



วิธีชนะอารมณ์

วิธีชนะความโกรธ

ความพ้นทุกข์



● มโนปุพพกมา ธมมา ●

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ

หนังสือ

ผู้เขียน

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ครั้งที่ ๑

เจ้าของผลงาน

ผู้อำนวยการ

บรรณาธิการ

ผู้จัดการ

ผู้จัดทำทุน

ผู้จัดรูปเล่มหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ผู้ออกแบบปก

คณะพิสุจน์อักษร

ผู้ประสานงาน

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องหนังสือ

อิเล็กทรอนิกส์

เจ้าของลิขสิทธิ์

ทางแห่งความพันทุข์

พร รัตนสุวรรณ

มีนาคม ๒๕๖๔

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ

ศรีเพ็ญ จัตตะศรี

ผ่องผิว พัฒนประภาพันธุ์

ทวี ลีลาเวชบุตร

ชลิกา โรจนโกศล

ศมานันท์ ถนัถธรรมกุล

บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ

สอาด แก้วเกษ

สุภาณี หงส์เงิน

ทวี ลีลาเวชบุตร

กิตติ รัตนศรีวิจิตร

นริศ เร Chiangแสน

ศุภกฤต ลีลาเวชบุตร

พงษ์เพชร อมรสิทธิ์

ดร.นันทพล โรจนโกศล

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

๔๗/๒ ถ.สามเสน บางลำพู

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕

ทางแห่งความพ้นทุกข์

โดย

พร รัตนสุวรรณ



จัดพิมพ์โดย

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน

สถิติการพิมพ์

พิมพ์รวมเล่มครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๓๘ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

หนังสือ “ทางแห่งความพ้นทุกข์” เล่มนี้

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ จัดทำขึ้นใหม่

ในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)

เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๖๔

คำปรารภ

ในการพิมพ์รวมเล่ม

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้ศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก-อรรถกถา แล้วยึดเป็นแนวทางการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนามาตั้งแต่สมัยยังอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ต่อมาได้ลาสิกขาสิกขาออกมาเป็นอุบาสก ก็ยังคงศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกอรรถกถา ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาอยู่ตลอด เป็นอาจารย์สอนในคณะพุทธศาสตร์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ ถวายความรู้ธรรมประยุกต์ ความรู้เรื่องสมาธิวิปัสสนาแก่พระนิสิตมหาจุฬาฯ และอบรมสมาธิวิปัสสนาแก่ประชาชนผู้สนใจ และนักเรียนพุทธศาสนวันอาทิตย์ที่ธรรมวิจยวัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ เป็นเวลาหลายปี ทั้งบรรยายธรรมอบรมสมาธิวิปัสสนาแก่คณะชมรมพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒน์ นักเรียนนายร้อยตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจสามพราน ฯลฯ ทั้งเปิดอบรมสมาธิ

ข

วิปัสสนาแก่สมาชิกผู้สนใจที่บ้านพัก จนกระทั่งจากโลกมนุษย์
เข้าสู่ภูมิทิพย์

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ มิได้อบรมสมาธิวิปัสสนา
แต่เพียงอย่างเดียว ยังได้เรียบเรียงหนังสือธรรมะทาง
พระพุทธศาสนาต่าง ๆ ทั้งทางปรัชญา ทั้งทางการปฏิบัติ
สมาธิ วิปัสสนาอีกหลายเล่ม

หนังสือ “ทางแห่งความพ้นทุกข์” เล่มนี้ เป็นบท
ความธรรมที่อาจารย์พร รัตนสุวรรณ เขียนขึ้นมาและ
บรรยายออกอากาศทางสถานีวิทยุต่างวาระต่างโอกาสกัน
เคยจัดพิมพ์แยกเล่มต่างวาระต่างโอกาสกันมาแล้วหลายครั้ง

๑. เรื่อง “วิธีชนะอารมณ์” อาจารย์พรเคยบรรยาย
ออกอากาศทางสถานีวิทยุ สทร.ของทหารเรือ จัดพิมพ์เป็น
ธรรมบรรณาการ และจำหน่ายไปแล้วหลายหมื่นเล่ม แต่
มิได้ บันทึกสถิติไว้ พิมพ์ครั้งหลังเมื่อ พ.ศ.๒๕๓๕ เหลือเป็น
ต้นฉบับ ไม่มีคำนำ จึงไม่ทราบรายละเอียด เพียงยังพอทรง
จำได้เท่านั้น

๒. เรื่อง “วิธีชนะความโกรธ” ใช้ต้นฉบับที่จัดพิมพ์
เมื่อ พ.ศ.๒๕๑๒ เป็นต้นฉบับ มีคำนำของอาจารย์พรปรารภ

เกี่ยวกับการสอนธรรม ท่านเขียนขึ้นเป็นแนวปฏิบัติเพื่อ
ขจัดความโกรธ เล่มนี้ไม่มีสถิติการพิมพ์

๓. เรื่อง “วิธีแก้ปัญหา เรื่องการนอนไม่หลับ” ใช้
ต้นฉบับที่จัดพิมพ์เมื่อ พ.ศ.๒๕๒๙ เป็นต้นฉบับ มีคำนำ
ของ อาจารย์พร เขียนเมื่อ พ.ศ.๒๕๑๖ ปรารภเกี่ยวกับ
เรื่องความทุกข์กายทุกข์ใจ ท่านเขียนขึ้นเป็นแนวปฏิบัติ
ขจัดความทุกข์ เนื่องมาจากการนอนไม่หลับเป็นต้น

๔. เรื่อง “ความพ้นทุกข์” อาจารย์พร เขียนลงใน
หนังสือวิญญูณ ฉบับเดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๒๗
เพียงตอนเดียว ต่อมาเขียนเพิ่มเติมจัดพิมพ์เป็นหนังสือ
ส.ค.ส. สำหรับปี พ.ศ.๒๕๒๘ เพื่อแจกเป็นของขวัญปีใหม่
รายละเอียดอื่น ๆ ท่านเจ้าของบทความได้ชี้แจงไว้แล้ว
เฉพาะที่มีอยู่ได้จัดพิมพ์เป็นหลักฐานไว้เป็นบทนำของแต่ละ
เรื่อง

หนังสือทั้ง ๔ เรื่องนี้ ขาดคราวไป สำนักค้นคว้า
ทางวิญญูณจึงจัดพิมพ์ขึ้นเผยแพร่ใหม่ โดยจัดพิมพ์รวม
เล่มทั้ง ๔ เรื่องเป็นเล่มเดียวกัน เพราะเป็นบทความธรรมะ
สำหรับ เป็นหลักปฏิบัติขจัดทุกข์เหมือนกัน ใช้ชื่อในการ
พิมพ์รวมเล่มว่า “ทางแห่งความพ้นทุกข์”

๑

หวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือศึกษาแล้วปฏิบัติ
เพื่อบรรเทาทุกข์ได้ตามสมควรแก่การปฏิบัติอีกเล่มหนึ่ง
หรือจะใช้ เป็นหนังสือสำหรับอ่านค้นคว้าศึกษาเพิ่มพูน
ความรู้ให้ยิ่งขึ้นไปก็ได้

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ สิงหาคม ๒๕๓๘

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ
๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำพู
กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
โทร. ๐ ๒๒๔๒-๒๐๒๕

สารบัญ

เรื่องวิธีชนะอารมณ์

เรื่อง	หน้า
วิธีชนะอารมณ์	๑
ต้องพยายามอ่านอารมณ์ของตน	๑๖
จงพยายามหัดคิดในแง่ของคนอื่น	๑๘
ต้องหัดให้เป็นคนรู้จักเสียสละ	๑๙
เพราะมีพื้นจิตใจต่ำ มีคุณธรรมน้อย จึงได้เป็นเช่นนี้	๒๒
เกิดโมหะก็คือเกิดโง่	๒๔
สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามปัจจัย	๒๗
รักมาจากโกรธ โกรธมาจากรัก	๓๐
ความรักประกอบด้วยความต้องการ และความยึดถือ	๓๒

เรื่อง	หน้า
--------	------

เรื่องวิธีชนะความโกรธ

คำนำ	๔๗
------	----

วิธีชนะความโกรธ	๕๕
-----------------	----

เรื่องวิธีแก้ปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ

คำนำ	๘๕
------	----

ปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ	๘๙
--------------------------	----

สาเหตุแห่งการนอนไม่หลับ	๙๐
-------------------------	----

วิธีแก้โรคนอนไม่หลับ	
----------------------	--

เรื่องความพ้นทุกข์

คำนำ	๑๑๗
------	-----

๑ ความหมายของคำว่า พ้นทุกข์	๑๒๓
-----------------------------	-----

๒ ต้องแก้ไขที่ใจของตนเอง จึงจะพ้นทุกข์ได้จริง	๑๒๔
---	-----

๓ การแก้ไขความทุกข์ต้องทำด้วยตนเองจึงจะ พ้นทุกข์ได้จริง	๑๒๕
--	-----

๔ พระอริยมะมีแต่ในพุทธศาสนาเท่านั้น	๑๒๘
-------------------------------------	-----

เรื่อง	หน้า	
๕	ทำไมคนเราจึงต้องมีศาสนา	๑๓๐
๖	การเชื่อที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ ต้องเป็นการเชื่อด้วยปัญญาของตน	๑๓๗
๗	เหตุใดพระอรหันต์จึงพ้นทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด	๑๓๙
๘	จะต้องละกิเลสในที่ ๆ มันเกิด จึงจะเป็นอันละได้จริง ๆ	๑๔๓
๙	วิธีการพ้นทุกข์ตามหลักพุทธศาสนา	๑๔๕
๑๐	การเกิดเป็นทุกข์	๑๔๖
๑๑	ค้นหาเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ เพราะค้นหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน	๑๕๑
๑๒	คนเราเลือกที่เกิดได้จริงหรือไม่ ?	๑๕๘
๑๓	บทสรุปเรื่องความเกิดเป็นทุกข์	๑๖๐
๑๔	ทางแห่งความพ้นทุกข์	๑๖๓
๑๕	ต้นเหตุของความทุกข์อยู่ที่ใจ ฉะนั้นต้องแก้ที่ใจ จึงจะเป็นอันแก้ได้จริง ๆ	๑๖๖
๑๖	นรก-สวรรค์ในโลกมนุษย์	๑๗๐

ช

เรื่อง	หน้า
๑๗ คนยากจนไม่ใช่คนอยู่ในอบายภูมิ	๑๗๔
๑๘ จูฬกัมมวิกังคสูตร พระสูตรที่แสดงว่า คนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน เป็นเพราะเหตุไร ?	๑๗๖
๑๙ คนเราจะเกิดมาเป็นอะไร ต้นเหตุอยู่ที่วิญญาน	๑๘๕
๒๐ ต้องทำบุญกับพระเท่านั้นหรือ จึงจะได้บุญ ?	๑๘๙
๒๑ ชัปปสูตร ขึ้นชื่อว่าทำให้ทาน ทุกอย่าง ย่อมมีอานิสงส์ทั้งสิ้น	๑๙๓
๒๒ ศील สมาธิ ปัญญา คือทางแห่งความพ้นทุกข์	๒๐๒
๒๓ ความปรารถนาของบุคคลในโลกที่ได้สมหมาย ได้ยาก ๔ อย่าง	๒๑๑
๒๔ ธรรมเป็นเหตุให้ได้สมหมาย ๔ อย่าง	๒๑๑
๒๕ นิพพานคืออะไร	๒๑๔
๒๖ มทนิมมทโน นิพพานเป็นที่สร้างความเมา	๒๑๖
๒๗ ปีปาสวินโย นิพพานเป็นที่กำจัดความกระหาย	๒๑๘
๒๘ อาลยสมุคฺชาโต นิพพานเป็นที่ถอนความอาลัย	๒๒๑
๒๙ วฏฏุปจเฉโท นิพพานเป็นที่ตัดวิฏฏะ	๒๒๒

ณ

เรื่อง	หน้า
๓๐ ตณฺหกุขโย นิพพานเป็นที่สิ้นไปของตัณหา วิราโค นิพพานเป็นที่หน่ายราคะ	๒๒๔
๓๑ นิโรโธ นิพพานํ เป็นที่ดับสนิท นี้แหละคือนิพพาน	๒๓๑
๓๒ เหตุไร การบรรลุถึงนิพพานจึงทำให้พ้นทุกข์ ได้ทุกอย่าง และพ้นได้อย่างเด็ดขาด	๒๓๕
๓๓ นาวาซีวิต	๒๔๖
๓๓ ขอพรพ้นทุกข์	๒๕๑



วิธีชนะอารมณ์

วิธีชนะอารมณ์

คนที่จะอยู่ในโลกได้ด้วยความสะดวก นอกจากจะต้องอาศัยฐานะทางการเงิน และความรอบรู้ในวิชาอาชีพต่าง ๆ แล้ว ปัจจัยสำคัญอีกอันหนึ่งที่จะทำให้คนเรามีความสะดวกก็คือ การรู้จักเอาชนะอารมณ์ของตนเองได้ คนที่ไม่สามารถจะเอาชนะอารมณ์ของตนเองได้เราจะพบว่า ฐานะทางการเงินหรือ ทางการศึกษาไม่เคยช่วยให้คนเหล่านี้มีความสุขได้เลย เพราะฉะนั้นการรู้จักเอาชนะอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่ทุกคนจำเป็นจะต้องรู้

คำว่า อารมณ์ ในความหมายทางพระพุทธศาสนา หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ใจนึกขึ้นมา ซึ่งภาษาบาลีเรียกว่า รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสอารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และ อัมมารมณ์ คำว่าอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงเครื่องเร้าหรือสิ่งแวดล้อมดังที่กล่าวมานี้ ไม่ใช่หมายถึงความรู้สึกอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจ เพราะฉะนั้นคำว่า ชนะอารมณ์ ในทางพระพุทธศาสนาจึงหมายถึง การรู้จักเอาชนะเครื่องเร้าหรือ

สิ่งแวดล้อม และคำว่า ชนะตน ซึ่งหมายถึง การชนะใจตนเองนั้น ในความหมายที่แท้จริงก็หมายถึง การชนะอารมณ์นั่นเอง

โดยธรรมดาคนทุกคนย่อมตกเป็นทาสของอารมณ์ไม่มากก็น้อย คนที่ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์เลย มีบุคคลประเภทเดียวคือพระอรหันต์ นอกจากนี้แล้วย่อมตกเป็นทาสของอารมณ์ทั้งสิ้น พระอริยบุคคลที่ยังไม่ถึงขั้นอรหันต์ก็ไม่พ้นจากอำนาจของอารมณ์ แต่ต่างจากปุถุชนตรงที่การตกเป็นทาสอารมณ์ของพระอริยบุคคลนั้นน้อยมาก จนคนธรรมดาสังเกตเกือบไม่ได้เลย ในชีวิตประจำวันของท่านในสายตาของคนธรรมดาทั่วไปจะเห็นว่า ท่านทำอะไรตามเหตุผลเสมอ แต่ในความรู้สึกของพระอริยบุคคลที่สูงกว่า จะเห็นว่าพระอริยบุคคลที่ต่ำกว่าท่านนั้น ยังคงตกเป็นทาสของอารมณ์บางอย่างอยู่ เช่น นางวิสาขาเคยร้องไห้เพราะหลานตาย พระอานนท์ก็เคยร้องไห้ในเมื่อทราบข่าวว่าอีก ๓ เดือนพระพุทธเจ้าจะทรงปรินิพพาน และจากเรื่องในคัมภีร์ธรรมบทก็เคยมีปรากฏว่า ผู้หญิงซึ่งเป็นพระโสดาบันแล้ว แต่ด้วยอำนาจของบุพเพสันนิวาส ทำให้ไปรักชายคนที่เป็นนายพรานจนได้แต่งงานเป็นสามีภรรยากันก็มี ดังนี้ เป็นต้น

เรื่องของอารมณ์ถ้าได้ศึกษาโดยละเอียดแล้ว ท่านจะพบว่า อารมณ์เป็นเรื่องใหญ่ที่มีอิทธิพลครอบงำจิตใจคนมากที่สุด และไม่เว้นใครเลยนอกจากพระอรหันต์เท่านั้น

ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ทำไมอารมณ์จึงมีอิทธิพลเหนือจิตใจคน ปัญหานี้ท่านจะเข้าใจได้ไม่ยาก ถ้าหากเข้าใจคำต่อไปนี้อย่างแจ่มแจ้ง

ความรู้สึกนึกคิดย่อมเป็นไปตามความหมาย ที่เกิดจากอุปาทาน

คำว่า อารมณ์ ในความหมายที่ลึกซึ้งก็คือ ความหมายต่าง ๆ ที่สุดแล้วแต่จะยึดถือกัน เพราะ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ประสบพบเห็น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ที่เข้าไปสู่จิตใจและทำให้จิตใจผันผวนไปได้ต่าง ๆ นั้น ก็คือความหมายที่ยึดถือไว้นั่นเอง เช่นคำว่า มิ่ง ภู ฉันทน์ ท่าน คุณ เธอ สรรพนามต่าง ๆ เหล่านี้ เราจะรู้สึกว่าเป็น คำหยาบ หรือคำสุภาพ ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่คำพูด แต่อยู่ที่ความยึดถือตามที่เคยอบรมมา เช่น คำว่า มิ่ง ภู ในสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราชมิได้ถือว่าเป็นคำหยาบ แต่มาในสมัยปัจจุบันในกลุ่มของผู้ดีถือว่า เป็นคำหยาบดังนี้ เป็นต้น ถ้าท่านเข้าใจว่า อารมณ์ก็คือความหมาย และ

ความหมาย ก็คือสิ่งที่เกิดจากอุปาทาน เช่นนี้แล้ว ท่านก็จะเข้าใจได้ว่า เหตุไรคนทุกคนจึงตกเป็นทาสของอารมณ์ และทำ อย่างไรจึงจะเอาชนะอารมณ์ได้

อนึ่ง ตามธรรมดาคนที่จะละอุปาทานได้อย่างเด็ดขาด ก็คือพระอรหันต์เท่านั้น ส่วนปุถุชนมีอุปาทานเหนียวแน่นมาก การที่บุคคลธรรมดามีอุปาทานเหนียวแน่นก็เพราะมีตัณหา มาก หลักในปฏิจจสมุปบาทมีอยู่ว่า “ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ถ้าตัณหามาก อุปาทานก็มาก และตัณหาจะเข้มข้น ก็เพราะความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ประจำวันของปุถุชนเข้มข้น” ด้วยเหตุนี้ ปุถุชนผู้หนาด้วยตัณหา จึงไม่มีทางที่จะปลดปล่อยอุปาทานของตนเองได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่สนใจศึกษาธรรมเพื่อแก้ตัณหาของตนเท่านั้น จึงจะมีทางบรรเทาอุปาทานของตนเองลงได้บ้าง และผู้ที่มีอุปาทานเบาบางเท่านั้น จึงจะสามารถเอาชนะอารมณ์ บางอย่างได้

จากหลักวิชาโดยสังเขปที่อธิบายมานี้ ท่านพอจะมองเห็นได้ว่า เหตุไรคนทั่วไปจึงตกเป็นทาสของอารมณ์ ซึ่งหมายความว่า พอกระทบกับอารมณ์ที่ยั่วให้เกิดความรู้สึก

ในทางไหน ความรู้สึกในทางนั้นก็จะมีเกิดขึ้นทันทีที่ไม่สามารถจะยับยั้งไว้ได้ คนที่หุนหันพลันแล่นใจร้อนโกรธง่าย ใจน้อย เห็นคนอื่นได้ดีทนอยู่ไม่ได้ อะไรต่าง ๆ ในทำนองนี้ ก็คือคนที่ตกเป็นทาสของอารมณ์อย่างมากนั่นเอง ขอได้โปรดสังเกตดูว่าคนเจ้าอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นบุคคลประเภทที่มีความยึดมั่นในสิ่งที่เขาต้องการอย่างเหนียวแน่นมาก เช่น คนที่ต้องการจะมีชื่อเสียงเห่อเหิมทะเยอทะยานในเรื่องชื่อเสียงอย่างมกานั้น จะพบว่า เป็นบุคคลที่ชอบยอม ชอบคนประจบสอพลอ และทนไม่ได้ถ้าหากจะมีใครมาดูหมิ่นเกียรติ แม้เพียงเล็กน้อย ขอได้โปรดสังเกตดูว่า ความยึดถือทุกอย่างขึ้นอยู่กับความต้องการ ถ้าหมดความต้องการ ก็หมดความยึดถือ เช่นผู้หญิงจะหึงก็เฉพาะแต่ในผู้ชายที่ตนเองยังรัก และต้องการอยู่เท่านั้น ถ้าหมดรักหมดต้องการ ความหึงก็จะหมดไป ความหึงก็คืออุปาทานที่แสดงออกมาในรูปหนึ่ง การรู้จักเอาชนะอารมณ์ ความสำคัญอยู่ที่ความเข้าใจ หลักวิชาต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ถ้าเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า การตกเป็นทาสอารมณ์ ก็คือ การตกเป็นทาสอุปาทานของตนนั่นเอง และเนื่องจากอุปาทาน

ทุกอย่างขึ้นอยู่กับความต้องการ ฉะนั้นคนที่จะมีอุปาทาน
อย่างเหนียวแน่น ก็คือ คนที่เห็นแก่ตัวอย่างมากเท่านั้น
ถ้าท่านซึ่งในข้อความสั้น ๆ เหล่านี้ จะทำให้ท่านรู้จักเอาชนะ
อารมณ์ได้อย่างมากทีเดียว

คนที่ตกเป็นทาสของอารมณ์ก็คือคนที่เห็นแก่ตัว
หรือคนที่โง่ต่อจิตใจของตนเอง

คติเหล่านี้เป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับคนที่ตกเป็น
ทาสของอารมณ์

สำหรับข้อความที่อธิบายมาโดยสังเขปนี้เป็นหลักวิชา
กว้าง ๆ สำหรับการเอาชนะอารมณ์ แต่อย่างไรก็ดี ผู้ที่รู้
เพียงแค่นั้น แม้จะรู้อย่างดี ก็ยังไม่อาจจะเอาชนะอารมณ์ได้
ผู้ที่สามารถจะเอาชนะอารมณ์ได้ก็ต่อเมื่อได้ปฏิบัติตามหลัก
การดังต่อไปนี้ คือ :-

๑. จะต้องเป็นคนที่มีความปรารถนาสุจริตต่อคน
ทั้งปวง หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือ เป็นคนมีความเมตตาปราณี
ต่อคนทั่วไปเสมอ ความปรารถนาสุจริต ความเมตตาปราณี
เป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการเอาชนะอารมณ์ ซึ่งเรา
จะสังเกตได้จากพ่อแม่ของเราเอง โดยธรรมดา บุคคลที่เป็น

พ่อแม่ย่อมมีความเมตตาปรานีและมีความปรารถนาสุจริตต่อลูกเสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงเห็นได้ว่า พ่อแม่มักจะทนได้ต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่ลูกเป็นฝ่ายก่อขึ้น ซึ่งการกระทำต่าง ๆ ที่ลูกกระทำนั้น ถ้าเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ลูก แน่นนอนยอมทนไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะพ่อแม่มีความเมตตาปรานีต่อลูกอย่างลึกซึ้งนั่นเอง จึงทนได้ ในระหว่างที่กับน้อง สามีกับภรรยา เพื่อนกับเพื่อนที่รักกันด้วยความสุจริตใจ และมีความหวังดีต่อกันอย่างแท้จริงนั้น เราจะพบว่า ในระหว่างบุคคลเหล่านี้ ได้มีความอดทนต่อกันและกันอย่างดีมาก แต่ตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่คนใดมีความเมตตาปรานีน้อยเลี้ยงลูกอย่างเห็นแก่ตัว พี่น้องที่ไม่รักกันจริง เพื่อนที่ไม่สุจริตต่อกัน ในระหว่างบุคคลเหล่านี้ เราจะเห็นว่ามีความอดทนต่อกันน้อย มักจะรู้ว่าหรือทำอะไรตามอารมณ์ได้ง่าย ผู้ที่ปรารถนาจะเอาชนะ อารมณ์ ข้อเท็จจริงพื้น ๆ เหล่านี้ควรจะเอาใจใส่ให้มาก เพราะเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นง่าย ๆ ถ้าหากว่าเราจะเป็นคนที่รู้ว่าเกิดโทษได้ง่าย ก็ขอให้นึกถึงพื้นฐานนี้ว่า อาจจะเป็นเพราะเรามีความเมตตาปรานีน้อยก็เป็นได้

๒. หลักการในการเอาชนะอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ในชีวิตประจำวันจะต้องเป็นคนๆ ดำเนินชีวิตอยู่เพื่อความดี

บางคนมีอุดมคติว่า เงิน ชื่อเสียง และความสุขสำราญ สำคัญยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งหมด เขามีชีวิตอยู่ก็เพื่อหวังผลในทางนี้เป็นจุดสำคัญ ซึ่งจะได้มาโดยวิธีไหนก็ตามจะสุจริต หรือทุจริตไม่คำนึงถึง คำนึงถึงแต่อย่างเดียวว่าขอให้ได้สิ่งเหล่านี้มาก็แล้วกัน สำหรับบุคคลประเภทนี้จะตกเป็นทาสของอารมณ์ได้ง่ายที่สุด เพราะจุดหมายในการดำรงชีวิตของบุคคลประเภทนี้ ผิดจากความเป็นจริง ซึ่งความจริงมีอยู่ว่า “วิญญูณเป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย ความสุข ความทุกข์มีรากฐานอยู่ที่วิญญูณ ผู้ที่มีวิญญูณสะอาด บริสุทธิ์เท่านั้น จึงจะมีความสุขอย่างแท้จริง ส่วนผู้ที่มีวิญญูณไม่บริสุทธิ์ในใจเต็มไปด้วยความรู้สึกชั่วร้ายต่าง ๆ บุคคลประเภทนี้ ไม่ผิดกับหมาหัวเน่า ในหัวของมันมีหนอน หมาหัวเน่า แม้จะกินดี อยู่ดีสักเพียงใด ก็ตามมันก็หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้” ความจริงของชีวิตแท้ ๆ เป็นอย่างนี้ และหน้าที่ของมนุษย์ ซึ่งโดยธรรมชาติย่อมมีจิตใจสูงกว่าสัตว์นั้น ควรจะมุ่งผลในทางความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจเป็น จุดหมายสำคัญ แต่ถ้าผู้ใดกลับไปหวังผลในทางวัตถุยิ่งกว่าผลในทางจิตใจ ผลที่ได้รับก็คือการตกเป็นทาสของอารมณ์ คนที่ตกเป็นทาสของวัตถุยึดถือในเรื่องวัตถุเป็นเรื่องสำคัญ การยึดถือที่ผิดนั้น

ก็ไม่ผิดอะไรกับคนที่เพื่อฝันใฝ่หาสิ่งที่ไม่จริง แน่ละ ! เขาย่อมประสบแต่ความหลอกลวงอยู่เสมอ และผลที่ได้รับก็คือความล้มเหลว ความผิดหวัง ความทุกข์ทรมานต่าง ๆ คนที่มีพื้นฐานในทางจิตใจเสีย อย่างที่เราเรียกว่าคนพินเสีย นั้น ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมง่ายที่สุดอารมณ์เสียง่ายมาก ขอให้สังเกตจากผู้หญิงหรือผู้ชายบางคนที่มีผิดหวังในเรื่องความรักจนพินจิตใจเสีย นั้น เขาอาจจะตัดสินใจทำอะไรผิด ๆ ได้ง่ายมาก เรื่องพินเสียอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการตั้งจุดหมายในชีวิตผิดนี้เป็นเรื่องที่จะต้องตั้งข้อสังเกตให้มาก

จุดหมายของพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ อย่างคือ ละชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์ จุดหมาย ๓ อย่างนี้ ควรจะเป็นจุดหมายของคนทุกคน คนที่จะดำรงชีวิตอยู่เพื่อละชั่วทำดี และทำใจให้บริสุทธิ์นั้น トラบใดที่เขายังยึดมั่นอยู่ในจุดเหล่านี้ เป็นจุดสำคัญของชีวิต ชีวิตของเขาก็จะค่อยๆ สะอาด และมีความผาสุกในด้านจิตใจดีขึ้นเป็นลำดับ โปรดจำไว้ว่า คนที่สามารถจะเอาชนะอารมณ์ได้ดี ก็คือคนที่มีจิตใจสบายอยู่เสมอ คนที่มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีมีอนามัยดี ย่อมมีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บได้ดีไม่เจ็บป่วยง่าย

ฉันใด คนที่มีสุขภาพทางจิตดีก็ย่อมจะต้านทานต่ออารมณ์
ได้ดีฉันนั้น สุขภาพทางจิตอันสมบูรณ์เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง
ในการชนะอารมณ์

๓. หลักในการเอาชนะอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ
การรู้จักมองคนในแง่ดีเสมอ รู้จักแยกแยะความดีกับ
ความชั่วออกจากกันได้ ส่วนไหนดีก็นับถือ ไม่เอาความ
ชั่วในแง่อื่น มาลบล้างความดีที่เขามีอยู่จริง ๆ คนที่มี
นิสัยแบบนี้ โดยปกติจะสังเกตได้ว่า เป็นคนที่สุขุมและ
เยือกเย็นอย่างน่านับถือ ไม่เกลียดใครจริง ๆ เพราะรู้จัก
มองคนในแง่ดีเสมอ พื้นฐานอันนี้รู้สึกรู้ว่าจะจะเป็นลักษณะ
ที่เด่นของผู้ที่รู้จักเอาชนะอารมณ์ คนที่ตกเป็นทาสของ
อารมณ์ ส่วนมากเป็นคนที่ชอบมองคนอื่นในแง่ร้าย พบ
ความไม่ดีของคนอื่นแม้เพียงอย่างเดียว แต่ถ้าบังเอิญไป
ตรงกับจุดที่ตนเองเกลียดเข้า เขาก็จะยกเอาแง่ที่ไม่ดีนั้น
ขึ้นมา ลบล้างความดีทั้งหมด ทั้งที่ความดีต่าง ๆ เหล่านั้น
ก็ยังคงมี อยู่จริง ๆ บุคคลประเภทนี้เป็นบุคคลที่น่าสงสาร
เพราะไม่รู้จักแยกส่วนที่ดีและไม่ดี ไม่มองดูคนอื่นตามความ
เป็นจริง มองแต่ในทัศนะที่ตนเองยึดถือ เขาเป็นคนสวมแว่น
สี เขามองดูสิ่งต่าง ๆ จากแว่นสีที่เขาสวมอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้

เขาจะรู้จักคนอื่นตามความเป็นจริงได้อย่างไร เมื่อไม่สามารถมองดูคนอื่นตามความเป็นจริง เพราะไม่ยอมถอดแว่นสี ผลที่ได้รับก็คือสิ่งแวดล้อมจะจูงเขาไปได้ง่ายที่สุด และตกเป็นทาสของอารมณ์ได้ง่ายที่สุด

อนึ่ง ตามหลักในเรื่องสังฆคุณ ได้สอนให้เข้าใจ ว่าสิ่งที่มีค่าควรแก่การเคารพและความนับถืออย่างสูงนั้น ก็คือความดีในด้านคุณธรรม บทสังฆคุณมีอยู่ว่า **สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ สงฺฆํ นมามิ** แปลว่า หมู่แห่งสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี ข้าพเจ้าขออนอบน้อมบรรดาสาวก ที่ปฏิบัติดีทั้งหลายเหล่านั้น จากเรื่องในสังฆคุณนี้ได้ชี้ให้เห็นว่า คนที่จะได้ชื่อว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าก็คือผู้ที่ปฏิบัติดี สาวกของพระพุทธเจ้ามีอยู่ ๔ ประเภทคือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในบรรดาบุคคลเหล่านี้ ซึ่งมีทั้งพระและฆราวาส ผู้หญิงและผู้ชาย เด็กและผู้ใหญ่ ใครก็ตามในกลุ่มคนเหล่านี้ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี เราขออนอบน้อมหรือแสดงความนับถือทั้งสิ้น โปรดสังเกตดูว่าตามหลักพุทธศาสนาเรานับถือพระรัตนตรัยว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงยิ่งกว่าสิ่งใด ถ้าเราสวดมนต์บทธัมด้วยความเข้าใจและเลื่อมใสจริง ๆ ก็หมายความว่าในความรูสึกอันแท้จริง

ของเรานั้น ยกย่องความดีในด้านศีลธรรมให้อยู่เหนือสิ่งใด ๆ ความมีเงิน ความมีชื่อเสียง หรือฐานะตำแหน่งใหญ่โตสักเพียงใดก็ตาม ก็หาได้มีคุณค่าสูงเท่ากับคุณค่าในทางศีลธรรมไม่ ผู้ที่มีความรู้สึกอย่างจริงใจเช่นนี้ จะเป็นบุคคลที่เอาชนะอารมณ์ได้ง่าย แต่ทั้งนี้อย่าลืมว่าการรู้จักแยกแยะความดีและความชั่วออกจากกัน ส่วนไหนดีเรา ก็บอกว่าดี และนับถือด้วยความจริงใจ ส่วนไหนไม่ดี ก็บอกว่าไม่ดี แต่ที่รู้จักให้อภัย เพราะความไม่ดีอย่างที่ คนอื่นมีอยู่นั้นเราอาจจะทำมาแล้ว หรืออาจจะทำต่อไปในกาลข้างหน้าก็เป็นได้ และในที่สุดก็คิดได้ว่า เขาไม่ดี อย่างนั้นแต่เราก็ไม่ดีอย่างนี้ คิดเฉลี่ยแล้วต่างก็เป็นคนไม่ดีเหมือนกัน หรือไม่เช่นนั้นก็คิดว่า ธรรมดาคนที่ยังหลงผิดเพราะไม่ได้รับการศึกษาหรือตกอยู่ในสิ่งแวดล้อม ที่ไม่ดีนั้นก็อาจจะทำความชั่วได้ทุกคน เขาอย่างไร เราก็อย่างนั้น ถ้าคิดได้เช่นนี้ จะทำให้รู้จักให้อภัยคนและมองคนในแง่ดีได้เสมอ การสวดบทสังฆคุณด้วยความเข้าใจและเลื่อมใสจะทำให้ได้ผลในการรู้จักเอาชนะอารมณ์ได้ดีอย่างหนึ่ง

๔. หลักการในการเอาชนะอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ การหดให้เป็นคนมีนิสัย จะทำอะไรให้นึกถึงปัจจัยก่อนที่

จะทำตามใจตน มีบาลีอยู่บทหนึ่งว่า “ยถาปัจจยํ ปวตตุนติ”
สิ่งทั้งหลายย่อมเป็นไปตามปัจจัย คนโดยมากชอบทำอะไร
ตามใจตนโดยไม่ได้นึกถึงปัจจัยว่า ควรจะเป็นไปได้หรือไม่
คนที่ทำอะไรโดยนึกถึงปัจจัยคือเหตุผล และพยายามทำตาม
เหตุผล จะได้หรือไม่ได้ก็สุดแล้วแต่เหตุผล ถ้าหัดให้เป็นคน
มีนิสัยอย่างนี้ เกือบจะพูดได้ว่าการชนะอารมณ์ได้อยู่ใน
กำมือของท่านผู้นั้นแล้ว ความยากลำบากในเรื่องที่จะทำ
อะไร ให้เป็นไปตามเหตุผลนี้ อยู่ตรงที่เราตัดความอยากและ
ความยึดถือไม่ได้ ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากความเข้าใจเกี่ยวกับ
เรื่องจิตใจของตนเองไม่ลึกซึ้งพอ ผู้ที่จะเข้าใจเรื่องจิตใจได้
ลึกซึ้งนั้น ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเรื่องปฏิจจนสมุพบาทมาอย่างดี
แล้วเท่านั้นผู้ที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องนี้ ไม่มีทางเลยที่จะเข้าใจเรื่อง
จิตใจของ ตนเองได้ลึกซึ้งพอ เรื่องปฏิจจนสมุพบาท เป็นหลัก
วิชาที่จำเป็นสำหรับคนทุกคน ในบทสังฆคุณมีอยู่ตอนหนึ่ง
ว่า **ถายาปฏิปนโน ภควโต สวากสงโฆ** แปลว่า หมู่แห่งสาวก
ของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อจะรู้สิ่งที่ควรรู้ คำว่า
“ถายะ” แปลว่า **สิ่งที่ควรรู้** ซึ่งสิ่งที่ควรรู้ในที่นี้ พระพุทธองค์
ทรงอธิบายไว้ว่าได้แก่เรื่อง **ปฏิจจนสมุพบาท และนิพพาน**
จากบทสังฆคุณในตอนนี้อสอนให้เราเข้าใจว่า ผู้ที่จะได้ชื่อว่า

เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าจริง ๆ นั้น ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทจนเข้าใจดี และเข้าใจเรื่องนิพพานอย่างถูกต้อง การศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จะช่วยให้อ่านจิตใจของตนเองได้กระจ่างมาก ผู้ที่เข้าใจจิตใจของตนเองได้กระจ่างแจ่มเท่านั้น จึงจะสามารถเอาชนะอารมณ์ได้ พุดง่าย ๆ ว่า ผู้ที่อ่านจิตใจของตนเองได้ก็สามารถที่จะเอาชนะ อารมณ์ของตนเองได้ เหมือนกับว่า ถ้าเราเข้าใจจิตใจของ ผู้ใดได้แจ่มแจ้ง การที่จะเอาชนะใจผู้นั้นก็เป็นสิ่งที่ไม่ยาก

ได้กล่าวมาแล้วว่า ผู้ที่จะเอาชนะอารมณ์ได้ก็ต่อเมื่อเข้าใจจิตใจของตนเองได้แจ่มแจ้ง แต่การที่จะเข้าใจเรื่องจิตใจได้แจ่มแจ้ง ก็ต่อเมื่อเราสามารถเข้าไปให้ถึงเบื้องหลังของความรู้สึกนึกคิดทั้งปวง แต่เรื่องนี้จะทำได้ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเรื่องนิพพานให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งเท่านั้น แต่เพราะเหตุที่เรื่องนี้เป็นเรื่องยากและหน้ากระดาษจำกัด จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ข้อความต่าง ๆ ที่อธิบายมาโดยสังเขปนั้น เป็นหลักวิชากว้าง ๆ และเป็นหลักการปฏิบัติใหญ่ ๆ สำหรับการเอาชนะอารมณ์ ซึ่งถ้าจะพูดโดยละเอียดแล้วก็เป็นเรื่อง

ที่ยาวมาก แต่อย่างไรก็ดี ข้อความสั้น ๆ ที่กล่าวมานั้น ถ้าท่านพยายามอ่านให้เข้าใจตลอด ก็จะได้หลักสำหรับการเอาชนะอารมณ์ได้อย่างเพียงพอเหมือนกัน โดยปกติผู้ที่สามารถเอาชนะอารมณ์ได้ นอกจากจะต้องเข้าใจหลักวิชา และหลักปฏิบัติต่าง ๆ ดังที่ได้อธิบายมาเป็นอย่างดีแล้ว สิ่งที่จะต้องสนใจเป็นพิเศษอีกอย่าง ก็คือ **“เคล็ดในการเอาชนะอารมณ์”** หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือ **“เทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์”** ซึ่งเป็นการอธิบายอย่างละเอียดถึงหลักการและวิธีการ ในการที่จะทำให้การเอาชนะอารมณ์เป็นผลสำเร็จ ผู้ที่ไม่เข้าใจถึงเทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์ ย่อมไม่อาจจะเอาชนะอารมณ์ได้ ข้อความที่จะบรรยายต่อไปนี้เป็นกรอธิบายให้เข้าใจถึงเทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์โดยเฉพาะ

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า การตกเป็นทาสของอารมณ์ ก็คือ การตกเป็นทาสแห่งอุปาทานของตนนั่นเอง อารมณ์ต่าง ๆ จะมีอิทธิพลเหนือจิตใจได้ ก็เพราะไปยึดถือ ความหมายต่าง ๆ ตามที่เคยอบรมมา อย่าลืมนะว่า **อารมณ์ที่เข้าไปสู่ใจ ก็คือ ความหมายที่ใจยึดถือ** ถ้าไม่ยึดถือในความหมายต่าง ๆ ตามที่เคยอบรมมา อารมณ์ก็ไม่อาจมี

อิทธิพลเหนือจิตใจได้ “ตกเป็นทาสของอารมณ์ก็คือตกเป็นทาสของอุปาทาน” หลักอันนี้พยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพราะปรากฏว่า ผู้ที่ตกเป็นทาสของอารมณ์ง่ายที่สุดนั้น ก็คือผู้ที่โง่ต่อจิตใจของตนเอง เพราะฉะนั้นเทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์อย่างหนึ่งก็คือ :-

ต้องพยายามอ่านอารมณ์ของตนเองให้ เข้าใจตลอด อ่านใจตนเองให้ทะลุ

โปรดจำไว้ว่า หลักอันนี้สำคัญที่สุด ผู้ที่อ่านอารมณ์หรืออ่านใจของตนเองเข้าใจโดยตลอดเท่านั้น จึงจะสามารถเอาชนะอารมณ์ได้ แต่ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่าทำอย่างไรจึงจะสามารถอ่านใจของตนเองให้เข้าใจได้โดยตลอด และทะลุปรุโปร่ง ? ที่จริงการที่จะสามารถอ่านใจของตนให้เข้าใจได้จริงๆ นั้น จะต้องได้ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาท เรื่องนี้เท่านั้นที่จะช่วยให้เข้าใจจิตใจของตน แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ยาว และค่อนข้างยาก ฉะนั้นจึงงดที่จะไม่พูดถึง แต่ท่านที่สนใจก็อาจจะหาอ่านได้จากหนังสือ คำบรรยายพุทธปรัชญา ซึ่งมีจำหน่ายที่แผนกจัดหา และที่แผนกธรรมวิจัยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ และที่สำนักค้นคว้า

ทางวิญญูณ แต่อย่างไรก็ดี ข้อสังเกตต่อไปนี้บางที่จะช่วยให้ท่านรู้จักอ่านใจของตนได้ดีขึ้น

โปรดสังเกตว่า คนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่าย ใจน้อย นั้น มักจะเป็นคนมีนิสัยชอบทำอะไรเอาแต่ใจของตน ถ้าต้องการสิ่งใด ก็มักจะนึกแต่ในแง่ที่จะเอาทำคนเดียว ส่วนในแง่อื่นที่ขัดแย้งกับความต้องการของตน แม้จะมีเหตุผลดีสักเพียงไรก็ไม่คำนึงถึง ท่านลองพยายามแยกแยะความรู้สึกของคนประเภทนี้ออกพิจารณาดู แล้วท่านจะพบข้อเท็จจริงหลายอย่าง ซึ่งจะทำให้ท่านพบเทคนิคแห่ง การเอาชนะอารมณ์ได้ด้วยตัวของท่านเอง ข้อเท็จจริงที่จะหาได้จากบุคคลประเภทนี้มีดังต่อไปนี้ :-

๑. เป็นคนคิดแต่ในแง่ของตัวเอง ส่วนในแง่ของคนอื่นไม่คิด และไม่พยายามที่จะคิดด้วย

โดยธรรมดาบุคคลประเภทนี้มักมีการศึกษาแคบหรือศึกษามากกว้าง แต่ก็ศึกษาเฉพาะแต่ในด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น แล้วก็ยึดมั่นในแง่ที่ตนเองศึกษามา ไม่มีพื้นที่จะคิดในแง่อื่น ไม่รู้จักมองจากทรรศนะของคนอื่น เป็นพวกทางเดียว บุคคลประเภทนี้ ถ้ามีอะไรมาขัดใจจะโกรธง่ายมาก การที่จะแก้

อารมณ์ประเภทนี้ จึงอยู่ที่ต้องทำให้เป็นคนรู้จักฟัง ความคิดของคนอื่น และหมั่นศึกษาหาความรู้รอบตัวให้ มาก วิชาใด ๆ ที่คนอื่นเขารู้กัน เราจะต้องพยายามศึกษา บ้าง จึงจะเป็นคนใจกว้างได้ แต่ระวังความรู้ที่ไม่สุก คือ ไม่รู้จริงแล้วก็จดจำไว้เอาไปเถียงกับคนอื่น หรือยึดมั่นด้วย ความแน่ใจว่าเป็นความรู้ที่ถูก โปรดสังเกตว่า คนที่รู้อะไร จริงนั้นเป็นคนใจเย็นและไม่จำเป็นต้องยึดสิ่งที่รู้มา เพราะ ถ้าเขาแน่ใจว่าที่รู้มานั้นถูกต้อง ความคิดก็จะอยู่ตัวเองและ ทนต่อการขัดแย้งต่าง ๆ คนที่มีอารมณ์ ฉุนเฉียวง่าย เพราะเอาแต่ใจตนเองนั้น วิธีที่จะแก้ก็คือ :-

จงพยายามหัดคิดในแง่ของคนอื่นก่อน ก่อนที่จะคิดในแง่ของตัวเอง

อนึ่ง เพราะเหตุที่การที่คนเราจะคิดได้หลาย ๆ แง่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการศึกษา ถ้าศึกษามาแคบหรือศึกษามาน้อย ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะคิดอะไรหลาย ๆ แง่อย่อมทำไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีตัวอย่างที่เห็นกันอยู่เสมออย่างหนึ่ง กล่าวคือ คนที่มีการศึกษามาก แต่ก็ยังเป็นคนคิดแต่ในแง่ ของตัวเท่านั้น ฟังความคิดของคนอื่นไม่เข้าใจ และไม่

พยายามที่จะเข้าใจด้วย คนอย่างนี้ก็มิอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน ซึ่งตรงกันข้ามกับบางคนทั้งที่มีการศึกษาหน่อย แต่ก็ใจกว้าง รู้จักฟังความคิดเห็นของคนอื่นและเข้าใจได้ด้วย ไม่ยึดมั่น แต่ในทรศนะของตน ถ้าท่านเอาตัวอย่างทั้ง ๒ นี้มา เปรียบเทียบกันดูแล้ว ท่านจะพบความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า “คนที่คิดแต่ในแง่ของตนก็คือ บุคคลประเภทที่ยึดมั่นแต่ในประโยชน์ของตน เป็นคนมีนิสัยเห็นแก่ตัว การที่เขา ไม่ยอมเชื่อตามคนอื่น ก็เพราะกลัวว่าประโยชน์ของตน จะเสียไป” บุคคลประเภทนี้ แม้จะมีการศึกษามากก็ช่วย ตัวเขาเองได้ยากมาก การจะแก้นิสัยบุคคลประเภทนี้มีอยู่ อย่างเดียวคือ :-

ต้องหัดให้เป็นคนรู้จักเสียสละ ช่วยเหลือคนอื่นด้วยความเมตตาปราณี

โปรดสังเกตว่า การบริจาคทานหรือการสงเคราะห์ คนอื่นเพื่อหวังผลตอบแทน หรือหวังเอาสวรรค์ในชาติหน้า ไม่อาจช่วยแก้นิสัยอันนี้ให้หายได้

๒. เป็นคนมีพื้นจิตใจต่ำ มีคุณธรรมอยู่ในใจน้อย

คนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่ายนั้น มีข้อที่สังเกตเห็นได้ง่ายอีกอย่างคือ เป็นคนใจดำ ซึ่งหมายถึงว่าในใจของเขานั้นมีคุณธรรมน้อยมาก แต่มีอธรรมคือความรู้สึกชั่วร้ายแฝงอยู่มากมาย ลูกที่ขาดความกตัญญูต่อพ่อแม่ ศิษย์ที่ขาดความเคารพต่อครูหรืออาจารย์ ท่านจะสังเกต เห็นได้ว่า เวลาถูกพ่อแม่หรือครูลงโทษว่ากล่าวตักเตือน จะโกรธง่ายหรือขึ้นเสียงเถียงโดยไม่ฟังเหตุผล ไม่รู้จัก กาลเทศะ คนที่มีปฏิสัมพันธ์ จัด ทั้งๆ ที่ตนเองก็ไม่วิเศษอะไร แต่ใครมาเตือนไม่ได้เป็นโกรธขึ้นมาทันที ผู้ใหญ่ที่เด็ก ๆ เตือนไม่ได้ ทั้งที่ทำอะไรผิด บุคคลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า มีคุณธรรมอยู่ในใจน้อยทั้งสิ้น

อนึ่ง มีข้อที่น่าสังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า บางคนทั้งที่มีการศึกษาสูงและมีคุณธรรมมาก แต่ปรากฏว่าเป็นคนโกรธง่ายใจน้อยก็มี ซึ่งทำให้คิดว่า ความโกรธง่ายใจน้อยนั้นไม่จำเป็นจะต้องเนื่องมาจากการจิตใจต่ำ หรือการศึกษาน้อยเสมอไป แต่อย่างไรก็ดี แม้ตัวอย่างจะมีอยู่เช่นนี้จริง ๆ แต่ท่านก็ควรพิจารณาดูให้ลึกซึ้งแล้วท่านจะพบว่า คนที่เราว่ากล่าวว่าเขาเป็นคนศึกษามากและเป็นคนจิตใจสูงนั้น

ความเป็นจริง การศึกษาของเขาอาจจะมากจริง แต่สิ่งที่เรียนมานั้นส่วนมากไม่รู้จริง เป็นคนเรียนมากวิชาเท่านั้น แต่วิชาแต่ละอย่างที่เราเรียนมานั้นไม่มีอะไรที่รู้อย่างลึกซึ้งจริง ๆ เพราะโดยธรรมดาคนที่รู้อะไรลึกซึ้งจริง ๆ นั้นเป็นคนใจเย็นและที่ว่าเป็นคนมีใจสูงมีคุณธรรมมากนั้นความเป็นจริง เขาอาจจะสูงหรือมีมากบางอย่างเท่านั้น แต่คุณธรรม แต่ละอย่างไม่สมดุลย์กัน คุณธรรมอีกหลายอย่างซึ่งเขาผู้เป็นคนชั้นนั้นควรจะ มี แต่เขาก็หาไม่ ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น คนซื้อทางที่ถูกควรจะต้องมีความฉลาดทันคนด้วย ความซื่อ จึงจะให้ผลโดยสมบูรณ์ แต่คนซื้อที่ขาดความฉลาด หรือคนฉลาดที่ขาดความซื่อ นั้น เราเห็นกันแล้วว่า ทั้งความซื่อ และความฉลาดที่เขาไม่สมดุลย์กันนั้นต่างก็เป็นภัย แก่คนที่มิเท่า ๆ กัน เราจะบอกว่าความซื่อหรือความฉลาด ที่เขามิฉะนั้นไม่ได้ เพราะทั้งสองอย่างต่างก็เป็นคุณธรรมเหมือนกัน แต่เพราะเหตุที่ไม่สมดุลย์ คุณธรรมจึงได้กลายเป็นพิษขึ้นมาได้ ตัวอย่างแต่ละอย่างซึ่งต่างก็มีสรรพคุณไปคนละอย่าง ถ้านำมาประกอบเป็นยาไม่ถูกส่วนคือไม่พอดีไม่ตรงตามตำหรับที่ได้กล่าวไว้ เราก็คงเห็นแล้วว่า

ยานั้นนอกจากจะรักษาโรคไม่หายแล้ว อาจจะเป็นอันตรายแก่คนที่ใช้อีกด้วย ตามหลักวิชาการของพระพุทธศาสนา ธรรมต่าง ๆ ก็คือ ยาแต่ละขนาน คนที่จะใช้ธรรมให้เกิดผล จะต้องรู้จักวิธีใช้ด้วย เช่นจะปฏิบัติในเรื่องพรหมวิหาร จะต้องใช้ให้ถูกกาลเทศะและจะต้องใช้ทั้ง ๔ ข้อ และโดยเฉพาะข้อสุดท้าย คือ อุเบกขา จะต้องใช้คู่กันไปกับ เมตตา กรุณา มุทิตา ทุกครั้ง ดังนี้เป็นต้น คนที่เรากล่าวถึงว่าเป็นคนมีคุณธรรมสูงนั้น อย่าลืมว่าจะต้องมองดูในแง่นี้ด้วย จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ ท่านจะได้ข้อคิดสำหรับใช้เป็นเทคนิคในการเอาชนะอารมณ์ก็คือ :-

เพราะมีพื้นจิตใจต่ำ มีคุณธรรมน้อย จึงได้เป็นเช่นนี้

ทุกครั้งที่เราเกิดความโกรธ หรือเห็นใครเกิดโกรธ จงพยายามคิดอย่างนี้ แล้วท่านจะเห็นความจริงในเรื่องนี้ กระจ่างขึ้น ซึ่งจะเป็นทางทำให้ความโกรธของเราน้อยลงไปทุกที

๓. เป็นเพราะมีความเข้าใจผิดอะไรบางอย่างแฝงอยู่
และไม่รู้สึกตัว

คนที่ฉุนเฉียวโกรธง่ายยั้น ยังมีข้อที่น่าสังเกตอีกอย่าง กล่าวคือ ทุกครั้งที่เกิดความโกรธจะต้องมีสาเหตุเนื่องมาจากความเข้าใจผิดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งเสมอ คำว่า **เข้าใจผิด** ในที่นี้หมายความว่า **เข้าใจไม่ถูกจุดที่ควรจะเข้าใจ หรือ หมายถึงมีความเข้าใจไม่พอ รู้ไม่ตลอด** โปรดสังเกตดูว่า คนที่เถียงกันด้วยความเข้าใจผิดนั้น ต่างคนต่างก็อ้าง ความจริงที่ตนรู้มา ซึ่งบางทีก็ถูกต้องด้วยกันทั้งสองฝ่าย แต่ที่ไม่สามารถจะตกลงกันได้ เพราะต่างฝ่ายต่างอ้างมาคนละแง่ ซึ่งแง่ต่าง ๆ ที่อ้างมานั้นตกลงกันไม่ได้ เพราะต่างฝ่ายก็ไม่รู้ถึงความจริงแท้ ๆ ของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งถ้ารู้แล้วการโต้เถียงก็จะยุติลงด้วยดี **เข้าใจไม่ถึง รู้ไม่ตลอด** อันนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้คนเราต้องทะเลาะกัน และคนเรา ที่หลงโกรธกัน เพราะเข้าใจไม่ถึง รู้ไม่ตลอดนี้มีมากทีเดียว ข้อเท็จจริงอันนี้ ควรจะสังเกตไว้ให้มาก

อนึ่ง เวลาเกิดโทสะ คนโบราณมักพูดว่า เกิดโมโห คำว่า **โมโห** มาจากคำว่า **โมหะ โมหะ** แปลว่า **หลงผิด หรือเข้าใจผิด** คำพูดประโยคนี้เป็นคติสอนใจอย่างลึกซึ้ง ทุกครั้งที่เกิดโทสะนั้นหมายความว่า **“ได้แสดงความโง่**

ออกมาแล้ว” “เกิดโมโหก็คือเกิดโง่” เป็นเพราะเราเข้าใจผิดอะไรหนอ จึงได้เกิดโทสะเช่นนี้ ? เกิดโมโหก็คือเกิดโง่” คำพูดประโยคนี้นี้สำหรับผู้ที่เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ก็สามารถนำไปใช้เพื่อแก้ไขโทสะของตนเองได้อย่างดี แต่อย่างไรก็ตามคนที่เกิดโทสะแล้ว เข้าใจว่าตนเองถูกนั้น ควรจะสำนึกไว้เสมอว่า ในความเข้าใจที่ว่าถูกนั้น จะต้องมีความเข้าใจผิดแทรกอยู่ด้วยเสมอ ถ้าหากความเข้าใจถูกอันนั้นเป็นเหตุให้เกิดโทสะ เทคนิคแห่งการเอาชนะในเรื่องความโกรธอย่างนี้ก็คือ :-

เกิดโมโหก็คือเกิดโง่

เราเข้าใจผิดอะไรหนอ จึงได้เกิดโทสะเช่นนี้ ?

