



อภิรติกถา ชำด้วยความยินดีพอใจ

พระพรหมบัณฑิต
(ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
วัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร

อภิรติกถา
ว่าด้วยความยินดีพอใจ

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
(ป.ธ.๘,ศ.,ดร.,ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์, อัครมหาบัณฑิต)

กรรมการมหาเถรสมาคม

ประธานสภาสากลวันวิสาขบูชาโลก

เจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร

ประธานศูนย์พระปริยัตินิเทศก์แห่งคณะสงฆ์

ประธานศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

อุปนายกสภา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระธรรมเทศนาถ้อยอุโบสถผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย
แสดงในวันธรรมสวนะ (วันพระแรม ๑๔ ค่ำ เดือน ๓)

ให้แก่ภิกษุ-สามเณร คณะอุบาสก-อุบาสิกา

ข้าราชการสำนักเทศกิจ และสาธุชน

ออนไลน์ ณ พระอุโบสถ วัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร

เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

อภิรติกา ว่าด้วยความยินดีพอใจ

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

(ป.ธ.๙,ศ.,ดร.,ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์, อัครมหาบัณฑิต)

กรรมการมหาเถรสมาคม ประธานสภาสากลวันวิสาขบูชาโลก

เจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร

ประธานศูนย์พระปริยัตินิกายเถรวาทแห่งประเทศไทย

ประธานศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

อุปนายกสภา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำสำคัญ : พระธรรมเทศนาถ้อยคำอุปสมถ์ผ่านสื่อโซเชี่ยลมีเดีย
แสดงในวันธรรมสวนะ (วันพระแรม ๑๔ ค่ำ เดือน ๓)
ให้แก่ภิกษุ-สามเณร คณะอุบาสก-อุบาสิกา
ข้าราชการสำนักเทศกิจ และสาธุชน
ออนไลน์ ณ พระอุโบสถ วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร เขตธนบุรี
กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

วัตถุประสงค์ : - เพื่อเป็นคลัง ศูนย์การเรียนรู้ และเป็นต้นแบบ
การแสดงพระธรรมเทศนา ปาฐกถา ธรรมกถา
สัมมนาเทวีกถา และอื่นๆ ในพระพรหมบัณฑิต
- เป็นธรรมวิทยาทาน

บรรณาธิการ : พระพรหมบัณฑิต

จัด/พิมพ์/แบบปก : พระมหาผล วิเชษฐสมฺโณ

ตรวจทาน : พระครูโสภณปริยัตยานุกิจ, พระมหาผล วิเชษฐสมฺโณ,
พระปลัดยรรยง ยสวฑฒโก, พระประสงค์ จิตธมฺโม,
สมัชชญา เลิศชนะการ (ศา)

ติดต่อ : สำนักงานประชาสัมพันธ์วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร
โทร. ๐๒-๔๖๖-๑๖๙๓

Website : www.watprayoon.com

สำนักพิมพ์ : องค์การเผยแผ่วัดประยุรวงศาวาส



**อภินิหาร
ว่าด้วยความยินดีพอใจ**

พระพรหมบัณฑิต

(ประยูร ธมฺมจิตฺโต ป.ธ.๙,ศ.,ดร.,ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์,อัครมหาราชมุนี)

กรรมการมหาเถรสมาคม

ประธานสภาสากลวันวิสาขบูชาโลก

เจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร

ประธานศูนย์พระปริยัติโลกแห่งคณะสงฆ์

ประธานศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

อุปนายกสภามหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



อภิรติกถา ว่าด้วยความยินดีพอใจ*



พระพรหมบัณฑิต
(ป.ธ.๘, ศ., ดร., ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์, อัครมหาบัณฑิต)
กรรมการมหาเถรสมาคม
เจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร
ประธานศูนย์พระปริยัตินิตยภัตแห่งประเทศไทย
ประธานศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ
ประธานสภาสากลวันวิสาขบูชาโลก
อุปนายกสภามหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อภิรติยา อาวุโส สติ อิทธิ สุขิ ปาฎิกงขนติ.

อง. เอกก. ๒๔/๖๖

ณ บัดนี้ จักรับประทานแสดงพระธรรมเทศนาในอภิรติกถา ว่าด้วยความยินดีพอใจ เพื่อเป็นเครื่องประดับประดาองค์ดวงศรัทธา ประดับปัญญาบารมี อนุโมทนากุศลบุญราศีของญาติโยมพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ผู้ตั้งใจมาบำเพ็ญบุญบารมีเพื่อกุศลพึงเทศน์ฟังธรรม ในพระอุโบสถวัดประยุรวงศาวาสแห่งนี้ ซึ่งวันนี้มีเลขานุการสำนักเทศกิจ กรุงเทพมหานคร มาเป็นประธานจุดเทียนส่องธรรม นอกจากญาติโยมที่ฟังอยู่ในพระอุโบสถนี้ ก็ยังมีเด็กนักเรียนจากโรงเรียนวัดประยุรวงศาวาส (กทม.) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ ส่งผู้แทนมานั่งฟัง

* พระธรรมเทศนากัณฑ์อุโบสถผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย แสดงในวันธรรมสวนะ (วันพระแรม ๑๔ ค่ำ เดือน ๓) ให้แก่ภิกษุ-สามเณร คณะอุบาสก-อุบาสิกา ข้าราชการสำนักเทศกิจ และสาธุชน ออนไลน์ ณ พระอุโบสถ วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

อภิรติกถา ว่าด้วยความยินดีพอใจ





โดยนักรักษาาระยะห่างทางสังคม และหลายคนก็เข้ามาในพระอุโบสถไม่ได้ เพื่อไม่ให้เกิดการแออัด ได้ฟังอยู่ทางบ้านพร้อมๆกัน ผ่านสื่อถ่ายทอดสดออนไลน์ และบันทึกไปออกทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ เพื่อลดความแออัด อันเนื่องมาจากต้องรักษาาระยะห่างทางสังคม

วันนี้หลายท่านหลายคนอยากฟังเทศน์เพราะใกล้เทศกาลแห่งความบันเทิงรื่นเริงยินดี อันเรียกว่า “วันตรุษจีน” พຽງนี้เป็นวันปีใหม่ตามปฏิทินของชาวจีน ปกติก็มีการฉลองกันอย่างครึกครื้น แต่ปีนี้เงียบเหงาพอสมควร ไม่อาจจะจัดเหมือนปีก่อนๆ ได้ เพราะอุปสรรคคือการระบาดของโควิดระลอกที่สอง จึงต้องมีความระมัดระวัง ถัดไปจากนั้นอีกไม่กี่วันก็คือวันแห่งความสุข อันมาจากประเพณีของชาวคริสต์เรียกว่า “วันวาเลนไทน์” เคยจัดงานเฉลิมฉลองกัน ปีนี้ก็จะไม่เหมือนปีก่อน ปลายเดือนนี้เป็นงานของชาวพุทธ เป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “วันมาฆบูชา” ในวัดเคยจัดเวียนเทียนกัน คนมาเต็มลานหน้าวัด ปีนี้ก็ยังไม่รู้ว่าจะทำให้หรือเปล่า เพราะว่าในวันเทศกาลแห่งความยินดี มีความสุข ทำไม่ดีก็อาจจะมีความทุกข์เข้ามาแทน เพราะว่ากลายเป็นขบวนการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด เหมือนวันเกิดของดีเจบางคน จัดฉลองวันเกิดเพิ่มความสุขของเขา แต่กลายเป็นความทุกข์ของคนอื่น ผู้ร่วมงานต้องโดนสอบสวนกันหลายคน เพราะเป็นเหตุแห่งการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด ทำอะไรจึงต้องระมัดระวัง เพื่อให้บรรยากาศแห่งความสุขไม่กลายเป็นความทุกข์ วันตรุษไม่กลายเป็นวันแห่งความเศร้า

