่ว่าจะสถานการณ์ไหนเราต้องได้ประโยชน์ อย่างที่บอกว่า แม้แต่คนที่แย่มากที่สุด จะตายอยู่แล้ว ยังสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้

ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น แม้แต่ความตายที่เราถือกันว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี น่าเกลียดน่ากลัวเป็นอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าก็ยังทรงสอนให้เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ ท่านให้เจริญมรณสติ ให้พิจารณาความตายในแง่ที่ทำจิตใจของเราให้สดใส เบิกบานได้

คนที่มองความตายไม่เป็น ใจจะหดหู่เศร้ากลัวไข้หรือเปล่านั้น คนไม่เคยมอง บางทีเจอไม่ได้ พุดถึงไม่ได้เลย บางคนใครมาพูดถึงความตายไม่ได้เลยนะ อยากจะหนีไปให้พ้น หรือไล่คนพุดไปเลย

แต่ในทางพระท่านบอกว่า ถ้าฝึกตัวดีแล้ว สบายมากเลย แม้จะนึกถึงความตายตลอดเวลาที่หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส นึกถึงความตายด้วยใจเป็นสุข อย่างนี้ก็เป็นที่น่าพอใจ เพราะฉะนั้น บางท่านเอาความตายมาใช้พิจารณา สามารถบรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์ไปเลย มีความสุขยิ้มแย้มได้ตลอดเวลา จิตใจเบิกบานผ่องใส เป็นพุทธะอยู่ด้วยความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน

## อยู่ในโลก ก็รู้จักมองสิ่งทั้งหลาย ยามเจ็บไข้ ก็ปฏิบัติให้พร้อมมูล

เพราะฉะนั้น เราอยู่ในโลกนี้แล้ว เรามองทุกอย่างให้ดี ในแง่ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต แต่เรื่องนี้ต้องมอง ๒ ชั้นนะ มองตามหลักที่ในทางพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่า โยนิโสมนสิการ เดี่ยวจะมองเป็นดีไปหมดทุกอย่าง ก็ผิดอีก การมองที่ถูกต้องมี ๒ อย่าง คือ

๑. มองตามความจริง ถ้าอะไรที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับความจริง ต้องมองตามความเป็นจริง คือมองตามที่มีมันเป็น
๒. แต่ในแง่ที่เกี่ยวกับประโยชน์ต้องมองในแง่ดี ให้มันเป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือให้ชีวิตของเราได้ประโยชน์จากมันให้ได้

เป็นอันว่า การมองที่ถูกต้องมี ๒ อย่าง คือ มองตามเป็นจริง หรือมองตามที่มีมันเป็นอย่างหนึ่ง กับมองในแง่ดี หรือมองให้เป็นประโยชน์อย่างหนึ่ง

สำหรับการมองอย่างที่ ๑ ที่ว่ามองตามเป็นจริงนั้น เช่น เราจะวินิจฉัยเรื่องราวอะไรต่างๆ นี้จะมองแต่ในแง่ดีเสมอไปไม่ได้ นะ ผิดเลยนะ เสีย เพราะฉะนั้น ถ้ามองเพื่อวินิจฉัยสิ่งต่างๆ ต้องมองตามที่มีมันเป็น มองตามเป็นจริง แต่ถ้าเรื่องนั้นไม่เกี่ยวกับการวินิจฉัยความจริง ก็ต้องมองในแง่เอาประโยชน์ คือ มองในแง่ดี พระพุทธศาสนาสอนไว้ หลักนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

เป็นอันว่า ทางฝ่ายคนไข้ก็มองอย่างที่ว่าแล้ว คือพยายามรักษาสมดุลงหรือดูแลสุขภาพทางจิตใจเข้าไว้ จึงจะมาช่วยยให้คุณหมอ

รักษาทางกายได้ผลดีด้วย ตกลงว่า ทั้งคนไข้และทางคุณหมอ  
พร้อมทั้งบุคลากรของโรงพยาบาล ต่างก็ช่วยเสริมซึ่งกันและกัน  
ช่วยกันในการรักษาพยาบาล ไม่ใช่หมอบริการฝ่ายรักษาฝ่ายเดียว  
คนไข้ก็ต้องรักษาตัวเองด้วย

ว่าที่จริงคนไข้มีบทบาทสำคัญมากในการรักษาตนเอง คุณ  
หมอนั้นช่วยได้ส่วนหนึ่งเท่านั้น คิดว่าอย่างนั้น คนไข้ต้องช่วย  
ตัวเองมาก

ตกลงว่า บทบาททางด้านคุณหมอและบุคลากรของ  
โรงพยาบาลนี้ก็มิได้ดังนี้

๑. ช่วยให้เกิดดูดยภาพทางกายแก่คนไข้ ด้วยการ  
รักษาพยาบาลตามวิธีดูดยภาพบำบัด
๒. มีความเอื้ออาทร มีเมตตา ไม่ตรีธรรมที่จะช่วยเสริมดูดย  
ภาพทางจิตใจของคนไข้ด้วย

ส่วนในฝ่ายคนไข้ ก็ร่วมมือกับทางด้านบุคลากรของ  
โรงพยาบาล ในการรักษาดูดยภาพทางกาย พร้อมทั้งตัวเองก็  
รักษาสุขภาพทางจิตใจด้วย แล้วเราก็จะได้ดูดยภาพทางกายและ  
ใจนี้มาเสริมกัน ทำให้เกิดความสมบูรณ์

**มาร่วมกันสร้างกุศล ช่วยกันทำวันเวลาให้เป็นมงคล  
และปฏิบัติตนให้สุขสันต์ทุกเวลา**

อาตมภาพเองก็ได้มารับการรักษาที่นี้ ก็ขออนุโมทนาใน  
โอกาสนี้ด้วย ในการนี้ก็ได้ได้รับความเอื้ออุปถัมภ์จากคุณหมอ



ลดาวลัษณ์พร้อมทั้งบุคคลากรที่นี่ โดยเฉพาะผู้ที่ได้ช่วยใกล้ชีวิตก็มี คุณหนู่ม หรือคุณกั้ววาล ที่ได้ช่วยนวดอยู่เป็นประจำ แล้วก็มีคุณเจริญ ก็มาช่วยอยู่บ่อยๆ ทั้งนี้ในความดูแลของคุณเล็ก ซึ่งมาคอยเอาใจใส่บอกกล่าวแนะนำอยู่ รวมทั้งท่านอื่นๆ ด้วยหลายท่านอาตมภาพก็เลยถือโอกาสอนุโมทนาไว้ในที่นี้ด้วย

ขออนุโมทนาคุณหมอ พร้อมทั้งบุคคลากรของโรงพยาบาลทุกท่าน และในโอกาสอันเป็นมงคลนี้ ก็ถือว่าเราได้มาทำสิ่งที่ดีงามกันแล้ว เป็นบุญเป็นกุศล อย่างน้อยใจของแต่ละท่าน ก็เป็นกุศล คือมีความคิดที่ดี

ความคิดที่ดีนั้นก็เริ่มจากการมีน้ำใจนั่นเอง คือ มีน้ำใจ มีไมตรีธรรมต่อกัน แค่นี้ก็ดีแล้ว ท่านเรียกว่า เป็นกุศลเกิดขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีเมตตาหรือไมตรีเกิดขึ้นในใจนั้นเป็นบุญมหาศาลเลยทีเดียว

การทำบุญนั้นบางทีเราไม่จำเป็นต้องไปถวายทาน คือไปถวายอาหารหรือให้ของอะไรหรอก เพียงแต่เราสร้างใจของเราให้เป็นใจที่ดี มีน้ำใจ ชุ่มฉ่ำด้วยความปรารถนาดี ก็เป็นบุญกุศลเกิดขึ้นแล้ว

ทุกท่านในที่นี้อาตมภาพว่าอย่างน้อยก็มีน้ำใจอันนี้เกิดขึ้น บุญกุศลจึงเกิดขึ้นแล้ว นับว่าเราได้ตั้งต้นอย่างถูกต้อง ก็ขอให้บุญกุศลที่ตั้งขึ้นในใจนี้แผ่ออกมา หลังไหลออกมาทางกาย วาจาของเราด้วย แล้วก็มาช่วยนำทางชีวิตของเราให้มีความสดชื่นเบิกบานต่อไป

ยิ่งในโอกาสที่จะต้อนรับปีใหม่นี้ เป็นเวลาที่เราก่อตามคตินิยมว่าเป็นวันเวลาที่ดี ก็ขอให้ทุกท่านได้เตรียมใจต้อนรับความสุขอันนี้ไว้ การเตรียมใจต้อนรับความสุข ก็โดยการกระทำของเราเอง คือทำใจของเราให้เป็นสุขสดชื่นเบิกบาน

การทำใจให้สดชื่นเบิกบานนั้น ถ้าเป็นพุทธศาสนิกชน ก็เอาอย่างพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ามีคำแปลง่าย ๆ ว่า รู้ ตื่น และเบิกบาน เพราะฉะนั้น เราก็ทำใจของเราให้มีพระพุทธเจ้าเข้าไปอยู่ในใจ คือ

๑. มีความรู้ มองอะไรด้วยความรู้เข้าใจไม่ใช้อารมณ์ ใช้ปัญญา รู้จักพิจารณาเหตุผล แค่นี้ก็ไปได้เยอะแล้ว มองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้ด้วยปัญญา ไม่ปล่อยตัวให้เป็นทาสของอารมณ์

๒. ตื่น คือ ไม่หลับใหล และไม่หลงใหล มีจิตใจที่ตื่นตลอดเวลา และ

๓. เบิกบาน คือ มีความสดชื่นผ่องใส

พยายามรักษาสุขภาพจิตใจอย่างนี้ไว้ให้ได้เรื่อยๆ แล้ว ท่านจะมีความสุข และพร้อมกันนั้นการรักษาโรคนี้ก็จะได้ผลดีด้วย

วันนี้อาตมาภาพก็ขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง ขอให้บุญกุศลที่ท่านได้เริ่มตั้งไว้ในใจนี้ มาประกอบเข้าเป็นแรงหนุน ด้วยอานุภาพคุณพระรัตนตรัย เป็นเดชานุภาพ อภิบาลรักษาให้บุคคลากรแห่งโรงพยาบาลบ้านสวน มีคุณหมอลดดาวัลย์ สุวรรณกิตติ เป็นประธาน พร้อมด้วยโยมญาติมิตรที่มารับการรักษาพยาบาล คือคนไข้ทุกท่าน ซึ่งมีน้ำใจมาร่วมการสังสรรค์ครั้งนี้ จงเจริญด้วย

จตุรพิธพรชัย มีความเจริญก้าวหน้าองงามรุ่งเรือง ประสบ  
ความสำเร็จ พรั่งพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจ มีความร่มเย็น  
เป็นสุขในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกันทุกท่าน  
ตลอดกาลนาน เทอญ

# ตาย

**ความจริงแห่งชีวิต**

บททดสอบใจและเตือนให้นึกถึงความจริง



# ความจริงแห่งชีวิต\*

## บททดสอบใจและเตือนให้นึกถึงความจริง

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺสฯ

โย จ วสฺสสฺตํ ชีเว อปสฺสํ อุตฺถพฺพํ

เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุตฺถพฺพนฺตุ

บัดนี้ จะวิเศษชนาพระธรรมเทศนา พรรณนาอานิสงส์ คือ  
ผลดีของการบำเพ็ญกุศลทักษิณานุประทานกิจ อุทิศแต่ท่านผู้  
ล่วงลับ พร้อมทั้งคติเตือนใจในทางธรรม เกี่ยวด้วยเรื่องมรณกรรม  
อันจักเป็นเครื่องประดับสติปัญญาบารมีของท่านสาธุชนทั้งหลาย  
สืบต่อไป พอสมควรแก่เวลา

