



อาหารบำรุงชีวิต
สูตรสมเด็จฯ

อาหารบำรุงชีวิต ใน สูตรสมเด็จฯ

โดย

สมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พุทธิมคฺคโต)

วัดบวรนิเวศวิหาร พิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศล

ในการพระราชทานเพลิงศพ

สมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พุทธิมคฺคโต)

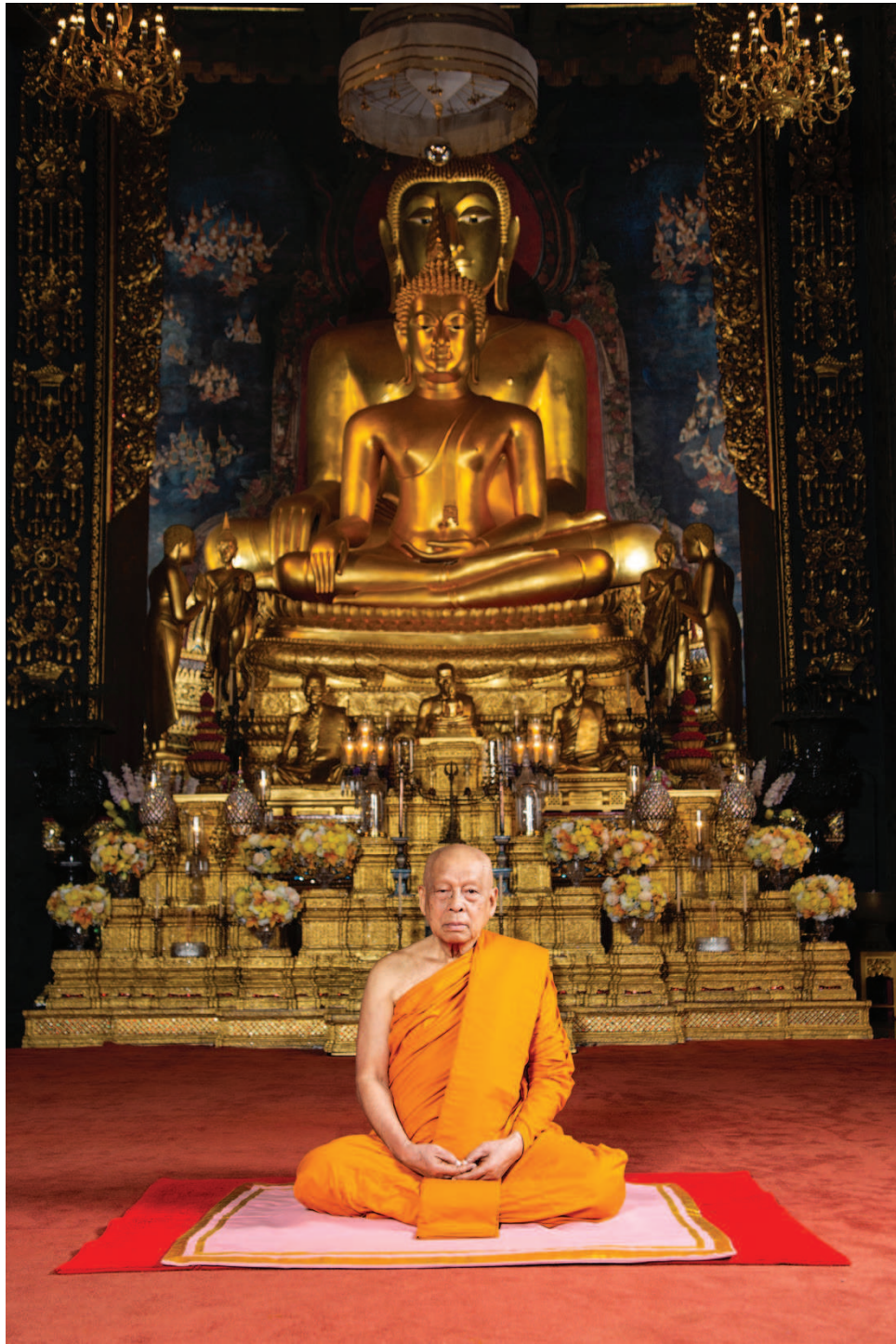
ณ เมรุหลวงหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์

วัดเทพศิรินทราวาส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดีที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๕



พระราชทานเพลิงศพ
สมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พุทธิมคฺคฺโต)
๑ ธันวาคม ๒๕๖๕







คำปรารภ

เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พรหมคุตโต) กรรมการมหาเถรสมาคม ผู้ปฏิบัติหน้าที่แทนเจ้าคณะใหญ่คณะธรรมยุต และเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร เป็นพระเถระผู้ทรงเกียรติคุณและมีคุณูปการต่อพระศาสนา และบ้านเมืองหลายด้าน อาทิ

ในด้านการพระศาสนา ดำรงอยู่ในเพศพรหมจรรย์นับแต่บรรพชาเมื่ออายุ ๑๒ ปี และอุปสมบทในกาลต่อมา จวบจนเจริญชนมายุ ๘๕ พรรษา ๖๕ ได้ขยันหมั่นเพียรในการศึกษาพระปริยัติธรรม จนสำเร็จเปรียญธรรม ๙ ประโยค ต่อแต่นั้นก็ได้รับการทะนุถนอมทางพระพุทธานุศาสน์ เริ่มแต่ทางการศึกษา โดยเป็นครูสอนพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกธรรมและแผนกบาลีประจำสำนักเรียนวัดบวรนิเวศวิหารมายาวนาน จนถึงกาลอันควรก็ได้เป็นผู้อำนวยการศึกษาสำนักเรียนวัดบวรนิเวศวิหาร เป็นเจ้าสำนักเรียนวัดบวรนิเวศวิหาร และเป็นแม่กองธรรมสนามหลวง เป็นที่สุด

ในส่วนพุทธศึกษา คือสั่งสอนพระพุทธศาสนาแก่คนทั่วไป ก็ได้เป็นครูสอนศีลธรรมนักเรียนในโรงเรียนวัดบวรนิเวศมาตลอด เป็นอาจารย์สอนพระธรรมวินัยแก่พระนวกภิกษุ คือผู้บวชใหม่ในสำนักวัดบวรนิเวศวิหารเป็นประจำ และได้ทำหน้าที่ถวายพระธรรมวินัยแด่สมเด็จพระบรมบพิตร พระราชสมภารเจ้าพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งดำรงพระราชอิสริยยศ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงผนวชเป็นพระภิกษุเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๑ เสด็จประทับ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ตลอดเวลาแห่งการทรงผนวช

นอกจากนี้ยังเป็นพระเถระผู้ทรงพระปาติโมกข์ รับหน้าที่เป็นผู้สวดพระปาติโมกข์ในวัดบวรนิเวศวิหารมายาวนาน แม้ในการทรงผนวชแห่งสมเด็จพระบรมบพิตร พระราชสมภารเจ้าพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ก็ได้รับอาราธนาให้เป็นผู้สวดพระปาติโมกข์ถวายในวันอุโบสถที่มาถึงเป็นกรณีพิเศษ

ในด้านการคณะสงฆ์ เจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราช ก็ได้ดำรงตำแหน่งหน้าที่สำคัญมาตามลำดับกาลคือ เป็นเจ้าคณะกรุงเทพมหานคร-สมุทรปราการ (ธ) เป็นกรรมการมหาเถรสมาคมเป็นพระอุปัชฌาย์ เป็นคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราชเป็นเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร เป็นเจ้าคณะใหญ่คณะธรรมยุต เป็นประธานคณะสงฆ์ในสมเด็จพระสังฆราช ในด้านคณะ

สงฆ์นั้น เจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้ามั่งสร้างวชิระสมณสาครสมณสาครคัมภีร์
แก่ทุกฝ่าย เจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้ามั่งสร้างวชิระสมณสาครคัมภีร์
ต้องมุ่งเอาพระพุทธศาสนาเป็นที่ตั้ง

ในด้านการนุรักษ์ คือการก่อสร้างพุทธสถานและถาวรวัตถุอัน
อำนวยการสาธารณประโยชน์ เจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้ามั่งสร้างวชิระสมณสาครคัมภีร์
พุทธสถาน คือ อารามอันประดิษฐานตามหลายแห่งอาทิ วัด
วชิรธรรมาราม อำเภอเมืองราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วัด
รัตนนาราม อำเภอป่าโมกข์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วัด
รัตนนาราม อำเภอป่าโมกข์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วัด
รัตนนาราม อำเภอป่าโมกข์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้บูรณซ่อมแซม
บางส่วน และสร้างเพิ่มเติมขึ้นอีกเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ก็ได้
สร้างอาคารโรงเรียน อาคารโรงพยาบาล อีกหลายแห่ง

ในด้านการพระอาราม นับแต่เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุมังคโลดมมหาเถร)
ทรงประจักษ์ และเสด็จไปประทับรักษาพระองค์ ณ โรงพยาบาล
จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทยอย่างต่อเนื่อง เจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้ามั่งสร้างวชิระสมณสาครคัมภีร์
ก็ได้รับสนองพระบัญชาดำเนินกิจการต่างๆ ภายในวัดบวรนิเวศ
วิหารแทนเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชอย่างเต็มกำลังความ
สามารถในทุกด้าน กระทั่งเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช
สิ้นพระชนม์เมื่อพุทธศักราช ๒๕๕๖ และได้ดำรงตำแหน่ง
เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหารสืบต่อมา

ในด้านจริยวัตรอัธยาศัย เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พุทธิมคฺคโต) มีบุคลิกเจียบขริ่ม พุดน้อยตรงไปตรงมา เป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติแก่ผู้อื่นตามฐานะ สิ่งที่ไม่รู้ ระบุว่าไม่รู้ แล้วสืบสวนสอบถาม สิ่งที่ไม่แน่ใจในความถูกต้อง แม้จะเป็นประเพณีนิยม ไม่ด่วนตัดสินหรือลงมือกระทำ แต่นำปรึกษาหารือ หรือแสวงหาผู้รู้ช่วยพิจารณาตรวจสอบ

เป็นผู้หนักในพระธรรมวินัย ไม่รีบด่วนไปด่วนปฏิบัติ มีอัธยาศัยชอบวิเคราะห์สอบสวน อาทิ เมื่อพบเห็นสหธรรมิกป่วนพระเถระก่อนที่จะแสดงวินัยกรรมต่อกัน ต้องสอบถามพรรษายุกาลให้แน่ชัด เพื่อจักได้ไม่ขัดต่อวินัยนิยม แล้วจึงถวายการระตามควรแก่พรรษา เป็นอาจิณณปฏิบัติ ไม่ว่าจะอยู่ในพระอารามหรือว่าไปในที่ใดๆ

กล่าวโดยรวม เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พุทธิมคฺคโต) เป็นพระเถระที่เจริญด้วยคุณ อันเป็นอรรถสมบัติ และปรหิตปฏิบัติ เป็นผู้ที่เรียกได้ว่า เจริญมาในสำนักอาจารย์ คือได้รับการศึกษาอบรมมาดี ในสำนักของพระอุปัชฌาย์อาจารย์ จึงได้ซึมซาบเอาคุณธรรมและเยี่ยงอย่างอันดีมาเป็นจริยวัตรและอัธยาศัยส่วนตน จนเป็นที่ปรากฏแก่สาธุชนและบรรดาศิษยานุศิษย์ตลอดมา

ด้วยอรรถสมบัติและปรหิตปฏิบัติอันสมบูรณ์พร้อม กอปรด้วย
วัตตจริยาและอธยาศัยดังกล่าวมา เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต
(จุนท์ พุทธิมคฺคโต) จึงเป็นที่ทรงเคารพนับถือ ในสมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์
พระราชสมภารเจ้า และพระบรมวงศานุวงศ์ จึงทรงพระกรุณา
โปรดให้เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต ปฏิบัติภารกิจในการพระราชกุศล
และในการพระราชพิธีสำคัญต่างๆ เป็นลำดับมา นับแต่การ
ถวายพระธรรมเทศนาในพระราชกุศล และในพระราชพิธีสำคัญ
วาระต่างๆ เริ่มแต่พุทธศักราช ๒๕๑๗ ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่
พระอมรโมลี เป็นต้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในพระราชพิธี
สำคัญคือ

เป็นผู้นั่งพระเสลี่ยงกลีบบัวและราชรถน้อย อ่านพระอภิธรรมนำ
พระศพในพระราชพิธีพระราชทานเพลิงพระศพสมเด็จพระเจ้า
พี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ จากพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท สู่พระเมรุ ณ มณฑล
พิธีท้องสนามหลวง เมื่อพุทธศักราช ๒๕๕๑

เป็นผู้นั่งพระเสลี่ยงกลีบบัวและราชรถน้อย อ่านพระอภิธรรมนำ
พระศพ ในพระราชพิธีพระราชทานพระเพลิงพระศพสมเด็จพระ
เจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี จาก
พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท สู่พระเมรุ ณ มณฑลพิธีท้องสนาม
หลวง พุทธศักราช ๒๕๕๕

เป็นผู้นำพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหา
ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ จากโรง
พยาบาลศิริราช สู่พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในพระบรม
มหาราชวัง พุทธศักราช ๒๕๕๙

เป็นผู้ตั้งพระเสลี่ยงกลีบบัวและราชรถน้อย อ่านพระอภิธรรมนำ
พระบรมศพ ในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาท
สมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ จากพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท สู่
พระเมรุมาศ ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง พุทธศักราช ๒๕๖๐

ครั้งเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม
พุทธศักราช ๒๕๖๕ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
ความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาท สมเด็จพระบรมบพิตร พระราช
สมภารเจ้า พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงทรงพระ
กรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานน้ำหลวงสรงศพ พร้อมด้วย
เครื่องประกอบเกียรติยศประดับศพ ณ ห้องบำเพ็ญกุศล ชั้น ๒
อาคารฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระ
สังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดบวรนิเวศวิหาร

ทรงพระกรุณาโปรดเลื่อนชั้นเกียรติยศประกอบศพจากโกศไม้
สิบสอง เป็นพระราชทานโกศมณฑป ฉัตรเครื่องสูงทองแผ่ลวด

ตั้งประดับ แตรงอน แตรฝรั่ง ปี่ กลองชนะ ประโคมเวลา
พระราชทานน้ำหลวงสงกรานต์ และทรงรับศพออยู่ในพระบรมราชานุ
เคราะห์โดยตลอด มีพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมเวลา
กลางคืน กำหนด ๗ วัน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ
พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินไปพระราชทานน้ำหลวงสงคร
างพวงมาลาของส่วนพระองค์ และของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่หน้าโกศศพ

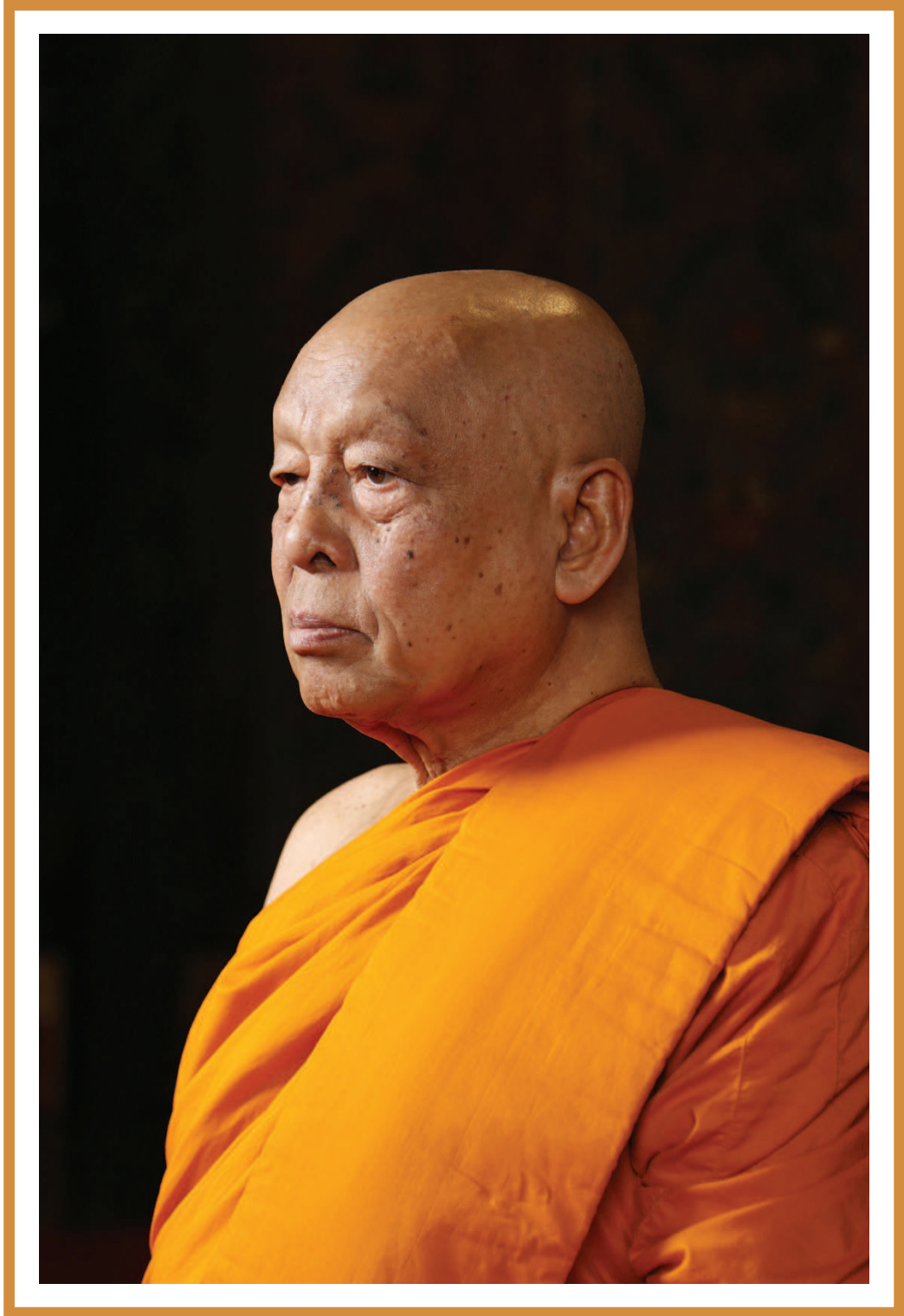
ทรงบำเพ็ญพระราชกุศล ๕๐ วัน และ ๑๐๐ วัน พระราชทาน
อุทิศถวาย บรรดาศิษยานุศิษย์และผู้เคารพนับถือทั้งบรรพชิต
และคฤหัสถ์หลากหลาย ต่างพร้อมใจกันบำเพ็ญกุศลถวายต่อ
เนื่องมาตามลำดับกาล จวบจนวันพฤหัสบดีที่ ๑ ธันวาคม
พุทธศักราช ๒๕๖๕ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน
เพลิงศพเจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พุทธิมธุโต) ณ เมรุ
หลวงหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส เขต
ป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

ขอพระราชกุศลบุญราศีที่สมเด็จพระมหามิตร พระราชสมภารเจ้า
ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ได้ทรงพระกรุณาโปรดบำเพ็ญ
พระราชทาน ตลอดถึงทักษิณานุประทานกิจ ที่คณะสงฆ์

คณะศิษยานุศิษย์ และผู้เคารพนับถือทั้งปวง ได้ตั้งใจบำเพ็ญ
อุทิศถวายมาแต่ต้น จนถึงวาระพระราชทานเพลิงศพเป็นที่สุด
จงสัมฤทธิ์สุขวิบูลมณูญทิพย์วิบาก แต่เจ้าประคุณสมเด็จพะ
วันรัต (จุนท์ พรหมคุตโต) ณ ทิพยคตินั้นๆ จงทุกประการ เทอญฯ

วัดบวรนิเวศวิหาร

ธันวาคม ๒๕๖๕



ประวัติสังเขป
สมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พุทธิมคฺคโต)

เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พุทธิมคฺคโต) นามเดิม จุนท์ พุทธิมคฺคพิทักษ์ เกิดเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๗ กันยายน พุทธศักราช ๒๔๗๙ เดือน ๑๑ ขึ้น ๑ ค่ำ ปีชวด ณ บ้านเกาะเกตุ ตำบลชำรอก อำเภอเมืองตราด จังหวัดตราด โยมบิดาชื่อนาย จันทร พุทธิมคฺคพิทักษ์ โยมมารดาชื่อนางเหลียว พุทธิมคฺคพิทักษ์ (สกุลเดิม รัตนเคียร)

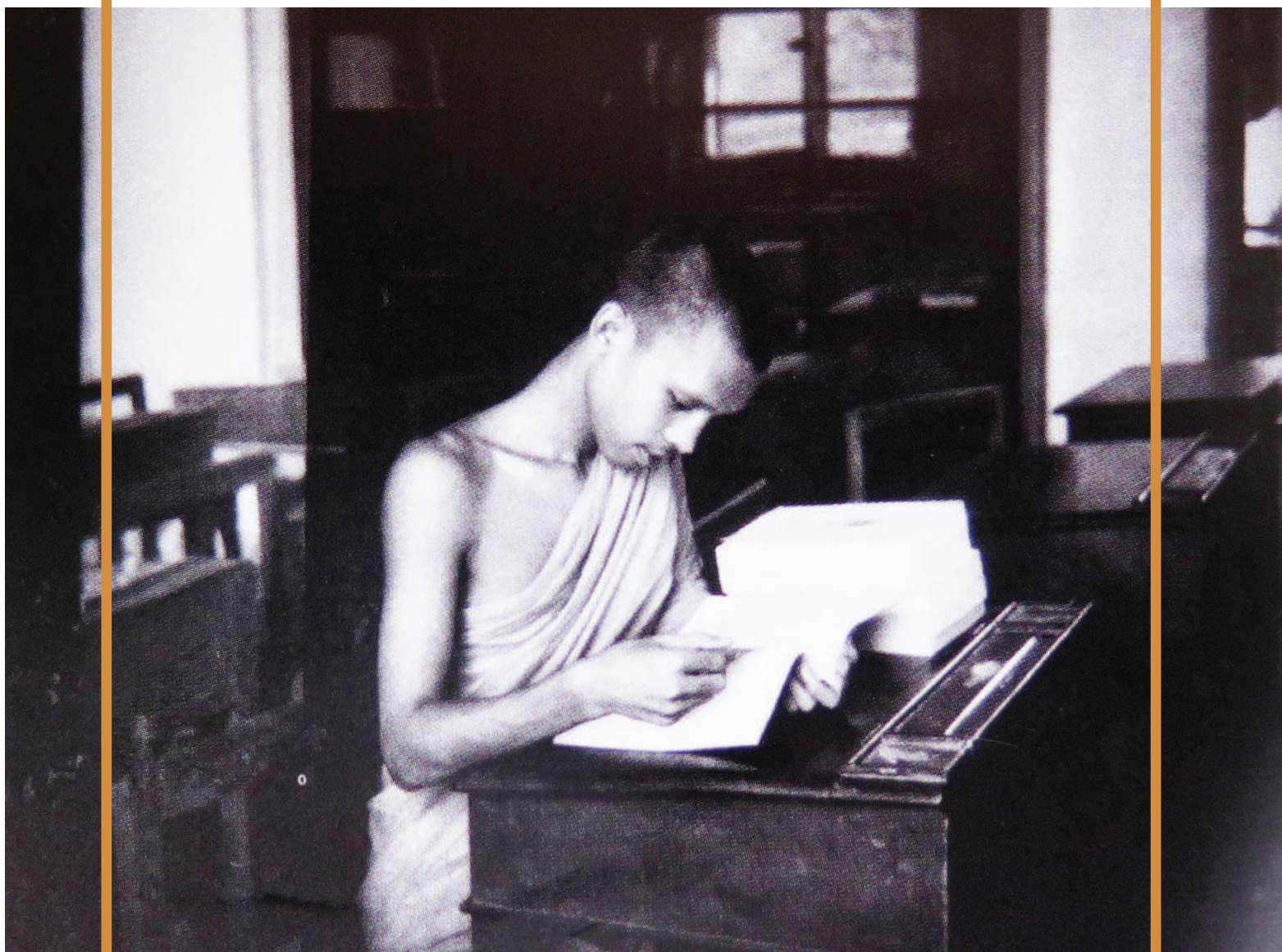
เมื่อเยาว์วัย ได้รับการศึกษาเบื้องต้น ณ โรงเรียนวัดศิริวิหาร ตำบลชำรอก อำเภอเมืองตราด จังหวัดตราด จบชั้นประถม ๔ ครั้นจบชั้นประถม ๔ อายุ ๑๒ ปี ได้บรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดศิริวิหารนั้น โดยมีพระราชวินัยเวที (ถาวร จาณุตฺตโร ป.ธ. ๗ ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระวินัยบัณฑิต) เป็นพระอุปัชฌาย์ เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๔๙๑ ได้ศึกษาเล่าเรียน พระปริยัติธรรม ณ วัดศิริวิหารนั้น สอบได้นักธรรมชั้นโท

พุทธศักราช ๒๔๙๔ ได้เข้ามาอยู่วัดบวรนิเวศวิหาร และศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรมต่อจนสอบได้เปรียญธรรม ๙ ประโยค เมื่อพุทธศักราช ๒๕๑๕

ครั้งอายุครบอุปสมบท ได้อุปสมบท ณ วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๔๙๙ มีสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (ม.ร.ว.ชื่น สุจิตโต) ขณะดำรงพระสมณศักดิ์ที่ สมเด็จพระวชิรญาณวงศ์ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เป็นพระอุปัชฌาย์ พระราชวินัยเวที (ถาวร จานตุตโร ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระวินัยบัณฑิต) เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระราชบัณฑิต (แจ่ม ธมฺมสาโร ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระครูวิสุทธิธรรมภาณ) เป็นพระอนุสาวนาจารย์ อุปสมบทในพรหมกาลเดียวกับสมเด็จพระบรมชนกนาถิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ ซึ่งทรงผนวชเป็นพระภิกษุ ณ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ในพระบรมมหาราชวังแล้ว เสด็จมาประทับ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร

ครั้งสอบได้เป็นเปรียญธรรม ๕ ประโยค เมื่อพุทธศักราช ๒๕๐๐ แล้ว นับว่าพื้นภาวะของการเป็นนักเรียน ตามประเพณีนิยมของสำนักเรียนวัดบวรนิเวศวิหาร จึงได้เริ่มรับภาระธุระทางพระพุทธศาสนา โดยเป็นครูสอนพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกธรรมและแผนกบาลี ประจำสำนักเรียนวัดบวรนิเวศวิหาร เป็นกรรมการสนามหลวง ทั้งแผนกธรรมและแผนกบาลี เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร

พุทธศักราช ๒๕๑๗ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่ **พระอมรโมลี** นับตั้งแต่นั้นมา ก็เจริญด้วย





สมณศักดิ์ และมีภาระหน้าที่ทางการพระศาสนาและการคณะ
สงฆ์เพิ่มพูนขึ้น ตามลำดับกาลดังนี้ เมื่อดำรงสมณศักดิ์ที่ **พระ
อมรโมลี** เป็นผู้อำนวยการศึกษาลำนักเรียนวัดบวรนิเวศวิหาร

พุทธศักราช ๒๕๓๑ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น
พระราชาคณะชั้นราชที่ **พระราชสุนต์มุนี** เป็นผู้รักษาการแทน
เจ้าคณะกรุงเทพมหานคร-สมุทรปราการ (ธรรมยุต)

พุทธศักราช ๒๕๓๕ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น
พระราชาคณะชั้นเทพที่ **พระเทพกวี** เป็นเจ้าคณะกรุงเทพมหานคร-
สมุทรปราการ (ธรรมยุต) เป็นกรรมการบริหารคณะธรรมยุต เป็น
รองเจ้าคณะภาค ๔-๕-๖-๗ (ธรรมยุต)

พุทธศักราช ๒๕๔๑ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็น
พระราชาคณะชั้นธรรมที่ **พระธรรมกวี** เป็นกรรมการมหาเถรสมาคม

เป็นแม่กองธรรมสนามหลวง พร้อมตั้งสำนักงานแม่กองธรรม
สนามหลวงขึ้นเป็นครั้งแรก ณ ดิگหอสมุดมหามกุฏราชวิทยาลัย
หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร เป็นกรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรง
คุณวุฒิ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เป็นประธาน
กรรมการตำราและวิชาการ มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

พุทธศักราช ๒๕๔๓ ได้รับพระราชทานสถาปนา เป็นพระราชาคณะ
เจ้าคณะรองชั้นหิรัญบัฏที่ **พระพรหมมุนี** เป็นผู้ช่วยปฏิบัติหน้าที่
สมเด็จพระสังฆราช เป็นพระอุปัชฌาย์

พุทธศักราช ๒๕๕๒ ได้รับพระราชทานสถาปนา เป็นสมเด็จพระ
ราชาคณะ ชั้นสุพรรณบัฏที่ **สมเด็จพระวันรัต** เป็นเจ้าอาวาส
วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช
เป็นเจ้าคณะใหญ่คณะธรรมยุต เป็นประธานคณะผู้สนองงาน
ในสมเด็จพระสังฆราช เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่แทนเจ้าคณะใหญ่
คณะธรรมยุต

เป็นเจ้าสำนักเรียนวัดบวรนิเวศวิหาร เป็นประธานที่ปรึกษา
แม่กองธรรมสนามหลวง เป็นประธานกรรมการการศึกษา
พระปริยัติธรรม แผนกสามัญ เป็นประธานกรรมการการศึกษา
พระปริยัติธรรม เป็นอุปนายกสภามหาวิทยาลัย มหามกุฏ
ราชวิทยาลัย