ทุกครั้งที่เกิดโทสะ ขอให้พยายามคิดอย่างนี้แล้ว พยายามหาเหตุผลว่า เป็นเพราะเข้าใจผิดอย่างไร หรือมีอะไรที่ยังไม่เข้าใจ ยังไม่รู้ จึงได้เกิดโทสะเช่นนี้ เมื่อทำอย่างนี้บ่อย ๆ นานไปก็จะสามารถแก้ความโกรธได้เอง

๔. เป็นคนมีนิสัยใจร้อนมาแต่กำเนิด ต้องการจะได้อะไร จะต้องเอาให้ได้เดี๋ยวนี้

คนที่มึนสับสนใจร้อน ต้องการอะไรก็จะต้องเอาให้ได้ เดียวนั้น โดยไม่คำนึงถึงเหตุผล หรือกาลเทศะว่าควร หรือไม่ควร มีทางที่จะได้หรือไม่ได้ บุคคลประเภทนี้ จะเห็นได้ชัดว่า เวลาถูกขัดใจแม้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ก็จะโกรธขึ้นมาทันที นิสัยอย่างนี้ก็คือวิบากของกรรมในอดีต ซึ่งอาจจะ เป็นอดีตคือในสมัยที่เป็นเด็ก หรืออดีตคือในชาติ ก่อนก็ตาม สำหรับนิสัยอย่างนี้ก็คือวิบากของกรรมอย่างเห็น ได้ชัด นั้นเอง คนที่เกิดมาในตระกูลที่พ่อแม่ร่ำรวยหรือมีอำนาจ พ่อแม่รักมากมีคนคอยเอาใจใส่อยู่เสมอ เมื่อมองดูในแง่ หนึ่งก็กล่าวได้ว่า เขาเป็นคนมีบุญ ได้สร้างสมบุญไว้มากจึง ได้มาเกิดในที่อย่างนี้ แต่ถ้ามองดูอีกแง่หนึ่งแล้วจะเห็นว่า เขาไม่ใช่คนมีบุญอย่างแท้จริง เพราะผู้ที่ถูกตามใจจนเคยชิน และเสียนิสัยนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นเพราะพื้นเดิมขาดคุณธรรม หลายอย่าง เช่นถ้าพื้นเดิมมีทุนในทางความขยัน น้อย ขาดความสุภาพและความอ่อนโยน ไม่มีความรอบรู้ ใน เรื่องของชีวิตอย่างลึกซึ้ง คนที่บกพร่องในเรื่องเหล่านี้ ถ้าได้รับการตามใจมากสุขสบายมากจะต้องเสียนิสัยทุกคน เรื่องกึ่งกำได้ทอง เป็นนิทานตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า

คนที่มีคุณธรรมไม่พอที่จะเป็นใหญ่หรือมีความสุขอย่างแสน
สำราญนั้น การยกย่องให้เป็นใหญ่ การปรนเปรอให้มีความสุข
สุขอย่างมากมานั้น แทนที่จะเป็นผลดีแก่ชีวิต กลับจะเป็น
ผลร้าย คนที่เกิดมามีนิสัยใจร้อนมาแต่กำเนิด ก็คือคนที่เคย
เป็นใหญ่มาในอดีต เคยมีความสุขอย่างมาก แต่เป็นเพราะ
มีคุณธรรมไม่พอจึงกลายเป็นคนมีนิสัยใจร้อน เอาแต่ใจ
ตนเอง เรื่องนี้ควรจะเป็นข้อที่น่าสังเกตสำหรับ พ่อแม่ที่
เลี้ยงลูกอย่างตามใจ ซึ่งต่อมาภายหลังลูกมีนิสัยเสีย เรื่องนี้
ควรจะโทษพ่อแม่มากกว่าโทษลูก สำหรับการแก้นิสัย
อย่างนี้ไม่ยากอะไร ถ้าหากรู้สำนึกตัวได้ดีว่า ถ้าตนเองยังมี
คุณธรรมไม่พอที่จะเป็นใหญ่ หรือเสวยความสุขอย่าง
แสนสำราญ ก็อย่าไปปรินานดินรนเพื่อความเป็นใหญ่หรือ
แสวงหาความสุขให้มากนัก ตามนิทานชาดกเคยมีปรากฏ
ว่า พระโพธิสัตว์ทั้งที่มีบุญญาธิการอันยิ่งใหญ่ สามารถเกิด
ในตระกูลอันสูงศักดิ์อย่างไรก็ได้ แต่ในบางชาติกลับไปเกิด
ในตระกูลที่ยากจนก็มี นิทานชาดกอย่างนี้เป็นคติสอนใจ
สำหรับผู้เสวยอำนาจได้อย่างดี ถ้าปรารถนาจะมีอำนาจ
ยั่งยืน ก็จงนึกถึงคติอย่างนี้ให้มากและสำหรับคนที่มึนสัย

ใจร้อนอยู่แล้ว ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดโมโหบ่อย ๆ นั้น มีทางที่จะแก้ได้ดังนี้คือ :-

จงพยายามคบกับคนที่ผิดหวังหรือคอยแต่จะผิดหวัง อยู่เสมอบ้าง เพื่อเรียนให้รู้ถึงชีวิตของคนประเภทนี้บ้างและหาโอกาสช่วยเหลือคนประเภทนี้บ้าง ความเห็นใจในเพื่อนมนุษย์ที่ยากจนคั้นคั้นนั้น เป็นการเพาะนิสัยให้เรารู้จักความพอดีในการดำรงชีพได้ดีที่สุด และอย่าพยายามหาความสุขให้มากนัก ถ้ารู้สึกว่จิตใจของตนยังไม่สูงพอ และทุกครั้งก่อนที่จะทำอะไร หรือทำอะไรผิดหวังต้องนึกถึงคำบาลีบทนี้ไว้เสมอคือ :-

**ยถาปจจยํ ปวตตนต์ติ
สิ่งทั้งหลายย่อมเป็นไปตามปัจจัย
ไม่ใช่เป็นไปตามใจ**

๕. เป็นคนมีนิสัยรักหรือเกลียดอะไรรุนแรง

คนที่มีนิสัยฉุนเฉียวโกรธง่ายใจน้อย มีลักษณะที่สังเกตเห็นได้ง่ายอีกอย่างกล่าวคือ ถ้าลงว่ารักใคร่ หรือรักอะไรก็รักอย่างมาก แต่พอถึงคราวเกลียดก็เกลียดมาก

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมีสติปัญญาต่ำ คิดอะไรก็มักคิดแต่ในแง่เดียว และคิดสั้น ๆ บุคคลประเภทที่มีอารมณ์รุนแรงและคิดสั้นเช่นนี้โดยมากมักเปลี่ยนใจง่าย แต่ถ้าเป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรงเพราะคิดลึกแล้วเปลี่ยนใจยาก คือถ้าลงว่ารักก็รักอย่างฝังใจ แต่พอถึงบทเกลียดก็เกลียดอย่างเข้ากระดูกดำ ถอนความรู้สึกออกได้ยาก คนที่มีอารมณ์รุนแรงนั้นขอให้นึกถึงว่า กระแสน้ำที่ไหลทางเดียวและทางน้ำไหลชั้นด้วย กระแสน้ำย่อมจะไหลแรงฉับไต คนที่ไม่มีทางไปทางอื่น มีทางเดินเพียงทางเดียว ไม่มีทางเลือก และเหตุการณ์ก็คอยรื้อความรู้สึกในทางนั้นอยู่เสมอ ความรู้สึกย่อมจะรุนแรงเช่นเดียวกัน แต่ถ้าเป็นคนมีคุณธรรมเป็นพื้นฐานอยู่มาก ความรุนแรงก็เบาลงแต่ถ้าไม่มีคุณธรรมเป็นพื้นฐานอยู่อย่างเพียงพอแล้ว บุคคลประเภทนี้น่ากลัวไม่น้อย ถ้าใครไปทำให้ผิดหวัง เขาอาจเอาถึงตาย หรือไม่ก็จะทำให้เกิดความลำบากไม่น้อยทีเดียว “รักน้อย ๆ แต่รักนาน ๆ” ควรจะเป็นคติของคนทุกคนที่จะรื้ออ่านในเรื่องความรัก และหวังจะครองรักให้อยู่ยาวนาน ๆ

ตามหลักวิชาของพระพุทธศาสนาได้พิสูจน์ไว้แล้วว่า “ความรักกับความโกรธหรือความเกลียดนั้น คือสิ่ง ๆ

เดียวกัน แต่ที่เห็นเป็นต่างกัน ก็เพราะมองคุณคนละแง่และคนละคราว” ในเรื่องสังโยชน์กล่าวว่า ราวคอกกับปฏิกษะ เป็นกิเลสที่ละได้พร้อมกัน ถ้าตัดอันหนึ่งได้ ก็ตัดอีกอันหนึ่งได้ ขอให้สังเกตว่า คนที่ไม่ยินดีในคำสรรเสริญก็ย่อมไม่ยินร้ายในคำนิินทา ถ้าตัดรักได้ ก็ตัดโกรธได้ หรือเมื่อตัดโกรธได้ ก็ย่อมตัดรักได้ หลักวิชาต่าง ๆ เหล่านี้ โปรดสังเกตไว้ให้มาก เพราะคนส่วนมากมักเข้าใจว่า ความรักกับความโกรธไม่เหมือนกัน ไม่ใช่สิ่ง ๆ เดียวกัน คนที่ไม่เข้าใจถึงขั้นนี้ย่อมไม่อาจจะเอาชนะความโกรธได้ ความโกรธมาจากความรัก เราจะมองเห็นได้จากตัวอย่างที่พูดกันว่า “เพราะรักมากจึงได้โกรธมาก” แต่ถ้าจะพูดว่า ความรักมาจากความโกรธ คนส่วนมากมองไม่เห็น แต่ถ้าเข้าใจว่า ความโกรธก็คือ ความไม่พอใจ โดยธรรมชาติเมื่อไม่พอใจในสิ่งใด หรือเพราะอะไร ถ้าตรงกันข้ามแล้ว เป็นต้องพอใจ ถ้าเข้าใจได้เช่นนี้ ก็จะมองเห็นว่า ที่จริงความรักก็มาจากความโกรธเหมือนกัน ตรงนี้กรุณาคิดให้มาก เมื่อใดท่านจับได้ว่า จริงแล้ว ! ความรักมาจากความโกรธเมื่อนั้น ท่านจะพบความหลอกลวงแห่งเหตุผลที่ท่านใช้อยู่เสมอ ซึ่งเหตุผลอันนั้นแหละที่ทำให้ท่านต้องโกรธบ่อย ๆ

รักมาจากโกรธ โกรธมาจากรัก

คติสั้น ๆ นี้ เป็นเทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์ได้อย่างวิเศษมาก ถ้าหากท่านเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งจริง ๆ

อนึ่ง เมื่อพูดถึงคำว่า รัก โปรดอย่าเข้าใจแต่เพียงแคบ ๆ ว่าหมายถึง ความรักระหว่างเพศเท่านั้น รักตัว รักชื่อเสียง รักอุดมคติ รักความนึกคิด รักกิริยามารยาท รักความสุข รักตาหูจมูกลิ้นและกาย ก็เรียกว่า รักในที่นี้ โปรดสังเกตดูว่า ทุกครั้งถ้ามีใครมาขัดกับสิ่งที่ตนรักต่าง ๆ เหล่านี้ ความโกรธหรือความไม่พอใจเป็นต้องเกิดขึ้นทันที แต่จะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับรักมากหรือน้อย ถ้ารักมากก็โกรธมาก ถ้ารักน้อยก็โกรธน้อย คนที่ไม่เข้าใจว่า ความโกรธมาจากความรักนั้น มักจะหลงโกรธคนอื่นโดย ไม่มีเหตุผลอันสมควร เช่นลูกที่โกรธพ่อแม่เพราะถูกดุ หรือถูกบังคับ ศิษย์ที่โกรธครูอาจารย์เพราะถูกลงโทษนั้น ถ้าเขาซึ่งในความรักของพ่อแม่ ซึ่งในความรักของครูที่มีต่อตนจริง ๆ แล้ว เขาจะโกรธพ่อแม่ โกรธครูอาจารย์ ไม่ได้เลยเป็นอันขาด แต่ที่โกรธหรือบางทีก็เสียใจอย่างมากมายนั้น เป็นเพราะเข้าใจว่า พ่อแม่ไม่รักตน ครูอาจารย์ไม่รักตน

หรือบางทีก็เข้าใจว่า พ่อแม่และครูอาจารย์ลำเอียง ซึ่งความเป็นจริงแล้ว พ่อแม่ ครูอาจารย์ที่ดีย่อมมีความรักความเมตตาปราณีอย่างลึกซึ้งทีเดียว คนที่พ่อแม่ไม่ค่อยเอาใจใส่ศิษย์ที่ครูไม่ค่อยเอาใจใส่นั้น โปรดสังเกตว่า ถ้าไม่ใช่เป็นเพราะไม่มีเวลาจะมาเอาใจใส่แล้ว เหตุอีกประการหนึ่ง ก็คือเป็นเพราะไม่รักหรือรักน้อยไป เพราะฉะนั้นการที่พ่อแม่หรือครูอาจารย์มีความโกรธเกิดขึ้น เพราะยังอยู่ในฐานะของปुरुขณนั้น ก็เนื่องมาจากความรักนั่นเอง แต่อย่างไรก็ตาม พ่อแม่หรือครูอาจารย์ที่มีความกรุณาและเข้าใจชีวิตของคนอื่นได้ดีนั้น แม้จะไม่มี ความพอใจอย่างไร โดยมากก็อดทนได้เสมอ

ความรักย่อมประกอบด้วยความต้องการ และ ความยึดถือ ธาตุแท้ของความรักก็คือความต้องการ และ ความยึดถือตนเอง ในขณะที่ความรักเกิดขึ้น ขอได้โปรดสังเกตดูใจของตน แล้วจะพบว่า ที่รักคนนั้นคนนี้ก็เพราะถือว่า เขาสวย เขารวย หรือเขาดีอย่างนั้นอย่างนี้ ความสวย ความรวยหรือความดีอะไรก็ตามที่เขาได้อยู่ ถ้าหากไม่เป็นที่ต้องการ ก็จะไม่รัก แต่ถ้าเป็นจุดที่ตนต้องการและมีหวัง

ที่จะได้ด้วย ความรักจะเกิดขึ้นทันที ส่วนจะรักมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการมากหรือน้อย ถ้าต้องการมาก และคน ๆ นั้นก็มีสิ่งที่จะสนองความต้องการได้มาก ซึ่งตนมีหวังที่จะได้จริง ๆ ความรักก็จะเกิดขึ้นอย่างรุนแรงจะรู้สึก รักมาก แต่ถ้าต้องการน้อย หรือคน ๆ นั้นสนองความต้องการได้น้อย ความรักก็น้อยลงตามส่วน เพราะเหตุที่ธาตุแท้ของความรักก็คือ ความต้องการและความยึดถือ ดังที่กล่าวมานี้ เราจึงควรจะต้องตั้งข้อสังเกตดูว่า ถ้าใครเขารักเราหรือเรารักใคร ก็ควรจะต้องแยกธาตุของความรักออกพิจารณา ดูว่า เพราะต้องการอะไร หรือยึดถืออะไร จึงได้มีความรักเกิดขึ้นเช่นนี้ ? การแยกธาตุของความรักออกพิจารณา จะทำให้ท่านเข้าใจตัวความรักดีขึ้น ซึ่งถ้าเมื่อใดท่านอ่านความรักเข้าใจได้ตลอด เมื่อนั้นท่านก็จะไม่ตกเป็นทาสของความรัก และความโกรธต่าง ๆ ก็จะลดน้อยถอยลงไปด้วย

ความรักย่อมประกอบด้วย

ความต้องการและความยึดถือ

คติสั้น ๆ นี้มีประโยชน์มากมาย ถ้าท่านซึ่งในบทนี้ก็หมายความว่า ท่านได้เทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์

อีกอย่างหนึ่งแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ท่านควรจะพิจารณาต่อไปให้ซึ่งว่า “ความต้องการและความยึดถือของตนนั้น ถูกต้อง มีเหตุผลสมควรหรือไม่ ?” ถ้าปรากฏว่าท่านจับได้ว่าความต้องการและความยึดถือนั้นผิด รู้สึกว่าผิดจริง ๆ ความรักที่หลอมตัวขึ้นมาในลักษณะนี้ก็จะสลายตัวแน่นอน ต้องการอะไรจากเขา เขาดีอย่างไรเราจึงได้รักเขา ? ปัญหาต่าง ๆ ทำนองนี้ต้องหมั่นถามตนเองบ่อย ๆ แล้วท่านก็จะค้นพบความเข้าใจผิดจากใจของท่านเอง

อนึ่ง ควรจะรู้ไว้ด้วยว่า วิสัยของปุถุชนถ้าจะยึดถืออะไร ก็มักเกินพอดี หรือไม่ก็ขาดความพอดี หรือไม่ก็ไม่ตรงกับความเป็นจริง ท่านลองตั้งข้อสังเกตทั้ง ๓ อย่างนี้ไว้ให้ดี แล้วท่านจะพบเองว่า ความยึดถือซึ่งเป็นธาตุอันหนึ่งของความรักนั้น จะต้องถูกแทรกไว้ด้วยความโง่ ความเข้าใจผิด ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ส่วนธาตุอีกนัยหนึ่งของความรัก คือความต้องการนั้น ก็มักจะมีสาเหตุมาจากความเห็นแก่ตัว ที่พูดกันว่า “รักแท้ย่อมมีการเสียสละ” ฟังดูแล้วรู้สึกเพราะเหตุและรู้สึกว่าเป็นจริง แต่ความเป็นจริงแล้ว การเสียสละเพื่อความรักนั้น เป็นเพียงวิธีการอันหนึ่งที่จะ

เรียกร้องให้อีกฝ่ายหนึ่ง มีความรักในตนมากขึ้น เพื่อเขาจะได้สิ่งที่เขาต้องการ จากคนที่เขารักมากขึ้น ในวิสัยของบุุคคลเป็นการยากมาก ที่จะมีการเสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทน อย่างน้อยที่สุด การเสียสละเพื่อความรักนั้น แม้บางคนจะไม่หวังได้อะไรจากคนที่ตนรัก แต่บุคคลประเภทนี้ก็มีลักษณะเด่นอยู่อย่างหนึ่ง คือ เป็นคนหยิ่งในเกียรติของตน บุุชชาอุดมคติยิ่งกว่าชีวิต บุุคคลประเภทนี้ในสายตาของคนธรรมดา มองเห็นว่า คนประเภทนี้มีความต้องการและมีความหวังที่จะได้สิ่งที่เขาต้องการซ่อนอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ ฉะนั้นจึงเป็นอันสรุปได้ว่า :-

ความรักก็คือความเห็นแก่ตัว ซึ่งแสดงออกมาในแบบที่ต่าง ๆ กันนั่นเอง การเสียสละเพื่อความรักก็คือ การแสดงออกซึ่งลวดลายหรือชั้นเชิงของการเห็นแก่ตัวอย่างชนิดซับซ้อน จนคนอื่นมองไม่ออกว่าเป็นการเห็นแก่ตัว

การศึกษาในเรื่องความรักให้เข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่ง คือวิธีการที่ดีที่สุดในการเอาชนะอารมณ์ คนที่ไม่อาจชนะความฉุนเฉียวโกรธง่ายใจน้อย ก็เพราะอ่านความรัก

ในใจของตนเองไม่ออก รู้จักแต่คำว่ารักแต่ไม่เข้าใจในตัว
ของความรัก เพราะเหตุนี้คนที่ผิดหวังเรื่องความรัก ซึ่งอาจ
จะเป็นเพราะคนที่เขารักไม่เอาใจใส่หรืออาจจะ เป็นเพราะ
คนที่เขารักกลับไปรักคนอื่นก็ตาม ก็มักจะมี คำพูดเกิดขึ้น
ในทำนองว่า “เสียแรงอุตสาห์เฝ้าถนอม เราได้เสียสละ
เพื่อเขาทุกอย่าง แต่เขากลับไม่เห็นใจ” อะไรทำนองนี้
เป็นต้น จากคำพูดในสำนวนอย่างนี้หมายความว่า เขารู้สึก
ว่าเขาเป็นฝ่ายไม่เห็นแก่ตัว เพราะนึกแต่ในแง่ที่ ตนเอง
เสียสละ ไม่ได้นึกถึงความรู้สึกส่วนลึกที่ต้องการจะได้อะไร
จากคนที่เขารัก จึงเข้าใจว่าตนเองเป็นฝ่ายเสียสละ ไม่ใช่
เห็นแก่ตัว เพราะนึกขึ้นมาเช่นนี้จึงได้รู้สึกเจ็บใจ แต่ถ้าเขา
นึกถึงความจริงว่า ความรักก็คือการเห็นแก่ตัว ความรัก
ย่อมประกอบด้วยความยึดถือและความต้องการ เพราะ
เราหวังจะได้อะไรจากเขาต่างหากจึงได้รักเขา ถ้าคิด
ได้อย่างนี้ ประกอบกับพื้นเดิมเป็นคนมีนิสัยรักความยุติธรรม
รู้จักคิดในแง่ของคนอื่น ความผิดหวังนั้นก็จะไม่กลายเป็น
ความแค้น แต่เพราะเหตุที่ตนเองเข้าใจผิดว่าเขา เป็น
ฝ่ายผิด เราเป็นฝ่ายถูก จึงได้แค้นเคืองเขา โปรดจำไว้ว่า
ความเข้าใจอันใดที่ตนเองเข้าใจว่าถูกนั้น ถ้าปรากฏว่า

เพราะเข้าใจเช่นนั้นแหละจึงได้เกิดความโกรธก็พึงเข้าใจ
 เล็ดว่า ความเข้าใจอันนั้นผิดแน่ แต่จะผิดตรงไหน ? คนที่
 นึกว่า ตนเองเข้าใจถูกต้องไม่อาจจะรู้ได้ ต่อเมื่อใดยอมรับ
 ว่าความเข้าใจอันนั้นผิดแน่ เพราะก่อให้เกิดผลคือความโกรธ
 เขาผู้นั้นจึงจะมีทางพบได้ว่า ในความเข้าใจที่ว่าถูกนั้น มีผิด
 อยู่ตรงไหน เมื่อใดค้นพบ เมื่อนั้นก็หายโกรธ

ความรักย่อมประกอบด้วยความต้องการและความ
 ยึดถือ เมื่อใดค้นพบว่าความยึดถือที่ตนมีอยู่นั้นผิด และ
 ความต้องการนั้นก็ผิด ความสำนึกผิดในตนเองเช่นนี้
 เป็นพื้นฐานที่ดีที่สุดในการระบายหรือระงับความโกรธ
 ตลอดทั้งความเศร้าโศกและความรู้สึกอื่น ๆ

วิธีระงับความโกรธ นอกจากจะมีเทคนิคดังกล่าวมา
 แล้ว ยังมีอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีสุดท้ายของคนธรรมดาทั่วไป
 กล่าวคือ จงหาทางระบายความโกรธในทางที่ควร
 โดยธรรมดาผู้ที่มีความรู้สึกอัดไว้ในจิตใจมาก ๆ ไม่มีทาง
 ระบายออก ย่อมเป็นอันตรายทั้งแก่ร่างกายและจิตใจ
 ความรักกับความโกรธเป็นความรู้สึกที่มักจะกรุ่นอยู่ในจิตใจ
 เสมอ และจะทวีปริมาณมากขึ้น ถ้าหากไม่มีทางระบาย

และถ้าความรู้สึกทั้งสองอย่างนี้อัดตัวมากขึ้น ก็อาจจะถึง
ขั้นจุดระเบิด คนเราจะต้องมีการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ
เป็นประจำ ผู้ที่อัดไว้ไม่ถ่าย ก็จะต้องเจ็บป่วย และบางที
ถึงตายได้ เรื่องของอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน คนธรรมดาอย่าอม
ไม่อยู่ในฐานะ ที่จะระงับมิให้แสดงออกมาได้ ถ้ากดไว้ทาง
หนึ่ง ก็จะไปออกอีกทางหนึ่ง ฉะนั้นจึงควรหาทางระบาย
ออกในทางที่ควร การแต่งงานที่ถูกต้อง แต่งงานกันด้วย
ความรักและคุณธรรม นี่คือทางออกสากลสำหรับมนุษย์
ชาติ เป็นวิธีการแห่งการระ บายอารมณ์ของความรักใน
ทางที่ถูก คนที่แต่งงานในทางที่ ถูกต้องเช่นนี้ จะปรากฏว่า
ความรักในทางเพศจะค่อย ๆ แปรรูป เป็นความเมตตา
ปรานีที่ค่อย ๆ สะอาดและบริสุทธิ์ และแผ่กว้างออกไป
ทุกที่ซึ่งจะทำให้ความเห็นแก่ตัวค่อย ๆ น้อยลงไปตาม
ลำดับ เรื่องของความโกรธ ก็ควรหาทาง ระบายในทาง
ที่ถูกเช่นเดียวกัน เช่นพยายามคบกับเพื่อน ที่เป็นคนใจ
เยือกเย็น สามารถเข้าใจเรื่องจิตใจของคนอื่นได้ดี บุคคล
ประเภทนี้ เหมาะสำหรับเป็นที่รับการระบายอารมณ์
ความโกรธได้ดีมาก ซึ่งหมายความว่า เวลาเกิดความโกรธ
ถ้าหากได้มาระบายให้กับคนเหล่านี้ฟัง ก็จะช่วยทำให้
ความโกรธเบาบางลงไปได้มาก ชายใจร้อนที่ได้แต่งงานกับ

หญิงที่ใจเย็น หรือหญิงที่ใจร้อนได้แต่งงานกับชายที่ใจสุขุม คู่แต่งงานอย่างนี้เป็นประโยชน์ในทางระบายนามณ์ ซึ่งกันและกันได้อย่างดีมาก เพราะอีกฝ่ายหนึ่งจะเป็นเสมือนหนึ่งกระโถนสำหรับรองรับความโกรธของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเมื่อคนนั้นระบายออกมาบ่อย ๆ นาน ๆ ไปนิสัยขี้โกรธนั้นก็ จะหายไปเอง

การระบายนามณ์ ก็คือการแสดงออกซึ่งความรู้สึกภายในออกมาเป็นคำพูด หรือการกระทำ แต่โปรดจำไว้ว่า การแสดงความรู้สึกออกมาบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเคยชิน และแก้ยากยิ่งขึ้น ฉะนั้นจึงควรจะรู้ไว้ว่าการระบายนามณ์ ที่ไม่ตีออกมา แล้วจะให้เกิดผลดีแก่ตนนั้น มีทางที่จะพึงทำได้ อยู่ทางเดียวเท่านั้น กล่าวคือ ระบายให้กับคนที่มีจิตใจสูง และมีปัญญาสามารถที่จะให้คำแนะนำแก่เราได้ และ เป็นที่รักเคารพของเราด้วย นอกจากบุคคลประเภทนี้แล้ว ไม่ควรจะระบายออกมาเป็นอันขาด นายที่ด่าคนใช้บ่อย ๆ นาน ๆ เข้าก็ติดนิสัยแก้ยาก ไม่มีทางดีขึ้น แต่ถ้านายคนนั้น ไปด่าคนที่เขามีจิตใจสูง มีปัญญาที่สามารถจะโต้ตอบ ชนิดให้ข้อคิดแก่คนนั้นได้ อย่างนี้จะไม่ทำให้คนนั้นเสียนิสัย

แต่จะทำให้คนนั้นดีขึ้น แต่อันตรายก็มีอยู่ตรงที่จะเป็น
ที่เกลียดชังของคนทั่วไป เรื่องเหล่านี้จึงต้องระวังให้ดี

อีกนัยหนึ่ง คนที่จะระบายอารมณ์ออกมา ซึ่งจะ
ระบายแก่ใครก็ได้โดยไม่ทำให้เสียนิสัยนั้น จะต้องเป็นคน
ที่มีพื้นฐานในทางคุณธรรมอย่างเพียงพอ เช่นเป็นคนที่ได้
รับการศึกษาดี มีจิตใจสูง รู้สึกเคารพในตนเองได้บุคคล
ประเภทนี้ แม้บางครั้งจะเกิดอารมณ์วู่วามแสดงกิริยาที่
ไม่สมควรออกมา แต่แทนที่จะทำให้เขาเสียนิสัย กลับจะทำให้
เขามีนิสัยดีขึ้นโดยลำดับ เพราะทุกครั้งที่เขาแสดงกิริยาที่
ไม่ดีออกมานั้น หลังจากนั้นเขาจะรู้สึกละอายตนเองสำนึกใน
ความผิดของตนยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นจึงทำให้จิตใจของเขาดี
ขึ้นโดยลำดับ การกระทำความผิดของคนที่ได้รับการศึกษา
มาดีนั้น เป็นวิธีธรรมชาติที่จะช่วยให้คน ๆ นั้นดีขึ้น ที่
เรียกว่าเป็นวิธีธรรมชาติ ก็เพราะโดยธรรมชาติที่ได้รับ
การศึกษามาดีและถูกอบรมมาดี แต่ไม่ดีถึงขนาด ทุกคนก็
ย่อมจะต้องทำความผิดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง หรืออาจจะ
หลายอย่างก็ได้ การกระทำความผิดของบุคคลประเภทนี้จะ
ช่วยทำให้สันดานชั่วที่ยังเหลืออยู่หมดไป แต่สำหรับเด็ก ๆ

หรือคนมีอายุ แต่จิตใจยังไม่สูง ทางปฏิบัติที่ถูกสำหรับบุคคลประเภทนี้ก็คือ จะต้องควบคุมให้อยู่ในกรอบของการกระทำที่ถูกต้องอยู่เสมอ จนกว่าคุณธรรมจะฝังอยู่ในจิตใจของเขาอย่างเพียงพอ จึงจะปล่อยให้เป็นอิสระได้

การระบายอารมณ์ ในความหมายอีกอย่างหนึ่งก็คือการชูดเกลากิเลส หรือการค่อย ๆ เอากิเลสออกจากสันดานที่ละเล็กละน้อย ตามหลักพุทธศาสนาถือว่าคนที่จะละกิเลสได้ จะต้องมีความมีสมาธิและปัญญา คนที่ถือศีลได้ ย่อมหมายถึง การหัดบังคับตัวเอง ไม่ให้กระทำหรือไม่ให้พูดในสิ่งที่จะก่อ ให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เช่นถ้าหากเราถือศีลข้อปาณาติบาตและอทินนาทานได้ ก็หมายความว่า ความโหดร้ายทารุณ ความเห็นแก่ตัว ความโลภ จะค่อย ๆ เบาลงลง อย่างนี้เป็นต้น และถ้าเรา ถือศีลได้อย่างเด็ดขาด จนกระทั่งการถือศีลกลายเป็นนิสัยสันดาน ก็หมายถึงความรู้สึกชั่วร้าย ที่จะเป็นเหตุให้ ผิดศีลได้หมดไปจากสันดานแล้ว ส่วนคนที่ยังถือศีลไม่ได้ และไม่ตั้งใจจะถือ นั่น ก็หมายถึงว่าเขายังบังคับตัวเองไม่ได้ชอบทำอะไรตามอารมณ์ และผลที่เกิดขึ้นจะมีอย่างไร

