

ธรรมะเพื่อผู้สูงอายุ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป. อ. ปยุตฺโต)

อายุวัฒนมงคล

นิจพร จรณะจิตต์

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

ธรรมะเพื่อผู้สูงอายุ

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

พิมพ์ครั้งแรก - ๑๒ ต.ค. ๒๕๓๘: อายุมงคล ๘๑ ปี คุณหญิงกระจ่างศรี รักตะกนิษฐ
พิมพ์ครั้งที่ ๓๑ - ๓๐ ก.ย. ๒๕๖๕ (เปลี่ยนจากชื่อเดิม "ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ")

พิมพ์ครั้งที่ ๓๔ - มีนาคม ๒๕๖๖

...๐,๐๐๐ เล่ม

- ในโอกาสสมมงคลอายุครบรอบ ๗๒ ปี คุณนิจพร จรณะจิตต์
วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

(ตัวเลข "พิมพ์ครั้งที่ ๓๔" นี้ เป็นอย่างต่ำ โดยนับตามหลักฐานเท่าที่พบ -
ยังอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ตัวเลขจริง)

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

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

พิมพ์ที่

อนุโมทนา

วันจันทร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ที่จะมาถึงนี้ เป็นศรี
สวัสดิมงคลวาร ที่คุณนิจพร จระณะจิตต์ จะมีอายุเต็ม ๗๒ ปี

โดยปรารภสิริวาระที่จะมีอายุครบ ๖ รอบนั้น ท่านเจ้าของ
มงคลวาร มีบุญเจตนาจะบำเพ็ญมงคลจรिया ด้วยการพิมพ์หนังสือ
เรื่อง **ธรรมะเพื่อผู้สูงอายุ** ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ.
ปยุตโต) แจกเป็นธรรมทาน เพื่อประโยชน์สุขทางจิตใจ และความ
เจริญอกงามทางธรรมทางปัญญาแก่ประชาชน

ธรรมทาน เป็นการทำบุญด้วยการให้ธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรง
สรรเสริญว่าเป็นทานอันสูงสุด เป็นกุศลที่มีผลยั่งยืน เป็นไปเพื่อ
ประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ชีวิตและสังคม สมที่จะเป็นการทำบุญใหญ่
ในมงคลวารสำคัญแห่งการมีอายุครบ ๗๒ ปี ในวาระนี้

ขออนุโมทนาบุญกิริยาในการบำเพ็ญธรรมทานครั้งนี้ ขอกุศล
จรियाที่ได้บำเพ็ญ เป็นปัจจัยนำให้ คุณนิจพร จระณะจิตต์ พร้อมทั้ง
ลูกหลาน ญาติมิตร มวลวิสาสิกชน เจริญด้วยธรรมปราโมทย์และปีติ
สุข มีจิตใจสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ทุกเมื่อ
และขอให้กุศลจรियाเพื่อประโยชน์ทางการศึกษานี้ จงเป็นปัจจัยให้
สัมฤทธิ์ความไพบูรณ์แห่งธรรมและปัญญา นำมาซึ่งความแผไพศาล
แห่งพระสัทธรรม เพื่อความเกษมศานต์ของมหาชน ตลอดกาล
ยืนานสืบไป

วัดญาณเวศกวัน

๕ มีนาคม ๒๕๖๖

สารบัญ

อนุโมทนา

ก

ธรรมะเพื่อผู้สูงอายุ

๑

๑. เกษียณจบ พบโอกาสใหม่

๑

เสร็จงานเก่า ก้าวไปบนทางที่กว้างไกล

๒

มองไปข้างหน้า สู่จุดหมายสูงกว่าที่รออยู่

๖

๒. อายุงานเกษียณแล้ว อายุเรายืนยาวต่อไป

๑๒

ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง

๑๒

สมองก็แจ่มใส จิตใจก็เข้มแข็ง

๑๗

รู้เท่ารู้ทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้

๒๒

ถึงเวลาที่จะแน่ใจ ว่าได้เป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์

๒๙

๓. อายุยืนจะดี ต้องมีความสุขด้วย

๓๙

ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน

๓๙

พอปัญญามาบรรจบ ให้วางใจถูก

ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

๔๔

ธรรมะเพื่อผู้สูงอายุ^๑

~ ๐ ~

- ๑ -

เกษียณจบ พบโอกาสใหม่

ขอเจริญพร ท่านผู้เข้าร่วมสัมมนาทุกท่าน

ที่วันนี้ ทางท่านผู้จัดให้มาพูดเรื่องธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสัมมนาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุราชการ เป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิต สำหรับท่านเจ้าของอายุเองย่อมรู้สึกว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมาก

อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามองแค่เป็นการเปลี่ยนแปลง ก็ไม่เป็นไร แต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ถ้ามองเป็นการสิ้นสุด ก็จะทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสีย แล้วก็ไม่สบายใจ ดังที่ปรากฏบ่อยๆ ว่า ผู้ที่เกษียณอายุหลายท่านมีความรู้สึกที่ว่า ตัวเองมาถึงเวลาที่หมดสิ้นตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศ อำนาจ และการได้รับความเคารพนับถือต่างๆ แล้วก็ว่าเหว่ เหงา สิ้นหวัง หรือท้อแท้ใจ

^๑ คำบรรยายพิเศษ “ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ” ในการสัมมนา เรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ จัดโดย สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ณ วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๓๘

การมองอย่างนั้น น่าจะไม่ถูก ความจริง การเกษียณอายุราชการไม่ใช่เป็นความสิ้นสุด หรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลง

ความเปลี่ยนแปลง คือการย้ายจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง โดยที่ทั้งสองภาวะนั้นต่างก็มีข้อดีด้วยกัน และก็มีข้อเสียด้วยกัน ซึ่งโดยมากจะเป็นอย่างนั้น แต่อาจเป็นไปได้ว่า ในบางกรณีเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ดี ไปสู่ภาวะที่ไม่ดี และในบางกรณีก็เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ไม่ดี ไปสู่ภาวะที่ดี แต่โดยทั่วไปจะเป็นการเปลี่ยนแปลง ซึ่งภาวะทั้งสองนั้น ต่างก็มีข้อดีและข้อด้อยด้วยกัน

นอกจากนั้น ข้อดีและข้อด้อย ก็ไม่ใช่ว่าแน่นอนตายตัว ข้อดี ถ้าไม่รู้จักใช้ หรือปฏิบัติไม่เป็น ก็อาจกลายเป็นข้อเสีย ข้อด้อย ถ้าใช้เป็น ปฏิบัติถูก ก็กลายเป็นคุณเป็นประโยชน์ไป

เสร็จงานเก่า ก้าวไปบนทางที่กว้างไกล

สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าการเกษียณอายุราชการนี้ ทั้งภาวะเดิมที่จะออกไป และภาวะใหม่ที่จะเข้ามา ทั้งสองฝ่ายต่างก็มีข้อดี ต่างก็มีข้อด้อย

การอยู่ในราชการเป็นชีวิตที่ได้ทำงานทำการ ทำคุณประโยชน์แก่สังคมประเทศชาติ และอาจจะพ่วงมาด้วยเกียรติด้วยฐานะอะไรต่างๆ นั้น ก็เป็นส่วนที่ดี

พร้อมกันนั้น มันก็มีส่วนที่ด้อย ซึ่งบางทีเราอาจจะไม่ได้มอง อย่างน้อยก็มีสภาพการดำเนินชีวิตที่จำกัดตัวเองอยู่ในขอบเขตหนึ่ง เมื่อเราเปลี่ยนไปสู่ภาวะอีกอย่างหนึ่ง ที่สิ้นสุดการทำงานในราชการ ก็ไม่ใช่หมายความว่า ทุกอย่างจะหมดไป ชีวิตก็ยังมีอยู่ เหมือนกับที่จะเกิดมีโอกาสใหม่ๆ ขึ้นด้วย

อะไรๆ ที่ดีๆ บางอย่าง ที่เราไม่มีโอกาสทำ ไม่มีโอกาสได้ ในเวลาที่ยุ่งอยู่กับงานการนั้น เราอาจจะทำจะได้ในตอนต่อไปนี้

ดังนั้น จึงกลายเป็นว่า การเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าเกษียณอายุนั้น อาจจะเป็นการย้ายไปสู่สภาพชีวิตที่ดียิ่งกว่าเดิม หรือแม้จะไม่ดีกว่า แต่ถ้าเรารู้จักใช้ ก็เป็นประโยชน์ จึงต้องถือว่าเป็นโอกาส และเป็นประโยชน์มากด้วย

ขอให้มองง่ายๆ อย่างน้อยหลายท่าน เมื่ออยู่ในราชการ เคยมีเกียรติยศ มีฐานะต่างๆ ถ้ามีตำแหน่งสำคัญ อย่างเป็นอธิบดี เป็นผู้ว่าราชการจังหวัด ไม่ว่าจะไปไหน ก็ได้รับเกียรติ ได้รับยกย่อง คนคอยกุ๊กกูกอ ล้อมหน้าล้อมหลัง เสนอตัวรับใช้อะไรต่างๆ พอเกษียณอายุราชการ อะไรๆ ก็เปลี่ยนไปแบบฉับพลันทันที แทบจะว่าวันรุ่งขึ้น หรืออีกสัปดาห์ต่อมา พอไปในที่เก่าที่เคยไป ไม่ค่อยมีใครสนใจ อาจจะไม่ค่อยมีใครกุ๊กกูกอต้อนรับ บางท่านเมื่อประสบเข้าอย่างนี้ ก็เกิดความรู้สึกใจฝ่อ ห่อเหี่ยว สิ้นกำลังใจ เมื่อต้องอยู่ต่อไปในภาวะอย่างนั้น ชีวิตก็เหี่ยวเฉา ความเหี่ยวเฉานี้เป็นผลร้ายต่อชีวิต

ที่จริง การที่ได้ประสบภาวะอย่างนั้น ถ้ามองในแง่ธรรมะ ก็คือโอกาสที่เราจะได้เข้าถึงความจริงของชีวิต เราจะได้มาอยู่กับความจริง และจะได้บอกกับตัวเองได้ว่า นี่แหละคือโลกที่แท้จริง แต่ก่อนนี้ต้องสวมหัวโขนกันตลอดเวลา ไม่ได้เห็นความจริง หรือไม่ก็ปั้นหน้าปั้นตามาแสดงต่อกัน แต่ตอนนี้ไป เราจะได้เข้ามาอยู่กับความเป็นจริงเสียที จะได้พูดได้ว่า อ้อ... นี่เราเจอแล้ว ความจริงของชีวิต

บรรดาสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีอะไรดีไปกว่าความจริง พระพุทธเจ้าตรัสว่า บรรดารสทั้งหลาย รสแห่งความจริงเป็นรสที่ดีที่สุด นำอร่อย จะเป็นรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม หรือรสอะไรก็ตาม ก็สู้น้ำจืดไม่ได้ น้ำจืดบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่เราต้องการมากที่สุด

แม้ว่าบางครั้งเราจะต้องการน้ำมีรส แต่ที่จริงแล้ว น้ำที่ดีที่สุดที่สุดก็คือน้ำที่จิตบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นรสของน้ำแท้ๆ นั่นก็คือรสของสัจจะ อันเป็นรสของความจริง ความเป็นจริงของชีวิตนี้ ถ้าเราสัมผัสได้เมื่อไร และวางใจถูก นั่นคือชัยชนะที่แท้ และเป็นความสำเร็จที่ดีที่สุด ผู้ใดยังไม่ถึงภวะนั้น ก็ยังไม่ปลอดภัย และยังไม่ไว้วางใจจริงไม่ได้

เพราะฉะนั้น การที่ได้พ้นไปจากโลกแห่งการสุมหัวไขน มาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ย่อมเป็นช่วงเวลาทีประเสริฐสุดตอนหนึ่ง เวลานั้นมาถึงแล้ว เหลือเพียงว่าเราจะปรับใจของเราในการเข้าสู่ภวะนั้นได้ถูกต้อง โดยมองสถานการณ์ด้วยใจที่เข้าถึงความเป็นจริงได้หรือไม่ อาจจะต้องไว้วางใจว่า การได้อยู่กับความจริงเป็นโอกาสที่ดีที่สุดของชีวิตแล้ว

เพราะฉะนั้น เมื่อมองในแง่นี้ จึงเป็นโอกาสดีที่ว่า เรากำลังจะเข้าสู่ชีวิตที่เป็นจริง มาอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และใจที่อยู่กับความจริง ก็อยู่ด้วยปัญญา ถ้าเราอยู่ด้วยปัญญา เราก็สบาย ปลอดภัยโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระ การมองในแง่ของความเป็นอิสระ เป็นข้อดี แม้แต่ในด้านการดำเนินชีวิต

แต่ก่อนนี้ เมื่ออยู่ในราชการ ชีวิตยุ่งกับงานการต่างๆ ซึ่งเป็นความบีบรัดตัว ที่เราต้องอยู่ในหลักในเกณฑ์อะไรบางอย่าง หรืออยู่ในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กับบุคคลแวดล้อมที่จำเพาะ ซึ่งเท่ากับบีบเราว่า จะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ จนไม่เป็นตัวของตัวเอง ตอนนี้เป็นอิสระมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงแบบนี้ อย่างน้อยก็ทำให้ชีวิตได้พบความแตกต่างหลากหลายแปลกออกไปบ้าง