เป็นประธานกรรมการบริหารกองทุนเผยแผ่พระธรรมใน
พระพุทธศาสนา เป็นประธานกรรมการมูลนิธิสมเด็จพระ
ญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช วัดบวรนิเวศวิหาร ในพระบรม
ราชูปถัมภ์ เป็นประธานกรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลและ
โรงเรียนสมเด็จพระปิยมหาราชรมณียเขต จังหวัดกาญจนบุรี



เป็นประธานกรรมการมูลนิธิแผ่นดินธรรม เป็นผู้อำนวยการ
มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ในด้านการนวรรรม และการบูรณะปฏิสังขรณ์พุทธสถาน
เจ้าประคุณสมเด็จฯ ก็ได้ดำริ และดำเนินการขึ้นเป็นจำนวนมาก
ทั้งในประเทศและในต่างประเทศ ที่สำคัญคือ

สร้างอาคารฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี ญสส วัดบวรนิเวศวิหาร
สร้างอาคารที่พักสงฆ์ ๕ ชั้น วัดบวรนิเวศวิหาร สร้างอาคาร
จอดรถวัดบวรนิเวศวิหาร

สร้างวัดวชิรธรรมาราม อำเภอมหาราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
สร้างวัดรัตนวนาราม อำเภอป้อมไทร จังหวัดตราด บูรณะวัด
คีรีวิหาร อำเภอเมืองตราด จังหวัดตราด เสร็จสิ้นสร้างใหม่ทั้งวัด

สร้างอาคารเรียนโรงเรียนวัดคีรีวิหาร และอาคารเรียนโรงเรียน
มัธยมคีรีเวศน์รัตนูปถัมภ์ อำเภอเมืองตราด จังหวัดตราด
สร้างตึกสกลมหาสังฆปริณายก หลังที่ ๑๕ โรงพยาบาลตราด

เป็นประธานโครงการห่มทองยอดฉัตรพระมหาเจดีย์พุทธคยา
ประเทศอินเดีย

ในด้านพระบรมราชวงศ์ เจ้าประคุณสมเด็จฯ ได้ปฏิบัติหน้าที่
สนองพระราชกรณียกิจ และสนองพระราชศรัทธาในการ
พระราชพิธี และการพระราชกุศลในโอกาสต่างๆ เสมอมาแต่เมื่อ
ดำรงสมณศักดิ์ที่ พระอมรโมลี

ที่นับว่าเป็นกรณียะพิเศษ คือเป็นประธานดำเนินการสร้าง
พระพุทธรูปปางลีลา เนื้อทองคำ ประจำพระชนมพรรษา เนื่อง
ในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
บรมนาถบพิตร ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔

เป็นประธานดำเนินการจัดสร้างพระพุทธรูปประจำพระชนมพรรษา
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องใน
โอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๑๒
สิงหาคม ๒๕๕๗

เป็นพระอาจารย์ถวายพระธรรมวินัย แต่พระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ ขณะทรงดำรงพระราชอิสริยยศ
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงผนวช
เป็นพระภิกษุ เสด็จประทับ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ตลอดระยะ
เวลาแห่งการทรงผนวช เมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๑



เป็นผู้นั่งพระเสลี่ยงกลีบบัวและราชรถน้อย อ่านพระอภิธรรมนำ
พระศพ ในพระราชพิธี พระราชทานเพลิงพระศพ สมเด็จพระ
พระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ จากพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท สู่พระเมรุ ณ มณฑลพิธี
ท้องสนามหลวง เมื่อวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

เป็นผู้นั่งพระเสลี่ยงกลีบบัวและราชรถน้อย อ่านพระอภิธรรมนำ
พระศพ ในพระราชพิธี พระราชทานเพลิงพระศพ สมเด็จพระเจ้า
ภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี จากพระที่นั่ง
ดุสิตมหาปราสาท สู่พระเมรุ ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง
เมื่อวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๕๕

เป็นผู้นำพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหา
ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ จาก
โรงพยาบาลศิริราช สู่พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในพระบรม
มหาราชวัง เมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๙

เป็นผู้นั่งพระเสลี่ยงกลีบบัวและราชรถน้อย อ่านพระอภิธรรมนำ
พระบรมศพในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาท
สมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถ
บพิตร รัชกาลที่ ๙ จากพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท สู่พระเมรุมาศ
ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง เมื่อวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐

นับแต่เจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ดำรงสมณศักดิ์ที่ สมเด็จพระวันรัต ภาระหน้าที่ทั้งทางการพระศาสนาและการคณะสงฆ์ใน ต่างประเทศก็มีมากขึ้น เจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จึงต้องเดินทางไป ปฏิบัติหน้าที่สนองงานคณะสงฆ์ เช่น การประชุม การประกอบ สังฆกรรม ปฏิบัติหน้าที่เจริญศาสนสัมพันธ์กับคณะสงฆ์ และ พุทธศาสนิกชนในประเทศนั้นๆ ปฏิบัติหน้าที่สนองศรัทธาของ หน่วยราชการ องค์กร และคณะบุคคลในโอกาสต่างๆ ทั้งใน ประเทศ ในทวีปเอเชีย ทวีปยุโรป และทวีปอเมริกา คือ สาธารณรัฐ ประชาชนจีน เกาหลี ญี่ปุ่น เนปาล อินเดีย สวิตเซอร์แลนด์ สเปน นอร์เวย์ สหราชอาณาจักร และสหรัฐอเมริกา นับว่าเจ้าประคุณ สมเด็จพระวันรัต ได้เป็นพระมหาเถระที่ได้ทำหน้าที่ทางงานพระ ธรรมทูต ที่สำคัญรูปหนึ่งของไทย

เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต นับเป็นพระมหาเถระที่ได้รับถวาย เกียรติคุณทั้งในประเทศและในต่างประเทศอย่างกว้างขวาง รูปหนึ่ง คือ ได้รับถวายดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากสถาบันต่างๆ ดังนี้

- ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาสังคมศาสตร์ เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
- ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชา พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย





- ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพุทธศาสตร์
การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- ปริญญาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาการ
บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชา
วัฒนธรรมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ได้รับถวายสมณศักดิ์ที่ อัครมหาบัณฑิต จากรัฐบาลสาธารณรัฐ
แห่งสหภาพเมียนมา

เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พรหมคุตโต) มรณภาพด้วย
โรคมะเร็งถุงน้ำดี ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
เมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๖๕ สิริอายุได้ ๘๕ ปี ๕
เดือน ๖๖ วัน พรรษา ๖๖

คำนำ

อาหารบำรุงชีวิตสูตรสมเด็จพระเจ้า เป็นหนังสือรวบรวม และเรียบเรียงคำสอนในเจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พรหมคุตโต) วัดบวรนิเวศวิหาร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคำสอนหลังภัตตาหาร ซึ่งทำให้ผู้ที่มาถวายภัตตาหารนอกจากจะได้ร่วมกันทานอาหารบำรุงร่างกายหลังจากทำนุจนเสร็จแล้ว ยังได้รับอาหารบำรุงชีวิตที่ช่วยสร้างเสริมปัญญาให้่องงาม เกิดประโยชน์ต่อทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคมโดยรวม

ความเลิศรสของ**อาหารบำรุงชีวิตสูตรสมเด็จพระเจ้า** อยู่ที่เรื่องราวที่สนุกคำอธิบายง่าย ตัวอย่างชัด และตัวเลขน่าสนใจ โดยมักมีความงดงาม และแนบเนียนของถ้อยคำที่ท่านเลือกใช้ ซึ่งเมื่อได้ยินแล้วทำให้ชะงักและต้องฉุกคิดพิจารณาว่า คืออะไรจริงไหม จนกระทั่งนำไปสู่ข้อสรุปของตัวเองว่าจริง ๆ เป็นอย่างไร ซึ่งก็เป็นเทคนิคการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างแท้จริงด้วยตนเอง มากกว่าที่จะฟังแล้วจดจำคำสอนโดยมิได้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง

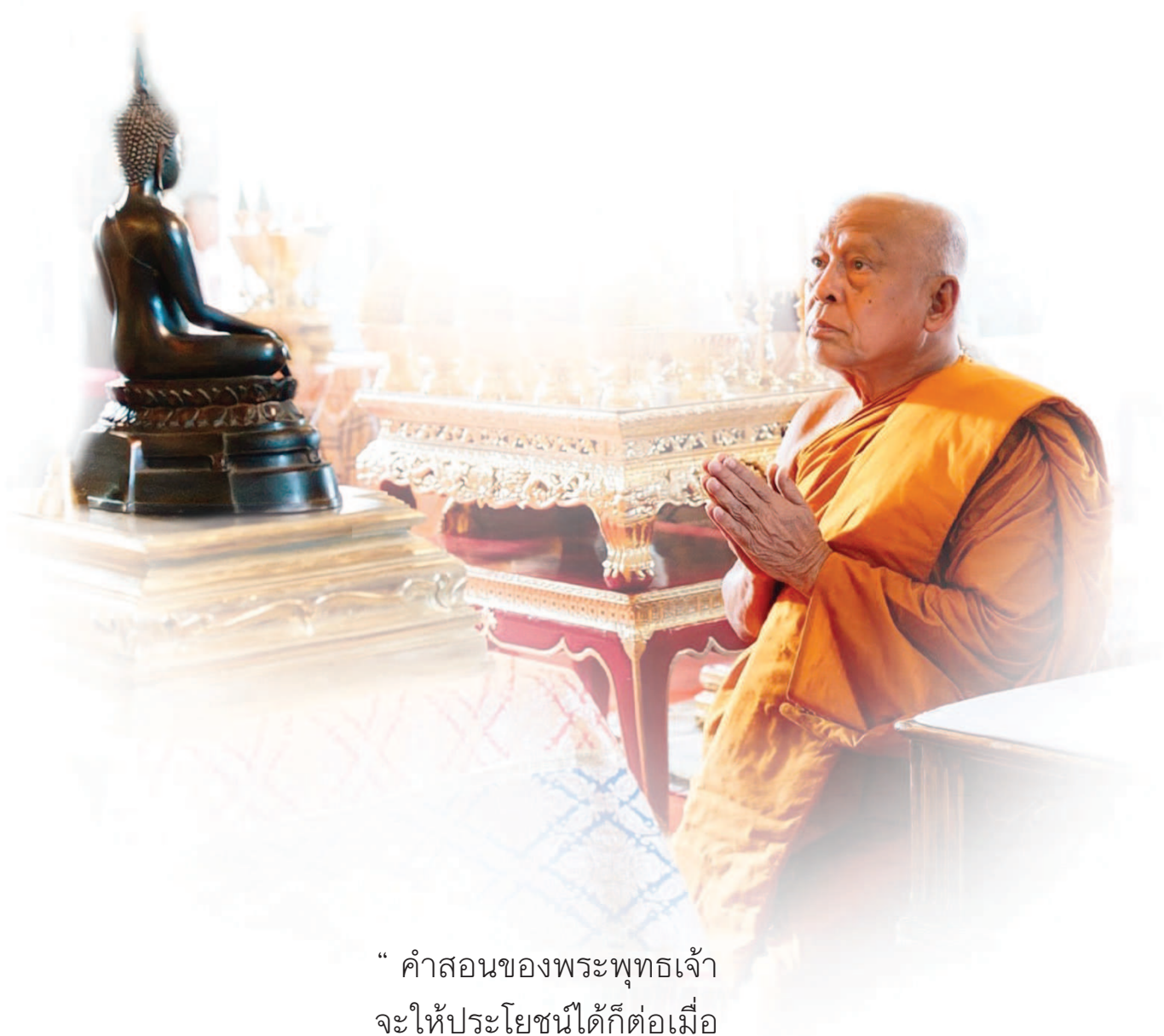
ลำดับเนื้อหาในเล่ม แบ่งเป็น ๓ ตอนหลัก ตอนต้นได้แก่ อาหารเรียกน้ำย่อยที่เป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ อ่านง่าย ได้ข้อคิด และ ยิ่งคิด

ก็จะยิ่งเข้าใจมากขึ้น ทำให้สามารถซึมซับรสชาติของอาหารจานต่อๆไปได้อย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น ตอนกลางเป็นอาหารจานหลักที่มีเนื้อหารสชาติที่ละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น แต่ก็ยังอยู่ในรูปแบบที่อ่านง่าย ย่อยง่าย และมีหลากหลายรสชาติให้เลือกอ่านหากอ่านบ่อยๆ และใช้ปัญญาทบทวนเรื่อยๆ ก็จะช่วยบำรุงชีวิตให้เติบโตงอกงาม ก้าวหน้าไปในทิศทางแห่งความเจริญ ตอนสุดท้ายคือ ของหวานซึ่งมีเนื้อหาลื่นๆ อ่านเพลินๆ แต่มีประเด็นทิ้งท้ายที่ชวนให้ขบคิดหาคำตอบอย่างต่อเนื่องต่อไป

ขอกราบขอบพระคุณพระมหาณัฐพงศ์ ปิยณฺฐโจ (หลวงพี่นิค) ที่ริเริ่ม และช่วยกำกับดูแลจนกระทั่งหนังสือเล่มนี้สำเร็จด้วยดี ขอบคุณรองศาสตราจารย์โรจน์ คุณเอนก ผู้อำนวยการสถาบันไทยคดีศึกษา และกองทุนศาสนกิจมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่สนับสนุนการจัดพิมพ์ คณะผู้จัดทำหวังว่าอาหารบำรุงชีวิตสูตรสมเด็จฯ เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการบำรุงชีวิตของผู้อ่านทุกท่านและเมื่ออ่านแล้วก็โปรดอย่าเก็บไว้คนเดียว ช่วยเผยแพร่และส่งต่อไปให้กับคนอื่นๆ ด้วยเหตุผลง่ายๆ ๒ ข้อ คือ “ให้เท่ากับได้” และ

“สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ.
การให้ธรรมย่อมชนะการให้ทั้งปวง”

รศ. ดร. พิภพ อุดร



“ คำสอนของพระพุทธเจ้า
จะให้ประโยชน์ได้ก็ต่อเมื่อ
เรานำไปประพฤติปฏิบัติ
ไม่ใช่ให้ประโยชน์ในการเรียนรู้ ”

สมเด็จพระวันรัต

สารบัญ

หน้า

1	สูตรอาหารบำรุงชีวิต
5	อาหารเรียกน้ำย่อย
7	“ให้” เท่ากับ “ได้” ตอนที่ 1 - เศรษฐีกับการจัดการปลา
9	“ให้” เท่ากับ “ได้” ตอนที่ 2 - เศรษฐีกับการแบ่งอัฐ
14	“เอา” กับ “ให้”: สัจธรรมที่ต้องมองให้ตลอดสาย
19	เมื่อฮ่องเต้พิโรธ ทำให้ประเทศอื่นดิ้นรนินทา
24	อาหารจานหลัก
27	เมนูเด็ดห้ามพลาด
	ของดี 5 อย่าง กับสุจริต 10 ประการ
33	“ศีล” ไม่ได้อยู่ที่วัด
37	“สมาธิ” ไม่ได้เกิดจากนั่งสมาธิเท่านั้น

หน้า

41	“ปัญญา” ไม่ได้อยู่ที่เล่าเรียน
45	“คนรับใช้ทั้ง 5” กับ “ประตูทั้ง 6”
51	มาเฟียแห่งความชั่ว 3 ราย
57	ธรรมชาติ 3 ข้อของ “ความโลภ และความเห็นแก่ตัว”

61 เมนูแห่งความสุข

63	ความสุข 3 อย่าง
66	“จะไปปฏิบัติธรรม” หรือ “จะเอาธรรมมาปฏิบัติ”
70	เรากำลังเอาตัว “ย่างไฟ” กันอยู่รึป่าว
77	“สุขธรรมชาติ” กับ “สุขกิเลส”

80 เมนูเพื่อสุขภาพ

83	2-5-5< : รหัส(ไม่)ลับของเทวดา - มนุษย์ - สัตว์
87	ธรรมประจำใจที่ทำให้เสมอด้วยพรหม
93	รู้ได้ๆ ก็ไม่รู้ “รู้ไม่ตรี”

96 เมนูคนทำงาน

99	เราทำงานด้วย “ฉันทะ” หรือ “ตัณหา”??
102	“งาน” กับ “ชีวิต” เป็นของคู่กัน
109	ชมเป็นโทษ ตีเป็นคุณ
113	ยิ่งยาก ยิ่งได้มาก

หน้า

117

เมื่องานแต่ง

119

ธรรมะสำหรับคู่บ่าวสาว

124

ของหวานปิดท้าย

127

รู้ตัวว่า “โง่” ก็มีโอกาส “ฉลาด”

129

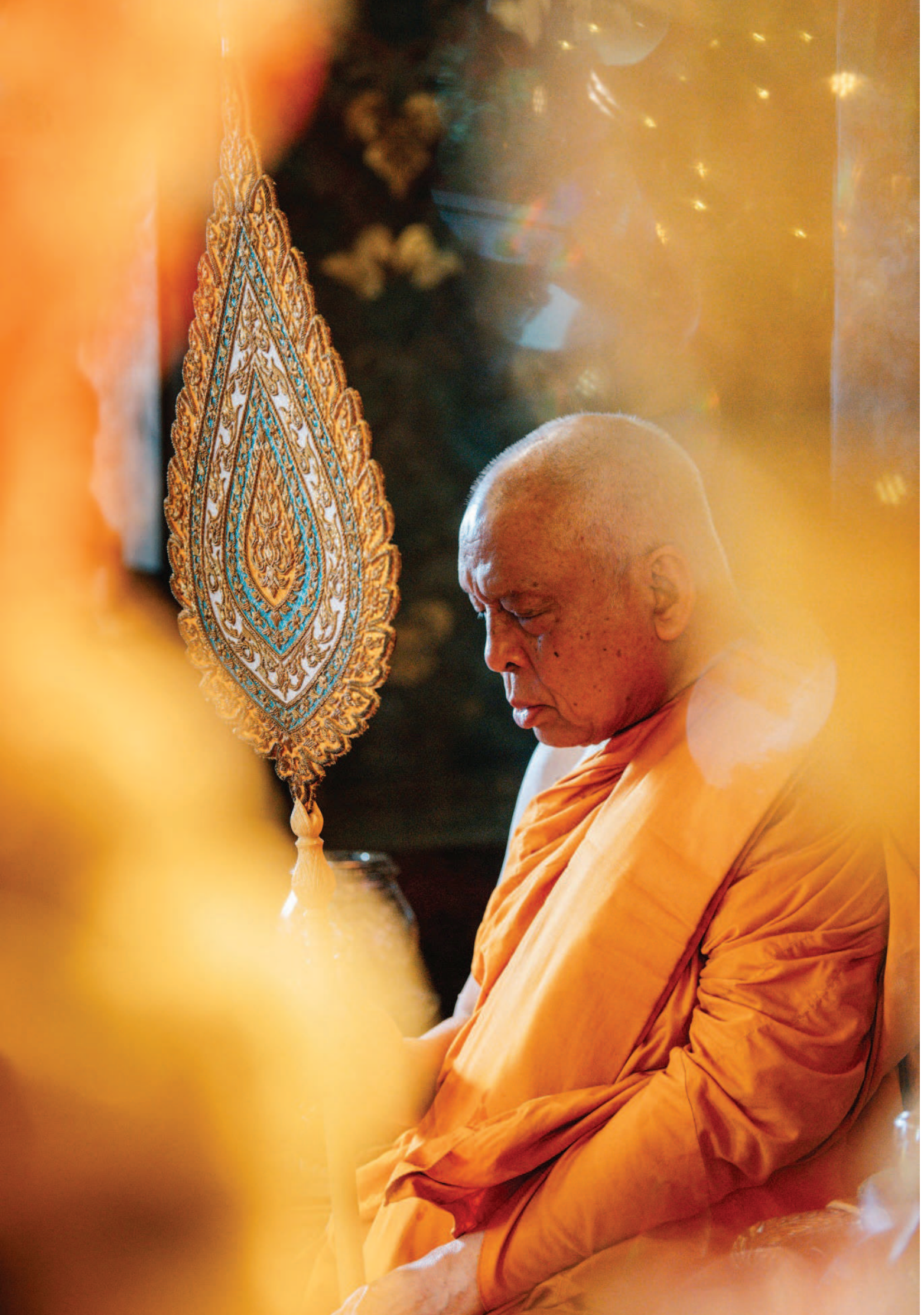
เสียดายล้ม ไม่ส่งสารสังขาร

133

เราต่างก็ยื่นหมิ่นเหม่บนหน้าผา

136

ลมปากมนุษย์



สูตรอาหารบำรุงชีวิต

เจิมหล้าจุนโลกไว้	โดยธรรม-รสเอย
อนุศาสน์องอาจนำ	จิตสู้
อนุเคราะห์เหมาะกาลกำ-	หนดเนื่อง เสมอณา
อวยโอบอุ้มอกผู้	ผ่าวร้อน กลายเย็น

เพียบเพ็ญเป็นแบบไว้	พรหมวิหาร
คุตตะปกครองการ	อเนกเกื้อ
พหุกิจนิจสมาทาน	ถนอมหมู่ คณะนอ
คะเนนีกตริกันอบเนื้อ	นบเกล้า กมลถวาย

รู้คล้ายรู้ผ่อนรู้	ควรขนาบ
นิเคราะห์ประเคราะห์ทราบ	ส่องถ้วน
วินตวินัยอาบ	อกศิษย์ ซึ่งแะ
บวรมกุฎธรรมยุตล้วน	รอบด้วยคุณเถลิง

2 อาหารบำรุงชีวิตสูตรสมเด็จพระ

ถ่องเถกิงตรีปิฎกแก้ว โภคส ถิตเฮย
ปรีติพิพัฒน์ผล เพรศพร้อย
คัมภีรญาณวิมล แม่เทพ-กวีพ่อ
บรรณภพสบสว่างสร้อย สฤษฏ์ด้วย นิพนธ์หลาย

สูตร สายสมเด็จฯ สร้าง ส่องวิถี
อาหาร หวานความดี หล่อเลี้ยง
บำรุง เลิศธรรมพลี พาอิม ออกนา
ชีวิต นิรมิตเพียง เพิ่มพร้อม พลังสมอง

พระมหาภาณุวัฒน์ อมรกวี ป.ธ. ๗
วัดอาวุธวิกสิตาราม
ประพันธ์ถวาย





“

มงคล

แปลว่า เหตุที่ทำให้ถึงความเจริญ
เราอยากได้ความเจริญ
เราต้องสร้างเหตุ ไม่มีใครสร้างให้เราได้
ความเจริญนั้นอยากได้กันทุกคน
แต่ว่าเหตุที่จะให้ถึงความเจริญ
บางที่เราไม่ได้สร้าง

”

สมเด็จพระวันรัต



๑ อาหารเรียกน้ำย่อย





“

คิดดี พูดดี ทำดี

ถวายเป็นปฏิบัติบูชา นับเป็นการบูชาพระพุทธเจ้า
สนองพระคุณพระพุทธเจ้าอย่างสูงสุด
ที่พุทธศาสนิกชนทุกคนควรกระทำ

”

สมเด็จพระวันรัต

ตอนที่ 1 อาหารเรียกน้ำย่อย

“ให้” เทากับ “ได้” ตอนที่ 1 เศรษฐกิจกับการจัดการปลา

วันหนึ่งหลังฉันภัตตาหารเช้าเสร็จ สมเด็จพระเมตตาเล่านิทานเรื่องหนึ่งให้ฟัง มีใจความพอสรุปได้ดังนี้

เศรษฐกิจผู้มีทรัพย์มากคนหนึ่งต้องการเลือกคู่ครองให้บุตรสาว โดยหวังว่าชายคนนั้นจะสามารถเลี้ยงและดูแลบุตรสาวได้ตลอดชีวิต ปราบกฏว่ามีชายหนุ่มมาให้เลือก 3 คน เศรษฐีจึงตั้งโจทย์ในการคัดเลือกว่า

“มีปลาใหญ่อยู่หนึ่งตัว จะทำอย่างไรให้กินได้นานที่สุด”

ชายหนุ่มคนที่ 1 ตอบว่า “ให้หมักปลาด้วยเกลือ”

ชายหนุ่มคนที่ 2 ตอบว่า “ให้นำปลามาทำปลาร้า”

8 อาหารบำรุงชีวิตสูตรสมเด็จ

เศรษฐีฟังคำตอบของชายหนุ่มทั้ง 2 คน ก็รู้แน่แฉใจว่า ไม่อาจจะฝากฝังลูกสาวไว้กับสองคนนี้ได้ เพราะคนแรกน่าจะเก็บปลาไว้กินได้ไม่เกิน 1 เดือน ส่วนคนที่สองก็น่าจะเก็บไว้ได้ไม่เกิน 1 ปี

ชายหนุ่มคนที่ 3 ตอบว่า “ให้หั่นปลาเป็นชิ้นๆ แล้วแจกจ่ายให้กับเพื่อนบ้านโดยรอบ”

เศรษฐีได้ฟังคำตอบแล้วก็ตัดสินใจยกทั้งลูกสาว และทรัพย์สินให้กับชายหนุ่มคนที่สาม

คำถามคือ เพราะเหตุใดเศรษฐีจึงเลือกชายหนุ่มคนที่สาม

“ให้” เท่ากับ “ได้” ตอนที่ 2

เศรษฐกิจกับการแบ่งอัฐ

เรื่องเล่าวันนี้ สมเด็จฯ เมตตาใช้หลักคณิตศาสตร์เป็นเครื่องมือในการสอนควบคู่ไปกับหลักธรรม เรื่องนี้ยาวขึ้น และซับซ้อนขึ้นเล็กน้อย ขอเชิญอ่านและคิดตามไปด้วยกัน

เศรษฐกิจในประเทศแถบตะวันออกกลาง เขียนพินัยกรรมแบ่งอัฐ 17 ตัว ให้กับลูก 3 คน โดยระบุว่า

ลูกคนที่ 1 ให้ได้รับ 1 ใน 2 (จึงควรได้อัฐ $\frac{1}{2}$ ของ 17 คือ 8.5 ตัว)
ลูกคนที่ 2 ให้ได้รับ 1 ใน 3 (จึงควรได้อัฐ $\frac{1}{3}$ ของ 17 คือ 5.6 ตัว)
ลูกคนที่ 3 ให้ได้รับ 1 ใน 9 (จึงควรได้อัฐ $\frac{1}{9}$ ของ 17 คือ 1.9 ตัว)

ปรากฏว่า ลูกทั้ง 3 คน ทะเลาะกันยกใหญ่เพราะแบ่งอุฐกันไม่ลงตัว ต่างคนต่างต้องการอุฐที่เป็นเศษส่วนที่ไม่ลงตัวนั้น แม้ว่า จะต้องชำแหละอุฐเป็นส่วนๆ เพื่อแบ่งกันก็ตาม ทั้งที่แบ่งเช่นนั้นแล้ว ก็จะไม่เหลือใครได้อุฐเลย เพราะเนื้ออุฐส่วนต่างๆ ก็ไม่เป็นประโยชน์ เอาไปทำอะไรไม่ได้ นอกจากเป็นภาระซึ่งต้องหาที่กลบฝัง

ผู้ใหญ่ข้างบ้านเห็นลูกทั้ง 3 คนมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง เรื่องแบ่งอุฐกันไม่ลงตัวเสียที และไม่เลิกรา จึงเมตตาให้อุฐมา 1 ตัว เพื่อให้นำไปแบ่งกัน ทำให้มีอุฐรวมกันเป็น 18 ตัว ดังนั้นจึงทำให้

ลูกคนที่ 1 ได้รับอุฐ $\frac{1}{2}$ ของ 18 คือ 9 ตัว

ลูกคนที่ 2 ได้รับอุฐ $\frac{1}{3}$ ของ 18 คือ 6 ตัว และ

ลูกคนที่ 3 ได้รับอุฐ $\frac{1}{9}$ ของ 18 คือ 2 ตัว

ดูจากตัวเลขข้างต้นแล้วก็น่าจะหารแบ่งกันได้ลงตัวพอดี เรื่องน่าจะจบ เลิกทะเลาะกันได้ แต่ที่น่าสนใจคือผลสรุปที่ตามมา

ผลสรุป (1) จากการแบ่งอุฐกันใหม่ตามข้างต้น ปรากฏว่า จำนวนอุฐที่ทั้ง 3 คนได้รับรวมกัน คือ $9+6+2 = 17$ ตัว จากอุฐทั้งหมดที่มี 18 ตัว ทำให้เหลืออุฐ 1 ตัว คืนให้กับผู้ใหญ่ข้างบ้านผู้กรุณา “ให้” อุฐของตนมา

ผู้ใหญ่ท่านนั้นนอกจากจะ “ไม่เสีย” อนุแล้ว ยัง “ได้” ความสำนึก ขอบคุณ และความซาบซึ้งใจในการช่วยแก้ปัญหา คลายทุกข์ให้กับทั้ง 3 คนอีกด้วย

แต่ถ้าเหตุการณ์ไม่เป็นเช่นนั้นละ ถ้าไม่มีผู้ใหญ่ข้างบ้านที่ให้ความเมตตา หรือถ้าหากทั้ง 3 คน ไม่รอให้มีผู้ใหญ่ข้างบ้านมาให้อนุแก่พวกตน ถ้าแต่ละคนจะต่างมีจิตเมตตาต่อพี่น้อง ไม่คิดแต่จะ “เอา” หากแต่ยินดียกเศษส่วนของอนุที่ตนได้รับ “ให้” แก่พี่น้องของตนละ ผลจะเป็นอย่างไร

