

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิต

พล.ร.ท. ไพโรจน์ แก่นสาร
ผู้บัญชาการสถาบันวิชาการทหารเรือชั้นสูง

อย่าอยู่อย่างเต่า

เกสรบัวยั่วภมรอ่อนเวียนหา
กลับถิ่นไกลไปแล้วมิแผ้วพาน
ทั้งที่อยู่คู่เคียงกลับเลียงหลบ
ความสวยหอมห้อมเหนือหัวมัวแต่รอ
ปล่อยฝั่งอยู่ห่างต่างฐานถิ่น
จุดตั้งคนไม่คั่นคิดจิตโง่งม
โอกาสดีมีมาหาไม่เห็น
เกิดจนแก่แต่ตำค่านำรำคาญ

ก่อนโรยราพากันล้มซิมรสหวาน
ทิ้งเต่าคลานความควาไขว่อยู่ใต้กอ
ไม่ประสบพบคุณค่านำแปลกหนอ
เฝ้าเคลียคลอกันปอกกว้างกลางเปือกตม
เชยรสกลืนแล้วบินลับหลับสุขสม
อ่อนอบบรมจึงจมปรักไร้หลักการ
หลงเรื่องเล่นยากเจนจบพบแก่นสาร
ต้องตักดานปานพวกเต่าเฝ้ากอบัว

นรชาติ

๕ ธันวาคม ๒๕๕๐

การดำรงอยู่อย่างมีคุณค่าย่อมเป็นที่ปรารถนาของทุกชีวิต แต่ทำไมความสมหวังในเรื่องนี้จึงมีไม่มากนักในหมู่มนุษย์ มีคนเพียงส่วนน้อยนิดเมื่อคิดเทียบกับจำนวนประชากรโลกกว่าหกพันล้าน ที่รู้สึกพอใจอย่างสูงสุดในความมีค่าของตนเอง ซึ่งเท่ากับเป็นการยอมรับอยู่ในที่ว่า ชีวิตตนยังทำให้ดีกว่านี้ได้ น่าวิเคราะห์นะครับ

หากจะให้ตอบกันอย่างรวบยอดโดยไม่ต้องพึ่งพากระบวนการวิเคราะห์วิจัยทางวิชาการมากนัก ก็พอบอกได้ว่าเป็นเพราะคนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจจริงเกี่ยวกับคุณค่าและความหมายของชีวิต ยิ่งเมื่อถูกถามว่า “เกิดมาทำไม” หรือ “อยู่ไปเพื่ออะไร” ก็ยิ่งอธิบายยากขึ้นไปอีก แต่ละคนมักมีทัศนะเฉพาะตัวแตกต่างกันไป บางครั้งมันผิดแผกกันมากอย่างไม่น่าเชื่อที่เดียว ดังนั้นการหาคำตอบที่สมเหตุสมผลสำหรับคำถามเหล่านี้ ย่อมช่วยให้เรามีกรอบและแนวทางในการเสริมสร้างคุณค่าให้แก่ชีวิตของเราเองที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

ชีวิตตามหลักพุทธธรรมคือ **“การดำรงอยู่ของกายและจิต”** องค์ประกอบหลักของกาย ได้แก่ ดิน น้ำ ลมไฟ ดินคือส่วนที่เป็นของแข็งทั้งหลาย เช่น กระดูก เนื้อหนัง เส้นเอ็น ฟังผืด และอวัยวะต่าง ๆ สำหรับ น้ำ คือของเหลวของไหลที่วนเวียนเข้าออกอยู่ในร่างกายเรา ช่วยหล่อเลี้ยงให้กายเกิดความชุ่มชื้นและเป็นรูปทรงอยู่ได้ เช่น น้ำเลือด น้ำลาย น้ำเหลือง และน้ำปัสสาวะ ส่วน ลม คืออากาศที่เคลื่อนไหวไปมาในหลายลักษณะ แทรกซึมอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเรา เช่น ลมหายใจ ลมในทางเดินอาหาร และลมปราณ นับเป็นขุมพลังที่สำคัญของชีวิต เช่น ช่วยขับเลือดให้ไหลเวียนไปทั่วร่างกายและทำให้กล้ามเนื้อรวมทั้งเส้นเอ็นทั้งหลายเกิดการยืดหดตัวเราจึงเคลื่อนไหวไปมาได้ อีกส่วนหนึ่งของกายคือ ไฟ หรือความอบอุ่นของร่างกาย อุณหภูมิที่เป็นปกติของคนเราอยู่ที่ประมาณ ๓๗ องศาเซลเซียส แตกต่างจากนี้ไปแม้เพียง ๑ หรือ ๒ องศา ก็เริ่มมีอาการผิดปกติทำให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นได้ อาจกล่าวอย่างรวบรัดได้ว่า **“กายคือส่วนที่เป็นสสารหรือฮาร์ดแวร์ของชีวิต”**

สำหรับจิตก็คือส่วนที่เป็นพลังงานหรือซอฟต์แวร์นั่นเอง ไม่มีตัวตนให้จับต้องหรือสัมผัสด้วยกายเนื้อได้ แต่กลับมีบทบาทในการควบคุมความเป็นไปต่างๆ ในร่างกายและในชีวิตโดยรวมของเรา ประกอบด้วย ๔ ส่วนสำคัญ ได้แก่ **ความจำ (สัญญา) ความคิด (สังขาร) ความรู้สึก (เวทนา) และธาตุรู้ (วิญญาณ)**

