

คืนวัน ไม่ผ่านไปเปล่า



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป. อ. ปยุตฺโต)

คืนวัน ไม่ผ่านไปเปล่า

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

พิมพ์ครั้งแรก มกราคม ๒๕๔๘ ๗,๐๐๐ เล่ม

- คุณเจิมใจ พรพิบูลย์ พิมพ์เป็นธรรมทาน ในมงคลวารคล้ายวันเกิด
คุณแม่เนาวลจันทร์ พรพิบูลย์

พิมพ์ครั้งที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ ๑๗๐,๐๐๐ เล่ม

- พิมพ์เป็นธรรมทานในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๑

- คุณพัชรร กิตินุกูลศิลป์ คุณวิเชียร แซ่ฉั่ว และคณะโยมศรัทธา ๑ ๑๒๐,๐๐๐ เล่ม

- คุณพัชรร กิตินุกูลศิลป์ คุณวิเชียร แซ่ฉั่ว และคณะโยมศรัทธา ๒ ๕๐,๐๐๐ เล่ม

(ข้อมูลสถิติการพิมพ์อยู่ระหว่างการรวบรวมข้อมูลเก่า
ตัวเลขที่ใช้เป็นจำนวนขึ้นตำ่า เท่าที่ปรากฏหลักฐานในปัจจุบัน)

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

ดำเนินการผลิต

สำนักพิมพ์พลีธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด

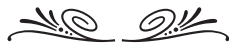
๒๓ ซอย ๖ หมู่บ้านสวนแหลมทอง ๒ ถนนพัฒนาการ ซอย ๒๘

เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐ โทร. ๐ ๒๗๕๐ ๗๗๓๒

Email: petandhome@gmail.com Website: www.petandhome.co.th


อนุโมทนา

รตโย อโฆมา คจฺจนฺติ
คีนวัน ไม่ผ่านไปเปล่า




เราจะต้องทำให้วันปีใหม่
เป็นเพียงวันเริ่มต้นที่จะนำมา
ซึ่งความร่าเริงทั้ง ๓๖๕ วัน



“ปีใหม่คือเวลาใหม่ที่ดีที่สุดใดยังสะอาดบริสุทธิ์อยู่
 จึงน่าชื่นชม น่าพึงพอใจ น่าทำจิตใจ ให้ร่าเริง
 เบิกบาน แต่การที่จะใหม่ จะสดใส ก็อยู่ที่เราทำมัน
 เพราะเวลานั้นเหมือนกันทุกวัน วันขึ้นปีใหม่ หรือวัน
 ท้ายปีเก่า ก็คือเวลาที่พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์
 ตกอย่างเดิม โลกหมุนไปเรื่อยๆ เราจึงต้องทำให้ใหม่
 คือทำจิตใจของเราให้ใหม่ อย่างน้อยให้ร่าเริงสดใส
 บริสุทธิ์ แต่การร่าเริงนั้นก็ต้องระวัง อย่าร่าเริงแบบ
 โมหะ อย่าสนุกสนานแบบไม่คิดหน้าคิดหลัง ให้คิด
 มองไปข้างหน้าว่าปีใหม่ไม่ใช่วันเดีวนะ เหลืออีกตั้ง
 ๓๖๔ วัน จะต้องร่าเริงทั้งปี เราจะต้องทำให้วันปีใหม่
 เป็นเพียงวันเริ่มต้นที่จะนำมาซึ่งความร่าเริงทั้ง ๓๖๔
 วัน” 


รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์



“ทำอย่างไรให้วันปีใหม่เป็นวันเริ่มต้นแห่งความ
 ร่าเริงตลอด ๓๖๕ วัน ก็คือต้องมีจิตใจที่ประกอบด้วย
 ความดีงาม ไม่ใช่มุ่งแต่จะสนุกสนานแบบโมหะ หลง
 มัวเมา เราจะต้องคิดดี ตั้งใจดี มีความเพียรพยายาม
 เราจะเดินหน้า เราจะสร้างสรรค์ ทำให้ชีวิตของเรา
 มีความดีงาม ความสุขความเจริญ เราจะทำให้สังคม
 ประเทศชาติของเรามีความดีงาม ความสุข ความ
 เจริญ เมื่อตั้งใจได้แบบนี้ จิตใจก็ร่าเริงเบิกบาน
 เมื่อตั้งใจแล้ว ก็ใช้ปัญญาคิดหาทางปรับปรุงพัฒนา
 ชีวิตให้เดินหน้า รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ วันขึ้น
 ปีใหม่เปรียบได้กับเป็นจุดทำทายเราว่าเราจะใช้เวลา
 เป็นใหม่ เราจะสร้างความเจริญงอกงามและความสุข
 ได้สำเร็จหรือไม่ มงคลจะมีมาจริงหรือเปล่า” 

