

พระเทพโสภณเทศนา เล่มที่ ๑๙

ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

มูลนิธิพุทธธรรม

สพุพทาน์ ธมฺมทาน์ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

พระเทพโศภณเทศนา เล่มที่ ๑๕

ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต

พระเทพโศภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

ISBN 974-7891-60-3

พิมพ์ครั้งแรก - มิถุนายน ๒๕๔๑

- มูลนิธิพุทธธรรม

๔,๐๐๐ เล่ม

สำนักพิมพ์ : มูลนิธิพุทธธรรม ๘๗/๑๒๖ ถนนเทศบาลสงเคราะห์

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๕๘๕-๕๐๑๒, ๕๘๐-๒๗๑๕ โทรสาร ๕๕๔-๔๗๕๑

จัดจำหน่าย : สายส่งดวงแก้วบริษัท สหธรรมมิก จำกัด โทร. ๘๖๔-๐๔๓๔-๕

โรงพิมพ์ : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด

๕๔/๖๗-๖๘, ๗๑-๗๒ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๑๒

ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ

โทร. ๔๑๒-๕๘๘๗, ๔๑๒-๕๘๕๑, ๐๑-๕๒๓-๘๘๒๕ แฟกซ์ ๔๑๒-๓๐๘๗

๔๐ บาท

คำนำ

ธรรมชาติของท่านเจ้าคุณพระเทพโสภณ (ประยูร
ธมฺมจิตฺโต) เป็นที่รู้จักกันไปว่า เป็นธรรมะที่มีความลึกซึ้ง
พร้อมทั้งอ่านเข้าใจง่าย และประกอบด้วยธรรมहरษา ทำให้
หนังสือของท่านเป็นแหล่งแห่งความรู้และความเพลิดเพลินภายในตัว
มูลนิธิพุทธธรรมได้เล็งเห็นคุณค่าอันสูงส่งของธรรม
เทศนาเหล่านั้น จึงได้กราบนมัสการขออนุญาตจากท่านเจ้า
คุณที่จะพิมพ์หนังสือชุด “พระเทพโสภณเทศนา” เพื่อเป็นการ
เผยแผ่ โดยส่วนหนึ่งของหนังสือจะได้แจกใน สถานที่ต่างๆ
และอีกส่วนหนึ่งจะได้จัดวางจำหน่ายเช่นเดียวกับหนังสือเล่ม
อื่นๆ ที่มูลนิธิฯ จัดพิมพ์ขึ้น

มูลนิธิพุทธธรรม ขอกราบขอบพระคุณ ท่านเจ้าคุณ
พระเทพโสภณ ที่อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเหล่านี้ไว้ ณ ที่
นี้ด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ธรรมคำสั่งสอนขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะได้เกิดประโยชน์ในวงกว้าง
ยิ่งขึ้นไป

มูลนิธิพุทธธรรม

ประวัติสังเขป

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

เปรียญธรรม ๙ ประโยค (ขณะเป็นสามเณร), พ.ม., พธ.บ.,
(เกียรตินิยมอันดับ ๑), M.A., M.Phil., Dip. in French, Ph.D. (Philosophy)

อุปสมบทในพระบรมราชูปถัมภ์ที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม เคย
เป็นพระธรรมทูตประจำวัดธัมมมาราม ชิคาโก สหรัฐอเมริกา
เคยเป็นคนบดบังนิตติวิทยาลัยและรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและ วาง
แผน มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**ปัจจุบันเป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร และ
อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

เป็นอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น จุฬาลงกรณ์มหา
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัย ศี
นครินทรวโรดมประสานมิตร มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

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

เป็นนักเขียน ผลิตผลงานทางวิชาการและหนังสือธรรมบรรยาย
หลายเล่ม เช่น เปรียบเทียบแนวคิดพุทธทาสกับชาตรี, พุทธศาสนากับ
ปรัชญา, พระพุทธประวัติ, ระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ไทย, พรใดก็ ไร
ค่าถ้าไม่ทำ, พัฒนาชีวิตด้วยแนวคิดเชิงคุณธรรม, กรรม การเวียน
ว่ายเกิด, ด้วยความหวังและกำลังใจ, มองสังคมไทย, ทางแห่ง
ความสำเร็จ, มณีแห่ง ปัญญา : คุณธรรมสำหรับนักบริหาร, ทำ
ความดีมีความสุข, ศิลปะแห่ง การใช้ปรัชญาแก้เชิงและสร้างสุข,
อยู่อย่างไรให้เป็นสุข, วิมุติมรรค สุขภาพใจ อนุทินธรรมะ ธรรมะ
สำหรับ 365 วัน วิทยาศาสตร์ในทรรศนะของพระพุทธศาสนา
ขอบฟ้าแห่งความรู้ A Buddhist Approach to Peace,
Selflessness in Sartre's Existentialism and Early
Buddhism Buddhist Morality ฯลฯ

รางวัลที่ได้รับ

พ.ศ.๒๕๓๗ ได้รับรางวัลคนดีศรีสังคม จากสภาสังคมสงเคราะห์
แห่งประเทศไทย

พ.ศ.๒๕๓๙ ได้รับรางวัลเสมาธรรมจักรทองคำด้านการเผยแผ่
พระพุทธศาสนา

พ.ศ.๒๕๔๐ ได้รับรางวัลมหิตลวราวุธสรณ์

สารบัญ

ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต	๑
คำมหัทศวรรย	๒
วงจรรูทกิจ	๕
ทำวิกฤตให้เป็นโอกาส	๑๑
รักษาใจในยามวิกฤต	๑๕
ปลุกปลอบใจด้วยโพชฌงค์ ๗	๑๗
๑. สติสัมโพชฌงค์	๑๘
๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์	๒๒
๓. วิริยสัมโพชฌงค์	๒๕
๔. ปีติสัมโพชฌงค์	๒๘
วิธีควบคุมใจไม่ให้ลืมหิว	๓๓
๕. บัณฑิตสัมโพชฌงค์	๓๕
๖. สมာธิสัมโพชฌงค์	๓๘
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์	๔๓
บทสรุป	๔๖
ภาคผนวก	๔๘
โพชฌงค์ปริตร	๕๐
ผลงานเขียนพระธรรม ของ มูลนิธิพุทธธรรม	๕๒

ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต*

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

๐๐๐

ขอถวายความเคารพแด่ท่านเจ้าคุณพระศรีวิรังค์และท่านพระเถรานุเถระ
ขอเจริญพร ท่านกงสุลใหญ่และท่านสาธุชนชาวนครชิคาโกทุกท่าน

ธรรมที่จะบรรยายต่อไปนี้ บางท่านอาจได้ฟังมาบ้างแล้ว
แต่การฟังธรรมในครั้งนี้นับว่าเป็นโอกาสพิเศษเพราะตรงกับวัน
ขึ้นปีใหม่ สิ่งที่เราฟังในโอกาสพิเศษนั้น ถ้าสามารถจดจำจากรึกไว้
ในจิตใจได้อย่างแม่นยำ วันหนึ่งอาจจะกลายเป็นคำมหัศจรรย์(magic
word) ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้อย่างไม่น่าเชื่อ อมตพจน์ของ
พระพุทธเจ้าก็ดี คำคมของนักปราชญ์ก็ดี หรือแม้แต่คำสั่งเสียของ

* ธรรมบรรยายเนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ในชื่อเรื่องเดิมว่า "ปรับปี-เปลี่ยนใจ" แสดง
ที่วัดธัมมมาราม นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ.๒๕๔๑

ผู้มีพระคุณเหล่านี้ที่ผุดขึ้นมาในใจของเราในโอกาสที่เหมาะสมอาจเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้

คำมหัศจรรย์

เพราะฉะนั้น อย่าดูหมิ่นเรื่องที่เรียนที่ฟังมาตั้งแต่เป็นเด็ก หรือคำสอนที่ผู้ใหญ่พร่ำกรอกหูจนฝังใจเรามา เมื่อถึงวันนี้คำสอนเหล่านั้นได้กระตุ้นชีวิตของเราทำให้เราต้องเป็นอย่างนี้ทั้งในด้านบวกและด้านลบ ในทำนองเดียวกัน การฟังธรรมไม่ว่าจะโอกาสใดก็ตาม ถ้าเราจดจำเอาไว้ เราก็จะได้ข้อคิดหรือคำมหัศจรรย์ที่จะคอยเตือนจิตสะกิดใจเราให้ปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้นตลอดเวลา ยิ่งเก็บธรรมเอาไว้พิจารณาเสมอญ ไม่ช้าไม่นานก็จะกลายเป็นคำมหัศจรรย์ที่มีผลต่อชีวิตของเราอย่างมาก เพื่อให้เข้าใจเรื่องนี้จะขอเล่าเรื่องหนึ่งให้ฟัง

มีคนกลุ่มหนึ่งในสมัยโบราณที่เรียกกันว่านอร์แมนด์ คือชนเผ่าเร่ร่อนที่เดินทางบนหลังม้าไปเรื่อยๆ พวกเขาหนีถือเทพเจ้าประจำเผ่า คืบหน้าขณะที่พวกเขากำลังประชุมทำพิธีบูชาเทพเจ้าอยู่นั้น ก็มีลมพัดอื้ออึงมาพร้อมกับมีแสงสว่างเจิดจ้ามาก จากนั้นก็มีเสียงพูดดังก้องออกมา ชนเผ่าเร่ร่อนรู้ทันทีว่าเทพเจ้าประจำเผ่าที่พวกเขาเฝ้ากราบไหว้บูชาได้มาโปรดแล้ว พวกเขาหวังว่าจะได้รับข่าวสารจากสวรรค์ที่มีค่าอย่างยิ่ง

เสียงดังก้องนั้นมีบัญชาว่า "สุเจ้าทั้งหลาย เรามีเรื่องอะไรจะสั่งให้เจ้าทำตาม นั่นคือเมื่อออกเดินทางพรุ่งนี้เช้า หากสุเจ้าพบก้อนกรวดในระหว่างทางจงเก็บใส่กระเป่าที่ผูกติดกับอานม้าไว้ แล้วคืนพรุ่งนี้เจ้าจะตั้งใจและเสียใจ" ว่าดังนี้แล้วเสียงนั้นก็เงียบหายไป

ประชาชนที่มาชุมนุมต่างรู้สึกผิดหวัง ต่างบ่นว่าเทพเจ้าน่าจะมีคำแนะนำที่จะทำให้ร่ำรวยขึ้นอย่างรวดเร็ว เทพเจ้ากลับมาสั่งให้เก็บก้อนกรวดซึ่งเป็นงานไร้สาระน่าเบื่อ อย่างไรก็ตาม เมื่อออกเดินทางกันต่อไปในวันรุ่งขึ้น พวกเขา ก็เก็บก้อนกรวดอย่างเสียไม่ได้ เมื่อถึงที่พักในค่ำวันนั้นแต่ละคนเปิดกระเป่าของตนออกมาดู แล้วให้รู้สึกประหลาดใจที่พบว่าก้อนกรวดในกระเป่าเหล่านั้นกลายเป็นเพชร

พวกเขาตั้งใจที่ก้อนกรวดกลายเป็นเพชร แต่เสียใจที่เก็บมาน้อยไปหน่อย

วิชาที่ครูอาจารย์สอนเราในโรงเรียนและเรื่องที่เราคิดว่าถูกบังคับให้เรียนในวัยเด็กเป็นเหมือนก้อนกรวด พอเราโตขึ้นจึงเห็นคุณค่าว่าเป็นเพชร หลายคนบอกว่าถ้ารู้อย่างนี้จะตั้งใจเรียนให้มากกว่านี้และเราก็คงจะดีกว่านี้ หลายคนยังรู้สึกเสียใจอยู่จนทุกวันนี้

ดังนั้น เพื่อไม่ให้เสียใจภายหลัง ขอให้ตั้งใจฟังธรรมะที่จะบรรยายต่อไป

อาตมาอยู่วัดเดียวกันกับพระมหาเถรรูปหนึ่งซึ่งมีปฏิปทาการดำเนินชีวิตเรียบง่ายเป็นที่น่าประทับใจอย่างยิ่ง ท่านเป็นเจ้าของอาวาสรูปปัจจุบันของวัดประยูรวงศาวาส หลวงพ่อเจ้าอาวาสเป็นเจ้าคณะภาค ๑๕ ติดต่อกันนาน ๔ สมัย เมื่อเริ่มเป็นเจ้าคณะภาค ท่านเป็นพระราชาคณะชั้นเทพ มีราชทินนามว่าพระเทพประสิทธิ์คุณ ตลอดเวลาที่เป็นเจ้าคณะภาคนานถึง ๑๖ ปี ท่านไม่ได้รับเลื่อนสมณศักดิ์เลย ท่านพ้นจากตำแหน่งเจ้าคณะภาคเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๒ โดยยังเป็นพระเทพประสิทธิ์คุณอยู่เหมือนเดิม มีคนไปถามท่านว่ารู้สึกเสียใจหรือไม่ที่ท่านไม่ได้รับการส่งเสริมเรื่องสมณศักดิ์ หลวงพ่อตอบว่าท่านไม่รู้สึกอะไรเพราะระลึกถึงพุทธพจน์นี้เป็นคติสอนใจว่า

“สุเขน สุฎฐา อถวา ทุกเขน
 น อัจจวัจ ปณฺหิตา ทสฺสยนฺติ
 ไม่ว่าได้รับสุขหรือทุกข์
 บัณฑิตไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ”

หลวงพ่อดิอพุทธพจน์นี้เป็น magic word หรือคำมหัศจรรย์ที่คอยเตือนใจท่านตลอดเวลา ท่านจึงไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่ว่าจะได้ดีหรือตกต่ำ คือจิตของท่านราบเรียบสม่ำเสมอในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าใครจะยกย่องท่านหรือไม่ก็ตาม ท่านยังคงเทศน์สั่งสอนประชาชนต่อไปอย่างมีความสุข และแล้วท่านได้รับพระ

ราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระธรรมวิสุทธิท้าวจารย์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๕ แม้จะได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์สูงขึ้นอย่างนี้ ท่านก็ยังถือคติว่า "บัณฑิตไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ"

ต่อมาเมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐ หลวงพ่อเจ้าอาวาส ผู้ไม่มีตำแหน่งทางปกครองอื่นเลยก็ได้รับสถาปนาสมณศักดิ์ขึ้น เป็นรองสมเด็จพระราชาคณะมีราชทินนามว่าพระพุทธรวงญาณ หลวงพ่อก็ยังวางตัวตามปกติถือคติสอนใจว่า "บัณฑิตไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ" คำพูดประโยคนี้เป็นคำมัทศรยที่ท่านใช้ดำรงชีวิต สมณะสมาเสมอในทุกสถานการณ์

