

beBRiGHT

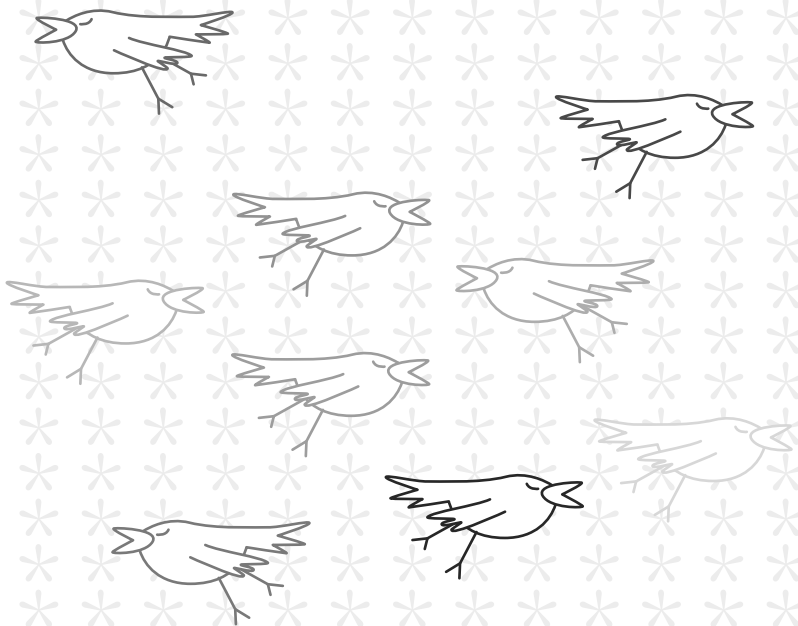
Have a brighter day !

เพื่อชีวิตวันใหม่ที่สดใสกว่า

ธัมมะกาโม ภะวังโหติ
ผู้ชอบหรือผู้สนใจในการศึกษาธรรมเป็นผู้เจริญ

ธรรมะสร้างสุข

พระปัญญานันทมุนี (ส.ณ. สง่า สุกโร)



คำนำ

หนังสือ ‘ธรรมะสร้างสุข’ เกิดจากกระแสดิจิทัลที่หวังให้มี
กัลยาณมิตรหรือเพื่อนที่แท้อยู่ใกล้ตัว ‘ไม่มีภาค ไม่มีพรรค ไม่มี
พวก มีแต่เพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย’

พระธรรมเท่านั้นที่เป็นเพื่อนแท้ พระธรรมเท่านั้นที่เป็น
กัลยาณมิตรที่แท้ พระธรรมเท่านั้นเป็นสัจจะที่แท้ พระธรรม
เท่านั้นที่ให้ความสุขที่แท้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ธัมมะจารี สุขัง เสติ ผู้ประพฤติธรรมอยู่เป็นสุข”

“ธัมโมหเว รักขติ ธัมมะจาริง ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติ
ธรรม”

“สุขา สังฆัสสะ สามัคคี การพร้อมเพรียงของหมู่คณะทำให้เกิด
เกิดสุข”

“สุโข ปุญญัสสะ อจจะโย การสั่งสมบุญนำสุขมาให้”

“นัตถิ สันติ ปะรังสุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

แม้ที่สุด “นิพพานัง ประมะมัง สุขัง นิพพาน (สงบเย็น) เป็นสุขอย่างยิ่ง”

หนังสือ ‘**ธรรมะสร้างสุข**’ เป็นเหมือนอาหารใจที่ได้รวบรวมหลายเรื่องหลายรส หลายวิธีคิด หลายหลักหลักธรรม มาไว้ในเล่มเดียว

หนังสือ ‘**ธรรมะสร้างสุข**’ เกิดขึ้นจากน้ำใจของสำนักพิมพ์ สถาพรบุ๊คส์ที่หวังให้หนังสือเป็นกัลยาณมิตรนำสิ่งที่ดีสู่เพื่อนมนุษย์ด้วยการรวบรวมและจัดพิมพ์โดยมุ่งหวังให้ไว้เป็นคู่มือสร้างสุขด้วยพระธรรม