ตรุษ (อ่านว่า ตฺรฺต) เป็นภาษาสันสกฤตว่า “ตฺรฺฏ” แปลว่า แดกขาว ทำให้ขาด หมายถึง การตัดขาดจากปีเก่าเพื่อเข้าสู่ปีใหม่ ปัจจุบันนิยมใช้เป็นคำว่า “ตรุษ” ตรงกับภาษาบาลีว่า “ตฺฏฺฐิ” แปลว่า “ความยินดี”





ในเทศกาลตรุษจีนเป็นเทศกาลเฉลิมฉลองฤดูใบไม้ผลิในประเทศจีน หิมะเริ่มละลาย เพราะฉะนั้นใบไม้สีเขียว ต่อไปก็ดอกไม้ ออกดอกบานสะพรั่ง ปีใหม่จึงมีความรื่นเริงบันเทิงกัน เรียกว่า “วันตรุษ” วันแห่งความยินดี วันแห่งความเฉลิมฉลอง มีความสุข

วันแห่งความรัก ก็เป็นวันแห่งความเบิกบาน อิ่มอกอิ่มใจ ก็หวังกันว่า วันแห่งความยินดี วันแห่งความรัก จะนำความทุกข์มาให้ ถ้าเฉลิมฉลองกันไม่ดี “วิ่งตามหาความสุข แต่ความสุขมันวิ่งหนี” แทนที่จะได้สิ่งดี กลับได้สิ่งร้าย มาแทน

ความสุขอยู่แค่เอื้อม แต่ทำไมความสุขบินหนีไป อุปมาเหมือนการไล่จับผีเสื้อ ผีเสื้อเหมือนความสุข มีความสวยงาม เวลาจับผีเสื้อ คนตะปบมันแรงเกินไปก็ทำให้ผีเสื้อแบนแต๊ดแต๋อยู่ในมือ ผีเสื้อตาย คือความสุขหายไป แล้วเพราะจับแรงเกินไป ถ้าจับเบาเกินไปผีเสื้อก็บินหนีไป คว้าไว้ไม่อยู่ ความสุขก็เป็นเช่นนี้ อยากจะชื่นชมยินดีก็เกิดเรื่องขึ้นเพราะโควิด ถ้าจัดงานรื่นเริงแล้วมีคนติดโควิดในงาน ผู้จัดก็ต้องโดนรุมด่า ถ้าไม่จัดงานฉลองอะไรเลย ความสุขก็บินหนีไป

เพราะฉะนั้น เวลาที่จับผีเสื้อ เราต้องรู้ธรรมชาติของผีเสื้อ เราจับพอดีๆ ไม่เบาเกินไป ไม่แรงเกินไป ดีที่สุดคือให้ผีเสื้อบินมาเกาะที่มือ ยื่นมือไปแล้วผีเสื้อคงนึกว่าเป็นดอกไม้ หรือมีสีอะไรล่อให้ผีเสื้อสะดุดตา มันบินมาเกาะที่มือเองเพราะเรารู้ธรรมชาติผีเสื้อว่าต้องการอะไร และรู้วิธีจับได้ให้พอดี ฉันทัด การรู้ธรรมชาติของความสุข อะไรเป็นเหตุแห่งความสุข ความสุขจะเกิดขึ้นได้อย่างไร และรู้วิธีจับได้ให้พอดีทำอย่างไร ก็ฉันทัดเหมือนกัน

อภิรติกลา ว่าด้วยความยินดีพอใจ





“ความสุข” คือความรู้สึกในใจ เรียกว่า “เวทนา” มี ๓ ประการ คือ

๑. ความรู้สึกที่สบาย ความสบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ อากาศแสดงความดีใจ เช่น การได้รับของขวัญวันปีใหม่ ย่อมดีใจ พอใจ เรียกว่า “สุขเวทนา”

๒. ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เช่น นักเรียนนั่งนานแล้วเมื่อย ความเมื่อยไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความทุกข์กาย ทุกข์ใจ กังวลใจ เรียกว่า “ทุกข์เวทนา”

๓. อាកารเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ปวด ไม่เมื่อย เช่น เรียบหนังสือ ไม่ถึงกับเบื่อ ไม่ถึงกับเซ็ง แต่เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ในขณะที่เรียนอยู่ เรียกว่า “อุเบกขาเวทนา”

การที่จะมี “ความสุข” ได้ “ต้องมีความรู้สึกชอบ” รู้สึกยินดีพอใจ จึงมีความสุข แต่ถ้ารู้สึกไม่ชอบ เบื่อ เซ็ง เกลียด เจ็บปวดใจ นั่นเป็น “ความทุกข์” ถ้าเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เป็น “อุเบกขา” จึงไม่ต้องไปไล่จับผีเสื้อที่ไหน แต่อยู่ในใจของคน

ถามว่า “จะทำอย่างไรความสุขเกิดขึ้นแก่ใจ”

ตอบว่า “จะต้องมีตัวกระตุ้น มีเหยื่อล่อ”

เหยื่อล่อในที่นี้ เรียกว่า “อารมณ” แปลว่า “ที่เกาะ” ตรงกับภาษาบาลีว่า “อารัมมณะ” หรือ “อาลัมพะณะ” เหมือนกับตะปูที่เขาคอกเข้าไว้เพื่อนำนาฬิกาแขวนไว้ นาฬิกาจึงเกาะอยู่ที่ตะปู ความสุขคือมีเหยื่อจะต้องมีที่เกาะที่เกาะของแห่งความสุข คือ “อารมณ” อารมณในที่นี้คือ “สิ่งเร้า” หรือ



สิ่งกระตุ้น (Stimulus) แบ่งออกเป็น ๒ ประการ คือ

๑. อิทธิฐารมณฺ์ สิ่งกระตุ้นที่น่าพอใจ
๒. อนิทธิฐารมณฺ์ สิ่งกระตุ้นที่ไม่น่าพอใจ

ประการที่ ๑. อิทธิฐารมณฺ์ สิ่งกระตุ้นให้ความสุขбинเข้าในใจ เด็กดูการ์ตูนเรื่องที่ชอบ กระตุ้นให้สนุก หัวเราะชอบใจ ฟังพอใจ มีความสุข ผู้ใหญ่ดูภาพสวยงาม **นี้ความสุขเข้ามาทางตา**

ฟังเพลงเพราะๆ หรือได้รับคำชมที่หวานหู **นี้ความสุขเข้ามาทางหู**
จุมุกดมกลิ่นหอมที่ชื่นชอบ **นี้ความสุขเกิดขึ้นทางจุมุก**

ได้รับประทานอาหารที่อร่อยถูกปาก เช่น วันนีแม่ซีทองสุข นามเจ็ดสี นำอาหารถูกปากมาถวายพระเณร ได้ฉลองศรัทธากันทุกรูป อาหารเป็นด้วรส เรียกว่า “อร่อย” หรือหลายคนฉลองตรุษจีน ได้รับประทานอาหารที่อร่อยๆ เป็นอาหารประเภทหมู เห็ด เป็ด ไก่ **นี้ความสุขเกิดขึ้นทางลิ้น**

