

# ร่ำเรียงสวดใส่ สู่ความเกษมศานต์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

มงคลวาร อายุครบ ๙๐ ปี

นางจงกลณี เศวตเลข

๒๐ เมษายน ๒๕๖๖

## รำเรงสดใส คู่ความเกษมศานต์

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 978-974-378-411-8

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน ๒๕๕๑

- น.พ. เกษม อารยางกูร ทอดกฐินที่วัดญาณเวศกวัน

พิมพ์ครั้งที่ ๓๙ เมษายน ๒๕๖๖ ๑,๐๐๐ เล่ม

- มงคลवार อายุครบ ๙๐ ปี นางจงกลณี เศรษฐเสนา  
๒๐ เมษายน ๒๕๖๖

(ตัวเลข “พิมพ์ครั้งที่ ๓๙” นี้ เป็นอย่างต่ำ โดยนับตามหลักฐานเท่าที่พบ  
ยังอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ตัวเลขจริง)

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่  
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐  
<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่

## อนุโมทนา

ในโอกาสที่ นางจกกลณี เศวตলেখ จะมีอายุครบ ๙๐ ปี ในวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๖ พระณต คุณานนโท และครอบครัวเศวตলেখ มีบุญเจตนาปรารถนาจะบำเพ็ญมงกุฏจรรยาแห่งธรรมทาน ได้แจ้งกุศลจันทะที่จะพิมพ์หนังสือ เรื่อง *ร่ำเรียงสวดใส่ สู่ความเกษมศานต์* ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน แก่ญาติมิตร และผู้สนใจทั่วไป

ธรรมทานนั้น นอกจากเป็นกุศลที่ทำให้เป็นมงคลอันอุดมแล้ว ยังเป็นศาสนกิจสำคัญ ที่จะสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ยืนนาน เพื่อดำรงรักษาธรรมอันเป็นอมฤตไว้ให้แก่สังคม ที่จะเป็นหลักนำประเทศชาติให้พัฒนาไปในวิถีทางที่ถูกต้อง และเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขที่แท้และยั่งยืน

ขออนุโมทนา พระณต คุณานนโท และครอบครัวเศวตলেখ ที่ได้บำเพ็ญกุศลจรรยาแสดงกตัญญูตาในวาระนี้

ขอคุณพระศรีรัตนตรัย อำนวยพรอภิบาล นางจกกลณี เศวตলেখ พร้อมทั้งลูกหลาน ญาติมิตร ขอจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย งอกงามในธรรม ด้วยพลังแห่งสัมมาทศนะและสัมมาปฏิบัติ ตลอดกาลยาวนานสืบไป

วัดญาณเวศกวัน

๘ มีนาคม ๒๕๖๖

# สารบัญ

อนุโมทนา

ก

## สำเร็จสดใส สู่ความเกษมศานต์

๑

ทำใจให้สำเร็จสดใสทุกเวลา

๑

ถ้าปฏิบัติธรรมถูกทาง ต้องได้ปราโมทย์

๓

ทำห่าข้อนี้ได้ จิตใจจะดีจริงๆ

๕

ต้องระวังไว้บ้าง ไม่ให้เขวผิดทางไปเสีย

๗

แทรกความรู้วิชาการ

๘

ธรรมชาติของจิตเองนั้นแปลงปลั่ง

๙

ประภัสสร สะท้อนสู่ ปราโมทย์

๑๒

ผู้ที่เบิกบานสดใส จะถึงความเกษมศานต์

๑๓

ท้ายบรรณ

๑๔

# ร่ำเรียงสดใส

## สู่ความเกษมศานต์



### ทำใจให้ร่ำเรียงสดใสทุกเวลา

ไม่นานนี้ มีพระใหม่ขอให้บอกวิธีไปสู่นิพพานในชาตินี้ ที่เข้าใจง่าย ก็ได้อธิบายหลักอย่างง่ายๆ ให้ท่านฟังบ้าง แต่หลักอย่างง่ายนั้นก็ยิ่งเข้าใจได้ไม่ถนัดนัก ก็เลยบอกวิธีที่มองดูหรือได้ยินแล้วพอจะรู้สึกว่ทั้งง่ายและเข้าใจง่าย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ภิกษุผู้มากด้วยปราโมทย์ เลื่อมใสในคำสอนของ  
พระพุทธเจ้า ฟังบรรลุตบตบที่สงบสังขาร เป็นสุข<sup>๑</sup>

