

คติธรรมแห่งชีวิต

BUDDHIST DOCTRINE OF LIFE

พระครูวินิตกมลธรรม (กมลมาส พรหมสนธิ)¹

Phrakhru Vinidkamoldham (Kamolmas Promson)¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่¹

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus, Thailand.¹

Corresponding Author's Email: kamonmas@gmail.com

แปลจากหนังสือ : คติธรรมแห่งชีวิต

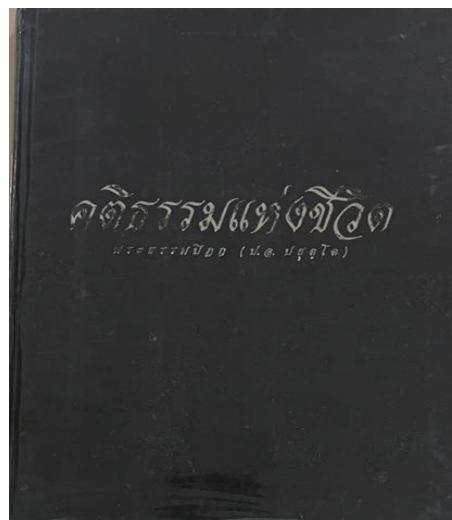
ผู้เขียน : พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

ผู้แปล : พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

สำนักพิมพ์ : ธรรมสภา

ปีที่พิมพ์ : 2552

จำนวนหน้า : 150



บทนำ

หนังสือคติธรรมแห่งชีวิต เป็นการรวบรวมเนื้อหา “คติธรรมแห่งชีวิต” ที่เกี่ยวกับการเกิด การแก่ การเจ็บ การดำรงอยู่ และการตาย โดยคัดเลือกบรรยายธรรมในโอกาสต่าง ๆ ของท่านเจ้าประคุณ ศาสตราจารย์พิเศษสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ซึ่งเป็นภิกษุที่มีความพิเศษโดดเด่นและสำคัญต่อวงการพุทธศาสนา ท่านเจ้าประคุณ ที่ได้รับสมัญญาว่า “พระเจ้าทำสงฆ์ให้งาม” และ “ตู้พระไตรปิฎกเคลื่อนที่” ท่านเป็นชาวไทยคนแรกที่ได้รับรางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพจากยูเนสโก (UNESCO Prize for Peace Education) และได้รับถวายวุฒิจำนะจากประเทศอินเดีย ให้เป็น “ตรีปิฎกกาจารย์” คือ ผู้รู้แตกฉานในพระไตรปิฎก เป็นรูปที่ 2 ของโลก ท่านเป็นปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาแห่งยุคปัจจุบัน ที่ได้รับการยอมรับจากทั่วโลก ด้วยความรู้แตกฉานและลึกซึ้ง สามารถแต่งตำรา เขียนหนังสือ บรรยายธรรม ปาฐกถา ทั้งหลักพระพุทธศาสนาโดยตรง และประยุกต์กับวิชาการต่าง ๆ ทางโลกได้แทบทุกสาขามากกว่า 312 เรื่อง และการบรรยายที่นับพันครั้ง ดังนั้นการให้ความรู้ของท่านไม่ว่าในรูปแบบใด จึงสามารถเข้าถึงและทำความเข้าใจได้ไม่ยาก สำหรับทุกกลุ่มชน ท่านมีทักษะการเขียนที่ยอดเยี่ยมมาก ลื่นไหล ต่อเนื่อง ในเหตุในผล ชวนติดตาม สำหรับหนังสือคติธรรมแห่งชีวิต

เล่มนี้ โดยเนื้อหาหลักเป็นการทำความเข้าใจสังขารแห่งชีวิตที่ทุกชีวิตต้องประสบ กล่าวคือ การเกิด การแก่ การเจ็บ การดำรงอยู่ และการตาย โดยในแต่ละส่วนเนื้อหา ท่านจะเริ่มจากให้ความรู้ สร้างเข้าใจตั้งแต่ความหมายตามหลักธรรม และนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างไร รวมถึงวิธีการประเมิน ตัวชีวิตในผลการปฏิบัติ ซึ่งสุดท้ายทั้งหมดเป็นเรื่องของการฝึกจิต ซึ่งเป็นเรื่องยากในการจับต้องได้ แต่จากกระบวนการถ่ายทอดสื่อสารที่ดี ช่วยให้ผู้อ่านมองเห็นภาพความจริง เข้าใจความหมาย และสามารถนำสู่การปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

เนื้อหาหนังสือคติธรรมแห่งชีวิต

หนังสือเล่มนี้แบ่งเนื้อหา ออกเป็น 5 ส่วน และมีชื่อตามที่ปรากฏในแต่ละโอกาสของการบรรยายธรรมนั้น ๆ โดยสามารถสรุปเนื้อหาในแต่ละส่วน ได้ดังต่อไปนี้

ส่วนที่หนึ่ง “การเกิดเป็นทุกข์ เกิดดีเป็นสุข”: ส่วนนี้เป็นการกล่าวถึงเกี่ยวกับการเกิด เริ่มจากการเกิดที่เราได้ยินบ่อย ๆ ในบทสวดมนต์ที่ว่า ชาตปิ ทุกขา ซึ่งแปลว่า แม้ชาตคือการเกิด ก็เป็นทุกข์ ความหมายของการเกิดนี้เป็นการพูดไปตามสภาวะธรรม ที่การเกิดหมายถึงการปรากฏขึ้นของขันธ 5 เพราะเมื่อขันธ 5 ปรากฏพร้อมบริบูรณ์ก็เป็นชีวิต ซึ่งขันธนั้นเป็นสิ่งปรุงแต่ง และเมื่อสังขารตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ไม่คงที่ เกิดแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป ไม่อาจอยู่ในสภาพเดิมได้ เรียกว่า เป็นสภาวะของความทุกข์ แล้วก็ไปไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่เป็นตัวเป็นตนให้ใครได้ จึงเรียกว่า เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ดังนั้นประเด็นสำคัญของการเกิดที่ว่าเป็นทุกข์ ก็คือ สภาวะที่คงทนอยู่ไม่ได้ ซึ่งเป็นธรรมชาติของสังขาร เป็นความจริง ในแง่สภาวะ นอกจากนี้ การตรัสถึงการเกิดในพุทธศาสนาที่เป็นสุขก็มี ในที่นี้ท่านได้ยกตัวอย่างพุทธภาษิตบทหนึ่งที่ว่า “สุโข พุทธานมปปาโท” แปลว่าการเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นความสุข เพราะเมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นแล้ว ก็ทรงนำแสงสว่างมา ทำให้คนเกิดปัญญามองเห็นสังขาร รู้เข้าใจว่าอะไรเป็นกุศลและอกุศล ควรประพฤติปฏิบัติต่อชีวิตของตนเองและต่อโลกหรือสิ่งแวดล้อมอย่างไร ที่จะแก้ปัญหาชีวิต ดำเนินชีวิตให้ผ่านพ้นความทุกข์ และประสบความสุข ดังนั้นการเกิดของพระพุทธเจ้าเป็นการเกิดที่นำความสุขมาให้ หรือแม้แต่แค่สัตบุรุษ ก็นำความสุขมาให้เช่นกัน แต่ทั้งหมดนี้ที่พูดมาก็เป็นการมองอย่างกว้าง ๆ