วงจรรูจัก

เมื่อคืนนี้ได้พูดถึงสภาพเศรษฐกิจในประเทศไทย เราได้เห็นแล้วว่าเศรษฐกิจมีทั้งขาขึ้นและขาลง บางคนพอเศรษฐกิจดีขึ้นก็ดีใจ พอเศรษฐกิจพุบลงก็เสียใจ ความเจริญและเสื่อมนั้นเป็นธรรมดาของโลก เศรษฐกิจตกต่ำเป็นเรื่องธรรมดา ข้อสำคัญเราต้องดูแลใจของเราอย่าให้ตกไปตามเศรษฐกิจ โลกมีลักษณะลุ่ม ๆ ดอน ๆ คือมีขึ้นมีลง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราดำเนินชีวิตอย่างสมาเสมอในโลกที่ลุ่ม ๆ ดอน ๆ นี้ เรียกว่าให้มีสมจริยา" แปลว่า การดำเนินชีวิตอย่างราบเรียบสมาเสมอ คือปรับใจของเราให้ราบเรียบสงบสุขในทุกสถานการณ์ คำว่าปรับใจนั้นหมายถึงการรักษาระดับ

ใจของเราให้เป็นปกติไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

เศรษฐกิจของไทยขึ้นและลงไปตามวงจรธุรกิจ นักเศรษฐศาสตร์บอกว่าธุรกิจมีวงจรชีวิตเรียกว่า Business Circle นักเศรษฐศาสตร์อเมริกันชื่อเวสลีย์ มิตเชล (Wesley Mitchell) เป็นคนแรกที่บัญญัติศัพท์ขึ้นใช้เรียกระยะทั้ง ๔ ของวงจรธุรกิจดังนี้

ระยะที่ ๑ เรียกว่าเศรษฐกิจเฟื่องฟู (Prosperity) ประเทศไทยผ่านระยะนี้มาแล้ว ประเทศไทยเคยมีเศรษฐกิจเฟื่องฟูในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา เงินทุนมหาศาลจากต่างประเทศไหลบ่าเข้าไทย เมื่อมีเงินทุนมากก็ผลิตได้มาก เศรษฐกิจไทยจึงเติบโตรวดเร็วมากในทศวรรษที่ผ่านมา คือมีอัตราเติบโตราว ๗-๑๐% จนถือกันว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ของเอเชีย

ระยะที่ ๒ เรียกว่าเศรษฐกิจถดถอย (Recession) เพราะมีการผลิตมาก สินค้าและบริการก็มีมากเกินไปความต้องการของตลาดสินค้าน่าตกเพราะขายไม่ได้ การผลิตต้องหยุดชะงัก เงินทุนหยุดไหลเข้าประเทศไทย เมื่อไม่มีเงินทุนมากพอก็เกิดการขาดสภาพคล่อง เจ้าของเงินทุนที่ลงไปแล้วเริ่มขาดความมั่นใจรีบส่งย้ายเงินทุนออกไปประเทศอื่น นี่คือสภาพเศรษฐกิจถดถอยที่กำลังเกิดขึ้นในประเทศไทย

ระยะที่ ๓ เศรษฐกิจตกต่ำ (Depression) ความถดถอยที่ยังไม่อยู่จะนำไปสู่ความตกต่ำ นั่นคือคนจำนวนมากตกงาน บริษัท

ล้มละลาย เงินเพื่อ สินค้าขึ้นราคาจนหยุดไม่ได้ ประชาชนอดอยาก
ยากจนและเกิดจลาจลวุ่นวายไปหมด แต่ถ้าสามารถจัดการกับ
วิกฤตการณ์ได้ดี ประเทศไทยไม่จำเป็นต้องผ่านขั้นนี้คือข้ามไประยะ
ที่ ๔ ได้เลย

ระยะที่ ๔ เศรษฐกิจฟื้นตัว (Recovery) ที่ฟื้นตัวขึ้นมาอีกก็
เพราะว่าเมื่อหยุดผลิต สินค้ามีน้อย ความต้องการของผู้ซื้อเริ่มมี
มากกว่า ต้องหันมาระดมการผลิตกันใหม่ ถึงตอนนั้นเงินทุนจะไหล
เข้ามาอีก เมื่อมีเงินทุนมากขึ้น การผลิตก็มากขึ้นเป็นเงาตามตัว
เศรษฐกิจจะฟื้นตัวและกลับรุ่งเรืองขึ้นใหม่ ซึ่งจะทำให้เกิดระยะที่ ๑
คือเศรษฐกิจเฟื่องฟูขึ้นอีก วงจรธุรกิจจะวนเวียนอยู่อย่างนี้

เศรษฐกิจมีขาขึ้นและขาลงตามธรรมชาติของวงจรธุรกิจ จึงไม่
แปลกที่เศรษฐกิจของไทยที่เคยขึ้นสูงสุดจะตกลงต่ำสุด แต่แปลกที่
ว่าภาวะตกต่ำของเศรษฐกิจไทยไม่ได้เป็นไปตามวาระปกติของวงจร
ธุรกิจ หากแต่เกิดจากการที่คนไทยด้วยกันสร้างปัญหานี้ขึ้นมาเอง
นั่นคือภาคเอกชนกู้หนี้ยืมสินจากต่างประเทศเกินตัว นอกจากนี้ ภาครัฐ
ก็บริหารผิดพลาดที่ใช้เงินทุนสำรองเงินตราระหว่างประเทศไป
ปกป้องค่าเงินบาทแล้วก็ประสบความพ่ายแพ้ยับเยิน

ไอเอ็มเอฟคำนวณว่า ในปี ๒๕๔๐ ไทยเป็นหนี้ต่างประเทศ
สูงถึง ๔๘,๐๐๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณสี่ล้านล้านบาท) ใน
จำนวนนี้เป็นหนี้ที่ภาคเอกชนกู้มาจำนวน ๗๒,๐๐๐ ล้านดอลลาร์

สหรัฐ (ประมาณสองล้านแปดแสนล้านบาท) เงินที่เข้ามาส่วนมากถูกนำไปใช้เล่นหุ้นและพัฒนาอสังหาริมทรัพย์คือบ้านและที่ดิน เมื่อเงินที่เข้ามาส่วนใหญ่ไปกองอยู่ที่เดียวคือหุ้นและอสังหาริมทรัพย์ เศรษฐกิจจึงโตอยู่จุดเดียว ทำให้เกิดภาวะเศรษฐกิจฟองสบู่(Bubble Economy) เพราะเงินลงทุนส่วนใหญ่ไปกระจุกตัวอยู่ที่ตลาดหุ้นและอสังหาริมทรัพย์ซึ่งถูกปั่นราคาให้สูงเกินจริงเหมือนฟองสบู่

ในเรื่องอสังหาริมทรัพย์เราก่อสร้างอาคารมากมายจนล้นตลาดไทยติดอันดับโลกในเรื่องการก่อสร้างอาคาร นั่นคือมีสถิติว่าโรงแรมที่สูงที่สุดในโลกคือโรงแรมไบฮอก ๒ ตอนนี่กำลังก่อสร้างอยู่เมื่อเสร็จสมบูรณ์จะมี ๘๘ ชั้น สูง ๓๑๔ เมตร

ตลาดหุ้นของไทยเคยขึ้นสูงถึง ๑,๗๐๐ จุดในปี ๒๕๓๗ ปัจจุบันตกลงมาเหลือ ๔๐๐ จุด การที่หุ้นตกมากขนาดนี้ทำให้เศรษฐกิจบางคนถึงกับล้มละลาย ในรอบหนึ่งปีที่ผ่านมากคนไทยขาดทุนเพราะหุ้นเรื่องเดียวนี้เป็นเงินมหาศาล หนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ได้ไปสำรวจข้อมูลที่ตลาดหลักทรัพย์แล้วรายงานไว้ ตั้งแต่มิถุนายน ๒๕๓๘ จนถึงพฤษภาคม ๒๕๔๐ คนไทยที่ซื้อหุ้นสูงสุด ๒๕ อันดับแรกของเมืองไทยสูญเสียเงินเพราะหุ้นตกราวหนึ่งแสนหนึ่งหมื่นห้าพันล้านบาท รายที่หนึ่งรายเดียวนั้นสูญเสียเงินไปสามหมื่นล้านบาท นี่คือจุดเริ่มต้นของภาวะฟองสบู่แตก

เศรษฐกิจฟองสบู่แตกอย่างรุนแรงในวันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๔๐

เมื่อรัฐบาลประกาศให้ค่าเงินบาทลอยตัว ผลก็คือค่าเงินบาทตกลงไปเกือบเท่าตัว ภาระหนี้สินของประเทศก็เพิ่มเป็นเงาตามตัว รัฐบาลได้พยายามปกป้องค่าเงินบาทแล้วแต่สู้เขาไม่ได้ ธนาคารแห่งประเทศไทยได้ใช้เงินทุนสำรองเงินตราระหว่างประเทศจำนวน ๓๘,๐๐๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณ ๑,๕๐๐,๐๐๐ ล้านบาท) ไปปกป้องค่าเงินบาทครั้งนี้แล้วก็ต้องสูญเสียเงินทุนสำรองไปเกือบหมด ทั้งยังไม่สามารถปกป้องค่าเงินบาทไว้ได้ เมื่อถึงวันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๔๐ ไทยมีเงินทุนสำรองเหลืออยู่เพียง ๒,๘๐๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณ ๑๑๒,๐๐๐ ล้านบาท)

เงินทุนสำรองนี้ทั่วโลกถือว่าเป็นหัวใจของเศรษฐกิจ เมื่อเงินทุนสำรองของไทยหมดไปต่างประเทศก็มองว่าประเทศไทยกำลังล้มละลาย เจ้าหน้าที่ต่างชาติตื่นตระหนกจึงรีบทวงเงินคืนจากไทย ถึงตอนนี้ประเทศไทยตกที่นั่งลำบากเพราะเครดิตไม่ดีจึงต้องยอมให้ไอเอ็มเอฟมาค้ำประกันเครดิตหรือความน่าเชื่อถือ แต่กระนั้น นักลงทุนต่างชาติก็ไม่ไว้วางใจพากันย้ายเงินไปลงทุนในประเทศอื่น เมื่อเราไม่มีเงินทุนหมุนเวียนมาทำธุรกิจต่อไปจึงเกิดภาวะขาดสภาพคล่อง ธุรกิจหลายอย่างเริ่มยืนตายซาก ไทยจะไปกู้เงินจากนอกมาเพิ่มสภาพคล่องก็ไม่มีใครให้กู้ง่ายๆเหมือนแต่ก่อน นี่คือความยากลำบากที่เศรษฐกิจไทยกำลังเผชิญเพราะฟองสบู่แตกเสียแล้ว

ตอนที่เศรษฐกิจฟองสบู่แตก คนไทยตั้งตัวไม่ทัน เงินออมไม่

ค่อยมีเหลือเพราะถูกจับจ่ายใช้สอยฟุ่มเฟือยในช่วงเศรษฐกิจรุ่งเรือง เราลืมหุทธพจน์ที่ว่า "พึงระวางสิ่งที่ควรระวาง พึงระวังภัยที่จะมาถึง" ในระยะนั้นคนไทยส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่าภาครัฐกำลังบริหารผิดพลาดในการนำเงินทุนสำรองไปปกป้องค่าเงินบาท คนส่วนมากหลงใหลได้ปลื้มอยู่กับความมั่งคั่งที่มาจากเงินของเจ้าหนี้ และที่สำคัญคือหมกมุ่นในกามสุขัลลิกานุโยคโดยตกอยู่ใต้อำนาจของบริโศคนิยม ดังจะเห็นได้จากรายงานของหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ว่า ในปี ๒๕๓๘ รถเบนซ์ออกใหม่ขายได้ในประเทศไทยมากเป็นอันดับสามของโลก ในบรรดารถยนต์ใหม่ ๑๐ คันที่ออกมาวิ่งบนถนนของไทยจะเป็นรถเบนซ์ ๑ คัน คนไทยชอบปิ้งเป็นว่าเล่นหลายคนชอบขนเงินออกไปชอปปิ้งต่างประเทศ เราจะพบป้ายภาษาไทยเชิญชวนให้ซื้อสินค้าตั้งอยู่หน้าห้างใหญ่ในสวีเดนแลนด์ ฝรั่งเศสและฮ่องกง

ทุกวันนี้รัฐบาลไทยรณรงค์ให้คนไทยกินของไทย ใช้ของไทย เพราะก่อนหน้านี้คนไทยนิยมของจากต่างประเทศ เงินตราจึงรั่วไหลออกไปมาก มีสถิติว่าเมื่อสองปีที่แล้ว คนไทยส่งออกผลไม้ไทย ชนิด ๒๔ ชนิดได้เงินเข้าประเทศ ๒,๐๐๐ ล้านบาท ในขณะที่เดียวกัน เราสั่งเข้าผลไม้ต่าง ๒ ชนิดคือแอปเปิ้ลกับเชอร์รี่ จ่ายเงินไป ๒,๐๐๐ ล้านบาท

ทำวิกฤตให้เป็นโอกาส

ความผิดพลาดทั้งของภาครัฐและเอกชนดังกล่าวมาทำให้ประเทศสูญเสียเครดิตหรือความน่าเชื่อถือในสายตาของนักลงทุนต่างประเทศ เราได้ทำลายโอกาสที่ดีของประเทศเสียแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า "คนไม่มีปัญญาเหมือนคนตาบอดที่เหยียบลงไปใต้แม่บนไฟทั้งสองทาง" นั่นคือเรื่องที่ตีมีประโยชน์ คนขาดปัญญาได้ทำลายทั้งไปเสียนักต่อนัก สังคมไทยปัจจุบันเปรียบเหมือนคนตาบอดเพราะได้ทำลายความมั่งคั่งให้ย่อยยับไปในพริบตา เมื่อนักลงทุนไม่แน่ใจว่าไทยจะมีปัญญาใช้หนี้ พวกเขาจึงย้ายเงินไปลงทุนในประเทศอื่น เรื่องนี้ทำให้นึกถึงนิทานชาดกที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าไว้ว่า"

สามีภรรยาคนหนึ่งมีลูกสาวสามคน สามีตายไปเกิดเป็นหงส์มีขนเป็นทองคำ หงส์นี้ระลึกรชาติได้ คิดถึงภรรยาและลูกสาวทั้งสามคนจึงบินมาหา ก่อนจากไปแต่ละครั้งจะสลัดขนทองคำไว้จำนวนหนึ่ง ภรรยาเอาขนทองคำไปขายก็พอประทังชีพอยู่ได้โดยไม่ต้องทำงาน ต่อมาภรรยาเกิดความโลภ ปรีกกากับลูกสาวว่าสัตว์เดรัจฉานไว้ใจไม่ได้ ถ้าวันไหนหงส์ไม่มา เราก็ไม่มีทองคำ เพราะฉะนั้นเราควรจับหงส์ถอนขนทองคำไว้ให้หมด ลูกสาวทั้งสามห้ามอย่างไรแมก็ไม่ฟัง ความโลภบังตาเสียแล้ว ไม่นึกถึงน้ำใจของหงส์เมื่อหงส์มาถึงเธอก็โคดจับหงส์แล้วถอนขนทั้งหมดโดยพลการ ขน