คำสำคัญในที่นี้คือ “ผู้มากด้วยปราโมทย์” ซึ่งแปลจากคำบาลีว่า “ปาโมชฺชพฺุโล” ปราโมทย์ก็คือ ความร่าเริงบันเทิงใจ ความสดชื่นเบิกบาน

ส่วนสันตบถ หรือศานตบถ คือสันติที่เป็นจุดหมาย ก็ได้แก่นิพพาน

รวมความว่า: พระที่มีปราโมทย์มากๆ มีจิตใจสดใสเบิกบานอยู่เสมอ จะถึงนิพพาน

ไม่เฉพาะคานานี้เท่านั้น ใกล้กับคานานี้เอง คือในคาถาธรรมบท หน้าเดียวกันนั้นแหละ ก็มีพุทธพจน์อีกคาถาหนึ่งว่า

แต่นั้น ผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกขีให้หมดสิ้นไป

พุทธพจน์นี้ก็มีความหมายอย่างเดียวกับคานาก่อนหน้านี้เอง แต่ก่อนจะถึงข้อความตอนนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงชีวิตความเป็นอยู่ การประพฤติปฏิบัติตัวของพระภิกษุที่จะมากด้วยปราโมทย์ไว้ด้วย ขอยกมาให้ดูเต็มๆ ว่า

ในหลักพระศาสนานั้น มีข้อปฏิบัติพื้นฐานสำหรับภิกษุผู้มีปัญญาในพระศาสนา ดังนี้

กล่าวคือ ความรู้จักครองอินทรีย์ ความสันโดษ และความสำรวมในปาติโมกข์

พร้อมนั้น เธอจงคบหากัลยาณมิตร ที่มีอาชีพะบริสุทธิ์ ผู้ไม่เกียจคร้าน พึงเอาใจใส่ในปฏิสันถาร ฉลาดในการประพฤติศีลและข้อวัตรทั้งหลาย

แต่นั้น เธอผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกขีให้หมดสิ้นไป<sup>๒</sup>

“ปราโมทย์” คือความว่าเริงแจ่มใสสดชื่นเบิกบานนี้ เป็นคุณสมบัติสำคัญที่ต้องถือว่า ควรมีไว้เป็นพื้นจิตประจำใจตลอดเวลาเลยที่เดียว

## ถ้าปฏิบัติธรรมถูกต้อง ต้องได้ปราโมทย์

พระพุทธเจ้าตรัสถึงปราโมทย์นี้บ่อยมาก เราตั้งเป็นจุดกำหนดได้เลยว่า เมื่อใดพระพุทธเจ้าตรัสแสดงความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมมาตามลำดับ พอการปฏิบัตินั้นเข้าทางถูกต้องดี ก็จะมาถึงจุดเริ่มรวมลงตรงที่เดียวกันว่า “เกิดปราโมทย์”

ตัวอย่าง เช่นคนที่ออกไปบวชเป็นภิกษุแล้ว เมื่อตั้งใจประพฤติปฏิบัติดี พอรักษาศีลได้ถูกต้อง ไม่มีความเดือดร้อนใจ ก็เกิดมีปราโมทย์ขึ้นมา<sup>๓</sup>

หรือบางท่านยกเอาหลักธรรมคำสอนที่ได้ฟังหรือได้เล่าเรียนไว้ ขึ้นมาตรึกตรองพิจารณาเกิดความเข้าใจ ก็มีปราโมทย์<sup>๔</sup>

หรืออย่างชาวบ้านที่เป็นคนมีความคิด พิจารณาเห็นผลดี-ผลร้าย ของกรรมดี-กรรมชั่ว มองดูตัวเองว่าดำเนินชีวิตดีงาม ไม่ได้เบียดเบียนใคร สรรวมระวางการใช้กายวาจาใจไม่ได้ทำให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย มีความมั่นใจว่าแม้ถึงคราวจะตายก็ต้องไปเกิดดีแน่ พอมองเห็นอย่างนี้ ก็เกิดมีปราโมทย์<sup>๕</sup>

