ราสน์ โกศัยสุนทร

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY
3961143315

อฟ 1
2544

อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

นางวาสน์ โกศัยสุนทร

เป็นกรณีพิเศษ

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ที่ ๒๒ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๔๔

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพ นางวาสน์ โกศัยสุนทร เป็นกรณีพิเศษ ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้ พระมหากรุณาธิคุณที่ทรงพระเมตตาแก่ นางวาสน์ โกศัยสุนทร ในวาระนี้ ข้าพระพุทธเจ้ารู้สึกซาบซึ้งเป็นล้นพ้น และขอถวายความจงรักภักดีต่อเบื้องพระยุคลบาทไปจนตราบชีวิตจะหาไม่ และจะขอจดจำเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เพื่อเป็นสิริสวัสดิพิพัฒน์มงคลแก่วงศ์สกุลสืบไป

สมบัติท้องสมุดรัฐสภา

ควรมิควรแต่ประการใด ข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า **นางจารุพันธุ์ ยินดีธรรม**
นายเกียรติ-นางประไพพรรณ โกศัยสุนทร

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๗๖๐๒

สำนักพระราชวัง

๗ สิงหาคม ๒๕๔๔

พระราชทานเพลิงศพ นางวาสน์ โกศัยสุนทร เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ที่ ๒๒ กุลาคม ๒๕๔๔ เวลา ๑๖.๓๐ น. พระราชทานเพลิง

คมกฤษ/พิมพ์/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางวาสน์ โกศัยสุนทร
	เพื่อทราบ
	เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้
	เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

คำนำ

ในการจัดทำหนังสือเพื่อเป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่วาสน์ โกศัยสุนทร เป็นกรณีพิเศษครั้งนี้ ทางเจ้าภาพมีความเห็นว่า คำบรรยายธรรมของพระเทพโสภณ (ประยูร มีฤกษ์) เรื่อง "สติในชีวิตประจำวัน" และ "ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต" เป็นคำบรรยายที่มีคุณค่า สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตทั้งส่วนตัวและส่วนรวมในการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี จึงได้ขออนุญาตพระคุณเจ้าพระเทพโสภณ นำเอาคำบรรยายดังกล่าวมาพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพครั้งนี้ และคงจะเป็นที่พอใจของคุณแม่วาสน์เป็นอย่างมาก หากท่านมีญาณวิถีใดที่จะรับทราบได้

อนึ่ง เจ้าภาพยังได้นำคำไว้อาลัยของลูกๆ และหลานๆ มาลงพิมพ์ไว้ เพื่อสะท้อนให้เห็นมุมมองต่างๆ ที่ลูกและหลานๆ มองเห็นคุณแม่วาสน์ตามความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคน ตลอดจนความประทับใจในตัวของคุณแม่วาสน์ที่แต่ละคนได้มีโอกาสสัมผัสพูดคุยกับท่าน ความทรงจำของแต่ละคนดังกล่าวนั้นเปรียบเสมือนภาพเขียนตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันไป

นอกจากนี้ยังได้นำเอาบทความเรื่อง “แนวทางในการปฏิบัติตน ๑๑ ข้อก็พอแล้ว” จากหนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่เปลื้อง มีเทศน์ ซึ่งเจ้าภาพหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่มาร่วมงาน พระราชทานเพลิงศพในครั้งนี้พอสมควร

เจ้าภาพขอนมัสการกราบขอบพระคุณ พระเทพโสภณ (ประยูร มีฤกษ์) เป็นอย่างสูง ที่ได้เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์คำบรรยายธรรมดังกล่าวข้างต้น

เจ้าภาพ

สารบัญ

	หน้า
ประวัติ	๑
ระลึกถึงคุณแม่	๗
ระลึกถึงคุณแม่สามี	๑๑
คุณย่าของหลานๆ	๑๔
คติธรรมและธรรมเทศนาของพระเทพโสภณ (ประยูร มีฤกษ์)	
- พรพระธรรม “สติในชีวิตประจำวัน”	๑๙
- ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต	๓๓
บทความ เรื่อง	
- แนวทางในการปฏิบัติตน ๑๑ ข้อก็พอแล้ว	๗๙
คำขอบคุณ	๘๖

พระคุณของแม่

พระคุณแม่ เลิศฟ้า มหาสมุทร
พระคุณแม่ สูงสุด มหาศาล
พระคุณแม่ เลิศหล้า สุธาธาร
ใครจะปาน แม่ฉัน นั้นไม่มี

เปรียบพ่อ-แม่ เช่นโคมทอง ของชีวิต
ช่วยชี้ทิศ นำทาง ช่วยสร้างสรรค์
ให้ความรัก ให้ความรู้ ชูชีวัน
ช่วยปลอบขวัญ จนขาดใจ สิ้นวายปราณ

(จากหนังสือที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ นางจันทร์ฟอง เดอซิลวา)

นางวาสน์ โกศัยสุนทร

ชาตะ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๔๔

มรณะ ๑๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๙

ประวัติ

คุณแม่วาสน์ เกิดเมื่อวันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๔๔ ที่บ้านปากคลองบางสีทอง ตำบลบางสีทอง (ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นตำบลวัดชลอ) อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี โดยมีคุณพ่อชื่อสระ คุณแม่ชื่อแจ่ม มีพี่น้องร่วมท้องเดียวกัน ๔ คน และได้ถึงแก่กรรมไปแล้วทั้งหมด ดังนี้

๑. นางแต้ม สระจันทร์

๒. นางสาวเขียน สระจันทร์

๓. นางวาสน์ (สระจันทร์) โกศัยสุนทร

๔. นายวงศ์ สระจันทร์

ได้สมรสกับนายกมล โกศัยสุนทร อดีตครูโรงเรียนประชาบาลวัดบางโค อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี มีบุตรบุญธรรม ๒ คน และบุตรชายเพียงคนเดียว ดังนี้

๑. นางจารุพันธ์ ยินดีธรรม

๒. นายสมาน โกศัยสุนทร (ถึงแก่กรรม)

๓. นายเกียรติ โกศัยสุนทร สมรสกับนางสาวประไพพรรณ อิทธิกุล มีบุตรสาวและบุตรชาย ดังนี้

๓.๑ ร้อยเอกหญิงประภาภรณ์ โกศัยสุนทร (แป๋ม)

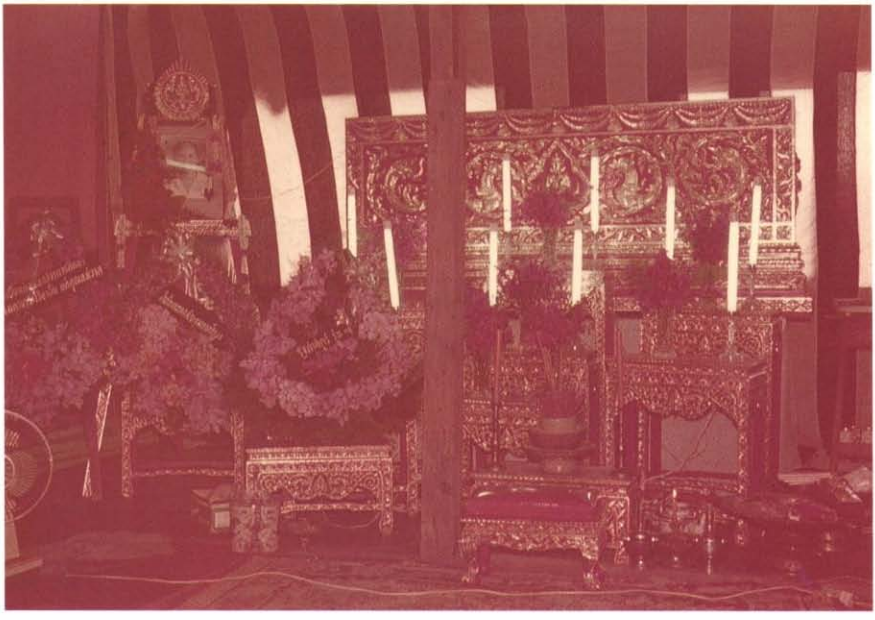
๓.๒ นายปารณ์ โกศัยสุนทร (บอง)

๓.๓ นางสาวนัถชนก โกศัยสุนทร (แบงค์)

สิริอายุคุณแม่ได้ ๗๕ ปี ๒ เดือน ๑๘ วัน

หน้าว่าง

ตั้งศพบำเพ็ญกุศลและสวดพระอภิธรรม
ที่บ้านปากคลองบางสีทอง ตำบลวัดชลอ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี
เมื่อวันที่ ๑๒-๑๖ กันยายน ๒๕๑๙



เพื่อนๆ รัฐศาสตร์จุฬาฯ รุ่น ๑๓ เป็นเจ้าภาพ

บุตร ธิดา เขย สะใภ้ และหลานๆ

เคลื่อนศพจากบ้านไปวัดท่าบางสีทอง

บรรจุศพแม่

วันที่ได้เห็นหน้าแม่เป็นครั้งสุดท้าย
เมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๑๙

ระลึกถึงคุณแม่

ชีวิตคุณแม่เรียบง่าย เป็นแม่บ้าน รวมทั้งเป็นแม่ค้าขายข้าวแกงด้วย คุณแม่เคยเล่าให้ฟังว่า ท่านสมภารวัดบางอ้อยช้าง หลวงพ่อวาส เคยถามคุณแม่ว่า โยมไม่อายใครเขาหรือที่มีอาชีพอย่างนี้ คุณแม่ก็เรียนท่านว่า ดิฉันไม่อาย เพราะเราทำมาหากินโดยสุจริต ซึ่งที่จริงแล้วคุณแม่เล่าว่า การที่แม่ขายข้าวแกงนั้น แม่ก็ได้เลี้ยงคนในบ้านไปด้วย ส่วนกำไรที่ได้เก็บหอมรอมริบไว้นั้นก็ได้นำไปซื้อที่ดินที่คลองขุดไว้ได้ ๑ แปลง แต่ภายหลังสุขภาพไม่ดีทำไม่ไหวจึงขายไป นี่คือเงินที่คุณแม่เก็บหอมรอมริบไว้จากการขายข้าวแกง

คุณแม่มีโรคประจำตัว คือเป็นโรคหอบหืด ซึ่งทรมานคุณแม่มาก บางครั้งเมื่อมีอาการต้องนั่งหอบหืดเป็นวันๆ บางคืนก็ไม่ได้นอน ต้องเฝ้าดูอาการคุณแม่ตลอดคืน เพราะเกรงว่าคุณแม่จะล้มลงไป และอาจเป็นอันตรายได้ แต่ก็ได้รับการรักษามาตลอด จนดูเหมือนว่า ระยะหลังๆ อาการโรคหอบหืดดูจะห่างไป นานๆ จึงจะเป็นสักครั้ง มีอยู่ช่วงหนึ่งที่ผู้เขียนบวชเป็นพระที่วัดท่าเพื่อบวชหน้าศพตอนเผาคุณพ่อนั้น คุณแม่มีอาการหอบหืด คุณอุกฤษฏ์ (ลุงลอง) ก็จะเป็นผู้อุ้มคุณแม่ไปหาหมอ แต่เกิดอาการยอกหลัง ผู้เขียนก็เลยต้องอุ้มคุณแม่ไปเอง แต่ในวาระสุดท้ายของชีวิตคุณแม่ก็สิ้นลมไปด้วยอาการของโรคหอบหืดนี้เอง

คุณแม่มีวิธีการที่นุ่มนวลและแยบยลในการอบรมสั่งสอนลูกและหลาน โดยที่พูดชนิดบัวไม่ให้ช้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น กล่าวคือ คุณแม่อยากให้ผู้เขียนเลิกสูบบุหรี่ เพราะจะไออยู่เสมอ ในขณะที่ผู้เขียนบวชเป็นพระอยู่นั้น คุณแม่ได้ไปหา

ที่วัดในตอนเย็นวันหนึ่ง เมื่อคุยสารทุกข์สุกดิบกันพอสมควร พอใกล้จะกลับบ้าน คุณแม่ก็เอ่ยปากว่า "เมื่อคุณสึกแล้วฉันจะขออะไรสักอย่างได้ไหม" ผู้เขียนก็รีบรับปากคุณแม่ทันทีว่า ทุกอย่างที่โยมแม่ขอได้ทั้งนั้น คุณแม่จึงกล่าวว่า "แม่ขอนะ แม่ขอให้เลิกสูบบุหรี่" ผู้เขียนก็ตอบคุณแม่ว่า ได้จ้ะโยม ดังนั้น หลังจากสึกออกมาก็เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่นั้นมา แป๋ม ลูกสาวคนโตถามว่า "พ่อหักดิบเลยหรือ" ก็ตอบลูกว่า "ใช่แล้ว" เมื่อคุณแม่คิดถึงก็จะฝากจดหมายน้อยๆ ให้หลานลูกของพี่สาวนำไปให้พร้อมกับของฝาก โดยเขียนสั้นๆ ว่า "แม่คิดถึง ให้มาเยี่ยมบ่อยๆ" เราสองคนก็จะไปเยี่ยมคุณแม่เมื่อมีโอกาสทุกครั้งไป

ก่อนที่คุณแม่จะจากพวกเราไปนั้น ไม่ได้มีอาการหรือวี่แววล่วงหน้าว่าจะจากพวกเราไป ในตอนเช้ามืดของวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๑๙ ได้รับโทรศัพท์จากพี่จารุพันธ์ว่าคุณแม่เสียแล้ว ตอนนั้นจำได้ว่า สติเกือบหลุดอีกเป็นครั้งที่สอง เนื่องจากครั้งแรกนั้นเป็นความรู้สึกตอนเสียคุณพ่อไปอย่างกะทันหัน จึงรีบพาลูกทั้งสองเข้าไปบ้านสวนทันที หลังจากนั้นคุณน้าจรวย (พลเอกจรวย วงศ์สายัณห์) และคุณน้านิตยาก็ขับรถตามเข้าไป เพื่อจะช่วยกรุณาจัดการศพของคุณแม่ให้ เมื่อไปถึงบ้านก็ตรงไปกราบที่เท้าแม่ทันที บอกไม่ถูกว่าขณะนั้นมีความรู้สึกอย่างไร ที่แน่ๆ นั้น รู้ว่าคุณแม่ไม่กลับมาอีกแล้ว นับเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่อีกครั้งหนึ่ง จากวิกฤตการณ์หลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นเกือบทำให้เปลี่ยนวิถีชีวิต แต่มีคุณแม่คนเดียวเท่านั้น ที่ทำให้หยุดยั้งการกระทำไว้ได้ และอาจจะมาจากอานิสงส์จากการบวชเรียนเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์มา ๑ พรรษา และคำพร่ำสอนจากคุณพ่อ คุณแม่มาตลอด จึงทำให้มีสติยับยั้งชั่งใจไว้ได้ และยังได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันตลอดมา

ขอย้อนกล่าวถึงตอนคุณแม่เสียนั้น พวกพี่ๆ ญาติๆ ได้มาช่วยกันอย่างเต็มกำลังความสามารถ ด้วยการจัดเตรียมการให้เป็นที่เรียบร้อย พี่เภา (พี่จารุพันธ์) พี่สมาน พี่ทั้งสองถึงแม้ว่าจะไม่ใช่พี่น้องคลานตามกันมาก็ตาม แต่พวกเราก็รักกัน เอื้ออาทรต่อกันดุจพี่ร่วมสายโลหิต ซึ่งมีคุณแม่เป็นศูนย์รวมใจ

ทั้งคุณพ่อ-คุณแม่ ไม่เคยตีลูกหรือดุด่าว่ากล่าว เพียงพูดกันคำสองคำก็รู้เรื่องแล้ว ครอบครัวเราอยู่กันอย่างอบอุ่น ทั้งคุณพ่อ คุณแม่ทำอาหารให้รับประทานเสมอ เมื่อเพื่อนๆ ที่โรงเรียนบพิตรพิมุข หรือเพื่อนๆ รัฐศาสตร์ไปเที่ยวที่บ้าน คุณพ่อจะเป็นผู้ทำอาหารเลี้ยง จนเพื่อนๆ ติดใจในฝีมือรสอาหารไปตามๆ กัน

ความสามารถพิเศษของคุณแม่อีกสิ่งหนึ่งที่จะลืมไม่ได้ก็คือ ความเป็นศิลปิน คุณแม่เล่าให้ฟังว่า สมัยคุณตาคุณยายยังมีชีวิตอยู่นั้น ที่บ้านเป็นบ้านปี่พาทย์ สามารถออกงานได้พร้อมๆ กัน ๓-๔ งาน เพราะคนในครอบครัวทุกคนสามารถเล่นเครื่องดนตรีได้หมดทุกคน ตัวคุณแม่เองเล่นเครื่องดนตรีได้ทุกชนิด คุณป้าแต้มนั้นเล่นได้เก่งมากเป็นระดับครูอาจารย์ทีเดียว คุณป้าเขียนสีซอด้วงได้ไพเราะมาก คุณแม่เล่าว่าเคยได้ไปเล่นถวายต่อหน้าพระที่นั่ง หรือแข่งขันประชันวงกัน ฉะนั้น การจัดทำหนังสือเล่มนี้จึงตั้งใจที่จะนำของรักของหวงของคุณแม่มารวมไว้ให้เห็น ได้แก่ ผ้าปูมบนปกหนังสือ ซอคู่ที่คุณแม่ชอบและถนัดมาก อันที่จริงแล้วคุณพ่อก็เป็นนักดนตรีมือหนึ่งเช่นกัน โดยเฉพาะการดีดจะเข้ ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีไทยอีกอย่างหนึ่ง ส่วนลูกๆ นั้นรับมาได้เพียงคนเดียวคือลูกชาย ปารณ์นั้นสามารถเล่นระนาดได้พอสมควร อาจจะกล่าวได้ว่าเชื้อไม่ทิ้งแถวทีเดียว

ตลอดเวลาที่ผ่านมานับตั้งแต่คุณแม่จากไป ทุกสิ่งยังอยู่ในความทรงจำของผู้เขียนมาโดยตลอด นับได้ว่าความนึกคิดที่ท่านได้ปลูกฝังให้กับบุตรชายของท่านนั้น ช่วยหล่อหลอมให้ลูกหลานของท่านอยู่ในกรอบอันดีงาม หากท่านได้หยั่งทราบด้วยญาณวิถีใดก็คงจะปีติยินดีไม่น้อย

ด้วยความอาลัยรักยิ่ง

เกียรติ โกศัยสุนทร

ถึงอุ่นแสงแห่งสูรย์จำรูญหล้า
ถึงเจิดจ้าจันทร์จรัสรัศมี
ไม่ช่วยให้ได้ชื่นรื่นฤดี
เสมือนมีแม่ได้อยู่ใกล้ชิด

ระลึกถึงคุณแม่สามี

เนื่องจากดิฉันเป็นลูกสาวคนเดียวและมีพี่ชายเพียง ๑ คน จึงเป็นภาระหน้าที่ของดิฉันที่จะต้องอยู่กับคุณแม่ของดิฉันมาโดยตลอด ดังนั้น เมื่อแต่งงานมีครอบครัวแล้ว เวลาส่วนใหญ่ดิฉันจะอยู่กับคุณแม่ ส่วนคุณเกียรตินั้นก็เป็นลูกชายคนเดียวของคุณแม่วาสน์ แต่ก็ได้ตกลงกันว่าจะอยู่ด้วยกันกับคุณแม่ของดิฉัน เราทั้งสองก็ได้ไปเยี่ยมคุณแม่คุณเกียรติตามโอกาส เช่น วันหยุดสุดสัปดาห์หรือหยุดวันนักขัตฤกษ์ โดยได้ไปทำอาหารและพักค้างคืนกันในช่วงวันหยุดดังกล่าว อย่างไรก็ตาม เมื่อดิฉันมีโอกาสได้พูดคุยกับคุณแม่คุณเกียรติครั้งใด จะรู้สึกอบอุ่นใจเหมือนกับได้คุยกับคุณแม่ของดิฉันเอง ท่านจะพูดคุยด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสตลอดเวลา ทำให้ดิฉันเบาใจในคำที่คนมักจะพูดกันว่าแม่ผัวและลูกสะใภ้ไม่ถูกกัน

อาจเป็นโชคดีของดิฉันด้วยที่เกิดมาในครอบครัวที่มีการอบรมสั่งสอนกันไว้ว่า เมื่อมีครอบครัวแล้ว คุณแม่สามีก็เหมือนคุณแม่ของเรา ให้ปฏิบัติต่อคุณแม่สามีเฉกเช่นคุณแม่ของเราเอง ดังนั้น ดิฉันและคุณแม่คุณเกียรติจึงมีความผูกพันกัน เมื่อมีทุกข์ครั้งใดท่านก็จะให้คำแนะนำ ช่วยเหลือหาทางแก้ปัญหาเหล่านั้นด้วยวิธีละมุนละม่อมและแนบเนียน

ดิฉันจึงไม่จำเป็นเลยที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับคุณแม่สามี และอาจจะเป็นเพราะว่าท่านมีลูกชายเพียงคนเดียว ท่านจึงให้ความรักใคร่เอ็นดูดิฉันเสมือนเป็นลูกสาวของท่านคนหนึ่ง ท่านได้แสดงความรัก ความห่วงใย เอื้อ

อาทรต่อครอบครัวดิฉันมาโดยตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ ดังจะเห็นได้จากท่านได้เมตตาฝากผลไม้ตามฤดูกาลจากสวนผลไม้ในบริเวณบ้านของท่านมาให้ครอบครัวเราได้ลิ้มรสอยู่เสมอ