เวลาแต่ละวัน
อย่าให้ผ่านไปเปล่า
ไม่มากก็น้อยต้องให้ได้อะไรบ้าง




“ขอฝากคติที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ก็ต้องให้ได้อะไรบ้าง คำว่าได้นั้นมีหลายแบบ บางคนก็นึกถึงการได้ทรัพย์สินเงินทอง ผลประโยชน์ บางคนก็หมายถึงได้งานได้การ บางคนก็ได้คุณธรรมพัฒนาจิตใจ บางคนก็หมายถึงได้การศึกษาเล่าเรียนพัฒนาสติปัญญาให้เจริญก้าวหน้า และถึงแม้บางคนจะไม่ได้อะไรทั้งวัน เวลาจะนอนก็ขอให้ได้จิตใจที่ผ่องใส นานที่สุดทำก่อนจะหลับ ขอให้หลับไปด้วยจิตใจสบายเบิกบาน ผ่องใส ปีใหม่ก็จะเป็นปีใหม่ที่ดีงามแน่นอน” 

๘ คีนันไม่ผ่านไปเปล่า

วันนี้เรายืมได้บ้างหรือเปล่า



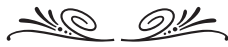
วันหนึ่งๆ ควรพิจารณาว่า วันนี้เรายืมได้บ้าง หรือเปล่า ตลอดวันนี้เรามียืมได้บ้างไหม ถ้าพิจารณา ตลอดวันแล้วยังไม่ได้ยืม ต้องรีบไปยืมเสีย หากคนมา รับยืมให้ได้สักครั้งหนึ่ง ก่อนที่จะนอนหลับสิ้นวันไป ถ้าใจยังไม่เบิกบาน ปราโมทย์ ไม่ปลื้มปีติสักครั้ง ต้องทำให้ได้ 

จงอยู่อย่างมีหลักยึดเหนี่ยวใจ
อย่าเป็นคนไร้ที่พึ่ง




ความรู้สึกอ้างว้าง ว่างเปล่า เหงา เปล่าเปลี่ยว
เดียวดาย อะไรต่างๆ นี่ครอบงำจิตใจของคนในสังคม
ปัจจุบันมาก เสร็จแล้วคนพวกนี้ก็วิ่งหนีตัวเองออกไป
หาสิ่งภายนอกมาเติมให้กับตัวเอง สภาพอย่างนี้เรียก
ว่าเป็นสภาพของการที่ไม่สามารถอยู่คนเดียว หรือว่า
ไม่สามารถมีความสุขในการอยู่กับตนเอง 🌿

มีตนที่ฝึกดีแล้วนั้นแหละ
คือได้ที่ฟังที่หาได้ยาก




ทางพระพุทธศาสนา ท่านเปลี่ยนมาใช้วิธีการแบบพลิกกลับ โดยเปลี่ยนความเหงาเปล่าเปลี่ยวในการอยู่คนเดียว ไปเป็นการมีความสุขในการอยู่คนเดียว อย่างที่เรียกว่าอยู่เป็นสุขในวิเวก หรือ *วิเวกสุข* ซึ่งเป็นจุดที่เน้นย้ำในพระพุทธศาสนา

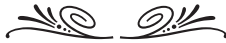
พอทำให้คนอยู่เป็นสุขคนเดียวได้ อยู่กับตัวเองได้ มีความเต็มอยู่ในตัวแล้ว ก็ไม่ต้องวิ่งไปหาที่เติมข้างนอก เพราะข้างในเต็มดีอยู่แล้ว ไม่พร่อง ไม่ว่างเปล่า ไม่กลวง เมื่อเขาออกไปสู่สังคมก็มีความสุขชื่นชมเบิกบาน เป็นสุขในหมู่อีก 