ด้วยเจตนาดีของสำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์ ที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งพิมพ์หนังสือธรรมะในยุคที่ขาดความสุข จึงขออนุโมทนาให้สำนักพิมพ์จงเจริญ และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายจงมีความสุขด้วย ‘**ธรรมะสร้างสุข**’ โดยทั่วกัน

เจริญสุขในธรรม

พระปัญญานันทมุนี (ส.ณ. สุภโร)

ဝဏ္ဏမုဒရံသီလ

สารบัญ

หลักธรรมแห่งความสุข	๙
เคล็ดลับในการดำเนินชีวิต	๓๕
ธรรมะฝ่าวิกฤต	๗๑
ขจัดทุกข์สร้างสุขด้วยทางสายกลาง	๙๓
สู่ครอบครัวชาวพุทธ	๑๑๑
ความยิ่งใหญ่แห่งอัตตา	๑๒๓
ศิลปะในการดำเนินชีวิต	๑๒๙
ธรรมะในสวน	๑๓๓
ปีใหม่คุณค่าแท้อยู่ที่ไหน	๑๖๑
พระพุทธศาสนาให้อะไร	๑๗๓
ประวัติพระปัญญาอันันทมุนี	๒๐๑

“

ธัมมะจารี สุขัง เสติ
ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข

”

ไม่ใช่ความสุข แต่กลับเข้าใจว่าเป็นความสุข ทำให้ลืมความสุขแท้
ที่ตั้งอยู่บนฐานของพระธรรม เป็นความสุขจากการประพฤติ
ปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ตรัสว่า

“อัมมะจารี สุขัง เสติ ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข”

ความสุขเกิดจากการประพฤติธรรม เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับ
กิจกรรมชีวิต เรียกว่า การทำหน้าที่ให้ถูกต้อง เมื่อเราทำหน้าที่ให้
ถูกต้องนั่นคือการประพฤติธรรม ความหมายนี้เราอาจไม่คุ้นเคย
เพราะเราเคยชินกับการประพฤติธรรมหรือปฏิบัติธรรมในรูปแบบ
ของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน หรือเจริญภาวนา

การภาวนาและกัมมัฏฐานยังไม่ใช่ทั้งหมดของการประพฤติ
ธรรม การประพฤติธรรมยังมีความหมายครอบคลุมถึงการทำ
หน้าที่ของตนให้ถูกต้อง เรามีหน้าที่อันใดที่พึงกระทำ เราก็ทำ
หน้าที่นั้นๆ ด้วยความรับผิดชอบอย่างรอบคอบ นั่นคือการ
ประพฤติธรรม

เราทุกคนต่างมีหน้าที่ ทั้งหน้าที่โดยส่วนตน หน้าที่โดยส่วน
รวม รวมถึงหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายตามระบบสังคม เช่น การทำ
หน้าที่ของพลเมืองดี การเคารพกฎหมายบ้านเมือง เป็นต้น

การปฏิบัติในหน้าที่ของแต่ละฝ่ายแต่ละคนด้วยความ

วาระที่เกิดขึ้นในประเทศอินเดีย เป็นการเปิดเขียน
ขมเหงซึ่งกันและกัน วาระกษัตริย์เปิดเขียนวาระพราหมณ์
วาระพราหมณ์เปิดเขียนวาระแพศย์ วาระแพศย์
เปิดเขียนวาระศูทร ยิ่งไปกว่านั้นหากมีการแต่งงานข้าม
วาระกัน จะเรียกผู้นั้นว่าจัณฑาลถือเป็นวาระที่ต่ำสุด พระองค์
ทรงประกาศศาสนาโดยไม่แบ่งชั้นวาระ เพื่อให้โลกนี้เป็นโลก
แห่งความเสมอภาค มีความรักความเสียสละและการให้อภัย ให้
ดีขึ้นจากการเปิดเขียน จากการขมเหงคะเนงร้าย มีความเสมอ
ภาคโดยธรรม