สำหรับหลานๆ นั้น ท่านก็ได้ให้ความรัก ความห่วงใยและเอ็นดูอย่างมาก อยากจะให้พาไปเยี่ยมบ่อยๆ แต่เนื่องจากลูกคนแรกและคนที่สองยังเล็กมากจึงไปได้ไม่บ่อยนัก ลูกคนที่สามของดิฉันมีส่วนคล้ายคุณแม่คุณเกียรติมาก ทั้งหน้าตาท่าทางในการเดินเหิน ดังนั้น เมื่อลูกถามว่าเขาเหมือนใคร ดิฉันก็จะบอกเขาทันทีว่าลูกคือตัวแทนของคุณย่า ซึ่งเขาไม่มีโอกาสจะได้เห็นตัวจริง เพราะคุณแม่คุณเกียรติได้เสียไปก่อนที่เขาจะเกิดประมาณ ๓ ปี

ได้ทราบจากคำพูดของคุณเกียรติเองว่า คุณแม่ท่านเป็นคนพูดน้อย เมื่ออบรมสั่งสอนครั้งใดก็จะพูดเพียงครั้งเดียว ไม่พูดบ่อยซ้ำๆ ซากๆ จนน่าเบื่อ เช่น คุณแม่ไม่อยากให้คุณเกียรติสูบบุหรี่ เกรงว่าจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพเพราะจะไอบ่อย จึงพูดกับคุณเกียรติว่า "แม่ขอนะ" เพียงครั้งเดียวแล้วไม่พูดอีกเลย หลังจากนั้นคุณเกียรติก็เลิกสูบบุหรี่จนถึงปัจจุบัน

คุณแม่ไม่เคยขอร้องดิฉันในเรื่องใดเลย ดิฉันรู้สึกภูมิใจลึกๆ ว่าเราคงไม่ได้ทำอะไรลงไปที่คุณแม่รับไม่ได้ ความสัมพันธ์ของดิฉันและคุณแม่คุณเกียรติเป็นภาพที่สะท้อนถึงความรู้สึกที่ดีต่อกันมาตลอด ดังนั้น เมื่อดิฉันระลึกถึงคุณแม่สามีครั้งใด ก็จะเห็นภาพในความทรงจำที่ดีต่อกัน ทำให้เกิด

ความประทับใจอย่างยิ่ง ดิฉันขอกล่าวด้วยความจริงใจว่า รู้สึกดีใจมากที่เป็นบุญได้เกิดมาใกล้ชิดคุณแม่ และได้อยู่กับลูกของท่านที่ท่านได้อบรมสั่งสอนกล่อมเกลานิสัยให้เป็นคนดี หากท่านมีญาณวิถีใดที่จะได้รับทราบ ก็คงจะภูมิใจและปลื้มใจไม่น้อย

กราบเท้าคุณแม่ด้วยความรักและผูกพัน

ประไพพรรณ โกศัยสุนทร

"คุณย่าของแบ๋ม"

กับย่าแล้ว
แบ๋มรู้สึกถึงความรู้สึกดีดี ที่ย่ามีให้
แบ๋มจะทนุถนอมสิ่งดีดีที่ย่าให้ตลอดไป
เท่านี้ก็เพียงพอแล้ว
สำหรับความผูกพันอันดีงาม
ของย่า และ แบ๋ม

แบ๋ม

(ร้อยเอกหญิง ประภาภรณ์ โกศัยสุนทร)

คุณย่าของหลาน

หากจะให้ผมนึกทบทวนเหตุการณ์ย้อนหลังไป วันเวลาที่คุณย่ายังมีชีวิตอยู่นั้น ผมอยากจะบอกว่าผมไม่สามารถจะนึกอะไรได้มากนัก เนื่องจากในช่วงเวลานั้นผมเพิ่งจะมีอายุได้ขวบกว่าๆ คุณย่าก็มาเสีย แต่คุณพ่อและคุณแม่ของผมเล่าให้ฟังว่า เมื่อเวลาพาผมและพี่แป๋มไปเยี่ยมคุณย่าที่บ้านสวนนั้น คุณย่าจะอุ้มผมไว้บนตักด้วยความเอ็นดู

เนื่องจากผมเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว ผมก็พึงจะกระทำในสิ่งที่สร้างกุศลผลบุญให้แก่บิดามารดา ปู่ย่า ตายาย ดังนั้น เมื่อถึงเวลาอันสมควรแก่การบวช ผมจึงได้ถือโอกาสนี้บวชให้แก่คุณพ่อคุณแม่ เพื่อเป็นการทดแทนบุญคุณที่ให้กำเนิดผม รวมทั้งได้อานิสงส์จากการบวชนี้ให้คุณย่าและคุณยายด้วย และเป็นที่น่าแปลกที่ว่า วันที่ผมทำพิธีบวชพระนั้น ตรงกับวันเกิดของคุณย่า ซึ่งมีอายุครบ ๑๐๐ ปี

ณ ช่วงเวลานี้ บุญกุศลอันใดที่เกิดจากการบำเพ็ญศีลภาวนาในระหว่างการบวชนี้ก็ดี บุญที่ได้ประกอบไว้ตลอดช่วงชีวิตของผมที่ผ่านมาก็ดี ขอตั้งจิตอุทิศให้กับคุณย่าวาสน์ ได้ไปสู่สุคติภพตามที่คุณย่าปรารถนาด้วยเทอญฯ

รักย่า

ปารณ์

คุณย่าในความทรงจำของหลาน

ความทรงจำเกี่ยวกับย่าในความคิดของแบงค์ก็คือ การได้รับรู้รับฟังเรื่องราวที่พ่อและแม่เล่าให้ฟัง เนื่องจากแบงค์เกิดหลังจากที่คุณย่าได้เสียชีวิตไปแล้ว ตอนแบงค์เล็กๆ มักจะถามพ่อกับแม่ว่าแบงค์หน้าตาเหมือนใคร ทั้งนี้เพราะว่าคนมักจะถามว่าแบงค์หน้าตาเหมือนใคร เพราะดูแล้วหน้าตาไม่เหมือนทั้งพ่อและแม่ แต่เมื่อพ่อบอกว่าแบงค์หน้าตาเหมือนย่า และแม่ยังบอกอีกว่าลักษณะการเดินหรือรูปร่างก็คล้ายย่า เมื่อได้ยินดังนั้น แบงค์รู้สึกดีใจและภูมิใจที่จะบอกใครๆ ว่า แบงค์หน้าเหมือนย่า แต่สิ่งที่ดีที่สุดนั้นคือการที่ได้เกิดมาเป็นหลานของย่า หลับให้สบายนะคะย่า

รักและคิดถึงย่าค่ะ

แบงค์

(น.ส. นัทชนก โกศัยสุนทร)

พระเทพโสภณ (ประยูร มีฤกษ์)

หน้าว่าง

พรพระธรรม

สติในชีวิตประจำวัน

คติธรรมสอนใจเพื่อใช้เตือนตน

พระเทพโสภณ (ประยูร มีฤกษ์)

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม
และความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY
3961143315

◉ สติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา

ปัญญาที่มีสมาธิเป็นพื้นฐานนั้นจะมีพลังมาก มีอานิสงส์มาก พระพุทธเจ้าต้องเจริญสติบำเพ็ญสมาธิ

เพราะฉะนั้น ฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน อย่าใจลอย ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ ท่านจะมีสมาธิ แล้วสมาธินั้นทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เรียกว่า สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะก็คือ ปัญญาเฉพาะเรื่องนั่นเอง ปัญญาคือความรอบรู้ ส่วนสัมปชัญญะก็คือความรู้ชัดรู้จริง ที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ถ้าสติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด

◉ สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดก็เกิดปัญหา

ตัวอย่างในการแก้ปัญหา เช่น ตึกถล่มที่รอยัลพลาซ่า โคราช ทุกคนในอาคารตกอกตกใจ บางคนช็อควิ่งพล่าน แต่มีคนหนึ่งรอดมาได้ เขากำลังกวาดพื้นอยู่ พอเสียงลั่นครืน แกกระโดดวิ่งไปหาเสาใหญ่ ไปหลบที่เสา เพราะคานมันจะหล่น พอคานหล่นมาก็คร่อมแกไว้ แกอยู่พิงเสา ไม่ได้วิ่งไปไหน มีสติเพราะฝึกไว้ แต่บางคนฝึกแล้วยังตกใจทำอะไรไม่ถูก สติไม่มา ปัญญาไม่เกิด

◉ สติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน

สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าถึงการณ์ เห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา มองภาพกว้าง มองหน้า มองหลัง

◉ รู้เท่าเอาไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข

พอเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมา ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะช่วยทำให้ท่านระดมปัญญามาแก้ปัญหา เช่น ขับรถบนท้องถนน ถ้าเกิดยางแตกจะทำอย่างไร บางคนตกใจเสียสติเหยียบเบรค รถเลยพลิกคว่ำ บางคนขับรถบนท้องถนน รถบรรทุกสิบล้อพุ่งสวนเข้าใส่ ท่านจะทำอย่างไร ถ้ากดแตรเขายังไม่หลบ บางคนบอกว่า รถบรรทุกแล่นในช่องทางของเรา ต้องวัดใจกันหน่อย ใครดีใครอยู่

◉ สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไร บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ พอโกรธขึ้นมาแทบจะฆ่ากันตาย พอรู้ตัวก็ว่า นี่เราถือมีดทำไม เราบ้าอะไรขึ้นมา สติจะเป็นตัวตรวจ ตรวจความเป็นไปของเรา

◉ สัมปชัญญะจะเป็นตัวตัดสิน หรือกลั่นกรอง ว่าอะไรควรไม่ควร เช่น เราโกรธอยากจะไปด่าเขา ถ้าเราไม่มีสติเราก็ไปด่าเขา สติจะเตือนให้เรารู้ตัวว่ากำลังจะด่า สัมปชัญญะจะเป็นตัวเซนเซอร์ที่พิจารณาว่าควรด่าหรือไม่ควร

◉ สัมปชัญญะคือความรู้ชัด ๔ ประการ คือ

๑. สาตถกสัมปชัญญะ (ยั้งคิดถึงประโยชน์ตนและท่าน)

๒. สัปปายสัมปชัญญะ (เลือกเรื่องที่เหมาะสม)

๓. โคจรสัมปชัญญะ (มีธรรมประจำใจ)

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ (ไม่หลงลืมตัว)

◉ ประการแรก สาตถกสัมปชัญญะ

คือยั้งคิดถึงประโยชน์ที่จะเกิดจากการกระทำและคำพูดของตน ก่อนที่ท่านจะทำอะไรก็ตาม โบราณสอนเราให้ยั้งคิดเสียก่อน เช่น นับ ๑-๑๐

การยั้งคิด คือสติสัมปชัญญะที่ตรวจสอบพฤติกรรมของตัวเอง ก่อนพูด ก่อนทำ ให้นึกว่าเรื่องที่จะพูดหรือทำมีประโยชน์หรือไม่

◉ คนที่หมั่นตรวจสอบตัวเองจะทำอะไรไม่ผิดพลาด คนทำอะไรไม่ผิดพลาดก็ไม่มีความทุกข์ความเครียด ส่วนคนที่ทำผิดเพราะไม่ยั้งคิด ไม่ได้นึกว่าเรื่องที่เราจะพูดจะทำออกไปนั้นมีประโยชน์ไหม สติจะบอกว่าเรากำลังทำอะไร สัมปชัญญะจะเตือนว่าเรื่องที่ทำอยู่นี้มีคุณหรือมีโทษ ให้ยั้งคิดเสียก่อน

◉ บางท่านทำไปตามความเคยชิน แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ สามีหนุ่มภรรยาสาวที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ตัวเขาเองก็มักจะทะเลาะกัน ถ้าพ่อแม่เคยใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาอย่างไร ลูกของเขาเวลาที่โตขึ้นแล้วแต่งงานก็มักจะแก้ปัญหาอย่างนั้น แม่เคยทำอย่างไรเมื่อทะเลาะกับพ่อ ลูกสาวก็มักจะทำอย่างนั้น เพราะว่าชินกับ

การแก้ปัญหาอย่างเดิมอย่างเดียวกัน แต่ถ้ามีสัมปชัญญะสักนิดและยั้งคิดเสียก่อน พอโกรธเป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมา ให้ถามตัวเองว่า มีประโยชน์อะไรไหมที่จะเอาชนะกัน

◉ พ่อแม่บางคนด่าลูกอย่างเดียว ถามว่าด่าเพื่ออะไร ตอบว่าให้เด็กกลับตัว ถ้าด่าอย่างเดียว เด็กจะกลับตัวไหม ถ้ายิ่งด่าเหมือนยิ่งยุ แล้วด่าทำไม การยั้งคิดจะเกิดขึ้น และหันไปใช้เหตุผลอบรมลูก

◉ ถ้าท่านไปถนนสายกรุงเทพฯ-สระบุรี จะผ่านหินกองก่อนถึงหินกองประมาณ ๑ กม. ด้านซ้ายมือจะพบอาคาร ๔ ชั้น เป็นร้านอาหารร้านใหญ่ เถ้าแก่ของร้านนี้เคยอยู่ตรงสี่แยก เปิดเป็นร้านเล็กๆ ขายของ บังเอิญเป็นที่จอดรถประจำทาง จึงขายดิบขายดี พอขายดีได้เงินสะสมขึ้นมาก็ย้ายไปอาคาร ๔ ชั้น คุณทวี วรคุณ รู้จักมักคุ้นจึงแวะรับประทานอาหาร พอรู้ว่าจะย้ายร้านจึงถามว่า...

"คนจีนเขาถือว่า ค้าขายที่ไหนทำมาค้าขึ้นแล้ว เขาจะไม่ย้ายที่ แล้วนี่ย้ายห่างไปตั้งหนึ่งกิโลเมตร รถที่ไหนจะไปจอด ไม่กลัวขาดทุนหรือ"

เถ้าแก่ตอบว่า "ไม่กลัวขาดทุน"

"ทำไมไม่กลัว" คุณทวีซัก

เถ้าแก่ตอบว่า "ถ้าขาดทุนถือว่าขาดทุน ๔ บาท"

"ทำไมขาดทุนน้อยจัง"

เถ้าแก่อธิบายว่า "เพราะตอนที่แยกตัวมาตั้งครอบครัว ทำธุรกิจ เตี่ยให้เงินมาลงทุนแค่ ๔ บาท นอกนั้นทำงานหาเงินเอง

ตลอด ขาดทุนแค่ ๔ บาท จะกลัวอะไร"
วิธีคิดนี้เป็นสาตถกสัมปชัญญะ

◉ เถ้าแก่คนนี้มีเหตุการณ์สำคัญที่เปลี่ยนชีวิตอีกตอนหนึ่ง คือ แกเคยเล่นการพนัน ในรอบปีหนึ่งจะไปเล่นครั้งหรือสองครั้ง ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งไปเล่น ๓ วัน ๓ คืน ไม่กลับบ้าน ไม่บอกภรรยาด้วย หมดเงินหมื่นที่สะสมมาเป็นปี พอกลับมาบ้านภรรยาถามว่าไปไหนมา ก็ตอบไปว่าไปเล่นไพ่ แล้วเงินสะสมเป็นหมื่นนั้นเสียพนันหมดเลย

ตอนที่เดินทางกลับบ้าน เถ้าแก่นึกในใจว่า ถ้าภรรยาด่าคำเดียวจะท้าเลิกกันเลย ไหนๆ เรามันเลวมาแล้วก็ไปตามทางของคนเลว หากภรรยาพูดผิดหูคำเดียวท้าแยกทางกันเลย บังเอิญภรรยาบอกว่า "หมดแล้วหมดไป แต่ถ้ารู้ว่าเล่นแล้วหมดตัวก็อย่าไปเล่นอีก" ฟังแค่นี้ เถ้าแก่เกิดความสงสารภรรยา คิดว่าเขาดีต่อเราอย่างนี้ เรายังจะเลวไปเล่นอีกหรือ คิดไปคิดมาเลยเลิกเล่นการพนันตั้งแต่นั้นมา แล้วก็ทำงาน สร้างฐานะมาจนกระทั่งเป็นหลักฐานในปัจจุบัน

◉ ครั้งหนึ่ง อาตมาไปบรรยายธรรมให้ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทั่วประเทศฟัง ผู้อำนวยการท่านหนึ่งขับรถมาส่งที่วัด แล้วก็บอกว่า ภรรยาของผมร้องไห้มา ๓ ปีแล้ว เพราะพี่ชายเธอตาย พี่ชายของภรรยาเป็นหมออยู่สหรัฐฯ มาหัวใจวายตายกะทันหันที่เมืองไทย ร้องไห้สงสารพี่ชายที่ตาย ไม่ใช่ร้องไห้คนเดียว แม่ยายผมก็ร้องไห้ด้วย เจอหน้ากันทีไรร้องไห้ทุกที ไม่เป็นอันทำงานทำการมา ๓ ปีแล้ว ผมไปเตือนไม่ได้ เธอจะหาว่าไม่รักพี่ชายของเธอ

ครอบครัวเราไม่มีความสุขมา ๓ ปีแล้ว

การร้องไห้นั้นสามารถทำได้ แต่ควรพิจารณาว่าจะเกิดอะไร ไม่ใช่ทำไปตามความเศร้าอย่างเดียว ถึงจะร้องไห้สักเท่าไรก็ช่วยอะไรไม่ได้ ญาติตายไปแล้ว พระพุทธเจ้าท่านทรงเตือนว่า "น หิ รุณณ วา โสโก วา" เป็นต้น แปลความว่า "การร้องไห้ ความเศร้าโศก หรือคร่ำครวญ ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ญาติผู้ล่วงลับก็คงอยู่อย่างนั้น การถวายทักษิณาทานที่ตั้งไว้ดีแล้วในพระสงฆ์ จึงจะสำเร็จประโยชน์แก่ญาตินั้นตามสมควรแก่ฐานะตลอดกาลนาน"

การยั้งคิดก่อนทำเช่นนี้จัดเป็นสาตถกสัมปชัญญะ

◉ บางคนเป็นคนอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดตลอดวัน คือ เป็นความเคยชินอย่างหนึ่ง คนประเภทนี้ความจำดี ใครด่าใครว่าอะไร จำได้หมด เพราะจดใส่ไดอารี่ว่า วันที่เท่านั้น เวลาเท่านั้น คนนั้นด่าฉันว่าอย่างนั้น

ท่านลองคิดดูซิว่า รถมีท่อไอเสีย มันไม่เก็บสิ่งไม่ดีไว้ แต่คนเราเสียสุขภาพจิต หากเก็บแต่เรื่องร้ายๆ เอาไว้ในความทรงจำ เก็บความสูญเสียคนรักและความล้มเหลวในอดีต มาเป็นปีศาจที่คอยหลอกหลอนตนเอง คนเหล่านี้เก็บแต่เรื่องร้ายเอาไว้ แล้วก็ปล่อยออกมาหลอกหลอนตนเองตลอดเวลา

◉ อันที่จริงแล้ว อดีตไม่มีความหมายในตัวเอง อดีตมีความหมายเพราะเราไปให้ค่าแก่มันต่างหาก ถ้าเราไม่คิดถึง อดีตก็ไม่มีความหมาย อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง แล้วทำไมจะต้อง

ไปวุ่นวายกับอดีต มองกลับอดีตอย่างมีบทเรียน หาประโยชน์จากความล้มเหลว ไม่ใช่ละห้อยหาอดีตมาเป็นข้อถ่วงความเจริญของตัวเอง อดีตเป็นบทเรียนที่จะใช้แก้ไขปรับปรุงตนเอง ความผิดหวังความล้มเหลวเป็นบทเรียนได้

เพราะฉะนั้น คนบางคนโดนด่าหรืออะไรต่างๆ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา มารไม่มีบารมีไม่แก่ ว่าวขึ้นสูงย่อมมีลมต้าน คนขึ้นสูงย่อมมีอุปสรรค

◉ ในทำนองเดียวกัน ในชีวิตของคนเรา ควรหาประโยชน์จากเรื่องต่างๆ อะไรไม่ดีก็ทิ้งไป ปล่อยๆ ไป เก็บแต่สิ่งที่ดีเอาไว้ บางคนถูกด่าถูกว่าแล้วเก็บเอามาคิดมาแค้น เหมือนกับเพื่อนบ้านปาเมล็ดตำแยใส่บ้านของเรา แทนที่เราจะกวาดให้พ้นๆ ไป บางคนหาที่เหมาะๆ ในบ้านมาเพาะตำแยเลย รดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ย พอตำแยออกดอกออกเมล็ดแล้ว ใครคัน เราคันเอง คนด่าคนว่าเหมือนคนปาเมล็ดตำแยให้นิดเดียว แต่เรามาเพาะเพิ่มเอง เขาด่าเราตั้งแต่บ่ายสองโมง จนล่วงมาตีหนึ่งตีสองแล้วเรายังนอนไม่หลับ เพราะตำแยงอกในหัวใจ ต้องหมุนโทรศัพท์ไปด่าเขากลับคืน ไม่เช่นนั้นนอนไม่หลับ ทำไมเราไม่ปัดให้พ้นๆ ไป มีประโยชน์แค่ไหนที่จะเก็บเอาไว้ ควรลืมและให้อภัยกัน มีผู้กล่าวว่า....