ที่คู่เป็นทองคำกลายเป็นชนสีขาวเหมือนชนนกอาย หงส์บินไม่ได้ เพราะไม่มีขน ภรรยาจับใส่ตุ้มเลี้ยงไว้จนขนขึ้นใหม่ คราวนี้เป็น ขนขาวทั้งหมด เมื่อขนขึ้น หงส์ก็บินจากไปไม่หวนคืนมาอีกเลย

เงินทุนจากต่างประเทศที่ไหลเข้ามาเหมือนชนหงส์ทองคำตอนนี้เราจับถอนหมดเลย หงส์ทองบินหนีไปแล้ว เราได้หงส์ตัวใหม่ กลับมาเป็นหงส์ไอเอ็มเอฟซึ่งดูมากกว่าหงส์นี้จะสลัดขนให้เราแต่ละเส้นก็ตั้งเงื่อนไข่มาก ทีนี้เราไม่รู้อะไรจะโทษใคร เราเคยมีโชคดีแต่รักษาไว้ไม่ได้เพราะคนได้ติ่มักประมาทขาดความระมัดระวังเท่าที่ควร

ถ้ามองปัญหาเศรษฐกิจตอนนี้อย่างมีธรรมะ เราก็ไม่ควรท้อแท้หมดหวังเพราะมองเห็นด้านร้ายอย่างเดียว เราสามารถมองเห็นด้านบวกก็ได้ คือมองเห็นปัญหาเป็นเครื่องลับสมองทดลองปัญญา ถู้อคิดที่ว่า "ว่าวขึ้นสูงเพราะมีลมต้าน คนขึ้นสูงเพราะเผชิญอุปสรรค" ความตกต่ำทางเศรษฐกิจเป็นโอกาสที่สอนธรรมะเรื่องความไม่ประมาทและความสามัคคีให้แก่คนไทย ความประมาททำให้เราตกต่ำ ดังนั้นต่อไปนี้คนไทยต้องไม่ประมาท ไม่กู้เงินเขามาใช้จ่ายอย่างนึกว่าตัวเองเป็นเศรษฐี เราต้องดำเนินนโยบายเศรษฐกิจแบบพึ่งตัวเองตามหลักพุทธพจน์ที่ว่า "อตุตา ทิ อตุตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งของตน" นั่นคือปฏิบัติตามพระบรมราชาวาทของสมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภารเจ้า รัชกาลปัจจุบันที่ทรงแนะนำให้คนไทยอยู่พอดีกินพอดี เราต้องถือวิกฤตการณ์นี้เป็น

โอกาสสำหรับเริ่มต้นกันใหม่

ในยามวิกฤตนี้ คนไทยทุกคนน่าจะหันมาสามัคคีเพื่อช่วยแก้ปัญหาของชาติ แต่ถ้าทุกฝ่ายยังทะเลาะกันไม่เลิกเราคงไม่อาจหลีกเลี่ยงความหายนะ เมื่อเรือใกล้จะล่ม คนในเรือยังจะทะเลาะกันอยู่ได้อย่างไร

คนที่เผชิญปัญหา ถ้าไม่หมดกำลังใจยอมแพ้ก็น่าจะพบทางออก เขาถือความล้มเหลวเป็นบทเรียนหรือจุดเปลี่ยนแห่งชีวิต คุณเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ เล่าว่าในสมัยที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย เขาเคยสอบตกและออกหักในเวลาเดียวกัน เขาเสียใจมากหันหน้าเข้าวัดอ่านหนังสือธรรมะของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชและของท่านอาจารย์พุทธทาส สามารถใช้ธรรมะปลอบใจให้กลับมาขยันหมั่นต่อสู้อุปสรรคชีวิตต่อไปได้ นี่เรียกว่าความทุกข์พาเข้าหาธรรมะ

บางคนเจ็บป่วยปางตายจนต้องเข้าไปนอนที่โรงพยาบาลอยู่นานได้เห็นสังขารของชีวิตที่นั่น เมื่อออกจากโรงพยาบาลแล้วคิดปลงตกหันเข้าหาธรรมะอุทิศตัวทำประโยชน์เพื่อสังคม ความเจ็บป่วยของเขากลายเป็นจุดหักเหสำคัญในชีวิต

สถานการณ์เป็นอย่างไรไม่สำคัญ ข้อสำคัญอยู่ที่เราเข้าไปรับรู้แล้วจัดการกับสถานการณ์นั้นอย่างไร นั่นคืออยู่ที่ใจของเรา ต่างหาก ตอนนี้สังคมไทยมีปัญหาก็คือเศรษฐกิจไม่ดี ถามว่าปัญหา

ที่เกิดขึ้นเราสามารถใช้เป็นบทเรียนปรับปรุงตนเองได้ไหม ตอบว่า
ใช้เป็นบทเรียนได้ เพราะประเทศที่พัฒนาแล้วทั้งหลายได้ผ่านวงจร
เศรษฐกิจขาลงมาด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อประเทศอื่นฟื้นตัวได้ ประเทศ
ไทยก็ต้องกลับมาตั้งตัวได้เหมือนกัน ขอเพียงให้คนไทยสามัคคีกัน

เมื่อไทยเสียดวงศรียุทธยาแก่พม่าไป ๒ ครั้งเรากู้เอกราช
กลับคืนมาได้ เพราะความพ่ายแพ้กลายเป็นโอกาสที่ทำให้คนไทย
สามัคคีกันกู้ชาติ ดังที่พระเจ้าตากสินมหาราชทรงรวบรวมคนไทย
ซึ่งแตกเป็นก๊กเป็นเหล่าเข้าเป็นหนึ่งเพื่อต่อสู้พม่า

เราจะทำวิฤตให้เป็นโอกาสหรือเป็นหายนะ นั้นขึ้นอยู่กับ
การเลือกของเรา

พายุฝนที่พัดผ่านมามีส่วนไม่ดีตรงที่ทำให้ต้นไม้หักโค่นและ
น้ำท่วม ส่วนดีก็คือพายุฝนได้ชะล้างสิ่งสกปรกให้หมดไปจากผืนดิน

ความยากจนมีส่วนไม่ดีคือนำความลำบากยากแค้นมาให้
แต่ก็มีส่วนดีตรงที่เป็นโอกาสให้เราใช้พิสูจน์น้ำใจของคนว่าใคร
คือมิตรแท้หรือมิตรเทียม ผู้ที่ไม่ทอดทิ้งเราในยามตกยากแสดงว่า
เป็นมิตรแท้ ดังภาษิตहिโตปเทศที่ว่า

“ในยามวิบัติ จะเห็นน้ำใจของมิตร
ในยามมีศึกประชิด จะเห็นน้ำใจทหาร
ในยามสิ้นทรัพย์ จะเห็นน้ำใจภรรยา
ในยามอนาถา จะเห็นน้ำใจของญาติ”

รักษาใจในยามวิกฤต

เมื่อประสบมรสุมชีวิต เราต้องพยายามไม่ให้ใจตก ต้องรักษาใจเอาไว้ ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา ข้อสำคัญคืออย่าให้เสียกำลังใจ พยายามรักษากำลังใจในสถานการณ์ต่างๆไว้ให้ได้ ให้สามารถที่จะมองแยกแยะว่าจุดไหนดีจุดไหนด้อย อย่ามองแต่จุดที่มีคนตำหนิหมดหวังอย่างเดียว มองหาปลายทางที่จะทำให้เราพ้นจากอุโมงค์ที่มีมืดมืดให้พบ เหมือนคนที่ติดอยู่ใต้กองหิมะที่ถล่มลงมาทับ เขาจะขุดขุยหิมะหาทางออก ตอนแรกภายใต้กองหิมะจะมีคนมากก็จริง แต่เมื่อขุดขุยไปจนถึงจุดหนึ่งจะเห็นแสงเรืองรอง ราวไรในด้านหนึ่ง นั่นแสดงว่าใกล้ทางออกเพราะหิมะเหลืออยู่น้อย จนแสงจากด้านบนลอดเข้ามาเห็นเรืองรอง นั่นคือปลายอุโมงค์ที่เขาจะขุดต่อไปให้ถึง

ในยามวิกฤต เราจะรักษาใจให้เข้มแข็งอยู่ได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าสอนว่า ในยามปกติ ให้ดูใจของเราไว้ สร้างกระจกส่องใจ ทุกวันในเวลาแต่งตัวเรามีกระจกส่องหน้า แต่เราไม่เคยส่องใจของเราเอง กระจกส่องใจนี้ภาษาบาลีเรียกว่า ธรรมาทาส แปลว่ากระจกคือธรรมะ พงศ์ดูใจตอนนี้ว่าเราเป็นอย่างไร เมื่อเศรษฐกิจตกต่ำ ใจเราห่อถอยหรือหมดหวังหรือไม่ เมื่อถูกขัดขวาง กีดกันในที่ทำงาน เรายกธงขาวหรือยัง เมื่อใช้กระจกส่องใจแล้ว เห็นว่าเรากำลังท้อแท้จนไม่อยากทำอะไรแล้ว เราจะปล่อยให้เป็น

อย่างนั้นต่อไปไม่ได้ เพราะจะยิ่งแย่ไปกันใหญ่ เหมือนกับคนที่คิดฆ่าตัวตายก็เริ่มจากความหมดหวังต่อแท้ พอแยกตัวจากคนอื่นก็คิดมากอยู่คนเดียว ไม่ช้าไม่นานเขาจะคิดทำร้ายตัวเอง ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเขาไม่รู้จักใส่เบรคช่วยตัวเอง นั่นคือสร้างกระจกสองใจ ถ้าเห็นว่าจิตตก ต้องยกจิต ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ดีเน จิตตมฺหิ ปคฺคาโห เมื่อจิตตก ให้ยกจิต* คือปลุกใจเราขึ้นมา แต่ถ้าเกิดประมาทมัวเมา จิตฟุ้งซ่านเหินลอยเกินไป ท่านให้ช่มจิตลงมา ดังบาลีว่า *อุทฺทคฺสฺมี วินิคฺคโห เมื่อจิตเหินลอยฟุ้งซ่าน ให้ช่มลงมา*”

วิธีการยกจิตและช่มจิตนี้ปรากฏอยู่ในบทสวดมนต์ที่เป็น magic คือคำมหัศจรรย์ในพระพุทธศาสนา นั่นคือโพชฌังคปริตร ซึ่งเป็นบทสวดมนต์ที่คนเจ็บคนไข้ทั้งหลายมักนิมนต์พระสงฆ์ไปสวดให้ฟังเพื่อให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บ จำได้ว่าเมื่อหม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์ ปราโมช เข้ารับการผ่าตัดหัวใจที่ลอสแอนเจลิส พระสงฆ์ที่วัดไทยลอสแอนเจลิสได้พร้อมใจกันสวดมนต์บทนี้ เพื่อความเป็นสิริมงคลของหม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์

บทโพชฌังคนี้ในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่เป็นบทสวดมนต์ที่แปลก มีเรื่องบันทึกว่า” ครั้งหนึ่ง พระมหากัสสปะอาพาธหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมแล้วสวดโพชฌังคให้ฟัง พระมหากัสสปะหายจากอาพาธ อีกครั้งหนึ่งพระมหาโมคคัลลานะอาพาธหนักเหมือนกัน พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมแล้วก็สวด

โพชฌงค์ให้ฟัง พระมหาโมคคัลลานะหายจากอาพาธทันที มีอยู่ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าประชาวเอง ทรงให้พระจุนทะสวดโพชฌงค์ให้ฟังแล้วหายประชวร ดังนั้น ชาวพุทธจึงถือว่า เมื่อมีคนเจ็บไข้ เขาจะนิมนต์พระสงฆ์ไปสวดโพชฌงค์ให้ฟัง เพราะโพชฌงค์มีความเป็นมาน่าสนใจอย่างนี้

ขณะนี้เศรษฐกิจไทยกำลังป่วยหนักอยู่ในห้องไอซียูของไอเอ็มเอฟ พระสงฆ์ควรพร้อมใจกันสวดโพชฌงค์และเทศน์เรื่องนี้อย่างมากเพื่อให้คนไทยน้อมนำโพชฌงค์ไปปฏิบัติเพื่อช่วยขจัดปัดเป่าวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ

ปลุกปลอบใจด้วยโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์แปลว่าองค์ประกอบแห่งปัญญาตรัสรู้ มี ๗ ประการ เป็นเหมือนเชือก ๗ เส้นที่มีตรวมกันเป็นกระเช้าสำหรับยกเราไปสู่ปัญญาตรัสรู้

อันที่จริง โพชฌงค์ ๗ นี้ เป็นประโยชน์ในการดูใจ ยกใจและข่มใจดังกล่าวมาแล้ว ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ทำกระຈกสองใจ คือเพ่งดูจิตใจสมำเสมอด้วย สติ ใช้สติเป็นกระຈกสองใจดูว่าสภาพของจิตใจในขณะปัจจุบันเป็นอย่างไร

ขั้นที่ ๒ เมื่อตุนใจแล้วเห็นว่าจิตตกหรือหมดกำลังใจให้ ยกจิตขึ้นเรียกว่าปักคาหะแปลว่ายกจิต

ขั้นที่ ๓ ถ้าเห็นว่าจิตใจเหินลอยจนเหลือเหมือนวาวที่จะ หลุดจากสายป่านให้ข่มจิต เรียกว่า นิคตหะแปลว่าข่มจิต

โพชฌงค์ ๗ ประการ แบ่งย่อยลงเป็น ๓ ขั้นตอนข้างต้น ได้ดังนี้

ขั้นแรก ตุนจิตด้วยโพชฌงค์ข้อที่ ๑ คือสติ

ข้อที่ ๒ ยกจิตด้วยโพชฌงค์ ๓ ข้อ คือ (๒) ธรรมวิจย (๓) วิริยะ และ (๔) ปีติ

ขั้นที่ ๓ ข่มจิตด้วยโพชฌงค์ ๓ ข้อสุดท้าย คือ (๕) ปัสสัทธา (๖) สมာธิ และ (๗) อุเบกขา

โพชฌงค์แต่ละข้อมีแนวปฏิบัติเพื่อการดูแลรักษาใจยามวิกฤต ดังนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์

สติแปลว่าระลึกได้ทันทั่วทั้งที่ สติเป็นเครื่องพิจารณากำหนด ว่าขณะนี้เรากำลังคิดอะไรหรือกำลังทำอะไรหรือรู้สึกอะไร ถ้าเห็น ว่าใจของเราแอบเรีบในยามปกติ ก็ให้ดูใจเฉยๆ ใช้ใจมองใจ แต่ ถ้าเห็นว่ากำลังใจตกในยามวิกฤตต้องประคองใจและปลุกใจขึ้นมา

