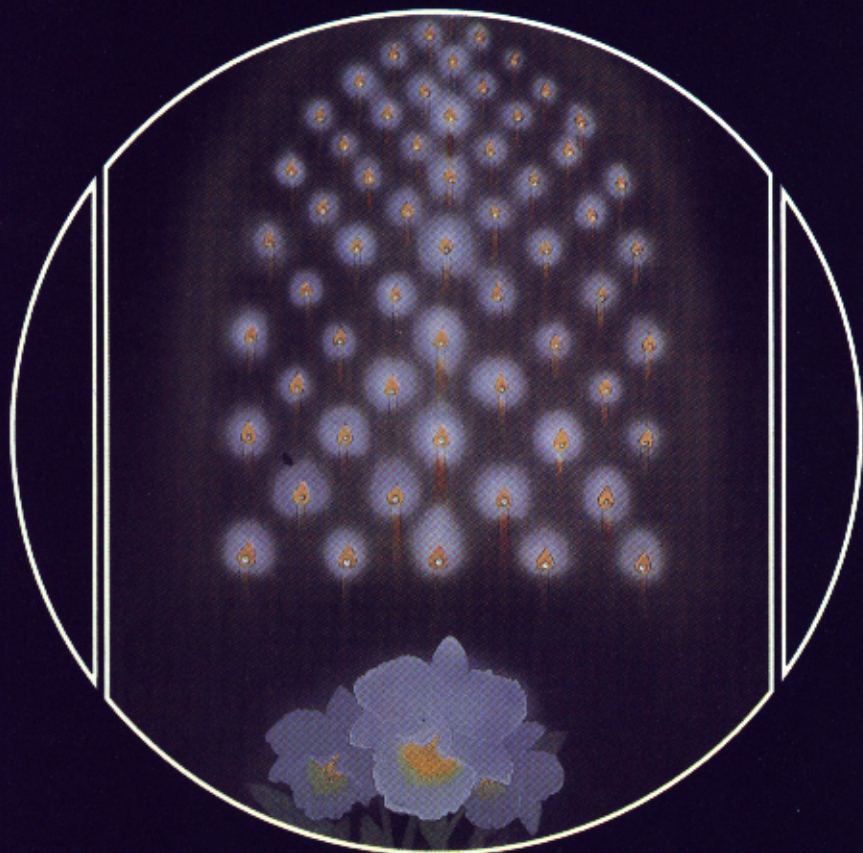




สติ

ในชีวิตประจำวัน

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ฐมจิตโต)



พระเมธีธรรมาภรณ์เทศนา เล่มที่ ๘

พระราชวรมนีเทศนา เล่มที่ ๘

สติในชีวิตประจำวัน

คติธรรมสอนใจเพื่อใช้เตือนตน

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)



มูลนิธิพุทธธรรม

สพุพพาน์ ธมฺมทาน์ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

พระราชวรมนิเทศนา เล่มที่ ๘

สติในชีวิตประจำวัน คติธรรมสอนใจเพื่อใช้เตือนตน

© พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

ISBN 974-7891-43-3

พิมพ์ครั้งที่ ๓ - กันยายน ๒๕๔๑

- มุลนิธิพุทธธรรม

๒,๐๐๐ เล่ม

สำนักพิมพ์ : มุลนิธิพุทธธรรม ๘๗/๑๒๒ ถนนเทศบาลสงเคราะห์

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๕๘๕-๙๐๑๒, ๕๘๐-๒๗๑๕ แฟกซ์ ๕๕๕-๕๗๕๑

จัดจำหน่าย : สายส่งดวงแก้ว บริษัท สหธรรมิก จำกัด โทร. ๘๖๕-๐๕๓๕-๕

พิมพ์ที่ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด

๕๕/๑๓-๑๔, ๗๑-๗๒ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๑๒

ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ

โทร. ๔๑๒-๕๘๘๗, ๔๑๓-๕๘๘๑, ๐๑-๕๒๓-๘๘๒๕ แฟกซ์ ๕๑๒-๓๐๘๗

คำนำ

ธรรมเทศนาของท่านเจ้าคุณพระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต) เป็นที่รู้จักกันไปทั่ว เป็นธรรมะที่มีความลึกซึ้ง พร้อมทั้งอ่านเข้าใจง่าย และประกอบด้วยธรรมทรรษา ทำให้หนังสือของท่านเป็นแหล่งแห่งความรู้และความเพลิดเพลิน ภายในตัว มูลนิธิพุทธธรรมได้เล็งเห็นคุณค่าอันสูงส่งของธรรมเทศนาเหล่านั้น จึงได้กราบบนั้สการขออนุญาตจากท่านเจ้าคุณที่จะพิมพ์หนังสือชุด “พระเมธีธรรมาภรณ์เทศนา” เพื่อเป็นการเผยแพร่ โดยส่วนหนึ่งของหนังสือจะได้แจกในสถานที่ต่างๆ และอีกส่วนหนึ่งจะได้จัดวางจำหน่ายเช่นเดียวกับหนังสือเล่มอื่นๆ ที่มูลนิธิฯ จัดพิมพ์ขึ้น