สัญญา หรือความจำได้หมายรู้นั้น อาจเทียบเคียงได้กับข้อมูลที่ติดมากับหน่วยความจำหลัก (Main Memory) ของคอมพิวเตอร์ เกิดจากการบันทึกของจิตในเรื่องที่แต่ละคน คิด พูด ทำ และประสบมาแล้วทั้งหมดในทุกภพทุกชาติไม่ว่าเจ้าตัวจะตั้งใจจำหรือไม่ก็ตาม ข้อมูลส่วนนี้เองที่เป็นเงื่อนไขสำหรับการทำงานของจิตต่อไป เช่นเป็นพื้นฐานในการเทียบเคียงกับข้อมูลที่รับเข้ามาใหม่ จะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น หรือทางกาย เพื่อการตีความว่าสิ่งนั้น สิ่งนี้ คืออะไรกันแน่ และเป็นต้นเหตุของวิบากกรรมที่รอวันแสดงผลเมื่อปัจจัยแวดล้อมเกื้อกูล สัญญาจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการระลึกหรือค้นพบข้อมูลที่อยู่ในจิต

สังขาร คือการปรุงแต่งทางความคิด อันเป็นธรรมชาติของจิตที่ไม่เคยหยุดนิ่ง คิดอ่านอารมณ์ต่าง ๆ อย่างรวดเร็วจนจับสภาวะไม่ทัน พลังงานแสงที่อินไซด์นเคยเชื่อว่าเป็นอนุภาคที่มีความเร็วสูงสุดแล้วในจักรวาลนี้ ยังเทียบไม่ได้เลยกับอัตราการปรุงแต่งและเกิดดับของจิต จากความคิดหนึ่งไปสู่อีกความคิดหนึ่ง ถูกค้นหรือเชื่อมโยงอย่างไม่ขาดสายด้วยความคิดต่าง ๆ นับไม่ถ้วน มีการส่งต่อข้อมูลให้จิตดวงใหม่โดยอัตโนมัติ ก่อนที่ดวงเก่าจะดับไป สังขารอาจเทียบได้กับโปรแกรมของคอมพิวเตอร์ เป็นส่วนที่สำเร็จรูปอยู่ในฮาร์ดดิสก์แล้ว จะเรียกว่าเป็นวิธีคิดหรือนิสัยเฉพาะตัวของแต่ละคนก็ได้ เมื่อมีข้อมูลใหม่ป้อนเข้ามา (Input) ก็ให้ผลลัพธ์ (Output) โดยทันที

เวทนา หรือความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓ พวก คือ พอใจ (สุขเวทนา) ไม่พอใจ (ทุกข์เวทนา) และเฉย ๆ (อุเบกขาเวทนาหรือทุกขมสุขเวทนา) เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส และกายสัมผัสกับสิ่งที่มากระทบ หรือแม้แต่ใจที่

มักคิดคำนึงไปถึงอดีต ถึงอนาคต จิตก็เก็บทั้งข้อมูลใหม่และข้อมูลเก่ามาผสมผสาน คิดต่อไปเรื่อย ๆ จนเกิดความชอบ ไม่ชอบ หรือเฉย ๆ ขึ้น ถ้ารู้สึกชอบก็เป็นสุข อยากมีอยากเป็นต่อไปอีก นำมาซึ่งความโลภ หากไม่ชอบก็จะรู้สึกทุกข์ เกิดโทสะอยากผลักไสให้สภาวะนั้นพ้นจากชีวิตจิตใจไปเสีย บางกรณีจะว่าชอบก็ไม่ใช่ ไม่ชอบก็ไม่เชิง งงๆ ไม่รู้จะเอาอย่างไรดี ก็เท่ากับเกิดความหลงขึ้นนั่นเอง

วิญญาน คือ ธาตุรู้ มีหน้าที่ไปรับอารมณ์หรือสิ่งกระทบทางทวารต่าง ๆ เช่น รับรูปทางตา รับเสียงทางหู รับกลิ่นทางจมูก แล้วส่งต่อไปให้จิตปรุงแต่งเพื่อตีความอารมณ์ที่รับมานั้น ตาเห็นรูปเอง ไม่ได้ถ้า “จักขุวิญญาน” ไม่เกิดที่ตา หูก็เป็นเพียงทางผ่านของแรงสั่นสะเทือนที่มากระทบ การได้ยินเกิดขึ้นได้ก็เพราะ “โสตวิญญาน” เกิดขึ้นที่หู จมูกรู้กลิ่นได้ก็ด้วย “ฆานวิญญาน” เกิดขึ้นที่จมูก การที่ลิ้นรู้รสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และกายรู้สิ่งที่มาสัมผัสว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็ด้วยตรรกะทำนองเดียวกัน แม้แต่ใจซึ่งเป็นอีกประตูดึงที่คนเราใช้สื่อสารกับภายนอกได้ ด้วยการจินตนาการหรือคิดคำนึงไปต่าง ๆ ก็อาศัยมโนวิญญานเป็นเครื่องรับรู้ที่ใจ ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนี้มีชื่อเฉพาะเป็นคำรวมว่า “อายตนะภายใน” ในขณะที่คู่ของมันที่อยู่ภายนอกตัวเรา ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ (ความคิดคำนึง) ก็มีชื่อรวมเช่นกันคือ “อายตนะภายนอก” ตราบใดที่ชีวิตยังคงอยู่ อายตนะทั้งสองฝ่ายนี้ก็ทำงานร่วมกันต่อไป

ชีวิตเราก็เท่านี้ มีเพียงกายกับจิต หรือ รูปกับนาม รวมกันแล้วเรียกว่า “ขันธ ๕” ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน ซึ่งมีการปรุงแต่งกันไปมาอยู่ทุกขณะ หรือจะมองว่าเป็นการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบก็ได้ ส่วนแรกคือกายนั้นจัดว่าเป็นฝ่ายรูปธรรมจับต้องได้ หรือเป็นพวกสสาร อีกสี่ส่วนที่เหลือเป็นสภาพนามธรรม รวมเรียกว่าจิต มีลักษณะเป็น พลังงาน ซึ่งนับว่าสอดคล้องกับสรรพสิ่งและปรากฏการณ์ทั้งหลายในโลกและในจักรวาลนี้ ไม่ว่าจะอยู่ในรูปใดก็ตาม อาจแบ่งได้เป็นสองพวกใหญ่ ๆ คือ สสาร กับ พลังงาน โดยมีความจริงร่วมกันประการหนึ่ง คือ พลังงานเป็นส่วนที่ควบคุมความเป็นไปในสสาร ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเรา หากสังเกตดูให้ดีก็จะพบว่าพลังงานเป็นต้นเหตุสำคัญทั้งนั้น

ขุมพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในระบบสุริยจักรวาลของเราก็คือดวงอาทิตย์ ซึ่งเป็นกลุ่มก๊าซร้อนปริมาณมหาศาลที่ลูกโพลงอยู่ตลอดเวลา ให้พลังงานออกมามากมายหลายชนิด ควบคุมความเป็นไปในดาวที่เป็นบริวารทั้งหลาย เช่น ทำให้โลกและดาวเคราะห์อื่น ๆ โคจรรอบดวงอาทิตย์อย่างเป็นระบบที่ลงตัวอย่างประหลาด ไม่ชนกันเองหรือหลุดออกจากวงโคจรไป **ขาดดวงอาทิตย์ชีวิตบนโลกนี้จะเป็นอย่างไร** จินตนาการยากนะครับ น่าจะดำรงอยู่ไม่ได้ พวกมันสูญสิ้นไปไม่ทั้งหมดก็คงเหลือน้อยเต็มที คอมพิวเตอร์ระบบหนึ่งทำงานตามที่เรากำลังทำได้ ก็เพราะถูกควบคุมด้วยโปรแกรมซอฟต์แวร์ต่าง ๆ **ชีวิตเราก็เช่นกัน** เบื้องหลังความอยู่รอดและความแปรเปลี่ยนทั้งปวงนั้น ก็คือการบงการของจิต ส่วนที่เป็นนามธรรมของชีวิตนั่นเอง

ความจริงเกี่ยวกับจิตมีอยู่มากมาย เกินกำลังสติปัญญาของปุถุชนคนที่ยังมากด้วยกิเลส ตัณหา

และอุปาทานอย่างเรา ๆ จะรู้ได้ทั้งหมด กระนั้นก็ตาม การไม่ใส่ใจในเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวด เช่นนี้ย่อมไม่เป็นผลดีต่อใครแน่ ความรู้เกี่ยวกับจิตย่อมยังประโยชน์อย่างมหาศาลต่อการดูแลชีวิตของแต่ละคน จึงควรวิริยะอุตสาหะกันต่อไป ในการศึกษาค้นคว้าหาความจริงเกี่ยวกับจิตของเราเอง จะรู้มาก รู้หนอยกยิ่งดีกว่าไม่รู้ ช่วยให้เราย่อมอย่างมีคุณค่ามากขึ้น เข้าใจในธรรมชาติของชีวิตจิตใจตนได้ ชัดตรงยิ่งขึ้น

หากจะถามว่าคุณค่าของชีวิตอยู่ที่ไหน ขอตอบอย่างฟันธงไว้ตรงนี้ว่า **อยู่ที่การมีกายและจิตเป็นปกติ** คือ มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ไม่พิการพิการ อวัยวะต่าง ๆ มีครบถ้วนเช่นคนทั่วไป แต่ละส่วนก็ทำหน้าที่ได้ตามที่ควรจะเป็น ที่นับว่าสำคัญยิ่งก็คือการมีสมองที่ดี ช่วยให้เราไม่เผลอเลอะปัญญา ใช้เป็นกลไกสำคัญในการศึกษาหาความรู้และวิเคราะห์วิจัย เพื่อการรู้จริงยิ่งขึ้นในความเป็นไปทั้งหลาย โดยเฉพาะในส่วนที่อาจก่อทุกข์สุขให้แก่เราได้

ส่วนความเป็นปกติของจิตนั้น อาจสรุปได้ว่ามีองค์ประกอบหลักอยู่ ๓ ประการ คือ **ความสะอาด ความสว่าง และความสงบ** จิตที่สะอาดย่อมปราศจากกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง มาคลุกเคล้าให้เศร้าหมอง ความสว่างหมายถึงปัญญาหรือความรู้จริง เข้าใจสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้อง เห็นความเป็นเหตุเป็นผลเชื่อมโยงกันของความเป็นไปทั้งหลาย สำหรับความสงบของจิตนั้นคือสภาวะที่ไม่มีการปรุงแต่งให้เกิดเวทนา คือความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ รู้สึกแต่ว่ารู้ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ไม่เก็บมาคิดต่อจนกลายเป็นความชอบไม่ชอบ หรืออง ๆ อันจะนำมาซึ่งความโลภ ความโกรธและความหลง เป็นวงจรสร้างทุกข์อย่างไม่รู้จบ จิตที่มีครบทั้งความสะอาด ความสว่างและความสงบ แนนอนละ ย่อมเป็นคุณต่อชีวิตเราอย่างสุดประมาณ เพราะเป็นจิตที่มีปัญญา ใช้พิจารณาหาหนทางแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ ทั้งทางโลกและทางธรรม นำความสุขสงบมาสู่ตนเองก่อนเป็นเบื้องต้น และแผ่ขยายต่อไปยังสังคมเมื่อโอกาสอำนวย ผู้ที่มีจิตใจดีอยู่ที่ไหนก็มีแต่การคิดที่จะให้และช่วยอยู่เสมอ สร้างแต่สิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ใครก็อยากคบค้าสมาคมด้วยเพราะเป็นผู้ที่ไม่คิดร้าย เห็นแก่ตัว หรือจ้องแต่จะเบียดเบียนเอาเปรียบผู้อื่น