ถ้าไม่มีการให้อภัยผิด
และไม่คิดที่จะลืมซึ่งความหลัง
จะหาสามัคคียากลำบากจัง
ความผิดพลั้งย่อมมีทั่วทุกตัวคน

◉ ประการที่สอง คือ สัปปายสัมปชัญญะ หมายถึงเลือกเรื่องที่เหมาะสมกับตนเอง

นั่นคือ นอกจากเราจะไม่เก็บเรื่องร้ายๆ เก็บแต่เรื่องดีๆ ไว้ในใจแล้ว ก่อนจะทำอะไรก็ตาม ให้เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับเรา โบราณสอนว่า เห็นเขาขึ้นคานหาม อย่าเอามือประสานกัน คนทำการใหญ่เกินตัวเอง เกินความสามารถ โดยไม่มีคนช่วย บางทีทำไปนานๆ เข้าก็ทนไม่ไหว เกิดความท้อแท้ เพราะฉะนั้น ต้องเลือกวิธีที่ชื่อว่าสัปปายะ

สัปปายะเป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาไทยว่า สบาย คือ พอเหมาะกับตัวเรา ที่ดินราคาแพงแล้วใครได้ประโยชน์ ชาวบ้านต่างจังหวัดขายที่ดินกันหมด แล้วคนกรุงเทพฯ ไปซื้อที่ดิน คนชนบทขายที่ดินไปซื้อรถขับฉุยฉายไปมา แล้วรถชนกัน พอหมดเงินก็ไปเป็นลูกจ้าง ที่ดินสูญไป เกิดความเครียด มีปัญหาครอบครัวตามมา ประเด็นก็คือว่า อะไรเหมาะสมกับชีวิตของชาวบ้าน การโฆษณาทำให้ชาวบ้านชอบความฟุ้งเฟ้อเกินฐานะจนเป็นหนี้สิน

◉ ลองพิจารณาดูว่า คนกรุงเทพฯ สมัยนี้มีความสุขกว่าคนกรุงเทพฯ เมื่อ ๑๐๐ ปีก่อนหรือเปล่า คนสมัยนี้โลภกันมากขึ้นเพราะโฆษณาที่โหมเข้ามา ฝ่ายขายก็ต้องการจะขายมากขึ้น ผู้บริโภคไม่ใช้ให้เหมาะกับฐานะของตัวเอง ทำให้เครียดกันมากขึ้น ความสุขของชีวิตไม่ได้อยู่ที่วัตถุอย่างเดียว แต่อยู่ที่ความพอดี ความเหมาะควรคือเหมาะกับตัวเรา เพราะไม่รู้ความเหมาะสม คนจึงมีปัญหา ยิ่งเศรษฐกิจพัฒนามากขึ้น คนก็ยิ่งฆ่าตัวตายมากขึ้น เป็นโรคจิตมาก

ขึ้น เพราะคนไม่รู้ว่าอะไรคือเหมาะกับตน วิ่งตามแฟชั่น ดูโฆษณาต่างๆ ก็นึกว่าได้อย่างนั้นจึงจะดี แต่ความสุขของคนไม่ได้อยู่ที่วัตถุภายนอกอย่างเดียว

◉ ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสำเร็จ และความทุกข์ก็ไม่ผูกติดกับความล้มเหลว คนที่ล้มเหลวอาจจะมีความสุขก็ได้ถ้ารู้จักปล่อยวางยืดหยุ่น คนประสบความสำเร็จอาจจะเครียดหนักก็ได้ เพราะกลัวจะล้มเหลว ความสุขจึงไม่ได้อยู่ที่ความสำเร็จอย่างเดียว

◉ ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ในป่า มีเจ้าชายองค์หนึ่งมาเห็นก็สงสัยและถามว่า ทำไมพระองค์มาอยู่ในป่า เป็นเจ้าชายอยู่ในวังกลับไม่ชอบ อยู่ในรั้วในวังว่าน่าจะมีความสุขมากกว่ามาอยู่กลางดินกินกลางทราย พระพุทธเจ้าก็เลยถามกลับว่า นี่เธอลองเทียบดูสิ เธอก็รู้จักพระเจ้าพิมพิสาร ตอนนี้ใครมีความสุขมากกว่ากัน เจ้าชายองค์นี้ตอบโดยไม่ต้องคิดว่า พระองค์มีความสุขมากกว่าพระเจ้าพิมพิสาร

◉ ขอให้เปรียบเทียบกับเรื่องสมัยนี้อีกเรื่องหนึ่ง

มีผู้ชายแก่ๆ คนหนึ่ง นั่งอยู่ริมท่าน้ำหน้าวัด วันนั้นเป็นวันทอดกฐิน เถ้าแก่จากกรุงเทพฯ ยกคณะกฐินไปทอด พอพระฉันเพลก็เดินไปที่ศาลาท่าน้ำ ไปเห็นชายชราคนนี้ เสื้อก็ไม่ใส่ นั่งทอดหุ่ยอยู่ไม่ทำอะไร นานๆ ก็จะหักกิ่งไม้โยนลงไปในแม่น้ำ เถ้าแก่นึกว่าคนนี้ไม่รู้จักใช้แรงงานให้เป็นประโยชน์ นั่งเฉยๆ อยู่ ถึงไม่พัฒนา เถ้าแก่ขึ้นไปบนศาลา พอถวายผ้ากฐินเสร็จก็ลงมาเพื่อขึ้นรถกลับ

กรุงเทพฯ เถ้าแก่ก็แวะไปดูชายชราคนนั้นอีก พบว่ายังนั่งอยู่ที่เดิม ข้าวปลาไม่รู้จักไปกิน นั่งอยู่เฉยๆ เถ้าแก่ทนไม่ได้ก็เลยถามว่า

"ลุงทำอะไรอยู่นี่"

ลุงแกก็บอกว่า "ไม่มีตาดูหรือไง ก็นั่งอยู่นี่แหละ"

เถ้าแก่ชักฉุน ถามดีๆ มาตอบอย่างนี้ คนแปลกๆ อย่างนี้ก็มี ถามว่า

"นั่งเฉยๆ ทำไมงานการไม่ทำ วันนี้ทอดกฐินทำไมไม่ไปช่วยดูแล ทำงานทำการบ้างซิลุง"

ลุงถามว่า "ทำงานไปทำไมล่ะ"

"เอ้า ! ทำงานก็จะได้เงินใช้ซิลุง"

"มีเงินใช้แล้วเป็นอย่างไรเล่า"

"จะได้มีความสุข"

"สุขเป็นอย่างไรล่ะ" ลุงถาม

"สุขก็คืออยู่สบายๆ ไม่ต้องทำอะไร" เถ้าแก่ตอบ

"นี่สุขแล้วไง จะให้เราไปวิ่งเต้นแร้งเต้นกาเป็นโรคประสาทเหมือนเถ้าแก่หรือ" ลุงย้อนถาม

◉ ลุงคนนี้รู้ว่าอะไรเหมาะสมกับตน บางทีเราไม่รู้ว่า เราแสวงหาอะไร อะไรคือความสบาย ลองนึกดูชีวิตเราต้องการอะไรที่แท้จริงแล้วทำในสิ่งที่เหมาะสมสบายกับเรา แล้วเราก็จะมีความสุข

◉ บางทีเสียงนกร้อง เสียงเด็ก ภาพสวยๆ งามๆ มีให้เราเห็นตลอด ถ้าใจเรารู้จักเปิดรับสิ่งที่ดีงาม ใจเราจะมีความสุขตลอดเวลา

สุขและทุกข์อยู่ที่ใจไม่ใช่หรือ
ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส
ถ้าไม่ถือก็ไม่ทุกข์พบสุขใจ
เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์กัน

◉ ประการที่สาม คือ โคจรสัมปชัญญะ หมายถึงมีธรรมะประจำใจ

คนที่จะมีสุขภาพจิตดีจะต้องมีธรรมะประจำใจตลอดเวลา เขาเรียกว่ามีภูมิคุ้มกัน ถ้าท่านไม่มีภูมิคุ้มกันอันนี้ กระทบกระเทือนอะไรแล้วใจช็อค มันหัก มันพัง ภูมิคุ้มกันในจิตใจนั้นคือ ต้องฉีดวัคซีนเข้าไป วัคซีนในจิตก็คือธรรมะประจำใจ เพื่อให้ท่านทนกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษได้ เพราะมีความแข็งแรง ทนทาน และยืดหยุ่นได้

◉ บางคนถือคติว่า ล้มเพราะก้าวไปข้างหน้า ดีกว่ายืนเต๊ะท่าอยู่กับที่ คติธรรมอะไรก็ได้มีไว้ประจำใจ มีคติอยู่อันหนึ่งที่อาตมาใช้เป็นเครื่องเตือนใจเหมือนกัน คือเราจะศึกษามากอย่างไรก็ตาม เราจะต้องเตือนใจอยู่ข้อหนึ่ง คือคติธรรมว่า คิดให้สูงถึงดวงดาวแต่สองเท้าต้องติดดิน ในการทำงานหรือการบริหาร เท้าต้องติดดิน อันนี้ก็จะเตือนใจเราตลอดเวลา คนเรามักพูดว่านักปรัชญาพูดอะไรไม่รู้เรื่อง มันเป็นปัญหาอย่างหนึ่งคือไม่ติดดิน ถึงแม้ว่าเราจะศึกษาธรรมะขั้นสูงมา แต่จะต้องพูดให้คนฟังรู้เรื่อง ต้องติดดิน อันนี้คือคติประจำตัวเอง

◉ ประการสุดท้าย อสัมโมหสัมปชัญญะ
หมายถึงการฝึกใจไม่ให้หลงลืม
ต้องใช้ธรรมะประจำใจไม่ให้เกิดความหลงลืม พอเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เราจะรู้ว่าต้องใช้ธรรมะอะไรทันที เรายั้งคิดก่อนแล้วเอาธรรมะเข้ามาสอนตัวเองตลอดเวลา ปกติบางคนเวลาทะเลาะกับใครจะโกรธมากจนลืมตัว บางท่านเพื่อไม่ให้หลงลืมเรื่องปฏิบัติธรรมจึงให้เลขานุการหรือเพื่อนช่วยจดบันทึก หรือคอยเตือนความจำดังเรื่อง

◉ พระเจ้าปเสนทิโกศลไปขอคาถาลดน้ำหนักจากพระพุทธเจ้า เพราะน้ำหนักเพิ่มเหลือเกิน จึงขอคาถา diet พระพุทธเจ้าก็เทศน์ทุกเรื่อง แม้เรื่องลดน้ำหนักก็เทศน์ให้ฟัง ทีนี้ พระพุทธเจ้าก็เทศน์ว่า

มะนุชัสสสะ สะทา สะติมะโต
มัตตัง ชานะโต ลัทธะโภชะเน
ตะนุกัสสะ ภะวันติ เวทะนา
สะณิกัง ชีระติ อายุ ปาละยัง

แปลความว่า มนุษย์ผู้ใดมีสติรู้ตัวตลอดเวลา รู้ประมาณในโภชนะที่ได้มารับประทาน ผู้นั้นจะมีเวทนาเบาบาง เขาจะแก่ช้าและมีอายุยืน

◉ พระเจ้าประเสนทิโกศลทรงพอพระทัยคาถานี้มาก ถึงกับรับสั่งให้มหาดเล็กชื่อสุทัสสนามาณพท่องจำคาถาให้แม่นยำ และ

ให้สุทัสสนามาณพยืนอยู่ข้างโต๊ะเสวย หากมาณพเห็นว่าพระองค์เสวยพระกระยาหารเกินกำหนดก็ท่องคาถาออกมาดังๆ

หลังจากนั้นปรากฏว่าเวลาที่มานพท่องคาถาออกมาพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงได้สติหยุดเสวยพระกระยาหารทันที ทรงลดปริมาณพระกระยาหารลงทุกวันโดยวิธีนี้ ในที่สุดพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงลดและคุมน้ำหนักได้สำเร็จ เพราะอาศัยสุทัสสนามาณพคอยท่องคาถาเตือนให้นึกถึงการควบคุมพระกระยาหาร และที่สุทัสสนามาณพกล้าท่องคาถาข้างโต๊ะเสวยก็เพราะพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงประทานอนุญาตไว้ นั่นเอง

◉ เรื่องนี้แสดงถึงคุณค่าของกัลยาณมิตร ผู้ช่วยเตือนจิตสะกิดใจไม่ให้หลงลืมธรรมะ ถ้าใครช่วยเตือนไม่ได้ เราก็เตือนตัวเองโดยหาคติธรรมประจำไว้สอนใจ

◉ ผู้มีคติธรรมประจำใจย่อมมีเครื่องยับยั้งชั่งใจและมีธรรมะไว้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ แม้บางครั้งสถานการณ์อาจจะไม่ตรงกับธรรมะนัก แต่ก็ปรับเข้ากันได้ ประเด็นอยู่ที่ว่าท่านควรฟังธรรมะให้มาก ศึกษาธรรมะให้มาก เมื่อถึงเวลาจะเห็นคุณค่าของธรรมะต่างๆ ที่ออกมาช่วยเราให้ผ่านพ้นปัญหาชีวิตได้

จากคำบรรยายเรื่อง **สติมาปัญญาเกิด** ของ พระเทพโสภณ (ประยูร มีฤกษ์)

ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต

พระเทพโสภณ (ประยูร มีฤกษ์)

มูลนิธิพุทธธรรม

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต

คำมหัศจรรย์ ๓๕
วงจรธุรกิจ ๓๘
ทำวิกฤตให้เป็นโอกาส ๔๔
รักษาใจในยามวิกฤต ๔๗
ปลุกปลอบใจด้วยโพชฌงค์ ๗ ๕๐
๑. สติสัมโพชฌงค์ ๕๑
๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ๕๔
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ๕๗
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ๖๐
วิธีควบคุมใจไม่ให้ลืมตัว ๖๕
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ๖๖
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ๖๙
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ๗๓
บทสรุป ๗๖

ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต*

พระเทพโสภณ (ประยูร มีฤกษ์)

ขอถวายความเคารพแด่ท่านเจ้าคุณพระศรีธีรวงศ์และท่านพระเถรานุเถระ ขอเจริญพร ท่านกงสุลใหญ่และท่านสาธุชนชาวนครชิคาโกทุกท่าน

ธรรมที่จะบรรยายต่อไปนี้ บางท่านอาจได้ฟังมาบ้างแล้ว แต่การฟังธรรมในครั้งนี้นับว่าเป็นโอกาสพิเศษเพราะตรงกับวันขึ้นปีใหม่ สิ่งที่เราฟังในโอกาสพิเศษนั้น ถ้าสามารถจดจำจารึกไว้ในจิตใจได้อย่างแม่นยำ วันหนึ่งอาจจะกลายเป็นคำมหัศจรรย์ (magic word) ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้อย่างไม่น่าเชื่อ อมตพจน์ของพระพุทธเจ้าก็ดี คำคมของนักปราชญ์ก็ดี หรือแม้แต่คำสั่งเสียของผู้มีพระคุณ เหล่านี้ที่ผุดขึ้นมาในใจของเราในโอกาสที่เหมาะสม อาจเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้

คำมหัศจรรย์

เพราะฉะนั้น อย่าดูหมิ่นเรื่องที่เรียนที่ฟังมาตั้งแต่เป็นเด็ก หรือคำสอนที่ผู้ใหญ่พร่ำกรอกหูจนฝังใจเรา เมื่อถึงวันนี้คำสอนเหล่านั้นได้กระตุ้นชีวิตของเราทำให้เราต้องเป็นอย่างนี้ทั้งในด้านบวกและ

---

* ธรรมบรรยายเนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ในชื่อเรื่องเดิมว่า "ปรับปี-เปลี่ยนใจ" แสดงที่วัดธัมมาราม นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๑

ด้านลบ ในทำนองเดียวกัน การฟังธรรมไม่ว่าจะโอกาสใดก็ตาม ถ้าเราจดจำเอาไว้ เราก็จะได้ข้อคิดหรือคำมหัศจรรย์ที่จะคอยเตือนจิตสะกิดใจเราให้ปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้นตลอดเวลา ยิ่งเก็บธรรมเอาไว้พินิจพิจารณาเสมอๆ ไม่ช้าไม่นานก็จะกลายเป็นคำมหัศจรรย์ที่มีผลต่อชีวิตของเราอย่างมาก เพื่อให้เข้าใจเรื่องนี้ จะขอเล่าเรื่องหนึ่งให้ฟัง

มีคนกลุ่มหนึ่งในสมัยโบราณที่เรียกกันว่านอร์แมด คือชนเผ่าเร่ร่อนที่เดินทางบนหลังม้าไปเรื่อยๆ พวกเขานับถือเทพเจ้าประจำเผ่า คืนหนึ่ง ขณะที่พวกเขากำลังประชุมทำพิธีบูชาเทพเจ้าอยู่นั้น ก็มีลมพัดอื้ออึงมาพร้อมกับมีแสงสว่างเจิดจ้ามาก จากนั้นก็มีเสียงพูดดังก้องออกมา ชนเผ่าเร่ร่อนรู้ทันทีว่าเทพเจ้าประจำเผ่าที่พวกเขาเฝ้ากราบไหว้บูชาได้มาโปรดแล้ว พวกเขาหวังว่าจะได้รับข่าวสารจากสวรรค์ที่มีค่าอย่างยิ่ง

เสียงดังก้องนั้นมีบัญชาว่า “สูเจ้าทั้งหลาย เรามีเรื่องอะไรจะสั่งให้เจ้าทำตาม นั่นคือ เมื่อออกเดินทางพรุ่งนี้เช้า หากสูเจ้าพบก้อนกรวดในระหว่างทาง จงเก็บใส่กระเป๋าที่ผูกติดกับอานม้าไว้ แล้วคืนพรุ่งนี้เจ้าจะทั้งดีใจและเสียใจ” ว่าดังนี้แล้วเสียงนั้นก็เงียบหายไป

ประชาชนที่มาชุมนุมต่างรู้สึกผิดหวัง ต่างบ่นว่าเทพเจ้าน่าจะมีคำแนะนำที่จะทำให้ร่ำรวยขึ้นอย่างรวดเร็ว เทพเจ้ากลับมาสั่งให้เก็บก้อนกรวด ซึ่งเป็นงานไร้สาระน่าเบื่อ อย่างไรก็ตาม เมื่อออกเดินทางกันต่อไปในวันรุ่งขึ้น พวกเขาก็เก็บก้อนกรวดอย่างเสียไม่ได้ เมื่อถึงที่พักในค่ำวันนั้น แต่ละคนเปิดกระเป๋าของตนออกดูแล้วให้

รู้สึกประหลาดใจที่พบว่าก้อนกรวดในกระเป๋าเหล่านั้นกลายเป็นเพชร

พวกเขาดีใจที่ก้อนกรวดกลายเป็นเพชร แต่เสียใจที่เก็บมาน้อยไปหน่อย

วิชาที่ครูอาจารย์สอนเราในโรงเรียนและเรื่องที่เราคิดว่าถูกบังคับให้เรียนในวัยเด็กเป็นเหมือนก้อนกรวด พอเราโตขึ้นจึงเห็นคุณค่าว่าเป็นเพชร หลายคนบอกว่าถ้ารู้อย่างนี้จะตั้งใจเรียนให้มากกว่านี้และเราก็คงจะดีกว่านี้ หลายคนยังรู้สึกเสียใจอยู่จนทุกวันนี้

ดังนั้น เพื่อไม่ให้เสียใจภายหลัง ขอให้ตั้งใจฟังธรรมะที่จะบรรยายต่อไป

อาตมาอยู่วัดเดียวกันกับพระมหาเถระรูปหนึ่งซึ่งมีปฏิปทาการดำเนินชีวิตเรียบง่ายเป็นที่น่าประทับใจอย่างยิ่ง ท่านเป็นเจ้าอาวาสรูปปัจจุบันของวัดประยุรวงศาวาส หลวงพ่อเจ้าอาวาสเป็นเจ้าคณะภาค ๑๕ ติดต่อกันนาน ๔ สมัย เมื่อเริ่มเป็นเจ้าอาวาสเป็นเจ้าคณะภาค ท่านเป็นพระราชาคณะชั้นเทพ มีราชทินนามว่า พระเทพประสิทธิคุณ ตลอดเวลาที่เป็นเจ้าคณะภาคนานถึง ๑๖ ปี ท่านไม่ได้รับเลื่อนสมณศักดิ์เลย ท่านพ้นจากตำแหน่งเจ้าคณะภาค เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๒ โดยยังเป็นพระเทพประสิทธิคุณอยู่เหมือนเดิม มีคนไปถามท่านว่ารู้สึกเสียใจหรือไม่ที่ท่านไม่ได้รับการส่งเสริมเรื่องสมณศักดิ์ หลวงพ่อตอบว่าท่านไม่รู้สึกอะไร เพราะระลึกถึงพุทธพจน์นี้เป็นคติสอนใจว่า

"สุเขน ผุฏฺฐา อถวา ทุกฺเขน
น อุจฺจาวจๆ ปณฺฑิตา ทสฺสยนฺติ
ไม่ว่าได้รับสุขหรือทุกข์
บัณฑิตไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ"

หลวงพ่อถือพุทธพจน์นี้เป็น magic word หรือคำมหัศจรรย์ที่คอยเตือนใจท่านตลอดเวลา ท่านจึงไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ ไม่ว่าจะได้ดีหรือตกต่ำ คือจิตของท่านราบเรียบสม่ำเสมอในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าใครจะยกย่องท่านหรือไม่ก็ตาม ท่านยังคงเทศน์สั่งสอนประชาชนต่อไปอย่างมีความสุข และแล้วท่านได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระธรรมวิสุทธาจารย์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๕ แม้จะได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์สูงขึ้นอย่างนี้ ท่านก็ยังถือคติว่า "บัณฑิตไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ"

ต่อมา เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐ หลวงพ่อเจ้าอาวาสผู้ไม่มีตำแหน่งทางปกครองอื่นเลยก็ได้รับสถาปนาสมณศักดิ์ขึ้นเป็นรองสมเด็จพระราชาคณะ มีราชทินนามว่า **พระพุทธวรญาณ** หลวงพ่อก็ยังวางตัวตามปกติ ถือคติสอนใจว่า *"บัณฑิตไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ"* คำพูดประโยคนี้เป็นคำมหัศจรรย์ที่ท่านใช้ดำรงชีวิตสมถะสม่ำเสมอในทุกสถานการณ์

วงจรธุรกิจ

เมื่อคืนนี้ได้พูดถึงสภาพเศรษฐกิจในประเทศไทย เราได้เห็นแล้วว่าเศรษฐกิจมีทั้งขาขึ้นและขาลง บางคนพอเศรษฐกิจดีขึ้นก็ดีใจ