ฉลองตรุษจีนปีนี จะให้ของเป็นมงคล ต้องได้ของใหม่ เปลี่ยนอะไรใหม่ๆ สวมเสื้อผ้าใหม่ นั่งรถคันใหม่ เมื่อกายสัมผัสกับสิ่งของที่ชอบเกิดความพอใจ **นี้ความสุขเกิดขึ้นทางกาย**

เทศกาลแห่งความสุขในฟรุ้งนี้ “วันตรุษจีน” มีอั่งเปา มีแต๊ะเอีย มีรางวัลแจกให้ มีการรับรางวัลเป็นซองแดง แจกของขวัญวันตรุษจีน พอบอกแค่นี้เกิดความคิดมโนภาพในใจ คือภาพสตาจค์ลอยเข้ามา ถึงแม้ตอนนี้ยังไม่ได้เงิน แต่ว่านึกถึงภาพไ้ลวงหน้า เกิดเป็น “ธรรมารมณฺ์” แปลว่า “ที่เกาะของความคิด” คิดเรื่องดีๆ มีความสุข **นี้ความสุขเกิดขึ้นทางใจ** สิ่งกระตุ้นให้

อภิรติคคา ว่าด้วยความยินดีพอใจ





เกิดความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นนี้ เรียกว่า “เป็นอิฏฐารมณ์”
ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ

ประการที่ ๒ อนิฏฐารมณ์ สิ่งกระตุ้นที่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ คือ การได้เห็นภาพที่ไม่สวยงาม ภาพสิ่งปฏิกูลต่างๆ เสียงต่ำ เสียงคนทะเลาะกันลั่นบ้าน เสียงต่ำกันไปมา เสียงแมวกัดกัน สุนัขไล่กัดกัน ตมกลิ้งเหม็น กลิ่นของเน่าต่างๆ รับประทานอาหารที่ไม่อร่อย ที่ไม่ชอบใจ สวมเสื้อผ้าที่แข็งกระด้าง นอนบนเตียงที่ไม่นุ่ม คิดว่าจะไม่ได้รับอั่งเปา ตะแฉะของแฉะรางวัลในวันตรุษจีน เกิดความไม่พอใจ หรือคิดเรื่องร้ายที่มีความทุกข์ เช่น คิดแต่เรื่องการแพร่ระบาดของโควิด คิดฝังใจกับเป็นเรื่องที่ไม่เป็นมงคล ไม่ทำให้มีความสุข อยู่ที่ไหนมีแต่ความทุกข์ เพราะอะไร? เพราะตัวกระตุ้นไม่ดี เมื่อตัวกระตุ้นไม่ดี จึงได้สิ่งที่ไม่ดีตามมา มีเชื้อแห่งความสุขไม่บินมาหา กลายเป็นตัวต่อบินมาหา แผลงวันบินมาหาที่ก่อให้เกิดความทุกข์เพราะอนิฏฐารมณ์

มีคำถามว่า “ถ้าอยากได้ความสุขเราจะทำอย่างไร”

ถ้าอยากได้ความสุข เราต้องหาภาพที่ดี เสียงไพเราะ กลิ่นหอมช้ายวนใจ รสชาติที่อร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม ความสำราญเบิกบานใจ เวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขจะเกิดขึ้น นี่คือ ความเข้าใจธรรมชาติของมีเชื้อแห่งความสุข ส่วนเรื่องที่ไม่ดีถ้าไปคิดถึงมันจะเป็นความทุกข์ มีคนชมทั้งวันอึ้งเอมใจ พอมีคนใดคนหนึ่งตำราเราใจก็ไปเกาะติดกับเสียงคนคนเดียวยุติที่ตำรา นั้น กลายเป็นความทุกข์ เช่น จัดงานรื่นเริงขึ้นมา งานทุกอย่างเสร็จเรียบร้อยแล้ว มีคนเขียนชมเราแก้สลิปห้าเปอร์เซ็นต์ แต่มีคนเขียนมาตำราเราแค่ห้าเปอร์เซ็นต์ ทำให้เป็นทุกข์เพราะใจเราไปเกาะเข้ากับห้าเปอร์เซ็นต์นั้น ถ้าเราเพ่งดูแก้สลิปห้า



เปอร์เซ็นต์แทน เราจะมีความสุขได้ นี่เป็นวิธีสร้างความสุข

คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะไม่หวั่นไหวไปกับคำติ โครจะด่า ใครจะว่าเราหน้าตาน่าเกลียด เสียใจไม่ดี ไม่ไผเราะ ไม่มีไม่ตืออะไรเลย เราพยายามคิดแผ่เมตตาคือหาจุดดีมาชมตนเองตามสถานการณ์ เช่น ใครว่าหน้าตาไม่ดี เราก็หาเรื่องดีมาคิดแย้งให้ได้ เช่น ถึงรูปไม่งามแต่ก็ใจดี ถึงรูปไม่งามแต่ได้แฟนสวยแฟนหล่อ

บางทีเราใช้วิธีไม่สนใจคำด่า ไม่รับฟังมัน ถ้าหลีกเลี่ยงในการรับฟังไม่ได้ ก็อย่าไปใส่ใจหรือให้ความสำคัญในเรื่องนั้น เพราะเมื่อใส่ใจทุกเรื่อง ก็รังแต่จะทำให้เป็นทุกข์ได้ ดังคำประพันธ์ที่ว่า

สุขและทุกข์อยู่ที่ใจมิใช่หรือ
ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส
ถ้าไม่ถือก็ไม่ทุกข์พบสุขใจ
เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์นา

การเข้าไปยึดติดกับ “อนิฏฐารมณ์” ไม่เกิดผลดี ถ้านำมาใส่ใจมากๆ คิดแต่เรื่องร้าย มองโลกในแง่ร้าย ต้องเกิดทุกข์ ถ้ามองโลกในแง่ดีก็จะมีความสุข เพราะฉะนั้น หลักของการจับผีเสื้อแห่งความสุขจึงอยู่ที่การรู้จักมองแง่ดี และมองข้ามแง่ร้ายแล้วยินดีกับแง่ดีนั้นๆ

ดังที่พระบาลีอาตมภาพในยกไว้ เป็นนิกเขปบทเบื้องต้นว่า “อภิติยา อาวุโส สติ อิทํ สุขํ ปาฎิกงขํ แพลความว่า ท่านผู้มีอายุ ถ้ามีความยินดีพอใจ ความสุขก็เป็นอันหวังได้

อภิตติกา ว่าด้วยความยินดีพอใจ





พระบาลีที่อ้างมานี้เป็นคำของพระสารีบุตร ท่านบอกว่า ความสุขมักจะมี
 เกิดแก่ผู้รู้จักยินดีพอใจกับสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึก เรายินดีพอใจสิ่งใด
 เราจะมีความสุขในสิ่งนั้น แต่ไม่ว่าทุกคนจะยินดีพอใจกับภาพสวยงาม เสียง
 ไพเราะ กลิ่นหอม อาหารอร่อย สัมผัสอันละมุนละไม คิดหรือว่าจะยินดีจริงๆ
 เช่น เข้ามาภายในพระอุโบสถวัดประยุรวงศ์ ท่านรู้สึกแตกต่างกันไหม เมื่อสิบ
 ปีก่อนยังไม่มีภาพจิตรกรรมฝาผนังที่สมบูรณ์ ตอนนี้มีภาพจิตรกรรมฝาผนัง
 สวยงาม ย่อมให้ความรู้สึกที่ดีแก่บางคน

