

นารูปริหารจิต
เพื่อพิบัติปัญหา



วิไลวรรณ อิศรางกูร



อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

ได้สละชีวิตทางโลกเข้าสู่ทางธรรมเมื่อสิบห้าปีที่แล้วมา โดยได้รับความเมตตาจากท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง อุบลราชธานี ให้การสอนและการอบรมในทางธรรม ต่อมาเมื่อท่านพระอาจารย์ชาอาพาธ ได้รับความเมตตาจากท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา สุราษฎร์ธานี ให้การสอนและการฝึกอบรมต่อมาจนท่านได้ล่วงลับไป

สงครามนิวเคลียร์แล้วทุกคน
วิเศษจอม อีหูกแม่แก

เพื่อพิชิตปัญหา

บริษัท ดันล้อ แกรนด์ ล้อล้อ

บริษัท ดันล้อ แกรนด์ ล้อล้อ



กระทรวงศึกษาธิการ
กรมส่งเสริมการศึกษา
สงขลา

การบริหารจิต เพื่อพิชิตปัญหา

วิมลวรรณ อิศรางกูร
รองศาสตราจารย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

สงขลา : สำนักพิมพ์
สงขลา

หน้า ๑๐๐

สงขลา : สำนักพิมพ์



การบริหารจิต เพื่อพิชิตปัญหา

รณฺจวน อินทรกำแหง

ราคา ๖๐ บาท

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๔๐

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

บริษัท ดันอ้อ แกรมมี จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์

ISBN 974-519-488-3

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

บริษัท ดันอ้อ แกรมมี จำกัด

๒๐๙/๑ อาคารซีมีคทาวเวอร์บี (ชั้น ๑๔) ถนนสุขุมวิท ๒๑

แขวงคลองเตยเหนือ เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทร. ๖๖๔-๔๐๐๖-๙, ๖๖๔-๔๒๙๐ ต่อ ๑๔๐๓, ๑๔๐๔

แฟกซ์ ๖๖๔-๔๐๑๐

ออกแบบปก รูปเล่ม และภาพประกอบ

พิบูลย์ หัตถกิจโกศล

พิมพ์ที่

บริษัท คอมแพคท์พริ้นท์ จำกัด

สหกรณ์ออมทรัพย์

การบริหารจิต เพื่อพิชิตปัญหา

รัจจน อินทรกำแหง

ตำราโหราศาสตร์

เมื่อ คุณพระจันทร์ จันทร์อมล ได้แจ้งอุบาย
ว่า คุณพระก้อง วัฒนคุณกิจ แผลงสำนักพิมพ์ตำรา
พยากรณ์: พิมพ์รวมเล่มของราชบัณฑิตยสถาน คือ
รวมเล่มก่อนที่ราชบัณฑิตยสถานจะมีชีวิต และมีผู้มวธ และรวม
เล่มใหม่ลักษณะ: ของวรรณกรรมธรรม: อันเนื่องชีวิต
ของ การปฏิวัติธรรม ซึ่งรวมเล่มเหล่านี้ ไม่สามารถ
อุทธรณ์การแก้ไข หรือแก้ไข เพื่อสนองความต้อง การของ
ผู้ที่ยัง สนใจติดตาม.

ราชบัณฑิตยสถานควรพิจารณาแก้ไข และ
ควรพิจารณาแก้ไข ที่รวมเล่มซึ่งพิมพ์จากสำนัก
และ ตามรัฐสภาของผู้เขียน ปฏิวัติธรรมคนหนึ่ง ซึ่ง
ได้มีใจกว้างแผ่ขยาย ตามวิธี ตามแบบฉบับ และ
ตามรูปแบบใหม่ตามผู้เขียน และ เพื่อผู้ร่วมทุกข์
ร่วมเกิด แต่ เจ็บ ตาม ทั้งต่าง.

ไว้เพื่อรออบทอดดูผล และรออุ้มทารกแม่ม
อ่อนแอ ท่าตึงทื่อ และดราม่ามีหัวใจ ที่เฝ้าเพื่ออุ้ม

พระธรรม และ ดราม่าระทมท้อต่อชีวิต ของ
คุณพระวิมล จันทวิมล และ คุณประภา
วิมลคุณกวี

ตัวอ่อนในสงฆ์ แห่งดราม่าแม่ผู้ใจดี
อุ้มพระธรรม ด้วยตึงทื่อที่หัวใจ จนได้เป็นประจักษ์
อุ้มคุณพระวิมล จันทวิมล และ คุณประภา วิมล
คุณกวี จนมีแต่ดราม่าสูงเกอเมย์องอาจ

รอท่าหญิงอ่อนทูกท่าม จนได้ประสม
แต่ดราม่าผู้ชื่น ส่อง แลเห็น อัมเบสิ่งหัวใจ
บังเกิด ดราม่าสูงส่งบงกชอุ้ม ลงทูกอุ้ม

วิจิตรอม อัมเบสิ่ง
๒๕ ๗.๕. ๖๕.

คำนำสำนักพิมพ์

๒๒

แต่ละวัน ๆ ของชีวิต มีสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย หลายสิ่งเป็นปัญหา เป็นความเดือดร้อน ก่อให้เกิดความเครียด เศร้าหมองใจ ไม่มีใครอยากมีความสุข ไม่มีใครอยากหดหู ไม่สบายใจ ทุกคนปรารถนาความสุขสันติ

ความสุขคงจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าปัญหาอันมากกระทบยังไม่ได้รับการแก้ไข ชีวิตจะดำเนินไปอย่างปกติได้อย่างไร หากความเครียดยังทับถม กัดกร่อนจิตใจ

มนุษย์จึงควรที่จะเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเอง ด้วยการเรียนรู้
ความเป็นจริงของชีวิตอย่างมีสติ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญญา
นำพาชีวิตไปสู่สันติสุขได้ในที่สุด

การบริหารจิตเพื่อพิชิตปัญหา เป็นความ
ปรารถนาดีที่ บริษัท ต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด พิจารณา
จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อความสุขของผู้อ่านอีกวาระหนึ่ง

บริษัท ต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด



ความสำคัญทางจิต

เพื่อรักษาความสงบใจได้ควรหมั่นทำสมาธิเป็นประจำ





เมื่อชีวิตได้ใจก็... จิตไม่ยึดติดจึงได้ใจ
สติอยู่กับสติ... จิตไม่ยึดติดจึงได้ใจ
เมื่อจิตได้ใจ... จิตไม่ยึดติดจึงได้ใจ
ถึงจะพูดว่าจิตเป็น... จิตไม่ยึดติดจึงได้ใจ
ทุกขเวทนามะระ... จิตไม่ยึดติดจึงได้ใจ
จนกระทั่งถึง... จิตไม่ยึดติดจึงได้ใจ
ถึงกับธรรม... จิตไม่ยึดติดจึงได้ใจ
ธรรมธรรม... จิตไม่ยึดติดจึงได้ใจ

ธรรมสวัสดิ์แต่ทุกท่าน หัวข้อที่เราจะได้มาพูด
คุยกันในวันนี้ คือเรื่อง **“บริหารจิตเพื่อพิชิตปัญหา”**
จริงอยู่ที่ชีวิตมิได้มีเพียงจิตอย่างเดียวที่เป็นส่วน
ประกอบ ยังมีกายอีกด้วยที่ประกอบกันเข้ามาเป็น
“ชีวิต” แล้วทำไมจึงต้องให้ความสำคัญกับจิตถึงเพียงนั้น

ความสำคัญของจิต

เชื่อว่าทุกท่านคงจะได้ตระหนักกันอยู่บ้างแล้วว่า

ชีวิตนี้จะเป็นเช่นไร ก็อยู่ที่จิตนี้เอง ถ้าเชื่อว่าจิตนั้น ได้รับการฝึกฝนอบรม รู้ว่าอะไรคืออะไรแล้ว ก็จะทำให้ชีวิตนี้สงบ เย็น สบาย แต่ถ้าหากว่าจิตนั้น ยังไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม ชีวิตก็จะมีแต่ความวุ่นวาย สับสน ระส่ำระสาย เรียกว่า จับต้นชนปลายไม่ถูก กันทีเดียว

จิตเป็นสิ่งที่นำชีวิต นำทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจหรือทางจิตนั่นเอง

นำทางกาย ทางวาจา เป็นอย่างไร ทุกท่านก็คงพอจะเข้าใจ

แต่ที่บอกว่าจิตนำจิตเองนั้น นำอย่างไร คงจะต้องขยายความเพื่อการใคร่ครวญกันต่อไป

โปรดนึกดูถึงใจของเราเอง บางทีเห็นเพื่อนที่ไม่ค่อยถูกใจเดินมา ก็ตั้งใจว่าเอาละ...วันนี้จะต้องยิ้ม จะต้องพูดดีกับเขา จะเป็นมิตรกันเสียที แต่พอเขา

เข้ามาใกล้ พยายามจะยึดอย่างไรก็ยึดไม่ออก ใจอยาก
จะหลุดด้วย แต่ทำไมหลุดไม่ออก ซ้ำยังสละบัดหน้า
หันหลังให้ไปเลยเสียอีก นี่แหละที่บอกว่าจิตนำจิตเอง
ก็หมายถึงว่า จิตส่วนที่ดีนี้ ตามสามัญสำนึกก็อยากจะ
ทำดี อยากจะทำอะไรให้ถูกต้อง แต่แล้วจิตอีกฝ่าย
หนึ่งที่ยังดำ หรือเรียกว่ายังป่าเถื่อน ยังไม่ได้รับการ
ฝึกฝนอบรม ชัดเกลา ก็ไม่ยอมทำตาม นี่คือลักษณะ
ของอาการที่เรียกว่า “จิตนำจิต”