ก็ลองพิจารณาดู และควรจะจำหลักไว้อย่างหนึ่งว่า ถ้าคนเราปล่อยตัวให้ทำอะไรไปตามอารมณ์ ความเคยชินในเรื่องนี้ก็จะยิ่งมีมากขึ้นโดยลำดับ ต่อมาภายหลังในเมื่อรู้สึกตัวว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีแล้วตั้งใจจะเลิก ก็ให้เห็นได้มากกว่าคนนั้นจะเลิกได้จริงๆ ต้องใช้เวลานานมาก ฉะนั้นการระบายอารมณ์ซึ่งหมายถึง การแสดงออกซึ่งความรู้สึก ซึ่งมีอยู่ในใจออกมาเป็นคำพูด หรือการกระทำนั้น ถ้าหากไม่มีขอบเขตหรือไม่มีกฎเกณฑ์อะไรเลย ผลที่ได้รับนั้นแทนที่จะทำให้จิตใจเราสูงขึ้นมันก็กลับจะทำให้จิตใจต่ำลง

อนึ่งขอให้สังเกตดูว่า แม้ในทางพระพุทธศาสนาจะเต็มไปด้วยข้อปฏิบัติที่เข้มงวด และละเอียดถี่ถ้วนมากมายจนกระทั่งรู้สึกว่า คำสอนของพระพุทธเจ้ายากเกินไป ปฏิบัติตามไม่ได้ แล้วก็ถึงความเห็นว่าไม่มีประโยชน์ เพราะปฏิบัติไม่ได้เอาไปใช้ไม่ได้นั้น แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้ว จะเห็นว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกบทเคยมีผู้ปฏิบัติได้ผล แล้วทั้งสิ้น แต่ที่บางคนพูดว่าเขาปฏิบัติไม่ได้นั้น เป็นเพราะจิตใจของเขายังไม่ถึงขั้นนั้น แต่ความเป็นจริงคำสอนของพระพุทธเจ้าในส่วนที่เราสามารถจะปฏิบัติได้นั้นมีอยู่มากมาย

ทีเดียว ขอให้จำไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ตามหลักพระพุทธศาสนา **ไม่มีการบังคับให้ต้องเชื่อหรือต้องทำตาม** พระพุทธเจ้า ต้องการให้คนเชื่อด้วยศรัทธา คือมีความเลื่อมใสเห็นประโยชน์แล้วจึงค่อยเชื่อ และต้องการให้ปฏิบัติไปตามสติปัญญาของตัวเอง เช่นศีลข้อที่หนึ่ง ในเมื่อเราไม่สามารถจะปฏิบัติอย่างเคร่งครัดเหมือนอย่างกับพระ เราก็จะอาจจะตัดทอนหรือกำหนดหลักเกณฑ์ให้พอดีสำหรับตัวเองก็ได้ เช่นถ้าเราจำเป็นที่จะต้องฆ่าสัตว์ที่เป็นอาหารเราก็ทำได้ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงบังคับ แต่เราก็ต้องยอมรับด้วยข้อเท็จจริงว่า เมื่อเรายังฆ่าสัตว์อยู่ก็แสดงให้เห็นว่า **ความเป็นห่วงตัวเองชนิดที่เห็นแก่ตัวยังไม่หมดไปจากสันดาน** เพราะฉะนั้นมันก็ต้องมีผลเสียหายที่เกิดขึ้นจากส่วนนี้ตามฐานะ แต่ในเมื่อเรายังมีการงดเว้นจากการฆ่าอย่างอื่นได้อีกมากมาย เป็นต้นว่า เราไม่ยอมฆ่าสัตว์เพื่อเห็นแก่ความสนุก ไม่ยอมฆ่าสัตว์ที่มีคุณหรือสัตว์ที่ไม่จำเป็นจะต้องฆ่า และสำหรับมนุษย์ก็ยิ่งตั้งใจที่จะเว้นให้ได้จริง ๆ อย่างนี้เป็นต้น ในส่วนที่เราละเว้นได้นี้ มันก็ต้องมีอันสงฆ์ตามฐานะอีกเหมือนกัน เมื่อถือโดยนัยนี้ เราก็สามารถปฏิบัติตามคำสอน

ของพระพุทธเจ้าได้โดยไม่ยาก ในเมื่อเรามีกฎเกณฑ์อยู่บ้าง ในการทำอะไรตามใจเช่นนี้ ความกดดันก็จะไม่เกิดและผลที่จะได้จริง ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์มาก ก็คือทำให้เรารู้แจ้งในความดีความชั่ว ซึ่งเมื่อมีปัญหาขึ้นมาแล้วการที่จะบังคับตัวเองหรือไม่ทำอะไรตามอารมณ์ก็จะง่ายขึ้น



วิธีชนะความโกรธ

คำนำ



การสอนพระพุทธศาสนา ก็เหมือนกับการรักษาโรค เช่นจะสอนเรื่องความโกรธ ผู้สอนจะต้องทราบถึงสาเหตุแห่งความโกรธทุก ๆ กรณี จนกระทั่งในที่สุดจับหลักได้ว่าสาเหตุแห่งความโกรธมีอะไรบ้าง อะไรคือต้นเหตุ และอะไรคือเหตุประกอบ การทราบเรื่องราวของความโกรธอย่างละเอียดเป็นสิ่งจำเป็น เหมือนกับแพทย์ทราบเรื่องราวของโรคแต่ละชนิดอย่างละเอียดถี่ถ้วน นอกจากนี้ผู้สอนจะต้องทราบถึงความตื้นลึกหนาบาง หรือความเป็นไปแห่งความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่จะสอนอย่างละเอียด ข้อนี้ก็เปรียบเหมือนแพทย์รู้เรื่องความเป็นไปของร่างกายอย่างละเอียด ทั้งในแง่กายวิภาคในแง่สรีรวิทยา ในแง่เคมีและในแง่ฟิสิกส์และอื่น ๆ อีกด้วย และจะต้องทราบถึงสิ่งแวดล้อม ความจำเป็น การอาชีพ และการศึกษาของผู้ที่จะสอน อันนี้ก็เปรียบเหมือนแพทย์จำเป็นจะต้องรู้ถึงสภาพของสิ่งแวดล้อมของคนไข้ด้วย การสอนศาสนาที่จะให้ได้ผลจริง ๆ ผู้สอน

จะต้องมีความรอบรู้ในหลักการต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ การที่จะให้ผู้สอนมีความชำนาญในด้านต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้แน่ละ ถ้าผู้สอนมีความรู้แต่เพียงจากการอ่านหนังสือธรรมที่คนนั้นคนนี้เขียน หรือเที่ยวฟังปาฐกถาเก็บความรู้จากที่นั่นบ้างที่นี้บ้าง โดยที่สุดแม้ว่าผู้สอนจะมีความรู้แตกฉานในพระไตรปิฎกก็ตาม แต่ถ้าผู้สอนมีความรู้เพียงเท่าที่กล่าวมานี้ ข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่าการสอนศาสนาจะยังไม่ได้ผลเท่าที่ควร

เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นว่า การที่จะมีความรู้ในหลักการต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาในตอนแรกนั้น ผู้สอนจะต้องได้คลุกคลีกับคนที่จะสอน สมมติว่าเราจะสอนคนที่มีนิสัยโกรธง่ายให้เลิกจากนิสัยอันนี้ ผู้สอนจะต้องเคยทำการสอนคนประเภทนี้มามาก เหมือนกับนายแพทย์จะต้องศึกษาเรื่องโรคจากคนไข้ ศึกษาวิธีการรักษาจากคนไข้ด้วยจนกระทั่งมีความรู้และความชำนาญ ข้อนี้ฉันใด ผู้ที่จะสามารถสอนคนให้เลิกจากนิสัยโกรธง่าย หรือให้หายจากโทสะให้หายจากนิสัยอำมะหิตอะไรเหล่านี้เป็นต้น ผู้สอนจะต้องทำการศึกษาเกี่ยวกับคนประเภทนี้มาอย่างละเอียด ศึกษา

จากคนจริง ๆ ไม่ใช่ศึกษาแต่เพียงจากตำรา และต้องมีผลงาน แสดงให้เห็นว่าเคยช่วยแก้ปัญหาให้กับบุคคลเหล่านี้ได้ผลมามากแล้ว อย่างนี้จึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในทางนี้จริง ๆ

แต่จากตัวอย่างของการสอนศาสนาที่มีแพร่หลายอยู่ในเวลานี้ ส่วนมากจะไม่ผิดอะไรกับการแจกยากกลางบ้าน เพราะผู้สอนส่วนมากไม่ได้ศึกษาชีวิตของผู้ที่จะรับการสอนอย่างละเอียด และไม่เคยทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องที่จะสอนมาอย่างชนิดที่เรียกว่ารู้แจ้งเห็นจริง และส่วนมากก็ใช้วิธีเรียกคนมาฟังพร้อม ๆ กัน ซึ่งคนเหล่านี้มีสิ่งแวดล้อมมีการศึกษามีความจำเป็นและพื้นจิตใจต่างกัน แต่แล้วก็ต้องมาฟังเรื่องเดียวกันในเวลาเดียวกัน เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงกล่าวว่าเหมือนกับการแจกยากกลางบ้าน การสอนแบบนี้ผิดจากหลักการของพระพุทธเจ้าโดยสิ้นเชิงเพราะตามวิธีการของพระพุทธเจ้านั้น เมื่อพระองค์จะเสด็จไปเทศนาสั่งสอนใคร พระองค์ได้ศึกษาคนคนนั้นมาอย่างละเอียดแล้ว และแม้จะเป็นการทรงเทศนาต่อหน้าคนเป็นจำนวนมากมาย พระองค์

ก็ทรงมีจุดหมายอยู่ที่คนใดคนหนึ่ง และทรงมุ่งที่จะให้คนคนนั้นได้สำเร็จมรรคผล หรือได้รับประโยชน์จริง ๆ ส่วนคนอื่นเป็นเพียงผลพลอยได้ ในเมื่อคนเหล่านั้นมีความรู้ หรือมีสิ่งแวดล้อมคล้าย ๆ กันกับคนที่พระองค์ทรงมุ่งหมาย

จริงอยู่ การสอนของพระองค์มีบ่อยครั้งที่พระองค์ทรงหวังผลแก่คนเป็นจำนวนมาก ด้วยการทรงเทศนาเพียงครั้งเดียว ซึ่งสามารถที่จะทำให้คนส่วนใหญ่หรือเกือบจะทั้งหมดที่กำลังฟังอยู่นั้นได้รับผลกันอย่างทั่วถึง การทรงเทศนาในลักษณะเช่นนี้มีบ่อยครั้งก็จริง แต่ถึงกระนั้นก็อย่าลืมว่า พระองค์ทรงมีจุดมุ่งหมายแน่นอนว่า คราวนี้ต้องการจะให้ เกิดผลอะไร และในเมื่อพระองค์ทรงมุ่งจะให้ เป็นผลแก่คนหมู่มาก พระพุทธเจ้าก็จะทรงเทศนาชนิดหว่านข้าวกล้าไปทั่ว ๆ ผืนแผ่นดินที่จะปลูกข้าว และนั่นย่อมหมาความว่า พระพุทธองค์ได้ทรงเตรียมพื้นที่นาเหล่านั้นเอาไว้ดีแล้ว เพราะฉะนั้น ข้าวที่หว่านลงไปส่วนมากจึงเกิดขึ้นเป็นต้นข้าว ผู้ที่จะสามารถพุดให้เกิดผลแก่คนหมู่มากในเวลาเดียวกันจะต้องเป็นคนที่มีความสามารถเป็นพิเศษจริง ๆ และนั่นย่อม

หมายความว่า จะต้องรู้จักพื้นของคนกลุ่มใหญ่ที่กำลังฟังอยู่ และ สามารถที่จะใช้คำพูดชนิดที่คนทั่ว ๆ ไปฟังแล้วเข้าใจ และ ได้รับประโยชน์กันอย่างทั่วถึง

แต่อย่างไรก็ดี คนที่จะสามารถสอนศาสนาในที่ประชุม อย่างเป็นผลนั้น จะต้องเป็นคนที่เคยสอนเฉพาะรายได้ผลมากแล้ว เหมือนอย่างในวงการแพทย์ แพทย์คนใดถ้าเคยรักษาคนไข้ประเภทท้องเสียปวดท้องลงท้อง อะไรทำนองนี้ ได้ผลเฉพาะรายมากแล้ว ต่อมาในภายหลัง ก็สามารถที่จะกำหนดวิธีการรักษา และ ประยุกต์เป็นจำนวนมาก ๆ เพื่อให้คนทั่ว ๆ ไปสามารถใช้ได้เอง อย่างประเภทยาประจำบ้าน ซึ่งที่ขูดยานั้น แพทย์จะบอกอาการของโรคและวิธีใช้ยา ซึ่งคนไข้สามารถใช้รักษาตัวเองได้ แต่ถึงกระนั้นเราก็ไม่ควรจะลืมนึกว่าคนไข้ที่จะสามารถรักษาตัวเองได้เช่นนี้ก็ต่อเมื่อโรคนั้น เป็นไม่มาก และไม่ใช่วิโรคชนิดร้ายแรง

ข้าพเจ้าปรารถนามานานแล้วที่จะเห็นวิธีการสอนทางพระพุทธศาสนามีหลักการโดยส่วนใหญ่เหมือนกับในวงการแพทย์ แต่ข้าพเจ้าคิดว่าหลักการเหล่านี้เห็นจะยังอีกนาน กว่าทาง

คณะสงฆ์ส่วนใหญ่จะนำเอาหลักการนี้ไปใช้ เพราะไม่ว่าที่ไหนการสอนศาสนาก็ยังคงใช้ระบบเก่าอย่างที่เคยปฏิบัติกันตามในโบสถ์หรือตามศาลาวัด หรือแม้ในที่บางแห่งจะจัดออกมาในรูปทันสมัย เช่นมีการแสดงปาฐกถาใช้คำพูดง่าย ๆ อะไรทำนองนี้ก็ตาม ก็ยังไม่พ้นไปจากวิธีการแบบแจกยา กลางบ้านนั่นเอง ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าเมื่อใดผู้สอนศาสนาจะกล้ารับผิดชอบในผลงาน และมีการศึกษาค้นคว้าเรื่องแต่ละแขนงให้มีความรู้เชี่ยวชาญจริง ๆ พร้อมทั้งได้เคยทำการสอนผู้ที่มารับการอบรมแต่ละรายมาเป็นจำนวนมาก ซึ่งถ้าหากว่ายังไม่ได้ผล ก็จะต้องทำการวิจัยกันอย่างกว้างขวาง เมื่อใดวงการพระพุทธศาสนาใช้ระบบดังที่กล่าวมานี้ เมื่อนั้น พระพุทธศาสนาจึงจะมีประโยชน์ต่อสังคมอย่างแท้จริง คนทั้งหลายจะไม่เบียดเบียนการศึกษาและการปฏิบัติในทางศาสนา และถ้าหากหลักการอันนี้แพร่หลายไปมาก เราก็คงจะได้เห็น ยาสำเร็จรูปที่เตรียมเอาไว้หลายประเภทเพื่อให้เหมาะสมแก่คนไข้จริง ๆ เช่นปุถุชนทุกคนย่อมจะต้องมีความโกรธเป็นธรรมดา ซึ่งบางคนก็ร้าย แต่บางคนก็ไม่ร้าย บางคนก็โกรธง่ายหายเร็ว แต่บางคนก็โกรธง่ายแต่หายช้า บางคน

เรื่องอย่างนั้นจึงจะทำให้โกรธ แต่ถ้าเรื่องอย่างนี้แล้วไม่โกรธ เฉพาะโรคอย่างเดียวคือความโกรธเท่านั้น ถ้าหากศึกษาจากคน เราก็จะพบถึงความแตกต่าง และความเหมือนกัน หลายอย่างหลายชนิด แต่แล้วในที่สุด ผู้ที่มีประสบการณ์ ในทางนี้มาก ก็สามารถที่จะกำหนดวิธีการรักษา กล่าวคือ คำแนะนำในอันที่จะระงับความโกรธออกมาหลายรูปแบบ และด้วยหลักการเหล่านี้เอง เราก็จะเห็นหนังสือเล่ม เล็ก ๆ สำหรับอ่านในระยะสั้น ๆ เพื่อป้องกันมิให้คนอ่าน เบื่อและ ไม่ต้องเสียเวลามาก ซึ่งแต่ละเรื่องผู้สอนจะเป็น คนกำหนดให้อ่าน โดยนัยนี้ ผู้ป่วยก็จะได้ยาที่เหมาะสมแก่ โรคของเขาจริง ๆ

หลักการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ดังที่ข้าพเจ้าได้ สาธยายมาให้ดูโดยสังเขปนี้ ท่านจะเห็นว่า เป็นงานใหญ่มาก แต่ก็ เป็นงานน่าส่งเสริม และจำเป็นแก่สังคมอย่างยิ่ง หนังสือ วิธีชนะความโกรธดังที่ข้าพเจ้าเขียนมานี้ เป็นเพียงผลงาน หยาบ ๆ จากการวิจัยของข้าพเจ้า มีค่าเป็นเพียงยาอย่าง ธรรมดาชนิดหนึ่ง สำหรับที่จะนำไปแก้ไขในเรื่องความโกรธ เป็นตัวยาสำเร็จรูปที่ลองทำขึ้นมา จากประสบการณ์ต่าง ๆ

ที่ข้าพเจ้าเคยใช้ได้ผลมาแล้ว แต่ก็ขอได้โปรดเข้าใจว่า เฉพาะในเรื่องที่จะขจัดความโกรธหรือบรรเทาความโกรธ ให้น้อยลงนั้น ก็มีหลักการและวิธีการอีกมากมาย หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงหนังสือตัวอย่างอันเล็กน้อย ซึ่งบางคนอาจจะใช้ได้ผล แต่บางคนแม้จะอ่านจนจบตั้งหลายทีเยวก็อาจจะไม่ได้ผลเลยก็ได้ ซึ่งถ้าเป็นเช่นนี้ก็หมายความว่า ยาขนานนี้ไม่เหมาะแก่ท่าน ต้องใช้ยาอีกขนานหนึ่ง และถ้าหากข้าพเจ้ามีเวลาพอ ข้าพเจ้าก็จะพยายามผลิตหนังสืออันเป็นเสมือนหนึ่งยาสำเร็จรูป ที่ผู้อ่านจะนำไปใช้ได้ผล และไม่ต้องเสียเวลามากเช่นนี้ ในโอกาสต่อไปอีก

พร รัตนสุวรรณ

ธันวาคม ๒๕๑๒

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพฯ ๒

โทร. ๒๘๒๒๐๒๕ (เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

เยื้องตรงกันข้ามกับโรงภาพยนตร์บุศยพรรณ)

วิธีชนะความโกรธ



คนที่รู้สึกซึ่งว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็คือคนที่มี
ความโกรธเกิดขึ้นบ่อย ๆ ในทำนองเดียวกับคนที่จะซึ่งซึ่งว่า
ความเจ็บป่วยทรมาณอย่างไร ก็คือคนที่เป็นคนป่วย เพราะ
ฉะนั้นเราต้องเข้าใจอย่างหนึ่งว่า คนที่มีโทสะเกิดขึ้นบ่อย ๆ
ไม่ใช่ว่าเขาอยากจะทำให้มันเกิดแต่เป็นเพราะเขาช่วยตัวเอง
ไม่ได้เหมือนคนป่วย ถ้ายังป่วยบ่อย ๆ เขาก็ยังจะรู้สึก
ทำอย่างไรเขาจึงจะพ้นไปจากความทุกข์ทรมาณอันนี้ได้
และทุกคนก็ทราบดีว่าคนป่วยส่วนมากช่วยตัวเองไม่ได้
แม้คนป่วยบางคนจะเป็นหมอยู่แล้วก็ตาม ก็ยังต้องขอให้
หมอคนอื่นช่วยรักษาให้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงใคร่ที่จะ
แนะนำคนที่อยู่ใกล้ๆ คนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่ายเอะอะ
ตึงตึงบ่อย ๆ นั้น ขอให้เห็นใจคนประเภทนี้ เขาเป็นคน
ไม่สบาย ไม่ใช่คนปกติ เขาเป็นคนป่วยในทางจิต ซึ่งคน
ที่อยู่ใกล้เคียงจะต้องให้อภัย จะต้องไม่ถือโทษ จะต้องไม่
โกรธตอบ อย่าไปต่อว่าในทำนองว่า “ทำไมคุณจึงเป็นคน

อย่างนี้” อะไรทำนองนี้เป็นต้น ก็คนที่กำลังป่วยอยู่จะมีใครบ้างที่ใจไม่เสี้อระกำไปต่อว่าในทำนองว่า “มัวแต่เจ็บอยู่ได้ไม่รู้จักหาย” มีคนป่วยคนไหนบ้าง เมื่อเขาได้ยินได้ฟังแล้ว จะไม่น้อยใจ จะไม่รู้สึกละอายใจ เพราะตัวเขาเองย่อมรู้อยู่แก่ใจว่า เขาอยากจะหายให้เร็วที่สุด แต่เป็นเพราะโรครมันไม่ยอมหาย เขาไม่รู้จะทำอย่างไร คนป่วยทางร่างกายเรา เข้าใจง่ายและส่วนมากก็เห็นใจกัน และคนที่อยู่ข้างเคียงทุกคนก็พยายามเอาใจ คอยระมัดระวังของแผลงทั้งในร่างกายและจิตใจ และถ้าหากคนไหนเอาของแผลงให้คนไข้รับประทาน พุดหรือแสดงกิริยาที่ทำให้คนไข้แผลงใจ เราต้องถือว่าคนนั้นเป็นคนใจร้าย ใจดำ มีเจตนาไม่ดีต่อคนป่วย ในทำนองเดียวกันถ้าในบ้านเรามีคนซึ่งมีนิสัยโกรธง่าย อะอะตึงตึงง่ายและเราก็อยู่ใกล้เคียง แต่ไม่รู้ว่าเขาเป็นคนป่วย คิดว่าเขาเป็นคนปกติ หรือคิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี และเรา ไม่แสดงความเห็นใจ เขาโมโหมา เราก็โมโหไป ถ้าอย่างนี้ แล้วไม่มีทางที่จะแก้ไขกันได้

อันที่จริงคนที่เกิดโมโหง่าย คือคนไม่สบาย เขาเป็นไข้ ในทางจิตใจ ถ้าหากเราปรารถนาที่จะแก้นิสัยคนประเภทนี้ เราจะต้องเป็นคนใจเย็น เขายังมีโมโหมากเท่าไร เราก็ต้อง

ใจเย็นมากเท่านั้น จึงจะแก้ปัญหาอันนี้ได้ แต่ว่าเรื่องอย่างนี้ คนส่วนมากไม่มีใครทำได้ เพราะทุกคนก็เป็นคนป่วย เมื่อเห็นคนอื่นเกิดโมโหใส่หน้าเรา เราก็ต้องเกิดโมโหบ้าง เพราะฉะนั้นการแก้ปัญหาที่ว่านี้ โดยวิธีที่หวังจะให้คนที่อยู่ด้วย หรือคนที่ทำงานด้วยเป็นคนใจเย็นนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ หรือถ้าหากจะเป็นไปได้ ก็เป็นไปได้อย่างยากมาก เพราะอย่างน้อย คนมากที่จะใจเย็นอยู่ได้ในเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งเกิดโทสะบ่อย ๆ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นการเกิดโทสะเฉพาะเกี่ยวกับตัวเขาหรือเกี่ยวกับคนอื่นก็ตาม ฉะนั้นถ้าใครมาพูดเกรี้ยวกราดแสดงโทสะใส่หน้าเรา น้อยคนนักที่จะอดโทสะไว้ได้ เพราะทุกคนเป็นคนป่วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าจะมีใครสักคนหนึ่งเป็นคนใจเย็นเข้มแข็ง เบิกบานอยู่เสมอ แม้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะรุนแรงต่อเขาอย่างไร คนคนนั้นก็ไม่ได้โกรธตอบ แสดงความยิ้มแย้มแจ่มใส ตลอดเวลา ถ้าใครได้คนอย่างนี้เป็นเพื่อน เป็นผู้ร่วมงาน เป็นสามี เป็นภรรยา ต้องนับว่าบุคคลคนนั้นเป็นผู้มีบุญอย่างมาก และคนที่ใจเย็นเช่นนั้นได้ต้องนับว่าเป็นคนพิเศษ เป็นบุคคลที่หาได้ยากในโลก

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า คนที่ชื่อว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็คือคนที่โกรธบ่อย ๆ เพราะความโกรธทำให้เขา

เสียหายอย่างไร ทำให้เกิดความเดือดร้อนอย่างไร เขารู้ดี เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอแนะนำเสียก่อนว่า เราอย่าไปตำหนิคนที่โกรธบ่อย ๆ ต้องพยายามคิดว่าเขาเป็นคนป่วยที่เราจะต้องเห็นใจ แต่ถ้าหากเราทำไม่ได้ก็ขอให้เข้าใจว่า เราก็เป็นคนป่วยเหมือนเขาเหมือนกัน ถ้าหากบรรดาบุคคลที่เกิดโทสะบ่อย ๆ จะพึงสำนึกความจริงข้อนี้ได้ ก็จะเป็นวิธีแก้ปัญหาในเรื่องนี้ได้อย่างหนึ่ง และเป็นวิธีที่จะต้องใช้ก่อนวิธีอื่น และการที่จะนำเอาวิธีนี้มาใช้กับตัวเองก็คือ เมื่อเห็นใครเกิดโทสะซึ่งจะเกี่ยวข้องกับเราหรือไม่ก็ตาม เราต้องพยายามคิดให้เห็นว่า เขาเป็นคนป่วย จึงพยายามคิดให้ได้ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว การที่จะแก้ไขตัวเอง หรือแก้ไขคนอื่นจะไม่มีทางทำได้เลย

อนึ่ง สมมติว่าเราคิดได้ว่า คนที่เกิดโทสะบ่อย ๆ นั้นคือคนป่วย และมีความรู้สึกเห็นใจเกิดขึ้นแล้ว ในขั้นต่อมาต้องพิจารณาที่ตนเองว่า เวลาที่เราเกิดโทสะก็คงจะเป็นแบบเดียวกับเขานั้นเอง เขาก็ป่วยเราก็อป่วย เราเป็นโรคอย่างเดียวกัน จะแตกต่างกันก็แต่เพียงว่าใครป่วยมากกว่ากันเท่านั้น การที่ข้าพเจ้าแนะนำให้คิดอย่างนี้ ทั้งนี้ก็เพื่อต้องการที่จะให้คนป่วยด้วยโรคนี้เกิดความเห็นใจ

เกิดความเมตตาปราณี เพราะตัวยาที่จะแก้โรคนี้อันนี้เป็นตัวยาที่มีประสิทธิภาพ ก็คือความเห็นใจกัน และความเมตตาปราณีต่อกัน ขอให้ท่านนึกถึงตัวอย่างอย่างนี้ พ่อแม่ย่อมจะมี ความเมตตาปราณีต่อลูก และเห็นใจลูกอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น ความผิดที่ลูกกระทำ ขอให้สังเกตดูว่าพ่อแม่ให้อภัยอยู่เสมอ กล่าวคือไม่ทำให้พ่อแม่โกรธ เว้นไว้แต่ว่าการกระทำของลูก อันนั้น จะเป็นที่ขัดใจหรือเป็นจุดที่ก่อให้เกิดความเดือดดาล อย่างมาก แต่ถึงกระนั้น เราก็จะพบว่าพ่อแม่ที่มีความเมตตา ปราณีสูง และมีความคิดลึกซึ้งก็มักจะให้อภัยได้อีก และใน ระหว่างเพื่อนกับเพื่อนหรือในระหว่างพี่น้องด้วยกัน เราก็จะ สังเกตเห็นตัวอย่างอันนี้ได้ชัดเจน กล่าวคือ การกระทำ อย่างเดียวกัน ซึ่งถ้าคนอื่นมากระทำต่อเรา เราโกรธ แต่ถ้า เป็นบุคคลที่เรารักและหวังดีบางที่ แทนที่เราจะโกรธ เรากลับ หัวเราะชอบใจ ทุกคนย่อมเคยเห็นเด็กทารกที่กำลังช่างพูด ซึ่งถ้ามีใครไปขัดใจไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นพ่อเป็นแม่หรือเป็นที่ ของเขาก็ตาม เขาก็โกรธและมักแสดงกิริยาหรือคำพูด ที่ไม่ดีออกมา แต่ว่าแทนที่พ่อแม่หรือพี่ของเขาจะโกรธ ตรงกันข้ามบางที่เรากลับพบว่าเขาหัวเราะชอบใจ และก็แหย้ให้เด็กคนนั้นเกิดโทษอะไรแล้วก็หัวเราะกัน

ทำไมเหตุการณ์อย่างนี้จึงทำได้ ทั้งนี้ไม่ใช่อะไร เป็นเพราะพ่อแม่หรือพี่ของเขามีความรัก ความเมตตาปราณีสูง และอีกประการหนึ่ง ก็เพราะคิดว่าเขาเป็นเด็กไร้เดียงสา และเด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายเรายั่วให้โกรธ ประเดี๋ยวเดียว ความโกรธก็หาย เราซึ่งเป็นผู้ใหญ่ไม่ถือก็เพราะความเอ็นดู และคิดว่าเขาเป็นเด็ก