สำหรับบางคน ภายในพระอุโบสถจะมีภาพจิตรกรรมฝาผนังสวยงาม
 หรือไม่มีเมื่อสิบปีก่อนกับตอนนี้ไม่ต่างกัน ภาพจิตรกรรมไม่ได้ให้ความสุขแก่
 พระเณรที่ลงโบสถ์ทำวัตรสวดมนต์ทุกวันเช้าเย็น แคม่อม่าน เห็นภาพอยู่ทุก
 วัน เวลามองดูภาพจิตรกรรมเกิดความรู้สึกเฉยๆ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ตอบว่า
 เพราะความเคยชิน

ขรवासก็เหมือนกัน ซื้อรถยนต์ด้วยราคาแพง ขับด้วยความภาคภูมิใจ
 ถามว่า ยิ่งพอใจ ดีใจที่ได้ขับรถราคาแพงตั้งแต่ปีที่แล้วจนถึงวันนี้ไหมถึงแม้ว่า
 รถจะมีราคาแสนแพงขนาดไหน เขาจะยินดีพอใจตอนแรกๆ เท่านั้น พอขับ
 รถนี้ทุกวัน เกิดความรู้สึกเฉยๆ เป็นอุเบกขาเพราะความเคยชิน เขาไม่มีความ
 สุขเหมือนตอนได้รถครั้งแรก และเมื่อเวลาผ่านไป ความสุขก็จางหายไปและ
 บางทีก็กลับกลายเป็นความทุกข์ไปก็มี





ตั้งมีสุภาชีวิตจันว่า

อยากมีความสุข ๑ ชั่วโมง ให้จับหลัก

อยากมีความสุข ๑ วัน ให้ไปตกปลา

อยากมีความสุข ๑ เดือน ให้แต่งงาน

อยากมีความสุข ๑ ปี ให้รับมรดก

อยากมีความสุขตลอดไป ให้ช่วยเหลือคนอื่น

ทำไมความสุขจึงมีระยะสั้นนัก จะสังเกตเห็นได้ว่า เมื่อได้เสียใหม่ ได้ของใหม่ คนจะชื่นชมอยู่เพียงแค่วันเดียว เมื่อได้เลื่อนตำแหน่งใหม่ ก็ดีใจอยู่แค่วันเดียว เมื่อได้คู่ครองแต่งงานก็มีความสุขกันในช่วงแรกๆ เคยมีการสัมภาษณ์คนที่ถูกหยาบรางวัลที่หนึ่งว่ามีความสุขนานเท่าไร คำตอบมีอยู่ว่า โดยเฉลี่ยแล้วคนที่ถูกหยาบรางวัลที่หนึ่งมีความสุขอยู่ได้อย่างมาก ๑๘ เดือน หลังจากนั้น กลับมารู้สึกเฉยๆ เหมือนคนไม่เคยถูกหยาบ เมื่อรู้สึกเฉยๆ แล้วก็แสวงหาเรื่องตื่นเต้นอื่นๆต่อไป เช่น เล่นหวยต่อไป หรือหันไปเล่นการพนันหรือลงทุนบางอย่างจนหมดเนื้อหมดตัว

คนถูกหยาบพอได้เงินมาก็มีความสุข เขาซื้อความสุขจากการนำเงินไปซื้ออาหาร ซื้อรถ บ้าน โทรศัพท์ เพื่อหาอิฏฐารมณ์ใหม่ไปไม่รู้จบ อิฏฐารมณ์เก่าที่คุ้นชินแล้ว เขาจะเบื่อก็แสวงหาสิ่งใหม่มาทดแทน ตัวอย่างคือดารานักร้องตอนมีชื่อเสียงโด่งดังมีเงินเป็นร้อยล้าน ตอนเขาตายอาตมภาพไปเทศน์งานศพ แม้บ้านก็ยังไม่ว่างให้ภรรยาอยู่กับลูกอยู่ เขาได้นำเงินไปลงทุนบ้าง ไปเล่นการพนันบ้าง ถูกความโลภครอบงำ ในที่สุดก็หมดตัว เพราะความสุขที่เคยได้จากเงินหายไปกลายเป็นความทุกข์ เรียกว่า **วิปริณามทุกข์** หมายถึงความสุขที่กลายเป็นทุกข์ การได้ยศศักดิ์หรือได้ลาภอะไรก็ตามทำให้ดีใจอยู่

อภิตติกา ว่าด้วยความยินดีพอใจ





ได้ไม่กี่วันและความทุกข์ก็ตามมา

เหตุหนึ่งที่ทำให้ความสุขกลายเป็นความทุกข์ก็คือความเคยชิน เช่น ในวันแห่งความรัก การได้พบพูดคุยกับคนรักสร้างความสุข แต่พอได้พบพูดคุยกันบ่อยครั้งเข้า คู่รักจะเริ่มไม่สนใจกัน อยากรจะอยู่เฉยๆ หรือต่างคนต่างอยู่ เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งมาตามมาตี้อมากขึ้นก็เกิดการทะเลาะกัน ตราม่ากัน นี่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากความเคยชิน กลายเป็นว่าการพบกันบ่อยทำให้ลดความสนใจกัน นี่เป็นธรรมชาติของจิตที่ต้องฝึกสร้างความเคยชินทั้งกับอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์

ครั้งหนึ่ง เมื่ออาตมภาพเทศน์อยู่ตรงนี้ มีช่างมาซ่อมวิหารส่งเสียงดังรบกวนการเทศน์ คนฟังก็หันไปดูที่ต้นเสียง เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญ อาตมภาพต้องสั่งให้ช่างหยุดทำงานชั่วคราวจนกว่าการเทศน์จะจบลง อย่างนี้การฟังเทศน์ก็ดำเนินต่อไปได้ แต่ถ้าเป็นสถานการณ์ที่ไม่สามารถจะแก้ไขได้ เช่น เราอยู่ที่บ้าน มีเสียงเลื่อยไฟฟ้าดังมาจากนอกบ้าน เรากำลังดูทีวีจึงเริ่มหงุดหงิดรำคาญเสียงนั้น แต่ถ้าเปลี่ยนไปดูรายการทีวีที่ชื่นชอบด้วยความสนุกสนาน ไม่ใส่ใจกับเสียงที่ดังมาจากนอกบ้านนั้น ปรากฏว่าเราเลิกสนใจเสียงรบกวนไปเอง นี่เป็นธรรมชาติของจิตที่จะไม่รับรู้หลายเรื่องหลายอารมณ์ในเวลาเดียวกัน จิตรับรู้ทีละเรื่อง ถ้ามีเรื่องใหม่ที่น่าสนใจกว่า จิตจะลืมเรื่องเก่าหันมาสนใจเรื่องใหม่ กระบวนการนี้เรียกว่า เอกัคคตา หมายถึง คิดทีละเรื่อง ตรงกับคำว่าสมาธิ หมายถึง ปักใจมั่นอยู่กับเรื่องเดียว

ถ้านักเรียนฝึกคิดทีละเรื่องในแต่ละวันจะทำให้มีสมาธิในการเรียนจะเรียนหนังสือได้ดี เพราะการใส่ใจในเรื่องที่กำลังเรียนในชั่วโมงนี้ พอลงชั่วโมง



ต่อไปเข้าเรียนวิชาอื่น ทั้งความสนใจเรื่องเก่าหันไปสนใจเรื่องใหม่ พอสนใจเรื่องใหม่ จึงเข้าใจเรื่องนั้นและเรียนรู้ไปรู้ทีละเรื่องอย่างนี้ทำให้เรียนเก่ง ในความรักก็เช่นเดียวกันเพราะสนใจคบกับคนไหน ก็จะทำให้หนักถึงแต่คนนั้น ใส่ใจคนนั้น เห็นแต่แง่ดีของคนนั้น ทำให้เกิดความรัก เป็นความสุข แต่ความสุขอาจแปรเปลี่ยนเป็นอุเบกขาความวางเฉยเพราะความเคยชิน

