

การแก้ปัญหาที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดคือที่ตัวเราเอง

# เวลาแต่ละวัน

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒



พ ร : อ ร ร ม ป ฎ ก ( ป ร : อ ก ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ )

ธรรมอาวนวยพร  
ของ  
ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)  
เรื่อง

# เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่านไปเปล่า



เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม  
และความเจริญอกงามแห่งปัญญา

.....

.....

# บทนำ

## พระธรรมอำนวยการ



ในภาวะการณ์ปัจจุบัน การดำเนินชีวิตของชาวพุทธ ผู้ที่มองโลกในแง่ที่ตรงตามความเป็นจริง เป็นสภาวะที่เหมาะสม อันเป็นการทดสอบกำลังกายและกำลังใจของพวกเราทั้งหลาย ที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ อันเกิดจากภาวะการณ์ทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่โลกกำลังเผชิญอยู่ เพื่อให้โลกได้พบกับความสงบสุขมีสันติภาพโดยทั่วกัน ธรรมโอวาทของท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก มีคุณค่าที่จะใช้แก้ปัญหาลบล้างไปด้วยดี คือ “ให้พลิกหายนะเป็นพัฒนา” อันเป็นคำสอนที่เกิดจากเมตตาธรรมอย่างสูงยิ่ง เพื่อการพัฒนาของพวกเราทั้งหลาย ด้วยการฝึกตนให้เป็นผู้ที่พึ่งตนเองได้ สมดังพุทธภาษิตที่ว่า “บุคคลที่ฝึกดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่หาได้ยาก”

ในวาระอันเป็นมงคลนี้ ขอมอบพระธรรมอำนวยการของท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) อันว่าด้วยพุทธวิธีครองตนในสภาวะการณ์ปัจจุบัน แต่ท่านสาธุชนทั้งหลาย เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต.....



ในศุภวารดิถีขึ้นปีใหม่  
พระธรรมปิฎก ได้เมตตาให้พร  
อันเป็นมงคลแก่พุทธศาสนิกชน ความว่า

“ปีใหม่คือเวลาใหม่ที่สดใส ยังสะอาดบริสุทธิ์อยู่  
จึงน่าชื่นชม น่าพึงพอใจ น่าทำจิตใจให้ร่าเริง เบิกบาน แต่การ  
ที่จะใหม่ จะสดใส ก็อยู่ที่เราทำมัน เพราะเวลานั้นเหมือนกัน  
ทุกวัน วันขึ้นปีใหม่หรือวันท้ายปีเก่า ก็คือเวลาที่พระอาทิตย์  
ขึ้น พระอาทิตย์ตก อย่างเดิม โลกหมุนไปเรื่อยๆ เราจึงต้อง  
ทำให้ใหม่ คือทำจิตใจของเราให้ใหม่ อย่างน้อยให้ร่าเริง สดใส  
บริสุทธิ์ แต่การร่าเริงนั้นก็ต้องระวัง อย่าร่าเริงแบบโมหะ  
อย่าสนุกสนานแบบไม่คิดหน้าคิดหลัง ให้คิดมองไปข้างหน้า  
ว่าปีใหม่ไม่ใช่วันเดียวนะ เหลืออีกตั้ง ๓๖๔ วัน จะต้องร่าเริง  
ทั้งปี เราจะต้องทำให้วันปีใหม่เป็นเพียงวันเริ่มต้นที่จะนำมา  
ซึ่งความร่าเริงทั้ง ๓๖๕ วัน”