จากตัวอย่างของเด็กที่ข้าพเจ้าเล่าให้ฟังนี้ ท่านจะแลเห็นว่า **ตัวยาสำคัญที่จะระงับความโกรธของเราได้ ก็คือ ความเมตตาปราณีและความเอ็นดู** เพราะคิดว่าเขาเป็นเด็ก ขอให้สังเกตคำที่ว่า **“เพราะคิดว่าเขาเป็นเด็ก”** คนทั้งหลายไม่ถือในเรื่องเด็ก ก็เพราะเขาไม่เอาตัวเองเข้าไปเปรียบเทียบกับเด็กว่าเป็นคนชั้นเดียวกัน เรารู้สึกโดยอัตโนมัติที่เดียวว่า เขาเด็ก เราผู้ใหญ่ เราจะทำอย่างเด็กไม่ได้ สำหรับในกรณี ของผู้ใหญ่ คนส่วนมากไม่ได้เอาหลักอันนี้ไปใช้กับตัวเอง ส่วนมากเราตีราคาเขากับเราเหมือนกัน **ตีราคาเป็นคนชั้นเดียวกัน โดยไม่รู้รู้สึกตัว** ขอให้สังเกตว่า เด็กกับเด็กเล่นกันไปเล่นกันมาประเดี๋ยวก็ทะเลาะกัน แม้วัยเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งไม่น่าจะทะเลาะกันเลย การที่เด็กกับเด็กทะเลาะกันง่าย ก็เพราะต่างฝ่ายต่างตีราคาตัวเองเท่ากัน

ผู้ใหญ่ไม่โกรธเด็กก็เพราะผู้ใหญ่ตีราคาสูงกว่าเด็กมาก ในทำนองเดียวกันบุคคลที่เป็นผู้ดี ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า เป็นผู้ดีโดยภูมิธรรม ไม่ใช่โดยยศศักดิ์อำนาจ ผู้ดีที่มีความสำนึกในตัวเองว่าเป็นผู้ดีอยู่เสมอ นั้น ถ้ามีบุคคลอื่นมากกล่าวหาหาบายหรือแสดงกิริยาหาบายอย่างไรก็ตาม ส่วนมากเขาก็จะไม่โกรธ เพราะความรู้สึกในใจมันจะบอกว่า เราอยู่อีกฐานะหนึ่ง ซึ่งจะทำอะไรเหมือนกับเขาไม่ได้ สมมติว่าเราไปเหยียบที่เขาดินให้มันโกรธ และเราก็ก่อธบ่าง ในเมื่อถึงมันตะคอกหรือแสดงกิริยาหาบายต่อเรา มันย่อมหมายความว่า เรามีฐานะเท่ากับลิง แต่ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นใครแสดงอาการโกรธตอบลิง นอกจากลิงมันจะมากัดเท่านั้น ซึ่งในกรณีหลังนี้ เป็นอีกปัญหาหนึ่ง เพราะฉะนั้นขอให้สังเกตให้ดีว่าการที่บุคคลบางคนไม่โกรธตอบต่อใคร ๆ นั้น เพราะเขาตีราคา เขาถูกและตีราคาคนนั้นถูก ภาสิตโบราณมีอยู่ว่า “อย่าเอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ” เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงให้คำแนะนำว่า เมื่อเห็นใครเขาแสดงกิริยาโกรธเคืองใส่หน้าเรา หรือใส่หน้าใครก็ตาม ถ้าหากเราจะพยายามคิดให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาจริง ๆ ว่าเขาคือคนป่วย นั่นก็เท่ากับคิดว่าเขาเป็นเด็กหรือคิดว่าเขาคอนละชั้นกับเรา ซึ่งเราไม่ควรจะ

แสดงกิริยาหรือแสดงความรู้สึกเหมือนเขา และพร้อมกันนั้น ถ้าหากเราเป็นคนมีนิสัยประกอบไปด้วยความเมตตากรุณา ความเห็นใจก็จะเกิดขึ้น และแล้วเราก็ให้อภัยแก่เขาได้ หลักอันนี้สำคัญมาก อันที่จริงตัวอย่างในเรื่องนี้เราเห็นกัน อยู่เสมอ แต่เนื่องจากเราทั้งหลายไม่ค่อยจะได้หยิบขึ้นมา พิจารณา เพราะฉะนั้นจึงไม่รู้จักวิธีที่จะระงับความโกรธ

แต่อย่างไรก็ดี การที่เราจะมองให้เห็นว่าคนที่โกรธ ง่ายเป็นคนป่วยนั้น เป็นสิ่งที่ยากมาก **ทั้งนี้เพราะเราเองก็เป็นคนป่วย** ความจริงเราควรจะเข้าใจในเรื่องนี้ง่าย แต่กลับไม่ค่อยเข้าใจกัน อันนี้มันขึ้นอยู่กับเหตุที่สำคัญอันหนึ่งคือ **ปมเชื่อง** คนโดยมากมักจะมีความรู้สึกว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น หรืออย่างน้อยที่สุดก็มักจะมีความรู้สึกแต่เพียงว่า เขากับเราเสมอกัน แต่ถ้าหากรู้สึกว่ เราต้อยกว่าเขา ก็ย่อมจะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มีความภูมิใจในตัวเอง ถ้าเราสอบได้ทีหนึ่ง แน่ละทุกคนย่อมสบายใจหรือดีใจมาก ถ้าถึงขณะ คนอื่นได้มากเท่าไร ก็ยิ่งดีใจมากเท่านั้น ความรู้สึกที่ว่า เราดีกว่าคนอื่น มันเป็นความรู้สึกที่ทำให้เราสบายใจ และทุกคนต้องการความสบายใจ เพราะฉะนั้นจึงอยากที่จะรักษา ความรู้สึกอันนี้ไว้เสมอ การที่เราไม่สามารถที่จะคิดได้ว่า

คนที่โกรธง่ายคือคนป่วยนั้น เป็นเพราะมันขัดกับบมเขื่อง
อันนี้ เพราะในเมื่อเรารู้สึกว่าคนคนนั้นเขามีอะไรดีกว่าเรา
ในเมื่อเรา เข้าใกล้คนประเภทนี้ ก็มักจะทำให้เราเกิดความ
ไม่สบายใจ หรือไม่ก็ทำให้เราไม่ค่อยจะร่าเริง เพราะฉะนั้น
ถ้าหากเรา คิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี ถึงแม้ในขณะนั้นจะไม่บอก
กับใคร ว่าตัวเองเป็นคนดี หรืออาจจะไม่รู้รู้สึกเสียด้วยซ้ำไป
ว่า ตัวเองเป็นคนดีกว่าเขาก็ตาม แต่ในขณะที่เรานึกว่าเขา
ไม่ดี ซึ่งเป็นความคิดที่ออกมาจากความรู้สึกในส่วนลึกที่ไม่
อยากจะเห็นคนอื่นดีกว่าตนเองนั้นมันทำให้เรารู้สึกสบายใจ
ความรู้สึกในทำนองนี้มีด้วยกันทุกคน และคนที่มีความที่สุด
ก็คือ คนที่แสดงความอิจฉาริษยาออกมาเสมอในเมื่อเห็น
คนอื่นได้ดี และทุกครั้งจะตืออกดีใจ ถ้าเห็นคนอื่นทำอะไรผิด
หรือมีเรื่องเสียหายอะไรเกิดขึ้น แต่สำหรับผู้ที่มีความรู้สึก
อยากจะเด่นกว่าคนอื่นน้อย การแสดงกิริยาเยี่ยง คนขี้อิจฉา
ริษยานั้นจะไม่มี เพราะฉะนั้นปัญหาสำคัญ จึงมาติดอยู่
ตรงนี้ ถ้าเราคิดว่าเขาเป็นคนป่วย ก็หมายความว่า เรา
ยอมรับว่าเขายังเป็นคนดีอยู่ และถ้าหากคนคนนั้นโดย
ปกติเขาก็มีอะไรเหนือเราอยู่แล้ว และในจิตใจส่วนลึกไม่
ต้องการเห็นเขาเหนือกว่า ฉะนั้นเมื่อมีโอกาสที่เราจะอยู่เหนือ

เขาบ้าง เช่นในกรณีที่เขาแสดงความโกรธออกมาซึ่งความรู้สึกส่วนหนึ่งของเราจะบอกว่าเขาเป็นคนไม่ดี ตอนนี้เป็นโอกาสที่เราจะอยู่เหนือเขาบ้าง เพราะฉะนั้นความรู้สึกจากข้างใน มันจะสั่งการออกมาทันทีว่าเขาเป็นคนไม่ดี จะไม่ยอมรับว่าเขาเป็นคนป่วย แต่ท่านรู้หรือไม่ว่า เมื่อท่านคิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี ซึ่งเป็นความคิดที่ออกมาจากปมเชิงของตัวเองและเป็นความคิดที่ไม่รู้จักเห็นใจคนอื่น เป็นความคิดที่ไม่รู้จักมองคนอื่นในแง่ดี ความคิดแบบนี้เป็นบาป และครั้นแล้ว บาปอันนี้มันก็ให้ผลทันที นั่นก็คือเมื่อเห็นเขาโกรธเราก็จะ รู้สึกทันทีว่าเขาเป็นคนไม่ดี และด้วยบาปอันนี้ ก็จะทำให้เราเป็นคนไม่ดีไปอีกเหมือนกัน หมายความว่า เมื่อใครเขาโกรธเรา เราก็ต้องโกรธเขา เราจะยับยั้งตัวเราเองไม่ได้ ครั้นแล้วความทุกข์ ความเสียหายไม่อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จะเกิดขึ้นแก่เรา มันเป็นกรรมชั่วที่ให้ผลเห็นทันตา ตัวอย่างเช่นนี้มีอยู่ทั่ว ๆ ไปในสังคมแต่ไม่มีใครคิด จึงไม่รู้ความจริง

คนที่ถูกตามใจมาจนเคยตัว จะเอาอะไรมีคนหาให้เสมอ คนประเภทนี้มีปมเชิงมาก และอันตรายก็มีมาก เพราะความรู้สึกอันหนึ่งจะฝังใจอยู่เสมอว่า เราต้องอยู่เหนือ

คนอื่นเสมอ คนประเภทนี้จะคิดได้ยากมากกว่า คนที่โกรธคือคนป่วย เพราะการคิดเช่นนั้น มันขัดกับปมเชื่อง ปมเชื่องจะไม่ยอมให้คิดอย่างนั้น คนในสังคมส่วนมาก มีปมเชื่องด้วยกันทุกคน เพราะฉะนั้น การที่จะแนะนำให้คิดว่า คนโกรธคือคนป่วยจึงเป็นการยากมาก แต่อย่างไรก็ดีข้าพเจ้า ขอชี้แจงให้ทราบว่า **ถ้าท่านไม่ยอมลดปมเชื่อง ไม่ยอมคิดว่าคนโกรธคือคนป่วย ท่านก็จะกลายเป็นคนโกรธง่าย แม้ในเรื่องที่ไม่มีเหตุผล ท่านจะยับยั้งอารมณ์ไว้ไม่ได้** และนั่นย่อมหมายความว่า ถ้าพื้นสันดานเดิมเป็นคนมีความรุนแรงหรือมีความร้ายกาจอยู่ ความโกรธที่ยังไม่อยู่นี้ มันจะจุดเอาความรุนแรงหรือความร้ายกาจอันนี้ออกมาด้วย และจะยับยั้งไม่อยู่ ผลเสียหายที่จะพึงเกิดขึ้น จะพึงมีอย่างไร ขอให้สังเกตดูจากคนอื่น ขอให้นึกถึงตัวอย่างเปรียบเทียบง่าย ๆ อย่างนี้ สมมติว่าเกิดไฟไหม้ในที่ซึ่งใกล้ถังน้ำมัน แนนอน ถังน้ำมันก็จะระเบิดขึ้นมา ในเมื่อไฟที่เกิดเพียงเล็กน้อยนั้นไม่รีบดับเสียในระยะแรก ในทำนองเดียวกัน คนที่มีความร้ายกาจหรือความโมโหร้ายซ่อนอยู่ในสันดาน ความโกรธเพียงเล็กน้อยนั้นเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วดับไม่ได้ มันก็อาจจะลุกลามไปถึงเอาความร้ายกาจนั้นออกมา และจะยังไม่อยู่ ด้วยเหตุนี้เองเรา

จึงพบตัวอย่างในทำนองนี้เสมอ เช่นโกรธกันด้วยสาเหตุเพียงเล็กน้อย แต่แล้วก็ถึงกับฆ่ากันตายหรือไม่ก็เกิดความเสียหายในด้านอื่น เช่นข้าวของเสียหายหรือต้องเสียเงินเสียหาย ต้องถูกออกจากงานอย่างนี้เป็นต้น ขอให้จำไว้ อย่างหนึ่งว่าคนที่ไม่ยอมคิดว่าคนโกรธคือคนป่วย ซึ่งเป็นบทฝึกหัดที่จะทำให้ตัวเองเป็นคนใจเย็น ถ้าไม่ยอมคิดอย่างนี้ เสียบ้างท่านจะไม่มีทางระงับนิสัยโทสะได้

สมมติว่าเราเป็นผู้ปกครองคน และต้องรับผิดชอบ (งานหลายอย่าง ถ้าคนที่อยู่ภายใต้การบังคับบัญชา ทำอะไรไม่ถูกใจ แล้วท่านก็เกิดโมโห บางทีเรื่องเพียงเล็กน้อยก็ด่าเขาเสียมากมาย จนทำให้คนที่อยู่ภายใต้บังคับบัญชานั้นรู้สึกเอือมระอาไม่อยากจะทำงานด้วย และส่วนมากถ้าหัวหน้าเป็นเช่นนี้ ลูกน้องก็มักจะเกลียดชัง ไม่อยากจะร่วมมือทำงานด้วย แต่ที่เขาจำเป็นต้องทำก็เพราะยังไม่มีทางไป จึงจำใจต้องทนอยู่ สมมติว่าเราเป็นหัวหน้าที่มีลูกน้องแบบนี้ งานในหน้าที่จะเจริญเท่าที่ควรไม่ได้ เพราะงานทุกอย่างต้องอาศัยกัน ในเมื่อคนที่ทำงานด้วย ไม่มีกำลังใจทำงาน งานจะก้าวหน้าได้อย่างไร ความเสียหายในจุดนี้ บุคคลที่เป็นหัวหน้าบางคน

มักจะมองข้าม และที่มองข้าม ก็เพราะปมเชื่องในตัวเอง ทำให้ไม่มีความเห็นใจในลูกน้อง การให้อภัยจึงมีไม่ได้

อย่าลืมนะว่า ในเมืองงานในความรับผิดชอบของตัวเอง ก้าวหน้าเท่าที่ควร บุคคลที่เป็นนายเหนือเราขึ้นไปเขาย่อมจะมองเห็นความบกพร่อง และนั่นย่อมหมายความว่า เราจะเลื่อนฐานะของเราไปให้สูงได้ยาก และในเมื่อลูกน้องส่วนมากเกลียดชังเรา เราผู้เป็นหัวหน้าก็จะไม่ค่อยมีความสุขเพราะตกอยู่ในท่ามกลางบุคคลที่มีความรู้สึกไม่เป็นมิตร แต่มันก็ช่างเป็นเคราะห์กรรมของบุคคลที่มีปมเชื่องเกือบจะทุกคน กล่าวคือ มองไม่เห็นความบกพร่องในตัวเอง คอยแต่จะนึกว่าตัวเองยังดีอยู่เสมอ บาปกรรมอันนี้ตามสนองคนคนนั้นอยู่ตลอดเวลา แต่เขาไม่รู้สึกรู้สักตัว กล่าวคือ นอกจากจะทำให้เกิดความเสียหายในหน้าที่การงานดังที่กล่าวมาแล้ว ตัวบุคคลที่เป็นหัวหน้านั้น ก็จะเป็นผู้มีอารมณ์เย็นไม่ได้ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอแนะนำว่า ถ้าเห็นใครเขาแสดงความโกรธ จะเป็นการแสดงต่อเรา หรือต่อบุคคลอื่นโดยไม่เกี่ยวข้องกับตัวเราก็ตาม ต้องพยายามหัดมองให้ได้ว่าเขาคือ คนป่วย

สมมติว่า ท่านปฏิบัติในข้อนี้ได้แล้ว ขั้นต่อมาก็คือให้นำมาเปรียบเทียบกับตัวเองเมื่อเราเข้าใจเรื่องของคนอื่นในไม่ช้าก็จะเข้าใจเรื่องของตัวเอง กล่าวคือจะเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า การที่เราเกิดโมโหบ่อย ๆ ก็เพราะเราเป็นคนป่วยเหมือนกับเขานั่นเอง เมื่อท่านรู้สึกตัวได้เช่นนี้แล้ว การแก้ไขนิสัยของตัวเองในเรื่องซีโมโหนี้ ก็นับว่าเราได้แก้ไขมาแล้วอย่างน้อยก็ครั้งหนึ่ง และการที่จะแก้ต่อไปก็เป็นเรื่องที่ไม่หนักแล้ว แต่ถ้าท่านยังไม่รู้สึกว่าเป็นคนป่วย เพราะท่านไม่สามารถที่จะมองเห็นว่า คนอื่นที่เกิดโทสะบ่อย ๆ นั้นคือคนป่วย ซึ่งมันหมายความว่า เรายังไม่ยอมรับว่าความจริงเราก็เป็นคนไม่ดีเหมือนกัน ถ้าท่านรู้สึกว่า คนโกรธคือคนป่วย ก็หมายถึงว่าท่านเห็นใจเขาแล้ว และท่านยอมรับแล้วว่า เขายังเป็นคนดีอยู่ และแล้วท่านก็จะไม่โกรธเขา เพราะท่านไม่ได้แสดงปมเชิงออกมา อันนี้จะเป็นจุดสำคัญจุดแรกของการแก้ไขปัญหาในเรื่องนี้

สำหรับในกรณีที่คนอื่นทำอะไรไม่ถูกใจ แล้วเราก็เกิดความโกรธนั้น ซึ่งหมายความว่า คนอื่นไม่ได้โกรธเพียงแต่เขาทำสิ่งไม่ดี หรือทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ และการที่เราโกรธนั้น ท่านผู้อ่านบางคนอาจจะยังไม่เข้าใจว่า ในกรณีอย่างนี้ เราจะ

ไปคิดได้อย่างไรว่า คนที่ทำไม่ดีนั้นคือคนป่วย เพราะเขาไม่ได้แสดงความโกรธ สำหรับในปัญหาข้อนี้ โปรดพิจารณาให้ถี่ถ้วนอีกหน่อย กล่าวคือขอให้พิจารณาจากแง่ของตัวเองว่า ทำไมเมื่อคนอื่นทำอะไรไม่เป็นที่ถูกใจเรา เราจึงต้องโกรธทุกที ระวังความโกรธไม่ได้ มันไปเกี่ยวข้องกับเรื่องทีกล่าวมาแล้วอย่างไร

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า บทฝึกหัดอันแรกในอันที่จะแก้นิสัยโกรธง่ายของตัวก็คือ **เมื่อเห็นคนอื่นแสดงความโกรธ ต้องพยายามหัดคิดให้ได้ว่าคนประเภทนี้คือคนป่วย** สมมติว่าท่านคิดได้ และนำมาเปรียบเทียบกับตัวเอง จนกระทั่งรู้สึกว่าการที่เราแสดงความโกรธออกมาบ่อย ๆ นั้น ก็เพราะเราเป็นคนป่วยเหมือนกัน **อะไรทำให้คนป่วย ?** นี่คือจุดสำคัญ ท่านต้องรู้แจ้งในปัญหาข้อนี้ ซึ่งถ้ารู้แจ้งแล้ว ข้าพเจ้ากล้ารับรองได้ว่า เวลาคนอื่นทำอะไรไม่ถูกใจ ความโกรธจะค่อย ๆ ลดน้อยลง จนกระทั่งในที่สุดไม่ว่าใครจะทำอะไรไม่เป็นที่ถูกใจ ก็อาจจะหัวเราะได้ จะเห็นเป็นเรื่องขบขันได้ หรืออย่างน้อยก็วางเฉยได้ ขอให้เรามาวิเคราะห์ถึงตัวเชื้อโรคแห่งความโกรธกันให้ละเอียดอีกสักเล็กน้อย

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า มารดาบิดาที่ไม่โกรธลูก
ของตัวเอง ในเมื่อลูกทำผิดหรือทำสิ่งที่ไม่ดีก็เพราะมารดา
บิดามีความเมตตาปรานีต่อลูกของตัวเองสูงมาก และ
ประการที่สอง เพราะนึกได้เสมอว่าลูกยังเล็ก ลูกยังไม่ค่อย
รู้อะไร จึงให้อภัยได้ แต่ขอให้สังเกตว่า ถ้าลูกนั้นโตขึ้นมาแล้ว
พ่อแม่ก็จะเริ่มมีความรู้สึกว่าเขาไม่ใช่เด็กแล้ว เขาจะทำ
อย่างนั้นอีกไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าลูกไปทำผิดเหมือน
เมื่อสมัยที่ลูกยังเล็กอยู่ พ่อแม่ก็จะโกรธขึ้นมาทันที ทั้ง ๆ
ที่มีความเมตตาปรานีต่อลูก และพ่อแม่ก็มักจะต้องบอกว่า
ที่โกรธลูกที่ลงโทษลูก ก็เพราะแกมันโตแล้ว ขอให้จำไว้ว่า
ความหวังดีอย่างเดียวหรือความเมตตาปรานีอย่างเดียว
ช่วยระงับความโกรธไม่ได้ ขอให้สังเกตให้ดีว่า ต้องมีความ
ไม่ยึดถือด้วย และที่ไม่ยึดถือนั้น ก็เพราะคิดว่าเขาเป็นเด็ก
และให้อภัยได้ แต่สำหรับในกรณีที่ลูกเมื่อโตขึ้นมาแล้วทำ
ผิดหรือลูกน้องทำผิดและเกิดความโกรธนั้น เราไม่ได้ใช้
ความรู้สึกในแบบที่พ่อแม่มีต่อลูกที่ยังอยู่ในวัยเด็กหรือใน
วัยทารก ทั้งนี้เพราะในขณะนั้นเราขาดความเห็นใจ ขอให้
สังเกตอีกครั้งหนึ่งว่า การที่พ่อแม่ไม่โกรธลูกที่ยังเล็กอยู่นั้น
ก็เพราะความเห็นใจที่เห็นว่าลูกยังเล็กอยู่ แต่พอลูกโตขึ้นมา

แล้วการเห็นใจที่ว่านี้ค่อยหมดไป ในทำนองเดียวกับผู้บังคับบัญชาโกรธลูกน้องในเมื่อลูกน้องทำผิด ก็เพราะความเห็นใจในขณะนั้นไม่มี ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า *ทำอย่างไรเราจึงจะสร้างความเห็นใจให้เกิดขึ้นได้* ถ้าเรารู้จักเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า *รู้จักคิดจากแง่ของคนอื่นมาหาตนเอง* ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วไม่ว่าใครจะทำอะไรผิด หรือทำอะไรไม่เป็นที่ถูกใจ ความเห็นใจจะเกิดขึ้นมาระงับโทสะไว้ได้ก่อน ก่อนที่โทสะมันจะเกิดขึ้น

ขอให้ท่านสังเกตดูว่า *คนที่ไม่ยอมคิด หรือคิดไม่ได้* ว่าคนที่แสดงความโกรธจะด้วยเหตุใดก็ตาม *คนนี่คือคน* ป่วยถ้าเขาคิดอย่างนี้ไม่ได้ นั่นย่อมหมายความว่า *เขาไม่รู้จัก เห็นใจคนอื่น หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า เขาไม่สร้างนิสัยเห็นใจคนอื่นให้เกิดขึ้นที่ตัว* และถ้าหากเราไม่สร้างนิสัยอันนี้ให้เกิดขึ้น ก็แปลว่าเราไม่ยอมรับประทานยาที่จะระงับโทสะ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง *เราไม่สร้างตัวยาคือจะต้านทานต่อความโกรธที่เกิดขึ้นในใจ* ถ้าท่านเข้าใจเรื่องที่กำลังกล่าวมานี้ทั้งหมด ท่านก็จะมองเห็นว่า การหัดมองให้เห็นว่าคนที่โกรธคือคนป่วยนั้น เป็นการหัดสร้างนิสัยการเห็นใจการให้อภัยให้

เกิดขึ้นด้วย ถ้าเราหัดเช่นนี้บ่อย ๆ นิสัยเห็นนอกเห็นใจคนอื่น ก็จะเกิดขึ้น และถ้าหากนิสัยอันนี้มีมากพอแล้ว มันก็มีผล สืบเนื่องมาถึงในเวลาที่คุณอื่นทำอะไรไม่ถูกใจ นิสัยเห็นใจคนอื่นซึ่งมีอยู่ในสันดาน เพราะเราได้สะสมไว้มากแล้ว นิสัยอันนี้ก็จะลุกขึ้นมาทำหน้าที่ของมันได้อย่างฉับพลัน กล่าวคือไม่ว่าใครจะทำอะไรไม่เป็นที่ถูกใจ เราก็หัวเราะได้หรือ อย่างน้อยก็วางเฉยได้

วิธีระงับความโกรธ เท่าที่แนะนำนี้เป็นวิธีง่าย ๆ ทุกคนถ้าอยากจะแก้นิสัยของตนเองเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็จะทำให้ โดยไม่ยากเลย เป็นแต่สำหรับบางคนอาจจะต้องใช้เวลา นานหน่อย แต่อย่างไรก็ตาม อย่าลืมนึกว่า คนที่มีปมเคืองอยู่ในตัวเอง ไม่ยอมละนิสัยอันนี้ บทฝึกหัดที่กล่าวมานี้เขาจะเอาไปใช้ไม่ได้ และถ้าคนไหนเอาไปใช้ไม่ได้ กรรมก็จะ ต้องตามสนองเขาในปัจจุบันทันตาเห็นทีเดียว เขาจะต้อง ตกนรก ไฟนรกคือโทษจะต้องแผดเผาเขาอยู่เสมอหา ความสุขไม่ได้ ข้าพเจ้าขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า คนที่เป็นนาย หรือเป็นหัวหน้าคน ซึ่งจะอยู่ในอันดับไหนก็ตาม โดยปกติ เป็นโรคปมเคืองกันมาก เพราะฐานะและสิ่งแวดล้อม

คอยช่วยๆ ให้เป็น มันคล้าย ๆ กับคนที่ร่างกายอ่อนแออยู่แล้ว และจะต้องมาถูกฝนบ่อยๆ แนนอนเขาก็ต้องเป็นหวัดบ่อยๆ เพราะฉะนั้นขอได้โปรดระวังเอาไว้ คนที่เป็นหัวหน้าคนอย่าให้มีปมเชื่องเกิดขึ้น และถ้าหากจะมี ก็อย่าให้มากนัก ปมเชื่องคือสาเหตุอันแท้จริงของความโกรธทุกประเภท ความโกรธต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเนื่องมาจากสาเหตุอะไรก็ตาม เช่น เพราะเขาทำอะไรไม่ถูกใจ หรือเพราะเขาทำผิด หรือเพราะเขาทำความเสียหายให้แก่ตน หรือเพราะอะไรก็ตาม สาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ใช่ต้นเหตุ หรือเหตุที่แท้จริงของความโกรธ เหตุที่แท้จริงของความโกรธ นั้นคือปมเชื่อง ท่านจะยอมให้ไฟนรกคือไฟแห่งโทสะเผาท่าน อยู่เสมอหรือไม่ ? ท่านคิดจะดับไฟนรกอันนี้หรือไม่ ? ถ้าคิดจะดับ ก็จงหัดให้เป็นคนมีนิสัยรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จงยอมรับในความสำคัญหรือในความดีของคนอื่นแม้เพียงเล็กน้อย ๆ อย่าคิดเป็นอันขาดว่าตัวเองดีกว่า คนอื่นทุกอย่าง ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ คนอื่นซึ่งจะเป็นใครก็ตาม แม้จะมีความดีเพียงเล็กน้อยเท่าที่เรามองเห็น ก็ขอจงได้พยายามยอมรับนับถือความดีของเขา และจงสรรเสริญเขา ด้วยใจจริง จงพยายามหัดมองคนในแง่ดี พยายามที่จะคิด

จากแง่ของคนอื่นเข้ามาหาตัวเอง อย่าคิดจากตัวเองไปหาคนอื่น และโดยเฉพาะก็คือ ให้พยายามสร้างความเมตตาปราณีให้เกิดขึ้น เสมือนหนึ่งพ่อแม่มีความเมตตาต่อลูก ท่านต้องพยายามหัดให้ได้แบบนี้ ถ้าท่านไม่หัดอย่างนี้ ก็หมายความว่า ท่านยังไม่เลิกจากการทำบาปและบาปอันนี้ จะต้องให้ผลทันตาเห็นในชีวิตนี้เอง ไม่ต้องรอถึงชาติหน้า และนั่นย่อมนัยหมายความว่า เมื่อในชาตินี้ท่านจะต้องตกนรกแห่งไฟโทสะ ไฟแห่งโทสะยังเผาท่านได้อยู่เสมอเช่นนี้ และก่อนที่จะตายท่านก็ยังไม่ได้แก่นิสัยอันนี้ นั่นย่อมนัยหมายความว่าเกิดไปชาติหน้า ท่านก็จะต้องตกนรกแบบเดียวกันนี้อีก