ณ วาระนี้ คณะเจ้าภาพ พร้อมด้วยบุตรหลานและญาติ  
มิตรทั้งหลาย ได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศล โดยปรารภมรณกรรมของท่าน  
ผู้เป็นที่เคารพนับถือ เป็นญาติสนิท เป็นบูรพการี จึงเป็นเหตุการณ์  
ที่นำมาซึ่งความเศร้าสลดใจ และความโศกาอาลัยเป็นอันมากแก่  
ท่านผู้ใกล้ชิด ซึ่งมีความรักใคร่ และระลึกถึงในพระคุณความดี  
และจึงได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศลนี้ขึ้นมา ซึ่งจะเป็นอุบายอย่างหนึ่ง  
ที่ทำให้ระลึกว่า เราจะทำความดีเพื่อท่านผู้ล่วงลับ และด้วยการ

\* พระธรรมเทศนาในการบำเพ็ญกุศลอุทิศคุณชม รักตะกนิษฐ ผู้ล่วงลับ เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๓ ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้ตัดข้อความที่เป็นเรื่องเฉพาะครอบครัวออก เพื่อการเผยแพร่เป็นสาธารณะ

ทำบุญกุศลอันเกิดจากความมีน้ำใจนี้ ก็จะเป็นเครื่องบรรเทาเสียซึ่งความเศร้าโศกอาลัยนั้นได้บ้าง

อีกประการหนึ่ง เมื่อได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศลนี้แล้ว ก็จะได้ระลึกถึงหลักธรรมในทางพระศาสนา เป็นเครื่องเตือนใจ ทำให้ระลึกถึงความเป็นจริงของชีวิต แล้วจะทำให้เกิดความรู้เท่าทันความรู้เท่าทันนี้ ก็จะช่วยบรรเทาความโศกเศร้าลงได้อีกส่วนหนึ่ง

โดยนัยนี้ การปฏิบัติทางพระศาสนานั้น ก็จะเป็นเครื่องฟื้นฟูบำรุงจิตใจได้ ๒ ประการ ทั้งในแง่เกี่ยวกับกุศล คือความดีงามต่างๆ ที่ได้กระทำ ซึ่งเป็นการแสดงน้ำใจต่อท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว และในส่วนของความรู้ความเข้าใจความจริง รวมทั้ง ๒ ประการนี้ อาจเป็นเหตุให้บรรเทา หรือถึงกับตัดความโศกเศร้าอาลัยลงได้ และทำให้เจริญบุญกุศลขึ้นมาแทนที่ เป็นผลดีทั้งแก่ท่านผู้ล่วงลับ และท่านผู้ยังมีชีวิตอยู่

## ปฏิบัติต่อบุรพการี โดยทำหน้าที่ให้อุกธรรม

ในส่วนแรก คือ การบำเพ็ญกุศล ที่มีการทำความดีต่างๆ นี้ กล่าวได้ว่า เป็นการบำเพ็ญหน้าที่ต่อกัน ท่านเรียกว่าเป็นการบำเพ็ญญาติธรรม คือธรรมต่อญาติ หรือพูดง่ายๆ ว่าเป็นหน้าที่ต่อญาติ คือ คนเรานั้นที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน เป็นญาติพี่น้องกัน ก็ย่อมมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อกัน

ในยามมีชีวิตอยู่ หน้าที่ต่อกันก็เป็นไปต่างๆ สุดแต่ว่าจะดำรงอยู่ในฐานะแห่งความสัมพันธ์อย่างไร เช่น เป็นบิดามารดา

หรือเป็นพี่เป็นน้อง เป็นญาติเป็นมิตร เป็นครูอาจารย์เป็นต้น เราก็ปฏิบัติไปตามหน้าที่ที่สมควรกับความสัมพันธ์อันนั้น นี่เป็นหน้าที่ส่วนที่มนุษย์เราจะต้องปฏิบัติอยู่แล้ว ซึ่งเรียกว่าปฏิบัติธรรม รวมไปถึงมิตรธรรม และ สังคหธรรม คือการสงเคราะห์กันในหมู่ชาวโลก

แต่ในเวลาที่ท่านเหล่านั้นล่วงลับ หรือพลัดพรากจากไปแล้ว การปฏิบัติหน้าที่ต่อกันอย่างที่เคยทำเมื่อยังเป็นอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ก็ต้องอาศัยวิธีปฏิบัติในทางพระศาสนา ที่เรียกว่าเป็นการบำเพ็ญกุศลอุทิศแต่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว การบำเพ็ญกุศลอุทิศแต่ผู้ล่วงลับไปแล้วนี้ จึงเรียกว่าเป็นปฏิบัติธรรมต่อท่านผู้ล่วงลับไปนั้น เป็นข้อปฏิบัติเท่าที่มนุษย์เราจะพึง ทำได้ และแสดงน้ำใจได้ต่อท่านที่ล่วงลับไปแล้ว

โดยเฉพาะสำหรับท่านผู้มีพระคุณ เป็นบุพการี เป็นบิดามารดานั้น การกระทำที่เป็นการปฏิบัติในปฏิบัติธรรมนี้ยังเรียกว่าเป็นการแสดงความกตัญญูตเวทีอีกประการหนึ่งด้วย ถือว่าเป็นการแสดงน้ำใจระลึกถึงพระคุณของท่านและไม่ได้ทอดทิ้งท่านเมื่อท่านยังอยู่เราก็แสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อโดยทางวัตถุสิ่งของและการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม ซึ่งเรียกว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังที่ทรงแสดงไว้ว่า

สำหรับบิดามารดานั้น ถ้าท่านยังมีชีวิตอยู่ เมื่อท่านแก่เฒ่าลง ท่านเลี้ยงดูเรามาแล้ว เราก็เลี้ยงดูท่านตอบแทน

นอกจากเลี้ยงดูตอบแทนท่านแล้ว ยังสามารถตอบแทนพระคุณในฐานะอื่นได้อีกมาก เช่นว่า ท่านมีกิจธุระอะไร เราพอจะ



มีกำลังช่วยเหลือได้ ก็ทำกิจธุระนั้นๆ แทนท่าน หรือรับใช้ท่านในกิจธุระเหล่านั้น

ในแง่ของความประพฤติ ต้องประพฤติตนให้ดี ตั้งอยู่ในความเป็นพลเมืองดี หรือเป็นทายาทที่ดี เพื่อให้เกิดความเบาใจแก่บิดามารดา เพราะว่าความเป็นคนดีนั้น เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้อบิดามารดา มีความสบายอกสบายใจต่อลูก ลูกสามารถรักษาน้ำใจของพ่อแม่ได้ด้วยการดำรงอยู่ในโอวาท หรือประพฤติตนเป็นคนดี

ข้อสำคัญที่จะเกี่ยวเนื่องต่อไปก็คือ บุตรธิดานั้นจะต้องเป็นผู้ที่สืบมรดกหรือสืบวงศ์ตระกูล การที่จะเป็นผู้สืบวงศ์ตระกูลต่อไปได้นั้นก็ต้องเป็นคนดี เช่นเป็นคนที่มีความขยันหมั่นเพียร เป็นต้น

ธรรมดาบิดามารดานั้นย่อมมีความหวังจากลูกว่าจะให้เป็นทายาทสืบตระกูล รักษาทรัพย์มรดก แล้วก็ทำให้วงศ์ตระกูลนั้นมีชื่อเสียงดำรงอยู่ในความดีงาม เมื่อเห็นลูกประพฤติดี พ่อแม่ก็มีความเบาอกเบาใจ หรือมีความสุข และมั่นใจว่าลูกจะรักษาวงศ์ตระกูลไว้ได้

ในทางตรงข้าม ถ้าเห็นลูกประพฤติไม่ดี พ่อแม่ก็ย่อมมีความทุกข์เป็นอันมาก จนกล่าวได้ว่า ความสุขความทุกข์ของพ่อแม่ นั้นผูกไว้กับลูกเป็นอย่างยิ่งทีเดียว ดังนั้น ถ้าลูกประพฤติตนเป็นคนดี เป็นคนที่มีความเจริญก้าวหน้า พ่อแม่ก็มีความสุขไปด้วย

การประพฤติตนเป็นคนดีของลูกนี้ เกี่ยวโยงไปถึงการสืบต่อวงศ์ตระกูลด้วย ท่านจึงได้กำหนดข้อปฏิบัติไว้อีกอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะว่า จะต้องประพฤติตนให้เป็นผู้สมควรแก่ทรัพย์มรดกด้วย

ที่กล่าวมานี้ก็เป็นหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับหน้าที่ของบุตรธิดาต่อบิดามารดา ซึ่งท่านจะเน้นเป็นพิเศษ ในส่วนของข้อปฏิบัติระหว่างบิดามารดายังมีชีวิตอยู่ โดยเฉพาะข้อที่ว่า ท่านเลี้ยงดูเรามาแล้ว เราก็เลี้ยงดูท่านตอบแทน แต่เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว เราไม่สามารถแสดงน้ำใจในการที่จะเลี้ยงดูท่านตอบแทนได้ เพราะแม้แต่ร่างกายของท่าน เราก็ไม่สามารถที่จะรักษาไว้ได้ เพราะฉะนั้นจึงทำได้ตามวิธีที่เรียกว่าอุทิศกุศลให้ในเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว

การอุทิศกุศลนี้ก็เป็นกิจประการหนึ่ง แต่มีใช้สิ้นสุดเพียงเท่านั้น คือจะต้องเป็นเครื่องเตือนใจลูกต่อไป ให้ระลึกถึงพระคุณความดีของท่าน พร้อมทั้งแนวทางความประสงค์ของท่าน ที่ตั้งใจจะให้ลูกหลานทำสิ่งที่ดีงาม แล้วพยายามที่จะประพฤติปฏิบัติตาม เช่นตัวอย่าง คือ การรักษาวงศ์ตระกูล และรักษาชื่อเสียงเกียรติคุณของวงศ์ตระกูล เป็นต้น ดังที่ได้กล่าวมานั้น แม้แต่กิจธุระอะไรต่างๆ ของท่านที่เคยทำแทนท่าน เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว อันใดที่ยังทำได้ก็ต้องทำต่อไป แต่จุดสำคัญก็คือในขณะที่เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วใหม่ๆ นี้ จะเน้นการกระทำที่ปรากฏชัด คือ การบำเพ็ญกุศลให้แก่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว เป็นการแสดงน้ำใจต่อท่าน

อานิสงส์ ๕ ประการของการทำบุญอุทิศให้ผู้ล่วงลับ

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงประโยชน์ของการทำบุญแบบนี้ว่ามีอานิสงส์ถึง ๕ ประการด้วยกัน คือ

๑. เป็นวัตถุประสงคฺโดยตรงคืออุทิศกุศลแก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ให้ท่านได้รับผลสุดแต่อยู่ในวิสัยอันใด

๒. เป็นการทำหน้าที่ของเจ้าภาพเอง คือ การบำเพ็ญญาติธรรม คือ ปฏิบัติธรรมหรือหน้าที่ต่อญาติ คนที่เราเกี่ยวข้อง ถ้าเป็นลูกหลานก็คือ ความกตัญญูกตเวี ถ้าเป็นมิตรสหาย ก็คือ สังคหธรรม หรือการสงเคราะห์

๓. เป็นการยกย่องบูชาคุณความดีของผู้ล่วงลับไปแล้ว ในกรณีที่เป็นลูกหลานก็คือการบูชา ยกย่องคุณความดีของท่าน เขามาระลึก เขามาประกาศ เขามาแสดง ว่าเราเห็นคุณความดีของท่าน และท่านมีคุณความดีให้เราต้องระลึก ว่าท่านมีความดีต่อเรา เราจึงมาระลึกถึง ถ้าเป็นผู้มีคุณมากต่อสังคม การทำความดีนี้ก็จะเป็นเครื่องเชิดชูเพื่อเป็นแบบอย่างให้คนทั้งหลายได้ระลึก และถือปฏิบัติตาม การยกย่องคนดี ก็คือการยกย่องคุณความดี ถ้าสังคมโดยยกย่องคุณความดี สังคมนั้นย่อมมีแต่ความเจริญ