อันที่จริงแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นอีกมากมายที่อาจทำให้จิตดวงหนึ่งเสียความเป็นปกติไป เช่น ความอิจฉา ริษยา ความกังวล ความหงุดหงิดฟุ้งซ่าน และความเครียด เหล่านี้ล้วนเป็นตัวทำลายความสะอาด สว่าง สงบ ซึ่งจิตทุกดวงเคยมีเคยเป็นมาก่อน แต่ด้วยความเผลอเผลอไม่ระวังรักษาความดีงามที่มีอยู่ จึงถูกกิเลส ตัณหา และอุปาทาน หรือที่หลวงพ่อบุทธสาธุคุณท่านเรียกว่า **“โรคทางวิญญาณ”**ทั้งหลาย เข้าก่อกวนทำลาย ความผิปกติจึงค่อย ๆ สะสมขึ้นโดยรู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง จนยากแก่การแก้ไขให้กลับดีดังเดิมได้ แต่อย่าเพิ่งท้อแท้สิ้นหวังทางออกยังมี หากเรามองเห็นทุกข์ภัยที่มีอยู่ รวมทั้งรู้ที่มาที่ไปของมัน

หลักพุทธธรรม คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งได้เสมอ อยู่ที่เราจะเห็นคุณค่าหรือสนใจที่จะศึกษาและนำมาปฏิบัติมากน้อยเพียงใด ใครที่เข้าถึงแม้เพียงบางส่วน ก็จะยอมรับอย่างสิ้นสงสัยในสรรพคุณของธรรมโอสถ สามารถประยุกต์ใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตจิตใจตนได้ มากน้อยตามส่วนที่ตนรู้จริง

สำหรับการรักษาจิตของเราให้เป็นปกติ นั้น คือการนำเอาความ สะอาด สว่าง สงบ กลับคืนมา ซึ่ง พระพุทธองค์ท่านทรงสรุปสูตรสำเร็จไว้ให้มากมาย เลือกใช้เอาได้ตามความถนัดและสอดคล้องกับจิตของแต่ละคน หลักการเบื้องต้นที่ปฏิบัติกันอยู่ทั่วไปคือ ทาน ศีล และ ภาวนา ซึ่งพอขยายความได้โดยสรุปดังต่อไปนี้

“ทาน” หมายถึง การให้หรือความเสียสละ เป็นการสงเคราะห์แบ่งปันผู้อื่นด้วยสิ่งที่มี เช่น การใส่บาตร ร่วมทำบุญด้วยเงินหรือสิ่งของในการทอดกฐิน/ผ้าป่า สร้างถาวรวัตถุไว้ในพระศาสนา สร้างโรงเรียน โรงพยาบาล หรือแม้แต่การนำของกินของใช้ไปแจกคนจนหรือผู้ประสบภัยพิบัติต่าง ๆ ท่านรวมเรียกว่า **“วัตถุทาน”** ช่วยให้ความโลภที่เรามีอยู่เจือจางบางเบาลง การให้ที่ยากและก่ออานิสงส์ (ผลอันพึงได้รับ) สูงกว่านี้คือ **อภัยทาน** และ **ธรรมทาน** ซึ่งมีความหมายชัดเจนอยู่ในตัวแล้ว

“ศีล” คือ ข้อกำหนดให้ตนเว้นการกระทำที่นำความผิดปกติทางกายและวาจา มาสู่เรา ทั้งนี้ เพื่อให้เราเป็นผู้ที่มีกายวาจาเป็นปกติตนเอง เช่น ศีล ๕ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดิฉิน กาม ล่วงละเมิดของรักของหวงที่มีใช้ของตน และการดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติดมีเมามากทั้งหลาย ถือเป็นความผิดปกติทางกาย ส่วนการพูดปด พูดคำหยาบ คำส่อเสียด เพื่อเจ้อเหลวไหล คือ ความผิดปกติทางวาจา ท่านจึงทรงสอนให้ตนเว้นเสียโดยถือเป็นพื้นฐานขั้นต่ำสุดแล้วของความเป็นมนุษย์ ผู้ใดไม่สามารถรักษาศีล ๕ ไว้ได้ก็ไม่ควรเรียกตัวเองว่ามนุษย์ เพราะจิตใจยังไม่สูงพอ คงเป็นได้เพียงคนที่ไม่มีความค่า ต่อส่วนรวมมากนัก ทั้งยังมีแนวโน้มว่าจะเป็นตัวก่อปัญหาในการอยู่ร่วมสังคมกับผู้อื่นอีกด้วย

สำหรับการ **“ภาวนา”** นั้น เป็นการสร้างสมและใช้สติ เพื่อพัฒนาจิตให้มีปัญญาสูงขึ้น คือรู้เห็นอะไรอย่างถูกต้องชัดเจนตามความเป็นจริง โดยทั่วไปแล้วคนเรามักมีความเชื่อความเข้าใจในเรื่องเดียวกันไม่เหมือนกันทีเดียวนัก ผิดแผกกันไปมากบ้างน้อยบ้าง ทั้งนี้เพราะความแตกต่างทางด้านสติปัญญาเป็นสาเหตุสำคัญ เมื่อใดที่เราต่างมีปัญญาบริบูรณ์แล้ว การรับรู้ในเรื่องต่างๆ จะไม่ผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง ช่องว่างระหว่างความคิดก็จะหมดไป แต่การที่จะมีปัญญาสูงขึ้นได้นั้น ความเข้มแข็งของสติต้องเกิดขึ้นก่อนเป็นพื้นฐาน ครูบาอาจารย์บางท่านเปรียบสติเป็นเสมือนกะโหลก ศีระะ สัมปชัญญะ และปัญญาเป็นเช่นหนังศีรษะและเส้นผมที่เกิดตามมาภายหลัง ไม่มีกะโหลกหนังศีรษะก็ไม่มีที่ให้เกาะยึด คงรูปอยู่ไม่ได้ เส้นผมก็หาที่งอกไม่ได้ตามไปด้วย