หรืออย่างคนที่เจอทุกข์ ก็หาทางออก ทำให้ได้สนใจและได้พบหลักคำสอนที่ดีที่จะแก้ปัญหาคลายทุกข์ได้ ก็เกิดศรัทธามีความมั่นใจ แล้วก็มีปราโมทย์<sup>๖</sup>

หรือว่าผู้ใดก็ตาม รู้จักดู รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ที่เรียกว่ามีโยนิโสมนสิการ พอมองเห็นทั้งหลาย ก็แยกแยะหยั่งลงไปเห็นความจริงของมันที่มีลักษณะความเป็นไปอย่างที่เราเรียกว่าไตรลักษณ์ พอเกิดความเข้าใจมองเห็นความจริง ก็เกิดปราโมทย์ขึ้นมา<sup>๗</sup>

หรือญาติโยมบางคนระลึกถึงพระพุทธรูป มีความเลื่อมใส  
ลึกซึ้งแล้ว ไม่หยุดไม่พอแค่นั้น เพียรพยายามปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป  
เมื่อเป็นอยู่โดยไม่ประมาทอย่างนี้ ก็เกิดมีปราโมทย์ขึ้นมา ฯลฯ

พอปราโมทย์เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นจุดหัวต่อที่จะพัฒนาไปเป็น  
สมาธิ แล้วสมาธินั้นก็เป็นฐานทำให้จิตใจเหมาะแก่การใช้ทำงานที่  
จะให้ปัญญาเกิดขึ้นมาและพัฒนาต่อไป



## ทำห้าข้อนี้ได้ จิตใจจะดีจริง ๆ

เมื่อได้บอกได้ว่า เราปฏิบัติธรรมถูกต้องได้ผล ปราโมทย์ก็จะเกิดขึ้นมาเป็นคุณภาพจิตใจข้อต้นของผู้เข้าทางแล้ว และทั้งเป็นจุดหัวต่อที่จะพัฒนาไปเป็นสมาธิ

ที่นี้ก็ขยายความอีกหน่อยว่า ปราโมทย์ที่จะพัฒนาไปจนเกิดเป็นสมาธินั้น ถ้าใครสังเกตจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าตรัสแสดงข้อธรรมที่จะเกิดรับช่วงต่อกันไปไว้ตามลำดับ และเป็นชุดเลยทีเดียวไม่ว่าตรัสที่ไหนเมื่อไร ก็ตรัสเหมือนกันหมด

ชุดที่ว่านั่นก็คือ พอเกิดปราโมทย์แล้ว ก็เกิดปีติ ต่อด้วยปัสสัทธิ แล้วสุขก็ตามมา แล้วก็เป็นสมาธิ

รวมทั้งหมดมี ๕ ข้อ หรือเป็นองค์ธรรม ๕ คือ

๑. ปราโมทย์ ความรำเริงเบิกบานใจ

๒. ปีติ ความอิมใจ ปลื้มใจ

๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น เรียบร้อย ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด (ขอให้สังเกตว่า ปัสสัทธิ นี้ เป็นข้อที่ประสานระหว่างกายกับใจ คือ พอเกิดปัสสัทธิ ใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลาย และถ้ากายผ่อนคลาย ใจก็ผ่อนคลาย เช่นเดียวกับความเครียดที่ตรงกันข้าม ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด ถ้าใจเครียด กายก็เครียด)

๔. สุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจ จิตคล่อง ไม่มีอะไรกดดันบีบคั้น

๕. สมาธิ ภาวะที่จิตมั่นแน่ว อยู่ตัว ไม่มีอะไรกววน และจิตนั้นอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ

ถ้าปฏิบัติธรรมถูกทาง และเข้าทางที่ถูกแล้ว ก็เกิดธรรมที่เป็นคุณภาพจิตใจ & ซ้อนหนุนต่อกันไปตามลำดับอย่างนี้

ชุดนี้บางทีก็เรียกชื่อรวมกันว่า “ธรรมสมาธิ”<sup>๑๙</sup> คือการที่องค์ธรรมหรือคุณภาพจิตใจ & อย่างนั้นตั้งแน่วหนุนเข้ากันมันได้ที่