ที่นี้จะอะไรเล่าที่จะช่วยให้จิตนี้รู้จักคิดถูกต้อง พุด
ถูกต้อง และทำถูกต้อง สิ่งนั้นคือ **สติปัญญาที่ได้รับ**
การฝึกอบรมชัดเกลาแล้ว ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา
กล่าวไว้ว่า ถ้าจะบริหารชีวิตหรือพัฒนาชีวิต จะต้อง
พัฒนาให้พร้อมทั้ง ๓ อย่าง อย่างหนึ่งคือ พัฒนา
กาย หมายความว่า รักษากายให้แข็งแรงด้วยการ
รับประทานอาหารที่ถูกต้อง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ดูแลร่างกายให้มีสุขภาพดี ส่วนการพัฒนาทางด้านจิต ก็ดูแลจิตให้คิด พุด ทำ ในสิ่งที่ถูกต้อง

จิตจะคิด พุด ทำ ในสิ่งที่ถูกต้องได้ ต้องอาศัย การพัฒนาทาง**วิญญาณ** วิญญาณในที่นี้มีได้หมายถึง เรื่องผีसानางไม้ แต่ทางพระพุทธศาสนาหมายถึงสติ ปัญญา หากต้องการสติปัญญาที่เป็นสัมมาทิฏฐิ คือมีความเห็นถูกต้องตามสังขธรรม ไม่ใช่เห็นถูกต้อง ตามที่ใจคิดนึก รู้สึก ต้องการ เพื่อให้ได้ตั้งใจ จิตที่ประกอบด้วยสติปัญญาที่เป็นสัมมาทิฏฐิ จะ สามารถเห็นอะไร ๆ ได้ตามความเป็นจริง

ความเป็นจริงของชีวิต

นั่นคือ ไม่มีอะไรที่จะเป็นอย่างที่ใจต้องการได้เลย สักอย่างเดียว นอกจากจะเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ชีวิตเป็นอย่างนี้ เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ
ไม่ใช่เป็นไปตามใจอยากของมนุษย์

ธรรมชาติบอกอยู่เสมอว่า ในชีวิตนี้...ไม่สามารถ
ที่จะให้อะไรเป็นได้ตั้งใจ เพราะว่าทุกสิ่งที่จะเป็นไป
อย่างไหน มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยเป็น
อย่างไร ผลจะเป็นอย่างนั้น ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น
ถ้าเหตุปัจจัยนั้นประกอบด้วยความยึดมั่นถือมั่น จิต
เต็มไปด้วยอุปาทาน ผลที่เกิดขึ้นก็คือ ความทุกข์
ความร้อน ต้องกระสับกระส่าย กระทบกระวาย
ต้องดิ้นรน จนเผาไหม้ใจ เป็นชีวิตที่ร้อนอยู่เสมอ

ถ้าหากเป็นสำนวนของเจ้าประคุณท่านอาจารย์
สวนโมกข์ ท่านจะใช้ว่า “ถูกกดตลอดเวลา” ถูกกด
ตลอดเวลา ซอกซำ ยับเยิน แต่เผอิญมันอยู่ข้างใน
มองไม่เห็น มนุษย์เราจึงไม่สำนึก แล้วก็บอกว่ามันเป็น
เรื่องธรรมดาที่จะถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้าง พอใจบ้าง

ไม่พอใจบ้าง มันเป็นของธรรมดา

แต่ “ธรรมดา” อย่างนี้ ไม่ใช่ “ธรรมดา” ของ
พระพุทธเจ้า แต่เป็น “ธรรมดา” ที่เกิดจากความรู้สึก
ของความเคยชินที่ได้กระทำตามอำนาจของกิเลสมา
เนิ่นนาน โดยไม่รู้ตัว เลยหลงไปว่า “เป็นธรรมดา”
ทั้ง ๆ ที่ตลอดเวลา จิตมีแต่ความหนัก เหน็ดเหนื่อย
อ่อนล้า อึดอัด เครียด มิได้มีความโปร่งเบาสบายเลย

จิตที่เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกอย่างนี้ เป็นจิต
ที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ ที่ถูกรอบงำด้วยสติปัญญาที่เป็น
มิจฉาทิฎฐิ จึงมองทุกสิ่งรอบตัวตามที่ใจ “อยาก”
ของตนต้องการให้เป็น แล้วจิตนั้นก็อมอยู่ด้วยความทุกข์
เพราะ “ไม่ได้อย่างที่ใจ”

นี่เพราะไม่เห็นทุกสิ่งตามที่จริง ตามกฎของ
ธรรมชาติอันเป็นสัจธรรม นั้นเอง

เพราะฉะนั้นการบริหารชีวิต จุดสำคัญที่สุดที่ต้องบริหาร คือ **สติปัญญา** เพราะสติปัญญาในที่นี้มีได้ หมายถึงสติปัญญาที่เกี่ยวกับทางสมอง ที่เรียกว่า INTELLIGENCE หรือ I.Q. สูง ยิ่ง I.Q. สูงเท่าไร ถ้าสติปัญญาไม่เป็นสัมมาทิฐิ ก็สามารถจะใช้ I.Q. สูงนั้นเบียดเบียนคนอื่นได้มากขึ้น เหมือนอย่างที่เราเห็นตัวอย่างในสังคมทุกวันนี้ ยิ่งฉลาดเท่าไร แต่ขาดสติปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ ก็จะใช้สติปัญญานั้นเบียดเบียนผู้อื่น ให้ได้อะไรมากกว่า ให้ได้อะไรดีกว่า มากยิ่งขึ้นเท่านั้น เพราะจิตที่ขาดสติปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ ย่อมเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว ขาดความมีน้ำใจที่จะเห็นแก่ผู้อื่น

สติปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐินั้น หมายถึงสติปัญญาที่นำชีวิตให้คิดถูกต้อง พุดถูกต้อง กระทำถูกต้อง อันนำมาซึ่งคุณประโยชน์อย่างปราศจากความเห็นแก่ตัว

เป็นสติปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมภายใน ด้วยการเฝ้ามองทุกสิ่งตามความเป็นจริง ด้วยการใคร่ครวญจนสัมผัสผัสัจธรรมนั้นได้ที่ใจ

สังขาร สำคัญที่เราจะต้องยอมรับ เพื่อนำมาสู่การพัฒนาให้สติปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐินั้น ข้อหนึ่งคือ กฏธรรมชาติที่เรียกว่า **กฏอิทัปปัจจยตา** เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี หรือพูดง่าย ๆ ว่า เหตุอย่างใด ผลอย่างนั้น

ถ้าหากว่าผลที่เกิดขึ้นนี้จะถูกใจ ก็ไม่ต้องไปคิดว่า ดิน ฟ้า อากาศ บันดาลให้ จงหันไปดูว่าประกอบเหตุปัจจัยอะไร ผลจึงเป็นอย่างนั้น จึงเย็นใจ สบายใจ หรือในกรณีที่ผลไม่ถูกใจ ก็ไม่ต้องไปสาปแช่งใคร แต่ให้หันไปดูเหตุปัจจัยที่ได้กระทำ

เมื่อกระทำเหตุปัจจัยอย่างไร ผลย่อมจะเป็น

อย่างนั้น นี่คือกฎอิทัปปัจจยตา เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี ซึ่งก็คือ เหตุอย่างใด ผล
อย่างนั้น ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นลอย ๆ ได้เลย

ได้เคยประสบพบกฎนี้กันบ้างหรือยัง สิ่งต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้นในชีวิตนี้ มันเกิดขึ้นเองลอย ๆ หรือเปล่า
ขอให้ลองนึกดู

ชีวิตที่ผ่านมาจนบัดนี้ จะมาเป็นผู้บริหาร เป็น
เจ้าพนักงาน เจ้าหน้าที่ หรืออยู่ในตำแหน่งใดก็ตาม
ทุกอย่างเกิดขึ้นลอย ๆ หรือเปล่า... ก็จะได้เห็นกันแล้ว
ว่า ชีวิตได้ดำเนินมาสู่จุดต่าง ๆ ก็เพราะได้กระทำมา
ได้ประกอบเหตุปัจจัยมาด้วยตนเองทั้งนั้น ไม่มีใครทำให้
จริงอยู่ที่คุณพ่อ คุณแม่ อาจจะให้เงินทองเพื่อศึกษา
เล่าเรียน แต่ก็มองเห็นกันอยู่ว่า ยังมีเด็กอีกมากที่เป็น
ลูกเศรษฐี ลูกคนมั่งมี แต่หาเรียนหนังสือสำเร็จไม่

กลับกลายเป็นเด็กเกเร และเบียดเบียนผู้อื่นก็มี นั่นก็มาจากเหตุปัจจัยที่เขาได้ประกอบเหมือนกัน แต่เป็นเหตุปัจจัยที่ไม่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นชีวิตจึงไหลลงไปสู่ความเสื่อมทรุด เป็นชีวิตที่วุ่นวาย เป็นชีวิตที่ร้อนอยู่ตลอดเวลา

