

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)



BQ
4570.L5
พ349พ
2550
ฉ. 1

กองทุนเวศทีธรรมสงฆ์
วัดญาณเจดีย์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

พรที่สัมฤทธิ์

แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

กองทุนเวศทีธรรมสงฆ์

วัดญาณเจดีย์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

เลขเรียกหนังสือ BG 2570.25 พ 349 พ
2550 ค.1

วันที่ 15 มี.ค. 51

เลขทะเบียน 3168





พระที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

พระที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

ด้วยผลานิสงค์แห่งการให้ธรรมะเป็นทานนี้ขอน้อมอุทิศ

แด่ดวงวิญญาณของ

คุณแม่ กิมเฮียะ (เล็กประเสริฐ) เจียสกุล

นางชอเตียง เจียสกุล

นายสุรพล - นางบุญเมือง เจียรวัฒน์กะ

นายบงการ - นางศุภวรรณ ปัญสุวรรณวงศ์

นายแพทย์เสน่ห์ - แพทย์หญิงสุพรพิมพ์ เจียสกุล

นายสุคนธ์ - นางวิภาเพ็ญ เจียสกุล

นายครรชิต - นางศุภรัตน์ เสนาวิน

นายสุรพงษ์ - นางมุสดี เจียสกุล

และหลานๆ ทุกๆ คน

ผู้จัดพิมพ์

ภาพปก วาดโดย : พันธุ์ศักดิ์ มิตรสุภาพ

พิมพ์เมื่อ มกราคม ๒๕๕๐

จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด

๔๙-๕๐,๐ ถนนตีทอง แขวงวัดราชบพิตร

เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐-๒๔๒๔-๐๙๖๕, ๐-๒๔๒๔-๕๖๐๐, ๐-๒๔๒๔-๐๙๖๓

สารบัญ

อนุโมทนา (๓)

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี ๗

พรคืออะไร ทำอย่างไรจะได้พร ๗

ถ้าอธิษฐานเป็น จะเอาพร ๔ หรือพร ๕ ก็ได้ ๙

เคล็ดลับของการมีอายุยืน ๑๓

ได้อะไรจึงจะคุ้มค่ากับเวลาที่ผ่านไป ๑๖

ทรัพย์แท้คือทรัพย์ภายใน พลังแท้คือความเป็นไท ๒๐

ความสุขที่ส่งให้ได้จริง คืออย่างไร ๒๓

ทำอย่างไรจะหายโกรธ ๒๗

๑. นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ ๒๔

๒. พิจารณาโทษของความโกรธ ๓๐

๓. นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ ๓๒

๔. พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู ๓๔

๕. พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน ๓๗

๖. พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า ๓๙

๗. พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ ๔๓

๘. พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ๔๕
๙. พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ ๔๗
๑๐. ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ ๔๙

- โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ๕๒**
พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ๕๓
องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์ ๕๖
บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม ๗๑

- ภาคผนวก ๗๙**
พระที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี
โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ





พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

พรคืออะไร ทำอย่างไรจะได้พร

วันนี้เรามาพูดถึงเรื่อง **“พรปีใหม่”** ถ้าพูดตามภาษาพระแท้ๆ พรเป็นสิ่งที่เราจะต้องสร้างขึ้นเอง

มีพุทธพจน์ตรัสไว้เลยทีเดียวนะ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ต่างๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ แต่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นด้วยการอ่อนน้อม หรือความปรารถนาเท่านั้น ก็หาไม่ ท่านทั้งหลายที่ปรารถนาสิ่งเหล่านี้จะต้องปฏิบัติสิ่งที่ เป็นเหตุปัจจัย ที่จะให้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นเอง

ที่พูดมาข้างต้นนั้นก็คือ การที่เรากำลังจะทำเหตุปัจจัย ให้พรเหล่านี้เกิดขึ้น

พรคืออะไร เราพูดกันบ่อยๆ ว่า จตุรพิธพรชัย คือ พรสี่ประการ ได้แก่ อายุ วรรณะ สุขะ พละ

อายุคืออะไร คำว่าอายุก็ยุ่งอีกแล้วถ้าจะพูดกันเรื่องถ้อยคำ ก็จะเสียเวลามาก คำว่า พร ก็เป็นปัญหา คำว่าอายุ ก็เป็นปัญหาต่อไปจะขออธิบายความหมายของคำว่า พร สักหน่อย

คำว่า **“พร”** นั้น ที่จริงในภาษาพระ แปลว่า ผล ประโยชน์หรือสิทธิพิเศษที่ให้ตามคำขอ



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ขอยกตัวอย่างเช่น ในสมัยสมบูรณาญาสิทธิราชย์ พระเจ้าแผ่นดินมีอำนาจสูงสุด ชีตายชีเป็นได้ บุโรหิตคนหนึ่ง เป็นผู้ใกล้ชิดพระราชามีลูกเป็นคนที่พูดไม่ดี ซึ่งต่อไปลูกนั้น จะต้องใกล้ชิดพระราช และตัวบุโรหิตเองก็แก่จะตายอยู่แล้ว จึงคิดว่าต่อไปเมื่อตนเองสิ้นชีวิตไปแล้ว ถ้าลูกพูดอะไรผิดพลาดไป พระราชาอาจจะสั่งตัดศีรษะ

เมื่อคิดอย่างนี้แล้วท่านบุโรหิตก็เลยขอพรจากพระราชว่า “ลูกของข้าพระองค์นี้เป็นผู้ที่มีวาจาไม่ดี ฉะนั้น ถ้าหากว่าเขาพูดอะไรผิดพลาดไป ขอพระองค์ได้โปรดยกโทษให้ ไม่เอาโทษ”

การขอสิทธิพิเศษอย่างนี้เรียกว่าขอพร และเมื่อพระเจ้าแผ่นดินพระราชทานให้ โดยตรัสว่า “ตกลง เรายอมให้” อย่างนี้เรียกว่า ให้พร

เป็นอันว่า พร ก็หมายถึงสิ่งที่เป็นผลประโยชน์ หรือ สิทธิพิเศษที่ให้ตามที่ขอ เขาขอแล้วให้ก็เรียกว่า ให้พร อย่างเช่น พระนางพสุตีขอพร ๑๐ ประการจากพระอินทร์ ก็หมายความว่าตัวเองต้องการอะไรก็ขอไป แล้วเขาให้ ก็เรียกว่า ให้พร นี้เป็นความหมายเดิมแท้ของมัน

คราวนี้มีอีกความหมายหนึ่ง คือ “พร” แปลว่า ประเสริฐ อะไรก็ตามที่เป็นของประเสริฐ เช่น พระรัตนตรัย ก็เป็น วร คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ปัญญาก็เป็น วร คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ฯลฯ ทั้งหมดนี้เป็นพรทั้งนั้น พรก็คือสิ่งที่ประเสริฐ พระรัตนตรัยก็เป็นพร ปัญญาก็เป็นพร สติก็เป็นพร สมาธิก็เป็นพร คือเป็น



สิ่งที่ตั้งงามประเสริฐ

ที่ว่ามานี้ เป็นความหมายเดิมของท่าน แต่ในเมืองไทย คำว่า พร เราใช้ในความหมายว่าอย่างไร คนไทยใช้คำว่าพร ในความหมายว่า สิ่งที่เราปรารถนา สิ่งตั้งงามที่อยากจะได้ ฉะนั้นจึงเป็นความหมายที่เพี้ยนไปแล้ว

ในที่นี่ เราจะมาประยุกต์ความหมายเสียใหม่ว่า พร คือ สิ่งที่เราปรารถนา พร้อมทั้งเป็นสิ่งที่ตั้งงามประเสริฐด้วย กล่าว คือ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าล้ำเลิศ

สิ่งที่มีคุณค่าล้ำเลิศ ที่เราปรารถนานั้น ก็มีหลายอย่าง แต่ในที่นี้เราจะมองตามถ้อยคำที่คุ้นๆ กันอยู่แล้ว เช่น อายุ วรรณะ สุขะ war เป็นต้น

ถ้าอธิษฐานเป็น จะเอาพร ๔ หรือพร ๕ ก็ได้

ที่นี้ก็อธิบายความหมายของคำว่า อายุ วรรณะ สุขะ พละ

“อายุ” คืออะไร อายุในภาษาไทยมีความหมายที่ค่อนข้างไปในทางลบมากกว่าในทางบวก กล่าวคือในภาษาไทยนั้น ถ้าพูดว่าคนมีอายุมากก็มีความหมายไม่ดี คือแก่จะแยแล้ว แต่ถ้าอายุน้อยกลับดี แสดงว่ายังเด็ก ยังหนุ่มยังสาว

ส่วนในภาษาพระนั้น อายุมากยิ่งดี อายุน้อยไม่ดี อายุน้อยก็คือพลังจวนหมด จะแยแล้ว ในภาษาพระนั้นอายุคืออะไร อายุคือพลังที่หล่อเลี้ยงชีวิต ฉะนั้นท่านจึงให้พรอย่างหนึ่งว่าอายุ



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ถ้าอายุเป็นของไม่ดีแล้ว พระจะให้พรว่า ให้คุณมีอายุมาก อย่างนี้ก็แย่ เราก็คงต้องบ่นว่า ทำไมพระจะให้เราแก่เสียล่ะ แต่ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น ที่บอกว่าให้มีอายุนั้น หมายถึง ให้เรามีพลังหล่อเลี้ยงชีวิตมากๆ ใครมีพลังหล่อเลี้ยงชีวิตมาก คนนั้นก็จะมีชีวิตมั่นคงเข้มแข็ง อยู่ได้ยืนยาว

“วรรณะ” ก็คือ ผิวพรรณที่ผ่องใส มีสง่าราศี

“สุขะ” ก็คือความสุข ความคล่อง ความปราศจากสิ่งบีบบังคับติดขัด คับข้อง

“พละ” ก็คือ กำลัง ความเข้มแข็ง มีเรี่ยวแรง รวมทั้งมีสุขภาพดี

นอกจาก ๔ ข้อนี้แล้ว ท่านยังมีอีกอย่างหนึ่ง ที่เราไม่ค่อยได้ยิน จึงรวมเป็นพร ๕ ประการ คือมี “โภคะ” เติมเข้าอีกตัวหนึ่ง

พร ๔ ประการ เราได้ยินบ่อย คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ เรียกว่า จตุรพิธพร

แต่พร ๕ ท่านมีเพิ่มอีกอย่างหนึ่งเป็น อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ ได้แก่เติมโภคะ คือทรัพย์สมบัติเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง รวมเป็น ๕ อย่าง ถ้าเรียกเป็นคำพระก็เป็น *เบญจพิธพร*

ทีนี้ท่านบอกว่า สิ่งเหล่านี้มิใช่จะได้มาด้วยการอ้อนวอนปรารณา การที่เราให้พรกันนี้ ก็คือ เรามาแสดงความปรารถนาดีต่อกัน เรามาตั้งจิตปรารณาประโยชน์สุขแก่กัน และด้วยพลังจิตที่ปรารณาดีนี้ ก็จะเกิดคุณธรรมความดีงามขึ้นมา



ในใจของผู้ให้ ซึ่งมีผลต่อจิตใจของเขา

ในเวลาเดียวกัน ทางฝ่ายผู้รับก็พลอยมีจิตใจบันเทิง เอิบอímขึ้นบาน คือ ซาบซึ้งในน้ำใจเมตตา หรือไมตรีของผู้ให้นั้นเอง อันนี้แหละก็เกิดเป็นความสุข และความมีไมตรีจิตตอบแทนขึ้นในใจของเขา ก็เลยกลายเป็นมีคุณธรรมเกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย

ทีนี้ ถ้ามีความเชื่อมั่นจริงๆ และเกิดกำลังใจแรงกล้า ก็จะมีความเป็นไปที่เกิดขึ้นโดยกลไกทางจิต ซึ่งเป็นเรื่องของอำนาจจิต หรือพลังของจิตนั่นเอง ไม่ใช่ใครมาดลบันดาลให้หรอก ถ้าเราทำถูกต้อง เราปฏิบัติถูกต้องแล้ว ผลดีก็เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