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก หมายถึง ความระลึกได้ในสภาวะปัจจุบันของตน รู้สึกตัวในเรื่องที่กำลังคิด พูด ทำ หรือประสบพบเห็นอยู่ คือไม่เป็นคนใจลอยนั่นเอง ตัวอยู่ที่ไหนใจก็อยู่ที่นั่น ส่วนสัมปชัญญะนั้น ท่านหมายถึง ความรู้ตัว เข้าใจในความคิด การพูด และการกระทำของตน รู้เหตุผลผิดชอบชั่วดีในระดับหนึ่ง มิใช่เพียงแค่รู้สึกตัวเท่านั้น เมื่อเรามีทั้งสติ และสัมปชัญญะที่เข้มแข็งพอควรแล้ว ความมีปัญญาก็จะเกิดตามมา เริ่มจากความรู้ความจำ (สตะมยปัญญา) เป็นเบื้องต้น ตามมาด้วยความคิดความเข้าใจ (จินตามยปัญญา) ระดับสูงสุดของ

ปัญญาคือความรู้แจ้งเห็นจริงในทุกสิ่งทุกอย่าง (**ภาวนามยปัญญา**) อันเป็นเป้าหมายปลายทางในการศึกษาปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธ การสร้างสมและใช้สติจึงนับเป็นขั้นตอนพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง ซึ่งอาจกระทำได้หลายวิธี เช่น การเจริญพุทธานุสสติ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ซึ่งรวมเรียกว่า “**การเจริญกรรมฐาน**” หรือ “**การบำเพ็ญจิตภาวนา**” นับเป็นบุญอันสูงสุดแล้วในทางพระพุทธศาสนา

คำว่า “**บุญ**” นั้น หลวงพ่อจรัญ (พระธรรมสิงหบุราจารย์ เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน และเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี) ท่านสอนไว้ว่า หมายถึงความสุข การกระทำใด ๆ ที่นำความสุขใจที่แท้จริงมาให้เรา นั่นแหละเป็นบุญ มีครูอาจารย์ท่านอื่นให้ความหมายไว้ในทำนองเดียวกัน ท่านกล่าวว่า บุญ คือ เครื่องชำระใจให้สะอาด ผลที่ตามมาคือความสุขใจนั่นเอง

นอกจากการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญจิตภาวนาแล้ว พระพุทธองค์ท่านยังทรงแจกแจงการปฏิบัติที่เป็นบุญเพิ่มเติมไว้อีก ๗ ประการ ได้แก่ การทำหน้าที่ของตนให้ถูกต้อง การฟังธรรม การเสนาธรรม การแสดงธรรม การเป็นธุระจัดให้มีการแสดงธรรม การพลอยยินดี(อนุโมทนา)ในกุศลกรรมของผู้อื่นและการแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล รวมเป็น ๑๐ ประการ เรียกว่า “**บุญกิริยาวัตถุ ๑๐**”

โดยรวมแล้วอาจกล่าวได้ว่า การทำบุญจะช่วยนำความสะอาด สว่าง สงบ อันเป็นสภาพปกติเดิมแท้ของจิตมนุษย์กลับคืนมา ความโลภ โกรธ หลง รวมทั้งกิเลส ตัณหา และอุปาทานทั้งหลาย จะถูกขัดเกลาให้เจือจางลงจนหมดสิ้นไปในที่สุด ไม่เสร็จสมบูรณ์ในชาตินี้ก็อย่าเพิ่งท้อพากเพียรทำต่อไป ทำมากได้มาก ชาติหน้ายังมี สร้างทุนในชาตินี้ไว้ให้เต็มกำลัง เกิดใหม่ย่อมมีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม โอกาสเติมเต็มในเรื่องเช่นนี้ไม่หนีไปไหน ยังรอเราอยู่เสมอ พากเพียรกันต่อไปเถิดครับ

สำหรับการสร้างความเป็นปกติให้เกิดขึ้นทางกายนั้น เป็นเรื่องที่เราเข้าใจได้ง่ายกว่าการพัฒนาจิตมาก ความรู้ทางโลกมีอยู่มากมายที่ช่วยแนะนำวิธีดูแลสุขภาพกาย เช่น การรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการที่ดี บริโภคให้ครบทั้ง ๕ หมู่ ในปริมาณและจำนวนมื้อที่พอเหมาะในแต่ละวัน การออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เพียงพออย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน และการรักษาพยาบาลที่ถูกต้องเมื่อเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เรา มีกายปกติ แข็งแรง สมบูรณ์ดำรงชีวิตได้อย่างมีปัญหาน้อย

ในทางธรรมนั้น องค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรื่องการรักษาความปกติทางกายไว้มากมายเช่นกัน เช่น ให้หลีกเลี่ยง **อบายมุข ๖** เพราะเป็นหนทางไปสู่ความเสื่อม ได้แก่ ความเกียจคร้าน การเสพเครื่องดองของเมาและสิ่งเสพติดต่างๆ การเล่นการพนัน การคบคนชั่วเป็นมิตร การเที่ยวกลางคืน และเที่ยวดูการละเล่นที่มากเกินไป เหล่านี้ล้วนเป็นตัวทำลายความเป็นปกติทางกายทั้งนั้น เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว ความทุกข์ใจก็จะเป็นผลที่ตามมาอย่างเลี่ยงไม่พ้น

คนเราเมื่อมีความเป็นปกติครบทั้งกายและจิตแล้ว การใช้ชีวิตโดยรวมย่อมดำเนินไปอย่างมีคุณค่าสูง สามารถทำในสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวมได้อย่างเต็มที่ เพราะมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สติปัญญาผ่องใส จิตใจปราศจากโรคทางวิญญาณมารบกวน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหรือไป

เกิดใหม่ในภพภูมิใด ก็จะมีแต่ความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรมมากขึ้นโดยลำดับ

