

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

พรคืออะไร ทำอย่างไรจะได้พร

วันนี้เรามาพูดถึงเรื่อง “พรปีใหม่” ถ้าพูดตามภาษาพระ
แท้ๆ พรเป็นสิ่งที่เราจะต้องสร้างขึ้นเอง

มีพุทธพจน์ตรัสไว้โดยที่เดียวว่า อายุ วรรณะ สุขะ พละ ต่างๆ
เหล่านี้ เป็นสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ แต่สิ่งเหล่านี้จะ
เกิดขึ้นด้วยการอ่อนน้อมหรือความปรารถนาเท่านั้น ก็หาไม่ ท่าน
ทั้งหลายที่ปรารถนาสิ่งเหล่านี้จะต้องปฏิบัติสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัย ที่
จะทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นเอง

ที่พูดมาข้างต้นนั้นก็คือ การที่เรากำลังจะทำเหตุปัจจัยให้พร
เหล่านี้เกิดขึ้น

พรคืออะไร เราพูดกันบ่อยๆ ว่า จตุรพิธพรชัย คือ พรสี่
ประการ ได้แก่ อายุ วรรณะ สุขะ พละ

อายุคืออะไร คำว่าอายุก็ยุ่งอีกแล้ว ถ้าจะพูดกันเรื่องถ้อยคำ
ก็จะเสียเวลามาก คำว่า พร ก็เป็นปัญหา คำว่าอายุ ก็เป็นปัญหา
ต่อไปจะขออธิบายความหมายของคำว่า พร สักหน่อย

คำว่า “พร” นั้น ที่จริงในภาษาพระ แปลว่า ผลประโยชน์หรือ
สิทธิพิเศษที่ให้ตามคำขอ

ขอยกตัวอย่างเช่น ในสมัยสมบูรณาญาสิทธิราชย์ พระเจ้า

แผ่นดินมีอำนาจสูงสุด ชี้ตายชี้เป็นได้ ปุโรหิตคนหนึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดพระราชามีลูกเป็นคนที่พูดไม่ดี ซึ่งต่อไปลูกนั้นจะต้องใกล้ชิดพระราช และตัวปุโรหิตเองก็แก่จะตายอยู่แล้ว จึงคิดว่าต่อไปเมื่อตนเองสิ้นชีวิตไปแล้ว ถ้าลูกพูดอะไรผิดพลาดไป พระราชาอาจจะสั่งตัดศีรษะ

เมื่อคิดอย่างนี้แล้ว ท่านปุโรหิตก็เลยขอพรจากพระราชาน่าว่า “ลูกของข้าพระองค์นี่เป็นผู้ที่มีวาจาไม่ดี ฉะนั้น ถ้าหากว่าเขาพูดอะไรผิดพลาดไป ขอพระองค์ได้โปรดยกโทษให้ ไม่เอาโทษ”

การขอสิทธิพิเศษอย่างนี้เรียกว่าขอพร และเมื่อพระเจ้าแผ่นดินพระราชทานให้ โดยตรัสว่า “ตกลง เรายอมให้” อย่างนี้เรียกว่า ให้พร

เป็นอันว่า **พร** ก็หมายถึงสิ่งที่เป็นผลประโยชน์ หรือสิทธิพิเศษที่ให้ตามที่ขอ เขาขอแล้วให้ก็เรียกว่า ให้พร อย่างเช่น พระนางผู้สืบทอดพร ๑๐ ประการจากพระอินทร์ ก็หมายความว่าตัวเองต้องการอะไรก็ขอไป แล้วเขาให้ ก็เรียกว่า ให้พร นี่เป็นความหมายเดิมแท้ของมัน

คราวนี้มีอีกความหมายหนึ่ง คือ “พร” แปลว่า ประเสริฐ อะไรก็ตามที่เป็นของประเสริฐ เช่น พระรัตนตรัย ก็เป็น วร คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ปัญญา ก็เป็น วร คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ฯลฯ ทั้งหมดนี้เป็นพรทั้งสิ้น

พรก็คือสิ่งที่ประเสริฐ พระรัตนตรัยก็เป็นพร ปัญญา ก็เป็นพร สติก็เป็นพร สมาธิก็เป็นพร คือเป็นสิ่งที่ดีงามประเสริฐ

ที่ว่ามานี้ เป็นความหมายเดิมของท่าน แต่ในเมืองไทย คำว่า

พร เราใช้ในความหมายว่าอย่างไร คนไทยใช้คำว่าพรในความหมายว่า สิ่งที่เราปรารถนา สิ่งดีงามที่อยากจะได้ นี่คือเพื่อนไปแล้ว

ในที่นี้ เราจะมาประยุกต์ความหมายเสียใหม่ว่า พร คือ สิ่งที่เราปรารถนา พร้อมทั้งเป็นสิ่งที่ดีงามประเสริฐด้วย กล่าวคือ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าล้ำเลิศ

สิ่งที่มีคุณค่าล้ำเลิศ ที่เราปรารถนานั้น ก็มีหลายอย่าง แต่ในที่นี้เราจะมองตามถ้อยคำที่คุ้นๆ กันอยู่แล้ว เช่น อายุ วรรณะ สุขะ พละ เป็นต้น