๔. เป็นวิธีการในการทำนุบำรุง ให้กำลังกับพระสงฆ์ผู้สืบต่ออายุพระศาสนา พระสงฆ์มีหน้าที่ศึกษา เล่าเรียน ปฏิบัติตาม และนำมาเผยแผ่ เป็นการให้กำลังกับพระสงฆ์ และเป็นโอกาสให้พระสงฆ์นำธรรมะมาบอกกล่าวแนะนำสั่งสอนประชาชน อธิบายให้เข้าใจ จึงเป็นการสืบต่ออายุพระศาสนาไปด้วย เพราะฉะนั้นการทำบุญเช่นนี้ไม่ใช่เพียงแค่ว่าให้กับผู้ล่วงลับเท่านั้น แต่เป็นการให้แก่สังคมด้วยการเชิดชูคนดี และคุณความดี และช่วยบำเพ็ญประโยชน์ต่อพระศาสนาด้วย เรียกว่าโยมมีส่วนในการต่ออายุพระศาสนา

๕. เป็นการที่ตนเองได้ทำบุญ เจริญอกงามในบุญกุศล เพิ่มพูนคุณธรรมความดีต่าง เช่น ทำต่อพ่อแม่ก็ได้เจริญความ

กตัญญูกตเวทิต่างได้ฟังธรรม เจริญทาน ศีล ภาวนา จิตใจก็มีกุศล  
ความดีงามเพิ่มพูน

## บททดสอบใจและเตือนให้นึกถึงความจริง

มองในแง่หนึ่ง เรื่องของชีวิตที่มีความเกิดขึ้นและมีความ  
สิ้นสุดนี้ ว่าตามคติทางพระศาสนาก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่เป็น  
ธรรมดาในส่วนที่มนุษย์เราไม่ชอบใจ คือเป็นส่วนอนิฏฐารมณ  
อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ใครๆ ก็ไม่อยากให้เกิดขึ้น แต่มันก็เป็นสิ่ง  
สุดวิสัยที่จะไปห้ามปรามกีดกันได้ มันจะต้องเกิดขึ้นแน่นอน  
เพราะเป็นกฎธรรมชาติ เมื่อมันยังไม่เกิดเราก็ไม่อยากให้เกิด แต่  
เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เราก็จะต้องยอมรับความจริง

การยอมรับความจริงนี้ ถ้าเอามาใช้ในทางธรรมก็กลายเป็น  
บททดสอบจิตใจของเราได้ด้วย และถ้าทำอย่างนั้นก็กลายเป็นว่า  
เราสามารถถือเอาประโยชน์จากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ส่วนที่ว่ามันเป็นไปแล้วอย่างที่ไม่น่าจะเป็นไปนั้น เราก็ต้อง  
ยอมรับความจริง แต่ส่วนหนึ่งก็คือการนำมาใช้ในการทดสอบ  
จิตใจของตนเอง เพื่อเป็นเครื่องวัดผลการปฏิบัติธรรมว่า อันนี้ล่ะนะ  
คือของจริงที่ปรากฏขึ้นแล้ว เป็นความจริงตามหลักธรรมที่  
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วเสื่อม  
สลายไปเป็นธรรมดา โดยเฉพาะชีวิตของมนุษย์นี้ มีการเกิด แล้วก็  
ต้องมีความตาย เป็นของแน่นอน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ปัญหาอยู่ที่  
ว่าเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วเราจะทำใจของเราอย่างไร ถ้าเป็นลักษณะ

จิตใจของผู้ที่ได้ฝึกฝนตนเองหรือพัฒนาแล้ว ก็จะเป็นจิตใจที่สามารถตั้งตัว หรือฟื้นฟูตัวเองได้ทัน

ท่านกล่าวว่า คนเรานั้นอยู่ในโลกก็ต้องประสบโลกธรรม คือสิ่งที่เป็นธรรมดาของโลก เป็นธรรมดา ถ้าเราไม่ได้ฝึกฝนจิตใจของเรา เวลาประสบอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็จะเกิดความเศร้า โศกเสียใจ ท่านเรียกว่ามีการยุบหรือแฟบ จิตใจก็ห่อเหี่ยว แต่ในทางตรงข้ามถ้าได้รับอารมณ์ที่น่าปรารถนาอย่างที่เรียกว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข เราก็จะมีความปลาบปลื้มปีติยินดี แล้วก็อาจหลงใหลมัวเมา ถ้าคนไม่ได้ฝึกฝนตนเอง ก็จะทำให้จิตใจฟูไปตามแล้วก็จะหลงระเหิง คือไม่ใช่เป็นเพียงแคंपิติยินดีตามสมควรแก่กรรมเท่านั้น แต่จะหลงระเหิงมัวเมา แล้วอาจจะเกิดเป็นโทษ และอาจจะเกิดกิเลสต่างๆ ตามมาได้อีกมากมาย

แต่สำหรับผู้ที่ได้พัฒนาตนเองแล้ว รู้จักฝึกฝนตนเองและนำธรรมมากล่อมเกล่าจิตใจ ได้รู้คติธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย ก็จะมีปฏิบัติด้วยความรู้เท่าทัน ถ้าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ตั้งงามน่าพอใจ ก็ยินดีพึงพอใจตามสมควรแก่กรรม แต่ไม่หลงระเหิงไปหรือถ้ามีสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้น เช่นมีการสูญเสีย หรือการพลัดพราก เป็นต้น ก็จะทำใจได้รวดเร็ว โดยรู้เท่าทันคติธรรมดา ไม่เศร้าโศกจนเกินไป แล้วก็โน้มจิตใจไปในทางที่เป็นการปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจออกงามยิ่งขึ้น จิตใจก็จะไม่สลด ไม่ตกอยู่นาน อาจจะตกอยู่ชั่วขณะสั้นๆ ในฐานะที่เป็นธรรมดาของปุถุชน แต่เสร็จแล้วก็ จะรู้เข้าใจเท่าทันความจริง พอรู้เท่าทันความจริงแล้ว ก็ที่ตั้งจิตใจให้ฟื้นขึ้นมาเป็นปกติได้ เมื่อตั้งจิตใจเป็นปกติขึ้นมาแล้ว และรู้เท่า

ทันด้วยปัญญา จิตใจนั้นก็สว่างผ่องใส ความเป็นกุศลธรรมก็เกิดขึ้น

ทั้งหมดนี้ข้อสำคัญก็คือการรู้เท่าทันความจริง สิ่งที่เป็นเครื่องทดสอบพุทธศาสนิกชนในเรื่องการปฏิบัติก็คือ ความรู้เท่าทันนี้แหละว่า เราได้ศึกษาธรรมแล้ว มีความรู้เท่าทัน สามารถดำรงจิตใจของตนเองได้เป็นปกติสุข หรือให้พัฒนาเจริญองกามขึ้นได้แค่ไหนเพียงไร

ความจริงที่ว่ารู้เท่าทันนี้ก็คือเรื่องเกี่ยวกับอนิจจังนั่นเอง

พุทธศาสนิกชนได้ศึกษาหลักของความเป็นอนิจจังกันมาเป็นอันมาก แม้แต่ผู้ที่ไม่ได้สนใจศึกษาธรรมเลย เพียงแต่อยู่ในสังคมไทยที่เป็นสังคมของชาวพุทธนี้โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ ก็จะได้ยินได้ฟังคำว่าอนิจจัง หรือความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปนี้อยู่จนพอจะคุ้นหูคุ้นใจ

สำหรับคนทั้งหลายโดยทั่วไปนั้น ก็จะได้ยินคำว่าอนิจจังในความหมายของความเปลี่ยนแปลง ท่านสอนให้รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงไป ไม่แน่นอน เมื่อมีความไม่แน่นอนแล้ว วันหนึ่งมันอาจจะเป็นอย่างหนึ่ง อีกวันหนึ่งก็อาจเปลี่ยนแปลงไปเป็นอีกอย่างหนึ่งได้เสมอ โดยเฉพาะชีวิตของคนเรานี่ ตั้งต้นแต่ชีวิตของตัวเอง ก็มีความไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปในทางสุขบ้าง เปลี่ยนแปลงไปในทางทุกข์บ้าง วันหนึ่ง เราอยู่เป็นสุขดี ๆ แต่วันรุ่งขึ้นโดยไม่คาดหมาย ก็อาจจะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เข้ายังหัวเราะกันอยู่สนุกสนาน พอเย็นเปลี่ยนแปลงเป็นเศร้าสลดไป สิ่งทั้งหลายก็เป็นอยู่อย่างนี้

โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องการเกิดและความตายนั้น มีคติในทางพระศาสนาสอนไว้เป็นอันมาก ให้รู้เท่าทันความเป็นจริง เช่นบอกว่า คนเรานี้เกิดขึ้นมาแล้ว นับตั้งแต่วันที่ที่เกิดมานั้น ชีวิตก็บ่ายหน้าไปหาความสิ้นสุดทั้งนั้น เรียกว่าเป็นชีวิตที่เดินหน้าไปหาจุดจบอย่างเดียว สิ่งที่จะทำได้ก็มีแต่จะทำอย่างไรจะประคับประคองบริหารชีวิตของเราให้ดีที่สุดในระหว่างที่เป็นอยู่นั้น

คนเราที่อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากนี้ ท่านบอกว่าบางทีเข้าก็เห็นกันอยู่ แต่พอดตกเย็นบางคนก็ไม่เห็นเสียแล้ว หรือเย็นนี้เห็นกันอยู่ แต่พอถึงเช้าวันรุ่งขึ้นก็ไม่เห็นเสียแล้วก็มี จึงเป็นเรื่องที่ต้องมองด้วยความตื่นตัวรู้เท่าทันและไม่ประมาทอยู่ตลอดเวลา

คนบางคนนี้เห็นกันเมื่อสองวันก่อน แล้วระยะต่อมาไม่พบหน้า พอมาได้ยินข่าวอีกที ท่านก็ถึงแก่กรรมเสียแล้ว ก็ได้แต่อุทานออกมาว่า อ้าว ! ก็ยังเห็นดีๆ แข็งแรงอยู่ อะไรกันนี้ เสียแล้วหรือ? เรื่องก็เป็นอย่างนี้ ดังที่เราก็ดำเนินได้ฟังกันอยู่บ่อยๆ ท่านผู้ใดหากว่าไม่ได้คิดพิจารณาเลย ไม่ได้เอาคติเหล่านี้มาระลึกไตร่ตรองด้วยความรู้เท่าทัน ก็จะได้ประโยชน์จากความจริง แต่ถ้าหากนำมาพิจารณาแล้ว ก็จะได้ประโยชน์จากการที่รู้เข้าใจความจริงนั้น และเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของตนด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องของความจริงเกี่ยวกับหลักอนิจจัง หรือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั่นเอง

ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนี้เป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นกฎธรรมชาติส่วนที่เห็นได้ง่ายๆ ในรูปของความเปลี่ยนแปลง ถ้าต้องการจะบอกว่า สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา หรือมีความเปลี่ยนแปลง เราก็สามารถพูดให้เห็นได้ง่ายๆ เช่นอาจจะ

ยกตัวอย่างขึ้นมาชื่อว่า ดอกไม้ที่จัดวางอยู่หน้าที่ตั้งศพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องตั้งนี้ ตอนนั้นก็สวยงาม ยังใหม่อยู่ แต่อีกไม่ช้าข้ามคืนข้ามวันไปไม่นาน ก็จะเหี่ยวแห้งลงไปตามลำดับ

การที่มีการจัดเครื่องตั้งด้วยดอกไม้แบบนี้ มองในแง่ของธรรมก็เป็นเครื่องเตือนใจเหมือนกัน คือเป็นเครื่องเตือนใจให้เราพิจารณาว่า ชีวิตของคนเราก็เหมือนอย่างนี้ ดอกไม้ต้นไม้มาก็คือชีวิตเหมือนกัน แต่เราจะเห็นได้ง่ายถึงการที่มันเปลี่ยนแปลงไป จากความสวยงามมีสีสังฆงดงาม ก็จะร่วงโรยเหี่ยวแห้งไป ชีวิตของคนเราก็เป็นอย่างนั้น คือว่าดอกไม้นี้เป็นเครื่องเตือนใจให้เรามองเห็นคติธรรมดานั่นเอง