ดังเช่น พระนางवासภะ มเหสีของพระเจ้าปเสนทิโกศล
พระนางเป็นธิดาของพระเจ้ามahanam แห่งศากยวงศ์ ที่เกิดกับ
นางทาสี มีพระโอรสนามว่า เจ้าชายวิฑูทกะ เมื่อเติบโตใหญ่เจ้า
ชายวิฑูทกะเสด็จไปเยี่ยมพระญาติฝ่ายพระมารดาที่เมืองศากยะ
ทรงถูกรังเกียจ โดยพวกนางทาสี เอน้านมล้างพื้นที่พระองค์
ประทับ ด้วยความแค้นเมื่อเจ้าชายวิฑูทกะเสด็จขึ้นครองราชย์จึง
ยกทัพไปทำสงครามกับเมืองศากยะ พระพุทธองค์ทรงทราบก็
เสด็จไปห้ามทัพ ประทับยืนใต้ร่มเงาไม้เล็กๆ ฝั่งศากยะ พระเจ้า
วิฑูทกะจึงทูลเชิญพระพุทธเจ้าเสด็จเข้าร่วมไม่ว่าใหญ่ แต่พระพุทธเจ้า

ทรงตอบว่า “พระองค์อยู่ในร่มเงาของพระญาติไม่ร้อน พระองค์สงบเย็นแล้ว แต่พระเจ้าวิทูทกะนั้นแม้ประทับในที่ร่ม แต่ทรงร้อนด้วยไฟโทสะ จึงร้อนรุ่มยิ่งกว่าพระองค์”

พระเจ้าวิทูทกะจึงถอยทัพกลับ

พระองค์ทรงตรัสสอนเพื่อแก้ความเชื่อ และวิธีปฏิบัติให้เห็นว่าดี-ชั่ว สุข-ทุกข์ เสื่อม-เจริญ ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะวรรณะ แต่เกิดขึ้นจากการกระทำของบุคคลนั้น ทรงสอนให้ชำระกิเลส และทำจิตให้บริสุทธิ์ ใครทำดีก็ได้ดี ใครทำชั่วก็ได้ชั่ว ดีชั่วอยู่ที่การกระทำไม่ใช่เกิดมาจากโคตร ไม่ใช่เกิดมาจากตระกูล คนจะดีหรือเลวอยู่ที่พฤติกรรม คือการกระทำ ซึ่งตรัสไว้เป็นข้อปฏิบัติว่า

“นะ ชัจจา วะสะโล โหติ

จะเป็นคนเลวเพราะชาติกำเนิดก็หาไม่

นะ ชัจจา โหติ พรหมะโน

จะเป็นคนดีเพราะชาติกำเนิดก็หาไม่

กัมมุนา วะสะโล โหติ

แต่จะเป็นคนเลวก็เพราะพฤติกรรมคือการกระทำของตนเอง

กัมมุนา โหติ พรหมะโน

จะเป็นคนดีเพราะพฤติกรรมคือการกระทำของตนเอง”

เป็นการรับรองว่าคนเราเกิดมา ไม่ใช่ดีเพราะชาติตระกูล ไม่ใช่ชั่วเพราะชาติตระกูล แต่ดีชั่วอยู่ที่การกระทำ การแก้ปัญห หรือแก้วิกฤตทางสังคม พระองค์ได้ใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาผู้คน ด้วยมุ่งหวังช่วยชาวโลกให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน

๓. พุทธัตถจริยา หน้าที่ที่พระองค์ทรงกระทำอยู่เสมอคือ ความเป็นพระพุทธรเจ้า

วิถีชีวิตของพระพุทธรเจ้า เปี่ยมด้วยพระเมตตาธิคุณ พระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ ไม่ปล่อยชีวิตให้ดำเนินไปตาม กระแสอารมณ์และสิ่งแวดล้อม พระพุทธรองค์จึงเป็นพระพุทธรเจ้า ที่มีภาวะบริสุทธิ์ตั้งแต่เริ่มต้น ท่ามกลาง และตรวบจนปรินิพพาน เมื่อน้อมรำลึกถึงพระคุณของพระพุทธรองค์จึงเกิดความปลื้มปีติ ปลออดภัย อิมใจ

พระพุทธรเจ้าได้ตรัสสอนแก่พระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป ถึงการ ประพฤติปฏิบัติว่า

“ขันติ ประมาธ ตะโป ตีติกขา ขันติคือความอดกลั้น เป็น ธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง”