กฎอหังการ นี่เป็นกฎของธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เป็นกฎที่แสดงตัวของมันให้เราเห็นอยู่ทุกขณะในชีวิต แสดงให้เห็นว่าชีวิตจะเป็นฉันใด เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็เนื่องมาจากเหตุปัจจัยที่ชีวิตนั้นได้กระทำขึ้นเอง ถ้ากระทำด้วยสติปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ ก็จะมีแต่ความสุข เบิกบาน ผ่องใส แต่น่าเสียดายที่ไม่ได้สนใจกันนักในเรื่องนี้



หนทางสู่ภุมมชาติ

ขอให้ลองศึกษาเรื่อง **กฎอหิปปัจจยตา** ให้ละเอียดลึกซึ้ง ให้เห็นชัดแจ้งที่ใจให้ได้ว่า เหตุปัจจัยอย่างใด ผลจะต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าหากประกอบเหตุปัจจัยด้วยความยึดมั่นถือมั่น ผลจะต้องลงเอยด้วยความวุ่น ความร้อน ความทุกข์อย่างแน่นอน ตรงกันข้ามถ้าได้ประกอบเหตุปัจจัยด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น ด้วยสติปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ ผลจะต้องมีแต่ความเย็น มีแต่ความสบายใจ มีความเป็นอิสระในขณะที่กระทำ

เคยพบบ้างไหม ภาวะแบบนี้ เคยสักขณะหนึ่งไหม ในชีวิตของการทำงานที่กระทำมา ที่ทำสิ่งใดโดยไม่หวังเลยว่าจะต้องได้อะไรตอบแทน ไม่ต้องยึดมั่นว่างานนี้เป็นผลงานของฉัน ฉันจะต้องเป็นคนได้ความดีความชอบ แต่ว่ามีแต่ใจที่อยากจะทำ ทำด้วยความทุ่มเท ทุ่มเท

สติปัญญา ความรู้ ความสามารถ ด้วยความยินดี
 ทำแล้วก็สบายใจ ไม่ว่าจะได้ประโยชน์หรือไม่ เพียง
 มั่นใจว่างานนั้นเป็นคุณประโยชน์ก็ยินดีจะทำ โดยไม่
 หวังอะไร... ถ้าชั่วขณะของชีวิตใครเคยทำอย่างนี้ ลอง
 ระลึกถึงขณะนั้น ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอย่างไร
 แล้วจงจดจำความชุ่มชื้นเบิกบานนั้นไว้

ทำแล้วสบายใจ อิ่มใจ ไข้ไหม ? ยิ้มแย้ม
 เบิกบาน แซ่มนั้น จะมีคนชมหรือไม่ชมก็ตาม จะมี
 ความอิมเอมเปรมใจ เพราะแน่ใจว่าสิ่งที่ทำนี้มีคุณค่า
 มีความถูกต้อง นี่คือ กฏอัมปิปัจจยตา

ดังนั้นถ้าหากว่าบุคคลใดจะพัฒนาวิญญาณ คือ
 สติปัญญาของตน สิ่งที่จะต้องกระทำคือ แทนที่จะผูก
 ชีวิตไว้กับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ยึดมั่น
 ถือมั่นในความดี ยึดมั่นถือมั่นในความเก่ง ความสวย

ความรวย หรือตำแหน่งการงาน ปริญญาบัตร ก็ให้
ลด ละความยึดมั่นถือมั่นนั้น

ยึดมั่นสิ่งใด ก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น ยึดมั่นแก้อ้อ
 แก้อ้อที่เคยนั่งประจำ วันไหนเผอิญเข้าห้องซำ มีคนอื่น
 มานั่งแทน หน้าที่กำลังจะยิ้ม มันจะยุง ก็ว่าจะขมวด
 เข้าหากันโดยไม่รู้ตัว ซึ่งหลายคนก็อาจเคยทำและเห็น
 กันอยู่ เห็นไหมว่าแก้อ้อตัวเดียวที่ยึดเป็นเจ้าของ
 ก็สามารถทำให้เป็นทุกข์ เดือดร้อนใจ

ดังนั้น ถ้ายึดมั่นสิ่งใด ก็จะต้องทุกข์เพราะสิ่งนั้น
 จึงต้องทำความเข้าใจเรื่องความเป็นจริงของชีวิตให้ชัดเจน
 เพื่อให้สามารถลดละความยึดมั่นถือมั่น ด้วยการฝึกใจ
 ให้สำนึกหรือระลึกอยู่ทุกขณะว่า "ถ้าประกอบเหตุปัจจัย
 ให้ถูกต้องด้วยสติปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ จิตจะมีแต่
 ความว่าง เย็น เบาสบาย ไม่มีความทุกข์เลย"

แต่เนื่องจากมนุษย์เราไม่ค่อยที่จะได้ศึกษาและ
ใคร่ครวญในกฎของธรรมชาติ หรือแม้แต่เคยได้ยิน
ก็ไม่อยากฟัง ไม่อยากรับรู้ เพราะโดยสัญชาตญาณ
ของมนุษย์ส่วนมาก มักจะชอบฟังคนอื่นมากกว่าฟัง
ตนเอง แม้ว่าทำงานทำการมีหลักฐานด้วยตัวเอง
แต่ในใจก็ยังชอบฟังคนอื่น ชอบฟังสิ่งที่อยู่ข้างนอก
อาจจะเป็นเครื่องรางของขลังหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จึงมี
ต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ มีเครื่องรางของขลัง มีพระพุทธรูป
ศักดิ์สิทธิ์ อะไรต่อมิอะไกรีกเยอะแยะ

นี้ไม่ได้หมายความว่าพระพุทธรูปนั้นไม่มีความ
หมายหรือไม่มีความสำคัญ ถ้าหากว่าขณะจิตที่กัมลง
กราบนมัสการพระพุทธรูป จิตนั้นระลึกถึงพระพุทธรูป
พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ซึ่งหมายถึงความเป็นผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
นั้นแสดงว่าการกราบพระพุทธรูปนั้น เป็นการกราบด้วย

จิตที่เป็นสัมมาทิฐิ

แต่ถ้าหากว่าขณะที่กราบ ก็นึกในใจว่า ขอเถอะ...
 ขอให้พ้นจากโชคร้ายต่าง ๆ ที่กำลังมารุมล้อม ขอ
 ได้โปรดบันดาลให้มันหายไป ขอพรต่าง ๆ มากมาย
 แต่ในขณะเดียวกันไม่พยายามที่จะกระทำการที่ถูกต้อง
 ไม่เคยทุ่มเทสติปัญญาลงไปในการทำงาน ก็รับรองว่า
 ผลนั้นจะไม่มีวันเกิดขึ้นเหมือนอย่างที่ขอ

มนุษย์เรามีธรรมชาติลึก ๆ อยู่เช่นนี้ หลายคน
 อาจจะเถียงในใจว่า ไม่จริง “ฉันเป็นคนเข้มแข็ง ฉัน
 ยืนอยู่ด้วยตนเอง ฉันมีจุดยืนมั่น” ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง
 ก็ขออนุโมทนา แต่ถ้ายังไม่จริงก็เป็นโอกาสที่ควรจะได้
 สำรวจจิต สำรวจดูข้างใน ว่าเป็นอย่างนั้นจริงหรือเปล่า
 ถ้าสำรวจดูก็จะมีโอกาสที่จะรู้จิตและแก้ไขได้ทัน แต่ถ้า
 หากว่าไม่ยอมดู ไม่ยอมมองเลย ก็จะไม่มีโอกาสได้

แก้ไข จะไม่รู้ว่าจิตนี้มีอะไรชำรุดบ้าง คิดแต่ว่าดีแล้ว ก็ไม่คิดซ่อมแซม แต่ถ้ามันชำรุดก็ต้องแก้ เหมือนอย่างการใช้รถยนต์หรือดูโทรทัศน์ หรือเครื่องมืออะไรต่าง ๆ เหมือนกัน ถ้ามีอะไรชำรุด ก็ต้องซ่อมแซม เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์ได้เต็มที่

แต่มนุษย์มักไม่ค่อยอยากรู้ ไม่ค่อยอยากดู ไม่อยากสำรวจ

ถ้าหากศึกษาภาววิทัปปัจจยตา จะมองเห็นว่าธรรมชาติได้บอก ได้แสดงให้เห็นว่า **ชีวิตนี้ไม่ได้เกิดมาเพื่ออะไรเลย** แต่เพื่อทำงาน ชีวิตนี้เกิดมาเพื่อทำงาน แม้บางคนอาจจะบอกว่า ทำงานอะไร ฉันไม่เห็นมีอะไรทำ ฉันไม่ต้องทำงาน พ่อแม่ฉันหาเงินทองไว้ให้เยอะ... นี่ก็เพราะเหตุว่าเขายังไม่รู้ ถ้าเขาดูด้วยนัยน์ตาข้างในสักนิด จะมองเห็นว่า ที่เขายังกิน นอน เดิน วิ่ง ได้นั้น ก็เพราะร่างกายมีการทำงาน ทำอย่างเป็น

สหกรณ์ชีวิต

สหกรณ์ชีวิตหมายถึงการที่อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ร่วมทำงานประสานกันเป็นอันดี เช่น หัวใจ ตับ ปอด ไต กระจกเพาอาหาร ฯลฯ แต่ถ้าเมื่อใดที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดชำรุดหยุดทำงาน หรือทำงานไม่ประสานกันกับส่วนอื่น เมื่อนั้นก็จะต้องมีความผิดปกติเกิดขึ้น คือมีโรคอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น