จริงอยู่ ชีวิตที่มีภูมิเกณฑ์เป็นระเบียบ ล้อมรอบด้วยความสัมพันธ์กับผู้อื่น ก็ดีไปอย่างหนึ่ง แต่อีกด้านหนึ่งหรืออีกช่วงเวลาหนึ่ง เราก็ต้องการความโล่ง ความโปร่ง ความเบา ความเป็นตัวของตัวเอง ที่ไม่มีใครมายุ่งกับเรามากนัก

ความเป็นตัวของตัวเองอย่างนี้ ถ้ามีโอกาสได้ ก็เป็นสิ่งที่ดี และทำให้เกิดความสุขได้ ถ้าใจเราพอใจ แต่ก็ถึงเวลาที่จะเป็นอย่างนั้นด้วย เพราะเราจะเป็นอย่างเดิมอีก ก็ไม่ได้อยู่แล้ว เราไม่ควรไปปรารถนาในสิ่งที่ฝืนต่อความเป็นจริง ทั้งเป็นการได้ฝึกปรับตัวปรับใจด้วย จึงเป็นโอกาสของเราที่จะได้พบกับการเปลี่ยนแปลงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นสภาพชีวิตที่ดีคนละแง่

มองอีกแง่หนึ่ง ท่านผู้ทำงานราชการมานาน เป็นผู้ได้บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติ ทำงานทำการมาแล้ว หน้าที่ที่ควรทำหรือสิ่งที่จะทำให้แก่ประเทศชาติและสังคม เราก็ได้ทำแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะเป็นผู้เสวยผลบ้าง จึงควรจะมีปิติและความสุขกับคุณประโยชน์ที่ตนได้บำเพ็ญไปแล้ว เรามัวแต่ทำงานมาตั้งนาน เราก็ยุ่ง ไม่มีเวลาที่จะได้ชื่นอกชื่นใจกับงาน เพราะจิตใจเป็นห่วงเป็นกังวลกับการงานที่ยังไม่เสร็จ เป็นต้น

เวลานี้ งานเหล่านั้น เราทำไปแล้ว ผ่านพ้นไปแล้ว จึงควรจะเป็นช่วงเวลาที่เราจะเสวยผล มีความอิมใจ ปิติ สุขใจกับสิ่งที่เราได้ทำไป เรียกว่าเป็นเวลาแห่งการเสวยผลสักทีหนึ่ง

แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ นอกจากการเกษียณอายุจะเป็นความเปลี่ยนแปลง ที่เป็นโอกาสให้เราเข้าไปอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงของชีวิตแล้ว มันยังเป็นโอกาสที่ชีวิตของเราจะได้พัฒนา ยิ่งขึ้น เพื่อเข้าถึงอะไรบางอย่าง ที่ชีวิตของเราควรได้ แต่ยังไม่ได้

มองไปข้างหน้า สู่จุดหมายสูงกว่า ที่รออยู่

ชีวิตของเรามีอะไรหลายอย่าง ที่มันสามารถประสบ และก็ควรจะได้ประสบ หรือได้เข้าถึง ได้บรรลุถึง การมีชีวิตอยู่อยู่กับงาน การประจำวันที่เป็นหน้าที่ของเรา ในการช่วยเหลือสังคมประเทศชาติ ก็เป็นการพัฒนาไปด้านหนึ่ง ทำให้ความสามารถหรือศักยภาพของเราปรากฏผลเป็นประโยชน์ แต่พร้อมกันนั้น มันก็เหมือนกับเป็นสิ่งขัดขวางเราเหมือนกัน ทำให้เราไม่มีโอกาสพัฒนาชีวิตอีกด้านหนึ่ง ที่เราควรจะได้เจริญหรือเข้าถึง ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นสิ่งที่ประเสริฐของชีวิต

ชีวิตของเรา แต่ละชีวิตนั้น ยังมีอะไรที่จะก้าวไปให้ถึงได้อีกไกล

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จุดหมาย หรือประโยชน์ที่ชีวิตควรจะได้ นั้น มีหลายชั้น อย่างง่าย ๆ เอา ๓ ชั้นก็แล้วกัน ได้แก่

๑. ประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่น

๑.๑ ททรัพย์สินเงินทอง การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ

๑.๒ การยอมรับของสังคม ตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศ ต่างๆ

๑.๓ ความมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี เป็นคุณสมบัติสำคัญที่อยู่กับตัวเอง ซึ่งถือกันว่าเป็นลาภอันประเสริฐ ที่ท่านสอนว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภ” แปลว่า ความไม่มีโรคหรือสุขภาพดีนี้ เป็นลาภอันประเสริฐ หรือเป็นสุดยอดแห่งลาภ เพราะถ้าร่างกายไม่ดีเสียแล้ว งานการอะไรต่างๆ ก็เสียหายหมด แม้แต่ความสุขที่ควรจะมี ก็เสวยไม่ได้

๑.๔ ครอบครัวยุติธรรมมีความสุข ก็เป็นประโยชน์เบื้องต้นของชีวิต ที่ควรจะได้

วัยที่ผ่านมา เป็นระยะเวลาที่เราวิ่งไปวุ่นกับการแสวงหา ประโยชน์ขั้นต้นที่ตามองเห็น บัดนี้ เราทำเราหามาแล้วพอสมควร ยังมีประโยชน์ที่เป็นจุดหมายสูงขึ้นไป ที่เรายังไม่ค่อยได้ทำ

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอ เมื่อประโยชน์ขั้นต้นมีพอสมควรแล้ว อยู่กับมันมามากแล้ว ก็ควรเข้าถึงประโยชน์ที่สูงขึ้นไป คือประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น

๒. ประโยชน์ที่เลยตามองเห็น ท่านเรียกว่าประโยชน์เบื้องต้น คือการทำชีวิตให้มีคุณค่า ทำชีวิตให้ประเสริฐ ให้ดีงาม ให้มีความสุขทางจิตใจ ตลอดไปจนถึงโลกหน้า ไม่ใช่มีความสุขแต่เพียงร่างกายหรือภายนอกที่ผิวเผินหรือมองเห็นต่อหน้า

เราเคยมีความสุขจากวัตถุที่มุ่งหามาบำรุงบำเรอ มีปัจจัยสี่พร้อม มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย เมื่อแสวงหามาได้ เราก็มีความสุขไปแบบหนึ่ง ความสุขด้านร่างกาย ท่านก็ยอมรับว่าสำคัญในระดับหนึ่ง

ต่อมาอีกด้านหนึ่งที่ลึกเข้าไป ก็คือ ความสุขด้านจิตใจ อย่างน้อยความรู้สึกว่าชีวิตของเรามีคุณค่า ได้ทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์แล้ว พอรู้สึกขึ้นมาอย่างนี้ เราก็เกิดปีติ มีความอิมใจ

ความจริง ประโยชน์สองอย่างนี้ อาจจะไปด้วยกัน คือในช่วงระยะเวลาของการแสวงหาประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่นเมื่อหาทรัพย์สินเงินทองไปนั้น ที่จริงเราก็มักไม่ได้ทำเพียงเพื่อประโยชน์ส่วนตัว แต่เราทำประโยชน์แก่ผู้อื่นพร้อมไปด้วย โดยมีความเสียสละ บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม สงเคราะห์ผู้อื่น แม้แต่การดูแลครอบครัวให้ลูกหลานได้เจริญเติบโตมาอย่างดี ก็เป็นการทำหน้าที่ต่อสังคมอยู่แล้ว

เมื่อเราได้ทำชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ ได้ทำหน้าที่ที่เป็น การสร้างสรรค์ความดีงามแล้ว เราก็มีความสุขจากความดีความ งามที่ได้บำเพ็ญนั้น

ทั้งหมดนี้เป็นประโยชน์สุขที่เลยตามมองเห็น ซึ่งเป็นนามธรรม เป็นส่วนใหญ่ แต่ประโยชน์ขั้นนี้แหละ ที่ทำให้เรามีความภูมิใจใน ชีวิตของเราว่า ชีวิตของเราดำเนินผ่านมาด้วยดี มีความสุจริต และ ได้ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีความดีที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่น แก่สังคม เรียกว่า เป็นชีวิตในระดับแห่งคุณค่าและความดีงาม

ขั้นแรก เป็นชีวิตแห่งความพร่งพร้อมทางวัตถุ จัดเป็น ประโยชน์ขั้นที่หนึ่ง ประโยชน์ต่อมา ขั้นที่สอง เป็นชีวิตแห่งคุณค่า ความดีงาม ความสุขทางจิตใจ ท่านบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอ ต้องมี อีกขั้นหนึ่ง คือ

๓. ชีวิตแห่งความเป็นอิสระ ไม่ผูกพัน ไม่ยึดติดถือมั่น ไม่ ตกอยู่ใต้อำนาจกระแสความเปลี่ยนแปลงปรวนแปรของโลกและ ชีวิต ที่เรียกว่าโลกธรรม

แม้แต่คนที่ถึงประโยชน์ขั้นที่สอง ที่เรียกว่าชีวิตแห่งคุณค่า และความดีงามนั้น ก็ยังมีความสุขจากความดีได้ ถ้ายังยึดถือในความดี เราก็ทุกข์เพราะความดีนั้นแหละ

อันที่จริง ท่านให้ทำความดี ไม่ใช่ให้ยึดถือในความดี คือให้ ทำความดีเพราะเป็นสิ่งที่ควรจะทำ เมื่อทำไปแล้ว ก็ให้ปลดปล่อย ใจโล่งใจว่า สิ่งที่เราควรทำ เราได้ทำแล้ว ถ้าทำด้วยความรู้อย่างนี้ จิตใจ ของเราจะ เป็นอิสระ

แต่คนเรามักจะยึดติดในความดี เสร็จแล้วเราก็อาจจะต้องมาคร่ำครวญร้อนใจว่า เราทำดีแล้ว ทำไมคนไม่เห็นความดี ทำไมเขาไม่ยกย่อง ไม่สรรเสริญ ทำไมเราไม่ได้รับผลอย่างนั้น อย่างนี้ แล้วเราก็เสียอกเสียใจเพราะความดีอีก

เพราะฉะนั้น ความยึดติดถือมั่นในความดี จึงยังทำให้เกิดทุกข์ได้ และคนเราจึงยังมีความทุกข์ได้จากความดี คนชั่วก็มีความทุกข์จากความชั่ว คนดีก็ยังมีโอกาสทุกข์จากความดี แม้ว่าจะเป็นการทุกข์ที่ประณีตขึ้นมาหน่อย

ด้วยเหตุนี้ จึงต้องไปถึงขั้นที่สาม คือ จิตใจเป็นอิสระ ด้วยความรู้เท่าทัน เห็นความจริงด้วยปัญญา พอปัญญารู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เห็นแจ้งในกระแสของกฎธรรมชาติ ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน จะให้เป็นไปตามใจของเราไม่ได้ เราจะไปปรารถนาให้เป็นไปตามใจหวังไม่ได้ จะให้มันเป็นไปอย่างไร ก็ต้องทำให้ตรงตามเหตุปัจจัย จะได้แค่ไหน ก็เท่ากับเหตุปัจจัยที่เราทำได้ จะไปยึดติดถือมั่นเอาตามที่ใจเราอยากให้เป็นไม่ได้ เราต้องอยู่กับความเป็นจริง

เมื่อรู้เข้าใจเข้าถึงความจริง อยู่ด้วยปัญญา ก็ทำจิตให้เป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกฎธรรมชาติที่ผันผวนปรวนแปร โลกธรรมที่เรียกว่า สิ่งที่น่าปรารถนา น่าชอบใจบ้าง ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าชอบใจบ้าง ก็เป็นไปตามปกติของมัน ตามเหตุปัจจัยของมัน

พอวางใจได้ เราก็โล่ง เราก็โปร่งสบาย นี่คือการทำจิตใจให้เป็นอิสระด้วยปัญญารู้เท่าทัน เรียกว่าอยู่อย่างมีปัญญา เห็นแจ้งในความจริง ตอนนี้เป็นประโยชน์ขั้นสูงสุด เป็นขั้นที่สาม คือจุดหมายแห่งความมีจิตใจที่เป็นอิสระ

ในบรรดาประโยชน์ต่างๆ ที่จะพึงเข้าถึงทั้งสามขั้นเหล่านี้ บางที่เราทำงานทำการยุ่งอยู่ จนไม่มีโอกาสจะพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงจุดหมายทุกอย่างให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้น ถ้าจะมีเวลาที่เป็นส่วนช่วงว่างของชีวิตของเราบ้าง เราก็จะได้เอาเวลานั้นมาใช้ในการพัฒนาชีวิต เพื่อเข้าถึงสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ที่เราควรจะได้ยิ่งขึ้นไป เช่น อยากจะพัฒนาสติปัญญา เพื่อรู้ความจริงของโลกและชีวิต บางท่านทำงานจนกระทั่งแม้แต่จะอ่านหนังสือ ก็ไม่มีเวลาพอมาถึงตอนนี้ เราก็มีเวลาขึ้นมาบ้างแล้ว

เพราะฉะนั้น จึงกลายเป็นว่า ตอนนี้เป็นโอกาส และเป็นโอกาสที่ดีมากๆ ด้วย

ที่ว่านี้ ไม่ใช่ว่าส่วนที่ผ่านมาไม่ดี มันดี แต่เราได้ใช้มันคุ้มค่าแล้ว เราได้ทำไปเต็มที่แล้ว พอแล้วละ เราอย่าติดอยู่เลย ถ้าเราไม่เกษียณอายุ เราจะต้องทำมันต่อไป สิ่งอื่นที่เราควรจะได้ทำ ก็เลยไม่มีโอกาสทำ เราทำพอแล้ว ทำให้เขาเต็มที่แล้ว ตอนนี้เราจะหาโอกาสทำอย่างอื่นบ้าง