หลายคนคงนึกค่าน่า คุณค่าที่แท้จริงของชีวิตมีเพียงนี้หรือ แล้วความร่ำรวย การมียศฐาบรรดาศักดิ์หรือฐานะทางสังคมที่สูงส่ง รวมทั้งความมีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่องสรรเสริญของผู้คนทั่วไปเล่า มิใช่ความมีคุณค่าของชีวิตหรือ คงไม่มีใครปฏิเสธหรอกครับ ความดีงามทางโลกเหล่านั้นย่อมเป็นที่ปรารถนาของทุกคน แต่ต้องการชี้ให้เห็นว่า มันเป็นเพียงสิ่งสมมุติที่ไม่จีรัง อยู่กับเราเพียงชั่วคราวแล้วก็เสื่อมไป ถ้าใช้สมมุติเหล่านั้นไม่เป็นก็อาจนำมาซึ่งบาปเวรและความทุกข์กายทุกข์ใจได้โดยง่าย อย่าให้ความสำคัญกับมันมากนัก มันเป็นเพียงเปลือกหรือกระพี้เท่านั้น มิใช่แก่นแกนที่มั่นคงของชีวิต **หลวงปู่คำพันธ์ อริยสงฆ์ แห่งวัดพระธาตุมหาชัย จังหวัดนครพนม** ผู้ละสังขารไปแล้วเมื่อ ๔ - ๕ ปีก่อน เคยให้คติธรรมกับผู้เขียนว่า โลกธรรมทั้ง ๘ (ลาภ - เสื่อมลาภ, ยศ - เสื่อมยศ, สรรเสริญ - นินทา, สุข - ทุกข์) ถ้าเราเป็นทาสมันมากเท่าใด ชีวิตก็ทวนเวียนมากเท่านั้น เป็นอิสระจากมันเท่าใด ชีวิตก็เบาสบายมากขึ้นเท่านั้น จึงควรเชื่อและปฏิบัติตามคำสอนของท่าน เพื่อความสุขที่แท้จริงในชีวิตของเราเอง

การที่จะอยู่อย่างมีคุณค่าหรือมีความสุขความเจริญได้นั้น จำเป็นที่เราจะต้องรู้ถึงปัจจัยที่เป็นอุปสรรค คอยลดรอนทำลายความเป็นปกติของชีวิต ในตอนต้นได้กล่าวถึงไว้บ้างแล้ว เช่น อบายมุข ๖ และโรคทางวิญญาณต่างๆ จึงใคร่ขอเสนอหลักพุทธธรรมอีกหมวดหนึ่งคือ **“นิรณ ๕”** ซึ่ง**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้กล่าวไว้ใน **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** ว่าเป็น **“สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี อกุศลธรรมที่นำจิตให้เศร้าหมองและปัญญาอ่อนกำลัง”** ประกอบด้วย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิกิจจา ซึ่งพอขยายความได้โดยสังเขปดังนี้

กามฉันทะ ท่านหมายถึง ความพอใจในกามและความต้องการในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันเป็นลักษณะทั่วไปของผู้ที่ยังไม่บรรลุนิพพานถึงขั้นเป็นอริยบุคคลชั้นพระอนาคามีและอรหันต์ แตกต่างกันก็ตรงที่ระดับความต้องการหรือการให้ความสำคัญในเรื่องเหล่านี้ แต่ละคนก็มีความเข้มข้นบางเบาผิดแผกกันไป ผู้ที่หมกมุ่นจริงจังมากชีวิตย่อมเจริญยาก เมื่อใดที่มีปัญญาลงขึ้นจากการศึกษาปฏิบัติธรรมย่อมมองเห็นโทษภัยของกามคุณ ๕ ชัดเจนขึ้น และเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดลงได้เอง

พยาบาท คือความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ อันเป็นลักษณะของคนเจ้าคิดเจ้าแค้น ให้อภัยคนอื่นได้ยาก ใครทำอะไรให้ตนไม่พอใจแม้แต่เพียงเล็กน้อย ก็เก็บมาคิดจนเกิดความขุ่นเคืองในอารมณ์หาทางแก้แค้นเอาคืน จิตใจจึงรุ่มร้อนอยู่เนืองๆ หากความสุขสงบได้ยาก

ถีนมิทระ ท่านให้ความหมายไว้ว่า เป็นความหดหู่เชื่องซึม อันเป็นลักษณะหนึ่งของคนที่เกียจขาดความกระตือรือร้นในชีวิต จึงเห็นได้ค่อนข้างชัดในความเป็นอุปสรรคขวางกั้นความสำเร็จ หรือความสุขความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

อุทธัจจะกุกกัจจะ คือความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ความกระวนกระวายกุ่มกวมซึ่งมักเป็นผลมาจากการมีสติปัญญาไม่กล้าแข็งพอ ไม่สามารถควบคุมการปรุงแต่งทางความคิดของจิตให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะพอควรได้ มีอะไรมากระทบความรู้สึกแม้แต่เพียงเล็กน้อย ก็ทำให้เกิดวิตกกังวล คิดไปต่างๆ ในทางที่ไม่ดี จนเกิดความวิตกกังวลและความเครียดขึ้นในจิตใจตน จะคิดจะทำอะไรก็ไม่ปลอดโปร่งราบรื่น ประสบความสำเร็จยากกว่าคนทั่วไป