ธรรมชาติได้แสดงให้เห็นว่าการทำงานที่จะเกิดประโยชน์สมบูรณ์นั้น ต้องทำงานกันอย่างสหกรณ์ดูในร่างกายนี้ก็เห็นอยู่ อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ตามที่ธรรมชาติกำหนดอย่างกลมกลืนกัน เมื่อใดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนหยุดการทำงาน เมื่อนั้นเกิดการชำรุด เป็นเพราะอะไรก็ต้องไปดูเหตุปัจจัย ถ้าหากคนนั้นได้ใช้ร่างกายนี้อย่างสมบุกสมบัน ใช้โดยไม่ทะนุถนอม เช่นใช้ในการติดสิ่งเสพติด ใช้ในการ

เที่ยวเตร่ สุรา นารี พาสี กีฬาบัตร ตกอยู่ใน
 อบายมุขทั้งหลาย ร่างกายก็ย่อมทนไม่ได้ นี่คือตัวอย่าง
 ประกอบเหตุอย่างใด ผลจะเป็นอย่างนั้น เพราะเหตุที่
 ไม่กระทำเหตุปัจจัยเกี่ยวกับร่างกายให้ถูกต้อง ผลก็คือ
 มีโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เกิดขึ้น แล้วชีวิตก็เป็นทุกข์

เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าชีวิตนี้คือการทำงาน
 จะทำงานโดยมีตำแหน่งการงานหรือไม่ก็ตาม แต่ก็ไม่มี
 ใครปฏิเสธได้ว่าไม่ทำงาน... หรือจะหลีกหนีไปให้พ้น
 จากการทำงาน เป็นไม่มี เกิดมาเป็นคน ต้องทำงาน
 แต่ถ้าหากทำงานเพียงด้วยกาย ไม่ใช้สติปัญญาควบคุม
 ก็จะเป็นการทำงานที่ไม่คุ้มค่าสมแก่การที่ได้ชื่อว่าเป็น
 มนุษย์

เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์ประเสริฐ จึงควร
 ต้องรู้จักพัฒนาชีวิต ชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ต้องพัฒนา และ
 พัฒนาได้

ชีวิตประกอบด้วยกาย - จิต จิตเป็นสิ่งที่นำชีวิต
 การพัฒนาชีวิต จึงต้องพัฒนาที่จิต ให้จิตนี้เกิด
 สัมมาทิฐิ ให้เจริญองกามในทางที่สร้างสรรค์ ให้รู้
 คิดถูกต้อง มีการกระทำที่ถูกต้อง จะได้นำความสบาย
 ความเย็น เบิกบาน มาสู่ชีวิต ให้คุ้มค่าแก่การทำงาน

ทุกคนได้เหน็ดเหนื่อยกับการทำงานกันมาด้วยกัน
 ทั้งนั้น หลายคนคิดสงสัยบ่อย ๆ ว่า ในการทำงานนี้
 ทำไมจึงต้องเครียด ไม่สนุก ไม่สบาย
 มีท่านผู้ใดมีความสุขในการทำงานตลอดเวลา
 บ้างไหม

เบิกบาน แจ่มใส ขณะทำงานตลอดเวลา

ถ้าผู้ใดทำได้ คือหมายความว่า ขณะที่ทำงานก็มี
 ความสุขขณะทำงาน การทำงานนั้นก็กลายเป็นการ
ปฏิบัติธรรมไปในตัว เพราะว่าธรรมะหมายถึงความ

ถูกต้อง ความถูกต้องของการกระทำที่จะนำจิตนี้หรือชีวิตนี้ ให้มีความสุขสงบ ความเยือกเย็นผ่อนคลายในทุกที่ทุกสถาน

ถ้าหากผู้ใดสามารถมีความสุขได้ในการทำงาน นั่นก็คือว่าผู้นั้นสามารถประกอบเหตุปัจจัยได้โดยไม่หวัง โดยไม่นึกถึงสิ่งตอบแทน โดยไม่คิดว่าตัวเองจะต้องมีส่วนได้รับผลในการกระทำนั้น แต่ทำเพราะรู้ว่าเป็นหน้าที่ ทำเพราะมีความรับผิดชอบ ทำเพราะรู้ว่าจะเกิดประโยชน์แก่งานและผู้ที่เกี่ยวข้อง นี่คือ “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม”

แต่ถ้าผู้ใดทำไม่ได้เช่นนั้น ไม่คิดว่าชีวิตคือการทำงาน คิดแต่เพียงว่า ชีวิตนี้ถ้าทำงาน จะต้องทำอย่างใจฉันท ผลที่เกิดขึ้นก็คือความเครียด เป็นทุกข์ เพราะเป็นการทำงานตามอำนาจของกิเลส, ตัณหาและ

อุปาทาน ซึ่งเป็นสิ่งตรงกันข้ามกับกฎของธรรมชาติ

แล้วเคยนึกกันบ้างไหมว่าทำไมจึงเครียด เวลา
เครียดนี้ เคยคิดกันบ้างไหมว่าเครียดเพราะอะไร
ส่วนมากก็จะบอกว่าเพราะ “เขา” แล้วเขานี้คือใคร บ้าง
ก็ว่าเป็นนาย ผู้บังคับบัญชา หัวหน้า เพื่อนร่วมงาน
หรือเจ้าหน้าที่ชั้นผู้น้อย ลูกค้าที่มาติดต่อ ฯลฯ พุด
รวม ๆ กันว่าเพราะ “เขา” แต่ “เรา” นี้ดีเสมอ
เราคือผู้เสียสละ เป็นผู้ที่ถูกทิศ ทูมเท ทุกอย่างเพื่องาน
แต่ “เขา” เป็นตัวปัญหา

จริง ๆ แล้วเขาก็เครียดเหมือนกับเรา แล้วเขาก็
มาเพ่งโทษลงที่เราอีกเหมือนกัน ปัญหาจะเกิดขึ้นจาก
เหตุปัจจัยที่ต่างก็นึกถึงแต่ตัวฉัน ฉัน...ฉัน...ฉัน ฉัน
เป็นใหญ่ ฉันสำคัญ ถ้าหากว่าในการทำงานนั้น ผู้ใด
ยึดถือเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง คนอื่นเป็นส่วนประกอบ ที่

จะต้องทำตามอย่างนั้น การทำงานในลักษณะนี้จะต้อง
 ทุกข์ตลอดเวลา จะต้องมีความเครียด เพราะมันจะ
 ไม่ได้ใจ “ของฉัน”

ภาพปริศนาธรรม

ในโรงมหรสพทางวิญญาณ มีรูปอยู่รูปหนึ่ง
 เป็นรูปถ่ายขนาด ๑๒ นิ้ว รูปท่านอาจารย์สวนโมกข์
 ยืนหันหน้าเข้าหาลูกตัวเอง มีข้อความเขียนด้วย
 ลายมือของท่านไว้ที่ด้านล่างของรูปว่า “ทั้งวันเราไม่ได้
 ทำอะไร”

รูปนั้นไม่สำคัญ แต่ความสำคัญตรงข้อความที่ว่า
 “ทั้งวันเราไม่ได้ทำอะไร” ยากที่จะมีใครเชื่อ ก็ถ้าท่าน
 อาจารย์ไม่ทำอะไรเลย แล้วจะมีสวนโมกข์ มีกิจกรรม
 ให้การศึกษาอบรม เผยแผ่ธรรมะกันอย่างนี้หรือ ?

ข้อความนี้มีความหมายว่าอย่างไร

นี้ก็ลองย้อนไปนึกดู สมัยที่ยังทำงาน บางวันก็มีความรู้สึกที่แสนจะเบื่อหน่าย อึดอัดรำคาญ เครียด นึกอยู่แต่ว่า “เมื่อไหร่จะ จึงจะได้พ้นไปจากงานนี้เสียที !” แล้ววันนั้นก็ผ่านไปด้วยความทุกข์

แต่ทว่าบางวันก็ทำงานด้วยความสนุกเพลิดเพลิน เวลาผ่านไปโดยไม่รู้ตัว งานก็เดินไปอย่างเรียบร้อยราบรื่น จนต้องอุทานว่า “โอ้โฮ ! งานเสร็จเมื่อไหร่ไม่รู้ตัวเลย !”