มูลนิธิพุทธธรรม ขอกราบขอบพระคุณ ท่านเจ้าคุณเมธีธรรมาภรณ์ ที่อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเหล่านี้ไว้ ณ ที่นี้ด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะได้เกิดประโยชน์ในวงกว้างยิ่งขึ้นไป

มูลนิธิพุทธธรรม

ประวัติ

ของ

พระเมธีธรรมมาภรณ์ (ประยูร มีฤกษ์ ธมฺมจิตฺโต)

เปรียญธรรม ๔ ประโยค (ขณะเป็นสามเณร), พ.ม., พร.บ.,
(เกียรตินิยมอันดับ ๑), M.A., M.Phil., Dip. in French, Ph.D.
(Philosophy)

อุปสมบทในพระบรมราชูปถัมภ์ที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
เคยเป็นพระธรรมทูตประจำวัดธัมมมาราม ชิคาโก สหรัฐอเมริกา
เคยเป็นคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยและรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและ
วางแผน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

ปัจจุบันเป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร และ
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระ
บรมราชูปถัมภ์

เป็นอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น จุฬาลงกรณ์มหา-
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

เป็นวิทยากรบรรยายในสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
สำนักงาน ก.พ. สถาบันข้าราชการตุลาการ สถาบันข้าราชการฝ่าย
อัยการ สถาบันผู้บริหารการศึกษา สถาบันจิตวิทยาความมั่นคง
วิทยาลัยการปกครอง กรมการศาสนา สมาภาชาตไทย การไฟฟ้า
นครหลวง บริษัทการบินไทย บริษัทปูนซีเมนต์ไทย ฯลฯ

เป็นนักเขียน ผลิตผลงานทางวิชาการและหนังสือธรรมบรรยาย
หลายเล่ม เช่น เปรียบเทียบแนวคิดพุทธทาสกับชาตรี, พุทธศาสนากับ
ปรัชญา, พระพุทธประวัติ, ระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ไทย, พระใดก็
ไร้ค่าถ้าไม่ทำ, พัฒนาชีวิตด้วยแนวคิดเชิงคุณธรรม, ธรรมเพื่อชีวิตใหม่,
กรรม การเวียนว่ายตายเกิด, ธรรมานุสรณ์วีรชนประชาธิปไตย, ด้วย
ความหวังและกำลังใจ, มองสังคมไทย, ทางแห่งความสำเร็จ, มณีแห่ง
ปัญญา : คุณธรรมสำหรับนักบริหาร, ทำความดีมีความสุข, ศิลปะแห่ง
การใช้ปรัชญาแก้แค้นและสร้างสุข, อยู่อย่างไรให้เป็นสุข, A Buddhist
Approach to Peace, Selflessness in Sartre's Existentialism and Early
Buddhism ฯลฯ

สารบัญ

สติในชีวิตประจำวัน	๑
สติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา	๑
สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดก็เกิดปัญญา	๒
สติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน	๒
รู้เท่าเอาไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข	๓
สัมปชัญญะคือความรู้ชัด ๔ ประการ คือ	๔
ประการแรก สาทถกสัมปชัญญะ	๔
ประการที่สองคือ สัมปายสัมปชัญญะ	๑๑
ประการที่สาม คือ โคจรสัมปชัญญะ	๑๗
ประการสุดท้าย อสัมโมหสัมปชัญญะ	๑๘
งานเผยแพร่ธรรมของมูลนิธิพุทธธรรม	๒๑

สติในชีวิตประจำวัน

คติธรรมสอนใจเพื่อใช้เตือนตน

สติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา

ปัญญาที่มีสมาธิเป็นพื้นฐานนั้นจะมีพลังมาก มี
อานิสงส์มาก พระพุทธเจ้าต้องเจริญสติบำเพ็ญสมาธิ

เพราะฉะนั้น ฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันอย่าใจลอย
ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ ท่านจะมีสมาธิ
แล้วสมาธินั้นทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ใน
ชีวิตประจำวันเรียกว่า สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะก็คือปัญญาเฉพาะเรื่องนั่นเองปัญญา
คือความรู้รอบรู้ ส่วนสัมปชัญญะก็คือความรู้ชัดรู้จริง

ที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ถ้าสติไม่มา ปัญญาก็ไม่เกิด

สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดก็เกิดปัญหา

ตัวอย่างในการแก้ปัญหา เช่นตีกอล์ฟที่รอยัล พลาซ่า โคราช ทุกคนในอาคารตกอกตกใจ บางคน ช็อควิ่งพล่าน แต่มีคนคนหนึ่งรอดมาได้ เขากำลัง กวาดพื้นอยู่ พอเสียงลั่นครืน แกกระโดดวิ่งไปหา เสื่อใหญ่ ไปหลบที่เสื่อ เพราะคานมันจะหล่น พอคาน หล่นมาก็คร่อมแกไว้ แกอยู่พืงเสื่อ ไม่ได้วิ่งไปไหน มี สติเพราะฝึกไว้ แต่บางคนฝึกแล้วยังตกใจทำอะไร ไม่ถูก สติไม่มา ปัญญาไม่เกิด

สติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน

สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าถึงการณ์ เห็นเหตุแล้วคิดว่าผลลัพธ์อะไร จะตามมา มองภาพกว้าง มองหน้ามองหลัง

รู้เท่าเอาไว้อีกกับ รู้ทันเอาไว้อีก

พอเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมา ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะช่วยทำให้ท่านระดมปัญญา来解决ปัญหา เช่น ขับรถบนท้องถนนถ้าเกิดยางแตกจะทำอย่างไร บางคนตกใจเสียสติเหยียบเบรค รถเลยพลิกคว่ำ บางคนขับรถบนท้องถนน รถบรรทุกลื้อล้อพุ่งสวนเข้าใส่ ท่านจะทำอย่างไร ถ้ากดแตรเขายังไม่หลบ บางคนบอกว่า รถบรรทุกแล่นในช่องทางของเราต้องวัดใจกันหน่อย ใครดีใครอยู่

สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไร บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ พอโกรธขึ้นมาแทบจะฆ่ากันตาย พอรู้ตัวก็ว่า นี่เราถือมีดทำไม เราบ้าอะไรขึ้นมา สติจะเป็นตัวตรวจ ตรวจความเป็นไปของเรา

สัมปชัญญะ จะเป็นตัวตัดสิน หรือกลั่นกรองว่าอะไรควรไม่ควร เช่นเราโกรธอยากจะไปด่าเขา ถ้าเราไม่มีสติเราก็ไปด่าเขา สติจะเตือนให้เรารู้ตัวว่า

กำลังจะดำ สัมปชัญญะจะเป็นตัวเซนเซอร์ที่พิจารณาว่าควรดำหรือไม่ควร

สัมปชัญญะคือความรู้ชัด ๔ ประการ คือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะ (ยังคิดถึงประโยชน์ตนและท่าน)
๒. ลัปปายสัมปชัญญะ (เลือกเรื่องที่เหมาะสม)
๓. โคจรสัมปชัญญะ (มีธรรมประจำใจ)
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ (ไม่หลงลืมตัว)

ประการแรก สาทถกสัมปชัญญะ

คือยังคิดถึงประโยชน์ที่จะเกิดจากการกระทำ และคำพูดของตน ก่อนที่ท่านจะทำอะไรก็ตาม โบราณสอนเราให้ยังคิดเสียก่อน เช่นนับ ๑-๑๐

การยังคิดคือสติสัมปชัญญะที่ตรวจสอบพฤติกรรมของตัวเอง ก่อนพูด ก่อนทำ ให้นึกว่าเรื่องที่จะพูดหรือทำ มีประโยชน์หรือไม่

คนที่หมั่นตรวจสอบตัวเอง จะทำอะไรไม่ผิดพลาด คนทำอะไรไม่ผิดพลาดก็ไม่มีความทุกข์ความเครียด ส่วนคนที่ทำผิดเพราะไม่ยั้งคิด ไม่ได้นึกว่าเรื่องที่เรารู้จะทำออกไปนั้น มีประโยชน์ไหม สติจะบอกว่าเรากำลังทำอะไร สัมปชัญญะจะเตือนว่าเรื่องที่ทำอยู่นี้มีคุณหรือมีโทษ ให้ยั้งคิดเสียก่อน

บางท่านทำไปตามความเคยชิน แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ สามีนุ่มนวลรยาสาวที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ตัวเขาเองก็มักจะทะเลาะกัน ถ้าพ่อแม่เคยใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาอย่างไร ลูกของเขาเวลาที่โตขึ้นแล้วแต่งงานก็มักจะแก้ปัญหาอย่างนั้น แม่เคยทำอะไรเมื่อทะเลาะกับพ่อ ลูกสาวก็มักจะทำอย่างนั้น เพราะว่าชินกับการแก้ปัญหาอย่างเดิมอย่างเดียวกัน แต่ถ้ามีสัมปชัญญะสักนิด และยั้งคิดเสียก่อน พอโกรธเป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมา ให้ถามตัวเองว่า มีประโยชน์อะไรไหมที่จะเอาชนะกัน

พ่อแม่บางคนด่าลูกอย่างเดียว ถามว่าด่าเพื่อ

อะไร ตอบว่าให้ได้กลับตัว ถ้าด่าอย่างเดียว เด็ก
จะกลับตัวใหม่ ถ้ายิ่งด่าเหมือนยิ่งยุ แล้วด่าทำไม
การยั้งคิดจะเกิดขึ้น และหันไปใช้เหตุผลอบรมลูก