ถ้าอธิษฐานเป็น จะเอาพร ๔ หรือพร ๕ ก็ได้

ที่นี้ก็อธิบายความหมายของคำว่า อายุ วรรณะ สุขะ พละ “อายุ” คืออะไร อายุในภาษาไทยมีความหมายที่ค่อนข้างไปในทางลบมากกว่าในทางบวก กล่าวคือในภาษาไทยนั้น ถ้าพูดว่า คนมีอายุมากก็มีความหมายไม่ดี คือแก่จะแยแล้ว แต่ถ้าอายุน้อยกลับดี แสดงว่ายังเด็ก ยังหนุ่มยังสาว

ส่วนในภาษาพระนั้น อายุมากยิ่งดี อายุน้อยไม่ดี อายุน้อยก็คือพลังจวนหมด จะแยแล้ว

ในภาษาพระนั้นอายุคืออะไร อายุคือพลังที่หล่อเลี้ยงชีวิต ฉะนั้นท่านจึงให้พรอย่างหนึ่งว่าอายุ

ถ้าอายุเป็นของไม่ดีแล้ว พระจะมาให้พรว่า ให้คุณมีอายุมาก อย่างนี้ก็แย เราก็คงต้องบ่นว่า ทำไมพระจะให้เราแก่เสียล่ะ แต่ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น ที่บอกว่าเป็นมีอายุนั้น หมายถึง ให้เรามีพลัง

หล่อเลี้ยงชีวิตมากๆ ใครมีพลังหล่อเลี้ยงชีวิตมาก คนนั้นก็จะมีชีวิตมั่นคงเข้มแข็ง อยู่ได้ยืนยาว

“วรรณะ” ก็คือ ผิวพรรณที่ผ่องใส มีสง่าราศี

“สุขะ” ก็คือความสุข ความคล่อง ความปราศจากสิ่งบีบคั้น ตัดขาดคับข้อง

“พละ” ก็คือ กำลัง ความเข้มแข็ง มีเรี่ยวแรง รวมทั้งมีสุขภาพดี

นอกจาก ๔ ข้อนี้แล้ว ท่านยังมีอีกอย่างหนึ่ง ที่เราไม่ค่อยได้ยิน จึงรวมเป็นพร ๕ ประการ คือมี “โภคะ” เติมเข้าอีกตัวหนึ่ง

พร ๕ ประการ เราได้ยินบ่อย คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ เรียกว่า **จตุรพิธพร**

แต่พร ๕ ท่านมีเพิ่มอีกอย่างหนึ่งเป็น อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ ได้แก่เติมโภคะ คือทรัพย์สมบัติเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง รวมเป็น ๕ อย่าง ถ้าเรียกเป็นคำพระก็เป็น **เบญจพิธพร**

ที่นี้ท่านบอกว่า สิ่งเหล่านี้มิใช่จะได้มาด้วยการอ้อนวอนปรารถนา การที่เราให้พรกันนี้ ก็คือ เรามาแสดงความปรารถนาดีต่อกัน เรามาตั้งจิตปรารถนาประโยชน์สุขแก่กัน และด้วยพลังจิตที่ปรารถนาดีนี้ ก็จะเกิดคุณธรรมความดีงามขึ้นมาในใจของผู้ให้ ซึ่งมีผลต่อจิตใจของเขา

ในเวลาเดียวกัน ทางฝ่ายผู้รับก็พลอยมีจิตใจบันเทิง เอิบอímขึ้นบาน คือ ซาบซึ้งในน้ำใจเมตตา หรือไมตรีของผู้ให้นั่นเอง อันนี้แหละก็เกิดเป็นความสุข และความมีไมตรีจิตตอบแทนขึ้นในใจของเขา ก็เลยกลายเป็นมีคุณธรรมเกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย

ที่นี้ ถ้ามีความเชื่อมั่นจริงๆ และเกิดกำลังใจแรงกล้า ก็จะมีความเป็นไปที่เกิดขึ้นโดยกลไกทางจิต ซึ่งเป็นเรื่องของอำนาจจิต หรือพลังของจิตนั่นเอง ไม่ใช่ใครมาดลบันดาลให้หรอก ถ้าเราทำถูกต้อง เราปฏิบัติถูกต้องแล้ว ผลดีก็เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

แต่สำหรับผู้คนที่ไม่ศึกษาเล่าเรียน ก็นี่กว่าเป็นอำนาจภายนอกบันดาล ส่วนคนที่ได้ศึกษาแล้วก็จะรู้ว่าที่จริงเป็นกลไกของจิตนั่นเอง ถ้าเราเชื่อมั่นจริงๆ แล้ว มันก็มีกำลัง มีพลังอำนาจมาก ฉะนั้นเราจึงควรปฏิบัติให้ถูกต้องต่อสิ่งเหล่านี้

ถ้าท่านต้องการได้พรเหล่านี้ ก็ต้องทำจิตใจให้ถูกต้อง โดยเฉพาะจะต้องมีความเชื่อมั่น ทำจิตใจให้สงบผ่องใส พร้อมทั้งมีความมั่นใจ มีกำลังใจเข้มแข็งที่จะทำสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้น ซึ่งตรงกับที่ทางพระเรียกว่า อธิษฐานจิต

