

## หลักธรรมเสริมสร้างกำลังภายใน

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

ขุนเขา ภูเขาไม่หวั่นไหวเพราะแรงลม ฉันทใจ บัณฑิตผู้ฝึกตนดีแล้ว ย่อมไม่หวั่นไหวด้วยคำนิทาและสรรเสริญ ฉันทนั้น?

### หลักธรรมเสริมสร้างกำลังภายใน[1]

ในวงการพุทธจักร จอมยุทธ์ที่มีกำลังภายในสูงสุด ย่อมเป็นผู้ที่มีพลังเหนือกว่า แต่ผู้ที่เข้าถึงเคล็ดลับวิชา ย่อมเป็นอาจารย์ของจอมยุทธ์ทั้งปวง ในสังคมมนุษย์ผู้มีบารมีสูงสุด ย่อมเป็นคนเหนือคนหรือเป็นหัวหน้าคน แต่ในหมู่มนุษย์ผู้ที่เป็นหนึ่งไม่มีสองรองใคร คือ พระพุทธเจ้า เหตุที่พระพุทธองค์เพียงพระองค์เดียวไปด้วยพระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ทั้งยังทรงเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย และเป็นบรมครูของโลก หานบุคคลเปรียบไม่ได้ ถ้าหากถามว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงเป็นเหนือคนอื่น และสรรพลีง เพราะพระพุทธองค์ทรงรู้ชัดแจ้งในความจริงอันประเสริฐ หลุดพ้นจากวงจรของการเวียนว่ายตายเกิด แล้วได้นำหลักธรรมที่ทรงค้นพบมาสั่งสอนมวลมนุษย์ให้รู้ตามและนำไปปฏิบัติตามเพื่อที่จะเข้าถึงความจริงอันประเสริฐ เพื่อที่จะได้ข้ามวัฏสงสารธรรม แต่ในสังคมมนุษย์ที่มีการแก่งแย่งแข่งขันกันสูง เพื่อตามให้ทันการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก ซึ่งถือว่าเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร เป็นโลกไร้พรมแดน (Globalization) ที่ต้องวิ่งตามให้ทันการเปลี่ยนแปลง เป็นยุคที่หาความแน่นอนไม่ได้ บอกว่าไม่มีการปฏิบัติ ก็ยังมีการปฏิบัติเกิดขึ้น เป็นยุคที่ต้องการกุมขุมกำนภายใน มีหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ให้ทันยุคทันสมัยเหตุการณ์ คือ **กำลัง 5 ประการ** คือ:

**ประการที่ 1 กำลังคือความเชื่อ (Power of Faith)** หรือภาษาบาลีว่า สัทธาพลจะ ตามหลักของสามัญชนโดยทั่วไปแล้ว ตราบใดที่ยังได้เป็นพระอรหันต์ (The Holy one) คนธรรมดาทั่วไปจิตใจยังหวั่นไหวได้ แต่ถาเราฝึกหลักคิดหลักใจแก้ไข ก็ย่อมสามารถทำให้จิตใจไม่ไหวหวั่นไหวไปตามกระแสการเปลี่ยนแปลง ของโลกได้ ด้วยการสร้างกำลังความเชื่อ 4 ประการตามหลักการของพระพุทธศาสนา :

**1. กัมมสัทธา** คือ เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม และเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยการอ่อนน้อมหรือนอนคอยโชค

**2. วิปากสัทธา** เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง กรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว

**3. กัมมัตสูกตาสัทธา** เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของกรรมจะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน

**4. ตถาคตโพธิสัทธา** เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในความเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง 9 ประการ ตรัสธรรมบัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดีก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุดบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์บำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง

**ประการที่ 2. กำลังของความเพียรพยายาม (Power of energy or Diligence)** หรือภาษาบาลีเรียกว่า วิริยาพละ มีคำกล่าวที่ว่า **“ลิขิตฟ้า หรือจะสู้มานะตน”** ไม่ว่าจะอาศัยอะไรก็แล้วแต่ต้องอาศัยความพยายาม เหมือนหนักได้เขาอาชีพจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ การได้พิชิตยอดภูเขาที่สูงที่สุดในโลก ยอดภูเขาเอเฟออร์เรสตนั่นเอง ถ้าหากว่าเขาต้องการบรรลุจุดมุ่งหมายต้องอาศัยความเพียร ต้องพยายามปีนภูเขาลูกนั้นให้ได้ ความหมายของความเพียรคือการทำอย่างสม่ำเสมอ เหมือนกับการสังฆมน้ำผึ้งของแมลงผึ้ง ก็ต้องอาศัยความเพียรพยายามเช่นเดียวกัน คนเรียนหนังสือถ้าไม่รู้จักอ่านหนังสือ ก็จะสอบตกได้ หรืออาจจะจบมาด้วยเกรดเฉลี่ยที่ไม่น่าภูมิใจ มีคำกล่าวไว้ว่า **“กรุงโรมไม่ได้สร้างเสร็จ ภายในวันเดียว”** แต่ต้องอาศัยการทำไปทีละเล็กทีละน้อย สรุปลงได้ว่าจะทำอะไรก็แล้วแต่ต้องอาศัยความเพียร

**ประการที่ 3 กำลังคือความระลึกได้ (Power of Mindfulness)** ภาษาบาลีเรียกว่า สติพละ ได้มีคำกล่าวไว้ว่า

รู้ตัวเองให้ชัด บอกตัวเองให้ได้ ควบคุมตัวเองให้เป็น คุมตัวเองให้อยู่  
เช่นตอนที่เราเป็นนักเรียนก็ต้องรู้ตัวเองให้ชัดว่าเราเป็นใคร บอกตัวเองให้ได้ว่าเรามีหน้าที่หลักคือเรียนหนังสือ  
หรือมีหน้าที่รับผิดชอบในหน้าที่การงานของตัวเอง ต้องใช้ตัวเองให้คุ้ม ทำงานหรือเรียนหนังสือให้เต็มความสามารถ  
นำตัวเองมาวิเคราะห์แยกแยะให้เห็นจุดเด่นจุดด้อยว่าเราเป็นคุณอย่างไรคือ ต้องคบตัวเองให้ได้  
มีคำกลอนที่นักปราชญ์กล่าวไว้ว่า **“ตนของตน เตือนตน ให้พ้นผิด ตนเตือนจิต ตนได้ใครจะเหมือน  
ตนเตือนตนไม่ได้ ใครจะเตือน ตนแซ่เขื่อน ใครจะช่วยให้ป่วยการณ”**  
อาจจะเป็นคำโบราณซ้กหนอยแต่ก็ยังใช้ได้เสมอ คุมตัวเองให้อยู่  
ใช้สติเป็นเครื่องควบคุมจิตใจและกายเมื่อสามารถควบคุมจิตใจได้ ทุกอย่างจะเป็นไปตามอำนาจของจิตใจ  
ถือว่าสติเป็นกำลังภายในที่สำคัญประการหนึ่ง