พอเศรษฐกิจฟุบลงก็เสียใจ ความเจริญและเสื่อมนั้นเป็นธรรมดาของโลก เศรษฐกิจตกต่ำเป็นเรื่องธรรมดา ข้อสำคัญเราต้องดูแลใจของเราอย่าให้ตกไปตามเศรษฐกิจ โลกมีลักษณะลุ่มๆ ดอนๆ คือมีขึ้นมีลง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราดำเนินชีวิตอย่างสม่ำเสมอในโลกที่ลุ่มๆ ดอนๆ นี้ เรียกว่า ให้มี **สมจริยา**[๒] แปลว่า การดำเนินชีวิตอย่างราบเรียบสม่ำเสมอ คือปรับใจของเราให้ราบเรียบสงบสุขในทุกสถานการณ์ คำว่า ปรับใจ นั้นหมายถึง การรักษาระดับใจของเราให้เป็นปกติไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

เศรษฐกิจของไทยขึ้นและลงไปตามวงจรธุรกิจ นักเศรษฐศาสตร์บอกว่า ธุรกิจมีวงจรชีวิต เรียกว่า Business Cycle นักเศรษฐศาสตร์อเมริกันชื่อ เวสลีย์ มิตเชล (Wesley Mitchell)[๓] เป็นคนแรกที่บัญญัติศัพท์ขึ้นใช้เรียกระยะทั้ง ๔ ของวงจรธุรกิจ ดังนี้

ระยะที่ ๑ เรียกว่า **เศรษฐกิจเฟื่องฟู** (Prosperity) ประเทศไทยผ่านระยะนี้มาแล้ว ประเทศไทยเคยมีเศรษฐกิจเฟื่องฟูในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา เงินทุนมหาศาลจากต่างประเทศไหลบ่าเข้าไทย เมื่อมีเงินทุนมากก็ผลิตได้มาก เศรษฐกิจไทยจึงเติบโตรวดเร็วมากในทศวรรษที่ผ่านมา คือ มีอัตราเติบโตราว ๗-๑๐% จนถือกันว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ของเอเชีย

ระยะที่ ๒ เรียกว่า **เศรษฐกิจถดถอย** (Recession) เพราะมีการผลิตมาก สินค้าและบริการก็มีมากเกินความต้องการของตลาด สินค้าราคาตกเพราะขายไม่ได้ การผลิตต้องหยุดชะงัก เงินทุนหยุด

ไหลเข้าประเทศไทย เมื่อไม่มีเงินทุนมากพอก็เกิดการขาดสภาพคล่อง เจ้าของเงินทุนที่ลงไปแล้วเริ่มขาดความมั่นใจรีบสั่งย้ายเงินทุนออกไปประเทศอื่น นี่คือสภาพเศรษฐกิจถดถอยที่กำลังเกิดขึ้นในประเทศไทย

ระยะที่ ๓ **เศรษฐกิจตกต่ำ** (Depression) ความถดถอยที่ยั้งไม่อยู่จะนำไปสู่ความตกต่ำ นั่นคือคนจำนวนมากตกงาน บริษัทล้มละลาย เงินเฟ้อ สินค้าขึ้นราคาจนหยุดไม่ได้ ประชาชนอดอยากยากจนและเกิดจลาจลวุ่นวายไปหมด แต่ถ้าสามารถจัดการกับวิกฤตการณ์ได้ดี ประเทศไทยไม่จำเป็นต้องผ่านขั้นนี้ คือข้ามไประยะที่ ๔ ได้เลย

ระยะที่ ๔ **เศรษฐกิจฟื้นตัว** (Recovery) ที่ฟื้นตัวขึ้นมาอีกก็เพราะว่าเมื่อหยุดผลิต สินค้ามีน้อย ความต้องการของผู้ซื้อเริ่มมีมากกว่า ต้องหันมาระดมการผลิตกันใหม่ ถึงตอนนี้เงินทุนจะไหลเข้ามาอีก เมื่อมีเงินทุนมากขึ้น การผลิตก็มากขึ้นเป็นเงาตามตัว เศรษฐกิจจะฟื้นตัวและกลับรุ่งเรืองขึ้นใหม่ ซึ่งจะทำให้เกิดระยะที่ ๑ คือเศรษฐกิจเฟื่องฟูขึ้นอีก วงจรธุรกิจจะวนเวียนอยู่อย่างนี้

เศรษฐกิจมีขาขึ้นและขาลงตามธรรมดาของวงจรธุรกิจ จึงไม่แปลกที่เศรษฐกิจของไทยที่เคยขึ้นสูงสุดจะตกลงต่ำสุด แต่แปลกที่ว่าภาวะตกต่ำของเศรษฐกิจไทยไม่ได้เป็นตามวาระปกติของวงจรธุรกิจ หากแต่เกิดจากการที่คนไทยด้วยกันสร้างปัญหานี้ขึ้นมาเอง นั่นคือภาคเอกชนกู้หนี้จากต่างประเทศเกินตัว นอกจากนี้ ภาครัฐก็บริหารผิดพลาดที่ใช้เงินทุนสำรองเงินตราระหว่างประเทศไปปกป้องค่าเงิน

บาทแล้วก็ประสบความพ่ายแพ้ยับเยิน

ไอเอ็มเอฟคำนวณว่า ในปี ๒๕๔๐ ไทยเป็นหนี้ต่างประเทศสูงถึง ๙๙,๐๐๐ ล้านเหรียญสหรัฐฯ (ประมาณสี่ล้านล้านบาท) ในจำนวนนี้ เป็นหนี้ที่ภาคเอกชนกู้มาจำนวน ๗๒,๐๐๐ ล้านเหรียญสหรัฐฯ (ประมาณสองล้านแปดแสนล้านบาท) เงินที่กู้มาส่วนมากถูกนำไปใช้เล่นหุ้น และพัฒนาอสังหาริมทรัพย์คือบ้านและที่ดิน เมื่อเงินที่กู้มาส่วนใหญ่ไปกองอยู่ที่เดียวคือหุ้นและอสังหาริมทรัพย์ เศรษฐกิจจึงโตอยู่จุดเดียว ทำให้เกิดภาวะ **เศรษฐกิจฟองสบู่** (Bubble Economy) เพราะเงินลงทุนส่วนใหญ่ไปกระจุกตัวอยู่ที่ตลาดหุ้นและอสังหาริมทรัพย์ซึ่งถูกปั่นราคาให้สูงเกินจริงเหมือนฟองสบู่

ในเรื่องอสังหาริมทรัพย์ เราก่อสร้างอาคารมากมายจนล้นตลาด ไทยติดอันดับโลกในเรื่องการก่อสร้างอาคาร นั่นคือสถิติว่าโรงแรมที่สูงที่สุดในโลกคือโรงแรมใบหยก ๒ ตอนนี้กำลังก่อสร้างอยู่ เมื่อเสร็จสมบูรณ์จะมี ๘๙ ชั้น สูง ๓๑๙ เมตร[๕]

ตลาดหุ้นของไทยเคยขึ้นสูงถึง ๑,๗๐๐ จุด ในปี ๒๕๓๗ ปัจจุบันตกลงมาเหลือ ๔๐๐ จุด การที่หุ้นตกมากขนาดนี้ทำให้เศรษฐีบางคนถึงกับล้มละลาย ในรอบหนึ่งปีที่ผ่านมาคนไทยขาดทุนเพราะหุ้นเรื่องเดียวนี้เป็นเงินมหาศาล หนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ได้ไปสำรวจข้อมูลที่ตลาดหลักทรัพย์แล้วรายงานว่า ตั้งแต่มิถุนายน ๒๕๓๙ จนถึงพฤษภาคม ๒๕๔๐ คนไทยที่ซื้อหุ้นสูงสุด ๒๕ อันดับแรกของเมืองไทยสูญเงินเพราะหุ้นตกราวหนึ่งแสนหนึ่งหมื่นห้าพันล้านบาท

รายที่หนึ่งรายเดียวนั้นสูญเงินไปสามหมื่นล้านบาท นี่คือจุดเริ่มต้นของภาวะฟองสบู่แตก

เศรษฐกิจฟองสบู่แตกอย่างรุนแรง ในวันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๔๐ เมื่อรัฐบาลประกาศให้ค่าเงินบาทลอยตัว ผลก็คือค่าเงินบาทตกลงไปเกือบเท่าตัว ภาระหนี้สินของประเทศก็เพิ่มเป็นเงาตามตัว รัฐบาลได้พยายามปกป้องค่าเงินบาทแล้วแต่สู้เขาไม่ได้ ธนาคารแห่งประเทศไทยได้ใช้เงินทุนสำรองเงินตราระหว่างประเทศจำนวน ๓๘,๐๐๐ ล้านเหรียญสหรัฐ (ประมาณ ๑,๕๐๐,๐๐๐ ล้านบาท) ไปปกป้องค่าเงินบาทครั้งนี้ แล้วก็ต้องสูญเสียเงินทุนสำรองไปเกือบหมด ทั้งยังไม่สามารถปกป้องค่าเงินบาทไว้ได้ เมื่อถึงวันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๔๐ ไทยมีเงินทุนสำรองเหลืออยู่เพียง ๒,๘๐๐ ล้านเหรียญสหรัฐ (ประมาณ ๑๑๒,๐๐๐ ล้านบาท)

เงินทุนสำรองนี้ทั่วโลกถือว่าเป็นหัวใจของเศรษฐกิจ เมื่อเงินทุนสำรองของไทยหมดไป ต่างประเทศก็มองว่าประเทศไทยกำลังล้มละลาย เจ้าหนี้ต่างชาติตื่นตระหนกจึงรีบทวงเงินคืนจากไทย ถึงตอนนี้ประเทศไทยตกที่นั่งลำบาก เพราะเครดิตไม่ดีจึงต้องยอมให้ไอเอ็มเอฟมาค้ำประกันเครดิตหรือความน่าเชื่อถือ แต่กระนั้น นักลงทุนต่างชาติก็ไม่ไว้วางใจ พากันย้ายเงินไปลงทุนในประเทศอื่น เมื่อเราไม่มีเงินทุนหมุนเวียนมาทำธุรกิจต่อไป จึงเกิดภาวะขาดสภาพคล่อง ธุรกิจหลายอย่างเริ่มยืนตายซาก ไทยจะไปกู้เงินจากนอกมาเพิ่มสภาพคล่องก็ไม่มีใครให้กู้ง่ายๆ เหมือนแต่ก่อน นี่คือความยากลำบากที่เศรษฐกิจไทยกำลังเผชิญเพราะฟองสบู่แตกเสียก่อน

ตอนที่เศรษฐกิจฟองสบู่แตก คนไทยตั้งตัวไม่ทัน เงินออมไม่ค่อยมีเหลือ เพราะถูกจับจ่ายใช้สอยฟุ่มเฟือยในช่วงเศรษฐกิจรุ่งเรือง เราลืมพุทธพจน์ที่ว่า *"พึงระแวงสิ่งที่ควรระแวง พึงระวังภัยที่จะมาถึง"*[๕] ในระยะนั้น คนไทยส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่าภาครัฐกำลังบริหารผิดพลาดในการนำเงินทุนสำรองไปปกป้องค่าเงินบาท คนส่วนมากหลงใหลได้ปลื้มอยู่กับความมั่งคั่งที่มาจากเงินของเจ้าหนี้ และที่สำคัญคือหมกมุ่นในกามสุขัลลิกานุโยค โดยตกอยู่ใต้อำนาจของบริโภคนิยม ดังจะเห็นได้จากรายงานของหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ว่า[๖] ในปี ๒๕๓๘ รถเบนซ์ออกใหม่ขายได้ในประเทศไทยมากเป็นอันดับสามของโลก ในบรรดารถยนต์ใหม่ ๑๐ คันที่ออกมาวิ่งบนถนนของไทย จะเป็นรถเบนซ์ ๑ คัน คนไทยชอปปิ้งเป็นว่าเล่น หลายคนชอบขนเงินออกไปชอบปิ้งต่างประเทศ เราจะพบป้ายภาษาไทย เชิญชวนให้ซื้อสินค้าตั้งอยู่หน้าห้างใหญ่ในสวิตเซอร์แลนด์ ฝรั่งเศส และฮ่องกง

ทุกวันนี้รัฐบาลไทยรณรงค์ให้คนไทยกินของไทย ใช้ของไทย เพราะก่อนหน้านี้คนไทยนิยมของต่างประเทศ เงินตราจึงรั่วไหลออกไปมาก มีสถิติว่า เมื่อสองปีที่แล้ว คนไทยส่งออกผลไม้ไทยชั้นดี ๒๙ ชนิด ได้เงินเข้าประเทศ ๒,๐๐๐ ล้านบาท ในขณะเดียวกัน เราสั่งเข้าผลไม้นอก ๒ ชนิด คือ แอปเปิ้ลกับเชอรี จ่ายเงินไป ๒,๐๐๐ ล้านบาท

ทำวิกฤตให้เป็นโอกาส

ความผิดพลาดทั้งของภาครัฐและเอกชนดังกล่าวมาทำให้ประเทศสูญเสียเครดิตหรือความน่าเชื่อถือในสายตาของนักลงทุนต่างประเทศ เราได้ทำลายโอกาสที่ดีของประเทศเสียแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า *"คนไม่มีปัญญาก็เหมือนคนตาบอดที่เหยียบลงไปได้แม้บนไฟที่ส่องทาง"* นั่นคือ เรื่องที่ดีมีประโยชน์ คนขาดปัญญาได้ทำลายทิ้งไปเสียนักต่อนัก สังคมไทยปัจจุบันเปรียบเหมือนคนตาบอดเพราะได้ทำลายความมั่งคงให้ย่อยยับไปในพริบตา เมื่อนักลงทุนไม่แน่ใจว่าไทยจะมีปัญญาใช้หนี้ พวกเขาจึงย้ายเงินไปลงทุนในประเทศอื่น เรื่องนี้ทำให้นึกถึงนิทานชาดกที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าไว้ว่า[๗]

สามีภรรยาคู่หนึ่งมีลูกสาวสามคน สามีตายไปเกิดเป็นหงส์มีขนเป็นทองคำ หงส์นี้ระลึกชาติได้ คิดถึงภรรยาและลูกสาวทั้งสามคนจึงบินมาหา ก่อนจากไปแต่ละครั้งจะสลัดขนทองคำไว้จำนวนหนึ่ง ภรรยาเอาขนทองคำไปขายก็พอประทังชีพอยู่ได้โดยไม่ต้องทำงาน ต่อมาภรรยาเกิดความโลภ ปรึกษากับลูกสาวว่า สัตว์เดรัจฉานไว้ใจไม่ได้ ถ้าวันไหนหงส์ไม่มา เราก็ไม่มีทองคำ เพราะฉะนั้นเราควรจับหงส์ถอนขนทองคำไว้ให้หมด ลูกสาวทั้งสามห้ามอย่างไรแม่ก็ไม่ฟัง ความโลภบังตาเสียแล้ว ไม่นึกถึงน้ำใจของหงส์ เมื่อหงส์มาถึง เธอก็โดดจับหงส์แล้วถอนขนทั้งหมดโดยพลการ ขนที่ดูเป็นทองคำกลายเป็นขนสีขาวเหมือนขนนกยาง หงส์บินไม่ได้เพราะไม่มีขน ภรรยาจับใส่ตุ่มเลี้ยงไว้จนขนขึ้นมาใหม่ คราวนี้เป็นขนขาวทั้งหมด เมื่อขนขึ้น หงส์ก็บินจากไป ไม่หวนคืนมาอีกเลย

เงินทุนจากต่างประเทศที่ไหลเข้ามาเหมือนขนหงส์ทองคำ ตอนนี้เราจับถอนขนหมดเลย หงส์ทองบินหนีไปแล้ว เราได้หงส์ตัวใหม่กลับมาเป็นหงส์ไอเอ็มเอฟซึ่งดุมาก กว่าหงส์นี้จะสลัดขนให้เราแต่ละเส้นก็ตั้งเงื่อนไขมาก ทีนี้เราไม่รู้ว่าจะโทษใคร เราเคยมีโชคดีแต่รักษาไว้ไม่ได้เพราะคนได้ดีมักประมาทขาดความระมัดระวังเท่าที่ควร

ถ้ามองปัญหาเศรษฐกิจตอนนี้อย่างมีธรรมะ เราก็ไม่ควรท้อแท้หมดหวังเพราะมองเห็นด้านร้ายอย่างเดียว เราสามารถมองเห็นด้านบวกก็ได้ คือมองเห็นปัญหาเป็นเครื่องลับสมองทดลองปัญญา ถือคติว่า "ว่าวขึ้นสูงเพราะมีลมต้าน คนขึ้นสูงเพราะเผชิญอุปสรรค" ความตกต่ำทางเศรษฐกิจ เป็นโอกาสที่สอนธรรมะเรื่องความไม่ประมาทและความสามัคคีให้แก่คนไทย ความประมาททำให้เราตกต่ำ ดังนั้น ต่อไปนี้คนไทยต้องไม่ประมาท ไม่กู้เงินเขามาใช้จ่ายอย่างนึกว่าตัวเองเป็นเศรษฐี เราต้องดำเนินนโยบายเศรษฐกิจแบบพึ่งตัวเอง ตามหลักพุทธพจน์ที่ว่า *"อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งของตน"*[๙] นั่นคือ ปฏิบัติตามพระบรมราโชวาทของสมเด็จบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้า รัชกาลปัจจุบัน ที่ทรงแนะนำให้คนไทยอยู่พอดีกินพอดี เราต้องถือวิกฤตการณ์นี้เป็นโอกาสสำหรับเริ่มต้นกันใหม่

ในยามวิกฤตนี้ คนไทยทุกคนน่าจะหันมาสามัคคีเพื่อช่วยแก้ปัญหาของชาติ แต่ถ้าทุกฝ่ายยังทะเลาะกันไม่เลิก เราคงไม่อาจหลีกเลี่ยงความหายนะ เมื่อเรือใกล้จะล่ม คนในเรือยังจะทะเลาะกันอยู่ได้อย่างไร

คนที่เผชิญปัญหา ถ้าไม่หมดกำลังใจยอมแพ้ก็จะพบทางออก เขาถือความล้มเหลวเป็นบทเรียนหรือจุดเปลี่ยนแห่งชีวิต คุณเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ เล่าว่า ในสมัยที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย เขาเคยสอบตกและอกหักในเวลาเดียวกัน เขาเสียใจมาก หันหน้าเข้าวัดอ่านหนังสือธรรมะของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช และของท่านอาจารย์พุทธทาส สามารถใช้ธรรมะปลอบใจให้กลับมายืนหยัดต่อสู้ปัญหาชีวิตต่อไปได้ นี่เรียกว่าความทุกข์พาเข้าหาธรรมะ

บางคนเจ็บป่วยปางตายจนต้องเข้าไปนอนที่โรงพยาบาลอยู่นาน ได้เห็นสัจธรรมของชีวิตที่นั่น เมื่อออกจากโรงพยาบาลแล้วคิดปลงตกหันเข้าหาธรรมะ อุทิศตัวทำประโยชน์เพื่อสังคม ความเจ็บป่วยของเขากลายเป็นจุดหักเหสำคัญในชีวิต

สถานการณ์เป็นอย่างไรไม่สำคัญ ข้อสำคัญอยู่ที่เราเข้าไปรับรู้แล้วจัดการกับสถานการณ์นั้นอย่างไร นั่นคืออยู่ที่ใจของเราต่างหาก

ตอนนี้สังคมไทยมีปัญหาก็คือเศรษฐกิจไม่ดี ถามว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเราสามารถใช้เป็นบทเรียนปรับปรุงตนเองได้ไหม ตอบว่าใช้เป็นบทเรียนได้ เพราะประเทศที่พัฒนาแล้วทั้งหลายได้ผ่านวงจรเศรษฐกิจขาลงมาด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อประเทศอื่นฟื้นตัวได้ ประเทศไทยก็ต้องกลับมาตั้งตัวได้เหมือนกัน ขอเพียงให้คนไทยสามัคคีกัน

เมื่อไทยเสียกรุงศรีอยุธยาแก่พม่าไป ๒ ครั้ง เรากู้เอกราชกลับคืนมาได้ เพราะความพ่ายแพ้กลายเป็นโอกาสที่ทำให้คนไทย

สามัคคีกันกู้ชาติ ดังที่พระเจ้าตากสินมหาราชทรงรวบรวมคนไทยซึ่งแตกเป็นก๊กเป็นเหล่าเข้าเป็นหนึ่งเพื่อต่อสู้พม่า

เราจะทำวิกฤตให้เป็นโอกาสหรือเป็นหายนะ นั่นขึ้นอยู่กับการเลือกของเรา

พายุฝนที่พัดผ่านมามีส่วนไม่ดีตรงที่ทำให้ต้นไม้หักโค่นและน้ำท่วม ส่วนดีก็คือพายุฝนได้ชะล้างสิ่งสกปรกให้หมดไปจากผืนดิน

ความยากจนมีส่วนไม่ดี คือนำความลำบากยากแค้นมาให้ แต่ก็มีส่วนดีตรงที่เป็นโอกาสให้เราใช้พิสูจน์น้ำใจของคนว่าใครคือมิตรแท้หรือมิตรเทียม ผู้ที่ไม่ทอดทิ้งเราในยามตกยากแสดงว่าเป็นมิตรแท้ ดังภาษิตหิโตปเทศที่ว่า

"ในยามวิบัติ จะเห็นน้ำใจของมิตร
ในยามมีศึกประชิด จะเห็นน้ำใจทหาร
ในยามสิ้นทรัพย์ จะเห็นน้ำใจภรรยา
ในยามอนาถา จะเห็นน้ำใจของญาติ"[๑๐]

รักษาใจในยามวิกฤต

เมื่อประสบมรสุมชีวิต เราต้องพยายามไม่ให้ใจตก ต้องรักษาใจเอาไว้ ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา ข้อสำคัญคืออย่าให้เสียกำลังใจ พยายามรักษากำลังใจในสถานการณ์ต่างๆ ไว้ให้ได้ ให้สามารถที่จะมองแยกแยะว่าจุดไหนดีจุดไหนด้อย อย่ามองแต่จุดที่มืดดำชวนหมดหวังอย่างเดียว มองหาปลายทางที่จะทำให้เราพ้นจากอุโมงค์ที่