แต่สำหรับผู้คนที่ไม่ศึกษาเล่าเรียน ก็นึกว่าเป็นอำนาจภายนอกบันดาล ส่วนคนที่ได้ศึกษาแล้วก็จะรู้ว่าที่จริงเป็นกลไกของจิตนั่นเอง ถ้าเราเชื่อมั่นจริงๆ แล้ว มันก็มีกำลัง มีพลังอำนาจมาก ฉะนั้นเราจึงควรปฏิบัติให้ถูกต้องต่อสิ่งเหล่านี้

ถ้าท่านต้องการได้พรเหล่านี้ ก็ต้องทำจิตใจให้ถูกต้อง โดยเฉพาะจะต้องมีความเชื่อมั่น ทำจิตใจให้สงบผ่องใส พร้อมทั้งมีความมั่นใจ มีกำลังใจเข้มแข็งที่จะทำสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้น ซึ่งตรงกับที่ทางพระเรียกว่า อธิษฐานจิต

การอธิษฐานจิตนั้น ท่านแปลว่าการตั้งจิตให้แน่วแน่มั่นคง หรือการตั้งใจเด็ดเดี่ยว แต่ในภาษาไทย อธิษฐาน มีความหมายเพี้ยนไป กลายเป็นว่า อ้อนวอนปรารภณา



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ในภาษาพระ อธิษฐาน แปลว่า ตั้งมั่น ทำใจเด็ดเดี่ยว คือ ตั้งจิตเด็ดเดี่ยว

ที่ว่า ตั้งจิตมั่นคือ ตั้งใจเด็ดเดี่ยว หมายความว่า ตั้งใจ มุ่งว่าจะทำเรื่องนั้นๆ หรือความดีงามนั้นให้สำเร็จให้ได้เหมือน อย่างที่พระพุทธรูปเจ้าทรงอธิษฐานพระทัยว่าจะเพียรพยายาม ปฏิบัติให้บรรลุโพธิญาณ ถึงพระโลหิตจะเหือดแห้งไป ถ้ายัง ไม่สำเร็จก็จะไม่ยอมหยุดเลิกเสีย

พูดง่ายๆ ว่า “อธิษฐานเพื่อจะทำ”

แต่คนไทยเราเอามาใช้ ไปๆ มาๆ กลายเป็น “อธิษฐาน เพื่อจะได้” โดยเฉพาะขอให้ได้โดยตัวเองไม่ต้องทำ คือจะให้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาลให้

เพราะฉะนั้น ควรปรับความเข้าใจให้ถูกต้อง ง่าย ๆ ว่า “อธิษฐานเพื่อจะทำ” ไม่ใช่ “อธิษฐานเพื่อจะเอาหรือเพื่อจะได้”

ใครที่จะทำอะไรอย่างเอาจริงเอาจัง มุ่งมั่นที่จะให้สำเร็จ ควรจะอธิษฐานจิต คือตั้งใจเด็ดเดี่ยวแต่เริ่มต้น ว่าเราต้องทำ สิ่งนั้นให้สำเร็จให้จงได้ ให้ถึงจุดหมายอย่างแน่นอน

การอธิษฐานจิต คือการ start เครื่อง ซึ่งทำให้มีพลัง ที่จะทำต่อไปอย่างจริงจัง เมื่อเริ่มต้นดีก็อย่างที่พูดกันว่าสำเร็จ ไปครึ่งหนึ่งแล้ว อะไรทำนองนี้ การเริ่มต้นที่ดีก็คือ การตั้งใจ ให้แน่วแน่มั่นคงเข้มแข็ง

ตกลงว่า เราต้องการพรเหล่านี้ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ หรือจะเติมโภคะเข้ามาอีกอย่างหนึ่งก็ได้ ในการให้พร



กันนั้น องค์ประกอบที่สำคัญ ก็คือ

๑. เรามีจิตปรารถนาดีต่อกัน

๒. ผู้ให้ตั้งจิตที่ประกอบด้วยเมตตาหรือไมตรี ตั้งจิตปรารถนาดีด้วยใจจริง ส่วนทางฝ่ายผู้รับ ก็ตั้งจิตให้ซาบซึ้งในความปรารถนาดีของผู้ให้ พร้อมทั้งทำใจให้น้อมรับพรนั้น

เคล็ดลับของการมีอายุยืน

แต่เท่านี้ท่านว่ายังไม่พอ ความหมายในทางธรรมมีลึกซึ้งกว่านั้น

ตามความหมายในทางธรรม อายุคืออะไร อายุนี้ท่านอธิบายสำหรับพระก่อน แต่ก็ใช้สำหรับฆราวาสได้ด้วย อายุคือ อิทธิบาท ๔

ขออธิบายสั้นๆ อิทธิบาท ๔ เป็นตัวอายุ ถ้าใครทำตามก็จะมีอายุได้จริงๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระองค์ปรารถนาจะอยู่ตลอดกับ ก็อยู่ได้ โดยเจริญอิทธิบาท ๔ นี้

คำว่ากับในที่นี้ หมายถึง อายุกับ คือกำหนดอายุของมนุษย์ หมายถึงอายุ ๑๐๐ ปี พระพุทธเจ้าอยู่แค่ ๘๐ ปี แต่พระองค์ตรัสว่า ถ้าพระองค์ต้องการจะอยู่ถึง ๑๐๐ ปี ก็อยู่ได้ โดยเจริญอิทธิบาท

คนอื่นก็เหมือนกัน ถ้าต้องการให้อายุยืนถึงกับ ก็ให้เจริญอิทธิบาท ๔



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

อิทธิบาท ๔ เป็นตัวอายุ ซึ่งทำให้ชีวิตยืนอยู่ได้ เป็นพลังหล่อเลี้ยงชีวิต ให้อายุยืนยาว

อิทธิบาทมี ๔ ประการ คืออะไรบ้าง

ขอพูดถึงชีวิตของคนในสภาพแวดล้อมปัจจุบันก่อน คนไม่น้อย พอเกษียณแล้ว ทั้งๆ ที่ก่อนเกษียณก็แข็งแรงดี สุขภาพดี ปรารถเปรี้ยว กระฉับกระเฉง แต่พอเกษียณไปไม่ช้าเลยก็เฉาแล้วไปๆ ไม่ซำก็อายุหมด คือสิ้นชีวิต ให้ลองสังเกตดู นี่เป็นเพราะอะไร

อีกคนหนึ่งเป็นคนขี้โรค น่าจะยำแยะอายุสั้น แต่กลับอยู่ได้ทนนาน เจ็บๆ หายๆ ไม่ตายสักที อะไรที่เป็นกลไกสำคัญในเรื่องนี้ สิ่งหนึ่งก็คือ อิทธิบาท ๔ นี้แหละ

อิทธิบาทเริ่มด้วย ฉันทะ คือมีสิ่งดีงามที่ใจใฝ่รักต้องการจะทำ ถ้าใครอยากอายุยืน ต้องมีจิตใจผูกอยู่กับการกระทำอะไรสักอย่างที่ดีงาม ใจคอยบอกตัวเองอยู่ว่า ฉันต้องการทำสิ่งนี้ให้ได้ หรือมีสิ่งดีที่ต้องการจะทำ แล้วใจรักที่จะทำ ตั้งขึ้นมาก่อน อย่างนี้เรียกว่ามีฉันทะ แล้วทำสิ่งนั้นจนไม่มีช่องว่างไม่เปิดช่องให้แก่ความท่วง ความกังวล ความมกัสมุใจ อะไรเลย ถ้าทำได้แบบนี้ยิ่งดี

คนที่เขายุ่งอยู่กับงาน และงานนั้นเขาพอใจรัก เขาเห็นว่าดีงามมีคุณค่า และทำจนกระทั่งไม่ท่วงกังวลอะไร ในใจไม่มีช่องให้แก่เรื่องยุ่งวุ่นวายรำคาญใจ มีฉันทะนี้เป็นตัวแรกจะเป็นเคล็ดลับที่ทำให้อายุยืน



แม้แต่คนป่วยก็ให้ใช้หลักนี้ คือให้ตั้งอะไรไว้สักอย่าง ที่เป็นสิ่งดีงามซึ่งใจอยากจะทำ ใจรักจะทำ นี่คือฉันทะ ต้องตั้งฉันทะนี้ไว้ในใจอย่างหนึ่ง

โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือผู้ที่เกษียณแล้วที่อยู่ไม่ได้ยาวนาน ก็มักเป็นเพราะมีความเหี่ยวเฉา มีความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ค่า ไม่มีอะไรจะทำ ชีวิตเหงาหงอย เปิดช่องปล่อยให้เรื่องจุกจิก รบกวนใจเข้ามาบั่นทอนพลังชีวิตคืออายุของตน


เพราะฉะนั้น พอเกษียณแล้ว ต้องตั้งใจไว้สักอย่างที่จะทำ หรือให้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่ดีงามที่ตนเห็นคุณค่าเป็นประโยชน์แล้ว ใจมุ่งไปทำสิ่งนั้น อาจจะเป็นการทำสวน หรืองานอดิเรกอะไรสักอย่าง หรือการศึกษาธรรมก็ได้

ตอนนี้แหละ ชีวิตก็จะมีพลังขึ้นมาทันที พลังนี้แหละคือตัวอายุ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเกิดจากฉันทะ และตอนนี้ ฉันทะก็เกิดขึ้นมาแล้ว

พอฉันทะเกิดต่อไปก็ถึง วิริยะ คือความมีกำลังใจเข้มแข็ง แก้วกล้า ใจสู้ กล้าเผชิญความยากลำบากและอุปสรรค เห็นว่าสิ่งนั้นๆ ทำหาย พยายามจะทำ เพียรพยายามที่จะเอาชนะ ทำให้สำเร็จให้ได้ มีความกล้าหาญที่จะทำ

ต่อไป คือข้อ จิตตะ หมายถึงการอุทิศตัวอุทิศใจให้กับสิ่งนั้น ใจมุ่งจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น

เมื่อใจจดจ่อ มุ่งอยู่กับเรื่องที่ทำ ใจก็ไม่เก็บเรื่องจุกๆ จิกๆ ที่ขัดหูขัดตากระทบใจหรือผ่านเข้ามา เดี่ยวเดียวก็ลืม เพราะ



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ใจอยู่กับเรื่อง que คิดจะทำนั้น ก็ไม่มีเรื่องรบกวนรำคาญใจ ทำให้สงบมัน แม้แต่ถึงขั้นเป็นสมาธิก็ได้

สุดท้ายก็มาถึง **วิมังสา** คือคอยใช้ความคิดพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา หมั่นทบทวนตรวจสอบและทดลองค้นคว้าหาวิธีการต่างๆ ให้รู้ว่า ทำอย่างนั้นอย่างนี้แล้วเป็นอย่างไร มีอะไรที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข และจะปรับปรุงแก้ไขได้อย่างไร วุ่นอยู่กับเรื่องที่ทำนั้น และใจก็สนุกกับสิ่งที่ทำ มีความร่าเริงเบิกบานแจ่มใส ตกลงว่าเวลาผ่านไป ก็อยู่ได้เรื่อย

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าอิทธิบาท ๔ นี้เป็นตัวอายุ ท่านบอกว่า ผู้ที่ปรารถนาอายุ ไม่พึงพอใจอยู่กับการอ้อนวอนปรารถนาให้มีอายุ ซึ่งไม่ทำให้สำเร็จได้แท้จริง แต่ต้องทำตามข้อปฏิบัติที่จะให้อายุนั้นสำเร็จ และข้อปฏิบัตินั้น ก็คือ อิทธิบาท ๔ นี้คือเคล็ดลับ พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้แล้ว ถ้าใครต้องการอายุยืน ก็ตั้งฉันทะขึ้นมาเลย จนครบอิทธิบาททั้ง ๔

ถ้าคนไข้ท้อแท้ ก็ต้องให้เขาหาสิ่งที่ดีสักอย่างที่จะทำ แล้วตั้งใจ ให้ใจไปอยู่กับสิ่งนั้น ตั้งเป็นเป้าไว้

ได้อะไรจึงจะคุ้มค่ากับเวลาที่ผ่านไป

พรข้อต่อไป “**วรรณะ**” คืออะไร สำหรับพระท่านว่าเป็น คือศีล การที่พระมีความประพฤติดีงาม มีความสำรวม มีปฏิภาณ บริสุทธิ์ผุดผ่อง นั่นคือความงามหรือวรรณะของพระองค์นั้น