วิจิกิจฉา องค์ประกอบสุดท้ายของนิรวณ ๕ ความหมายโดยย่อคือ ความลึกลับสงสัย อันเป็นอาการปกติที่มีในทุกคน เว้นแต่ผู้ซึ่งบรรลุโพธิญาณมีปัญญารู้แจ้งแทงตลอดแล้ว ซึ่งในโลกนี้คงมีอยู่ไม่มากนัก พวกเราส่วนใหญ่จึงวนเวียนอยู่กับความรู้ครึ่งๆ กลางๆ เข้าใจอะไรผิดๆ เพี้ยนๆ มากบ้างน้อยบ้างกันอยู่ตลอดเวลา ลึกลับสงสัยไปเรื่อย ๆ ในเรื่องที่หาคำตอบได้บ้างไม่ได้บ้าง เพราะเกินกำลังปัญญาของปุถุชน ไม่อาจพิสูจน์ด้วยทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์เท่าที่มีอยู่ได้ เช่น ขอบเขตของจักรวาล จำนวนดาวทั่วท้องฟ้า ความยาวนานของกาลเวลา การเวียนว่ายตายเกิด และกฎแห่งกรรม ท่านสอนให้ละความลึกลับสงสัยในเรื่องเช่นนี้ เพราะเป็นเครื่องบั่นทอนความสุขสงบของจิตไว้ว่าวนครุ่นคิดไปก็ไม่มีความคืบหน้า อยู่กับความกังวลไปตลอดชีวิต จึงทำให้จิตเศร้าหมอง ปัญญาอ่อนกำลัง ประสบความสำเร็จในเรื่องที่มุ่งหวังได้ยาก

ความเข้าใจในหลักธรรมที่ว่าด้วย **นิรวณ ๕** นี้ มีประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินตนเองได้เป็นอย่างดี เมื่อใดที่เรารู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ทำอะไรก็ไม่ค่อยเป็นมรรคเป็นผลเช่นคนอื่นเขา ลองหวนมาสำรวจตัวเองก็จะพบคำตอบว่าเป็นเพราะเหตุใด เรามีนิรวณข้อใดมากเกินไปเกินสมควรอยู่บ้าง การหาทางลดละในอุปสรรคเหล่านั้นเสียความสุขความเจริญและความสำเร็จในเรื่องที่ควรจะมีควรได้ก็จะเกิดตามมา

ที่นี้ลองย้อนมาถึงคำถามที่ว่า **คนเราเกิดมาทำไม หรือ ควรมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร** ก็คงพอตอบได้ชัดเจนขึ้น เช่น เกิดมาเพื่อสร้างคุณงามความดีมีคุณค่าให้กับชีวิตตนและสังคม เพื่อชดเชยหนี้กรรมเก่าที่นำเรา มาเกิด เพื่อสร้างสมบุญไว้เป็นทุนชีวิตสำหรับโลกหน้า ถ้าเรายังไม่สามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารไปได้ อะไรทำนองนั้น

แล้วถ้าเราปรารถนาที่จะทำทุกขให้ถึงที่สุด โดยไม่ต้องมีภพชาติใหม่ให้ชดเชยและก่อกรรมทำเข็ญอีกล่ะ เราควรมีวิธีคิดและประพฤติปฏิบัติอย่างไร หลักพุทธธรรมมีอยู่มากมาย แต่ส่วนที่พระพุทธองค์ท่านทรงสอนว่าเป็นทางสายเอกสายตรงที่จะช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้เร็วที่สุด ก็คือการยึดหลัก **“มหาสติปัฏฐาน ๔”** ซึ่งหมายถึงการมีสติอยู่กับ กาย เวทนา จิต และธรรม พอขยายความได้โดยสังเขปดังนี้

คำว่า **“สติปัฏฐาน”** คือการระลึกอยู่กับสภาวะปัจจุบันของตนทั้งกายและจิต อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การมีสติอยู่กับกายท่านเรียกว่า **“กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”** เช่น รู้ิริยาบทของกายอยู่ทุกขณะ กำลังยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา ก็รู้สึกตัวไปตามนั้น หรือรู้ว่าภายในร่างกายของเราเต็มไปด้วยปฏิกูลและสภาพอันน่ารังเกียจมากมาย มีเพียงหนังกำพร้าห่อหุ้มปกปิดไว้ราวกับถุงที่โอบอุ้มเอาสิ่งโสโครกไว้ภายใน หรือคิดเลยต่อไปอีกว่าความเสื่อมสังขารกำลังเกิดขึ้นอยู่ทุกขณะ

ไม่ซ้าก็จะแก่ เนื้อหนังเหี่ยวยุบ รูปร่างหน้าตาไม่ชวนมอง ไกลวันตายเข้าไปทุกที ตายแล้วก็เฝ้าเปื้อยซากศพพังแยกสลายกลับไปสู่ธาตุเดิม คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เคยรวมกันเป็นรูปเป็นร่าง คิดแล้วไม่มีอะไรจริงยั่งยืน ไม่เที่ยง และเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา การระลึกถึงเช่นนี้จะช่วยให้เราคลายความยึดมั่นถือมั่น เห็นชัดเจนขึ้นว่า กายนี้ไม่ใช่เรา ไม่มีอะไรเป็นของเรา บังคับควบคุมไม่ได้แปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยและกฎเกณฑ์ของธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา เหล่านี้คือประโยชน์ที่ได้รับจากการมีสติอยู่กับกาย