มืดมิดให้พบ เหมือนคนที่ติดอยู่ใต้กองหิมะที่ถล่มลงมาทับ เขาจะขุดคุ้ยหิมะหาทางออก ตอนแรกภายใต้กองหิมะจะมืดมากก็จริง แต่เมื่อขุดคุ้ยไปจนถึงจุดหนึ่งจะเห็นแสงเรืองรองรำไรในด้านหนึ่ง นั่นแสดงว่าใกล้ทางออก เพราะหิมะเหลืออยู่น้อยจนแสงจากด้านนอกลอดผ่านเข้ามาเห็นเรืองรอง นั่นคือปลายอุโมงค์ที่เขาจะขุดต่อไปให้ถึง

ในยามวิกฤต เราจะรักษาใจให้เข้มแข็งอยู่อย่างไร

พระพุทธเจ้าสอนว่า ในยามปกติ ให้ดูใจของเราไว้ สร้างกระจกส่องใจ ทุกวันนี้เวลาแต่งตัวเรามีกระจกส่องหน้า แต่เราไม่เคยส่องของเราเอง กระจกส่องใจนี้ภาษาบาลีเรียกว่า **ธรรมาทาส** แปลว่ากระจกคือธรรมะ เพ่งดูใจตอนนี้ว่าเราเป็นอย่างไร เมื่อเศรษฐกิจตกต่ำ ใจเราท้อถอยหรือหมดหวังหรือไม่ เมื่อถูกขัดขวางกีดกันในที่ทำงาน เรายกธงขาวหรือยัง เมื่อใช้กระจกส่องใจแล้วเห็นว่าเรากำลังท้อแท้จนไม่อยากทำอะไรแล้ว เราจะปล่อยให้เป็นอย่างนั้นต่อไปไม่ได้ เพราะจะยิ่งแย่ไปกันใหญ่ เหมือนกับคนที่คิดฆ่าตัวตายก็เริ่มจากความหมดหวังท้อแท้ พอแยกตัวออกจากคนอื่นก็คิดมากอยู่คนเดียว ไม่ช้าไม่นานเขาจะคิดทำร้ายตัวเอง ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเขาไม่รู้จักใส่เบรคช่วยตัวเอง นั้นคือสร้างกระจกส่องใจ ถ้าเห็นว่าจิตตก ต้องยกจิต ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ลีเน จิตฺตมหิ ปคฺคาโห เมื่อจิตตก ให้ยกจิต** คือปลุกใจเราขึ้นมา แต่ถ้าเกิดประมาทมัวเมา จิตฟุ้งซ่านเหินลอยเกินไป ท่านให้ข่มจิตลงมา ดังบาลี **อุทฺธตสฺมึ วินิคฺคโห เมื่อจิตเหินลอยฟุ้งซ่าน ให้ข่มลงมา**[๑๑]

วิธีการยกจิตและข่มจิตนี้ ปรากฏอยู่ในบทสวดมนต์ที่เป็น magic คือ คำมหัศจรรย์ในพระพุทธศาสนา นั่นคือ โพชฌังคปริตร ซึ่งเป็นบทสวดมนต์ที่คนเจ็บคนไข้ทั้งหลายมักนิมนต์พระสงฆ์ไปสวดให้ฟังเพื่อให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ จำได้ว่า เมื่อหม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์ ปราโมช เข้ารับการผ่าตัดหัวใจที่ลอสแองแจลิส พระสงฆ์ที่วัดไทยลอสแองแจลิสได้พร้อมใจกันสวดมนต์บทนี้เพื่อความเป็นสวัสดิมงคลของหม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์

บทโพชฌงค์นี้ ในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่เป็นบทสวดมนต์ที่แปล มีเรื่องบันทึกว่า ครั้งหนึ่ง พระมหากัสสปะอาพาธหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมแล้วสวดโพชฌงค์ให้ฟังพระมหากัสสปะหายจากอาพาธ อีกครั้งหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะอาพาธหนักเหมือนกัน พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมแล้วสวดโพชฌงค์ให้ฟัง พระมหาโมคคัลลานะหายจากอาพาธทันที มีอยู่ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าประชวรเอง ทรงให้พระจุนทะสวดโพชฌงค์ให้ฟังแล้วหายประชวร ดังนั้น ชาวพุทธจึงถือว่า เมื่อมีคนเจ็บไข้ เขาจะนิมนต์พระสงฆ์ไปสวดโพชฌงค์ให้ฟัง เพราะโพชฌงค์มีความเป็นมาน่าสนใจอย่างนี้

ขณะนี้เศรษฐกิจไทยกำลังป่วยหนัก อยู่ในห้องไอซียูของไอเอ็มเอฟ พระสงฆ์ควรพร้อมใจกันสวดโพชฌงค์และเทศน์เรื่องนี้กันให้มากเพื่อให้คนไทยน้อมนำโพชฌงค์ไปปฏิบัติเพื่อช่วยขจัดปัดเป่าวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ

ปลุกปลอบใจด้วยโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ แปลว่า องค์ประกอบแห่งปัญญาตรัสรู้ มี ๗ ประการ เป็นเหมือนเชือก ๗ เส้นที่มัดรวมกันเป็นกระเช้าสำหรับยกเราไปสู่ปัญญาตรัสรู้

อันที่จริง โพชฌงค์ ๗ นี้ เป็นประโยชน์ในการดูใจ ยกใจ และข่มใจ ดังกล่าวมาแล้ว ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ทำกระจกส่องใจ คือ เพ่งดูจิตใจสม่ำเสมอด้วยสติ ใช้สติเป็นกระจกส่องใจดูว่าสภาพของจิตใจในขณะปัจจุบันเป็นอย่างไร

ขั้นที่ ๒ เมื่อดูจิตใจแล้วเห็นว่าจิตตกหรือหมดกำลังใจ ให้ยกจิตขึ้นเรียกว่า ปัคคาหะ แปลว่า ยกจิต

ขั้นที่ ๓ ถ้าเห็นว่าจิตใจเหินลอยจนเหลิงเหมือนว่าวที่จะหลุดจากสายป่าน ให้ข่มจิต เรียกว่า นิคคหะ แปลว่า ข่มจิต

โพชฌงค์ ๗ ประการ แบ่งย่อยลงเป็น ๓ ขั้นตอนข้างต้นได้ดังนี้

ขั้นแรก **ดูจิต**ด้วยโพชฌงค์ข้อที่ ๑ คือสติ

ขั้นที่ ๒ **ยกจิต**ด้วยโพชฌงค์ ๓ ข้อ คือ (๒) ธัมมวิจัย (๓) วิริยะ และ (๔) ปีติ

ขั้นที่ ๓ **ข่มจิต**ด้วยโพชฌงค์ ๓ ข้อสุดท้าย คือ (๕) ปัสสัทธิ (๖) สมาธิ และ (๗) อุเบกขา

โพชฌงค์แต่ละข้อมีแนวปฏิบัติเพื่อการดูแลรักษาใจยามวิกฤตดังนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์

สติแปลว่าระลึกได้ทันท่วงที สติเป็นเครื่องพิจารณากำหนดว่าขณะนี้เรากำลังคิดอะไร หรือกำลังทำอะไร หรือรู้สึกอะไร ถ้าเห็นว่าใจของเราราบเรียบในยามปกติ ก็ให้ดูใจเฉยๆ ใช้ใจมองใจ แต่ถ้าเห็นว่ากำลังใจตกในยามวิกฤต ต้องประคองใจและปลุกใจขึ้นมา อย่าปล่อยให้ใจตกหรือทำอะไรไปโดยคุมสติไม่อยู่ เหมือนกับว่าถ้าห้องประชุมนี้เกิดไฟฟ้าดับพรึบลงกะทันหัน คนเราจะมีปฏิกิริยาต่างกัน บางคนตกใจร้องกรี๊ด หลายคนวิ่งไปที่ประตูแล้วอาจเหยียบกันบาดเจ็บล้มตาย ข้อปฏิบัติที่ถูกต้องในขั้นแรกคือ ถ้าไฟฟ้าดับอย่ารีบวิ่ง ต้องตั้งสติปรับสายตาให้ชินกับความมืดแล้วจึงเคลื่อนไหว เราจะได้ไปถูกทางและไม่ชนเก้าอี้หรือเหยียบกันเอง

หลายคนตื่นตระหนกเกินไปเมื่อเกิดเรื่องวิกฤตในชีวิต เช่น กำลังขับรถไปแล้วยางรถระเบิด คนขับต้องตั้งสติประคองรถให้จอดข้างทาง ถ้าเหยียบเบรคทันทีเพราะความตกใจ รถอาจพลิกคว่ำหรือแฉลบลงข้างทางก็ได้ เมื่อเศรษฐกิจไทยมีปัญหาระยะแรกไฟแนนซ์หลายแห่งถูกสั่งปิด ลูกค้าธนาคารศรีนครเกรงว่าธนาคารจะมีปัญหาเพราะหลงเชื่อข่าวลือว่าธนาคารจะถูกปิด จึงพากันไปถอนเงิน ลูกค้าเหล่านี้เข้าแถวยาวเหยียดหน้าเคาน์เตอร์ ทางธนาคารต้องนำเงินสามร้อยล้านบาทจากธนาคารแห่งประเทศไทยมากองตั้งแสดงความมั่นใจให้แก่ลูกค้า

นอกจากจะช่วยให้ควบคุมตนเองได้ในยามวิกฤต สติยังช่วยให้เกิดปัญญาพบทางแก้ปัญหา เมื่อเกิดปัญหาขึ้นอย่ามัวตื่นตระหนก เราต้องตั้งสติว่าตอนนี้เรากำลังทำอะไร แล้วพยายามระลึกนึกถึงข้อมูลหรือความรู้ที่เรียนมาจากครูอาจารย์ว่ามีเรื่องอะไรบ้างที่พอจะช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้านี้ได้ เหมือนกับนักมวยที่ขึ้นไปต่อยชิงแชมป์บนเวที ถ้าพบคู่ต่อสู้ที่เก่งกว่ามีลูกไม้แพรวพราว ดักทางเราถูก เราจะยอมแพ้ไม่ได้ เราต้องคิดเปิดตำรามาสู้ ไม่ใช่ว่าพอเปิดตำราไม่ทันเลยใช้วิธีกัดหู แบบไมค์ ไทสัน ถ้าสติไม่มา ปัญญาก็ไม่เกิด สติมาปัญญาเกิด สติเตลิด จะเกิดปัญหา

เรื่องต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นว่า เมื่อสติมาแล้วปัญญาเกิดได้อย่างไร

สมัยที่เป็นพระหนุ่ม บวชได้ ๘ พรรษา พระโพธิญาณเถร หรือหลวงพ่อชา สุภทฺโท แห่งวัดหนองป่าพง ออกเดินธุดงค์ไปทั่วภาคอีสาน ท่านปักกลดได้ทุกที่ ยกเว้นที่เดียวคือป่าช้า เพราะท่านกลัวผี วันหนึ่ง ท่านคิดจะเอาชนะความกลัวนี้ให้ได้ จึงตัดสินใจไปปักกลดในป่าช้าวัดโปร่งคลอง ป่าช้าเงียบสงัด อยู่ห่างหมู่บ้านราว ๒-๓ กิโลเมตร ท่านชวนตาปะขาวคนหนึ่งไปปักกลดเป็นเพื่อน ตาปะขาวก็กลัวผีจึงขอมาปักกลดติดกัน ท่านไล่ให้ไปปักกลดห่างกันหน่อย

บ่ายวันนั้น ชาวบ้านหามศพมาเผาใกล้กลดของหลวงพ่อชา ท่านนึกในใจว่าทำไมจะต้องมาตายในวันที่เรามาปักกลด ญาติของ

ผู้ตายมานิมนต์ท่านให้ไปพิจารณาบังสุกุล ท่านไม่ยอมไป ชาวบ้านเผาศพแล้วก็พากันกลับบ้าน ทิ้งกองฟอนเผาศพไว้ให้ท่านดู แสงไฟสีเขียวสีแดงดูน่ากลัว พอพระอาทิตย์ตกดิน ท่านรีบเข้าไปนั่งกรรมฐานในกลดหันหลังให้กองฟอน สูดกลิ่นควันไฟเผาศพทั้งคืน

เวลาประมาณสี่ทุ่มคืนนั้น ขณะที่ท่านพยายามนั่งกรรมฐานด้วยใจเต้นรัวเหมือนตีกลองด้วยความกลัวผี ท่านได้ยินเสียงเหมือนศพกลิ้งตกมาจากกองฟอน จากนั้นมีเสียงคนเดินเข้ามาหาท่านทางด้านหลัง

เสียงฝีเท้าหนักเหมือนคนตัวโตมาก มันเหยียบใบไม้ที่ร่วงอยู่บนพื้นดินเสียงดังกรวบกราบ หลวงพ่อชารู้สึกกลัวมาก เสียงนั้นใกล้เข้ามาๆ แล้วก็หยุด แล้วเปลี่ยนทิศไปทางกลดตาปะขาว

ครึ่งชั่วโมงต่อมา เสียงฝีเท้านั้นเดินกลับมาหาท่าน ตาปะขาวคงแย่ไปแล้ว ถึงคิวพระละทีนี้ มันเดินมาหยุดนอกกลด หลวงพ่อชารู้สึกว่ามันกำลังจะเอื้อมมือที่ถูกไฟไหม้มอบแมมมาบีบคอท่าน ท่านนั่งตัวแข็งทื่อ ลืมเสก พุทโธ ธัมโม สังโฆ ความกลัวพุ่งขึ้นสุดขีด

ในยามวิกฤตเช่นนี้ ถ้าเป็นคนอื่น เขาอาจจะวิ่งร้องเสียสติไปก็ได้ แต่หลวงพ่อชาเคยนั่งกรรมฐานมาหลายปีแล้ว พอจะรวบรวมสติสู้กับความกลัวในขณะนั้นได้ เมื่อมีสติรู้ตัวว่ากำลังกลัวมาก ท่านถามตัวเองว่ากลัวอะไรกันนักหนา ท่านตอบว่ากลัวตาย ท่านถามต่อไปอีกว่า ความตายอยู่ที่ไหน ทำไมเราถึงกลัวตายยิ่งกว่าชาวบ้านชาวเมือง เมื่อถามไปถามมา ท่านได้คำตอบว่าความตายอยู่กับเรา

นี่แหละ เมื่อมันอยู่กับเราแล้วเราจะหนีไปไหนก็ไม่พ้นความตาย เพราะความตายอยู่กับเรา ไม่มีที่ที่จะหนีความตายไปได้ ถึงเราจะกลัวหรือไม่กลัวตาย เราก็ต้องตายอยู่วันยังค่ำ เพราะความตายอยู่ที่เรา ท่านสอนตัวเองอย่างนี้ เมื่อสอนตัวเองจบลง ความกลัวผีได้หายไป หลวงพ่อชาเอาชนะความกลัวผีได้ตั้งแต่บัดนั้น[๑๓]

การที่หลวงพ่อชาเอาชนะความกลัวผีได้เพราะท่านตั้งสติได้ในขณะที่เกิดความกลัวสุดขีด ที่ว่าตั้งสติคือใช้กระจกส่องใจพิจารณาเห็นความกลัวชัดเจน เมื่อเห็นว่าจิตตก นั่นคือตกอยู่ใต้อำนาจความกลัวผี ท่านได้ทำปัคคาหะคือยกจิตจากความกลัวด้วยการพิจารณาธรรมะเรื่องมรณสติ การพิจารณาธรรมะทำให้ท่านได้ปัญญาสำหรับขจัดความกลัวผี นี่แหละตรงกับคำที่ว่า สติมา ปัญญาเกิด

อย่างไรก็ตาม การพิจารณาข้อธรรมะเพื่อยกจิตขึ้นนี้จัดเป็นโพชฌงค์ข้อที่ ๒ คือ ธัมมวิจัย

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ในขั้นแรก เมื่อเห็นว่าจิตตก ให้ยกจิตขึ้นด้วยธัมมวิจัย หมายถึงการพิจารณาธรรมะเพื่อหาข้อคิดคติธรรมมาปลุกปลอบใจให้เกิดกำลังใจ ถ้าช่วงไหนท่านรู้สึกท้อแท้ ให้ใช้ธัมมวิจัยยกจิตขึ้นมา เราอาจนึกถึงคำมหัศจรรย์ที่เป็น magic word อะไรก็ได้ เช่น อาจพิจารณาว่าที่เศรษฐกิจไทยตกต่ำในครั้งนี้เป็นเพราะความประมาท ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"ปมาโท มจฺจุโน ปทำ ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย"**[๑๔] ต่อไปนี้เราต้องไม่ประมาท ถ้าเคยประมาท

พลั้งเผลอไปบ้างก็ต้องกลับตัวกลับใจเลิกประมาท ดังภาษิตอุทาน-ธรรมที่ว่า

ปิ้งปลาหมองอแล้วกลับนึ่งคำข่า
เจ็บแล้วจำใส่กระบาลนี่ขานไข
ผิดแล้วแก้กลับตัวเปลี่ยนหัวใจ
จะมีใครมาวอนไม่สอนตน

หัวข้อธรรมะที่ควรพิจารณาเพื่อยกจิตของคนไทยในยามตกยาก คือหัวใจเศรษฐี มีอยู่ ๔ คำ คือ อุ อา กะ สะ

ใครอยากเป็นเศรษฐี โดยเฉพาะคนไทยช่วงนี้ ต้องเสก อุ อา กะ สะ ให้มาก เสกอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องพิจารณาความหมายของแต่ละคำและน้อมนำมาปฏิบัติด้วย คำทั้งสี่มีความหมายดังนี้[๑๕]

อุ มาจากคำว่า **อุฏฐานสัมปทา** แปลง่ายๆ ว่า ขยันหา คือ ขยันทำงานหาเงิน อุฏฐานะ แปลว่า ลุกขึ้นตื่นตัว เกาะติดสถานการณ์ เมื่อค่าเงินบาทลอยตัว ต้องติดตามว่าจะลอยขึ้นหรือลอยลง เมื่อล้มไปแล้วต้องลุกขึ้นมาใหม่ หลวงตาแพรเยื่อไม้ถือคติว่า ล้มเพราะก้าวไปข้างหน้า ดีกว่ายืนเต๊ะท่าอยู่กับที่ คนญี่ปุ่นมีภาษิตสอนใจว่า เมื่อล้มลงไปแล้ว อย่าลุกขึ้นมามือเปล่า อย่างน้อยให้มีฟางเส้นหนึ่งติดมือขึ้นมาก็ยังดี

อา มาจากคำว่า **อารักขสัมปทา** แปลว่า รักษาดี คนรักษาทรัพย์สมบัติที่ดีควรปฏิบัติตามภาษิตฝรั่งที่ว่า อย่าเก็บไข่ไว้ในตะกร้า

ใบเดียวกัน คนรักษาไม่ดีเหมือนคนที่เก็บไข่ทั้งหมดไปไว้ในตระกร้าใบเดียวกัน พอตระกร้าตกแล้วไข่แตกหมดเลย บางคนเงินเท่าไรก็ทุ่มทำธุรกิจประเภทเสี่ยงเพียงเรื่องเดียว เช่น หลายคนกู้เงินมาจากต่างประเทศเพราะเห็นว่าดอกเบี้ยต่ำ แทนที่จะนำเงินกู้ไปลงทุนในธุรกิจที่ไม่เสี่ยงและทำรายได้ กลับทุ่มเงินในตลาดอสังหาริมทรัพย์ทำให้ที่ดินมีราคาแพงขึ้น และปั่นราคาหุ้นจนเศรษฐกิจโตเป็นฟองสบู่ นี่คือตัวอย่างของการรักษาที่ไม่ดี การรักษาทรัพย์ที่ดีจะต้องรู้จักวิธีกระจายความเสี่ยง

กะ มาจากคำว่า **กัลยาณมิตตตา** แปลว่า มีเพื่อนดีมากมาย คือมีคนคอยให้คำแนะนำ มีเพื่อนร่วมหุ้นร่วมลงทุน ต้องมีคนที่ไว้ใจได้ นโปเลียนมหาราชกล่าวว่า การจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ต้องอาศัยสองสิ่ง คือ ๑) มีศัตรูที่กล้าแข็งที่สุด ๒) มีมิตรที่ซื่อสัตย์ที่สุด เพื่อนดีเพียงคนเดียวมีประโยชน์มหาศาล เพราะเขาจะนำคนดีและสิ่งดีอื่นๆ มาหาเรา

อันเพื่อนดีมีหนึ่งถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อยเพื่อนคิดริษยา
แม้เกลือหยิบหนึ่งน้อยต้อยราคา
ยังดีกว่าน้ำเค็มเต็มทะเล

สะ มาจากคำว่า **สมชีวิตา** แปลว่า ใช้จ่ายเหมาะสม คือ อย่าใช้เงินผิดประเภท บางคนกู้เขามาแล้ว แทนที่จะไปลงทุนที่มีรายได้ กลับเอาไปซื้อรถป้ายแดงขับไปขับมาให้ธนาคารยึดเพราะไม่มีเงิน

ส่ง คนที่จะเป็นเศรษฐีไม่ใช่คนที่อวดมั่งมีด้วยการใช้ของฟุ่มเฟือยจากต่างประเทศ โบราณสอนว่า *ถ้าอยากรวย อยู่อย่างคนรวยจะไม่รวย ถ้ากลัวจน อยู่อย่างคนจนจะไม่จน*