เพราะฉะนั้น จากที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ว่า ชาตคือความเกิด ซึ่งหมายถึงการเกิดของขันธ 5 หรือการเกิดของสังขารที่ปรุงแต่งจะเป็นทุกข์ ซึ่งก็เป็นเรื่องของทุกข์ตามสภาวะ แต่ในทางปฏิบัติทำให้เกิดความสุขได้ พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องทุกข์ ก็เพื่อให้เรารู้ความจริงแล้ว เราจะได้ให้ปฏิบัติถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้องแล้วก็เกิดความสุข คือทำให้กุศลธรรมเกิดมีขึ้นในใจตลอดเวลา การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง แล้วก็จะมีความสุขอยู่เรื่อย ๆ นี่คือหลักสำคัญ เพราะการเกิดของกุศลธรรมนั้น เป็นการเกิดในจิตใจของเราแต่ละขณะนี้เอง ในหลักของพระพุทธศาสนา สอนว่า จิตของเราเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก็เกิดและดับไปด้วยอกุศลธรรมและกุศลธรรม

ถ้าเกิดกุศลธรรมจิตก็ดับไปด้วยกุศลธรรม และถ้าเกิดเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง จิตนั้นก็เจริญงอกงามขึ้นด้วยกุศลธรรม ในที่นี้ท่านได้ยกตัวอย่าง ความเจริญ ก็คือการเกิดที่ต่อเนื่องกันไป เพิ่มอัตราขึ้นในแนวทางนั้น ๆ อย่างเช่น เซลล์ ในร่างกายเรา เราจึงมีการเจริญเติบโต เช่นเดียวกับจิตใจของเรา ถ้ามีการเกิดของกุศลธรรมอยู่เสมอตลอดเวลา ชีวิตเราก็เจริญงอกงาม จิตใจเราก็เจริญงอกงาม มีความดีความงามเพิ่มขึ้น ๆ

คราวนี้เราจะวัดได้อย่างไรว่า เรากำลังเจริญงอกงามในธรรม หรือจิตเกิดด้วยกุศลธรรม ในที่นี้ท่านได้นำเสนอหลักธรรม “อริยวัฏ” เป็นหลักธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับใช้วัดความเจริญของจิตใจของแต่ละคน ซึ่งหลักนี้มี 5 ประการ ได้แก่ 1) ศรัทธา โดยให้ดูว่าศรัทธาองอกงามขึ้นในใจของตนหรือไม่ ศรัทธาก็คือ ความเชื่อ ในทางพุทธศาสนาท่านให้มีความเชื่อ ที่เรียกว่า อากาโรตติศรัทธา เป็นศรัทธาที่มีเหตุผล มีปัญหาประกอบ รู้เข้าใจเหตุปัจจัย ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นความเชื่อในหลักความจริง ความดีงาม ดังนั้นวิธีการดูท่านจึงให้ดูว่า ศรัทธาความเชื่อความมั่นใจในคุณธรรม ในความดีงาม ในคุณพระรัตนตรัย เจริญเพิ่มพูนขึ้นหรือไม่ ซึ่งถ้าหากได้พิจารณาตัวเอง ก็ดูว่า จิตใจผ่องใส เฝือกด้วยศรัทธา อันนี้เป็นความเจริญอย่างอริยชนขั้นที่หนึ่ง 2) ศีล คือความปกติของกายวาจา ให้อยู่ในความสุจริต เป็นความประพฤติที่ดีงาม ไม่เบียดเบียนใคร โดยเริ่มจากศีล 5 และค่อย ๆ เพิ่มความประณีตขึ้นเป็นศีล 8 การฝึกกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นนี้ เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกจิต ทำจิตใจให้องอกงาม และทำให้เกิดสมาธิ 3) สุตตะ คือความรู้และหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยดูว่าเมื่อเราปฏิบัติธรรมนั้น เราได้มีความรู้ละเอียดลึกซึ้งลงไปเป็นหลักธรรมมากขึ้นแค่ไหน เพียงใด ทั้งความหมาย ประโยชน์ วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง 4) จาคะ คือ ความสละ สละความยึดติด ที่จิตใจเราไปผูกพันกับสิ่งต่าง ๆ วัตถุสิ่งของที่สร้างขึ้นมา โดยเบื้องต้นก็เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต แต่กลายเป็นสิ่งสำคัญมันหมายผูกพันติดตัว มีความห่วง ห่วง กังวล จนนำความทุกข์มาให้ การจะทำอะไรให้สิ่งที่เรามีขึ้นแล้ว ไม่เกิดโทษ ไม่สร้างทุกข์ ก็ต้องอาศัยการรู้จักทำใจ รู้เท่าทันความจริงที่สิ่งนั้นเป็นตามธรรมดาของมัน ระลึกถึงความมุ่งหมายที่มีสิ่งนั้นขึ้นมา ผูกพันในทางที่จะไม่ยึดติด ในทางพุทธศาสนาสอนไว้หลายอย่าง เริ่มตั้งแต่ ให้รู้จักเสียสละสิ่งของ มีการให้ การเผื่อแผ่ แบ่งปัน และมีความสุขจากการกระทำเหล่านี้ ซึ่งเราจะมีสุขจากการให้ได้ จิตใจต้องพร้อมที่จะให้ โดยจิตใจที่พร้อม คือจิตใจที่มีความรัก ความปรารถนาดี หรือมีเมตตา ยังมีเมตตากว้างขวางออกไปมากเท่าไร สุขจากการให้ก็มากขึ้นเท่านั้น การมีจาคะ จึงเป็นเครื่องสำรวจความเจริญในใจอย่างหนึ่ง โดยดูว่าเรามีจาคะ ความเสียสละ ไม่ยึดติดผูกพันในสิ่งทั้งหลายเจริญขึ้นในใจแค่ไหน มีความสุขด้วยใจตัวเอง ด้วยความไม่ได้อะไร หรือแม้แต่สูญเสีย ซึ่งเป็นความสุขอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งภายนอก 5) ปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งต่างจากความรู้ที่เป็นสุตะ อันเป็นความรู้ของผู้อื่นที่เรา รับเข้ามา ยังไม่เป็นของเรา แต่ปัญญาเป็นความเข้าใจของตนเองที่เกิดขึ้นใหม่ จากการมีสุตะ และนำมาคิดพิจารณาวินิจฉัย รู้เข้าใจเท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริงโดยมองเห็น

ธรรมดาของความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และรู้จักที่จะทำตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ทำตามใจอยาก ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสูตร ว่าจะเอาไปใช้อย่างไร ถ้ามีสูตรมากแต่ไม่มีปัญญาก็ไม่เกิดประโยชน์ ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญเป็นตัวควบคุมทั้งหมดตั้งแต่ศรัทธามาจนถึงจาคะ รู้ว่าอะไรควรเชื่อไม่ควรเชื่อ จะประพฤติศิลปได้ถูกต้อง นำสูตรไปใช้ให้เกิดประโยชน์ และทำให้เราสามารถมีจาคะ ในขั้นสูงสุดเมื่อรู้เข้าใจเท่าทันสังขาร เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง จึงจะทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย มีจาคะที่แท้จริง ปัญญาจึงจัดไว้เป็นข้อสุดท้าย เพราะเป็นตัวควบคุมทั้งหมด

ส่วนที่สอง แก่ ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ : ในส่วนนี้ได้เป็นการแสดงธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ในงานสัมมนา การเตรียมตัวก่อนเกษียณราชการ ซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่มีความแก่มาเยือนอย่างเป็นธรรมดา และสำหรับคนที่รับราชการ ตัวชีวิตอันหนึ่งที่เกิดขึ้นคือการเกษียณจากงานประจำ ท่านจึงให้คิดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้เราได้พบกับโอกาสใหม่ เป็นโอกาสที่เราจะได้เข้าถึงความจริงของชีวิต ได้อยู่กับความจริง อยู่กับโลกที่แท้จริง ปรับใจให้ถูกต้อง อยู่ด้วยปัญญา มองไปข้างหน้า สู่จุดหมายที่สูงกว่าที่ยังรอ ชีวิตเรายังมีหลายที่ควรจะได้ประสบ ได้เข้าถึง ได้บรรลุถึง เป็นสิ่งที่ดีงาม ที่ประเสริฐของชีวิต ที่เราอาจจะไม่มีโอกาสหรือโอกาสน้อยมากที่จะได้ทำในขณะรับราชการ เพราะต้องทำงานในภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบตามบทบาท ตำแหน่ง ที่จำกัดด้วยผลงานในเชิงผลประโยชน์ มากกว่าความเจริญทางจิตใจ ในที่นี้ ท่านได้พูดถึงจุดหมายหรือประโยชน์ที่ชีวิตควรได้รับนั้น มีสามขั้น ได้แก่ 1) ประโยชน์ที่ตามองเห็น (กาย) เช่น ทรัพย์สินเงินทอง การยอมรับของสังคม ความมีร่างกายแข็งแรง ครอบครัวที่ดีมีความสุข ซึ่งวัยที่ผ่านมาของการทำงานเรารุ่นอยู่กับการแสวงหาประโยชน์ขั้นที่ตามองเห็นเป็นหลัก ในขณะที่ยังมีประโยชน์ที่สูงกว่าที่เรายังไม่ค่อยได้ทำ ซึ่งเราควรเข้าถึง เพื่อความสุขและชีวิตที่มีคุณค่า คือ 2) ประโยชน์ที่เลยมองเห็น (จิตใจ) เป็นชีวิตในระดับแห่งคุณค่าและความดีงาม มีความสุขทางจิตใจ ไม่ใช่แต่เพียงร่างกายหรือสิ่งภายนอก ที่ผ่านมาความสุขอาจเกิดจากการมีตำแหน่ง ทรัพย์สินสมบัติ เป็นชีวิตที่สุขด้วยสิ่งบำรุงบำเรอจากภายนอก ซึ่งสำคัญในระดับหนึ่ง แต่ถ้าเราไปยึดติดก็จะมีโอกาสเป็นทุกข์และไม่อาจมีความสุขในขั้นต่อไปได้ ในขั้นนี้ท่านจึงเน้นการมีความสุขที่มาจากการทำงานในสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ และมีความสุขจากความรู้สึกถึงชีวิตที่มีคุณค่า เกิดปิติ และอิ่มใจ ซึ่งท่านบอกแค่นี้ก็ยังไม่พอ ต้องมีอีกขั้นหนึ่ง คือ 3) ชีวิตแห่งความเป็นอิสระ ไม่ผูกพัน ไม่ยึดติดถือมั่น ไม่ตกอยู่ในกระแสความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนของโลก และชีวิต ที่เรียกว่า โลกธรรม เพราะแม้แต่คนที่ถึงประโยชน์ขั้นที่สอง ที่เรียกว่าชีวิตแห่งคุณค่าและความดีงามนั้น ก็ยังมีความสุขจากความดีได้ ถ้ายึดติดความดีนั้น ไม่ได้ทำเพราะควรจะทำ ที่ทำแล้วใจโล่งโปร่งสบายในขั้นที่สาม คือจิตใจเป็นอิสระด้วยความเท่าทัน เห็นความจริงด้วยปัญญา เห็นแจ้งในกระแสของกฎธรรมชาติ ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยของมัน เราจะไปปรารถนาให้เป็นไปตามใจหวังไม่ได้ เราต้องทำจิตใจให้เป็นอิสระ ประโยชน์ขั้นสูงสุดนี้ จึงคือ จุดหมายแห่งความมีจิตใจที่เป็นอิสระ ที่นี้ถึงโอกาสนี้แล้ว

ควรเตรียมตัวดีใจ แทนการนึกถึงความสิ้นสุด หมดยศ หมดตำแหน่ง สาระประโยชน์ที่ได้อยู่ในชีวิตจิตใจของเรา ไม่ได้ขึ้นกับอาการของคนที่เราเห็นผิวดู แต่อย่างไรก็ตาม การที่จะทำสิ่งที่มีคุณค่านั้น ต้องมีเวลา ซึ่งจะต้องมีอายุยืนต่อไป ซึ่งพระพุทธเจ้าได้พูดถึงการต้องบำเพ็ญอิทธิบาท 4 อันเป็นหลักสำคัญในการที่จะทำให้อายุยืน เนื่องจากคนที่จะมีอายุยืน ต้องมี 1) ฉันทะ มีความพอใจ มีใจรัก มีความไม่ปรารถนาในอะไรสักอย่างที่ตั้งใจ หรือคิดว่าสิ่งที่จะทำเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่าที่ทำให้ชีวิตของเราดีงาม ที่เรายังไม่เคยเข้าถึง พัฒนาปัญญาให้เจริญองกามจนรู้ความจริงของโลกและชีวิต ศีลธรรมให้จริงจัง ใจเราชอบ ใจเราก็ไม่ห่อเหี่ยว ว่าเหว ต้องมีสิ่งที่ดีที่อยากทำ รักที่จะทำสักอย่าง ก็ทำให้อยากมีชีวิตเพื่อทำสิ่งที่รักให้สำเร็จ จากนั้น ก็คือ 2) วิริยะ มีความเพียรพยายาม แก่แล้วกล้าเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้หรือเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง ชีวิตมีเรี่ยวมีแรงที่จะก้าวต่อไป เพื่อสิ่งที่ปรารถนาได้บรรลุผล 3) จิตตะ มีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ปรารถนาจะทำ จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไป ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เสียพลังงานไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง สมองไม่ต้องคิดว่าวุ่น ให้จิตใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการจะทำ เป็นสมาธิ ใจก็สบาย สงบ เป็นสุข ทำให้อายุยืน 4) วิมังสา เป็นเรื่องของการใช้ปัญญาตรวจตราพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ ใจก็จะปลอดโปร่ง สบาย แต่ถ้าคิดปรุงแต่ง คิดตามความชอบความพอใจของตนเอง ที่จะทำให้เกิดความขัดใจขึ้นมา เอาความโกรธเป็นตัวปรุง อันนี้จะทำให้เกิดความเครียด และเป็นทุกข์ ปัญญาจึงต้องมากำกับให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ และกฎธรรมชาติที่เป็นอยู่เข้าใจในโลกธรรม อิทธิบาท 4 จึงเป็นหลักการสำคัญ ที่จะทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตเรามีกำลังใจ มีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ที่ทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป

แม้ว่าเราจะปฏิบัติตามอิทธิบาท 4 ตัดอารมณ์ที่รบกวนต่าง ๆ ออกไปได้ แต่บางครั้งก็ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใหญ่ ๆ ซึ่งบางทีก็ไม่ใช่เรื่องที่จะตัดกันออกไป แต่เป็นเรื่องที่ต้องเผชิญให้ถูกต้อง เราจึงต้องมีวิธีการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างรู้เท่าทัน ในที่นี้ท่านหมายถึง เรื่องของโลกธรรม โดยการ “รู้เท่ารู้ทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้”

โลกธรรม ก็คือ ธรรมประจำโลก หรือสิ่งที่มีประจำโลก ทั้งที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีอยู่ 8 ประการ คือ ลาภ ความเสื่อมลาภ ยศ ความเสื่อมยศ นิินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ อันนี้เป็นความจริงที่มนุษย์เราต้องตระหนักว่า เมื่อเราอยู่ในโลกก็ต้องเจอกับสิ่งเหล่านี้ และเวลานี้เราก็เจอกับมันแล้ว ตอนทำราชการมียศ ตำแหน่ง เมื่อเกษียณ ยศ ตำแหน่งเหล่านี้ก็เสื่อมไป ซึ่งก็คือความจริงของโลกและชีวิต ดังนั้น เมื่อเราเผชิญกับมัน ก็ปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้อง คือ รู้ทันความจริง ว่าความจริงของโลกและชีวิตเป็นอย่างไร เจอแล้วก็วางใจให้ถูกต้อง ยอมรับความจริงนั้น ด้วยความรู้เท่าทัน พอรู้เท่าทัน ใจก็สบายขึ้น จากนั้นก็ใช้สถานการณ์ให้เป็นประโยชน์ มองให้เห็นเป็นบททดสอบ เป็นเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตน คนที่สามารถพัฒนาสติปัญญาขึ้นมา โดยมากพัฒนาจากการที่ได้เผชิญปัญหา อุปสรรค หรือสิ่งที่ยาก แล้วพยายามแก้ไข ไม่ย่อท้อ ด้วยการใช้โยนิโสมนสิการในการปฏิบัติต่อโลกธรรม โดยมีวิธีการมอง วิธีคิดที่

ถูกต้องและได้ผล การได้พบกับความอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลง และเรารู้เท่าทันและหาประโยชน์จากมันได้ ทำให้เรามีชีวิตที่สงบมั่นคงและสุขสบาย แล้วจะอย่างไรให้ชีวิตมีความสุขจริง ท่านได้พูดถึงความสุขว่ามีหลายแบบ และจะกล่าวในที่นี้เพียง 5 แบบ ซึ่งก่อนพูดถึงความสุขในแต่ละแบบ ท่านได้พูดถึงการ เตรียมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมให้พร้อมก่อนมีความสุข ก็คือสิ่งแวดล้อมทางสังคม การอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ หลักธรรมที่จะวางใจหรือทำที่แห่งจิตใจ ต่อผู้คนรอบด้าน คือ พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พรหมวิหาร คือ ธรรมประจำใจของพรหม พรหมซึ่งศาสนาพราหมณ์เชื่อว่าเป็นผู้สร้างโลก แต่พระพุทธเจ้าสอนว่า เราไม่ต้องรอให้พระพรหมมาสร้างโลก เราทุกคนควรเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกัน เมตตา ใ้กับสภาวะปกติ คนที่อยู่เป็นปกติ เราก็มีความเป็นมิตร มีเมตไตร มีเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข กรุณา ใ้กับสภาวะที่คนเขาตกต่ำ เดือดร้อน เราก็มีใจพลอยหวั่นไหว อยากจะช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ให้เขาขึ้นมาสู่สภาวะปกติ หายทุกข์ หายร้อน มุทิตา ใ้กับภรณ์ที่คนเขาขึ้นสู่สภาวะที่สูงขึ้น ประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ดีงามน่าชื่นชม เราก็มีพลอยดีใจ เอาใจส่งเสริมสนับสนุน ส่วนอุเบกขา เป็นกรณีของการมองถึงความสัมพันธ์กับความจริงของธรรมชาติด้วย ดังนั้นถ้าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ที่เกิดขึ้นในทั้ง 3 กรณี ส่งผลเสียหยาต่อหลักความจริง ความเป็นธรรม หรือหลักแห่งความถูกต้อง ความดีงาม เราต้องหยุดความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ทั้งสามข้อ และใช้อุเบกขา เพื่อให้เขารับผิดชอบต่อความเป็นจริง เป็นธรรม หลักการและกฎเกณฑ์กติกา นั้น ๆ อุเบกขานี้ต้องใช้ปัญญา ต่างจาก เมตตา กรุณา มุทิตาที่ใช้ความรู้สึกมาก คือรู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร รู้สึกพลอยดีใจ อุเบกขาเป็นตัวคุมเพื่อให้สังคมอยู่ในความเป็นธรรม โลกนี้อยู่ในความถูกต้องดีงาม เมื่อทำตัวเป็นพระพรหมได้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็มาทำชีวิตให้เข้าถึงความสุข ซึ่งเรียกว่า ความสุข 5 ชั้น คือ ชั้นที่ 1) ความสุขจากการเสพวัตถุจากภายนอก มาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนา กันมาก เป็นความสุขที่ขึ้นต่อสิ่งภายนอก สภาพจิตของคนที่มีความสุขประเภทนี้ก็จะเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา เมื่อไม่มี ไม่ได้ก็จะไม่มีความสุข ดังนั้นจึงต้องพัฒนาความสามารถในการที่จะมีความสุขอย่างอิสระ เพื่อไม่ให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป ชั้นที่ 2) ความสุขจากการเจริญคุณธรรม ด้วยการมีเมตตา กรุณา มีความสุขจากการให้และมีศรัทธาในพระศาสนาในการทำมาดี ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ชั้นที่ 3) ความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมุติ เช่น การทำงานที่มีความสุขในงาน ไม่ใช่เงินเดือนอย่างเดียว หรือคนสวนที่มีความสุขจากการเติบโตของต้นไม้ ไม่ใช่รายได้จากการขายผลผลิตเพียงอย่างเดียว ชั้นที่ 4) ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง เป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ที่สามารถปรุงแต่งความคิดมาสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์และเทคโนโลยีต่าง ๆ และที่สำคัญคือในใจของเรา ที่เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายต่อตัวเอง เช่น การปรุงทุกข์เก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี มาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่