วิธีที่จะสร้างนิสัยเห็นอกเห็นใจคนอื่น นิสัยที่ประกอบไปด้วยความเมตตาปราณีก็คือ :-

บทฝึกหัดอันแรก เมื่อเห็นใครเขาแสดงความโกรธต่อเราหรือต่อใครก็ตาม ท่านต้องพยายามคิดให้ได้ว่า เขาคือคนป่วย ซึ่งจะมีผลทำให้เราเกิดความรู้สึกตัวได้ในภายหลังว่า เราก็คือคนป่วยเหมือนกัน เพราะมีความโกรธเกิดขึ้นบ่อยๆ

บทฝึกหัดอันที่สอง ซึ่งยากกว่านี้ขึ้นไปอีกหน่อยหรือสำหรับบางคนก็อาจจะยากมาก ก็คือ ถ้าเห็นใครเขาทำอะไร

ไม่ดีจะเป็นด้วยเรื่องอะไรก็ตาม จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเองหรือไม่เกี่ยวข้องก็ตาม ท่านต้องพยายามคิดให้เห็นว่าเขาผู้นั้นก็คือคนป่วยเหมือนกัน แต่ป่วยด้วยโรคคนละอย่าง ไม่เหมือนกับคนที่โกรธง่าย

โดยปกติบุคคลที่เป็นนายหรือเป็นผู้ปกครอง ถ้าเห็นลูกน้องหรือผู้อยู่ภายใต้การปกครองทำอะไรผิดก็มักจะโกรธ ขอให้สังเกตว่า พ่อแม่ที่โกรธลูก ครูอาจารย์ที่โกรธลูกศิษย์ หรือเพื่อนกับเพื่อนโกรธอีกฝ่ายหนึ่ง ในเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งทำผิดนั้น เป็นเพราะความรักและความหวังดี ไม่ต้องการที่จะเห็นคนที่ตนเองรักทำอะไรผิด ความโกรธที่เกิดขึ้นในลักษณะเช่นนี้มีความยึดถือเป็นส่วนประกอบสำคัญ และอีกแง่หนึ่ง ก็คือ ยึดถือเอาความต้องการของตนเองหรือความคิดเห็นของตนเองเป็นหลัก มองจากตัวเองไปหาคนอื่น และอยากจะทำให้คนอื่นซึ่งเป็นบุคคลที่ตนเองรัก เป็นเหมือนกับตัวเอง เป็นไปตามความปรารถนาของตัวเอง ในข้อนี้ผิดจากข้อแรกตรงที่คนที่ทำผิดนั้นเขาไม่โกรธใคร เราเองเป็นคนโกรธ ส่วนในข้อแรก คนอื่นเป็นคนโกรธ เราเองไม่โกรธ โปรดจำข้อแตกต่างอันนี้ไว้ด้วย

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ความเมตตา ความหวังดีอย่างเดียวไม่พอที่จะระงับความโกรธ คนที่สามารถจะระงับความโกรธของตนได้ ต้องมีความเห็นใจคนอื่นด้วยและสำคัญที่สุด ก็คือ **อย่ายึดมั่นในความคิดของตนและใน** **ความปรารถนาของตน** เพราะทุกอย่างย่อมเป็นไปตามเหตุ เป็นไปตามปัจจัยของมัน วิธีที่จะแก้ความยึดถือในเรื่องนี้ก็คือ **ต้องคิดจากแง่ของคนอื่นเข้ามาหาตนเอง** ตัวอย่างที่ข้าพเจ้าเคยอ้างมาแล้วก็คือ เมื่อเราไปเห็นลิงมันแสดงกิริยาชู่ตะคอก หรือกิริยาที่อยู่ไม่สุข เราไม่รู้สึกโกรธหรือไม่พอใจต่อลิง ก็เพราะเรารู้ว่าสันดานของลิงต้องเป็นเช่นนั้น เราจะให้ลิงเหมือนเราไม่ได้ เราอาจจะมีความปรารถนาดีต่อลิง อยากจะหัดให้ลิงเป็นผู้ดีบ้าง ก็อาจจะหัดได้บางอย่าง แต่จะหัดให้เหมือนคนทุกอย่างนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน บุคคลที่เป็นผู้ปกครองคนอื่น หรือบุคคลที่เป็นพี่น้องกัน หรือเป็นเพื่อนรักกันก็ตาม ซึ่งโดยปกติย่อมจะมีความรัก และมีความหวังที่เป็นพื้นฐานอยู่ตลอดเวลา แต่ในบางกรณี ที่ อีกฝ่ายหนึ่งทำผิดและเราโกรธนั้น เป็นเพราะในขณะนั้น เราไม่ได้คิดเหมือนกับที่เราคิดต่อลิง แต่เราคิดอยากจะทำให้คนคนนั้นเป็นไปตามความปรารถนาของเรา ลืมนึกไปว่า

ทุกคนจะเป็นอะไรย่อมขึ้นอยู่กับนิสัยสันดานและชะตากรรมของเขา ถ้าหากว่าเราคิดได้เหมือนกับที่เราคิดต่อสิ่ง เราก็คจะเป็นคนใจเย็นได้เสมอในเมื่อลูกน้องทำผิด

แต่อย่างไรก็ดี การที่เราจะหัดคิดมองจากแง่ของคนอื่นมาหาตัวเอง และในที่สุดก็ไม่ยึดมั่นในความคิดเห็นและความปรารถนาของตนนั้น บทฝึกหัดอันแรกที่จะต้องฝึกหัดก็คือต้องพยายามมองให้เห็นว่า **คนที่ทำอะไรผิดคือคนป่วย** การหัดคิดในลักษณะเช่นนี้ จุดประสงค์ก็เพื่อจะหัดให้เราเป็นคนมีนิสัยรู้จักเห็นใจคนอื่น โปรดสังเกตว่าการเห็นใจคนอื่นนั้นจะเกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อเราคิดจากแง่ของคนอื่นมาหาตัวเอง เช่นนึกถึงความจำเป็น นึกถึงสิ่งแวดล้อม นึกถึงพื้นความรู้ นึกถึงนิสัยใจคอ นึกถึงการอาชีพและอื่น ๆ ของเขา เราไม่เอาตัวเองเข้าไปเปรียบเทียบ แล้วเราก็จะตีราคาหรือตัดสินการกระทำของคนคนนั้นได้ถูกต้องโดยถือหลักจากสิ่งแวดล้อม จากนิสัยใจคอหรือจากความจำเป็นของเขา โดยวิธีนี้ในเมื่อเราเห็นใครทำผิด แม้จะเป็นบุคคล ที่เรารักและหวังดีสักเพียงไรก็ตาม ก่อนอื่นถ้าไม่ยึดถือความคิดเห็นและความปรารถนาของตัวเองเป็นหลักตัดสิน

แล้ว ความเห็นอกเห็นใจก็จะต้องเกิดขึ้นก่อน ครั้นแล้ว ความโกรธก็จะไม่เกิดขึ้น หรือถ้าจะเกิดก็คงจะไม่รุนแรง อะไรมาก

เมื่อเราเห็นคนงานของเราป่วยไม่ไปทำงาน เราไม่โกรธ เพราะรู้ว่า ไม่ว่าเขาหรือเราถ้าป่วยแล้วมันก็ต้องอย่างนี้ เมื่อความเห็นใจเกิดขึ้นแล้ว เราก็จะนึกได้ว่า “ช่างเขาเถอะ เขาไม่สบาย ไม่ต้องไปรบกวนเขาหรอก อย่างนี้เป็นต้น” คนที่ป่วยด้วยโรคทางกายเรามองเห็นได้ง่าย ส่วนคนที่ป่วยด้วยโรคทางใจที่จริงก็มองเห็นได้ไม่ยาก แต่เป็นเพราะเหตุที่เราไม่ค่อยจะหัดมองกัน ไม่พยายามคิดกันในแง่ดี เพราะฉะนั้นเมื่อเห็นใครทำผิด จากปมเชื่องของตัวเอง มันจะสั่งให้เราคิด หรือพูดออกมาทันทีด้วยความโกรธว่า “เขาทำไม่ดี เขาทำผิด เขาทำไม่เหมาะสมไม่ควร อะไรต่าง ๆ ทำนองนี้” มันคล้ายกับคนบางคนซึ่งโดยปกติเขาก็เหยียดหยามสัตว์เดรัจฉานอยู่แล้ว ถ้าหากสุนัขหรือแมวมาขโมยของกินที่เขาหวง เขาก็มักจะโกรธและลงโทษเกินกว่าเหตุ เขาไม่ได้นึกเลยว่าโดยธรรมดา สัตว์เดรัจฉานย่อมไม่รู้จักสิทธิหรือหน้าที่ ไม่รู้จักรับผิดชอบ ฉะนั้นมันจึงทำเช่นนั้น บางคนอาจจะฆ่าสุนัขหรือแมวด้วย

เหตุเพียงเล็กน้อย ความร้ายกาจหรือความใจดำอำมหิต ที่มีอยู่ในสันดานนี้ มันเกิดขึ้นก็เพราะตีราคาตัวเองสูง และอีกอย่างหนึ่ง เป็นเพราะไม่มีนิสัยเมตตาปราณีไม่รู้จักเห็นใจ ในกรณีของคนบางคนก็คล้าย ๆ กันนี้ **นายที่ดูถูกน้องบ่อย ๆ บางทีก็เกิดขึ้นจากปมเชื่อง และตีราคาลูกน้องต่ำกว่าตัวเองมาก ความผิดเพียงเล็กน้อยก็เลยเห็นเป็นความผิดที่ใหญ่โต** แต่อย่างไรก็ดี เราจะต้องไม่ลืมว่า ถ้าเราปรารถนาที่จะแก้นิสัยขี้โมโห เราก็จะต้องหัดตัวเองเสียใหม่ ด้วยการสร้างนิสัยความเห็นใจให้เกิดขึ้น ไม่เช่นนั้นแล้ว เราก็จะไม่มีทางหายจากนิสัยขี้โมโหอันนั้นเลย

คนทำผิดคือคนป่วย เป็นคำพูดที่ฟังค่อนข้างเข้าใจยาก แต่ขอให้ท่านโปรดพิจารณาถึงเหตุผลดังต่อไปนี้แล้ว ท่านจะ เข้าใจได้อย่างไรดี

คนที่ป่วยทางกายก็คือ คนที่มีอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง เป็นโรคหรือผิดปกติ ถ้าหากว่าอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย อยู่ในสภาพปกติ คนนั้นย่อมไม่ป่วย และในทำนองเดียวกัน โดยธรรมชาติของบุุคคลชน ไม่ว่าจะมีการศึกษาสูงเพียงไรก็ตาม เขาจะเป็นบุคคลที่มีจิตใจสมบูรณ์ทุก ๆ ด้านไม่ได้ คนที่ว่า

ทำอะไรไม่ผิด ถ้าให้คนที่เขามีจิตใจสูงกว่ามีความรู้มากกว่าพิจารณาดู เขาก็จะบอกได้ว่า คนนั้นทำอะไรผิดบ้าง ความจริงที่ว่านี่ไม่มีข้อยกเว้นเลย แต่การที่เรายอมรับการกระทำบางอย่างว่าถูกนั้น เพราะเรากำหนดมาตรฐานไว้เช่นนั้น เด็กชั้นประถมเรากำหนดมาตรฐานไว้อย่างหนึ่ง เด็กชั้นมัธยมกำหนดมาตรฐานไว้อย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น ถ้าเด็กในชั้นประถมทำอะไรถูกต้อง ตามหลักเกณฑ์ของชั้นประถม เราก็บอกว่าเด็กทำถูก แต่ถ้าหากว่าเราจะพิจารณาด้วยหลักเกณฑ์ของเด็กชั้นมัธยม เราก็คงพบว่าเด็กชั้นประถม นั้นยังทำอะไรผิดอีกหลายอย่าง ตัวอย่างในเรื่องเด็กดั่งที่กล่าวมานี้มองเห็นได้ง่าย แม้ในเรื่องของผู้ใหญ่ก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะ เป็นบุคคลชั้นไหน มีตำแหน่งหน้าที่อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครที่จะทำอะไรไม่ผิด เพราะโดยธรรมชาติของปุถุชนทุกคน ไม่มีใครที่มีความสมบูรณ์ในด้านจิตใจทุกอย่าง ทุกคนต้องทำผิดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ถึงเราเองก็เหมือนกัน และการที่เรามีความโกรธเกิดขึ้นในเมื่อลูกน้องทำผิดนั้น สาเหตุสำคัญอยู่ตรงที่เรากำหนดหลักเกณฑ์ของคนคนนั้นไม่ถูก เช่น อาจจะทำผิดสูงเกินไป หรืออาจจะกำหนดต่ำเกินไป พุดง่าย ๆ ว่าเราตีราคาคนผิด วิธีที่จะแก้ในเรื่องนี้ก็คือ

เมื่อเห็นใครทำผิด อย่างนึกถึงตัวเองในทำนองว่า ถ้าเป็นเราแล้วเราไม่ทำอย่างนั้น โปรตอย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด แต่จงคิดในทำนองว่า *อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เขาต้อง ทำผิด เช่นนั้น ?* พยายามนึกถึงเหตุตามความเป็นจริง และพร้อมกันนั้นจะต้องมีความเห็นใจอยู่ตลอดเวลา

และสิ่งที่จะต้องระวังอย่างยิ่งก็คือ **อย่าตีราคา** คนคนนั้นผิดจากความเป็นจริง หลักเกณฑ์ในอันที่จะตัดสินว่าเขาผิดหรือถูก ต้องกำหนดให้ถูกต้องตามสภาพที่แท้จริงของเขา อย่ามุ่งแต่ในหลักการของตนเองหรือหลักการที่วางไว้ ในเมื่อต้องการจะระงับความโกรธ

การที่ข้าพเจ้าแนะนำให้คิดว่า คนที่ทำผิดคือคนป่วยนั้นก็เพราะโดยธรรมดาทุกคนเป็นคนป่วยในทางจิต ถึงเราเองก็เหมือนกัน ซึ่งถ้าหากเราคิดได้เช่นนี้ ความเห็นอกเห็นใจกันก็จะเกิดขึ้น ข้าพเจ้ากล้ายืนยันได้ว่า ถ้าทราบโดยังคิดไม่ได้ว่าคนที่ทำผิดคือคนป่วย ถ้าท่านเป็นผู้ปกครองคนอื่น ท่านก็จะปกครองคนอย่างใจเย็นไม่ได้ และถ้าท่านไม่แก้ นิสัยอันนี้ ท่านก็จะต้องตกนรกอยู่เสมอ คือนรกแห่งไฟโทสะของท่านเอง ทั้งชาตินี้และชาติต่อ ๆ ไป

วิธีแก้ปัญห
เรื่องการนอนไม่หลับ

คำนำ



โดยปกติคนเรา ถ้าหากไม่มีเรื่องกังวลใจอะไรเลย เหมือนอย่างนก ปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับก็จะมี โดยธรรมชาติ เราจะสังเกตเห็นได้ว่า พอตื่นเช้าก็ส่งเสียงร้อง เจื้อยแจ้วตามภาษาของมัน แสดงถึงความรำเริง ความแจ่มใส เพราะได้พักมาแล้วอย่างเต็มที่ตลอดคืน นกถึงแม้จะเป็น สัตว์เดรัจฉานก็จริง แต่ก็ให้คติที่มีค่าแก่นุชนุษย์หลายอย่าง เช่นเมื่อถึงเวลานอน มันก็เข้านอนได้ทันที ถ้าหากไม่มี อันตรายใดเข้าไปรบกวนมัน และมันจะไม่เป็นห่วงถึง เหตุการณ์ที่ผ่านมา และเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า มันไม่กลัวอดตาย มันไม่สะสมอาหาร เมื่อถึงเวลาก็ออกหากิน จะอิมหรือไม่อิม ก็สุดแล้วแต่จะหาได้ ถ้าวันไหนอิม หาอาหารได้ง่าย มันก็มีเวลาพักผ่อนได้มาก แต่ถ้าไม่อิม มันก็จะตะเกียกตะกายหากินไปทั้งวัน แต่จะอิมหรือไม่อิมก็ตาม พอถึงเวลามันก็กลับรังเข้านอน และไม่คิดว่า

พรุ่งนี้จะมีกินอีกหรือไม่ ถ้าหากคนเราจะทำใจได้เหมือนอย่างกับนก ปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับก็จะไม่เกิดขึ้นเลย

บางคนอาจจะแย้งว่า การที่นกมันทำใจได้เช่นนั้น ก็เพราะสมองมันจำกัด มันจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วไม่ได้ และจะคิดถึงอนาคตก็ไม่ได้ สภาพของสมองช่วยให้มันเป็นเช่นนั้น แต่ถ้าหากนกตัวใดฉลาดและมีความจำดี เหมือนมนุษย์ รู้จักคิดทบทวนเหตุการณ์ในอดีต และรู้จักทายเหตุการณ์อนาคตได้ มันก็จะทำใจเหมือนอย่างนกทั่ว ๆ ไปไม่ได้ และแน่นอนเหลือเกินว่า มันคงจะเป็นโรคนอนไม่หลับยิ่งกว่ามนุษย์หลายเท่า เพราะอันตรายของมันมีอยู่รอบด้าน และโอกาสที่จะป้องกันตัวเองก็มีน้อยเคราะห์ดีที่สมองของมันจำกัด มันจึงไม่รู้จักรวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

การยกตัวอย่าง เราจะต้องรู้จักขอบเขตและจุดหมายของการเปรียบเทียบ จริงอยู่มนุษย์โดยทั่วไป เพราะมีความรู้มาก จึงมีความวิตกกังวลมาก ตัดความวิตกกังวลไม่ได้ เพราะฉะนั้นจะทำให้เหมือนอย่างนกจึงทำไม่ได้

แต่ความเป็นจริง ถ้าหากเรามีความฉลาดรอบรู้อย่างสมบูรณ์ จริง ๆ แล้ว เราก็สามารถที่จะวางเฉยคือไม่เป็นห่วงต่อเหตุการณ์ทุกอย่างได้ คนที่รู้เรื่องโรคภัยไข้เจ็บหรือเรื่องเชื้อโรคต่าง ๆ แต่เพียง ครึ่ง ๆ กลาง ๆ จะทำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวลต่าง ๆ ส่วนหมอมที่มีความรอบรู้ในเรื่องนี้จริง ๆ เขาไม่วิตกกังวล เหมือนกับคนไข้ คนที่รู้เรื่องผีหรือโอปปาติกะครึ่ง ๆ กลาง ๆ ก็เหมือนกัน จะทำให้กลัวผี ส่วนคนที่รู้จริง ๆ เขาไม่กลัวเหตุการณ์ต่าง ๆ ในโลกก็เหมือนกัน ถ้ารู้อะไรไม่ตลอด และโดยเฉพาะคือไม่เข้าใจซึ่งถึงเรื่องชีวิตของตัวเอง ก็จะไม่เต็มไปด้วย ความวิตกกังวลต่าง ๆ ส่วนคนที่รู้เรื่องชีวิตอย่างถูกต้อง แจ่มแจ้ง แม้ว่าในขณะที่เขาจะยากจน จะเจ็บป่วยหรือจะมีความวิบัติอันใดเกิดขึ้นก็ตาม เขาก็จะไม่เป็นห่วง ไม่ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้น **ความรู้ที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้คนเรา หลุดจากความวิตกกังวลหมดทุก ๆ อย่าง ก็คือความรู้ในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า** คนที่มีความวิตกกังวล ซึ่งจะเนื่องมาจากเหตุอะไรก็ตาม หรือแม้ว่าเหตุการณ์ที่น่าวิตกนั้น ๆ จะเกิดขึ้นจริง ๆ ก็ตาม ก็พึงรู้เถิดว่า เขาผู้นั้น

กำลังอยู่ในความมืด เขาควรจะแสวงหาแสงสว่างคือความ
รอบรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนให้แจ่มแจ้งตามที่พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสสอนไว้

พร รัตนสุวรรณ

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๑๖

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาน (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพฯ

โทร. ๒๘๒๒๐๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ กับถนนลำพู ทางเข้าวัดสังเวช ฯ

ปัญหาเรื่อง การนอนไม่หลับ

กำลังจะเป็นปัญหาใหญ่ สำหรับคนในสมัยปัจจุบัน โดยเฉพาะคือพวกที่ทำงานต้องใช้ สมองมากกว่าใช้กำลังทางร่างกาย และโดยธรรมดา การนอนไม่หลับ มักจะเป็นคนแก่ คนที่มีอายุเลยวัย กลางคนไปแล้ว แต่ในสมัยปัจจุบันแม้แต่เด็ก ๆ ก็เป็น โรคนอนไม่หลับ เพราะฉะนั้นการนอนไม่หลับ จึงนับว่า เป็นภัยอย่างใหญ่หลวง เพราะถ้าหากคนไหนนอนไม่หลับ ก็ย่อมจะกินไม่ได้ ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีกำลังใจที่จะ ประกอบกิจการต่าง ๆ และมีอารมณ์หงุดหงิดอยู่เสมอ และถ้าหากเป็นบ่อย ๆ ก็จะเป็นเหตุให้ความจำเสื่อมเร็ว และเป็นเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้หลายอย่าง

สาเหตุแห่งการนอนไม่หลับ

การนอนไม่หลับมีสาเหตุอยู่ ๒ อย่างคือ สาเหตุทางร่างกายและสาเหตุทางจิตใจ สาเหตุทางร่างกาย หมายถึงมีวัตถุบางอย่างเข้าไปรบกวนประสาท ทำให้ประสาทมีการตื่นตัวอยู่เสมอ เช่นยาประเภททำให้ไม่่วงนอนอย่างนี้เป็นต้น หรือไม่ก็เนื่องมาจากเกิดโรคภัยไข้เจ็บ มีความเจ็บปวดทรมาน ทำให้นอนไม่หลับ สาเหตุเหล่านี้ ข้าพเจ้าจะไม่พูดถึงเพราะเป็นเรื่องของทางแพทย์เท่านั้นที่จะให้คำแนะนำได้ถูกต้อง ส่วนข้าพเจ้าไม่ใช่แพทย์ไม่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องนี้โดยตรง ผู้ที่สนใจอยากจะรู้ก็ควรจะได้ปรึกษากับแพทย์

ส่วนสาเหตุทางจิตใจเป็นเรื่องที่ข้าพเจ้าทราบเป็นอย่างดี และเท่าที่ข้าพเจ้าสังเกต คนทุกวันนี้ที่เป็นโรคนอนไม่หลับนั้น มีสาเหตุมาจากทางจิตใจมากกว่าสาเหตุทางร่างกาย และข้าพเจ้ารู้สึกว่ถ้าหากไม่รีบแนะนำหรือชี้แจงให้เข้าใจถึงเรื่องนี้กันอย่างละเอียดแล้ว ต่อไปก็จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ในสังคม และจะแก้ไขยากที่สุด สำหรับในหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้า

ก็จะขอแนะนำแต่เพียงเรื่องง่าย ๆ ชนิดที่คนทั่วไปสามารถจะอ่านเข้าใจได้ และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลแก่ตนเองได้

วิธีศึกษา เพื่อที่จะให้เข้าใจถึงเรื่องนี้ ความจริงไม่ยาก ถ้าหากเราจะเป็นคนช่างสังเกต เพราะมีตัวอย่างที่เห็นได้ง่าย เช่น ในขณะที่เราเสียใจหรือมีความวิตกกังวลหรือมีความตื่นเต้น หรือมีความหวาดกลัว ในขณะที่ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะของเด็กหรือผู้ใหญ่จะนอนไม่หลับ ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า คนส่วนมากไม่ทราบกันเลยว่า **สิ่งที่มีอำนาจ** ของเราให้ประสาทตื่นตัวอยู่เสมอซึ่งทำให้นอนไม่หลับนั้น **ความเป็นจริง** ของเราที่สำคัญไม่ได้มาจากภายนอกแท้ที่จริงมันอยู่ภายในจิตใจของเรานั้นเอง

คนโดยมากมักจะเข้าใจว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เราเสียใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้เกิดความตื่นเต้น ทำให้เกิดความหวาดกลัว หรือโดยที่สุดทำให้เราเกิดความสนุกเพลิดเพลิน หรือเสียงรบกวนต่าง ๆ เหตุการณ์เหล่านี้ต่างหาก ที่เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เรานอนไม่หลับ เพราะฉะนั้น วิธีแก้ก็คือ เมื่อถึงเวลานอนก็ให้พยายามหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์เหล่านี้ แล้วก็จะนอนหลับได้เอง

คนส่วนมากไม่รู้ว่ ความตื่นเต้น ความหวาดกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าโศกเสียใจ รวมทั้งความสนุก เพลิดเพลินต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ เมื่อบังเกิดขึ้นแล้วย่อม ก่อให้เกิดวิบากขึ้นในสันดานเสมอ ซึ่งหมายความว่า แม้ เหตุการณ์จะผ่านพ้นไปแล้ว ความรู้สึกตื่นเต้นต่าง ๆ เหล่า นั้นผ่านพ้นไปแล้ว เดียวนี้จิตสงบเป็นปกติแล้ว เราก็เข้าใจ ว่าผลตกค้าง จากความรู้สึกเหล่านี้ไม่มี แต่ความเป็นจริง ความรู้สึกนึกคิด ทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นในจิตสำนึกของเรา แล้ว มันย่อมมีผล ตกค้างอยู่ในจิตไร้สำนึกเสมอ ผลตกค้าง ที่มีอยู่ในจิต ไร้สำนึกอันนี้แหละ ที่ทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า วิบาก ในทำนองเดียวกันกับในขณะที่เราอ่านหนังสือ และมีความเข้าใจ เกิดขึ้น ต่อมาแม้จะเลิกอ่านแล้ว แต่ผลของ การอ่านคือ ความเข้าใจอันนั้นก็ยังคงมีอยู่ในจิตไร้สำนึก หรือ พุทธอีก นัยหนึ่งว่ามีอยู่ในสันดาน ซึ่งเรารู้ได้ก็เพราะว่าต่อมา ภายหลัง เมื่อเราต้องการจะใช้ความรู้อันนั้นเมื่อใด ความรู้อันนั้น ก็เกิดขึ้นตามความต้องการ คือสามารถเรียกความรู้ที่มีอยู่ เอมามาใช้ได้ ความรู้หรือความชำนาญต่าง ๆ ที่เราสะสม เอาไว้อันนี้ก็เรียกว่าวิบาก และในทำนองเดียวกัน เมื่อใด ความโกรธเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิบากของมันก็ย่อมเกิดขึ้น

ในสันดานและถ้าโกรธบ่อย ๆ วิวาภก็จะมีมากขึ้น ด้วยเหตุนี้เราจึงพบว่า ใครที่ทำให้เราโกรธแม้เพียงครั้งเดียว ถ้าเราไม่ลบความโกรธอันนั้นออกเช่นไม่ให้ภัย ความโกรธคนนั้น ก็คงจะยังมีอยู่ในใจเสมอ แม้ในบางครั้งจะไม่แสดงออกมา แต่เรารู้ว่าความโกรธต่อคนคนนั้นยังคงมีอยู่ในใจจงจำไว้ว่า ความรู้สึกทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะต้องก่อให้เกิดวิวาภ ของมันเสมอ เช่น ความรัก ความเกลียด ความพอใจ ความต้องการ ความอยากได้ ความยึดถือ ความเชื่อ ความไม่เชื่ออะไรเหล่านี้เป็นต้น ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะออกมาในรูปแบบไหน จะเป็นไปได้ในทางดีหรือไม่ดีก็ตาม ทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นในจิตสำนึกแล้ว วิวาภของมันจะต้องเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าอันไหนเกิดบ่อย วิวาภของอันนั้นก็จะมีมากขึ้น เช่นถ้าใครทำให้เราต้องเกลียดบ่อยๆ ความเกลียดในคนคนนั้นก็จะมีมากขึ้นอย่างนี้เป็นต้น

อันที่จริงเรื่องราวต่างๆ ที่ข้าพเจ้าเขียนมานี้ทุกคนรู้และเข้าใจ ยอมรับว่าเป็นความจริง แต่ถึงกระนั้น เราก็ไม่ค่อยจะเฉลียวใจถึงผลร้ายของความรู้สึกที่ตกค้างอยู่ในจิตไร้สำนึก เพราะมันไปเข้าใจกันเสียว่า ถ้าเหตุการณ์ผ่านพ้นไปแล้ว ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะหมดไปด้วย แต่ความเป็นจริง

