

การให้คือการได้

และ

เหตุใดจึงทำให้ตัวเองป่วย



จัดพิมพ์

โดย

สำนักคณบดีทางวิทยาศาสตร์

ราคา ๕ บาท

สถิติการพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑	พ.ศ.	๒๕๑๘	จำนวน	๕,๐๐๐	เล่ม
"	๒	"	๒๕๒๑	"	๑,๐๐๐ "
"	๓	"	๒๕๒๖	"	๑,๐๐๐ "
"	๔	"	๒๕๒๘	"	๑,๐๐๐ "
"	๕	"	๒๕๒๙	"	๑,๐๐๐ "
"	๖	"	๒๕๓๑	"	๑,๐๐๐ "
"	๗	"	๒๕๓๒	"	๒,๐๐๐ "

คำนำ

ค ๘ ๕๕ ๕
พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง

หนังสือเรื่อง การให้ก่อการได้ ข้าพเจ้าได้เขียนลงในหนังสือวิญญานนานมาแล้ว และได้เขียนตอนท้ายเพิ่มอีก เมื่อคราวพิมพ์หนังสือเรื่องนี้แจกในงานวันเกิดคุณอวยพร พิชิตกุล เมื่อวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๑๗ และข้อความที่เขียนเพิ่มนี้ ยังไม่เคยนำลงในหนังสือวิญญาน การที่ต้องรวบรวมเรื่องนี้มาพิมพ์เป็นเล่ม โดยเอกเทศ ก็เพราะต้องการจะให้เรื่องนี้แพร่หลายได้เร็วมากขึ้น เนื่องจากสะดวกแก่ผู้ที่ต้องการจะทราบอันประสงค์ของการบริจาคทานง่ายขึ้น และก็คิดว่า ต่อไปจะพยายามเขียนข้อความเรื่องนี้เพิ่มให้พิศดารยิ่งขึ้นอีกด้วย

ส่วนเรื่อง เหตุใดจึงทำให้ตนเองป่วย นั้นเป็นบทประพันธ์ของ นายแพทย์สิริ พัฒนกำจร ซึ่งได้เขียนไว้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๑ และเรื่องนี้ก็เคยพิมพ์แจกในงาน

ศพของ คุณแม่แปลก เทิงวิเศษ ซึ่งเป็นมารดาของ คุณ
 วิไลวรรณ พัฒนกำจร ผู้เป็นภรรยาของนายแพทย์สิริ
 พัฒนกำจร เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๑๔ และเรื่อง
 นี้ถึงแม้จะเคยพิมพ์เป็นเล่มโดยเฉพะมาแล้วก็ตาม แต่
 ต้องการจะให้ผู้ที่อ่านเรื่อง การให้ก่อการได้ ได้อ่าน
 เรื่องนี้ควบคู่กัน จึงได้นำมาพิมพ์ไว้ในเล่มเดียวกันอีก
 ครังหนึ่ง ทั้งนี้เพราะผู้ที่มิชฌิตอยู่ด้วยการให้ หรือผู้
 มิชฌิตด้วยเสียสละ มิเมตตากรุณาต่อผู้อื่นอยู่เสมอ
 จะเป็นผู้ที่มิชฌิตดีอยู่เสมอ และผู้ที่มิชฌิตดี
 ทางจิตดีอยู่เสมอ ก็ย่อมจะช่วยป้องกันมิให้ตนเองป่วย
 ได้ดี และถึงแม้บางครั้งจะป่วยก็จะรักษาให้หายได้ง่าย
 อีกด้วย เนื่องจากเรื่องทั้งสองมีความเกี่ยวพันกันเช่นนี้
 ข้าพเจ้าจึงได้รวบรวมมาพิมพ์ไว้ในเล่มเดียวกัน และ
 ก็เชื่อว่าบทความทั้งสองเรื่องนี้จะแพร่หลายมากขึ้นโดย
 ลำดับ เพราะเนื้อเรื่องของบทความทั้งสองนี้เป็นสิ่งจำ
 เป็นที่ทุกคนควรจะต้องรู้ และเมื่อใครรู้แล้วก็เชื่อว่ามี
 ความกระตือรือร้นอยากจะให้คนอื่นได้รู้เหมือนตนเอง

ก

บ้าง ด้วยเหตุนี้จึงหวังว่า ในไม่ช้าหนังสือเล่มนี้จะแพร่
หลายอย่างรวดเร็วมาก

พร รัตน์สุวรรณ

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๑๘

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพมหานคร

โทร. ๒๕๒๒๐๒๕ เข้าโทรจากข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งที่สอง-สาม

หนังสือเรื่องการให้ถือการได้นี้ ได้เคยพิมพ์มาแล้วครั้งหนึ่ง เมื่อเดือนพฤศจิกายน ๒๕๑๘ จำไม่ได้ว่าครั้งนั้นได้พิมพ์เป็นจำนวนเท่าไร แต่ก็ได้หมดมานานแล้ว ไม่มีโอกาสได้พิมพ์อีก มาในระยะนี้งานโรงพิมพ์พอมีเวลาจะพิมพ์เรื่องอื่น ๆ ที่หมดไปแล้วได้ จึงได้สั่งให้พิมพ์หนังสือที่หมดแล้วขึ้นมาใหม่หลายเรื่อง รวมทั้งเรื่องนี้ด้วย

หนังสือนี้ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสอ่านอีกครั้งหนึ่ง อ่านอย่างละเอียดถี่ถ้วนก็รู้สึกว่ายังทันสมัยอยู่เสมอ ไม่มีอะไรที่จะต้องแก้ไข จึงคงตามต้นฉบับเดิมไว้ทั้งหมด แต่ความจริงควรจะเขียนเพิ่มเติมอีก คิดว่าต่อไปเมื่อข้าพเจ้ามีเวลา ก็จะเขียนเพิ่มเติมให้ละเอียดขึ้นกว่านี้อีก

พร รัตนสุวรรณ

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๑

๑ สิงหาคม ๒๕๒๖

การให้คือการได้



คนส่วนมากยังติดอยู่ในความคิดที่หลอกตัวเอง
กล่าวคือ ถ้าหากเขาต้องการจะมีทรัพย์สินสมบัติอันใด เขา
ก็ต้องพยายามสะสมให้มากขึ้น และจะไม่ยอมให้แก่ใคร
ถ้าหากไม่มีผลตอบแทนคุ้มค่า เพราะว่าการหามาได้แล้ว
เก็บเอาไว้ไม่ยอมให้เปล่า ๆ แก่ใครนั้น มันเห็นได้ง่ายว่า
ทำให้ทรัพย์สินสมบัติของตนมีมากขึ้นโดยลำดับ แต่หาก
ทำเป็นคนใจดี ใครขออะไรก็ให้ ก็มีแต่จะหมดไป

ความจริงข้อนี้มองเห็นได้ง่าย คนเกือบจะทั้งโลก
ยังหลงอยู่ในความคิดอันนี้ เขาไม่รู้ตัวว่า ความคิดอันนี้
เป็นความคิดที่หลอกตัวเอง ทำให้ตัวเองต้องประสบกับ
ความขาดแคลนหรือความยากจนไม่สิ้นสุด บุคคลใน
กลุ่มนี้ถ้าหากจะมีการเสียสละ โดยมากก็ต้องหวังซื้อเสียง
ถ้าไม่ได้ซื้อเสียงก็ไม่ให้ ซึ่งก็นับว่าดีขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง
ที่ไม่ได้หวังผลตอบแทนในทางวัตถุอย่างตรงไปตรงมา

ทำนองหมูปูไปไก่มา แต่ความหวังเชื่อเสียงก็คือความหวัง
ผลในทางวัตถุนั่นเอง เพราะเขารู้ยู่่ว่า การมีชื่อเสียง
ทำให้หาวัตถุได้ง่าย เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า ยังไม่พ้น
ไปจากผลตอบแทนในทางวัตถุ คนที่ทำบุญเพื่อหวัง
สวรรค์หรือความร่ำรวยในชาติหน้า ถ้าหากทำใจให้ถูก
เขาก็จะได้ผลที่เขาต้องการโดยไม่ยาก แต่ถ้าทำใจไม่ถูก
ผลที่จะพึงได้จากการบุญก็น้อยลงไป

การให้โดยหวังผลตอบแทนเป็นความคิดของคน
อยู่ในระดับต่ำ สติปัญญายังไม่สูง เขาหนีไม่พ้นจาก
ความคิดที่หลอกตัวเอง ซึ่งเป็นความคิดที่ดึงให้เขาอยู่
ในระดับต่ำตลอดไป เพราะยังมีความจริงอีกระดับหนึ่ง
ซึ่งเป็นความจริงที่จะเห็นได้ชัดเจนเฉพาะแก่คนที่มีความ
ไม่เห็นแก่ตัว มีนิสัยชอบทำอะไรเพื่อบุคคลอื่นอยู่เสมอ
ความจริงในระดับนี้ก็คือ ถ้าตนเองไม่ให้อะไรแก่ใคร
ด้วยความเมตตากรุณาจริง ๆ ซึ่งเป็นการให้เปล่าโดยไม่
ได้นึกถึงว่า เขาจะตอบแทนหรือไม่ก็ตาม มันจะมีผล
เกิดขึ้นอย่างไรหรือไม่ก็ตาม จะเป็นเหตุให้ไปเกิดใน
สวรรค์หรือไม่ก็ตาม เขาไม่คำนึงถึง แต่เขารู้สึกมีความ