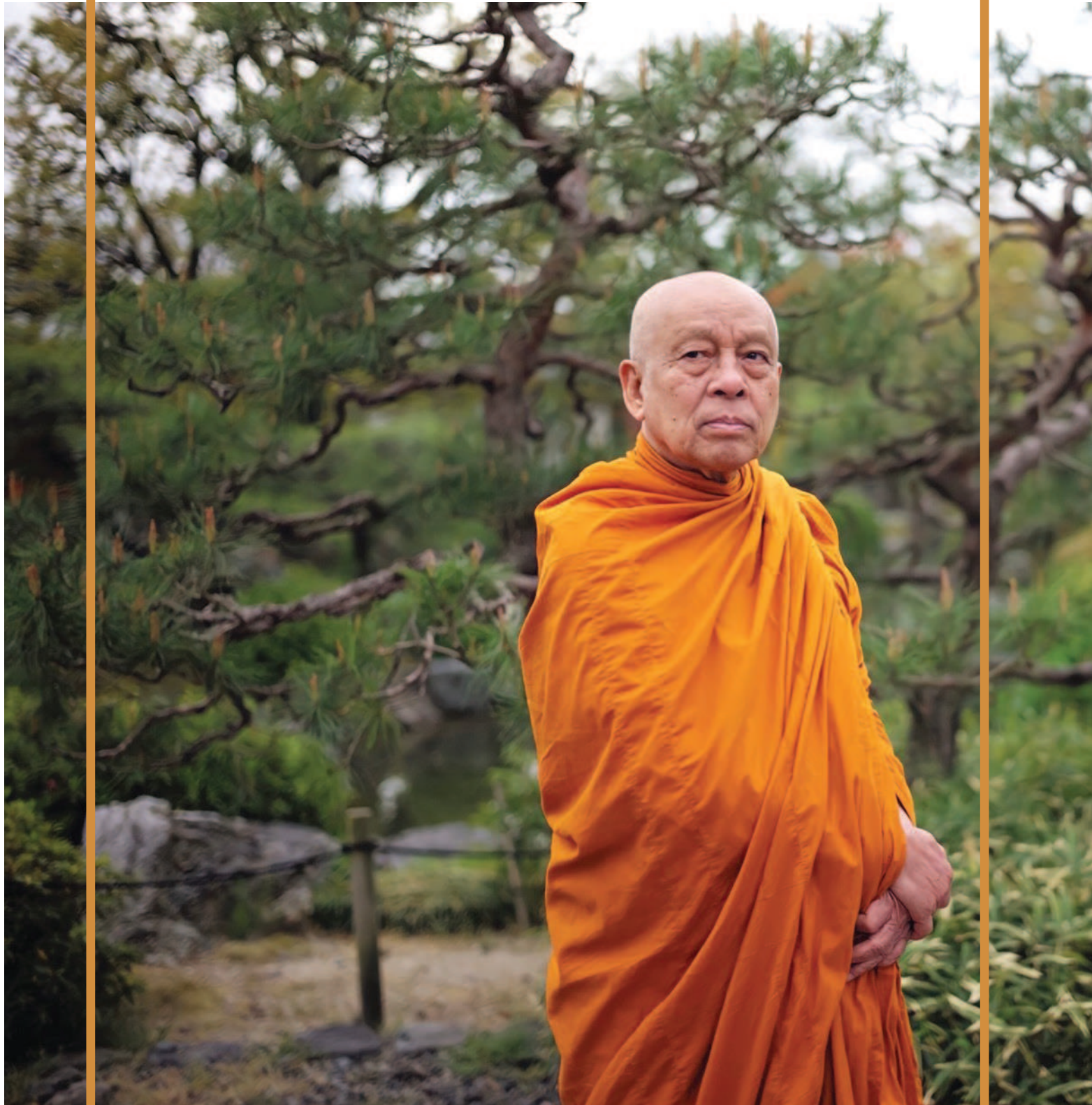
คนที่ 1 ได้รับอนุ $\frac{1}{2}$ ของ 17 คือ 8.5 ตัว ขอรับเพียง 8 ตัว
 คนที่ 2 ได้รับอนุ $\frac{1}{3}$ ของ 17 คือ 5.6 ตัว ขอรับเพียง 5 ตัว
 คนที่ 3 ได้รับอนุ $\frac{1}{9}$ ของ 17 คือ 1.9 ตัว ขอรับเพียง 1 ตัว

ผลสรุป (2) จากการแบ่งอนุกันตามข้างต้น ปรากฏว่าทั้ง 3 คนได้รับอนุรวมกัน คือ $8+5+1 = 14$ ตัว จากอนุทั้งหมด 17 ตัว เหลืออนุ 3 ตัว ก็แบ่งไปเท่าๆ กัน ทำให้แต่ละคนได้อนุเพิ่มมาอีกคนละ 1 ตัว ได้ผลลัพธ์เฉกเช่นเดียวกับผลสรุป (1) แต่ที่น่าสนใจคือ เมื่อแต่ละคนเสียสละ ยกเศษส่วนของอนุของตน “ให้” กับพี่น้องไป กลับทำให้ตัวเอง “ได้” อนุคืนกลับมาเต็มทั้งตัวเท่ากับ “ให้เศษส่วน” แต่ “ได้จำนวนเต็ม” กล่าวคือ “ได้” กลับคืนมา “มากกว่า” ที่ตนเอง “ให้” ไปเสียอีก

หลักคณิตศาสตร์สอนธรรมชาติข้างต้น ทำให้หลายคนงงงวย และ
ประหลาดใจกับผลลัพธ์ที่ได้ แต่บางคนก็ไม่เห็นด้วยกับกรณีที่
(2) เพราะเห็นว่า เมื่อเศษส่วนของอุฐที่แต่ละคนเลียสละให้ไป
ไม่เท่ากัน บางคนสละเศษส่วนไปเยอะ บางคนสละเศษส่วนไป
น้อย ดังนั้น จำนวนอุฐที่เหลือ 3 ตัว จึงไม่ควรแบ่งเท่าๆ กัน

คำถามคือ ด้วยวิธีคิดดังกล่าว

ท่านคิดว่าจะนำไปสู่สถานการณ์เช่นใดต่อไป



“เอา” กับ “ให้” ลัทธิธรรมที่ต้องมองให้ตลอดสาย

วันหนึ่งมีโอกาสไปกราบสมเด็จฯ ท่านสอนเรื่องลัทธิธรรมซึ่งหมายถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติบางอย่างที่หลายคนก็อาจเข้าใจไม่ถูก ตัวอย่างง่ายๆ เช่น “เอา” กับ “ให้” คนนี้กว่า “**เอาคือได้**” แล้ว “**ให้คือเสีย**”

แต่ความจริงแล้วถ้ามองให้ตลอดสายจะพบว่าตรงกันข้าม เพราะ “**ให้คือได้**” แต่ “**เอาคือเสีย**” ต่างหาก

ยกตัวอย่างในการทำงาน ถ้าเราเป็นคนเอาหน้า เอาเปรียบ เอาประโยชน์ เราก็จะมองเห็นเฉพาะข้าวของที่อยู่ตรงหน้า เห็นเฉพาะผลประโยชน์ที่จะได้ในทันทีเดี๋ยวนั้น แต่ถ้ามองให้ตลอดสายเราจะพบว่า ที่นี้กว่าเราได้ จริงๆ แล้วเราเสีย “**ที่ได้มาน้อยกว่า ที่เสียไปเยอะ**” เสียทั้งเพื่อน เสียทั้งความรู้สึกดีๆ ที่เคยมีให้เรา เสียทั้งภาพที่จะติดตัวเราไปอีกนาน หรือเวลามีปัญหาในการทำงาน เราก็ “**เอาเรื่อง**” คนอื่น แล้วเรานึกว่าเรา “**ได้เรื่อง**” แต่จริงๆ คือเราเสียมิตร เสียความสัมพันธ์ สิ่งที่จะได้ก็มีแต่ “**ได้ศัตรู**” ซึ่งก็ไม่ใช่สิ่งที่เราอยากได้

ถ้าเราเป็นผู้บริหาร หรือมีตำแหน่งที่ให้คนให้โทษคนได้ แล้วมี

คนเอาเงินทอง หรือเอาสินบนมาให้ เราก็ก็นำไป เพราะเข้าใจผิดไปว่าเราได้ แต่ถ้าเรามองให้ตลอดสาย เราเสียไปไม่ใช่หน่อยนะ เสียความเป็นกลาง เสียความยุติธรรม แล้วอาจจะลามไปถึงเสียตำแหน่งหน้าที่การงานที่คนไว้วางใจให้เราทำ เสียอาชีพ เสียอนาคตแล้วสุดท้ายก็คือ “เสียใจ” ที่เราหลงผิดคิดไปว่าเอาคือได้ ผมคิดตามไปแล้วก็เห็นว่า “เอา” ที่พอจะเข้าท่าหน่อยก็เช่น “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” เอาเช่นนี้น่าจะได้มากกว่าเสีย

ส่วนการ “ให้” ที่เราเข้าใจว่าเสีย แต่จริงๆ แล้วคือ “ได้” ท่านมักยกตัวอย่างเรื่องภาษีว่า เราเข้าใจว่าเราเสียภาษีคือ เสียเงิน แต่ท่านบอกว่าถ้าเข้าใจให้ถูก ภาษีคือการให้ที่เราได้ประโยชน์ ไม่ใช่สังคมได้ประโยชน์หรอก อันนั้นมาทีหลัง แต่ที่ได้ประโยชน์ทันทีคือตัวเรานะ เราได้ใช้ถนนหนทาง แสงสว่าง ความสะดวก ความปลอดภัยจากเงินภาษี นี่คือการได้ทั้งสิ้น ท่านยิ้มแบบขำๆ แล้วย้ำว่า “จ่ายเงินนิดเดียวเองนะ แต่ได้ใช้ถนนทั้งเส้นเลย” ถ้าทุกคนคิดเหมือนกันว่าไม่ให้ ไม่จ่ายภาษี เราก็จะไม่มีชีวิตที่สุขสบายจากสาธารณสมบัติเหล่านี้

ลูกทำงานแล้ว มีเงินเดือนแล้วให้พ่อแม่ แม่แค่เดือนละพันบาทก็ได้อะไรกลับมาเยอะ ที่ได้เลยทันทีคือความสุขใจของลูกที่เห็นพ่อแม่เป็นปลื้ม ที่ได้ต่อมาก็คือ พ่อแม่ก็ชื่นใจที่เห็นลูกมีความกตัญญูกตเวที แล้วถ้าพ่อแม่จะเอาเงินไปใช้จ่าย เราก็ได้

ตอบแทนบำรุงท่าน ถ้าท่านไม่เอาไปใช้จ่าย เงินนั้นจะไปไหนก็ไปรวมกับมรดกที่จะตกทอดกลับมาถึงเราอยู่ดี แล้วถ้าเราให้เพื่อนร่วมงาน ก็อย่าไปคิดว่าเค้าจ้องจะเอาจากเราตลอดเวลา เพื่อนเค้าก็เอาเท่าที่จำเป็น ให้เค้าเราด้วยความซาบซึ้ง เค้าจดจำโดยเฉพาะในยามที่เค้ายากลำบาก เค้าจำจนตาย เราได้เพื่อนแท้ที่ดีๆ คนหนึ่งก็มีค่ามากกว่าทรัพย์สินมากมายนะ เมื่อมีโอกาสเค้าก็จะหาทางคืนกลับมา ลองนึกดูว่าให้แกงเพื่อนบ้านไปถ้วยหนึ่ง มันจะคืนกลับมาแค่ถ้วยหนึ่งมั๊ย มันคืนกลับมาเยอะกว่านั้น พอท่านยกเรื่องนี้ก็ทำให้ผมนึกย้อนกลับไปถึงนิทานเรื่อง **“ปลา”** ที่ท่านเคยเล่าว่า จะเอาปลามาต้มยำทำแกง ทำปลาเค็ม ทำปลาร้า ไม่ว่าเอามาทำอะไร ก็กินแล้วหมดไปทั้งสิ้น มีแต่เอาปลามาแล่แล้วแบ่งไปแจกเพื่อนบ้านเท่านั้นละ ที่กินยังงี้ก็กินไม่หมด ถ้าเรามองให้ตลอดสาย **“เมื่อให้แล้วจะได้คืนกลับมา มากกว่าที่เสียไป”** ผมคิดตามท่านไปแล้วก็เห็นว่าที่ได้มากที่สุดก็น่าจะเป็น **“ได้ใจคน”** นี่ละ ที่ถือเป็นสมบัติล้ำค่า และอยู่กับเราได้นาน จนกลายเป็นมรดกที่ตกทอดถึงลูกถึงหลานได้เลย ด้วยซ้ำไป ซึ่งมีตัวอย่างให้เห็นมากมายในสังคมไทย

ท่านสอนต่อไปว่า กินอาหารก็เหมือนกัน ถ้าเราเห็นแก่ได้อร่อยลิ้นแล้วไม่มองให้ตลอดสาย ไม่เห็นว่าที่กินเข้าไปนั้นเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ ก็จะต้องมานั่งเป็นทุกข์ มาเสียใจในภายหลัง ของบางอย่างไม่อร่อยลิ้น แต่กินเข้าไปแล้วมีประโยชน์ก็

ต้องกิน ดังนั้นจะมองอะไรก็ต้องมองให้เห็นตลอดทั้งสาย อย่าไปเห็นแค่ตรงหน้าเท่านั้น ท่านยกตัวอย่างเลยไปถึง **“คิหิสุข”** ว่าด้วยความสุข 4 ประการของฆราวาส หรือผู้ครองเรือนโดยทั่วไปว่า เริ่มต้นด้วย **“สุขจากการมีทรัพย์”** แต่ก็ต้องมองให้ตลอดสายให้ครบทั้ง 4 อย่างว่า ต้องตามมาด้วย **“สุขจากการทำงานที่ถูกต้อง”** เพราะถ้าเราได้ทรัพย์มาจากการลักขโมยจากการทุจริต ก็สุขไม่จริง แล้วจะนำโทษมาให้เราในภายหลัง **“สุขจากการใช้จ่ายทรัพย์”** เมื่อมีทรัพย์แล้วก็ต้องรู้จักใช้ทรัพย์ให้เป็นประโยชน์ ใช้ในการสร้างความสุข ไม่ใช่ใช้ทรัพย์ไปซื้อความสุขมาใส่ตัว คนที่ใช้ปัญญา ก็จะมองออกว่าเรื่องใดใช้แล้วเป็นสุข เรื่องใดใช้แล้วเป็นทุกข์ สุขสุดท้ายคือ **“สุขจากการไม่มีหนี้”** เพราะเป็นหนี้คือ เป็นทุกข์ ถ้าจะหาสุขจากทรัพย์ผ่านการมีหนี้ ก็ต้องคิดให้ดีว่าเราจะจัดการหนี้สินได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ ถ้ามุ่งแต่จะสุขจากมีทรัพย์ สุขกับการใช้จ่าย โดยไม่มุ่งการทำงานที่สุจริต ไม่จัดการหนี้ให้ดี สุขเหล่านั้นจะกลายเป็นสุขไม่จริง แล้วจะนำทุกข์มาสู่เราในที่สุด

ท่านสรุปทิ้งท้ายว่า อย่าลืม **“มองอะไร ก็ต้องมองให้ตลอดสาย”**

ดังนั้น เมื่อถึงเวลาที่เราต้องเลือก ต้องตัดสินใจ ว่าเราจะ **“เอา”** หรือ เราจะ **“ให้”** ก็อย่าลืมนึกถึงลัทธิธรรมข้อนี้ แล้วอย่าเห็นแค่สิ่งที่อยู่ตรงหน้า แต่ต้องมองให้ตลอดทั้งสายกันนะครับ



เมื่อฮ่องเต้พิโรธ ทำให้ประเทศอื่นดิฉินนินทา

วันหนึ่งมีโอกาสไปถวายภัตตาหารเช้าสมเด็จฯ ท่านทักว่าหายไปหลายเดือน แล้วก็เมตตาสอนธรรมะให้เช่นทุกคราว เรื่องที่ท่านเล่าครั้งนี้เป็นนิทานจากจีน

วันหนึ่งฮ่องเต้เสด็จประพาสป่าเพื่อไปต้อนกพร้อมพราน และบัณฑิต เมื่อจับนกได้ก็ให้พรานเป็นผู้ถือไว้ ปรากฏว่า พรานพลั้งพลาด ทำนกตัวโปรดที่จับได้หลุดมือบินหนีไป ฮ่องเต้ซึ่งมีอำนาจล้นฟ้าและมีสถานะเสมือนเจ้าชีวิตทรงพิโรธมากจึงมีคำสั่งให้ประหารชีวิตพราน โทษฐานที่ทำให้สูญเสียนกตัวโปรด

บัณฑิตกราบทูลฮ่องเต้ว่า พรานที่ท่านกหลุดย่อมมีโทษถึงขั้นประหารชีวิตแน่นอน แต่ไม่ใช่เพียงแค่นั้น เพราะอันที่จริงพรานทำความผิดถึง 3 ข้อ คือ 1) ท่านกหลุดบินหนีไป 2) ทำให้ฮ่องเต้มีโทษ 3) ทำให้ประเทศอื่นที่เมื่อทราบข่าวการประหารนี้ ก็จะดิฉินนินทาฮ่องเต้ว่ามีโทษจากการที่นกหลุดมือบินหนีแล้วสั่งประหารชีวิตคน ฮ่องเต้ฟังแล้วได้คิด จึงให้ยกเลิกคำสั่งประหารชีวิตพรานผู้นั้น

เมื่อผมฟังจบก็อดอุทานออกมาไม่ได้ว่า สมเป็นบัณฑิตจริงๆ

สมเด็จฯ ถามว่า นิทานเรื่องนี้สอนว่าอะไร ผมตอบว่าเรื่อง
อำนาจ ท่านยิ้มๆ แล้วส่ายหน้า ผมตอบใหม่ว่าเรื่องโทษ
ท่านยิ้มๆ แล้วก็ยังคงส่ายหน้า ทำเอาผมหัวเราะแล้วกราบท่าน
ว่า ยังคงเป็นดร.โง่คนเดิม

สมเด็จฯ ท่านสอนว่า แก่นหลักของพุทธศาสนา คือ **“สอนให้รู้จัก
มองตัวเองอย่ามัวแต่มองคนอื่น หรือโทษคนอื่น”**

เพราะถ้าส่องแต่ไม่ไปต่อกันเพื่อหวังจับนกกตั้งแต่แรก ก็ไม่มีนกที่จะ
บินหนีไป และต่อให้นกบินหนีไปแต่ถ้าส่องแต่ไม่เลียดาย ควบคุม
อารมณ์ได้ ก็จะไม่มีโทษ และต่อให้มีโทษ แต่ถ้าส่องแต่ไม่ปล่อย
ให้โทษครอบงำจนนำไปสู่การออกคำสั่งประหาร ก็จะไม่มี
ประเทศใดดิฉินนิทาได้ว่า **“ส่องแต่เห็นนกสำคัญกว่าชีวิตคน”**
ทั้งหมดนี้อยู่ที่ตัวส่องแต่ทั้งนั้น เพราะต้นเหตุที่แท้จริงไม่ใช่
“พรานทำนกหลุด” หากแต่เป็น **“ส่องแต่ไปจับนก”** เพราะนก
ก็อยู่ของมันตามธรรมชาติ เมื่อมีคนไปจับมากักขัง นกก็ต้อง
อยากหนีกลับไปสู่ธรรมชาติตามเดิมเป็นธรรมดา ดังนั้น การสืบ
สาวราวเรื่องใดๆ จึงต้องไปให้ถึงต้นตอที่เป็นสาเหตุที่แท้จริง
ไม่ใช่แค่เพียงครึ่งๆ กลางๆ เพราะจะทำให้เข้าใจผิด

สรุปผิด ตัดสินใจผิด และไม่สามารถแก้ไข **“ความไม่รู้”** หรือ
“อวิชชา” อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทุกอย่างในโลกได้

สิ่งที่บัณฑิตพูดแม่ฟังดูเหมือนจะพูดถึงเฉพาะความผิดของพราณ แต่นัยยะกลับเป็นการเตือนสติช่องใต้ให้ตระหนักถึงสิ่งที่ช่องใต้กำลังจะทำและผลลัพธ์ที่จะตามมาได้อย่างแยบยล อีกทั้งเป็นการเตือนเราทุกคนให้ **“มองให้ลึกกว่าที่เห็น ฟังให้ลึกกว่าที่ได้ยิน”** อย่ามองอะไรแค่ผิวเผิน อย่าฟังอะไรเพียงแค่ลมผ่านหู และทำให้ผมนึกถึงคำโบราณที่แนะนำไว้ว่า **“ผู้มีอำนาจทั้งหลายพึงมีบัณฑิตอยู่ข้างกาย”**

สมเด็จฯ ยังเมตตาจดกลอนไว้ให้ใช้เตือนสติ **“ให้มองตนเองเสมอ”** อีกสองบท โดยบอกให้ผมอ่านออกเสียงดังๆ เพื่อให้ทุกคนที่มาช่วยถวายภัตตาหารเช้าได้ฟังไปพร้อมๆ กัน ดังนี้

บทแรก ว่าด้วยข้อคิด

“การพูด/การสื่อสารกับคนอื่น”

พูดไปเขาไม่รู้กลับชู้เขา
ว่าโง่เง่ามเงอะเพอะหนักหนา
ตัวของตัวทำไมไม่โกรธา
ว่าพูดจาให้เขาไม่เข้าใจ

**บทที่สอง ว่าด้วยข้อเตือนใจไม่ให้มอง
“ตนเองสูงส่ง คนอื่นต่ำต้อย”**

โทษผู้อื่นแลเห็นเป็นภูเขา
โทษของเรามองเห็นเท่าเส้นขน
ตดคนอื่นเหม็นปื้อเราเหลือทน
ตดของตนถึงเหม็นไม่เป็นไร

วรรณคดีทำเอาผมหัวเราะออกมาเสียงดังในระหว่างอ่าน
เลยทีเดียว (ท่านบอกที่มาของบทกลอนว่า ผู้แต่งคือ พระศาสน
โศภน (แจ่ม จตุตสโล) อดีตเจ้าอาวาสวัดมกุฏกษัตริยาราม
ขอบคุณ Ratchai Sirisuwanjinda ที่ช่วยแจ้งข้อมูล)

หลังสมเด็จพระ ฉันทดาหารเข้าเสร็จสิ้น ท่านก็ยังเมตตาสอนต่อ
ให้อีกหลายเรื่อง เช่น ร่างกายเป็นรังของโรค เพื่อนสนิท 3 คน
ที่ไม่เคยหนีหายไปจากเรา คาถาวิเศษ 2 คำที่ให้เขียนติดไว้บน
หัวนอนและที่ต่างๆ บุญกริยาวัตถุ 3 บุญกริยาวัตถุ 10 และ
หลักปฏิจจสมุปบาทที่ท่านย่อให้เหลือเพียง อวิชชา-ตัณหา-
อุปาทาน เป็นต้น ขอจบตอนด้วยสรุปบทเรียนหลักของวันนี้
“หมั่นสอบสวน ตีเตียน และแก้ไขตนเองอยู่เสมอๆ” นะครับ





๒ อาหารจานหลัก





“ ปัญญาเป็นเสมือนมิดที่ลับบ่อยๆ ก็จะคมและช่วยกรีดฝ่า
มายาทั้งหลายให้เราเห็นผิดชอบได้ชัดแจ้งขึ้น

”

สมเด็จพระวันรัต

ตอนที่ 2 อาหารจานหลัก

เมนูเด็ดห้ามพลาด ของดี 5 อย่าง กับ สัจจิต 10 ประการ

วันนี้สมเด็จฯ เริ่มต้นด้วยการเกริ่นว่า เรามักเข้าใจไปว่าศาสนาเป็นเรื่องของวัด ของพระ ของเณร ของคนแก่ที่ไม่ได้ทำงานทำการแล้ว แต่เราเข้าใจผิดนะ ศาสนาเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคนที่เกิดมาไม่ว่าหญิง หรือชาย ไม่ว่าเด็ก หรือผู้ใหญ่

ท่านสอนต่อไปว่าคนเราเกิดมา ธรรมชาติได้ให้ของจำเป็นทุกอย่างเพื่อให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มาเรียบร้อยแล้วให้ร่างกาย ให้วาจา และให้จิตใจ ดังนั้น หนทางที่จะทำให้เรามีความสุข ก็คือการใช้ “กาย วาจา ใจ” ของเราให้ถูก ให้เป็นประโยชน์ แต่ส่วนใหญ่เรามักใช้กาย วาจา ใจ ให้เป็นโทษกับตัวเอง

ตัวอย่างเช่น ถ้าเราชอบคบกับความโลภในตัวเอง เมื่อเกิดความโลภ เราก็แย่งชิงของคนอื่นมาเป็นของเราใช้กายบ้าง ใช้วาจา หลอกลวงบ้าง เอาเปรียบคนอื่นได้ โกงได้ เรานึกว่าดี แล้วจริงๆ มันเป็นประโยชน์หรือเปล่า หรือว่ามันเป็นโทษ หรือเมื่อเกิดโทษ เราทำร้ายคนอื่นด้วยกาย ด้วยวาจา ทำให้คนเจ็บปวด ทำให้เจ็บช้ำน้ำใจ เราได้ระบายความโกรธ ได้ความสะใจ แต่สิ่งที่ทำไปมันเป็นประโยชน์ หรือเป็นโทษ เราใช้ของดีที่ติดตัวเรามาแบบผิดๆ แล้วคิดไปเองว่าเราใช้ถูก เราเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนคือ ให้เราใช้กาย ใช้วาจาให้ถูกด้วย “ศีล” ให้เราใช้ใจให้ถูกด้วย “สมาธิ” ถ้าพูดให้ละเอียดก็คือ ใช้กายให้ถูกด้วย “กายสุจริต 3 คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย และไม่ประพฤติผิดในกาม” ใช้วาจาให้ถูกด้วย “วจีสุจริต 4 คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ” ใช้ใจให้ถูกด้วย “มโนสุจริต 3 ได้แก่ ไม่อยากได้ของคนอื่น ไม่คิดพยาบาท และเห็นชอบตามคลองธรรม” รวมเป็น สุจริต 10 ประการ ถ้าเรารู้จักใช้ให้ถูก เราก็จะมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต แต่ถ้าเราใช้ผิด มันก็จะมาลงโทษเรา ทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องรู้จักใช้กาย วาจา ใจ ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเองทั้งนั้น และนี่คือเหตุผลว่าทำไมศาสนาพุทธจึงจำเป็นสำหรับทุกคน

สมเด็จพระฯ สอนต่อไปว่าถ้าจะทำให้ถูก พุดให้ถูก ก็ต้องเริ่มต้นจาก
คิดให้ถูก จะคิดให้ถูกก็ต้องเอา “ปัญญา” มาใช้ ธรรมชาติให้
ปัญญามาตั้งแต่เกิด การศึกษาเล่าเรียนตั้งแต่อนุบาลไปจนถึง
ปริญญาเอก ได้แต่ความรู้นะ “ปัญญา” กับ “ความรู้” ไม่เหมือน
กัน ยิ่งความรู้เยอะ ยิ่งทำผิดได้เยอะ ยิ่งคดโกงได้มาก คนจบ
ด็อกเตอร์เข้าคุกมีใช้ไหม คนที่พาตัวเองเข้าคุก ใช้คนมีปัญญา
หรือเปล่า ถ้าเอาปัญญามาใช้ไม่ได้เข้าคุกหรอก แต่ถ้าเอาเฉพาะ
ความรู้มาใช้ได้เข้าคุกแน่ ความรู้เป็นเหมือนอาวุธ ศึกษาเล่า
เรียนมีความรู้ ก็ทำให้เรามีดาบมาไว้ใช้จัดการอุปสรรคขวาก
หนาม แต่ดาบเป็นของมีคม เราพกดาบแนบติดไว้กับตัวก็บาด
ตัวเองได้ บาดผู้อื่นก็ได้ ดังนั้นมีความรู้อย่างเดียวจึงไม่พอ ต้อง
มีปัญญาด้วย ต้องเอาปัญญามาเป็นปλοกรุ้มดาบความรู้ไว้
เพื่อไม่ให้ดาบมาทำร้ายตัวเอง หรือคนอื่น