เมื่อเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ความรู้สึกบางอย่างอาจจะหมดไปจริง แต่บางอย่างหาได้หมดไปไม่ เช่นบางคนเคยรักใคร เป็นคนแรก ซึ่งถ้าหากความรักนี้เป็นความรักที่ประทับใจ อย่างรุนแรง แม้ว่าจะได้จากกันมานานนับเป็นสิบ ๆ ปี และต่างคนต่างก็ไปแต่งงานกับคนอื่นแล้วก็ตาม สำหรับบางคนความรักแรกพบก็ยังคงมีอยู่ตราบเท่าทุกวันนี้ แต่บางคนพอจากกันไม่นานก็กลับเลื่อนไปหมด ทั้งนี้เป็นเพราะอะไร ผู้ที่สามารถตอบปัญหาในเรื่องนี้ได้ดี ก็จะเข้าใจถึงสาเหตุแห่งการนอนไม่หลับได้ดี และจะทำให้เราเข้าใจถึงวิธีที่จะแก้อีกด้วย

ตามหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า ความรู้สึกนึกคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจากวิบากของมัน ซึ่งคำที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้ ข้าพเจ้าถอดความออกมาจากเรื่องปฏิจจสมุปบาท ซึ่งพระองค์ได้ตรัสไว้ว่า สังขาร เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ วิญญูณเป็นปัจจัยให้เกิด นามรูป คำว่า สังขาร ในที่นี้หมายถึง วิบากต่างๆ กล่าวคือ วิบากของเวทนา วิบากของสัญญา วิบากของสังขาร (สังขารในที่นี้หมายถึงบุญและบาป หรือคุณธรรมและอธรรม ไม่ใช่หมายถึงร่างกาย) และวิบากของวิญญูณ ในคัมภีร์อภิธรรม

ได้แบ่งวิบากไว้เป็น ๔ อย่าง ดังที่กล่าวมานี้ และจากหลักในที่นี่เองที่ทำให้เราเข้าใจว่า ทุกครั้งที่ความสุขหรือความทุกข์หรือความรู้สึกเฉย ๆ เกิดขึ้นเมื่อใด วิบากของมันจะต้องเกิดขึ้นในสันดานเสมอ คำว่า **เกิดขึ้นในสันดานในที่นี้** หมายถึงเกิดขึ้นในจิตไร้สำนึกหรือในภวังคจิต พวกสัญญาสังขาร และวิญญูณก็เหมือนกัน ทุกครั้งที่สิ่งเหล่านี้เกิด วิบากของมันก็ต้องเกิดขึ้นในสันดานเช่น เมื่อเราเห็นอะไรจำได้ ได้ยินอะไรจำได้ หรือมีความคิดเห็นอะไรเกิดขึ้นแล้วจำได้ ความจำที่ว่านี้จะฝังอยู่ในใจคือฝังอยู่ในจิตไร้สำนึก ความจำที่เก็บเอาไว้อันนี้แหละ คือวิบากของสัญญาอย่างนี้ เป็นต้น เรื่องวิบากเป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่เราควรจะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

ขอได้โปรดย้อนไปพิจารณาถึงเรื่องตัวอย่างธรรมดาที่ทุกคนรู้จักกันอยู่อีกครั้งหนึ่ง กล่าวคือ ในขณะที่ใดถ้าหากเรามีความตื่นเต้นหรือมีความหวาดกลัว มีความวิตกกังวล มีความไม่สบายใจ หรือในขณะที่ใดถ้ายังรู้สึกสนุกเพลิดเพลินอยู่ในขณะนี้เราจะไม่่ง่วง แม้จะถึงเวลานอนแล้วก็ตามนี้แหละคือข้อสังเกตที่ยิ่งใหญ่ สิ่งเร้าที่สำคัญที่สุดที่ทำให้คนนอนไม่หลับก็คือ ความรู้สึกประเพณีนั้นนั่นเอง ท่านจะ

ต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ที่เดียวว่า ความรู้สึกนึกคิดทุกอย่างเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว มันจะต้องก่อให้เกิดวิบากของมันเสมอ และถ้าเกิดบ่อย ๆ วิบากของมันก็จะค่อย ๆ สะสมมากขึ้น เครื่องเร้าที่สำคัญที่ทำให้ประสาทตื่นตัวนอนไม่หลับ ทำให้เป็นโรคประสาท ก็คือวิบากของความรู้สึกดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ซึ่งเราสะสมไว้มากนี่เอง

ขอให้สังเกตว่า เด็ก ๆ นอนหลับง่าย ส่วนผู้ใหญ่นอนหลับยาก ทั้งนี้ก็เพราะเด็กไม่มีอารมณ์ค้าง เมื่อถึงเวลานอนเด็กก็จะไม่คิดอะไร จึงนอนหลับง่าย ส่วนผู้ใหญ่มีอารมณ์ค้างมาก ทั้งที่นอนลงไปแล้วก็ยังอดคิดถึงเรื่องต่าง ๆ ไม่ได้เลยทำให้นอนไม่หลับ ท่านรู้หรือเปล่าว่า

ทำไมท่านจึงอดคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ไม่ได้ มันเนื่องมาจากอะไร จากเครื่องเร้าภายนอก หรือจากวิบากภายใน ซึ่งเป็นเครื่องเร้าคือกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกนึกคิดอยู่เรื่อย ๆ ?

ท่านจะต้องพยายามตอบปัญหาข้อนี้ให้แจ่มแจ้งด้วยตัวของท่านเอง ถ้าตอบไม่ได้ ก็จงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งพระองค์ตรัสไว้ว่า “ความรู้สึกนึกคิดทุกอย่างย่อมเกิดมา จากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มี ความรู้สึกนึกคิดก็

เกิดขึ้นมาได้ สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ถ้าสังขารไม่มี วิญญานก็ไม่มี นามรูปก็ไม่มี”

อนึ่ง ถ้าหากเราจะสังเกตจากตัวอย่างในวงการแพทย์ เราจะพบว่า คนไข้บางคนหมอสามารถที่จะฉีดยาทำให้นอนหลับและระงับความเจ็บปวดได้และในทำนองเดียวกัน หมอก็สามารถที่จะให้ยาแก่คนไข้ที่จะทำให้นอนไม่หลับ ทำให้ไม่่วงก็ได้ จากตัวอย่างในทำนองนี้ทำให้เราเข้าใจว่า ตัวยาบางอย่างในเมื่อเข้าไปสู่สมองแล้วจะทำให้สมองตื่นนอนไม่หลับไม่่วง และตัวยาบางอย่างจะทำให้หลับ ทำให้ไม่รับรู้ต่อเครื่องเร้าภายนอกก็ได้ ความจริงอันนี้ทางพระพุทธศาสนาก็ยอมรับ เพราะพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้เหมือนกันว่า **รูปก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน** ซึ่งหมายความว่าความรู้สึกนึกคิดจะเกิดหรือไม่เกิด จะเกิดขึ้นในลักษณะไหนย่อมเนื่องมาจากสิ่งที่เป็นวัตถุด้วย

แต่สำหรับเรื่องนี้ ถ้าหากนำไปเปรียบเทียบกับปัจจัยในทางนามธรรมแล้วเราก็จะพบว่า **ปัจจัยในทางนามธรรมมี ความสำคัญยิ่งกว่าปัจจัยทางวัตถุมากมาย** ตัวอย่างเช่น

คนเราเมื่อตายแล้ว ร่างกายไม่สามารถที่จะเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณได้ ซึ่งหมายความว่า เมื่อเรามองดูจากปรากฏการณ์ภายนอก เราจะพบว่าคนที่ตายแล้วไม่อาจจะมีความรู้สึกนึกคิดใดๆ เกิดขึ้นได้ เพราะขาดปัจจัยทางวัตถุหรือตัวอย่างง่าย ๆ อีกอย่างหนึ่งคือ เมื่อตาบอดก็ไม่อาจจะเห็นอะไรได้ เมื่อหูหนวกก็ไม่อาจจะได้ยินอะไรได้ ถ้าสมองเสื่อม ความคิดความจำก็เสื่อมอย่างนี้เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพราะขาดปัจจัยทางวัตถุ วิญญูณจึงไม่อาจที่จะเกิดขึ้นได้ สำหรับคนที่มีความรู้แต่เพียงเท่านี้ก็จะคิดแก้ปัญหาแต่ในด้านวัตถุ เช่นนอนไม่หลับก็ฉีดยาระงับประสาท หรือเมื่อเกิดความเจ็บปวดก็ใช้ยาระงับความเจ็บปวดซึ่งก็ได้ผล

แต่ความเป็นจริง วิญญูณจะเกิดหรือไม่เกิดขึ้นอยู่กับปัจจัยทางนามธรรมมากกว่า และปัจจัยทางวัตถุนั้นก็เกิดขึ้น มาจากปัจจัยที่เป็นนามธรรม ตัวอย่างก็คือคนเราเมื่อตายแล้ว วิญญูณไม่ได้สูญ วิญญูณจะมีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นมาอีก และทันทีที่วิญญูณเกิด รูปคือร่างกายรวมทั้งระบบประสาทต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นมาด้วย ตัวอย่างในเรื่องนี้จะเห็นได้ชัดจากชีวิตของพวกโอปปาติกะ แม้ในเรื่องของมนุษย์ก็เหมือนกัน ถ้าหากวิญญูณยังไม่

มาเกิดในท้องแม่ รูปคือร่างกายก็จะเกิดขึ้นในท้องแม่ไม่ได้ และทันทีที่วิญญานมาเกิด อวัยวะที่เกิดขึ้นเป็น ครั้งแรก ก็คือสมอง ซึ่งความเจริญเติบโตของสมองและ ระบบประสาทส่วนอื่น ๆ ได้เกิดขึ้นจากอำนาจการสร้างสรรค์ ของวิบากซึ่งมีอยู่ในวิญญาน และเป็นวิบากที่สืบเนื่อง มาตั้งแต่ชาติก่อน หลักวิชาเกี่ยวกับเรื่องนี้มีอธิบายไว้โดย ละเอียดในหนังสือคำบรรยายพุทธปรัชญา ในหนังสือ พุทธวิทยา และในหนังสือวิญญาน ผู้ที่ต้องการจะรู้ รายละเอียดจะต้องศึกษาจากหนังสือเหล่านี้ สำหรับในที่นี้ ขอให้เข้าใจแต่เพียงว่า ระบบประสาททั้งหมดมีรากฐาน มาจากวิบาก และด้วยเหตุนี้ ทางพระพุทธศาสนาจึงได้เรียก ระบบประสาทว่า **กัมมัชรูป** ซึ่งแปลว่า รูปที่เกิดจากวิบาก ของกรรม

อันที่จริงการศึกษาเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าหากเรา จะไม่ติดอยู่ในความคิดที่เราได้มาจากทางวิทยาศาสตร์จน เกินไป และตัวอย่างที่จะทำให้เข้าใจง่ายที่สุด ก็คือเรื่องต้นไม้ ทุกคนเข้าใจกันดีอยู่แล้วว่า ต้นไม้ย่อมเกิดและเจริญเติบโต มาจากเชื้อของมัน ซึ่งมีอยู่ภายในเมล็ด ส่วนเรื่องดินฟ้า อากาศเป็นแต่เพียงส่วนประกอบ ไม่ใช่ตัวการโดยตรงที่จะ

ทำให้ต้นไม้เกิดขึ้นมาเป็นต้นอะไร เพราะต้นไม้ที่ต่างพันธุ์กัน แม้จะปลูกในที่แห่งเดียวกัน แต่ทุกอย่างก็จะเกิดขึ้นมาตามพืชพันธุ์ของมัน จงพยายามพิจารณาให้ชื่อว่า อำนาจที่สร้างสรรค์ต้นไม้ขึ้นมาก็คือ เชื้อของมัน เชื้อของเมล็ดพืชต่าง ๆ ก็คือวิบากของวิญญานในต้นไม้ ถ้าหากเราเข้าใจ เช่นนี้เราก็จะมองเห็นได้โดยง่ายว่า ร่างกายของคนเราย่อมเกิดขึ้นมาจากวิบากที่มีอยู่ในวิญญาน แต่ทั้งนี้เราก็ต้องไม่ลืมด้วยว่าพ่อแม่และธรรมชาติก็ได้มีส่วนสำคัญ ในอันที่จะทำให้คนเราเกิดมา ถ้าขาดพ่อแม่ขาดธรรมชาติที่เหมาะสมแล้วคนเราก็เกิดขึ้นมาไม่ได้ ข้อสำคัญขอให้มองให้เห็นว่า วิบากของกรรมมีความสำคัญยิ่งกว่าพ่อแม่และธรรมชาติดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **กมมโยนิ** เรามีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด

วิบากเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ถ้าไม่มีการกระทำ วิบากก็ไม่เกิด เช่น คนที่ไม่เคยหัดตี้มเหล็ก วิบากในเรื่องการตี้มก็จะไม่มี หรือถ้าคนไหนหัดแต่ไม่ตี้มก็แปลว่า วิบากในเรื่องนี้ไม่มี อย่าลืมนะว่า ทุกครั้งที่เวทนา สัญญา และสังขารเกิด วิบากของมันจะต้องเกิดขึ้นในสันดานเสมอ ในเมื่อเรายังมีวิชาตณหาและอุปาทานอยู่ วิบากซึ่งมีอยู่ในสันดาน ซึ่งเปรียบเหมือนเชื้อของเมล็ดผลไม้ อันนี้

แหละคือตัวการสำคัญที่จะทำให้ความรู้สึกนึกคิดเกิด
เครื่องเร้าภายนอกแม้จะมีความสำคัญอย่างไรก็ตามก็
ไม่เท่ากับวิบาก

ขอให้นึกถึงความจริงว่า คนที่ตายแล้วร่างกายใช้การ
ไม่ได้ ประสาทต่าง ๆ ก็ใช้การไม่ได้แล้ว แต่ถึงกระนั้นวิญญาณ
ก็ยังเกิดขึ้นอีกได้ คนที่นั่งสมาธิอยู่ในที่เงียบสงบไม่มีสิ่งรบกวน
แต่ถึงกระนั้นก็ยังอดคิดถึงเรื่องต่าง ๆ ไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะยังมี
เครื่องเร้าอีกอันหนึ่ง ที่ทำให้เกิด ความรู้สึกนึกคิดอยู่เสมอ
ก็คือวิบากต่าง ๆ ที่สะสมเอาไว้ อย่าลืมหาสังขารเป็นปัจจัย
ให้เกิดวิญญาณ ถ้าสังขารไม่มี วิญญาณก็ไม่มี

เพราะเหตุที่วิบากเป็นเครื่องเร้าที่สำคัญยิ่งและเป็น
เครื่องเร้าที่เราหนีไม่พ้น เพราะอยู่ในใจ เครื่องเร้าภายนอก
เราอาจจะหลบหลีกไปให้พ้นได้ แต่เราจะหลบหลีกจากวิบาก
ที่เรามีอยู่ไม่มีทางทำได้ คนที่มีนิสัยโกหก ก็คือคนที่ได้สะสม
วิบากของการโกหกเอาไว้มาก คนที่มีนิสัยลักขโมย ก็คือคนที่
สะสมวิบากของการลักขโมยไว้มาก สำหรับบุคคลประเภทนี้
เราจะเห็นได้ชัดว่า ความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของเขานั้น

จะมีแต่เรื่องการโกหก คิดแต่จะลักขโมย เขาจะปิดความคิด เหล่านี้ออกไปไม่พ้นความคิดของเขา จะต้องวนเวียนอยู่ แต่ในเรื่องการโกหก การลักขโมย และในทำนองเดียวกัน คนที่สะสมแต่วิบากของความฟุ้งซ่านเอาไว้มาก สะสม วิบากของความวิตกกังวลเอาไว้มาก เขาก็ไม่อาจที่จะหนี ไปให้พ้นจากความฟุ้งซ่านและจากความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้ตัวอย่างดังที่กล่าวมานี้เป็นเรื่องสำคัญมาก อย่าลืมที่จะต้องพิจารณาบ่อย ๆ

คนที่นอนไม่หลับก็คือคนที่ไม่สามารถจะปิดความคิด ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังจะนอนออกไปได้ ถ้าหากคนไหน ปิดออกไปได้ เขาก็จะนอนหลับได้ง่ายในเมื่อถึงเวลานอน เพราะว่า ความอ่อนเพลียหรือความเหน็ดเหนื่อยของร่างกาย นั้น เท่ากับเป็นยานอนหลับอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นถ้าไม่มี สาเหตุในทางจิตใจ คนเราก็ควรจะนอนหลับได้ แต่แล้วคน ทุกวันนี้ส่วนมากเป็นโรคนอนไม่ค่อยหลับ กล่าวคือ กว่าจะ หลับได้ต้องเสียเวลาไปนาน บางคนก็เกือบทั้งคืนและถ้าหาก ลงว่าเป็นโรคนอนไม่หลับแล้ว ก็มักจะเป็นอย่างนั้น ตลอดไปตั้ง หลาย ๆ วัน หรือหลายเดือนหลายปี

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า สาเหตุแห่งการนอนไม่หลับที่เป็นกันมากที่สุดนั่นก็คือ วิตกกังวลของความรู้สึกทางใจ หรือ วิตกกังวลของความรู้สึกทางใจที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ จนกระทั่งวิตกกังวลที่ว่านี้มีปริมาณมากอยู่ในสันดาน คืออยู่ในจิตไร้สำนึก วิตกกังวลที่ว่านี้เป็นเครื่องรื้อที่ทำให้สมองตื่น ทำให้ไม่สงบ ทำให้ตาแข็ง อันนี้แหละคือสาเหตุที่แท้จริงของการนอนไม่หลับ เพราะฉะนั้นวิธีแก้เราจะเห็นได้ว่า การใช้ยา ถ้าหากจะได้ผลก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น เพราะยาที่รับประทานเข้าไปหรือยาฉีดถึงจะดีสักเพียงไรก็ตาม ก็ไม่อาจจะไปลบล้างวิตกกังวลที่มีอยู่ในสันดานได้ในทำนองเดียวกันกับเราไม่อาจจะรับประทานยาหรืออาหารใด ๆ ก็ตาม แล้วทำให้เราเกิดความฉลาดขึ้นมาโดยไม่ต้องเรียน ความโง่หรือความหลงผิดที่มีอยู่ในสันดานนั้น เราไม่อาจจะแก้ได้ด้วยรับประทานยาหรืออาหาร ความโง่หรือความหลงผิดเราจะลบล้างออกไปจากจิตใจได้ ก็ด้วยการเรียนด้วยการฝึกฝน ซึ่งหมายความว่า เราจะต้องสร้างวิตกกังวลของความรู้สึกตามความเป็นจริงให้เกิดขึ้นในสันดาน ความโง่หรือความหลงผิดอันนั้นจึงจะหมดไปในทำนองเดียวกัน ในเมื่อโรคนอนไม่หลับเกิดมาจากวิตกกังวลของความรู้สึกต่าง ๆ หรือวิตกกังวลของความรู้สึกต่าง ๆ

หรือวิบากของความฟุ้งซ่านต่าง ๆ วิธีแก้ก็คือ เราจะต้องสร้างวิบากที่ตรงกันข้าม ให้เกิดขึ้นในสันดานอย่างเพียงพอ จึงจะสามารถกำจัดสาเหตุแห่งการนอนไม่หลับให้หมดไปได้

วิธีแก้โรคนอนไม่หลับ

เมื่อเราได้ทราบสาเหตุแล้วว่า วิบากของความทุกข์และความวิตกกังวลต่าง ๆ คือสาเหตุแห่งการนอนไม่หลับ ฉะนั้นวิธีแก้ก็ต้องไปแก้ที่ต้นเหตุ อันที่จริงวิธีแก้ปัญหานี้ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าหากว่าเรามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้มาตั้งแต่วัยเด็ก เราก็คงจะไม่ยอมให้ความทุกข์ทางใจหรือความวิตกกังวลต่าง ๆ เกิดขึ้นบ่อย ๆ หรืออยู่นาน ๆ จนกระทั่งเป็นโรคเรื้อรัง เพราะเราก็คงจะต้องหาวิธีลบล้างมันออก ไม่ให้มันเข้าไปฝังลึกอยู่ในสันดานจนกระทั่งกลายเป็นปัญหาที่แก้ยาก เพราะถ้าปล่อยให้วิบากเหล่านี้มีมากเกินไป การแก้ก็เป็นเรื่องยุ่งยากมาก ที่ว่ายุ่งยากมากนั้น ก็เพราะคนที่มิวิบากในเรื่องนี้มาก ๆ จะฟังคำแนะนำไม่รู้เรื่อง และถึงแม้หากจะเข้าใจ ก็ไม่อาจที่จะเข้าใจได้ซึ่ง เพราะคนเรามีวิบากอยู่อย่างไร ก็จะคิดได้อย่างนั้น เขาไม่อาจที่จะทราบได้ว่าความคิดของเขาหลุดตัวเอง ปัญหายุ่งยากมันอยู่ตรงนี้

มันเหมือนกับคนไข้บางคนรับประทานยาไม่ได้ต้องอาเจียนออกหมด ในเมื่อวิธีรักษาสมมติว่ามีอยู่ทางเดียวคือต้องรับประทาน แต่ในเมื่อรับประทานที่โรอาเจียนออกมาทุกครั้งเราก็จะเห็นแล้วว่ายา ย่อมไม่ได้ผล ในทำนองเดียวกันคนที่สะสมวิบากของความทุกข์ไว้มากก็จะกลายเป็นคนที่ต้านต่อเหตุผลจะพูดเท่าไร อธิบายอย่างไร คำแนะนำก็ไม่อาจจะไปถึงส่วนลึกแห่งจิตใจของเขาได้ ผลที่ได้รับก็คือโรคไม่หาย

แต่อย่างไรก็ดี การให้ธรรมก็เหมือนกับการให้ยา ซึ่งถ้าให้ทางตรงไม่ได้ เช่นให้ทางปากไม่ได้ ก็ให้โดยวิธีอื่น เช่นฉีดเข้าไปอย่างนี้เป็นต้น สำหรับคนที่เป็นโรคนอนไม่หลับมานาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า วิบากของความทุกข์มีมาก การที่จะแก้วิบากหรือลบล้างวิบากอันนี้ออกจะต้องอาศัยการวิจัยกันอย่างกว้างขวาง และคนไข้ก็ต้องร่วมมือที่จะต้องบอกเรื่องส่วนตัวที่จำเป็นจะต้องถาม ในเมื่อต้องการที่จะทราบถึงเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ถ้าหากคนไข้ไม่ร่วมมือก็ยากที่จะให้คำแนะนำที่ถูกต้องได้ และนี่ย่อมหาความถึงว่าผู้ที่จะให้ยาคือให้ธรรมแก่คนไข้ จะต้องเป็นผู้ที่รอบรู้ทั้งในเรื่อง ของชีวิตของผู้ที่จะสอน และรอบรู้ธรรมเป็นอย่างดี ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ เป็นเรื่องของผู้ที่สอนโดยตรง

ยากที่จะให้คำแนะนำที่เหมาะสมแก่คนไข้โดยทั่วไปได้ เพราะแต่ละคนย่อมมีรายละเอียดที่จะต้องใช้ธรรมไม่เหมือนกัน

แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าก็คิดว่า เราอาจจะวางหลักกว้าง ๆ ไว้ได้ เพราะสำหรับบางคน เมื่อได้เข้าใจหลักเหล่านี้ดีแล้วก็อาจจะรักษาตัวเองได้

ตามหลักอริยสัจ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **ต้นเหตุแห่งความทุกข์มีอยู่ ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และวิบากของกรรม** ความทุกข์ทุกอย่างในโลกนี้ไม่ว่าจะเนื่องมาจากสาเหตุอะไรก็ตาม ที่เรามองเห็นได้ง่ายนั้น สาเหตุที่ว่ามันไม่ใช่ต้นเหตุ เช่น ความยากจน ความเจ็บป่วย ความวิบัติ หรือความอาภัพต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ต้นเหตุ เป็นเพียงเหตุประกอบ ความทุกข์ทุกอย่างไม่ว่าจะออกมาในรูปไหน ต้นเหตุของมันที่แท้จะต้องอยู่ที่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และวิบากของกรรมเสมอ เพราะฉะนั้น การแก้ปัญหาในเรื่องนี้จะต้องมุ่งมาแก้ที่ ๔ ตัวนี้จึงจะได้ผล ตัวอย่างเช่น คนที่ปล่อยให้ความทุกข์เกิดขึ้นบ่อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นโรคนอนไม่หลับ ก็เพราะความไม่รู้ว่าการความทุกข์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมานั้นมันมีวิบาก ถ้าหากคนไหน

รู้ถึงผลร้ายของวิบากอย่างลึกซึ้ง ก็คงจะไม่ยอมให้ความทุกข์เกิดขึ้นบ่อยๆ คงจะต้องพยายามหาทางระงับเสียตั้งแต่ระยะแรก ๆ ไม่ปล่อยให้มันเรื้อรัง และถ้าหากคนไหนสำนึกเช่นนี้ ก็จำเป็นอยู่เองที่จะต้องหันมาศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้า ให้เข้าใจแล้วนำธรรมไปปฏิบัติ ผลที่ได้รับก็คือความทุกข์จะน้อยลงอย่างแน่นอน

ธรรมเป็นตัวยาวิเศษที่จะช่วยบำบัดความทุกข์ทุกอย่าง แต่คนที่จะศึกษาธรรมให้ได้ผลจะต้องนั่งสมาธิได้ด้วย เพราะถ้ายังทำสมาธิไม่ได้ ธรรมที่เรียนรู้มาจะมีผลแก่ตัวเองน้อยที่สุด แต่ถ้าหากทำสมาธิได้ ธรรมจะมีผลมาก เพราะความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นตัวยาสำคัญอย่างยิ่งใน อันที่จะบำบัดทุกข์ทางใจ และทำให้โอวิชา ตัณหา อูพาทาน น้อยลง ทำลายล้างวิบากที่ไม่ดีให้หมดไปได้นั้น ได้มีอยู่ภายใน และความสุขภายในที่ว่านี้ทุกคนจะพบได้ก็ต่อเมื่อจิตเป็นสมาธิ ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิก็ไม่อาจที่จะพบได้ และตราบใดที่ยังไม่พบกับความสุขอันนี้ปัญญาที่จะรู้แจ้งตามความเป็นจริง ก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นได้ ถ้าหากปัญญาไม่เกิดโอวิชาที่เคยมีอยู่ ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์อยู่เสมอก็จะหมดไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นการฝึกสมาธิก็คือ การพยายามหัด

ทำให้ใจให้สงบให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ จึงเป็นสิ่งจำเป็น แต่คนส่วนมากไม่สนใจในเรื่องการฝึกสมาธิ เพราะมองไม่เห็นประโยชน์ของสมาธิ เพราะฉะนั้น ทุกวันนี้คนจึงเป็นโรคนอนไม่หลับกันมาก

โดยธรรมชาติคนที่จะแก้ปัญหาดตัวเองได้ จะต้องเป็นคนที่มีมันสำรวจตัวเองอยู่เสมอ เพราะโดยปกติคนเรามักจะเข้าข้างตัวเอง ทั้งที่ตัวเองผิดก็มักจะมีกว่าตัวเอง ถูกข้อสังเกตของคนประเภทนี้ อย่างหนึ่งก็คือ คนใดที่มักจะรู้สึกไม่พอใจในเวลาที่มีคนอื่นมาแนะนำสั่งสอนหรือมาเห็นข้อบกพร่องของตัว คนประเภทนี้แหละคือคนที่มีนิสัยเข้าข้างตัว ซึ่งในบางครั้งเขาจะหาเหตุผลมาปลอบใจตัวเองว่าตัวเองไม่ผิด ตัวเองดีอย่างนั้นอย่างนี้ แต่แล้วในบางครั้งก็จะแสดงความ รู้สึกในทางปมด้อยออกมาอย่างชัดเจนในเวลาเข้าสังคม หรืออยู่ต่อหน้าคนที่ตัวเองรู้สึกว่าด้อยกว่าเขาทุกอย่างในทาง ที่ตัวเองปรารถนาที่จะเด่น สำหรับคนประเภทนี้จึงเป็นการ ยากที่จะรู้จักตัวเองอย่างถูกต้อง เพราะมันเหมือนกับคนที่ เดินอยู่ในถนนที่มีฝุ่นฟุ้งไปทั่ว ทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเขาไม่ชัด มองดูตัวเองก็ไม่ชัด เพราะฉะนั้นจึงมีความจำเป็นที่เราจะต้องมีเวลาเดินอยู่ในถนนที่ไม่มีฝุ่น

กล่าวคือมีเวลาที่จิตใจสงบ ไม่มีความว้าวุ่นในทางอารมณ์ ซึ่งในขณะนี้แหละ ถ้าหากเรามีพื้นความรู้เกี่ยวกับเรื่องธรรมมาแล้ว ก็สามารถที่จะสำรวจตัวเองได้ถูกต้อง จะต้องมองเห็นข้อบกพร่องของตนและเต็มใจที่จะแก้ไข