จำเป็นว่า ถ้าตนเองไม่มีการให้แก่ผู้อื่นด้วยความเมตตา
 กรุณาจริง ๆ แล้ว ก็ไม่มีทางที่ตนเองจะพ้นจากความ
 ทุกข์ไปได้ เพราะความโลภในสิ่งของหรือการติดอยู่
 ในความสุข อันเนื่องมาจากวัตถุภายนอก ก็เล็ดอัน
 จะหมดไปไม่ได้ถ้าหากไม่มีการให้ มันไม่มีทางอื่น นอก
 จากทางนี้ทางเดียว และตราบไต่ที่ยังตัดความโลภหรือ
 ความสุข อันเนื่องมาจากวัตถุไม่ได้ การพ้นทุกข์ก็เป็น
 สิ่งที่เป็นไปไม่ได้เลย เพราะมีหลักความจริงอยู่ว่า คน
 ที่ยังมีกิเลสอยู่ในสันดาน จะหนีตัวเองไม่พ้น ซึ่งหมาย
 ความว่าตายแล้วจะต้องเกิดอีก หนีการเกิดไม่พ้น และ
 จะต้องเกิดอยู่ในโลกของวัตถุ ความเป็นอยู่จะต้องอาศัย
 วัตถุจะต้องติดอยู่ในวัตถุ ดังเช่นที่เรารู้สึกกันอย่างลึก
 ซึ้งว่า เงินทองเป็นของจำเป็นอย่างยิ่งที่สุด เพราะเงิน
 เป็นเครื่องแลกเปลี่ยนให้ได้มาสิ่งที่ต้องการ เราเห็น
 ได้ชัดว่า คนยากจนเดือดร้อนขนาดไหน แต่ความเป็น
 จริงคนที่มั่งมีก็เดือดร้อนพอ ๆ กับคนที่ยากจน มันแตก
 ต่างกันเพียงมีความเดือดร้อนไปคนละแบบ ทั้งนี้เป็น
 เพราะสาเหตุอันเดียว คือความโลภหรือความติดอยู่ใน

ความสุข อันเนื่องมาจากวัตถุ ขอให้ท่านสังเกตจากตัวอย่างดังต่อไปนี้

คนจนย่อมเดือดร้อนเพราะความขาดแคลน กล่าวคือ มีสิ่งจำเป็นไม่พอกับความต้องการ อันนี้เป็นความเดือดร้อนที่มองเห็นได้ง่าย แต่ความทุกข์ข้ออย่างหนึ่ง ที่มันทรมาณใจอยู่ตลอดเวลา ก็คือความอยากที่จะได้สิ่งที่ต้องการ แต่แล้วก็ยังไม่ได้ และเป็นเหตุทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ความคิดฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดความไม่สบายใจหลายอย่าง และจากความอ่อนแอในเรื่องนี้ ทำให้ตกเป็นทาสของความชั่วได้ง่าย และสิ่งของอันใดซึ่งมีอยู่ ก็ทำให้วิตกกังวลกลัวจะหาย กลัวจะถูกโกง กลัวจะถูกขโมย ทำให้ความคิดสงบได้ยาก และสิ่งของอันใดถ้าสูญหายไป ก็ทำให้เกิดความเสียใจ หรือบางทีก็ทำให้เกิดความโกรธ ข้อที่ร้ายที่สุดก็คือทำให้ความคิดของคนเหล่านั้นวนเวียนอยู่แต่ในเรื่องวัตถุ คึดอยู่ในโลกของวัตถุ ทำให้มืดบอดต่อโลกของวิญญาณ ทำให้มองไม่เห็นความจริง เกี่ยวกับโลกของวิญญาณ ซึ่ง

การให้คือการได้

๕

ถ้าทราบโดยยังมองไม่เห็นโลกแห่งวิญญาน เขาจะต้อง
เป็นทุกข์ เพราะความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพราะการ
พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ปรรณา
สังใจไม่ได้สมหวัง ทุกข์ทวนเขาจะหนีไม่พ้นเลย

และอีกประการหนึ่ง ก็คือ โดยธรรมดาคนเรา
เมื่อมีร่างกาย มีทรัพย์สินสมบัติ ก็ย่อมจะคิดและยึดถือ
อยู่ในสิ่งเหล่านั้น ปล่อยวางไม่ได้ และเมื่อเป็นเช่นนั้น
ความทุกข์ที่เนื่องมาจากตัณหา อุปาทาน ก็จะทรมานเขา
ตลอดไป

ความจริงดังที่กล่าวมานี้ คนที่มีนิสัยเห็นแก่ตัว
ข้าพเจ้ากล่าวรับรองได้ว่า ให้พยายามพร่ำสอนจนตลอด
ชีวิต ก็ไม่มีทางที่เขาจะเข้าใจได้ เว้นไว้แต่ว่าเขาจะ
เปลี่ยนนิสัยเสียใหม่ กล่าวคือหัดให้เป็นคนมีนิสัยเสีย
สละ หัดให้มีความเมตตากรุณาต่อคนอื่น หัดให้อะไร
แก่คนอื่นเปล่า ๆ โดยไม่หวังผลตอบแทน ให้ด้วยความ
เมตตากรุณาจริง ๆ เขาจะต้องสร้างนิสัยอันนี้ให้สูง จน
กระทั่งสามารถที่จะให้ แม้กระทั่งสิ่งที่ตนเองรักที่สุด
เช่น ลูกหรือสามีภรรยา แม้กระทั่งชีวิตของตนเองก็ให้

แก่ผู้อื่นได้ ซึ่งเมื่อให้แล้วก็มีจิตใจไม่มีความเสีย
 ดาย ไม่มีความเสียใจ ไม่มีความหวาดกลัว ตราบใดที่
 คนเรายังก้าวมาไม่ถึงขั้นนี้ การรู้แจ้งความจริงดังที่กล่าว
 มา ซึ่งเมื่อพูดอีกนัยหนึ่ง ก็คือการรู้แจ้งอริยสัจ จะไม่
 มีทางเป็นไปได้เลย การรู้แจ้งอริยสัจไม่ได้ขึ้นอยู่กับพื้น
 ความรู้อย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับพื้นฐานการเสียสละมากที่สุด

อันยังมีความจริงอีกมุมหนึ่ง ซึ่งเป็นมุมที่ตรงกัน
 ข้ามกับความเข้าใจเดิมทุกอย่าง คนเราจะมองเห็นก็ต่อ
 เมื่อมีพื้นฐานการเสียสละอย่างเพียงพอ มุมที่ว่านี้ คือ การ
ให้คือการได้ ยิ่งให้มากเท่าไรก็ยิ่งจะได้มากเท่านั้น
และทุกสิ่งทุกอย่างที่ให้ไปนั้น จะไม่มีอะไรสูญเสียเลย
 ซึ่งหมายความว่า ถ้าให้เกียรติก็จะได้เกียรติ ถ้าให้
 ความรักก็จะได้รับความรัก ถ้าให้ชีวิตก็จะได้ชีวิต ถ้ายิ่ง
 การให้นั้นเป็นการให้อย่างบริสุทธิ์ เป็นการให้ด้วยความ
 เมตตากรุณาจริง ๆ ผลที่พึงจะได้รับก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นไปอีก
 หลายเท่า ความจริงในแง่นี้ คนที่มึนสยเห็นแก่ตัวให้
 อธิบายอย่างไรก็ไม่มีความเข้าใจ ส่วนคนที่มึนสยเสียสละ
 และถ้าเคยเสียสละมาแล้วอย่างมากมายร้อยชาติ และ

ให้แม้กระทั่งสิ่งที่รักที่สุดมาแล้ว ความจริงดังที่กล่าวมานี้จะเห็นได้อย่างแจ่มแจ้งโดยไม่ยาก

ท่านจงพิจารณาดูให้ดี ถ้าหากว่าท่านยังอยู่ในโลกแห่งความคิดที่หลอกตัวเอง คือความคิดที่ว่า ถ้าให้ก็มีแต่จะหมดไป ต้องเก็บ ต้องสะสม จึงจะมั่งมีขึ้น ความคิดอันนี้เป็นความคิดที่หลอกตัวเอง เป็นความคิดที่ผิด ส่วนความคิดที่ถูกตอ้งก็คือการให้คือการได้ และไม่มีทางอันเลยที่คนเราจะพ้นทุกข์ได้ ถ้าหากไม่มีการให้และต้องให้ได้มากด้วย ต้องให้ได้แม้กระทั่งสิ่งที่ตนเองรักที่สุด และต้องทำหลายครั้งด้วย ไม่เช่นนั้นพ้นทุกข์ไม่ได้ ขอได้โปรดพิจารณาตัวอย่างง่าย ๆ ดังต่อไปนี้

คนที่มึนสับสนเสียสละ มีเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นอยู่เสมอ เวลาของหายก็ไม่ค่อยทำให้กังวลใจเท่าไรและทรัพย์สินสมบัติอันใดที่ต้องการแต่ยังหาไม่ได้ ก็จะไม่ค่อยเป็นห่วงเท่าใดนัก ความวิตกเกี่ยวกับเรื่องทรัพย์สินสมบัติจะมีน้อย และเหตุการณ์หรือบุคคลที่จะมาขัดใจทำให้เกิดความทุกข์แม้หากจะมีบ่อย ๆ ความโกรธหรือความ

ถ้าคนไหนอยากจะหนีไปให้พ้นจากความยากจน
จริง ๆ แล้ว จงมีชีวิตอยู่เพื่อการให้ หามาก้เพื่อจะให้
และให้เท่านั้น หมายถึงการให้เปล่า ให้ด้วยความเมตตา
กรุณา

และถ้าคนไหนต้องการที่จะเกิดมาไม่ให้เป็นทุกข์
เพราะแก่เจ็บและตาย ก็จงหัดเสียสละชีวิตเพื่อประโยชน์
ต่อผู้อื่น เป็นการให้อย่างเต็มใจและไม่กลัวตาย คนไหน
ถ้าไม่เคยหัด ก็ไม่มีทางที่จะพ้นจากทุกข์ในเรื่องเหล่านี้
ได้เลย