ความเคยชินเป็นกลไกของจิตที่จะลดความสนใจในสิ่งที่รับรู้บ่อยๆ เช่น กรณีที่สุภาพสตรีใส่น้ำหอมเดิมทุกวัน ออกไปทำงาน วันแรกก็ยังคงกลิ่นน้ำหอมที่ตนเองใช้ รู้ว่าใส่น้ำหอมกลิ่นอะไร วันเวลาผ่านไปเกิดความเคยชินกับกลิ่นน้ำหอม บางวันฉีดน้ำหอมแล้ว ยังไม่รู้ว่าหอมหรือยัง ไปถึงที่ทำงาน เพื่อนถามว่าใส่น้ำหอมอะไรมา กลิ่นฉุนมาก แต่ถ้าเพื่อนที่ทำงานด้วยกันนานๆ คุนชินกับกลิ่นฉุนๆ ที่ใส่ไปนั้น ก็จะไม่ใส่ใจ ไม่สนใจกลิ่นนั้น ไม่รู้สึกอะไร

พระสงฆ์เหมือนกัน พระรุดงค์ออกเดินรุดงค์ไม่ได้อาบน้ำและซักจีวร ๑๕ วัน ยังอยู่ได้เพราะคุนชินกับกลิ่นนั้นตลอดเวลา พระรุดงค์รูปอื่นๆต่างก็ไม่ได้ซักจีวรเหมือนกัน เมื่ออยู่ด้วยกันก็ชินไปด้วยกัน แต่พอเข้าไปในหมู่บ้าน ชาวบ้านอาจทนกลิ่นไม่ไหว

ความเคยชินเป็นกลไกการปรับตัวที่ช่วยลดความทุกข์จากความสูญเสีย เช่นคนประสบอุบัติเหตุมือขาดหรือแขนขาด เขาอาจทุกข์มากเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไป เขาทำใจยอมรับความสูญเสียนั้นได้ เขาสนใจแต่เรื่องปัจจุบันเฉพาะหน้ามากกว่า เช่น เรื่องอาหารการกิน การเป็นอยู่ เขาไม่ได้ใส่ใจเรื่องมือขาดหรือแขนขาด เขาใส่ใจแต่เรื่องเฉพาะหน้า เมื่อใส่ใจเรื่อง

อภิปติกา ว่าด้วยความยินดีพอใจ





เฉพาะหน้าได้ ก็มีความสุขกับเรื่องเฉพาะหน้า สนิมนี้ถึงเรื่องมือขาดหรือแขนขาด เราจึงเห็นคนพิการบางคนมีความสุขร่าเริงมากกว่าคนมีอวัยวะครบ ๓๒

รวมความว่า ใครอยากมีความสุข ให้ปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

๑. ประสบอิฏฐารมณ์เมื่อใด ก็ตั้งใจมีความสุขเมื่อนั้น เพราะฉะนั้น เวลาที่มีสิ่งน่าพอใจเข้ามา ให้เปิดใจรับสิ่งที่น่าพอใจนั้น

๒. เมื่อใจเคยชินกับสิ่งใดแล้ว ให้ทำใจเป็นอุปกขาว่างเฉย อย่าเกลียดสิ่งนั้น

๓. เพื่อไม่ให้เกิดความเคยชิน ให้สร้างความหลากหลายในอิฏฐารมณ์ อย่าให้เกิดความซ้ำซากจำเจ เช่น ทานผักอยู่ทุกวันอาจน่าเบื่อ วิธีช่วยไม่ให้หน้าเบื่อก็คือปรุงรสให้แตกต่างกัน ทำเมนูผักต่างๆ ไม่ให้หน้าเบื่อ หรือใช้กิจกรรมที่หลากหลาย ให้แตกต่างกับคนเดิมๆ ห่วงหาอาหารกิน ทำเรื่องต่างๆ ด้วยกัน จะสนใจกันมากขึ้น จะเกิดความยินดี มองแง่ดีและเกิดความสุข

พระเมรพิงเจ้าอาวาสเทศน์อยู่ทุกวันพระอาจเกิดความเคยชิน ถ้าท่านเทศน์อยู่แต่เรื่องเดิมก็ทำให้หน้าเบื่อ แต่ถ้าเจ้าอาวาสเปลี่ยนหัวข้อ เปลี่ยนนิทาน เปลี่ยนตัวอย่าง พระเมรจะนั่งฟังด้วยความขบใจพอใจ สามารถจดจำนำไปเป็นตัวอย่างในการเทศน์ต่อไปได้ เพราะฉะนั้นต้องทำให้หลากหลาย แม้จะพูดเรื่องเดิม หัวข้อเดิม ต้องมีนิทานใหม่ ติความใหม่ อย่างนี้เป็นต้น ความหลากหลายทำให้เกิดความน่าสนใจ ไม่น่าเบื่อ เป็นวิธีสร้างความสุข ๒ ประการดังนี้

ประการที่ ๑ เวลาที่ความสุขเกิดขึ้น “สูติสุขา” ให้ตั้งใจกับความสุข



ที่เกิดขึ้นนั้น ให้ระวัง “วิปริณามทุกข์า” ความสุขนั้นอาจเปลี่ยนไปเป็น ความทุกข์ ในกรณีนี้ ให้บอกใจว่าอย่าทุกข์เมื่อเวลาพบความเปลี่ยนแปลง เช่น ของกินไม่อร่อยเหมือนเดิม อย่าไปทุกข์ ให้วางอุเบกขา คือวางเฉยไว้

คนที่เคยชมชอบแล้วทำให้มีความสุข ตอนนีเขาเปลี่ยนไปเป็นคนปาก จืด ไม่น่ารักเหมือนก่อน อย่าเก็บไปเป็นความทุกข์ ให้ฝึกใจเป็นอุเบกขา

เราได้รับสิ่งของอะไร ให้ตั้งใจมีความสุขกับมันทันที เมื่อมันเปลี่ยนไป เป็นตรงกันข้าม อย่าเก็บไปทุกข์ ให้วางใจเป็นอุเบกขา เหมือนคนพิการที่ใช้เวลาไม่นานก็เกิดความเคยชินกับความพิการของตน จนสามารถมองหา กิจกรรมอื่นมาสร้างความสุขขึ้นมาได้ คนที่เจ็บไข้ต้องปรับใจยอมรับความเจ็บป่วยของตนให้ได้ อย่าไปโหยหาความสุขตอนที่ยังแข็งแรง ให้นึกถึงว่า ตอนนี ยังมีลมหายใจอยู่ รู้จักยินดีพอใจที่มีชีวิตอยู่ได้อีกหนึ่งวัน

มีคนเล่าว่า เขาทำผ่าตัดบายพาสหัวใจ หมอบอกว่าเขาจะอยู่ได้อีกไม่เกินห้าปี เขาทำใจยอมรับได้ไม่เครียด เขาอยู่มาถึงตอนนี้ได้ ๒๐ ปี โดยออกไปร้องเพลงที่ร้านคาราโอเกะทุกคืน ภรรยาส่งไป เพราะกลัวสามีจะตาย อยากให้สามีหาความสุขจากเพลงที่เป็นอิฏฐารมณ์ นี่คือนิยามที่มีความสุขให้พอใจยินดี พออิฏฐารมณ์แปรเปลี่ยนไป ก็ปรับเปลี่ยนใจให้เป็นอุเบกขา