ทรงสอนให้รู้จักใช้ขันติ ใช้ความอดทนอดกลั้นเพราะความ

สังคมปัจจุบันเดือดร้อน แยกแยก เพราะการพุดร้าย พุดให้
เกิดความแตกแยก พุดให้เกิดความขัดแย้งกัน โดยเฉพาะที่เรียก
ว่า ‘ข่าวลือ’ ที่มุ่งทำร้ายกัน เปียดเบียนกัน

“ปาติโมกเข จะ สังวะโร การสำรวมในปาฏิโมกข์

มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสมิถ ความเป็นผู้รู้ประมาณในการ
บริโภค

บันตัญจะ สะยะนาสะนัง การนอนการนั่งในที่อันสงัด

อะริจิตเต จะ อาโยโค ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง”

นี่คือคำสอนที่ได้นำมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อทำให้โลกนี้น่า
อยู่ น่าอาศัย เราอาศัยโลก และโลกอาศัยเรา เราจึงต้องเกื้อกูลแก่
โลกเป็นการตอบแทนคุณ

“สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสะลัสสุปะสัมปะทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ”

ธรรมะเพียงพระสูตรเดียวยังเป็นประโยชน์แก่โลก ได้รับการ
คุ้มครองจากพระธรรมด้วยการนำมาประพฤติปฏิบัติตาม โดยมี
พระพุทธรองค์เป็นแบบอย่าง

เมื่อย้อนกลับมาดูสังคมไทย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

คือ สังคหวัตถุ ๔ ได้แก่

๑. ทาน รู้จักให้ รู้จักแบ่งปันกัน

สมัยก่อนคนโบราณ จะฝึกลูกฝึกหลาน เตือนสติให้เป็นผู้รู้จักให้ เช่น ถือกคิดว่าถ้ามีปลาหนึ่งตัว ทำอย่างไรจะกินได้นาน? ทำอย่างไรจะกินได้มากกว่าปลาหนึ่งตัว? ดังนั้นเมื่อจะไปเยี่ยมญาติพี่น้องหรือคนรู้จักจะมีของติดไม้ติดมือไปฝาก

คนโบราณสอนให้คิดเพื่อจะให้ คิดเพื่อจะอยู่ร่วมกัน ไม่คิดแปลกแยก ไม่อยู่กันแบบไร้คุณธรรม โบราณจึงสอนว่า ถ้ามีปลาหนึ่งตัวก็ควรที่จะแกงแล้วไปแจกบ้านเหนือ แจกบ้านใต้ ไปแจกบ้านโน้น บ้านนี้ ถึงเวลาบ้านโน้นมีพืชผักผลไม้ก็ฝากมาบ้านเรา

แต่วิถีชีวิตในปัจจุบัน คงตอบว่าเขาไปขาย เขาไปแปรรูป ใส่ช่องแช่แข็ง

ตอนเด็กๆ โยมแม่เอาตมาชอบทำขนม ชอบทำอาหารแปลกๆ แล้วบุคคลสำคัญที่เราต้องนำไปฝากคือคุณตา เราเรียกว่าตาหลวง ตาหลวงเป็นญาติผู้ใหญ่ที่เป็นหลักให้แก่ตระกูล เรานำของไปบางครั้งเดินข้ามน้ำข้ามห้วยเพื่อจะไปหาตาหลวง เอาขนมไปฝาก เอาของไปให้ แม่สอนให้ทำอย่างนี้อยู่เสมอ แม้จะ

เสมือนสิ่งบุตรเฝ้าจึงไม่ควรพูด

ระดับที่ ๒ ปุพพะภาณี แม้จะเป็นการพูดด้วยถ้อยคำอ่อนหวาน วาจาไพเราะ แต่ผู้พูดพูดเพื่อบ่มงประโยชน์บางอย่าง ที่เรียกว่า ปากปราศรัยใจเหือดคอ พูดอย่างทำอย่าง วาจาตลบตะแลง เชื้อถือไม่ได้

ระดับที่ ๓ มะธูระภาณี พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ จากใจจริง ก่อให้เกิดกำลังใจ เกิดความรักความสามัคคี เกิดความดีขึ้นมาในคน เป็นการพูดแบบสร้างสรรค์ที่ควรนำมาปฏิบัติให้เป็นนิสัย