ถ้าท่านไปถนนสายกรุงเทพฯ-สระบุรี จะผ่าน
หินกอง ก่อนถึงหินกองประมาณ ๑ กม. ด้านซ้ายมือ
จะพบอาคาร ๔ ชั้น เป็นร้านอาหารร้านใหญ่ ถ้าแก่
ของร้านนี้เคยอยู่ตรงสี่แยก เปิดเป็นร้านเล็กๆ ขาย
ของ บังเอิญเป็นที่จอดรถประจำทางจึงขายดิบขายดี
พอขายดีได้เงินสะสมขึ้นมาก็ย้ายไปอาคาร ๔ ชั้น
คุณทวี วรคุณ รู้จักมักคุ้นจึงแวะรับประทานอาหาร
พอรู้ว่าจะย้ายร้านจึงถามว่า...

“คนจีนเขาถือว่า ค้าขายที่ไหนทำมาค้าขึ้น
แล้ว เขาจะไม่ย้ายที่ แล้วนี่ย้ายห่างไปตั้งหนึ่งกิโลเมตร
รถที่ไหนจะไปจอด ไม่กลัวขาดทุนหรือ”

ถ้าแก่ตอบว่า “ไม่กลัวขาดทุน”

“ทำไมไม่กลัว” คุณทวีซัก

ถ้าแก่ตอบว่า “ถ้าขาดทุนถือว่าขาดทุน ๔

บาท”

“ทำไมขาดทุนน้อยจัง”

เจ้าแก่อธิบายว่า “เพราะตอนที่แยกตัวมาตั้งครอบครัวทำธุรกิจ เต็มให้เงินมาลงทุนแค่ ๕ บาท นอกนั้นทำงานหาเงินเองตลอด ขาดทุนแค่ ๕ บาท จะกลัวอะไร”

วิธีคิดนี้เป็นสาตถกสัมปชัญญะ

เจ้าแก่อนี้มีเหตุการณ์สำคัญที่เปลี่ยนชีวิตอีกตอนหนึ่ง คือแกละเล่นการพนัน ในรอบปีหนึ่งจะไปเล่นครั้งหรือสองครั้ง ปรากฏว่าครั้งหนึ่งไปเล่น ๓ วัน ๓ คืน ไม่กลับบ้าน ไม่บอกภรรยาด้วยหมดเงินหมื่นที่สะสมมาเป็นปี พอกลับมาบ้านภรรยาถามว่า ไปไหนมา ก็ตอบว่าไปเล่นไพ่ แล้วเงินสะสมเป็นหมื่นนั้นเสียพนันหมดเลย

ตอนที่เดินทางกลับบ้าน เจ้าแก่อนึกในใจว่า ถ้าภรรยาตำค้ำเดียวจะทำเลิกกันเลย ไหนๆเรามันเลวมาแล้ว ก็ไปตามทางของคนเลว หากภรรยาพูดผิด

หาคำเดียวทำแยกทางกันเลย บังเอิญภรรยาบอกว่า “หมดแล้วหมดไป แต่ถ้ารู้ว่าเล่นแล้วหมดตัวก็อย่าไปเล่นอีก” ฟังแค่นี้ ก็แะเกิดความสงสารภรรยา คิดว่าเขาดีต่อเราอย่างนี้ เรายังจะเลวไปเล่นอีกหรือ คิดไปคิดมาเลยเลิกเล่นการพนันตั้งแต่นั้นมา แล้วก็ทำงานสร้างฐานะมาจนกระทั่งเป็นหลักฐานในปัจจุบัน

ครั้งหนึ่ง อาตมาไปบรรยายธรรมให้ผู้อำนวยความสะดวกโรงพยาบาลทั่วประเทศฟัง ผู้อำนวยความสะดวกท่านหนึ่งขับรถมาส่งที่วัด แล้วก็บอกว่า ภรรยาของผมร้องไห้มา ๓ ปีแล้ว เพราะพี่ชายเธอตาย พี่ชายของภรรยาเป็นหมอยุ่สหรัฐฯ มาหัวใจวายตายกระทันหันที่เมืองไทย ร้องให้ส่งสารพี่ชายที่ตาย ไม่ใช่ร้องไห้คนเดียว แม่ยายผมก็ร้องไห้ด้วย เจอหน้ากันทีไร ร้องไห้ทุกที ไม่เป็นอันทำงานทำการมา ๓ ปีแล้ว ผมไปเตือนไม่ได้ เธอจะหาว่าไม่รักพี่ชายของเธอ ครอบครัวเราไม่มีความสุขมา ๓ ปีแล้ว