ขอให้ลองคิดดูเถิด ตอนนี้อาจจะต้องวางแผนแล้วว่า มีอะไรดีในชีวิตที่เราควรจะทำ ที่ยังไม่ได้ทำ จะได้พัฒนาชีวิตของเราให้ถึงในตอนนี้ แล้วก็ตั้งใจเลยว่า ที่นี้ถึงโอกาสนั้นแล้ว เตรียมตัวตั้งใจเถิด อย่าไปมองเรื่องความหมดสิ้น อย่าไปนึกถึงความสิ้นสุด ว่านี่หมดแล้ว ยศ ตำแหน่ง ฐานะ เกียรติ อย่าไปมองอย่างนั้นเลย

ที่จริงนั้น สารประโยชน์ที่แท้อยู่ในชีวิตจิตใจของเรา มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาการของคนที่แสดงออกภายนอก ที่เราเห็นผิวเผิน ถ้าไปติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เราจะเสียเวลาคิด เสียสมองเปล่าๆ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้แหละต้องเตรียมมองไว้เลยว่า สิ่งอะไรที่ดี ที่ควรจะทำต่อไป ที่จะทำให้ชีวิตมีค่า เป็นความดีงามที่เราควร จะถึงแต่ยังไม่ถึง ถ้ามองหา ท่านอาจจะเห็นสิ่งนั้น พอนึกขึ้นมาได้ ท่านจะกลายเป็นดีใจขึ้นมาทันทีว่า โอ้โฮ.. นี่เราได้โอกาสแล้ว จะ ได้ทำอันนี้เสียที

อย่างไรก็ตาม การที่จะทำสิ่งมีคุณค่าที่ว่านั้น หรือจะบรรลุ ถึงสิ่งดีงามที่ว่ไว้ข้างต้น ต้องมีเวลา หมายความว่าต้องมีอายุ ยืนอยู่ต่อไป

อายุงานเกษียณแล้ว อายุเรายืนยาวต่อไป

ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง

ตอนนี้เราอยากพูดถึงหลักธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ซึ่งเหมาะจริงๆ ที่จะเรียกว่าเป็นธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ คือ มาพูดกันว่า ผู้สูงอายุทำอย่างไรจะให้ยืนยาว

ถ้าท่านศึกษาพุทธประวัติ จะทราบว่าตอนท้ายๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระองค์ต้องการมีอายุตลอดกาลตลอดกาลปี พระองค์ก็อยู่ได้ แต่ว่ากับในที่นี้หมายถึงอายุกับ ไม่ใช่หมายถึงกับที่ยาวถึงสิ้นโลกครั้งหนึ่งๆ

อายุกับ หมายถึงกำหนดอายุ คือ เวลาที่เป็นช่วงชีวิตของคนในยุคนั้นๆ เช่นในสมัยพระพุทธเจ้าก็ถือว่ากำหนดอายุคนยาว ๑๐๐ ปี นี้เรียกว่าเป็นอายุกับ แต่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุเพียง ๘๐ พรรษา ก็ปรินิพพาน

ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอดกาล ก็อยู่ได้ ก็หมายความว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอด ๑๐๐ ปี ก็ได้ แต่พระองค์ทรงเห็นว่า พระพุทธศาสนามีรากฐานที่ยังลงมั่นคงพอแล้ว พุทธบริษัทพอจะทำหน้าที่สืบต่อสิ่งที่พระองค์วางไว้ได้แล้ว พระองค์ก็เลยปลงพระชนมายุสังขาร ตรัสว่าต่อจากนี้ไปอีก ๓ เดือน จะปรินิพพาน

ที่นี้ ที่พระองค์ตรัสว่า จะอยู่ได้ตลอดกับนั้น จะอยู่ได้อย่างไร พระองค์ก็ทรงเฉลยไว้ด้วยว่า ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท ๔ อันนี้เป็นหลักสำคัญในการที่จะทำให้อายุยืน ท่านผู้ปรารถนาจะมีอายุยืน ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท ๔

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

ถ้าใช้กับคนที่ทำงาน ก็บอกว่า

- | | |
|-------------------|-------------|
| ๑. รักงาน | คือ ฉันทะ |
| ๒. สู้งาน | คือ วิริยะ |
| ๓. ใจอยู่กับงาน | คือ จิตตะ |
| ๔. ทำงานด้วยปัญญา | คือ วิมังสา |

อันนี้เป็นหลักในการทำงาน แต่ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสว่า ใช้กับการที่จะทำให้อายุยืนได้ นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญ

คนที่จะมีอายุยืน ต้องมี **ฉันทะ** คือ มีความพอใจ มีใจรัก มีความใฝ่ปรารถนาในอะไรสักอย่างหนึ่งที่ดีงาม ใจนี้ถึงสิ่งที่คิดว่า จะทำ ซึ่งเห็นว่าเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่าที่ทำให้ชีวิตของเราดีงาม จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นก็ตาม เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราเองก็ตาม เช่นอย่างที่พูดเมื่อกี้ว่า เมื่อเกษียณแล้ว ก็มีโอกาที่เราจะได้พัฒนาชีวิตให้เข้าถึงความดีงามบางอย่าง ที่เรายังไม่เคยเข้าถึง อย่างน้อยก็ได้พัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม จนรู้ความจริงของโลกและชีวิต หรืออย่างบางท่านก็สนใจอยากศึกษาธรรมะให้จริงจัง นี่ก็เป็นโอกาสที่มาถึงแล้ว

ตอนนี้ต้องมีตัวนี้ก่อน คือ **ฉันทะ** แปลว่า ความไม่ปรารถนามีความรักในสิ่งที่ดีงาม มีคุณค่า ที่อยากจะทำ พอนึกถึงว่า เอ้อ อันนี้เราอยากจะทำ ใจเราชอบ ใจของเราจะไม่ห่อเหี่ยว ไม่ว่าเหว เพราะมีสิ่งที่ต้องการจะทำ มันจะคอยกระตุ้นไว้ให้เราแข็งแรง รวมความง่าย ๆ ว่า ต้องมีอะไรที่ต้องการจะทำสักอย่างหนึ่ง

ถ้าพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ยังมีงานพระศาสนาที่ต้องทำอยู่ ก็ยังใฝ่พระทัยที่จะทำสิ่งนั้น พระองค์ก็จะมีจุดที่ใฝ่พระทัยอยู่ คือมีฉันทะ ก็จะทรงทำให้เป็นพลังชีวิตที่จะบำเพ็ญพุทธกิจต่อไป

แต่พระพุทธเจ้าไม่มีกิเลสที่จะเหงาหรือว่าเหว ส่วนคนทั่วไปนี่สิ ถ้าไม่มีอะไรที่ใจปรารถนาจะทำสักอย่างหนึ่ง เดี่ยวใจก็ว่าเหว เหงา แล้วก็หันไปครุ่นคิดขุ่นมัว และคาดหวังจากคนโน้นคนนี้ ว่าทำไมเขาไม่มาใส่ใจเรา แล้วก็จะห่อเหี่ยว ใจเสีย หหมดแรงใจ หหมดพลังชีวิต

เพราะฉะนั้น สิ่งแรกก็คือ มองหาและพิจารณาว่า เราต้องการทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการจะทำ สำหรับบางท่าน อาจจะเป็นงานอดิเรก บางท่านเกษียณอายุราชการแล้ว เขาอาจยังต้องใช้อยู่ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่าง แต่บางท่านไม่ต้องทำงานให้ใคร ก็มาทำงานให้ตัวเอง

ตอนนี้ต้องมานึกดูว่า มีอะไรสักอย่างหนึ่งที่ใฝ่ใจจะทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่าเป็นประโยชน์ เตรียมไว้เลย พอมีอันนี้ ก็เอามาเป็นหลักประกันให้ใจมีจุดที่มุ่งไปข้างหน้า พอคิดว่าเราจะต้องทำอันนี้ ก็ไม่มีเวลาให้ใจเหงา ไม่มีเวลาให้เราคิดฟุ้งซ่าน

คนเรานี่ เมื่อไม่มีอะไรจะทำ ใจก็จะคิดฟุ้งซ่าน แต่ก่อนนี้มันอยู่กับเรื่องงานการที่ทำในราชการ ต้องคอยกังวลใจ ใจก็ยุ่งแต่เรื่องงานตลอดเวลา พอทิ้งไปทันที พอหมดงานเท่านั้นแหละ ใจก็ฟุ้ง ใจก็ลอย เหนง ว่าเหวไป นี่แหละจิตฟุ้งซ่าน ซึ่งจะเป็นโอกาสให้ความเฉา ความเหงา ความว่าเหวใจ วิ่งเข้ามา อย่าไปปล่อยใจให้เหงาให้ว่าเหวอย่างนั้น ต้องนึกถึงสิ่งที่จะทำ

ตอนที่ทำการงานนั้น อาจจะทำสิ่งที่ใจตัวไม่ต้องการ จะทำแต่จำเป็นต้องทำ แต่ตอนนี้เป็นโอกาส เราสามารถเลือกได้ กลายเป็นอิสระมากขึ้น ขึ้นอยู่กับตัวเราเองว่าต้องการทำอะไร

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ต้องวางแผน ถ้ามีฉันทะ มีสิ่งที่ใจใฝ่จะทำ มีสิ่งที่ต้องการจะทำ ก็ได้ตัวที่หนึ่งแล้ว ฉันทะเกิดแล้ว หายเหงาแล้ว ใจสบายแล้ว เราจะรู้สึกว่สิ่งที่เราจะทำนี้ มีคุณค่าอย่างแท้จริง ตรงกับที่ใจเราต้องการ เพียงแต่วางแผนคิดเตรียมไว้ให้ดี

ถ้าได้ฉันทะนี้แล้ว ก็เป็นตัวประกันที่ทำให้พร้อมจะมีอายุยืน บางคนมีฉันทะนี้แรงมาก บอกว่า ถ้าทำงานนี้ไม่เสร็จ ฉันยังตายไม่ได้ ชีวิตยังสิ้นสุดไม่ได้ ฉันไม่ยอมตาย ความใฝ่ใจประเภทนี้ไม่ได้อยู่แค่ใจที่รู้ตัวหรอก แม้แต่จิตใจที่ไม่รู้ตัว ลึกลงไปถึงจิตใต้สำนึก มันก็เตรียมของมันอย่างนั้นว่า งานนี้หรือสิ่งที่ต้องการจะทำ อันนี้ ถ้ายังไม่เสร็จ เราจะตายไม่ได้ ต้องอยู่ไปก่อน

นี่แหละ บางคนเขาอยู่ได้เพราะอันนี้ คือเขามีสิ่งที่ต้องการจะทำ กลายเป็นว่า อาจจะได้ดีกว่าตอนที่ทำการ เพราะตอนทำการงานนั้น อาจทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำ ซึ่งอาจจะไม่ชอบ แต่ตอนนี้จะทำในสิ่งที่ใจต้องการจะทำ ที่ใจชอบจริงๆ จึงได้มีฉันทะ

เมื่อมีสิ่งที่ต้องการทำด้วยฉันทะอย่างนี้ ชีวิตของผู้สูงอายุก็มีหลักแล้ว สบายไปครึ่งค่อนทีเดียวน

ต่อจากฉันทะ ไปข้อที่ ๒ ก็คือ **วิริยะ** ได้แก่ความเพียรพยายาม ความแกล้งกล้าเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้หรือเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมากอาจจะคิดว่า ตัวเรานี้ร่างกายอ่อนแอหลงแล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว แต่ความอ่อนแอทางร่างกายนี้ ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แต่ใจที่มีกำลังนี้แหละ ทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้

กำลังใจทำให้คนแข็งแรงได้อย่างไร เรามาดูในทางตรงข้าม คนที่ไม่มีกำลังใจ จิตใจอ่อนแอ ถึงแม้ร่างกายจะแข็งแรง ก็ไม่ค่อยมีความหมาย เคยได้ยินว่า นักกีฬาคนหนึ่ง อาจจะเป็นนักวิ่งที่แข็งแรง ร่างกายกำยำ เก่งมาก เขาไปสอบเข้าเรียนแห่งหนึ่งไว้ ต่อมาเดินไปดูประกาศผลการสอบ ไม่มีชื่อของตัวเอง พอรู้ว่าไม่มีชื่อเท่านั้นแหละ แกล้งเข้าอ่อนเลย แม้แต่ยืนก็ไม่อยู่ นี่แหละ คนที่หมดกำลังใจ ทั้งๆ ที่ร่างกายกำยำแข็งแรง เป็นนักกีฬา กำลังมากนั่นแหละ พอหมดกำลังใจ ก็ไม่มีแรงเลย ร่างกายนั้นหมดความหมาย

ในทางตรงข้าม คนที่มีกำลังใจ แม้ว่าร่างกายจะอ่อนแอ กะปลกกะเปลี้ย ก็สามารถดิ้นรนชวนขวยทำโน่นทำนี่ไปได้ ร่างกายมีกำลังเท่าไร ก็ใช้กำลังนั้นได้เต็มที่เท่าที่จะใช้ได้ แม้แต่เมื่อกายหมดแรงนอนนิ่งแล้ว พอมีเหตุการณ์กระตุ้นเร้าใจฮึดขึ้นมา ก็ดิ้นพากายไปได้อีก เพราะฉะนั้นกำลังใจจึงสำคัญกว่ากำลังกาย