ข้อความทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ข้าพเจ้าได้เขียนไว้
เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๑ เพื่อเป็นการส่งความสุขปีใหม่ให้แก่
สมาชิกหนังสือวิญญานในปีนั้น เมื่อข้าพเจ้ามาอ่านดูอีก
ครั้งหนึ่งก็รู้สึกว่าเป็นข้อความที่ยังใช้ได้แม้ในสมัย
ปัจจุบัน และยังคงใช้ได้ตลอดไปไม่มีคำว่าล้าสมัย เพราะ
พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นอกาลิโก ซึ่ง
ตามศัพท์แปลว่าไม่มีกาลคือไม่ขึ้นอยู่กับฤดูกาล ไม่ขึ้นอยู่กับ

กับกาลสมัย แต่เนืองจากมีข้อความบางตอนในเรื่องนี้
 ยังเป็นที่เข้าใจยาก เช่นข้อความตอนท้ายที่กล่าวว่า
 “ส่วนอนิสสัทลภขงกว่าน เช่นเมื่อให้ทรัพย์ก็จะได้ทรัพย์
 เมื่อให้ความสุขก็จะได้ความสุข ซึ่งผลแห่งการให้เช่นนี้มัน
 จะมีอยู่ตลอดกาล ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรอยู่ที่ไหน แต่ผล
 ที่ออกมาในรูปนี้เห็นได้ยากมาก” ข้อความอันนี้แหละที่
 ข้าพเจ้าบอกว่า ยังเป็นที่เข้าใจยาก แต่อย่างไรก็ดี
 ขอให้ท่านศึกษาข้อความในพุทธภาษิตดังต่อไปนี้ก่อน
 กล่าวคือ;—

มณาปทายิ ลภเต มณาปี

อคฺคสฺส ทาทา ลภเต ปุณฺณคํ

วรสฺส ทาทา วรลาภิ จ โหติ

เสฏฺฐจฺนฺทโท เสฏฺฐจฺมฺเปติ จานํ

ผู้ให้ของชอบใจ บ่อมได้ของชอบใจ ผู้ให้ของ
 เลิศ บ่อมได้ของเลิศ ผู้ให้ของดี บ่อมได้ของดี ผู้ให้
 ของประเสริฐ บ่อมถึงฐานะอันประเสริฐ

ออคคสมี่ ทานี่ ททตี่
ออคคี่ ปุณณี่ ปวทตติ
ออคคี่ อายู จ วนโนเ จ
ยโส กิตติ สุขี่ พลั

บุญอันเลิศ ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้ให้ทานในวัตถุ
อันเลิศ อายู วรรณะ ยศ เกียรติ สุข กำลัง อันเลิศ
ก็เจริญด้วย

ข อติ. ๒๕/๒๙๙

ออคคทายี่ วรทายี่
เสฏฐทายี่ จ โย นโร
ทชมายู ยสวา โหติ
ยตถ ยตถุปปชชติ

นรชนผู้ให้สิ่งที่ดี ที่เลิศ ที่ประเสริฐ ย่อมเป็น
ผู้อายุยืน มียศในภพที่ตนเกิด

อง ปญจก ๒๒/๕๖

ข้อความที่เป็นพุทธภาษิตตั้งที่กล่าวมานี้ สำหรับ
ผู้ที่มีความเชื่อความเลื่อมใสอยู่แล้วก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่
สำหรับผู้ที่ไม่เชื่อก็ย่อมจะต้องสงสัย เพราะมองไม่เห็น
เหตุผลว่ามันจะเป็นไปได้อย่างไร มีตัวอย่างอะไรเป็นข้อ

พิศุจน์ เพราะเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า อานิสงส์ของการให้ทานในลักษณะนี้มีความหมายลึกซึ้งมาก ยากที่คนทั้งหลายจะเข้าใจได้ แต่ข้าพเจ้าก็ขอยืนยันว่า ความจริงย่อมเป็นดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในทุกประการ ทั้งนี้ก็เพราะข้าพเจ้ามีเหตุผลในการพิจารณาให้เห็นแจ้งได้ดังต่อไปนี้ คือ:—

ประการแรก เราต้องยอมรับความจริงก่อนว่า ตัวเราก่อร่างกายเป็นผลที่เกิดมาจากวิบาก วิบากก็คือผลของกรรมที่เกิดในสันดาน ตัววิบากก็คือจิตไร้สำนึกหรือภวังคจิตนั่นเอง ตัวเราเป็นผลที่เกิดมาจากวิบากก็คือเป็นผลที่เกิดมาจากภวังคจิต คำว่า ภวังคจิต ตามศัพท์แปลว่า จิตที่เป็นองค์ของภพ ซึ่งคำว่า ภพ ในที่นี้หมายถึงนามรูป ส่วนคำว่า องค์ หมายถึงรากฐาน ต้นไม้จะเกิดมาเป็นต้นอะไร ความสำคัญขึ้นอยู่กับเมล็ดของมัน เมล็ดผลไม้แต่ละชนิดเมื่อพุดตามสำนวนบาลีก็ต้องพุดว่า เมล็ดผลไม้เป็นองค์ของต้นไม้ และเมล็ดผลไม้เกิดจากการกระทำของต้นไม้ชนิดใด วิบากคือภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึกก็เป็นผลที่เกิดมาจากกรรมของแต่ละบุคคลนั้นๆ เพราะ

จะนั้นจึงพูดได้ก็อย่างหนึ่งว่า เราจะเกิดมาเป็นอะไรสุด
แล้วแต่กรรม

แต่อย่างไรก็ดี การกระทำทุกอย่างเมื่อทำแล้วก็
แล้วไป คือเป็นอดีตไปแล้ว ดูเหมือนไม่เกี่ยวกับผลใน
ปัจจุบัน แต่ความเป็นจริงแล้วผลในปัจจุบันย่อมเกิดจาก
เหตุในอดีตทั้งสั้น ทั้งนุกเพราะ ผลของการกระทำแต่
ละครึ่งย่อมเกิดชนในสันดานเสมอ ตราบใดที่ยังไม่ได้
แก้ไข ยังไม่ได้ลบล้างเอาออก ผลของการกระทำแต่ละ
อย่างนั้นจะฝังอยู่ในสันดานและสืบต่อไปเรื่อย ๆ ถึงชาติ
หน้าและชาติต่อไป ๆ ประเด็นนี้ต้องทำความเข้าใจให้
แจ่มแจ้ง ไม่เช่นนั้นแล้วจะมองไม่เห็นว่ คนที่ให้ทาน
ด้วยใจที่เป็นกุศลนั้นทำไมจึงมีอานิสงส์มากมาย ซึ่งอาจ
จะเปรียบเทียบได้ว่า ข้าวหนึ่งเมล็ดถ้าเรากินเสีย มันก็หมด
คราวหลังไม่ได้กิน แต่ถ้าเอาข้าวนั้นไปปลูกเกิดเป็นต้น
ขึ้นมา เราจะได้กินข้าวอีกมาก เพราะข้าวหนึ่งเมล็ด
สามารถที่จะเพิ่มพูนขึ้นอีกหลายร้อยเมล็ด อานิสงส์ของ
การบริจาคทานโดยทั่วไปก็เป็นเหมือนเช่นนั้น แต่มันเป็น
การยากที่บุคคลผู้ซึ่งไม่เคยบริจาคทานมาอย่างมาจะมอง

เห็นได้^๕ ทงนักเพราะเขาจะไม่ค่อยได้รับผลจากบุญกุศล
 ที่เกิดจากทาน ส่วนผู้ที่ได้รับผลอันเกิดจากการบริจาค
 ทานนั้นเขามองเห็นอยู่เสมอว่าบุญอันนี้เลี้ยงรักษาเขาอยู่
 จึงทำให้เขามั่งมี ทำให้เขามีความสุขความเจริญ คนที่
 เรียนหนังสือน้อยหรือไม่ได้เรียนหนังสือเลย ย่อมยาก
 ที่จะเห็นอานิสงส์ของการเรียน ส่วนคนที่เรียนมากนั้น
 ยิ่งรู้มากก็ยิ่งเห็นอานิสงส์ของการเรียนมากขึ้นจนใจ คน
 ที่บริจาคทานน้อยหรือไม่เคยบริจาค กับคนที่เคยบริจาค
 ทานมามากก็เช่นเดียวกัน คือย่อมจะเห็นอานิสงส์ของ
 การเสียสละไม่เหมือนกัน

การกระทำทุกอย่างย่อมมีผลเกิดขึ้นในสันดานเสมอ
 เพราะทุกครั้งที่เราพูดดีทำดีคิดดี ความดีย่อมเกิดขึ้นใน
 สันดาน ทุกครั้งที่เราพูดชั่วทำชั่วคิดชั่ว ความชั่วก็เกิด
 ขึ้นในสันดาน ความดีความชั่วที่เกิดขึ้นในสันดานเป็น
 ของยั่งยืน เป็นของสืบต่อได้ถึงชาติหน้าและชาติต่อ ๆ
 ไปอีกตั้งที่กล่าวมา ฉะนั้นขอให้พิจารณาดูว่า ทุกครั้งที่
 เรามีการให้ มีอะไรเกิดขึ้นในสันดานของเราบ้าง สิ่งที่
 เรามองเห็นได้ง่าย ก็คือ เมื่อเราให้ด้วยความเลื่อมใส

ความเลื่อมใสก็จะเกิดขึ้นในสันดาน เมื่อเราให้ด้วยความเมตตา กรุณา ความเมตตา กรุณา ก็จะเกิดขึ้นในสันดาน เมื่อให้ด้วยความเคารพให้ด้วยความอดทน หรือให้ด้วยคุณธรรมอะไรก็ตาม คุณธรรมที่ว่าจะต้องเกิดขึ้นในสันดานทุกขณะ ยิ่งถ้าให้บ่อย ๆ คุณธรรมก็ยิ่งมากขึ้น ผลของการให้ในลักษณะเช่นนี้มองเห็นได้ง่าย และตรงตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า หวานพืชเช่นไคย่อมได้ผลเช่นนั้น เช่นหวานถั่วได้ถั่ว หวานงาได้งา เมื่อเราให้ด้วยคุณธรรมอันใด คุณธรรมอันนั้นก็เกิดขึ้นในสันดาน ทำดีได้ดี คือได้ความดี ทำชั่วได้ชั่ว คือได้ความชั่ว มีความหมายดังที่กล่าวมานี้