**ประการที่ 4 กำลังของความตั้งใจมั่น (Power of concentration)** ภาษาบาลีเรียกว่า สมาธิพละ คือ  
จิตใจตั้งมั่นในฌาน 4 แต่ในฐานะที่เราเป็นปุถุชน ที่ยังต้องต่อสู้ดิ้นรนขวานขวายอยู่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้  
ด้วยการทำจิตใจให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรม 8 ประการคือ มีสุข ก็ต้องมีทุกข์, มีนินทา ก็ต้องมีสรรเสริญ, มีลาภ  
ก็ต้องมีเสื่อมลาภ, มียศ ก็ต้องมีเสื่อมยศ, ซึ่งสอดคล้องกับพุทธภาษิตที่ว่า **“ขุนเขา ภูเขาไม่หวั่นไหวเพราะแรงลม ฉันท  
บัณฑิตผู้ฝึกตนดีแล้ว ย่อมไม่หวั่นไหวด้วยคำนิทานและสรรเสริญ ฉันทนั้น”** ต้องเป็นคนที่ไม่มัวจิตใจที่วอกแวกไปตามคำพูดหรือสิ่งที่มากระทบ  
ต้องมีอุดมการณ์ (Ideology) เมื่อตั้งจุดหมายอย่างไรแล้ว ต้องทำให้สำเร็จให้ได้ เช่น มีคนจีนคนหนึ่งในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง อยู่ไกล ๆ  
กับแม่น้ำแยงซีเกียง ซึ่งหมู่บ้านแห่งนี้มีภูเขาขวางกั้นอยู่ ต้องการที่จะฝ่าฟันจากแม่น้ำมาไซ้ มีผู้ชายคนหนึ่งเสนอความคิดว่า ต้องเจาะภูเขา  
ทะลุไปหาแม่น้ำ แล้วผันน้ำให้ไหลผ่านกลางหมู่บ้าน มีคนบางคนบอกว่าเป็นไปไม่ได้ขอใหลมเล็กความตั้งใจเสียใหม่ แต่เขาก็ไม่ได้ลุ่มเล็กความตั้งใจ  
ลงมือเจาะภูเขาด้วยตัวของเขาเอง ทำการเจาะทุก ๆ วัน เป็นเวลา 10 ปี จนกระทั่งสามารถผันน้ำในแม่น้ำให้ไหลผ่านมาในกลางหมู่บ้านได้  
นี่คือความที่มีจิตใจตั้งมั่น

**ประการที่ 5 กำลังคือปัญญา (Power of wisdom)** ภาษาบาลีเรียกว่า ปัญญาพละ มีพุทธภาษิตว่า  
**“หนตฺถิ ปญญาสมา อภา มาไมสฺสแสงสวางฺโต ทึจะสองแสงสวางฺโตเทาปญญา”**  
แทบจะเรียกได้ว่าทุกอย่างในโลกนี้ เกิดขึ้นมาด้วยการใช้ปัญญาของมนุษย์ ไม่ว่าจะเครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องบิน  
จรวด รถยนต์ สิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นของมนุษย์ อย่างเช่น โทรศัพท์มือถือ  
ล้วนเกิดจากปัญญาของมนุษย์ที่เกิดจากการคิด อัลเบิร์ต ไอร์สไตน์  
คิดค้นสูตรระเบิดปรมาณูขึ้นมาได้ก็ด้วยการใช้ปัญญาของมนุษย์ ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากการอ้อนวอนจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์  
ปัญญาเกิดจากการฟัง ปัญญาเกิดจากการคิด และปัญญาเกิดจากลงมือปฏิบัติ เพียงแค่การฟัง เพียงแค่การคิด  
แต่ไม่ได้ลงมือทำ ก็ยังไม่บรรลุจุดหมายของการสร้างปัญญาหรือผลสำเร็จของปัญญา ดังมีคำกล่าวที่ว่า แสงไฟ  
แสงอาทิตย์ เป็นเพียงแสงสว่างที่ทำให้ตามองเห็นโลก ส่วนปัญญาเป็นแสงสว่างทางจิตวิญญาณช่วยให้เห็นธรรม  
เห็นทั้งโลกียะ แลโลกุตระ ซึ่งสอดคล้องกับพุทธภาษิตที่กล่าวไว้ว่า **“ไม่มีแสงสว่างใด  
ที่จะสองแสงสว่างใดเทาปัญญา”** ด้วยเหตุที่ว่าปัญญาเป็นแก้วอันประเสริฐของมนุษย์

มนุษย์ทุกหมู่เหล่าหากมีการสร้างเสริมกำลังภายในตามหลักธรรมดังกล่าวมา  
ย่อมมีหลักประกันชีวิตทำให้เกิดความมั่นใจ ความแน่วแน ความเชื่อมั่นในศักยภาพความเป็นมนุษย์ที่มีอยู่ในตนเอง  
ไม่มีความหวาดหวั่นต่อปัญหาอุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้นในการดำเนินชีวิต

[1] พระมหาวิเศษ ปัญญาชิโร ป.ธ. 9 ต.น.ม. วิทยาลัยศาสนศาสตร์ มมร.วิทยาเขตล้านนา.