นอกจากนี้ กำลังใจที่ดียังส่งเสริมกำลังกายได้อีกหลายทาง เช่น เมื่อเรามีกำลังใจดี การเป็นอยู่เริ่มตั้งแต่การรับประทานอาหารก็พลอยดีตามไปทุกอย่าง เหมือนอย่างคนเจ็บไข้ ถ้ากำลังใจไม่มี ก็ทรุดอย่างรวดเร็ว แต่พอมีกำลังใจ บางทีหมอบทำนายไว้ว่า อยู่ได้ ๓ เดือน แยกอยู่ไปได้ตั้งหลายปี

เพราะฉะนั้น จะต้องมีกำลังใจ ยิ่งเมื่อกำลังกายเสื่อมถอยลงไป ก็ยิ่งต้องมีกำลังใจที่เข้มแข็งมาชูกำลังใจให้ดีขึ้น

กำลังใจสัมพันธ์กับสิ่งที่อยากจะทำ เมื่อเห็นว่าสิ่งที่ใจอยากทำนั้นดีงาม ถูกต้อง มีคุณค่า เกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย ใจก็คิดถึงอยากทำ สิ่งนั้นอยู่เสมอ ก็เกิดกำลังใจ ทำให้ใจสู้ เข้มแข็ง อดทนเอาชนะ จะทำให้สำเร็จให้ได้ กำลังใจนี้เป็นตัวช่วย ทำให้เห็นสิ่งที่อยากจะทำนั้น เป็นสิ่งที่ทำหาย ทำให้เดินหน้า ยิ่งพยายามทำให้สำเร็จ ดังนั้น เมื่อความเพียรพยายามมา กำลังใจมา ก็ทำให้เกิดความเข้มแข็ง ชีวิตก็มีเรื่องมีแรงก้าวต่อไปได้อีก นี่คือ อิทธิบาทตัวที่ ๒ วิริยะมาแล้ว

สมองก็แจ่มใส จิตใจก็เข้มแข็ง

อิทธิบาทข้อที่ ๓ คือ **จิตตะ** ได้แก่การมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ ก็มุ่งไปที่สมาธินั้นแหละ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการทำ ซึ่งเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์แล้ว จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้

คนแก่มักจะรับอารมณ์จุกจิก พออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามา กระทบทุกระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าใจเรื่อง ได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมเขาเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีอะไรอย่างอื่น ก็กระทบกับลูกหลาน เก็บถ้อยคำของเขา มาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง ถ้าไม่มีอะไรเป็นหลักผูกใจไว้ ใจจะไหวหวั่น และต้องวุ่นอยู่เรื่อย ๆ

ที่นี้ พอมิเรื่องที่ยอยากจะทำ ใจรักใจชอบ จนใฝ่ใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้ว ใจก็ไม่รับเรื่องจุกจิก ถึงกระทบผ่านเข้ามาบ้าง ก็ตัดออกไปได้ง่าย ลืมได้ไว พอใจอยู่กับหลักแล้ว ก็ไม่วุ่นไม่ชุ่น แต่จะสงบแน่นอน ยิ่งได้ทำสิ่งที่ใจชอบ ก็สบายใจเลย จิตใจเป็นสุข ไม่มีอารมณ์อื่นมารบกวนจิตใจ

เมื่อใจจดจ่ออยู่แต่กับเรื่องที่ยอยากจะทำนี้ นอกจากทำให้ชีวิตเป็นสุขแล้ว การที่ใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างแท้จริง ก็ทำให้อายุยืน เพราะใจที่จดจ่อนี้เป็นตัวสมาธิ ใจไม่แกว่ง ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่ไปเสียสมอง ไม่ไปเสียพลังงานกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เวลาผ่านไปๆ โดยไม่อะไรวุ่นใจ ตรงข้ามกับใจที่รับอารมณ์ไม่เข้าเรื่อง ทำให้จิตคิดปรุงแต่ง พอจิตคิดวุ่นชุ่นมัว ก็เสียพลังงาน สมองต้องทำงานหนัก และทำให้เครียด ใจเหนื่อยหน่าย ร่างกายก็แก่เร็ว ร่วงโรยง่าย

คนที่มีสมาธิ จิตใจสงบแน่นอน ไม่มีอะไรกวน จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ก็สบาย พลังงานไม่เสียเปล่าไปเลย คนที่เจริญสมาธินั้น พอใจสงบลง ลมหายใจก็จะผ่อน จะเบา จะประณีตจนกระทั่งเมื่อถึงฌานที่ ๔ จะไม่หายใจ

คำว่า “ไม่หายใจ” คือโดยมาตรฐานของคนปกติ วัตถุประสงค์เลยว่ายหายใจอยู่ หมายความว่าไม่มีลมหายใจปรากฏ แต่เราไม่ต้องรอไปถึงฌานที่ ๔ หรือหก พอทำจิตให้สงบ ลมหายใจประณีตแล้ว ก็ต่างจากคนที่มีจิตใจวุ่นวาย ยกตัวอย่าง เมื่อคนโกรธ ลมหายใจจะแรง หายใจฟืดฟาดๆ อย่างกับคนเดินขึ้นเขาที่ออกแรง เหน็ดเหนื่อยมาก บางทีหายใจทางจมูกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย คนโกรธก็เช่นเดียวกัน หายใจแรง เพราะว่าตอนนั้นร่างกายใช้พลังงานเผาผลาญมาก เพราะฉะนั้น ถ้าโกรธบ่อยๆ จึงแก่เร็ว

ส่วนคนที่หงุดหงิดคิดขุ่นมัว ถึงจะไม่แสดงความโกรธออกมา ก็เกิดอาการกระทบกระทั่งใจ เป็นปฏิฆะ สมองคิดวุ่นวาย ก็ใช้พลังงานเกินปกติอยู่ดี ถ้าเป็นอย่างนั้นอยู่เรื่อยๆ ก็แก่เร็ว

ที่นี้พอเรามีใจสงบ มีอารมณ์ที่ดี จิตใจอยู่กับสิ่งหนึ่งที่เรามุ่งหวังจะทำจริงๆ ใจไม่มีอะไรรบกวน ไม่วุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ใจสบาย ชีวิตร่างกายก็ใช้พลังงานน้อย เลือดลมก็เดินดี ลมหายใจก็ประณีต

แถมบางที่เราใช้ลมหายใจในทางส่งผลที่ดีย้อนกลับเข้ามา อีกด้วย ขออธิบายว่า เมื่อที่นี้ เราใช้จิตส่งผลต่อกาย คือ พอจิตใจของเราสงบดี ลมหายใจก็พลอยประณีตดีไปด้วย คราวนี้ ในทางกลับกัน ถ้าทำลมหายใจให้ประณีต จิตใจก็จะพลอยสงบลงด้วย

ดังนั้น เมื่อรู้วิธีใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ เราก็มาฝึกปรับลมหายใจ

ในเวลาว่าง หรือเมื่อไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี นั่งอยู่ว่างๆ เราก็มาหายใจอย่างมีสติ หายใจเข้าสบายๆ หายใจออกสบายๆ อย่างสม่ำเสมอ เป็นการปรับสภาพชีวิตจิตใจ ทั้งปรับร่างกาย แล้วก็ปรับจิตใจด้วย พอเราตั้งใจหายใจให้สบาย หายใจเข้าออกๆ อย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นการปรับสภาพร่างกายให้สบาย และปรับอารมณ์ไปด้วย แล้วจิตใจของเราก็พลอยสบาย ได้ผลทั้งสองอย่างพร้อมกันไปเลย

เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีอะไรทำ ก็อย่าปล่อยให้ใจฟุ้งซ่าน พอทำงานเสร็จ ก็มานั่งหายใจเข้า-ออก ใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ เป็นเครื่องบำรุงชีวิต ทำใจสบาย ให้จิตอยู่กับลมหายใจ พอปรับลมหายใจได้ ผลดีก็ตามมาเหมือนอย่างที่ว่าเมื่อที่นี้

ถ้าร่างกายของเราไม่ปกติ จิตใจก็ไม่ปกติ ลมหายใจก็ไม่ปกติ พอเราปรับลมหายใจให้ปกติ มันกลับมาปรับสภาพจิตใจให้เป็นปกติไปด้วย เหมือนอย่างคนที่โกรธ ลมหายใจไม่ปกติ คนประหม่า ลมหายใจไม่ปกติโดยไม่รู้ตัว บางคนนี่พอตื่นตื่นตกใจ บางทีเหมือนจะไม่หายใจ ทีนี้ถ้ามีสตินี้ได้ เราปรับลมหายใจเสีย มันก็มาช่วยปรับอารมณ์ เช่น ทำให้หายกลัว หายประหม่า หรือกลัวน้อยลง ประหม่าน้อยลง อย่างน้อยใจก็อยู่กับตัว จิตไม่เตลิด ตั้งสติได้ดีขึ้น

เป็นอันว่า การปรับลมหายใจนี้ ช่วยเราได้มาก เราก็เอาทั้งสองทาง คือให้จิตใจก็สบาย ลมหายใจก็ดี การเผาผลาญใช้พลังงานก็จะน้อย ลดการใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น ก็แก่ช้า ดังนั้น ถ้าเกิดมีอารมณ์ไม่ดี เราก็ปรับลมหายใจ ลมหายใจก็กลับมาช่วยปรับอารมณ์ให้จิตใจสบาย เป็นการรู้จักใช้สิ่งที่มีอยู่ในชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์

รวมความที่เป็นสาระก็คือ ให้จิตใจนี้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เสียพลังงานไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง สมองไม่ต้องคิดว่ารุ่น ให้จิตใจอยู่กับสิ่งที่เราต้องการจะทำ เป็นสมาธิ นี้ข้อ ๓ คือ จิตตะ

ข้อ ๔ **วิมังสา** เป็นเรื่องของการใช้ปัญญา เวลานี้ก็ยอมรับกันว่า คนแก่ ถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิดเสียบ้าง ก็จะแก่เร็ว และสมองก็จะฝ่อ ทางธรรมท่านบอกว่าต้องมีวิมังสา คือใช้ปัญญาตรวจตราพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่าเป็นประโยชน์นั้น

เมื่อเรามีสิ่งที่ต้องการจะทำ ที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์แล้ว ใจของเราก็มีที่หมาย และปัญญาก็มีจุดที่จะพิจารณา เราก็เอาปัญญามาพิจารณาสิ่งที่เราทำนั้น

เริ่มตั้งแต่ตรวจสอบมันเป็นอย่างไร ได้ผลดี มีผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร มีจุดอ่อน จุดด้อยตรงไหน ควรแก้ไขปรับปรุงที่ใดอย่างไร จะทดลองเปลี่ยนแปลงอย่างไร คิดพิจารณาในเรื่องเหล่านี้ ใช้ปัญญาอยู่เสมอ ไม่ใช่ความคิดไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง

เมื่อเราเอาปัญญามาใช้กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน ไม่มีเรื่องของอารมณ์อย่างเมื่อกี้ แต่เป็นเรื่องของปัญญาจริงๆ เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิดตามกระแสความจริง ซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย

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

คิดตามความปรุงแต่ง ก็กลายเป็นคิดปรุงแต่ง คิดปรุงแต่งหมายความว่า คิดไปตามความพอใจ หรือไม่พอใจ เช่น เกิดความขัดใจขึ้นมา ก็คิดไปว่าทำไมเขาจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาไม่เป็นอย่างนั้น อะไรอย่างนี้ คิดไปตามความโลภ ความโกรธ คือเอาความโลภ เอาความโกรธมาเป็นตัวปรุง ทำให้จิตวุ่นวาย แล้วก็เกิดผลเสีย เช่น มีความเครียดตามมา

แต่ถ้าเราคิดด้วยปัญญาบริสุทธิ์ คือคิดไปตามสภาวะ คิดไปตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ อันนี้จะไม่เครียด จะคิดไปแบบสบายๆ กลายเป็นว่าเรามาเล่นกับเรื่องของความเป็นจริงของโลกและชีวิต หรือสิ่งทั้งหลายตามสภาพของมัน

การคิดพิจารณาไปตามสภาวะนั้น แม้จะคิดไปอย่างเป็นงานเป็นการ ก็ไม่ถูกครอบงำ แต่เราเป็นผู้มองดู เช่นว่า ตรงไหนบกพร่อง จะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร ตรวจตราดูไป ใจก็สบาย และสมองก็ได้ใช้ความคิดไป ก็ไม่ฝ่อ นี่คือข้อที่ ๔ วิมังสา รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง

อิทธิบาท ๔ นี้แหละเป็นหลักการสำคัญ ที่จะทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรามีกำลัง แล้วก็มีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้นยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะทำให้มารบกวนจิตใจและชีวิตของเรา ทำให้ชีวิตปลอดโปร่งโล่งเบาด้วย

เมื่อข้างในตัวก็มีพลัง ทางเดินที่จะไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรมาขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาวยืดขยายอายุออกไป

รู้เท่ารู้ทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้

เมื่อครั้งนี้ได้บอกว่า ถ้าเราปฏิบัติตามอิทธิบาท ๔ เราจะตัดอารมณ์ที่รบกวนต่างๆ ออกไปได้ แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม บางทีเรื่องที่เป็นเหตุการณ์ใหญ่ๆ ก็อาจจะมีเข้ามา ซึ่งบางทีก็ไม่ใช่เรื่องที่จะตัดกันออกไปเฉยๆ แต่เป็นเรื่องที่ต้องเผชิญให้ถูกต้อง ฉะนั้น เราจึงต้องมีวิธีการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นต่างหากออกไปอีก