การร้องไห้นั้นสามารถทำได้ แต่ควรพิจารณา

ว่าจะเกิดอะไร ไม่ใช่ทำไปตามความเศร้าอย่างเดียว ถึงจะร้องไห้สักเท่าไรก็ช่วยอะไรไม่ได้ ญาติตายไปแล้ว พระพุทธเจ้าท่านทรงเตือนว่า “น หิ รุณฺณํ วา โสโก วา” เป็นต้น แปลความว่า “การร้องไห้ ความเศร้าโศก หรือคร่ำครวญ ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ญาติผู้ล่วงลับก็คงอยู่อย่างนั้น การถวายเป็นทักษิณาทานที่ตั้งไว้ดีแล้วในพระสงฆ์ จึงจะสำเร็จประโยชน์แก่ญาตินั้นตามสมควรแก่ฐานะตลอดกาลนาน” การยังคิดก่อนทำเช่นนี้จัดเป็น สัตถกสัมปชัญญะ

บางคนเป็นคนอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดตลอดวัน คือเป็นความเคยชินอย่างหนึ่ง คนประเภทนี้ความจำดี ใครด่าใครว่าอะไรจำได้หมด เพราะจดใส่ใจใต้อาริว่าวันที่เท่า่นั้น เวลาเท่า่นั้น คนนั้นด่าฉันว่าอย่างนั้น

ท่านลองคิดดูซิว่า รถมีท่อไอเสีย มันไม่เก็บสิ่งไม่ดีไว้ แต่คนเราเสียสุขภาพจิต หากเก็บแต่เรื่องราวๆเอาไว้ในความทรงจำ เก็บความสูญเสียคนรัก

และความล้มเหลวในอดีตมาเป็นปัสสาวะที่คอยหลอกหลอนตนเอง คนเหล่านี้เก็บแต่เรื่องราวเอาไว้ แล้วก็ปล่อยออกมาหลอกหลอนตนเองตลอดเวลา

อันที่จริงแล้ว อดีตไม่มีความหมายในตัวเอง อดีตมีความหมายเพราะเราไปให้ค่าแก่มันต่างหาก ถ้าเราไม่คิดถึง อดีตก็ไม่มีความหมาย อดีตผ่านไป แล้วอนาคตยังมาไม่ถึง แล้วทำไมจะต้องไปวนวายกับอดีต มองกลับอดีตอย่างมีบทเรียน หาประโยชน์จากความล้มเหลว ไม่ใช่ละห้อยหาอดีตมาเป็นข้อถ่วงความเจริญของตัวเอง อดีตเป็นบทเรียนที่จะใช้แก้ไขปรับปรุงตนเอง ความผิดพลาดความล้มเหลวเป็นบทเรียนได้

เพราะฉะนั้น คนบางคนโดนตำหนิหรืออะไรต่างๆ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา มารไม่มีบารมีไม่แก่ ว้าวุ่นสูงย่อมมีลมต้าน คนขึ้นสูงย่อมมีอุปสรรค

ในทำนองเดียวกัน ในชีวิตของคนเราควรหาประโยชน์จากเรื่องต่างๆ อะไรไม่ดีก็ทิ้งไป ปล่อยๆไป

เก็บ แต่สิ่งที่ดีเอาไว้ บางคนถูกด่าถูกว่าแล้วเก็บเอามาคิดมาแค้น เหมือนกับเพื่อนบ้านปาเมล็ดตำแยใส่บ้านของเรา แทนที่เราจะกวาดให้พ้นๆไป บางคนหาที่หลายๆในบ้านมาเพาะตำแยเลย รดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ย พอตำแยออกดอกออกเมล็ดแล้วใครคันเราคันเอง คนด่าคนว่าเหมือนคนปาเมล็ดตำแยให้นิดเดียว แต่เรามาเพาะเพิ่มเอง เขาด่าเราตั้งแต่บ่ายสองโมง จนล่วงมาตีหนึ่งตีสองแล้วเรายังนอนไม่หลับ เพราะตำแยงอกในหัวใจ ต้องหมั่นโทรศัพท์ไปด่าเขากลับคืน ไม่เช่นนั้นนอนไม่หลับ ทำไมเราไม่ปิดให้พ้นๆไป มีประโยชน์แค่ไหนที่จะเก็บเอาไว้ ควรลืมและให้อภัยกัน มีผู้กล่าวว่า.....