สำหรับคนทั่วไปก็เหมือนกัน ความสุจริต ความมีชีวิตที่
ดีงาม ความเป็นผู้บริสุทธิ์ในการดำเนินชีวิต ความบริสุทธิ์ สุจริต
นี่เป็นความงามของบุคคลนั้นๆ

ต่อไป พรที่ ๓ คือ “สุขะ” ความสุข ความสุขนี้มี ๒ แบบ
ได้แก่ ความสุขที่มีอยู่กับตัว กับความสุขที่หวังข้างหน้า

ผลของคนทั่วไป มักจะมีความสุขที่หวังข้างหน้าเป็น
ส่วนมาก ไม่ค่อยมีความสุขที่อยู่กับตัวในปัจจุบัน ทางพระท่าน
ต้องการให้เรามีความสุขอยู่กับตัวเป็นปัจจุบันในขณะนี้เลย
ทำอย่างไรเราจะมีสุขอยู่กับตัวในบัดนี้

คนที่เจริญจิตตภาวนาได้มาน เป็นตัวอย่างหนึ่งของผู้ที่
มีความสุขในปัจจุบันทันที สำหรับคนเราทั่วไป ถึงแม้ว่าจะไม่
สามารถทำจิตใจได้ถึงขนาดนั้น แต่เราก็สามารถทำใจของเรา
ในแต่ละวันให้มีความสุขได้ตลอดเวลา หรือให้มากที่สุดเท่าที่
จะมีสติช่วยได้ คือมีความสุขด้วยการทำจิตใจให้เบิกบาน ร่าเริง
ผ่องใส ให้ยิ้มได้

ที่นี่ เพื่อให้เป็นประโยชน์ที่จะปฏิบัติได้ในเวลาแต่ละวัน
ขอให้นึกถึงคติตามพุทธภาษิตที่อาตมายกมาให้ฟังข้างต้นแล้วว่า
“เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ต้องให้ได้
อะไรบ้าง”

สิ่งหนึ่งที่ควรจะได้เป็นอย่างน้อยก็คือ การได้ทางจิตใจ
ซึ่งตรงกับที่กำลังพูดกันอยู่นี้ ได้แก่ การได้ความร่าเริง ความอímใจ
และความเบิกบานผ่องใส

วันหนึ่งๆ ควรพิจารณาว่า วันนี้เรายิ้มได้บ้างหรือเปล่า ตลอดวันนี้เรามียิ้มได้บ้างไหม ถ้าพิจารณาตลอดวันแล้วยังไม่ได้ยิ้ม ต้องรีบไปยิ้มเสีย หากคนมารับยิ้มให้ได้สักครั้งหนึ่ง ก่อนที่จะนอนหลับสิ้นวันไป ถ้าใจยังไม่เบิกบาน ไม่ปราโมทย์ ไม่ปลื้มปิติ สักครั้งต้องทำให้ได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า ใจประกอบด้วยเมตตา แม้ชั่วขณะ ลัดนิ้วหรือติดนิ้วเปาะเดียว ก็เป็นบุญกุศลใหญ่หลวงแล้ว ฉะนั้น เวลาในแต่ละวันนี้ อย่าปล่อยไปกับความเครียด ความทุกข์ ความเศร้า ความหงอยเหงา ความเบื่อหน่าย หรือความเร่าร้อน กระวนกระวาย แต่ต้องให้ได้ความสุข ความชื่นบาน ความโปร่งโล่งเบาสบาย หรือสภาพจิตที่ดีอย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง อย่างน้อยพิจารณาตรวจสอบตัวเองก่อนที่จะผ่านวันนั้นไปเสีย อย่าไปคิดแต่จะได้ทางกาย หรือทางเศรษฐกิจอย่างเดียว ทางจิตใจต้องพิจารณาว่าเราได้บ้างไหม

คนเราทุกๆ ไป เมื่อฟังพระสอนว่า “เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อยต้องให้ได้อะไรบ้าง” ก็มักจะนึกถึงการได้เงินได้ทองหรือได้สิ่งของต่างๆ ว่าวันนี้เราได้เงินบ้างหรือไม่ ได้มากหรือน้อย เท่านั้นเท่านั้น หรือได้ผลประโยชน์ต่างๆ

ที่ดีขึ้นมาหน่อยก็นึกถึงการได้งานว่าทำงานไปได้เท่านั้น เท่านั้น งานก้าวหน้าสำเร็จลุล่วงไปได้แค่ไหน ตลอดจนนึกถึงการได้ทำความดีงามหรือบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่ง



ทั้งหมดนี้ก็รวมอยู่ในการตรวจสอบตามหลักธรรมนี้ด้วย

แต่สิ่งที่ใกล้ตัวที่สุด ซึ่งคนทั้งหลายมักมองข้ามไป ก็คือ การได้ทางจิตใจ อย่างที่ว่ามาแล้ว ซึ่งอย่างน้อยก็ควรให้ได้ สภาพจิตใจที่ดีงามมีความสุข ที่ท่านเรียกว่า

ปราโมทย์ คือความร่าเริงเบิกบานใจ

ปีติ คือความอิ่มใจ ปลื้มเปรม พูใจ

ปัสสัทธิ คือความผ่อนคลายไร้เครียด เย็นใจ

สุข คือความคล่องใจ โปร่งเบา สบายใจ

สมาธิ คือความมีใจสงบ มั่นคง อยู่กับสิ่งที่คิดที่ทำ

ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ในใจ คุณสมบัติ ๕ อย่างนี้เอามาพิจารณาว่า วันหนึ่งเราจะต้องทำให้ได้บ้างไม่มากก็น้อย ให้ได้ปีติ ปราโมทย์ ความอิ่มใจ เบิกบานใจ ผ่องใส สงบใจบ้าง

คนเราที่หาเงินหาทอง ผลประโยชน์ หรือลาภผลต่างๆ นั้น ก็เพื่อให้ได้ความสุข แต่บางที่มุ่งแต่หาสิ่งเหล่านั้น หาไปๆ กลับมีแต่ความทุกข์ ความเร่าร้อน กัดกรุ่นกังวลใจ หาความสุขแทบไม่ได้เลย แล้วก็ลืมนึกถึงความสุขทางจิตใจที่ตนควรจะได้ด้วย

คนที่หาเงินหาทองได้มาก แต่ไม่ได้ความสุขในจิตใจเลย อย่างนี้ ต้องเรียกว่า เป็นคนเสียหลัก ดำเนินชีวิตผิด เงินทอง และลาภผลที่หามาได้ มีความหมายน้อย ไม่ให้สาระอะไรแก่ชีวิต

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะได้อะไร เท่าไรก็ตาม ก็อย่าลืมให้
ได้สภาพจิตใจที่ดีงาม ๕ อย่างที่กล่าวมานี้

ทรัพย์แท้คือทรัพย์ภายใน พลังแท้คือความเป็นไท

พรอีกข้อหนึ่งคือ “โภคะ” ที่เพิ่มเข้ามา ทำให้พร ๔ เป็น
พร ๕ ซึ่งแทรกเข้ามาตรงนี้ เป็นข้อที่ ๔ ในพร ๕ ประการ

โภคะ คือ ทรัพย์สมบัติ ทรัพย์สมบัติเรามีไว้ทำไม ก็เพื่อ
ใช้สอย แต่ทางพระท่านบอกว่า โภคะ หรือทรัพย์สมบัติทางจิตใจ
ได้แก่ คุณธรรมคือ พรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
นี้แหละ เป็นทรัพย์สมบัติที่อยู่กับตัว ที่ใช้ไม่รู้จักหมด

เมตตา มีไมตรีจิตมิตรภาพกับคนทั่วไป เจอใครทักทาย
ยิ้มแย้มแจ่มใส รักใคร่ปรารถนาดีต่อทุก ๆ คน

กรุณา เห็นใครตกทุกข์ได้ยาก ช่วยเหลือเขาไป

มุทิตา เห็นใครดี ประสบผลสำเร็จ มีความเจริญก้าวหน้า
ก็โสมนัส ส่งเสริมไป

อุเบกขา มีเรื่องมีราวทะเลาะเบาะแว้งกัน เราวางใจ
เป็นธรรม ให้ความเป็นธรรม วางใจเป็นกลาง ใช้ปัญญาฝึกให้
คนรู้จักรับผิดชอบ

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี้เป็นทรัพย์ที่เราสร้างไว้
กับตัว เป็นโภคะที่มองไม่เห็น ใช้ไม่รู้จักหมด บางทีของบาง
อย่างซื้อด้วยเงินไม่ได้ แต่ใช้เมตตา ก็สำเร็จได้มาเองเลย บางที
เขาก็ชวนเอามาให้ ไม่ต้องขอไม่ต้องบอก บริการเต็มที่ และ
ใช้ได้กับสิ่งที่ทรัพย์สิ้นเงินทองซื้อไม่ได้ด้วย จึงเป็นทรัพย์

สมบัติที่มีลักษณะพิเศษคือ

๑. ใช้ไม่หมด
๒. ซื้อสิ่งที่ซื้อด้วยเงินไม่ได้

ฉะนั้น โภคะคือพรหมวิหารนี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรที่จะสร้างขึ้น
มา ถ้าเราทำได้ ก็เป็นโภคะอันประเสริฐ

ต่อไปพรข้อสุดท้ายคือ “พละ” ได้แก่ กำลัง ตามความ
หมายนี้เราจะนึกถึงว่ากำลังกายก็ตาม กำลังใจก็ตาม ท่านว่า
ใช้ทั้งนั้น

ท่านมีหมวดธรรมให้ตั้งเยอะ war a ที่พูดถึงกันอยู่
เสมอในวงการของนักปฏิบัติธรรมคือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ
และปัญญา ก็เป็นกำลังทางจิตใจ แต่เราไม่มีเวลาพูดมากพอ
เพราะฉะนั้นเรามาเอากำลังขั้นสุดยอดกันเลย กำลังขั้นสุดยอดนี้
ก็คือ อิศรภาพ

ทำไมพระพุทธเจ้าว่าอย่างนั้น อิศรภาพเป็นกำลังได้
อย่างไร ขอให้พิจารณาดู คนจะมีกำลังเท่าไรก็ตาม ร่างกาย
จะเข้มแข็งเท่าไรก็ตาม แต่ถ้าร่างกายนั้นถูกมัดเสีย จะเป็น
อย่างไร ตอบได้เลยว่าไม่มีความหมาย กำลังมากมายไม่มีความ
หมาย ทำอะไรไม่ได้ ในทางตรงข้าม คนมีกำลังน้อยก็ตาม
มากก็ตาม ถ้าร่างกายเป็นอิสระ ไม่ถูกจับมัด เขามีกำลังเท่าใด
ก็ใช้ได้เต็มที่เท่านั้น ใช้หรือเปล่า ฉะนั้นความเป็นอิสระจึงเป็น
กำลังที่สำคัญที่สุด

ที่พูดมานั้นเป็นเรื่องของอิสรภาพ หรือความเป็นอิสระ

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ทางกาย แต่ยังมีอีกด้านหนึ่ง คืออิสระภาพ หรือความเป็นอิสระทางจิตใจ ซึ่งสำคัญยิ่งกว่าอิสระภาพทางกาย

ความเป็นอิสระของจิตใจ มีลักษณะที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ

๑. ไม่ถูกอะไรครอบงำ หรือคอยบังคับชักจูงให้ถดถอย หรือใช้กำลังหันเหไปในทางอื่น

๒. ไม่ถูกสิ่งใดผูกมัด มีกำลังเท่าไรก็ใช้ได้เต็มที่

ขอขยายความเพียงนิดหน่อย

๑. จิตใจนั้นไม่ถูกกิเลสครอบงำ หรือไม่อยู่ใต้อำนาจ บังคับของกิเลส จะพูดว่าไม่เป็นทาสของกิเลสก็ได้

กิเลสที่จะมาครอบงำใจนั้น มีมากมาย พูดง่ายๆ ก็อย่างโลภะ โทสะ โมหะ หรือความโลภ โกรธ หลง จะทำอะไรก็ตาม ถ้ามีแต่คำนิ่งถึงลาภสักการะ หรือถูกความโกรธแค้น ความพยาบาท ความน้อยใจเข้าครอบงำ ก็เสียกำลัง ทำอะไรไม่ได้เต็มที่ อย่างง่ายๆ ถูกความกลัวคุกคามบ้าง ถูกความเกียจคร้านท่วงเหนี่ยวไว้บ้าง ก็สูญเสียกำลัง ทำอะไรไม่ได้เต็มที่ เพราะฉะนั้น ความเป็นอิสระในการที่จิตใจไม่ถูกกิเลสครอบงำ จึงเป็นกำลังที่เข้มแข็งอย่างยิ่ง