ทั้ง ๆ ที่งานที่ทำก็เป็นงานประเภทเดียวกัน ผู้ร่วมงานก็กลุ่มเดียวกัน เหตุปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องก็อย่างเดียวกัน แต่การทำงานในวันหนึ่งเป็นความทุกข์ อีกวันหนึ่งกลับเป็นความสุขที่รื่นรมย์ใจ จนต้องอุทานว่า “เสร็จไม่รู้ตัว”

ที่อุทยานอย่างนั้น ก็แสดงว่า การทำงานในวันนั้น มันมีอะไร ๆ ที่ถูกอกถูกใจไปหมด ไม่ได้รู้สึกเขม่นเพื่อนร่วมงาน ว่าคนนี้ก็ขี้เกียจ คนนี้ก็ไม่นับผิดชอบ คนนั้นก็เห็นแก่ตัว แล้วก็ไม้อเอาความรู้ของฉันออกมาเปรียบเทียบกับว่า ต้องทำอย่างนี้ ๆ ฉันรู้ดีกว่า ของเขาไม่ดี ใช้ไม่ได้ แต่ในหัวใจวันนั้น มันมีแต่มุ่งหน้าจะทำงาน...ทำงาน...ทำงาน มีแต่สนุกที่จะทำงาน ดังนั้นพอเห็นใครทำผิดพลาดไปบ้าง แทนที่จะโมโห ก็กลายเป็นความเห็นใจ ให้อภัย และอาจจะแนะนำบอกกล่าวกับฉันเพื่อน วันนั้นจึงทำงานเสร็จโดยไม่รู้ตัว ซึ่งก็เสร็จเท่ากันกับวันอื่น แต่เสร็จด้วยความสนุกเบิกบาน

นี่เอง พอเห็นรูปนี้เข้า ก็ลองเอาความรู้สึกมาเปรียบ ก็เข้าใจว่า ทำไมเราจึงได้อุทยานว่างานเสร็จโดยไม่รู้ตัว ก็เพราะวันนั้นเราทำงานอย่างไม่มีตัว คือไม่มี "ตัวฉัน" เข้ามาเป็นผู้บงการ

ที่ท่านอาจารย์เขียนว่า **“ทั้งวันเราไม่ได้ทำอะไร”** จึงหมายถึงการทำงานที่กระทำโดยปราศจากความยึดมั่น ถือมั่นในความเป็น **“ตัวฉัน”** ในการกระทำนั้น จึงไม่ต้องเสียพลังไปให้แก่ความวิตกกังวล หรือความ หวั่นเกรง กลับไปต่าง ๆ ว่า ผลที่ออกมาจะไม่เป็นไป ตามที่หวังต้องการ ตรงกันข้าม กลับสามารถรวบรวม พลังของความรู้ ความคิด ประสบการณ์ ตลอดจนถึง กำลังกายกำลังใจ หุ่่มเทลงไปในการทำงานอย่างเต็ม เปี่ยมไปด้วยความรู้สึกรสสุขเพลิดเพลินและชื่นบาน ผ่องใส ดังนั้น ผลงานที่ออกมาจึงยิ่งใหญ่ทั้งในด้าน คุณภาพและปริมาณ

แต่ถ้าบุคคลใด ทำงานสิ่งใดด้วยการเอา **“ตัวฉัน”** เข้าไปทำงานนั้น อย่างยึดมั่นถือมั่นในความเป็น **“ของ ฉัน”** อย่างเหนียวแน่น ในขณะที่ทำงาน จิตใจย่อม เต็มไปด้วยความวิตกกังวล หวาดหวั่นเกรงกลับไป

ต่าง ๆ กลัวถูกว่า ถูกตำหนิ กลัวถูกขัดขวาง กลัวจะ
ไม่สำเร็จ กลัวหมดกำลัง หมดเงิน กลัวไม่มีผู้
สนับสนุน กลัวสารพัดกลัว โดยเฉพาะก็กลัวว่าจะ
ไม่ได้รับผลดังที่หวังไว้

เมื่อต้องเสียกำลังไปโดยใช้เหตุที่ควรเสีย พลังที่
ทุ่มเทลงไปในการทำงานจึงไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะ
ต้องสูญเสียไปให้แก่ความคิด ความวิตกกังวลที่ไร้สาระ
เนื่องด้วยอนาคตที่ยังไม่มาถึง จนกระทั่งถึงแก่การ
กินไม่ได้ นอนไม่หลับก็มี

บุคคลใดทำงานในลักษณะที่มี “ตัวฉัน” เป็นจุด
ศูนย์กลางเช่นนี้ ย่อมไม่มีวันทำงานได้สำเร็จอย่างอึดอึด
เป็นสุข ส่วนมากจะทำได้เพียงแค่ว่า “งานเสร็จ” และ
ด้วยความรู้สึกที่ปราศจากความชุ่มชื่นเบิกบาน ส่วนการ
ที่จะคาดหวังในผลงานอันเป็นที่จดจำยกย่อง ว่าลึกถึง

จากคนทั้งปวงนั้น ย่อมเป็นสิ่งที่ไกลสุดเอื้อม

ดังนั้น ข้อความที่ว่า “ทั้งวันเราไม่ได้ทำอะไร” นี้ จึงอยากจะขอให้เป็นข้อคิดสะกิดใจที่ควรแก่การจดจำ จากโรงพยาบาลทางวิญญานแห่งสวนโมกขพลาราม เพื่อให้เกิดคุณค่าสูงสุดในการทำงานแก่ชีวิต

ทำงานเต็มที่ แต่ด้วยความมุ่งหวัง ผล คือ ทุกข์

ทำงานเต็มที่ โดยไม่มุ่งหวัง ผล คือ สุข อิ่มใจ

ทุกอย่างในชีวิตขึ้นอยู่กับการกระทำ อยู่กับการทำงาน ถ้าใจทำงานอย่างถูกต้องแล้ว ไม่ต้องเป็นห่วงเลยว่าชีวิตนี้จะไม่เป็นสุข หรือชีวิตนี้จะไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น ตรงนี้อยากจะขอให้นึกดูให้ดีว่า ที่ว่าเครียดนั้น เครียดเพราะใคร เพราะ “เขา” หรือ? ถ้ามีเขา ก็มีเรา ถ้ามีแก ก็มีฉัน

เพราะฉะนั้นวิธีที่จะกำจัดความเครียด ก็จงขจัด

สิ่งที่เรียกว่า ตัวฉัน ตัวเขา ตัวเรา ตัวแก ออกไป เลิกมี “ตัว” ให้มีแต่การกระทำ และขอพิจารณาให้ ชัด ๆ ว่า คำว่า “ตัวฉัน” หรือที่ใช้ในภาษาอังกฤษว่า SELF หรือที่บอกว่า คนเราเป็นทุกข์เพราะ ME กับ MINE นั้น สองคำนี้มาจากไหน มาจาก “ตัว” ที่เรา มองเห็นเป็นรูปร่างหน้าตานี้ใช่ไหม ? ที่บอกว่า ฉันว่า อย่างนั้น ฉันเห็นอย่างนี้ ฉันว่าอย่างนั้นใช่ไหมได้... “ฉัน” นี้คือ ตัวที่มองเห็น จับต้องได้นี้ใช่ไหม ?

ถ้าคำตอบว่า “ใช่” ก็ลองนึกดูถึงบางคนที่เราเคย ได้ยินเขาพูดว่า “แหม ! ตาคอนี้ ฉันเห็นแกมาตั้งแต่ หนุมจนแก่ เคยเป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น เคย หงุดหงิด จู้จี้ ขี้บ่น เอาแต่ใจอย่างไร แกไม่เคย เปลี่ยนแปลงเลยตั้งแต่หนุมจนแก่” ทั้ง ๆ ที่ร่างกายที่ สมมุติเรียกกันว่า “ตัวฉัน” นี้ ได้แก่แล้ว แต่สิ่งที่ ไม่เปลี่ยนคือ ทัศนคติ นั่นเอง จึงมีความเชื่อมั่นว่า ต้อง

จู้จี้ เอาแต่ใจ ถึงจะเป็นการแสดงความยิ่งใหญ่ของความ
เป็นตัวฉัน

นี่คือความเข้าใจผิดด้วยความเขลา เพราะจิตที่ถูก
อวิชชาครอบงำ จิตนั้นจึงไม่ยอมที่จะพัฒนาสติปัญญา
ให้เป็นสัมมาทิฐิ จึงยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน
อย่างเหนียวแน่น จึงต้องมี “ตัวฉัน” ไปจนตาย
ดังนั้นก็บอกว่า ฉันอย่างนั้น ฉันอย่างนี้ อยู่ที่ทิฐิ
อย่างเดียว ความเป็นจริงแล้ว ไม่ได้หมายถึงรูปรกาย
หากเป็นทิฐิที่ยังไม่ได้พัฒนานั่นเอง

ในโรงมหรสพทางวิญญาณ มีรูปที่น่าสนใจอีกรูป
หนึ่ง คือรูปอุปาทาน ๔ แสดงถึงความยึดมั่นถือมั่น ๔
ประการของมนุษย์ ซึ่งได้แก่

๑. กามุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เรียก

ว่า กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งเป็นการยึดถือที่เหนียวแน่นอย่างน่ากลัว จะต้องให้ ถูกใจ สวยงาม น่ารัก มีเสน่ห์ จะต้องเอร็ดอร่อย ในแบบที่ตนเองชอบหรือคุ้นเคย ซึ่งก็มาจากความ เคยชินอีกนั่นเอง

๒. ทิฏฐุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในทิฏฐิ หรือ ความเห็นของตน เกิดมาเป็นคนล้วนมีทิฏฐิด้วยกัน ทั้งนั้น เป็นผลจากการศึกษา จากประสบการณ์ จากการอบรมที่ได้รับมา จากสิ่งแวดล้อม ความเคยชิน ต่าง ๆ ที่ทำซ้ำ ๆ จนที่สุดก็สรุปออกมาว่า อย่างนี้ ถูกต้อง อย่างนี้ดี ใช้งานได้ อย่างนั้น น่ารัก อย่างนั้น น่าเกลียด ฯลฯ แล้วก็ปฏิบัติกันมาอย่างนี้ จนในที่สุด ก็ยึดมั่นว่าอย่างนี้คือถูก อย่างนี้คือผิด ซึ่งถือเป็นการ ยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นของตน