ได้พูดไปแล้วว่า ชีวิตของคนเราเนี่ย แม้แต่ตอนที่ยังอยู่ในราชการ ก็ต้องประสบอารมณ์ต่างๆ ที่เราเรียกว่าน่าปรารถนาบ้าง ไม่น่าปรารถนาบ้าง ที่น่าปรารถนาเรียกว่า *อริยสุรามณ์* ที่ไม่น่าปรารถนา เรียกว่า *อนิยสุรามณ์*

อภิสารมณฺ์ และ อนภิสารมณฺ์ ที่เรียกว่าโลกธรรมนั้น มีอยู่ ๘
อย่าง เป็นฝ่ายดี น่าชอบใจ ๔ และฝ่ายไม่ดี ไม่น่าชอบใจ ๔ คือ

- | | |
|----------|--------------|
| ๑. ลาภ | ๒. เสื่อมลาภ |
| ๓. ยศ | ๔. เสื่อมยศ |
| ๕. นินทา | ๖. สรรเสริญ |
| ๗. สุข | ๘. ทุกข์ |

ถ้าจัดแยกเป็น ๒ ฝ่าย จะได้ดังนี้

ก. ฝ่ายดี น่าชอบใจ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

ข. ฝ่ายร้าย ไม่น่าชอบใจ คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

มนุษย์อยู่ในโลก ต้องสำนึกตระหนักในความจริงอันนี้ว่า เมื่อ
เราอยู่ในโลก เราก็ต้องเจอสิ่งเหล่านี้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นโลกธรรม

โลกธรรม ก็คือ ธรรมประจำโลก หรือสิ่งที่มีประจำโลก
เพราะว่าโลกนี้เป็นอนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลง ผันผวน ปรวนแปร
เมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้ เราก็ต้องรู้เท่าทันว่า อ้อ อันนี้เป็น
ความจริงของโลกและชีวิต เมื่ออยู่ในโลก ก็ต้องเจอกับมัน และ
เวลานี้เราก็เจอเข้าแล้วกับความจริงนั้น เหมือนอย่างเราทำราชการ
มานี้ เมื่อมีตำแหน่ง ฐานะสูง เวลาเกษียณ ก็รู้สึกเหมือนกับว่า
เสื่อมไปจากยศนั้น แต่อันนี้มันก็เป็นเพียงโลกธรรม เมื่อมาเจอกับ
มันแล้ว เราก็ปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง คือ

๑. รู้ทันความจริง ว่าความจริงของโลกและชีวิตเป็นอย่างไร
และมันก็ได้เกิดขึ้นแล้ว เราได้เจอความจริงนั้นแล้ว เมื่อเจอแล้ว ก็
ต้องวางใจให้ถูกต้อง คือยอมรับความจริงนั้น ด้วยความรู้เท่าทัน
พอรู้เท่าทัน ใจก็สบายไปครึ่งหนึ่งแล้ว

๒. ใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ จากสถานการณ์นั้นให้ได้

ในเรื่องนี้ ทางพระพุทธศาสนาท่านสอนให้มี *โยนิโสมนสิการ* หมายความว่า อะไรก็ตามที่เราประสบในโลกนี้ ต้องมองให้เป็น ต้องคิดให้เป็น โดยใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งมีมากมายหลายวิธี แต่สรุปลงไปก็มี ๒ อย่าง คือ

๑. *มองให้เห็นความจริง* ไม่ว่าจะอะไรจะลึกซับซ้อนอย่างไร คนมีปัญญา รู้จักคิด รู้จักมอง ก็เห็นความจริงได้หมด และ

๒. *มองให้เป็นประโยชน์* หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะอะไรจะดีหรือร้ายในความหมายของคนทั่วไป แต่คนที่มีปัญญา รู้จักคิด จะมองหาให้เห็นประโยชน์ได้หมด

ถ้าใครใช้แนวความคิดมองโลกอย่างนี้ ก็มีแต่จะประสบความสำเร็จ ชีวิตจะดีงาม และมีความสุข

เวลาประสบโลกธรรมที่เป็นอิฏฐารมณ์ น่าชอบใจ เช่น ได้ลาภ ได้ยศ เราก็เกิดความชอบใจ ดีใจ เป็นธรรมดา แต่ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูก ลาภยศที่เป็นอิฏฐารมณ์ ที่น่าปรารถนานี้แหละ กลับนำความเสื่อมมาให้ หรือทำลายคุณค่าของชีวิตลงไป กลายเป็นโทษแก่ชีวิตของเรา เช่น เราอาจจะหลงระเหิมมัวเมา แล้วดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น ใช้ลาภยศนั้นในทางที่เสียหาย หรือใช้ทรัพย์และอำนาจไปในการคุกคามข่มเหงรังแกเพื่อนมนุษย์ สร้างความเดือดร้อนเบียดเบียน ทำความเสียหายแก่โลกและชีวิตได้

แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ลาภยศเกิดขึ้น ก็กลายเป็นโอกาส

คนที่มีความคิดดีๆ อยากสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม แต่ไม่มีเงินทอง ไม่มียศ ไม่มีบริวาร ไม่มีใครเชื่อฟัง ไม่มีทุน ก็ทำประโยชน์ได้น้อย แต่พอมีลาภ มีเงินทอง มียศ มีตำแหน่ง ฐานะ มีบริวาร เมื่อมีความคิดที่ดีงามสร้างสรรค์ ก็ทำได้เต็มที่

เพราะฉะนั้น ลากยศเกิดขึ้นแก่คนที่ดีมีปัญญา รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ก็กลายเป็นสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ เป็นโอกาสที่จะสร้างสรรค์ได้มากขึ้น แม้ว่าลาภยศจะผ่านพ้นไป หรือเราจะตกต่ำไปจากสถานะนั้น ก็ได้ทำความดีฝากไว้แล้ว เป็นคุณค่าแห่งชีวิตของคน และยังมีคนที่นับถือ เคารพระลึกถึงด้วยใจจริง

ในทางตรงข้าม ถ้าประสบโลกธรรมที่ไม่พึงปรารถนา ไม่ว่าจะความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ การนินทา หรือความทุกข์ก็ตาม ถ้าเราวางใจไม่เป็น

๑. เราไม่รู้เท่าทันความจริง ใจเราก็เป็นทุกข์ไปขั้นหนึ่งแล้ว

๒. เรามองหาประโยชน์จากมันไม่ได้ ก็ได้แต่เศร้าโศกเสียใจ มีความระทมทุกข์ คับแค้น ตรอมตรมใจไป ทำได้แค่นั้นเอง

แต่ถ้าเรารู้จักใช้ประโยชน์และวางใจเป็น ก็กลับกลายเป็นดีไปได้ ดังได้กล่าวแล้วว่า มนุษย์เราต้องพัฒนา ต้องฝึกฝนตนอยู่เสมอ แต่การที่จะฝึกฝนตนนั้น เราต้องมีบททดสอบและแบบฝึกหัด บางคนอยู่แต่กับความสุขสบาย ไม่มีบททดสอบ ไม่มีแบบฝึกหัด เลยไม่รู้่ว่าตัวเองเข้มแข็งจริงหรือไม่

อย่างคนที่ปฏิบัติธรรม ถ้าไม่เจอบททดสอบ ก็ยากที่จะรู้ว่าตัวเองปฏิบัติธรรมนั้นๆ ได้จริงหรือไม่ เรามีความเข้มแข็งจริงไหม

ชีวิตของเรานี้มีความมั่นคงในใจของตัวเองแค่ไหน ถ้ายังไม่
เจอบททดสอบ เราก็ไม่รู้ แต่พอเจอบททดสอบเข้า เจอทุกข์โทมนัส
เจอความเสื่อม การสิ้นลาภ สิ้นยศ ก็รู้เลยว่าเราเข้มแข็งจริงไหม

บททดสอบมาแล้ว เข้า ยินดีเผชิญเลย เอาละ ฉันจะดูตัวเอง
ว่าตั้งหลักอยู่ไหม แล้วเราก็สบายใจ จะไปมัวเศร้าโศกเสียใจอยู่
ทำไม เมื่อได้บททดสอบมาดูตัวเองแล้ว ถ้าเรายังไม่เข้มแข็งพอ ก็
จะได้มีโอกาสพัฒนาตัวต่อไป กลายเป็นว่า เราใช้ปัญหา หรือสิ่งที่
เราประสบหรือเผชิญนี้แหละมาเป็นเครื่องฝึกฝนพัฒนาตัวเอง

คนเราที่พัฒนาความสามารถพัฒนาสติปัญญาขึ้นมา นี้ โดย
มากก็พัฒนาจากการที่ได้เผชิญปัญหา เผชิญอุปสรรค เผชิญสิ่ง
ยาก แล้วพยายามคิดแก้ไข ไม่ย่อท้อ คนที่ไม่เจอสิ่งยาก ไม่เจอ
ปัญหา พัฒนายาก ประสบความสำเร็จได้ยาก

ฉะนั้น เมื่อเจออะไรที่ไม่น่าปรารถนา จึงมองว่านี่คือเครื่อง
มือฝึกฝนพัฒนาตัวเรามาแล้ว เราจะใช้มันให้เป็นประโยชน์ มันก็
จะกลับกลายเป็นดีไป คนที่ชอบฝึกตน เมื่อเจออย่างนี้ ก็ได้ทั้งบท
ทดสอบ ได้ทั้งเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตนเอง

เมื่อเราเข้มแข็ง เราเก่งกล้าสามารถในการเผชิญโลกและ
ชีวิตอย่างนี้แล้ว ต่อไปข้างหน้า ถ้าเจออุปสรรคหรือปัญหาอย่างนี้
อีก ที่มันเบา กว่า กังาย เราไม่กลัว คนใดเอาชนะ ผ่านอุปสรรค
ผ่านเหตุการณ์ ผ่านมรสุมชีวิตไปได้ด้วยดี คนนั้นจะเป็นผู้ที่แกร่ง
กล้า มีชีวิตที่ได้พัฒนา

ฉะนั้น โลกธรรมทั้งหลายนี้ เมื่อมองให้ดี มีแต่เป็นประโยชน์
ทั้งนั้น

อย่างคำนินทากับสรรเสริญ คนเราชอบคำสรรเสริญ แต่ว่า
กันจริงๆ คนเราได้ประโยชน์จากคำนินทา หรือจากคำสรรเสริญ
อันไหนมากกว่ากัน ขอให้คิดดู

จริงๆ นะ คำสรรเสริญนี่มาถึงประโยชน์ ก็ได้บ้าง เช่น ทำให้ดีใจ
ภูมิใจ สุขใจ แต่ได้ประโยชน์น้อย เพราะอะไร เพราะเราทำได้อยู่
แล้ว เราก็เป็นเพียงภูมิใจว่า อ้อ อันนี้เป็นที่ยอมรับนะ เราทำนี้ถูก
ต้อง อาจจะใช้เป็นเครื่องวัดได้ส่วนหนึ่ง แต่มันได้ประโยชน์จำกัด

ส่วนคำนินทาติเตียนนั้น เราได้ประโยชน์มาก ถ้าเราไม่ไปมัว
ย่อท้อ เราไม่ไปมัวเสียใจ คนที่จะติเตียนเรานั้น เขาต้องใช้เวลาคิด
ว่าเรามีจุดอ่อน มีข้อด้อยอะไรที่ไหน เขาจะติเตียนอย่างไรดี เขา
อาจจะพิจารณาหาช่อง หัววัน เจ็ดวัน กว่าจะคิดออกมาได้

ตัวเรานี้ก็อยากจะพัฒนาตัวเองอยู่แล้ว และขั้นตอนของการ
พัฒนาตัวเองอย่างหนึ่ง ก็คือการสำรวจตัวเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่า
เราควรสำรวจตัวเองอยู่ตลอดเวลา “ปฏิมิเส ตมตตนา” จะได้ว่า
เรามีจุดอ่อน จุดด้อย ข้อบกพร่องอะไร จะได้พัฒนาตัวได้ถูกต้อง
แต่บางทีเราไม่มีเวลาที่จะตรวจสอบตัวเองมากนัก หรือบางที บาง
ช่อง บางแง่ เรามองไม่เห็นตัวเอง ถ้ามีคนอื่นมาช่วยมองให้ เราก็
จะได้เห็นในสิ่งที่ตัวเราเองยังมองไม่เห็น

ยิ่งกว่านั้น คนที่จะติเตียนเรานี้ เขาไปคิดมาหลายวัน เมื่อ
เขาพูดออกมา อาจจะถูกบ้างผิดบ้าง ส่วนที่ไม่ถูก เราก็ไม่เอา แต่
บางอย่างอาจส่องสะท้อนไปให้เราเห็นตัวเองในบางแง่ เราก็เลยได้
โอกาส ไม่ต้องไปเสียเวลาคิดตั้งหัววันเจ็ดวัน เขาคิดให้เราเสร็จ
เราก็เลยเอาคำติเตียนของเขามาใช้ประโยชน์ในการปรับปรุง
พัฒนาตัวเอง

นี่ก็กลายเป็นว่า เราเลือกจับเอาประโยชน์ได้จากทุกสิ่ง แม้แต่ที่เลวร้ายที่สุด เมื่อทำได้อย่างนี้ ชีวิตก็จะดีงามประเสริฐ เป็นคนที่พัฒนาก้าวหน้าเรื่อยไป เพราะฉะนั้น อะไรที่ไม่ดี เอามาใช้ประโยชน์ให้หมด