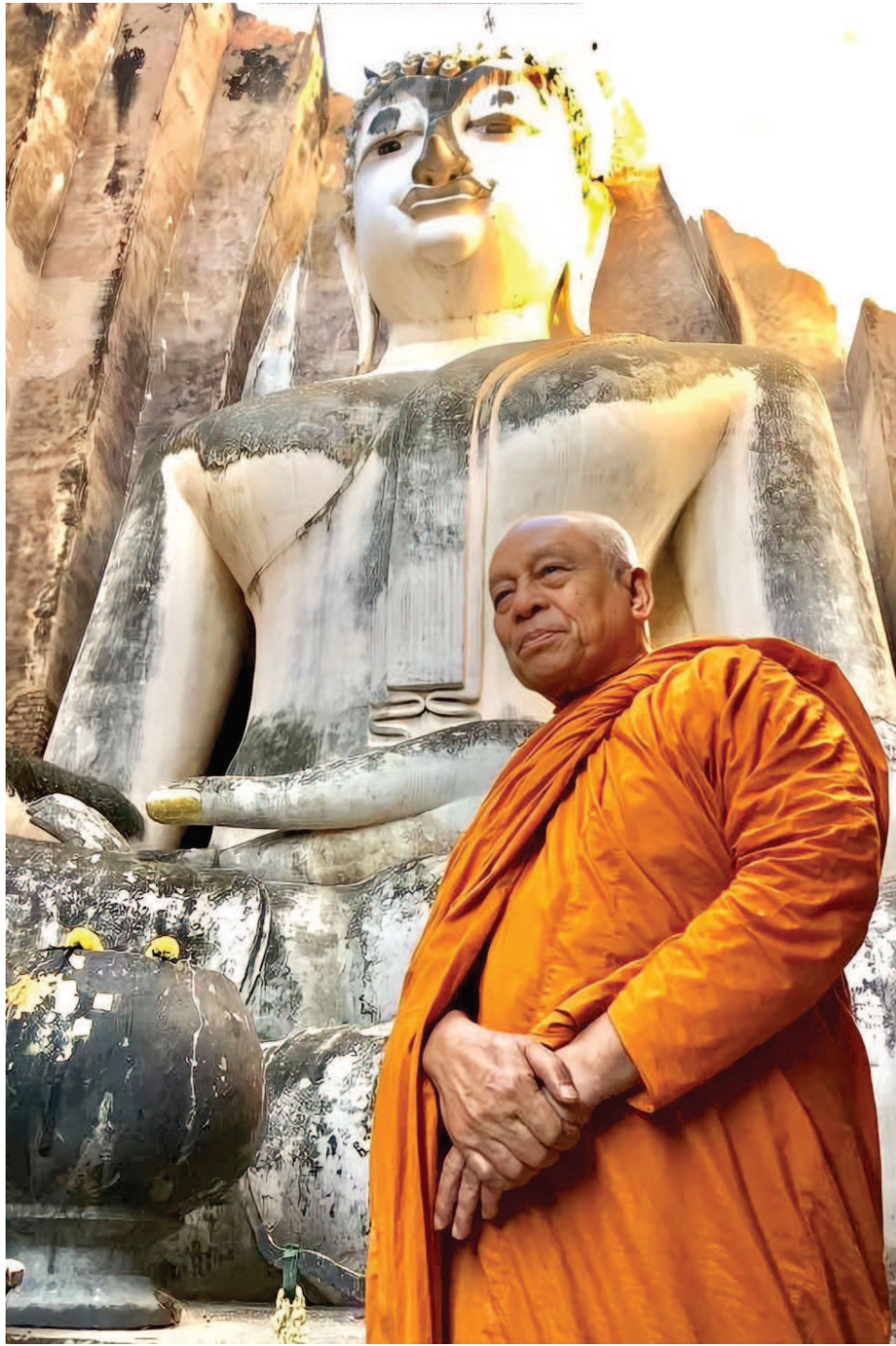
อีกอย่างที่ธรรมชาติให้มาก็คือ “สติ” เวลาเราทำอะไรไม่ถูก ทำ
อะไรไม่ดี แล้วอ้างว่าขาดสติ อันนั้นพุดผิด เพราะไม่ใช่ “ไม่มี
สติ” ทุกคนต่างก็มีสติเพราะธรรมชาติให้มาตั้งแต่แรก แต่เรา
รู้จักใช้สติหรือเปล่า ส่วนใหญ่คนทำผิด ทั้งที่ก็รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้น
ผิด รู้ว่าผิดแต่ก็ยังจะทำ ก็เพราะ “ไม่ใช่สติ” เป็นทางเสีย ต้อง
รู้จักเอาสติมาบังคับใจให้คิดในทางที่ดี อย่าให้ไปพุดผิด หรือ
ทำผิด

สรุป ของดี 5 อย่างที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดก็คือ “กาย วาจา ใจ ปัญญา และสติ” เรามีครบทุกอย่างตั้งแต่เกิดแล้ว พระพุทธเจ้าสอนให้เรา “ใช้กายให้ถูก ใช้วาจาให้ถูก ใช้ใจให้ถูก เอาปัญญามากรอง และ เอาสติมาคุม” อย่างนี้เรียกว่าใช้ของดี 5 อย่างให้เป็น และหากใช้กาย วาจา ใจ ให้สุจริตครบถ้วนทั้ง 10 อย่าง ก็จะทำให้ชีวิตมีความเจริญก้าวหน้า และสังคมเป็นสุข

สมเด็จพระฯ ทรงแยว่า หากต้องการบวชเพื่อเรียนรู้ธรรมะให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ท่านก็สนับสนุนเพราะจะช่วยให้รู้จักใช้กาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องยิ่งขึ้น ท่านย้ำว่าให้บวชเรียนเพื่อตัวเองนั่นละ บวชเพื่อทำตัวเองให้ดี ไม่ต้องคิดว่าบวชเพื่อผู้อื่น ไม่ต้องคิดว่าจะบวชเพื่อพ่อแม่หรือใคร เพราะเมื่อเราทำตัวของเราให้ดี อาณิสสก็จะมีแผ่ไปถึงพ่อแม่เอง แผ่ไปถึงถึงคนอื่น ๆ ในสังคมด้วย ให้เรารู้จักทำตัวเองให้ดี ไม่ต้องไปจับจ้องว่าคนอื่นทำดีหรือไม่

ถ้าเราทำตัวของเราให้ดี ก็จะดีต่อสังคม ดีต่อประเทศ ดีต่อโลก

แต่จะทำดีอย่างที่ว่านั้น ไม่ต้องรอจนถึงตอนบวชก็ได้
ถึงยังไม่บวชก็ทำสิ่งดี ๆ เหล่านั้นได้เช่นเดียวกัน





ศีลไม่ได้อยู่ที่วัด

เดิมที่ผมเข้าใจมาโดยตลอดว่า “ศีล” แปลว่า “ข้อห้าม” จนกระทั่งได้บวชเรียนจึงเข้าใจว่า “ศีล” แปลว่า “ปกติ” สมเด็จฯ ท่านสอนว่า “ศีลไม่ได้อยู่ที่วัด” เราทุกคนเกิดมาพร้อมศีลที่เป็นปกติในชีวิตของเรานั้นแหละ อยู่ที่เราจะรักษาความเป็นปกตินั้นไว้ได้หรือไม่ ถ้าเราเกิดมาไม่ได้ไปฆ่าแกงใคร ไม่ขโมยของใคร ไม่ฉ้อโกงใคร ก็เท่ากับเราทำชีวิตของเราให้เป็นปกติ แต่ตรงกันข้าม ถ้าเราไปเที่ยวลักขโมยของของคนอื่น เที่ยวไปยุแหย่ให้คนเคঁาเกลียดชังกัน เที่ยวไปด่าทอสาปแช่งใครมาโดยตลอด ใครไปทั่ว ก็เท่ากับเราไม่รักษาศีล ไม่ทำชีวิตให้เป็นปกติ ปัญหา และความเดือดร้อนต่าง ๆ ทั้งหลายทั้งปวงก็จะตามมา

ดังนั้น ถ้าทุกคนรักษาศีล คือใช้ชีวิตให้เป็นปกติ สังคมก็จะสงบสุข เพราะไม่มีใครเบียดเบียนทำร้ายใคร ไม่ว่าจะเป็นสังคมเล็กอย่างในครอบครัว ในกลุ่มญาติ มิตร เพื่อนฝูง หรือในสังคมใหญ่ เช่น ที่ทำงาน หมู่บ้าน ประเทศ หรือโลกก็ล้วนแล้วแต่เป็นสุขได้ ถ้าสมาชิกทุกคนรักษาศีล รักษาความปกติในชีวิตไว้ให้เป็นเช่นนั้น

สมเด็จฯ ท่านขยายความต่อไปอีกว่า รักษาศีลไว้ก็ทำได้ทุกอย่างหายาบ และละเอียด เช่น ฆ่าปลาที่เราเลี้ยงไว้เพื่อทำอาหารเลี้ยงชีพ แม้ผิดศีลข้อแรกก็ยังไม่ถึงกับผิดปกติไปมาก เพราะทำไปด้วยเหตุจำเป็นแห่งการยังชีพ ไม่ได้ฆ่าเพื่อสนุกสนานเพเลิดเพลิน และไม่ผิดกฎหมาย เช่นเดียวกับไปเยี่ยมเพื่อนที่บ้านสวน แต่เพื่อนไม่อยู่ ก็เลยเก็บผลไม้กินไปบ้างระหว่างรอ เพื่อนกลับมาก็ไม่ว่าอะไรเพราะยินดีให้กินอยู่แล้วแม้ตัวเพื่อนไม่อยู่ก็ตาม แต่จะไปเที่ยวเก็บของคนอื่นที่ไม่ใช่เพื่อน ที่เค้าไม่ได้ยินดีให้เรากินไม่ได้นะ อันนั้นผิดศีลด้วย ผิดกฎหมายด้วย สรุปคือการรักษาศีลก็มีหลายระดับ รักษาอย่างคร่าวๆ ไม่ละเอียดก็มีพลังพลาดไปได้บ้าง แต่ถ้าไม่ได้ผิดรุนแรง ไม่ได้สร้างความเดือดร้อนเสียหาย หรือไม่ได้ล่วงละเมิดใคร และยังทำให้ชีวิตเป็นปกติอยู่ ก็ถือว่ายังรักษาศีลได้อยู่

ส่วนการมาขอศีล สมาทานศีลที่วัดก็เป็นการมาปฏิญาณต่อหน้า พระว่าจะตั้งใจรักษาศีลให้ได้ตลอด ก็เป็นการเพิ่มความเข้มข้น จริงจังขึ้นไปอีกระดับ แต่ถึงไม่มาวัดทุกคนก็สมาทานศีล 5 ใน ชีวิตของเราได้ทุกวัน หากจะละกิเลสให้ห่างไกล และไวขึ้นไปอีก จะขยับจากศีล 5 ขึ้นมาเป็นศีล 8 เฉพาะในบางโอกาส หรือ ทุกวันก็ย่อมได้

การตื่นมาสมาทานศีลทุกเช้าก็จะเป็นเครื่องเตือนให้เรา “สำรวม กาย และวาจา” ไม่ให้ไปล่วงละเมิดใครในระหว่างวัน จะเรียน หนังสือ หรือทำกิจการงานใดๆ ก็สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ลอง เริ่มต้นตั้งแต่วັນนี้ ทุกเช้าตั้งใจว่าจะรักษาศีล 5 ให้ได้ตลอดวัน เมื่อกลับมาถึงบ้านในตอนเย็นก็สำรวจดูว่าทำได้ครบถ้วนหรือไม่ ถ้าทำได้สำเร็จ ก็ให้อนุโมทนากับความดีงามที่ตัวเองได้ทำ ไว้อีกหนึ่งวัน ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ให้เป็นปกติในชีวิต วันไหนทำ ไม่ได้ พลังพลาดผิดศีลข้อใดไป ก็ตั้งใจใหม่ในวันรุ่งขึ้นว่าจะให้ ผิดเป็นครู จะไม่ทำความผิดนั้นซ้ำอีก ทำเช่นนี้ทุกวัน ทำให้ “ศีล” เป็น “ปกติ” ในชีวิตของเรา เมื่อชีวิตมีความ “ปกติ” แล้ว “ความ ปกติสุข” ก็จะเป็นชีวิตทุกวันของเราเอง

ตอนนี้ว่าด้วยเรื่อง “ศีล” ที่ช่วยให้สำรวม “กาย และวาจา” ไป แล้ว ตอนหน้ามาว่ากันด้วยเรื่อง “สมาธิ” ซึ่งเป็นเรื่องของ “ใจ” กันต่อไป



“สมาธิ” ไม่ได้เกิดจากนั่งสมาธิเท่านั้น

หลายคนตระหนักดีว่า การมีสมาธิเป็นสิ่งดี แต่ก็มีปัญหาว่า แม้อยากนั่งสมาธิ แต่ก็นั่งไม่ได้ เพราะใจไม่นิ่ง ไม่มีเวลา ฯลฯ สมเด็จฯ ท่านสอนเรื่องนี้ไว้ว่า ก็ต้องไปที่ละชั้น ถ้าชั้นอนุบาล ประถม มัธยมยังไม่ได้ จะข้ามไปมหาวิทยาลัยเลยก็จะยาก

ท่านสอนเรื่องนี้อยู่สองรอบ วันหนึ่งมีแจกันอยู่ใกล้มือ ท่านบอกว่า “ใจก็เหมือนแจกัน” อีกวันนั่งฉันข้าวที่โต๊ะ มีชามข้าวใกล้มือ ท่านก็บอก “ใจก็เหมือนชามข้าว” ข้อคิดที่ท่านต้องการสอนคือ ไม่ว่าจะใช้แจกัน หรือชามข้าว ก็ต้อง “ตั้งให้มัน” เพราะถ้าไม่ตั้งให้มัน ก็จะล้ม ใช้ใส่อะไรก็ได้ ท่านสอนไป ก็ทดลองวางแจกัน หรือชามข้าวไปเพื่อให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ด้วยตนเองว่า ถ้าไม่ตั้งให้มันคงก็จะล้มแน่นอน (การเปรียบเปรยของท่านก็

ทำให้ผมแปลความเอาเองต่อไปว่า ใจที่ใหญ่ก็จะรองรับอะไรได้ เยอะ ใจแคบก็รองรับอะไรได้น้อย ใจกว้างก็ไม่รับอะไรเลย แต่เรื่องนี้เอาไว้ค่อยมาขยายความเมื่อมีโอกาส)

ดังนั้น จะทำอะไรก็ต้อง “ตั้งใจ” ก่อน ตั้งใจให้มั่นคง ไม่วอกแวก ให้ใจจดจ่ออยู่กับ สิ่งที่กำลังทำ หรือสิ่งที่กำลังจะทำ ถ้าจดจ่อ เช่นนั้นได้เรียกว่า “มีสมาธิ” ถือเป็นสมาธิขั้นต้น แต่ถ้าทำเรื่อง หนึ่งอยู่ ใจก็ไปคิดถึงอีกเรื่องหนึ่ง อย่างนั้นเรียกว่าไม่มีสมาธิ ถ้า ไม่มีสมาธิ การงานที่ทำอยู่ก็จะสำเร็จสมดังความประสงค์ได้ยาก ให้เริ่มต้นจากเรื่องเหล่านี้ก่อน จะเดิน จะนั่ง จะเรียน หรือจะ ทำงาน ก็ให้มีสมาธิตั้งมั่นกับเรื่องที่กำลังทำ การทำเช่นนี้ เป็นการฝึกใจให้อยู่นิ่งให้เป็น ไม่ให้ไหลเลื่อนลอยไปในที่ต่างๆ เมื่อใจเริ่มถูกควบคุมให้อยู่นิ่ง ให้ตั้งมั่นกับกิจกรรมที่ทำอยู่ได้ จนเป็นนิสัยแล้ว ต่อไปจะพัฒนาไปสู่สมาธิขั้นสูงก็ทำได้ไม่ยาก แต่ถ้าเรื่องง่าย ๆ แบบนี้ทุก ๆ วันยังทำไม่ได้ จะข้ามไปนั่งสมาธิ เลยทันทีก็จะเหมือนข้ามชั้นจากอนุบาลไปมหาวิทยาลัย

เมื่อฝึกสมาธิอย่างง่ายทุกวันจนทำให้ใจนิ่งเป็นระยะ ๆ ได้แล้ว จึงค่อยขยับมาสู่การฝึก “สมถกรรมฐาน” หรือการนั่งสมาธิ (ซึ่ง ไม่ได้แปลว่าต้องนั่งขัดสมาธิ หรือพับเพียบ หากแต่ต้องนั่งในท่า ที่สบาย ๆ นั่งเก้าอี้ก็ได้ คือนั่งในท่าที่ไม่ทำให้ใจพะวงกับความ เมื่อยล้า แต่ก็ไม่ใช่สบายเกินไปจนใจเลื่อนไหลไปสู่ความง่วงจน

ผล็อยหลับไป) วิธีทำให้ใจนิ่ง ก็คือการนำใจไป “เพ่ง” กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้ใจเราจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นมากที่สุด วอกแวกน้อยที่สุด สงบนิ่งเร็วที่สุด จะเพ่งดิน เพ่งน้ำ เพ่งลม เพ่งไฟ เพ่งสี หรือเพ่งอะไรก็ได้ที่ต้องกับจริตของตน (หาอ่านเพิ่มเติมได้ในเรื่อง สมถกรรมฐาน 40 กอง)

เมื่อใจสงบนิ่งมีสมาธิ ก็สามารถหยิบเรื่องราวมากมายที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละวันมาพิจารณา ถ้าใจเราเหมือนขามข้าว ทุกวันก็เหมือนเรตักอาหารหลายอย่างใส่ลงไปในขามข้าวเรา ผสมปนเปกันไปหมด เมื่อใจที่รับสิ่งเหล่านั้นเข้ามาแล้ว ก็ต้องหาเวลาสงบที่จะพิจารณาให้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งเหล่านั้น ให้แยกแยะคุณประโยชน์ หรือโทษที่แท้จริงของมัน ทำเช่นนั้น ก็จะขยับจาก “สมถกรรมฐาน” ไปสู่ “วิปัสสนากรรมฐาน” อันเป็นการขยับจากการสร้าง “สมาธิ” ให้เกิด “ความนิ่ง” ไปสู่ “การพิจารณา” เพื่อให้เกิด “ปัญญา” ในที่สุด

ความสำคัญของสมาธิอยู่ตรงที่ เมื่อใจตั้งมั่น ใจสงบ ใจมีสมาธิ ก็จะเป็นเงื่อนไข หรือเป็นสภาพที่ทำให้สามารถเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ได้กระจ่างแจ้งมากขึ้น แยกแยะผิดชอบชั่วดีได้อย่างถ่องแท้มากขึ้น อันนี้แหละที่เราเรียกว่า “ปัญญา” ซึ่งเป็นคนละเรื่องกับ “ความรู้” แต่นั่นก็เป็นเรื่องที่จะมาสนทนากันในตอนต่อไป



“ปัญญา” ไม่ได้อยู่ที่เล่าเรียน

สมเด็จฯ ท่านย้ำเสมอว่าแม้เป็นด็อกเตอร์ก็ยังไม่อยู่นะ (เป็นวิธีการทำลาย “อัตตา” ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตือนตนได้อย่างดียิ่ง ทำให้ตั้งใจว่าจะใช้ชื่อ “ดร.โง่” เป็นนามปากกาไว้เตือนใจตนเองเล่นน่าจะดี) คำสอนที่ท่านย้ำอยู่เสมอมีสองเรื่องใหญ่คือ “ให้เท่ากับได้” และ “เราต้องรู้ว่าเรายังโง่อยู่”

เรื่องทั้งหลายที่ไม่ดีแต่เราไม่รู้ว่าเป็นไม่ดี ก็เพราะเรายังโง่อยู่ หลายเรื่องที่ไม่ดีแต่เรากลับไปเข้าใจว่าดี ก็เพราะเรายังโง่อยู่ หลายเรื่องแม้เรารู้ว่าเป็นไม่ดี แต่เรายังทำ ก็เพราะเรายังโง่อยู่ โง่ทั้งนั้น แม้เรียนหนังสือจนจบด็อกเตอร์ก็ยังไม่อยู่นะ เพราะสิ่งที่ได้จากการเรียนหนังสือคือ “ความรู้” ไม่ใช่ “ปัญญา”

ปัญญา หมายถึง ความรู้แจ้ง เห็นจริง เข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงธรรมชาติของสรรพสิ่ง สามารถแยกแยะบุญ-บาป ได้อย่างถูกต้อง ปัญญาจึงช่วยป้องกันความเสื่อม และทำให้ชีวิตมีความเจริญก้าวหน้าเพราะรู้จักแยกแยะดี-ชั่ว รู้เหตุของความเจริญ เข้าใจเหตุแห่งความเสื่อม จำแนกจริง-เท็จที่เข้ามาในชีวิตได้ ทำให้ไม่ถูกล่อลวงไปในทางที่ผิด ไม่ตกเป็นเครื่องมือของใคร สามารถดำรงตนให้ห่างความเสื่อม และมุ่งสู่เส้นทางความเจริญได้อย่างมั่นคง

วิธีการฝึกฝนให้เกิดปัญญามี 3 วิธีหลักๆ ซึ่งคัดมาจาก **หนังสือส่งเสริมความสุข 2563 เรื่อง “โสติธรรมนำสุข” ของสมเด็จพระ** ดังนี้

1. สุตมยปัญญา - ปัญญาเกิดจากการฟังนั้นสำคัญ คนโบราณอาศัยการฟังเป็นช่องทางหลักในการรับความรู้ คนที่รู้อะไรมาจากการฟังท่านเรียกว่าพหูสูตร แหล่งที่ฟังแล้วเป็นพหูสูตร ก็คือ ฟังจากท่านผู้เป็นบัณฑิตทั้งหลาย สำหรับบัณฑิตนั้น คือคนที่ประพฤติดีด้วยกาย วาจา และใจ เป็นผู้ใหญ่ก็ได้ เป็นเด็กก็ได้ เป็นพระก็ได้ เป็นฆราวาสก็ได้ การฟังเพื่อให้เกิดปัญญานั้น ผู้ฟังต้องไม่ดูแคลนในเรื่องที่ฟังว่าง่ายเกินไป ต้องไม่ดูแคลนในความรู้ความสามารถของผู้พูด ต้องไม่ดูแคลนในตัวเองว่า “โง่เขลา” ไม่สามารถเข้าใจได้ ต้องมีความตั้งใจในการฟัง และนำสิ่งที่ฟังนั้นไปปฏิบัติให้บังเกิดผล จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังแล้วเกิดความสุขสวัสดิ์ได้

2. จินตามยปัญญา - ปัญญาเกิดจากการพิจารณา การพิจารณาสามารถใช้กับเรื่องที่ฟังมาแล้วก็ได้ หรือเรื่องใหม่ที่ยังไม่เคยได้ยินได้ฟังก็ได้ รวมถึงเรื่องที่ได้เห็น ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส และได้สัมผัสในขณะปัจจุบันด้วย คุณค่าของการพิจารณา นั้น คือทำให้เกิดความรู้ที่ลึกซึ้งละเอียดลออยิ่งกว่าการฟังจากคนอื่น จินตามยปัญญานี้ บางครั้งก็เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ บางครั้งต้องพิจารณาจึงเกิดขึ้น และเกิดขึ้นไม่ต่อเนื่องกัน เรื่องเดียวกันเกิดคนละวันก็มีมาก โดยเฉพาะประเด็นความคิดที่แหลมคม บางครั้งเกิดขึ้นในขณะที่เดินทางก็มี เกิดขึ้นในขณะที่ล้มตัวลงนอนก็มี เกิดขึ้นขณะที่ทำธุระในห้องน้ำก็มี เกิดขึ้นเวลาไหนก็ควรกำหนดจดจำไว้เวลานั้น เพราะถ้าไม่กำหนดจดจำไว้ความรู้ดังกล่าวก็จะเลือนหายไป

3. ภาวนามยปัญญา - ปัญญาเกิดจากการอบรม หมายถึงปัญญาที่ได้จากการลงมือปฏิบัตินั่นเอง ซึ่งจำเป็นอย่างมากกับเรื่องที่ละเอียด ลึกซึ้ง สลับซับซ้อน มีความเป็นนามธรรมสูง ไม่สามารถจะใช้เพียงการฟัง หรือการพิจารณาแล้วแทงตลอดได้ ต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติเท่านั้น จึงจะสามารถเข้าใจ และนำไปใช้ได้จริงได้

ภาวนามยปัญญานี้ เมื่อได้กระทำมากๆ กระทำบ่อยๆ และกระทำเป็นประจำ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนปัญญาให้กว้างขวางลึกซึ้งมาก

ขึ้นเท่านั้น เหมือนคนขับรถประจำ เหมือนคุณหมอผ่าตัดคนไข้บ่อยๆ ทำมากเท่าไรก็ชำนาญมากเท่านั้น เมื่อชำนาญแล้วก็ใช้เวลาน้อยลงในการปฏิบัติ หรือใช้เวลาเท่าเดิมแต่ได้ผลงานมากกว่าเดิม กล่าวเพื่อให้สะดวกแก่การนำไปใช้ว่า ปัญญาะนั้นอาจเกิดขึ้นได้จากหลายวิธีการ วิธีการใดก็แล้วแต่ที่ปฏิบัติแล้วทำให้เกิดความรู้ ความฉลาดขึ้น วิธีการนั้นก็สามารนำมาใช้พัฒนาปัญญาได้ทั้งหมด แม้ไม่อยู่ในหัวข้อแห่งการพัฒนาปัญญาทั้งสามดังกล่าวนี้ก็ตาม ข้อสำคัญ ขอให้ปฏิบัติแล้วมีความรู้ความฉลาดอย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดความสวัสดิ์แก่ชีวิต ก็เป็นอันใช้ได้ทั้งหมด

เมื่อเกิดปัญญาแล้ว ก็ต้องหมั่นใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต ซึ่งท่านเปรียบปัญญาเสมือนมิดที่ยิ่งลับก็จะยิ่งคม และเมื่อคมแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมากในการใช้เพื่อการกำกับดูแล “คนรับใช้ทั้ง 5 ที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด” ซึ่งเป็นเรื่องของตอนถัดไป

“คนรับใช้ทั้ง 5” กับ “ประตูทั้ง 6”

สมเด็จฯ ท่านสอนไว้ว่า “การสอนด้วยภาพสำคัญ ทำให้คนเข้าใจได้ง่าย คนโบราณจึงมักสอนด้วยภาพ” ซึ่งน่าจะเป็นเหตุผลที่ท่านมักใช้การเปรียบเปรย หรืออุปมาอุปไมยในการสอนอยู่เสมอๆ วันหนึ่งท่านเริ่มต้นว่าขอให้เราระวังคนรับใช้ของเราไว้ให้ดี ท่านขึ้นต้นเช่นนี้ก็ทำให้บรรดาคนที่นั่งร่วมฟังอยู่ด้วย รู้สึกตาคืนขึ้นมาทันทีว่าท่านจะเตือนให้ระวังอะไรเกี่ยวกับแม่บ้านคนรถ คนสวนทั้งหลายที่จ้างเอาไว้ แต่เมื่อท่านสอนต่อ ก็ทำให้ผู้ฟังทั้งหลายตระหนักว่าเข้าใจผิดกันหมด เพราะท่านหมายถึงคนรับใช้ทั้ง 5 ที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย นั่นเอง ท่านบอกว่าคนรับใช้ที่เราจ้างมา ไม่พอใจก็เลิกจ้างได้ แต่คนรับใช้ทั้ง 5 ที่ติดตัวเรานั้น เราไล่ออกไม่ได้ ต้องอยู่กับเราไปตลอดชีวิต แล้วเราจะดูแลคนรับใช้เหล่านี้อย่างไร คนรับใช้ทั้ง 5 นี้ ทำงานด้วยความขยันขันแข็งไปเสาะหาทุกเรื่อง



แล้วนำมาเสนอให้เราทุกวัน ตัวอย่าง เช่น “ตา” ก็ไปพบ ไปเห็น
 สิ่งต่างๆ แล้วก็นำมาเสนอเราทั้งหมด ไม่ได้แยกแยะสิ่งดี หรือ
 ไม่ดี เมื่อเราเห็นด้วยตาแล้วก็จะเกิดอารมณ์ได้ 2 แบบ คือ ชอบ
 กับไม่ชอบ เมื่อเห็นในสิ่งที่ชอบก็มักนำไปสู่ความอยากมี อยาก
 ได้ โดยหากของนั้นมีอยู่อย่างจำกัดก็แปลว่าต้องไปแย่งชิงกัน
 หรือหากเป็นของที่เกินกำลังก็นำมาซึ่งปัญหา ในทางกลับกัน
 หากเห็นแล้วไม่ชอบก็อยากจะหลีกเลี่ยง หรืออยากทำลาย ซึ่งก็
 นำไปสู่ปัญหาอีกรูปแบบหนึ่ง นี่เฉพาะ “ตา” นะ ส่วน “หู” ก็ไป
 แสวงหาเรื่องราวมาให้เราเช่นกัน ทั้งเรื่องของเรา เรื่องของ
 คนอื่น ฟังมาทั้งคำสรรเสริญเยินยอ และคำติฉินนินทา ส่วน
 “กาย” ก็ไปสัมผัสในสิ่งที่ทำให้เราเคลิบเคลิ้มหรือรังเกียจ ถ้า
 หลงใหลก็ชวนชวายเป็นให้ได้มา ถ้าไม่ชอบก็ผลักไสไล่ส่ง ส่วน
 “จมูก” และ “ลิ้น” ก็เช่นเดียวกัน ท่านตั้งคำถามว่าเราับทุกเรื่อง
 เชื่อทุกอย่าง ตามที่คนรับใช้เอามาให้เราไหม เราปล่อยให้ “คน
 รับใช้เป็นใหญ่” เป็นคนกำหนด และควบคุมชีวิตของเราหรือไม่
 หรือเราต่างหากที่ควรจะเป็นคนบอกคนสอนคนรับใช้ของเราว่า
 ควรจะเอาอะไรมาให้เราบ้าง ไม่ควรเอาอะไรมาให้เราบ้าง
 เราจะได้เลือกรับเอาเฉพาะสิ่งที่ดี ที่มีคุณกับชีวิตของเรา

ท่านสอนต่อไปว่า เราจะเลือกรับเอาแต่สิ่งที่ชอบก็ไม่ได้ เพราะ
 สิ่งที่ชอบหลายอย่างก็มีโทษ และเราก็มักจะชอบในของที่เป็น
 โทษทั้งนั้นล่ะ แต่เรามักเข้าใจไปเองว่าเป็นคุณ รู้ไหมว่าเพราะ