## ร่ำเรียงแจ่มใส ต้องมีจิตใจที่ประกอบด้วยความดีงาม

“ทำอย่างไรให้วันปีใหม่เป็นวันเริ่มต้นแห่งความร่ำเรียงตลอด ๓๖๕ วัน ก็คือต้องมีจิตใจที่ประกอบด้วยความดีงาม ไม่ใช่มุ่งแต่จะสนุกสนานแบบโมหะหลงมัวเมา เราจะต้องคิดดี ตั้งใจดี มีความเพียรพยายาม เราจะเดินหน้า เราจะสร้างสรรค์ ทำให้ชีวิตของเรามีความดีงาม ความสุขความเจริญ เราจะทำให้สังคมประเทศชาติของเรามีความดีงาม ความสุข ความเจริญ เมื่อตั้งจิตใจได้อย่างนี้ จิตใจก็ร่ำเรียงเบิกบาน เมื่อตั้งใจแล้ว ก็ใช้ปัญญาคิดหาทางปรับปรุงพัฒนาชีวิต ให้เดินหน้า รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ วันขึ้นปีใหม่เปรียบได้กับเป็นจุดท้าทายเราว่าเราจะใช้เวลาเป็นใหม่ เราจะสร้างความเจริญงอกงามและความสุขได้สำเร็จหรือไม่ มงคลจะมีมาจริงหรือเปล่า”



## มองทุกข์ให้ถูก ใช้ทุกข์ให้เป็น ทุกข์นั้นจะนำประโยชน์มาให้แก่ชีวิตของเรา

“เมื่อมีความทุกข์ อย่าตื่นเต้น แต่ต้องมองสถานการณ์ให้ถูก พอดีพอดี ไม่ร้ายเกินไปหรือดีเกินไป อย่ามองแคบๆ ให้มองไปข้างหน้าว่าเราสามารถผ่านสถานการณ์อันเลวร้ายครั้งนี้ไปด้วยดี เรื่องทุกข์สุขนั้นเป็นของธรรมดา คนเราก็อยากจะหนีทุกข์ประสบสุขเหมือนกันหมด แต่เมื่อเราอยู่ในโลก ก็ต้องเจอกับมันทั้งสองอย่างเป็นเรื่องธรรมดาหมุนเวียนเปลี่ยนไปเป็นอนิจจัง แต่เมื่อคิดได้เช่นนี้ก็ไม่ต้องไม่ปลงใจหรือปล่อยตัวม้วนอนสบาย ต้องมองเหตุผลค้นเหตุปัจจัย และหาทางแก้ไข อย่างน้อยสุขทุกข์ก็มีทั้งแง่ดีแง่ร้าย ความทุกข์ใช้ไม่เป็นก็จะกลายเป็นการบีบคั้นตัวเอง ทุกอย่างรอบตัวแยะไปหมดทั้งกายใจ แต่ถ้าใช้เป็น มองทุกข์ให้ถูก ทุกข์นั้นก็จะเป็นประโยชน์”



การแก้ปัญหาที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด  
ก็คือแก้ปัญหาที่ตัวเอง  
ด้วยการปรับการดำเนินชีวิตเสียใหม่

“ปุถุชนเมื่อถูกทุกข์บีบคั้นหรือภัยคุกคาม ก็จะถูก  
ขึ้นต้นร่นขนขวาย ทำให้มีแรงขึ้นแล้วเพียรพยายาม  
หาทางออก เราก็จะมีความเข้มแข็ง แต่ทั้งนี้ต้องมีสติมั่น  
ไม่ดูความห้วนไหว จากนั้นก็ใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณา  
เมื่อเจอกับทุกข์อย่าไปหมดหวัง หรือเศร้าเสียใจเกินไป  
จงใช้ทุกข์เป็นพลังผลักดันในการเดินทาง คนประสบความสำเร็จ  
ล้มเลิกโดยมากก็เคยทุกข์มาก่อนทั้งนั้น ปัญหาที่เราประสบ  
ในปัจจุบันที่จะต้องแก้ไขก็คือ ปัญหาจากการดำเนินชีวิตที่  
ผิดพลาด เมื่อทราบว่าผิดพลาดก็แก้ไขด้วยการดำเนินชีวิต  
ใหม่ให้ถูกต้อง แล้วชีวิตก็จะดีขึ้น การแก้ปัญหาที่ศักดิ์สิทธิ์  
ที่สุดก็คือ แก้ปัญหาที่ตัวเอง ด้วยการปรับการดำเนินชีวิต  
เสียใหม่ โดยต้องเป็นนักผลิต นักสร้างสรรค์ ไม่พึ่งเพื่อ  
ไม่เห็นแก่จะบริโภคอย่างเดียว รู้จักใช้สิ่งที่มีน้อยที่สุดให้เป็น  
ประโยชน์มากที่สุด”