อย่าปล่อยให้ใจตกหรือทำอะไรไปโดยคุณสติไม่อยู่ เหมือนกับว่าถ้าห้องประชุมนี้เกิดไฟฟ้าดับหรือปลงกระหน่ำกัน คนเราจะมีปฏิกิริยาต่างกัน บางคนตกใจร้องกรี๊ด หลายคนวิ่งไปที่ประตูแล้วอาจเหยียบกันบาดเจ็บล้มตาย ข้อปฏิบัติที่ถูกต้องในขั้นแรกคือถ้าไฟฟ้าดับอย่ารีบวิ่ง ต้องตั้งสติรับสายคาให้ชินกับความมืดแล้วจึงเคลื่อนไหวกว เราจะได้ไปถูกทางและไม่ชนเก้าอี้หรือเหยียบกันเอง

หลายคนตื่นตระหนกเกินไปเมื่อเกิดเรื่องวิกฤตในชีวิต เช่น กำลังขับรถไปแล้วยางรถระเบิด คนขับต้องตั้งสติประคองรถให้จอดข้างทาง ถ้าเหยียบเบรคทันทีเพราะความตกใจ รถอาจพลิกคว่ำหรือแฉลบลงข้างทางก็ได้ เมื่อเศรษฐกิจไทยมีปัญหาระยะแรกไฟแนนซ์หลายแห่งถูกสั่งปิด ลูกค้าธนาคารศรีนครเกรงว่าธนาคารจะมีปัญหาเพราะหลงเชื่อข่าวลือว่าธนาคารจะถูกปิดจึงพากันไปถอนเงิน ลูกค้าเหล่านี้เข้าแถวยาวเหยียดหน้าเคาน์เตอร์ ทางธนาคารต้องนำเงินสามร้อยล้านบาทจากธนาคารแห่งประเทศไทยมากองตั้งแสดงสร้างความมั่นใจให้แก่ลูกค้า

นอกจากจะช่วยให้ควบคุมตนเองได้ในยามวิกฤต สติยังช่วยให้เกิดปัญญาพบทางแก้ปัญหาก็ได้ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นอย่ามัวตื่นตระหนก เราต้องตั้งสติว่าตอนนี้เรากำลังทำอะไรแล้วพยายามระลึกรู้ถึงข้อมูลหรือความรู้ที่เรียนมาจากครูอาจารย์ว่ามีเรื่องอะไรบ้างที่พอจะมาช่วยแก้ปัญหาคณะหน้านี้ได้ เหมือนกับนักมวยที่ขึ้นไปต่อย

ชิงแชมป์บนเวที ถ้าพบคู่ต่อสู้ที่เก่งกว่ามีลูกไม้แพรวพราว ดักทางเราถูก เราจะยอมแพ้ไม่ได้ เราต้องคิดเปิดตำรามาสู้ ไม่ใช่พอบเปิดตำราไม่ทันเลยใช้วิธีกัดหูแบบไมค์ ไทสัน ถ้าสติไม่มา ปัญญาก็ไม่เกิด สติมา ปัญญาเกิด สติเคล็ด จะเกิดปัญหา

เรื่องต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นว่าเมื่อสติมาแล้วปัญญาเกิดได้อย่างไร

สมัยที่เป็นพระหนุ่มบวชได้ ๘ พรรษา พระโพธิญาณเถร หรือหลวงพ่อกุศล สุภทฺโท แห่งวัดหนองป่าพงออกเดินธุดงค์ไปทั่วภาคอีสาน ท่านบักกลดได้ทุกที่ยกเว้นที่เดียวคือป่าช้า เพราะท่านกลัวผี วันหนึ่งท่านคิดจะเอาชนะความกลัวนี้ให้ได้ จึงตัดสินใจไปบักกลดในป่าช้าวัดโปร่งคลอง ป่าช้าเจียบสงัด อยู่ห่างหมู่บ้านราว ๒-๓ กิโลเมตร ท่านชวนตาปะขาวคนหนึ่งไปบักกลดเป็นเพื่อน ตาปะขาวก็กลัวผีจึงขอมือบักกลดติดกัน ท่านไล่ให้ไปบักกลดห่างกันหน่อย

บ่ายวันนั้น ชาวบ้านหามศพมาเผาใกล้กลดของหลวงพ่อกุศล ท่านนึกในใจว่าทำไมจะต้องมาตายในวันที่เรามาบักกลด ญาติของผู้ตายมานิมนต์ท่านให้ไปพิจารณาบังสุกุล ท่านไม่ยอมไป ชาวบ้านเผาศพแล้วก็พากันกลับบ้าน ทั้งกองฟอนเผาศพไว้ให้ท่านดู แสงไฟสีเขียวสีแดงดูน่ากลัว พอพระอาทิตย์ตกดิน ท่านรีบเข้าไปนั่งกรรมฐานในกลดหันหลังให้กองฟอน สูดกลิ่นควันไฟเผาศพทั้งคืน

เวลาประมาณสี่ทุ่มคืนนั้น ขณะที่ท่านพยายามนั่งกรรมฐานด้วยใจเด่นรั่วเหมือนตึกกลองด้วยความกลัวผี ท่านได้ยินเสียงเหมือนศพกลิ้งตกมาจากกองฟอน จากนั้นมีเสียงคนเดินเข้ามาหาท่านทางด้านหลัง เสียงฝีเท้าหนักเหมือนคนตัวโตมาก มันเหยียบใบไม้ที่ร่วงอยู่บนพื้นดินเสียงดังกรวบกราบ หลวงพ่อชาารู้สึกกลัวมาก เสียงนั้นใกล้เข้ามาๆ แล้วก็หยุด แล้วเปลี่ยนทิศไปทางกลดตาปะขาว

ครึ่งชั่วโมงต่อมา เสียงฝีเท้านั้นเดินกลับมาหาท่าน ตาปะขาวคงแย้ไปแล้ว ถึงคิวพระละทีนี้ มันเดินมาหยุดนอกกลด หลวงพ่อชาารู้สึกว่ามันกำลังจะเอื้อมมือที่ถูกไฟไหม้มอมแมมมาบีบคอท่าน ท่านนั่งตัวแข็งทื่อ สิมเสกพุทโธ ธัมโม สังโฆ ความกลัวพุ่งขึ้นสุดขีด

ในยามวิกฤตติเช่นนี้ ถ้าเป็นคนอื่น เขาอาจจะวิ่งร้องเสียดสีไปก็ได้ แต่หลวงพ่อบุญนั้งกรรมฐานมาหลายปีแล้ว พอจะรวบรวมสติกับความกลัวในขณะนั้นได้ เมื่อมีสติรู้ตัวว่ากำลังกลัวมาก ท่านถามตัวเองว่ากลัวอะไรกันนักหนา ท่านตอบว่ากลัวตาย ท่านถามต่อไปอีกว่า ความตายอยู่ที่ไหน ทำไมเราถึงกลัวตายยิ่งกว่าชาวบ้านชาวเมือง เมื่อถามไปถามมา ท่านได้คำตอบว่าความตายอยู่กับเรานี่แหละ เมื่อมันอยู่กับเราแล้วเราจะหนีไปที่ไหนก็ไม่พ้นความตาย เพราะความตายอยู่กับเรา ไม่มีที่ที่จะหนีความตายไปได้ ถึงเราจะกลัวหรือไม่กลัวตาย เราก็ต้องตายอยู่วันยังค่ำ เพราะความตายอยู่ที่เรา ท่านสอนตัวเองอย่างนี้ เมื่อสอนตัวเองจบลง ความ

กลัวผีได้หายไป หลวงพ่อชาเอาชนะความกลัวผีได้ตั้งแต่บัดนั้น”

การที่หลวงพ่อชาเอาชนะความกลัวผีได้เพราะท่านตั้งสติได้ในขณะที่เกิดความกลัวสุดขีด ที่ว่าตั้งสติคือใช้กระแสสองใจพิจารณาเห็นความกลัวชัดเจน เมื่อเห็นว่าจิตตก นั่นคือตกอยู่ใต้อำนาจความกลัวผี ท่านได้ทำปัสคาหะคือยกจิตจากความกลัวด้วยการพิจารณาธรรมะเรื่องมรณสติ การพิจารณาธรรมะทำให้ท่านได้ปัญญาสำหรับขจัดความกลัวผี นี่แหละตรงกับคำที่ว่าสติมา ปัญญาเกิด

อย่างไรก็ตาม การพิจารณาข้อธรรมะเพื่อยกจิตขึ้นนี้จัดเป็นโพชฌงค์ข้อที่ ๒ คือ รัทมวิจย

๒. รัทมวิจยสัมโพชฌงค์

ในขั้นแรก เมื่อเห็นว่าจิตตกให้ยกจิตขึ้นด้วยรัทมวิจยหมายถึงการพิจารณาธรรมะเพื่อหาข้อคิดคติธรรมมาปลุกปลอบใจให้เกิดกำลังใจ ถ้าช่วงไหนท่านรู้สึกท้อแท้ ให้ใช้รัทมวิจยยกจิตขึ้นมา เราอาจนึกถึงคำมหัศจรรย์ที่เป็น magic word อะไรก็ได้ เช่น อาจพิจารณาว่าที่เศรษฐกิจไทยตกต่ำในครั้งนี้เป็นเพราะความประมาทดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า“ปมาโท มจฺจุโน ปทํ ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย” ต่อไปนี้เราจะต้องไม่ประมาท ถ้าเคยประมาทพลั้งเผลอไปบ้างก็ต้องกลับตัวกลับใจเลิกประมาท ดังภาษิตอุทานธรรมที่ว่า

บึงปลาหมองอแล้วกลับนี้คำซ้ำ
เจ็บแล้วจำใส่กระบาลนี้ชานไซ
ผิดแล้วแก้กลับตัวเปลี่ยนหัวใจ
จะมีใครมาอนไม่สอนคน

หัวข้อธรรมที่ควรพิจารณาเพื่อยกจิตของคนไทยในยาม
ตกยากคือหัวใจเศรษฐกิจ มีอยู่ ๔ คำ คือ อุ อา กะ สะ

ใครอยากเป็นเศรษฐกิจ โดยเฉพาะคนไทยช่วงนี้ ต้องเสก อุ อา
กะ สะ ให้มาก เสกอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องพิจารณาความหมาย
ของแต่ละคำและน้อมนำมาปฏิบัติด้วย คำทั้งสี่มีความหมายดังนี้

อุ มาจากคำว่า อุฏฐานสัมปทา แปลง่าย ๆ ว่าขยันหา คือ
ขยันทำงานหาเงิน อุฏฐานะแปลว่า ลุกขึ้น ตื่นตัว เกาะติดสถานการณ์
เมื่อค่าเงินบาทลอยตัว ต้องติดตามว่าจะลอยขึ้นหรือลอยลง เมื่อ
ล้มไปแล้วต้องลุกขึ้นมาใหม่ หลวงตาพรเยื่อไม้ ถือกติว่า ล้ม
เพราะก้าวไปข้างหน้า ดีกว่ายืนตะเทาอยู่กับที่ คนญี่ปุ่นมีภานิต
สอนใจว่า เมื่อล้มลงไปแล้ว อย่าลุกขึ้นมามือเปล่า อย่างน้อยให้มี
ฟางเส้นหนึ่งติดมือขึ้นมาก็ยังดี

อา มาจากคำว่า อารักษสัมปทา แปลว่ารักษาดี คนรักษา
ทรัพย์สมบัติที่ดีควรปฏิบัติตามภานิตฝรั่งที่ว่า อย่าเก็บไข่ไว้ใน
ตระกร้าใบเดียวกัน คนรักษาไม่ดีเหมือนคนที่เก็บไข่ทั้งหมดไปไว้ใน
ตระกร้าใบเดียวกัน พอตระกร้าตกแล้วไข่แตกหมดเลย บางคนมี

เงินเท่าไรก็ทุ่มทำธุรกิจประเภทเสี่ยงเพียงเรื่องเดียว เช่น หลายคนกู้เงินมาจากต่างประเทศเพราะเห็นว่าดอกเบี้ยต่ำ แทนที่จะนำเงินกลับไปลงทุนในธุรกิจที่ไม่เสี่ยงและทำรายได้ กลับทุ่มเงินในตลาดคอสตาริกามัทธิพ์ทำให้ที่ดินมีราคาแพงขึ้น และบ้านราคาหุ้นจนเศรษฐกิจโตเป็นฟองสบู่ นี่คือตัวอย่างของการรักษาที่ไม่ดี การรักษามัทธิพ์ที่ดีจะต้องรู้จักวิธีกระจายความเสี่ยง

กะ มาจากคำว่า กัลยาณมิตรตตา แปลว่ามีเพื่อนดีมากมาย คือมีคนคอยให้คำแนะนำ มีเพื่อนร่วมหุ้นร่วมลงทุน ต้องมีคนที่ใช้ใจได้ นโปเลียนมหาราชกล่าวว่า การจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ต้องอาศัยสองสิ่ง คือ ๑) มีศัตรูที่กล้าแข็งที่สุด ๒) มีมิตรที่ซื่อสัตย์ที่สุด เพื่อนดีเพียงคนเดียวมีประโยชน์มหาศาลเพราะเขาจะนำคนดีและสิ่งดีอื่นๆ มาหาเรา

อันเพื่อนดีมีหนึ่งถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อยเพื่อนคิดริษยา
แม้เกลียดหยิบหนึ่งน้อยต่อยราคา
ยังดีกว่าน้ำเค็มเต็มทะเล

สะ มาจากคำว่า สมชีวิตา แปลว่าใช้จ่ายเหมาะสม คืออย่าใช้เงินผิดประเภท บางคนกู้เงินเขามาแล้ว แทนที่จะไปลงทุนที่มีรายได้กลับเอาไปซื้ออวดบ้ายแดงขับไปขับมาให้ธนาคารยึดเพราะไม่มีเงินส่ง คนที่จะเป็นเศรษฐีไม่ใช่คนที่อวดมั่งมีด้วยการใช้ของ

พุ่มเฟือยจากต่างประเทศ โบราณสอนว่า ถ้าอยากรวย อยู่อย่างคน
รวย จะไม่รวย ถ้ากลัวจน อยู่อย่างคนจน จะไม่จน

จะเห็นได้ว่าธัมมวิชัยเป็นการพิจารณาข้อธรรมะเพื่อปลุกใจ
ให้ลุกขึ้นมา เมื่อลุกขึ้นมาแล้วต้องมีธรรมะข้อต่อไปคอยรับช่วงส่ง
ให้ก้าวเดินต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ ดังภาษิตฝรั่งที่ว่า *การเริ่มต้นที่ดี
เท่ากับสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง* ธัมมวิชัยเป็นเพียงความคิดริเริ่มที่ดี
ความสำเร็จจะมีได้ก็ด้วยการลงมือปฏิบัติการด้วยความขยันหมั่น
เพียรซึ่งเป็นโพชนงค์ข้อที่ ๓