อะไร (แน่นอนครับ คำตอบก็คือ “เพราะว่าเรายังโง่อยู่” เราถึงเห็นผิดเป็นชอบอยู่เสมอๆ) นอกจากนี้ สิ่งที่เราไม่ชอบหลายอย่างก็มีคุณ เราไม่ชอบฟังคำตำหนิ ไม่ชอบให้คนมาชี้ข้อบกพร่อง แต่สิ่งเหล่านี้เป็นคุณทั้งนั้น ถ้าหากเรารู้จักที่จะนำมาพิจารณาเพื่อ “ติเตียน และปรับปรุงตัวเอง”

ท่านยกตัวอย่างเช่น ชาวที่เราอ่าน ที่เราฟังทุกวัน อ่านแล้ว ฟังแล้ว ถ้าเรามัวแต่คิดว่าคนโน้นไม่ดี คนนี้แย่ อ่านและฟังเช่นนั้น ไม่ได้ประโยชน์อะไร ต้องอ่านและฟังโดย “โอปนยโก” คือ “น้อมนำเข้ามาใส่ตัว” เมื่อเห็นว่าคนอื่นไม่ดี ก็น้อมนำมาพิจารณาในตัวเองว่า แล้วเราไม่ดีอย่างนั้นด้วยรีเปล่า ถ้าใช่ก็เป็นโอกาสให้แก้ไข เมื่อเห็นว่าคนอื่นดี ก็ต้องน้อมนำมาพิจารณาในตัวเองว่า แล้วเรามีความดีเช่นนั้นด้วยหรือไม่ ถ้าใช่ก็ต้องรักษาไว้ กลับไปที่หลักแห่งพุทธศาสนาที่สอนให้มองตนเอง ให้พิจารณาตนเองเสมอ ทำได้เช่นนี้ สังคมก็มีความสุข เพราะทุกคนต่างมุ่งปรับปรุงตนเอง มากกว่าที่จะไปชี้ิ้วให้คนอื่นปรับปรุงตัว

วันถัดมา ท่านก็สอนเรื่อง “ประตูทั้ง 6” ซึ่งก็หมายถึง ช่องทางที่เปิดรับสิ่งต่างๆ เข้ามาในตัวของเรา เรียกว่า ทวาร 6 หรืออายตนะ 6 ซึ่งก็เกิดมาพร้อมกับเราเช่นกัน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นอายตนะภายในที่เชื่อมต่อเรา กับโลก

ภายนอก ท่านจึงเปรียบทั้ง 6 สิ่งนี้ว่าเป็นเสมือนประตู 6 บาน ที่เปิดให้สิ่งต่างๆ ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา แนนอน สิ่งทีเข้ามา ย่อมมีทั้งที่มีคุณ และโทษ บางอย่างก็ควรให้เข้า บางอย่างก็ไม่ ควรให้เข้า ท่านจึงสอนต่อไปว่า ก็ต้องเอา “สติและสัมปชัญญะ” ไปยืนเฝ้าไว้ที่ประตู

“สติ แปลว่า ความระลึกได้” คือให้รู้ว่าอะไรผ่านเข้ามาแล้วบ้าง อะไรที่กำลังเข้ามา และอะไรที่จะเข้ามาเป็นลำดับถัดไป ส่วน **“สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว”** คือให้รู้จักไตร่ตรอง กลับกรอง ว่าอะไรมีคุณ อะไรมีโทษ อะไรควรให้เข้ามา อะไรไม่ควรให้เข้า มา ดังนั้นการรู้อะไรก็เป็นเรื่องของสติ แต่การคัดเลือกก็เป็นเรื่อง ของสัมปชัญญะ ถือเป็น 2 เรื่องที่พึ่งอยู่คู่กันเสมอ อย่างไรก็ตาม ในทุกๆ วันก็มีโอกาสที่สิ่งต่างๆ ทั้งดี และไม่ดีจะผ่านเข้าประตู ทั้ง 6 ของเรามาได้ตลอดเวลา สติสัมปชัญญะที่ต้องทำงาน ตลอดเวลา ก็อาจจะมีล้าบ้าง เผลอบ้าง พลาดบ้าง ดังนั้น วิธีที่ดี ที่สุดก็คือ ต้องไม่พาตัวเราให้ไปอยู่ในสถานการณ์ที่สิ่งชั่วร้ายทั้งหลายจะมีโอกาสผ่านเข้าประตูของเรามา ต้องเลือกอยู่ในสถาน ที่ที่ไม่มีภัยคุกคาม ไม่ใช่ที่อโคจร รู้จักเลือกคบหากับบัณฑิตที่เป็น กัลยาณมิตร เป็นต้น

การใช้สติ สัมปชัญญะไปเฝ้าประตูทั้ง 6 ใ้เวลานั้น เท่ากับเรากำลัง ปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า “อินทริยสังวร” คือ การสำรวม ตา หู จมูก

ล้น กาย ใจ ให้เท่าทันกับสิ่งที่ได้สัมผัส ซึ่งเป็นหนึ่งในธรรมะที่จะทำให้เกิดความสุขสวัสดิ์ในชีวิตนั่นเอง นอกจากนี้ ในหนังสืออธิบายธรรมวิภาค ปรีเฉทที่ 1 ยังได้ยก “สติ และสัมปชัญญะ” ไว้ว่าเป็น “ธรรมมีอุปการะมาก 2 อย่าง” เพราะเป็น

“อุปการธรรมอุดหนุนให้สำเร็จกิจด้วยดี ไม่ผิดพลาด
ปราศจากภยันตรายทุกประการในที่ทุกสถาน
และในกาลทุกเมื่อ”

มาเฟียแห่งความชั่ว 3 ราย

วันหนึ่งระหว่างฉันภัตตาหารร่วมกันกับพระบวชใหม่ สมเด็จฯ ท่านก็ถามขึ้นมาว่า “เราคบคนชั่วกันอยู่บ้างรีเปล่า” คำถามนี้เล่นเอาพระบวชใหม่ทั้งหลายสะดุ้ง ไปต่อกันไม่ถูกเลยทีเดียว และต่างพากันนึกถึงคนรอบตัวว่ามีใครเข้าข่ายคนชั่วบ้างหรือไม่กันยกใหญ่

ท่านคงเห็นอาการที่กำลังนั่งคิดของแต่ละรูป จึงพูดต่อไปว่า “ไม่ต้องไปนึกถึงใครอื่นไกลนะ คนชั่วที่อยู่ในตัวของเรานั้นล่ะ” คราวนี้ทุกคนยิ่งสะดุ้งหนักกว่าเดิม แต่เป็นอาการสะดุ้งที่มาพร้อมกับปัญญาที่ถูกสะกิดให้คิดพิจารณา

ท่านสอนว่า ถ้าเราคบคนชั่วในตัว 3 คน คือ “โลภะ โทสะ โมหะ” คนชั่วในตัวเหล่านี้ก็จะชักพาให้เราไปคบกับคนชั่วนอกตัวที่มีลักษณะเดียวกัน ดังนั้นเราจึงต้องพิจารณาให้ดีว่า เราคบหากับคนชั่วในตัวมากน้อยเพียงใด

เมื่อผมมาค้นคว้าเพิ่มเติมจึงพบว่า ทั้ง 3 คน ที่ท่านเอ่ยถึงนั้นทรงอิทธิพลถึงขั้นเรียกว่าเป็น “มาเฟียของคนชั่ว” ก็ว่าได้ เพราะ 3 คนชื่อนี้มักจะดึงเราให้ไปคบกับคนชั่วรายใหม่ๆ หรือถ้าเราคบคนชั่วรายอื่นอยู่บ้างแล้ว มาเฟียทั้ง 3 รายนี้ก็จะส่งเสริมให้คนชั่วอื่นๆ ในตัวเราเจริญรุ่งเรือง และแผ่อิทธิพลความชั่วมากขึ้นไปอีก ลองมารู้จักมาเฟียแห่งความชั่วทั้ง 3 รายที่ว่านี้กัน



“โลภะ” คือ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ เสมือน “ไฟไม่รู้จักพอด้วยเชื้อ มหาสมุทรไม่รู้จักเต็มด้วยน้ำ” หากเรามีความอยากไม่เกินขอบเขต ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทางแห่งความสุจริต ก็ย่อมเป็นประโยชน์กับการก่อร่างสร้างตัว แต่หากไม่เคยพอก็มักจะจ้องหาช่องทางหาเอาเพิ่ม เอาอีก เอามากขึ้น อยากได้บันไดให้สูงขึ้นตลอดเวลา โดยไม่เลือกวิธีการจนนำไปสู่การแสวงหาในทางทุจริต และเป็นโทษกับตนในที่สุด อาการสำคัญแห่งโลภะที่สังเกตได้ง่ายแต่อาจไม่รู้ตัวก็คือ ความเห็นแก่ตัว ทั้งนี้ “การเลิกคบโลภะ” เริ่มต้นได้ด้วย “การให้ทาน” โดยควรทำทานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดความอยากในตนให้ลดน้อยลงจนสลายไปในที่สุด

“โทสะ” คือ ความโกรธ คิดประทุษร้าย คิดล้างผลาญ เมื่อถูกความโกรธครอบงำ ระวังความโกรธไม่อยู่ ก็มักจะก่อกรรมทำเข็ญอย่างรุนแรง ทำร้ายบุคคลที่ทำให้โกรธไม่ได้ ก็ล้างผลาญทรัพย์สินของเขา ทำร้ายญาติมิตรของเขา คนรอบตัวเขา เราอาจจะเคยเห็นตัวอย่างร้ายแรงของคนเจ้าโทสะกันมาบ้าง เราจึงต้องระวังรักษาตัวเราให้ดี หมั่นถามคนรอบข้างดูบ้างว่าเราเป็นคนมีโทสะแรงไหม บ่อยไหม ต้องพยายามลดการคบหาโทสะให้น้อยลงไปเรื่อยๆ เพื่อไม่ให้เรากลายเป็นคนเจ้าโทสะ ทั้งนี้ “การเลิกคบโทสะ” ทำได้ด้วย “การเจริญเมตตา” แปลว่า การฝึกจิตให้คิดอยากเห็นผู้อื่นมีความสุขอยู่เสมอๆ ถ้าเราพยายาม

เข้าใจเขา มีเมตตาต่อเขา ความโกรธก็ยากที่จะดำรงอยู่ได้ ทำ
เช่นนี้สม่ำเสมอ โทสะก็จะห่างไกลไปเอง

“โมหะ” คือ ความหลง ความมึนงง รู้อะไรแบบไม่แจ่มแจ้ง
แยกแยะผิดชอบชั่วดีไม่ออก ถือเป็นคนมืด และยอมทำความผิด
ต่าง ๆ ได้ตั้งแต่ผิดเล็กน้อยไปจนถึงผิดร้ายแรง ความหลงมักนำ
ไปสู่ทัศนคติหรือพฤติกรรมที่สะท้อนความเขลาเบาปัญญา เช่น
ลบหลู่คุณคน ตีตนเสมอท่าน อิจฉาริชยา โอ้อวดเกินจริง หูเบา
คือฟังคำคนแล้วเชื่อโดยไม่ไตร่ตรอง มัวเมาในสิ่งที่ทำโดยไม่ฟัง
คำเตือนจากใครเลย เกียจคร้าน ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่เร่งทำใน
สิ่งที่พึงทำในเวลา เป็นต้น ทั้งนี้ “การเลิกคบโมหะ” ทำได้ด้วย
“การหมั่นใช้ปัญญา” เท่านั้น ต้องหมั่นคิดพิจารณาแยกแยะชั่ว
ดีให้แจ่มแจ้ง โดยเริ่มต้นจากการเปิดหู เปิดตา เปิดใจ คิด
พิจารณาข้อมูลให้รอบด้าน แม้สิ่งนั้นจะไม่ต้องจริงของเราก็ตาม
ปัญญาเป็นเสมือนมิดที่ลับบ่อย ๆ ก็จะมีคม และช่วยกรีดผ่าน
มายาทั้งหลายให้เราเห็นผิดชอบได้ชัดแจ้งขึ้น ทำให้ห่างไกลจาก
โมหะได้ง่ายขึ้น

“โลภะ โทสะ โมหะ” ขึ้นชื่อว่าเป็น “มาเฟีย”

เป็น “รากเหง้าแห่งความชั่ว” ก็แปลว่าจัดการไม่ง่าย แต่ไม่ได้
แปลว่าจัดการไม่ได้ มาเริ่มขบวนการ กวาดล้างมาเฟีย และคน
ชั่วร้ายอื่นๆ ในตัวของเรากันครับ





ธรรมชาติ 3 ข้อของ “ความโลภ และความเห็นแก่ตัว”

หลังสถานการณ์โควิดเริ่มผ่อนคลาย เมื่อช่วงสัปดาห์ก่อนได้มีโอกาสไปกราบและถวายภัตตาหารเพลแด่ สมเด็จฯ ท่านทักว่า อาจารย์ใช้ไหม จำเสียงได้ แต่จำหน้าไม่ได้ เพราะมีหน้ากากบังอยู่ หลังฉันภัตตาหารเพลเสร็จท่านเมตตาเรียกมานั่งใกล้ๆ และสอนธรรมะเพื่อให้นำมาเผยแผ่แจกเช่นทุกครั้งที่ผ่านมา ท่านมีสุขภาพแข็งแรง ยิ้มแย้มแจ่มใส และใช้เวลาสอนเรื่องใหม่ กับทบทวนเรื่องที่เคยสอนจนถึงเกือบบ่ายสอง ทำให้ทุกคนที่มีโอกาสไปกราบท่านในวันนั้นอึ้งอัมมใจกันถ้วนหน้า

ท่านเริ่มต้นด้วยการบอกว่าไม่ต้องเชื่อ แต่ให้ลองคิดว่าสิ่งที่ท่านจะบอกนั้นจริงแค่ไหน มี 3 ประโยคเท่านั้นละ

1. “ความโลภและเห็นแก่ตัว คือสันดานที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด”

- ผมฟังแล้วก็สะดุ้ง พยายามจะคิดตาม ท่านคงเห็น จึงบอกว่าไม่ต้องไปคิดถึงคนอื่น ให้มองตัวเองเป็นหลัก แล้วลองคิดว่าจริงไหม เราชอบมองคนอื่น พยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่น แต่ไม่ค่อยมองตัวเอง ไม่เปลี่ยนแปลงตัวเอง เท่านั้นละ ผมเข้าใจเลยว่า ท่านให้เรานึกย้อนกลับไปตั้งแต่เรายังเล็ก เป็นเด็กไม่รู้จักโลภ ไม่รู้จักโลก เราอยากได้อะไรให้กับตัวเองบ้าง ไขว่คว้าหาอะไรใส่ตัว ทำอะไรเพียงเพื่อตัวเองบ้าง และเป็นเช่นนั้นเรื่อยมาจนเราเติบโตขึ้นจริงไหม

2. “ความโลภและความเห็นแก่ตัว คือพลังขับเคลื่อนชีวิต”

- ข้อนี้ทำให้ผมอึ้งไปนิดๆ เพราะเป็นมุมมองที่ผมไม่ทันได้คิดมาก่อน แต่เมื่อพิจารณาก็คล้อยตามว่า เมื่อเราเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ได้เรียนรู้อะไรต่างๆ ในชีวิตแล้ว ก็ยังคงเป็นความโลภและความเห็นแก่ตัวนั้นแหละที่ผลักดันให้เราพยายามทำโน่น ทำนี่ ดิ้นรน ไขว่คว้า เร่งสร้างฐานะ วิ่งเข้าหาสิ่งที่คิดว่าเป็นความก้าวหน้าในชีวิต หลายสิ่งเราอาจจะคิดว่าเราทำเพื่อคนอื่น แต่เอาเข้าจริงแล้วก็อาจจะด้วยแรงขับเคลื่อนตัวนี้ใช่หรือไม่

3. “ความโลภและความเห็นแก่ตัว อยู่เหนือศีลธรรมที่เรียนรู้ในภายหลัง”

- ข้อนี้ยิ่งทำให้ผมสะดุ้งสุดตัว และมาถึงบางอ้อว่า ทำไมบาง

ครั้งเราถึงทำอะไรลงไป ทั้งที่รู้ว่าไม่ควรทำ ทำไมเราจึงยังคงเห็น การโกงกิน กอบโกย เบียดบังผลประโยชน์ต่างๆ ทั้งในบรรดาผู้ที่ มีทรัพย์สินมากมายจนเราแปลกใจว่าจะเอาไปอีกเพื่ออะไร หรือ ในบรรดาผู้ที่เราเคารพนับถือกราบไหว้จำนวนไม่น้อยก็เป็นเช่นนั้นด้วยเช่นกัน

ถามว่าเมื่อรู้ทั้ง 3 ข้อนี้แล้วจะกำจัดความโลภและความเห็นแก่ตัวออกจากตัวเราให้ได้โดยสิ้นเชิงได้หรือไม่ ท่านตอบชัดเจนว่า ยาก ยากมากทีเดียว แม้แต่ตัวท่านเองก็ยังใช้ความพยายามกับเรื่องนี้อยู่ทุกวัน ท่านแนะว่า แม้กำจัดให้หมดไปไม่ได้ แต่เราต้องรู้ตัว จะทำอะไรก็ต้องรู้ตัวว่ากำลังถูกขับเคลื่อนด้วยสิ่งนี้อยู่หรือไม่ เมื่อรู้ตัวแล้วก็จะทำให้เรากำกับ และควบคุมมันได้มากขึ้น ใช้ปัญญา และสติของเราในการควบคุมจิตใจ ไม่ปล่อยให้ ความโลภ และความเห็นแก่ตัวกลายเป็นสนิมที่กัดกินจิตใจจนไม่เหลือพื้นที่ให้ความดีได้มีโอกาสงอกงาม

หลังจากมีโอกาสกลับมานั่งทบทวนสิ่งที่ท่านสอนแล้ว ผมก็แปลความเอาเองว่า นัยยะของคำสอนนี้คือ “ความโลภและความเห็นแก่ตัวเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด และน่าจะติดตัวไปจนตาย” แม้ศีลธรรมที่พราหมณ์สอนพราหมณ์เรียนกันอยู่ ก็มิอาจกำจัดมันออกไปได้ เป้าหมายจึงไม่น่าจะเป็น “การกำจัด” หากแต่เป็น “การเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน” โดยต้องไม่หลอกตัวเอง

ว่า เราไม่มีสิ่งนี้อยู่ในตัวต่างหาก เพราะปัญหาจำนวนมากในชีวิตที่ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ก็มักมีรากเหง้าจากการปฏิเสธว่าเราไม่มีปัญหานั้นๆ อยู่ในตัว

หากเรารู้ตัว และรู้จักที่จะกำกับดูแลไม่ให้มันทรงอำนาจจนกลายเป็น “ผู้บัญชาการชีวิตของเรา” อย่างน้อยเราก็จะชะงัก และหยุดคิดทุกครั้งว่า “สิ่งที่เรากำลังจะทำลงไป ใช่เป็นการสยบยอมให้ความโลภและความเห็นแก่ตัวอยู่เหนือศีลธรรมจรรยาที่เราเรียนรู้มาหรือไม่” และชวนให้คิดต่อไปว่า หลายครั้งเราอาจพบตัวเองในสถานการณ์ที่ “ทำไป เพราะไม่รู้ มาคิดได้ในภายหลัง” หรือ “ทำไปโดยรู้ และบอกตัวเองว่ามีเหตุผลที่ต้องทำ” หรือ “ทำไปโดยรู้และรู้สึกผิด แต่ก็ยังคงตัดสินใจเดินหน้าไป”

ขอชวนท่านคิดต่อกันเพลินๆ ว่าทั้ง 3 สถานการณ์ที่ยกมาข้างต้นมีอะไรที่เหมือนกัน อะไรที่ต่างกัน และสถานการณ์ใดที่หากเกิดขึ้นซ้ำๆ ต่อไป อาจทำให้สนิมร้ายครอบงำจิตใจจนไม่เหลือพื้นที่ให้เราได้กลับมาเย็นบนเส้นทางที่ถูกต้อง ทำให้กว่าเราจะคิดได้ก็อาจจะสายเกินไป

๓

อาหารแห่งความสุข





“

มนุษย์เรามีความทุกข์อยู่มาก
แต่เราพยายามผ่อนหนักให้เป็นเบาจากทุกข์
พอสถานการณ์ดีขึ้น เราก็เรียกมันว่าสุข

”

สมเด็จพระวันรัต

ตอนที่ 3 อาหารแห่งความสุข

ความสุข 3 อย่าง

วันนี้ สมเด็จฯ เมตตาสอนเรื่องความสุข 3 อย่าง ที่เป็นการต่อยอดจากเรื่องการทำงานด้วย “ฉันทะ” หรือ “ตัณหา” ท่านเริ่มต้นว่าคนเราทุกคนต้องการความสุขกันทั้งนั้น ดังนั้นจึงต้องรู้จักความสุขที่มีอยู่ 3 อย่างให้ดี

1) “สุขภายนอก” เป็นความสุขที่ต้องไขว่คว้าแสวงหาจากภายนอกมาเพื่อสนองตัณหาของเรา เช่น สุขของคฤหัสถ์ 4 ได้แก่

- สุขจาก “มีทรัพย์” (อัตถิสุข) คือ อิ่มเอิบจากการได้ทรัพย์มาด้วยน้ำพักน้ำแรงโดยสุจริตของตน (มีทรัพย์เป็นสุข ไม่มีทรัพย์เป็นทุกข์)
- สุขจาก “ใช้จ่ายทรัพย์” (โภคสุข) คือ อิ่มเอมใจจากการใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบ (แม้มีทรัพย์ แต่ไม่ได้ใช้ หรือใช้ไม่ได้ ก็ทำให้เป็นทุกข์)

- สุขจาก “ไม่มีหนี้” (อนณสุข) คือ ภูมิใจ สบายใจว่าไม่เป็นหนี้เป็นสิน ไม่ติดค้างอะไรใคร (อิณาทานํ ทุกข์ โลก - การเป็นหนี้ เป็นทุกข์ในโลก)
- สุขจาก “ประพฤติชอบ” (อนวัชชสุข) คือ สุขใจจากความประพฤติ และการทำงานสุจริตที่ไม่มีใครติเตียนได้ แต่สุขเหล่านี้ไม่ใช่สุขที่แท้จริง เพราะยังต้องไขว่คว้าแสวงหา และอิงอยู่กับตัณหา คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น

2) “สุขภายใน” เป็นความสุขจากฉันทะ คือรักในสิ่งที่ทำ และเข้าใจธรรมชาติของสิ่งที่เห็น ที่เป็นไปตามหลักอิทัปปัจจยตา เป็นความสุขที่ไม่ต้องไปแสวงหาจากที่ไหน เกิดขึ้นจากภายในตัวเรา เช่น เวลาทำงานก็มีความสุขจากการได้เห็นผลของงาน ไม่ใช่สุขจากการได้ค่าตอบแทน ทำสวนปลูกผักผลไม้ ก็มีความสุขจากเห็นผักผลไม้งอกงาม ไม่ใช่สุขเพราะขายได้ เพราะราคาดี ออกกำลังกายก็มีความสุขจากสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ไม่ใช่สุขจากคำชมจากภาพที่นำไปเผยแพร่ทางสื่อออนไลน์ ดังนั้น หากเราเข้าใจธรรมชาติของผลว่าเกิดจากเหตุ ก็จะทำให้เรารู้ว่าอยากได้ผลแบบใด ก็ต้องไปทำเหตุแบบนั้น เมื่อเข้าใจเช่นนี้ ก็จะมีสุขได้ในทุกๆ วัน เป็นความสุขภายในที่เกิดจากฉันทะในตัวของเรา

แต่ความสุขทั้ง 2 อย่างข้างต้น ก็ยังไม่ใช่อะไรที่แท้จริงเพราะยังต้องไปอิงกับอะไรบางอย่าง สุขภายนอกก็อิงกับตัณหา สุขภายในก็อิงกับฉันทะ สุขเหล่านี้ไม่ยั่งยืน เราจึงต้องรู้จักกับความทุกข์อย่างที่ 3

3) “**สุขปัญญา**” เป็นความสุขที่เกิดจากการใช้ปัญญาในการพิจารณาแก้ไขอุปสรรคปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วง ใช้ปัญญาในการทำสมาธิ แยกแยะผิดชอบชั่วดี ทุกครั้งที่เราคิด ทำความเข้าใจกับเรื่องใดได้ แก้ปัญหาได้ จัดการอุปสรรคได้ ก็เกิดความสุขขึ้นในเวลานั้น ความสุขเช่นนี้เป็น “สุขอิสระ” ไม่อิงกับอะไร และทำให้เรา สว่าง เบาโล่ง โปร่ง สบาย ความสุขอิสระอันเกิดจากปัญญานี้ เป็นความสุขที่แท้จริง และเป็นความสุขที่เราพึงทำให้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอตลอดไป

“จะไปปฏิบัติธรรม” หรือ “จะเอาธรรมมาปฏิบัติ”

หัวข้อวันนี้เป็นสิ่งที่ผมคิดวนเวียนอยู่หลายวันแล้วก็ยังไม่ตกผลึกว่าจะสื่อสารออกมาอย่างไรดี จนกระทั่งเมื่อเข้าไปถวายภัตตาหารสมเด็จฯ ก็ตั้งใจว่าจะกราบเรียนถามท่าน แต่ปรากฏว่าท่านตอบคำถามที่วนเวียนอยู่ในใจของผมด้วยการสอนหลักคิดข้างต้นให้ โดยที่ผมยังไม่ได้เอ่ยปากถามคำถามกับท่านด้วยซ้ำไป พอกราบเรียนท่านว่าเมื่อวานคิดเรื่องนี้อยู่หลายรอบ ตั้งใจว่าจะมากราบถามท่านวันนี้ แต่แล้วท่านก็สอนเรื่องนี้ให้โดยที่ยังไม่ได้เอ่ยถามท่านเลย ท่านก็ยิ้มๆ แล้วก็สอนให้คิดต่อไปอีก

อันที่จริง เรื่องนี้ก็ตรงกับหลักการที่ท่านเน้นย้ำตลอดคือ “ศีลไม่ได้อยู่ที่วัด” ฉะนั้น “ธรรมก็ไม่ได้อยู่ที่วัด” ฉะนั้น ผู้ที่ไปปฏิบัติธรรมตาม “กระแส” เป็น “แพชั้น” จึงมักไม่ค่อยได้อะไร หรือได้น้อยกว่าที่ควรจะได้ (ซึ่งต่างจากผู้ที่ตั้งใจไปปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง สม่ำเสมอ) หลายคนเข้าใจว่าต้องหาเวลา “ไปปฏิบัติธรรม” ซึ่งนานทีปีหนถึงจะมีโอกาสไป แล้วไปทีก็ไม่กี่วัน ในขณะที่สิ่งที่ควรจะทำมากกว่าคือ “เอาธรรมมาปฏิบัติ” โดยใช้ธรรมะเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตให้เป็นปกติในทุกๆ วันต่างหาก

ท่านสอนต่อไปว่าของดีทุกอย่างอยู่ในตัวเราทั้งนั้น ไม่ต้องไปค้นหาจากที่ไหน ดังนั้นให้ “เอาสุขไว้กับตัว อย่าเอาสุขไปฝากไว้



ข้างนอก” แล้วก็ลองเช็คว่า เราอยู่ตรงไหนใน “สุข 3 ชั้น”

“เอาสุขไว้กับตัว อย่าเอาสุขไปฝากไว้ข้างนอก” หมายถึง อย่าเอาความสุขฝากไว้กับอามิส ตำแหน่ง ทรัพย์สิน เงินทอง สิ่งของภายนอก เพราะถ้าเราทำเช่นนั้น ข้างในเราจะมีแต่ทุกข์ แล้วก็ต้องดิ้นรนไปเอาสุขจากภายนอกมาใส่ตัวถึงจะมีความสุข ถ้าไม่ได้มาก็คจะเป็นทุกข์ต่อไป ในทางตรงกันข้าม ต้องสร้างสุขในตัว แล้วไต่ระดับขึ้นไปเรื่อยๆ คือ

สุขชั้น 1: “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ถ้าเราคิดเช่นนี้ได้ ก็แปลว่าเรามีสุขที่อิงกับในตัวเรา ได้ของจากภายนอกมาเติมสุขให้เพิ่มขึ้นก็ดี แต่ถึงไม่มี ไม่ได้มาเพิ่ม ก็ไม่ได้ทำให้สุขที่มีในตัวของเราหายไป

สุขชั้น 2: “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” สุขชั้นนี้แปลว่า เราเริ่มติดสุขภายนอกน้อยลง อิงกับสุขภายในมากขึ้น ของภายนอก จะมีหรือไม่มี จะได้หรือไม่ได้ ก็แทบไม่แตกต่างกันสำหรับเรา ได้มาก็ไม่ได้ทำให้สุขมากขึ้น ไม่ได้มาก็ไม่ได้ทำให้สุขหายไป

สุขชั้น 3: “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” สุขชั้นนี้ก็คือ สุขอิสระ เป็นสุขที่เกิดจากการที่เราปลอดจากการยึดติด ถึงจะได้มาก็ไม่ได้สร้างความสุข หรือความตื่นเต้นยินดีให้กับเรา ในทางตรงกันข้าม ไม่ได้มากล้นน่าจะดีกว่าเพราะทำให้เราเป็นสุขได้โดยอิสระ ไม่ต้องยึดโยงกับสิ่งใด

อย่าลืมนะว่า “สุข” กับ “ทุกข์” ก็คือ “เหรียญคนละด้าน”