ถ้ามีการให้อภัยคิด และ ไม่คิดที่จะลืมซึ่งความหลัง
จะหาสามัคคียากลำบากจัง ความผิดพลั้งย่อมมีทั่วทุกตัวคน

ประการที่สองคือ สัปปายสัมปชัญญะ

หมายถึงเลือกเรื่องที่เหมาะสมกับตนเอง นั่น

คือนอกจากเราจะไม่เก็บเรื่องร้ายๆ เก็บแต่เรื่องดีๆ ไว้
 ในใจแล้ว ก่อนจะทำอะไรก็ตามให้เลือกลสิ่งที่เหมาะสม
 สมกับเรา โบราณสอนว่า เห็นเขาขึ้นคานหาม อย่า
 เอามือประสานกัน คนทำการใหญ่เกินตัวเอง เกิน
 ความสามารถ โดยไม่มีคนช่วย บางทีทำไปนานๆ เข้า
 ก็ทนไม่ไหว เกิดความท้อแท้ เพราะฉะนั้นต้องเลือก
 วิธีที่ชื่อว่า สัปบายะ

สัปบายะเป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาไทยว่า
 สบาย คือพอเหมาะกับตัวเรา ที่ดินราคาแพงแล้ว
 ใครได้ประโยชน์ ชาวบ้านต่างจังหวัดขายที่ดินกัน
 หมดแล้ว คนกรุงเทพฯ ไปซื้อที่ดิน คนชนบทขายที่ดิน
 ไปซื้อรถขับฉวยฉวยไปมาแล้วรถชนกัน พอหมดเงินก็
 ไปเป็นลูกจ้าง ที่ดินสูญไป เกิดความเครียด มีปัญหา
 ครอบครัวยืดตามมา ประเด็นก็คือว่า อะไรเหมาะกับ
 ชีวิตของชาวบ้าน การโฆษณาทำให้ชาวบ้านชอบ
 ความฟุ้งเพื่อเกินฐานะจนเป็นหนี้สิน

ลองพิจารณาดูว่า คนกรุงเทพฯ สมัยนี้มีความ

สุขกว่าคนกรุงเทพฯ เมื่อ ๑๐๐ ปีก่อนหรือเปล่า คนสมัยนี้โลกกันมากขึ้นเพราะโฆษณาที่โหมเข้ามา ฝ่ายขายก็ต้องการจะขายมากขึ้น ผู้บริโภคไม่ใช่ให้เหมาะกับฐานะของตัวเอง ทำให้เครียดกันมากขึ้น ความสุขของชีวิตไม่ได้อยู่ที่วัตถุอย่างเดียว แต่อยู่ที่ความพอดี ความเหมาะสม คือเหมาะกับตัวเรา เพราะไม่รู้จักความเหมาะสม คนจึงมีปัญหา ยิ่งเศรษฐกิจพัฒนามากขึ้น คนก็ยิ่งฆ่าตัวตายมากขึ้น เป็นโรคจิตมากขึ้น เพราะคนไม่รู้ว่าอะไรคือเหมาะกับตน วิ่งตามแฟชั่น ดูโฆษณาต่างๆ ก็นึกว่าได้อย่างนั้นจึงจะดี แต่ความสุขของคนไม่ได้อยู่ที่วัตถุภายนอกอย่างเดียว

ความสุขไม่ได้ไปขึ้นอยู่กับความสำเร็จ และความทุกข์ก็ไม่ผูกติดกับความล้มเหลว คนที่ล้มเหลว อาจจะมีความสุขก็ได้ ถ้ารู้จักปล่อยวางยึดหยุ่น คนประสบความสำเร็จอาจจะเครียดหนักก็ได้ เพราะกลัวจะล้มเหลว ความสุขจึงไม่ได้อยู่ที่ความสำเร็จอย่างเดียว

ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ในป่า มีเจ้าชายองค์หนึ่งมาเห็นก็สงสัยและถามว่า “ทำไมพระองค์มาอยู่ในป่า เป็นเจ้าชายอยู่ในวังกลับไม่ชอบ อยู่ในรั้วในวังน่าจะมีความสุขมากกว่ามาอยู่กลางดินกินกลางทราย”

พระพุทธเจ้าก็เลยถามกลับว่า “นี่เธอลองเทียบดูสิ เธอก็รู้จักพระเจ้าพิมพิสาร ตอนนี้ใครมีความสุขมากกว่ากัน” เจ้าชายองค์นี้ตอบโดยไม่ต้องคิดว่า “พระองค์มีความสุขมากกว่าพระเจ้าพิมพิสาร”

ขอให้เปรียบเทียบกับเรื่องสมัยนี้อีกเรื่องหนึ่ง

มีผู้ชายแก่ๆ คนหนึ่ง นั่งอยู่ริมทำนบน้ำหน้าวัดวันนั้นเป็นวันทอดกฐิน ถ้าหากจากกรุงเทพฯ ยกคณะกฐินไปทอด พอพระฉันเพลก็เดินไปที่ศาลาทำน้ำไปเห็นชายชราคนนี้ เลื้อยก็ไม่ใช่ นั่งทอดหุ่ยอยู่ไม่ทำอะไร นานๆ ก็จะทำกิ้งไม่โยนลงไปแม่น้ำ ถ้าหากนึกว่าคนนี้ไม่รู้จักใช้แรงงานให้เป็นประโยชน์ นั่งเฉยๆ อยู่ถึงไม่พัฒนา ถ้าหากก็ขึ้นไปบนศาลา พอ