**เปลี่ยนทุกข์ที่เผชิญเป็นเวทีพัฒนาตัวเอง  
ให้ได้บทเรียน และบททดสอบ  
เพื่อใช้เป็นเวทีฝึกฝนปัญญาพัฒนาชีวิต**

“จงใช้ปัญญามองปัญหา ที่ผ่านมาเหตุการณ์กรุงแตก สงครามโลก ยิ่งแยกว่านี้ตั้งมากมาย อย่าไปหมดหวัง เมื่อมีคนตกทุกข์อยู่สังคมเดียวกันก็ต้องช่วยเหลือกัน คนที่มีความทุกข์เองก็อย่าไปโดดเดี่ยวตัวเอง ต้อหาที่ปรึกษา หาแนวความคิดจากที่อื่นๆด้วย ให้มองทุกข์เป็นที่ทดสอบ ตัวเองว่า เราสบายมานาน พอเจอทุกข์แล้วจะไปรอดไหม หากผ่านได้ก็แสดงว่าเราเก่งพอสมควร จงใช้ทุกข์เป็นบททดสอบ เป็นบทเรียน และเป็นเวทีพัฒนาตนเอง เวลานี้ เวทีพัฒนาตนเองมาถึงแล้ว ให้ใช้เวทีนี้ในการสู้ปัญหา พัฒนาปัญญาความสามารถ แล้วเราก็จะเกิดความภาคภูมิใจ เมื่อประสบความสำเร็จ”





เวลาแต่ละวัน  
อย่าให้ผ่านไปเปล่า  
ไม่มากก็น้อยต้องให้ได้อะไรบ้าง

“ขอฝากคติที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อยต้องให้ได้อะไรบ้าง คำว่า ได้นั้นมีหลายแบบ บางคนก็นึกถึงการได้ทรัพย์สินเงินทอง ผลประโยชน์ บางคนก็หมายถึงได้งานได้การ บางคนก็ได้คุณธรรมพัฒนาจิตใจ บางคนก็หมายถึงได้ศึกษาเล่าเรียน พัฒนาสติปัญญาให้เจริญก้าวหน้า และถึงแม้บางคนจะไม่ได้อะไรทั้งวัน เวลาจะนอนก็ขอให้ได้จิตใจที่ผ่องใส นาทีสุดท้ายก่อนจะหลับขอให้หลับไปด้วยจิตใจสบาย เบิกบาน ผ่องใส ปีใหม่ก็จะเป็นปีใหม่ที่ดีงามแน่นอน”



**ถ้าอยากสร้างชาติกันใหม่  
ต้องร่วมกันสร้างเยาวชน  
“พลิกหายนะให้เป็นพัฒนา”  
เป็นโอกาสแก้ไขความผิดพลาดที่ผ่านมาให้ถูกต้อง**

“ช่วงนี้นับได้ว่าเป็นโค้งใหม่แห่งประวัติศาสตร์ชาติไทย เป็นเวลาที่จะต้องตั้งตัวให้ดี เป็นโอกาสแก้ไขความผิดพลาดที่ผ่านมา และทำใหม่ให้ถูกต้อง ที่อยากย้ำก็คือ ถ้าจะช่วยสร้างชาติไทยกันใหม่ ต้องสร้างเยาวชนของเราให้ดีเสียก่อน เราต้องสร้างเด็กของเราให้เป็นนักสร้างสรรค์ ให้การศึกษาในรูปแบบที่سهพอเพื่อศึกษา ศึกษาเพื่อสร้างสรรค์ ไม่ใช่สร้างเยาวชนให้เป็นนักบริโภคเพียงอย่างเดียว”