แต่ที่ปัญหาหมันมีอีกว่า คุณธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นจากการให้ นั้น จะให้ผลได้อย่างไร คนที่เกิดมายากจน เกิดมาอาภัพ หรือเกิดมาพิการ คุณธรรมที่ว่ามันจะช่วยให้เราร่ำรวยขึ้นมาได้หรือ ช่วยให้เราพ้นจากความอาภัพได้หรือ ทุกวันนี้เราได้เคยเห็นตัวอย่างมีมาก คนบางคนเป็นคนชื้อเป็นคนขยัน มีความรู้ดี เป็นคนที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ใคร แต่ก็ยังยากจน มีความ

เป็นอยู่ผิดเคือง จะทำอะไรให้สำเร็จขึ้นมาสักอย่างก็ยาก ส่วนบางคนทงที่เรากรู้อยู่ว่า เขาประกอบอาชีพในทางทุจริต ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นคนมีเล่ห์เหลี่ยม มีลูกไม่มาก เป็นคนที่โกหกได้เสมอ ถ้าหากจะเป็นประโยชน์แก่ตนเอง เขาถือศีลไม่ได้เลย ไม่ว่าศีลข้อไหน ๆ แต่เขาก็เป็นคนร่ำรวย มีอำนาจ มีอิทธิพล มีเกียรติ ตัวอย่างเช่นนี้มีอยู่ แล้วจะให้เข้าใจได้อย่างไร ทำดีย่อมได้ดี เพราะคนดีมีคุณธรรมก็ยังคงเป็นคนอภัพได้ เป็นคนยากจนได้ ความดีจะมีประโยชน์อะไรในเมื่อความดีไม่ทำให้ร่ำรวย สุขุมที่ไม่ดีไม่ได้ คนที่ทำความชั่ว แต่ถ้าเป็นคนฉลาดในการทำ ฉลาดในการปกปิด ฉลาดในการป้องกัน คนอย่างนี้ดีกว่า เพราะเห็นตัวอย่างอยู่แล้วว่า ความเป็นคนชั่วของเขานั้นเองทำให้เขาร่ำรวยขึ้นมา

ความเข้าใจผิดตั้งที่กล่าวมานี้ได้สร้างความสับสนให้แก่จิตใจของคนในปัจจุบันนี้มาก ยิ่งในสมัยที่คอมมิวนิสต์กำลังแทรกซึมอยู่ในสังคมทั่วไปเช่นนี้ พวกที่มีหัวนิยมในทางคอมมิวนิสต์หรือในทางสังคมนิยม เขาจะ

มองเห็นแต่ในแง่ว่า พระเป็นผู้หลอกลวงประชาชน เพราะพระดีแต่สอนให้ประชาชนทำบุญให้กับพระ แต่พระไม่ได้ทำประโยชน์แก่สังคมสมกับที่ประชาชนบำรุง ส่วนคนที่ทำประโยชน์แก่สังคมเป็นอันมาก เช่นชาวนา ซึ่งเป็นผู้ผลิตข้าวเลี้ยงคนทั้งประเทศ และยังมีข้าวเหลือส่งไปขายยังต่างประเทศ นำเงินมาพัฒนาประเทศได้อีกมากมาย เป็นคนที่ทำคุณประโยชน์ในด้านเศรษฐกิจให้แก่ประเทศชาติเป็นอันมาก คนทั้งหลายที่ร่ำรวย เพราะอาศัยชาวนาก็มีมากมาย คนประเภทนี้ต่างหากที่ควรจะได้รับการบริจาคช่วยเหลืออย่างมาก แต่แล้วกลับปรากฏว่าชาวนาส່วนใหญ่เป็นคนยากจน เพราะไม่ค่อยได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบรรดาคนที่มั่งมีทั้งหลายเท่าที่ควร การบริจาคที่จะให้เห็นผลทันตา ทำให้คนทั้งหลายมีความสุข ความเจริญขึ้นมาด้วย ก็คือการให้ความช่วยเหลือแก่พวกที่เป็นตัวจักรสำคัญในการผลิต เช่นอย่างพวกชาวนาหรือพวกกรรมกรโดยทั่วไป ซึ่งถ้าคนเหล่านี้มีการอยู่ดีกินดี และได้รับความเป็นธรรมในเรื่องการแบ่งปันผลประโยชน์ ก็จะทำให้บ้านเมืองเจริญ คน

ทั้งหลายก็จะมีความสุขร่วมกัน แต่วิธีการให้ในแบบ
 ของพุทธศาสนาเท่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ยังทำไม่ถูก
 และพวกมันจะไม่เชื่อเป็นอันขาดว่า คนที่ร่ำรวยอยู่ทุก
 วันนั้น เป็นผลที่เกิดจากการทำบุญในชาติก่อน เพราะ
 ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง คนที่ทำบุญก็ย่อมจะมีนิสัยเป็นคน
 ใจบุญ แต่กลับปรากฏว่า คนที่ร่ำรวยทั้งหลายส่วนมาก
 เป็นคนเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ มีความโลภไม่สิ้นสุด คน
 นั้นจะเดือดร้อนอย่างไรช่างมัน ขอให้ฉันร่ำรวยอย่าง
 เดียว เพราะตัวอย่างที่ปรากฏในสังคมเป็นเช่นนั้น เขา
 จึงไม่เชื่อว่า คนที่ร่ำรวยเป็นเพราะเขาได้ทำบุญไว้ใน
 ชาติก่อนมาก ข้าพเจ้าใคร่จะขอเตือนว่า จุดนี้คือจุด
 ทำลายพุทธศาสนา เพราะคนที่คลั่งไคล้ในลัทธิการ
 เมืองในด้านวัตถุนิยมนั้น เขามักจะนำเอาเรื่องนั้นขึ้นมา
 กล่าวโจมตี เพื่อชี้ให้เห็นว่าเรื่องในพุทธศาสนาเป็น
 เรื่องมมาย

โดยธรรมดาคนเรายังเดือดร้อนในเรื่องความเป็น
 อยู่อย่างไร ก็ยังจะคิดแต่ในด้านวัตถุเพียงนั้น กล่าวคือ
 ถ้าทำอะไรไม่มีผลออกมาในทางวัตถุ เขาจะไม่เห็นด้วย

เพราะปัญหาเฉพาะหน้าบีบบังคับคนเขาอยู่มันเป็นเรื่องวัตถุ เพราะเหตุนี้คนส่วนใหญ่เวลานี้ จึงไม่คิดถึงเรื่องการบุญ การกุศล เขาคิดแต่ว่าทำอย่างไรเขาจึงจะมีความเป็นอยู่ สะดวกสบาย มีพอกินพอใช้ ไม่เดือดร้อน ขอให้เข้าใจ ว่าคนที่ตกอยู่ในสภาพอย่างนี้ ย่อมเป็นธรรมดาที่เขาจะต้องคิดอย่างนั้น เขาไม่มีเวลาที่จะไปคิดในเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องการทำมาหากิน แต่ก็มีอยู่บ้างเหมือนกัน บางคนทั้งที่ยากจนก็ยังทำบุญ เพราะเขาเชื่อว่าที่เขาเกิดมามากจนในชาตินี้เป็นเพราะเมื่อชาติก่อน เขาทำบุญไว้น้อย และมีอีกพวกหนึ่ง คือเขาเชื่อว่า ถ้าเขาได้ทำบุญกับพระ จะเป็นเหตุบันดาลให้เขาประสบโชคกลาง เช่นถูกลีลาตเตอร์หรือทำมาค้าขายเจริญ หรือช่วยป้องกันอันตรายต่าง ๆ ได้อะไรทำนองนี้ พวกที่คิดอย่างนี้มักจะมีของคลังเครื่องรางหลายอย่างอยู่ในบ้าน และบางคนก็มีพระติดตัวไปไหนมาไหนมากมาย ซึ่งทั้งหมดที่ว่านี้ก็เป็นด้วยความเชื่อในลักษณะดังที่กล่าวมา

แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าขอยืนยันอีกครั้งหนึ่งว่า คนที่จะเกิดมาร่ำรวย มีอำนาจวาสนา สาเหตุสำคัญส่วน

หนังสือมาจากการบริจาทานในอดีต การที่ข้าพเจ้าใช้
 คำว่าต้องมาจากการบริจาทานในอดีตชาติ ก็เพราะว่า
 ถ้าบุญในชาติก่อนไม่มี เพิ่งจะมาเริ่มต้นในชาตินี้ บุญที่
 ทำไว้ในชาตินี้ถึงแม้จะทำมากสักเพียงไร มันก็ไม่สามารถ
 จะไปลบล้างหรือไปขัดขวางกรรมในชาติก่อน ซึ่งได้
 กำหนดโชคชะตาให้แก่เรามาแล้วตั้งแต่เกิด “คนที่ให้
 ของที่ขอบใจย่อมจะได้ของที่ขอบใจ ให้สิ่งใดเล็กย่อม
 จะได้สิ่งใดเล็ก ฯลฯ” หลักธรรมะบทนี้เราจะเข้าใจง่าย
 ชัดเจนอันมาก ในเมื่อเรายอมรับว่าตัวเราเป็นผลที่เกิด
 มาจากวิบาก ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว และอีกข้อหนึ่ง
 จะต้องยอมรับคือ ทุกคนย่อมมีชะตาชีวิต ชะตาชีวิต
 หมายถึงแผนผังของชีวิตที่ถูกกำหนดมาตั้งแต่เกิด และ
 ผู้ที่กำหนดชะตาชีวิตของเราคือ วิบากของเราเอง พระ
 พุทธเจ้าเมื่อประสูติมาได้ ๕ วัน โหราทำนายว่าจะได้
 เป็นพระพุทธเจ้าหรือไม่ก็เป็นจักรพรรดิ พระพุทธเจ้า
 เกิดมามีชะตาชีวิตอย่างนี้ ก็เพราะพระองค์ได้ทรงสร้าง
 บารมีไว้มาก ซึ่งแต่ละข้อล้วนแต่ทรงสร้างได้ถึงชั้น
 ปรมัตถบารมี เช่นทานบารมี พระพุทธเจ้าในสมัยที่