สิ่งที่สร้างสุข กับสิ่งที่สร้างทุกข์ ก็คือเรื่องเดียวกัน ได้พบกับของที่ชอบ อยู่กับคนที่รัก ก็เป็นสุข แต่พลัดพรากจากของที่ชอบ ลาจากคนที่รักก็เป็นทุกข์ แล้วเราจะไปคิดว่ามีแต่พบ ไม่มีจาก ได้อย่างไร ธรรมชาติของสรรพสิ่งย่อมเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงเสมอ ไม่อาจคงทนอยู่ในสภาพเดิมไปได้ตลอด และสุดท้ายก็ไม่เหลืออะไร สลายกลับสู่ธาตุพื้นฐานของดิน น้ำ ไฟ ลม ทั้งสิ้น ดังนั้นเมื่อเราไปถึงสุขอิสระที่ไม่ยึดโยงกับสิ่งใด ก็ไม่มีสิ่งใดที่จะพลิกกลับทำให้ทุกข์อีกต่อไป

เรากำลังเอาตัวเรา “ย่างไฟ” กันอยู่รึเปล่า

เมื่อวานมีโอกาสดูรายการอาหารเช้าสมเด็จฯ ท่านเมตตาเรียกมานั่งใกล้ๆ แล้วสอนหลักธรรมให้นำไปใช้ในชีวิตเหมือนทุกครั้งที่ได้ไปกราบท่าน คราวนี้ท่านขยายความเรื่อง “ความสุข” และทำให้ผมยิ่งไปอีกเรื่องเพราะจากที่ฟังไปคราวที่แล้วคิดว่าพอเข้าใจแล้ว แต่มาฟังเพิ่มวันนี้ถึงได้ตระหนักว่ายังห่างไกลจากความเข้าใจที่ลึกซึ้งอย่างแท้จริง

ท่านเริ่มต้นว่า “สุขภายนอก” ที่สอนไปคราวที่แล้ว มักเรียกรวมๆว่า “กามสุข” เป็นความสุขสนองตัณหา ที่ทำให้เราดิ้นรน ขวนขวายไปหาสิ่งต่างๆ จากภายนอกมาตอบสนอง “ผัสสะ” ซึ่งได้แก่ สิ่งที่ตาเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส และกายได้สัมผัส สุขเหล่านี้ ไม่ใช่สุขที่แท้จริง มีคุณ มีโทษ แล้วก็มีทางออก



ท่านยกตัวอย่างว่า นึกถึงคนที่เป็นโรคเรื้อนลี คันไซ้ไหม แล้วคัน นี่เป็นความทุกข์ไซ้ไหม ความทุกข์ก็หมายถึงภาวะบีบคั้น เป็นสภาวะที่ทนได้ยาก ทำให้เราต้องดิ้นรนออกจากสภาวะนั้น พอคันก็ต้องเกา เพราะคิดว่าเกาเป็นความสุข แล้วก็เกาจนเนื้อตัวถลอกปอกเปิก เกาจนเลือดออกซิบๆ แต่ก็มีความสุข เพราะรู้สึกว่าการคันบรรเทาออกไป แต่เกาอย่างไรก็ไม่หายคัน พอคันหนักๆ เข้า ขึ้นต่อมาก็ต้องเอาตัวเองขึ้นแท่นไปย่างบนไฟร้อนๆ อย่างจนตัวจะไหม้เกรียม พุพอง แต่ก็รู้สึกมีความสุขเพราะต้องการดิ้นรนหนีความทุกข์ที่เกิดจากความคัน แต่ถึงย่างไฟไปมันจะหายคันไหมเล่า (คนสมัยใหม่อาจนึกภาพเอาคนเป็นโรคเรื้อนขึ้นย่างไฟไม่ออกละ ลองคันเพิ่มเติมดูนะครับ)

การแก้ปัญหาคันด้วยการเกา การย่าง ไม่ใช่การแก้ที่ต้นเหตุ เมื่อ “ทุกข์” เกิดจากความคัน ก็ต้องหา “สมุทัย” หรือเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ว่าคันเพราะอะไร ถ้าคันจากโรคเรื้อน การดับทุกข์หรือ “นิโรธ” ก็คือ “รักษาโรคเรื้อน” ไม่ใช่ “รักษาอาการคัน” เพราะถ้ามัวไปรักษาแต่อาการคัน มันก็หายคันชั่วคราวก็เป็นสุขแค่ประเดี๋ยวประด๋าวแล้วก็กลับมาทุกข์ใหม่ เพราะแก้ไม่ตรงเหตุ การจะดับทุกข์ได้สำเร็จ ก็ต้องใช้ปัญญาเลือก “มรรค” หรือวิธีการที่ถูกต้อง ต้องรู้ว่าเกาไม่ใช่ ย่างไฟก็ไม่ใช่ ต้องใช้ยารักษาให้ถูกขนาน เมื่อรักษาหาย ไม่คันแล้วจะให้ไปเกาเลือดออกซิบๆ อีกก็ไม่เอาหรอก จะให้ขึ้นไปย่างบนไฟร้อนๆ อีกก็วิงหนี เพราะ

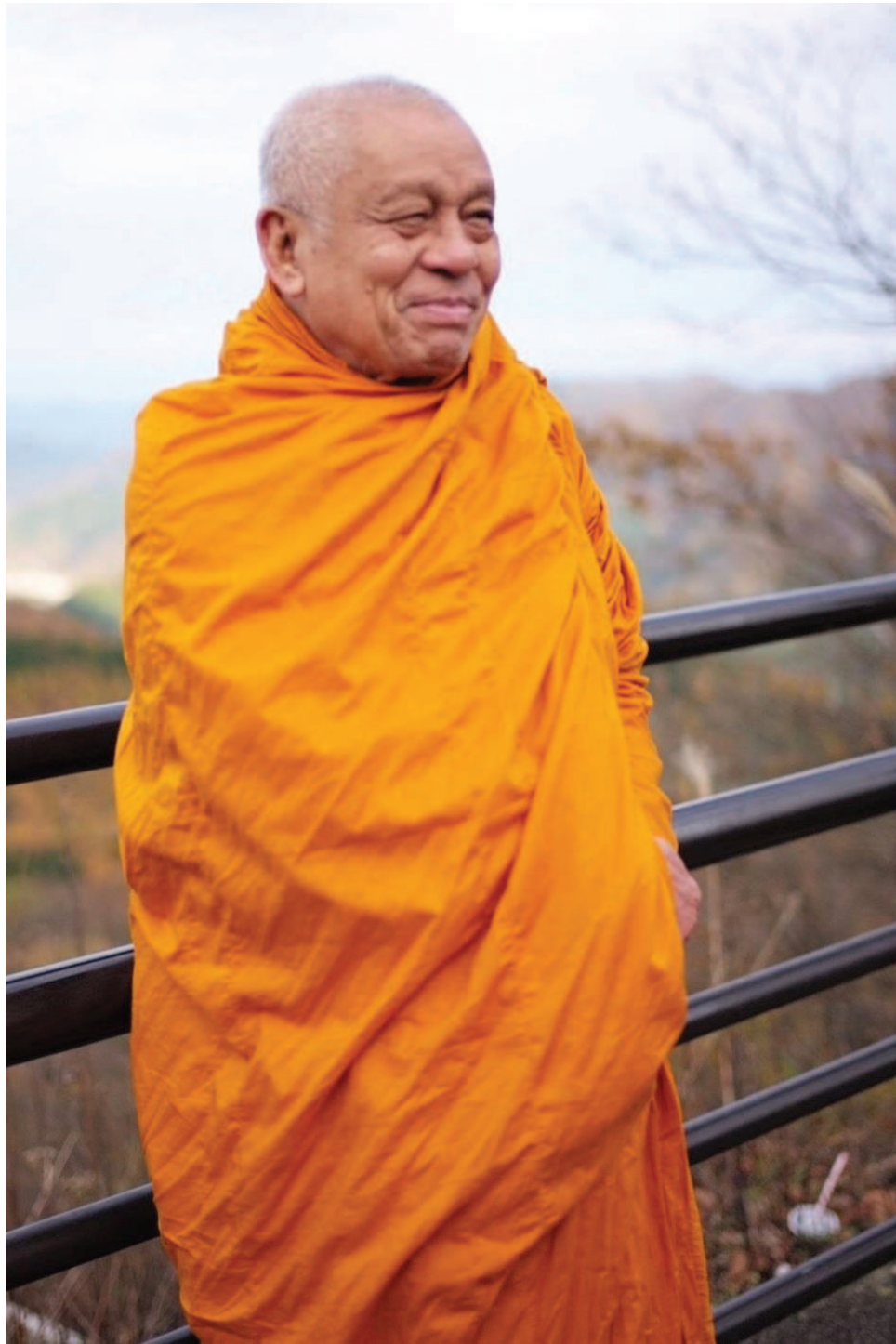
รู้แล้วว่ามันไม่ใช่ความสุข แต่ตอนทุกข์ก็มองไม่ออก เมื่อพ้นทุกข์แล้ว มองกลับไปก็เห็นชัดว่าที่ตอนนั้นคิดว่าเป็นความสุข แต่ที่จริงเห็นผิด เป็นอวิชชา ซึ่งคือความไม่รู้จริง แล้ววิชชานั้น ละที่พาเราให้มุ่งหาแต่ความสุข และทำให้เราวนเวียนอยู่ในความทุกข์ ต่อเมื่อเราใช้ปัญญาแก้ไขที่เหตุ จนทุกข์หายไปแล้ว เราถึงจะเข้าใจว่าสุขที่แท้จริงก็คือการพ้นทุกข์ ซึ่งก็เป็นหลักง่ายๆ ของ อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคนั่นเอง

แล้วเราอย่าไปนึกว่าเกาๆ ย่างๆ จะเกิดเฉพาะกับคนเป็นโรคเรื้อนเท่านั้น แต่ละคนก็น่าจะเคยเกา เคยเอาตัวย่างไฟกันทั้งนั้น ซึ่งก็เป็นปกติ เพราะเมื่อมีทุกข์ซึ่งเป็นภาวะบีบคั้นที่ทนทานได้ยาก เราก็ต้องอยากออกจากทุกข์ อยากหนีทุกข์ ไปหาความสุข

ท่านสอนต่อไปว่า “สุข” ไม่มีอยู่จริงหรอก โลกเรามีแต่ “ทุกข์” ทั้งนั้น เมื่อเราทำให้ “ทุกข์ลด สุขจึงปรากฏ” หมายความว่า สุขไม่ได้มีอยู่ตามที่ต่างๆ ที่เราจะไปวิ่งหาได้ หาไม่เจอหรอก สุขไม่มีอยู่จริง ที่มีอยู่จริงคือทุกข์เท่านั้น ดังนั้น เป้าหมายของเราจริงๆ จึงไม่ใช่การวิ่งหาความสุข แต่เป็นการหาวิธีดับทุกข์ ซึ่งก็เป็นไปตามหลัก 4 ข้อข้างต้น คือ 1) ต้องรู้จักความทุกข์ทั้งหลายในชีวิตของเรา 2) ต้องเข้าใจเหตุทั้งปวงที่ทำให้เราเป็นทุกข์ 3) ต้องตั้งเป้าหมายให้เราพ้นจากเหตุแห่งทุกข์นั้น 4) ต้องรู้จักใช้ชีวิตตามวิถีปฏิบัติที่จะนำเราไปสู่การดับเหตุแห่งทุกข์ นี่คือ

การนำ “อริยสัจ 4” ซึ่งหมายถึง “ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ” มาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพราะความไม่มีทุกข์นั้นแหละ จึงจะเป็นสุขที่แท้จริง

พูดง่าย แต่ทำยากใช่ไหมครับ งั้นเรามาฝึกเรื่องง่ายๆ กันก่อน ยังไม่ต้องไปถึงขั้นเป็น “อริยะ” ก็ได้ เอาแค่ขยับจาก “มนุษย์” สู่ “เทวดา” เป็นเทวดาตอนที่เรายังมีชีวิตอยู่นี่ละ ทำได้โดยปฏิบัติธรรม 2 ข้อ ทุกวัน เมื่อเป็นเทวดาแล้ว อยากขยับขึ้นเป็นพรหม ก็ปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นอีก 4 ข้อเท่านั้นเอง (อ่านรายละเอียดได้ในเมนูสุขภาพ)





“สุขธรรมชาติ” กับ “สุขกิเลส”

วันนี้คุยกันสั้นๆ เบาๆ เป็นเรื่องที่ สมเด็จพระ ท่านสอนระหว่างที่ พระโหมรินน้ำดื่มใส่แก้ว ซึ่งท่านจะเน้นย้ำอยู่เสมอว่าน้ำเป็นของ จำเป็น ให้รินแต่พอควร เมื่อรินแล้วต้องดื่มให้หมด อย่าทิ้งๆ ขว้างๆ เพราะน้ำจำเป็นมากกว่าอาหารอีก ขาดอาหารยังอยู่ได้ หลายวัน แต่ขาดน้ำอยู่ไม่ได้

ท่านสอนต่อไปว่า ดื่มน้ำแล้วเย็นชื่นใจใช่ไหม มีความสุขใช่ไหม สุขแบบนี้เป็น “สุขธรรมชาติ” คือ มี “ความพอ” เพราะน้ำที่ดื่ม เข้าไปสร้างความสุขให้เราจริงๆ แต่ดื่มไปถึงอิมก็ “พอ” ให้ดื่ม อีก ก็ไม่ต้องการแล้ว พอแล้ว ดื่มมากกว่านี้ไม่ได้ เพราะรู้ว่าหาก ดื่มมากจนเกินกว่าที่ร่างกายจะรับได้ ความสุขจากการดื่มน้ำก็ จะหายไป ความทุกข์จากปริมาณน้ำที่ท่วมท้นจนเกินจำเป็นก็จะ เข้ามาแทนที่ อันนี้เป็นลักษณะที่สังเกตได้ของสุขธรรมชาติ

ต่างจาก “สุขกิเลส” ซึ่งได้มาเท่าไรก็ “ไม่พอ” เช่น “น้ำ” นี่ต่าง กับ “เงินทอง” ใช่ไหม ได้ดื่มน้ำไปแล้วเรารู้สึกอิม รู้สึกพอ แต่ ได้เงินทองมา ได้มามากเท่าไร ให้อีกก็เอา ไม่รู้สึกพอ ให้เพิ่ม อีกเท่าไรก็ยังเอาอยู่ ยศ ตำแหน่ง แก้วแหวน ทรัพย์สินต่างๆ เป็นอย่างนี้ทั้งสิ้น ได้มามากมายแค่ไหนก็ยังอยากได้อีก ไม่เคย พอ อันนี้เป็นลักษณะของสุขกิเลส

ท่านสอนต่อไปว่า เอาเถอะ เมื่อยังอยู่ทางโลก อยู่ในสังคม สุขกิเลสก็ยังมี เพียงแต่ต้องรู้เท่าทันว่ามันคือสุขกิเลสนะ ไม่ใช่สุขธรรมชาติ สุขกิเลสมักจะมาพร้อมทุกข์ อย่างหาเหวนสวยๆ แพงๆ มาใส่ นี่ เอาทุกข์เข้าหาตัวนะ เรานี้กว่าสุข แต่จริงๆ แล้วทุกข์ใช่ไหม จะโดนตีหัวก็เพราะใส่เหวนนี้ละ เหวนหายก็เป็นทุกข์ จะไปไหนทีก็ทุกข์ เพราะเป็นห่วงกลัวว่าจะมีคนมาขโมยเหวน จะออกจากบ้านแต่ละทีก็กลัวแต่หาเหวน เลือกเหวน เมื่อก่อนไปไหนก็ได้ ไม่ต้องกังวลอะไร แต่พอมีเหวนก็เป็นทุกข์ว่าจะมีอันตรายมาถึงตัวใช่ไหม ท่านย้ำว่า ถ้ารู้เท่าทัน เราก็ต้องไม่หาทุกข์มาใส่ตัว เช่นเดียวกับยศ และตำแหน่ง เราไขว่คว้าหวังเลื่อนขั้นให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆ เรานี้กว่าเป็นสุข แต่จริงๆ แล้วเราสุข หรือเราทุกข์ ต้องพิจารณาให้ดี ทำงานดีก็มีความสุขกับผลที่ดีของงาน แล้วการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งก็มาเอง แต่ถ้าเรามัวคิดว่า ทำงานดีก็ต้องได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง แล้วพอไม่ได้เลื่อนขั้น ไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ก็รู้สึกเป็นทุกข์เพราะคิดไปว่าตนเองไม่ได้ในสิ่งที่ควรจะได้ อันนี้คือ “เรามองผลไม่ตรงกับเหตุ” เพราะ “ทำงานดี” กับ “เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง” จริงๆ แล้ว “ไม่ใช่” เป็นเรื่องของเหตุและผลตามธรรมชาติ หากเราไม่เข้าใจเรื่องเหล่านี้ ก็จะกลายเป็นการสร้างทุกข์ให้กับตัวเองในที่สุด (อ่านหลักคิดเรื่องนี้ในเมนูคนทำงานเรื่อง เราทำงานด้วย “ฉันทะ” หรือ “ตัณหา”)



๕ เมนูเพื่อสุขภาพ







“
อย่าไปมองคนไม่ดีที่ไหนเลย คนที่ไม่ดีที่สุดคือตัวเรา
เราที่ยังคงมีกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง
”

สมเด็จพระวันรัต

ตอนที่ 4 เมนูเพื่อสุขภาพ

2-5-5< : รหัส(ไม่)ลับของเทวดา-มนุษย์-สัตว์

เห็นหัวข้อแล้วอย่าเข้าใจผิดไปว่าเป็นการไปหวนนะครับ ข้อเขียนวันนี้ผมเรียนรู้ระหว่างที่มีผู้มาถวายภัตตาหารสมเด็จฯ แล้วมักขอรับพรเนื่องในโอกาส “วันนี้เป็นวันเกิด” ซึ่งท่านก็มักจะยิ้มๆ แล้วก็เปรยว่า “เกิดวันนี้หรือ เกิดแล้วโตเท่านี้เลย ไช้ไหม” ทุกคนก็จะยิ้ม และหัวเราะแล้วก็รีบแก้ว่าเป็น “วันคล้ายวันเกิด” บ้าง “วันครบรอบวันเกิด” บ้าง

แต่จริงๆ สิ่งที่ท่านต้องการสอนก็คือ การเกิดปุ๊บ โตปั๊บในทันทีเลยก็มี เรียกว่า “โอปปาติกะ” ซึ่งเป็น 1 ใน 4 รูปแบบของการเกิด ได้แก่ 1. เกิดในครรภ์ (ชลัพพะ) เช่น คน หมา แมว

2. เกิดในไข่ (อณฺทชะ) เช่น นก ไก่ เต่า 3. เกิดในโคล (สังเสทชะ) คือที่เนา ชื้นแฉะ เช่น เชื้อรา แบคทีเรีย และ 4. เกิดผุดขึ้นเต็มตัวในทันใด (โอปปาติกะ) เช่น เทวดา ลัตวันรก และเปรต

ท่านสอนว่า ถ้าเกิดแล้วโตเท่านี้ทันทีเลย ก็แปลว่าเป็นเทวดานะ และถ้าอยากเป็นเทวดาก็เป็นได้ตั้งแต่ตอนนี้ ไม่ต้องรอไปเกิดใหม่หรอก เป็นได้โดยปฏิบัติธรรม 2 ข้อ ทุกๆ วัน คือ “รังเกียจบาป” และ “กลัวโทษของบาป” แล้วท่านก็สอนให้เข้าใจง่ายๆ โดยไม่ใช่ภาษาบาลีเลย เพราะธรรม 2 ข้อที่ว่า ก็คือ “hiri-โอตตปปะ” ที่หลายคนก็เรียนมาตั้งแต่เด็ก แต่อาจเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง

“hiri” คือ “ความรังเกียจบาป” ซึ่งเกิดจาก “ปัจจัยภายใน” ได้แก่ ความถือตัวของเรว่า เราเกิดมาในตระกูลดี หรือพ่อแม่ดี หรือการศึกษาดี หรือครูดี หรือ มีความดีอื่นๆ ในตัว เสมือนเป็นคนสะอาด แต่งตัวสวยงาม จะให้ลดตัวไปทำบาป ลงไปแตะสิ่งสกปรกโสโครกได้อย่างไร แม้คนจะบอกเราว่าใครๆ ก็ทำกันทั้งนั้น แต่เราไม่ใช่ใครๆ หนี เราต้องดีกว่าใครๆ ที่ว่าเหล่านั้นสิ ทุกคนมีhiriในตัวที่ช่วยรั้งไว้ให้รังเกียจบาปทั้งนั้น ส่วนจะรังเกียจบาปด้วยความถือตัวด้วยเหตุผลใดตามข้างต้นก็ไม่ใช่ไร ขอให้กระตุ้นเหตุผลเหล่านั้นให้แข็งแรงเพื่อทำหน้าที่เหนี่ยวรั้งเราไว้ให้ห่างไกลจากบาปตลอดไปเป็นใช้ได้

“โอดตปปะ” คือ “ความกลัวโทษของบาป” ซึ่งเป็น “ปัจจัยภายนอก” ได้แก่ ความสะดุ้งกลัวเพราะเห็นโทษภัยของบาปกลัวว่าถ้าทำไปแล้วจะถูกคนอื่นติเตียน กลัวโทษทางกฎหมาย กลัวโทษทางสังคม กลัวว่าตายไปก็จะไปสู่ภพภูมิที่ไม่ดี กลัวว่าทำชั่วไปแม้จะอยู่ในที่ไกลที่ลับอย่างไร ก็มีคนรู้เห็นได้แน่ (โดยเฉพาะในโลกยุคโซเชียลเช่นในปัจจุบัน) แม้คนจะบอกว่าไม่มีใครรู้หรอก แต่ถึงคนอื่นไม่รู้ ตัวเรารู้ และก็ต้องกลัวว่าแม้แต่ตัวเราก็คงมาติเตียนตนเองในภายหลัง เสมือนคนที่เห็นบาปเป็นเหล็กร้อน หรือเป็นสัตว์ร้ายที่มีพิษ ไม่กล้ายื่นมือไปสัมผัส หรือไปใกล้ให้เป็นภัยต่อตนเอง

ธรรมะ 2 ข้อนี้ถือเป็น “โลกบาล” คือ “ธรรมที่คุ้มครองโลก” เพราะหากทุกคนปฏิบัติธรรม 2 ข้อนี้ โลกก็ย่อมจะมีสันติสุขและยังถือเป็น “เทวธรรม” คือ “ธรรมที่ทำให้เสมอด้วยเทวดา” อีกด้วย แต่ถ้าปฏิบัติธรรม 2 ข้อนี้ยังไม่ได้ ยังไม่อยากเป็นเทวดาและพอใจที่จะยังเป็น “มนุษย์” ซึ่งถือเป็นสัตว์ประเสริฐเพราะสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้เสมอ ก็ต้องถือ “ศีล 5” ไว้ให้เป็นปกติ หรือถ้าก้าวหน้าขึ้นไปอีกหน่อยจะเลือกถือ “ศีล 8” ก็ย่อมได้ เพราะศีลคือ สิ่งที่ทำให้เราใช้ชีวิตเป็นปกติโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร แต่ถ้าแม้แต่ศีล 5 ยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ถือว่าตกชั้นจากความเป็นมนุษย์ไปสู่สัตว์ที่ไร้ความยับยั้งชั่งใจ กระทำสิ่งใดๆ โดยไม่คำนึงถึงบาปบุญคุณโทษ ซึ่งก็เป็นธรรมชาติของ

สัตว์ที่ไม่มีโอกาสได้เรียนรู้ และพัฒนาตนจนเหมือนมนุษย์ ดังนั้น
ที่เรามองเห็นภายนอกกว่าเป็นคน ก็ต้องมองให้ลึกลงไปจึงจะรู้ว่า
อันที่จริงแล้วคนนั้นเป็นเทวดา มนุษย์ หรือสัตว์

โดยสรุป ก็เลือกเอาว่าจะ “ทำ 2” หรือ “เว้น 5” หากเราอยาก
เสมอด้วยเทวดาก็ให้ปฏิบัติเทวธรรม 2 ข้อ หากพอใจแค่เป็น
มนุษย์ก็ต้องงดเว้น 5 เรื่อง แต่ถ้า 5 เรื่องก็ยังเว้นไม่ได้
สถานภาพก็อาจไม่ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน ว่าแต่เราจะหวังน้อย
เพียงแค่ 5 หรือ 2 ไปทำไม เพราะถ้าเว้น 5 เพื่อเป็น “มนุษย์”
รักษา 2 ได้เป็น “เทวดา” แล้ว ทำเพิ่มอีกสัก 4 ข้อ เพื่อให้เสมอ
ด้วย “พรหม” ก็ไม่น่าจะเกินความสามารถใช่ไหม

ธรรมประจำใจที่ทำให้เสมอด้วยพรหม

วันหนึ่ง สมเด็จฯ ท่านเล่าว่ามีเรื่องจริงที่ผู้นำชุมชนเชิญชาวนา และผู้ที่เกี่ยวข้งมาประชุมกัน แล้วก็มีข้อเสนอว่า เมื่อข้าวราคา ตกต่ำ ต้นทุนสูง ถูกกดราคา ขายขาดทุน ต่อไปก็ให้ชาวนาปลูก ข้าวให้เพียงพอเฉพาะที่กินเองเท่านั้นก็พอ ซึ่งก็ทำให้บรรดา พ่อค้า และผู้มีอาชีพอื่นทั้งหลายลุกขึ้นมาประท้วงว่า อ้าว แล้ว พวกเขาจะกินอะไร จะเอาเฉพาะตัวรอด ไม่คิดถึงคนอื่นกันบ้าง หรือไร ชาวนาก็ได้เถียงไปว่า แล้วเวลาชาวนาเดือดร้อนมีใคร นึกถึง และมาช่วยเหลือบ้าง

ปัญหาข้างต้นสะท้อนสถานะที่แต่ละฝ่ายต่างก็คำนึงถึงเฉพาะ ความสุขส่วนตน ไม่คิดถึงคนอื่น เอาสุขให้ตน เอาทุกข์ให้คนอื่น



ทำเช่นนี้สังคมก็ไม่ใช่สุข เมื่อสังคมไม่ใช่สุข แล้วสุขส่วนตนของแต่ละคนจะคงอยู่ได้อย่างไร ท่านจึงสอนว่า ถ้าอยากให้ตัวเองสุข และคนอื่นสุขด้วย ก็ต้องปฏิบัติธรรม 4 ประการ โดยตัวอย่างของคนที่ปฏิบัติธรรม 4 ข้อนี้เป็นปกติวิสัยก็คือ คนที่เป็น “พ่อแม่”

เริ่มจากต้องมี “เมตตา” คือปรารถนาจะเห็นลูกเป็นสุข เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโต และมีความสุข เมื่อลูกเจ็บไข้ได้ป่วย มีความเดือดร้อน พ่อแม่ก็มี “กรุณา” คือ ปรารถนาให้ลูกพ้นทุกข์ ด้วยการพาไปหาหมอให้รักษา ช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ให้ลูก จนเมื่อลูกเติบโตใหญ่ ก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ พ่อแม่ก็มี “มฤตดา” คือ ยินดีไปกับความเจริญก้าวหน้าของลูก ไม่ได้อิจฉาริษยาที่ลูกได้ดี เมื่อลูกมีวุฒิภาวะ มีครอบครัวของตน พ่อแม่ก็วาง “อุเบกขา” คือเฝ้ามองลูกด้วยใจที่นิ่งและเป็นกลาง ให้ลูกดำเนินชีวิตไปตามวิถีที่เลือก ไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวายกับเรื่องของลูก กับครอบครัวของลูกจนทำให้เกิดปัญหาขัดแย้งกัน นี่คือธรรม 4 ประการที่พ่อแม่ถือปฏิบัติเป็นปกติ ซึ่งตรงกับ “พรหมวิหาร 4” และนี่คือเหตุที่เรามักกล่าวกันว่า “บิดามารดา คือพรหมของบุตร” นั่นเอง

แต่พรหมวิหาร 4 ก็ไม่ได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะพ่อแม่ ทุกคนก็ถือปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ได้ ทุกคนก็เป็นพรหมได้ ยิ่งคนในสังคมมี

ธรรม 4 ข้อนี้มากเท่าไร สังคมก็จะยิ่งมีสันติสุขมากขึ้นเท่านั้น
พูดง่าย ๆ คือ การใช้ชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรมพรหมวิหาร 4
สร้างทั้งสุขส่วนตน และสุขส่วนรวม จึงเป็นความสุขที่เหนือกว่า
ความสุขที่เราสุขแต่คนอื่นทุกข์ แต่ถ้าจะสร้าง “สุขสังคม” ให้กว้าง
ขวาง และยั่งยืนขึ้นไปอีก ก็ต้องขยับจาก 4 ข้อข้างต้นไปสู่ 6 ข้อ
ของสาราณียธรรม

หลังจากฟังท่านแล้ว ผมไปค้นคว้าต่ออีกนิดหน่อยเลยมีของฝาก
ตอนท้ายแบบย่อ ๆ ว่าด้วย “หน้าที่ของพ่อแม่” และ “หน้าที่ของ
ลูก” ที่พึงมีต่อกันและกัน ฝ่ายละ 5 ข้อ พ่อแม่มีหน้าที่ต่อลูกใน
5 ด้าน ได้แก่