ประการที่ ๒ เวลาที่มีความทุกข์ ให้อดทนไว้ “ฐิติทุกข์า” ความทุกข์ เป็นทุกข์เมื่อมันเกิดขึ้นและดำรงอยู่ แต่ความทุกข์ก็มีเวลาเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นเวลาประสบทุกข์ให้วางใจเป็นอุเบกขาวางเฉย ไม่สนใจ ก็จะกลายเป็น “วิปริณามสุขา” คือความทุกข์อาจเปลี่ยนเป็นความสุข ตัวอย่างเช่น นักเรียน

อภริตติกา ว่าด้วยความยินดีพอใจ





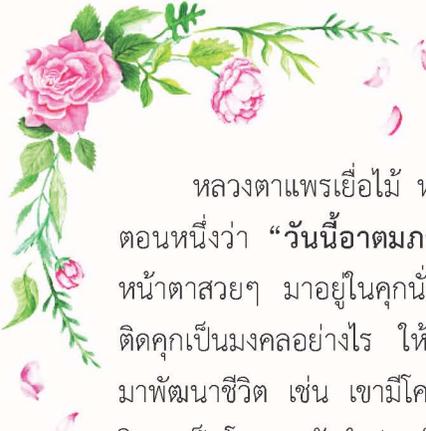
นั่งนานแล้วเมื่อย เกิดเป็นความทุกข์ ถ้าอยากให้เปลี่ยนทุกข์เป็นสุข ให้ปรับท่านี้ พลังขาไปอีกด้าน เรียกว่า เปลี่ยนมาเป็นสุข เหมือนการคบคนเดิม หน้าเดิมเป็นทุกข์ ให้เปลี่ยนวิธีปฏิบัติต่อกัน หรือหากิจกรรมใหม่ทำร่วมกัน ก็สร้างสุขได้ ดังที่พุทธทาสภิกขุ แต่งกลอนไว้ว่า

ขามจะได้ได้ให้เป็นไม่เป็นทุกข์
ขามจะเป็นเป็นให้ถูกตามวิธี
ขามจะตายตายให้เป็นเห็นสุดดี
ถ้าอย่างนี้ไม่มีทุกข์ทุกวันเลย

ขามจะได้ได้ให้เป็นเป็นอย่างไร ตอนได้มาก็ให้ยินดี มีความยินดี ดังบาลีที่ว่า สุขํ ปาฐักังขํ แปลว่า สุขจะเกิดขึ้นได้ เวลาจะได้ได้ให้เป็น คือรู้จักยินดีกับสิ่งที่ได้มา แต่เวลาเสียไป อย่าเสียใจ ให้ใช้อุเบกขา วางเฉย

ขามจะเป็นเป็นให้ถูกตามวิธีเป็นอย่างไร เมื่อได้ยศได้ตำแหน่ง ดีใจกับการสวมหัวโขนนั้น แต่ถ้าเขาถอดหัวโขนออกไป ให้ใช้อุเบกขา วางเฉย เช่น ถึงเวลาเกษียณ ต้องใช้อุเบกขา อย่าเที่ยวแวะเวียนเข้าออกที่ทำงาน เมื่อเกษียณจากตำแหน่งแล้ว ให้หาเรื่องอื่นทำ อยู่ที่บ้าน เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน มีความสุขกว่า

ขามจะตายตายให้เป็นเห็นสุดดีเป็นอย่างไร เวลาจะตายให้มีอุเบกขา วางเฉยไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง ให้คิดถึงความดีที่เคยทำไว้เพื่อเป็นปัจจัยไปสู่สวรรค์ เพื่อเป็นบุญเป็นกุศล ให้จิตมั่งใจ นำไปสู่สุคติ



หลวงตาแพรวเยื่อไม้ หรือพระครูพิศาลธรรมโกศลไปเทศน์ในคุก กล่าว
ตอนหนึ่งว่า “วันนี้อาทิตย์จะมาเทศน์เรื่องติดคุกเป็นมงคล” ผู้หญิง
หน้าตาสวยๆ มาอยู่ในคุนนั่งฟังด้วยความสนใจ ส่วนมากต้องโทษยาเสพติด
ติดคุกเป็นมงคลอย่างไร ให้ถือการติดคุกเป็นโอกาสกลับตัวด้วยการหาสิ่งดีๆ
มาพัฒนาชีวิต เช่น เขามีโครงการให้เรียนหนังสือในคุกก็เรียนไป คือเปลี่ยน
วิกฤตเป็นโอกาส ดังคำประพันธ์ที่ว่า

สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม
อีกคนตาแหลมคม เห็นดวงดาวอยู่พรราวพราย

ในเรื่องติดคุกเป็นมงคลนี้ มีเรื่องจริงเกิดขึ้นในปี ๒๕๔๐ ชายชาวเขา
เผ่าม้งคนหนึ่ง ชื่อ“เล่ากี” ติดคุกซื้อหาค้ายาเสพติด ถูกถามว่า “ทำไมไปค้ำ
ยาเสพติด” เขาเล่าว่า น้องชายเป็นเหตุ น้องชายไปรับยาเสพติดจากประเทศ
เพื่อนบ้านมาขาย ยังไม่ทันได้ขาย ยาเสพติดถูกขโมยไป น้องชายก็เลยข้ามฝั่ง
ไปเพื่อแจ้งว่าของหายไป จะทำอย่างไร เมื่อข้ามไปน้องถูกจับเป็นตัวประกัน
ถ้าไม่นำเงินจ่ายจะฆ่าทิ้ง ตอนนั้นพี่ชายมีงานทำมีเงินเดือน มีความรู้จบ ปวส.
แต่ต้องข้ามฝั่งไปด้วยความหวังว่าเจรจาแล้วฝ่ายโน้นจะปล่อยตัวน้องชาย แต่
ที่ไหนได้เขาต้องจ่ายเงิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท เป็นค่าไถ่ตัวน้องชายออกมา แต่
เขาไม่มีเงินจ่ายก็ขอเจรจาในอันที่จะทำอย่างไรให้ปล่อยตัว

หัวหน้าฝ่ายโน้นเสนอให้เขาเอายาเสพติดมาขายฝั่งไทย พอขายได้
แล้วใช้เงินคืนก็จบกัน ตั้งแต่นั้นเขาจึงลักลอบนำยาเสพติดมาขายที่ฝั่งไทย
ทำงานร่วมกับน้องชายสองคน ทั้ง ๓ คนขายยาเสพติดใช้หนี้หมดภายในสอง
เดือน พอใช้หนี้หมดแล้ว ก็อยากจะเลิกขาย แต่เลิกไม่ได้ ขึ้นหลังเสือแล้วลง
ไม่ได้ ไม่มีใครมาขู่เข็มนักบับ ว่าจะต้องขายต่อ เพราะลูกค้าติดใจนำเงินมาให้

อภริตติกา ว่าด้วยความยินดีพอใจ





เยอะมาก เลยกดความโลภครอบงำ ขายยาต่อจนร่ำรวยมีเงินมากมาย ต่อมา
โดนตำรวจยาเสพติดวางแผนล่อซื้อ จึงถูกตำรวจจับเข้าคุกทั้งสามพี่น้อง
ศาลชั้นต้นตัดสินประหารชีวิต ศาลอุทธรณ์ตัดสินประหารชีวิต ไล่ตรวจรอกำ
พิพากษาอยู่ ๑๓ ปี เดินหมดเรี่ยวหมดแรงอยู่ในคุกรอกำพิพากษาศาลฎีกา