๓. อุตถจริยา ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ ประโยชน์ที่เราควรจะทำ

คนโบราณกล่าวว่า “อยู่บ้านท่านอย่านิ่งดูตาย บั้นวันบั้นควายให้ลูกท่านเล่น” มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยความรู้สึกว่ายู่ตรงไหนอย่าทำลายเวลาทำลายโอกาส ต้องทำตัวให้เป็นประโยชน์

ตอนนี้โรงเรียนชลประทานวิทยานำนักเรียนมาเข้าค่ายสามรุ่นติดต่อกัน แล้วก็มีคณะอัยการผู้ช่วยมาเข้าค่ายปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัด และถือเป็นมหามงคลที่ชาวพุทธจะได้ร่วมกันปิติ และชื่นชมพระบารมีที่พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เสด็จทรง

ไม่สั่งก็เลียง หรือสั่งแล้วก็หาวิธีเลียง เหมือนเป็นคนฉลาด แต่แท้จริงแล้วกลับทำลายตัวเอง

๒. ขาดทุน เป็นการได้กำไรของเรา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระองค์ทรงเน้นให้เห็นถึงสิ่งที่พิเศษมาก และยากนักที่คนทั้งหลายจะเข้าใจ เพราะเรามักจะเข้าใจและยินดี พอใจกับกำไรในรูปของตัวเงินที่ได้กลับคืนมา ซึ่งเป็นผลหรือวิธีคิดในทางธุรกิจแบบทุนนิยม ที่แสวงหากำไรเป็นตัวตั้งซึ่งไม่ใช่เพราะเป้าหมายแท้จริงสูงสุดของความหมายขาดทุน ถือเป็นการได้กำไร

เป้าหมายสำคัญของการขาดทุนเป็นการได้กำไรคือการเสียสละ แม้ทำให้เราขาดทุนในรูปตัวเงินแต่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม เช่น

เราเสียภาษีอากรเหมือนเราขาดทุน แต่เราได้กำไรเพราะภาษีที่เสียไปกลับคืนมาในรูปของการพัฒนาประเทศมีถนนหนทาง เป็นต้น

หรือการที่เราบริจาคเงินสิ่งของช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำ

ทว่มาก็เป็นประโยชน์ เพราะช่วยบรรเทาความเดือดร้อนแม้เราจะ
ไม่ได้รับผลตอบแทนจากชาวบ้าน แต่เป็นการช่วยเหลือสังคม
และสร้างสังคมให้ดีขึ้น เพราะถ้าทุกคนมีความเห็นอกเห็นใจกัน
เมตตาต่อกัน มีความเสียสละช่วยเหลือกัน สังคมก็จะดีขึ้น

ในด้านจิตใจเราขาดทุนด้วยการเสียสละ ความโลภ โกรธ
หลง เป็นการได้กำไร เป็นพระอริยบุคคล

เราขาดทุนที่ต้องเสียสละทรัพย์ภายนอกแต่ถือเป็นการได้
กำไรเป็นอริยทรัพย์ เช่น เจ้าชายสิทธัตถะเสียสละราชสมบัติ
เป็นการได้กำไรคือเป็นพระพุทธเจ้า

๓. พอเพียง

เป็นที่น่ายินดีที่รัฐบาล แม้จะเป็นชั่วคราวเฉพาะกิจ ได้น้อมรับ
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ คือ
พอมี พอกิน พอใช้ พอประมาณ มีเหตุผล ‘กินอยู่แต่พอดี’ เป็น
วิถีชีวิตเป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศสู่ความยั่งยืน ไม่ใช่
เศรษฐกิจแบบบริโภคนิยมที่ทำให้คนมีวัตถุ แลวงหาวัตถุ แต่ต้อง
จนมากขึ้น ต้องพึ่งพาคนอื่น ทำให้เป็นหนี้มากขึ้น เพราะใช้จ่าย