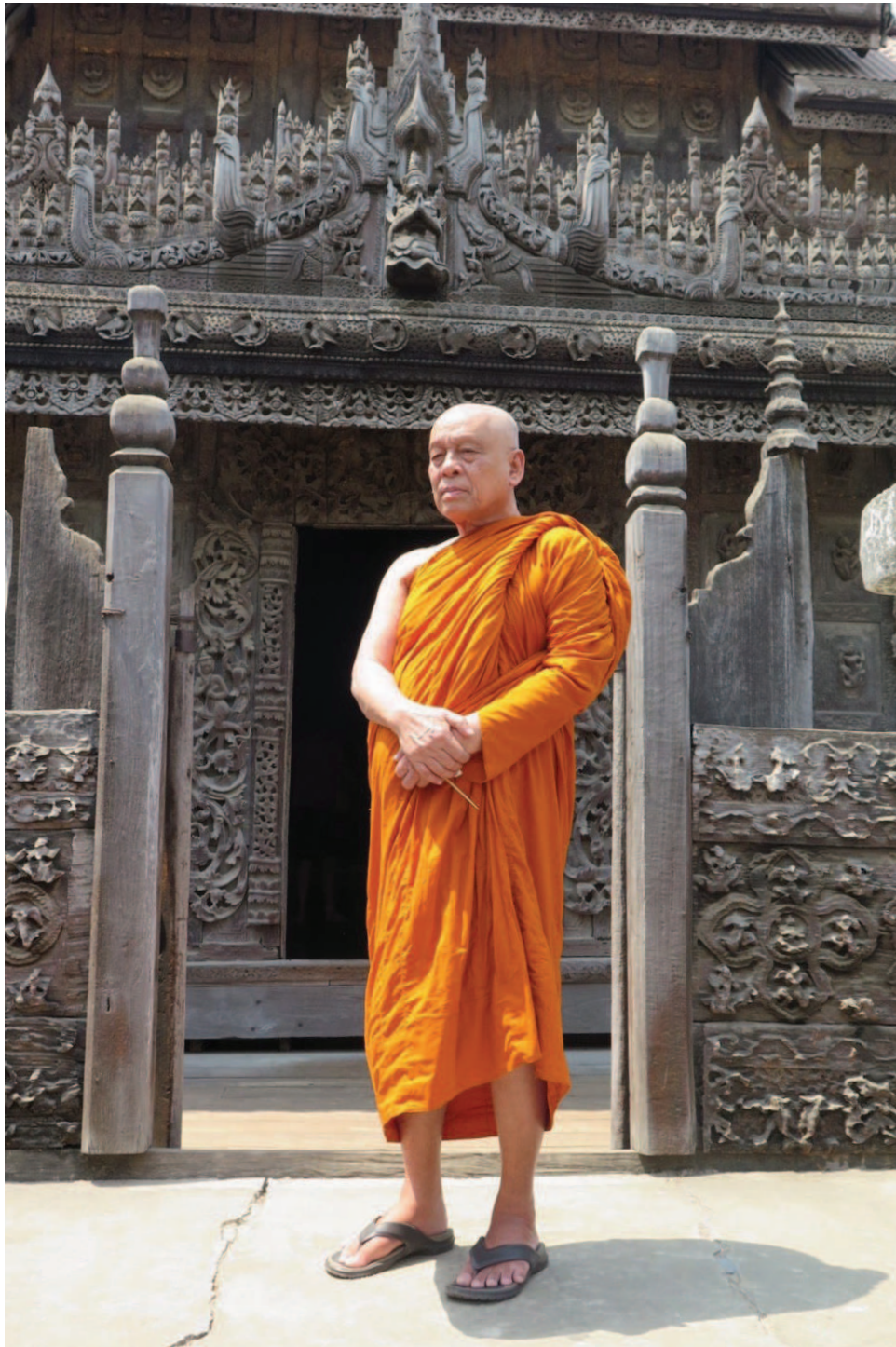
1. ห้ามลูกจากความชั่ว โดยการสั่งสอน และเป็นแบบ
อย่างให้เว้นจาก “ทุจริต 3 อย่าง” คือ กายทุจริต (ฆ่าสัตว์
ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม) วาจาทุจริต (พูดเท็จ พูด
หยาบคาย พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ) และมโนทุจริต (โลภ
พยาบาท เห็นผิดเป็นชอบ)
2. สอนลูกให้อยู่ในความดี ก็คือ “สุจริต 3 อย่าง” ที่ตรง
ข้ามกับข้อแรก
3. ให้ลูกได้ศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้มีความรู้ มีปัญญา ให้
เลี้ยงชีพได้ถูกทาง
4. ให้ลูกได้คู่ครองที่สมควร ส่งเสริมกันและกัน

5. มอบทรัพย์สินมรดกให้ลูกในเวลาอันควร คือ เมื่อลูกพร้อมที่จะดูแลและใช้ประโยชน์จากทรัพย์สินมรดกได้ก็มอบให้ไป โดยไม่ต้องรอให้ตนเองจากไปก่อน

ส่วนลูกก็ไม่ใช่ว่าเป็นเพียงผู้รับ หากแต่ก็มีหน้าที่ต่อพ่อแม่ใน 5 ด้าน เช่นกัน คือ

1. เลี้ยงดูตอบแทน โดยบำรุงพ่อแม่ ให้สุขสบายทั้งกายและใจ
2. ช่วยรับภาระหน้าที่กิจการงานของพ่อแม่ที่ยังต้องทำอยู่
3. รักษาเกียรติยศชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล ไม่ให้เสียหาย ไม่ทำให้ต่างพร้อย
4. ใช้ทรัพย์สินมรดกที่พ่อแม่ให้มาโดยสมควร และทำให้ทรัพย์สินมรดกงอกเงย
5. ทำบุญอุทิศให้เมื่อพ่อแม่ล่วงลับไปแล้ว

ขอเชิญชวนพวกเรามาร่วมกันถือปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ที่ไม่เพียงแต่จะทำให้เราเสมอด้วยพรหม หากแต่ยังช่วยสร้างสุขสังคมกันดีไหมครับ



รู้ใดๆ ก็ไม่รู้ “รู้ไมตรี”

วันหนึ่งสมเด็จฯ หยิบคำสอนที่ท่านเคยทำเป็นหนังสือเล่มเล็ก แจกในช่วงปีใหม่ 2561 มาขยายความให้พระใหม่ได้ฟังกันว่า ผู้คนต่างก็มุ่งสร้างร้วบ้านให้ใหญ่โต และแข็งแรงเพื่อป้องกันภัย จากภายนอก แต่เอาเข้าจริงแล้ว จะสร้างร้วด้วยเหล็ก ด้วยหิน ด้วยคอนกรีต หรือวัตถุใดๆ ก็ไม่ปลอดภัย ไม่แข็งแรงเท่า “ร้วไมตรี” ท่านเริ่มต้นแบบนี้ก็ทำเอาพระบวชใหม่ชะงักงันด้วยความงุนงง และเรียกความสนใจได้เป็นอย่างดี

ท่านสอนต่อไปว่า “ร้วไมตรี” สร้างได้ด้วยธรรม 2 ประการ คือ “พรหมวิหาร 4” กับ “สังคหวัตถุ 4” โดยพรหมวิหาร 4 คือสิ่ง

ที่ต้องให้มืออยู่ในจิตใจ และแสดงออกสู่ภายนอกผ่านสังคหวัตถุ 4 ผมนำเนื้อหาที่ได้ฟังมาเรียบเรียงรวมกับที่ค้นคว้าเพิ่มเติมแล้วสรุปได้ดังนี้

พรหมวิหาร 4 หมายถึง “ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหม หรือ เสมอด้วยพรหม” ประกอบด้วย

- เมตตา - ปรารัณาให้ผู้อื่นเป็นสุข
- กรุณา - ปรารัณาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- มุทิตา - ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นเป็นสุข
- อุเบกขา - วางใจให้เที่ยง ไม่เอียงด้วยรักหรือชัง

ใจที่ประกอบด้วยพรหมวิหาร 4 เป็นที่ตั้ง จะแสดงออกทางกาย-วาจา ผ่านสังคหวัตถุ 4

สังคหวัตถุ 4 แปลตามตัวอักษรได้ว่า “หลักการสงเคราะห์ 4 ข้อ” หมายถึง “ธรรมที่ยึดเหนี่ยวใจคน สร้างไมตรี และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี” ประกอบด้วย

- ทาน - การให้ แบ่งปัน ช่วยเหลือ
- ปิยวาจา - การพูดจาที่ไพเราะ อ่อนหวาน
- อตถจริยา - การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

• สมานัตตตา - การวางตนให้สมฐานะ และเสมอในสุขทุกข์
ท่านขยายความต่อไปว่า คนที่ถือปฏิบัติธรรม 2 ประการข้างต้น
เมื่อให้ทานก็จะให้ด้วยใจเมตตาเพราะอยากเห็นผู้อื่นเป็นสุข
(แม้คนนั้นไม่เดือดร้อน แต่เราก็ให้ได้ด้วยใจที่มีเมตตา) ให้ด้วย
ใจกรุณาเพราะเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ก็มีใจอยากช่วยเหลือให้พ้น
ทุกข์ ให้ด้วยมุทิตาเพราะเมื่อเห็นผู้รับพ้นทุกข์มีความสุข ผู้ให้ก็
มีใจที่พลอยยินดีไปด้วย ให้ด้วยอุเบกขา คือให้ด้วยใจที่เที่ยงไม่
ลำเอียงด้วยรักหรือชัง เห็นเหตุการณ์ไปตามสภาวะแห่งกรรมที่
แต่ละคนก็พึงได้รับผลตามเหตุที่ก่อไว้ เป็นต้น

ท่านว่าธรรม 2 ประการนี้ เป็นการสร้างรั้วไมตรีที่มีคุณยิ่งกว่า
รั้วใดๆ และทำให้ผมคิดต่อไปว่า “รั้วไมตรี” มิใช่เป็นเพียง “รั้ว
คุ้มภัยให้บ้าน” หากแต่เป็น “รั้วคุ้มภัยให้บุคคล” ที่ทำให้มีความ
ปลอดภัยในทุกกาล และทุกสถาน ถือเป็นคุณงามความดีใน
ลักษณะเดียวกับสำนวนเก่าแก่ที่เราน่าจะคุ้นเคยกันว่า “ตักน้ำ
ไม่ไหล ตักไฟไม่ไหม้” ดังนั้น มาร่วมกันปลูกรั้วไมตรีให้มีในตัว
ของเราทุกคนกันดีไหมครับ

๕ เมนูคนทำงาน







“

ไม่มีใครรู้ตัวเรามากกว่าตัวเราเอง
ว่าเราเป็นอย่างไร เพราะฉะนั้นจงเตือนตนด้วยตนเอง
ไม่ต้องให้ใครมาสอบสวนเรา
หมั่นสอบสวนตนว่าสิ่งที่คิดถูกไหม สิ่งที่ทำถูกไหม ?

”

สมเด็จพระวันรัต

ตอนที่ 5 เมนูคนทำงาน

เราทำงานด้วย “ฉันทะ” หรือ “ตัณหา”??

ความสนุกในการฟังธรรมะจากสมเด็จฯ เกิดจาก คำอธิบายง่าย
ตัวอย่างชัด และตัวเลขน่าสนใจ เมื่อเข้านี้ท่านเมตตาสอนอีก
หนึ่งเรื่อง

ท่านเริ่มต้นง่าย ๆ ดังนี้ มีคนจ้างเด็กกวาดพื้นจากตรงลานมาที่
ศาลาโดยบอกว่าจะให้ 200 บาท

ถ้าเด็กทำงานด้วย “ตัณหา” คือ “ความอยากได้ 200 บาท” ใจ
ก็จะ “มุ่งกวาดไปให้ถึงศาลา” ใจอยู่ที่ 200 เพราะคิดว่า 200 คือ
ผลลัพธ์ปลายทาง กวาดไปก็ทุกข์ไป ทุกข์ใจทุกระยะที่กวาด เพราะ
ตราบไต่ที่ยังไม่ถึงศาลา ก็จะได้ยังไม่ 200 ดังนั้น จึงพยายามทำ
อย่างไรรู้ได้เพื่อให้ไปถึงศาลาโดยเร็ว แต่ถ้ากวาดเร็วแบบซุ่ม ๆ
ส่ง ๆ ให้เสร็จ ๆ เมื่อไปถึงศาลาแล้วจะได้ 200 บาทไหม อาจจะ
ไม่ได้นะ เพราะถ้าดูผลงานความสะอาดแล้ว อาจจะแค่ 100
เดียว ถ้าอยากจะได้ 200 ก็อาจต้องกลับไปกวาดใหม่อีกรอบ

แต่ถ้าเด็กทำงานด้วย “ฉันทะ” คือ “ความรักในงาน” ใจก็จะ “มุ่งกวาดให้สะอาด” ใจอยู่ที่ความสะอาดของพื้น ไม่ใช่อยู่ที่ค่าจ้าง 200 บาท กวาดไปก็มีความสุขไป เพราะเห็นความสะอาดที่เป็นผลจากการทำงานของตนเองในทุกๆ ระยะ เมื่อกวาดไปถึงศาลา คิดว่าจะได้ 200 บาทใหม่ ก็อาจจะไม่ได้นะ เพราะผลงานดี สะอาดมาก อาจจะได้ 300 ก็ได้ แถมคนจ้างยังอยากจ้างให้มากกวาดในวันต่อๆ ไปอีก

ท่านอธิบายต่อว่า เราต้องเข้าใจเรื่อง “เหตุและผล” ที่เป็นธรรมชาตินะ “กวาดเป็นเหตุ” ทำให้เกิด “ความสะอาดเป็นผล” ถ้ามองแบบนี้ “เหตุ” กับ “ผล” ตรงกัน ไปด้วยกัน เพราะเป็นจริงโดยธรรมชาติ แต่ค่าจ้าง 200 บาท ไม่ใช่ผลนะ อย่าไปคิดว่า “กวาดเป็นเหตุ” แล้ว “200 บาทเป็นผล” อันนั้นไม่ใช่เหตุและผลที่ตรงตามธรรมชาติ หากแต่เป็นแค่กติกาที่เรากำหนดกันขึ้นมาเอง แล้วก็อาจเปลี่ยนแปลงไปตามใจของผู้กำหนดก็ได้ เพราะกวาดไม่สะอาด อาจจะได้ไม่ถึง 200 แต่ถ้ากวาดสะอาดมาก อาจจะได้เกินกว่า 200 ก็ได้

สรุปคือ กวาดดี สะอาดแน่ กวาดไม่ดี ก็ไม่สะอาด อันนี้จริงแท้เป็นเหตุเป็นผลโดยธรรมชาติ แต่กวาดดี จะได้ 200 บาทใหม่ กวาดไม่ดี จะได้กี่บาท อันนั้นไม่ใช่เหตุไม่ใช่ผลโดยธรรมชาติ “กวาด” กับ “บาท” เป็นสิ่งที่ไม่ได้เกี่ยวกัน ไม่เป็นเหตุเป็นผลกัน

แต่เราเอามากำหนดเป็นกติกาของเราเอง ไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ธรรมะ

ท่านสอนต่อไปว่า การทำงานของเราก็เช่นกันนะ คนกับงานเป็นของคู่กัน เรายังต้องทำงานอยู่ใช่ไหม ถ้าเราทำงานด้วยตัณหา คือหวังจะได้เงินเดือน ตื่นเช้าขึ้นมาก็ทุกข์ จะไปทำงานก็ทุกข์ และต้องทนทุกข์ไปทุกวันจนกว่าจะถึงวันสิ้นเดือนที่เงินเดือนออก สรุปในหนึ่งเดือน ทุกข์ตลอด 30 วัน สุขแค่วันเดียวคือวันรับเงินเดือน แต่ถ้าเราทำงานด้วยฉันทะ ทำงานเพราะรัก ก็จะมีความสุขทุกวัน เมื่อรักในงานที่ทำ ก็มักจะตั้งใจทำให้ดีขึ้น จนเชี่ยวชาญมากขึ้น ใช้เวลาน้อยลง แต่ได้ผลงานมากขึ้น องค์กรไหนๆ ก็อยากรักษาไว้ ใครๆ ก็อยากได้ไปทำงานด้วย ดังนั้นเราก็ต้องเลือกวิถีทำงานของเราว่า เราจะทำงานด้วย “ฉันทะ คือ ให้ใจไปกับการทำงาน” หรือ “ตัณหา คือ มุ่งเอาประโยชน์ที่จะได้จากการทำงาน” อยู่ที่ตัวเราทั้งนั้น ไม่ได้อยู่ที่คนอื่นเลย

ท่านสรุปปิดท้ายว่า ถ้าเราเข้าใจชัดว่า “เหตุนี้ นำมาซึ่ง ผลนี้” ก็เรียกว่าเข้าใจในหลัก “อิทัปปัจจยตา” คือ “ผล” ย่อมาจาก “เหตุ” เมื่อเหตุไม่มี ผลก็ไม่มี ดังนั้น อยากได้ผลเช่นไร ก็ต้องทำเหตุเช่นนั้น คือต้องทำ “เหตุและผลให้ตรงกันโดยธรรมชาติ” ทำเช่นนี้ได้ก็เท่ากับเป็นการปฏิบัติธรรมในทุกๆ วัน

งานกับชีวิตเป็นของคู่กัน

เมื่อวันศุกร์เช้าผมมีโอกาสไปกราบสมเด็จฯ เลยขอท่านให้ช่วยสอนเรื่องธรรมะในการทำงาน ท่านยิ้มๆ แล้วตอบว่า เรื่องนี้สอนไปเยอะแล้วนะ วันนี้มีเวลาน้อย แต่ท่านก็เมตตาทบทวนให้อีกครั้ง แล้วก็บอกต่อไปว่า อาจารย์ไปเขียนเติมพริกเติมน้ำปลาเข้าไปอีกหน่อยนะ

สมเด็จฯ เริ่มต้นว่า “งานกับชีวิตเป็นของคู่กัน” งานไม่ไปไหนนะ เราต้องทำงานตั้งแต่เกิดจนตายนั่นละ ตราบใดที่ยังมีชีวิตก็ต้องทำงาน ดังนั้น เราต้องมองให้ดีกว่า เราจะอยู่ร่วมกันกับงานอย่างไร จะอยู่กันอย่างมีความสุข หรือจะอยู่อย่างเป็นทุกข์ ถ้าเป็นทุกข์ก็ทุกข์ตลอดชีวิตนะ ท่านสอนต่อไปว่า เมื่องานเป็นเสมือนคู่ชีวิตก็ต้องเลือกให้ดีกว่าอยากจะอยู่อย่าง “สุข” หรือ “ทุกข์” คน 80% เลือกที่จะอยู่อย่างทุกข์ ไปทำงานด้วยความทุกข์ พอกลับบ้านถึงจะมีความสุข แต่พอตื่นเช้าขึ้นมาจะต้องไปทำงานก็ทุกข์อีก วงเวียนอย่างนี้เรื่อยไป ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ทุกข์ตลอดชีวิตแน่นอน

ท่านบอกว่า แม้แต่หายใจนี่ก็เป็นงานนะ ผมฟังท่านแล้วคิดตามไปด้วยก็ประจักษ์ชัดว่าแม้งานง่าย ๆ อย่างหายใจเข้า-ออก เราก็ยังทำได้ไม่ดี ตัวอย่าง เช่น หลักการหายใจที่ถูกต้อง คือช้าๆ ลึกๆ หายใจเข้าให้สุดแล้วพุงป่องออก หายใจออกให้สุดจนพุง



แพบ แต่เราก็ไม่ค่อยได้ใส่ใจทำ จะไปให้ความสนใจกับลมหายใจเข้า-ออกก็เฉพาะตอนนั่งสมาธิซึ่งนานๆ จะมีโอกาสได้นั่ง ในขณะที่การหายใจเข้า-ออกที่เราควรจะได้ใส่ใจให้เป็นปกติ นั้น ก็คือ ในทุกขณะที่เราหายใจเข้า หายใจออกต่างหาก

ท่านบอกต่อไปอีกว่า แล้วที่พูดกันว่าไม่มีงานทำ หางานที่ไหนก็ไม่ได้ ลองคิดดูให้ดีเถอะว่า เราวิ่งหางาน หรือเราวิ่งหาเงิน เราสนใจงานจริงไหม หรือเราสนใจเงิน เรามักไม่ได้สนใจในเนื้องานที่จะทำมากเท่ากับเงินที่เราจะได้ ดังนั้น แม้จะพูดว่าวิ่งหางาน แต่จริงๆ คือ มุ่งเสาะหาว่าจะหาเงินจากที่ไหนได้มากที่สุดไปเรื่อยๆ โดยไม่ได้ให้ความสำคัญกับเนื้องานเท่าที่ควรหรือเปล่า ท่านแนะว่า จะทำงานให้มีความสุขก็ต้อง “วางแผน” ในการทำงาน เมื่อวางแผนแล้วก็ “ทำงานตามแผน” เมื่อเห็น “ผลสำเร็จตามแผน” ก็จะ “มีความสุข ใจ เกิดความสุข” ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากเหตุคือ การทำงาน อันนี้คือการมองเหตุและผลให้ตรงกัน ท่านยกเรื่องจ้างเด็กกวาดลานวัดอีกครั้งว่าจ้างได้ไหม ถ้าเด็กมุ่งกวาดโดยหวังค่าจ้าง 200 บาท ก็จะทุกข์ตลอดระยะทางของการกวาด เพราะใจไปมุ่งอยู่ที่เงิน 200 บาทตอนปลายทางว่าเป็นผลลัพธ์จากการกวาด ดังนั้น ระหว่างทางที่กวาดไปถ้ายังไม่เสร็จ ยังไม่ได้ 200 บาท ก็ทุกข์ไปเรื่อยๆ

ท่านถามต่อว่า ถ้าเด็กรีบๆ กวาดๆ ให้เสร็จๆ จะได้ไหม 200

บาท ท่านตอบเองว่า ไม่ได้หรอก ได้ 100 เดียวเท่านั้นละ เพราะ รีบ ๆ กวาดจะไปสะอาดได้อย่างไร ใครจะไปให้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กรู้จัก “มองเหตุให้ตรงกับผล” ว่า ถ้าการกวาดเป็นเหตุ ผล ก็คือความสะอาด ผลไม่ใช่เงิน 200 บาท ระหว่างกวาดไปก็จะ มีความสุข เพราะเห็นผลที่เป็นความสะอาดจากการทำงานของ ตนเองไปตลอดทาง กวาดไปมีความสุขไป เมื่อกวาดเสร็จจะได้ 200 บาทใหม่เล่า ท่านบอก ไม่ได้หรอก จะได้ 300 บาท เพราะ ผลงานดี คนจ้างก็อยากให้รางวัล วันไหนไม่มากวาดก็จะถามหา จะย้ายไปกวาดที่ไหนก็จะเสียดาย ยอมขึ้นค่าจ้างให้ด้วยซ้ำไป หรือถ้าจะต้องไปกวาดที่อื่นจริงๆ ก็จะช่วยแนะนำให้ไปได้ดี

ท่านสอนว่าจะไปสนใจ 200 บาทไม่ได้ นั่นไม่ใช่เรื่อง “เหตุ” และ “ผล” เพราะ 200 บาท เป็นแค่กติกาที่คนกำหนดขึ้นมา ไม่ใช่ของที่จริงแท้ จะกำหนดเท่าไรก็ได้ จะจ่ายมาก จ่ายน้อย กว่าที่บอกก็ได้ จะเบี้ยวไม่จ่ายก็ได้ เงินเดือน ตำแหน่งต่างๆ ก็ เหมือนกัน เป็นกติกาที่คนเปลี่ยนแปลงเองได้ตามใจชอบ แต่ ความสะอาดนี่คือของจริงแท้ที่เป็นธรรมชาติ ถ้ากวาดก็สะอาด แน่ เบี้ยวไม่ได้ หลอกลวงไม่ได้

ดังนั้น เมื่อทำงานก็ให้มุ่งที่ผลของงานแล้วมีความสุขกับผลงาน ที่ได้ ผลของงานไม่ใช่เงินเดือน ไม่อย่างนั้นจะทุกข์ทุกวัน สุขวัน เดียวคือวันรับเงินเดือน ผลของงานไม่ใช่ตำแหน่ง ไม่เช่นนั้นก็

จะทุกข์ทุกวันจนกว่าจะได้เลื่อนตำแหน่ง ทั้งเงินเดือนและความก้าวหน้าจะมาเองตามผลงานของเรา โดยไม่ต้องไปดิ้นรนวิ่งหา ท่านเปรียบเปรยให้ฟังว่า เหมือนเราอยู่ในพื้นที่ ถ้าอยากได้น้ำก็ต้องทำพื้นที่ให้ต่ำ เดียวน้ำก็มาเอง เพราะธรรมชาติของน้ำไหลลงที่ต่ำ ถ้าไปแบกไปหาบน้ำมา ก็ต้องแบกหาบไปตลอดชีวิต (คำสอนนี้ชวนให้นึกถึงสุขಾಮิสซึ่งเป็นสุขภายนอกที่ต่างจากสุขภายใน ซึ่งท่านสอนไว้ในเรื่องความสุข 3 อย่าง ย้อนกลับไปอ่านได้ในเมนูเพื่อความสุขครับ)







ชมเป็นโทษ ดีเป็นคุณ

วันหนึ่งสมเด็จพระฯ ท่านเปรยในทำนองว่า “ชมนะเป็นโทษ ส่วนดีนะเป็นคุณ แต่เราไม่ชอบคำติหรือ ชอบแต่คำชม ลองไปเขียนเรื่องนี้ดูหน่อย” ผมได้โจทย์จากท่านวันนั้นก็ไปสืบค้น แต่ก็พบแค่ข้อมูลสั้นๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ความสรรเสริญนั้นเป็นของน้อย ไม่พอเพื่อสงบกิเลส” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 29 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 21 ขุททกนิกาย มหานิทเทส มหาวิญญูหสูตรคณิเทศที่ 13) ท่านก็บอกว่า “คิดอีกสิ” จึงตอบท่านไปว่าเท่าที่คิดได้เมื่อคืนก็คือ “น่าจะทำให้เกิดความประมาท และถือตน” ท่านก็พยักหน้าว่า “ก็น่าจะใช่แน่ ไปคิดมาอีก”

ผมคิดทบทวนว่าเหตุใดเราจึง “ชอบฟังคำชม” แต่ “รังเกียจคำติ” เรื่องนี้ถ้ายึดคำสอนหลักที่สมเด็จพระฯ เน้นย้ำสม่ำเสมอ ก็คงต้องอธิบายว่า “เพราะเราคิดว่า ชมคือได้ ดีคือเสีย” เราคิดว่า “ชมคือ ได้” ได้หน้า ได้ความภูมิใจ ได้ชื่อเสียง แล้วได้ลาภ ได้ยศ ก็จะตามมา แต่เราเข้าใจผิด เพราะ “ชม คือ เสีย” เสียอะไร ก็เสียความวิริยะที่เราควรจะมีอย่างสม่ำเสมอเพื่อปรับปรุงตัวเอง เสียพลังปะทะที่พึงมีในการเผากิเลส คำชมทำให้จิตใจเรายินดี แต่หากยึดติดในคำชมก็จะนำไปสู่ “ความประมาท และถือตนว่า

เก่ง ดี วิเศษกว่าคนอื่น” ทำให้เพลอไพล ไหลไปติดกับอุปกิเลสทั้งหลาย เหมือนกับเราวิ่งมาราธอนเพื่อไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้น เจอซุ่มน้ำระหว่างทาง มีน้ำที่บรรจุในขวดในแก้วที่มีลวดลายสีอันสวยงาม ดูแล้วน่าดื่ม น้ำในนั้นจะดีหรือไม่ดีไม่รู้ละ รู้แต่ดื่มแล้วจะเพลิดเพลิดเจริญใจแน่ๆ มีคนยิ้มแยมแจ่มใส พุดจาไพเราะชวนคุยให้เพลิดเพลิด พอเพลิดก็อยากจะพักนานๆ พอพักนานๆ ก็ไม่อยากจะวิ่งต่อ แวะดื่มดำตรงนี้แล้วชื่นใจ ก็อยากแวะดื่มดำใหม่ข้างหน้าอีก สุดท้ายก็หมดเวลา และไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางของการวิ่ง

แล้วที่เราคิดว่า “ดี คือ เสีย” เสียหน้า เสียขวัญ เสียกำลังใจ เสียลาภ เสียยศ ที่ควรจะได้ นั้นเราก็เข้าใจผิดเช่นกัน เพราะ “ดี คือ ได้” เริ่มจากได้ยินได้ฟังอะไรที่เราอาจจะไม่เคยคิดว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีในตัวเรา หรือถ้าเป็นคำติในเรื่องที่เราได้ยินซ้ำๆ ก็เป็นโอกาสให้เราได้ใช้ปัญญาในการไตร่ตรองเรื่องเหล่านั้นอย่างจริงจัง แถมยังได้ฝึกขันติ ได้ฝึกการฆ่าโทสะที่มีในตัวให้ไม่รู้สึกโกรธต่อคำวิจารณ์ การยินดีรับคำติ จึงเป็นการฝึกปฏิบัติธรรม 2 ประการ คือ “วิมังสา” หมายถึงการตรวจสอบตนเองเพื่อการปรับปรุง และพัฒนาให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกประการคือ ฝึกใจให้ “อุเบกขา” หมายถึง วางใจให้เป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายไปกับคำตำหนิติเตียนโดยพิจารณาให้เห็นแจ้งในเนื้อหาของคำติเหล่านั้น ส่วนที่เห็นว่าจริงก็นำมาปรับปรุง ส่วนที่ไม่จริงก็ปล่อย

ไป ไม่เก็บมาแบกไว้ในใจ คำติจึงเปรียบเสมือนชุ่มน้ำมาราธอน ที่ใช้ภาชนะไม่งดงาม แม้น้ำข้างในคุณภาพดีแต่ดูโดยผิวเผินก็ไม่น่าดื่ม คนเลิฟก็หน้าตาบึ้งตึง ทำให้ไม่อยากแวะ ไม่อยากดื่ม หรือดื่มแล้วก็อยากจะรีบไปให้พ้นๆ ไม่อยากอยู่สนทนาด้วยนานๆ