ถวายเป็นเครื่องบูชาแล้วจึงกลับลงมาจากแท่น เพื่อขึ้นรถกลับกรุงเทพฯ
ถ้าหากว่าไปดูชายชราคนนั้นอีก พบว่ายังนั่งอยู่ที่
เดิม ข้าวปลาไม่รู้จักไปกิน นั่งอยู่เฉยๆ ถ้าหากทนไม่
ได้ก็เลยถามว่า

“ลุงทำอะไรอยู่นี้”

ลุงแกก็บอกว่า “ไม่มีตาหูหรือใจ ก็นั่งอยู่นี้
แหละ”

ถ้าหากชักชวน ถามดีๆ มาตอบอย่างนี้ คน
แปลกๆ อย่างนี้ก็มี ถามว่า

“นั่งเฉยๆทำไม งานการไม่ทำ วันนี้ทอดกฐิน
ทำไมไม่ไปช่วยดูแล ทำงานทำการบ้างสิลุง”

ลุงถามว่า “ทำงานไปทำไมล่ะ”

“เฮ้! ทำงานก็จะได้มีเงินใช้สิลุง”

“มีเงินใช้แล้วเป็นอย่างไรเล่า”

“จะได้มีความสุข”

“สุขเป็นอย่างไรล่ะ” ลุงถาม

“สุขก็คืออยู่สบายๆ ไม่ต้องทำอะไร” แก่แก่
ตอบ

“นี่สุขแล้วไง จะให้เราไปวิ่งเต้นแรงเต้นกา
เป็นโรคประสาทเหมือนแก่แก่หรือ” ลุงย่อนถาม

ลุงคนนี้รู้ว่าอะไรเหมาะกับตน บางทีเราไม่รู้ว่า
เราแสวงหาอะไร อะไรคือความสบาย ลองนึกดูชีวิต
เราต้องการอะไรที่แท้จริง แล้วทำในสิ่งที่เหมาะสม
สบายกับเรา แล้วเราก็จะมีความสุข

บางทีเสียงนกร้อง เสียงเด็ก ภาพสวยๆ งามๆ
มิให้เราเห็นตลอด ถ้าใจเรารู้จักเปิดรับสิ่งที่ดีงาม
ใจเราจะมีความสุขตลอดเวลา

สุขและทุกข์อยู่ที่ใจไม่ใช่หรือ
ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส
ถ้าไม่ถือก็ไม่ทุกข์พบสุขใจ
เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์กัน

ประการที่สาม คือ โจรสมบัติญาณะ

หมายถึงมีธรรมะประจำใจ คนที่จะมีสุขภาพจิตดีจะต้องมีธรรมะประจำใจตลอดเวลา เขาเรียกว่ามีภูมิคุ้มกัน ถ้าท่านไม่มีภูมิคุ้มกันอันนี้ กระทบกระเทือนอะไรแล้วใจ ช็อค มันหัก มันพัง ภูมิคุ้มกันในจิตใจนั้นคือต้องฉีควัคซีนเข้าไป วัคซีนในจิตก็คือธรรมะประจำใจ เพื่อให้ท่านทนกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษได้ เพราะมีความแข็งแรง ทนทาน และยืดหยุ่นได้

บางคนถือคติว่า ล้มเพราะก้าวไปข้างหน้า ดีกว่ายืนเต๊ะทำอยู่กับที่ คติธรรมอะไรก็ได้มีไว้ประจำใจ มีคติอยู่อันหนึ่งที่อาตมาใช้เป็นเครื่องเตือนใจเหมือนกัน คือเราจะศึกษามากอย่างไรก็ตาม เราจะต้องเตือนใจอยู่ข้อหนึ่ง คือคติธรรมว่า คิดให้สูงถึงดวงดาว แต่สองเท้าต้องติดดิน ในการทำงานหรือการบริหาร เท้าต้องติดดิน อันนี้ก็จะเตือนใจเราตลอดเวลา คนเรามักพูดว่านักปรัชญาพูดอะไรไม่รู้เรื่อง มันเป็นปัญหาอย่างหนึ่งคือไม่ติดดิน ถึงแม้

ว่าเราจะศึกษาธรรมะขั้นสูงมา แต่จะต้องพูดให้คน
ฟังรู้เรื่อง ต้องติดดิน อันนี้คือคติประจำตัวเอง

ประการสุดท้าย อัมโมหสัมปชัญญะ

หมายถึงการฝึกใจไม่ให้หลงลืม ต้องใช้ธรรมะ
ประจำใจไม่ให้เกิดความหลงลืม พอเจอสถานการณ์
ที่เป็นปัญหา เราจะรู้ว่าต้องใช้ธรรมะอะไรทันที เรา
ยังคิดก่อนแล้วเอาธรรมะเข้ามาสอนตัวเองตลอด
เวลา ปกติบางคนเวลาทะเลาะกับใครจะโกรธมาก
จนลืมตัว บางท่านเพื่อไม่ให้หลงลืมเรื่องปฏิบัติธรรม
จึงให้เลขานุการหรือเพื่อนช่วยจดบันทึก หรือคอย
เตือนความจำ ดังเรื่อง