๒. จิตใจมีกำลังเท่าใดใช้ได้เต็มที่ เพราะไม่มีอะไรผูกมัดไว้ การจะทำอะไรต่างๆ ไม่ว่าจะทำความดีก็ตาม จะทำการงานก็ตาม ถ้าไม่มีห่วงกังวลอะไรเข้ามาผูกมัดใจเราก็ทำได้เต็มที่

แต่ทั้งๆ ที่เรามีกำลังกายเข้มแข็ง ถ้าใจเราถูกผูกมัดเสีย เช่นมีห่วงมีกังวล มีอะไรต่างๆ ท่วงเหนี่ยว หรือผูกมัดใจอยู่



ก็ทำไม่ได้ ไม่สามารถจะทำสิ่งนั้นได้เต็มที่

ในทางตรงข้าม ถ้าไม่ถูกผูกมัด เป็นอิสระแล้ว ก็จะทำ
สิ่งนั้นได้เต็มที่ ฉะนั้นความเป็นอิสระจึงสำคัญมาก

ความเป็นอิสระนี้มีหลายชั้น ในทางพระมีศัพท์เรียกสั้นๆ
ว่า วิมุตติ แปลว่า ความหลุดพ้น หรือจะแปลว่าการปลด
ปล่อยก็ได้ คือปลดปล่อยจิตใจให้พ้นเป็นอิสระไปจากกิเลส
ที่ครอบงำ และสิ่งที่ผูกมัดทวนเวียนทั้งหลาย ตลอดจนพ้น
จากอวิชชา คือความไม่รู้

อิสรภาพหรือวิมุตติที่มีหลายชั้นนั้น พุทธมาเท่านั้นก็มากแล้ว
ควรจะพอก่อน

ความสุขที่ส่งให้ได้จริง คืออย่างไร

ฉะนั้น อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ ก็ดีความออกมา
เป็นธรรมอย่างที่ว่ามานี้

อายุ พลังสืบต่อชีวิต คืออิทธิบาท ๔

วรรณะ ความงาม คือศีล

สุขะ ความสุข คือสภาพจิตใจที่ตั้งงาม ตั้งแต่ปราโมทย์
จนถึงฌาน ๔

โภคะ ทรัพย์สมบัติ คือ พรหมวิหาร ๔

พละ กำลัง คือความเป็นอิสระ ที่ทางพระเรียกว่า
วิมุตติ

นี่คือพรปีใหม่ ถ้าทำได้ เราก็กทำให้แก่ตัวเอง ถึงพระ



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ไม่ได้บอก โยมก็ทำได้เอง

ฉะนั้น การมาพูดเรื่องพรปีใหม่วันนี้ ที่จริงก็ไม่ต้องมา
อวยพร เพราะหวังว่าทุกท่านคงทำพรขึ้นมาได้ด้วยตัวเอง

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าพรจะเป็นอย่างนั้นก็จริง แต่เราก็
สามารถให้กันได้ ด้วยการที่ตั้งใจปรารถนาดีต่อกัน มีไมตรีจิต
มิตรภาพ

นอกจากนั้น การที่ผู้หนึ่งตั้งใจให้พรขึ้นมา ก็เป็นจุดเริ่ม
กระตุ้นใจให้ฝ่ายผู้รับทำการอธิษฐานจิตที่จะทำสิ่งดีงามต่างๆ
ให้เกิดขึ้น อันเป็นพลังเริ่มต้นที่จะนำไปสู่ความสำเร็จอย่างที่
ได้อธิบายมาแล้ว

ในโอกาสขึ้นปีใหม่นี้ เรานิยมส่งความสุข ก่อนที่เราจะ
ส่งความสุขให้ผู้อื่น เราเองก็ต้องมีความสุขอยู่ที่ตัวเราก่อน
ปัญหาว่าเรามีความสุขที่จะส่งให้หรือเปล่า ใจเรามีความสุขไหม
บางทีเราก็ส่งกันเป็นธรรมเนียมเท่านั้น ถ้าส่งความสุขกันเพียง
ตามธรรมเนียม เราก็ไม่มีความสุขจะส่ง เพราะฉะนั้น คนที่
รับก็เลยไม่ได้ความสุข เพราะคนส่งไม่มีความสุขที่จะให้ เราจึง
จะต้องทำใจของเราให้มีความสุขเสียก่อน

การตั้งใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีเมตตาและไมตรีธรรม ก็
ทำใจให้เป็นสุข ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว เราก็จะมีความสุขที่จะให้
แก่ผู้อื่น

ยิ่งกว่านั้น ถ้าทำได้จริงตามความหมายทางธรรมที่ได้
อธิบายมาแล้ว ก็จะเป็นพรปีใหม่แท้ที่แท้จริง ซึ่งมีผลต่อชีวิตและ



สังคมอย่างเป็นเนื้อหาสาระแน่นอน และไม่ใช้เป็นเพียงพรปีใหม่
สำหรับเวลาที่ผ่านปีเก่าไปนี้เท่านั้น แต่จะเป็นพรตลอดกาล
ทีเดียว คือเป็นพรทั้งตลอดปี และตลอดไป

ฉะนั้น โอกาสนี้ อาตมาก็ขอตั้งใจด้วยเมตตาและไมตรี
ธรรม प्रารรณาดีต่อทุกท่าน

ในโอกาสปีใหม่ อันนิยมถือกันในโลกว่าเป็นมงคลนี้ ก็
ขอตั้งจิตประกอบด้วยเมตตาและไมตรีธรรมนั้น อ้างอิง
อานุภาพคุณพระรัตนตรัย อวยชัยให้พร

รัตนตตยานุภาเวน รัตนตตยเตชสา ด้วยอานุภาพคุณ
พระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศลมีศรัทธาและไมตรีจิตของท่าน
ทั้งหลาย ที่มีอยู่ในใจ อันประกอบด้วยเจตนาที่ดีเป็นบุญกุศลนั้น
จงเป็นปัจจัยอภิบาลรักษาให้ทุกท่าน เจริญด้วยพรทั้ง ๕ ประการ
จงเจริญก้าวหน้าพร้อมด้วยกำลังใจ กำลังกาย กำลังปัญญา
ที่จะดำเนินชีวิต ประกอบกิจการงานให้เจริญก้าวหน้า ประสบ
ความสำเร็จ มีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า โดยทั่วกันทุกท่าน ยิ่งๆ ขึ้นไป ตลอดกาลนาน เทอญ.



ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิด งุ่นง่านทรมานใจตัวเอง เวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้ว่าไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนซึ่งโกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านี้ท่านสอนไว้เป็นชั้นๆ ดังนี้

ขั้นที่ ๑

นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น

- ก. สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี
- ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก เราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่า นั้นเลย
- ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมา เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาซุนเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะ

ชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้
ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง° เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัว
เป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และ
เป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศ
วอดวายเลย

ถ้าคิดนึกระลึกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณา
ขั้นที่สองต่อไปอีก

ชั้นที่ ๒

พิจารณาโทษของความโกรธ

ชั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ

ในชั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

“คนขี้โกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนขี้โกรธนอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักรว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพ้อหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา”

“แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด่านออกมาก่อน เหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คนตาลเดือดได้ คราวนี้จะไม่มึนงงอะไร ยางอายุก็ไม่มี ถ้อยคำไม่มีคารวะ ฯลฯ คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนได้ลืมหินตามองดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ฯลฯ”

“กาลใดไม่มีเท่าโทษะ ฯลฯ เคารวะอะไรเท่าโทษะไม่มี”



ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่างๆ และชีวิตจริงก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่ “ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โศกเศร้าเลย”

พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธีต่อไปอีก

ขั้นที่ ๓

นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดี บ้างข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางทีแ่งที่เรา ว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางทีแ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็น จุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ ถูกใจเรา เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เรา โกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา พึงหันไปมอง หรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดีๆ ของเขา เช่น

คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบริ้อยดี แต่พูดไม่ ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระรานทำร้าย ใคร

บางคนแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือ การแสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจาดีเหตุมีผล บางคนปากร้ายแต่ใจดี บางคนสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็รักงาน ตั้งใจทำ

หน้าที่ของเขาดี บางคนถึงแม้คราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควร
แก่เรา แต่ความดีเก่าๆ เขาก็มี เป็นต้น

ถ้ามีอะไรที่ชื่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี พึงมอง
หาส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาระลิกนึกถึง ถ้าเขาไม่มีความดี
อะไรเลยที่จะให้มองเอาจริงๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้งความกรุณา
แก่เขาว่า โธ่ ! น่าสงสาร ต่อไปคนคนนี้นี้คงจะต้องประสบผล
ร้ายต่างๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้ นรกอาจารย์เขาอยู่
ดังนี้ เป็นต้น พึงระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจ
หรือคิดช่วยเหลือแทน

ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

ขั้นที่ ๔

**พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู**

**ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเองและ
เป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู**

ธรรมชาติศัตรูย่อมปรารถนาร้าย ออยากให้เกิดความเสื่อม
และความพินาศอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความ
เสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยศัตรูไม่ต้องทำ
อะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่น ศัตรูปรารถนาว่า “โม
ให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู” ๗๒
“ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้
มันเสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร
ขอให้มันตายไปตกรรอก”^๔ เป็นต้น เป็นที่หวังให้อย่างมากกว่า
คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของ
ศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรูจึงฉลาดจึงมักหาวิธีแกล้งยั่วให้
ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้ผลอสติทำการผิดพลาดเพื่องงพล้ำ

เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วย
ความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร

ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบ



อารมณ์ที่น่าโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สีหน้าผ่องใส กิริยา
 อាកารไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่
 ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ ส่วนทางฝ่ายเรา
 ประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

“ถ้าศัตรูทำทุกข์ให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วไหนเจ้าจึงมา
 คิดทำทุกข์ให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีใช้ร่างกายของศัตรูสักหน่อย
 เลย”

“ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดังามทั้งหลาย
 ที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอความโกรธนั้นไว้ ถ้ามั่น
 ถေး ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า”

“เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้วโยตัวตัวเอง
 จึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า”

“ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแกล้งทำสิ่งไม่ถูกต้องให้ แล้ว
 ไฉนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความ
 โกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า”

“แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกข์ให้เขาได้หรือไม่
 ก็ตาม แต่แน่ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้วด้วย
 ความทุกข์ใจเพราะโกรธนั้นแหละ”

“หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของความ
 โกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว ไฉนเจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาเสียอีก
 ละ”

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

“ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมาเดือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม”

จะพิจารณาถึงขั้นปรมัตถ์ก็ได้ว่า

“ชั้นร้เหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ชั้นร้เหล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะกรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วขณะ แล้วที่นี้เจ้าจะมาโกรธให้ใครกันในโลกนี้”

“ศัตรูจะทำทุกช้ให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้นั้นมารับทุกช้ศัตรูนั้นจะทำทุกช้ให้ใครได้ ตัวเจ้านั้นแหละเป็นเหตุของทุกช้ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขาเล่า”

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลองพิจารณาขั้นต่อไป



ขั้นที่ ๕

พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็ม้อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป

อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแพศยาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวเองก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละให้เหม็นก่อน

เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเองแล้ว ก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธเขาจะทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับผลกรรมของเขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้นจะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุข



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ค่านิยมชีวิตที่ดี

อะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่แพดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป
ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของ
ตนเองอยู่แล้ว เราอย่ามัวคิดวุ่นวายอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่
กรรมที่ดีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ ฟังพิจารณา
ขั้นต่อไป



ขั้นที่ ๖

พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรานั้น กว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมี ทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณเขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็ยังเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ ว่า ที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย

ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้น ร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้ว

พระที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

เหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรานี้ ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ ก็น่าจะไม่สมควรแก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน

พุทธจริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดก มีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่ายๆ สั้นๆ มาเล่าพอเป็นตัวอย่าง ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เนืองๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ

ในที่สุด อำมาตย์ร้ายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้าโจมตีพาราณสี พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศลยึดราชสมบัติจับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะได้แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแค่พระศอ รอเวลากลางคืนให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น



ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามา พระเจ้าสีลวะ ทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระทนต์ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นตื่นรุกรุนแรง ทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจายกระจายหลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้ ในคืนนั้นเองทรงเล็ดลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศล และพระราชทานอภัยโทษ เพียงทรงกู้ราชอาณาจักรคืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม”

อีกเรื่องหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นนวนรใหญ่อยู่ในป่าครานั้นชายผู้หนึ่งตามหาโคของตนเข้ามาในกลางป่าแล้วพลัดตกลงไปในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแหม่วสิ้นหวังสิ้นแรง พอดีในวันที่สิบ พญาวานรมาพบเข้า เกิดความสงสาร จึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้

ต่อมา เมื่อพญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรงและนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า “ลิงนี้มันก็อาหารของคน เหมือนสัตว์ป่าอื่นๆ นั้นแหละ อยากระนั้นเลยเราก็กินแล้ว ข่าลิงตัวนี้กินเสียเถิด กินอ้มแล้วจะได้ถือเอาเนื้อมันติดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่กันดารไปได้”

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

คิดแล้วก็หาก่อนหินใหญ่มาก่อนหนึ่ง ยกขึ้นทุ่มหัวพญาวานร
ก่อนหินนั้นทำให้พญาวานรบาดเจ็บมาก แต่ไม่ถึงตาย

พญาวานรตื่นขึ้นรีบหนีขึ้นต้นไม้ มองชายผู้นั้นด้วย
น้ำตานอง แล้วพูดกับเขาโดยดี ทำนองให้คิดว่า ไม่ควร
ทำเช่นนั้น ครั้นแล้วยังเกรงว่าชายผู้นั้นจะหลงทางออกจาก
ป่าไม่ได้ ทั้งที่ตนเองก็เจ็บปวดแสนสาหัส ยังช่วยโดดไปตาม
ต้นไม้ นำทางให้ชายผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด

แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึง
ลองพิจารณาวิธีต่อไป



ขั้นที่ ๗

พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสারে คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย“ เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา

ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษาบุตรไว้ในท้องถึง ๑๐ เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิญูลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอก เที่ยวอุ้มไป เลี้ยงลูกมาได้

ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำ เสี่ยงภัยอันตรายต่างๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู้รบในสงครามบ้าง แล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่นๆ บ้าง หากทางรวบรวมทรัพย์มาก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย ถึงแม้มิใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นที่เป็นที่นงเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

การที่จะทำใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควรถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก



ขั้นที่ ๘

พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา


ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉันทใด เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉันทนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั้นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว

ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตา เชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๐ ประการ คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษาไฟ พิษ และศาสตราไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีสหน้าผ่องใส ตายก็มีสดีไม่หลงพันเพื่อน เมื่อยังไม่บรรลุนิพพานที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก^๑

ถ้ายังเป็นคนขี้โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็น



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังสมนีสัยมักโกรธไวยาวนาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป



ขั้นที่ ๙

พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีการขั้นนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความจริงทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดลสัตว์บุคคล L31 เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง a. เป็นต้น ครั้นจะซัดลงไปทีเดียวตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น

เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่างนี้แล้ว ฟังสอนตัวเองว่า “นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอ้อนะโกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธขน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือ

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

โกรธอะไรกัน” ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเรา ชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือชั้นหรือนามธรรมและรูปธรรมต่างๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็มานัดสมมตินั้น ยึดติดถือมั่นหลงวุ่นวายทำตัวเป็นหุ่นถูกชักถูกเชิดกันไป การที่มาโกรธ กระพืดกระเฟียด งุ่นง่านเคืองแค้นกันไปนั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายตัวไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้น ก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

ขั้นที่ ๑๐

ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ขั้นนี้เป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่ เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อย อาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียวถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย

การให้หรือแบ่งปันกันนี้เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรู กลายเป็นมิตร เป็นเมตตาภรต ที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือ การให้ นั่นว่า

“การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่ง ประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา”

เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความ เป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์ แห่งเมตตา ความแค้นเคืองวุ่นวายด้วยทุกข์ที่เร้าร้อนใจ ก็กลายเป็น ความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้นๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้อง



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ทำไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะ ได้ผลสำหรับ
ตน ก็พึงใช้วิธีนั้น วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้แบบนี้แล้ว เป็น
เรื่องของผู้ต้องการแก้ปัญหา จะพียงนำไปใช้ปฏิบัติให้ถูก
ประโยชน์แท้จริงต่อไป*



เชิงอรรถ

๑. ดู ส.ส. ๑๕/๔๗๕/๓๒๕
๒. อิง.สตุตทก. ๒๓/๖๑/๙๘ (แปลตัดเอาความเป็นตอนๆ)
๓. ชุ.ภ. ๒๕/๒๕/๔๒,๒๘/๔๘
๔. ส.ส. ๑๕/๑๙๙/๕๗
๕. เทียบกับคำสอนไม่ให้โคกเศร้า, อิง.ปณจก. ๒๒/๔๘/๖๒
๖. วิสุทธิมรรค ๒/๙๗ (ตัดข้อความสำหรับภิกษุโดยเฉพาะออกแล้ว)
๗. มหาสาลีลาชาดก, ชา.อ. ๒/๔๑
๘. ดู มหากปิชาดก, ชา.อ. ๗/๒๗๑
๙. ส.นิ. ๑๖/๔๕๑-๕/๒๒๓-๔
๑๐. อิง.เอกาทสก. ๒๔/๒๒๒/๓๗๐ (หมายถึงเมตตาเจโตวิมุตติ)

ที่มา

- * เรื่องนี้ เขียนตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๒ หน้า ๙๓-๑๐๖ แต่แทรกเสริมเติมและตัดต่อเรียบเรียงใหม่ตามที่เห็นสมควร ของเดิมมี ๙ วิธี ในที่นี้ขยายออกเป็น ๑๐ วิธี และเนื้อหาเก่า ท่านมุ่งสอนพระภิกษุผู้บำเพ็ญเมตตากกรรมฐาน ในที่นี้เขียนปรับความให้เหมาะแก่คนทั่วไป

โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*

วันก่อนนี้ โยมได้ปรารภทำนองอาราธนาว่า ถ้าอาตมภาพ
แสดงเรื่องโพชฌงค์ ก็คงจะดี

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ญาติโยม
หลายท่านรู้จักในชื่อที่เป็นบทสวดมนต์ เรียกว่าโพชฌงค์ปริตร
และนับถือกันมาว่า เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้
คนป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายโรค

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกเล่าว่า
พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธ
และพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดงเรื่องโพชฌงค์นี้
ตอนท้ายพระมหากัสสปเถระก็หายจากโรคนั้น

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวก
ฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรง
แสดงโพชฌงค์นี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลานะก็หายโรค

* ชุดที่สาม จากรายการเล่าเรื่องให้โยมฟัง เล่าเมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน
๒๕๒๔



อีกคราวหนึ่ง พระพุทธองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์ถวาย แล้วพระพุทธเจ้าก็หายประชวร

จากเรื่องราวที่กล่าวถึงนี้ พุทธศาสนิกชนก็เลยเชื่อกันมาว่า บทโพชฌงค์นั้น สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค แต่ที่เราสวดกันนี้ เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่งบางทีอาจจะไม่เข้าใจเนื้อความก็ได้

แต่ที่ท่านแสดงในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื้อหาคือ ตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้นเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมะชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิพรรณชুবซีด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

ในทางตรงข้าม คือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่นในยามเจ็บป่วยถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจ หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือ

พระที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่ตินั้นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อ้อมที่ว่าจะช่วยทำใจของเรา หรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน

พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ตั้งงามเต็มที่ มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากายที่เป็นโรคให้หายไปได้

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ข้อความหมายของศัพท์ ก็จะเห็นว่า ศัพท์เดิมนั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฺฌ กับ องฺค หรือโพธิ กับองค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผัสตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ก็ได้ พุทธตามศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบ หรือหลักธรรม ที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้นี้ มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ การตรัสรู้นั้นหมายถึงว่า



ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่าง
โล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้นั้นชำระใจ
ให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึง
หมายถึงความรู้บริสุทธิ์หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือ
เดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลिन มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมนตา
ลืมใจดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความ
หมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่างๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริง
ตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความ
ประมาทมัวเมา พ้นจากความยึดติดต่างๆ พุดสั้นๆ ว่า ตื่นขึ้น
ทั้งจากความหลับใหลและจากความหลงใหล และ

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมา นี้ ก็ทำให้
จิตใจของผู้นั้นมีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็น
อิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ต้งาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่า
เป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึง
ขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้
ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า
กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ดังที่
พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุ ท่านผู้เจ็บป่วย
กระเสาะ กระแสะกระสับกระส่ายในวัยชราว่า ให้ทำใจว่า ถึง
แม้กายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ถ้าทำได้แบบนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็จะช่วย
ผ่อนคลายท่าทางหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทา
ทุกขเวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือการอธิบาย
ความหมายของคำว่า โภชณงค์ ที่แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาสืบจกันว่า หลักธรรมที่เป็น
องค์ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมีความหมาย
อย่างไร

โภชณงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียกกันว่า โภชณงค์ ๗ เหมือน
อย่างที่บอกไว้ในบทสวดมนต์ว่า โภชณังโค สะติสังขาโต . . .

โภชณงค์ เริ่มด้วย

องค์ที่ ๑ คือ สติ

องค์ที่ ๒ คือ ัมมวิจยะ

องค์ที่ ๓ คือ วิริยะ

องค์ที่ ๔ คือ ปิตี

องค์ที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ

องค์ที่ ๖ คือ สมาธิ

องค์ที่ ๗ คือ อุเบกขา

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า โภชณงค์ ๗ ประการด้วยกัน
ที่นี้ลองมาดูความหมายเป็นรายข้อเสียก่อน

ในหลักธรรมที่เรียกว่า “โภชณงค์” หรือองค์แห่งการ

ตรัสรู้ นั่น การตรัสรู้เป็นจุดหมายที่ต้องการ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะช่วยให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ ก่อนที่จะใช้เครื่องมือก็ต้องทำความรู้จักกับเครื่องมือหรืออุปกรณ์ก่อนว่า อุปกรณ์แต่ละอย่างนั้นมีอะไรบ้าง จะใช้สำหรับทำอะไร

องค์ประกอบที่ ๑ “สติ” สติเป็นธรรมที่เรารู้จักกันดี แปลว่าความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ท่านบอกว่า สตินั้นมีลักษณะที่เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า “อารมณ์” ดึงจิตหรือกุมจิตไว้กับอารมณ์

อารมณ์ในที่นี้ก็คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องทุกอย่าง สิ่งที่เรารับรู้ สิ่งที่เราเห็นถึงได้ เรียกว่า “อารมณ์” ไม่ใช่อารมณ์อย่างในภาษาไทย ในที่นี้เพื่อกันความสับสนกับภาษาไทยก็จะพูดว่า สิ่ง แทนที่จะพูดว่า อารมณ์

สติมีหน้าที่ดึงหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเราจะทำอะไรก็ให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น ดึงเอาไว้เหมือนกับเชือก สมมติว่ามีหลักปักไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูกเชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของเราเปรียบเทียบได้กับลิงเพราะว่าวุ่นวายมาก ดิ้นรนมาก อยู่ไม่สุข ท่านเปรียบว่าต้องผูกลิงเอาไว้กับหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไป ไม่อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอาเชือกมาผูกลิงมัดไว้กับหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลักหรือไถ่ๆ หลัก

ท่านเปรียบในทางธรรมว่า จิตนั้นเหมือนกับลิง หลักที่

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ผูกไว้ นั้น เหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะนั้น จะเป็นกิจที่ต้องทำหรือเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็คือหลักนั้น เชือกที่ผูกก็คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับหลักหรือสิ่งนั้น ดึงไว้ คุมไว้ กำกับไว้ ไม่ให้หลุดหายไป