เมื่อองค์ธรรมประสานเข้ากันได้ที่มีธรรมสมาธิแล้ว จิตก็จะตั้งมั่นได้ที่ตามมา เป็น “จิตตสมาธิ” ซึ่งกินความหมายรวมต่อไปได้ถึงวิปัสสนาและมรรคเลยทีเดียว

แล้วก็อย่างที่บอกแล้วข้างต้นว่า เมื่อองค์ธรรมด้านคุณภาพจิตใจเป็นปัจจัยหนุนกันมาจนเกิดเป็นสมาธิอย่างนี้แล้ว สมาธินั้นก็ทำให้จิตใจเหมาะและพร้อมที่จะใช้เป็นฐานที่ทำงานให้ปัญญาเกิดขึ้นมาและพัฒนาต่อไป

ดังนั้น ในพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงลำดับความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม พอได้สมาธิแล้ว สมาธินั้นก็เกื้อหนุนให้เกิดปัญญา ที่เรียกว่ายถาภูตญาณทัศนะ คือการรู้เห็นตามที่มันเป็น

ที่รู้ได้อย่างนั้น ก็เพราะจิตที่เป็นสมาธินั้นไม่มีอะไรกวน ไม่มีกิเลสครอบงำ จึงไม่อยู่ใต้อิทธิพลของอคติเป็นต้น เมื่อมองดูหรือพิจารณาอะไร ก็มองและเห็นตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงของมัน

เมื่อจิตใจดีมีสมาธิเป็นที่ทำงานของปัญญาได้อย่างดีแล้ว ก็เป็นเรื่องของการที่จะพัฒนาปัญญาให้เจริญเป็นวิชาจนถึงโพธิญาณ และลู่ถึงจุดหมายที่เป็นความสุขอย่างสูงสุดต่อไป

## ต้องระวังไว้บ้าง ไม่ให้เขวผิดทางไปเสีย

ขอแทรกความรู้ประกอบในตอนนี้น้อยหนึ่งว่า ปิติและความสุข หรือแม้แต่ปราโมทย์ ที่พูดถึงกระจายอยู่ในที่ต่างๆ นั้น ไม่ใช่ว่าจะ เป็นของดีที่จะมาเข้าลำดับในชุดอย่างนี้ได้เสมอไป

บางที่เป็นปิติและความสุข เป็นปราโมทย์ ที่ระคนปนเปอยู่ กับ เรื่องบาปอกุศลก็มี ได้แก่ปิติและความสุขที่เกี่ยวกับอามิส และเกิด จากกิเลส

ตัวอย่าง เช่น โลกอยากได้อะไรอย่างหนึ่ง พอได้มาสมใจ ก็ ปลื้มใจ มีความสุข อย่างนี้ก็เป็นปิติและสุขที่อิงอามิส

บางที่มีโทษแค้นเคืองจะประทุษร้ายเขา หรือโกรธเขา พอได้ ทุบได้ตีได้ทำร้ายเขาสมใจตัว ก็ปลื้มใจ มีความสุข

แม้แต่คนที่มีศัตรูเป็นคู่เวรกัน พอได้ข่าวว่าศัตรูตาย ก็โล่งใจ เกิดปราโมทย์ ยินดีปรีดา มีความร่าเริงบันเทิงใจมาก

อย่างที่ว่ามานี้ ไม่ใช่เป็นปิติ ไม่ใช่สุข และไม่ใช่ปราโมทย์ ชนิด ที่เป็นความเจริญก้าวหน้าในธรรม

ปราโมทย์ ปิติ และสุขที่พึงประสงค์นั้น ไม่ต้องพึงพาหรือขึ้น ต่ออามิส และไม่ต้องอาศัยกิเลส แต่เป็นอิสระ ทำให้จิตตั้งงามที่เป็น กุศลมีกำลังเข้มแข็ง

## แทรกความรู้วิชาการ

ขอเสริมอีกนิด เป็นความรู้เชิงวิชาการสักหน่อยว่า *ปราโมทย์* กับ *ปีติ* สองอย่างนี้บางทีรู้สึกคล้ายๆ หรือใกล้เคียงกัน ดูที่อรรถกถาอธิบายไว้ ส่วนมากบอกว่า ปราโมทย์ ก็คือ ปีติอย่างอ่อนๆ<sup>๑๐</sup>