การอธิษฐานจิตนั้น ท่านแปลว่าการตั้งจิตให้แน่วแน่มั่นคง หรือการตั้งใจเด็ดเดี่ยว แต่ในภาษาไทย อธิษฐาน มีความหมายเพี้ยนไป กลายเป็นว่า อ้อนวอนปรารภนา

ในภาษาพระ อธิษฐาน แปลว่า ตั้งมั่น ทำใจเด็ดเดี่ยว คือตั้งใจเด็ดเดี่ยว

ที่ว่า ตั้งจิตมั่นคือ ตั้งใจเด็ดเดี่ยว หมายความว่า ตั้งใจมุ่งว่า จะทำเรื่องนั้นๆ หรือความดีงามนั้นให้สำเร็จให้ได้เหมือนอย่างที่เราพุทธเจ้าทรงอธิษฐานพระทัยว่าจะเพียรพยายามปฏิบัติให้บรรลุโพธิญาณ ถึงพระโลหิตจะเหือดแห้งไป ถ้ายังไม่สำเร็จก็จะไม่ยอมหยุดเลิกเสีย

พูดง่าย ๆ ว่า “อธิษฐานเพื่อจะทำ”

แต่คนไทยเราเอามาใช้ ไปๆ มาๆ กลายเป็น “อธิษฐานเพื่อจะ
ได้” โดยเฉพาะขอให้ได้โดยตัวเองไม่ต้องทำ คือจะให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์
ดลบันดาลให้

เพราะฉะนั้น ควรปรับความเข้าใจให้ถูกต้อง ง่าย ๆ ว่า
“อธิษฐานเพื่อจะทำ” ไม่ใช่ “อธิษฐานเพื่อจะเอาหรือเพื่อจะได้”

ใครที่จะทำอะไรอย่างเอาจริงเอาจัง มุ่งมั่นที่จะให้สำเร็จ ควร
จะอธิษฐานจิต คือตั้งใจเด็ดเดี่ยวแต่เริ่มต้น ว่าเราต้องทำสิ่งนั้นให้
สำเร็จให้จงได้ ให้ถึงจุดหมายอย่างแน่นอน

การอธิษฐานจิต คือการ start เครื่อง ซึ่งทำให้มีพลังที่จะทำ
ต่อไปอย่างจริงจัง เมื่อเริ่มต้นดีก็อย่างที่พูดกันว่าสำเร็จไปครึ่งหนึ่ง
แล้ว อะไรทำนองนี้ การเริ่มต้นที่ดีก็คือ การตั้งใจให้แน่วแน่มั่นคง
เข้มแข็ง

ตกลงว่า เราต้องการพรเหล่านี้ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ
หรือจะเติมโภคะเข้ามาอีกอย่างหนึ่งก็ได้ ในการให้พรกันนั้น
องค์ประกอบที่สำคัญ ก็คือ

๑. เรามีจิตปรารถนาดีต่อกัน
๒. ผู้ให้ตั้งใจที่ประกอบด้วยเมตตาหรือไมตรี ตั้งจิต
ปรารถนาดีด้วยใจจริง ส่วนทางฝ่ายผู้รับ ก็ตั้งใจให้ซาบซึ้งใน
ความปรารถนาดีของผู้ให้ พร้อมทั้งตั้งใจให้น้อมรับพรนั้น

เคล็ดลับของการมีอายุยืน

แต่เท่านี้ท่านว่ายังไม่พอ ความหมายในทางธรรมมีลึกซึ้ง
กว่านั้น

ตามความหมายในทางธรรม อายุคืออะไร อายุนี้ท่านอธิบายสำหรับพระก่อน แต่ก็ใช้สำหรับฆราวาสได้ด้วย อายุคือ **อิทธิบาท ๔**

ขออธิบายสั้นๆ อิทธิบาท ๔ เป็นตัวอายุ ถ้าใครทำตามก็จะมีอายุได้จริงๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระองค์ปรารถนาจะอยู่ตลอดกัป ก็อยู่ได้ โดยเจริญอิทธิบาท ๔ นี้

คำว่ากัปในที่นี้ หมายถึง อายุกัป คือกำหนดอายุของมนุษย์ หมายถึงอายุ ๑๐๐ ปี พระพุทธเจ้าอยู่แค่ ๘๐ ปี แต่พระองค์ตรัสว่า ถ้าพระองค์ต้องการจะอยู่ถึง ๑๐๐ ปี ก็อยู่ได้ โดยเจริญอิทธิบาท

คนอื่นก็เหมือนกัน ถ้าต้องการให้อายุยืนถึงกัป ก็ให้เจริญอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ เป็นตัวอายุ ซึ่งทำให้ชีวิตยืนอยู่ได้ เป็นพลังหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ยืนยาว

อิทธิบาทมี ๔ ประการ คืออะไรบ้าง

ขอพูดถึงชีวิตของคนในสภาพแวดล้อมปัจจุบันก่อน คนไม่น้อย พอเกษียณแล้ว ทั้งๆ ที่ก่อนเกษียณก็แข็งแรงดี สุขภาพดี ปรารถนาเที่ยว กระทบกระทั่ง แต่พอเกษียณไปไม่ช้าเลยก็เฉา แล้วไปๆ ไม่ช้าก็อายุหมด คือสิ้นชีวิต ให้ลองสังเกตดู นี่เป็นเพราะอะไร