๓. วิริยสัมโพชนงค์

วิริยะมาจากคำว่าวิระ แปลว่ากล้าหาญ คือกล้าทำตามความ
คิด พร้อมที่จะเผชิญความยากลำบาก ไม่เปราะบาง ไม่ท้อถอย
ไม่ทุกข้ง่าย กล้าสู้ เพราะฉะนั้นคนที่กล้าอย่างนี้ จะเป็นคนเด็ด
เดี่ยวจริงจังกล้าคิดกล้าทำเหมือนเจ้าแก้วแห่งร้านหินกองโภชนา

ริมถนนสายกรุงเทพฯ-สระบุรีช่วงหนึ่งกิโลเมตรก่อนถึง
แยกหินกองมีร้านอาหารชื่อว่าหินกองโภชนาเป็นอาคารหลังใหญ่
ร้านนี้มีประวัติน่าสนใจ ก่อนจะมาปลูกอาคารอยู่ตรงนี้เจ้าแก้วเคย
เช่าห้องแถวขายอาหารที่สี่แยกหินกอง เนื่องจากร้านอยู่ใกล้ที่จอด
รถประจำทาง อาหารจึงขายดี เจ้าแก้วเก็บเงินได้มากก็มาซื้อที่แล้ว
สร้างอาคารในที่ปัจจุบัน เมื่อพ.ศ.๒๕๒๐

คุณทวี วรคุณ รู้จักมักคุ้นกับเจ้าแก่ได้ถามว่า "คนจีนเขาถือว่าค้าขายที่ไหนได้กำไรดี เขาจะไม่ย้ายหนีลูกค้า เจ้าแก่กำลังหนีลูกค้าไปไกลอย่างนี้ ไม่กลัวขาดทุนหรือ"

เจ้าแก่ตอบว่า "ไม่กลัวขาดทุนหรอก"

"ทำไมจึงไม่กลัว" คุณทวีซัก

เจ้าแก่ตอบว่า "เพราะคิดว่า ถ้าขาดทุนก็ขาดทุนแค่ ๔ บาท"

"ทำไมขาดทุนน้อยนัก ตึกนี้ราคาเป็นล้านนะ"

เจ้าแก่อธิบายว่า "เพราะตอนที่แยกตัวมาจากเตี้ย มาหางานทำครั้งแรก เตี้ยให้เงินติดตัวมา ๔ บาท ถ้าจะเจ๊งก็เจ๊งแค่ ๔ บาทกลัวอะไร"

เจ้าแก่คิดอย่างนี้แล้วย้ายไปอยู่ร้านใหม่โดยไม่ลังเล กิจการเจริญก้าวหน้าด้วยดี ทุกวันนี้ร้านหินกองโภชนายังเปิดอยู่ เจ้าแก่อายุ ๘๐ เศษ พักผ่อนในวัยชรา มอบร้านให้ลูกสาวดำเนินกิจการต่อไป

คนที่จะประสบความสำเร็จต้องกล้าเผชิญอุปสรรค เมื่อมีอุปสรรคเขาจะไม่ยอมแพ้ ตรงกันข้ามเขาเห็นอุปสรรคเป็นเครื่องทดสอบความแข็งแกร่ง เช่นเดียวกับที่การผจญมารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระโพธิสัตว์ผู้ปรารถนาพระสัมมาสัมโพธิญาณ

ในช่วงที่ยังไม่ตรัสรู้ พระพุทธเจ้าทดลองปฏิบัติเพื่อขจัดความกลัว ครั้งหนึ่งพระองค์อยู่ในป่าบำเพ็ญเพียรเพียงลำพังพระองค์ก็บรรยายกลางกลางป่าที่บน่าสะพรึงกลัว พระองค์ทรงใช้วิธีอย่าง

มากในการเอาชนะความกลัว ได้ตรัสเล่าประสบการณ์ก่อนนี้ไว้ใน
ภยภราวาสสูตรว่า “ใครไม่มีตะบะแก่กล้าไปอยู่ในป่าที่บั้นนั้นจะรู้สึก
สะดุ้งกลัวตลอดเวลา เช่นเดินจงกรมอยู่ในเวลากลางคืนได้ยินเสียง
กิ่งไม้หักก็กลัว พระพุทธเจ้าทรงสู้กับความกลัวด้วยการตัดสินใจพระ
ทัยว่า ถ้าขณะเดินจงกรมอยู่เกิดความกลัวขึ้นมาจะเดินจงกรมต่อ
ไปจนหายกลัว ไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้ากำลังนั่งสมาธิอยู่เกิด
ความกลัวขึ้นมาจะนั่งต่อไปจนหายกลัว พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ
อย่างนี้ด้วยวิริยะอุตสาหะอย่างสูง

อีกเรื่องหนึ่งก็คือ เมื่อพระโมคคัลลานะมีปัญหาเรื่องขบถง่วง
นอนในขณะที่ปฏิบัติธรรมจนการปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า คือท่านนั่ง
กัมมัฏฐานที่ใดก็ใจงอก เหมือนบางคนฟังเทศน์แล้วง่วงนอน
พระพุทธเจ้าแนะวิธีแก้ง่วงให้กับพระโมคคัลลานะ คือทรงสอนให้
คิดปลุกใจขึ้นมาด้วยปัดคาหะคือยกจิตจากความง่วงนอน ดังนี้”

เมื่อหลับตาภาวนาในเวลากลางคืนแล้วเกิดอาการง่วงนอน
พระพุทธเจ้าทรงแนะพระโมคคัลลานะให้นั่งคิดพิจารณาข้อธรรมะที่
เคยฟังมา การใช้สมองขบคิดธรรมะเป็นเรื่องเป็นราวอาจทำให้หาย
ง่วงได้

ถ้ายังไม่หายง่วงนอน ให้สวคมนต์เสียงดัง ถ้าใช้วิธีนี้แล้วยัง
ไม่หายง่วงนอน ให้ใช้นิ้วแยงหูและเอามือลูบตัว

ถ้ายังไม่หายง่วงนอน ให้ลุกขึ้นยืน เอาน้ำล้างหน้า เหลียวดู

ทิศทั้งสี่และมองดูดาว

ถ้ายังไม่หายง่วงนอน ให้นั่งจินตนาการถึงแสงสว่างในเวลา
กลางวัน

ถ้าใช้วิธีนี้ไม่ได้ผล ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม

ถ้าทำทุกวิธีแล้วยังไม่หายง่วงนอนให้เข้าห้องนอนหลับไปเลย
นี่คือวิธีที่พระพุทธเจ้าแนะนำให้พระโมคคัลลานะใช้แก้ง่วง

วิธีจะทำให้กล้าสู้ความยากลำบาก แต่ในการต่อสู้นั้นอาจต้อง
กินเวลานาน เราจะทนรอได้นานเมื่อมีความหวังหล่อเลี้ยง ถ้าเรามี
ความหวัง เราก็ทนรอและสู้อุปสรรคต่อไปได้ แต่ถ้าหมดหวังก็อาจ
หมดความอดทน เช่นเดียวกับคนไข้ที่คิดว่าตนเองอาจจะไม่รอด
เขาจะไม่มีกำลังใจจะสู้กับความเจ็บปวดที่เกิดจากการผ่าตัด บาง
คนยอมตายดีกว่าจะต้องทรมานกับการผ่าตัด ดังนั้น วิธีระหรือ
ความเพียรต้องมีความหวังหล่อเลี้ยง ถ้าสิ้นหวังก็หมดความ
พยายาม ความหวังที่ว่าเป็นโพชนงค์ข้อต่อไป

๔. ปิติสัมโพชนงค์

ปิติแปลว่าความอึดใจ บางคนนึกว่าปิติก็คือสุข อันที่จริงปิติ
ต่างจากสุข ปิติเกิดจากความหวังว่าจะได้สิ่งต้องการ เช่น ได้ข่าว
ว่าจะได้ ๒ ชั้น เกิดปิติอึดใจเพราะได้ข่าวดี ปิติคือความอึดใจเกิด

ล่วงหน้าก่อนจะได้สิ่งที่เราต้องการ ความสุขเป็นความสบายกาย หรือสบายใจที่เกิดขึ้นเมื่อได้สิ่งที่ต้องการ เพราะฉะนั้น เราอาจมีปิติยินดีกับข่าวดีบางข่าว ถ้าข่าวนั้นเป็นจริงคือเราได้สิ่งที่ต้องการ เราก็มีความสุข แต่ถ้าไม่เป็นจริง เราก็ผิดหวังมีความทุกข์

บางคนมีปิติเพราะหวังว่าจะได้โบนัสในปลายปีทั้งที่ก่อนหน้านั้นเคยหมดหวังว่าจะได้ เนื่องจากมีข่าวว่ารัฐมนตรีท่านหนึ่งประกาศว่าพนักงานรัฐวิสาหกิจจะไม่ได้โบนัส ตอนหลังท่านรัฐมนตรีบอกว่าท่านไม่เคยพูดว่า จะตัดโบนัส หนังสือพิมพ์เขียนกันเอง เมื่อมีข่าวดีว่าจะได้โบนัส พนักงานรัฐวิสาหกิจมีปิติในใจ

ในแต่ละวันแพทย์และพยาบาลควรหาทางสร้างปิติให้กับคนไข้บ้าง เช่นเมื่อไปตรวจดูอาการคนไข้ ถ้าเห็นว่าอาการดีขึ้นนิดหน่อยก็พูดให้กำลังใจคนไข้บ้าง คนไข้จะได้มีปิติเกิดกำลังใจ ไม่ใช่ตรวจแล้วทำหน้าเครียดดองใจเหือกๆ พูดไม่ออกได้แต่ส่ายหน้า คนไข้เห็นแล้วคงจะหมดหวัง ความหวังทำให้เกิดกำลังใจ คนไข้มีกำลังใจทนทานรับการรักษายู่ได้ก็เพราะความหวัง

มีเรื่องเล่าว่า คนไข้อาการหนักมากสองคนพักรักษาตัวในห้องเดียวกันของโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ห้องนั้นเล็กจริงๆ มีเตียงคนไข้แค่สองเตียง มีหน้าต่างบานเดียว คนไข้คนหนึ่งได้เตียงติดหน้าต่าง พอถึงเวลาเย็นเขาจะถูกพยาบาลจับนั่งบนเตียงวันละหนึ่งชั่วโมงเพื่อถ่ายของเสียออกจากปอด ขณะที่เขานั่งมองลอดช่อง

หน้าต่างออกไปนั้น เขาก็มีแง่ใจบรรยายภาพที่เขาเห็นในโลกภายนอกให้เพื่อนคนไข้ที่นอนอยู่บนเตียงด้านในของห้อง เพื่อนคนนั้นลุกไม่ขึ้นมาเป็นเวลานานแล้ว เขาอาศัยคำบรรยายของคนไข้ใกล้หน้าต่างเป็นผงชูรสของชีวิต คนไข้ใกล้หน้าต่างบรรยายว่าเขาเห็นทะเลสาบกว้างใหญ่มีน้ำใสแจ๋ว หงส์ว่ายวนไปมาอย่างสง่างาม หมู่มสาวนึ่งจู้จี้กันริมทะเลสาบ พ่อแม่พาเด็กน้อยมาวิ่งเล่น ความสดใสไร้เดียงสาของเด็กช่างน่าประทับใจเสียที่อะไร

คนฟังรู้สึกเคลิ้มคล้อยตามทุกคำพูดจนเห็นภาพเด็กน้อยวิ่งชนจนเกือบตกน้ำ คำบอกเล่านั้นทำให้เขามีความหวังและกำลังใจ จนอดคิดถึงคนไข้ติดหน้าต่างไม่ได้ เขาหวังว่าสักวันหนึ่งเขาจะย้ายไปอยู่ติดหน้าต่างและมีโอกาสมองเห็นความมีชีวิตจริงตามของโลกภายนอก ในที่สุดโอกาสก็เป็นของเขาเมื่อคนไข้บนเตียงใกล้หน้าต่างสิ้นชีวิตในเวลากลางคืน เจ้าหน้าที่เข็นศพออกไปจากห้องในเวลาเช้า สิ่งแรกที่คนไข้ห่างหน้าต่างขอร้องพยาบาลให้ทำก็คือช่วยย้ายเขาไปอยู่บนเตียงใกล้หน้าต่างแทนคนไข้ที่เพิ่งเสียชีวิต พยาบาลช่วยกันย้ายเขาไปอยู่บนเตียงใกล้หน้าต่าง เขาดีใจมาก สิ่งแรกที่เขาก็คือนอนตะแคงหันหน้าเข้าหาหน้าต่างแล้วใช้ข้อศอกยันพื้นและใช้มือข้อนีระชะตัวเองขึ้นแล้วมองลอดหน้าต่างออกไป

สิ่งที่เขาเห็นก็คือผนังทึบของอาคารหลังถัดไป ไม่เคยมีทะเลสาบตรงนั้นเลย เพื่อนคนไข้ที่เพิ่งตายไปจินตนาการเห็นภาพทะเล

สาบเพื่อสร้างความหวังและกำลังใจให้ตนเอง เรื่องนี้ทำให้นึกถึงคำ
ประพันธ์ที่ว่า

สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม
อีกคนตาแหลมคม เห็นดวงดาวอยู่พราวพราย

เมื่อเศรษฐกิจมีปัญหาในขณะนี้ คนไทยคงไม่หมดหวังง่าย ๆ
เราพากันหวังว่าวันหนึ่งเศรษฐกิจจะฟื้นตัวได้ถ้าเราพร้อมใจกันแก้
ปัญหา

ต่อไปนี้ต้องฝักใจของเราให้มีความหวัง สื่อมวลชนช่วยเสนอ
ข่าวดีที่ให้มีปีติและกำลังใจแก่คนไทยบ้าง ถ้ามีความหวังหล่อเลี้ยง
เราก็จะมีพลังพอที่จะฝ่ามรสุมเศรษฐกิจนี้ไปได้

ถ้าจะเสียอะไรก็เสียไป ขอแต่อย่าเสียกำลังใจ

ถ้าจะหมดอะไรก็หมดไป ขอแต่อย่าหมดหวัง

มีข่าวดีสำหรับคนไทยที่ขอกสาวเพิ่มเติมไว้ตรงนี้ว่า แม้
ประเทศไทยจะมีปัญหาทางเศรษฐกิจ แต่เราก็มีมหาเศรษฐีจำนวน
มากพอที่จะติดอันดับโลก มีการศึกษาว่ามหาเศรษฐีที่มีเงินตั้งแต่
๑,๐๐๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณ ๔๐,๐๐๐ ล้านบาท) ขึ้นไป มี
มากที่สุดในประเทศใด ผลที่ออกมาเป็นดังนี้

อันดับที่ ๑ ประเทศสหรัฐอเมริกา มีมหาเศรษฐีมากที่สุดในโลก
โลก ๑๔๕ คน

อันดับที่ ๒ ประเทศเยอรมนีมี ๔๘ คน

อันดับที่ ๓ ประเทศญี่ปุ่นมี ๓๔ คน

อันดับที่ ๔ ประเทศไทยมี ๑๒ คน

การที่ประเทศเล็กๆ อย่างไทย มีมหาเศรษฐีมากเป็นอันดับ ๔ ของโลกนี้ไม่ใช่เรื่องธรรมดา แต่คงจะเป็นข่าวดีมากกว่านี้ถ้ามหาเศรษฐีของไทยทั้ง ๑๒ คนออกมาบริจาคเงินสมทบกองทุนไทยช่วยไทยหรือซื้อหุ้นของบริษัทคนไทยด้วยกันเพื่อไม่ให้ชาวต่างชาติมากว้านซื้อจนครอบงำเศรษฐกิจไทย