วันหนึ่ง นช.เล่าก็ เดินไปเรื่อยๆ เห็นกองขยะที่ไล่จนล้นถัง เศษขยะ
กระเด็นออกมา จึงช่วยเก็บเศษขยะต่างๆ ที่ล้นออกมาใส่ลงไปในถัง เขา
เหลือบไปเห็นถุงกระดาษชิ้นหนึ่ง ก็หยิบขึ้นมาอ่าน ตัวหนังสือที่พิมพ์เป็นสี่
พอลอ่านก็รู้ได้ว่า เป็นถุงใส่แบ่งทำโรตี พิมพ์ออกสูตรทำโรตีอย่างละเอียดไว้
ข้างถุง คนติดคุกเห็นอะไรนิดเดียวก็เกิดความสนใจถุงใบนี้ เขานำเอาสูตรทำ
โรตีนั้นมานั่งคิดนอนคิด เขาสนใจแต่เรื่องจะทำโรตี มีความยินดีพอใจในการ
ทำโรตี อยากรินโรตีขึ้นมาจึงไปเบิกเงินที่ญาติฝากไว้ในบัญชีแต่ไม่ได้เห็นตัว
เงิน ให้ผู้คุมนำเงินในบัญชีไปซื้อแบ่งและนมมาทำโรตี ทำเสร็จแล้วก็ทดลอง
กินเองก่อน

ทำครั้งแรก โรตีมีแต่แบ่ง ไม่กรอบ ไม่นุ่ม ก็ลองมิดทดลองถูกไปเรื่อยๆ
ให้ความสนใจในโรตี เลิกคิดเรื่องจะต้องถูกประหารชีวิต ใส่ใจแต่เรื่องโรตี เกิด
ความยินดี มองแง่ดีขึ้นมา หายเบื่อหายเซ็งในคุก ทำโรตีแจกเพื่อนผู้ต้องขังให้
กินฟรี ช่วงเจ็ดวันแรกที่ทำโรตีแจกเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกัน เพื่อให้ทดลองชิม
ฝ่ายเพื่อนในคุกเกิดความเกรงใจ ให้คุปองแทนเงินเพราะไม่อยากกินฟรี เล่าก็
เปลี่ยนคุปองเป็นเงินทุนและกลายเป็นคนทำโรตีประจำคุก

ผ่านจากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี เล่าก็พัฒนามีมือการทำโรตีดี
ขึ้นตามลำดับ ที่พัฒนาเพราะเพื่อนๆ ที่รับประทานไปแล้วมาบอกรสชาติของ



โรตีให้แก้ไข ที่เป็นเช่นนี้เพราะนักโทษจะมีอาหารรับประทานอยู่แล้วในช่วงกลางวัน ส่วนกลางคืนเวลาหิว ไม่มีมื้อมกลางคืนต้องแอบกินกันตอนกลางคืนถึงเวลานั้นโรตีแข็งจึงมีผลสะท้อนรสชาติมากมาย เล่าก็พยายามคิดหาวิธีทำให้โรตีนุ่ม ไม่ให้แข็งตอนกลางคืน เขาคิดสูตรอยู่เป็นปีกว่าจะได้วิธีทำโรตีให้นุ่มหลายวัน เมื่อค้นพบวิธีทำให้นุ่ม คนชอบกันมาก ขนาดเก็บไว้ ๓ วันโรตีก็ยังนุ่มอยู่ ระหว่างอยู่ในคุก เล่าก็ขายโรตีได้เงินส่งให้ลูกเรียนจนจบปริญญาตรี

ในปี ๒๕๕๒ ศาลฎีกาตัดสินประหารชีวิต ทั้งสามพี่น้อง แต่ช่วงนั้นพวกสิทธิมนุษยชนประท้วงในประเทศไทยให้ยกเลิกโทษประหารชีวิต ทางราชการจึงต้องชะลอการประหารเล่าก็กับน้องชายไว้ก่อน เล่าก็และน้องๆ ก็ทำโรตีขายในคุกไปเรื่อยๆ และทำความดีไถ่โทษไปด้วยจนปีต่อมาได้รับพระราชทานอภัยโทษ จากโทษประหารชีวิต ลดเหลือโทษจำคุกตลอดชีวิต

เล่าก็ได้รับพระราชทานอภัยโทษปีต่อๆ มาอีกเจ็ดครั้งจนพ้นโทษ ได้ออกจากคุกมาในปี ๒๕๖๓ รวมเวลาที่ติดคุก ๒๓ ปี เมื่อออกมาแล้วเขาได้รับทุนจากกองทุนช่วยนักโทษที่กลับตัวขึ้นดี มาลงทุนหุ้นส่วนของสามพี่น้อง เป็นเงิน ๓๐,๐๐๐ บาท และกู้จากกองทุนในคุกนั้นอีก ๔๐,๐๐๐ บาท มาลงทุนทำรถเข็นขายโรตี ด้วยสูตรหอมหวานนุ่มอร่อยที่ได้พัฒนาสูตรจากในคุก ทำให้ขายดิบขายดี เลยตั้งชื่อโรตีนีว่า “เล่าก็โรตีบางขวาง” ชื่อนี้ติดตลาด เราต้องโฆษณาให้ เขาโดยไม่คิดค่าโฆษณา เราส่งเสริมคนที่กล้ากลับใจ กลับกาย กลับตัว กลับหาง กลับหัว กลับชั่วให้เป็นดี

เล่าก็ติดคุกยังสามารถหาจุดดีในคุก คือได้สูตรโรตีติดตัวมาทำโรตีขาย

อภริติกถา ว่าด้วยความยินดีพอใจ





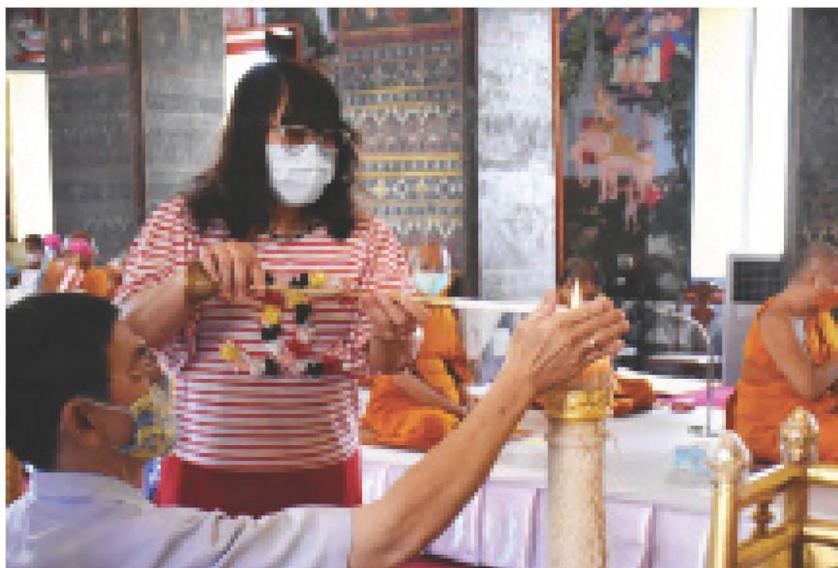
นอกจากนี้แหละเรียกว่าติดคุกเป็นมงคล จริงตามที่หลวงตาพรเถื่อไม่ได้ว่าไว้ สมดังพระบาลีที่อาตมภาพได้ยกไว้ ณ เบื้องต้นในโอกาสตรุษจีน วันแห่งเทศกาลแห่งความยินดีที่ว่า “อภิติยา อาวุโส สติ” เป็นต้น แปลความว่า เมื่อมีความยินดีพอใจในเรื่องใด ก็เป็นอันหวังได้ว่าจะมีความสุขในเรื่องนั้น”
ตั้งพรรณนามาพอสมควรแก่เวลา