๓. **สัณฑะรูปาทาน** คือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เคยทำ เคยประพฤติปฏิบัติมาตลอดเวลา คือเคยทำอย่างไรก็ต้องทำอย่างนั้น เปลี่ยนไม่ได้

๔. **อัสถะรูปาทาน** คือความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนหรือความเป็น "ตัวฉัน" นั้นเอง ซึ่งความเป็นตัวตนนี้ ก็เกิดมาจากทัญญาอุปาทาน เป็นสำคัญ

รูปอุปาทาน ๔ นี้ เป็นรูปของชายหนุ่ม ยืนอยู่ด้วยหน้าตาคมเข้มแจ่มใส มีงูพันที่คอ ที่แขนทั้งสองข้าง พันตัว พันขา แน่นไปหมด แต่ชายคนนั้นก็ยิ้มย่อง ผ่องใส ดูมีความสุข เพราะคิดว่าความยึดมั่นถือมั่นที่ตนมีอยู่ ทั้งในรูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัส, ความคิดเห็น, ความเคยชินที่ยึดติด ตลอดจนความเป็น "ตัวฉัน" นี้ดีหรือไม่ถึงดี ? เพราะทำให้มีความเด่นชัด มั่นคง เพราะว่ามีฉัน ฉันก็มีของฉัน เมื่อมีมาก ๆ เข้า

ก็ทำให้เกิดความอบอุ่น เช่นมีบ้านของฉัน มีพ่อแม่ พี่น้องของฉัน มีสามีภรรยา ลูกของฉัน มีตำแหน่งหน้าที่การงานต่างๆ ตามประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมา ก็ทำให้มนุษย์เรารู้สึกอบอุ่น และก็พอใจ ชายคนนั้น จึงไม่รู้ว่า ความยึดมั่นถือมั่นนี้ ท่านเปรียบเหมือนกับงูพิษที่มันงัดกัดอยู่ตลอดเวลา...ตลอดเวลาเลย ทั้ง ๆ ที่คิดว่าอบอุ่นเป็นสุข แต่ก็มีความร้อน ความเจ็บปวด เป็นทุกข์ ที่ขบกัดอยู่เป็นนิจ

ที่นี้ก็อยากจะให้ลองนึกดูให้ดี ๆ ว่า “ตัวฉัน” นั้น คืออะไร ? อยู่ที่ไหน ? อยู่ที่ตัวเรานี้ ร่างกายนี้ใช่ ไหม ? หรือว่าแท้จริงแล้ว ตัวฉัน นี้มันคือทิวฐิติ เกิดจากทิวฐิตินี้เอง และทิวฐิตินี้มันจะเป็นไปในทางใด ก็ขึ้นอยู่ กับสติปัญญา ที่ได้ฝึกฝนอบรมมา ถ้าเป็นการอบรมที่ถูกต้อง สติปัญญานั้นก็เป็นสัมมาทิวฐิติ ก็ จะเห็นทุกสิ่งตามที่เป็นจริง แต่ถ้าเป็นมิจฉาทิวฐิติ ก็ จะ

มองเห็นทุกสิ่งตามที่ฉันเห็น ตามที่ฉันว่า ตามที่ฉัน
ต้องการ ด้วยความเห็นแก่ตัว

จึงได้กล่าวเสมอว่า การที่จะพัฒนาจิต หรือบริหาร
จิตนั้น ก็จะต้องบริหารที่สติปัญญา คือให้มีความคิดเห็น
ที่ถูกต้อง เพื่อที่จะได้คิด พูด ทำ ในสิ่งที่ถูกต้อง
นั่นคือสามารถฝึกใจให้ประกอบการกระทำเพื่อการกระทำ
หรือทำงานเพื่องาน ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ โดยไม่ต้อง
ยึดมั่นถือมั่น และโดยไม่ต้องหวัง

แล้วจะบริหารจิตอย่างไร จิตจึงจะไม่เครียด ทั้ง
ที่บ้านและที่ทำงาน หรือในที่ทุก ๆ แห่ง ในที่นี้จะ
เสนอแนะวิธีการง่าย ๆ ที่จะแก้ความเครียด ดังนี้

ยึดคาถาสั้น ๆ และเป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ด้วย คาถา
ที่ว่าคือ “ไม่เอา” เนื่องจากความทุกข์ ความเครียด

ที่เกิดขึ้นทั้งหลายนั้น เป็นเพราะจะ “เอา” ไซ้ไหม ? จะเอาให้ได้อย่างใจฉัน ต่อไปนี้ให้ท่องไว้ ไม่เอา...ไม่เอา ชอบก็ไม่เอา ไม่ชอบก็ไม่เอา อร่อย ไม่อร่อย รักหรือเกลียด คาถาเดียวที่ท่องไว้คือ “ไม่เอา” ไม่ว่าจะอะไรก็ไม่เอา แม้แต่ความรัก... แม้แต่น้ำใจ อันเป็นความคาดหวัง ก็ไม่เอา เพราะคนเราถ้าหวังอะไร จะเอาอะไร มันจะทุกข์ทันที

คาถา “ไม่เอา” จะเป็นคาถาที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด จะช่วยดับความเครียด จะช่วยแก้ปัญหา และสามารถทำให้ชีวิตหรือจิตใจมีความหนักแน่นมั่นคง แล้วความรู้สึกเหงาหงอย เบลา่เปลี่ยว หรืออ้างว้างเดียวดาย ที่มันเคยมีเคยเป็นอยู่ในจิตจะหายไป จะมีความรู้สึกว่ายินอยู่ได้ ยินอยู่ได้ด้วยใจของเราเอง และรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เราควรจะทำอย่างถูกต้อง เพื่อชีวิต ทั้งชีวิตของตัวเองและชีวิตของเพื่อนมนุษย์

ฉะนั้นขอให้ทองคำนี้ไว้ “ไม่เอา” ทองไว้ ไม่เอา ... ไม่เอา แต่ว่าทำให้ดีที่สุด ทำเต็มฝีมือความสามารถ ทั้ง ๆ ที่ไม่เอาแน่แหละ แต่ว่าทำทุกอย่างเต็มที่ด้วยน้ำใจ ด้วยอาการยิ้มแย้มแจ่มใส ด้วยความเห็นแก่่งาน เห็นแก่เพื่อนมนุษย์อยู่เสมอ ทำได้ไหม ?

ถ้าทำได้ แล้วจะได้... ได้อย่างหน้าขึ้นตาบาน เบิกบานแจ่มใส เพราะพอไม่เอาเท่านั้น มันได้หมด ในหน้าที่ที่บอกไม่เอานั้นแหละ มันได้แล้ว คือได้ความสงบ เย็น จะเย็นอย่างบอกไม่ถูก เย็นที่ข้างใน

แต่ที่จะกล้าหาญพอที่จะ “ไม่เอา” เหมือนกัน ไหม ส่วนมากแล้วคนเราไม่ค่อยกล้า เพราะกลัวว่า ถ้าไม่เอาแล้ว จะสูญเสียทั้งหมด จะไม่เหลืออะไร

แท้จริงแล้วการ “ไม่เอา” มิใช่การสูญเสีย ตรงกันข้ามกลับเป็นการได้ทั้งหมด ได้อย่างเย็นสบาย เมื่อ

ไม่เอา ก็จะไม่เครียด ปัญหาต่าง ๆ ในใจก็จะเบาบาง เพราะไม่หวัง ไม่ยึด

การคิดแต่จะเอา คิดแต่จะได้ หวัง ยึด ด้วยจิตที่เป็นมิจฉาทิฐุติ ด้วยสติปัญญาที่ไม่ยอมพัฒนา จะนำแต่ความร้อน เจ็บปวด ชมชื่น ทรมานมาสู่ชีวิต ยึดไว้แล้วไม่เอา... จึงน่าจะเป็นวิธึคลายเครียดที่ได้ผลโดยตรง เป็นวิธึที่ควรนำมาใช้ในชีวิต ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เพื่อความเบิกบานแจ่มใส ไม่เครียด จะบังเกิดในที่สุด

นอกจากนี้ก็อยากจะให้นึกถึงสิ่งที่ควรศึกษาให้มาก อีกเรื่องหนึ่ง คือเรื่องของสิ่งที่เรียกว่า “ตัวตน” คิดว่าทุกท่านคงจะเข้าใจด้วยสติปัญญา (INTELLIGENCE) ผู้มี INTELLIGENCE จึงเฉลียวฉลาดทำงานมาได้ถึงเพียงนี้ แต่บัดนี้สิ่งที่ต้องการคือปัญญาข้งใน (WISDOM) ที่จะต้องพัฒนา ผึกฝนอบรมให้เกิดขึ้น ปัญญา

ข้างในจะเกิดขึ้นจากการที่ได้ศึกษาภฏของธรรมชาติ แล้วฝึกฝนอบรมการกระทำให้สอดคล้องกับภฏของธรรมชาติ ดังที่กล่าวมาแล้ว ยิ่งฝึกฝนอบรมมากเท่าใด ปัญญาภายใน หรือที่เรียกกันว่าดวงตาที่สามก็จะเกิดขึ้น เป็นดวงตาที่จะสามารถเห็นทุกสิ่งตามที่เป็นจริงก็จะ ประจักษ์แจ้งชัดเจนมากขึ้นเท่านั้น