แม้แต่รูปเทียนที่จุดขึ้นมาบูชานี้ ก็มีความหมายสองด้าน ในด้านหนึ่งนั้นเป็นเครื่องบูชาคุณ แสดงความเคารพกราบไหว้ และรำลึกถึงท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว แต่อีกด้านหนึ่งก็เป็นคติเตือนใจ ให้นึกถึงหลักอนิจจังนี้ด้วย เหมือนดังเทียนที่จุดอยู่ก็จะมองเห็นว่าค่อยๆ สิ้นลงไป ค่อยๆ น้อยลงไป ค่อยๆ หดไป ชีวิตของคนเรานี้ก็เหมือนกับแสงเทียน เทียนที่จุดแล้วก็เหมือนชีวิตที่เริ่มต้นขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นก็ค่อยๆ น้อยลงๆ ลดลงไป สิ้นลงไปตามลำดับ จนกระทั่งหมดไป

มองให้ซึ่งกว่านั้นอีก เทียนนี้จะให้คติลึกลงไปในทางธรรม แม้กระทั่งให้เห็นความสืบต่อของชีวิตที่อาศัยปัจจัยต่างๆ การที่แสงเทียนลุกไหม้ส่องสว่างอยู่ได้ตลอดเวลานี้ ก็เพราะมีปัจจัยต่างๆ คอยหนุนไว้ เริ่มแต่อาศัยเนื้อเทียนที่เป็นเชื้อไฟ อาศัยได้



ตลอดจนอาศัยอากาศ จึงหล่อเลี้ยงเปลวไฟอยู่ได้ ชีวิตคนเราก็เหมือนกัน ต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ ช่วยหล่อเลี้ยงไว้

รวมความว่า สิ่งที่ประกอบในพิธีศพนั้น ความจริงมีความหมายหลายอย่าง หลายชั้น สุดแต่ผู้ที่ได้มารู้เห็น มาร่วมพิธีนั้นจะคิดนึก หรือว่ามีความเข้าใจเพียงไร หากว่ามีปัญญา รู้จักพิจารณา ก็ยิ่งเห็นคติความจริงของสิ่งทั้งหลายมากขึ้น แต่อย่างน้อยก็ควรจะได้ส่วนที่เด่นชัดดังที่กล่าวมาแล้ว คือความเป็นอนิจจัง หรือความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่งนั้น

## รู้ความจริงของธรรมดา แต่ได้ประโยชน์มหาศาล

กฎธรรมชาติเป็นความจริง ที่เราทั้งหลายจะต้องรู้ไว้ เพราะมีแต่ประโยชน์ แม้จะเป็นกฎธรรมชาติในส่วนที่ไม่ถูกใจเรา ไม่น่าปรารถนา เราก็ต้องรู้ เพื่อจะปฏิบัติให้ถูกต้อง ความรู้กฎธรรมชาติหรือความจริงของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดานี้ อาจแบ่งง่ายๆ ว่ามีประโยชน์ได้ ๓ ชั้น

ชั้นที่ ๑ เป็นประโยชน์สำหรับที่จะปฏิบัติตามได้ถูกต้อง เพื่อจะดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยดี มิให้เกิดทุกข์โศกภัย

ชั้นที่ ๒ เป็นประโยชน์ในการที่จะนำมาใช้ มาจัด มาทำ หรือสร้างสรรค์อะไรของเราเอง ให้สำเร็จประโยชน์ขึ้นมาตามต้องการ

ชั้นที่ ๓ เป็นประโยชน์ในทางความรู้เท่าทันที่จะดำเนินชีวิตดำเนินใน ทำให้รู้จักวางท่าทีของจิตใจได้ถูกต้อง ทำให้มีความสุขและไร้ทุกข์อย่างแท้จริง

สามอย่างนี้เป็นหัวข้อที่อาจจะเข้าใจยากอยู่ แต่จะเห็นได้ตามลำดับตั้งแต่ข้อหนึ่งว่า ความรู้เกี่ยวกับความจริงของธรรมชาตินั้น มีประโยชน์ในประการที่หนึ่งซึ่งง่ายที่สุด คือการที่จะปฏิบัติตาม เมื่อปฏิบัติตามมันได้ถูกต้องสอดคล้องกันดี ชีวิตของเราก็จะเป็นไปได้ดีด้วย

ตัวอย่างง่ายๆ ในชีวิตความเป็นอยู่ทางด้านวัตถุ คนเรานี้อาศัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นเรื่องของธรรมชาติ กฎธรรมชาติเกี่ยวข้องกับชีวิตของเราอยู่ตลอดเวลา โบราณเรียกว่าดินน้ำลมไฟ

ไฟก็อย่างดวงอาทิตย์ ซึ่งมีแสงที่ร้อน แดดที่เป็นรัศมีของดวงอาทิตย์ส่องลงมาี้ มีความร้อน ความร้อนนั้นก็มีประโยชน์หลายอย่าง เช่นตากผ้าก็ทำให้แห้งได้ อาศัยแดดนี้มาช่วยแผดเผาช่วยให้หายชื้น ถ้าเราต้องการให้ผ้าของเราแห้ง เราก็ต้องปฏิบัติตามธรรมชาตินี้ คือรู้ว่าแดดนี้มีความร้อน แล้วก็ช่วยทำให้สิ่งทั้งหลายแห้งได้ เราต้องการให้ผ้าของเราแห้ง เราก็เอาผ้าไปฝั่งแดดนั้น

หรืออย่างคนที่ทำเกษตรกรรม เห็นธรรมชาติหมุนเวียนประจำแต่ละปี เดือนนี้ฝนมา แล้วพืชพันธุ์ธัญญาหารงอกงาม เราก็ปฏิบัติตามกฎธรรมชาตินั้น ถึงเวลานี้ ฤดูนี้ เดือนนี้ฝนจะมา เราก็ปลูกข้าวทำนา หรือปลูกพืชทำไร่ให้ตรงตามการหมุนเวียนของฤดูกาลที่ฝนจะมา ถึงฤดูแล้งอากาศแห้งเราควรจะทำอย่างไร ก็ทำให้เป็นไปตามนั้น การทำอย่างนี้ ก็เป็นการปฏิบัติตามธรรมชาติด้วยความรู้ที่เพียงปฏิบัติตามเท่านั้น ก็เกิดผลดีแก่ชีวิตของเรา คือทำให้เราเป็นอยู่ได้ด้วยดี ชีวิตก็มีความกลมกลืนราบรื่นไปได้

ทีนี้ ในขั้นที่สอง คนที่มีความเจริญยิ่งขึ้น นอกจากมีความรู้ในเรื่องกฎธรรมชาติพอที่จะปฏิบัติตามได้ให้ตนดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีแล้ว ก็เอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้น มาจัดสรรปรุงแต่งทำอะไรต่ออะไรที่เป็นของตนเองขึ้นได้ด้วย เช่นอย่างเรารู้กฎธรรมชาตินี้เองในเรื่องที่ว่า ถ้าต้มน้ำ คือ เอาไฟมาใช้ต้มน้ำให้เป็นไอขึ้นมาแล้ว ไอที่พุ่งขึ้นมาถ้าเอาอะไรไปกดไปปิดกั้นไว้มันจะมีกำลังอัด อาจจะทำให้สิ่งที่กดกั้นนั้นถึงแตกระเบิดไปได้ เราได้ความรู้นี้มาแล้ว ก็เอาความรู้นั้นไปประดิษฐ์ของใช้ ทำเป็นเครื่องจักร เครื่องกล เช่น เรือไอน้ำอย่างสมัยก่อน หรือแม้แต่รถไฟ ทำให้มีรถไฟวิ่งแล่นไป ทำให้มีเรือกลไฟ บรรทุกของไปได้ สัญจรไปในที่ต่างๆ เป็นประโยชน์มากมาย

แม้กระทั่งในสมัยปัจจุบันนี้ เมื่อคนมีความรู้ในเรื่องการแตกตัวของปรมาณู และการรวมตัวของปรมาณู ก็เอาความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ทำเครื่องปฏิกรณ์ปรมาณูขึ้นมา นำเอาพลังงานนิวเคลียร์มาใช้ได้

เรามีความรู้ในเรื่องไฟฟ้าที่เป็นไปตามธรรมชาตินี้แหละ แต่เราเอาความรู้นั้นมาใช้ประโยชน์ นำมาสร้างเครื่องใช้และอุปกรณ์ต่างๆ มากมาย เช่น พัดลมหรือหลอดไฟฟ้าที่ให้แสงสว่าง ตลอดจนเครื่องทำความเย็นที่เราใช้ในที่ประชุม อะไรต่างๆ เหล่านี้ สารพัดที่จะใช้ได้ประโยชน์ อันนี้ก็เป็นที่ระดับของการที่ว่าเรานำความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมาใช้ทำอะไรต่ออะไรที่เป็นของตนเองขึ้นมา เป็นอีกขั้นหนึ่ง

จะเห็นว่ามนุษย์นั้นมีความเจริญขึ้นมาตามลำดับ ตอนที่  
ยังไม่รู้จักธรรมชาติ ปฏิบัติตามธรรมชาติไม่ได้ ชีวิตก็มีความ  
ขัดข้องมาก พอรู้จักธรรมชาติ แล้วปฏิบัติตามธรรมชาติได้ ชีวิตก็  
พอเป็นไปได้ดีขึ้น แต่ต่อมามีความก้าวหน้ายิ่งกว่านั้น ก็เอา  
ความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมาใช้ทำอะไรต่ออะไรที่เป็นของตนเอง  
ด้วยการประดิษฐ์สร้างสรรค์อุปกรณ์อะไรต่างๆ ที่อำนวยความสะดวก  
สนุก สะดวกสบาย สร้างสรรค์ความเจริญขึ้นมาได้ อันนี้ก็เป็นการใช้  
ประโยชน์จากความรู้ในกฎธรรมชาติอีกประการหนึ่ง

ที่นี้ยังมีอีกชั้นหนึ่งเป็นชั้นที่สาม คือการรู้เท่าทันความจริง  
ของกฎธรรมชาตินั้น จนถึงขั้นที่ว่า มันเกิดผลแก่ชีวิตจิตใจอย่าง  
แท้จริง ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจสภาวะของสิ่งต่างๆ ในขั้นที่หนึ่งและ  
ขั้นที่สองนั้นจะเห็นว่าเราใช้ประโยชน์ได้แค่ชีวิตภายนอก กล่าวคือ  
เรามีความอยากมีความปรารถนาของเราอยู่อย่างไร เราก็เพียงแต่  
เอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมาสนองความต้องการของเรา ทำไป  
ตามความอยากความปรารถนาของเราอย่างนั้น แต่ชีวิตจิตใจของเรา  
เองก็ยังเป็นไปอย่างเดิมที่เคยเป็นมา เราก็ยังไม่รู้จักเท่าทันชีวิต  
ของเรา ยังไม่รู้จักโลกนี้ตามความเป็นจริง แต่ถ้าเรารู้เข้าใจกฎ  
ธรรมชาติลึกซึ้งลงไปอีก ก็จะมีรู้หยั่งลงไปถึงจนกระทั่งว่า ตัวชีวิต  
ของเราเองนี้เป็นอย่างไร

คนจำนวนมากไม่เคยมองเห็นชีวิตของตัวเอง ไม่เคยมองเห็น  
โลกนี้ที่เป็นสังขาร มองแต่เพียงว่าจะเอาความรู้ในกฎธรรมชาติ  
ของสิ่งต่างๆ มาใช้ประโยชน์สนองความต้องการของตนเท่านั้น

แล้วก็วิ่งไปเล่นไป ทำไปๆ จนมีความรู้สึกเหมือนกับว่า เรานี้เป็นคนเก่งมีความสามารถมาก มนุษย์เราสามารถเอาชนะธรรมชาติได้ แต่พอหันกลับมาคิดได้อีกทีหนึ่งก็ปรากฏว่า ชีวิตของเราที่เป็นอย่างนั้น ได้กลายเป็นการตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลายมากมาย กลายเป็นว่าเอาชีวิตของเราไปฝากไว้กับสิ่งภายนอก ปล่อยให้สุขทุกข์ของเราขึ้นต่อสิ่งภายนอกเป็นตัวกำหนด ไม่เป็นอิสระ วิ่งเล่นไปต่างๆ โดยที่ไม่รู้ว่าจะวิ่งเล่นไปทำไม แล้วชีวิตของเราก็ออะไรกันแน่ ไม่เคยคิดไม่เคยพิจารณา นี่ก็หมายความว่ายังไม่เข้าใจถึงกฎธรรมชาติอย่างแท้จริง คือ ธรรมชาติแห่งชีวิตของตนเองยังไม่รู้จักเลย