เกินจำเป็น เป็นการเบียดเบียนตนเองและเบียดเบียนผู้อื่น

นักเศรษฐศาสตร์ทั้งหลาย มีทฤษฎีหรือปรัชญาเหมือนกันว่า วัตถุประสงค์อยู่จำกัด แต่ความต้องการของคนมีไม่จำกัด ความไม่รู้จักพอทำให้การแบ่งปันส่วนวัตถุดิบไม่เท่าเทียมกัน กลายเป็นระบบ ‘มือใครยาวสาวได้สาวเอา’ ‘ปลาใหญ่กินปลาเล็ก’ ‘รวยกระจุกจนกระจาย’ การพัฒนาจึงล้มเหลวไปทุกระบบสังคม

พอเพียง คือ สันตญฺสี อันเป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา แปลว่า สันโดษ “สันตญฺสี ประระมัง ธะนัง สันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง”

สันโดษ เป็นคุณธรรมที่ผลักดันให้เกิดความขยันหมั่นเพียร มีความสุข ไม่ใช่หมกน้อยหรือมัจฉริยะ คือ ความตระหนี่ถี่เหนียว ทำให้คนเกียจคร้าน สันโดษเป็นภูมิธรรมที่สร้างความอึดอ้อมอึดใจ เมื่อทำการสิ่งใดได้สำเร็จเท่าไรก็ตาม ก็มีความอึดอ้อมอึดใจ คือ ความพอใจตามมี ยินดีตามได้

การไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจให้รู้จักพอ ขาดเหตุผลในการพิจารณา คือมีความโลภ เป็นต้น ทำให้เราต้องเบียดเบียนตัวเอง เบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนธรรมชาติ

ในยุคเทคโนโลยีก้าวไกล ต้องใช้วงเงินมหาศาลและ

เทคโนโลยีบางครั้งก็เกินความจำเป็นและตกยุคได้เร็ว เพียงข้อ
โทรศัพท์มือถือเดียวนี้มีกล้องดิจิทัล มีเครื่องเล่นที่เรียกว่า MP เอาไว้
ฟังเพลงต่ออินเทอร์เน็ตได้ ทำให้ราคาต้องแพงขึ้น ในขณะที่
การนำมาใช้ก็ยังใช้ไม่เป็น ใช้ไม่ครบกับความนำสมัยของเครื่อง
และความจำเป็นในการใช้เพียงแค่ต้องการโทรศัพท์เท่านั้น แต่
ทำให้ต้องซื้อระบบอื่นเข้ามาด้วยเพื่อรองรับอนาคต เป็นสิ่งที่ขาด
เหตุผลในการใช้จ่ายอย่างพอเพียง

มีเสื้อจะมากชุดก็ใส่ได้ครึ่งละชุดเท่านั้น

มีอาหารมากมายหลายชนิดก็กินได้เพียงแค่อิ่มท้องเท่านั้น

มีที่อยู่จะก่อสร้างใหญ่โต หลูหร่า ก็ใช้พื้นที่นอนได้เพียง
กว้างยาวเท่ากับตัวตนเท่านั้น

ยารักษาโรคก็มีเพียงเพื่อรักษาเฉพาะโรคเท่านั้น

ชีวิตต้องอยู่ด้วยความพอเพียง

ความพอเพียงเกิดที่จิต

จิตที่รู้จักพอเป็นจิตของผู้ไม่มีกิเลส

แต่จิตที่ไม่รู้จักพอเป็นจิตของผู้มีกิเลส เช่น โลภะ เป็นต้น

๔. เป็นกลาง

คำว่า ‘กลาง’ มีข้อพิจารณาตามหลักพระพุทธศาสนา คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ มี สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น พระพุทธองค์ตรัสว่า

“สัมมาทิฏฐิ สะมาทธานา สัพพัง ทุกขัง อุปัจจะคง การ
สมาทานสัมมาทิฏฐิ ย่อมทำให้เราได้รับประโยชน์สูงสุด คือพ้น
จากความทุกข์ทั้งปวง”

ความเป็นกลางไม่ใช่จุดกึ่งกลางระหว่างของสองชนิด ความเป็นกลางทางพุทธศาสนานั้นประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

องค์ธรรมแปดประการนี้สรุปได้เป็นสามประการ คือ ศีลสมาธิ ปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา

ศีลคือความระมัดระวัง สมาธิคือตั้งใจ ปัญญาคือใคร่ครวญไม่ประมาท

ในการบริโภคปัจจัยสี่ หรือการจะคิด จะทำ จะพูด เราต้องมีความระมัดระวัง ตั้งใจ ใคร่ครวญ ในขณะนั้นเรียกว่าเรากำลัง

เดินสายกลาง

ถ้าไปหลงอยู่กับความพอใจ หรือความไม่พอใจที่เรียกว่า
สมุทัย หรือ เหตุให้เกิดทุกข์ คือ กามตัณหา ภวตัณหา เป็นฝ่าย
ขวา ฝ่ายบวก หรือฝ่ายดีก็ได้ ยังไม่ใช่เป็นกลาง และอีกฝ่ายหนึ่ง
คือวิภวตัณหา เป็นฝ่ายซ้ายก็ได้ เป็นฝ่ายไม่ดีก็ได้ ฝ่ายชั่วก็ได้
ฝ่ายดำก็ได้

‘ไม่เป็นกลาง’ คือไปอยู่กับกามตัณหา ภวตัณหา วิภว-
ตัณหา ก็ไม่เป็นกลาง

‘เป็นกลาง’ ต่อเมื่อมีความระมัดระวัง ตั้งใจ ไม่ประมาท คือ
มีสติสัมปชัญญะ เมื่อนั้นเป็นกลาง

ในการกิน กินแบบมีสติสัมปชัญญะ

นุ่งห่มแบบมีสติสัมปชัญญะ

การมีสติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่
เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ติดอยู่กับความโลภ โกรธ หลง การกระทำ
อย่างนี้เรียกว่าเป็นกลาง



๕. รู้ด้านลึกและรู้ด้านกว้าง

รู้ ‘ลึก’ และ ‘กว้าง’ ในสมัยพุทธกาลเมื่อยังทรงอยู่ในโลกีย-
ธรรม เจ้าชายสิทธัตถะทรงได้รับการศึกษาให้รอบรู้วิชาที่มีอยู่ใน
โลกถึง ๑๘ ศาสตร์ ทรงรู้ลึกและกว้าง คือ รู้และปฏิบัติได้อย่าง
ชำนาญ แต่พระองค์ยังทรงศึกษาค้นคว้าต่อไปด้วยตนเอง จนพบ
ธรรมอันลึกซึ่งเป็นโลกุตตรธรรม คือทรงตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัม-
พุทธเจ้า

เพราะฉะนั้นวิชาที่เราเรียนมาในสมัยนี้เป็นเพียงสาขาวิชา
เฉพาะด้านเท่านั้น พระพุทธเจ้าทรงสำเร็จวิชาถึง ๑๘ ศาสตร์ ก็
ยังทรงศึกษาค้นคว้าต่อไป ดังนั้นคนรุ่นใหม่ในยุคโลกไร้พรมแดน
ต้องศึกษาค้นคว้าให้เชี่ยวชาญและหลากหลาย ที่เรียกว่าต้องมึ
ความรู้รอบตัว และหลากหลายความสามารถ อย่าคิดว่าจบแล้ว
ตามหลักสูตร พอแล้ว

ในหลักศาสนาก็เช่นกัน ชีวิตมีความลึกซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับ
เฉพาะบทบาท หน้าที่ ความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันให้ดำเนิน
ผ่านไปเท่านั้น

ฟิลิปปินส์มาตุภูมิขึ้นใจ พาคุณครูไปดูงานในต่างประเทศ

ถามว่าทำไมถึงมาช่วยครูคนนี้ ชาวญี่ปุ่นชาวฟิลิปปินส์เขาบอกว่า ขอบใจที่ครูคนนี้ได้สร้างออกซิเจนให้แก่โลก เพราะกลุ่มควันที่เกิดจากไฟไหม้ป่าทำให้เกิดผลกระทบกว้างขวางไปสู่โลก การสร้างป่าเท่ากับเพิ่มออกซิเจนและทดแทนส่วนที่ถูกทำลาย

๖. ประสานงาน ประสานประโยชน์

เมื่อมีความรอบรู้ มีความเชี่ยวชาญแล้วต้องรู้จักประสานงาน ประสานประโยชน์ ด้วยความสุจริต เป็นมิตร มีเมตตา เพื่อช่วยให้การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสำเร็จ ราบรื่นด้วยดี