ถ้าย้อนกลับไปอุปมาเรื่องวิ่ง ถ้าวิ่งมาเหนื่อยๆ แล้วเจออะไรที่น่าชื่นใจ จะไม่ให้แวะบ้างเลยหรืออย่างไร คำตอบก็คือ แวะได้สิ แต่อย่าไปลุ่มหลงมัวเมาติดกับความชื่นใจนั้น ต้องเห็นโทษของมันด้วยว่าจะทำให้เราซี้เกียจ ทำให้เรามัวปลาบปลื้มยินดีจนไม่ไปถึงจุดหมายที่เราตั้งใจไว้ ต้องมองให้ทะลุรูปลักษณ์ของขวดของแก้วที่ห่อหุ้ม มองให้ทะลุสีหน้าท่าทางของคนเลิฟ เพราะอันที่จริง เจอชุ่มน้ำแบบไหนก็ได้ดื่มน้ำที่ทำให้เกิดพลังหล่อเลี้ยงให้วิ่งต่อไปได้ทั้งนั้นละ แต่บรรจุกุณที่ไม่น่าสวยงาม หน้าตาคนเลิฟที่ไม่รับแขก กลับจะช่วยทำให้เราไม่ติดกับดักของสิ่งปรุงแต่งเหล่านั้น ทำให้เกิดปัญญาได้ง่ายกว่า มีโอกาสไปสู่จุดหมายตามความตั้งใจได้มากกว่า แน่نون ถ้าเรามองให้ทะลุสิ่งทีห่อหุ้ม และหน้าตาของทั้งคำชมและคำติได้ ทั้ง 2 อย่างก็น่าจะเป็นคุณต่อเราได้ทั้งคู่

ถ้าเป็นเช่นนั้น แล้วทำไมเราถึงยังนิยมคำชม และรังเกียจคำติอยู่ล่ะ คำตอบง่ายๆ ก็คือ “ก็เพราะเรายังโง่อยู่ไง”



ยิ่งยาก ยิ่งได้มาก

วันหนึ่งสมเด็จพระท่านเมตตาสอนว่า “ยิ่งยาก ยิ่งได้มากนะ ไม่ใช่ ยิ่งยาก ยิ่งท้อแท้” ท่านสอนต่อไปว่าอย่างเช่น จะทำให้เรามีความสุขในระดับ “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ก็เป็นเรื่องยาก เพราะเวลาได้อะไรมาแล้วมีความสุขก็เข้าใจได้ แต่ถ้าไม่ได้ แล้วไม่รู้สึกว่าอะไรขาดหายไปก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย แต่ถ้าเราทำได้ ผลดีก็ตกอยู่กับเราที่จะค่อยๆ ปล่อยวางสุขจากภายนอกแล้วมีสุขจากภายในเป็นหลัก ซึ่งเป็นสุขที่ยั่งยืนมากกว่า

ขันติ หรือความอดทนก็เป็นของยากเช่นกัน ทั้งอดทนต่อความลำบากตรากตรำ อดทนต่อทุกขเวทนา และโดยเฉพาะอดทนต่อ

ความเจ็บใจซึ่งมีความยากไต่ขึ้นไปถึง 3 ระดับ ตั้งแต่อดทนระดับแรกคือ “การกลั่นไฉ่ได้” แม้ใครมาด่าว่าให้เจ็บใจ มาทำอะไรที่กระทบกระทั่งจิตใจก็อดกลั่นไฉ่ได้ ไม่ไปก่อการทะเลาะวิวาท ขันติระดับนี้อาจน้อยที่สุดก็ทำให้ไม่ก่อศัตรู แต่หากอดทนถึงในระดับที่ 2 คือ “ตบะเดชะ” คือทำตัวเป็นคนนิ่งๆ พุดน้อย ไม่จุกจิก ไม่จู้จี้จนคนรำคาญ ถ้าอดทนถึงขั้นนี้ได้ก็แปลว่าต้องสามารถเผื่อความชั่วหลายอย่างในจิตใจให้หมดไป หากอดทนจนนิ่งได้ในระดับนี้ ก็จะมีคนเกรงใจไปจนถึงยำเกรง ซึ่งเป็นประโยชน์มากกว่าในระดับแรก และความอดทนในขั้นสูงสุดคือ “ทนได้เหมือนแผ่นดิน” ที่รองรับทุกอย่างได้โดยไม่สะทกสะท้าน ยินดีรับคำตำหนิและคำวิพากษ์วิจารณ์ได้โดยไม่ชักสีหน้า ไม่มีอารมณ์โกรธ ไม่ได้ตอบ อดทนได้ถึงระดับนี้ย่อมสามารถเปลี่ยนศัตรูให้กลับกลายเป็นมิตรได้ในที่สุด นี่ก็เป็นอีกตัวอย่างของยิ่งยาก ยิ่งได้มาก

การเจอปัญหา หรือการงานที่ยุ่งยากก็เช่นกัน ถือเป็นโอกาสที่จะช่วยให้เราฝึกใช้ปัญญา เพราะปัญหาง่าย ก็ใช้พลังน้อย ใช้ความคิดไม่มาก ปัญหายาก ก็ใช้พลังมาก ใช้ความคิดมากกว่าปกติ ใช้ขันติสูงในการแก้ไขปัญหา เราต้องไม่คิดว่าทำไมต้องมาเจอปัญหายากๆ ทำไมโชคไม่ดี ในทางตรงกันข้าม เราต้องคิดว่าโชคดีที่เจอเรื่องยาก ที่ทำให้เราได้ใช้ปัญญามากขึ้น ถือเป็นโอกาสให้เราดึงศักยภาพที่มีในตัวออกมาใช้ในการจัดการ



ทำงานให้สำเร็จ ปัญญาก็เหมือนมิดที่ต้องหมั่นลับให้คมอยู่เสมอ ดังนั้นงานยาก จึงเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเสริมปัญญาให้่องงามมากกว่างานง่าย ๆ

นอกจากนี้ งานยากยังเป็นเสมือนเวทีสำคัญที่ทำให้เราได้แสดงความรู้ และความสามารถได้อย่างเต็มที่ ทำให้คนเห็นทักษะ และปัญญาของเรา การทำงานยาก ๆ ได้ประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้เกิดความเชี่ยวชาญ ต่อไปก็จะทำงานได้เร็วขึ้น ใช้ทรัพยากรน้อยลง ใช้เวลาน้อยลง แต่ได้ผลงานมากขึ้น และที่สำคัญก็คือ ทำให้เราได้ความยอมรับในความสามารถจากเจ้านาย จากเพื่อนร่วมงาน ได้ความชื่นชมจากผู้ที่เกี่ยวข้อง สุดท้ายแล้วปัญญา และประสบการณ์ในการทำงานยาก ๆ เหล่านี้ ก็จะติดตัว และเป็นประโยชน์ต่อการทำงานของเราต่อไปในอนาคต



๖

เมนูงานแต่งงาน



“
ตณฺหานันทำให้คนอยาก ทำให้คนเห็นแก่ตัว
ทำคนประมาท เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์
ฉันทะคือ ความอยาก ความพอใจในทางที่ดี
อยากเจริญ อยากพัฒนา
เพราะฉะนั้น ตณฺหาจึงควรละ ส่วนฉันทะควรสร้าง
”

สมเด็จพระวันรัต

ตอนที่ 6 เมนูงานแต่งงาน

ธรรมเนียมสำหรับคู่บ่าวสาว

เมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมามีโอกาสได้ไปกราบสมเด็จย่า ท่านเมตตาสอนหลายเรื่อง และสนทนาอยู่ด้วยยาวจนถึงเพล และวันนั้นเพิ่ญมีคู่ที่กำลังจะแต่งงาน 2 คู่มากราบขอพร ท่านเลยสอนหลักธรรมในการอยู่ร่วมกันให้ จึงขอนำเรื่องนี้มาถ่ายทอดเพื่อเป็น “ของขวัญวันแต่งงานล่วงหน้า” ให้กับบรรดาศิษย์รักทั้งหลายที่กำลังจะสละโสดกันในปีนี้อย่างมากมาย คู่ และถือเป็นธรรมเนียมให้กับท่านที่มีคู่อยู่แล้ว รวมทั้งท่านที่คิดจะมีคู่ในอนาคต

ท่านเริ่มต้นประมาณว่า คิดดีแล้วใช่ไหมที่จะแต่งงาน (ฮาๆกันเลยทีเดียว) ท่านบอกว่าชีวิตเราทุกคนเป็นทุกข์ จึงต่างก็มุ่งแสวงหาความสุข และเข้าใจไปว่าแต่งงานก็เป็นสุขอย่างหนึ่ง แต่เข้าใจผิดนะ สมมติว่าทุกข์ของเราแต่ละคนคือ 100 ซึ่งก็คือทุกข์จาก

การต้องดูแลชีวิตของตัวเองตั้งแต่เช้าในทุกๆ วัน เมื่อแต่งงานก็คือทุกข์เพิ่มขึ้นไปอีก 100 นะ ที่คิดว่าจะเป็นความสุข จะช่วยแบ่งเบาความทุกข์ให้กันและกันนะ ไม่ใช่หรอก แต่เอาเถอะ เมื่อยังต้องใช้ชีวิตทางโลก ต้องแต่งงาน ก็ทำไป แต่ก็ต้องตั้งหลักว่าทำอะไรไม่ให้ทุกข์เพิ่มจาก 200 เป็น 300 หรือ 400 ต่างหาก เพราะหากทุกข์เพิ่มจาก 200 ไปมากๆ ก็ถึงขั้นเดี้ยงหักได้เลย

ธรรมะที่ท่านสอนสำหรับคู่บ่าวสาวที่จะอยู่ร่วมกันก็คือ **“พรวาสาธรรม 4”** ซึ่งท่านบอกว่า ไม่ต้องไปจำเป็นภาษาบาลีหรอกนะ จำหลักการให้แม่น แล้วนำไปปฏิบัติให้ได้อย่างจริงจัง จึงจะเป็นประโยชน์

1. **“สัจจะ คือ จริงใจต่อกัน”** มีอะไรก็ต้องพูดกัน อย่าไปปิดบัง หลอกลวงกัน ให้อยู่ด้วยกันอย่างเพื่อน มีอะไรก็ปรึกษาหารือกันได้หมดเหมือนกับที่เราคุยกับเพื่อนนั่นละ ถ้าคบกันแบบเป็นสามีภรรยาแต่อย่างเดียว ก็อาจจะมีเหตุให้อยู่กันไม่ยืดยาว แต่คบกันเป็นเพื่อนไว้ด้วยก็จะอยู่ร่วมกันได้ยาว

2. **“ทมะ คือ กำราบตน”** อย่าไปตามใจตัวเองให้มากนัก อย่าถือตนเองเป็นใหญ่เกินไป อยู่ด้วยกันย่อมกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา อย่าไปคิดว่าเราถูกต้องตลอดเวลา เกิดอะไรขึ้นก็เราผิดไว้

ก่อน เพื่ออีกฝ่ายจะได้เย็นลง ถ้าเราไปมุ่งชี้ว่าอีกฝ่ายผิด ก็เหมือนสาดน้ำมันเข้ากองเพลิง ยิ่งร้อนกันไปใหญ่ เอาไว้เมื่อเรื่องเย็นลงก็กลับมาคุยกันใหม่ได้อีกที่ว่าใครถูกใครผิด ตอนนั้นก็คุยกันด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์

3. “ขันติ คือ อุดหนุนอดกลั้น” ไม่ใช่แค่อดทนต่อคำพูด และการกระทำของอีกฝ่ายเท่านั้น หากแต่ต้องอดทนอดกลั้นต่อการบีบบังคับของกิเลสในตัวเราด้วย อดทนห้ามใจไม่ให้ไปทำในสิ่งที่จะเกิดโทษต่อกันในอนาคต เรื่องนี้ก็ไม่ง่ายหรอก เมื่อก่อนอดทนดูแลแค่ทุกข์ของตนเองคนเดียว ตอนนี่คือต้องอดทนดูแลทุกข์ของคน 2 คน

4. “จาคะ คือ เสียสละ” ต้องละ ต้องยอม ต้องให้ จะคิดถึงแต่ตัวเองคนเดียวไม่ได้อีกต่อไป ต้องละนิสัยที่ไม่ดี พฤติกรรมที่ไม่งาม สิ่งของที่ไม่ควรมีในตนก็ให้บริจาค คิดถึงคนอื่นให้มากกว่าตนเอง ทำเพื่อครอบครัว ให้มากกว่าทำเพื่อส่วนตน

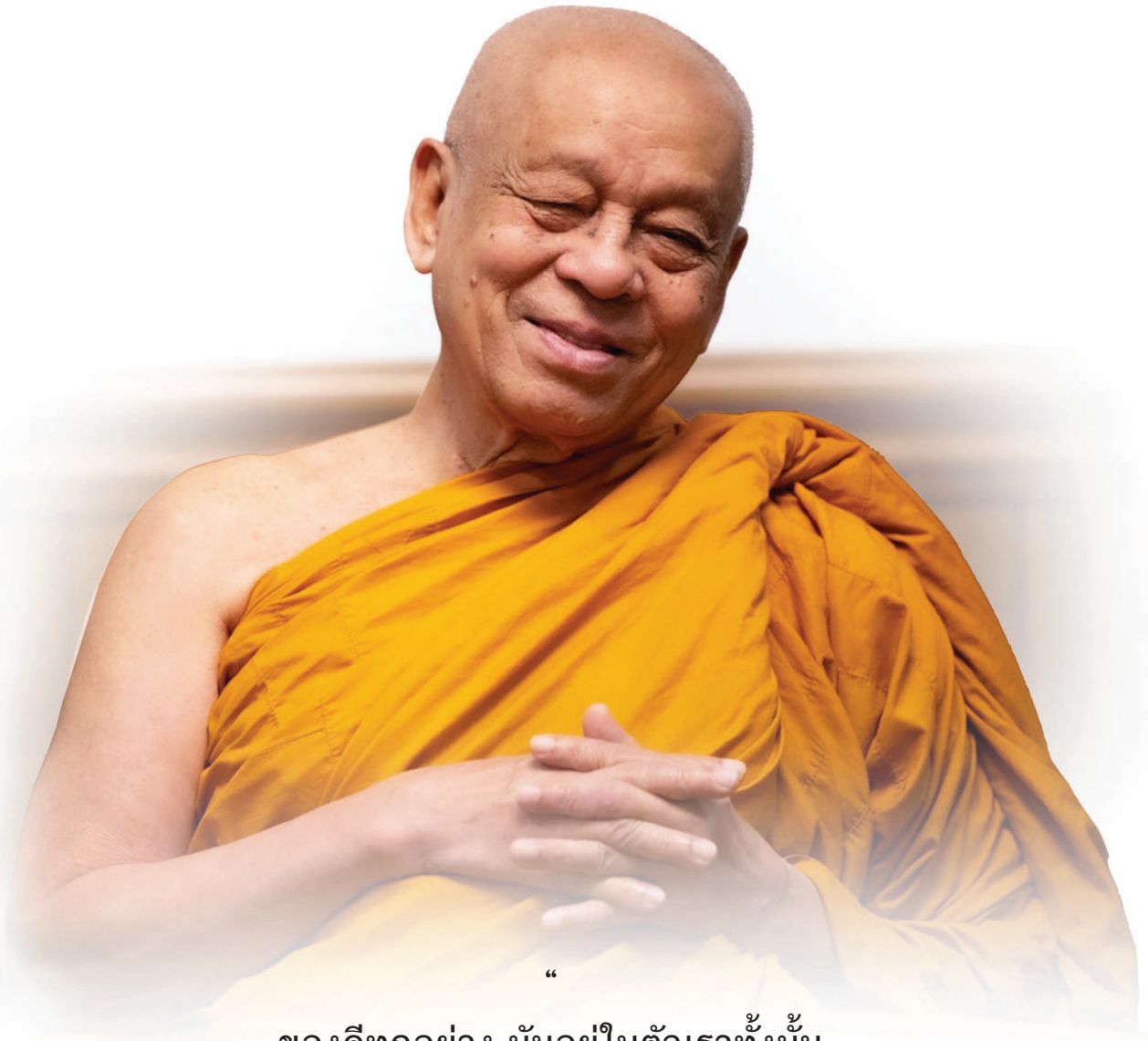
หากดูจากธรรมทั้ง 4 ข้อที่ท่านสอน ก็เห็นชัดเจนว่าทุกข์น่าจะเพิ่มขึ้นเยอะจริง เพียงแต่การปฏิบัติธรรมเหล่านี้ก็จะช่วยรักษาระดับของทุกข์ไม่ให้มากไปกว่าที่ควรจะเป็น และที่สำคัญถือเป็นการกล่อมเกลา “เราในปัจจุบัน” ให้กลายเป็น “เราในเวอร์ชันที่ดีขึ้น” ด้วย



๗ ของหวานปิดท้าย







“
ของดีทุกอย่าง มันอยู่ในตัวเราทั้งนั้น
ไม่ต้องไปค้นหาจากที่ไหน ให้เอาความสุขมาไว้กับตัว
อย่าเอาไปฝากไว้กับข้างนอก
”

สมเด็จพระวันรัต

ตอนที่ 7 ของหวานปิดท้าย

รู้ตัวว่า“โง่” ก็มีโอกาส “ฉลาด”

สิ่งหนึ่งที่สมเด็จฯ ท่านบอกสอนตลอดเวลาในช่วงที่ผมบวชอยู่ ก็คือให้ตระหนักรู้ตัวเองว่ายังโง่อยู่ แม้จะจบด๊อกเตอร์แล้วก็ยังโง่อยู่ ท่านพูดย้ำให้ฟังทุกวัน ผมก็เลยคิดว่าเพิ่มเติมอยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งไปเจอพุทธสุภาษิตบทหนึ่งจึงนำมากราบเรียนท่านในวันที่สิ้นปี 2562 ที่ผ่านมา เมื่อท่านได้ฟังท่านก็ยิ้ม และพยักหน้า แล้วถามว่า “ทำไมเอามาแค่ครึ่งเดียว” ทำเอาผมอึ้งไปชั่วขณะ เพราะไม่เพียงแต่ประหลาดใจว่าท่านรู้จักพุทธสุภาษิตนี้ หากแต่ยังทราบอีกว่าผมนำมากราบเรียนท่านแค่ท่อนเดียว คือท่อนที่ผมชอบเท่านั้น ไม่ได้นำมาทั้งหมด แล้วท่านก็สั่งว่า ไหนลองบอกมาให้ครบถ้วน ทำเอาผมต้องรีบ Google เรื่องนี้เดี๋ยวนั้น เมื่อท่านได้ฟังแล้วก็มีเมตตา และโปรดให้ผมแสดงธรรมบทดังกล่าวให้กับญาติโยมที่มาถวายภัตตาหารเพลในวันนั้นได้ฟังเพื่อนำไปใช้เป็นข้อคิดในการดำเนินชีวิต

ธรรมอันเป็นภาสิตสอนใจในวันนั้น เป็นภาษาบาลีว่า

โย พาลो มนุสโส พาลุโย ปณฺทิตो วาปิ เตन โส
พาลो จ ปณฺทิตมานิ ส เว พาลโติ วุจฺจติ.

แปลเป็นไทยว่า

คนโง่รู้ตัวเองว่าโง่ ยังพอมีทางเป็นคนฉลาดได้บ้าง
แต่โง่แล้วอวดฉลาดนั้นแหละ เรียกว่าโง่แท้

แปลเป็นภาษาอังกฤษว่า

*A fool aware of his stupidity is in so far wise,
But the fool thinking himself wise is called a fool
indeed."*

(ที่มา: <http://www.dhammathai.org/dhammapada/dp05.php>)

ข้อคิดหลักที่ฝากให้กับญาติโยมในวันนั้น คือขอให้ทุกคนประพฤติดนเป็นชาคริ่งถ้วที่พร้อมเปิดรับ และเติมเต็มความรู้ใหม่ มุมมองใหม่ให้ตนเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะวิธีปฏิบัติที่จะนำไปสู่หนทางพ้นทุกข์อันเป็นความสุขที่แท้จริงในชีวิตต่อไป

เสียดายล้ม ไม่สงสารสังขาร

ไม่ว่าสนทนากับใคร ผมสังเกตว่า สมเด็จฯ ท่านจะฟังด้วยตั้งใจเสมอ ซึ่งสะท้อนว่าท่านน่าจะถือปฏิบัติสมาธิเป็นปกติโดยแท้ (อ่านเรื่อง สมาธิไม่ได้เกิดจากการนั่งสมาธิเท่านั้น) เคยกราบเรียนท่านแบบสั้นๆ รวดๆ เร็วๆ 3 เรื่องติดกัน ท่านก็ยังท้วงได้ในทันทีว่าเรื่องที่ 2 น่าจะคลาดเคลื่อน ไม่ถูกต้องซะทีเดียว และเมตตาช่วยแก้ไขให้

วันหนึ่ง มีสุภาพสตรีอาวุโสมากราบท่าน ระหว่างการสนทนา พี่ท่านนี้ก็เล่าให้สมเด็จฯ ฟังแบบขำๆ ว่าท่าน และทีมเคยได้รับเชิญจากรัฐบาลจีนให้ไปเยือน แล้วตั้งใจล้มที่นั่นมาก ตอนจะกลับไทยจึงพากันซื้อส้มกลับมาคนละ 2 กิโล ปรากฏว่าพอมา

ถึงสนามบิน เจ้าหน้าที่ไม่ให้เอาสัมภาระขึ้นเครื่องบิน ด้วยความเสียดายทั้งท่านและทีมจึงตั้งหน้าตั้งตาทานลัมกันจนหมด เล่นเอาจุบไปเลย ผมได้ฟังก็เข้าใจแต่ก็ไม่ได้คิดอะไร สมเด็จฯ ก็เข้าใจ แต่ท่านหันมาพูดยิ้มๆ อย่างมีเมตตาว่า “เออ แปลกดี เสียหายลัมแต่ไม่สงสารสังขาร”

ผมได้ฟังก็อึ้ง แปลว่า ท่านฟังอย่างตั้งใจ และคิดพิจารณาในสิ่งที่ฟังไปด้วย ถึงสามารถให้ข้อคิดได้ในฉับพลัน แม้เป็นข้อคิดง่ายๆ และปรากฏชัดเจนตรงหน้าแบบไม่ได้ซ่อนเร้น แต่ผมก็ฟังแบบผ่านๆ เข้าๆ ไม่เห็น ไม่สามารถเก็บประเด็นนี้จากเรื่องที่ฟังได้ในทันทีที่ได้ยิน ซึ่งแสดงว่าผมไม่ได้ตั้งใจฟัง ไม่ได้มีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ ยังปฏิบัติตามที่ท่านสอนไม่ได้ แต่พอท่านพูดออกมาถึงทำให้ผมค่อยคิดต่อไปได้ว่า เออ จริง มีทางเลือกอีกตั้งมากมายในการจัดการกับลัมเหล่านั้น ทำไมจึงเลือกวิธีที่สร้างภาระความลำบากให้กับสังขารของตน

เรื่องเล่าสั้นๆ กับข้อคิดที่ได้จากท่านในวันนั้น ทำให้ผมเข้าใจเรื่องการถือปฏิบัติ “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” ในวิถีชีวิตปกติทุกๆ วัน ได้มากขึ้น ได้เห็นชัดเจนมากขึ้นว่า เมื่อมีศีลเป็นปกติ มีสมาธิในสิ่งที่ทำ แล้วจะเกิดปัญญาได้อย่างไร เหนือสิ่งอื่นใดคือ ยิ่งตอกย้ำให้ตระหนักว่า “เออ ใช่ เรายังโง่อยู่จริงๆ”





เราต่างก็ยื่นหมิ่นเหม่บนหน้าผา

เมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมา ผม และครอบครัวของลูกศิษย์ไปถวาย ภัตตาหารเพลสมเด็จฯ แต่พอถึงวันนั้นมีพระราชทานเลี้ยง ภัตตาหารในงานบำเพ็ญกุศล 50 วัน มรณภาพของพระ สุธรรมาธิบดี (แบน กิตติสาโร ป.ธ. 5) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัด บวรนิเวศวิหาร ณ อาคารสภากาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย พวกเราจึงตามไปกราบท่านที่นั่น

พวกเรามีโอกาสสนทนากับท่านสั้นๆ ขณะที่ท่านฉันภัตตาหาร เพล ระหว่างนั้นลูกศิษย์ผมมองเห็นฐานของลารับอาหารยื่นพ้น ขอบโต๊ะออกมาพอประมาณ จึงได้เรียนให้ท่านทราบด้วยเกรง

ว่าสำหรับอาหารจะตกลงมา ท่านหันมามิให้ อย่างเมตตาพร้อม บอกว่า “รู้ตัวอยู่” แต่ด้วยคงเห็นหน้าตาของลูกศิษย์ผมที่ยังดู กังวล ท่านจึงบอกอีกว่า “ถือเป็นการฝึกสติ”

แต่ประโยคถัดมาของท่านก็ทำพวกเราทุกคนสะดุ้งแล้วก้มลง กราบด้วยศรัทธา ท่านกล่าวว่า “ไม่ใช่แค่ฐานสำหรับนี้เท่านั้น หรือขณะที่ตั้งอย่างหมั่นหม่ เราทุกคนต่างก็ยืนอย่างหมั่นหม่ อยู่บนขอบหน้าผากกันทั้งนั้น อย่าไปเข้าใจว่าเรายืนอยู่อย่าง มั่นคง ปลอดภัย ต้องไม่ลืมว่าพลังที่ขับเคลื่อนชีวิตของเราคือ ตัวร้าย แต่เรามักเข้าใจไปเองว่าเป็นตัวดีใช่ไหม ถ้ายืนไม่ดีพลาด พลังที่ ก็ทำให้เราตกหน้าผาได้นะ” คำสอนสั้นๆ ของท่านใน คราวนี้ มุ่งไปที่แก่นกลางของการใช้ชีวิตอย่างมีสติโดยไม่ ประมาท อันเป็นปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้านั่นเอง

พวกเราล้อมวงทานอาหารกันสำหรับของท่าน พร้อมทบทวนคำ สอนนี้และคำสอนอื่นๆ ที่ผ่านมาซึ่งเด่นชัดว่ามีเสน่ห์อยู่ที่ความ เรียบง่าย สะกิดใจ โดยใช้เรื่องที่ใกล้ตัว เรื่องที่เรากำลังสนใจ มาเป็นอุบายในการสอน พวกเรากลับบ้านด้วยความอิ่มเอมใจ และตั้งใจว่าจะกลับมาเติมพลังความคิดในการใช้ชีวิตจากท่าน อย่างสม่ำเสมอต่อไป



ลมปากมนุษย์

อีกหนึ่งเรื่องเล่าจากสมเด็จฯ ที่เรื่องนี้แม้จะสั้นแต่ก็ชวนให้ขบคิดถึงปรีชาธรรมที่ซ่อนไว้อยู่ได้ในหลายแง่มุม เรื่องมีอยู่ว่า เทวดาพามนุษย์ขึ้นไปบนสวรรค์ ด้วยหวังว่าจะให้อยู่ด้วยกัน ปรากฏว่าบนสวรรค์ อากาศหนาวเย็นมาก มนุษย์จึงขอน้ำร้อนมาเพื่อดื่ม ก่อนดื่มมนุษย์ก็เป่าที่ปากถ้วย

เทวดาเห็น จึงถามว่า “เป่าทำไม”

มนุษย์ตอบว่า “เป่าให้เย็น”

มนุษย์นั่งต่อไปซักพัก ก็ยังรู้สึกหนาว ก็เลยยกมือขึ้นมาถูกัน แล้วก็เป่าที่มือ

เทวดาเห็น จึงถามว่า “เป่าทำไม”

มนุษย์ตอบว่า “เป่าให้อุ่น”

เทวดาได้ยินดังนั้น จึงพามนุษย์กลับคืนลงมาส่งยังมนุษย์โลก

คำถามคือ เทวดาน่าจะคิดเช่นไรจึงพามนุษย์กลับคืนลงมา และข้อคิดทางธรรมที่ท่านได้จากเรื่องเล่านี้ ได้แก่ประเด็นใด







“

การปฏิบัติธรรม

จะช่วยรักษาระดับของทุกข์

ไม่ให้มากไปกว่าที่ควรจะเป็น

และที่สำคัญถือเป็นการกล่อมเกลาเราในปัจจุบัน

ให้กลายเป็นเราในเวอร์ชันที่ดีขึ้น

”

สมเด็จพระวันรัต

อาหารบำรุงชีวิต สูตรสมเด็จ

ISBN : 978-616-488-208-9

พิมพ์ครั้งที่ 2 : พฤศจิกายน 2565

บรรณาธิการ : รองศาสตราจารย์ ดร.พิภพ อุดร
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คณะผู้จัดทำ : พระมหาณัฐพงศ์ ปิยณฺโฆ
พระมหาชัยรัตน์ วรสุโข
พระคิวกกร อภิปัญโญ
พระมหาภาณุวัฒน์ อมรกวี

ออกแบบปก รูปเล่ม : ชุณหศิริ ไชยเอี่ยม

พิสูจน์อักษร : นนทปวิธ พิษณุวงศ์ กัลยา พรเพิ่มพูน

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดี (สำนักงานใหญ่) จำกัด
เลขที่ 30/2 หมู่ 1 ถนนเจษฎาวิถี ตำบลโคกขาม
อ.เมืองสมุทรสาคร จ.สมุทรสาคร 74000
02-401-9401 www.pimdee.co.th

สูตร	สายสมเด็จฯ สร้าง	ส่องวิถี
อาหาร	หวานความดี	หล่อเลี้ยง
บำรุง	เลิศธรรมพลี	พาอ้อม อกนา
ชีวิต	นิรมิตเพียง	เพิ่มพร้อม พลังสมอง