ถ้าเป็นสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งปรากฏอยู่หรือโผล่เข้ามา ก็ เพียงแต่ดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ คุมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุดลอยหรือ ผ่านหายไปไหน อย่างที่พูดกันว่า เวลาทำอะไรก็ให้ระลึกไว้ คือ คอยนึกถึงสิ่งที่เรากำลังทำนั้น นึกถึงอยู่เรื่อยๆ ให้สิ่งนั้นอยู่ใน การรับรู้ หรืออยู่กับจิตของเรา ไม่ให้คลาดไม่ให้พลัดกันไป อย่า ให้สิ่งนั้นหลุดหาย หรืออย่าให้จิตของเราฟุ้งซ่านล่องลอยไปที่อื่น

แต่ที่นี้ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออกไปไม่ปรากฏอยู่ เช่น เป็น เรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ธรรมคือคำสอนที่ได้ฟัง มาก่อนหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนไว้ เมื่อหลายวันหรือหลายเดือน มาแล้ว สิ่งนั้นอยู่ห่าง สติก็ทำหน้าที่ดึงเอามา เมื่อก็ดึงไว้ ไม่ ให้ไปไหน ให้อยู่กับสิ่งนั้น ทีนี้ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างก็ดึงเอามา หรือ ดึงจิตไปไว้กับสิ่งนั้น ให้ไปอยู่ด้วยกัน นี่คือสิ่งที่เรียกว่า สติ

สติ ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เรา ควรจะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือน้ำที่ของสติ ประโยชน์ ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่า องค์ประกอบข้อที่ ๑ ได้แก่ สติ

องค์ประกอบที่ ๒ “ธัมมวิจยะ” หรือ “ธรรมวิจย” แปล



ว่า การวิจัยธรรม วิจัย นั้นแปลว่า การเพินหรือเลือกเพิน คือ การใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า ธรรม ก็คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น

สิ่งนั้นอาจจะอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่นเรามองเห็นอะไรอยู่ข้างหน้าหรือขณะนี้เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้องเราก็เพิน คือมองค้นหาให้เห็นธรรมเพินเอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดี ใจของเราก็วุ่นวาย ปั่นป่วน กระทบกระวายเป็นเดือดร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้วเราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจัยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือทำให้เห็นธรรมได้หมด

เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรมบางท่าน ท่านเน้นในเรื่องนี้ว่า มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มองใบไม้ อีฐ ดิน อะไรก็เป็นธรรมหมด ถ้ามองไม่ดี อะไรๆ ก็เป็นอธรรมไปหมด ทำให้ใจของเราเสียหาย เช่นเห็นคนไม่น่าดู ถ้ามองไม่ดีก็เกิดโทสะ แต่ถ้ามองให้ดีอาจจะเกิดกรุณา เกิดความสงสาร อย่างนี้เป็นต้น

หรืออย่างพระเถรที่ท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล ถึงวาระมีหน้าที่ไปจัดอุโบสถก็ไปจุดเทียนขึ้น แสงเทียนสว่าง มองที่

เปลวเทียนนั้น เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พอมองอย่างนี้ ก็เห็นธรรม ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา

ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง จึงต้องรู้จักมอง มองให้ตี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม หรือมองให้เป็นธรรม

ทีนี้ประการต่อไป ธรรมวิชยานั้นพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่ สติติงมา อย่างที่อาตมภาพได้กล่าวเมื่อกี้ว่า เราอาจจะใช้สติ ตึงสิ่งที่อยู่ห่างไกล เช่น สิ่งที่เราได้เล่าเรียนมาแล้ว ได้ฟังมา ก่อนแล้ว อาจเป็นธรรมคำสอนต่างๆ เข้ามาสู่จิต แล้วก็ใช้ ปัญญาพิจารณาเพินหาความหมาย เพินหาสาระ เลือกเพิน เอามาใช้ให้เหมาะหรือให้ตรงกับที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

เช่น เวลาเราอยู่นิ่งๆ ว่างๆ เราก็ระลึกนึกถึงทบทวน ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว เอามาใช้เลือกเพิน นำมาใช้ให้ถูกกับ โอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือกเพินออกมาให้ถูกต้องนี้ ก็เรียกว่า ธรรมวิชยเหมือนกัน แม้กระทั่งว่า เพินให้รู้ว่ ความหมายของหลักธรรมนั้นคืออะไร ในกรณีนั้นๆ มุ่งเอาแง่ไหน อย่างนี้ก็เรียกว่า “ธรรมวิชย”

องค์ประกอบที่ ๓ “วิริยะ” วิริยะ แปลว่าความเพียร ความ เพียรนี้แปลตามศัพท์ว่า ความเป็นผู้กล้าหาญ หรือความ แกล้วกล้า วิริยะหรือวิริยะก็มาจาก วิระ ได้แก่ความเป็นวิระ อย่างที่เราพูดกันในคำว่า วีรชน วีรบุรุษ วีรสตรี เป็นต้นนั่นเอง วิริยะ หรือความแกล้วกล้านี้ หมายถึงพลังความเข้ม



แข็งของจิตใจ ที่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญอุปสรรค ความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก หรือมีภัย ก็ไม่ ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อถอย และไม่ท้อแท้ มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ ก็เป็นหลักสำคัญ เป็นตัวกำลังความเข้มแข็ง เป็นองค์ประกอบที่จะให้ทำได้สำเร็จ

องค์ประกอบที่ ๔ “ปีติ” ปีติ แปลว่าความอิ่มใจ หรือ ความเต็มคำ ความซาบซึ้ง ปลายปลี้ม จิตใจของเราก็ต้องการ อาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปีตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ

บางท่านที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว แม้จะรับประทานอาหารทางกายไม่มาก แต่ถ้าอิ่มใจ สามารถทำใจของตนเองให้มีปีติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้ผ่อนคลายกระดูกเปรี๊ยะเปรี๊ยะ ร่างกายก็พลอยเอบอิมไปด้วยได้เหมือนกัน อย่างที่ท่านเรียกว่า **ปีติภักขา** แปลว่า ผู้มีปีติเป็นภักขา คือ มีปีติเป็นอาหาร

เพราะฉะนั้น วิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเองก็คือพยายามสร้างปีติขึ้นมา ปีติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เอบอิม ความอิ่มใจช่วยได้มาก

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวล เร่าร้อนใจ ร่างกายก็อาจจะชूपชืดทรุดโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้ดีใจ อิ่มใจอยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณผ่อนคลายไปด้วย โดยที่อาหารภักขานั้น มีแต่

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

เพียงพอประมาณ เพราะฉะนั้น ปีตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญ
อย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรจะทำให้เกิดมีในใจของตนเสมอ ๆ

องค์ประกอบที่ ๕ “ปีสัสทธิ” ปีสัสทธิ แปลว่าความ
ผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ท่าน
แบ่งเป็นกายผ่อนคลายกับใจผ่อนคลาย หรือสงบเย็นกายกับ
สงบเย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็งเครียด สงบเย็นกาย
ท่านหมายเอาสิกขังถึงการสงบผ่อนคลายของกองเจตสิก แต่
เราจะถือเอาการสงบผ่อนคลายของร่างกายธรรมดาก็ได้ง่ายๆ

คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะ
เครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปีสัสทธิ ก็คือ
ความเครียด เมื่อมีเรื่องกลุ้มกังวลใจ อะไรต่างๆ ทางใจแล้ว
ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้
ร่างกายทรุดโทรมลงด้วย

หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย เช่น
พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโผธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรงทดลอง
บำเพ็ญทุกรกิริยา กลั่นลมหายใจจนกายสะท้าน ก็เกิด
ความเครียด ความกระสับกระส่าย ทั้งทางกายและทางใจ เช่น
เดียวกัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความเครียดนี้
นั่นก็คือ ปีสัสทธิ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ร่างกายก็
ผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่าปีสัสทธิ เป็นสิ่งที่
ดีมาก เป็นตัวที่มักจะมาตามปีติ คือ พออิมใจ ก็เกิดความ



ผ่อนคลาย สบาย

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

ใจอยู่กับสิ่งทีหนึ่ง ไม่เคลื่อนที่ก็มี สมาธิก็จับนิ่งสนิทอยู่ แต่ ถ้าทำกิจอะไรที่เป็นความเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนที่ไป สมาธิ ก็คงอยู่ คือจิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด เป็นไปแบบเรียบสนิท อัน นี้ก็เรียกว่า สมาธิ จิตใจที่แน่วแน่เป็นจิตใจที่มีกำลังมาก เฉพาะ อย่างยิ่งคือเป็นจิตใจซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

ในข้อ ๑ ที่ว่าด้วยสติ ได้บอกว่า สติเป็นตัวที่จับ ตั้ง ตรึง หรือกำกับไว้ ทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด ไม่หลุดลอยหาย หรือ คลาดจากกันไป ในข้อ ๖ นี้ก็ว่า สมาธิ คือการที่จิตอยู่กับสิ่งที่ กำหนดนั้น แน่วแน่ ตั้งมั่น แนบสนิท โยมบางท่านก็จะสงสัย ว่า สติกับสมาธินี้ฟังดูคล้ายกันมาก จะเห็นความแตกต่างกัน ได้อย่างไร

ขอชี้แจงว่า คำอธิบายข้างต้นนั้นแหละ ถ้าอ่านให้ดี ก็ จะมองเห็นความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ การทำให้จิตอยู่ กับสิ่งที่กำหนดเป็นสติ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้เป็นสมาธิ

การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับไว้ เป็นการทำให้จิต อยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับนั้น จึง

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

เป็นสติ ส่วนการที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท เป็นอาการที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิทนั้นจึงเป็นสมาธิ

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเราหรือสิ่งที่ใจเรารับรู้นั้น ผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ปรากฏขึ้นมาในใจบ้าง ศัพท์ทางพระเรียกว่า อารมณฺ์

เมื่ออารมณฺ์เข้ามาแล้ว มันก็ผ่านหายไป ทีนี้ ถ้ามันไม่เกี่ยวอะไรกับเรา มันจะผ่านหายไป ก็ช่างมัน เราก็ไม่ต้องไปยุ่งด้วย แต่ถ้าเราจะต้องใช้ หรือจะต้องเกี่ยวข้องขึ้นมา แล้วมันหายไป หลุดลอยไป ไม่ยอมอยู่กับเรา เราก็จะไม่ได้ประโยชน์ที่ต้องการ ตอนนี้แหละผลเสียก็จะเกิดแก่เรา เราจึงต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันไว้ ไม่ให้หลุดลอยหาย หรือผ่านหายไป การดึงเอาสิ่งนั้นไว้ เอาจิตกำกับมันไว้ หรือตรึงมันไว้กับจิต นี่แหละคือบทบาทของสติ ได้แก่การคอยนึกเอาไว้ไม่ให้อารมณฺ์นั้นหลุดลอยหายไป

อีกอย่างหนึ่ง อารมณฺ์นั้นเข้ามาแล้วและผ่านล่องไปแล้ว ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปอยู่ในความทรงจำ ตอนนี้เราเกิดจะต้องใช้ จะต้องเกี่ยวข้องกับมัน เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันขึ้นมาไว้ต่อหน้าเราขณะนี้ การดึงเอาอารมณฺ์ที่ผ่านล่องไปแล้วขึ้นมาให้จิตพบกับมันได้ นี่ก็เป็นบทบาทของสติ ได้แก่การระลึกขึ้นมา ทำให้สิ่งที่ผ่านล่อง



แล้วโผล่ขึ้นมาปรากฏอยู่ต่อหน้า

อย่างไรก็ดี การดึง การตรึง การจับ หรือการกำกับไว้ ย่อมเป็นคู่กันกับการหลุด การพลัด การพลาด การคลาด หรือการหายไป การนึกและระลึก ก็เป็นคู่กับการเพลอและการลืม ดังนั้น เพื่อไม่ให้เพลอหรือลืม ไม่ให้อารมณ์หลุดลอยหายไปจากจิต หรือไม่ให้จิตพลัดพลาดกันกับอารมณ์ ก็ต้องคอยกำกับ จับ ดึง เหนี่ยวรั้งไว้เรื่อยๆ

ถ้าจะให้มั่นใจหรือแน่ใจยิ่งกว่านั้น ก็ต้องให้จิตตั้งมั่น หรือแน่วแน่อยู่กับอารมณ์นั้น หรือให้อารมณ์นั้นอยู่กับจิตแบบสนิทหรือนิ่งสนิทไปเลย ถ้าถึงขั้นนี้ได้ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ

เราจะใช้ จะทำ จะดู จะพิจารณาสิ่งใด สิ่งนั้นก็ต้องอยู่ในกำกับหรือปรากฏอยู่ต่อหน้า ถ้าของนั้นเป็นสิ่งที่เลื่อนไหลหรือจะปลิวลอย เช่นอย่างแผ่นผ้า หรือสำลี ที่อยู่กลางลมพัด ก็ต้องมีอะไรผูกรั้งดึงไว้ไม่ให้หลุดลอยหรือเลื่อนไหลหายไป เมื่อสิ่งนั้นถูกผูกรั้งดึงไว้แล้ว เราก็จัดการ พิจารณา ดู และทำอะไรๆ กับมันได้ตามต้องการ

ในกรณีทำงาน ซึ่งจะทำกับแผ่นผ้าหรือสำลีนั่น ไม่จำเป็นต้องให้ละเอียดชัดเจนนัก เมื่อแผ่นผ้าหรือสำลีถูกดึงรั้งตรึงไว้แล้ว ถึงจะสั้นจะไหวหรือจะส่ายไปมาบ้าง ก็ยังทำงานได้สำเร็จ ถึงจะดู ก็พอมองเห็นและบอกได้ว่า มีสีล้นและรูปทรงอย่างไร

แต่ในกรณีที่เป็นงานละเอียด เช่น ต้องการเห็นรายละเอียดชัดเจน ถึงแม้จะมีเชือกดึงไว้ ตรึงไว้ แต่ถ้ายังสั้นไหว



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

สายอยู่ ก็ไม่สามารถเห็นรายละเอียดหรือทำงานที่ต้องใช้ความแม่นยำให้สำเร็จได้ ในกรณีนี้จะต้องปัก ตอก ยึด หรือประทับให้แน่นแบบนิ่งสนิททีเดียว จึงจะดูให้เห็นชัดในรายละเอียด หรือทำสิ่งที่จำเพาะให้แม่นยำได้

ในทำนองเดียวกัน ถ้าจิตจะมอง จะพิจารณาหรือทำกิจกับอารมณ์ใดที่ไม่ต้องการความละเอียดชัดเจนนัก เพียงมีสติคอยตั้ง ตรง จับ กำกับ หรือคอยรั้งไว้ ก็เพียงพอที่จะทำงานได้สำเร็จ แต่ถ้าเรื่องใดต้องการความชัดเจนในส่วนรายละเอียดหรือต้องการการกระทำที่แม่นยำแน่นอน ตอนนี้อย่าจำเป็นต้องให้จิตถึงขั้นมีสมาธิแน่วมากทีเดียว

ท่านเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับที่เราเอาลูกวัวป่าตัวหนึ่งมาฝึก วัวจะหนีไปอยู่ รือย เราก็เอาเชือกผูกวัวป่านั้นไว้กับหลัก ถึงแม้วัวจะตื่นรังสีหนีไปทางไหน ก็ได้แค่ออยู่ในรัศมีของหลักวนอยู่ใกล้ๆ หลัก ไม่หลุด ไม่หายไป แต่ถึงอย่างนั้น วัวนั้นก็ยังตื่นวิ่งไปมาอยู่ ต่อมานานเข้า ปรากฏว่า วัวป่าคลายพยศมาหยุดหมอบนิ่งอยู่สีหลัก สงบเลย

ในข้ออุปมานี้ ท่านเปรียบเทียบการเอาเชือกผูกวัวป่าไว้กับหลักเหมือนกับเป็นสติ ส่วนการที่วัวป่าลงหมอบนิ่งอยู่ใกล้หลักนั้น เปรียบเหมือนเสินสมาธิ

ความจริง สติกับสมาธิ ทั้งสองอย่างนี้ทำงานด้วยกันประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำหน้าหรือเป็นตัวเริ่มหันก่อน แล้วสมาธิก็ตามมา ถ้าสมาธิยังไม่แน่ว ยังไม่เข้มมาก สติค



เป็นตัวเด่น ต้องทำงานหนักหน่อย ต้องดึงแล้วดึงอีก หรือ คอยดึงแรงๆ อยู่เรื่อย แต่พอสมาธิแน่วสนิทอยู่ตัวดีแล้ว สมาธิ ก็กลายเป็นตัวเด่นแทน สติที่คอยกำกับหรือคอยตรึงๆ ดึงๆ ไว้ จะทำงานเพียงนิดๆ แทบไม่ปรากฏตัวออกมา แต่ก็ทำงานอยู่นั้นตลอดเวลา ไม่ได้หายไปไหน

เปรียบเทียบเหมือนกับว่า เอาแผ่นผ้ามาชิงกลางลม โดยเราเอาเชือกดึงไว้หรือชิงไว้ แผ่นผ้าถูกลมพัด แต่ก็ไม่หลุดลอยหายไป เพราะถูกเชือกดึงเอาไว้ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้แผ่นผ้า จะไม่หลุดลอยหายไป แต่มันก็ขยับบองเรื่อย ยังส่ายไปส่ายมา พลิวไปพลิวมาอยู่ที่นั่น ไม่นิ่ง

ในตัวอย่างเปรียบเทียบนี้ มีทั้งการดึงของเชือกและการ อยู่นิ่งของแผ่นผ้า มาด้วยกัน คือตอนที่เชือกดึงไว้ ก็มีการขยับตัวของแผ่นผ้าด้วย แต่การอยู่ตัวนั้นมิได้อยู่ชั่วเดียวเดียว ความเด่นไปอยู่ที่การดึงหรือรั้งของเชือก การดึงของเชือกนั้นคือสติ ส่วนการอยู่ตัว หรืออยู่นิ่งของแผ่นผ้าเท่ากับสมาธิ จะเห็นว่า ตอนนี้สติเป็นตัวเด่น ทำงานหนัก ทำงานมาก ส่วนสมาธิมีได้ นิดๆ หนึ่ง ไม่เด่นออกมา คือสติดึงไว้ อยู่ตัวได้นิดก็ขยับไปอีก แล้ว ดึงไว้อยู่ตัวได้นิดก็ไปอีกแล้ว ตัวดึงเลยเด่น ส่วนการ หยุดนึ่งสั่นเหลือเกิน ชั่วขณะๆ เท่านั้น

อีกกรณีหนึ่ง เป็นแผ่นเหล็ก เอามาตั้งไว้ ก็ต้องเอาเชือก ผูกดึงรั้งไว้เหมือนกัน แต่เมื่อถูกลมพัด แผ่นเหล็กนั้นไม่ค่อย จะหวั่นไหว ไม่ค่อยจะขยับ อยู่ตัวนิ่งดีกว่าแผ่นผ้า ตอนนีการ

ทำงานของสติ คือเชือกที่ดึง ไม่เด่น แต่ก็มีอยู่ คล้ายๆ แอบๆ อยู่ ตัวที่เด่นคือความอยู่ตัวนิ่งของแผ่นเหล็ก สติได้แต่คลอๆ ไขว่ แต่ทั้งสองอย่างก็อยู่ด้วยกัน

ในกรณีของแผ่นผ้าที่ขยับๆ หรือสายๆ ไหวๆ นั้น ถ้ามีรูปภาพที่เขียนไว้ใหญ่ๆ หรือตัวหนังสือโตๆ ก็อ่านได้ พอใช้การ แต่ถ้าเป็นลวดลายละเอียด หรือตัวหนังสือเล็กๆ ก็เห็นไม่ถนัด อ่านได้ไม่ชัดเจน หรือถ้าละเอียดนักก็มองไม่ออก หรืออ่านไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องที่ดูพอเห็นผ่านๆ เป็นเรื่องหายๆ เห็นง่าย เพียงคอยมีสติกำกับไว้ ถึงแม้จิตจะอยู่ตัวเป็นสมาธิเพียงชั่วขณะสั้นๆ ก็พอให้สำเร็จกิจ ใช้งานได้ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาตรวจสอบละเอียด ก็ต้องให้จิตเป็นสมาธิอยู่ตัวแน่นๆ จึงจะมองเห็นได้ถนัดชัดเจน

ยิ่งละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนมาก ก็ยิ่งต้องการจิตที่เป็นสมาธิแน่นสนิททีเดียว ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับจะใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็ก หรืออะไรที่เล็กเหลือเกิน สิ่งที่ถูกดูถูกตรวจสอบพิจารณา ซึ่งถูกเครื่องจับกำกับไว้ จะต้องนิ่งแน่วประสานกับตาและเลนส์ที่ส่องดูอย่างสนิททีเดียว

ตอนนี้แหละ ที่สมาธิเป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก เวลาที่เราจะเอาจิตไปใช้งานสำคัญๆ จะในแง่พลังจิตก็ดี ในแง่ของการพิจารณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมากด้วยปัญญาที่คมกล้าก็ดี ท่านจะเน้นบทบาทของสมาธิอย่างมาก เรียกว่าสมาธิเป็นบาท



หรือเป็นฐานของงานใช้กำลังจิตหรืองานใช้ปัญญานั้นๆ

ตอนที่สมาธิยังอ่อน อยู่ชั่วขณะเดียวหนึ่งๆ จะไปๆ ก็ต้องใช้สติคอยตั้งอยู่เรื่อยๆ สติก็จึงทำงานมาก เป็นตัวเด่นอย่างทีกล่าวแล้วตอนนั้นจึงอยู่ในภาวะที่คอยตั้งไว้กับจะหลุดไปเหมือนคอยตั้งจุดหรือชกคะเยอกันอยู่ พอแนวแน้อยู่ตัวสนิทดีแล้วก็หมดเรื่องที่จะต้องคอยจุด พ้นจากการที่จะต้องคอยตั้งกันที่ สติก็เพียงแค่คลออยู่ ก็เอาจิตที่เป็นสมาธิไปใช้งานได้เต็มที่

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

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

พูดเรื่องสติมาเสียนาน ขอยุติเอาไว้แค่นี้ก่อน ยังมีองค์ประกอบข้อสุดท้าย ที่จะต้องพูดต่อไปอีก

องค์ประกอบที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย คือ “อุเบกขา” อุเบกขา แปลกันง่ายๆ ว่า ความวางเฉย วางเฉยอย่างไร ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเสีย บางทีมันเป็นแต่



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

เพียงความวางเฉยภายนอก หรือพยายามทำเป็นเฉย แต่ใจไม่เฉยจริง และไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เฉยอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือรู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ท่านเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ ดีแล้ว เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเข้าที่ถูกจังหวะกันดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉยดูมันไป เหมือนอย่างเมื่อท่านขับรถ ตอนแรกเราจะต้องวุ่นวายเร่งเครื่องปรับอะไรต่ออะไรทุกอย่างให้มันเข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็เดินดีแล้ว วิ่งเรียบสนิทดีแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดู คุมไว้ ระวังไว้ ให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

การที่ทุกสิ่งเข้าที่เรียบร้อยดีแล้ว เดินดีแล้ว เราได้แต่คุมเครื่องอยู่มองดูเฉยๆ นี้ สภาวะนี้เรียกว่าอุเบกขา เป็นสภาพจิตที่สบาย เพราะว่าทำทุกอย่างดีแล้ว ทุกอย่างเดินเข้ารูปของมันแล้ว

เหมือนอย่างว่า ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ เมื่อลูกเขารับผิดชอบตัวเองได้ เขามีการมีงานต่างๆ ทำแล้ว เราช่วยเขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ ทำงานของเขาได้ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่เข้าไปวุ่นวาย ไม่ก้าวก่ายแทรกแซง



ในชีวิตหรือในครอบครัวของเขา จิตใจที่วางเฉยอย่างนี้ได้ เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รู้รู้อะไร ไม่ใช่เฉยเมยไม่รู้เรื่อง หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่ดีแล้วทุกอย่างเป็นไปด้วยดี รู้ว่าคนเขาควรรับผิดชอบตัวเองในเรื่องนี้ใจเราวางเป็นกลางสนิท สบาย อย่างนี้เรียกว่า “อุเบกขา”