กระทบกระเทือนแล้วมาปรุงแต่งให้เกิดความกลุ้มใจ ว่าเหว เหงา พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่งให้เป็นโดยการปรุงสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจ หายใจเข้าทำใจให้เบิกบาน หายใจออกทำใจให้โปร่งเบา ท่านสอนให้ปรุงแต่งสภาพจิต 5 อย่างนี้ให้มีอยู่ในใจเสมอ คือ (1) ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ (2) ปีติ ความอิ่มใจ (3) ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด (4) ความสุข ความโปร่งโล่งใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น (5) สมาธิ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ด้วยตัวของมัน และ ขั้นที่ 5) ความสุขเหนือการปรุงแต่ง เป็นการอยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งอย่าง เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด ท่านเรียกว่า เป็นจิตอุเบกขา คนที่มีจิตลงตัวถึงขั้นนี้มีความสุขอยู่ประจำตัวตลอดเวลา

ส่วนที่สาม เจ็บ รักษาใจยามป่วยไข้ : ส่วนนี้ เป็นการให้คติธรรมทั้งแก่ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย ในการรักษาใจยามป่วยไข้ เพื่อได้อยู่กับการเจ็บป่วยทางกายอย่างมีสติ มีกำลัง โดยเฉพาะผู้ป่วยเองซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะทำให้สบาย ไม่เป็นทุกข์ เมื่อกายเจ็บป่วย ด้วยใจและกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน แล้วจะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วย และจะไม่ให้จิตใจแปรปรวนตามไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องนี้ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “ ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย ” การตั้งใจแบบนี้เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางกายนั้น ให้เข้าใจว่ากายนั้นเป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะรักษา ก็ปล่อยให้แพทย์รักษาไป แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง จะรักษาอย่างไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนดรู้ดังที่กล่าว หรืออาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาว่า “ กายป่วย ใจไม่ป่วย ” การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่าเราจิตเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ติดาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่มีความกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ปล่อยให้ล่องลอยไปกับความนึกคิดทั้งหลาย รักษาใจให้อยู่ภายใน อาจจะใช้คำภาวนาว่า พุทโธ ก็ได้ เพราะคำนี้ เป็นคำดีงาม เป็นพระนามของพระพุทธเจ้า ที่หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือจะกำหนดลงไปกับลมหายใจก็ได้ เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำภาวนา ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก มีความสงบ มั่นคงแน่วแน่ จิตก็ไม่เศร้าหมอง การรักษาใจไว้ได้ก็เท่ากับการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ แม้กายป่วยแต่ใจไม่ป่วยตาม ชีวิตก็เบิกบานได้

ในส่วนญาติของคนป่วย อันนี้ก็มีความสำคัญที่จะมาช่วยเสริมกำลังใจให้กับผู้ป่วย ซึ่งที่ไม่สามารถมีกำลังใจได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยคนอื่นมาช่วย คนที่จะช่วยได้มากก็คือ ญาติพี่น้อง ซึ่งบ่อยครั้งด้วยความเป็นญาติที่รัก ผูกพัน ใกล้ชิดกับผู้ป่วยมาก ก็จะช่วยสู้กร่วมเจ็บป่วยไปด้วยใจพลอยไม่สบายไปด้วย และไม่สามารถให้กำลังใจผู้ป่วยได้ ญาติจึงต้องมีอุบายที่จะทำให้ใจตัวเองให้เข้มแข็ง เพื่อที่จะให้กำลังใจผู้ป่วยได้ ในยามนี้การวางจิตวางใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ ก็ให้เข้าใจเช่นกัน ว่าร่างกายนั้นเป็นหน้าที่ของแพทย์ไปแล้วที่จะรักษา แก้อาการ สิ่งที่เป็นหน้าที่เราคือการรักษาจิตใจของตนเองและผู้ป่วยให้เข้มแข็ง ทำหน้าที่เราให้เต็มที่ในการดูแล ไม่ทอดทิ้ง คอยให้

กำลังใจอย่างเต็มที่ไม่ว่าผู้ป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม ในเรื่องของจิตบางที่ไม่อาจรู้ได้ทางประสาทสัมผัส แต่มีความซึมซาบอยู่ในภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้สึกตัวแล้ว เป็นความละเอียดอ่อน ในทางประสาทและทางจิตใจ คนเรานี้เรื่องจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ ทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตที่จะช่วยเสริมให้จิตผู้ป่วยได้มีกำลัง มีความสบายใจ และยังอาศัยอานุภาพของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย

ส่วนที่สี่ ดุลยภาพ : สารแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์ : ในส่วนนี้เป็นคตินิยามสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในภาวะปกติของมนุษย์ที่ควรจะเป็น โดยท่านพูดถึงการใช้ชีวิตอย่างสมดุล หรือมีดุลยภาพ ซึ่งความหมายของดุลยภาพ คือ การได้สัดส่วนในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่รวมกันในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รวมถึงความสัมพันธ์อย่างพอเหมาะพอดีกันระหว่างองค์ประกอบทั้งหลายนั้น และทำให้สิ่งนั้นได้ดำรงอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี และมีความสมบูรณ์ เช่น ถ้ามีดุลยภาพทางร่างกายก็จะทำให้มีสุขภาพดี มีดุลยภาพทางเศรษฐกิจ ก็ทำให้ชีวิตมีความมั่นคง ถ้ามีดุลยภาพทางสังคม ประชาชนก็มีสันติสุข ฐานะประชาชนไม่เกิดความเหลื่อมล้ำต่ำสูงกันมากเกินไป และอีกทั้งดุลยภาพของธรรมชาติ เพราะถ้าธรรมชาติไม่มีดุลยภาพ ก็จะเกิดปัญหาทางธรรมชาติมากมายและมนุษย์เองก็จะเดือดร้อน และอยู่ไม่ได้ โดยท่านใช้คำว่า เมื่อมนุษย์ทำลายธรรมชาติ ก็นำความพินาศมาสู่โลก ทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นดุลยภาพในความสัมพันธ์ที่แวดล้อมตัวเรา ซึ่งก็สัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มีดุลยภาพก็จะเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้ดุลยภาพอื่น ๆ เกิดขึ้นได้ตามมา ในที่นี้ท่านจึงพูดถึงทางสายกลาง คือ ทางแห่งดุลยภาพ คือ การปฏิบัติอย่างได้สัดส่วนพอเหมาะ ซึ่งต้องมีองค์ประกอบ 8 อย่างเข้ามาประสานกันพอดี ที่จะเกิดเป็น มัชฌิมาปฏิปทา กล่าวคือ 1) มีทิฐิที่เป็นสัมมา ความเห็นชอบ ที่ครบถ้วน ถูกต้องพอเหมาะกับความเป็นจริง 2) มีสังกัปปะ ความดำริที่สัมมา คือความคิดชอบ ถูกต้องครบถ้วนพอเหมาะพอดี โดยชอบ คือมีปัญญาเห็นชอบ มีความคิด ความดำริที่ถูกต้องชอบธรรม 3) แล้วก็มีการใช้วาจา ใช้คำพูดอย่างถูกต้อง 4) รู้จักแสดงออก กระทำการต่างๆทางกาย อย่างถูกต้อง 5) เลี้ยงชีพ คือ ประกอบอาชีพที่เป็นสัมมาชีพ 6) มีความเพียรอย่างถูกต้อง 7) มีสติที่ใช้อย่างถูกต้อง 8) แล้วก็มีสมาธิ จิตตั้งมั่นอย่างถูกต้อง ทั้งหมดเป็นการปฏิบัติตามแนวทาง มรรค 8 นั้นเอง ซึ่งในที่นี้ท่านเน้นถึงการประสานกลมกลืนกันในทุกองค์ประกอบอย่างพอเหมาะพอดี เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน แล้วทำงานร่วมกันให้เกิดผลสำเร็จ คือ บรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดีงาม มีความสุข เป็นอิสรภาพอย่างแท้จริง