ความจริงนั้น กฎธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายภายนอกกับชีวิตของเรานี้ ก็เนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าเป็นผู้มีสติปัญญาอย่างแท้จริง ก็จะโน้มความเข้าใจนี้มาหาชีวิตของตนได้ จนกระทั่งรู้เท่าทันธรรมชาติ หรือธรรมชาติแห่งชีวิตของตนเอง

อย่างเรื่องของอนิจจัง คือความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายนี้ เบื้องต้นเราก็มองเห็นที่ภายนอกก่อน แม้แต่คนที่ว่านำความรู้ในกฎธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ก็อาศัยการที่รู้เข้าใจในกฎแห่งความเปลี่ยนแปลงนี้เอง เพราะสิ่งทั้งหลายนั้นมันไม่เที่ยงแท้ไม่คงที่ มันเปลี่ยนแปลง เราจึงสามารถจัดการกับมันได้ การสร้างสรรค์ความเจริญต่างๆ นั้น ก็เป็นการทำความเข้าใจเปลี่ยนแปลงขึ้นอย่างหนึ่ง และเรารู้ว่าความเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้น เราก็สร้างสรรค์เหตุปัจจัยที่จะนำมาซึ่งความ

เปลี่ยนแปลงที่เราต้องการ อันนี้ก็เป็นหลักของการที่จะนำความรู้  
ในกฎธรรมชาตินี้มาใช้ประโยชน์ ซึ่งมนุษย์ก็ได้ปฏิบัติกันอยู่เช่นนี้

แต่ในทางพุทธศาสนานั้น ท่านให้มองเห็นต่อไปด้วยถึง  
ความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งรวมทั้งชีวิตของ  
เราด้วย เราจะต้องมองเห็นความเปลี่ยนแปลง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่  
ดับไป ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยของชีวิตของเราเองนี้ด้วย ถ้าเรา  
ได้เกิดความรู้ตระหนักถึงความจริงนี้ โดยโน้มเข้ามาหาชีวิตของเรา  
แล้ว เราจะเกิดความรู้สึกใหม่ๆ ขึ้นมา ที่ทำให้มีความเข้าใจ  
เกี่ยวกับชีวิต แล้วก็มีความรู้สึกที่จะทำใจ ตั้งใจให้ถูกต้องต่อสิ่ง  
ทั้งหลาย แม้ต่อชีวิตของเราเอง

คนที่วิ่งเล่นไปโดยใช้ความรู้ภายนอกให้เป็นประโยชน์ใน  
การทำสิ่งต่างๆ นั้น ไม่เคยคิดพิจารณาในเรื่องชีวิตของตนเอง ก็  
บันเทิงหลงระเริงมัวเมาในชีวิตของตนเอง ทั้งที่ชีวิตของตนเองก็ตก  
อยู่ในกฎธรรมชาตินั้นด้วย ครั้นถึงเวลาที่ชีวิตของตนเองเกิดมีอัน  
เป็นไปตามความเปลี่ยนแปลงนั้นกลับไม่รู้เท่าทัน แล้วก็ตกเป็น  
ทาสของความเปลี่ยนแปลง เกิดความเศร้าโศกเสียใจ กลายเป็น  
อย่างนั้นไป นี่ก็หมายความว่าความรู้นั้นไม่ทั่วตลอด ความรู้ในกฎ  
ธรรมชาติที่แท้จริงจะต้องให้ทั่วตลอดลงมาถึงทุกสิ่งทุกอย่าง  
รวมทั้งชีวิตจิตใจของตนเองด้วย

แสงรสต่าง ๆ มากมาย

แต่สุดท้ายก็จบที่รสจิตของความจริง

การรู้เข้าใจในเรื่องความเปลี่ยนแปลง ที่เป็นไปต่างๆ นั้น สาระสำคัญอยู่ที่ไหน การที่สิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงนั้น ตัวสำคัญของมัน ที่เป็นจุดแกนเป็นเนื้อหาเป็นสาระแท้ๆ ของความเปลี่ยนแปลง ก็คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป หรือพูดให้สั้นที่สุดเหลือแค่ว่า เกิดขึ้นดับไปๆ

การเกิดขึ้นดับไปนี้เป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่ทำให้มีความเปลี่ยนแปลงขึ้นมาได้ ชีวิตของเราก็เหมือนกัน สำหรับภาวะของชีวิตในช่วงยาว การเกิดขึ้นและดับไปก็คือ การเกิดและการตายของชีวิตนั้นทั้งหมด แต่ที่จริงกว่าชีวิตจะผ่านจากการเกิดเมื่อก่อน ๑ ขวบ ไปจนกระทั่งถึงตาย เมื่ออายุ ๗๐-๘๐ ปีนั้น ในระหว่างนั้น ร่างกายและจิตใจของเรามีการเกิดดับตลอดเวลาไม่รู้ว่าเท่าไรครั้ง มากมายเหลือเกิน ท่านนับเป็นขณะๆ ที่เดียว

การเกิดดับนี้เป็นไปอยู่ตลอดเวลา ถ้าเมื่อไรเรามองเห็นความเกิดดับนี้ คือมองความจริงของความเปลี่ยนแปลง หรืออนิจจังนั้น ไม่ใช่แค่เห็นความเปลี่ยนแปลง แต่มองลึกลงไปถึงความเกิดดับ พอนึกถึงความเกิดดับ ก็จะได้ความสำนึก อย่างชีวิตของเรานี้ แม้แต่ชั้นหยาบๆ เพียงนึกถึงเกิดเป็นเริ่มต้น และดับคือตาย พอนึกแค่นี้เราก็เริ่มมองเห็นความจริงแห่งชีวิตของเรา ซึ่งเป็นความจริงที่เป็นของแท้แน่นอน

คนโดยมากเบื้องต้นแรกที่สุดพอสัมผัสกับความรู้อย่างเข้าใจนี้ ก็จะมีความตกใจและหวาดกลัวก่อน เพราะไม่เคยคิดไม่เคยพิจารณา แต่ถ้าเมื่อไร เขาทำใจให้คุ้นกับความจริงนี้ คือมองด้วยรู้เท่าทัน เห็นเป็นของธรรมดา จิตใจเขาจะเริ่มมีความเป็นธรรมดากับความจริงนั้นขึ้น แล้วจะรับหน้าเผชิญกับสภาพความเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างดีขึ้น หรือแม้แต่คิด แม้แต่ นึกถึง ก็จะมีจิตใจที่สบายได้ เพราะสิ่งนี้เป็นความจริง เป็นความสว่างที่มองเห็นด้วยปัญญา เมื่อปัญญาเห็นสว่างขึ้นจิตใจก็โปร่งโล่งแจ่มใส

พระพุทธศาสนานั่นท่านสอนให้เผชิญหน้ากับความจริง ให้ยอมรับความจริง ในที่สุดแล้วคนเราต้องอยู่กับความจริง หนีความจริงไม่พ้น ถ้าเราทำจิตใจของเราให้อยู่กับความจริงได้ตลอดเวลาแล้ว ความจริงที่เกิดขึ้นนั้นก็จะไม่กระทบกระเทือนจิตใจของเรา แต่ถ้าเราไม่ยอมรับมัน ความจริงก็ต้องเกิดอยู่ดี และเพราะเราไม่ยอมรับมัน มันก็เลยกระทบกระเทือนตัวเรามาก ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมามาก เรียกว่าเป็นความทุกข์สองชั้น คือทุกข์เพราะความดับที่ต่อเจอะต้องเจอเป็นความจริงตามธรรมดาเมื่อถึงเวลานั้น แล้วยังทุกข์ด้วยหวาดผวาว้าวหวั่นตลอดเวลา ก่อนที่ความจริงนั้นจะมาถึงอีกด้วย

เพราะฉะนั้น ทางพระท่านจึงชี้มาให้รู้เข้าใจความจริง เมื่อรู้เข้าใจความจริงแล้ว ในที่สุดความรู้อย่างจริงนั้นแหละจะทำให้เรามีจิตใจที่สบาย มีจิตใจที่เบิกบานผ่องใส แม้กระทั่งตลอดเวลาเลย



ทีเดียว เพราะความจริงก็คือสัจจะ ท่านบอกว่าในที่สุดแล้ว ไม่มีรหัสอะไร เลิศกว่ารหัสสัจจะ ดังบาลีว่า

สัจจํ หเว สาธุตรี รसानํ

สัจจะแลเลิศรสกว่าประดาร์ส หรือว่า

ความจริงนี้แหละ เป็นรสเลิศกว่ารสทั้งหลาย

ขอเปรียบเทียบ เหมือนอย่างน้ำที่มีรสต่างๆ น้ำหวาน น้ำเปรี้ยว น้ำรสต่างๆ มากมาย ในที่สุดรสดีที่สุดคือรสอะไร คือรสน้ำบริสุทธิ์ รสน้ำที่จิตสนิท ไปๆ มาๆ ไม่ว่ารสอะไรก็สูัรสน้ำบริสุทธิ์ที่จิตสนิทนี้ไม่ได้ บางครั้งเราอาจจะต้องการรสนหวาน บางครั้งก็ต้องการรสเปรี้ยว บางครั้งก็ต้องการรสเปรี้ยวปนหวาน บางทีก็อยากได้รสเค็มบ้าง ต้องการไปต่างๆ นานา แต่ในที่สุดแล้ว รสที่ดีที่สุดก็คือ รสที่จิตสนิทของน้ำที่บริสุทธิ์นั่นเอง

อันนี้ก็เหมือนกัน ชีวิตของเราที่มีการตกแต่งไปอย่างนั้น อย่างนี้ มีการจัดสรรปรุงแต่งอะไรต่างๆ ก็เพื่อให้ความเป็นอยู่ของเรามีรสชาติ แล้วเราก็เพลินเพลินไปกับการจัดสรรปรุงแต่งเหล่านี้ และมีความสุขสบายไปในระดับหนึ่ง แต่ในที่สุดแล้ว เมื่อไรเราเข้าถึงความจริง ความจริงนั้นแหละจะเป็นรสที่เลิศที่สุด เพราะฉะนั้น ผู้ที่เข้าถึงความจริงแล้ว จะมีจิตใจที่เบิกบานสดใสด้วยความสุขที่บริสุทธิ์ เหมือนอย่างน้ำที่มีรสจิตสนิทอย่างนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่เราจะต้องการในที่สุดอย่างแน่นอน

ไม่ว่าเราจะต้องการโน้นต้องการนี้ ต้องการสิ่งปรุงแต่งรสอะไรต่างๆ มากมายอย่างไร แต่ในที่สุดเราก็จะหนีไม่พ้นจากความต้องการรู้รสของความจริง ถ้าเรารู้รสของความจริง ทำใจให้คุ้ม

กับรสของความจริงได้แต่ต้นแล้ว เราจะมีความสุขได้ตลอดเวลา  
จิตใจจะเบิกบาน แม้จะมีรสที่ปรุงแต่งเป็นรสแปลกต่างๆ หวาน  
เปรี้ยว มัน เค็ม เข้ามา ก็กลายเป็นเครื่องเสริมรสไป