มีพระบางองค์สำเร็จอรหัตตผลจากการได้ยินคำของคนบ้า คือ วันหนึ่งท่านเดินสวนทางกับคนบ้า คนบ้าพูดอะไรขึ้นมาอย่างหนึ่ง ท่านสะกิดใจได้แง่คิด เลยสำเร็จเป็นพระอรหันต์

เป็นอันว่า สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ จะดีหรือร้ายก็ตาม ถ้ารู้จักใช้ ก็เป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นจึงควรทำใจไว้อย่างนี้ คือ มองให้เห็นความจริง กับมองให้เห็นประโยชน์ อย่าไปมองในแง่ดี หรือแง่ร้าย มองในแง่ดี ก็หลอกตัวเอง มองในแง่ร้าย ก็หลอกตัวเอง มองให้ถูก ก็คือมองตามความเป็นจริง อย่างหนึ่ง และมองให้เห็นประโยชน์ อีกอย่างหนึ่ง

คำว่า “มองให้เห็นประโยชน์” กับ “มองในแง่ดี” ไม่เหมือนกันนะ คนละอย่างกัน การมองให้เห็นประโยชน์นั้น เล็งไปในเชิงปฏิบัติ คือจะเอามาทำให้เป็นประโยชน์ให้ได้ แก่โลก แก่ชีวิต แก่จิตใจ และกิจการงาน

ที่ว่ามานี้ก็คือโยนิโสมนสิการ ที่ใช้ในการปฏิบัติต่อโลกธรรม ที่ช่วยให้เราเผชิญกับโลกธรรม โดยมีวิธีมอง วิธีคิดที่ถูกต้อง และได้ผล

ชีวิตได้ประสบโลกธรรมเหล่านี้ ก็คือการได้พบกับอนิจจัง อันได้แก่ความเปลี่ยนแปลง และเราก็มีความรู้เท่าทัน และหาประโยชน์จากมันได้ ทำให้เรามีชีวิตที่สงบมั่นคง มีความสุขที่เป็นอิสระ อยู่ด้วยปัญญา

ถึงเวลาที่จะแน่ใจ ว่าได้เป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์

ตอนนี้ก็มาถึงขั้นที่ว่า จะทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุขจริงๆ คนเรานี่ ถ้ารู้จักความสุขว่ามีหลายชนิด เราก็จะพยายามเข้าถึงความสุขเหล่านั้น และเราก็จะได้ความสุขมากขึ้น

ความสุขนี้เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ มิใช่มีแค่อย่างเดียวหรือสองอย่าง แต่มีมากมายทีเดียว

พระพุทธศาสนาแสดงความสุขไว้หลายอย่าง บางครั้งพูดไว้ถึง ๑๐ ชนิด แสดงว่าคนเรานี้มีทางได้ความสุขเยอะเยอะ แต่โดยมากคนมาติดอยู่กับความสุขชนิดเดียว เลยไม่ได้รู้รสความสุขที่สูงขึ้นไป วันนี้จะพูดถึงความสุขสัก ๕ แบบ

แต่ก่อนที่จะพูดถึงความสุขนั้น ก็เตรียมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมให้ดีไว้ก่อน

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่จะต้องเตรียมไว้ให้พร้อมในการที่จะมีความสุข ก็คือสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึงการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์

ในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น มีหลักธรรมประจำตัวอยู่หมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจหรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อผู้คนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ธรรมชุดนี้ ที่จริงก็เป็นหลักธรรมง่ายๆ แต่บางทีเราก็ใช้ไม่เป็น นี่ก็คือ **พรหมวิหาร ๔** นั่นเอง ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่เราดำเนินชีวิตกันมาจนบัดนี้ เราก็ยังเข้าใจและใช้ธรรมชุดนี้กันไม่ค่อยถูก ช่วงเวลาเกษียณอายุแล้วนี่ เป็นโอกาสที่จะบำเพ็ญธรรมชุดนี้ให้เต็ม ให้สมบูรณ์ จะได้เป็นพระพรหมที่แท้เสียที

“พรหมวิหาร” แปลว่า ธรรมประจำใจของพรหม พรหมนั้น ศาสนาพราหมณ์ถือว่า เป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้ดลบันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสวรรค์และอภิมบาลโลก แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราไม่ต้องไปรบกวนพรหมให้มาสร้างโลก อภิมบาลโลก เราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสวรรค์อภิมบาลโลกด้วยกันทุกคน เพราะฉะนั้นจึงมาทำตัวให้เป็นพรหมกันเถิด แล้วพระพุทธเจ้าก็ตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ให้เราปฏิบัติ เพื่อให้ทุกคนเป็นพระพรหม

เราจะเป็นพระพรหมได้ โดยมีธรรม ๔ ข้อ คือมี

๑. เมตตา

๒. กรุณา

๓. มุทิตา

๔. อุเบกขา

เมตตา กับ กรุณา นี้เมืองไทยคุ้นชื่อกันมาก พูดกันอยู่เสมอจนเป็นคำไทยสามัญ แต่แยกความหมายกันไม่ค่อยออก เพราะฉะนั้นตอนแรกจะต้องแยกความหมายระหว่าง เมตตา กับกรุณา ให้ชัดเจนว่าต่างกันอย่างไร

วิธีแยกให้ชัดเจนๆ ก็คือ ธรรมหมวดนี้เป็นท่าทีของจิตใจ สำหรับแสดงต่อผู้อื่น เมื่อเป็นธรรมสำหรับแสดงต่อผู้อื่น ความหมายของมันจะชัดด้วยการพิจารณาดูสถานการณ์ที่ผู้อื่นเขาประสบว่า เขาอยู่ในสถานการณ์ใด แล้วเราจะใช้ธรรมข้อใด

สถานการณ์ที่ ๑ คนอื่นเขาอยู่ดีเป็นปกติ ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจหรือเรื่องราวที่จะดีใจอะไรเป็นพิเศษ ในกรณีนี้เราพึงมี **เมตตา** คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร

เมตตามาจากต้นศัพท์เดียวกับคำว่ามิตร มิตตะ แปลง อี เป็น เอ ก็เป็น เมตตะ เดิมสระอาเข้าไป ก็เป็นเมตตา รากศัพท์เดียวกัน เมตตาก็แปลว่า น้ำใจมิตร คุณสมบัติของมิตร หรือ ความเป็นมิตร

เป็นอันว่า สำหรับคนที่อยู่เป็นปกติ เรามีความเป็นมิตร มีไมตรี มีเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข

สถานการณ์ที่ ๒ คนอื่นเขาตกต่ำเดือดร้อน พอเขาทรุดต่ำตกลงไปจากสถานะเดิม คือประสบความเดือดร้อน เราก็ย้ายไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ **กรุณา** ซึ่งได้แก่ความมีใจพลอยห่วงใยเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์ แล้วก็อยากจะช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ของเขา ทำให้เขาขึ้นมาสู่ภาวะปกติ หายทุกข์ หายร้อน

คนไทยพูดถึงเมตตา-กรุณากันบ่อยมาก จะเป็นเพราะว่าคนไทยมีเมตตากรุณามากหรืออย่างไร แต่ข้อต่อไปไม่ค่อยมีใครพูดถึง

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

คนเรานี่ ที่ประสบสถานการณ์กันอยู่โดยทั่วไปก็ ๓ อย่างนี้แหละ คือ เป็นปกติ ๑ ตกต่ำ ๑ ขึ้นสูง ๑ เราก็มี เมตตา กรุณา มุทิตา ไว้ปฏิบัติต่อเขาให้ครบทั้ง ๓ สถานการณ์

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

สถานการณ์ที่ ๔ คือ ในโลกมนุษย์นี้ เราไม่ได้อยู่กับมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น เราต้องอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตในธรรมชาติด้วย หมายความว่า โลกมนุษย์นั้นตั้งอยู่บนฐานของกฎธรรมชาติหรือความเป็นจริงของธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์แม้จะดี คือมนุษย์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่ไปทำความเสียหายต่อหลักการแห่งความจริง ความถูกต้องดีงามที่เป็นเรื่องของธรรมชาติ เมื่อไรก็ตามที่โลกมนุษย์นี้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม โลกมนุษย์นั้นก็วิปริตแปรปรวน ตั้งอยู่ไม่ได้

ด้วยเหตุที่ว่ามนุษย์เรามีได้สัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เท่านั้น แต่เราสัมพันธ์กับความเป็นจริงของธรรมด้วย ฉะนั้น จึงต้องมีข้อที่ ๔ ไว้ให้

ข้อที่ ๔ ก็คือสถานการณ์ที่ว่า ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในข้อ ๑, ๒, ๓ จะส่งผลกระทบเสียหายต่อหลักความจริง ความเป็นธรรม หรือหลักการแห่งความถูกต้องความดีงามที่เป็นของกลางในธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในข้อ ๑, ๒, ๓ จะต้องถูกหยุดยั้ง และมนุษย์จะต้องย้ายไปปฏิบัติธรรมข้อที่ ๔

สถานการณ์ที่ ๔ นี้ก็เช่นว่า เด็กคนหนึ่งประสบความสำเร็จไปขโมยเงินเขามาได้ ๕,๐๐๐ บาท ดีใจใหญ่ เราเห็นว่าเด็กนั้นประสบความสำเร็จ เราจะไปมุทิตา ถูกต้องไหม? ไม่ถูกต้อง ใช่ไหม? เพราะว่า ถ้าเราไปดีใจ ไปส่งเสริม ก็ไปกระทบเสียหายต่อธรรม กลายเป็นการทำลายหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม

อีกตัวอย่างหนึ่ง ในกรณีของผู้พิพากษา เช่น จำเลยทำความผิดจริง ไปฆ่าคนมา ผู้พิพากษาคิดว่า ถ้าเราตัดสินให้เขาเข้าคุก เขาก็จะมีความทุกข์ ก็เกิดกรุณา สงสาร เลยตัดสินให้พ้นผิด อย่างนี้ไม่ถูก เพราะการมีกรุณาในกรณีนี้ จะส่งผลกระทบต่อธรรม ทำให้เสียหลักความจริงความถูกต้องดีงาม ทำลายหลักการกฎเกณฑ์กติกาทิ้งรองรับสังคมอยู่

ในกรณีที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่งผลกระทบต่อเสียหายต่อหลักการแห่งความเป็นธรรม ขอบธรรม หรือตัวหลักการ ตลอดจนกฎเกณฑ์กติกาทิ้งหลายที่จะยึดเหนี่ยวให้สังคมมนุษย์อยู่ได้ เราจะต้องหยุดข้อที่ ๑, ๒, ๓ ไว้ แล้วย้ายไปข้อที่ ๔ คือ อุเบกขา เพื่อให้เขารับผิดชอบต่อความเป็นจริง ต่อธรรม ต่อหลักการและกฎเกณฑ์กติกานั้นๆ อันนี้เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขา แปลว่า คอยมองดู มาจาก อุป + อิกฺข อิกฺข แปลว่า มอง อุป แปลว่า ไกลๆ หรือคอย หมายความว่า เพื่อไม่เข้าไปก้าวกายแทรกแซงกระบวนการของธรรม เราจึงเฉยต่อคนนั้น คือปล่อยหรือเปิดโอกาสให้มีการปฏิบัติต่อเขาไปตามธรรม ตามหลักการหรือตามกฎเกณฑ์กติกา ใครมีหน้าที่อย่างไร ก็ทำไปตามนั้น หลักการหรือกฎเกณฑ์ว่าอย่างไร ก็ทำไปตามนั้น เราก็มองดูคอยอยู่ ถ้ามีอะไรต้องทำอะไร ก็ทำ โดยใช้ปัญญาพิจารณาปฏิบัติให้ถูกต้อง

อุเบกขานี้ต้องใช้ปัญญา ต่างจากเมตตา กรุณา มุทิตา ที่ใช้ความรู้สึกมาก คือรู้สึกรัก รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยเหลือ ส่วนอุเบกขา ต้องมีปัญญา คือต้องรู้ว่าอะไรถูกต้อง อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริง แล้วจึงเอาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี การที่ปัญญาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดีได้ วางตัวถูกต้องเป็นกลางอยู่ในธรรม นี้เรียกว่า อุเบกขา

เป็นอันว่า เราจะต้องมีอุเบกขาด้วย จึงจะรักษาสังคมนี้นี้ไว้ได้ มิฉะนั้น สังคมนี้อาจจะปั่นป่วนวุ่นวาย

ถ้าเราใช้เมตตา กรุณา มุทิตามาก เราจะมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี แต่ถ้าขาดอุเบกขา คนจะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลจนกระทั่งเสียหลักการ ไม่เหลือวแล ไม่ดูหลักการว่า จะเสียความเป็นธรรมในสังคมใหม่ หลักเกณฑ์ กฎหมาย กติกาไม่เอา จะช่วยเหลือเอื้อประโยชน์กันระหว่างบุคคลอย่างเดียว

สังคมไทยนี้ น่าจะหนักไปทาง ๓ ข้อแรก ส่วนข้อ ๔ นี้ ขาดมาก อุเบกขาแทบจะไม่มี และไม่รู้จักด้วยซ้ำ เวลาพูดถึงอุเบกขา ก็เข้าใจผิดนึกว่าเฉยแล้วเป็นอุเบกขา แต่พระองค์สอนว่า ถ้าเฉยไม่มีปัญญา ก็เป็น เฉยโง่ เป็นอกุศล เรียกว่า **อัญญาอุเบกขา**