ส่วนที่ห้า ตาย ความจริงแห่งชีวิต บททดสอบใจและเตือนใจให้นึกถึงความจริง : ในส่วนนี้ซึ่งเป็นส่วนสุดท้าย ท่านได้พูดถึงความตาย ความจริงสุดท้ายที่มนุษย์ทุกคนต้องเจอ แม้ความตายจะเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องเกิด แต่เป็นธรรมดาในส่วนที่มนุษย์เราไม่ชอบใจ คือเป็นส่วนอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ที่ใครไม่อยากจะเกิดขึ้น แต่มันก็เป็นสิ่งสุดวิสัยที่จะไปห้ามปรามกีดกันได้ เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นแน่นอน เพราะเป็นกฎธรรมชาติ ดังนั้นเมื่อเกิดขึ้น

แล้วเราก็ต้องยอมรับความจริง การยอมรับความจริงนี้ ในทางธรรมก็เป็นบททดสอบจิตใจเรา เป็นเครื่องวัดผลการปฏิบัติธรรม สิ่งทั้งหลายมีการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ชีวิตมนุษย์มีเกิดก็ต้องมีตายเป็นของแน่นอน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ปัญหาอยู่ที่ว่าเมื่อมันเกิดขึ้น แล้ว เราจะทำใจของเราอย่างไร ถ้าเป็นลักษณะจิตใจของผู้ที่ได้ฝึกฝนตนเองหรือพัฒนาแล้ว ก็จะเป็นจิตใจที่สามารถตั้งตัวหรือฟื้นฟูตัวเองได้ทัน คนเรานั้นอยู่ในโลกก็จะต้องประสบโลกธรรม ซึ่งเป็นสิ่งธรรมดาของโลก เป็นธรรมดา ดังนั้นถ้าเราไม่ได้ฝึกจิตใจของเรา เมื่อประสบอารมณ์ที่ไม่ปรารถนา ก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจ แต่สำหรับผู้ที่ได้พัฒนาตนเอง ฝึกฝนจิตใจแล้ว ก็ได้รู้คติธรรมดาของสิ่งเหล่านี้ และปฏิบัติอย่างรู้เท่าทันความจริง

บทวิจารณ์

จุดเด่น ผู้เขียนมีข้อคิดเห็นว่า หนังสือที่นำมาวิจารณ์เล่มนี้ มีคุณค่าอยู่ 4 ประการ ประกอบด้วย

1) คุณค่าด้านเนื้อหา โดยเนื้อหาหลักเป็นการทำความเข้าใจสัจธรรมแห่งชีวิตที่ทุกชีวิตต้องประสบ กล่าวคือ การเกิด การแก่ การเจ็บ การดำรงอยู่ และการตาย ท่านได้อธิบายให้เรา มีความเท่าทันในทุกวาระของชีวิต และเห็นเป็นโอกาสเป็นประโยชน์ มีความสุขในทุกช่วงชีวิต ท่านเจ้าประคุณมีข้อธรรมอธิบายที่เหมาะสมแตกต่างกันไป เพื่อให้เข้าใจ และมองเห็นโอกาส การอยู่กับความจริงเหล่านั้นที่เท่าทันอย่างไร และวางใจให้ถูกต้องได้อย่างไร ซึ่งส่วนใหญ่ของ คนธรรมดาทั่วไปนั้นยากจะคิดและปฏิบัติได้โดยลำพัง ดังตัวอย่างเนื้อหาในส่วนที่สองที่เขียนถึง ข้าราชการเกษียณ ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเสื่อม ตำแหน่ง การงานก็สิ้นสุด ถ้าไม่เท่าทันใน ความธรรมดาของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงนี้ ก็จะทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ มีความกังวล มองเห็นเป็นการ สิ้นสุดของชีวิต ซึ่งท่านเจ้าประคุณ กลับได้ให้ข้อธรรมที่ทำให้เราเห็นเป็นโอกาสที่มีค่าต่อการ ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายต่อไป อย่างที่ไม่เคยเป็นมา โดยการพัฒนาจิตใจให้องงาม อยากมี ชีวิตอยู่เพื่อสิ่งนี้ ด้วยการทำความเข้าใจข้อธรรมในเรื่องประโยชน์และความสุขที่ชีวิตควรได้ควร มี และมีกำลังใจมีแรงใจในการพัฒนานั้นด้วยการบำเพ็ญอิทธิบาท ๔ ซึ่งนอกจากท่านเจ้า ประคุณ จะสนใจด้วยเป้าหมายที่ตั้งมาแล้ว ก็ให้มีพลังในระหว่างการเดินทางหรือให้แนว ทางการปฏิบัติเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้นั้นด้วย ซึ่งในแต่ละส่วนเนื้อหาจะให้ข้อธรรมที่นำสู่ การปฏิบัติได้ในทำนองเดียวกันนี้

2) คุณค่าด้านการถ่ายทอดสื่อสาร ท่านเจ้าประคุณ ได้ถ่ายทอดสื่อสารเรื่องราวคติ ธรรมแห่งชีวิต ได้อย่างครอบคลุมที่หลากหลายมิติ ทั้งในข้อธรรมและปรากฏการณ์ในชีวิตได้ อย่างสอดคล้องกลมกลืน เป็นเหตุเป็นผล มีความเชื่อมโยงต่อเนื่อง ท่านอธิบายปรากฏการณ์ ได้อย่างแจ่มแจ้ง และเชื่อมโยงกับข้อธรรมอะไร อย่างไร เพื่อความเข้าใจ ในปรากฏการณ์ และ สดุดท้ายคือการวางใจที่ถูกต้อง ด้วยการฝึกปฏิบัติ พัฒนาจิตใจ ซึ่งเป็นเรื่องยากในการจับต้องได้ แต่จากกระบวนการถ่ายทอดสื่อสารของท่านเจ้าประคุณ ที่ร้อยเรียง เรียบเรียงเนื้อหาอย่าง