นอกจากการมีสติระลึกถึงในแง่มุมต่างๆ เกี่ยวกับกายแล้ว พระพุทธองค์ท่านยังทรงสอนให้เรามีสติอยู่กับความรู้สึกหรือเวทนาในทุกขณะ คนเราโดยทั่วไปย่อมมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ตลอดเวลา คือพอใจ(สุขเวทนา) ไม่พอใจ(ทุกข์เวทนา) เฉยๆ (อุเบกขาเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา) ซึ่งเป็นผลที่เกิดตามมาจากขบวนการปรุงแต่งทางความคิดของจิต(สังขาร) เป็นสภาวะที่ควบคุมยากโดยเฉพาะผู้ที่ยังมีสติไม่เข้มแข็งพอ เพราะไม่เคยบำเพ็ญจิตภาวนามาก่อน จึงทำให้เรามักมีทุกข์เวทนามากกว่าสุขเวทนา จิตใจจึงขุ่นมัวร้อนด้วยโทสะจริต ท่านทรงสอนให้เรากำหนดสติระลึกความรู้สึกของตนในขณะหนึ่งให้เห็นชัด สุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ ング ๆ ก็รู้ให้ตรงตามสภาวะที่แท้จริงของจิตในขณะนั้น ซึ่งจะช่วยให้เห็นการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไป ของเวทนาต่างๆ ไม่สามารถดำรงสภาวะเดิมไว้ได้ แม้แต่วินาทีเดียว การที่บางคนโกรธง่ายหายยากนั้น เป็นเพราะถูกโทสะเข้าครอบงำแล้วซ้ำอีกอย่างรวดเร็วมาก โกรธเก่าดับไปโกรธใหม่เข้าแทนที่โดยทันที จนเราไม่สามารถจับจังหวะที่ดับได้ จึงรู้สึกเหมือนโกรธไม่หายอยู่เป็นเวลานาน หากเราได้ฝึกให้มีสติรู้เท่าทันเวทนาอยู่ทุกขณะ ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ก็รับรู้ไปตามนั้น ท่านเรียกว่าเป็นการเจริญ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่ต้องพยายามฝืนหรือบังคับกดข่มความรู้สึกที่เราไม่ต้องการ เพียงแต่รับรู้ไปตามสภาวะที่เป็นจริง เวทนา นั้น ๆ ก็จะดับไปเอง

ในส่วนที่เกี่ยวกับสภาวะจิตเองนั้น พระบรมศาสดาก็ทรงตรัสสอนไว้ว่าเราต้องมีสติระลึกอยู่ทุกขณะด้วยเช่นกัน โดยอาจเลือกสังเกตสภาวะที่ตรงกันข้ามเพียงคู่ใดคู่หนึ่งก็ได้ เช่น ถ้าเราเป็นคนโกรธง่ายก็อาจจะใช้วิธีเฝ้าสังเกตว่า จิตเรากำลังมีโทสะหรือไม่ หากเราเป็นคนมีราคะจริตสูง คือให้ความสำคัญมากกับกามคุณทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ก็ใช้การเฝ้าดูจิตอยู่ทุกขณะเท่าที่อาจทำได้ว่า กำลังอยู่ในสภาวะที่มีความกำหนัดยินดีในกามเหล่านั้นหรือไม่ คู่อื่นๆ ของสภาวะจิตยังมีอีก เช่น โลภ - ไม่โลภ และ หลง (ลืมตัว, ใจลอย) - ไม่หลง (รู้สึกตัวในขณะนั้นๆ) ซึ่งเราสามารถเลือกที่จะเฝ้าสังเกตตามความถนัดของเราได้ด้วยเช่นกัน เรียกการปฏิบัติธรรมเช่นนี้ว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือการมีสติอยู่กับจิตนั่นเอง

องค์ประกอบสุดท้ายของมหาสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ “ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ซึ่งหมายถึงการมีสติอยู่กับธรรม ระลึกอย่างถูกต้องชัดเจนว่า ธรรมใดเป็นฝ่าย กุศล อกุศล หรือ อพฺพยากฤต (กลาง ๆ

ไม่ใช่ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล) การที่จะแยกแยะเช่นนี้ได้ก็ต่อเมื่อเรามีปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงพอสมควร อันเป็นผลจากการศึกษาปฏิบัติและการตรikirongพิจารณาพุทธธรรมอยู่เนือง ๆ จนเห็นความเป็นเหตุเป็นผลชัดเจน หมดความสงสัยอย่างสิ้นเชิง การที่เรามีความรู้ความเข้าใจไม่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงในธรรมทั้งหลายเช่นนี้ โดยธรรมชาติแล้วเราก็จะเลือกประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นฝ่ายกุศล อันจะนำมาซึ่งความสุขสงบของชีวิตจิตใจตนก่อนเป็นเบื้องต้น และย่อมยังคุณประโยชน์ต่อสังคมในวงที่กว้างออกไป

คงพอจินตนาการได้ว่า ผู้ใดที่ยึดหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ในการครองตนแล้ว ย่อมมีความรู้เรื่องด้วยปัญญาสัมมาทิฐิ ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าสูงขึ้นทุกขณะ จนถึงขั้นทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้สักวันหนึ่ง ไม่ต้องเวียนตายเวียนเกิดเพื่อผจญสารพัดทุกข์ในห้วงมายาแห่งสังสารวัฏอีกต่อไป ซึ่งเท่ากับเป็นการสร้างเสริมคุณค่าของชีวิตได้อย่างบริบูรณ์แล้วนั่นเอง

อย่าอยู่อย่างอยาก

ความมักมากอยากไม่หยุดพาทรดเสื่อม

ใช้ชีวิตผิดพลาดขาดปัญญา

เพราะตัณหาพาให้ใจเป็นทุกข์

ยังมีมากยิ่งอยากได้ใจร้อนรน

เฝ้าหมกมุ่นว่าหาลาภยศ

กลับนอนน้อยยอมสยบชนพวกวาล

ไม่หยุดอยากยากประเสริฐเปิดทางต่ำ

พบแต่พาลคอยผลาญพร้าไม่ปราณี

คิดอาจเอื้อมเหลื่อมล้ำทำยากทำ

เหมือนเกิดมาหาเรื่องเปลืองค่าคน

คอยรานรูกฤคคามท่าหมองหม่น

หลงเล่ห์กลผลพวงจากบ่วงมาร

มีเพื่อหมดไม่ปลดปลงนำสงสาร

เข้ากราบกรานวานไหว้วางได้ดี

ไร้หลักธรรมนำจิตบันเทิงทน

หวังสุขศรีต้องดีจากความอยากเอย

นรชาติ

๗ ธันวาคม ๒๕๕๐