การช่วยกันแม้จะคนละเล็กละน้อยเป็นเรื่องที่ดีเพราะจะช่วยผ่อนหนักเป็นเบา ไม่ใช่เฉพาะมหาเศรษฐีเท่านั้นที่ต้องออกมาช่วยชาติในยามวิกฤต คนทั่วไปก็ช่วยได้ดีเหมือนกัน และถ้าเราออกมาช่วยกันคนละไม้คนละมือ นอกจากประเทศจะฟื้นภัยแล้วเรายังสามารถสร้างสังคมไทยให้เป็นสวรรค์เหมือนนิทานต่อไปนี้

ชายคนหนึ่งตายไปพบยมบาลที่สำนักงานใหญ่ของท่าน เนื่องจากตอนที่มิชีวิตอยู่เขาได้ทำบุญและทำบาปไว้เท่ากัน ยมบาลจึงให้เขามีสิทธิเลือกที่จะขึ้นสวรรค์หรือลงนรกก่อนก็ได้ เขาขออนุญาตยมบาลชมสวรรค์ตัวอย่างและนรกตัวอย่างเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ ยมบาลก็อนุญาตโดยบอกว่าถ้าเปิดหน้าต่างซ้ายมือจะเห็นนรกตัวอย่างและเปิดหน้าต่างขวามือจะเห็นสวรรค์ตัวอย่าง เขาเปิดหน้าต่างด้านซ้ายมือแล้วมองเข้าไปก็เห็นคนหลายคนนั่ง

ล้อมวงอยู่ในห้องเล็กๆห้องหนึ่ง ตรงกลางวงมีหม้อชุปขนาดใหญ่วางอยู่ แต่ละคนถือทัพพีด้ามยาวซึ่งถูกผูกติดกับแขนตัวเอง เนื่องจากด้ามทัพพียาวมาก แต่ละคนคักชุปแล้วจึงไม่อาจใส่อาหารเข้าปากตัวเอง มีท่าทางหิวโหยและหอมโซมมาก ยมบาลบอกว่านี่คือนรก

เขาเปิดหน้าต่างด้านขวามือแล้วมองเข้าไปก็เห็นคนหลายคนนั่งล้อมวงอยู่ในห้องเล็กๆห้องหนึ่ง ตรงกลางวงมีหม้อชุปขนาดใหญ่วางอยู่ แต่ละคนถือทัพพีด้ามยาวซึ่งถูกผูกติดกับแขนตัวเอง ห้องนี้ดูไม่ต่างจากห้องซ้ายมือ ที่แปลกออกไปก็คือแต่ละคนในห้องนี้คู่อิมหมีพีมันมีความสุขทั้งๆที่ด้ามทัพพียาวมาก ยมบาลบอกว่านี่คือสวรรค์และอธิบายว่าที่คนในสวรรค์อิมหนาสำราญเพราะเมื่อเห็นว่าด้ามทัพพียาวเกินไปพวกเขาก็ใช้ทัพพีคักชุปป้อนใส่ปากให้กันและกัน ส่วนพวกที่ตกนรกมีแต่ความเห็นแก่ตัว เมื่อตัวเองกินไม่ได้ก็ไม่ยอมคักให้คนอื่นกิน แต่ละคนจึงหิวโหย

นรกอยู่ที่ความเห็นแก่ตัวของคน ส่วนสวรรค์อยู่ที่การแบ่งปันช่วยเหลือกัน ถ้าคนไทยมีน้ำใจต่อกัน สวรรค์บนดินก็ดูจะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม

วิธีควบคุมใจไม่ให้ลืมหิว

ได้กล่าวแล้วว่าเศรษฐกิจเป็นอนิจจังคือไม่เที่ยง มีขาขึ้นและ

ขาลง ช่วงที่เศรษฐกิจดี ไทยฝันจะเป็นเสือตัวที่ ๕ แห่งเอเชีย ประกาศว่าไทยจะเป็นนิคส์ ซึ่งตอนนี้โค่นน็อคไปแล้ว ในช่วงที่ผ่านมา เราเหลิงลืมหิว ไม่ประหยัคคอคคอม เรารวยเพราะกู้เงิน เขามาใช้แล้วยังประมาท ต่อไปนี่ถ้าเราต้องเผชิญปัญหาด้วยความ รอบคอบสุขุม พยายามควบคุมตัวเองไม่ให้ลืมหิวเวลาได้ดีและไม่ ให้ไวยวายในยามตกต่ำ

การควบคุมใจไม่ให้หลงระเริงลืมหิวเรียกว่านิคคหะคือการ ช่มจิต ของจ๊อกกล่าวว่าเป็นการง่ายที่จะไม่ตีโพยตีพายในยามตกยาก แต่เป็นการยากที่จะไม่หลงลืมหิวในยามได้ดี บางคนยามได้ดีมีสุข ไม่เคยนึกถึงเพื่อน หยิ่งยโสโอหังพูดบาดหมางจิตใจคนอื่นตลอด เวลา ความหยิ่งทะนงนำไปสู่ความพินาศดังคำกล่าวที่ว่า *ไม่สูงกว่า แม้มักจะแพ้ลมบน คนสูงเกินคนมักจะได้ตกลงคัน*

ในเรื่องรามเกียรติ์ควายหนุ่มชื่อทรพีพยายามวัดรอยเท้า พ่อชื่อทรพา เมื่อเห็นว่ารอยเท้าเท่ากันก็ไปทำสู้กับพ่อแล้วก็ฆ่าพ่อ ตายสมใจ อีกเหิมในชัยชนะในที่สุดก็ไปทำสู้กับลิงชื่อพญาพาลี สู้ กันหลายวันไม่มีใครชนะเพราะทรพีมีเทวดารักษาอยู่ แม้พาลีจะมี ฤทธิ์ก็ฆ่าทรพีไม่ได้ ในที่สุดพาลีเยาะเย้ยว่าที่ทรพีเก่งเพราะมี เทวดารักษา ทรพีกลัวเสียหน้าจึงบอกว่าข้าเก่งเองไม่มีเทวดารักษา ข้าสู้ด้วยกำลังของข้า พาลีรีบประกาศให้เทวดาได้ยินว่าทรพี ออกตัญญูไม่รู้คุณเทวดา ขอย่าได้รักษาทรพีอีกเลย เทวดาที่สิง

อยู่ในร่างของทรมิไม่พอใจจึงพากันออกจากร่างของทรมิ เมื่อ
เทวดาไม่คุ้มครองทรมิก็ถูกพาลีฆ่าตาย ความอึกเหิมทะนงตนเกิน
ไปนำสู่จุดจบอย่างนี้

เศรษฐกิจไทยตกเหวเพราะเราหลงใหลได้ปลื้มกับความสำ
เร็จ
ที่มาจากการกู้เงินคนอื่นมาลงทุนและในที่สุดเราก็ล้มระวิงตัว ถามว่า
ถ้าเราฟื้นคืนชีพได้อีกจะควบคุมไม่ให้ล้มตัวได้อย่างไร และในยาม
วิกฤตจะควบคุมความเสียหายไม่ให้ลุกลามได้อย่างไร ตอบว่าเรา
ทำได้ด้วยโพชฌงค์ ๓ ข้อสุดท้าย ดังต่อไปนี้

๕. บัณฑิตวิสามโพชฌงค์

บัณฑิตแปลว่า ความสงบ บัณฑิตไม่ใช่กายสงบอย่างเดียว
แต่ยังหมายถึงใจสงบคือไม่เครียด ไม่ตื่นเต้นไม่ลนลานในเวลาวิกฤต
เรียกว่าใช้ความสงบสยบความเคลื่อนไหว

ยามที่เกิดวิกฤตขึ้นมาเช่นไฟไหม้บ้านเราต้องสงบสติอารมณ์
สักชั่วขณะหนึ่งก่อนที่จะดับไฟหรือขนย้ายสมบัติ บางคนตกใจ
มากอดุสสำหรับกของหนักนึกว่าเป็นตู้เซฟวิ่งไปถึงปากตรอกจึงรู้ว่า
แบกโถงน้ำ ดังนั้น เมื่อเกิดปัญหาเศรษฐกิจให้ใช้บัณฑิตสงบดู
สถานการณ์ให้รอบคอบพยายามจำกัดขอบเขตของความเสียหาย
ไว้อย่าให้ลุกลาม

เมื่อไม่นานมานี้ ธนาคารโลกได้ทำการศึกษาผลกระทบที่

สภาพวิกฤตทางเศรษฐกิจมีต่อสังคมไทย ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาเศรษฐกิจไทยเกิดเร็วมากจนคนไทยหลายคนตั้งตัวไม่ทัน ปัญหาที่กระทบโดยตรงก็คือจะมีคนว่างงานประมาณ ๑,๗๐๐,๐๐๐ คน เมื่อเกิดภาวะข้าวยากหมากแพง การปล้นจี้มีมากขึ้น มีการค้า ยาเสพติดเพิ่มมากขึ้น เด็กถูกให้ออกจากโรงเรียน และที่สำคัญคือ เกิดความร้าวฉานในชุมชน คนในชุมชนที่เคยร่วมมือกันได้หันมา แข่งขันและระแวงกันเอง การศึกษาของธนาคารโลกนี้แสดงให้เห็น ว่าปัญหาเศรษฐกิจกำลังลุกลามไปเป็นปัญหาสังคม เราต้องช่วยกัน จำกัดความเสียหายไม่ให้ลุกลามไปมากกว่านี้ ที่สำคัญก็คือสถาบัน ครอบครัวต้องไปรอด เมื่อสามีหรือภรรยาต้องออกจากงาน คู่ครอง ก็ต้องเป็นกำลังใจในยามยาก ไม่หาเรื่องพาลทะเลาะจนเกิดปัญหา ใหม่คือครอบครัวแตกแยก ความยากจนเป็นปัญหาเศรษฐกิจ เราไม่ควรขยายผลของความยากจนไปทำลายความรักและความอบอุ่นในครอบครัว อย่าให้เข้าตำราที่ว่าเมื่อความจนมาเคาะประตู ความรักก็โบยบินออกไปทางหน้าต่าง เราจำกัดความเสียหายด้วย บัณฑิตคือใช้ความสงบสยบความวุ่นวาย เมื่อเห็นว่าอีกฝ่ายกำลัง ร้อนมา เราพยายามสงบเย็นเข้าไว้ ดังกรณีต่อไปนี้

สามีขับรถพาภรรยาไปเที่ยวต่างรัฐกลับมาถึงบ้านแล้วจอด รถไว้หน้าบ้านไม่นำเข้าไปจอดในโรงรถ พวกเขาหลับไปด้วยความ เหนื่อยล้าจากการเดินทาง พอตื่นขึ้นมอดอนเช้าก็พบว่ารถถูกขโมย

ไปแล้ว ภรรยาบอกว่าสามีว่าเป็นเพราะคุณคนเดียวที่ไม่เอารถเข้าจอดในโรงรถ มันถึงได้หายไป สามีพูดอึ้งๆ ว่าไม่เป็นไร เราไปแจ้งตำรวจกันนะ เวลาผ่านไปหนึ่งวัน ภรรยานึกได้ว่าของมีค่าอะไรบ้างอยู่ในรถ ที่สำคัญมากก็คืออัลบั้มภาพงานแต่งงานของพวกเขาที่อยู่ในนั้นด้วย ภรรยาบ่นเสียตายอัลบั้มและรู้สึกหงุดหงิดมาก ฝ่ายสามีก็มองหน้าภรรยาแล้วอึ้งง้ำที่เธอเสียของสิ่งของที่ไม่จำเป็นแก่ปากท้องเท่าไร ภรรยาจึงรู้สึกหงุดหงิดถึงกับบอกว่าสามีที่ยังจะทำหน้าเป็นในเมื่อรถใหม่และของมีค่าหายไป สามีมองหน้าภรรยาแล้วบอกว่า คุณคิดว่าเราควรจะทำอย่างไรดีระหว่าง (๑) รถของเราหายไปแล้วเราหงุดหงิดหัวเสียทั้งวัน หรือ (๒) รถของเราหายไปแต่เราสามารถจะมีความสุขต่อไปได้

ห้าวันต่อมา ตำรวจพบรถคันนั้น สิ่งของภายในรถหายไป รถชำรุดเสียหาย บริษัทประกันภัยจ่ายค่าซ่อม ๓,๐๐๐ เหรียญสหรัฐ รถถูกส่งไปซ่อมอยู่ ๗ วัน เมื่อซ่อมเสร็จแล้ว สามีไปขับรถออกจากอู่เพื่อนำกลับบ้าน ระหว่างทางเขาขับไปชนท้ายรถคันหนึ่งจนรถเสียหายต้องเรียกค่าซ่อมจากบริษัทประกันภัยอีก ๓,๐๐๐ เหรียญสหรัฐ ถึงตอนนี้สามีหมดความอดทน เขาหัวเสียอย่างมาก ขับรถกลับบ้านด้วยสีหน้าบอญญไม่รับ เมื่อถึงบ้าน ภรรยาเห็นสภาพรถแล้วถามว่าเกิดอะไรขึ้น สามีเล่าเหตุการณ์ให้ฟังอย่างหัวเสีย ภรรยาฟังไปหัวเราะไป สามีจึงบอกว่าภรรยาว่าคุณยังจะหัวเราะอยู่

ได้ ภรรยาเตือนสติว่าคุณคิดว่าเราควรจะทำอย่างไรดีระหว่าง (๑) รถของเราเสียหายแล้วเราหงุดหงิดหัวเสียทั้งวัน หรือ (๒) รถของเราเสียหายแต่เราสามารถจะมีความสุขต่อไปได้

สามีหัวเราะและพวกเขา ก็พากันออกไปทานอาหารเย็นนอกบ้านอย่างมีความสุข

โลกเป็นอย่างไรไม่สำคัญ ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะรับรู้อย่างไรต่างหาก เราสามารถที่เลือกอยู่อย่างยากจนแล้วมีความสุขหรืออยู่อย่างยากจนแต่มีความสุข ความสงบสุขนั้นคือปัสลัทธิ เมื่อมีความสงบสุข จิตจะเป็นสมาธิได้ง่าย ดังบาลีว่า *สุขีโน จิตตํ สมายิยตี จิตฺตของฺผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ*^๑ เรื่องสมาธินี้เป็นโพชฌงค์ข้อต่อไป