คนที่สามารถรับสัมผัสรสความบริสุทธิ์ของสัจจะ คือความ  
จริงนี้ได้ จะทำให้จิตใจมีความสุขได้ตลอดเวลา ส่วนคนที่มัวแต่วิ่ง  
เล่นไปหารสปรุงแต่ง แสวงรสเปรี้ยวหวานมันเค็มดังที่กล่าวนั้น จะ  
ไม่รู้จักรสพื้นฐานที่แท้จริง แล้วก็ต้องมีวันหนึ่งที่เขาจะประสบ  
กับปัญหา คือการที่ในเวลาที่พักกับรสแท้จริงอันบริสุทธิ์ ที่ควร  
จะเป็นรสที่ดีที่สุด แต่เขากลับไม่สามารถลิ้มรสนั้นได้ เพราะจิตใจ  
ไม่ได้ตั้งไว้ มัวแต่กังวลห่วงใยสลดหดหู่ หรือไม่ก็ตื่นตระหนก  
จนกระทั่งไม่สามารถเข้าถึงรสนั้นได้

เพราะฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนา呢 ท่านจึงให้ตั้งเป็น  
แก่นสารแห่งชีวิตไว้ คือการรู้เท่าทันความจริง ให้เข้าถึงรสแห่ง  
สัจจะที่เป็นรสเลิศกว่ารสทั้งหลายทั้งปวง เสร็จแล้วไม่ว่าจะมีรส  
อะไรที่แปลกออกไป มันก็จะเป็นส่วนเสริมให้ชีวิตนี้มีความหมาย  
เพิ่มขึ้นไปตามที่ยังประสงค์ ในฐานะที่ยังเป็นปุถุชนเราจะต้องการ  
รสนี้รสนั้นท่านก็ไม่ว่าอะไร แต่ขอให้รู้จักรสของความจริงนี้ไว้ด้วย  
เป็นประการหนึ่ง

นี่คือความจริงอย่างที่กล่าวนำแล้ว กฎธรรมชาตินี้  
สาระสำคัญของมันก็คือ การเกิดขึ้นและการดับไป การเกิดดับนี้  
เป็นสภาวะที่เป็นแก่นของความเป็นอนิจจัง การที่จะเปลี่ยนแปลง  
เป็นอะไรๆ ไปต่างๆ ได้ก็ต้องอาศัยการเกิดดับทั้งนั้น เมื่อเราได้รู้  
ตระหนักถึงความเกิดดับอย่างที่กล่าวเมื่อกี้ว่ามองเห็นความจริง

ตอนแรกก็อาจตระหนกตกใจหน่อย แต่พอคุ้นกับมันวางใจวาง  
ทำที่ถูกต้องแล้ว เราจะสบายใจกับมัน ต่อมาเราจะอยู่ด้วยปัญญา  
รู้เท่าทัน โปรงโล่งสว่างไสว จิตใจของเราจะสามารถมีความสดชื่น  
เบิกบานผ่องใสได้ตลอดเวลา

ในทางตรงข้ามถ้าเราไม่รู้จักความจริงนี้ ชีวิตของเราก็มี  
โอกาสที่จะเตลิดไปได้มาก จะโน้มไปในทางที่จะมีความหลงระเริง  
มีความมัวเมา แล้วก็มีความทุกข์ในประการต่างๆ เพราะไม่มีหลัก  
ยึดของจิตใจ เวลาประสบอนิฏฐารมณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ขัดแย้ง สิ่ง  
ต่างๆ ไม่เป็นไปตามปรารถนา ก็ไม่มีความรู้เท่าทันที่จะมาคิด  
พิจารณา ก็มีแต่ความทุกข์ มีแต่การถูกระทบกระแทกบีบคั้น  
อย่างเดียว ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นคาถา อย่างที่อาตมภาพได้  
ยกมากล่าวเบื้องต้นว่า

*โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปฺสฺสํ อุตฺตมํ พุพฺพํ*

*เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุตฺตมํ พุพฺพํ.*

แปลว่า บุคคลใดถึงจะมีอายุอยู่ตลอดร้อยปี แต่ไม่เคย  
มองเห็นการเกิดขึ้นและการเสื่อมสลายไป ชีวิตของคนนั้นไม่  
ประเสริฐเลย ผู้คนที่มีปัญญา มองเห็นการเกิดขึ้นและความดับ  
ไป แม้เป็นอยู่ชั่วขณะหนึ่งก็ไม่ได้ ชีวิตของคนที่เป็นอยู่แม้ขณะ  
เดียว แต่มองเห็นการเกิดขึ้นแล้วดับไปนั้น ประเสริฐกว่า

ท่านว่าอย่างนี้ อันนี้ก็เป็นสาระสำคัญอย่างหนึ่งของการที่  
เราต้องเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย เมื่อเข้าถึงความจริงนี้แล้ว  
เราก็จะมีจิตใจที่ประกอบด้วยปัญญาอันรู้เท่าทันโลกและชีวิต และ  
ตรงนี้แหละที่มีความหมายมาก คือการที่ความรู้ในกฎธรรมชาติจะ

มีผลต่อตัวชีวิตของเราเองโดยตรง ไม่ใช่เป็นเพียงการเตลิดหรือเพลิดเพลิดไปกับสิ่งภายนอกที่เราเที่ยวประดิษฐ์ตกแต่ง และทำเพียงเพื่อสนองความต้องการของเรา โดยที่ว่ามันไม่เข้าถึงเนื้อตัวของชีวิต

สำหรับคนที่เข้าถึงความจริงของธรรมชาติที่โน้มเข้ามาสู่ชีวิตของตนเองได้แล้วอย่างนี้ เขาจะไปปฏิบัติตามธรรมชาติด้วยความรู้ในธรรมชาตินั้นก็ตาม หรือจะเอาความรู้ในธรรมชาติมาประดิษฐ์สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ก็ตาม ก็ทำไป แต่เขาจะรู้ขอบเขตที่เหมาะสม เพราะเขารู้ว่าชีวิตของคนเราคืออะไร ความสุข ความทุกข์ และประโยชน์ที่แท้จริง คืออะไร อยู่ตรงไหน แคะไหน ชีวิตของเราก็จะมีความพอดี รู้ว่าแคไหนชีวิตของคนเราจะอยู่เป็นสุขได้ ไม่ใช่ฝากชีวิตไว้กับสิ่งภายนอกโดยสิ้นเชิง

## สุขแบบเคลือบทาข้างนอก กับสุขด้วยสติไสข้างใน

คนจำนวนมากยังมีปัญหา แม้ว่าจะมีความรู้ในกฎธรรมชาติ ความรู้นั้นก็จะมีประโยชน์เพียงว่ามาช่วยให้เขาทำอะไรได้มากขึ้น แต่การทำได้มากขึ้นนั้น อาจมีความหมายได้ ๒ นัย

นัยหนึ่งคือ มีการสนองกิเลสได้มากขึ้น เมื่อมีการสนองกิเลสมากขึ้น ก็จะมีการเบียดเบียนกันมากขึ้น มีความวุ่นวายมากขึ้น

อีกนัยหนึ่ง คือ ในแง่ของตัวเองก็จะเป็นไปในทางที่ว่า จะมีความสนุกสนานเพลิดเพลิดมากขึ้น อาจจะมีแว่วเมาและสยบเป็นทาสของวัตถุมากขึ้น และในเวลาทุกข์ก็ทุกข์มากขึ้นด้วย

ทีนี้ หากเป็นคนทีู้เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งหยั่งรู้ถึงชีวิตสังขารตามความเป็นจริงแล้ว ก็จักู้ความพอดีว่า ชีวิตของเราทีจะอยู่อย่างมีความสุขนั้น อยู่ด้วยอะไรกันแน่ พอมีปัญญารู้ความจริงและอยู่อย่างรู้เท่าทันแล้ว เพียงว่าชีวิตของตนเองดำรงอยู่ แม้ไม่มีสิ่งภายนอกมาช่วยเสริมปรุงแต่ง คนอย่างนี้ก็มีความสุขได้ ท่านเรียกว่ามีความสุขที่เป็นอิสระ ที่เป็นไทแก่ตนเอง

สำหรับคนที่อยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันอย่างนี้ เขาจับแก่นของชีวิตและแก่นของความสุขได้แล้ว เขามีความสุขได้ตามลำพัง เป็นแก่นเป็นฐานข้างในอยู่แล้ว ถ้าจะมีสุขภายนอกมาเพิ่มเติม ด้วยความรู้ทีจะปฏิบัติตามกฎธรรมชาติได้ถูกต้องก็ตาม ด้วยการมีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรคขึ้นใหม่ก็ตาม สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องเสริมสุขให้มากขึ้น แต่ถึงแม้จะขาดจะพรากจากสิ่งเสริมสุขเหล่านั้น เขาก็คงสุขได้อยู่ั่นเอง

ในทางตรงข้าม สำหรับคนที่ขาดปัญญารู้เท่าทัน จับแก่นของความสุขไม่ได้ เมื่อไม่สามารถอยู่เป็นสุขได้โดยลำพังจิตใจ และปัญญาของตนเอง ก็ต้องฝากความสุขของตนไว้กับสิ่งภายนอก ตอนแรกก็อาศัยสิ่งสนองความต้องการทีมีตามธรรมชาติก่อน แล้วการทีเขาจะมีสุขได้ก็ขึ้นต่อการมีสิ่งสนองความต้องการเหล่านั้น เขาก็เลยกลายเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น แล้วต่อไปเมื่อเขามีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรคมาช่วยบำรุงบำเรอความสุขมากขึ้น การมีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรคเหล่านั้น ก็มีความหมายเป็นการขยายขอบเขตของการทีเขาจะเป็นทาสให้มากขึ้นด้วย

สำหรับคนที่ขาดปัญญา รู้เท่าทันและขาดความสุขที่เป็นแก่นภายในนี้ การได้สิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้น ก็คือการขยายขอบเขตของความเป็นทาส และสิ่งที่เพิ่มขึ้นมานั้นจึงไม่ใช่เสริมสุขเท่านั้น แต่เสริมทุกข์ด้วย

ถึงตอนนี้ก็จะมีคำถามว่า เอาละ คนเราแต่ละคนนี่ เรามีความสุขได้อย่างไร คนเรานี่มีความสุข ๒ ประเภท

ความสุขประเภทที่หนึ่ง คือ ความสุขที่ต้องขึ้นต่อสิ่งบำรุงบำเรอภายนอก ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาช่วย อย่างง่ายๆ เช่น วัตถุสิ่งของที่ท่านเรียกว่าอามิส แม้ตลอดจนบุคคลแวดล้อม ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็จะทำให้เกิดความขาดแคลน แล้วก็จะเกิดความทุกข์ ความสุขความทุกข์ของคนเราแบบนี้ฝากไว้กับสิ่งภายนอก เราไม่สามารถอยู่เป็นสุขได้โดยขาดสิ่งเหล่านี้ และเป็นความสุขที่ไม่มั่นคงยั่งยืน เหมือนกับเป็นของที่เอามาเคลือบหรือฉาบทาไว้ นี่เป็นประเภทที่หนึ่ง ซึ่งจะเห็นได้ทั่วไป

ที่นี้ ท่านบอกว่ามีความสุขอีกประเภทหนึ่ง คือ ความสุขที่เกิดในใจของตนเองได้ โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก แม้จะอยู่ลำพังจิตใจของตนเองก็เป็นสุขได้ เป็นความสดชื่นแจ่มใสในใจที่ตนเองสามารถครอบครองอย่างเป็นไทโดยแท้จริง อันนี้เป็นความสุขอีกระดับหนึ่ง ซึ่งคนทั่วไปจะไม่ค่อยมี

คนเรานี้มักจะหวังความสุขจากสิ่งภายนอก แล้วบางทีก็ไม่เคยนึกคิดว่า เราจะต้องมีเวลาอยู่เฉพะกับตัวเอง สิ่งทั้งหลายนั้น จะไม่สามารถอยู่กับเราได้ตลอดเวลา อย่างน้อยก็ยังอยู่กับเรา มันก็ไม่สามารถเป็นไปตามใจปรารถนาของเราได้ตลอดไป ถ้าเรา

จะให้สิ่งทั้งหลายต้องเป็นไปตามใจปรารถนาของเราแล้ว เราจึงจะมีความสุขนี้ เราจะต้องมีแต่ความทุกข์ เพราะว่าสิ่งทั้งหลายนั้น ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติที่ว่า มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน

เมื่อเราต้องการให้มันเป็นไปตามใจปรารถนาของเรา พอเรามีใจปรารถนาต่อมันให้เป็นอย่างนี้ แต่ธรรมดาของมันตามกฎหมายแห่งเหตุปัจจัย กลับผลักดันให้มันไปทางโน้น พอมันไปทางโน้นแต่ใจเราต้องการให้มาทางนี้ ก็เกิดความขัดแย้งขึ้น แล้วใครชนะ ใจเราปรารถนาให้มันเป็นอย่างนี้ แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน กลับเป็นไปอย่างโน้น ใครชนะ ก็ต้องตอบว่า กฎธรรมชาติชนะ กฎธรรมชาติก็คือความเป็นไปตามเหตุปัจจัยชนะ พอกฎธรรมชาติชนะ เราแพ้ เราก็ต้องถูกบีบคั้น เรียกว่าเกิด ทุกข์ อันนี้เป็นธรรมดา เพราะว่ามันขัดกันตั้งแต่ต้นแล้ว กระแสมันคนละกระแส

ฉะนั้นในทางพระท่านจึงสอนเรื่องนี้มาก ท่านย้ำให้รู้เข้าใจความจริงของธรรมดาและให้เราวางตัวให้ถูกต้องว่า เราจะต้องไม่เอาความปรารถนาหรือความอยากของเราเป็นตัวตั้ง แต่ต้องเอาความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยเป็น ตัวตั้ง พอเห็นสิ่งทั้งหลายก็มองในแง่ที่ว่า อ้อ สิ่งทั้งหลายมันเป็นไปตามเหตุปัจจัยนะ มันจะไม่เป็นไปตามใจอยากของเรา ถ้าเราต้องการให้มันเป็นไปอย่างไร เราจะต้องรู้เหตุปัจจัยของมัน ต้องศึกษาเหตุปัจจัยของมัน แล้วไปทำที่เหตุปัจจัย เพื่อให้เป็นอย่างนั้น อย่ามัวนั่งปรารถนาอยู่ ให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามต้องการ มันเป็นไปไม่ได้

ถ้ารู้อย่างนี้แล้ว จิตใจจะเป็นอิสระ ความอยากจะไม่มาบีบคั้นจิตใจของตนเอง จะอยู่โดยรู้เท่าทันว่า อ้อ เราต้องทำที่เหตุปัจจัย พอเห็นสิ่งทั้งหลาย ชาวพุทธก็จะทำใจได้ทันที เพราะหลักการทางพุทธศาสนาบอกไว้แล้วว่า ให้มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยนะ พอมีอะไรเกิดขึ้น เราบอกกับตัวเองว่า “มองตามเหตุปัจจัย” และ “เป็นไปตามเหตุปัจจัย” แค่นี้มันก็ตัดความรู้สึกที่ไม่ดีได้หมดเลย

ดังเช่นเมื่อเกิดการพลัดพรากขึ้นมาเนี่ย ถ้าเรามองในแง่ความปรารถนาของเราว่า โอ ท่านผู้นี้เรารักใคร่ ทำไมท่านไม่อยู่กับเรา ท่านน่าจะอยู่ไปอีกสักสิบปี อะไรต่างๆ ทำนองนี้ คิดไปยิ่งคิดก็ยิ่งโศกเศร้า นี่เรียกว่าเอาตัวความอยากหรือความปรารถนาของเราเป็นหลัก แล้วจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยากนั้น เราก็ต้องถูกบีบคั้นและเป็นทุกข์

ทีนี้ในทางของปัญญา พอเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้นมา เราก็พิจารณาทันทีว่า อ้อ สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย นี่ร่างกายมันเป็นชีวิตสังขาร มันเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง มันเป็นไปตามคติกรรมตาของเหตุปัจจัยแล้ว มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้น มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้ตั้งอยู่ มันก็ตั้งอยู่ มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้ดับสลายไปสลายไป มันก็ดับสลาย ที่เป็นอย่างนี้มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยแล้ว พอมองแค่นี้ใจของเราก็แยกออกมาตั้งอยู่ได้เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เรียกว่าเป็นการพึ่งพาตนเองได้ในทางจิตใจ เมื่อจิตใจมีความเป็นอิสระ ก็อยู่อย่าง ปลอดภัยโปร่งโล่ง เบามีทุกข์น้อย



เป็นอันว่า คนที่พิจารณาตามหลักของการมองตามเหตุปัจจัยนี้จะมีจิตใจที่เป็นสุข และเป็นอิสระมากขึ้น แต่โดยสภาวะ ก็คือ จะต้องรู้เท่าทันการเกิดขึ้นและการดับไป เมื่อเรามองเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งทั้งหลาย แม้ตลอดจนชีวิตของตัวเองนี้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัยแล้ว เราวางใจถูกต้องต่อสิ่งเหล่านั้น แล้วก็ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญา ที่พิจารณาตามเหตุปัจจัย ทำที่เหตุปัจจัย และรู้ตามเหตุปัจจัย นอกจากประสบความสำเร็จแล้ว ก็จะมีชีวิตที่มีความสุข มีความเบิกบาน ผ่องใส อย่างน้อยด้วยการรู้ความจริงนั้น ก็จะเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทัน ปัญญาที่รู้เท่าทันก็ทำให้เกิดความสว่าง แล้วก็ทำให้จิตใจนี้ไม่ขุ่นมัวไม่เศร้าหมอง มีความร่าเริงเบิกบานผ่องใสอยู่ได้เสมอ

## ถึงแม้อะไรจะเปลี่ยนแปลงผันผวนไป ก็ต้อง รักษาสমบัติแท้ของเราไว้ให้ได้

คนดีที่พึงปรารถนานั้นตามที่ท่านเน้นย้ำมาก เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องเริ่มแต่ประการที่ ๑ คือการรู้เท่าทัน เมื่อรู้เท่าทันความจริงแล้ว ต่อไปประการ ที่ ๒ ก็ให้การรู้เท่าทันนั้นมีผลต่อจิตใจ ที่จะทำให้จิตใจนั้น มีความสว่าง มีความเบิกบาน ไม่วุ่นวาย ไม่สับสน

ถ้าจิตใจวิ่งเล่นด้วยความที่คิดว่า เออ เราอยากให้เป็นอย่างนี้ มันไม่ยอมเป็น อะไรอย่างนี้ เราก็วุ่นวายสับสน เกิดความดิ้นรนมาก ความบีบคั้นก็เกิดขึ้นมาก

แต่ถ้ามีความสว่างด้วยความรู้เท่าทันแล้ว ก็จะมี  
 ไปรุ่งโล่ง มีความเบา ไม่วุ่นวาย ไม่ดิ้นรนกระทบกระทั่งบีบคั้น  
 จิตใจก็มีความสุข จิตใจที่มีลักษณะอย่างนี้ เป็นจิตใจที่ดั่งงามมี  
 ความสุขจริงแท้

พระพุทธศาสนาสอนให้เราสร้างความรู้เท่าทันขึ้นในจิตใจ  
 จากความรู้เท่าทันนั้น ก็ให้มีภาวะจิตที่เรียกว่า ปรามิทย  
 คือความว่างเบิกบานใจ ซึ่งควรอนุรักษ์ไว้ให้มีอยู่เสมอ

แล้วก็ให้มีปีติ คือความเอิบอิมใจ พอรู้เท่าทันความจริง  
 แล้ว เราก็มีความเอิบอิมใจได้ แม้แต่จะมีเรื่องที่ไม่ปรารถนาเกิดขึ้น  
 แต่ถ้าเรารู้เท่าทันความจริง จิตใจก็เอิบอิมได้ ด้วยความรู้ความ  
 เข้าใจด้วยปัญญาอัน

จากความปีติ เอิบอิมใจ จิตใจก็ผ่อนคลาย สบาย มีความ  
 สงบเย็น ที่ท่านเรียกว่ามีปัสสทธิ

แล้วจิตใจที่ผ่อนคลายสงบเย็นนั้น ก็สดชื่นโปร่งเบา มี  
 ความสุข

เมื่อใจเป็นสุขแล้ว ก็อยู่ตัว ไม่ดิ้นรน ไม่ซัดส่าย เป็นจิตใจที่  
 มั่นคง ไม่มีอะไรบกวน เรียกว่าเป็นสมาธิ

สภาพจิตใจอย่างนี้ เป็นจิตใจที่ดั่งงาม ที่ท่านบอกว่า  
 พุทธศาสนิกชนควรจะสร้างให้เกิดขึ้นเสมอๆ ให้เรามองสิ่งเหล่านี้  
 หรือสภาพจิตนี้ว่าเป็นทรัพย์สมบัติอันมีค่า พยายามทำให้มีและ  
 รักษาไว้ในจิตใจของเรา อย่าให้ใครมาทำลายได้

พุทธศาสนิกชนต้องการมีชีวิตที่ดั่งงาม จะต้องพยายาม  
 สร้างสภาพจิตใจที่ดี คือ

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ ให้มีอยู่เสมอ  
 ๒. ปีติ ความอิมใจ ปลื้มใจ  
 ๓. ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายกายใจ สงบเย็น  
 ๔. สุข ความโปร่งชื่นคล่องใจ ไม่มีอะไรบีบคั้น

ใจ

๕. สมาธิ ความมีใจแน่วแน่ อยู่กับสิ่งที่ต้องการ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย ไม่สับสน ไม่มีอะไรบกวน

เราต้องถือว่า สภาพจิตเหล่านี้เป็นสมบัติที่ดีมีค่ายิ่ง เราต้องทำให้มีอยู่ในใจเสมอ มันดียิ่งกว่าสมบัติภายนอกทั้งหลาย ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ ภายนอกนั้น เราสร้างขึ้นมาเพื่อที่จะบำรุงบำเรอชีวิตให้เรามีความสุข แต่ไม่แน่ว่ามันจะให้ความสุขที่จริงที่แท้ได้หรือไม่ บางทีมันก็ให้ได้เพียงชั่วคราว ไม่ยั่งยืนตลอดไป

แท้จริงแล้วสภาพจิตเหล่านี้แหละ คือจุดหมายของการมีทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้น ถ้าทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้น สามารถทำให้เรามีปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ ได้ อันนั้นก็น่าภูมิใจ แต่หลายคน หรือมากคนที่เดียว เมื่อสร้างทรัพย์สมบัติภายนอกขึ้นมาแล้ว กลับไม่ได้ไม่มีสภาพจิตเหล่านี้ ซ้ำร้ายบางทีกลับให้ทรัพย์สมบัติภายนอกกีดขวางทำลายสภาพจิตที่ดีงามของตนเหล่านี้ให้หมดไปเสียอีก เมื่อยังแสวงหา ยังไม่ได้ทรัพย์สิน ก็ได้แต่หวัง และยังไม่มีความพอใจเหล่านี้ ครั้นเมื่อได้ทรัพย์สินมาขึ้นแล้ว ก็ยิ่งทำลายสภาพจิตที่ดีเหล่านั้นให้หมดไป ด้วยความยึดติดห่วงแหนห่วงกังวล ตลอดจนหวาดระแวง วิตกกังวล หรือโลภยิ่งขึ้นไป

ในทางตรงข้าม ถ้าเรายังสามารถสร้างปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมานิวินใจได้ตลอดเวลาของเราเอง โดยไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก ก็จะเป็นความสามารถพิเศษที่สุด ตอนนั้นเราจะเห็นว่า โอ แม้แต่ทรัพย์สมบัติต่างๆ นี้ ก็ยังไม่มีค่าเท่าสภาพจิตที่ดีงามเหล่านี้ เพราะในที่สุดแล้ว สิ่งที่เราต้องการแท้จริงก็อันนี้เอง เหล่านี้แหละคือทรัพย์สมบัติที่เราปรารถนาอย่างแท้จริง แล้วอันนี้แหละที่จะทำชีวิตของเราให้เป็นชีวิตที่ดีงามมีความสุขได้แท้จริง