อีกคนหนึ่งเป็นคนขี้โรค น่าจะย่ำแย่อายุสั้น แต่กลับอยู่ได้ ทนนาน เจ็บๆ หายๆ ไม่ตายสักที อะไรที่เป็นกลไกสำคัญในเรื่องนี้ สิ่งหนึ่งก็คือ อิทธิบาท ๔ นี้แหละ

อิทธิบาทเริ่มด้วย **ฉันทะ** คือมีสิ่งตั้งงามที่ใจใฝ่รักต้องการจะทำ ถ้าใครอยากอายุยืน ต้องมีจิตใจผูกอยู่กับการกระทำอะไรสัก

อย่างที่ดีงาม ใจคอยบอกตัวเองอยู่ว่า ฉันต้องการทำสิ่งนี้ให้ได้ หรือมีสิ่งดีที่ต้องการจะทำ แล้วใจรักที่จะทำ ตั้งขึ้นมาก่อน อย่างนี้ เรียกว่ามีฉันทะ แล้วทำสิ่งนั้นจนไม่มีช่องว่าง ไม่เปิดช่องให้แก่ ความห่วงความกังวลความกลัวอะไรเลย ถ้าทำได้แบบนี้ยิ่งดี

คนที่เขาอยู่อยู่กับงาน และงานนั้นเขาพอใจรัก เขาเห็นว่าเป็น งานมีคุณค่า และทำจนกระทั่งไม่ห่วงกังวลอะไร ในใจไม่มีช่อง ให้แก่เรื่องยุ่งวุ่นวายรำคาญใจ มีฉันทะนี้เป็นตัวแรก จะเป็นเคล็ดลับที่ทำให้อายุยืน

แม้แต่คนป่วยก็ให้ใช้หลักนี้ คือให้ตั้งอะไรไว้สักอย่าง ที่เป็น สิ่งดีงามซึ่งใจอยากจะทำ ใจรักจะทำ นี่คือฉันทะ ต้องตั้งฉันทะนี้ไว้ในใจอย่างหนึ่ง

โดยเฉพาะผู้สูงอายุ หรือผู้ที่เกษียณแล้วที่อยู่ไม่ได้ยาวนาน ก็มักเป็นเพราะมีความเหี่ยวเฉา มีความรู้สึกว้างเปล่า ไร้ค่า ไม่มีอะไรจะทำ ชีวิตเหงาหงอย เปิดช่องปล่อยให้เรื่องจุกจิกรบกวนใจ เข้ามาบ้านทอนพลังชีวิตคืออายุของตน

เพราะฉะนั้น พอเกษียณแล้ว ต้องตั้งใจไว้สักอย่างที่จะทำ หรือให้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่ดีงามที่ตนเห็นคุณค่าเป็นประโยชน์ แล้วใจ มุ่งไปทำสิ่งนั้น อาจจะเป็นการทำสวน หรืองานอดิเรกอะไรสัก อย่าง หรือการศึกษารวมก็ได้

ตอนนี้แหละ ชีวิตก็จะมีพลังขึ้นมาทันที พลังนี้แหละคือตัว อายุ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเกิดจากฉันทะ และตอนนี้ ฉันทะก็เกิดขึ้น มาแล้ว

พอฉันทะเกิด ต่อไปก็ถึงวิริยะ คือความมีกำลังใจเข้มแข็ง

แกลัวกล้ำใจสู้ กล้ำเผชิญความยากลำบากและอุปสรรค เห็นว่า
สิ่งนั้นๆ ทำท่าย พยายามจะทำ เพียรพยายามที่จะเอาชนะ ทำให้
สำเร็จให้ได้ มีความกล้าหาญที่จะทำ

ต่อไป คือข้อจิตตะ หมายถึงการอุทิศตัวอุทิศใจให้กับสิ่งนั้น
ใจมุ่งจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น

เมื่อใจจดจ่อ มุ่งอยู่กับเรื่องที่ทำ ใจก็ไม่เก็บเรื่องจุกๆ จิกๆ ที่
ขัดหูขัดตากระทบใจหรือผ่านเข้ามา เดี่ยวเดียวก็ลืม เพราะใจอยู่
กับเรื่องที่กำลังจะทำนั้น ก็ไม่มีเรื่องรบกวนรำคาญใจ ทำให้สงบมั่น
แม้แต่ถึงขั้นเป็นสมาธิก็ได้

สุดท้ายก็มาถึงวิมังสา คือคอยใช้ความคิดพิจารณาเกี่ยวกับ
เรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา หมั่นทบทวนตรวจสอบและทดลองค้นคว้า
หาวิธีการต่างๆ ให้รู้ว่า ทำอย่างนั้นอย่างนี้แล้วเป็นอย่างไร มีอะไร
ที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข และจะปรับปรุงแก้ไขได้อย่างไร วุ่นอยู่กับ
เรื่องที่ทำนั้น และใจก็สนุกกับสิ่งที่ทำ มีความร่าเริงเบิกบานแจ่มใส
ตกลงว่าเวลาผ่านไป ก็อยู่ได้เรื่อย