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์

สมาธิคือความตั้งใจมั่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เรากำหนดใจว่าจะทำให้สำเร็จ ใจเรากับหลักอยู่กับเรื่องนั้นเท่านั้น สมาธิมีค่าใช้แทนว่า เอกัคคตา แปลว่าคิดเรื่องเดียว เช่นเลือกปัญหาที่เร่งด่วนมาคิดเพียงเรื่องเดียว ถ้ามีหลายเรื่องก็เลือกทำทีละเรื่อง กำหนดเวลาไว้สำหรับเรื่องแต่ละเรื่องเป็นช่วงๆ เห็นว่าเรื่องไหนสำคัญมากก็ทุ่มเททำเรื่องนั้นจนหมดเวลาหรือเสร็จเรื่องแล้วจึงค่อยเปลี่ยนไปทำเรื่องอื่น คนมีสมาธิจะคิดทำทีละเรื่อง ไม่ไขว่ปล่อยให้เรื่องต่างๆ

เข้ามารกสมองไปหมดจนเกิดความเครียด

คนเครียดคือคนแบกเรื่องหนักไว้เต็มหัว พุ่งนี้หรือมะรินนี้ จะถึงวันจัดงาน กังวลว่านี่ก็ยังไม่ได้ทำ นั่นก็ยังไม่ได้ทำ คิดจะทำเรื่องหนึ่งก็มีเรื่องนั้นมาเรื่องนี้มากวนใจจนไม่มีสมาธิ คนที่ไม่เครียดก็คือทำทีละเรื่อง ทีละอย่าง อันไหนจำเป็นรีบด่วนก็ทำก่อน คนที่มีระเบียบในชีวิตบางคนทำงานได้หลายเรื่องในวันเดียวกัน ข้อสำคัญต้องมีระเบียบว่า งานนี้เราทำให้เต็มที่ เมื่อเสร็จแล้วจึงจะจับงานอื่นขึ้นมาทำ เราฝึกทำทีละเรื่องๆ เหมือนกับยกเก้าอี้ทีละตัว ถ้าท่านพยายามยกทีละ ๑๐ ตัว ก็ยกไม่ไหว

ดังนั้น ข้อปฏิบัติสำคัญในยามวิกฤตก็คืออย่าเปิดศึกหลายด้าน หมายความว่าถ้ากำลังประสบปัญหาความยากจนเราต้องไม่เพิ่มปัญหาอื่นเข้ามา เช่น พยายามอย่าให้เกิดปัญหาภายในครอบครัวกับคู่ครองหรือลูกของเรา ถ้าต้องแก้ปัญหาทั้งภายในบ้านและนอกบ้าน เราคงปวดหัวแย่ ประธานาธิบดีบิล คลินตัน ประสบมรสุมการเมืองอันเนื่องจากการถูกหญิงสาวคนแล้วคนเล่ากล่าวหาว่าท่านมีความสัมพันธ์ฉันคู่สาวกับพวกเธอ การที่ประธานาธิบดีคลินตันรอดพ้นมาได้ก็เพราะภริยาของท่านคือนางฮิลารีย์ยืนหยัดเคียงข้างท่านตลอดเวลาทั้งยังออกมาปกป้องท่านด้วยการให้สัมภาษณ์สื่อมวลชน ถ้าภริยาของท่านออกมาผสมโรงถล่มท่านด้วย คิดหรือว่าประธานาธิบดีจะรอดมาได้

นี่แหละที่ว่า อย่าเปิดศึกหลายด้าน ถ้ามีปัญหารุมเร้ามากมาย เราต้องพยายามสงบศึกกับเรื่องจุกจิกกังวลใจไว้ก่อน คิดแก้ปัญหาเฉพาะที่เป็นเรื่องคอขาดบาดตายเป็นอันดับแรก เหมือนกับที่เห็นว่าเรือปริ่มน้ำใกล้จะล่ม ผู้โดยสารในเรือต้องหยุดตีกันเพื่อเปิดโอกาสให้นายท้ายเรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าก่อน

มีเรื่องเล่าว่า นายกรัฐมนตรีคนหนึ่งของอังกฤษ ขณะที่ต่างชาติยกทหารบุกเข้ามา ปรากฏว่าในรั้วในวังตกใจกันใหญ่เลย วิจารณ์กันว่าจะรบตีไหม ท่านนายกรัฐมนตรีไม่ประกาศสงครามสักที ยังอ้อมค้อมกันอยู่นอกระทั่งเวลาเลี้ยงอาหารกลางวันมีเจ้าหญิงองค์หนึ่งร่วมเสวย แยกในงานคุยกันเรื่องสงครามว่ารัฐบาลจะรบหรือไม่รบ ท่านนายกรัฐมนตรีนั่งรับประทานเฉยไม่พูดกับใคร คนก็วิจารณ์กันรอบๆโต๊ะ ในที่สุดเจ้าหญิงทนไม่ได้ถามท่านนายกรัฐมนตรีตรงๆว่า ท่านยังมีวาระอะไรอยู่ ท่านนายกรัฐมนตรีพูดตอบว่า กำลังรอของหวานรายการต่อไป

นี่เป็นสมาธิ พวกที่เครียดจนเป็นโรคกระเพาะ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ควรฝึกคิดทีละเรื่องอย่างนี้ การทำสมาธิก็คือมีสติอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้านั้นและเอาจิตใจตามเรื่องนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายเหมือนกับกระแสไฟฟ้าที่อยู่ในเขื่อนแล้วปล่อยออกมาทางเดียวจะเป็นพลังผลิตกระแสไฟฟ้าได้ ถ้ากระแสจิตซัดสายไปหลากหลายจะไม่มีพลังพอจะแก้ปัญหา บางครั้งถ้าท่านมีปัญหาอะไร คิด

ไม่ออก ให้นอนหลับ ตื่นเช้าขึ้นมา สมองจะปลอดโปร่ง ความคิดของท่านสดใสขึ้น ไอเดียต่างๆ จะเกิดขึ้น นักคิดหลายคนได้ความคิดที่ดีตอนเข้ามิดเมื่อสมองปลอดโปร่ง เพราะได้พักผ่อนนอนหลับ กระแสจิตจึงมีพลัง

ในภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ฝึกแก้เครียดด้วยการนั่งสงบทำ อานาปานสติ คือกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกกำหนดเรื่องเดียว คือลมหายใจปัจจุบันที่กำลังเข้าหรือออกไม่ใส่ใจเรื่องอื่นเลย คิดเรื่องเดียวคือลมหายใจ ไม่นานนักลมหายใจจะสงบบางเบาสม่ำเสมอ ท่านจะรู้สึกผ่อนคลายด้วยสมาธิ

เมื่อทำงานด้วยสมาธิ นอกจากจะผ่อนคลายหายเครียดแล้ว เรายังจะมีความสุขในการทำงานไม่ว่าเราจะทำงานอะไรก็ตาม ให้ทำด้วยใจเต็มร้อย ใส่ชีวิตชีวาเข้าไปในงานนั้น นักพูดนักแสดงที่คนนิยมพอขึ้นเวทีจะมีชีวิตชีวามาก ท่านเคยเล่นิทานให้เด็กฟังไหม ถ้าท่านมีสมาธิในการเล่นเรื่อง ท่านจะสนุกสนานมีชีวิตชีวา คนฟังจะมีอารมณ์ร่วมคล้อยตาม นอกจากนั้นคนเล่าเองอาจได้รับ อานิสงส์ชนิดคาดไม่ถึง

มาร์ติน บูเบอร์เขียนแล้วว่า คุณปู่ของเขาป่วยนอนอยู่บนเตียง ลูกไม่ขึ้น คล้ายจะเป็นนอญ ไม่มีกำลังขา วันหนึ่งลูกหลานหลายคน มาเยี่ยมคุณปู่และชวนคุณปู่คุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ตอนหนึ่งหลานถามเรื่องในอดีตสมัยคุณปู่เป็นนักศึกษาว่าจำอาจารย์คนไหนได้บ้าง คุณ

ปุ๊นักถึงอาจารย์คนหนึ่งได้ แก่เป็นคนแปลกมาก

พูดมาถึงตรงนี้ทำให้นึกถึงอาจารย์คนหนึ่งของมหาจุฬาย
ชื่อศาสตราจารย์แสง มนวิฑูร ท่านเป็นคนแปลก เวลาสวมเสื้อท่าน
ติดกระดุมทุกเม็ดจนถึงคอ ลูกศิษย์ถามว่าทำไมอาจารย์ติดกระดุม
ถึงคอเลย ศาสตราจารย์แสงย้อนถามว่าเสื้อมีกระดุมไว้ทำอะไรละ

วันหนึ่งลูกศิษย์อีกคนหนึ่ง เรียนจบไปหลายปีมาพบ
ศาสตราจารย์แสงโดยบังเอิญก็ถามว่า "ผมไม่ได้พบอาจารย์นาน
แล้ว นิสิตรุ่นผมคนหนึ่งที่ชอบแหวอาจารย์ คิดว่าอาจารย์คงจำได้
ไม่ทราบว่าเขายังอยู่ที่มหาจุฬายหรือเปล่า เขาเป็นอย่างไรบ้าง"

ศาสตราจารย์แสงทำท่าคิดเอามือกุมขมับแล้วตอบว่า "เขา
ตายเสียแล้ว"

"เขาตายเมื่อไร ทำไมผมไม่รู้เรื่องเลย" ลูกศิษย์ซักด้วย
ความตกใจ

ศาสตราจารย์แสงตอบว่า "เขาตายไปจากความทรงจำของ
ผมเสียแล้ว"

กลับมาเรื่องคุณปู่ของมาติน บูเบอร์ต่อ คุณปู่เล่าว่าอาจารย์
คนหนึ่งแปลกมาก เวลาสวมคมนตรี ชอบกระโดดโลดเต้น กระโดดไป
สวมคมนตรีไป พอคุณปู่เล่าถึงตอนนี้ก็แสดงท่าทางประกอบโดยลุกขึ้น
กระโดดเลียนแบบครู ท่านทำโดยไม่รู้ตัว คุณปู่ลุกเดินได้ตั้งแต่วันนั้น

เพราะฉะนั้นคนที่มีความสมาธิจะทำงานได้ทุกอย่าง ทุ่มเทศสมาธิ
ไปในงานที่ทำ จิตว่างจากความกังวล ว่างจากเรื่องอื่นทั้งหมด ทำ
งานทุกชนิดด้วยจิตว่าง หุดโนแ่งบวาก็คือมีความสมาธิมุ่งมั่นในงานที่ทำ
หุดโนแ่งลบก็คือให้ปล่อยวางเรื่องอื่นชั่วคราว คือมีใจอุเบกขาเป็น
กลางวางเฉยในเรื่องอื่น อุเบกขาเป็นโพชฌงค์ข้อสุดท้าย

๗. อุเบกขาสัมโพชงค์

จิตมีความสมาธิเมื่อคิดอยู่เรื่องเดียวได้เพราะมีอุเบกขาถือวางเฉย
กับเรื่องอื่น เช่น ถ้าจะผ่าตัดคนไข้ที่ไม่ใช่ญาติของตน แพทย์จะทำ
ได้ง่ายเพราะวางใจเป็นกลาง ไม่ห่วงกังวลถึงผลที่จะตามมา แต่ถ้า
ต้องผ่าตัดลูกรักของตน มือจะสั่น ซึ่งเหมือนนักกีฬายิงธนู ถ้าใน
ขณะแข่งขัน เขาคิดจะให้ได้เหรียญทอง มืออาจจะสั่นจนยิงพลาด
เป้าก็เป็นได้ นั่นเพราะเกิดอาการเกร็งขึ้นมา

หลายท่านคงจำเรื่องการแข่งขันฟุตบอลชิงเหรียญทองใน
กีฬาซีเกมส์ที่อินโดนีเซีย เป็นข่าวดังเพราะแฟนฟุตบอลจุฬาลงกรณ์
สนามศุภชลาศัยไทยไม่ให้เอาชนะนักเตะอินโดนีเซีย เรารู้แต่แรกว่า
คงเสมอกัน เพราะแฟนบอลก่อกวนมาก เมื่อเล่นจนหมดเวลาปรากฏ
ว่าเสมอกันจึงตัดสินด้วยการเตะลูกโทษคนดูในสนามพยายาม ช่ม
ขวัญนักเตะไทยให้ตกใจแล้วยิงลูกโทษไม่เข้า แต่หารู้ไม่ว่าพวกเขา
ได้สร้างแรงกดดันให้กับนักเตะของพวกเขาเอง นักเตะอินโดนีเซีย

รู้สึกเครียดมา เพราะกลัวจะเตะลูกโทษไม่เข้าแล้วทำให้แฟนบอลผิดหวัง พวกเขาขาดอุเบกขารู้สึกเกร็งขึ้นมาจึงเตะลูกโทษออกนอกกรอบประตูไปจนแพ้ที่ทีมไทย ในขณะที่นักเตะไทยมีอุเบกขาวางเฉย เพราะรู้ว่าถึงจะแพ้ก็ได้คะแนนสงสารจากคนไทย พวกเขายิงลูกโทษสบายๆ เอาชนะอินโดนีเซียจนได้

ในปัจจุบันที่เศรษฐกิจตกต่ำ เราฝึกใจให้มีอุเบกขาไม่ยินดี ยินร้ายจนเกินไป ดูใจตัวเองเฉยๆ เรามีอุเบกขาปล่อยวางไม่กังวล แล้วระดมสมาธิไปแก้ปัญหาที่เราเผชิญอยู่

ศรีปราชญ์ถูกเจ้าเมืองนครศรีธรรมราชสั่งประหารชีวิตในนาที่วิกฤติแห่งความเป็นความตายนั้น ศรีปราชญ์ยังสามารถวางอุเบกขามีสมาธิแต่ไกลบพหลุดท้ายในชีวิตก่อนที่จะหุดจากบ่าว่า

ธรรณีนี่	เป็นพยาน
เราก็ศิษย์มีอาจารย์	หนึ่งบ้าง
เราผิดท่านประหาร	เราชอบ
เราบ่ผิดท่านมล้าง	คาบนี้คืนสนอง

เมื่อเผชิญวิกฤต เราต้องสามารถวางอุเบกขาไม่ตื่นตกใจ ตั้งพุทธภาสิตที่ว่า "บัณฑิตไม่แสดงอาการขึ้นๆลงๆ" ถ้าเห็นว่าจิตกำลังตก ให้ยกจิต ถ้าเห็นว่าจิตเหินลอยให้ขมจิตลงมาด้วยอุปกขา

คนที่ประสบความสำเร็จก็ต้องมีอุเบกขาวางเฉยไม่หลงลืมตัวในยามได้ดี เขาต้องมีสมาธิมุ่งมั่นทำงานต่อไป นักพูดและนัก