ในขั้นสุดท้าย เมื่อถึงเวลาที่ทรัพย์สินสมบัติและญาติพี่น้องช่วยอะไรไม่ได้ เช่นบนเตียงที่เจ็บป่วย บางทีเจ็บป่วยถึงกับร่างกายขยับเขยื้อนไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ใครช่วยก็ไม่ได้ รับประทานอาหารก็ไม่อร่อย ก็เหลือแต่ใจของเราแหละ ตอนนั้นถ้าเรามีแต่สุขที่อิงอาศัยามิส ขึ้นต่อามิสคือสิ่งของภายนอกแล้ว ก็จะมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างเดียว

ตรงข้ามกับคนที่ฝึกใจของตนไว้ด้วยปัญญารู้เท่าทันอย่าง ที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งสามารถทำใจให้มีปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมานิวินใจได้ เขาฝึกใจไว้พร้อมแล้ว แม้จะนอนป่วยอยู่บนเตียงคนเดียว ใครๆ ะไรๆ ช่วยไม่ได้ เขาก็สามารถมีความสุขได้

อันนี้เป็นความสุขที่เป็นอิสระ เป็นไทแก่ตนเองอย่างแท้จริง ส่วนในเวลาที่ไม่ป่วย เมื่อได้สิ่งภายนอกมาช่วยเสริมอีก เขาก็ยังมีความสุขเพิ่มเป็น ๒ ชั้น เวลาไม่มีความสุขจากภายนอก อยู่คนเดียวทำอะไรไม่ได้ ก็ยังสามารถมีความสุขได้ อย่างน้อยก็ไม่กระวนกระวายทุกข์ร้อนเกินไป

ฉะนั้น สำหรับพุทธศาสนิกชนจึงเห็นชัดว่า แก่นแท้ของชีวิตที่เราต้องการนั้นคืออะไร เราสร้างสรรคทรัพย์สมบัติต่างๆ มาเพื่อความสุข แต่ความสุขในขั้นสุดท้ายนั้นอยู่ที่จิตใจของเรา ที่จะต้องฝึกฝนไว้เสมอ ทำอย่างไรเราจึงจะสร้างสภาพจิตใจขึ้นมาได้ คำตอบก็คือจะต้องทำให้เป็นปกติธรรมดา อยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงตลอดเวลา สร้างความว่างเริงเบิกบานใจขึ้นมา พร้อมด้วยความเอิบอิมใจ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ ความสุขและความอยู่ตัวลงตัวของจิตใจ ให้มีประจำเป็นหลักอยู่ภายใน และอย่างที่บอกเมื่อกี้ว่า ให้ตั้งท่าที่เหมือนสิ่งนี้เป็นสมบัติที่มีค่าของเรา เราจะไม่มียอมให้ใครทำลาย

เวลาพบกับใครเราก็จะได้รับอารมณ์เข้ามา บางทีเราก็ถูกอารมณ์ที่เข้ามานั้นกระทบกระทั่ง หรือกระทบกระทั่ง เช่น ได้ยินถ้อยคำของคนอื่นพูด บางทีอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเข้ามาโดยเราไม่รู้ตัว เราไม่ทันรักษาสมบัติของเรา ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นมากระทบกับใจเรา แล้วก็ทำลายทรัพย์สมบัติที่มีค่าของเราไปเสีย ทำให้ความปราโมทย์ เบิกบานใจในใจของเราหมดไปหรือหายไป

ไปเห็นคนนั้นเขาแสดงอาการอย่างนี้ ไปได้ยินคนนั้นเขาพูดคำอย่างนั้น อ้าว เกิดกระทบกระทั่งใจขึ้นมา ชุนมัว เศร้าหมอง เหี่ยวแห้ง บีบคั้นใจ เลยถูกคนอื่นเขามาทำลายสมบัติในของตัวเสีย แสดงว่ารักษาสมบัติไม่ได้ ดังนั้น จะต้องตั้งสติไว้ก่อน ระลึกกำกับใจของตนว่า เราจะต้องพยายามรักษาสมบัติในของเราไว้ให้ได้ อย่างน้อยตั้งท่าที่ไว้ว่า นี่แหละสมบัติที่มีค่าที่สุดของเรา เราจะ

พยายามรักษาไว้ ถ้าทำอย่างนี้แล้วพุทธศาสนิกชนก็จะมีแต่ความเจริญงอกงามในธรรม

ตกลงว่า สภาพจิตใจที่พึงปรารถนา แสดงถึงจิตใจของพุทธศาสนิกชนที่ดำเนินตามวิถีแห่งพุทธ ที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานก็คือ

ความร่าเริงเบิกบานใจ ที่เรียกว่า *ปราโมทย์*

ความเอิบอิมใจ ที่เรียกว่า *ปีติ*

ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ ที่เรียกว่า *ปัสสัทธิ*

ความโปร่งชื่นคล่องใจ ที่เรียกว่า *ความสุข*

และความมีจิตใจแน่วแน่มั่นคง ที่เรียกว่า *สมาธิ*

ทั้งหมดนี้เป็นสมบัติสำคัญที่เราควรจะรักษาไว้ และสมบัติเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดด้วยการที่เรารู้เท่าทันความจริงนั่นเอง ทำให้คุ้นเคยเป็นกันเองกับสังขารแล้วเราจะได้รสที่เลิศกว่ารสทั้งหลายทั้งปวง เหมือนคนที่ได้รสจีดสนิทของน้ำที่บริสุทธิ์เป็นหลัก ยืนตัวไว้แล้ว ดังที่กล่าวมานั้น เราก็จะมีความสุขที่แท้จริง เราจะชื่อว่าดำเนินตามวิถีของพระพุทเจ้า

วันนี้เอาตมภาพได้แสดงธรรมกถามา ก็พอสมควรแก่เวลา โดยสาระสำคัญก็คือให้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีจิตใจที่เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันนี้ ความรู้เท่าทันนี้จะทำให้เกิดความสว่าง ความสะอาด ผ่องใส เบิกบาน ดังที่กล่าวมาแล้ว สภาพจิตที่ติงามก็จะเกิดขึ้นแก่เราอยู่เสมอ ไม่มีอะไรที่จะดีกว่านี้ในขั้นสุดท้าย

สิ่งทั้งหลายที่เราสร้างมาก็เพื่อความสุข แต่ในขั้นสุดท้ายแล้วเราจะรู้ตระหนักรู้ว่า ตราบใดที่เรายังต้องขึ้นต่อสิ่งเหล่านั้น ตราบใดที่เรายังต้องฝากความสุขความทุกข์ไว้กับสิ่งเหล่านั้น เราจะไม่เป็นอิสระแท้จริง จะต้องถึงเวลาหนึ่งที่เราจะต้องฝึกฝนตัวเราเอง ด้วยจิตใจและปัญญา ให้เป็นอยู่ด้วยตัวของตัวเองที่มีปัญญา รู้เท่าทัน แล้วสร้างสภาพจิตใจที่ดั่งามดังกล่าวนี้อขึ้นมาให้ได้

วันนี้โยมเจ้าภาพ ได้บำเพ็ญกุศลอุทิศแก่คุณโยมผู้ล่วงลับไปแล้ว โยมก็ได้บำเพ็ญกุศลไปแล้ว ได้ทำหน้าที่ที่ควรทำแล้ว สมดังที่อาตมภาพได้กล่าวมาแต่เบื้องต้น

ประการแรก ด้วยการที่ได้ทำสิ่งที่ควรทำ ได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว ได้แสดงน้ำใจแล้ว ได้ทำบุญทำกุศลแล้วนี้ เมื่อจิตระลึกพิจารณาแล้วก็จะมีความเอิบอิมใจ ทำให้มีความสบายใจ และทำให้จิตใจเบิกบานผ่องใสได้ เป็นเครื่องบรรเทาความโศกเศร้าอาลัยลงได้ส่วนหนึ่ง

ประการที่สอง เมื่อได้พิจารณาตามหลักธรรมด้วยความรู้เท่าทันในความจริงดังกล่าวนั้น ก็จะได้สภาพจิตที่ดั่งาม เป็นขั้นที่สอง ที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระอย่างแท้จริง ความสดใสร่าเริงเบิกบาน และความหายโศกเศร้าก็จะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

ทั้งสองประการนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่เรียกว่า เป็นบุญ เป็นกุศล คือทั้งกุศลในส่วนของการทำงานดีงาม และในส่วนของเรื่องของปัญญารู้เท่าทัน เมื่อปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ก็เป็นอันได้คติจากคำสอนเกี่ยวกับเรื่องของมรณกรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนอยู่เสมอว่า ให้พุทธศาสนิกชนพิจารณารำลึกในมรณสติ คือระลึกถึง

ความตายด้วยความรู้เท่าทันแล้วไม่โศกเศร้า ไม่หวาดกลัว แต่  
ระลึกขึ้นมาแล้ว ทำให้ไม่ประมาท เร่งชวนขวาย ทำความดีงาม  
รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและสังขาร

นอกจากนั้น เมื่อโยมมีจิตใจที่ดีงาม สะอาดผ่องใสอย่างนี้  
แล้ว แม้เมื่อจะอุทิศกุศลแก่ผู้ล่วงลับ การอุทิศกุศลนั้นก็จะได้ผลดี  
ขึ้นด้วย

ท่านกล่าวว่า การที่จะอุทิศกุศลแก่กัน ก็ต้องทำด้วยจิตใจ  
ที่เป็นสมาธิ มีเจตนาที่ชัดเจนและมีกำลังแรง ถ้าจิตใจนั้นมีความ  
เศร้าหมองขุ่น มัววุ่นวายด้วยความโศกเศร้าเป็นต้น จิตใจนั้นก็ไม่ใช่  
เป็นอันตั้งแน่นอนในการที่จะอุทิศกุศล เจตนาก็ไม่รวมเป็นอันหนึ่ง  
เดียว ไม่เข้มแข็งแรงกล้า

เพราะฉะนั้นจึงต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งผ่องใส เมื่อทำ  
จิตใจให้ดีงามด้วยการระลึกถึงความดีที่บำเพ็ญแล้ว รู้เท่าทัน  
ความจริง รู้เท่าทัน ธรรมะ ดังที่กล่าวมา จิตใจเป็นกุศลแล้ว ดีงาม  
แล้ว ก็น้อมจิตที่ดีงามเป็นกุศลนี้ อุทิศบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญแก่ท่าน  
ผู้ล่วงลับสืบต่อไป

ณ วาระนี้ อาตมภาพขออนุโมทนาคุณบุญคุณราศี ที่โยมเจ้าภาพ  
พร้อมด้วยบุตรหลานญาติมิตร ได้บำเพ็ญแล้ว และในโอกาสนี้  
ญาติมิตรทั้งหลายก็ได้มาแสดงน้ำใจ มาเคารพศพ มาระลึกถึง  
ท่านผู้ล่วงลับ เป็นการแสดงน้ำใจทั้งต่อผู้ล่วงลับ และต่อท่าน  
เจ้าภาพที่ยังมีชีวิตอยู่ ทุกท่านล้วนมีเจตนาดีด้วยกัน จึงขอให้ทุก  
ท่านมีความเอิบอímใจว่าเราได้ทำสิ่งที่ควรทำ ได้แสดงน้ำใจอันดีแล้ว



เมื่อมีจิตใจดีงามอย่างนี้ ไม่มีความโศกเศร้า ไม่มีความขุ่นมัวแล้ว ก็โน้มจิตใจที่ดีงามนี้อุทิศกุศลไปให้แก่คุณโยมผู้ล่วงลับไปแล้ว ขอให้ท่านได้รับทราบ และอนุโมทนาการบำเพ็ญกุศลนี้ และขอให้ท่านมีความสุขความเจริญในสัมปรายภพ ยิ่งขึ้นไป

อาตมภาพวิสัยชนาพระธรรมเทศนา พรรณนาอานิสงส์แห่งการบำเพ็ญกุศลทักษิณานุประทานกิจอุทิศแต่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว พร้อมทั้งคติธรรมเตือนใจ ในการที่จะเกิดความรู้เท่าทันด้วยปัญญา เพื่อจะมีชีวิตที่ดีงาม ตามคติแห่งพระพุทธศาสนา ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติลงแต่เพียงเท่านี้

เอวัง ก็มี ด้วยประการฉะนี้