จะเห็นได้ว่าธัมมวิจัยเป็นการพิจารณาข้อธรรมะเพื่อปลุกใจให้ลุกขึ้นมา เมื่อลุกขึ้นมาแล้วต้องมีธรรมะข้อต่อไปคอยรับช่วงส่งให้ก้าวเดินต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ ดังภาษิตฝรั่งที่ว่าการเริ่มต้นที่ดีเท่ากับสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง ธัมมวิจัยเป็นเพียงความคิดริเริ่มที่ดี ความสำเร็จจะมีได้ก็ด้วยการลงมือปฏิบัติการด้วยความขยันหมั่นเพียรซึ่งเป็นโพชฌงค์ข้อที่ ๓

๓. วิริยสัมโพชฌงค์

วิริยะ มาจากคำว่า วีระ แปลว่า กล้าหาญ คือกล้าทำตามความคิด พร้อมที่จะเผชิญความยากลำบาก ไม่เปราะบาง ไม่ท้อถอย ไม่ทุกข์ง่าย กล้าสู้ เพราะฉะนั้น คนที่กล้าอย่างนี้จะเป็นคนเด็ดเดี่ยวจริงจัง กล้าคิดกล้าทำ เหมือนเถ้าแก่แห่งร้านหินกองโภชนา

ริมถนนสายกรุงเทพฯ-สระบุรี ช่วงหนึ่งกิโลเมตรก่อนถึงแยกหินกอง มีร้านอาหารชื่อว่า หินกองโภชนา เป็นอาคารหลังใหญ่ ร้านนี้มีประวัติน่าสนใจ ก่อนจะมาปลูกอาคารอยู่ตรงนี้ เถ้าแก่เคยเช่าห้องแถวขายอาหารที่สี่แยกหินกอง เนื่องจากร้านอยู่ใกล้ที่จอดรถประจำทาง อาหารจึงขายดี เถ้าแก่เก็บเงินได้มากก็มาซื้อที่แล้วสร้างอาคารในที่ปัจจุบัน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๐ คุณทวี วรคุณ รู้จักมักคุ้นกับเถ้าแก่ ได้ถามว่า "คนจีนเขาถือว่าค้าขายที่ไหนได้กำไรดี เขาจะไม่

ย้ายหนีลูกค้า เถ้าแก่กำลังหนีลูกค้าไปไกลอย่างนี้ ไม่กลัวขาดทุนหรือ"

เถ้าแก่ตอบว่า "ไม่กลัวขาดทุนหรอก"

"ทำไมจึงไม่กลัว" คุณทวีชัก

เถ้าแก่ตอบว่า "เพราะคิดว่า ถ้าขาดทุนก็ขาดทุนแค่ ๔ บาท"

"ทำไมขาดทุนน้อยนัก ตึกนี้ราคาเป็นล้านนะ"

เถ้าแก่อธิบายว่า "เพราะตอนที่แยกตัวมาจากเตี่ย มาหางานทำครั้งแรก เตี่ยให้เงินติดตัวมา ๔ บาท ถ้าจะเจ๊งก็เจ๊งแค่ ๔ บาท กลัวอะไร"

เถ้าแก่คิดอย่างนี้แล้วย้ายไปอยู่ร้านใหม่โดยไม่ลังเล กิจการเจริญก้าวหน้าด้วยดี ทุกวันนี้ร้านหินกองโภชนายังเปิดอยู่ เถ้าแก่อายุ ๘๐ เศษ พักผ่อนในวัยชรา มอบร้านให้ลูกสาวดำเนินกิจการต่อไป

คนที่จะประสบความสำเร็จต้องกล้าเผชิญอุปสรรค เมื่อมีอุปสรรคเขาจะไม่ยอมแพ้ ตรงกันข้าม เขาเห็นอุปสรรคเป็นเครื่องทดสอบความแข็งแกร่ง เช่นเดียวกับที่การผจญมารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระโพธิสัตว์ผู้ปรารถนาพระสัมมนาสัมโพธิญาณ

ในช่วงที่ยังไม่ตรัสรู้ พระพุทธเจ้าทดลองปฏิบัติเพื่อขจัดความกลัว ครั้งหนึ่ง พระองค์อยู่ในป่าบำเพ็ญเพียรเพียงลำพังพระองค์ บรรยากาศกลางป่าทึบน่าสะพรึงกลัว พระองค์ทรงใช้วิริยะอย่างมากในการเอาชนะความกลัว ได้ตรัสเล่าประสบการณ์ตอนนี้ไว้ใน ภยเภรวสูตร ว่า[๑๖] ใครไม่มีตบะแก่กล้าไปอยู่ในป่าทึบนั้นจะรู้สึก

สะดุ้งกลัวตลอดเวลา เช่น เดินจงกรมอยู่ในเวลากลางคืนได้ยินเสียงกิ่งไม้หักก็กลัว พระพุทธเจ้าทรงสู้กับความกลัวด้วยการตัดสินพระทัยว่า ถ้าขณะเดินจงกรมอยู่เกิดความกลัวขึ้นมาจะเดินจงกรมต่อไปจนหายกลัว ไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้ากำลังนั่งสมาธิอยู่ เกิดความกลัวขึ้นมา ก็จะนั่งต่อไปจนหายกลัว พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติย่างนี้ด้วยวิริยะ อุตสาหะอย่างสูง

อีกเรื่องหนึ่งก็คือ เมื่อพระโมคคัลลานะมีปัญหาเรื่องชอบง่วงนอนในขณะปฏิบัติธรรมจนการปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า คือ ท่านนั่งกัมมัฏฐานที่ใดก็โงกเงก เหมือนบางคนฟังเทศน์แล้วง่วงนอน พระพุทธเจ้าแนะวิธีแก้ง่วงให้กับพระโมคคัลลานะ คือทรงสอนให้คิดปลุกใจขึ้นมาด้วยปัคคาหะคือยกจิตจากความง่วงนอน ดังนี้[๑๗]

เมื่อหลับตาภาวนาในเวลากลางคืนแล้วเกิดอาการง่วงนอน พระพุทธเจ้าทรงแนะพระโมคคัลลานะให้นั่งคิดพิจารณาข้อธรรมะที่เคยฟังมา การใช้สมองขบคิดธรรมะเป็นเรื่องเป็นราวอาจทำให้หายง่วงได้

ถ้ายังไม่หายง่วงนอน ให้สวดมนต์เสียงดัง ถ้าใช้วิธีนี้แล้วยังไม่หายง่วงนอน ให้ใช้นิ้วแยงหูและเอามือลูบตัว

ถ้ายังไม่หายง่วงนอน ให้ลุกขึ้นยืน เอาน้ำล้างหน้า เหลียวดูทิศทั้งสี่และมองดูดาว

ถ้ายังไม่หายง่วงนอน ให้นั่งจินตนาการถึงแสงสว่างในเวลากลางวัน

ถ้าใช้วิธีนี้ไม่ได้ผล ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม

ถ้าทำทุกวิธีแล้วยังไม่หายง่วงนอน ให้เข้าห้องนอนหลับไปเลย

นี่คือวิธีที่พระพุทธเจ้าแนะนำให้พระโมคคัลลานะใช้แก้ง่วง

วิริยะทำให้กล้าสู้ความยากลำบาก แต่ในการต่อสู้นั้นอาจต้องกินเวลานาน เราจะทนรอได้นานเมื่อมีความหวังหล่อเลี้ยง ถ้าเรามีความหวัง เราก็ทนรอและสู้อุปสรรคต่อไปได้ แต่ถ้าหมดวังก็อาจหมดความอดทน เช่นเดียวกับคนไข้ที่คิดว่าตนเองอาจจะไม่รอด เขาจะไม่มีกำลังใจจะสู้กับความเจ็บปวดที่เกิดจากการผ่าตัด บางคนยอมตายดีกว่าจะต้องทรมานกับการผ่าตัด ดังนั้น วิริยะหรือความเพียรต้องมีความหวังหล่อเลี้ยง ถ้าสิ้นหวังก็หมดความพยายาม ความหวังที่ว่านี้เป็นโพชฌงค์ข้อต่อไป

๔. ปีติสัมโพชฌงค์

ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ บางคนนึกว่าปีติก็คือสุข อันที่จริงปีติต่างจากสุข ปีติเกิดจากความหวังว่าจะได้สิ่งที่ต้องการ เช่น ได้ข่าวว่าจะได้ ๒ ขั้น เกิดปีติอิ่มใจเพราะได้ข่าวดี ปีติคือความอิ่มใจเกิดล่วงหน้าก่อนจะได้สิ่งที่เราต้องการ ความสุขเป็นความสบายกายหรือสบายใจที่เกิดขึ้นเมื่อได้สิ่งที่ต้องการ เพราะฉะนั้น เราอาจมีปีติยินดีกับข่าวดีบางข่าว ถ้าข่าวนั้นเป็นจริงคือเราได้สิ่งที่ต้องการเราก็มีความสุข แต่ถ้าไม่เป็นจริง เราก็ผิดหวังมีความทุกข์

บางคนมีปีติเพราะหวังว่าจะได้โบนัสในปลายปีทั้งที่ก่อนหน้านี้เคยหมดหวังว่าจะได้ เนื่องจากมีข่าวว่ารัฐมนตรีท่านหนึ่งประกาศว่าพนักงานรัฐวิสาหกิจจะไม่ได้โบนัส ตอนหลังท่านรัฐมนตรีบอกว่าท่านไม่เคยพูดว่าจะตัดโบนัส หนังสือพิมพ์เขียนกันเอง เมื่อมีข่าวดีว่าจะได้โบนัส พนักงานรัฐวิสาหกิจมีปีติในใจ

ในแต่ละวัน แพทย์และพยาบาลควรหาทางสร้างปีติให้กับคนไข้บ้าง เช่น เมื่อไปตรวจดูอาการคนไข้ ถ้าเห็นว่าอาการดีขึ้นนิดหน่อย ก็พูดให้กำลังใจคนไข้บ้าง คนไข้จะได้มีปีติเกิดกำลังใจ ไม่ใช่ตรวจแล้วทำหน้าเครียด ถอนใจเฮือกๆ พูดไม่ออก ได้แต่ส่ายหน้า คนไข้เห็นแล้วคงจะหมดหวัง ความหวังทำให้เกิดกำลังใจ คนไข้มีกำลังใจทนทรมานรับการรักษาอยู่ได้ก็เพราะความหวัง

มีเรื่องเล่าว่า คนไข้อาการหนักมากสองคนพักรักษาตัวในห้องเดียวกันของโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ห้องนั้นเล็กจริงๆ มีเตียงคนไข้แค่สองเตียง มีหน้าต่างบานเดียว คนไข้คนหนึ่งได้เตียงติดหน้าต่าง พอถึงเวลาเย็นเขาจะถูกพยาบาลจับนั่งบนเตียงวันละหนึ่งชั่วโมงเพื่อถ่ายของเสียออกจากปอด ขณะที่เขานั่งมองลอดช่องหน้าต่างออกไปนั้น เขามีแก่ใจบรรยายภาพที่เขาเห็นในโลกภายนอกให้เพื่อนคนไข้ที่นอนอยู่บนเตียงด้านในของห้อง เพื่อนคนนี้ลุกไม่ขึ้นมาเป็นเวลานานแล้ว เขาอาศัยคำบรรยายของคนไข้ใกล้หน้าต่างเป็นผงชูรสของชีวิต คนไข้ใกล้หน้าต่างบรรยายว่าเขาเห็นทะเลสาบกว้างใหญ่มีน้ำใสแจ๋ว หงส์ว่ายวนไปมาอย่างสง่างาม หนุ่มสาวนั่งจู๋จี๋กันริมทะเลสาบ พ่อแม่พาเด็กน้อยมาวิ่งเล่น ความสดใสไร้เดียงสาของเด็ก

ช่างน่าประทับใจเสียนี่กระไร คนฟังรู้สึกเคลิ้มคล้อยตามทุกคำพูด จนเห็นภาพเด็กน้อยวิ่งซนจนเกือบตกน้ำ คำบอกเล่านั้นทำให้เขามีความหวังและกำลังใจใจ อดอิจฉาคนไข้ติดหน้าต่างไม่ได้ เขาหวังว่าสักวันหนึ่งเขาจะได้ย้ายไปอยู่ติดหน้าต่างและมีโอกาสมองเห็นความวิจิตรงดงามของโลกภายนอก ในที่สุดโอกาสก็เป็นของเขาเมื่อคนไข้บนเตียงใกล้หน้าต่างสิ้นชีวิตในเวลากลางคืน เจ้าหน้าที่เข็นศพออกไปจากห้องในเวลาเช้า สิ่งแรกที่คนไข้ห่างหน้าต่างขอร้องพยาบาลให้ทำก็คือ ช่วยย้ายเขาไปอยู่บนเตียงใกล้หน้าต่างแทนคนไข้ที่เพิ่งเสียชีวิต พยาบาลช่วยกันย้ายเขาไปอยู่บนเตียงใกล้หน้าต่าง เขาดีใจมาก สิ่งแรกที่เขาทำก็คือนอนตะแคงหันหน้าเข้าหาหน้าต่าง แล้วใช้ข้อศอกยันพื้น และใช้มือช้อนศีรษะตัวเองขึ้นแล้วมองลอดหน้าต่างออกไป

สิ่งที่เขาเห็นก็คือผนังทึบของอาคารหลังถัดไป ไม่เคยมีทะเลสาบตรงนั้นเลย เพื่อนคนไข้ที่เพิ่งตายไปจินตนาการเห็นภาพทะเลสาบเพื่อสร้างความหวังและกำลังใจให้ตนเอง เรื่องนี้ทำให้นึกถึงคำประพันธ์ที่ว่า

สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม
อีกคนตาแหลมคม เห็นดวงดาวอยู่พราวพราย

เมื่อเศรษฐกิจมีปัญหาในขณะนี้ คนไทยคงไม่หมดหวังง่ายๆ เราพากันหวังว่า วันหนึ่งเศรษฐกิจจะฟื้นตัวได้ถ้าเราพร้อมใจกันแก้ปัญหา

ต่อไปนี้ต้องฝึกใจของเราให้มีความหวัง สื่อมวลชนช่วยเสนอข่าวดีที่ให้มีปีติและกำลังใจแก่คนไทยบ้าง ถ้ามีความหวังหล่อเลี้ยงเราก็จะมีพลังพอที่จะฝ่ามรสุมเศรษฐกิจนี้ไปได้

ถ้าจะเสียอะไรก็เสียไป ขอแต่อย่าเสียกำลังใจ
ถ้าจะหมดอะไรก็หมดไป ขอแต่อย่าหมดหวัง

มีข่าวดีสำหรับคนไทยที่ขอกล่าวเพิ่มเติมไว้ตรงนี้ว่า แม้ประเทศไทยจะมีปัญหาทางเศรษฐกิจ แต่เราก็มีมหาเศรษฐีจำนวนมากพอที่จะติดอันดับโลก มีการศึกษาว่า มหาเศรษฐีที่มีเงินตั้งแต่ ๑,๐๐๐ ล้านเหรียญสหรัฐฯ (ประมาณ ๔๐,๐๐๐ ล้านบาท) ขึ้นไป มีมากที่สุดในประเทศไทย ผลที่ออกมาเป็นดังนี้[๑๘]

อันดับที่ ๑ ประเทศสหรัฐอเมริกา มีมหาเศรษฐีมากที่สุดในโลก ๑๔๕ คน

อันดับที่ ๒ ประเทศเยอรมนี มี ๔๘ คน

อันดับที่ ๓ ประเทศญี่ปุ่น มี ๓๔ คน

อันดับที่ ๔ ประเทศไทย มี ๑๒ คน

การที่ประเทศเล็กๆ อย่างไทย มีมหาเศรษฐีมากเป็นอันดับ ๔ ของโลกนี้ไม่ใช่เรื่องธรรมดา แต่คงจะเป็นข่าวดีมากกว่านี้ถ้ามหาเศรษฐีของไทยทั้ง ๑๒ คน ออกมาบริจาคเงินสมทบกองทุนไทยช่วยไทย หรือซื้อหุ้นของบริษัทคนไทยด้วยกันเพื่อไม่ให้ชาวต่างชาติมากว้านซื้อจนครอบงำเศรษฐกิจไทย

การช่วยกันแม้จะคนละเล็กละน้อยเป็นเรื่องที่ดีเพราะจะช่วยผ่อนหนักเป็นเบา ไม่ใช่เฉพาะมหาเศรษฐีเท่านั้นที่ต้องออกมาช่วยชาติในยามวิกฤต คนทั่วไปก็ช่วยได้ดีเหมือนกัน และถ้าเราออกมาช่วยกันคนละไม้คนละมือ นอกจากประเทศจะพ้นภัยแล้ว เรายังสามารถสร้างสังคมไทยให้เป็นสวรรค์เหมือนนิทานต่อไปนี้

ชายคนหนึ่งตายไปพบยมบาลที่สำนักงานใหญ่ของท่าน เนื่องจากตอนที่มีชีวิตอยู่เขาได้ทำบุญและทำบาปไว้เท่ากัน ยมบาลจึงให้มีสิทธิเลือกว่าจะขึ้นสวรรค์หรือลงนรกก่อนก็ได้ เขาขออนุญาตยมบาลชมสวรรค์ตัวอย่างและนรกตัวอย่างเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ ยมบาลก็อนุญาตโดยบอกว่าถ้าเปิดหน้าต่างซ้ายมือจะเห็นนรกตัวอย่างและเปิดหน้าต่างขวามือจะเห็นสวรรค์ตัวอย่าง เขาเปิดหน้าต่างด้านซ้ายมือแล้วมองเข้าไปก็เห็นคนหลายคนนั่งล้อมวงอยู่ในห้องเล็กๆ ห้องหนึ่ง ตรงกลางวงมีหม้อซุปขนาดใหญ่วางอยู่ แต่ละคนถือทัพพีด้ามยาวซึ่งถูกผูกติดกับแขนตัวเอง เนื่องจากด้ามทัพพียาวมาก แต่ละคนตักซุปแล้วจึงไม่อาจใส่อาหารเข้าปากตัวเอง มีท่าทางหิวโหยและผอมโซมาก ยมบาลบอกว่านี่คือนรก

เขาเปิดหน้าต่างด้านขวามือแล้วมองเข้าไป ก็เห็นคนหลายคนนั่งล้อมวงอยู่ในห้องเล็กๆ ห้องหนึ่ง ตรงกลางวงมีหม้อซุปขนาดใหญ่วางอยู่ แต่ละคนถือทัพพีด้ามยาวซึ่งถูกผูกติดกับแขนตัวเอง ห้องนี้ดูไม่ต่างจากห้องซ้ายมือ ที่แปลกออกไปก็คือแต่ละคนในห้องนี้ดูอิ่มหมีพีมันมีความสุข ทั้งๆ ที่ด้ามทัพพียาวมาก ยมบาลบอกว่านี่คือสวรรค์ และอธิบายว่า คนในสวรรค์อิ่มหนำสำราญเพราะเมื่อเห็น

ว่าต้ามทัพพียาวเกินไป พวกเขาก็ใช้ทัพพีตักซุปป้อนใส่ปากให้กันและกัน ส่วนพวกที่ตกนรกมีความเห็นแก่ตัว เมื่อตัวเองกินไม่ได้ก็ไม่ยอมตักให้คนอื่นกิน แต่ละคนจึงหิวโหย

นรกอยู่ที่ความเห็นแก่ตัวของคน ส่วนสวรรค์อยู่ที่การแบ่งปันช่วยเหลือกัน ถ้าคนไทยมีน้ำใจต่อกัน สวรรค์บนดินก็ดูจะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม

วิธีควบคุมใจไม่ให้ลืมตัว

ได้กล่าวแล้วว่า เศรษฐกิจเป็นอนิจจังคือไม่เที่ยง มีขาขึ้นและขาลง ช่วงที่เศรษฐกิจดี ไทยฝันจะเป็นเสือตัวที่ ๕ แห่งเอเชีย ประกาศว่าไทยจะเป็นนิคส์ ซึ่งตอนนี้โดนน็อคไปแล้ว ในช่วงที่ผ่านมา เราเหลิง ลืมตัว ไม่ประหยัดอดออม เรารวยเพราะกู้เงินเขามาใช้แล้วยังประมาท ต่อไปนี้เราต้องเผชิญปัญหาด้วยความรอบคอบสุขุม พยายามควบคุมตัวเองไม่ให้ลืมตัวเวลาได้ดี และไม่ให้โวยวายในยามตกต่ำ

การควบคุมใจไม่ให้หลงระเริงลืมตัวเรียกว่า นิคคหะ คือ การข่มจิต ขงจื้อกล่าวว่า*เป็นการง่ายที่จะไม่ดีโพยตีพายในยามตกยาก แต่เป็นการยากที่จะไม่หลงลืมตัวในยามได้ดี* บางคนยามได้ดีมีสุขไม่เคยนึกถึงเพื่อน หยิ่งยโสโอหัง พูดบาดหมางจิตใจคนอื่นตลอดเวลา ความหยิ่งทะนงนำไปสู่ความพินาศดังคำกล่าวที่ว่า *ไม้สูงกว่าแม่มักจะแพ้ลมบน คนสูงเกินคนมักจะโค่นกลางคัน*

ในเรื่องรามเกียรติ์ ควายหนุ่มชื่อทรพีพยายามวัดรอยเท้าพ่อชื่อทรพา เมื่อเห็นว่ารอยเท้าเท่ากันก็ไปท้าสู้กับพ่อแล้วก็ฆ่าพ่อตายสมใจ ฮึกเหิมในชัยชนะ ในที่สุดก็ไปท้าสู้กับลิงชื่อพญาพาลี สู้ฤทธิ์ก็ฆ่าทรพีไม่ได้ ในที่สุดพาลีเยาะเย้ยว่าที่ทรพีเก่งเพราะมีเทวดารักษา ทรพีกลัวเสียหน้า จึงบอกว่าข้าเก่งเอง ไม่มีเทวดารักษา ข้าสู้ด้วยกำลังของข้า พาลีรีบประกาศให้เทวดาได้ยินว่าทรพีอกตัญญูไม่รู้คุณเทวดา ขออย่าได้รักษาทรพีอีกเลย เทวดาที่สิงอยู่ร่างของทรพีไม่พอใจจึงพากันออกจากร่างของพรพี เมื่อเทวดาไม่คุ้มครอง ทรพีก็ถูกพาลีฆ่าตาย ความฮึกเหิมทะนงตนเกินไปนำสู่จุดจบอย่างนี้