(ธรรมอำนวยการ ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ข่าวสด วันเสาร์ที่ ๓ มกราคม ๒๕๔๑)

# อมฤตพจนานา

พันทุกข์ - พบสุข

ลาโภ อลาโภ ยโส อยโส จ  
นินทา ปลั่งสา จ สุขํ จ ทุกข์  
เอเต อนิจฺจา มนุเชสุ ธมฺมา  
มา โสจि ก็ โสจสิ ไปฏฐปาท  
ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา  
สรรเสริญ สุขและทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมดา  
ในหมู่มนุษย์ ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน  
อย่าเศร้าโศกเลย ท่านจะโศกเศร้าไปทำไม

อสาดี สาดรฺูเปน ปิยฺรูเปน อบุปิยํ  
ทุกข์ สุขสุสฺ รฺูเปน ปมตฺตมตีวตฺตตี  
ผู้ที่มัวเพลินประมาทอยู่กับสิ่งที่ชอบใจ  
สิ่งที่รัก และสิ่งที่เป็นสุข จะถูกสิ่งที่ไม่ชอบ  
ไม่รักและความทุกข์ เข้าครอบงำ

น หีสนฺฺติ อภิภฺจนํ  
ไม่มีอะไร ไม่มีใครเบียดเบียน

หิรณญ์ เม สุวณฺณ เม เอสา รตฺติทุทิวา กถา  
ทุมฺเมธาณํ มนุสฺसानํ อริยธมฺมํ อปสฺสตํ  
พวกมนุษย์ผู้อ่อนปัญญาไม่เห็นอารยธรรม  
สนทนากถาเถียงกันทั้งวันทั้งคืน แต่ในเรื่องว่า  
เงินของเรา ทองของเรา

ยาวเทวสฺสหุ กิณฺจิ ตาวเทว อชาทิสฺสุ  
ตราบไต่ยังมีขึ้นเนื้อคาบไว้นิดหน่อย  
ตราบนั้นก็ยิ่งถูกกลุ่มรุมยื้อแย่ง

นาพุกตีสฺสทโร โสโก นานาคตฺสฺสชาวโห  
ความโศกนำสิ่งล่วงแล้วคืนมาไม่ได้  
ความโศกไม่อาจนำมาซึ่งความสุขในอนาคต

โสจํ ปณฺฑุทฺทิกิโส โหติ ภาตฺตตฺตฺตฺสฺส น รุจฺจติ  
อมิตฺตา สุมฺนา โหนฺติ สลฺลวิฑฺฐสฺส ฐุบฺบโต  
แม้เศร้าโศกอยู่ ก็ซุบผอมลง อาหารก็ไม่อยาก  
รับประทาน ศัตรูก็พลอยดีใจ ในเมื่อเขาถูก  
ลูกศรแห่งความโศกเสียบแทงย่ำแย้อยู่

โย อตฺตโน ทุกฺขมนานุปฺภูโฐ  
ปเวทเย ชนฺตุ อกาลรูปเ  
อานนฺทิโน ตสฺส ภาวนฺติ มิตฺตา  
หิตฺสึโน ตสฺส ทุกฺขี ภาวนฺติ  
ผู้ใด พอใครถามถึงทุกข์ของตน  
ก็บอกเขาเรื่อยไป ทั้งที่มีไช้กาลอันควร  
ผู้นั้นจะมีแต่มิตรชนิดเจ้าสำราญ  
ส่วนผู้หวังดีต่อเขาก็มีแต่ทุกข์