ส่วนตาเนื้อนี้จะเห็นอะไร ก็将根据ที่ใจอยาก จะได้ตามต้องการ เช่นใจของปุถุชน แต่ถ้าพัฒนา ปัญญาข้างในให้เกิดขึ้น ก็จะช่วยให้สามารถเห็นทุกอย่าง ตามที่เป็นจริง แล้วสิ่งที่เป็นปัญหา ที่เป็นความทุกข์ ก็จะไม่ใช่ปัญหา เพราะว่ามีสติปัญญาที่พร้อมจะใช้เพื่อ แก้ไขอย่างเต็มที่ เต็มฝีมือ ความสามารถ แต่ถ้าหาก ไม่มีปัญญาข้างในที่สามารถเห็นตามที่เป็นจริง ปัญหา เล็กก็จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ ปัญหา น้อยก็จะกลายเป็น ปัญหามาก จนถึงขั้นฆ่าตัวตายก็มาก เพราะว่าแก้

ปัญหาไม่ไหว นี่เพราะหนีปัญหา เนื่องด้วยเพราะขาดปัญญา

แต่ถ้าผู้ใดมองปัญหาพร้อมไปกับการฝึกฝนอบรมตนให้เกิดปัญญาข้างใน ด้วยการศึกษากฎของธรรมชาติ แล้วฝึกฝนอบรมตนให้มีการกระทำที่สอดคล้องกับกฎของธรรมชาติอยู่อย่างสม่ำเสมอให้มากที่สุด เมื่อเกิดปัญหาก็ก็นี่ มีแต่เข้าเผชิญ ในที่สุดปัญหามันจะกลัวไปเอง มันจะถอยหลังไปเอง เพราะใจพร้อมที่จะแก้ไข ไม่ว่าความเปลี่ยนแปลงอะไรจะเกิดขึ้น ก็พร้อมที่จะแก้ไข เพราะรู้เสียแล้วว่า ไม่มีสิ่งใดที่เที่ยงแท้คงทน มีแต่เกิด - ดับ มาแล้วก็ไป เราจึงต้องพร้อมที่จะรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ด้วยสติและปัญญา



พัฒนาสติปัญญาสู่สัมมาทิฐิ

สิ่งสำคัญอีกประการ ที่ขอฝากให้คิดและใคร่ครวญ อยู่เสมอ ๆ ได้แก่คำว่า “สติ”

ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อไร เกิดเมื่อจิตนั้นขาดสติ เพราะจิตนั้นไม่สามารถเป็นสัมมาทิฐิได้ทุกขณะ จึงเกิดการขาดสติ สติจะเกิดได้จากการที่พัฒนาจิต หรือ ฝึกฝนอบรมจิต ให้เป็นจิตที่นิ่ง ให้เป็นจิตที่เย็น หยุดจากการเอา เช่น เอาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สิ่งต่าง ๆ ตามใจ จะหยุดด้วยการใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น เครื่องมือ ด้วยวิธีที่เรียกว่า “จิตตภาวนา”

การพัฒนาสติที่ง่าย ๆ ที่สุด ก็คือ การฝึกจิตให้อยู่กับลมหายใจอยู่ทุกขณะ ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ให้มีสติ รู้ตัวว่า นี่หายใจเข้า นี่หายใจออก นี่คือการปฏิบัติ

จิตตภาวนาเบื้องต้น ที่จะบริหารจิตให้มีพลัง

ที่เครียดก็เพราะคิด พุด ทำ โดยปราศจากสติ แต่ถ้าหากว่าฝึกเอาจิตนี้ มาผูกอยู่กับสมทหายใจ แทนที่จะปล่อยให้มันฟุ้งซ่าน คิดในสิ่งที่ไร้สาระ ให้จิตนี้มันนิ่ง เพื่อที่จะได้มีพลัง รู้จักยับยั้งก่อนที่จะพุด จะทำ ก็จะไม่ต้องเสียใจทีหลัง สิ่งที่ทำให้ชีวิตนี้เครียด เป็นทุกข์ ทรมานมาก สำหรับคนดี ๆ ก็คือความรู้สึกลำบาก ราบ ความรู้สึกละลายในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว หรือพุดไปแล้ว และแก้ไขไม่ได้ เพราะฉะนั้นสติจึงเป็นสิ่งที่ควรจะพัฒนา ให้เกิดขึ้นเพื่อกำกับใจอยู่เสมอ

ให้ถือว่า สตินี้เป็นเหมือน “เบรค” เบรคของชีวิต เวลาขับรถขับเร็วต้องมีเบรค ในขณะที่ขับรถ พอถึงเวลากะทันหัน จุดคับขัน ถ้าคว้าหาเบรคไม่ทัน ก็จะทำให้เกิดอุบัติเหตุ เบรคจึงเป็นสิ่งสำคัญ และโดยเฉพาะ

เบรคของชีวิตมีความสำคัญยิ่งกว่านั้น ถ้าหากจิตนี้มีสติ เป็นเบรคของชีวิต เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ก็จะสามารถ แก้ไขได้ทันที่ เพราะสติจะช่วยยับยั้ง สำหรับท่าน ผู้ใดที่ชอบมีพระเครื่อง หรือเครื่องรางของขลัง ก็ขอ แนะนำให้คล้อง "พระสติ" คล้องพระสติเอาไว้ที่ใจ

สติเป็นอริยทรัพย์ เป็นทรัพย์ที่ประเสริฐ

ประเสริฐอย่างไร ? ยกตัวอย่าง เช่น คนที่มี มรดกมาก หรือมีอำนาจ ชื่อเสียง แต่ไม่สามารถจะรักษา สิ่งนั้นไว้ได้ เพราะอะไร ? เพราะขาดสตินั่นเอง ส่วน บางคนที่มีน้อย แต่ถ้าเขามีสติ ก็สามารถที่จะใช้สิ่งที่มี น้อยนั้นให้เกิดผลเพิ่มพูนขึ้นไปได้ สติจึงเป็นอริยทรัพย์ คือทรัพย์อันประเสริฐ ที่จะช่วยให้สามารถกระทำสิ่งที่ ถูกต้อง และเมื่อทำสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ผลที่ถูกต้องก็จะ บังเกิด มีความเยือกเย็นผ่องใส เป็นสุข

สติจะช่วยทำให้ไม่ต้องสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะ
 จะเป็นเพื่อนรัก คนรัก ลูกรัก หรืออะไร ๆ ที่รัก เช่น
 ตำแหน่งหน้าที่การงาน ก็รวมด้วย การสูญเสียเกิดขึ้น
 เพราะขาดสติ เช่น สามี - ภรรยาที่ต้องหันหลังให้กัน
 หรือลูกที่หนีออกจากบ้านเพราะพ่อแม่เผลอพูดอะไรตาม
 อารมณ์คำเดียว ด้วยความขาดสติ เป็นต้น สติจึงเป็น
 สิ่งสำคัญของชีวิต เราจึงต้องรักษาและพัฒนาอยู่เสมอ

การพัฒนาจิตที่ง่ายที่สุด ได้กล่าวแล้วว่าให้ใช้วิธี
 เก็บจิตให้อยู่กับลมหายใจ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามต้องทำ
 ให้ได้ นี่ถือเป็นการปฏิบัติจิตตภาวนาเบื้องต้น เป็น
 ศิลปะที่สำคัญของการบริหารจิต การบริหารจิตจะเกิดผล
 เต็มเม็ดเต็มหน่วยไม่ได้ ถ้าจิตนั้นเป็นจิตที่ไม่มีพลัง
 เป็นจิตที่วุ่น

แต่ถ้าจิตนั้นว่าง เพราะสามารถที่จะอยู่กับลม

หายใจได้ โดยมีลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดจิต เมื่อนั้น
จิตก็จะมีพลัง เมื่อจิตมีพลัง ความคิด สมอง สติปัญญา
ก็จะแจ่มใส จะสามารถคิด พูด ทำ ทุกสิ่งได้อย่าง
ถูกต้อง ด้วยสัมมาทิฐิ เมื่อเกิดปัญหาใด ๆ ในชีวิต
ก็จะสามารถเผชิญ และแก้ไขได้ในที่สุด





ถาม : ผมรู้สึกสับสนในเรื่องของตัวเอง ในแง่ของตัวเอง มีอยู่หรือเปล่า แล้วคำว่า “ไม่เอา” นี่คือการปฏิเสธว่า นี่ไม่ใช่ของเรา ใช่หรือไม่ ถ้าเราบอกว่า “ไม่เอา” นี่คือนั่นยังมีตัวเราอยู่อย่างนั้นหรือเปล่า

ตอบ : ในเรื่องตัวตนจะมีหรือไม่ ไม่คิดจะขอรับรองให้เชื่อหรือให้มองเห็นในขณะนี้ แต่จะขอพูดเป็นสองอย่าง คือถ้าในขณะนี้ยังคิดว่าเรามีตัวตนนี้อยู่ ก็จงใช้ความเป็นตัวตนนี้ให้ถูกต้องด้วยสติปัญญา ใช้ให้เกิดประโยชน์ที่สุด ให้นำชีวิตไปสู่ความสงบร่มเย็น ให้ได้รับความสำเร็จ มีแต่ความเบิกบานใจ อย่าเอาตัวตนของเรานี้