มองทุกข์ให้ถูก
ทุกข์นั้นก็จะป็นประโยชน์



เมื่อมีความทุกข์ อย่าตื่นเต้น แต่ต้องมอง
 สถานการณ์ให้ถูก พอดีพอดี ไม่ร้ายเกินไป หรือดีเกินไป
 ไป อย่างมองแคบๆ ให้มองไปข้างหน้า ว่าเราสามารถ
 ผ่านสถานการณ์อันเลวร้ายครั้งนี้ไปด้วยดี เรื่องทุกข์
 สุขเป็นของธรรมดา คนเราก็อยากจะหนีทุกข์ประสบ
 สุขเหมือนกันหมด แต่เมื่อเราอยู่ในโลก ก็ต้องเจอกับ
 มันทั้งสองอย่างเป็นเรื่องธรรมดาหมุนเวียน เปลี่ยน
 ไปเป็นอนิจจัง แต่เมื่อคิดได้เช่นนี้ก็ต้องไม่ปลงใจหรือ
 ปล่อยตัวมัวนอนสบาย ต้องมองเหตุผลค้นเหตุปัจจัย
 และหาทางแก้ไข อย่างน้อยสุขทุกข์ก็มีทั้งแง่ดีแง่ร้าย
 ความทุกข์ใช้ไม่เป็นก็จะเป็นการบีบคั้นตัวเอง ทุกอย่าง
 รอบตัวแยกไปหมดทั้งกายใจ แต่ถ้าใช้เป็น มองทุกข์ให้
 ถูก ทุกข์นั้นก็จะเป็นประโยชน์ 


จงใช้ทุกข์เป็นบททดสอบ
เป็นบทเรียน
และเป็นเวทีพัฒนาตนเอง



จงใช้ปัญญา มองปัญหาที่ผ่านมา เหตุการณ์
 กรุงแตก สงครามโลก ยิ่งแยกว่านี้ตั้งมากมาย อย่าไป
 หมดหวัง เมื่อมีคนตกทุกข์อยู่สังคมเดียวกันก็ต้องช่วย
 เหลือกัน คนที่มีความทุกข์เองก็อย่าไปโดดเดี่ยวตัวเอง
 ต้องหาที่ปรึกษา หาแนวความคิดจากที่อื่นๆ ด้วย ให้
 มองทุกข์เป็นที่ทดสอบตัวเองว่า เราสบายมานาน พอ
 เจอทุกข์แล้วจะไปรอดไหม หากผ่านได้ก็แสดงว่าเรา
 เก่งพอสมควร จงใช้ทุกข์เป็นบททดสอบ เป็นบทเรียน
 และเป็นเวทีพัฒนาตนเอง เวลานี้เวทีพัฒนาตนเองมา
 ถึงแล้ว ให้ใช้เวทีนี้ในการสู้ปัญหา พัฒนาปัญญาความ
 สามารถ แล้วเราก็จะเกิดความภาคภูมิใจเมื่อประสบ
 ความสำเร็จ 


คนฉลาดเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา



คนฉลาดเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา คนที่
ปัญญางอกงามขึ้นมาได้ ก็พัฒนามาจากการคิดแก้
ปัญหาทั้งนั้น เพราะฉะนั้นปัญหานี้แหละเป็นทางมา
ของปัญญา และทุกข์ก็สามารถผันให้เป็นฐานของความ
เจริญก้าวหน้า ปัญหานั้นเปลี่ยนพยัญชนะตัวเดียวก็
กลายเป็นปัญญา 


ชีวิตที่เป็นอยู่อย่างดี
และมีความสุขที่สุด
คือ ชีวิตที่กล้ารับรู้ต่อปัญหาทุกอย่าง



ชีวิตที่เป็นอยู่อย่างดีและมีความสุขที่สุด คือ ชีวิต
ที่กล้ารับรู้ต่อปัญหาทุกอย่าง ตั้งทัศนคติที่ถูกต้องต่อ
ปัญหาเหล่านั้น และจัดการแก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้อง การ
หลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ก็ดี เป็นการปิดตาหรือหลอกตนเอง
ไม่ช่วยให้พ้นจากความทุกข์ ไม่เป็นการแก้ปัญห และ
ให้ได้พบความสุขอย่างแท้จริง 


คนที่สู้ปัญหา สู้ยิ่งยาก
จะได้พัฒนาตัวเองตลอดเวลา



ถ้าใครไม่เคยประสบปัญหา ไม่เคยพยายามแก้
ปัญหา ชีวิตจะเจริญพัฒนาได้อย่างไร คนที่คิดจะเอา
แต่สบาย ไม่สู้ปัญหา ไม่สู้สิ่งที่ยาก ก็อยู่อย่างเดิม
เท่านั้นแหละ อย่างคนที่ชอบทำแต่าง่ายๆ เขา
จะพัฒนาตัวเองได้อย่างไร เขาอยู่อย่างไรก็ได้แค่นั้น
แต่คนที่สู้ปัญหา สู้ยิ่งยากจะได้พัฒนาตัวเองตลอด
เวลา 