กาลญฺจ ญฺตุวาน ตถาวินฺตสฺส  
เมธาวิํ เอกมนํ วิทิตฺวา  
อกุเขยฺย ติปฺปานิ ปรสฺส ธีโร  
สณฺหํ คิริ อตฺถวตี ปมฺญฺเจ  
คนฉลาด พึงรู้จักกาลอันควร กำหนดเอา  
คนมีความคิด ที่ร่วมใจกันได้แล้ว  
จึงบอกทุกข์ร้อน โดยกล่าววาจาสละสลวย  
ได้ถ้อยได้ความ

สุขํ วต ตสฺส น โหติ กิญฺจิ  
ผู้ไม่มีอะไรให้กังวล ย่อมมีแต่ความสุขหนอ

อนาคตปุบชปุบาย อตีตสุสานุไสจนา  
เอเตน พาลา สุตฺตุนฺติ นโฬว หริโต ลฺลิต  
ชนทังหลายผู้ยังอ่อนปัญญา เฝ้าแต่ฝันเพื่อ  
ถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง และหวนละห้อยถึง  
ความหลังอันล่วงแล้ว จึงชูปชิตหม่นหมอง  
เสมือนต้นอ้อสด ที่เขาถอนทิ้งขึ้นทิ้งไว้ที่ใน  
กลางแดด

ชคฺคํ น สงฺกมิ นปี เภมิ โสตุตุํ  
จตุตฺตินฺทิวา นานุปตฺตุนฺติ มามํ  
หานึ น ปสฺสสามิ กุหิณฺจึ โลก  
ตสฺมา สฺสเป สพฺพภูตานุภมฺปี  
เราเดินทางไปในแดนสัตว์ร้าย ก็ไม่หวาดหวั่น  
ถึงจะนอนหลับในที่เช่นนั้น ก็ไม่กลัวเกรง  
คืนวันผ่านไป ไม่มีอะไรให้เราเดือดร้อน  
เรามองไม่เห็นว่ามีอะไรที่เราจะเสีย ณ ที่ไหนในโลก  
เพราะฉะนั้น เราจึงนอนสบาย  
ใจก็คิดแต่จะช่วยเหลือปวงสัตว์

สภิกฺขจันํ ปสฺส วิหฺยุตฺตมานํ  
ดูสิ! คนมีหวังกังวล วุ่นวายอยู่

อดีต นานุเสจนุตติ นปฺปชปฺปนฺนติ นาคตํ  
ปจฺจุปฺปนฺเนน ยาเปนนฺติ เตน วณฺโณ ปสฺสิตติ  
ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว  
ไม่ฝันเพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง ดำรงอยู่ด้วย  
สิ่งที่เป็นปัจจุบัน ฉะนั้น ผีวพรรณจึงมองใส

สุชีโน วตารหนฺโต  
ท่านผู้ไกลกิเลส มีความสุขจริงหนอ

ยถาปิ อุทฺเท ชาตํ ปุณฺฑริกํ ปวชฺฐตฺตติ  
โนปฺลิปฺปติ โตเยน สุจิตฺตํ มโนรมํ  
ตเถว จ โลกํ ชาโต พุทฺโธ โลกํ วิหริ  
โนปฺลิปฺปติ โลกํ โตเยน ปทุมํ ยถาฯ  
ดอกบัว เกิดและเจริญงอกงามในน้ำ  
แต่ไม่ติดน้ำ ทั้งส่งกลิ่นหอม ชื่นชูใจ  
ให้รรมย์ฉันใด พระพุทธเจ้า  
ทรงเกิดในโลกและอยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก  
เหมือนบัวไม่ติดน้ำฉันนั้น

(พุทธภาษิตจากหนังสือ อมฤตพจนา หมวดพันทุกข์-พบสุข  
โดยพระเทพเวที (ประยูร ปยุตฺโต) มูลนิธิพุทธธรรมจัดพิมพ์)