ยังเป็นพระโพธิสัตว์ สามารถให้ได้แม้กระทั่งลูกและเมีย
 เคยสละชีวิตเพื่อผู้อื่นมาแล้วอย่างมากมาย ขอให้สังเกต
 ว่า บารมีที่พระองค์ทรงสร้างนั้น ไม่ใช่มีแต่การบริจาค
 ทานอย่างเดียว แต่ยังมีการถือศีล การฝึกสมาธิเจริญ
 วิปัสสนา การบวช การศึกษาให้มีความรู้ความฉลาด
 ความเพียร ความอดทน ความซื่อสัตย์ ความตั้งใจที่
 มั่นคง ความเมตตาและอุเบกขา คุณธรรมทั้งหลายอย่างนี้
 พระองค์ได้บำเพ็ญมาแล้วอย่างมากมายครบบริบูรณ์ โดย
 มีจุดหมายแน่นอนว่า เพื่อให้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัม-
 พุทฺธะ เพราะฉะนั้นในเมื่อบารมีทั้งหลายบริบูรณ์ดีแล้ว
 จึงได้ก่อให้เกิดชะตาชีวิตดังที่ได้กล่าวมา

ทุกคนย่อมมีชะตาชีวิต ใครจะเกิดมาร่ำรวยหรือ
 ยากจน ใครจะเกิดมาเป็นอะไรวิบากของตัวเองได้กำหนด
 มาแล้วตั้งแต่เกิด และคนเราถ้าลงว่ามีชะตาชีวิตว่าจะ
 ต้องเป็นอะไรก็ยากที่จะแก้ไข เช่นอย่างพระองค์คูสิมาล
 ะที่เกิดในตระกูลสูงคือเป็นลูกชายของปุโรหิต แต่ใน
 เมื่อชะตาชีวิต ซึ่งพ่อของท่านเองเป็นคนทำนายว่าจะ
 เกิดมาเป็นโจร และก็ได้พยายามแก้ไขมาตั้งแต่เล็ก ๆ

แต่ในที่สุดพระองค์ก็มาเป็นโจรจนได้ เช่นเดียวกับ
 พระพุทธเจ้า พระเจ้าสุทโธทนะ ซึ่งเป็นพระบิดา ได้
 พยายามสั่งสอนอบรมและสร้างสิ่งแวดล้อมทุกอย่างเพื่อ
 ที่จะให้พระพุทธเจ้าอยู่ครองฆราวาส เพื่อจะได้เป็น
 จักรพรรดิตามคำทำนายของโหร แต่ตามชะตาชีวิตที่แท้
 จริงในชาตินี้ไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นจักรพรรดิในทางโลก
 แต่เกิดมาเพื่อเป็นพระพุทธเจ้า เพราะก่อนที่พระองค์
 จะทรงจุติมาเกิดเป็นมนุษย์ พวกเทวดาทิ้งหลายได้ไป
 ทูลอัญเชิญ ให้พระองค์เสด็จลงมาเกิดเป็นพระพุทธเจ้า
 พระองค์ทรงรับคำแล้วจึงได้ทรงจุติลงมาเกิด ซึ่งคำอัญ-
 เชิญนั้นมีดังนี้

กาโล ยนฺเต มหาวีร อุปสมฺปชฺช มาตฺตุกฺกญฺฉิ
 สเทวกิ ตารยฺนโต พุชฺฌสฺสุ อมตํ ปกั
 ข่าแต่ท่านมหาวีระ บัดนี้ถึงเวลาของท่านแล้วที่จะ
 ลงไปเกิดในท้องของมารดา แล้วตรัสรู้มตธรรมซึ่งจะ
 ได้ช่วยเหลือสัตว์โลกทั้งหลาย รวมทั้งเทวดาให้พ้นจาก
 ความทุกข์

นี่คือชะตาชีวิตที่พระองค์ทรงรู้ และใครเล่าจะ
 ฝันชะตาชีวิตอย่างนี้ได้ คนเราทุกคนก็เหมือนกัน ขอ
 ให้พิจารณาตัวตัวเองให้ถ่องแท้ แล้วก็จะทราบความจริง
 ด้วยตัวเองว่า ทุกคนมีชะตาชีวิตเป็นของตัวเอง และ
 คนที่จะบอกได้ก็มีพวกโหร แต่ต้องเป็นโหรที่แม่นยำ
 จริง ๆ จึงจะบอกได้ถูก แต่อย่างไรก็ดี ผู้ที่สามารถจะ
 บอกได้โดยไม่ผิดพลาดเลยก็คือผู้ที่ได้ฌานชั้นสูง เช่น
 อสิตดาบสท่านายพระพุทธเจ้าอย่างเดี๋ยวนั้น พระองค์จะ
 ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธะ วิชาโหราศาสตร์ก็ดี
 คนที่สำเร็จฌานชั้นสูงก็ดี ในสมัยครั้งพุทธกาลมีมาก
 เพราะฉะนั้นคนส่วนใหญ่จึงได้เชื่อถือกันมานาน คนที่
 ไม่มีความรู้เรื่องโหรไม่เคยมีประสบการณ์ที่แท้จริงเกี่ยว
 กับเรื่องโหร ไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องอำนาจของฌาน
 สมบัติ เพราะไม่ได้ศึกษาหรือศึกษาแต่ไม่ได้รู้อะไร
 จริง ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ คนประเภทนี้เท่านั้นที่จะปฏิเสธว่า
 ชะตาชีวิตไม่มี เขาเชื่อว่าใครจะเกิดมาเป็นอะไร สำคัญ
 อยู่ที่สิ่งแวดล้อมและโอกาส เขาไม่เชื่อในเรื่องกรรมใน
 อดีต แต่สำหรับชาวพุทธเราเชื่ออย่างนี้ว่า เรามีกรรม

เป็นของคน เราเป็นทายาทของกรรม เรามิกรรมเป็นผู้
 ให้กำเนิด เรามิกรรมเป็นพวกพ้อง เรามิกรรมเป็นทั้ง
 อาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตามชั่วก็ตาม เราจักได้
 รับผลแห่งกรรมอันนั้นแน่ ชาวพุทธที่ยากจนแต่มีความ
 เชื่อในเรื่องกฎของกรรม บุคคลประเภทนี้แม้จะยากจน
 แม้จะถูกบีบบังคับ แต่เขาก็ยังมีความสุขและมีความอด
 ทนโดยเฉพะาก็คือ เขาพยายามแก้ไขตัวของเขาเอง เขา
 จะไม่โทษสิ่งแวดล้อม หรือเหตุการณ์ภายนอกแต่อย่าง
 เดียว แต่เขาก็ยอมรับว่า เราจะเป็นอะไรมันสำคัญอยู่ที่
 สิ่งแวดล้อมด้วยเหมือนกัน แต่เหตุส่วนใหญ่อยู่ที่การ
 กระทำของเราเอง

ตัวเราเป็นผลที่เกิดมาจากวิบาก ทุกคนมีชะตา
 ชีวตเป็นของตัวเอง ผู้กำหนดโชคชะตาคือ วิบาก
 ของเราเอง หลีกเหล่านีแหละในเมื่อเข้าใจอย่างถ่องแท้
 แล้วก็จะมองเห็นได้โดยไมยากว่า “ผลแห่งการบริจาค
 ทานนั้น ย่อมส่งผลให้ร่ำรวยอย่างแน่นอน ส่วนผู้ที่ไม่
 ได้บริจาคหรือบริจาค่น้อย ก็ย่อมจะมีผลตรงกันข้าม”
 ทั้งนี้เพราะอะไร? ก็เพราะทุกครั้งที่เรามีการให้ ซึ่งเป็น

การให้ด้วยความเมตตากรุณา ให้ด้วยความเคารพหรือให้ด้วยคุณธรรมอะไรก็ตาม ผลที่เกิดขึ้นในสันดานก็คือคุณธรรมต่าง ๆ เหล่านั้น ขอให้ตั้งข้อสังเกตว่าคนที่มีความคุณธรรมเหล่านั้นมากในสันดานนั้น ย่อมจะเป็นที่ดึงดูดจิตใจคนที่มารู้จักหรือคนที่เข้ามาใกล้ หรือแม้แต่คนที่เพียงได้ยินชื่อเสียงเท่านั้น ให้เกิดความรักความเมตตา ความเชื่อถือ ความไว้วางใจ ความซื่อสัตย์ ความกตัญญู ฯลฯ คนที่มีบุคคลิกลักษณะเช่นนี้ แน่แน่นอน ไม่ว่าจะทำงานอะไรย่อมเจริญรุ่งเรือง

แต่อย่างไรก็ดี ยังมีเหตุผลที่ลึกซึ้งอีกอย่างหนึ่ง กล่าวคือ ทุกคนย่อมมีรังษีออกจากตัว รังษีที่ว่านี้ย่อมมีผลเหมือนกับของขลังเครื่องรางที่ทำการปลุกเสกอย่างมีประสิทธิภาพ คือรังษีแต่ละอย่างนั้นให้ผลในทางแคล้วคลาดก็มี ให้ผลในทางให้คนอื่นเกิดความรัก ความเชื่อถือก็มี และยังมีผลอื่น ๆ อีกหลายอย่าง และแน่นอน รังษีที่เกิดจากพลังของจิตส่วนลึกคือส่วนที่เป็นนิวาบานั้น ย่อมมีผลยั่งยืนและแน่นอนกว่ารังษีที่เกิดจากการปลุกเสก เพราะรังษีที่เกิดจากการปลุกเสก บางทีก็เข้ากันไม่ได้กับรังษีของคน ๆ นั้น ซึ่งถ้าเป็น