ถ้าถือว่าปราโมทย์คือปีติอ่อนๆ ทั้งปราโมทย์และปีติก็เป็นคุณสมบัติของจิต<sup>๑๑</sup> ที่เป็นได้ทั้งฝ่ายเวทนา และฝ่ายสังขาร

ในแง่ที่เป็นเวทนานั้น ทั้งสองอย่างจัดเป็นสุขเวทนา

แต่ในแง่ที่เป็นสังขาร คือดีชั่วที่ปรุงแต่งจิต *ปีติ* เป็นคุณสมบัติกลางๆ ที่เกิดได้กับจิตทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล<sup>๑๒</sup> แต่ *ปราโมทย์* ที่เป็นอาการของจิตอันแสดงออกต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ก็คือมูทิตา ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดี เป็นสังขารฝ่ายกุศล<sup>๑๓</sup> เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งในพรหมวิหาร ๔

ดูต่อไปอีก ตามหลักในเรื่องการเจริญอานาปานสติแบบที่เป็น การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไปด้วย ที่เรียกว่าอานาปานสติ ๑๖ ฐาน จะเห็นว่า เรื่อง *ปีติ* และ *สุข* ท่านจัดไว้ในเวทนานุปัสสนา<sup>๑๔</sup> แต่การทำจิตให้ *ปราโมทย์* จัดเข้าในจิตตานุปัสสนา<sup>๑๕</sup>

ที่ยกเรื่องนี้มาพูดเสียยืดยาวนั้น ก็ด้วยอยากจะทำให้ไม่เน้น ปราโมทย์ในแง่ปะปนกับปีติ ที่เป็นสภาวะฝ่ายเวทนา

แต่อยากจะทำให้มองปราโมทย์ในแง่ที่เป็นอาการแสดงออกของจิตที่ดีงามเป็นกุศล

## ธรรมชาติของจิตเองนั้นเปลี่ยนแปลง

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงเน้นย้ำบ่อยมาก ให้เรามีจิตใจและทำจิตใจให้ปราโมทย์ คือให้รำเงิเบิกบานสดชื่นแจ่มใส

มองดูง่าย ๆ จิตใจที่มีปราโมทย์อย่างที่ว่านี้ ก็คือตรงข้ามกับจิตใจที่ขุ่นมัวเศร้าหมองหงุดหงิด หรือหดหู่ซึมเซาเหงาหงอย ซึ่งเป็นจิตไม่ดี ที่เปิดช่องให้อกุศลทั้งหลายเข้ามา

จิตที่ขุ่นข้องอย่างนั้นจะกีดกันกุศลความดีงามต่างๆ ไม่ให้เจริญงอกงาม ไม่เหมาะไม่พร้อมที่จะใช้งาน ปิดกั้นความเจริญของปัญญา

แต่จิตใจที่มีปราโมทย์ รำเงิเบิกบานสดใส แสดงว่าไม่มีอกุศลหรือตัวก่อกวนร้ายๆ เข้ามาครอบงำแทรกแซง จิตเป็นตัวของมันเอง และเป็นจิตที่เปิดโล่งโปร่งเบาสะอาดหมดจด อย่างน้อยในระดับหนึ่ง ซึ่งเอื้อต่อการเจริญพัฒนาของกุศลหรือคุณสมบัติที่ดีงามทั้งหลาย

จิตมีปราโมทย์เป็นจิตที่แข็งแรงมีกำลัง เหมาะและพร้อมที่จะใช้งาน เอื้อต่อการที่ปัญญาจะทำงานคิดพิจารณาและพัฒนาเจริญงอกงาม ดังนั้น จิตที่ปราโมทย์จึงดีอย่างยิ่ง

มีพุทธพจน์ที่หลายคนคุ้นๆ ตรัสถึงสภาวะของจิตไว้ว่า<sup>๑๖</sup> “ปภุสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร (ส่องใส ผุดผ่อง หรือเปล่งปลั่ง)”

ที่ว่าประภัสสร หรือผ่องใส ก็คือสะอาด บริสุทธิ์ นี่คือสภาพของจิตใจตามธรรมชาติของมันเอง