เทศนาปริโยสานะ ในอวสานเป็นที่สุดแห่งพระธรรมเทศนานี้ รตนตยานุภาเวน รตนตยเตชสา ด้วยเดชะบารมีแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และบุญกุศลทั้งปวงจงอำนวยพรให้ทุกท่าน มีแต่ความสุขความเจริญยิ่งขึ้นไป มีความยินดีพอใจในสิ่งที่กระทำ โดยปราศจากทุกข์โศกโรคภัยอุปัทวะอันตรายทั้งปวง ประสงค์จำงานหมายสิ่งใดที่เป็นไปโดยชอบประกอบด้วยธรรม ก็ขอให้พลันสำเร็จสมมโนรมุ่งมาตปรารถนาทุกประการ

รับประทานแสดงพระธรรมมาเทศนาในอภิตติกา ว่าด้วยความยินดีพอใจ พอสมควรแก่เวลา ขอสมมติยุติลงคงไว้แต่เพียงเท่านี้

เอว์ ก็มีด้วยประการฉะนี้ ฯ

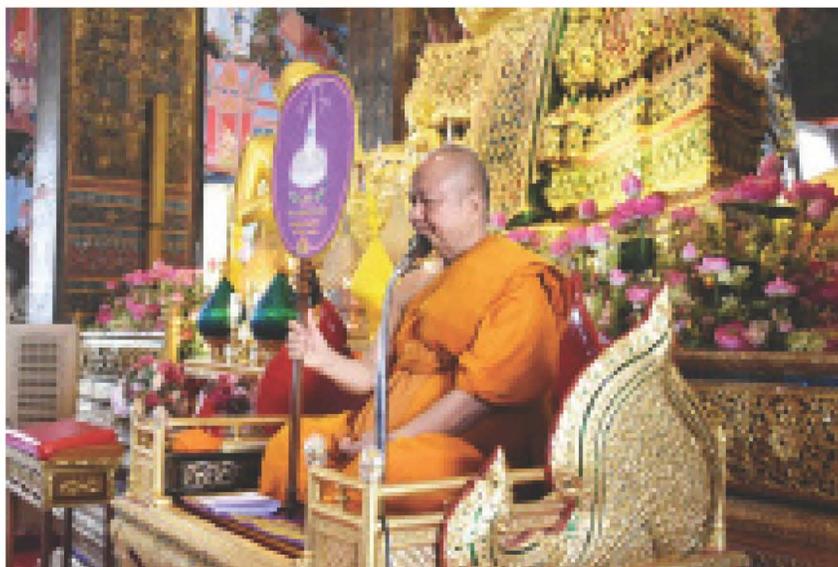
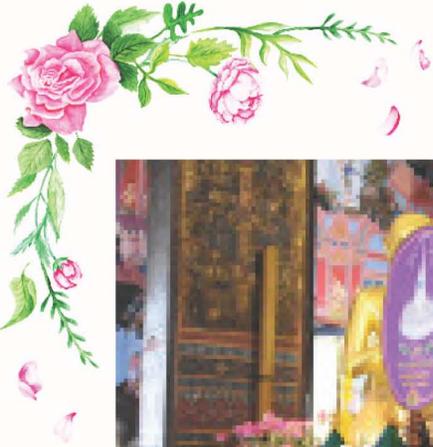




อภิรติกถา ว่าด้วยความยินดีพอใจ ๒๒



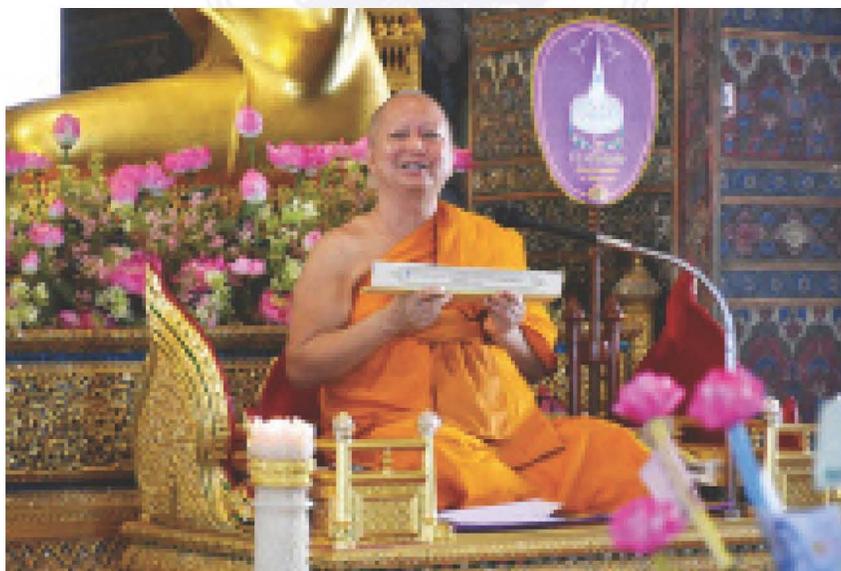
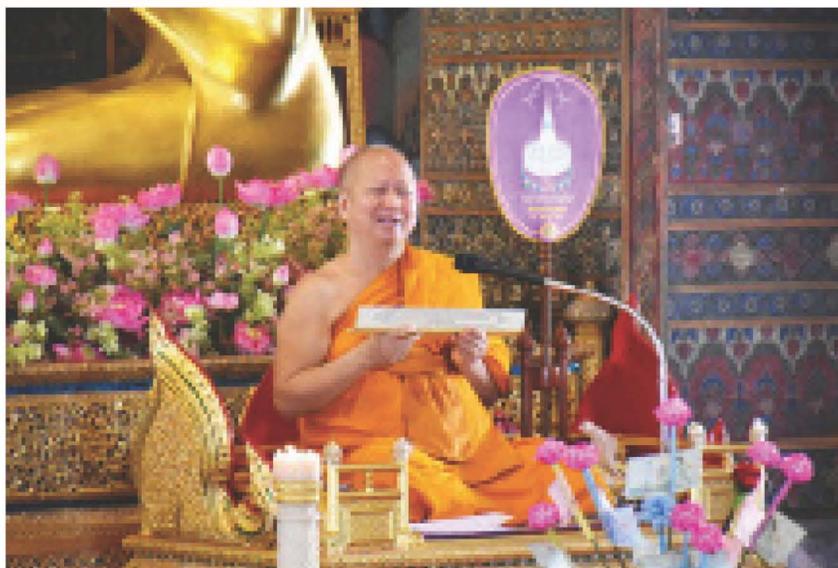


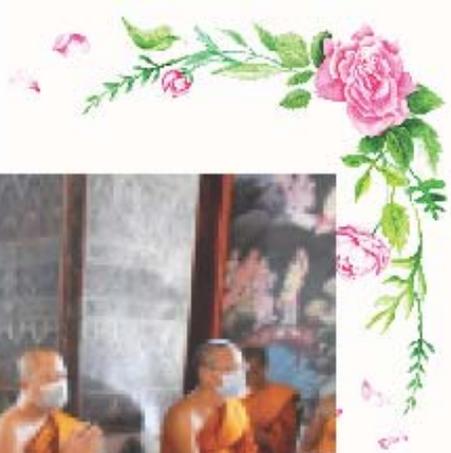


อภิตตักถา ว่าด้วยความยินดีพอใจ ๒๔









(๒๓)

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
วัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร



อภิรติกลา ว่าด้วยความยินดีพอใจ ๒๘