เศรษฐกิจไทยตกเหวเพราะเราหลงใหลได้ปลื้มกับความสำเร็จที่มาจากการกู้เงินคนอื่นมาลงทุน และในที่สุดเราก็ลืมระวัง ถามว่าถ้าเราฟื้นคืนชีพได้อีก จะควบคุมไม่ให้ลืมตัวได้อย่างไร และในยามวิกฤต จะควบคุมความเสียหายไม่ให้ลุกลามได้อย่างไร ตอบว่าเราทำได้ด้วยโพชฌงค์ ๓ ข้อสุดท้าย ดังต่อไปนี้

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ปัสสัทธิ แปลว่า ความสงบ ปัสสัทธิไม่ใช่กายสงบอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงใจสงบ คือไม่เครียด ไม่ตื่นเต้น ไม่ลนลานในเวลาวิกฤตเรียกว่าใช้ความสงบสยบความเคลื่อนไหว

ยามที่เกิดวิกฤตขึ้นมา เช่น ไฟไหม้บ้าน เราต้องสงบสติอารมณ์สักชั่วขณะนิดหนึ่งก่อนที่จะดับไฟหรือขนย้ายสมบัติ บางคนตกใจมากอุตส่าห์แบกของหนักนึกว่าเป็นตู้เซฟ วิ่งไปถึงปากตรอกจึงรู้ว่าแบกโอ่งน้ำ ดังนั้น เมื่อเกิดปัญหาเศรษฐกิจ ให้ใช้ปัสสัทธิสงบดู

สถานการณ์ให้รอบคอบ พยายามจำกัดขอบเขตของความเสียหายไว้อย่าให้ลุกลาม

เมื่อไม่นานมานี้ ธนาคารโลกได้ทำการศึกษาผลกระทบที่สภาพวิกฤตทางเศรษฐกิจมีต่อสังคมไทย[๑๙] ผลการศึกษาพบว่าปัญหาเศรษฐกิจไทยเกิดเร็วมาก จนคนไทยหลายคนตั้งตัวไม่ทัน ปัญหาที่กระทบโดยตรงก็คือ จะมีคนว่างงานประมาณ ๑,๗๐๐,๐๐๐ คน เมื่อเกิดภาวะข้าวยากหมากแพง การปล้นจี้มีมากขึ้น มีการค้ายาเสพติดเพิ่มมากขึ้น เด็กถูกให้ออกจากโรงเรียน และที่สำคัญคือ เกิดความร้าวฉานในชุมชน คนในชุมชนที่เคยร่วมมือกันได้หันมาแข่งขันและระแวงกันเอง การศึกษาของธนาคารโลกนี้แสดงให้เห็นว่าปัญหาเศรษฐกิจกำลังลุกลามไปมากกว่านี้ ที่สำคัญก็คือสถาบันครอบครัวต้องไปรอด เมื่อสามีหรือภรรยาต้องออกจากงาน คู่ครองก็ต้องเป็นกำลังใจในยามยาก ไม่หาเรื่องพาลทะเลาะ จนเกิดปัญหาใหม่ คือ ครอบครัวแตกแยก ความยากจนเป็นปัญหาเศรษฐกิจ เราไม่ควรขยายผลของความยากจนไปทำลายความรักและความอบอุ่นในครอบครัว อย่าให้เข้าตำราที่ว่า*เมื่อความจนมาเคาะประตูความรักก็โบยบินออกไปจากหน้าต่าง* เราจำกัดความเสียหายด้วยปัสสัทธิ คือใช้ความสงบสยบความวุ่นวาย เมื่อเห็นว่าอีกฝ่ายกำลังร้อนมา เราพยายามสงบเย็นเข้าไว้ ดังกรณีต่อไปนี้เราจำกัดความเสียหายด้วยปัสสัทธิคือใช้ความสงบสยบความวุ่นวาย เมื่อเห็นว่าอีกฝ่ายกำลังร้อนมา เราพยายามสงบเย็นเข้าไว้ ดังกรณีต่อไปนี้

สามีขับรถพาภรรยาไปเที่ยวต่างรัฐ กลับมาถึงบ้านแล้วจอดรถไว้หน้าบ้านไม่นำเข้าไปจอดในโรงรถ พวกเขาหลับไปด้วยเหนื่อยล้าจากการเดินทาง พอตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็พบว่ารถถูกขโมยไปแล้ว ภรรยาต่อว่าสามีว่าเป็นเพราะคุณคนเดียวที่ไม่เอารถเข้าจอดในโรงรถมันถึงได้หายไป สามีพูดยิ้มๆ ว่า ไม่เป็นไร เราไปแจ้งตำรวจกันนะ เวลาผ่านไปหนึ่งวัน ภรรยานึกได้ว่าของมีค่าอะไรบ้างอยู่ในรถ ที่สำคัญมากก็คืออัลบั้มภาพงานแต่งงานของพวกเขาก็อยู่ในนั้นด้วย ภรรยาบ่นเสียดายอัลบั้มและรู้สึกหงุดหงิดมาก ฝ่ายสามีก็มองหน้าภรรยาแล้วยิ้มขำที่เธอเสียดายสิ่งของที่ไม่จำเป็นแก่ปากท้องเท่าไร ภรรยายิ่งรู้สึกหงุดหงิดถึงกับต่อว่าสามีที่ยังทำหน้าเป็นในเมื่อรถใหม่และของมีค่าหายไป สามีมองภรรยาแล้วบอกว่า คุณคิดว่าเราควรจะทำอย่างไรดี ระหว่าง (๑) รถของเราหายแล้วเราหงุดหงิดหัวเสียทั้งวัน หรือ (๒) รถของเราหายแต่เราสามารถจะมีความสุขต่อไปได้

ห้าวันต่อมา ตำรวจพบรถคันนั้น สิ่งของภายในรถหายไป รถชำรุดเสียหาย บริษัทประกันภัยจ่ายค่าซ่อม ๓,๐๐๐ เหรียญสหรัฐฯ รถถูกส่งไปซ่อมอยู่ ๗ วัน เมื่อซ่อมเสร็จแล้ว สามีไปขับรถออกมาจากอู่เพื่อนำกลับบ้าน ระหว่างทางเขาขับไปชนท้ายรถคันหนึ่งจนรถเสียหายต้องเรียกค่าซ่อมจากบริษัทประกันภัยอีก ๓,๐๐๐ เหรียญสหรัฐฯ ถึงตอนนี้ สามีหมดความอดทน เขาหัวเสียอย่างมาก ขับรถกลับบ้านด้วยสีหน้าบอกบุญไม่รับ เมื่อถึงบ้าน ภรรยาเห็นสภาพรถแล้วถามว่าเกิดอะไรขึ้น สามีเล่าเหตุการณ์ให้ฟังอย่างหัวเสีย ภรรยา

ฟังไปหัวเราะไป สามีจึงต่อว่าภรรยาว่า คุณยังจะหัวเราะอยู่ได้ ภรรยาเตือนสติว่า คุณคิดว่าเราควรจะทำอย่างไรดี ระหว่าง (๑) รถของเราเสียหายแล้วเราหงุดหงิดหัวเสียทั้งวัน หรือ (๒) รถของเราเสียหาย แต่เราสามารถจะมีความสุขต่อไปได้

สามีหัวเราะและพวกเขาก็พากันออกไปทานอาหารเย็นนอกบ้านอย่างมีความสุข

โลกเป็นอย่างไรไม่สำคัญ ข้อสำคัญอยู่ที่เราจะรับรู้อย่างไร ต่างหาก เราสามารถที่เลือกอยู่อย่างยากจนแล้วมีความทุกข์หรืออย่างยากจนแต่มีความสุข ความสงบสุขนั้นคือปัสสัทธิ เมื่อมีความสงบสุข จิตจะเป็นสมาธิได้ง่าย ดังบาลีว่า *สุขิโน จิตฺต สมาธิยติ จิต ของผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ*[๒๐] เรื่องสมาธินี้เป็นโพชฌงค์ข้อต่อไป

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์

สมาธิคือความตั้งใจมั่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เรากำหนดใจว่าจะทำให้สำเร็จ ใจเราปักหลักอยู่กับเรื่องนั้นเท่านั้น สมาธิมีคำใช้แทนว่า **เอกัคคตา** แปลว่า คิดเรื่องเดียว เช่น เลือกปัญหาที่เร่งด่วนมาคิดเพียงเรื่องเดียว ถ้ามีหลายเรื่องก็เลือกทำทีละเรื่อง กำหนดเวลาไว้สำหรับเรื่องแต่ละเรื่องเป็นช่วงๆ เห็นว่าเรื่องไหนสำคัญมากก็ทุ่มเททำเรื่องนั้นจนหมดเวลาหรือเสร็จเรื่องแล้วจึงค่อยเปลี่ยนไปทำเรื่องอื่น คนมีสมาธิจะคิดทำทีละเรื่อง ไม่ใช่ปล่อยให้เรื่องต่างๆ เข้ามารกสมองไปหมดจนเกิดความเครียด

คนเครียดคือคนแบกเรื่องหนักไว้เต็มหัว พรุ่งนี้หรือมะรืนนี้ถึงวันจัดงาน กังวลว่านี่ก็ยังไม่ได้ทำ นั่นก็ยังไม่ได้ทำ คิดจะทำเรื่องหนึ่งก็มีเรื่องนั้นมาเรื่องนี้มากวนใจจนไม่มีสมาธิ คนที่ไม่เครียดก็คือทำทีละเรื่องทีละอย่าง อันไหนจำเป็นรีบด่วนก็ทำก่อน คนที่มีระเบียบในชีวิต บางคนทำงานได้หลายเรื่องในวันเดียวกัน ข้อสำคัญต้องมีระเบียบว่า งานนี้เราทำให้เต็มที่ เมื่อเสร็จแล้วจึงจะจับงานอื่นขึ้นมาทำ เราฝึกทำทีละเรื่องๆ เหมือนกับยกเก้าอี้ทีละตัว ถ้าท่านพยายามยกทีละ ๑๐ ตัว ก็ยกไม่ไหว

ดังนั้น ข้อปฏิบัติสำคัญในยามวิกฤตก็คือว่าอย่าเปิดศึกหลายด้าน หมายความว่า ถ้ากำลังประสบปัญหาความยากจน เราต้องไม่เพิ่มปัญหาอื่นเข้ามา เช่น พยายามอย่าให้เกิดปัญหาภายในครอบครัวกับคู่ครองหรือลูกของเรา ถ้าต้องแก้ปัญหาทั้งภายในบ้านและนอกบ้าน เราคงปวดหัวแย่ ประธานาธิบดีบิล คลินตัน ประสบมรสุมการเมืองอันเนื่องจากการถูกหญิงสาวคนแล้วคนเล่ากล่าวหาว่าท่านมีความสัมพันธ์ฉันชู้สาวกับพวกเธอ การที่ประธานาธิบดีคลินตันรอดพ้นมาได้ก็เพราะภริยาของท่านคือนางฮิลารียืนหยัดเคียงข้างท่านตลอดเวลา ทั้งยังออกมาปกป้องท่านด้วยการให้สัมภาษณ์สื่อมวลชน ถ้าภริยาของท่านออกมาผสมโรงถล่มท่านด้วย คิดหรือว่าประธานาธิบดีจะรอดมาได้

นี่แหละที่ว่า อย่าเปิดศึกหลายด้าน ถ้ามีปัญหารุมเร้ามากมาย เราต้องพยายามสงบศึกกับเรื่องจุกจิกกวนใจไว้ก่อน คิดแก้ปัญหาเฉพาะที่เป็นเรื่องคอขาดบาดตายเป็นอันดับแรก เหมือนกับที่เห็นว่าเรือปริ่มน้ำใกล้จะล่ม ผู้โดยสารในเรือต้องหยุดตีกันเพื่อเปิดโอกาส

ให้นายท้ายเรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าก่อน

มีเรื่องเล่าว่า นายกรัฐมนตรีคนหนึ่งของอังกฤษ ขณะที่ต่างชาติยกทหารบุกเข้ามา ปรากฏว่าในรั้วในวังตกใจกันใหญ่ เลยวิจารณ์กันว่าจะรบดีไหม ท่านนายกรัฐมนตรีไม่ประกาศสงครามสักที ยังอึมครึมกันอยู่ จนกระทั่งเวลาเลี้ยงอาหารค่ำ งานใหญ่ มีเจ้าหญิงองค์หนึ่งร่วมเสวย แขกในงานคุยกันเรื่องสงครามว่ารัฐบาลจะรบหรือไม่รบ ท่านนายกรัฐมนตรีนั่งรับประทานเฉยไม่พูดกับใคร คนก็วิจารณ์กันรอบๆ โต๊ะ ในที่สุดเจ้าหญิงทนไม่ได้ถามท่านนายกรัฐมนตรีตรงๆ ว่า ท่านยังมัวรออะไรอยู่ ท่านนายกรัฐมนตรีทูลตอบว่า กำลังรอของหวานรายการต่อไป

นี่เป็นสมาธิ พวกที่เครียดจนเป็นโรคกระเพาะ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ควรฝึกคิดทีละเรื่องอย่างนี้ การทำสมาธิก็คือมีสติอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้านั้นและเอาจิตใจตามเรื่องนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เหมือนกับกระแสน้ำที่อยู่ในเขื่อนแล้วปล่อยออกมาทางเดียวจะเป็นพลังผลิตกระแสไฟฟ้าได้ ถ้ากระแสจิตซัดส่ายไปหลากหลายจะไม่มีพลังพอจะแก้ปัญหา บางครั้งถ้าท่านมีปัญหาอะไร คิดไม่ออกให้นอนหลับ ตื่นเช้าขึ้นมา สมองจะปลอดโปร่ง ความคิดของท่านสดใสขึ้น ไอเดียต่างๆ จะเกิดขึ้น นักคิดหลายคนได้ความคิดที่ดีตอนเช้ามืด เมื่อสมองปลอดโปร่งเพราะได้พักผ่อนนอนหลับ กระแสจิตจึงมีพลัง

ในภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ ฝึกแก้เครียดด้วยการนั่งสงบทำอานาปานสติ คือกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก กำหนดเรื่องเดียวคือ

ลมหายใจปัจจุบันที่กำลังเข้าหรือออก ไม่ใส่ใจเรื่องอื่นเลย คิดเรื่องเดียวคือลมหายใจ ไม่นานนักลมหายใจจะสงบบางเบาสม่ำเสมอ ท่านจะรู้สึกผ่อนคลายด้วยสมาธิ

เมื่อทำงานด้วยสมาธิ นอกจากจะผ่อนคลายหายเครียดแล้ว เรายังจะมีความสุขในการทำงาน ไม่ว่าเราจะทำงานอะไรก็ตาม ให้ทำด้วยใจเต็มร้อย ใส่ชีวิตชีวาเข้าไปในงานนั้น นักพูดนักแสดงที่คนนิยม พอขึ้นเวทีจะมีชีวิตชีวามาก ท่านเคยเล่านิทานให้เด็กฟังไหม ถ้าท่านมีสมาธิในการเล่าเรื่อง ท่านจะสนุกสนานมีชีวิตชีวา คนฟังจะมีอารมณ์ร่วมคล้อยตาม นอกจากนั้นคนเล่าเองอาจได้รับอานิสงส์ชนิดคาดไม่ถึง

มาร์ติน บูเบอร์ เขียนเล่าว่า คุณปู่ของเขาป่วยนอนอยู่บนเตียง ลุกไม่ขึ้น คล้ายจะเป็นง่อย ไม่มีกำลังขา วันหนึ่ง ลูกหลานหลายคนมาเยี่ยมคุณปู่และชวนคุณปู่คุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ตอนหนึ่งหลานถามเรื่องในอดีตสมัยคุณปู่เป็นนักศึกษาว่าจำอาจารย์คนไหนได้บ้าง คุณปู่นึกถึงอาจารย์คนหนึ่งได้ แกเป็นคนแปลกมาก

พูดมาถึงตรงนี้ทำให้นึกถึงอาจารย์คนหนึ่งของมหาจุฬาฯ ชื่อศาตราจารย์แสง มนวิทูร ท่านเป็นคนแปลก เวลาสวมเสื้อท่านติดกระดุมทุกเม็ดจนถึงคอ ลูกศิษย์ถามว่าทำไมอาจารย์ติดกระดุมถึงคอเลย ศาสตราจารย์แสงย้อนถามว่าเสื้อมีกระดุมไว้ทำอะไรล่ะ

วันหนึ่ง ลูกศิษย์อีกคนหนึ่ง เรียนจบไปหลายปีแล้ว มาพบศาสตราจารย์แสงโดยบังเอิญ ก็ถามว่า “ผมไม่ได้พบอาจารย์นานแล้ว

นิสิตรุ่นผมคนหนึ่งที่ชอบแซวอาจารย์ คิดว่าอาจารย์คงจำได้ ไม่ทราบว่าเขายังอยู่ที่มหาจุฬาฯ หรือเปล่า เขาเป็นอย่างไรบ้าง"

ศาสตราจารย์แสงทำท่าคิดเอามือกุมขมับแล้วตอบว่า "เขาตายเสียแล้ว"

"เขาตายเมื่อไร ทำไมผมไม่รู้เรื่องเลย" ลูกศิษย์ซักด้วยความตกใจ

ศาสตราจารย์แสงตอบว่า "เขาตายไปจากความทรงจำของผมเสียแล้ว"

กลับมาเรื่องคุณปู่ของมาติน บูเบอร์ ต่อ คุณปู่เล่าว่าอาจารย์คนหนึ่งแปลกมาก เวลาสวดมนต์ชอบกระโดดโลดเต้น กระโดดไปสวดมนต์ไป พอคุณปู่เล่าถึงนี้ก็แสดงท่าทางประกอบ โดยลุกขึ้นกระโดดเลียนแบบครู ท่านทำโดยไม่รู้ตัว คุณปู่ลุกเดินได้ตั้งแต่วันนั้น

เพราะฉะนั้น คนที่มีสมาธิจะทำงานได้ทุกอย่าง ทุ่มเทสมาธิไปในงานที่ทำ จิตว่างจากความกังวล ว่างจากเรื่องอื่นทั้งหมด ทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง พูดในแง่บวกก็คือมีสมาธิมุ่งมั่นในงานที่ทำ พูดในแง่ลบก็คือให้ปล่อยวางเรื่องอื่นชั่วคราว คือมีใจอุเบกขาเป็นกลาง วางเฉยในเรื่องอื่น อุเบกขาเป็นโพชฌงค์ข้อสุดท้าย

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์

จิตมีสมาธิเมื่อคิดอยู่เรื่องเดียวได้เพราะมีอุเบกขาคือวางเฉยกับเรื่องอื่น เช่น ถ้าจะผ่าตัดคนไข้ที่ไม่ใช่ญาติของตน แพทย์จะทำได้

ง่ายเพราะวางใจเป็นกลาง ไม่ห่วงกังวลถึงผลที่จะตามมา ถ้าในขณะแข่งขัน เขาคิดจะให้ได้เหรียญทอง มืออาจจะสั่นจนยิงพลาดเป้าก็เป็นได้ นั่นเพราะเกิดอาการเกร็งขึ้นมา

หลายท่านคงจำเรื่องการแข่งขันฟุตบอลชิงเหรียญทองในกีฬาซีเกมส์ที่อินโดนีเซีย เป็นข่าวดังเพราะแฟนฟุตบอลจุดไฟเผาสนาม ขู่นักเตะไทยไม่ให้เอาชนะนักเตะอินโดนีเซีย เรารู้แต่แรกว่าคงเสมอกัน เพราะแฟนบอลก่อกวนมาก เมื่อเล่นจนหมดเวลาปรากฏว่าเสมอกัน จึงตัดสินด้วยการเตะลูกโทษ คนดูในสนามพยายามข่มขวัญนักเตะไทยให้ตกใจแล้วยิงลูกโทษไม่เข้า แต่หารู้ไม่ว่าพวกเขาได้สร้างแรงกดดันให้กับนักเตะของพวกเขาเอง นักเตะอินโดนีเซียรู้สึกเครียดมาก เพราะกลัวจะเตะลูกโทษไม่เข้าแล้วทำให้แฟนบอลผิดหวัง พวกเขาขาดอุเบกขา รู้สึกเกร็งขึ้นมา จึงเตะลูกโทษออกนอกกรอบประตูไปจนแพ้ทีมไทย ในขณะที่นักเตะไทยมีอุเบกขาวางเฉย เพราะรู้ว่าถึงจะแพ้ก็ได้คะแนนสงสารจากคนไทย พวกเขายิงลูกโทษสบายๆ เอาชนะอินโดนีเซียจนได้

ในปัจจุบันที่เศรษฐกิจตกต่ำ เราฝึกใจให้มีอุเบกขาไม่ยินดียินร้ายจนเกินไป ดูใจตัวเองเฉยๆ เรามีอุเบกขาปล่อยวางไม่กังวลแล้วระดมสมาธิไปแก้ปัญหาที่เราเผชิญอยู่

ศรีปราชญ์ถูกเจ้าเมืองนครศรีธรรมราชสั่งประหารชีวิต ในนาทีวิกฤตแห่งความเป็นความตายนั้น ศรีปราชญ์ยังสามารถวางอุเบกขา มีสมาธิแต่งโคลงบทสุดท้ายในชีวิต ก่อนที่ศีรษะจะหลุดจากบ่าว่า

ธรณีนี่นี้ เป็นพยาน
เราก็ศิษย์มีอาจารย์ หนึ่งบ้าง
เราผิดท่านประหาร เราชอบ
เราบ่ผิดท่านมล้าง ดาบนี้คืนสนอง