เช่นนี้ ของขลังเครื่องรางทั้งที่เคยมีผลดีแก่คนอื่นมาแล้ว แต่สำหรับคนที่รังษีขัดกันย่อมไม่ได้ผล ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงมักพูดเสมอว่า “สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่เหนือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ก็คือวิบากของเราเอง”

คนที่มีความศรัทธาย่อมเป็นที่รักเป็นที่เกรงกลัวของคนอื่น อันนี้มองเห็นได้ง่าย แต่ก็อย่าลืมนึกว่า “คนพาลย่อมไม่สรรเสริญบัณฑิต ฉันทัด คนที่มีความดี ถ้าคนที่เห็นเป็นคนไม่ดี ก็ย่อมจะมองไม่เห็นความดี ฉันทัน” เพราะฉะนั้นอย่าถือเป็นกฎตายตัวว่า คนดีจะต้องเป็นที่รักของคนทุกคนเสมอไป

และอีกอย่างหนึ่ง รังษีซึ่งเกิดจากพลังของวิบากอันนี้ก็ผลเหมือนกับแม่เหล็ก คือย่อมจะดึงดูดคนที่มลักษณะอย่างเดียวกันให้เข้ามาใกล้กันและสนิทสนมกัน แต่ถ้าตรงกันข้ามแล้วจะผลักกัน

และอีกประการหนึ่ง ชีวิตของคนเราแต่ละคนย่อมมีความสัมพันธ์กับพวกโอปปาติกะเสมอไม่มากก็น้อย ความสัมพันธ์กับพวกโอปปาติกะนี้ ย่อมมีผลทำให้คนเราเป็นไปต่าง ๆ เหมือนกัน เพราะฉะนั้นถ้าคนไหน

มีพลังในทางที่ดีมีรังษีในทางที่ดี โอปปาดิกะที่ดีย่อมจะ
 มาให้ความคุ้มครองหรือให้ความสนับสนุน ในทำนอง
 เดียวกับเด็ก ๆ ที่เกิดมาใหม่ ๆ ทุกคนจะต้องมีแม่ชื่อ คือ
 พลัง ฐานะของแม่ชื่อจะบอกให้เรา^๕รู้ว่า เด็กที่เกิด
 มาเป็นคนประเภทไหน เป็นคนมีบุญมากหรือมีบุญน้อย
 เป็นคนมาจากอบายภูมิหรือมาจากสวรรค์ มาจากคน
 ชาติไหนในอดีต เรื่องเหล่านี้จะรู้เห็นได้โดยไมยาก
 สำหรับผู้ที่มีสมาธิถึงขั้นที่มองเห็นโอปปาดิกะ

หนึ่งอย่าลืมนะว่า คนที่จะเกิดมาร่ำรวยนั้น จะต้อง
 มีคนอื่นช่วย ถ้าพึ่งตัวคนเดียวให้เก่งอย่างไร ก็ทำให้ตัว
 เองร่ำรวยขึ้นมาไม่ได้ เพราะฉะนั้นเมื่อเราพิจารณา
 ถึงเหตุผลต่าง ๆ ดังที่สรุปมาให้ฟังแล้วนั้น ซึ่งถ้าหาก
 เข้าใจทุกข้อก็จะมองเห็นได้โดยไมยากกว่า ทำไมพระพุทธ-
 เจ้าจึงตรัสว่า “คนที่เกิดมาร่ำรวย เป็นเพราะอานิสงส์
 ที่เคยบริจาคทานไว้ในชาติก่อนมาก” แต่ทั้งนี้เราก็ต้อง
 ไม่ลืมประเด็นอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งมักจะทำให้คนทั้งหลาย
 ลังเล ไม่ค่อยจะเชื่อในอานิสงส์ของการบริจาคทาน
 กล่าวคือ :-

คนที่รำรวยจากการทุจริตนั้น ถึงจะรวยอย่างไร ก็ไม่มีความสุขและไม่ยั่งยืน ความรำรวยอาจจะเกิดจากการทุจริต เกิดจากการเห็นแก่ตัวได้ แต่ความรำรวยอย่างนี้พระพุทเจ้าไม่ได้ทรงหมายถึง ความรำรวย ที่พระพุทเจ้าตรัสว่า เป็นเพราะอาณิสงส์ของการบริจาคนั้น หมายถึงความรำรวยที่เกิดจากงานสุจริต ถ้าเรารู้จักแยกประเด็นออกพิจารณาเช่นนี้ได้ เราก็จะหมดปัญหาในเรื่องนี้

คนที่มิหวัณิยมในทางวัตถุ รู้แต่ในเรื่องวัตถุ ขาดความรอบรู้ในเรื่องจิตใจนั้น มักจะมองไม่เห็นคุณค่าว่า พระเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมอย่างยิ่ง พระไม่ใช่ผู้ผลิตก็จริง แต่พระเป็นแหล่งพลังงานสำคัญที่ทำให้คนผลิตมีกำลังใจทำงาน และยังเป็นแหล่งที่สร้างความมั่งคั่งสมบูรณ์ให้กับสังคมอีกด้วย ในฐานะที่เป็นนาบุญอันประเสริฐ พระที่ตักคือผู้ทเสียสละเพื่อสังคม ถ้าผู้ใดไม่คิดแต่ในแง่วัตถุ เขาก็จะมองเห็นความจริงในเรื่องนี้ได้โดยไม่ยาก.

เหตุใดจึงทำให้ตัวเองป่วย ?

จิตของเรานี้มีพลังอย่างสูงยิ่ง ถ้าผู้ใดรู้จักใช้พลังจิตของตนในทางที่ถูกที่ควร ก็จะได้รับประโยชน์มากมายสุดที่พรรณนา แต่ถ้าไม่เข้าใจอำนาจอันเกิดจากจิตของตนเอง และนำไปใช้ในทางที่ผิดแล้ว ก็ทำความลำบากยุ่งยากให้แก่ตนนานาประการ แม้กระทั่งทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ยาก จนถึงอันตรายแก่ชีวิตได้

เรื่องทำนองนี้ นักปราชญ์แต่โบราณเข้าใจกันมานานแล้ว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ทรงตรัสรู้และเข้าใจเรื่องของจิตอย่างถ่องแท้กว่า ๒๕๐๐ ปีแล้ว ทุกอย่างที่มาเรียนรู้และมาเกิดความเข้าใจในสมัยนี้เป็นเรื่องที่พระองค์ทรงทราบแจ่มแจ้งมาก่อน

กวีเอกผู้หนึ่งของอังกฤษชื่อจอห์นมิลตัน (๑๖๐๘—๑๖๗๔) ได้กล่าวไว้ว่า

“จิตมนุษย์นั้น อาจทำสวรรค์ให้กลายเป็นนรกก็ได้.....”

นักปราชญ์ผู้หนึ่งไม่ใช่คนแรกที่แถลงความจริงใน
อำนาจมหัศจรรย์ของจิต ในบรรดาแพทย์ชาวกรีก
โบราณ ก็รู้จักอำนาจนำห้วงเกรงของจิตมนุษย์ในเมื่อ
นำไปใช้ไม่ถูกต้อง แพทย์กรีกสมัยโน้นรู้ดีถึงพลังจิต
ของคนว่า อาจทำให้เกิดความป่วยไข้ขึ้นทางกาย และ
สามารถทำลายร่างกายลงได้ด้วย

แต่คนรุ่นเรามาเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางจิตและกาย ในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บเมื่อไม่กี่สิบปี
มานี้เอง จากผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องทางจิตมามาก
ก็ปรากฏความจริงข้อหนึ่งว่า จิตของเราเนี่ยเพียงอย่าง
เดียว ก็สามารถทำให้กายเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย และ
เป็นได้มากมายแตกต่างกันนับแต่ หัวคิดดงมกกรรมดา
ไปจนกระทั่งเกิดเนื้อร้ายที่เรียกกันว่า “มะเร็ง” ขึ้นได้
ถ้าเรามีความเข้าใจในเรื่องนี้ดีแล้ว ก็จะช่วยให้เรามีสุข-
ภาพดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่นี้มากมาย และในคนที่เจ็บป่วย
ด้วยโรคภัยจริง ๆ ก็จะช่วยให้ปลอดภัยหายเร็วขึ้นด้วย
ข้อนี้มิได้หมายความว่า เราทุกคนสามารถเป็นผู้บำบัด
โรคภัยในกายได้เอง แต่เป็นเครื่องเตือนให้ทุกคนรับ

เหตุใดจึงทำให้ตัวเองป่วย

๓๑

ทราบไว้ว่า “ความรู้สึกของเราที่ว่าสบายดี หรือเจ็บไข้ เป็นโรคอะไรต่ออะไรนั้น สาเหตุส่วนใหญ่อยู่ในจิตใจ ของตัวเอง”

แพทย์จำนวนมาก เคยประสบความจริงมาแล้ว ว่า เด็กที่จิตใจไม่เป็นสุข ว่าเหว่ขาดความรักความอบอุ่น จากพ่อแม่ มักจะมีภูมิต้านทานโรคน้อย และเป็นหวัด ได้บ่อย ๆ สมาคมโรคมะเร็งอเมริกัน ก็เคยเผยแพร่ เอกสารต่อมหาชนแล้วว่า;—

“ความเคร่งเครียดในอารมณ์ อาจทำให้โรคมะเร็ง ที่กำลังรักษาได้ผลด้วยวิธีการทันสมัย กลับทรุดหนักลงทันที ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้รวดเร็ว”

พูดถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับสุขภาพทาง ภาย^{๕๓}นี้มีหลักฐานยืนยันมากมาย เป็นต้นว่า แพทย์สมา-
คนอเมริกัน เคยแถลงอย่างเปิดเผย (เมื่อ ๕-๖ ^{๕๔}ปีมาน)
ว่าร้อยละ ๔๐ ของโรคมะเร็ง^{๕๕}ที่เจ็บของเรา มีปัจจัยทาง
อารมณ์มาเกี่ยวข้อง^{๕๖}ของ^{๕๗}เป็น^{๕๘}สิ่ง^{๕๙}สำคัญ^{๖๐}กว่า^{๖๑}สิ่ง^{๖๒}อื่น^{๖๓} และ^{๖๔}เป็น^{๖๕}ต้น^{๖๖}
เหตุ^{๖๗}โดยตรง^{๖๘}ของความ^{๖๙}เจ็บ^{๗๐}ไข^{๗๑}นั้น^{๗๒} ๆ^{๗๓} ด้วย