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าอิทธิบาท ๔ นี้เป็นตัวอายุ ท่าน
บอกว่า ผู้ที่ปรารถนาอายุ ไม่เพียงพอใจอยู่กับการอ่อนนอนปรารถนา
ให้มีอายุ ซึ่งไม่ทำให้สำเร็จได้แท้จริง แต่ต้องทำตามข้อปฏิบัติที่จะ
ให้อายุนั้นสำเร็จ และข้อปฏิบัตินั้น ก็คือ อิทธิบาท ๔ นี้คือเคล็ดลับ
พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้แล้ว ถ้าใครต้องการอายุยืน ก็ตั้งฉันทะ
ขึ้นมาเลย จนครบอิทธิบาททั้ง ๔

ถ้าคนไข้ท้อแท้ ก็ต้องให้เขาหาสิ่งที่ดีสักอย่างที่จะทำ แล้ว
ตั้งใจ ให้ใจไปอยู่กับสิ่งนั้น ตั้งเป็นเป้าไว้

ได้อะไรจึงจะคุ้มค่ากับเวลาที่ผ่านไป

พรข้อต่อไป “วรรณะ” คืออะไร สำหรับพระท่านว่าคือ ศิลปการที่พระมีความประพฤติดีงาม มีความสำรวม มีปฏิปทาบริสุทธิ์ ผุดผ่อง นั่นคือความงามหรือวรรณะของพระองค์นั้น

สำหรับคนทั่วไปก็เหมือนกัน ความสุจริต ความมีชีวิตที่ดีงาม ความเป็นผู้บริสุทธิ์ในการดำเนินชีวิต ความบริสุทธิ์ สุจริต นี้เป็นความงามของบุคคลนั้นๆ

ต่อไป พรที่ ๓ คือ “สุขะ” ความสุข ความสุขนี้มี ๒ แบบ ได้แก่ ความสุขที่มีอยู่กับตัว กับความสุขที่หวังข้างหน้า

บุญชนคนทั่วไป มักจะมีความสุขที่หวังข้างหน้าเป็นส่วนมาก ไม่ค่อยมีความสุขที่มีอยู่กับตัวในปัจจุบัน ทางพระท่านต้องการให้เรามีความสุขอยู่กับตัวเป็นปัจจุบันในขณะนี้เลย ทำอย่างไรเราจะมีมีความสุขอยู่กับตัวในบัดนี้

คนที่เจริญจิตตภาวนาได้มาน เป็นตัวอย่างหนึ่งของผู้ที่มีความสุขในปัจจุบันทันที สำหรับคนเราทั่วไป ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถทำจิตใจได้ถึงขนาดนั้น แต่เราก็สามารถทำใจของเราในแต่ละวันให้มีความสุขได้ตลอดเวลา หรือให้มากที่สุดเท่าที่จะมีสติช่วยได้ คือมีความสุขด้วยการทำจิตใจให้เบิกบาน ร่าเริงผ่องใส ให้ยิ้มได้

ที่นี่ เพื่อให้เป็นประโยชน์ที่จะปฏิบัติได้ในเวลาแต่ละวัน ขอให้นึกถึงคติตามพุทธภาษิตที่อาตมายกมาให้ฟังข้างต้นแล้วว่า “เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ต้องให้ได้อะไรบ้าง”

สิ่งหนึ่งที่ควรจะได้เป็นอย่างน้อยก็คือ การได้ทางจิตใจ ซึ่ง

ตรงกับที่กำลังพูดกันอยู่นี้ ได้แก่ การได้ความร่าเริง ความอึดใจ และความเบิกบานผ่องใส

วันหนึ่งๆ ควรพิจารณาว่า วันนี้เรายึดได้บ้างหรือเปล่า ตลอดวันนี้เรามียึดได้บ้างไหม ถ้าพิจารณาตลอดวันแล้วยังไม่ได้ยึด ต้องรีบไปยึดเสีย หากคนมารีบยึดให้ได้สักครั้งหนึ่ง ก่อนที่จะนอนหลับสิ้นวันไป ถ้าใจยังไม่เบิกบาน ไม่ปราโมทย์ ไม่ปลื้มปีติสักครั้งต้องทำให้ได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า ใจประกอบด้วยเมตตา แม้ชั่วขณะลัดนิ้วหรือดีดนิ้วเปาะเดียว ก็เป็นบุญกุศลใหญ่หลวงแล้ว ฉะนั้นเวลาในแต่ละวันนี้อย่าปล่อยไปกับความเครียด ความทุกข์ ความเศร้า ความหงอยเหงา ความเบื่อหน่าย หรือความเร่าร้อน กระวนกระวาย แต่ต้องให้ได้ความสุข ความชื่นบาน ความโปร่งโล่งเบาสบาย หรือสภาพจิตที่ดีอย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง

อย่างน้อยพิจารณาตรวจสอบตัวเองก่อนที่จะผ่านวันนั้นไปเสีย อย่าไปคิดแต่จะได้ทางกาย หรือทางเศรษฐกิจอย่างเดียว ทางจิตใจต้องพิจารณาว่าเราได้บ้างไหม