ข้อที่ ๔ นี้เป็นตัวคุมท้าย และคุมทั้งหมด สำหรับรักษาให้โลกนี้อยู่ในธรรม อยู่ในความถูกต้องดีงาม รักษาหลักการของสังคม ทำให้สังคมอยู่ในความเป็นธรรม

แต่ถ้าเรามีอุเบกขามากอย่างเดียว ก็เอาแต่ตัวใครตัวมัน ทุกคนรับผิดชอบต่อหลักการ คุณทำถูกต้องตามหลักการ หรือตามกฎหมาย ฉันไม่ว่า แต่ถ้าคุณทำผิดหลักการและกฎเกณฑ์กติกาเมื่อไร ฉันจัดการทันที เวลาคือนอกจากนั้น ต่างคนต่างอยู่ ไม่ช่วยเหลือกัน ไม่เอาใจใส่ ไม่มีน้ำใจต่อกัน สังคมนั้นก็ขาดความอบอุ่นแห่งแล้ง คนก็เครียด ใจไม่สบาย เป็นโรคจิตกันมาก ก็เสียดุลอีก

ฉะนั้น สังคมจึงต้องมีพรหมวิหารให้ครบและให้เหมาะสมพอดี ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับ ๔ สถานการณ์ ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว สังคมจะมีดุลยภาพ เริ่มตั้งแต่ในสังคมเล็ก คือครอบครัว

ที่นี้หันมาดูคนสูงอายุ ว่าจะต้องปฏิบัติพรหมวิหารให้ครบ
อย่างไร เริ่มตั้งแต่ต่อลูกของตนเอง

หนึ่ง เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็มีเมตตา เลี้ยงดูให้เขาอยู่เป็นสุข

สอง ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ
เป็นต้น เราก็กรุณา สงสาร ช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา

สาม เมื่อเขาประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็
มุทิตา พลอยยินดีด้วย ช่วยส่งเสริมสนับสนุนยิ่งขึ้นไป

สี่ สถานการณ์ที่จะต้องวางอุเบกขา มีอย่างน้อย ๓ กรณี คือ

๑. เมื่อลูกสมควรจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง ฝึกทำอะไรต่อ
อะไรให้เป็น เพราะว่า ลูกมีใจอยู่ในโลกที่มีแต่พ่อแม่หรือมนุษย์
ด้วยกันเท่านั้น อีกด้านหนึ่ง โดยเฉพาะต่อไปเมื่อเขาโตแล้ว เขา
ต้องไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง โลกนั้นมีกฎกติกา ทั้งกฎ
เกณฑ์ในธรรมชาติ และกฎเกณฑ์ในสังคม ซึ่งจะต้องเป็นไปตาม
เหตุผลของเรื่องนั้นๆ ซึ่งเขาจะต้องไปอยู่กับความเป็นจริงเหล่านั้น

โลกนี้ไม่ได้ตามใจเราเหมือนอย่างพ่อแม่ตามใจลูก มันไม่ได้
เป็นไปตามใจปรารถนา เพราะฉะนั้น ลูกจะต้องหัดรับผิดชอบตัว
เอง อะไรที่สมควรจะทำให้เป็น ต้องฝึกทำไว้ พ่อแม่จะเห็นแก่ลูกว่า
รัก ไม่อยากให้เขาลำบาก ไม่อยากให้เขาเหน็ดเหนื่อย แล้วไปทำ
แทนให้ทั้งหมด ลูกก็เลยไม่รู้จักโต แล้วก็รับผิดชอบตัวเองไม่เป็น

พ่อแม่บางคนเลี้ยงลูกไม่เป็น ใ้ลูกเกินไป เพราะขาด
อุเบกขา ส่วนพ่อแม่ที่รู้จักอุเบกขา เมื่อมาถึงสถานการณ์ที่ ๔ คือมี
เรื่องอะไรที่ลูกจะต้องสมควรฝึกไว้ ทำไว้ หัดให้เป็น เราต้องให้เขา
ฝึกทำหัดทำ ต้องยอมให้เขาเหนื่อยบ้าง ลำบากบ้าง แม้แต่หัดเดิน
ก็ยังต้องมีความเหน็ดเหนื่อยลำบากบ้าง ถ้ากลัวลูกลำบากไปคุ้ม
ตลอดเวลาแล้ว ลูกจะเดินเป็นได้อย่างไร

เหมือนอย่างคนสมัยก่อน ตอนที่เริ่มมีการเรียนหนังสือใหม่ๆ เขาใช้กระดานชนวน และใช้ดินสอหิน พ่อแม่บางคนกลัวลูกจะเจ็บมือ เพราะใช้ดินสอหิน ก็เลยไม่ให้เรียน นี่ก็เพราะขาดอุเบกขา ลูกก็เลยไม่ได้รับการศึกษา

เป็นอันว่า จะต้องยอมให้ลูกเหน็ดเหนื่อยยากลำบากบ้าง เพื่อให้เขาหัดทำ ฝึกทำ รับผิดชอบตัวเอง จะทำได้ทำอะไรๆ เป็น

ตรงนี้ขอแทรกให้เห็นความสำคัญของอุเบกขาในการเลี้ยงลูกอีกหน่อย อุเบกขานี้ นับว่าเป็นตัวตุลให้การเลี้ยงลูกพอดีที่จะได้ผลอย่างดี

สามข้อแรก เมตตา กรุณา มุทิตานั้น หนักไปทางความรู้สึก คือความรัก ที่อยากให้ลูกมีความสุข ถ้าไม่ระวัง ก็จะหนักไปทางตามใจ เอาใจ ถ้าหนักนัก ก็ถึงขั้นบำรุงบำเรอปรนเปรอ เขาต้องการอะไร ก็ให้ ก็ทำให้หมด จนลูกอ่อนแอทำอะไรไม่เป็น ดูแลรับผิดชอบตัวเองไม่ได้

ที่นี้ อุเบกขาก็เข้ามาดุลให้พอดี ให้ได้ผลดีจริง ดุลอย่างไร? ถ้าพูดสั้นๆ สามข้อแรกนั้น ด้วยความรักอยากให้ลูกมีความสุข พ่อแม่ก็ทำให้แก่ลูก *ทำให้ๆ ตามใจลูก* (อย่างที่ว่าแล้วคือจนลูกอ่อนแอทำอะไรไม่เป็น) ที่นี้ เมื่อมีอุเบกขา พ่อแม่ก็เปลี่ยนเป็น *ดูให้ลูกทำ*

“ดูให้ลูกทำ” อย่างไร? คือ อุเบกขาที่แท้นั้น มากับปัญญา โดยมีสติกำกับ การ พ่อแม่มีปัญญามองเห็นว่าต่อไปข้างหน้า ลูกเติบโตขึ้น จะรับผิดชอบตัวเองได้ดี จะเป็นคนที่ก้าวหน้าไปได้ดีนั้น จะต้องทำอะไรได้ ทำอะไรเป็น ทำอะไรได้เก่งกาจชำนาญบ้าง ปัญญาจะเป็นตัวบอกว่าควรจะให้เขาหัดทำสิ่งใด ฝึกในเรื่องใด หรือหัดรับผิดชอบอะไร ทำอะไรได้ ทำอะไรเป็น ทำอะไรเก่ง

เมื่อปัญญาพิจารณามองเห็นแล้ว ก็จัดรายการเรื่องที่จะให้ ลูกได้ฝึกได้หัดทำ แล้วด้วยอุเบกขา ก็ดูให้ลูกทำ โดยตัวเองทำหน้าที่ แนะนำตอบคำถามเป็นที่ปรึกษาและช่วยปรับแก้ ให้ลูกทำได้ทำ เป็น จนเก่งกาจชำนาญชำนาญ นี่คือ อุเบกขาในสถานการณ์ที่ ๑ ให้ เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ทำอะไรต่ออะไรให้ได้ให้เป็น

๒. เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัว นั้นเป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ ในสังคมมนุษย์ต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคนในสังคมนั้นจะต้องรับผิดชอบต่อปฏิบัติตาม

ครอบครัวก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องมีกฎเกณฑ์กติกา เพื่อให้ สมาชิกของครอบครัวอยู่กันสงบเรียบร้อย มีวินัย และเป็นการฝึก เด็กให้พร้อมที่จะไปรับผิดชอบต่อดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป เพราะ ฉะนั้นกฎต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิด ก็ต้องรับผิดชอบต่อ การกระทำของเขา ถ้าเขาทำถูก ก็ว่าไปตามถูก ถ้าลูกทะเลาะกัน ก็ ต้องมีความยุติธรรม นี่คือนิยามอุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม

๓. เมื่อลูกรับผิดชอบต่อตัวเองได้แล้ว เขาสำเร็จการศึกษาแล้ว มีงานมีการทำ มีครอบครัวของเขาแล้ว ท่านว่าพ่อแม่ต้องรู้จักวาง อุเบกขา ปล่อยให้เขารับผิดชอบต่อชีวิตและครอบครัวของเขาเอง ไม่ เข้าไปก้าวร้าวแทรกแซงในชีวิตและครอบครัวของเขา โดยวางใจ เรียบสงบว่า เขารับผิดชอบต่อตัวเองได้แล้ว ไม่ใช่เอาแต่เมตตากรุณา รักเขามาก ก็เลยเจ้าก็เจ้าการเข้าไปจัดการในบ้านของเขา ใน ครอบครัวของเขา เทียบจี้เทียบชื้ออยู่เรื่อยๆ ลูกอยู่อย่างนั้นะ จัด ของอย่างนั้นะ ฯลฯ

ถ้าพ่อแม่เข้าไปจัดแจงวุ่นวายมาก ลูกแทนที่จะเป็นสุข ก็ไม่เป็นสุข และจะรู้สึกไม่สบายใจ อาจจะอึดอัดพูดไม่ออก บางทีถ้าเขาไม่ขัดแย้งกับพ่อแม่ ก็ไปขัดแย้งกับคู่ครองของเขาเอง ท่านจึงว่าถึงเวลาที่จะต้องวางอุเบกขา ให้เขารับผิดชอบตัวเขา ครอบครัวของเขาเป็นของเขา เราก็แค่คอยมองดู ถ้าเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร ก็เข้าไปช่วยเหลือ แนะนำ ให้คำปรึกษา นี้เรียกว่า อุเบกขา

ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสุขในชีวิต และความสุขในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสัมพันธ์กับธรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลานด้วย ตอนนี้นี้จึงจะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา นิ่งสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุกจิก ไม่วุ่นวาย ไม่เจ้าก็เจ้าการ

ตอนนี้ถึงเวลาของพระพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้ อย่างนี้ ใจก็จะสบายอย่างพอดี ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพระพรหมที่สมบูรณ์

อายุยืนจะดี ต้องมีความสุขด้วย

ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน

เมื่อทำตัวเป็นพระพรหมได้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็มาทำชีวิตให้เข้าถึงความสุข

ในที่นี้ขอพูดคร่าวๆ ถึงความสุข ๕ ชั้น ขอพูดอย่างย่อ ในเวลาที่เหลืออันจำกัด ดังนี้

ชั้นที่ ๑ คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ชั้นนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก

ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหา ต้องเอา เพราะฉะนั้น สภาพจิตของคนที่หาความสุขประเภทนี้ จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหาและดิ้นรนทะยานไป

เมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากๆ เข้า ต่อมาก็นึกว่าตัวเองเก่งมาก ไปๆ มาๆ โดยไม่รู้ตัว ก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่ายๆ อย่างเก่า ไม่สุขเสียแล้ว

ตอนที่เกิดมาใหม่ๆ นั้น ไม่ต้องมีอะไรมาก ก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมาเมื่อมีวัตถุมาก เสพมาก ทีนี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่า เราอย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไป พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

สิ่งที่คนทั่วไปเป็นกันมากก็คือ การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษา ทำไปทำมาก็ไม่รู้ตัวว่ากลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แต่อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ลืมไป คือ การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข หรือแม้แต่ไม่รักษามันไว้ เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

อาการของคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข ก็คือ ยิ่งอยู่ในโลกนานไป ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะอย่างนี้ คืออยู่ในโลกนานไป เติบโตขึ้น กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาดุลยภาพของชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงข้าม คือยิ่งอยู่ในโลกนานไป ก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ก็ดี ๒ ชั้น คือ เราพัฒนาสองด้านไปพร้อมกัน ทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุขด้วย และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่งได้มากด้วย และพร้อมกันนั้นเราก็เป็นคนที่สุขได้ง่ายด้วย เราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ

ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่ง
เสพบำเรอความสุขได้มาก แต่ความสุขก็เท่าเดิมเรื่อยไป เพราะ
ข้างนอกได้มา ๑ แต่ข้างในก็ลดลงไป ๑ เลยเหลือ ๐ เท่าเดิม
กระบวนการวิงหาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จักจบสิ้น เพราะความ
สุขวิงหนีเราไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้
ด้วยคู่กัน ถ้าเป็นคนสุขได้ง่าย เป็นอันว่าสบาย อย่างน้อยก็ฝึกตัว
เองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

ศีล ๘ เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดย
ไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป แปรวันก็รักษาศีล ๘ ครั้ง
หนึ่ง ลองฝึกให้ความสุขของเราไม่ต้องขึ้นกับการบำรุงบำเรอทาง
กายด้วยวัตถุ เริ่มด้วยข้อวิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วย
อาหารอร่อยอยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เที่ยง เพียงเท่าที่ร่างกาย
ต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ตลอดจนข้อ อูจจาसनะฯ
ไม่บำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ต้องนอนบนพูก ลองนอนงายๆ บน
พื้น บนเสื่อธรรมดา ลองไม่ดูการบันเทิงซี ทุก ๘ วัน เอาครั้งเดียว
จะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ดีได้
โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