เป้าหมายที่สำคัญอย่างหนึ่ง
ในการพัฒนาคนจึงอยู่ที่ว่า
ทำอย่างไรจะให้คนเรานี้
ทั้งที่สุขสบาย ก็ไม่ประมาท



เป้าหมายที่สำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาคน
จึงอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจะให้คนเรานี้ ทั้งที่สุขสบาย ก็
ไม่ประมาท เพราะว่าแท้จริงนั้นสภาพสุขสบาย ก็คือ
สภาพที่เอื้อโอกาส ตอนที่ทุกข์ยากจะทำอะไรก็ติด ก็
ขัดข้องไปหมด เวลาทุกข์ก็คือเวลาที่ทำอะไรๆ ได้ยาก
ทำได้ลำบาก จะทำอะไรก็ไม่คล่อง แต่ตอนที่ทุกข์
นี้แหละคนจะลุกขึ้นต่อสู้ดิ้นรนขวบววย 


เกิดความสังเวช
ไม่ประมาท
เร่งชวนชวายเป็นความดีงาม



ถ้าหากว่าเราประสบเรื่อง ความเกิด ความแก่
ความเจ็บ ความตาย เป็นต้นแล้ว มีความรู้สึกที่จะไม่
ประมาท เร่งขวนขวายทำความดีงามนั้น เรียกว่าเกิด
ความสังเวช 

เวลาที่มืออยู่นี้
เราจะต้องรีบใช้ให้เป็นประโยชน์



ที่ว่าเกิดสังเวชเกิดกำลัง ก็คือจะได้ไม่ประมาท เราเกิดกำลังใจขึ้นมาจากการกระตุ้นเตือนของความสำนึกเห็นความจริงว่า โ้อ้ความจริงเป็นอย่างนี้ ชีวิตของเราก็จะอยู่ตลอดไปไม่ได้ สิ่งทั้งหลายก็ไม่สามารถอยู่ไปตลอดกาล จะต้องมีความพลัดพรากจากกัน เพราะฉะนั้นเวลาที่มีอยู่นี้เราจะต้องรีบใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการกระตุ้นเตือนของความสำนึกนี้ เราก็เกิดกำลังใจที่จะรีบชวนขยายปฏิบัติธรรมโดยไม่นิ่งนอนใจ ไม่ละเลย ไม่ปล่อยให้ผ่านไปเปล่า ตอนนี้แหละเราจะได้เกิดความกระตือรือร้น ความตั้งใจจริง 


กาลเวลาย่อมกลืนกินสัตว์ทั้งหลาย
พร้อมกันไปกับตัวมันเอง



กาลเวลาผ่านไป มันก็กลืนกินสรรพสัตว์ไปด้วย
เมื่อมันกลืนกินเรา เพื่อให้ได้ประโยชน์คุ้มกัน เราก็
กลืนกินมันบ้าง นี่แหละคือการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์
หรือรู้จักบริโภคเวลา การใช้เวลาก็คือการบริโภคเวลา
เพราะฉะนั้นเมื่อรู้จักใช้เวลาก็คือรู้จักบริโภคเวลา 🌿


เป็นคนทราวม
หรือเป็นคนประเสริฐ
เพราะการกระทำ



คนมิใช่เป็นคนประเสริฐ หรือเป็นคนต่ำทราม
เพราะชาติกำเนิด แต่เป็นคนทราม หรือเป็นคนประเสริฐ
เพราะการกระทำ สรุปลงว่าให้วินิจฉัยคนด้วยการกระทำ
ของเขา คือ เจตนาที่ออกมาในการทำ-พูด-คิด จะ
ตัดสินว่า เขาเป็นคนอย่างไร ไม่ใช่วัดกันด้วยชาติกำเนิด
ทรัพย์สินเงินทอง จะยกย่องนับถือคนก็ให้เป็นไปตาม
หลักนี้ 

ชีวิตคือการแก้ปัญหา



การดำเนินชีวิตของคนเราคืออะไร มีคำพูดมา แต่เก่าก่อนว่า ชีวิตคือการต่อสู้ หมายความว่า การที่เราดำรงชีวิตอยู่นี้ เราต้องประสบปัญหา ประสบสิ่ง ปีบคั้นต่างๆ เราจะต้องต่อสู้ดิ้นรน ซึ่งพูดสั้นๆ เป็น ภาษาวิชาการ ก็คือการแก้ปัญหา ที่พูดว่า *ชีวิตคือ การต่อสู้* ก็เท่ากับพูดว่า *ชีวิตคือการแก้ปัญหา* คนใดที่ แก้ปัญหาเก่ง แก้ปัญหาเป็น คนนั้นก็ดำเนินชีวิต ได้ดี จะต่อสู้ได้ชนะ 