คนเราทุกๆ ไป เมื่อฟังพระสอนว่า “เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อยต้องให้ได้อะไรบ้าง” ก็มักจะนึกถึงการได้เงินได้ทอง หรือได้สิ่งของต่างๆ ว่าวันนี้เราได้เงินบ้างหรือไม่ ได้มากหรือน้อยเท่านี้เท่านี้ หรือได้ผลประโยชน์ต่างๆ

ที่ดีขึ้นมาหน่อยก็นึกถึงการได้งานว่าทำงานไปได้เท่านี้เท่านี้ งานก้าวหน้าสำเร็จลุล่วงไปได้แค่ไหน ตลอดจนนึกถึงการได้ทำความดีงามหรือบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่งทั้งหมดนี้ก็

รวมอยู่ในการตรวจสอบตามหลักธรรมนี้ด้วย

แต่สิ่งที่ใกล้ตัวที่สุด ซึ่งคนทั้งหลายมักมองข้ามไป ก็คือการ
ได้ทางจิตใจ อย่างที่วามมาแล้ว ซึ่งอย่างน้อยก็ควรให้ได้สภาพจิตที่
ดีงามมีความสุข ที่ท่านเรียกว่า

- ปราโมทย์ คือความร่าเริงเบิกบานใจ
- ปีติ คือความอิ่มใจ ปลื้มเปรม พูใจ
- ปัสสัทธิ คือความผ่อนคลายไร้เครียด เย็นใจ
- สุข คือความคล่องใจ โปร่งเบา สบายใจ
- สมาธิ คือความมีใจสงบ มั่นคง อยู่กับสิ่งที่คิดที่ทำ

ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ในใจ คุณสมบัติ ๕ อย่างนี้เอามา
พิจารณาว่า วันหนึ่งเราจะต้องทำให้ได้บ้างไม่มากก็น้อย ให้ได้ปีติ
ปราโมทย์ ความอิ่มใจ เบิกบานใจ ผ่องใส สงบใจบ้าง

คนเราที่หาเงินหาทอง ผลประโยชน์ หรือลาภผลต่างๆ นั้น ก็
เพื่อให้ได้ความสุข แต่บางทีมุ่งแต่หาสิ่งเหล่านั้น หาไปๆ กลับมีแต่
ความทุกข์ ความเร่าร้อน กัดกรุ้มกังวลใจ หาความสุขแทบไม่ได้
เลย แล้วก็ลืมนึกถึงความสุขทางจิตใจที่ตนควรจะได้ด้วย

คนที่หาเงินหาทองได้มาก แต่ไม่ได้ความสุขในจิตใจเลย
อย่างนี้ ต้องเรียกว่า เป็นคนเสียหลัก ดำเนินชีวิตผิด เงินทองและ
ลาภผลที่หามาได้ มีความหมายน้อย ไม่ให้สาระอะไรแก่ชีวิต

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะได้อะไร เท่าไรก็ตาม ก็อย่าลืมนำให้ได้
สภาพจิตใจที่ดีงาม ๕ อย่างที่กล่าวมานี้

ทรัพย์แท้คือทรัพย์ภายใน พลังแท้คือความเป็นไท

พรอีกข้อหนึ่งคือ “โภคะ” ที่เพิ่มเข้ามา ทำให้พร ๔ เป็น พร ๕ ซึ่งแทรกเข้ามาตรงนี้ เป็นข้อที่ ๔ ในพร ๕ ประการ

โภคะ คือ ทรัพย์สมบัติ ทรัพย์สมบัติเรามีไว้ทำไม ก็เพื่อใช้สอย แต่ทางพระท่านบอกว่า โภคะ หรือทรัพย์สมบัติทางจิตใจ ได้แก่ คุณธรรมคือ พรหมวิหาร ๔

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี่แหละ เป็นทรัพย์สมบัติที่อยู่กับตัว ที่ใช้ไม่รู้จักหมด

เมตตา มีไมตรีจิตมิตรภาพกับคนทั่วไป เจอใครทักทาย ยิ้มแย้มแจ่มใส รักใคร่ปรารถนาดีต่อทุก ๆ คน

กรุณา เห็นใครตกทุกข์ได้ยาก ช่วยเหลือเขาไป

มุทิตา เห็นใครดี ประสบผลสำเร็จ มีความเจริญก้าวหน้า ก็โสมนัส ส่งเสริมไป

อุเบกขา มีเรื่องมีราวทะเลาะเบาะแว้งกัน เราวางใจเป็นธรรม ให้ความเป็นธรรม วางใจเป็นกลาง ใช้ปัญญาฝึกให้คนรู้จักรับผิดชอบ

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี่เป็นทรัพย์ที่เราสร้างไว้กับตัว เป็นโภคะที่มองไม่เห็น ใช้ไม่รู้จักหมด

บางทีของบางอย่างซื้อด้วยเงินไม่ได้ แต่ใช้เมตตา ก็สำเร็จได้มาเองเลย บางทีเขาก็ขนเอามาให้ ไม่ต้องขอไม่ต้องบอก บริการเต็มที่ และใช้ได้กับสิ่งที่ทรัพย์เงินทองซื้อไม่ได้ด้วย จึงเป็นทรัพย์สมบัติที่มีลักษณะพิเศษคือ