พอฝึกได้แล้ว ต่อมา เราจะพูดถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุข
เหล่านั้นว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ต่างจากคนที่ไม่พัฒนาความสามารถ
ที่จะมีความสุข ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุเหล่านี้นั้น
เสพแล้ว อยู่ไม่ได้ ทูรันทูราย ต้องพูดถึงวัตถุหรือสิ่งเสพเหล่านั้น
ว่า “ต้องมีมัน ฉันจึงจะอยู่ได้ ไม่มีมัน ฉันอยู่ไม่ได้” คนที่เป็นอย่าง
นี้จะแย่ ชีวิตนี้สูญเสียอิสรภาพ

คนยิ่งอายุมากขึ้น สถานการณ์ก็ยิ่งไม่แน่นอน อินทรีย์ที่รับรู้ เช่นตาหู ก็เสื่อม ร่างกายเสพความสุขไม่ค่อยได้ เช่น ลื่นไม่รับรู้รส กินอาหารก็ไม่อร่อย เจ็บป่วยก็มักจะอดๆ แอดๆ ถ้าไม่ฝึกไว้ ความสุขของตัวเอง ไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว และตัวก็เสพมันไม่ได้ จิตใจก็ไม่มีความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง ก็จะมีลำบากมาก ทุกข์มาก เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฝึกไว้ รักษาศีล ๘ นี้ แปรวันครั้งหนึ่ง จะได้ไม่สูญเสียอิสรภาพนี้ไป

เพราะฉะนั้น เขาคำว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” นี้ไว้ถามตัวเอง เป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีมัน ฉะนั้นจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ว่า มีก็ดี ไม่มีก็ได้ ก็เบาใจได้ว่า เรายังมีอิสรภาพอยู่ ต่อไป ถ้าฝึกเก่งขึ้นไปอีก อาจจะมีขั้นที่พูดได้ในบางเรื่องว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ถ้าได้อย่างนี้ ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก

คนที่พูดได้อย่างนี้ จะมีความรู้สึกที่ว่าของพวกนี้เกะกะ เราอยู่ของเราง่าย ๆ ดีแล้ว มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ไม่มี เราก็สบาย ชีวิตเป็นอิสระ ไปรุ่งเบา ความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุามิสสิ่งเสพภายนอก ความสุขเริ่มไม่ต้องการ

ความสุขที่ต้องการ แสดงว่าเราขาด คือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้ที่ เสพที่ ก็มีสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วยความหวัง บางทีก็ถึงกับทุรนทุราย กระทบกระเทือน เพราะฉะนั้น ต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเองสำรองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึก รักษาอิสรภาพของชีวิต และรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

ขั้นที่ ๒ พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าให้คือเสีย ก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้ คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป

เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้ว เห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตากรุณาขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนา ในการทำความดี และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้ นั่น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตากรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ จากการทำบุญทำทาน

ขั้นที่ ๓ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ที่ผ่านมานั้น เราอยู่ในโลกของสมมติมาก และบางที่เราก็ตกลงไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อหลอกเอา อยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจังยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ

เหมือนคนทำสวนที่หวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่จากการได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่ครั้นใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากรู้ผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คืออยากรู้ต้นไม้เจริญงอกงามหายหลงสมมติ ก็มีความสุขในการทำสวน และได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตได้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ

พอปัญญาบรรจบ ให้อ่างใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ ๔ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรามีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือ ปรุงแต่งความคิด มาสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ ทำให้เกิดมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย

ที่สำคัญก็คือในใจของเราเอง เรายังจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรายังจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุ่นมัว เศร้าหมอง โดยเฉพาะท่านที่สูงอายุนี้ ต้องระวังมาก ใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบายแล้วก็มาปรุงแต่ง ให้เกิดความกลุ้มใจ ว้าวุ่น เหงา เรียกว่าใช้ความสามารถไม่เป็น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่ง แทนที่จะปรุงแต่งทุกข์ ก็ปรุงแต่งสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย

แม้แต่หายใจ ท่านยังให้ปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้ เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โล่งเบา

ท่านสอนไว้ว่า สภาพจิต ๕ อย่างนี้ ควรปรุงแต่งให้มีใจอยู่
เสมอ คือ

๑. **ปราโมทย์** ความร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่งโล่งใจ

๒. **ปีติ** ความอิมใจ ปลื้มใจ

๓. **ปัสสัทธิ** ความผ่อนคลาย เรียบรินกายใจ ไม่เครียด

๔. **ความสุข** ความชุ่มชื่นใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มี
อะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้อง และ

๕. **สมาธิ** ความมีใจมั่นแน่ว ใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้
ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน

ขออย่าว่า ๕ ตัวนี้สร้างไว้ประจำใจให้ได้ เป็นสภาพจิตที่ดี
มาก ผู้ที่เจริญในธรรมจะมีคุณสมบัติของจิตใจ ๕ ประการนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ตโต ปาโมชฺชพฺหุโต ทุกฺขสฺสหนตฺติ กริสฺสตี

(ผู้ปฏิบัติถูกต้องแล้ว) มากด้วยปราโมทย์ (มีใจร่าเริงเบิก
บานอยู่เสมอ) จักทำทุกข์ให้หมดสิ้นไป

ฉะนั้น ท่านผู้จะเกษียณอายุนี้ ถึงเวลาแล้ว ควรจะใช้เวลาให้
เป็นประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดี มาปรุงแต่งใจ แต่ก่อนนั้นคอยจะ
ปรุงแต่งทุกข์ ทำให้ใจเครียด ชุ่มมัว เศร้าหมอง คราวนี้ ปรุงแต่งใจ
ให้มีธรรม ๕ อย่างนี้ คือ ปราโมทย์ ร่าเริงเบิกบานใจ ปีติ อิมใจ
ปัสสัทธิ ผ่อนคลาย มีความสุข มีสมาธิ ใจสงบมั่นแน่ว ไม่มีอะไร
รบกวนได้ ก็สบายโล่งไปเลย ทำใจให้ได้แบบนี้อยู่เสมอ

ท่องไว้เลย ๕ ตัวนี้ คือ ปราโมทย์ ปิติ บัณฑิติ สุข สมานิ พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่เอามาใช้ นี่แหละความสามารถในการปรุงแต่งจิต เอามาใช้ สบายแน่ และก็จะมีเจริญงอกงามในธรรมด้วย

ธรรม ๕ ตัว ตั้งแต่ปราโมทย์นี่ เป็นตัวบอกความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมด้วย ใครบอกว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ทำตัวนี้จะบอกให้รู้ว่า ผู้นั้นได้ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมไปบ้างหรือยัง

โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุ นั้น เป็นธรรมดาว่าจะต้องมีเวลาพัก และเวลาที่ว่างจากกิจกรรม มากกว่าคนหนุ่มสาวและคนวัยทำงาน ที่เขายังมีกำลังร่างกายแข็งแรงดี คนมีเรี่ยวแรงกายดีเหล่านั้น ว่างจากงาน เขาก็ไปเล่นไปทำกิจกรรมอื่นๆ ได้มาก แต่ท่านที่สูงอายุ นอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว ก็ต้องการเวลาพักผ่อนมากหน่อย จึงมีเวลาว่าง ซึ่งไม่ควรปล่อยให้ “กายว่าง แต่ใจวุ่น”

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ว่าง ไม่มีอะไรจะทำ และก็ยังไม่พักผ่อนนอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ ก็พักผ่อนจิตให้ใจสบาย

มีวิธีปฏิบัติง่ายๆ อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้น ให้สูดลมหายใจเข้า และหายใจออก ยาวๆ ลึกๆ อย่างสบายๆ สม่่าเสมอ ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น พร้อมกับนั้น ก็พูดในใจไปด้วย ตามจังหวะลมหายใจเข้าและออกว่า

จิตเบิกบาน - หายใจเข้า

จิตโล่งเบา - หายใจออก

พูดในใจอย่างไร ก็ทำใจให้เป็นจริงอย่างนั้นด้วย

หรือจะเปลี่ยนจำนวนใหม่ก็ได้ว่า

หายใจเข้า สูตเอาความสดชื่น

หายใจออก พอกจิตให้สดใส

ถูกกับตัวแบบไหน ก็เลือกเอาแบบนั้น หรือจะแต่งคำใหม่
อะไรๆ ที่สั้นๆ ง่ายๆ ให้ถูกกับใจตัวเอง เช่นว่า “หายใจเข้า - สบาย”
“หายใจออก - แจ่มใส” ก็ได้

หายใจ พร้อมกับทำใจไปด้วยอย่างนี้ ตามแต่จะมีเวลาหรือ
พอใจ ทำได้อย่างนี้ก็คือเป็นการปฏิบัติธรรม และก็จะมีชีวิตอยู่ได้
อย่างมีความสุข อย่างที่จะพูดได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น แค่หายใจ ก็
ได้ความสุข แล้วก็จะได้การพักผ่อนที่เสริมพลังทั้งร่างกายและจิต
ใจ ชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่า และมีความสุขอยู่เรื่อยไป

ขั้นที่ ๕ สุดท้าย ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้อง
ปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การ
เข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิท
สบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นอิสระ ลอยตัว อยู่อย่างผู้เฒ่าจิบชีวิต

สภาพจิตนี้เปรียบได้กับสารพัดที่เฒ่าจิบการขับรถ สารพัดผู้
ชำนาญในการขับรถนั้น จะขับม้าให้พารถเข้าถนน และวิ่งด้วย
ความเร็วพอดี ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ไข้แซ่ ดึงบังเหียน
อย่างคล่องแคล่วอยู่พักหนึ่ง แต่พอรถม้านั้นวิ่งเข้าที่เข้าทางดี
ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว สารพัดผู้เฒ่าจิบ ผู้ชำนาญแล้วนั้น จะนั่ง
นิ่งสงบสบายเลย แต่ตลอดเวลานั้น เขามีปัญญารู้และมีสติพร้อม
อยู่เต็มที ถ้ามีอะไรผิดพลาด เขาจะแก้ไขได้ทันที และตลอดเวลา
นั้น เขาไม่มีความประหวั่น ไม่มีความหวาด ใจโล่งเรียบสนิท

ขอให้นึกดู ที่ว่ามานี้ ไม่เหมือนคนที่ยังไม่ชำนาญ เช่นคนหัดใหม่ จะขับรถนี้ ใจคอไม่ดี หวาด ใจคอยกังวลนี่ ไม่ลงตัว แต่พอรู้เข้าใจความจริงเจเนจบดี ด้วยความรู้ความชำนาญนั้น ก็ปรับความคิดนึกความรู้สึกให้ลงตัว เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจความจริงเจเนจกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ที่ตัวสนิทอย่างนี้ เรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกวนเลย เรียบสนิท เป็นตัวของมันเอง

เมื่อทุกสิ่งเข้าที่ของมันแล้ว คนที่จิตลงตัวถึงขั้นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอิ่มอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมจะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จะมองโลกด้วยปัญญาที่เข้าถึงความจริง และด้วยใจที่กว้างขวางรู้สึกเกื้อกูลไปทั่ว

คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่างตลอดลงไป ๔ ขั้นแรกด้วย ไม่เหมือนคนไม่พัฒนา ที่ได้แต่หาความสุขประเภทแรกอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที่ และในเวลาที่เขาพัฒนาความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่ง มีความห่วงใจ หวาด ระแวง ขุ่นมัว มีอะไรบกวนอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่ แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น ก็ยังมีโอกาสได้ความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง

กลายเป็นว่า ความสุขมีให้เลือกได้มากมาย และจิตที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที่ โดยที่ในขณะที่นั้นๆ ไม่มีอะไรบกวนจิตใจให้ขุ่นข้องหมองมัว

เป็นอันว่า ธรรมะช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนินชีวิต มากยิ่งขึ้นไป ผู้ที่เป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่งความสุข เป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ภายในตัวเองตลอดทุกเวลา ไม่ต้องหา ไม่ต้องรออีกต่อไป

ความสุข & ชั้นนี้ ความจริงแต่ละข้อต้องอธิบายกันมาก แต่ วันนี้พูดไว้พอให้ได้หัวข้อก่อน คิดว่าคงจะเป็นประโยชน์พอสมควร

ขออนุโมทนา ท่านผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่าน ขอตั้งจิตส่งเสริม กำลังใจ ขอให้ทุกท่านประสบความสุขพิภพชัย มีปีติอันมีใจ อย่างน้อย ว่า ชีวิตส่วนที่ผ่านมา ได้ทำคุณความดี ได้บำเพ็ญประโยชน์ เกื้อกูลแก่ชีวิต และสร้างสรรค์สังคมประเทศชาติไว้แล้ว ถือว่าได้ บรรลุจุดหมายของชีวิตไปแล้วส่วนหนึ่ง

เพราะฉะนั้น จึงควรตั้งใจว่า เราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำชีวิตให้สมบูรณ์ ยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตนั้นยังมีคุณค่า เป็นประโยชน์ ที่จะทำ ให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้

จึงขอให้ทุกท่านเข้าถึงความสมบูรณ์ของชีวิตนั้นสืบต่อไป และขอให้ทุกท่านมีความร่วมเย็นเป็นสุขในธรรมโดยทั่วกัน ตลอดกาลทุกเมื่อ