แล้วตรัสต่อไปอีกว่า “ตมฺจ โข อากนฺตฺเกหิ อุกฺกิลเสหิ อุกฺกิลิฏฺฐํ” แปลว่า “แต่ว่าจิตนั้นแล เศร้าหมองแล้ว ด้วยอุปกิเลสที่จรมา”

*หมายความว่า:* จิตใจที่ใส่องนั้น ชุ่มหมองไปเสีย เพราะสิ่งสกปรกที่เป็นของแปลกปลอมเข้ามา (คนที่เป็นเจ้าของจิตใจนั้นแหละ เอาของเสีย คือกิเลสและความทุกข์ใส่เข้าไป)

ยังไม่จบแค่นั้น พระองค์ตรัสต่อไปอีกว่า “ตํ อสฺสุตฺวา ปุณฺณชฺชโน ยถาภูตํ นปฺปชานาติ, ตสฺมา อสฺสุตฺวาโต ปุณฺณชฺชนสฺส จิตฺตภาวนา นตฺถิติ วทามิ”

*แปลว่า:* “ปุณฺณชฺชโน (ไม่ได้เล่าเรียน ขาดความรู้ ไม่มีการศึกษา) ไม่รู้จักจิตนั้นตามที่มันเป็น ฉะนั้น ปุณฺณชฺชโน จึงไม่มีจิตตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) - เราย่อมกล่าวฉะนี้”

ในทางตรงข้าม พระองค์ตรัสว่า “ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ, ตมฺจ โข อากนฺตฺเกหิ อุกฺกิลเสหิ วิปฺปมฺุตตํ, ตํ สุตฺวา อริยสวโก ยถาภูตํ ปชานาติ ตสฺมา สุตฺวาโต อริยสวากสฺส จิตฺตภาวนา อตฺถิติ วทามิ”

*แปลว่า:* “ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร, แลจิตที่ประภัสสรนั้นแล ฟ้นไปได้ จากอุปกิเลสที่จรมา, อริยสวากผู้มีสุตะ (ผู้ได้เล่าเรียนมีความรู้, ผู้มีการศึกษา) รู้ชัดจิตนั้นตามที่มันเป็น ฉะนั้น อริยสวากผู้มีสุตะ จึงมีจิตตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) - เราย่อมกล่าวฉะนี้”

ขออธิบายประกอบเล็กน้อยว่า พระพุทธเจ้าตรัสบอกให้เรา มองดูความจริงที่ว่า จิตนั้นตามธรรมชาติของมันเอง เป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ แต่ที่มันชุ่มมัวเศร้าหมองไปต่างๆ นั้น เป็นเพราะอุปกิเลส คือสิ่งสกปรกที่ไหลเข้ามา<sup>๑๗</sup>

(เหมือนท้องฟ้าเองโล่ง ส่วนพวกเมฆ หมอก ฝุ่น ควัน เป็นของเผลอจรแปลกปลอมมา)

*พูดง่าย ๆ ว่า:* กิเลสเป็นของแปลกปลอม ไม่ใช่เป็นเนื้อเป็นตัวของจิต

ในเมื่อจิตเองเป็นสภาวะบริสุทธิ์ และสภาพขุ่นมัวทุกข์โศกเศร้าหมองเป็นของจรมา การพัฒนาชำระล้างทำจิตใจให้ใสสะอาดผุดผ่อง จึงเป็นไปได้

(ถ้ากิเลสและความทุกข์เป็นเนื้อตัวอยู่ในจิตเองแล้ว การพัฒนาทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ก็ย่อมเป็นไปได้ไม่ได้)

เมื่อจิตใจขุ่นมัวทุกข์โศกเศร้าหมองเพราะของสกปรกที่จรมา จิตใจก็หลุดรอดปลอดพ้นจากของสกปรกเหล่านั้นได้ แล้วมันก็จะสะอาดแจ่มใสบริสุทธิ์ผุดผ่องตามธรรมชาติของมัน

พวกปุถุชนที่ขาดการศึกษา เมื่อไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตอย่างนี้ ก็ปล่อยตัวให้ถูกกิเลสบงการ ถูกทุกข์รังควาน ก่อปัญหาอันวุ่นวาย ไม่คิดที่จะพัฒนาจิตใจให้ตั้งงามมีความสามารถตามศักยภาพของมัน ให้จิตปลอดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ เพื่อให้มีความสุขที่แท้และเป็นอิสระ