ถ้าไปถามแพทย์หลายท่านที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยทั่วไปเป็นจำนวนมาก ๆ ทุกวันเขาจะให้เปอร์เซ็นต์สูงกว่านั้น เขาจะยืนยันได้ว่า ผู้ป่วยที่ไปปรึกษาเขาอยู่ทุกวันนั้น มีเหตุที่ทำให้เกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ เนื่องมาจากการขัดแย้งทางอารมณ์เสียถึง ๗๐—๘๐%

ไม่ว่าเปอร์เซ็นต์ของผู้ใดจะตรงกับความเป็นจริงกว่ากันก็ตาม ทำให้เราประจักษ์ในสิ่งที่แน่นอนประการหนึ่งว่า พลังของจิตมนุษย์เรานั้น หากแสดงออกในทางที่ผิดแล้ว ก็อาจจะทำลายชีวิตผู้นั้นเสียได้

พูดมาแค่นี้บางท่านก็ยังไม่เข้าใจว่า อารมณ์จะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้อย่างไร ?

แพทย์แผนปัจจุบันได้ยอมรับกันแล้วว่า จิตใจของเรานี้อาจทำให้เกิดโรคร้ายได้ร่อยแปด ตั้งแต่กระเพาะอาหารเป็นแผล ต้องทนทุกข์ทรมานด้วยอาการปวดท้อง อาเจียนเป็นโลหิต อาจทำให้กระดูกเกิดอักเสบ ไปจนถึงกระทั่งทำให้ประสาทพิการ จนเป็นอัมพาตก็ได้ เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เชื่อกันต่อ ๆ มาตามคำที่ครูบาอาจารย์สอนไว้ หรือฟังเขาบรรยาย หรือพิมพ์ลงวารสารทางแพทย์

เหตุใดจึงทำให้ตัวเองป่วย

๓๓

แต่เป็นเรื่องที่ แพทย์ได้ประสบพบเห็นมาด้วยตัวเอง
ทั้งสน

ถ้าจะพรรณนาถึงรายการ ความผิดปกติทางร่างกาย ที่เกิดจากจิตใจและอารมณ์เป็นต้นเหตุแล้ว ก็จะได้บัญชียาวว่ายาวยืด เพราะปรากฏอาการตั้งแต่ ปวดฟัน ปวดท้อง เจ็บเสี้ยวในอก โรคเบาหวาน ถ้าใส่อกเสบ ลมพิษผิวหนังมีผื่นคัน หรือสวดเสบคล้ายงูสวัด โรคข้อกระดูกปวดบวม แผลในกระเพาะและลำไส้ การอักเสบในกล้ามเนื้อและข้อ จนกระทั่ง “โรคหัวใจ มีเหนียวมีหอบ อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง มือเท้าบวม ปวด ฯลฯ”

โรคบางอย่างที่รักษาให้หายขาดได้ยากเย็นนักหนา เป็นต้นว่า โรคพิษสุราเรอรั้ง โรคผื่นคันตามตัว และท้องร่วง จากการค้นหาสาเหตุของโรคอย่างถี่ย้นด้วยเครื่องมือ และวิธีทดสอบที่ทันสมัยที่สุด มักจะปรากฏว่า ต้นเรื่องเป็นความผิดปกติทางจิตใจแทบทุกราย

บางท่านที่ยังไม่เข้าใจว่า จิตของเราก่ออาการแปลก ๆ ข้นได้อย่างไร ก็ขอให้ลองนึกดูง่าย ๆ เช่นตัวอย่างต่อไปนี้:—

— เวลาเรานึกกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร จะรู้สึกเลือดวิ่งขึ้นหน้าร้อนผ่าวทันที นั่นเป็นเพราะอารมณ์มีอิทธิพลต่อการไหลเวียนของเลือด และหลอดเลือดส่วนปลายขยายตัว ทำให้เลือดฉีดขึ้นสู่หน้ามากอย่างฉับพลัน จึงทำให้หน้าตาแดงระเรื่อเห็นได้ชัด

— คนที่ตกใจกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเห็นได้ว่า สีหน้าของเขาซีดขาว

— บางคนต้องไปอยู่ในสภาพที่หนาวจัด หนาวนั้นพริ้งก็จะรู้สึกมือเท้าเย็นเฉียบ

— บางคนนึกถึงอาหารที่ตัวเคยชอบ เพียงแต่นึกไม่ทันเห็น น้ำลายก็ไหลสอออกมาแล้ว

— ที่เห็นได้ชัดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ถ้าต้องพบกับคนที่เราไม่ชอบ มักจะเกิดการปวดศีรษะขึ้นมาทันที หรือบางคนบอกว่าปวดต้นคอตุบ ๆ

— อาการปวดประจำเดือน คือพอถึงระยะประจำเดือนจะมา หญิงบางคนจะมีอาการปวดท้องรุนแรง บ้างก็ถึงกับคลื่นไส้ อาเจียน นอนดิ้น ข้ำปลาไม่เป็นอันกินอันนอน หรือการที่สตรีบางคนมีประจำเดือน

เหตุใดจึงทำให้ตัวเองป่วย

๓๕

คลาดเคลื่อนไป อาจสืบสวนหาสาเหตุไปพบว่าเนื่องมาจากจิตใจ และอารมณ์ที่ถูกขัดแย้ง หรือไม่สมหวังในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นสาเหตุโดยตรง

— Dr. Carl T Javert ผู้เชี่ยวชาญทางสูตินรีเวชได้พิสูจน์ไว้แล้วว่า หญิงที่ตั้งครรภ์แล้วแทบบ่อย ๆ นั้น ก็เพราะจิตใจของเธอไม่ปกติสุขเป็นเรื่องใหญ่

ถ้าจะนึกถึงพลังที่เกิดจากจิตของเรา (ซึ่งถ้าจะพูดถึงอวัยวะที่ทำให้เรารู้คิด ก็คือมันสมอง ซึ่งประกอบด้วยเซลล์นับเป็นจำนวนถึง ๑๓ ล้านเซลล์) ก็ออกจะน่าพรันใจไม่น้อยที่จิตใจเราอาจทำลายชีวิตของเราเองเสียได้โดยไม่ต้องมีเชื้อโรค หรือไวรัส หรือบาดแผลทางกายแต่อย่างใดมาเป็นเครื่องช่วยเลย

โปรดระลึกถึงบางคนที่ชอบนึกว่าตัวเป็นโรคนั้นโรคนั้น (Hypochondriac) วันหนึ่ง ๆ ก็มักจะเอากระจกมาส่องดูตาลิ้นของตัวเอง นั่งจับชีพจร คอยค้นหาเรื่องผิดปกติต่าง ๆ ในอวัยวะใหญ่น้อยของตัวเอง นึกเอาว่าตัวเป็นโรคนั้นโรคนี้นี้ แม้กระทั่งโรคหัวใจ ซึ่งถ้าตรวจค้นกันอย่างถี่ถ้วน ก็ไม่พบสิ่งผิดปกติใด ๆ ใน

ร่างกายเลย พวกนี้ทำความยุ่งยากให้แก่ พ่อแม่ สามี ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าไปหาหมอ แล้วเขาบอกว่า ไม่มีโรคอะไรหรอก ทำให้สบาย อาการเหล่านั้นก็จะหายไปเอง ก็ไม่เชื่อเขา หาว่าหมอ ไม่เก่งบ้าง ไปหาหมออื่น ซึ่งก็มักจะได้ฟังคำชี้แจง ทำนองเดียวกัน ก็ไม่พอใจ ต้องเปลี่ยนหมออีก ปี หนึ่งคนจำพวกนี้ จะหาวันสบายเหมือนเขาอื่นสักวัน เดียวก็ทงยาก ท่านผู้อ่านบางท่านคงประสบญาติหรือ เพื่อนบางคนที่มีอาการดังนั้นมาแล้ว คงทราบอยู่เองว่า ทำความยุ่งยากให้คนข้างเคียงแค่ไหน แก่คอยจะนึกว่า แก่ไม่สบายอยู่รำไป ได้ยินว่าใครเป็นโรคเล่าใส่อกเสบ แก่ก็เป็นกับเขา ได้ข่าวใครเป็นโรคหัวใจหรือโรคมะเร็ง แก่ก็มีอาการอย่างเดียวกับเขาขึ้นมาบ้าง ผู้ที่มีจิตใจเช่น นี้เป็นเรื่องราวที่รักษายากมาก

ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตมาบ้าง บาง คนถึงกับยืนยันว่าทุกวันนี้ เราจะหาคนที่มึสุขภาพจิตดี จิตใจเป็นปกติสุขได้จริง ๆ ได้ไม่ถึง ร้อยละ ๒๐ ซึ่งก็ หมายถึงสุขภาพทางกายด้วย เป็นอันว่า ใน ๑๐๐ คนจะ