ละเอียดย ประณีต เป็นลำดับ เป็นเหตุเป็นผล ต่อเนื่อง ด้วยความแตกฉานและปัญญาที่ลึกซึ้งในพระธรรมของท่าน ท่านสามารถถ่ายทอดสื่อสาร ด้วยถ้อยคำ ภาษาที่เข้าใจง่าย การยกตัวอย่าง การเปรียบเทียบ และการสรุปในแต่ละประเด็นย่อย ประเด็นรวม ช่วยให้ผู้อ่านมองเห็นภาพความจริง เข้าใจความหมาย และมองเห็นแนวทางการปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

3) คุณค่าด้านการเข้าถึงและทำความเข้าใจ ด้วยคุณค่าแห่งการถ่ายทอดสื่อสารที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้หนังสือเล่มนี้ สามารถเข้าถึงและทำความเข้าใจได้ของคนทั่วไป นับเป็นคุณค่าที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างยิ่ง ที่ทำให้คนธรรมดาทั่วไปได้เข้าถึงธรรมอย่างเป็นธรรมชาติ และเป็นวิถีในชีวิตประจำวัน ทำให้คนทั่วไปได้มีโอกาสพัฒนาชีวิตเจริญสติปัญญาได้ง่ายขึ้น

4) คุณค่าด้านการนำสู่การปฏิบัติ ด้วยคุณค่าทั้งหมดในสามด้าน ทำให้การนำสู่การปฏิบัติได้ง่ายขึ้น หนังสือเล่มนี้ท่านเจ้าประคุณได้อธิบายข้อธรรมอย่างเข้าใจง่าย สอดคล้องกับปรากฏการณ์ มองเห็นเหตุปัจจัย และสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติได้ ซึ่งนับเป็นคุณค่าในเชิงเครื่องมือการปฏิบัติธรรมที่สำคัญยิ่ง ซึ่งมีอาจพบเห็นได้ง่ายนักในหนังสือธรรมะทั่วไป ในทางพุทธศาสนา ความรู้ที่จะทำให้เกิดปัญญา จะต้องผ่านการฝึกปฏิบัติ เข้าใจสัจธรรมแห่งชีวิต ใช้ชีวิตอย่างมีดุลยภาพ เพื่อความสมบูรณ์ของชีวิตและสิ่งแวดล้อม

จุดด้อย ในการวิพากษ์วิจารณ์ในประเด็นนี้ ผู้วิจารณ์เองคงไม่สามารถวิพากษ์วิจารณ์ที่จะกล่าวถึงจุดด้อยในงานเขียนของท่านเจ้าประคุณสมเด็จ หรือ (พระธรรมปิฎก, 2552) ซึ่งไม่เพียงด้วยสถานภาพที่ท่านดำรงตำแหน่ง ศาสตราจารย์พิเศษ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เท่านั้น แต่ยังรวมถึงผลงานเชิงประจักษ์ในทุกรูปแบบ ที่มีความเชี่ยวชาญแตกฉานอย่างหาที่ติมิได้

ดังนั้น เพื่อเป็นประโยชน์และช่วยสนับสนุนงานวิชาการให้มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ผู้วิจารณ์จึงขอยกตัวอย่างนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ที่ได้กล่าวถึงการเขียนเกี่ยวกับแนวทางคตินธรรมแห่งชีวิต ที่สอดคล้องกับงานการเขียนของท่านเจ้าประคุณสมเด็จ ยกตัวอย่าง เช่น

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (ออนไลน์) ได้บรรยายธรรมในหัวข้อธรรม “สิ่งที่เรียกว่าการเกิด” ซึ่งได้ยืนยันการเกิดแห่งทุกข์ คือ การเกิดของตัวตน ของจิตที่ปรุงแต่ง จากสิ่งที่มีมากระทบ เมื่อจิตยังโง่ ยังหลง ไม่มีปัญญา ก็จะไปยึดถือ เป็นตัวกูของกู กูเจ็บ กูตาย ต่าง ๆ นานา เป็นของกู แล้วแต่จะนึกคิด ซึ่งล้วนนำไปสู่ความทุกข์ ดังนั้นการดับทุกข์จึงต้องดับที่ต้นเหตุ คือดับต้นเหตุที่ทำให้เกิดอาการ ความรู้สึกนึกคิด ซึ่งคือความคิดปรุงแต่งของจิต ซึ่งท่านย้ำว่าจิตที่ไม่เป็นทุกข์สามารถทำให้เกิด ให้มีได้ จิตสามารถปรับปรุงได้ คือการปฏิบัติด้วยปัญญา และปฏิบัติให้เกิดปัญญา นั่นคือการอบรมจิตให้เจริญ ซึ่งเป็นการเห็นร่วมกันของท่านเจ้าประคุณทั้งสอง ในความหมายของการเกิด จะทุกข์และสุข ต้นเหตุอยู่ที่อาการของจิต ซึ่งเป็นการเกิดที่มีความสำคัญมาก และแม้การดับทุกข์ จะเป็นธรรมขั้นสูง เป็นศิลปะขั้นสูง แต่ไม่เหลือวิสัยที่เราจะทำได้ในฐานะของมนุษย์

พระพรหมมั่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิต นันทิกขุ) (2565) ได้กล่าวบรรยายธรรมในหัวข้อ “ธรรมะ รักษาใจวัยชรา” โดยมีใจความคำสอนที่สอดคล้องกับหนังสือคติธรรมแห่งชีวิต และขยายความที่เข้าใจง่ายสำหรับคนธรรมดาทั่วไปที่ประสบพบเจอในชีวิตประจำวัน โดยท่านเน้นว่าคนที่อยู่ในวัยชราจะต้องสร้างฐานทางจิตใจเพื่อรับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในวันข้างหน้า ซึ่งมีทั้งที่เกิดกับร่างกายที่เสื่อมลง ความสัมพันธ์ในครอบครัว ลูกหลานที่อาจไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง พิจารณาการเปลี่ยนแปลง ด้วยปัญญา ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ ยอมรับความจริงที่เปลี่ยนแปลง อย่าไปหวังอะไรจากใคร อย่าไปคิดอะไรให้มันวุ่นวาย พอใจในสิ่งที่มีอยู่เฉพาะหน้า แล้วเราก็มีความสุขทางใจไม่เกิดความวุ่นวาย เดือดร้อนที่เป็นปัญหาทำหน้าที่ตัวเองให้สมบูรณ์ เป็นคนแก่ที่มีประโยชน์ มีคุณค่า ท่านยังยืนยันว่า แม้ร่างกายจะทรุดโทรมลง แต่จิตใจเราสามารถพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าต่อไปได้