แต่อริยสาวกผู้มีการศึกษา ได้เรียนรู้หลักความจริง เข้าใจธรรมชาติของจิตที่เป็นสภาวะจรัสเจิดจ้า และรู้ทันประดากิเลส และทุกข์ภัยทั้งหลายแล้ว ก็ดำเนินไปในมรรคาแห่งการพัฒนาจิตใจ ให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากอิทธิพลครอบงำบงการของกิเลสและความทุกข์ที่เป็นสภาพขุ่นมัวทุกข์โศกเศร้าหมองทั้งหมด จนลู่ถึงความสุขเกษมสันต์ที่แท้จริงและยั่งยืนนาน

## ประภัสสร สะท้อนสู่ ปราโมทย์

พูดได้ว่า ปราโมทย์นี้แหละเป็นอาการแสดงออกของจิตใจ  
ในภาวะที่ใกล้กับธรรมชาติของมันเป็นเอง

บอกแล้วว่า สภาวะของจิตตามธรรมชาติของมันเองเป็น  
“ประภัสสร” คือ เปล่งปลั่ง เจิดจ้า บริสุทธิ์ ผุดผ่อง

จิตที่อยู่ใกล้สภาวะของมันอันเป็นประภัสสรนั้น แสดงได้  
พลังซึ่งอาการที่เป็น “ปราโมทย์” คือ ร่าเริง สดชื่น เบิกบาน  
(ที่ว่า “ใกล้” คือยังไม่ต้องถึงกับหมดกิเลสสิ้นเชิง)

อย่างที่พูดไปแล้วว่า จิตที่มีปราโมทย์ สดใส ร่าเริง บันเทิง เบิก  
บานใจ เป็นจิตที่ปลอดโปร่งมีพลัง ไม่ถูกอกุศลครอบงำหรือรบกวน  
แต่ช่วยปิดกั้นกันพวกอกุศลออกไป พร้อมกันนั้นก็เปิดโอกาสให้กุศล  
ธรรมและความสุขเจริญงอกงาม ก้าวไปในการพัฒนาได้เป็นอย่างดี

ที่นี้ เมื่อพัฒนาจิตใจนั้นคืบหน้าไป ขณะที่คุณสมบัติและสมรรถนะ  
ต่างๆ จะทยอยกันเกิดและเจริญเพิ่มพูนขึ้นมานั้น อาการแสดงที่เป็นคุณ  
ภาพของจิตใจ ๕ อย่าง ก็ปรากฏขึ้นมา เป็นเครื่องบ่งบอกถึงความก้าวหน้า  
ในการพัฒนานั้น ดังที่เคยบอกไปแล้ว ซึ่งขอทวนอีกทีหนึ่ง คือ

๑. ปราโมทย์      ความร่าเริงเบิกบานใจ
๒. ปีติ            ความอิ่มใจ ปลื้มใจ
๓. ปัสสัทธิ        ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ
๔. สุข              ความชุ่มชื่นรื่นใจ
๕. สมานทิ        ความมีใจมั่นแน่ว อยู่ตัว ได้ที่ ไม่มีอะไรกววน

ไม่ต้องพูดถึงคุณสมบัติอื่นๆ ที่จะตามมา แม้เพียงแค่ ๕  
อย่างนี้ ชีวิตก็แสนจะดีคุ้มค่าแล้ว



## ผู้ที่เบิกบานสดใส จะถึงความเกษมศานต์

ถึงตอนนี้ แม้จะพอแล้ว แต่ขอแถมพระพุทธรูปดำรัสที่ตรัสสอน  
พระสงฆ์ไว้สำหรับศึกษาเป็นคติในการพัฒนาชีวิตต่อไป

พระองค์ตรัสเป็นคาถา แปลมาพอให้ฟังกันได้ความ ดังนี้<sup>๑๔</sup>

เธอทั้งหลาย ผู้ที่ตื่นอยู่ จงสดับ ผู้ที่หลับอยู่ ก็จงตื่น  
ตื่นดีกว่าหลับ เพราะว่าภัยไม่มีแก่ผู้ตื่น (=ผู้ไม่ประมาท)