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

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง จิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงไหลพันเพื่อน หรือมีปัสสัทธิ ใจอ่อนคลาย เรียบเย็น สบาย ไม้มีความเครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยะ ก็ทำได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ๆ จิตใจของผู้เจ็บไข้ นั้น จะไม่ต้องเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยังมีปิติ มีสมาธิ มีอุเบกขา ที่สร้างขึ้นมาก็ยังดี

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงาน



พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ร่วมกันครบถ้วน จึงจะเรียกว่าเป็น “โพชฌงค์” ที่จะให้เกิด การตรัสรู้ ทำให้กลายเป็นผู้ตื่น ให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์ ให้ กลายเป็นผู้ปล่อยใสเบิกบาน โดยที่องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงาน ร่วมกันครบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว

ท่านแสดงลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้มา ทำงานร่วมกันไว้ว่า

เริ่มต้นด้วยข้อ ๑ คือสติ สติอาจจะตั้งสิ่งที่เราเกี่ยวข้อง เฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่ กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะตั้งสิ่งที่ห่างไกลเข้ามา คือ เรื่องที่ผ่านไป แล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึก ทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สตินี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไป สัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พอสติตั้งเอาไว้ ตั้งเข้ามา หรือ ระลึกขึ้นมาแล้ว

ต่อไปขั้นที่ ๒ ก็ใช้ธรรมวิจย เลือกเฟ้นไตร่ตรองธรรม เหมือนกับที่อาตมภาพกล่าวสักครู่นี้ว่า เมื่อจิตของเราพบปะ กับอารมณ์นั้น หรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็นธรรม มองให้เห็น ธรรม

มองอย่างท่านพระเถรีที่กล่าวถึงเมื่อกี้ ที่มองดูเปลว เทียนก็มองเห็นธรรม เกิดความเข้าใจ หยั่งลงไปถึงความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไปของสิ่งทั้งหลาย หรือถ้ามองเห็นภาพ หมู่มนุษย์กำลังวุ่นวายกัน ก็อย่าให้จิตใจปั่นป่วนวุ่นวายสับสน มองให้เห็นแ่งด้านที่จะเกิดความกรุณา ให้จิตใจมองไปในด้าน



ความปรารถนาดี คิดจะช่วยเหลือ หรือเป็นเรื่องน่าสงสาร

ถ้าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้ว ก็ตั้งจิตกับอารมณ์เข้ามาหากัน แล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น หรือระลึกถึงคำสอน นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาไตร่ตรองดู เพินให้เห็นความหมาย เข้าใจชัดเจนดี หรือเลือกเพินให้ได้ว่า ในโอกาสเช่นนี้ ขณะนี้ เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะบางทีเราไม่สามารถทำใจได้ไหวกับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้า

ถึงแม้ท่านจะบอกว่า ให้มองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านั้น เป็นธรรมหรือมองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว เราก็คงจะระลึกนึกทบทวนไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเอามาใช้ว่า ในโอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไรมาใช้จึงจะเหมาะ จึงจะเป็นประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็ป็นข้อที่ ๒ เรียกว่าธรรมวิจย

อย่างน้อยการที่ได้ทบทวน นึกถึงธรรมที่ได้เล่าเรียนมานั้น ก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้ธรรมที่ต้องการ หรือเพินได้เข้าใจความหมาย ก็จะทำให้กำล้งใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ ๓ คือ วิริยะ ที่แปลว่าความ แกล้วกล้า ความมีกำล้งใจ จิตใจของเรานั้นมักจะทอดถอยหดหู่ บางทีก็ว่าเหว เหงา เช็ง หรือไม่ก็ดิ้นรนกระสับกระส่าย วุ่นวายใจ กลัดกลุ้ม ที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราเคว้งคว้าง แต่ถ้าจิตมีทางไป มันก็จะแล่นไป เพราะจิตนี้ปกติไม่



พระที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ แต่เราควาอะไรที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็ว่าวุ่นและวนเป็นวัฏฏะ จึงปล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ทีนี้ถ้าทำทางเดินให้แก่จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็จะเกิดวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่งเล่นไป

ถ้ามีสัมมวิจยะ คือมองและเพินธรรมให้ปัญญาเกิด มีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิตได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งเล่นไปในทางนั้น คือมองเห็นเรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้แ่งรู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับสิ่งนั้นๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ แล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็จะเกิดกำลังใจขึ้นทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกันอันนี้เรียกว่าวิริยะ คือความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประคับประคองจิตไม่ให้หลุด ไม่ให้ท้อแท้หรือทอดถอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว ปิติ ความอิมใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็ง ใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดปิติ มีความอิมใจขึ้น อย่างที่เรียกว่าเกิดมีความหวัง

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่ามากลาง ตะวันบ่ายแดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้ง มองหาหมู่บ้านและแหล่งน้ำสระห้วยลำธาร ก็ไม่เห็น เดินไปๆ ก็เหน็ดเหนื่อย ชักจะเมื่อยล้าทำท่าจะเกิดความท้อแท้และทอดถอยอ่อนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่นกังวล เกิดความเครียดขึ้นมา

แต่ตอนหนึ่งมองไปลึบๆ ข้างหน้าด้านหนึ่ง เห็นหมู่ไม้

เขี้ยวขจีอยู่ไกลๆ พอเห็นอย่างนั้นก็เอาข้อมูลที่มองเห็นในแง่ต่างๆ มาคิดพิจารณาตรวจสอบกับความรู้ที่ตนมีอยู่ ก็รู้แจ้งแก่ใจว่าที่นั่นมีน้ำปล้นก็เกิดวิริยะมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมาก้าวหน้าต่อไป และพร้อมกับการก้าวไป เดินไป หรือวิ่งไปนั้น หัวใจก็เกิดความชุ่มชื้นเปี่ยมด้วยความหวัง ทั้งที่ยังไม่ถึงน้ำ ก็ชุ่มฉ่ำใจเกิดความอึดใจด้วยปิติ

พอเกิดความอึดใจแล้ว ก็จะมีอารมณ์คลายสบายใจสงบลงได้ หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับกระส่ายนั้น ก็เนื่องด้วยจิตเป็นอย่างที่พูดเมื่อกี้ที่ว่า หวาดหวั่นกังวล อังว้างหรือวนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป ก็แคว้งคว้างๆ จิตก็ยิ่งเครียดยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไปมีความอึดใจ ก็มีความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียด หายกระวนกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบระงับ กายก็ผ่อนคลายสงบระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปีสัสทธิ

พอเกิดปีสัสทธิแล้ว จิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวายเพราะความแคว้งคว้างกระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแล้วก็เดินเข้าสู่ทางนั้น ความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความหวาดหวั่นกังวล และเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่ไปกับการเดินทาง และกิจที่จะทำในเวลา นั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น แล่นแน่วไปในทางนั้น วิ่งไปทางเดียวอย่างแน่วแน่ และมีกำลังมาก

ท่านเปรียบเหมือนกับน้ำที่เรารดลงมาจากที่สูง น้ำที่เราเอาภาชนะหรือที่บรรจุขนาดใหญ่เทลงบนยอดภูเขา ถ้าน้ำนั้น

พระที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

ไหลลงมาอย่างกระจัดกระจายก็ไม่มีกำลัง แต่ถ้าเราทำทางให้
จะต่อเป็นทอ ก็ตาม หรือซุดเป็นรางน้ำก็ตาม น้ำที่ลงมาตาม
ทางนั้นจะไหลพุ่งเป็นทางเดียว และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่
ได้ทางของมันชัดเจนแล้ว ก็จะเป็นจิตที่ไหลแน่วไปในทางนั้น
และมีกำลังมาก นี่เป็นจิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไปด้วยดีแล้ว เมื่อ
จิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มี
ห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง ฝ้าดูเฉยวางที่เป็นกลางอยู่ จิต
ที่ฝ้าดูเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด
เพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำ

เหมือนอย่างคนขับรถที่ว่าเมื่อกันี้ เขาเพียรพยายามใน
ตอนแรกคือ เร่งเครื่อง จับโน่น ดึงนี่ เหยียบนั่น แต่เมื่อ
เครื่องเดินไปเรียบร้อยเข้าที่ดีแล้วก็ปล่อย จากนั้นก็เพียงนั่ง
มองดูเฉยสบายคอยคุมอยู่ และทำอะไรๆ ไปตามจังหวะของ
มันเท่านั้น ตอนนี้จะคุยจะพูดอะไรกับใครก็ยังไม่ได้ ถ้าทำอย่างนี้
ได้ จิตที่เดินไปในแนวทางของการใช้ปัญญา ก็จะมีปัญญา
เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มพูนเป็นปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าเดิน
ไปในทางของการทำกิจเพื่อโพธิ์ ก็จะมีบรรลุโพธิ์คือการตรัสรู้

เป็นอันว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ สตินั้นก็นำ
มาใช้ประโยชน์ดังที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไปตามลำดับ เป็น
ธรรมที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็น
ประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อ

ความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

แม้แต่ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไปด้วยในตัวนั่นเอง เพราะการปฏิบัติที่ว่าเพื่อความหลุดพ้นนั้น ก็คือการทำสมาธิของตนเอง ให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญาของตนเอง จะเป็นเครื่องช่วยในทางจิตใจของแต่ละท่านทุกๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา เป็นอิสระ

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

โอกาสนี้อาตมภาพก็ถือว่าเป็นการพูดเริ่ม หรือเป็นการบอกแนวทางให้หลักการไว้ เป็นความเข้าใจทั่วไป เกี่ยวกับเรื่องโพชฌงค์ ก็พอสมควรแก่เวลา ขอส่งเสริมกำลังใจโยม ขอให้โยมเจริญด้วยหลักธรรมเหล่านี้ เริ่มต้นด้วยสติเป็นต้นไป

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่ยากให้มีมากๆ ก็คือ ปิติ ความอิมใจ จะได้ช่วยเป็นอาหารใจ คือ นอกจากมีอาหารทางกายเป็นภักขาแล้ว ก็ขอให้มียุติเป็นภักขาด้วย คือ มียุติเป็นอาหารใจ

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้าน คือด้านกาย และด้านใจ มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หลักธรรมที่อาตมภาพ นำมาชี้แจงเหล่านี้ หากว่าได้นำไปใช้ ก็จะเป็นพรอันประเสริฐ ที่เกิดขึ้นในจิตใจของโยมแต่ละท่านเอง อาตมภาพขอให้ทุกท่าน ได้รับประโยชน์จากหลักธรรมชุดนี้โดยทั่วกัน



ภาคผนวก

โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะตีสังขาโต
วิริยัมปีติปัสสัทธี-

สะมาธูปะกัชะโพชฌังคา
มุนีนา สัมมะทักขาทา
สังวัตตันติ อะภิญญาเย
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกัสมิง สะมะเย นาโถ
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกะทา ธัมมะราชาปี
จุนทัตถะเรนะ ตัญญูวะ
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา
มัคคาหะตะกิละสาวะ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ธัมมานัง วิจะโย ตะธา
โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
สัตเตเต สัพพะทัสสินา
ภาวิตา พะหุลิกะตา
นิพพานายะ จะ โพธิยา
โสตถิ เต โทตุ สัพพะทา
โมคคัลลานัญญะ กัสสะปัง
โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
โสตถิ เต โทตุ สัพพะทา
เคลัญญูเณนาภิปิโธ
ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
ตัมहा วุฏฐาสี ฐานะโส
โสตถิ เต โทตุ สัพพะทา
ติณณันนัมปิ มะหะสิณัง
ปัตตานุปัตตติธัมมะตัง
โสตถิ เต โทตุ สัพพะทา

โพชฌังคปริตร

(แปล)

โพชฌังค ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌังค ธรรมวิจยสัมโพชฌังค วิริยสัมโพชฌังค ปิติสัมโพชฌังค ปัสสัทธิสัมโพชฌังค สมาริสัมโพชฌังค อุเบกขาสัมโพชฌังคเหล่านี้ อันพระมุณีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัจนี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระมหาโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชฌังค ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ ขึ้นชมภามิตนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัจนี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประชวรเบียดเบียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌังคนั้น โดยเอื้อเพื่อ ก็ทรงบังเหิงพระหฤทัย หายประชวรโดยพลัน ด้วยคำสัจนี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤษีทั้ง ๓ องค์ ละได้แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว ด้วยคำสัจนี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