ชีวิตเรานี้อยู่ได้ด้วยงาน

งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข

ทำงานให้สนุก เป็นสุขขณะทำงาน

ขอให้ทุกท่านได้ทำหน้าที่ตนให้ถูกต้อง มุ่งให้เกิดประโยชน์

ประโยชน์ที่สำคัญคือประโยชน์ในปัจจุบัน

ประโยชน์ในอนาคตเป็นประโยชน์ขั้นสูง

ประโยชน์สูงสุด คือพระนิพพาน

คุณธรรมทั้ง ๖ ประการ คือ รู้รักสามัคคี ขาดทุนเป็นการได้
กำไรของเรา พอเพียง เป็นกลาง รู้ด้านลึกและรู้ด้านกว้าง และ
ประสานงานประสานประโยชน์ ทั้งหมดมีส่วนเกี่ยวเนื่องสนับสนุน
กันจึงต้องประพฤติปฏิบัติประกอบกัน

ซึ่งไม่เพียงแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จะพระราชทาน
แก่พสกนิกรของพระองค์เท่านั้น พระองค์ยังทรงงานปฏิบัติ
พระราชกรณียกิจ และพระราชภารกิจด้วยหลักธรรมดังกล่าวเพื่อ
ยังประโยชน์สุขแก่มหาชนชาวสยาม

ขอให้ท่านทั้งหลายได้ใช้เวลาของชีวิต ทบทวนตัวเองว่า
เราได้ประพฤติธรรมข้อใดบ้าง เราได้ทำหน้าที่ของเราอย่าง
ถูกต้องหรือไม่

หน้าที่ของเราถ้าไม่ประกอบด้วยธรรม เราจะเป็นบุคคลที่
ขาดความสุขความเจริญ เราจะได้สิ่งๆ ที่เรียกว่า

“ธัมมะกาโม ภะวัง โหติ ผู้ชอบธรรมเป็นผู้เจริญ”

แต่เราจะกลายเป็นผู้ที่

“ธัมมะเทสสี ปะราภะโว ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เสื่อม”

ชีวิตจะเจริญหรือตกต่ำไม่ใช่เจริญด้วยอายุ ไม่ได้สูงเพราะ
วรรณะ ไม่ได้เหนือกว่าผู้อื่นเพราะตำแหน่ง แต่เราเจริญหรือตกต่ำ

เพราะการกระทำของเรา จึงควรทำสิ่งที่ควรทำ ทำสิ่งที่ถูกต้อง ดัง
พุทธภาษิตว่า

“ตะโม ตะมะปะรายะโน มีดมาแล้ว มีดต่อไป
ตะโม ไชติปะรายะโน มีดมา แต่กลับสว่างได้
ไชติ ตะมะปะรายะโน สว่างมาแล้ว แต่กลับมืดไป
ไชติ ไชติปะรายะโน สว่างมาแล้ว สว่างต่อไป”

ขอให้ท่านทั้งหลายจงมุ่งมั่นประพฤติธรรมด้วยการทำหน้าที่
ให้ถือว่าสว่างมาแล้ว เราก็สว่างต่อไป หรือถ้าเคยมีดมา ก็ขอให้
ได้สว่างไป

จงเข้าใจและนำธรรมะไปประพฤติปฏิบัติ ท่านก็จะได้รับความ
เป็นอุดมมงคลและเป็นบุญแก่ชีวิต ดังที่แสดงมาก็เห็นว่าพอ
สมควรแก่เวลา

ขอท่านทั้งหลายที่ได้รับฟัง ได้นำธรรมะเหล่านี้ไปพิจารณา
เห็นสิ่งไหนที่จะเป็นประโยชน์นำมาใช้ได้ในชีวิตของท่าน ขอให้
ท่านนำสิ่งนั้นมาประพฤติปฏิบัติเถิด

สิ่งไหนที่เห็นว่ายังไม่เข้าใจหรือไม่ชัดเจน ขอให้เป็นเรื่องของ
ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ดับไป

และขอให้สิ่งที่ท่านเข้าใจแล้ว จงกลับมาเป็นคุณธรรม