พระเจ้าปเสนทิโกศล ไปขอคาถาลดน้ำหนัก
จากพระพุทธเจ้า เพราะน้ำหนักเพิ่มเหลือเกิน จึงขอ
คาถา diet พระพุทธเจ้าก็เทศน์ทุกเรื่อง แม้เรื่องลด
น้ำหนักก็เทศน์ให้ฟัง ที่นี้พระพุทธเจ้าก็เทศน์ว่า

มนุษย์สละ สะทา สะติมะโต
มัตตัง ชานะโต ลัทธะโกชะเน
ตะนุกัสสะ ภาวันติ เวทะนา
สะณิกัง ชีระติ อายุ ปาละยัง

แปลความว่า มนุษย์ผู้ใดมีสติรู้ตัวตลอดเวลา
รู้ประมาณในโภชนะที่ได้มารับประทาน ผู้นั้นจะมี
เวทนาเบาบาง เขาจะแก่ช้าและมีอายุยืน

พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงพอฟพระทัยคาถานี้
มาก ถึงกับรับสั่งให้มหาดเล็กซื้อสุทัสน์มาณพ
ทอ้งจำคาถาให้แม่นยำ และให้สุทัสน์มาณพยืน
อยู่ข้างโต๊ะเสวย หากมาณพเห็นว่าพระองค์เสวย
พระกระยาหารเกินกำหนดก็ทอ้งคาถาออกมาดั่งๆ
หลังจากนั้นปรากฏว่าเวลาที่มาณพทอ้งคาถาออก
มา พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงได้สติหยุดเสวยพระ
กระยาหารทันที ทรงลดปริมาณพระกระยาหารลง
ทุกวันโดยวิธีนี้ ในที่สุดพระเจ้าปเสนทิโกศลทรง
ลดและคุมน้ำหนักได้สำเร็จ เพราะอาศัยสุทัสน์-

มาพบคอยทองคำเถื่อนให้นึกถึงการควบคุมพระ
กระยาหาร และที่สุทิสสนมาพบกล้ำทองคำข้าง
โตะเสวยก็เพราะพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงประทาน
อนุญาตไว้นั่นเอง

เรื่องนี้แสดงถึงคุณค่าของกัลยาณมิตร ผู้ช่วย
เตือนจิตสะกิดใจไม่ให้หลงลืมธรรมะ ถ้าใครช่วย
เตือนไม่ได้ เราก็เตือนตัวเองโดยหาคติธรรมประจำ
ไว้สอนใจ

ผู้มีคติธรรมประจำใจย่อมมีเครื่องยับยั้งชั่งใจ
และมีธรรมะไว้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถาน-
การณ์ต่างๆ แม้บางครั้งสถานการณ์อาจจะไม่ตรง
กับธรรมะนัก แต่ก็ปรับเข้ากันได้ ประเด็นอยู่ที่ว่า
ท่านควรฟังธรรมะให้มาก ศึกษาธรรมะให้มากเมื่อ
ถึงเวลาจะเห็นคุณค่าของธรรมะต่างๆ ที่ออกมาช่วย
เราให้ผ่านพ้นปัญหาชีวิตได้.





...ในชีวิตของคนเราควรหาประโยชน์จากเรื่องต่างๆ อะไร
ไม่ดีก็ทิ้งไป ปล่อยๆไป เก็บแต่สิ่งที่ดีเอาไว้ บางคนถูกตำหนิมาแล้ว
เก็บเอามาคิดมาแค้น เหมือนกับเพื่อนบ้านป่าเมืงด้าแยใส่บ้านเรา
แทนที่เราจะกวาดให้พ้นๆไป บางคนหาที่เหมาะๆในบ้านมาเพาะ
ด้าแยเลย รดน้ำพรวันดินใส่ปุ๋ย พอด้าแยออกดอกออกเมืงด้าและ
ใครคัน เราคันเอง คนด้าคนว่าเหมือนคนป่าเมืงด้าแยให้คันเดียว
แต่เราเพาะเพิ่มเอง เขาด้าเราตั้งแต่บ้ายสองไร่ จนล่วงมาดิหนึ่ง
ด้าสองแล้วเรายังนอนไม่หลับ เพราะด้าแยงอกในหัวใจ ต้องหลุน
โพรตัพทไปด้าเขากลับคัน ไม่เช่นนั้นนอนไม่หลับ ทำไมเราไม่ปิดให้
พ้นๆไป มีประโยชน์แค่นั้นที่จะเก็บเอาไว้ ควรลืมและให้อภัยกัน...



มูลนิธิพุทธธรรม