พระไพศาล วิสาโล. (2563). ได้บรรยายธรรมในหัวข้อ “ป่วยกาย แต่ไม่ป่วยใจ” (เผชิญความป่วยไข้ ด้วยใจที่ปล่อยวาง) ซึ่งความโดดเด่นในการบรรยายธรรมของพระอาจารย์คือการอธิบายผ่านตัวอย่างบุคคลที่มีประสบการณ์ตรงในแต่ละประเด็นนั้น ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจง่ายขึ้นและรวดเร็ว ซึ่งเบื้องต้นในหลักการสำคัญของการรักษาอาการป่วย คือ นอกจากการทำการรักษาด้วยการไปหาหมอรักษาแล้วก็คือการทำจิต การทำจิตในที่นี้ก็คือการปล่อยวาง ปล่อยวางจิตออกจากความเจ็บปวด โดยเริ่มจาก 1) ปล่อยวางความคิด ที่คิดพรับปรน คร่ำครวญ ตัดพ้อในความโชคร้ายที่ตัวเองเจ็บป่วย 2) ปล่อยวางอนาคต ไม่คิดปรุงแต่งถึงในวันข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ 3) ปล่อยวางความอยากหาย 4) ปล่อยวางความคาดหวัง 5) ปล่อยวางอดีต และ 6) ปล่อยวางความเจ็บปวด ทุกขเวทนา โดยใช้การนั่งสมาธิหายใจเข้าพุทหายใจออกโฮ เอาจิตให้มาอยู่ที่ลมหายใจ ใช้สติดูอาการให้เห็น ไม่ใช่เป็น ปวดเป็นแค่อาการเอาไว้อู้อย่าเข้าไปเป็น ความปวดไม่ได้ลงโทษเรา ความเป็นผู้ปวดต่างหากที่มันลงโทษเรา เราเป็นผู้ปวดเพราะจิตมันไปยึดว่าตัวกูของกู สติจะช่วยถอนจิตออกมาจากความปวด เป็นผู้ดูความปวด ณ จุดนี้ที่กายปวดแต่ใจไม่ปวด แต่ถ้าสติยังไม่เข้มแข็งพอ ที่จะถอนจิตออกมาก็ต้องยอมรับมัน เรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน มองหาประโยชน์และคุณค่า จากความทุกข์นั้น ในส่วนนี้ท่านพระอาจารย์ก็ได้ยกตัวอย่างคำพูดของผู้ป่วยมะเร็งคนหนึ่งว่า เขาค้นพบว่าความทุกข์ให้อะไรกับเขามากมาย ยิ่งกว่าความสุขเสียอีก ความทุกข์ทำให้เขาได้อยู่กับตัวเอง อยู่กับความเป็นจริง มีทัศนการณ์มองโลกดีขึ้น อันนี้ คือการมองด้วยปัญญา มองเห็นความจริง ว่าไม่มีตัวกู มีแต่รูปและนาม มีแต่กายและใจ ข้อสุดท้าย ของการปล่อยวาง คือปล่อยวางกาย ว่าไม่ใช่ของเรา ส่วนนี้จัดเป็นธรรมะขั้นสูง อันสอดคล้องกับคำสอนของท่านเจ้าประคุณตามเนื้อหาที่ได้กล่าวมาในข้างต้น

สรุป

หนังสือคติธรรมแห่งชีวิตเป็นการรวบรวมเนื้อหาสัจธรรมแห่งชีวิตที่ต้องพบเจอ เป็นหนังสือที่อ่านง่าย แต่มีความลึกซึ้ง นำสู่การปฏิบัติและประเมิณผลได้ด้วยตัวเอง มีเนื้อหา

เกี่ยวกับ การเกิด แก่ เจ็บ ดำรงอยู่ และตาย ที่มนุษย์ทุกคนต้องเจอ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องธรรมดา ที่เป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ไม่คงที่ เกิดแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป ไม่อาจอยู่ในสภาพเดิมได้ เรียกว่า เป็นสภาวะของความทุกข์ แล้วก็ไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่เป็นตัวเป็นตนให้ใครได้ จึงเรียกว่า เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ซึ่งนำสู่การแปรเปลี่ยนของสภาพจิตใจซึ่งอาศัยต่อกัน แล้วเราจะดูแลสภาพจิตใจที่เราควรเป็นเพื่อรับกับทุกสภาวะที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร ท่านเน้นเรื่องของจิตใจเป็นสำคัญ ซึ่งเราควบคุม การเปลี่ยนแปลงของชีวิตไม่ได้ เราต้องยอมรับ และวางใจให้ถูกต้อง จึงต้องฝึกจิตใจ ซึ่งจะฝึกอย่างไร และฝึกให้มีสภาพจิตใจอย่างไร โดยหลักสำคัญคือการเข้าใจ เข้าถึงความจริง ในกฎของธรรมชาติ อันเป็นไปตามเหตุและปัจจัย ซึ่งจะเข้าใจและเข้าใจได้อย่างไร ต้องมีสัจจะ คือความรู้ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และปฏิบัติจนเกิดปัญญา ซึ่งหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะนำมาเรียนรู้ คืออะไรบ้าง ในที่นี้เนื้อหาหลักที่ท่านเจ้าประคุณพูดถึงโดยรวม กล่าวคือ การทำความเข้าใจเรื่องประโยชน์และความสุข ที่เหนือการปรุงแต่งและยึดติด คือความอิสระโดยแท้ ส่วนดุลยภาพเพื่อความสมบูรณ์ของชีวิตและสิ่งแวดล้อม ซึ่งก็คือการปฏิบัติอย่างได้สัดได้ส่วนพอดีพอเหมาะ ตามแนวทางแห่งมรรค 8 ประการ ที่จะบรรลู่แห่งชีวิตที่ถึงงาม มีความสุข เป็นอิสรภาพอย่างแท้จริง และนำพาให้สัมพันธ์ทางใจ ทางกาย ทางสังคม และทางธรรมชาติ เป็นไปอย่างมีดุลยภาพ มีใจอย่างโยนิโสมนสิการ มีสุขภาพกายที่ดี มีเศรษฐกิจที่มั่นคง สังคมปลอดภัย ประชาชนมีสันติสุข และธรรมชาติสมดุล ทั้งหมดเพื่อทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่เสมอในจิตใจ เพื่อการวางใจให้เกิดความสบาย ปลอดภัย โปร่ง ผ่องใส มีความสว่าง สงบ และเป็นความสุข กับสภาวะการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกิดขึ้น นับเป็นหนังสือที่ควรศึกษาและนำสู่การปฏิบัติในการดำเนินชีวิต อย่างมีจุดหมาย มีคุณค่าที่ดีงาม มีจิตใจที่ผ่องใส สงบ และเป็นความสุข ที่ทุกชีวิตของมนุษย์ควรจะเป็น

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). คติธรรมแห่งชีวิต. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- หลวงพ่อไพศาล วิสาโล.(2565). ธรรมะก่อนลมหายใจสุดท้าย. เรียกใช้เมื่อ 3 ตุลาคม 2563 จาก <https://www.pagoda.or.th/aj-visalo/2020-10-28-12-21-38.html>.
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญา นันทภิกขุ). (2565). ธรรมะรักษาใจวัยชรา เรียกใช้เมื่อ 11 มีนาคม 2568 จาก <https://ebook.lib.ku.ac.th/panyanandha/listall>.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2566). สิ่งที่เราเรียกว่าการเกิด. เรียกใช้เมื่อ 3 มีนาคม 2568 จาก [Video].<https://www.youtube.com/watch?v=ByjTFzvpfFM&t=4s>.