๑. ใช้ไม่หมด

๒. ซื้อสิ่งที่ซื้อด้วยเงินไม่ได้
 ฉะนั้น โภคะคือพรหมวิหารนี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรที่จะสร้างขึ้น
 ถ้าเราทำได้ ก็เป็นโภคะอันประเสริฐ

ต่อไปพรข้อสุดท้ายคือ “พละ” ได้แก่ กำลัง ตามความหมายนี้
 เราจะนึกถึงว่ากำลังกายก็ตาม กำลังใจก็ตาม ท่านว่าใช้ทั้งนั้น

ท่านมีหมวดธรรมให้ตั้งเยอะ พละ ๕ ที่พูดถึงกันอยู่เสมอใน
 วงการของนักปฏิบัติธรรมคือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา
 ก็เป็นกำลังทางจิตใจ แต่เราไม่มีเวลาพูดมากพอ เพราะฉะนั้น เรา
 มาเอากำลังขั้นสุดยอดกันเลย กำลังขั้นสุดยอดนี้ ก็คือ อิศรภาพ

ทำไมพระพุทธเจ้าว่าอย่างนั้น อิศรภาพเป็นกำลังได้อย่างไร
 ขอให้พิจารณาดู

คนจะมีกำลังเท่าไรก็ตาม ร่างกายจะเข้มแข็งเท่าไรก็ตาม
 แต่ถ้าร่างกายนั้นถูกมัดเสีย จะเป็นอย่างไร ตอบได้เลยว่าไม่มี
 ความหมาย กำลังมากมายไม่มีความหมาย ทำอะไรไม่ได้

ในทางตรงข้าม คนมีกำลังน้อยก็ตาม มากก็ตาม ถ้าร่างกาย
 เป็นอิสระ ไม่ถูกจับมัด เขามีกำลังเท่าใดก็ใช้ได้เต็มที่เท่านั้น ไซ้
 หรือเปล่า ฉะนั้นความเป็นอิสระจึงเป็นกำลังที่สำคัญที่สุด

ที่พูดมานั้นเป็นเรื่องของอิศรภาพ หรือความเป็นอิสระทาง
 กาย แต่ยังมีอีกด้านหนึ่ง คืออิศรภาพ หรือความเป็นอิสระทาง
 จิตใจ ซึ่งสำคัญยิ่งกว่าอิศรภาพทางกาย

ความเป็นอิสระของจิตใจ มีลักษณะที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ

๑. ไม่ถูกอะไรครอบงำ หรือคอยบังคับชักจูงให้ถดถอยหรือ
 ใช้กำลังหันเหไปในทางอื่น

๒. ไม่ถูกสิ่งใดผูกมัด มีกำลังเท่าไรก็ใช้ได้เต็มที่

ขอขยายความเพียงนิดหน่อย

๑. จิตใจนั้นไม่ถูกกิเลสครอบงำ หรือไม่อยู่ใต้อำนาจ บังคับของกิเลส จะพูดว่าไม่เป็นทาสของกิเลสก็ได้

กิเลสที่จะมาครอบงำใจนั้น มีมากมาย พุดง่ายๆ ก็อย่าง โทสะ โมหะ หรือความโลภ โกรธ หลง

จะทำอะไรก็ตาม ถ้ามีวแต่คำนึงถึงลาภสักการะ หรือถูกความโกรธแค้น ความพยาบาท ความน้อยใจเข้าครอบงำ ก็เสียกำลัง ทำอะไรไม่ได้เต็มที่ อย่างง่ายๆ ถูกความกลัวคุกคามบ้าง ถูกความเกียจคร้านหนองเหนียวไว้บ้าง ก็สูญเสียกำลัง ทำอะไรไม่ได้เต็มที่

เพราะฉะนั้น ความเป็นอิสระในการที่จิตใจไม่ถูกกิเลสครอบงำ จึงเป็นกำลังที่เข้มแข็งอย่างยิ่ง

๒. จิตใจมีกำลังเท่าใดใช้ได้เต็มที่ เพราะไม่มีอะไรผูกมัดไว้ การจะทำอะไรต่างๆ ไม่ว่าจะทำความดีก็ตาม จะทำการงานก็ตาม ถ้าไม่มีห่วงกังวลอะไรเข้ามาผูกมัดใจ เราก็ทำได้เต็มที่

แต่ทั้งๆ ที่เรามีกำลังกายเข้มแข็ง ถ้าใจเราถูกผูกมัดเสีย เช่น มีห่วงมีกังวล มีอะไรต่างๆ หนองเหนียว หรือผูกมัดใจอยู่ ก็ทำไม่ได้ ไม่สามารถจะทำสิ่งนั้นได้เต็มที่

ในทางตรงข้าม ถ้าไม่ถูกผูกมัด เป็นอิสระแล้ว ก็จะทำสิ่งนั้นได้เต็มที่ ฉะนั้นความเป็นอิสระจึงสำคัญมาก

ความเป็นอิสระนี้มีหลายชั้น ในทางพระมีศัพท์เรียกสั้นๆ ว่า วิมุตติ แปลว่า ความหลุดพ้น หรือจะแปลว่าการปลดปล่อยก็ได้