เขียนที่ตีหลายคนคิดว่าตนประสบความสำเร็จแล้วมักจะพูดหรือเขียนเรื่องใหม่ด้วยความกังวลใจว่าจะทำไม่ได้เท่าเรื่องเก่า นักวาดภาพที่คิดว่าวาดภาพได้ดีที่สุดแล้วจะเสียลง นักแสดงก็เหมือนกัน คนเหล่านี้ไม่สามารถจะวางอุเบกขากับความสำเริงของตนเอง บางคนจมไม่ลง พอขึ้นแล้วมักหลงจนติดลมบน ใครที่วางแผนมีอุเบกขากับความสำเริงของตนจะสามารถพัฒนาตนเองได้ตลอดเวลา กำลังทำเรื่องใดก็มีสมาธิกับเรื่องนั้น แต่คนที่ยินดีพอใจยึดติดอยู่กับความสำเร็จเล็กน้อยในอดีตจะไม่สามารถสร้างความสำเร็จขึ้นใหม่ที่ดีกว่าเก่า

พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระองค์ตรัสรู้เพราะมีธรรม ๒ ประการ คือ^{๒๓}

๑. ทำความเพียรไม่ย่อหย่อน
๒. ไม่สันโดษในกุศลธรรมคือการทำความดี

พระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษคือพอใจสิ่งของภายนอก แต่ไม่ให้สันโดษในการทำความดี เช่น ไม่สันโดษว่ารักษาศีลได้หนึ่งข้อก็พอแล้ว เราต้องพยายามทำให้มากกว่านั้นคือรักษาศีลให้ครบ ๕ ข้อ เมื่อรักษาศีล ๕ ครบแล้วเราต้องพยายามรักษาศีล ๘ ต่อไป จากนั้นต้องฝึกนั่งกรรมฐาน เราไม่หยุดทำความดีเพียงเพราะพอใจกับความสำเริงขึ้นต้น เราจะหยุดก็ต่อเมื่อสำเร็จเป็นพระอเสขะคือผู้ไม่ต้องศึกษาเนื่องจากบรรลุขั้นสูงสุดเป็นพระอรหันต์

บทสรุป

รวมความว่า ในภาวะวิกฤตของเศรษฐกิจเช่นนี้ เราหมั่นใช้สติตรวจสอบตนเองในทุกสถานการณ์ ถ้าเห็นว่าจิตของเราตกมาก ให้ทำบิณฑบาตคือยกจิตด้วยธรรมวิจย คือพิจารณาหาคติธรรมมาสอนใจให้เกิดวิริยะคือความขยันและกล้าหาญที่จะสู้กับความยากลำบากทั้งหลายโดยมีความหวังจากมิตีเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชะโลมใจ

ในเวลาใด เราเห็นว่าจิตเหลิงลืมหิวเพราะประสบความสำเร็จ ก็ให้ทำนิคคหะคือข่มจิตด้วยปัสสัทธิ คือมีความสงบ ได้ดีแล้วไม่ลืมหิว ยังคงมีสมาธิมุ่งมั่นทำงานนั้นต่อไปไม่วอกแวก มีอุเบกขาคือไม่ตีโพยตีพายในเวลาตกต่ำและไม่หลงระเริงในยามได้ดีมีสุข ไม่ว่าเศรษฐกิจจะขึ้นหรือลงก็ให้วางใจเป็นกลางสงบนิ่งในทุกสถานการณ์เหมือนเรื่องต่อไปนี้

เศรษฐีคนหนึ่งมีลูกชาย ๒ คน ก่อนตายเศรษฐีทิ้งมรดกมากมายไว้ให้ลูกชายทั้งสอง เมื่อสิ้นบิดาลูกชายตกลงแบ่งมรดกกันคนละครึ่ง แบ่งทุกอย่างจนมาถึงชิ้นสุดท้าย เป็นกล่องใบหนึ่ง เมื่อเปิดกล่องก็พบแหวนสองวง วงหนึ่งเป็นแหวนเพชร อีกวงหนึ่งเป็นแหวนทองเกลี้ยงๆ มีรอยจารึกว่า "อัทธง อนิจจัง (สิ่งนี้ไม่เที่ยง)"

พี่ชายบอกว่าตนควรจะได้แหวนเพชร เพราะเป็นแหวนประจำตระกูล น้องชายตกลงยกแหวนเพชรให้พี่ชาย พวกเขาแยกย้ายกันไปทำธุรกิจ คนทั้งสองมีชะตาชีวิตต่างกัน

เมื่อพี่ชายไปทำธุรกิจ ช่วงไหนเศรษฐกิจดีหุ้นขึ้นราคา เขาก็
 ลิงโลดดีใจ ช่วงไหนเศรษฐกิจตกต่ำเพราะฟองสบู่แตก ราคาหุ้นตก
 เขาเครียดมาก ทำใจไม่ได้ ไม่นานก็เป็นโรคประสาท

ฝ่ายน้องชายก็ไปทำธุรกิจเช่นเดียวกัน ช่วงไหนเศรษฐกิจดี
 หุ้นขึ้นราคา เขามองดูแหวนแล้วบอกกับตัวเองว่า "อิหยัง อนิจจัง
 (สิ่งนี้ไม่เที่ยง)" ทำธุรกิจด้วยความไม่ประมาท ช่วงไหนเศรษฐกิจ
 ตกต่ำ ราคาหุ้นตก เขามองดูแหวนแล้วเตือนตัวเองว่า "อิหยัง อนิจจัง
 (สิ่งนี้ไม่เที่ยง)" เขาจึงไม่เครียดและไม่เป็นโรคประสาท ธุรกิจของ
 เขาอยู่รอดได้เพราะเตรียมเผชิญวิกฤตด้วยความไม่ประมาท

การที่น้องชายรอดมาได้เพราะเขาถือคำว่า "อิหยัง อนิจจัง
 (สิ่งนี้ไม่เที่ยง)" เป็นคำมหัศจรรย์หรือ magic word

ขอฝากคำมหัศจรรย์แก่ท่านทั้งหลายในโอกาสวันขึ้นปีใหม่
 ด้วยเวลาเพียงเท่านี้ ในท้ายที่สุดนี้ ขออัญคุณพระศรีวิถันตรัย คือ
 พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ จงมารวมกันเป็นตบะ เป็นเดชะ เป็น
 พลวะบัลลังก์ อำนวยพรให้ท่านทั้งหลาย จงมีความสุข ความเจริญ
 ในโอกาสขึ้นปีใหม่และตลอดไป สมบูรณ์ด้วยลาภยศสุขสรรเสริญ
 ทุกทิพวารตริกกาล มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธรรมสารสมบัติ
 ปรรตนาสิ่งใดที่ขอบประกอบด้วยธรรมก็ขอให้ความปรารถนา
 นั้นๆ จงพลันสำเร็จ ตลอดกาลนาน เทอญ.

เชิงอรรถ

๑. พ.ธ. ๒๕/๑๖/๒๖.
๒. พ.มหา. ๒๘/๑๗๔๓/๕๖๘.
๓. Encyclopedia Britannica CD 1998.
๔. Ash, Russell, *The Top 10 of Everything 1998*, p. 20.
๕. พ.ชา. ๒๗/๕๔๕/๑๓๖.
๖. *Bangkok Post Economic Review Year-end 1997*, p. 15.
๗. พ.ชา. ๒๗/๑๗๓๔/๓๔๓.
๘. สุวณเฒห์สหชาติภัก. *ชาติกฏฐกถา ๒ เอกกนิปาตวณณนา* หน้า ๓๖๐.
๙. พ.ธ. ๒๕/๒๒/๓๖.
๑๐. เสฐียรโกเศศ, *หิโตปเทศ*, บรรณาการ, ๒๕๐๗, หน้า ๔๖.
๑๑. พ.มหา. ๒๘/๔๘๖/๖๒๘.
๑๒. ส.มหา. ๑๘/๔๑๕-๔๒๘/๑๑๓-๑๑๗.
๑๓. *อุปลมณี*, ๒๕๓๗, หน้า ๒๕-๓๑.
๑๔. พ.ธ. ๒๕/๑๒/๑๘.
๑๕. อัง. อภิรัฐก. ๒๓/๑๔๔/๒๘๙.
๑๖. ม.ญ. ๑๒/๒๗/๒๘.
๑๗. อัง. สดตก. ๒๓/๕๘/๘๗.
๑๘. Ash, Russell, *The Top 10 of Everything 1998*, p. 40.
๑๙. *Financial Times*, April 4-5, 1998, p. 3.
๒๐. ส.มหา. ๑๘/๓๗๘/๑๐๐
๒๑. อัง.ท.ก. ๒๐/๒๕/๑๖๔.

ภาคผนวก

ไพชณังคปริตร

ไพชณังโค สติสังขาโต

วิริยัมปิติบัสสัทธา-

สะมาฐูปกขะไพชณังคา

มุณินา สัมมะทักขาทา

สังวัตตันติ อภิญาญายะ

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกัสมิง สะมะเย นาโถ

คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา

เต จะ ตัง อภินันทิตฺวา

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกะธา ธัมมะราชาปี

จุนทักเถวณะ ตัญญูเยวะ

สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ปะทีนา เต จะ อาพาธา

มัตถาคะตะกิลสา วะ

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ธัมมานัง วิจะโย ตะธา

ไพชณังคา จะ ตะธาปะเร

สัคเคเต สัพพะทัสสินา

ภาวิตา พะหุลิกะตา

นิพพานายะ จะ โพธิยา

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

โมคคัลลันญะจะ กัสสะปัง

ไพชณังเค สัคคะ เทสเย

โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

เคลัญญูณาภิหิโต

ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง

คัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

ติณณันนัมปิ มะเหลสัง

ปัตตานุปัตตติธัมมะตัง

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

คำแปล

โพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ คือ

(๑) สติ (๒) ธัมมวิจย (๓) วิริยะ (๔) ปีติ

(๕) บัณฑิติ (๖) สมาธิ (๗) อุเบกขา

ที่องค์สัมพันธู ผู้เป็นมุนี ตรัสไว้ชอบแล้ว

เมื่อบุคคลเจริญและปฏิบัติสมาธิ

ย่อมเป็นไปเพื่ออภิญญา นิพพานและการตรัสรู้

ด้วยสัจจวาจา นั้น ขอท่านจงมีความสวัสดีตลอดไป

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าผู้เป็นที่พึ่งของชาวโลก

ทรงพบว่าพระโมคคัลลานะและพระมหากัสสปะ

อาพาธ ได้รับทุกข์ทรมาน

จึงแสดงโพชฌงค์ ๗ แต่ท่านทั้งสอง

พระเถระเหล่านั้นชื่นชมยินดีโพชฌงค์นั้น

หายจากอาพาธในขณะนั้น

ด้วยสัจจวาจา นั้น ขอท่านจงมีความสวัสดีตลอดไป

ครั้งหนึ่ง องค์พระบรมราชาได้ประชวร

ทรงให้พระจุนทเถระผู้มีความห่วงใยสวคโพชฌงค์

ทรงหายประชวรทันที

ด้วยสัจจวาจา นั้น ขอท่านจงมีความสวัสดีตลอดไป

ท่านผู้มีญาณพิเศษทั้งสามหายจากอาพาธแล้ว

ขจัดกิเลสด้วยมรรคและบรรลุมรรคคือการไม่เวียนว่ายตายเกิด

ด้วยสัจจวาจา นั้น ขอท่านจงมีความสวัสดีตลอดไป

มูลนิธิพุทธธรรม

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ออกใบอนุญาตให้

ณ วันที่ ๑๔ ก.ค. ๒๕๒๕ เลขที่อนุญาตที่ ศ. ๕๓๙/๒๕๒๕

กรุงเทพมหานคร ออกใบอนุญาตให้ ณ วันที่ ๓ มิ.ย. ๒๕๓๐ เลขทะเบียนลำดับที่ ๓๖๐๒

คณะกรรมการ

- | | | | |
|------------------------|---------|----------------------|---------|
| ๑. นายองฤทธิ์ ชนะปุระ | ประธาน | | |
| ๒. อ.กาญจนา นูนาค | กรรมการ | ๓. นางบุบผา คณิตกุล | กรรมการ |
| ๔. นายปัญญา วิจินธนสาร | กรรมการ | ๕. นางจุติมา ชนะปุระ | กรรมการ |
| ๖. Mr. Bruce Evans | กรรมการ | | |

วัตถุประสงค์

๑. ศึกษา ทำนุบำรุง ส่งเสริม และเผยแพร่วรรณคดีพระพุทธศาสนา อันเป็นศาสนาประจำชาติไทย ให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนำพระพุทธศาสนามาเป็นหลักในการพัฒนาทั้งส่วนบุคคลและสังคม
๒. ให้การสงเคราะห์ทั้งทางจิตใจ และวัตถุ แก่ประชาชนทั่วไป ผู้มีความจำเป็น หรือเดือดร้อน
๓. ศึกษา ทำนุบำรุง ส่งเสริม และเผยแพร่วรรณคดีขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปกรรมและวัฒนธรรมอันดีงามของไทย ซึ่งมีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนา
๔. ร่วมมือกับองค์การการกุศลอื่นๆ เพื่อสาธารณประโยชน์ หรือดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์
๕. ไม่ดำเนินการเกี่ยวข้องกับการเมืองแต่ประการใด

ถ้อยแถลง

มูลนิธิพุทธธรรม ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๓๐ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเผยแผ่พระสังฆธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก่แพร่หลายออกไปในวงกว้างด้วยรูปแบบต่างๆ

๑. การเผยแพร่วรรณคดีธรรมะ มูลนิธิพุทธธรรม ได้จัดพิมพ์หนังสือที่มีสาระประโยชน์และทรงคุณค่าออกมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยแบ่งสรรให้มีทั้งส่วนสำหรับจำหน่าย และส่วนที่แจกเป็นธรรมทาน

๒. โครงการหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษ ได้แปลจากหนังสือภาษาไทยที่สรรแล้ว เช่น พุทธธรรม ธรรมบัญญัติ พุทธศาสนานิวทอนในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์ และเศรษฐศาสตร์แนวพุทธ ของพระธรรมปิฎก (P. A. Payutto) และจัดส่งไปเผยแพร่นานาชาติต่างๆ

ในสถานการณ์ปัจจุบัน งานอาสาสมัครรายบุคคล แม้จะทำได้ด้วยความเสียสละอย่างยิ่ง ก็ไม่เพียงพอและไม่ทันการ งานบุกเบิกที่สำคัญและงานที่ต้องทำในปริมาณมาก ดังเช่นโครงการหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษ และการแจกหนังสือธรรมทาน จะเป็นไปได้และคงอยู่ยืนนาน จำเป็นจะต้องจัดตั้งเป็นองค์กรที่เข้มแข็ง โดยมีฐานทั้งด้านการบริหาร ก่อตั้งคน ก่อตั้งทุน และอุปกรณ์รองรับอย่างมั่นคง มูลนิธิพุทธธรรมเห็นตระหนักในเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงได้ดำเนินการงานในรูปที่กล่าวข้างต้น และจะขยายกิจการในแนวทางที่กล่าวนี้ยิ่งขึ้นต่อไป เพื่อให้พุทธธรรมนำชีวิตและสังคมมนุษย์สู่สันติสุขได้อย่างแท้จริง