ไปเที่ยวล่ำมะเลเทเมา อันเป็นการประกอบเหตุปัจจัย
ไม่ถูกต้อง เป็นการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

ในขณะที่เดียวกันก็ลองพิจารณาเรื่อย ๆ ไป ลักวัน
หนึ่งก็จะมองเห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว ตัวตนหาไม่ เพราะ
ถ้าหากว่าเป็นตัวตนของเราจริง ๆ ก็ไม่น่าจะมีความ
เปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตามสิ่งนี้ไม่ใช่จะเห็นกันได้ง่าย ๆ
ทันทีทันใด ต้องค่อย ๆ พิจารณา ไคร่ครวญไป แล้วก็
จะเห็นได้เองว่าเป็นเช่นนั้นจริง ๆ หรือเปล่า

ถ้าเกิดความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน
มันก็จะมี “ฉัน” ขึ้นมาทันที เช่น ฉันคิด ฉันก็เกิดขึ้น
มาทันที แต่เมื่อใดไม่คิด ฉันก็ไม่มี จะมีแต่การกระทำ
ขอให้ลองคิดดู สิ่งที่ฉันว่าถูก ว่าดี ว่าใช้ได้นั้นมาจาก
ไหน ? ก็มาจากทิวฏฐิที่เกิดจากการหล่อหลอมของความรู้
การอบรม ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม ความเคยชิน

ที่ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ไซ้ไหม ? ขอให้ค่อย ๆ ทบทวน
พิจารณาดูไปจนกระทั่งเห็นได้เอง

ส่วนคำถามในประเด็นที่ว่า “ไม่เอา” นั้นหมายถึง
ไม่เอาตามที่ใจเคยจะเอา ไม่เอาตามที่มักจะหวังว่าจะ
ต้องเอาให้ได้อย่างใจฉัน ก็ลองย้อนนึกดูเถอะว่าพอจะ
เอาเมื่อใด ก็เครียด เป็นทุกข์ทุกที เราไม่เอาร้อนอก
ร้อนใจ ไม่เอากหมองหม่น เป็นทุกข์ เราก็ก่เปลี่ยนเป็น
“ไม่เอา” ให้ได้ พอไม่เอาอย่างใจเท่านั้น ชีวิตจะเย็น
มีความสุข ความพอใจ จะทำอะไรโดยไม่รู้สึกรู้สึต้องอดทน
รำคาญ หรือฝืนใจ





ถาม : ตอนที่กระทำอยู่ก็แสดงว่ามี เพราะถ้าไม่มี แล้วใครเป็นคนกระทำ

ตอบ : ก็มีแต่การกระทำ เหมือนอย่างที่ยกตัวอย่างว่า “ทั้งวันเราไม่ได้ทำอะไร” เคยมีบ้างไหมที่บางวันเราทำงานแล้วอุทานว่า “อ๊วย ! เสร็จไม่รู้ตัว” เสร็จอย่างเบิกบาน แจ่มใส เพราะวันนั้นจิตใจมุ่งแต่จะทำงาน หุ่่มเพลงไป โดยลืมนึกว่าฉันทำงานอยู่ บางทีถึงกับลืมนกินลืมนอน นั่นเพราะใจมุ่งแต่การกระทำ ไม่ได้เอาตัวไปทำ ถ้าเอาตัวไปทำ มักจะคอยนึกแต่ว่า “ฉันจะเอาอย่างนี้” แล้วอาจมองดูคนนั้นคนนี้อย่างวิพากษ์วิจารณ์

แล้วเห็นไม่ถูกใจ ไม่ได้อย่างไร แต่ถ้ามีแต่การกระทำ ด้วยการลืมตัวเสียหน่อยหนึ่ง วันนั้นจะรู้สึกว่ามันทำอย่างสบาย ทำอย่างเบิกบานแจ่มใส ก็ขอให้ลองคิดลองใคร่ครวญดูด้วยตนเอง



ไม่เข้าสมาธิไม่สงบระงับ ไม่สามารถที่จะปฏิบัติวิปัสสนาได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องปฏิบัติวิปัสสนาด้วยวิธีที่เรียกว่า "วิปัสสนาแบบไม่สงบ" หรือ "วิปัสสนาแบบไม่ตั้งสมาธิ" ซึ่งก็คือการปฏิบัติวิปัสสนาโดยที่ไม่จำเป็นต้องมีสมาธิเป็นเบื้องต้น แต่ให้ปฏิบัติโดยที่จิตยังมีความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และเมื่อจิตมีความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ก็ให้ปฏิบัติวิปัสสนาโดยที่จิตยังมีความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และเมื่อจิตมีความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ก็ให้ปฏิบัติวิปัสสนาโดยที่จิตยังมีความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา



กองทุนธรรมสวัสดิ์

กองทุนธรรมสวัสดิ์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อรับใช้พระธรรม นำความสุขสวัสดิ์มาสู่เพื่อนมนุษย์ให้มีชีวิตที่ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งทางกาย ทางจิต และทางวิญญาน (สติปัญญา)

หลักในการใช้จ่ายปัจจัยจากกองทุนธรรมสวัสดิ์ กำหนดว่า

๑. เพื่อส่งเสริมการเผยแผ่พระธรรม
 - ๑.๑ ในรูปแบบของวรรณกรรม เทป วีดีโอ ฯลฯ
 - ๑.๒ ในการจัดอบรมธรรมะที่มีลักษณะเป็นพุทธศาสตร์ คือ มุ่งลด ตัดตรงสู่แก่นของคำสอนแห่งพระธรรม
๒. เพื่อส่งเสริมจริยธรรมของยุวชน

๒.๑ ด้วยการให้ทุนอุดหนุนในการเรียนแก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ผู้มีจริยธรรมงดงาม อันควรแก่การได้รับทุนอุดหนุน

๒.๒ ด้วยการให้ความช่วยเหลือแก่บิดามารดา หรือ ผู้ปกครองที่ขาดแคลนของเยาวชนที่มีคุณลักษณะเด่นชัดในทางจริยธรรม อันควรแก่การได้รับความช่วยเหลือ

ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่คณะผู้ดูแลรับผิดชอบ ในกองทุนธรรมสวัสดี ได้ร่วมกันพิจารณากำหนดไว้อย่างรอบคอบแล้วนั้น

๓. เพื่อบำรุงพระศาสนาในกรณีที่เป็นการบริจาค เพื่อส่งเสริม สร้างสรรค์ประโยชน์และธำรงรักษาพระศาสนา

๔. เมื่อเจ้าของกองทุนธรรมสวัสดี ได้มีคำขอมายังคณะผู้ดูแลรับผิดชอบกองทุนฯ ให้จัดจ่าย

คณะผู้ดูแลรับผิดชอบกองทุนธรรมสวัสดี ประกอบด้วย

๑. คุณพรจันทร์ จันทวิมล ประธาน

๒. คุณดิศสกร กุณธร

- | | |
|----------------|------------|
| ๓. คุณประกิจ | วัฒนานุกิจ |
| ๔. คุณปานตา | คุณผลิน |
| ๕. คุณจเลิศ | เจษฎาวลัย |
| ๖. คุณอนงค์ | ภูอภิรมย์ |
| ๗. คุณจิราภรณ์ | กั้งเซ่ง |

ขอให้คณะผู้ดูแลรับผิดชอบ กองทุนธรรมสวัสดี ได้
 กรุณารักษาเพิ่มพูนและดูแล ให้การดำเนินงานการใช้จ่ายปัจจัย
 ของกองทุนธรรมสวัสดี เป็นไปตามหลักการที่ได้กำหนดไว้ข้าง
 ต้นแล้วนั้นด้วย เพื่อเป็นการร่วมใจกันจรโลงพระศาสนา ให้
 สถาพรอยู่ในใจของเพื่อนมนุษย์

ขอให้ทุกท่านในคณะผู้ดูแลฯ และครอบครัว จงได้มี
 ความสุขสวัสดิ์ อยู่ภายใต้พระบารมีแห่งพระธรรมเป็นนิจ

รัญจวน อินทรกำแหง
 เจ้าของ กองทุนธรรมสวัสดี

ในระหว่างพำนักปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกขพลารามเป็นเวลาหลายสิบปีนั้น ท่านได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการบรรยายธรรมและอบรมสมาธิภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นผู้บรรยายธรรมในรายการธรรมสนทนาทางสถานีโทรทัศน์ ตั้งแต่วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน

งานเขียนที่ได้รับความนิยมจากผู้อ่านมีอยู่หลายเรื่อง เช่น วรรณกรรมวิจารณ์ ภาพชีวิตจากนวนิยาย ลอยธรรมะมาลัย สวนโมกข์ทำไม ? ทำไมสวนโมกข์ ? เป็นต้น



กองทุนธรรมสวัสดิ์

ตู้ ป.ณ. ๑๔๘๖ ปทฝ. นานา
ถนนสุขุมวิท ซอย ๔ พระโขนง
กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๒



๖๖แท้จริงแล้วการ “ไม่เอา” มิใช่การสูญเสีย
ตรงกันข้ามกลับเป็นการได้ทั้งหมด
ได้อย่างเย็นสบาย เมื่อไม่เอา ก็จะไม่เครียด
ปัญหาต่าง ๆ ในใจก็จะเบาบาง
เพราะไม่หวัง ไม่ยึด

BOOKCODE : 01-03-0580-01

ISBN 974-519-488-3



9 789745 194885