คือปลดปล่อยจิตใจให้พ้นเป็นอิสระไปจากกิเลสที่ครอบงำ และสิ่งที่ผูกมัดหนองเหนียวทั้งหลาย ตลอดจนพ้นจากอวิชชา คือความไม่รู้ อิศรภาพหรือวิมุตติที่มีหลายขั้นนั้น พุทธมาเท่านั้นก็มากแล้ว ควรจะพอก่อน

ความสุขที่ส่งให้ได้จริง คืออย่างไร

ฉะนั้น อายุ วรรณะ สุขะ โมคะ พละ ก็คือความออกมาเป็นธรรมอย่างที่ว่ามานี้

อายุ พลังสืบต่อชีวิต คืออิทธิบาท ๔

วรรณะ ความงาม คือศีล

สุขะ ความสุข คือสภาพจิตใจที่ดั่งงาม ตั้งแต่ปราโมทย์ จนถึงฌาน ๔

โมคะ ทรัพย์สมบัติ คือ พรหมวิหาร ๔

พละ กำล้าง คือความเป็นอิสระ ที่ทางพระเรียกว่า วิมุตติ นี้คือพรปีใหม่ ถ้าทำได้ เราก็ทำให้แก่ตัวเอง ถึงพระไม่ได้ บอก โยมก็ทำได้เอง

ฉะนั้น การมาพูดเรื่องพรปีใหม่วันนี้ ที่จริงก็ไม่ต้องมาอวยพร เพราะหวังว่าทุกท่านคงทำพรขึ้นมาได้ด้วยตัวเอง

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าพรจะเป็นอย่างนั้นก็จริง แต่เราก็สามารถให้กันได้ ด้วยการที่ตั้งใจปรารถนาดีต่อกัน มีไมตรีจิต มิตรภาพ

นอกจากนั้น การที่ผู้หนึ่งตั้งใจให้พรขึ้นมา ก็เป็นจุดเริ่ม กระตุ้นใจให้ฝ่ายผู้รับทำการอธิษฐานจิตที่จะทำสิ่งดีงามต่างๆ ให้

เกิดขึ้น อันเป็นพลังเริ่มต้นที่จะนำไปสู่ความสำเร็จอย่างที่ได้
อธิบายมาแล้ว

ในโอกาสขึ้นปีใหม่นี้ เรานิยมส่งความสุข ก่อนที่เราจะส่ง
ความสุขให้ผู้อื่น เราเองก็ต้องมีความสุขอยู่ที่ตัวเราก่อน ปัญหาว่า
เรามีความสุขที่จะส่งให้หรือเปล่า ใจเรามีความสุขไหม บางทีเราก็
ส่งกันเป็นธรรมเนียมเท่านั้น

ถ้าส่งความสุขกันเพียงตามธรรมเนียม เราก็ไม่มีความสุขจะ
ส่ง เพราะฉะนั้น คนที่รับก็เลยไม่ได้ความสุข เพราะคนส่งไม่มี
ความสุขที่จะให้ เราจึงจะต้องทำใจของเราให้มีความสุขเสียก่อน

การตั้งใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีเมตตาและไมตรีธรรม ก็ทำ
ใจให้เป็นสุข ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว เราก็จะมีความสุขที่จะให้แก่ผู้อื่น

ยิ่งกว่านั้น ถ้าทำได้จริงตามความหมายทางธรรมที่ได้
อธิบายมาแล้ว ก็จะเป็นพรปีใหม่แท้ที่แท้จริง ซึ่งมีผลต่อชีวิตและ
สังคมอย่างเป็นเนื้อหาสาระแน่นอน และไม่ใช่ว่าเป็นเพียงพรปีใหม่
สำหรับเวลาที่ผ่านไปเท่านั้น แต่จะเป็นพรตลอดกาลทีเดียว
คือเป็นพรทั้งตลอดปี และตลอดไป

ฉะนั้น โอกาสนี้ อาตมาก็ขอตั้งใจด้วยเมตตาและไมตรีธรรม
ปรารถนาดีต่อทุกท่าน

ในโอกาสปีใหม่ อันนิยมถือกันในโลกว่าเป็นมงคลนี้ ก็ขอตั้ง
จิตประกอบด้วยเมตตาและไมตรีธรรมนั้น อังอิงอนุภาพคุณพระ
รัตนตรัย อวยชัยให้พร

รัตนตุศยานุภาเวน รัตนตุศยเตชสา ด้วยอนุภาพคุณพระ
รัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศลมีศรัทธาและไมตรีจิตของท่านทั้งหลาย

ที่มีอยู่ในใจ อันประกอบด้วยเจตนาที่ดีเป็นบุญกุศลนั้น จงเป็น
ปัจจัยอภิบาลรักษาให้ทุกท่าน เจริญด้วยพรทั้ง ๕ ประการ

จงเจริญก้าวหน้าพร้อมด้วยกำลังใจ กำลังกาย กำลัง
ปัญญา ที่จะดำเนินชีวิต ประกอบกิจการงานให้เจริญก้าวหน้า
ประสบความสำเร็จ มีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกันทุกท่าน ยิ่งๆ ขึ้นไป ตลอดกาลนาน
เทอญ.