เหตุใดจึงทำให้ตัวเองป่วย

๓๗

หากันที่ “สบายดี” ตามความหมายของคำนั้นได้เพียงไม่ถึง ๒๐ คน

ไม่นานมานี้ ดร. ราล์ฟ เกาฟมัน หัวหน้าแผนกผู้ป่วยทางจิต ที่โรงพยาบาลเมทซ์ไฮนาย ในนครนิวยอร์ก ได้พิศุจน์เรื่องที่น่าสนใจ ด้วยวิธีรับเอาผู้ป่วยทั้งหมด ที่บรรดาแพทย์ตามที่ตั้งส่งมาปรึกษา เนื่องจากตรวจหาสาเหตุของอาการเจ็บป่วยไม่พบ และเขาสงสัยว่าจะมีเรื่องเกี่ยวกับทางจิต ดร. เกาฟมัน กับผู้ช่วยของเขาก็ค้น ๑๐๐ คนได้ตรวจคนไข้ที่หม้ออื่น ๆ ส่งมาเหล่านี้เป็นจำนวนถึง ๑,๐๐๐ คน ก็ปรากฏข้อเท็จจริงที่น่าสนใจยิ่งว่า หลังจากตรวจค้นสาเหตุอาการป่วยของคนไข้เกิดจากอวัยวะต่าง ๆ ด้วยวิธีและเครื่องมือทุกอย่าง เท่าที่การแพทย์สมัยปัจจุบันจะทำได้แล้ว ก็พบว่าร้อยละ ๒๑.๔ ของผู้ป่วยเหล่านี้ไม่มีโรคทางกายแต่อย่างใดเลย อาการไม่สบายเนื่องมาจากจิตใจและอารมณ์ที่ผันแปรไปทั้งสิ้น

แพทย์ผู้หนึ่งกล่าวไว้ว่า (Russian health maxim)

“ผู้ป่วยทุกคนต้องเจ็บไข้เนื่องจากโรค ร่วมกับความกลัว”

น่าสงสัยว่าที่วากลัวนั้น กลัวอะไรกัน? หากว่าจิตของเขาเป็นสาเหตุที่ทำให้กายเจ็บป่วยได้ต่าง ๆ นานาแล้ว เขาคงจะกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยกระนั้นหรือ?

จากการศึกษาผู้ป่วยจำนวนนับพันนับหมื่น คำตอบก็คือ “ใช่ เราทุกคนมีความกลัวด้วยกันทั้งนั้น”

ถ้าจะกล่าวถึงความกลัวที่เกาะกินจิตใจของคนเรา จนกระทั่งก่อให้เกิดอาการผิดปกติทางกายได้แปลก ๆ แตกต่างกันไป ไม่สามารถจะบรรยายให้ถี่ถ้วนในที่นี้ได้ บรรดาแพทย์ที่เคยทำงานในเรื่องเกี่ยวกับจิต จนเป็นผู้เชี่ยวชาญการแพทย์สาขานั้น ได้ยอมรับกันเป็นส่วนใหญ่ว่า ข้อมูลของความกลัว ที่อาจทำให้เรื่องเล็กน้อย ลามกลายเป็นโรคภัยร้ายแรงได้ในคนเรานั้น พอจะสรุปได้ว่า มีอยู่ ๓ ประเภท คือ

๑ — ความกลัวที่จะต้องแยกจากสิ่งที่เคยรักเคยชอบ จากพ่อจากแม่

เหตุใดจึงทำให้ตัวเองป่วย

๓๕

๒ — ความกลัวในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับกามารมณ์ และเรื่องทางเพศ เช่นเด็กผู้หญิงเคยได้ยินผู้ใหญ่เล่าให้ ฟังถึงความลำบาก ความเจ็บปวดรวดร้าวและอันตราย ต่าง ๆ ในเวลามีสามีแล้วตั้งครรถ์ถึงเวลาจะคลอด ความกลัวก็ฝังจิตฝังใจมาจนกระทั่งโตเป็นสาว มักทำให้เกิด อาการแปลก ๆ เช่นเวลามีประจำเดือนก็ปวดท้องปวด หลังมาก ประจำเดือนมาเคลื่อนไหวคลาดจากกำหนด และ เวลามีครรถ์ก็แพ่ท้องอย่างรุนแรง เป็นต้น

๓ — ความกลัวตาย ข้อนี้ไม่ต้องอธิบายทุกคน ก็พอจะรู้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร

เกี่ยวกับความหวาดกลัวสิ่งต่าง ๆ เป็นเหตุให้เกิด อาการผิดปกติทางกาย ซึ่งเราจะพบเห็นอยู่แทบทุกวัน แพทย์หลายท่านที่สนใจเรื่องทำนองนี้ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตไว้มาก เป็นต้นว่า ดร. ราล์ฟ เคาฟมัน และ ดร. เฮเลน ฟลานเดอร์ส ดันบาร์ ได้ กล่าวถึงอาการวิปริตต่าง ๆ ที่คนไข้เคยมาเล่าให้ฟัง ซึ่ง ตรวจร่างกายแล้วก็ไม่พบสิ่งใดผิดธรรมดา พิสูจน์ได้ว่า เป็นเรื่องที่เนื่องมาจากจิตหรืออารมณ์ที่ไม่เป็นปกติแทบ ๕๕ ทงสน เช่น

เหตุใดจึงทำให้ตัวเองป่วย

- ถ้ารู้สึกเจ็บปวดที่แขนข้างหนึ่ง— อาจเกิดจากผู้นั้นพยายามระงับความรู้สึกอยากทูปใครสักคน
- ท้องร่วง วันหนึ่งถ่ายหลายครั้ง — อาจเป็นเพราะในใจอยากไล่ใครสักคนไปให้พ้น
- หอบหืด ซึ่งเราพบได้บ่อย ๆ อาจเกิดจากความโกรธ ความขัดใจ รู้ตัวกลัวผิดหรือรู้สึกตัวเองไม่มีความปลอดภัย
- ปวดเมื่อยหลังแถวกระเบนเหน็บ — อาจเนื่องจากไม่ปรารถนาพบหน้าใคร ๆ ก็ได้
- ผู้ที่ท้องเสียท้องอืดเพอบ่อย ๆ — อาจเกิดจากเกลียดงานที่ทำ เกลียดนาย หรือคู่ครองก็ได้ แต่พยายามเก็บความรู้สึกนั้นไว้ มันก็แสดงออกมาทางท้อง
- เจ็บเสียวในอก นี้ก็พบกันเสมอ — อาจเป็นเพราะความเคร่งเครียดในทางเพศก็ได้
- โรคผิวหนังหลายชนิด — เกิดจากความไม่ชอบใจสิ่งใดหรือผู้ใดอย่างรุนแรง

- อาการปวดศีรษะข้างเดียว — มักเป็นเพราะต้องการดำเนิน หรือดูว่าใครอย่างรุนแรง
- ปวดเมื่อยแขนขาหรือเบ็นตะคริว — เป็นเพราะต้องการหนีไปเสียให้พ้นจากสิ่งเฉพาะหน้า
- ท้องอืดแน่นท้องมดลมมาก — เกิดจากอารมณ์รุนแรง หรือมีความปรารถนาสิ่งใดที่ไม่อาจออกปาก
- รู้สึกเหน็ดเหนื่อย เพลียจนบอกไม่ถูก — เกิดจากความเบื่อหน่ายมาเป็นเวลานาน
- ตนนั่น กังวล หรือร้อนใจเป็นพัก ๆ — มักเนื่องจากความไม่สมหวังในสิ่งที่ตัวคิดไว้ หรือริเริ่มงานขึ้นไว้ แต่ไม่ได้ผลสมดังความตั้งใจ เหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างอาการที่พบบ่อย ๆ
- ซึ่งมีสาเหตุมาจากอารมณ์และจิตใจ

การแก้ไขและระงับอารมณ์ของตนเอง

๑ — ทำความเข้าใจด้วยความสงบว่า มนุษย์ทุกคนล้วนมีความหวาดกลัวด้วยกันทั้งนั้น พยายามระงับความกลัวหรือหวาดหวั่นในสิ่งที่ไม่มีความเป็นเหตุเป็นผล และเตือนใจตัวเองเสมอว่า ความกลัวเหล่านี้ มีผลร้ายต่อร่างกายของตัวเอง

๒ — ใคร่ครวญจับเหตุให้ได้ว่า ที่รู้สึกกลัวนั้นมันเนื่องมาจากอะไร เมื่อเข้าใจต้นสายปลายเหตุแล้ว ก็จะไม่ตื่นตกใจต่อไปอีก เป็นการป้องกันอาการผิดปกติทางกายด้วย

๓ — หัดสำรวจใจตัวเองว่า มีความปรารถนาสิ่งใดต้องการจะทำอะไร เจตนาที่แท้จริงของตัวเองคืออะไร แล้วนำมาตรึงตรองให้เข้าใจแจ่มแจ้ง อย่าเก็บให้แฝงอยู่ในใจ โดยอธิบายหรือซ้อออกมาให้เด่นชัดไม่ได้ เพราะขึ้นเก็บไว้เช่นนั้น จะทำความยุ่งยากขึ้นภายหลัง

๔ — ยอมรับความจริงว่า การกล้ำเผชิญหน้ากับข้อเท็จจริงทุกอย่าง แม้จะทำให้ไม่สบายใจหรือเกิดอารมณ์หวั่นไหวขึ้นบ้าง ก็ยังมีผลร้ายต่อร่างกายน้อยกว่าพยายามเก็บอัดความรู้สึกไม่พอใจ หรือความเห็นที่ไม่ตรงกันเอาไว้ ซึ่งนานเข้าก็จะระเบิดออกเป็นเรื่องราวร้ายแรงได้

๕ — อาการเจ็บปวดตามร่างกาย ส่วนใดก็ตาม หากว่ายังคงมีอยู่หลังจากที่สำรวจจิตใจตัวเอง และไม่มี ความผิดปกติใดๆ ทางอารมณ์แล้ว ควรจะต้องไปปรึกษาแพทย์ โดยไม่ชักช้า แต่แพทย์ที่จะไปปรึกษาหารือ ก็ต้องเลือกดูเสียก่อนว่า เขาสนใจในตัวเรา ทั้งเรื่องผิดปกติทางกายและทางใจ ไม่ใช่ฟังแต่อาการอย่างเดียว แล้วก็เขียนใบสั่งยาให้เลย.

พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาณ ๔๓/๒ ถนนสามเสน
บางลำภู กรุงเทพมหานคร โทร. ๒๘๒๒๐๒๕
พร รัตนสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๓๖