การแก้ปัญหาที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด
ก็คือแก้ปัญหาที่ตัวเอง
ด้วยการปรับการดำเนินชีวิตเสียใหม่



ปุถุชนเมื่อถูกทุกข์บีบคั้นหรือภัยคุกคาม ก็จะถูก
 ชื่นดินร่นขนขวาย ทำให้มีแรงขึ้น แล้วเพียร
 พยายามหาทางออก เราก็จะมีความเข้มแข็ง แต่ทั้งนี้
 ต้องมีสติมั่น ไม่วู่วามห้วนไหว จากนั้นก็ใช้ปัญญา
 ไตร่ตรองพิจารณา เมื่อเจอกับทุกข์ อย่าไปหมดหวัง
 หรือเศร้าเสียใจเกินไป จงใช้ทุกข์เป็นพลังผลักดันใน
 การเดินหน้า คนประสบความสำเร็จโดยมากก็เคยทุกข์
 มาก่อนทั้งนั้น ปัญหาที่เราประสบในปัจจุบันที่จะต้อง
 แก้ไข ก็คือปัญหาจากการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาด เมื่อ
 ทราบว่าผิดพลาดก็แก้ไขด้วยการดำเนินชีวิตใหม่ให้
 ถูกต้อง แล้วชีวิตก็จะดีงาม การแก้ปัญหาคือศักดิ์สิทธิ์
 ที่สุด ก็คือการแก้ปัญหาคือตัวเอง ด้วยการปรับการ
 ดำเนินชีวิตเสียใหม่ โดยต้องเป็นนักผลิต นักสร้างสรรค์
 ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เห็นแก่จะบริโภคน้อยอย่างเดียว รู้จักใช้สิ่งที
 น้อยที่สุดให้เป็นประโยชน์มากที่สุด 🌿

อมฤตพจนานา



มโนบุพพงคมา ธมมา
ธรรมทั้งหลายมีใจนำหน้า

อตตนา โจทยตตนา
จงเตือนตนด้วยตนเอง

เอวํ อนาวริสมหิ จิตเต

โส ปสสตี อตตพตถํ ปรตถํ

เมื่อน้ำใส กระจ่างแจ้ว ก็จะมองเห็นหอยกาบ
หอยโข่ง กรวด ทราย และฝูงปลาได้ชัดเจนฉันใด
เมื่อจิตไม่ขุ่นมัว จึงจะมองเห็นประโยชน์ตน
ประโยชน์ผู้อื่นได้ชัดเจนฉันนั้น

อนุมขณํ समाจเร

พึงประพฤดีให้พอเหมาะพอดี

สนนตา ยนตี กุสุพภา ตุณตี ยนตี มโหทธิ
ห้วยน้ำน้อย ไหลต่งสนั่น ห้วยน้ำใหญ่ ไหลนิ่งสงบ

ยทูนกํ ตํ สนติ ยํ ปูริ สนตเมว ตํ
สิ่งใดพร่อง สิ่งนั้นดั่ง สิ่งใดเต็ม สิ่งนั้นเงียบ

สุขเขน ฝูงจา อถวา ทุกเขน
น อัจจาวจํ ปณฺทิตา ทสฺสยนฺติ
บัณฺทิตได้สุข หรือถูกทุกข์กระทบ
ก็ไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ

ปฏิภจฺเจว ตํ กยิรา ยํ ชลฺญา หิตมตฺตโน
รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์แก้ไขวิตตน
ก็ควรรับลงมือทำ

ครหาว เสโย วิญฺญหิ ยถฺเจ พาลปฺปัสสนา
วิญฺญชนตำหนิ ดีกว่าคนพาลสรรเสริญ

น หีสฺนติ อภิณฺจนํ
ไม่มีอะไรเลย ไม่มีใครเบียดเบียน

วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ
คนล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร

อโมฆํ ทิวสํ กยิรา อปฺเปน พหุเกน วา
เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่านไปเปล่า
จะน้อยหรือมาก ก็ให้ได้อะไรบ้าง

กถมฺภูตสฺส เม รตฺตนิทฺวา วิติปตฺนติ
วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