เมื่อเผชิญวิกฤต เราต้องสามารถวางอุเบกขาไม่ตื่นตกใจ ดังพุทธภาษิตที่ว่า *"บัณฑิตไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ"* ถ้าเห็นว่าจิตกำลังตกให้ยกจิต ถ้าเห็นว่าจิตเหินลอยให้ข่มจิตลงมาด้วยอุเบกขา

คนที่ประสบความสำเร็จก็ต้องมีอุเบกขาวางเฉย ไม่เหลิงลืมตัวในยามได้ดี เขาต้องมีสมาธิมุ่งมั่นทำงานต่อไป นักพูดและนักเขียนที่ดีหลายคนคิดว่าตนประสบความสำเร็จแล้วมักจะพูดหรือเขียนเรื่องใหม่ด้วยความกังวลใจว่าจะทำไม่ดีเท่าเรื่องเก่า นักวาดภาพที่คิดว่าวาดภาพได้ดีที่สุดแล้วจะเฉื่อยลง นักแสดงก็เหมือนกัน คนเหล่านี้ ไม่สามารถจะวางอุเบกขากับความสำเร็จของตนเอง บางคนจมไม่ลง พอขึ้นแล้วมักเหลิงจนติดลมบน ใครที่วางเฉยมีอุเบกขากับความสำเร็จของตน จะสามารถพัฒนาตนเองได้ตลอดเวลา กำลังทำเรื่องเล็กน้อยในอดีตจะไม่สามารถสร้างความสำเร็จชิ้นใหม่ที่ดีกว่าเก่า

พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระองค์ตรัสรู้เพราะมีธรรม ๒ ประการ คือ[๒๑]

๑. ทำความเพียรไม่ย่อหย่อน
๒. ไม่สันโดษในกุศลธรรม คือการทำความดี

พระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษคือพอใจสิ่งของภายนอก แต่ไม่ให้สันโดษในการทำความดี เช่น ไม่สันโดษว่ารักษาศีลได้ ๑ ข้อก็พอแล้ว เราต้องพยายามทำให้มากกว่านั้นคือรักษาศีลให้ครบ ๕ ข้อ เมื่อรักษาศีล ๕ ครบแล้ว เราต้องพยายามรักษาศีล ๘ ต่อไป จากนั้นต้องฝึกนั่งกรรมฐาน เราไม่หยุดทำความดีเพียงเพราะพอใจกับความสำเร็จขั้นต้น เราจะหยุดก็ต่อเมื่อสำเร็จเป็นพระอเสขะคือผู้ไม่ต้องศึกษาเนื่องจากบรรลุชั้นสูงสุดเป็นพระอรหันต์

บทสรุป

รวมความว่า ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจเช่นนี้ เราหมั่นใช้**สติ**ตรวจสอบตนเองในทุกสถานการณ์ ถ้าเห็นว่าจิตของเราตกมาก ให้ทำปัคคาหะคือยกจิตด้วย**ธรรมวิจัย** คือพิจารณาหาคติธรรมมาสอนใจ ให้เกิด**วิริยะ**คือความขยัน และกล้าหาญที่จะสู้กับความยากลำบากทั้งหลาย โดยมีความหวังจาก**ปีติ**เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชะโลมใจ

ในเวลาใดเราเห็นว่าจิตเหลิงลืมตัวเพราะประสบความสำเร็จ ก็ให้ทำนิคคหะคือข่มจิตด้วย**ปัสสัทธิ** คือมีความสงบ ได้ดีแล้วไม่ลืมตัว ยังคงมี**สมาธิ**มุ่งมั่นทำงานนั้นต่อไปไม่วอกแวก **มีอุเบกขา**คือไม่ตีโพยตีพายในเวลาตกต่ำ และไม่หลงระเริงในยามได้ดีมีสุข ไม่ว่าเศรษฐกิจจะขึ้นหรือลงก็ให้วางใจเป็นกลางสงบนิ่งในทุกสถานการณ์ เหมือนเรื่องต่อไปนี้

เศรษฐีคนหนึ่งมีลูกชาย ๒ คน ก่อนตายเศรษฐีทิ้งมรดกมากมายไว้ให้ลูกชายทั้งสอง เมื่อสิ้นบิดา ลูกชายตกลงแบ่งมรดกกัน

คนละครึ่ง แบ่งทุกอย่างจนมาถึงชิ้นสุดท้าย เป็นกล่องใบหนึ่ง เมื่อเปิดกล่องก็พบแหวนสองวง วงหนึ่งเป็นแหวนเพชร อีกวงหนึ่งเป็นแหวนทองเกลี้ยงๆ มีรอยจารึกว่า *"อิทัง อนิจจัง (สิ่งนี้ไม่เที่ยง)"*

พี่ชายบอกว่าตนควรจะได้แหวนเพชรเพราะเป็นแหวนประจำตระกูล น้องชายตกลงยกแหวนเพชรให้พี่ชาย พวกเขาแยกย้ายกันไปทำธุรกิจ คนทั้งสองมีชะตาชีวิตต่างกัน

เมื่อพี่ชายไปทำธุรกิจ ช่วงไหนเศรษฐกิจดีหุ้นขึ้นราคา เขาก็ลิงโลดดีใจ ช่วงไหนเศรษฐกิจตกต่ำเพราะฟองสบู่ ราคาหุ้นตก เขาเครียดมาก ทำใจไม่ได้ ไม่นานก็เป็นโรคประสาท

ฝ่ายน้องชายก็ไปทำธุรกิจเช่นเดียวกัน ช่วงไหนเศรษฐกิจดีหุ้นขึ้นราคา เขามองดูแหวนแล้วบอกกับตัวเองว่า *"อิทัง อนิจจัง (สิ่งนี้ไม่เที่ยง)"* ทำธุรกิจด้วยความไม่ประมาท ช่วงไหนเศรษฐกิจตกต่ำราคาหุ้นตก เขามองดูแหวนแล้วเตือนตัวเองว่า *"อิทัง อนิจจัง (สิ่งนี้ไม่เที่ยง)"* เขาจึงไม่เครียดและไม่เป็นโรคประสาท ธุรกิจของเขาอยู่รอดได้เพราะเตรียมเผชิญวิกฤตด้วยความไม่ประมาท

การที่น้องชายรอดมาได้เพราะเขาถือคำว่า *"อิทัง อนิจจัง (สิ่งนี้ไม่เที่ยง)"* เป็นคำมหัศรรย์หรือ magic word

ขอฝากคำมหัศรรย์แด่ท่านทั้งหลายในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ด้วยเวลาเพียงเท่านี้ ท้ายที่สุดนี้ ขออ้างคุณพระศรีรัตนตรัย คือ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ จงมารวมกันเป็นตบะ เป็นเดชะ เป็นพลวปัจจัย อำนวยพรให้ท่านทั้งหลาย จงมีความสุข ความเจริญ ในโอกาสขึ้น

ปีใหม่และตลอดไป สมบูรณ์ด้วยลาภยศสุขสรรเสริญทุกทิพาราตรีกาล มีอายุ วรรณะ สุข พละ ปฏิภาณ ธรรมสารสมบัติ ปรารถนาสิ่งใดที่ชอบประกอบด้วยธรรมก็ขอให้ความปรารถนานั้นๆ จงพลันสำเร็จตลอดกาลนาน เทอญ.

เชิงอรรถ

๑. ขุ.ธ. ๒๕/๑๖/๒๖
๒. ขุ.มหา. ๒๙/๑๗๔๓/๕๖๘.
๓. Encyclopedia Britannica CD 1998.
๔. Ash, Russell, The Top 10 of Everything 1998, p.20.
๕. ขุ.ชา. ๒๗/๕๔๕/๑๓๖.
๖. Bangkok Post Economic Review Year-end 1997, p.15.
๗. ขุ.ชา. ๒๗/๑๗๓๗/๓๔๓.
๘. สุวณณหสชาตก ชาตกฏฐกถา ๒ เอกกนิปาตวณณนา หน้า ๓๖๐.
๙. ขุ.ธ. ๒๕/๕๕/๓๖
๑๐. เสฐียรโกเศศ, หิโตปเทศ, บรรณาคาร ๒๕๐๗ หน้า ๔๖.
๑๑. ขุ.มหา ๒๙/๙๘๖/๖๒๘.
๑๒. ส.มหา ๒๙/๔๑๕-๔๒๘/๑๑๓-๑๑๗
๑๓. อุปลมณี, ๒๕๓๗, หน้า ๒๕-๓๑
๑๔. ขุ.ธ. ๒๕/๑๒/๑๘.
๑๕. องฺ.อฏฐก. ๒๓/๑๔๔/๒๘๙.
๑๖. ม.มู. ๑๒/๒๗/๒๘
๑๗. องฺ.สตฺตก. ๒๓/๕๘/๘๗.
๑๘. Ash, Russell, The Top 10 of Everything 1998, p. 40.
๑๙. Financial Times, April 4-5 1998 p. 3.
๒๐. ส. มหา. ๑๙/๓๗๘/๑๐๐.
๒๑. องฺ. ทุก. ๒๐/๒๕๑/๖๔.

บทความ

แนวทางในการปฏิบัติตน

๑๑ ข้อ ก็พอแล้ว

คุณธรรมจริยธรรม เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับข้าราชการโดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าราชการครู เพราะถือว่าเป็นบุคคลสำคัญอย่างที่สุดในการสร้างและหล่อหลอมคนในชาติ ก็ต้องยอมรับความจริงว่าอนาคตของชาติอยู่ในมือของเยาวชนในวันนี้ และอนาคตของเยาวชนวันนี้อยู่ในมือของคนเป็นครู การศึกษาเป็นงานสำคัญของชาติบ้านเมือง คนสำคัญเท่านั้นที่จะมีโอกาสได้ทำงานสำคัญ คนสำคัญจึงจำเป็นต้องมีคุณธรรมจริยธรรมในหัวใจ เพียง ๑๑ ข้อ ก็น่าจะพอแล้ว คือ

๑. **ความรับผิดชอบ** หมายถึง ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความผูกพัน ด้วยความพากเพียร และความละเอียดรอบคอบ ยอมรับผลการกระทำในการปฏิบัติหน้าที่ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย ทั้งพยายามที่จะปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น โดยการเอาใจใส่ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อผลของงานนั้น ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่โดยไม่คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนตัว เคารพต่อระเบียบกฎเกณฑ์และมีวินัยในตนเอง มีอารมณ์หนักแน่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรค รู้จักหน้าที่และกระทำตามหน้าที่เป็นอย่างดี มีความเพียรพยายาม มีความละเอียดรอบคอบ ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ปรับปรุงงานในหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้นทั้งตนเองและสังคม ตรงต่อเวลา และยอมรับผลของการกระทำของตน

๒. ความซื่อสัตย์ หมายถึง การประพฤติตนอย่างเหมาะสมและตรงต่อความเป็นจริง ประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ทั้งกาย วาจา ใจ ต่อตนเองและผู้อื่น

๑. ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง มีความรู้สึกรับผิดชอบชั่วดี มีความละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำความผิด ไม่สับปลับกลับกลอก ไม่คล้อยตามพวกที่ลากหรือชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย มั่นคงต่อการกระทำดีของตน ไม่คดโกงความตั้งใจทำจริง ประพฤติตรงตามพูดและคิด

๒. ความซื่อสัตย์สุจริตต่อหน้าที่การงาน ไม่เอาเวลาทำงานในหน้าที่ไปใช้ทำประโยชน์ส่วนตัว ไม่ใช้อำนาจหน้าที่ทำประโยชน์ ส่วนตัว

๓. ความซื่อสัตย์ต่อบุคคล คือมีความซื่อตรงต่อผู้อื่น ต่อมิตร ต่อหัวหน้างาน ต่อผู้มีพระคุณ ประพฤติตรงไปตรงมา ไม่คิดคดต่อผู้อื่นๆ ไม่ชักชวนไปในทางที่เสื่อมเสีย ไม่สอพลอเพื่อหาผลประโยชน์ส่วนตน เตือนสติและแนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ไม่คิดริษยาหรือกลั่นแกล้ง

๔. ความซื่อสัตย์ต่อสังคม ร่วมมือร่วมใจกันทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน หรือเอาดีเข้าตน ไม่ร่วมมือกันทำงานใดๆ ที่ผิดกฎหมายหรือระเบียบข้อบังคับของสังคมและหมู่คณะ

พฤติกรรมที่เกี่ยวกับความไม่ซื่อสัตย์สุจริตที่มักจะพบอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน ผู้บังคับบัญชาหรือนายจ้างไม่อยู่ก็ไม่ทำงาน มาทำงานช้า เลิกก่อนเวลาที่กำหนด ยืมเขาไปแล้วทำเป็นลืมไม่ส่งคืน ทำของผู้อื่นเสียหายแล้วนิ่งเสีย ทำงานแต่เฉพาะหน้า ทำงานลวกๆ ซื้อของสตางค์ทอนเกินก็เฉยเสีย เอาของคนอื่นมาเป็นของตน ฉ้อตระบัด ลักลอบ ยักยอก ไม่ชำระหนี้ ไม่รักษาคำมั่นสัญญา ทุจริตต่อหน้าที่ การคดโกง กล่าวเท็จ การบิดพริ้ว การหลอกลวง ไม่ตรงต่อเวลา

๓. **ความมีเหตุผล** หมายถึง ความสามารถในการใช้ปัญญาในการประพฤติปฏิบัติ รู้จักไตร่ตรอง พิสูจน์ให้ประจักษ์ ไม่หลงงมงาย มีความยับยั้งชั่งใจ โดยไม่ผูกพันกับอารมณ์และความยึดมั่นของตนเองที่มีอยู่เดิมซึ่งอาจผิดได้ ไม่ลุ่มหลงเพราะความเชื่ออย่างงมงาย อวิชชา ไม่ยึดถือตนเองหรือบุคคลเป็นใหญ่ หรือการกระทำที่งมงาย ไม่สรุปเอาอย่างง่ายๆ โดยไม่ใช้เหตุผลอย่างรอบคอบ ใช้วิถีทางแห่งประชาธิปไตย ประกอบด้วยการยอมรับ การคิดพิจารณา การใช้วิธีการแห่งปัญญา ไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้วจึงตัดสินใจ รู้จักควบคุมอารมณ์ คือมีสติยับยั้งชั่งใจ รู้จักข่มความโลภ ความโกรธ ความหลงผิด การหนีออกจากความเคยชินที่ผิดๆ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักเทศะ ไม่เป็นคนหูเบาเชื่อง่าย

๔. **กตัญญูกตเวที** หมายถึง ความสำนึกในการอุปการคุณหรือบุญคุณที่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นมีต่อเรา และตอบแทนคุณต่อคนอื่นและ

สิ่งอื่นที่มีบุญคุณ แสดงความเคารพนับถือ ยกย่องเชิดชู ไม่ลบหลู่ดูหมิ่น ชักนำคนอื่นให้นิยมยินดีในการทำคุณความดีตอบแทนผู้มีพระคุณ ปฏิบัติต่อผู้มีพระคุณในคราวที่ผู้มีพระคุณเดือดร้อนลำบาก เคารพรักใคร่ ไว้ใจ และเชื่อถือในผู้มีพระคุณ ที่ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ทำตนให้เป็นที่เสื่อมเสียชื่อเสียงแก่วงศ์ตระกูลและผู้มีพระคุณ ทำให้ผู้มีพระคุณสุขใจ อิ่มใจ และไม่คิดร้ายต่อผู้มีพระคุณ

๕. **การรักษาระเบียบวินัย** หมายถึง การควบคุมความประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องและเหมาะสมกับจรรยามารยาท ข้อบังคับ ข้อตกลง กฎหมาย และศีลธรรม ได้แก่ การจัดท่าทางที่ท่าให้เหมาะสมแก่ฐานะและภูมิรู้ของตน ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น ไม่ทนงตน การควบคุมอาการของร่างกายที่เคลื่อนไหวออกมาให้ปรากฏแก่คนทั้งหลาย โดยควบคุมและปรับปรุงกิริยาให้งดงาม เป็นระเบียบ มีกิริยาดี สุภาพอ่อนโยน ประพฤติปฏิบัติได้เหมาะสมแก่บุคคล โอกาส เวลา สถานที่ การพูดสมานไมตรี พูดไพเราะ พูดดี มีประโยชน์ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ การรู้จักควบคุมจิตใจและอารมณ์ให้อยู่ในกรอบและระเบียบที่ดีงาม

๖. **ความเสียสละ** หมายถึง การละความเห็นแก่ตัว การให้ปันแก่คนที่ควรให้ ด้วยกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา รวมทั้งการรู้จักสลัดทิ้งอารมณ์ร้ายในตนเองด้วย โดยช่วยเหลือผู้อื่น ทำธุระการงานที่ไม่มีโทษ ไม่นิ่งดูดาย ช่วยเหลืองานสาธารณประโยชน์ ช่วยเหลือให้คำแนะนำทั้งในทางโลกและทางธรรม ช่วยเจรจาเอาเป็นธุระให้สำเร็จประโยชน์ ช่วยแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา

ช่วยแก้ปัญหาเดือดร้อนแก่คนที่ไม่ทำผิดช่วยคิดหาแนวทางที่ถูกที่ชอบ ช่วยเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ผู้อื่นตามกำลังสติปัญญาแบ่งปันเครื่องอุปโภคบริโภคให้แก่ผู้ขัดสนที่สมควรให้ แบ่งปันเงินทองให้แก่ผู้ขัดสนที่สมควรให้ สละทรัพย์เพื่อสาธารณกุศล ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ไม่อาฆาตจองเวร ให้อภัยในความผิดของผู้อื่นที่สำนึกผิด ไม่นึกสมน้ำหน้าผู้อื่นเมื่อเพลี่ยงพล้ำ ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน

๗. ความสามัคคี หมายถึง ความพร้อมเพรียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันกระทำกิจการให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว คือการปรับตนเองให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี รับผิดชอบต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน เข้ามีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในกิจการของส่วนรวม เป็นผู้ประสานความสามัคคีในหมู่คณะ ไม่แบ่งแยกเป็นพวกเขาพวกเรา รักหมู่คณะ มีใจหวังดีและช่วยเหลือเกื้อกูลในทางไม่ผิดศีลธรรม มองคนอื่นในแง่ดีเสมอ

๘. การประหยัด หมายถึง การใช้สิ่งทั้งหลายพอเหมาะพอควร ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด ไม่ยอมให้มีส่วนเกินมากนัก รวมทั้งการรู้จักระมัดระวัง รู้จักยับยั้งความต้องการให้อยู่ในกรอบและขอบเขตที่พอเหมาะพอควร ได้แก่ การรู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ให้เหมาะกับกาลเทศะ รู้คุณค่าของเวลา มิยอมให้เวลาหมดเปลืองไปโดยเปล่าประโยชน์ แต่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด การรู้จักใช้ทรัพย์ให้ถูกต้องและเหมาะสม พยายามจ่ายทรัพย์เท่าที่จำเป็น ให้สมควรแก่อัตภาพ การรู้จักกำหนดรายจ่ายให้พอเหมาะพอควรแก่กำลังทรัพย์ (รายได้) การรู้จักเก็บรวบรวมรายได้ ทำทรัพย์ที่มีอยู่

ให้เจริญงอกงาม คุ้มครองรักษาทรัพย์ให้ปลอดภัย ไม่ใช้จ่ายอย่างฟุ่งเฟ้อให้หมดเปลืองโดยเปล่าประโยชน์

๙. **ความยุติธรรม** หมายถึง การปฏิบัติด้วยความเที่ยงตรง สอดคล้องกับความเป็นจริงและเหตุผล ไม่มีความลำเอียง เพราะความชอบพอรักใคร่ ไม่ลำเอียงเพราะหลง ไม่เข้าข้างคนผิด

๑๐. **ความอุตสาหะ** หมายถึง ความพยายามอย่างเข้มแข็ง เพื่อให้เกิดความสำเร็จในการงาน บากบั่น พยายาม อดทน ขยัน ไม่ท้อถอย ไม่ยอมแพ้ พยายามต่อสู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคจนประสบความสำเร็จ กระตือรือร้น หนักแน่น ไม่หวั่นไหวง่าย

๑๑. **ความเมตตา-กรุณา** เมตตา คือความรักใคร่ปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข กรุณาคือความสงสาร คิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ไม่ข่มขู่ ดูหมิ่น เสียดสี พูดจาด้วยความกริ้วโกรธเคียดแค้น ไม่เบียดเบียนใครให้เดือดร้อน ช่วยพูดปลอบใจเมื่อผู้อื่นได้รับความลำบากเดือดร้อน ให้ความอนุเคราะห์เกื้อกูล มีความสลดใจเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ แผ่เมตตาให้แม้จะมีผู้ทำให้เดือดร้อน มีอาการทางกาย วาจา ที่แสดงต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพนุ่มนวล

คัดจากหนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ
คุณแม่เปลื้อง มีเทศน์ เป็นกรณีพิเศษ
เมื่อวันที่ ๗ เมษายน ๒๕๓๙

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง แด่ท่านผู้มีเกียรติ
ที่เคารพรักและนับถือ ตลอดจนญาติมิตร
ที่ได้กรุณาให้เกียรติมาร่วม
ในงานพระราชทานเพลิงศพคุณแม่วาสน์ โกศัยสุนทร เป็นกรณีพิเศษ
ในวันนี้ หากคุณแม่ทราบด้วยญาณวิถีใดคงจะปลื้มใจเป็นอย่างยิ่ง
อนึ่ง หากการต้อนรับขาดตกบกพร่องด้วยประการใดก็ดี
เจ้าภาพต้องกราบขอประทานอภัยไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย และสุดท้ายนี้
ขอได้โปรดรับความขอบพระคุณเป็นอย่างสูงอีกครั้งหนึ่ง

นางจารุพันธุ์ ยินดีธรรม
เกียรติ-ประไพพรรณ โกศัยสุนทร
หลาน ๆ

๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๔