ผู้ใดตื่นอยู่ มีสติ มีสัมปชัญญะ มีใจมั่นเป็นสมาธิ  
เบิกบาน ผ่องใส หมั่นไตร่ตรองพิจารณาธรรมให้ถ่องแท้  
ถูกชัด ตามกาลโอกาส ผู้นั้นมีใจแน่วเป็นหนึ่งเดียว  
แล้ว ฟังกำจัดเสียได้ซึ่งความมีดมนแห่งอวิชชา

เพราะเหตุนี้แล ภิกษุฟังอยู่กับธรรมที่จะนำใจให้  
ตื่น เธอมีความเพียร มีปัญญาครองตน เป็นผู้ที่ได้มาน  
ตัดกิเลสที่ผูกมัดตัวไว้กับความเกิดแก่ได้แล้ว จะได้  
สัมผัสสัมโพธิอันยอดเยี่ยม ในอัทธานี้เลยทีเดียว  
แล้วก็ขอจบลงด้วยคาถาแห่งความปราโมทย์ ที่ตรัสว่า

ปาโมชชพหุลา โทถ เขมํ ปตเถถ ภิกขโว<sup>๑๕</sup>

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอ จงเป็นผู้มากด้วยความ  
เบิกบานสดใส ฟังปรารถนาความเกษมเถิด *ดังนี้แล*

## ท้ายอรรถ

- <sup>๑</sup> พุ.ท.๒๕/๓๕/๖๖
- <sup>๒</sup> พุ.ท.๒๕/๓๕/๖๖
- <sup>๓</sup> อญ.เอกราชสิก.๒๔/๒๐๙/๓๓๗
- <sup>๔</sup> อญ.ปญจก.๒๒/๒๖/๒๔
- <sup>๕</sup> สี่.สพ.๑๘/๖๗๓/๔๓๘
- <sup>๖</sup> สี่.นิ.๑๖/๖๙/๓๗
- <sup>๗</sup> พุ.ปฏิ.๓๑/๑๘๓/๑๒๖
- <sup>๘</sup> สี่.ม.๑๙/๑๐๖๒/๕๐๑
- <sup>๙</sup> สี่.สพ.๑๘/๖๖๕/๔๒๙
- <sup>๑๐</sup> เช่น สี่.อ.๒/๒๓/๖๓; ปฏิ.อ.๑/๑๑๐/๒๓๒, ๑๔๕/๓๒๙; บางแห่ง (ปฏิ.อ.๒/๒๔๔/๓๐๖) บอกว่า “มากด้วยปราโมทย์” (ปาโมชฺชพฺพโล) ก็คือ มีปีติอย่างแรง
- <sup>๑๑</sup> คุณสมบัติของจิต หมายถึง “เจตสิก”
- <sup>๑๒</sup> คือเป็น อัญญาสมานาเจตสิก
- <sup>๑๓</sup> เป็นโสภณเจตสิกอย่างหนึ่ง
- <sup>๑๔</sup> ปีติปฏิสนธิ (รู้เจาะชัดปีติ) และ สุขปฏิสนธิ (รู้เจาะชัดสุข)
- <sup>๑๕</sup> อภิปโมทย์ จิตต์ (ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง)
- <sup>๑๖</sup> อญ.เอก.๒๐/๕๐-๕๒/๑๑
- <sup>๑๗</sup> อรรถกถาอธิบายว่า จิตที่บริสุทธิ์ตามสภาวะของมันเอง คือภาวังคจิต และมันชุ่มหอมองเมื่อขึ้นสู่วิถีมามากก็กลั่นกิเลสในขณะแห่งขณะ คือเล่นไปรับรู้เสพอารมณ์
- <sup>๑๘</sup> ชาครียสูตร, พุ.อิติ.๒๕/๒๒๕/๒๖๑
- <sup>๑๙</sup> จุฬโคบาลสูตร, ม.ม.๑๒/๓๙๑/๔๒๑ (ฉบับสยามรัฐ เป็น ปามุชฺชพฺพลา, ฉบับจุฬาลงกรณ์ เป็น ปาโมชฺชพฺพลา)