การฝึกสมาธิเพื่อแก้ปัญหการนอนไม่หลับนั้น ความจริงไม่ยาก ถ้าได้คลี่คลายวิบากของความทุกข์ให้บรรเทาลง ด้วยการไปปรึกษากับผู้ที่เชี่ยวชาญในเรื่องธรรม และเรื่องชีวิตของบุคคลเสียก่อน เราจะต้องเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้เขาฟังโดยไม่ปิดบัง อย่าอายหรือเป็นห่วงตัวเองในการที่จะเปิดเผยเรื่องส่วนตัว โปรดจำไว้ว่าจะต้องคลี่คลายอารมณ์ด้วยวิธีนี้ก่อน การฝึกสมาธิเพื่อแก้ปัญหการนอนไม่หลับนั้นจึงจะได้ผล และก็โปรดจำไว้ดีกว่าตราบไตที่ยังไม่ได้ฝึกสมาธิ หรือฝึกแล้วแต่ก็ยังไม่ได้ผล คือไม่สามารถทำให้สงบมีสติอยู่กับตัวได้การนอนไม่หลับก็ยังคงแก้ไขให้หายไม่ได้

การเข้าสมาธิที่ง่ายที่สุดและก็มีประโยชน์มากคຸ່มกับเวลา ก็คือ เมื่อเราทำใจให้สงบด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกแล้ว ต่อจากนั้นก็เริ่มพิจารณาตัวเอง คือพยายามนึกทบทวนถึงการกระทำหรือการพูด หรือความนึกคิดที่ผ่านมา

เมื่อมองเห็นอะไรที่ควรจะให้แก้ไขก็ให้พยายามหาคำพูดมาสอนใจตัวเอง ใช้คำพูดเหล่านั้นเป็นบทภาวนา และในขณะที่ภาวนานั้นก็พยายามให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ การฝึกสมาธิแบบนี้ แม้จะทำเพียง ๕ นาทีก็ได้ผล แต่เราจะต้องพยายามหมั่นทำทุกวัน ข้าพเจ้าคิดว่าสำหรับผู้ที่ตั้งใจที่จะแก้ไขตัวเอง และพยายามตั้งใจทำจริง ๆ ไม่นานเท่าไรก็จะเห็นผล และอันที่จริงก่อนที่เราจะฝึกสมาธิในขั้นสูง คือในขั้นที่ยากกว่านี้ ทุกคนก็ควรที่จะเริ่มต้นด้วยการฝึกสมาธิแบบนี้ก่อน แล้วต่อไปท่านจะพบว่า ท่านสามารถที่จะฝึกสมาธิในขั้นสูงได้โดยไม่ยาก

การฝึกสมาธิอีกแบบหนึ่ง ซึ่งก็เป็นวิธีที่ง่ายมาก คือเมื่อทำใจให้สงบด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกแล้วก็จงพยายามนึกถึงคำสุภาชิต ซึ่งจะเป็นคำของพระพุทธเจ้าหรือของใครก็ได้ พยายามท่องและทบทวนอยู่กับคำเหล่านั้นโดยพยายามพิจารณาให้เข้าใจความหมายและพร้อมกับให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ วิธีนี้ก็เป็วิธีง่าย ไม่มีใครที่จะทำไม่ได้ ถ้าหากตั้งใจจะทำจริง ๆ แต่ว่าอย่างไรก็ดี การฝึกสมาธิทั้งสองวิธีที่กล่าวมานี้ โดยปกติมักจะทำนานไม่ได้ คือถ้านานเกินไปจะเกิดความเบื่อ แต่นั่นก็ไม่สำคัญ เพราะหลักสำคัญของการฝึกสมาธิมีอยู่ ถ้าเราหัดให้มีสติอยู่กับตัว แม้จะเป็น

เวลานาทีหรือสองนาทีก็นอนหลับ คือวิบากของสมาธิจะค่อย ๆ สะสมขึ้นในสันดาน เมื่อทำบ่อย ๆ จนวิบากเหล่านี้มากขึ้น แล้วก็จะเข้าสมาธิได้ง่ายเอง ข้อสำคัญขอให้พยายามหมั่นทำเสมอ

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า สาเหตุของการนอนไม่หลับ ก็คือวิบากของความทุกข์ที่สะสมอยู่ในสันดาน และความทุกข์ ทุกอย่างไม่ว่าจะเกิดในรูปไปไหน หรือเนื่องมาจากเหตุอะไรก็ตาม เหตุต่าง ๆ ที่เข้าใจกันนั้นมันจะไม่ใช่ต้นเหตุ และถ้าไม่แก้ที่ ต้นเหตุ ทุกข์ก็ไม่มีทางที่จะหายขาด ต้นเหตุของความทุกข์ ก็คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และวิบากของกรรม ข้าพเจ้าขอเน้นให้ท่านผู้อ่านได้ทราบอีกครั้งหนึ่งว่า :-

การที่จะแก้ที่ต้นเหตุนี้ ถ้าเว้นจากสมาธิเสียแล้ว ไม่มีทางที่จะแก้ได้ ทั้งนี้เพราะอะไร ? ก็เพราะการที่จะทำลายอวิชชาให้เบาบางลงไปได้ ก็ต่อเมื่อเราจะต้องบรรเทา ตัณหาอุปาทานให้น้อยลง หรือถ้าจะพูดให้ถูกต้องต้องระงับ ตัณหาอุปาทานให้สงบเสียชั่วคราว ซึ่งในระหว่างที่ตัณหาอุปาทานสงบนี้แหละ ความสุขทางใจซึ่งเกิดขึ้นจากภายใน เป็นความสุขที่เกิดจากกิเลสสงบ ความสุขอันนี้เมื่อเกิด

ขึ้นแล้ว จะทำให้ทัศนคติที่ผิด ๆ ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง ซึ่งการที่จะทำอย่างนี้ได้ ท่านก็จะเห็นได้ชัดแล้วว่าต้องอาศัยสมาธิ

อีกประการหนึ่ง คนส่วนมากไม่รู้ตัวว่า เหตุผลที่ตนใช้อยู่เสมอนั้น มักจะเป็นเหตุผลที่หลอกตัวเอง เพราะมันเป็นของธรรมดา ถ้าหากเรามีความพอใจอยากได้สิ่งใด ก็จะถือว่าสิ่งนั้นดี เมื่อถือว่าดีเสียแล้ว ก็จะหาเหตุผลมาสนับสนุนความต้องการ และความยึดถืออันนั้นได้ ถ้ายังเป็นคนฉลาดมีความรู้มาก ก็ยิ่งจะหาเหตุผลมาหลอกตัวเองได้อย่างมากมาย จนกระทั่งทำให้ตัวเองเชื่อเหตุผลได้อย่างสนิท ทำนองเดียวกับคนฉลาดหลอกคนโง่กว่า ทั้งที่คนฉลาดรู้อยู่ว่า เหตุผลที่ตนเองสร้างขึ้นมานั้น เป็นเหตุผลที่หลอก ไม่ใช่เหตุผลจริง ๆ แต่คนโง่กว่าก็เชื่อได้อย่างสนิทว่าเหตุผลนั้นถูกต้อง คนที่ฉลาดแต่จิตใจต่ำ ซึ่งหมายถึงมีความอยาก และความยึดถือที่เป็นไปในทางต่ำ เขาก็มักเป็นเหมือนกับคนโง่ที่ตัวของตัวเองหลอกตัวเองได้อย่างสนิทการที่คนเราจะพ้นไปจากภาวะของการหลอกตัวเองได้ดังที่ กล่าวมานี้ ก็ไม่มีวิธีไหน ที่จะดีไปกว่าการเข้าสมาธิ และสำรวจตัวเอง โปรดจำให้แม่นทีเดียวว่า トラบไตที่คนเรา

ยังไม่แก้อวิชชาตัณหาอุปาทานที่ผิด ๆ ให้หมดไปจากสันดานของตัวและไม่ลบล้างวิบากที่ไม่ดีให้หมดจากสันดานแล้ว เขาไม่มีทางที่จะพ้นจากความทุกข์อันนั้น และในเมื่อความทุกข์จะต้องเกิดบ่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่บางอย่างไม่น่าจะเกิด แต่แล้วก็ต้องเกิด เมื่อความทุกข์ต้องเกิดบ่อย ๆ วิบากของความทุกข์จะสะสมมากขึ้นในสันดาน ซึ่งต่อมานาน ๆ เข้าก็จะกลายเป็นโรคนอนไม่หลับดังที่กล่าวมาแล้ว

วิธีฝึกสมาธิทั้งสองแบบดังที่กล่าวมาแล้ว ทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติได้โดยไม่ยาก แต่ข้าพเจ้าขอเน้นให้ทราบไว้ด้วยว่า การฝึกสมาธิแบบนี้จะได้ผลจริง ๆ ก็ต่อเมื่อต้องเรียนธรรมให้เข้าใจอย่างเพียงพอ คนที่ไม่รู้อะไรเลย วิธีฝึกสมาธิทั้งสองแบบดังที่กล่าวมาแล้วนั้นจะนำมาใช้ไม่ได้ผล ส่วนการฝึกสมาธิที่สูงกว่านี้ ท่านจะต้องเรียนเป็นพิเศษจากครูอาจารย์ที่สามารถในทางนี้จริงๆ การปฏิบัติด้วยตนเองสำหรับสมาธิขั้นสูงนั้นน้อยคนนักที่จะปฏิบัติได้ผล เพราะฉะนั้นรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องฝึกสมาธิขั้นสูงข้าพเจ้าจะไม่เขียนไว้ในที่นี้ เพราะข้าพเจ้าเคยเขียนเป็นหนังสือตำราไว้แล้ว คือ **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ** หนังสือเล่มนี้เป็นตำราที่สมบูรณ์ สำหรับคนที่ต้องการจะฝึกสมาธิในขั้นสูง

ส่วนการฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป โดยที่จะต้องใช้ธรรมบ้าง
ซึ่งในเมื่อเข้าใจดีแล้วก็อาจจะฝึกด้วยตัวเองก็ได้ นั้น ข้าพเจ้า
ก็ได้เขียนไว้แล้วในเรื่อง สุขภาพทางจิต และเรื่อง สมาธิ
และวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ซึ่งเรื่องที่ว่านี้ ได้เขียนลงใน
หนังสือวิญญูณ เป็นประจำทุกๆ เดือนตั้งแต่เดือน
กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๐๘ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน



ความผันทุกซ์

คำนำ



หนังสือเรื่อง **ความพันทุกซ์** นี้ ครั้งแรกได้เขียนลงในหนังสือวิญญาน ฉบับเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม ๒๕๒๗ แต่ก็ได้เขียนได้ตอนเดียว ต่อมาในเมื่อคิดกันว่าควรจะมีหนังสือ ส.ค.ส. สำหรับในปี พ.ศ.๒๕๒๘ จึงได้ตกลงกันว่า จะใช้หนังสือเรื่องนี้ แต่เท่าที่เขียนไว้แล้วนั้นก็ยังไม่สิ้นเกินไป เกรงว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์น้อยไป ฉะนั้นจึงได้เขียนเพิ่มเติมขึ้นมาอีกมาก คือครั้งแรกเขียนไว้ประมาณ ๑๖ หน้าเศษ แต่ที่เขียนเพิ่มขึ้นใหม่รวมทั้งหมดเป็นหนังสือ ๑๐๐ กว่าหน้านับว่าเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า แต่ถึงกระนั้นก็ยังรู้สึกว่ายังมีข้อความที่ควรจะต้องเขียนอีกมาก เพราะปัญหาที่คนส่วนมากสงสัยในเรื่องนี้ยังมีอีกมาก แม้เท่าที่เขียนมาแล้วปัญหาบางอย่างก็ยังไม่กระจ่างพอ ฉะนั้นจึงตั้งใจไว้ว่าถ้ามีโอกาสจะเขียนเรื่องความพันทุกซ์นี้เพิ่มเติมขึ้นอีก

ภาพหน้าปก ของหนังสือเล่มนี้เป็นภาพถ่ายตอนเช้า เวลาประมาณ ๐๘.๐๐ น. กว่า เป็นภาพท้องฟ้าบริเวณด้านทิศ

ตะวันออกของพระเจดีย์อิสราภาพ อนุสรณ์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ที่ศูนย์พัฒนาศาสนา ตำบลแคมป์สน อำเภอห่มสั๊ก จังหวัดเพชรบูรณ์ ถ่ายเมื่อก่อนหน้าวันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษาปี ๒๕๒๗ เพียงวันเดียว ซึ่งในวันนั้นตั้งแต่ เข้ามีดมาแล้วท้องฟ้ามีแต่เมฆดัลลอยอยู่เต็มท้องฟ้า ท้องฟ้าโดยทั่วไปมืดมิดไม่ได้เห็นพระอาทิตย์เลย แม้เวลาจะล่วงเลยมาเกือบจะ ๘.๐๐ น. แล้ว ก็ยังไม่เห็นพระอาทิตย์ ต่อมาหลังจาก ๘.๐๐ น. เพียงเล็กน้อย พระอาทิตย์ก็ไหลออกมา ท่ามกลางเมฆอันหนาแน่น และแลดูดำสลัวทั่วไปเหมือน อย่างในภาพนั้น ทันใดนั้นคุณศรีเพ็ญ จัตุหะศรี ก็ร้องบอกให้ใครต่อใครดู และร้องบอกให้คุณผ่องผิว พัฒนประภาพันธ์ ให้รีบถ่ายภาพอันนี้ไว้ และวันนั้นทั้งวันท้องฟ้าก็มีดครึ้มทั่วไปหมด ไม่เห็นดวงอาทิตย์เลยและวันนั้นทั้งวันฝนก็ไม่ตกเลย ฉะนั้นภาพที่ได้มาในลักษณะนี้ ซึ่งเป็นภาพท้องฟ้าก่อนวันแสดงปฐมเทศนาของพระพุทธเจ้าหนึ่งวันนี้ รู้สึกว่าจะเป็นภาพที่มีความหมายเกี่ยวกับบ้านเมืองในช่วงนี้ เพราะสภาพของบ้านเมืองในช่วงนี้มีพลังแห่งความมืดครอบงำ เป็นพลังแห่งมิถุนาภิภูติ เป็นพลังแห่งความชั่วร้าย ซึ่งพลังที่ว่านี้ในโลกมนุษย์ถ้าจะดูจากบรรยากาศในท้องฟ้า ก็คงจะมองไม่

เห็นว่า บ้านเมืองมีพลังแห่งความมิดครอบงำเพราะท้องฟ้า
ไม่ได้มีมืดทุกวัน แต่บรรยากาศในโลกทิพย์แล้วเห็นได้ชัด
และเห็นอยู่เสมอ แม้ในปัจจุบันนี้ก็ยังเป็นเช่นนี้ แต่ในท่าม
กลางของความมืดด้วยพลังดำของมิจฉาภิภูฏฐิและพลังดำ
ของความคิดอันเป็นอกุศล ซึ่งได้แผ่ออกจากมนุษย์ผู้เป็น
มิจฉาภิภูฏฐิ และกระทำการชั่วกันอยู่เสมอ นั้น ก็ยังมีแสง
สว่างลอดออกมาบ้างเป็นครั้งคราว ซึ่งแสดงว่าพลังฝ่ายกุศล
ก็ยังมีอยู่ และแน่ละ ถ้าคนในโลกจะพากันกลับใจ เลิกทำ
กรรมชั่ว หันมาสร้างกรรมดีกันให้มากขึ้นแล้ว พลังแห่ง
ความมืดนั้นก็ค่อย ๆ หมดไป

และการที่พระอาทิตย์ไพล่ออกมาให้เห็นบ้างในท่าม
กลางความมืด ซึ่งเป็นวันก่อนหน้าวันปฐมเทศนาเพียงวัน
เดียวนั้น น่าจะให้ข้อคิดที่ดีหลาย ๆ อย่างแก่คนทั้งหลายได้
ฉะนั้นจึงได้เลือกเอาภาพถ่ายนี้มาเป็นภาพหน้าปกของหนังสือ
เรื่อง ความพันทุกข์ ซึ่งจะ เป็นหนังสือสำหรับส่งความสุขปีใหม่
ให้ แก่กันและกัน ในปี ๒๕๒๘ และอันที่จริงการที่ได้เลือก
เอาเรื่อง ความพันทุกข์มาทำเป็นหนังสือ ส.ค.ส. นี้ก็ดี และ
การที่ได้เลือกเอาภาพนี้มาทำเป็นหน้าปกก็ดี ทั้งหมดนี้เป็นคำ
แนะนำของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช และของเทพเจ้าองค์

อื่น ๆ อีกหลายองค์ ท่านเห็นพ้องต้องกันให้ทำอย่างนี้ ซึ่งก่อนหน้าที่จะตกลงกันนั้น พวกเราในคณะผู้จัดทำหลายคนต่างก็ยังลังเลและปรึกษากันว่า จะเลือกเอาเรื่องไหนดี หรือจะเขียนเรื่องอะไรขึ้นใหม่ดี สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ก็เสด็จมารับสั่งให้เอาเรื่อง **ความพันทุกข์** ที่เขียนลงใน หนังสือวิญญานแล้วนั้น ทำเป็นหนังสือ ส.ค.ส. และต่อมาอีก ๒-๓ วันภายหลังที่ได้ตกลงในเรื่องหนังสือกันแล้ว และ กำลังเลือกภาพต่าง ๆ ที่เคยถ่ายไว้ว่า จะใช้ภาพไหนดี ก็ได้ มีเทพเจ้าหลายองค์เสนอแนะให้ใช้ภาพนี้ และแล้วเราทุกคน จึงได้ตกลงใจใช้ภาพนี้เป็นภาพหน้าปก

ภาพหลังปก เป็นภาพสามแฉกรที่บวชในภาคฤดูร้อน เมื่อเดือนเมษายน ๒๕๒๗ โดยที่มาจากวัดนาคปรก ถนนเทอดไท ธนบุรี ๑๗๒ รูป มาจากวัดนาคอยเกลือ อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร ๑๒๗ รูป พร้อมทั้งพระอาจารย์ ที่คอยควบคุมสั่งสอนอีกเกือบ ๒๐ รูป ท่านเหล่านี้มาเพื่อจะศึกษาและอบรมในเรื่องการปฏิบัติที่ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน มาเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๒๗ สามแฉกรส่วนใหญ่จะมีกลดติดตัวมาด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อจะมาปักกลดพักแรมอยู่ในกลด ตามบริเวณศูนย์พัฒนาศาสนา ซึ่งมี

เนื้อที่เกือบจะทั้งหมดเป็นป่าและทิวทัศน์เป็นภูเขาล้อมรอบไปทั่วทุกทิศทาง ดังที่เห็นอยู่ในภาพนั้น แต่ก็มาพักอยู่เพียง ๓ วัน เพราะเพิ่งจะตัดสินใจว่าจะมาสถานที่นี้ก็ต่อเมื่อจวนจะถึงเวลาที่สามเณรเหล่านี้จะต้องสึกเพื่อไปศึกษาต่อ แต่ก็เข้าใจว่า ในปีต่อ ๆ ไป คงจะมีสามเณรที่บวชในภาคฤดูร้อนจากที่ต่าง ๆ มาอาศัยสถานที่แห่งนี้เพื่อการศึกษาและการปฏิบัติธรรมมากกว่านี้ และใช้เวลานานกว่านี้

พร รัตนสุวรรณ

๒๑ ธันวาคม ๒๕๒๗

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญูณ (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพฯ

โทร. ๒๘๒๒๐๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ กับถนนลำพู ทางเข้าวัดสังเวช ฯ

ความพ้นทุกข์



ความหมายของคำว่า พ้นทุกข์

คนโดยมากเมื่อพูดถึงความพ้นทุกข์ตามหลักของพุทธศาสนาแล้ว มักจะเข้าใจว่า **คนเราจะพ้นทุกข์ได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อตายไปแล้ว และไม่มีเกิดการเกิดอีก** ทั้งนี้ก็เพราะไปนึกถึงหลักที่ว่า จุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนาก็คือการบรรลุถึงนิพพาน ซึ่งเข้าใจกันว่า **ผู้ที่บรรลุถึงนิพพานแล้ว เมื่อตายไปก็จะไม่เกิดอีก** ถ้าหากยังมีชีวิตอยู่ถึงอย่างไรก็ต้องมีความทุกข์อยู่เสมอ อย่างน้อยก็ต้องแก่ เจ็บ ป่วย และตาย ซึ่งภาวะอันนี้ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหรือหนีให้พ้นไปได้ นอกจากจะตายไปแล้วไม่เกิดอีกเท่านั้น ซึ่งความเข้าใจที่ว่านี้ แม้จะมีส่วนถูกต้อง แต่ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย และช่วยแก้ปัญหาอะไรไม่ได้ด้วย ทั้งนี้ก็เพราะความเข้าใจดังที่กล่าวมานี้ เป็นความเข้าใจที่ตื้นมาก ใคร ๆ ก็คิดอย่างนี้ได้ไม่จำเป็นต้องเรียนและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็รู้ได้ แต่ตามความเป็นจริงแล้ว คำว่า **พ้นทุกข์** ในความหมายของพุทธศาสนาจริง ๆ นั้น ไม่ได้มีความหมายเหมือนอย่าง

ที่คนทั่วไปเข้าใจอย่างนั้น เพราะตามหลักที่แท้จริงนั้น แม้ว่าในขณะนี้เราจะยังมีชีวิตอยู่ หรือขณะนี้เรากำลังแก่หรือกำลังจะตาย หรือจะมีเหตุการณ์ใด ๆ ทำให้เกิดความทุกข์ เช่นความยากจน หรือการได้รับความบีบคั้น หรือการพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก หรือประสบกับเหตุการณ์ที่ตนไม่รักไม่ชอบ หรือจะมีการผิดหวังในเรื่องใด ๆ ก็ตาม สำหรับคนที่ได้บรรลุความหลุดพ้นตามหลักของพุทธศาสนาแล้ว ความทุกข์ทุกอย่างก็จะมีแต่ถ้าหากจะมีก็มีแต่เพียงทุกข์ทางกายเท่านั้น ส่วนทุกข์ทางใจไม่มี

ต้องแก้ไขที่ใจของตนเอง ถึงจะพ้นทุกข์ได้จริง

ฉะนั้นคำว่า พ้นทุกข์ ในความหมายของพุทธศาสนาจริง ๆ นั้นหมายความเช่นนี้ และการแก้ไขความทุกข์ตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น ไม่ใช่มาแก้แต่ที่เหตุการณ์ภายนอก ต้องมาแก้ไขที่ใจของตนจึงจะเป็นอันแก้ไขได้จริง ๆ เช่นในกรณีของการเจ็บป่วยเราก็อาจจะแก้ไขได้ด้วยวิธีการรักษา ซึ่งถึงแม้โรคจะหายก็เป็นการหายชั่วคราวเท่านั้น

เพราะถึงอย่างไรในเมื่อร่างกายยังมีอยู่ โรคก็ยังคงต้องมีอีก ความยากจนความขาดแคลน หรือการมีปัญหาใด ๆ ก็ตาม ทุกอย่างแก้ไขได้ แต่ก็เป็นการแก้ไขชั่วคราวทั้งสิ้น การแก้ไขที่จะให้ได้ผลตลอดกาลนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ถ้ายังมัวแก้ไขกันอยู่ดังที่คนทั่ว ๆ ไปกระทำกัน สำหรับผู้ที่แก้ไขความทุกข์ตามหลักของพุทธศาสนานั้น เมื่อแก้ไขที่ต้นเหตุคือที่ใจของตนได้แล้ว ก็จะได้ผลตลอดกาล ไม่ต้องแก้ไขกันอีก

การแก้ไขความทุกข์ต้องทำด้วยตนเอง

จึงจะพ้นทุกข์ได้จริง

และอีกประการหนึ่ง การแก้ไขความทุกข์ตามหลักของพุทธศาสนานั้น จะต้องเป็นสิ่งที่ทำด้วยตนเอง คนอื่นแม้จะเป็นพระเจ้าก็ช่วยไม่ได้ การอ้อนวอนหรือการช่วยเหลือจากบุคคลหรือจากสิ่งภายนอกอาจช่วยได้จริง แต่ก็ช่วยได้ชั่วคราวเท่านั้น ช่วยให้ได้ผลตลอดกาลไม่ได้ดังเช่นองค์ภควัน ศรีสัตยา ไส บาบา ได้ช่วยคนมามากและช่วยได้หลายอย่าง แม้กระทั่งคนที่ตายไปแล้วก็ช่วยให้ฟื้นขึ้นมาได้ก็ตาม ทั้งหมดนี้เป็นการช่วยชั่วคราวเท่านั้น และก็ช่วยได้เฉพาะบางคนเท่านั้น ซึ่งถ้าเทียบกับจำนวนคนทั้งหมด

ในโลกแล้ว จะเห็นว่าช่วยได้น้อยมาก และถ้าองค์ภควัน
สิ้นไปแล้ว การที่ท่านจะมาช่วยคนในโลกเหมือนอย่างที
องค์ท่านทำอยู่ในปัจจุบันนี้ ก็คงทำไม่ได้แน่ ไม่ต้องดูอื่นไกล
แม้แต่พระพุทธองค์เมื่อครั้งเป็นเทพเจ้าอยู่ในสวรรค์ชั้นดุสิต
ก็ยังช่วยสัตว์โลกได้น้อยมาก จึงต้องเสด็จลงมา เกิดเป็นคน
อยู่ในโลกมนุษย์ ให้มนุษย์ทั้งหลายได้แลเห็น ให้มนุษย์ทั้ง
หลายได้ยินได้ฟัง ได้สัมผัส จึงจะช่วยสัตว์โลกได้มากและ
ตามหลักของพุทธศาสนานั้น แม้พระองค์จะปรินิพพาน
ไปแล้ว แต่ในเมื่อพระธรรมคำสอนยังอยู่ พระสงฆ์ซึ่งเป็น
ตัวแทนของพระองค์ยังมีสืบต่อ สัตว์โลกทั้งหลายก็ยัง
ได้ที่พักพิงเสมือนพระองค์ยังทรงมีชีวิตอยู่ ทั้งนี้ก็เพราะคนเรา
จะพ้นทุกข์ได้จริงๆ นั้น ก็ต่อเมื่อได้รู้ ธรรมและปฏิบัติตาม
ธรรมเท่านั้น และหลักอันนี้เป็นหลักตายตัว คือทางนี้เท่านั้น
ไม่มีทางอื่นที่จะช่วยให้คนเราพ้นทุกข์ได้จริง ดังที่พระพุทธ
องค์ได้ตรัสไว้ว่า :-

มคคานภูจจโก เสฏโฐ

วราโค เสฏโฐ ธมฺมานิ

เอเสว มคฺโค นตถญโย

เอตยหิ ตุมฺเห ปฏฺิพชชถ

สจฺจจํ จตุโร ปทา

ทิปทานญจ จกขุมา

ทสฺสนสฺส วิสุทฺธิยา

มารเสนปฺปโมหนิ

เอตตเหติ ตุมเห ปฏิปนนา	ทุกขสสนตํ กริสฺสถ
อกขาโต โว มยา มคฺโค	อณฺญา ย สลลสฺตถนํ
ตุมเหติ กิจจํ อาตบปี	อกขาตาโร ตถาคตา
ปฏิปนนา บโมกฺขนติ	ฌายิโน มารพฺพณา

บรรดาทางทั้งหลาย ทางซึ่งมีองค์แปด (คือมรรคแปด) เป็นทางประเสริฐสุด บรรดาสิ่งจะทั้งหลาย สิ่งจะมีสี่บท (คืออริยสัจสี่) เป็นสิ่งจะประเสริฐสุด บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคะธรรม (คือนิพพาน) เป็นธรรมประเสริฐสุด บรรดาสัตว์สองเท้าทั้งหลาย พระตถาคตผู้มีดวงตา (คือพระพุทธเจ้า) เป็นผู้ประเสริฐสุด

ทางนี้เท่านั้น ทางอื่นไม่มี เพื่อความบริสุทธิ์แห่งทัศนะ (คือความพันทุกข์ เพราะคนเราจะพันทุกข์ได้จริง ๆ พันได้อย่างเด็ดขาดนั้น ต้องเป็นผู้มีทัศนะบริสุทธิ์) ท่านทั้งหลายจงเดินไปตามทางนี้ (คือตามมรรคแปด) ซึ่งเป็นทางที่จะทำให้มารและเสนามารเกิดหลงทาง (คือติดตามท่านไปไม่ได้)

อนึ่งเมื่อท่านทั้งหลายเดินไปตามทางนี้แล้ว ก็จะทำให้ที่สุดแห่งทุกข์ได้ เราได้บอกทางแก่ท่านทั้งหลายแล้ว ซึ่งเป็น

ทางที่เราสู้แจ้งด้วยตนเองแล้วว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามทางนี้จะสามารถสลัดหรือถอนลูกศร คือ ราคะ โทสะ โมหะออกได้ ฉะนั้นท่านทั้งหลายจะต้องทำความเพียรด้วยตนเอง พระตถาคตทั้งหลายเป็นแต่ผู้บอก เมื่อท่านทั้งหลายเข้ามา ฌาน เดินไปตามทางนี้แล้ว ก็จะพ้นจากเครื่องพันธนาการของมาร (คือพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้งสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ)

พระอริยมะมีแต่ในพุทธศาสนาเท่านั้น

ข้อความที่อ้างมานี้มีอยู่ในเรื่องธรรมบท ซึ่งเป็นข้อความตอนหนึ่งของพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ หรือจะค้นดูจากคัมภีร์ธรรมบทภาค ๗ หน้า ๕๘ ก็ได้ ข้อความที่กล่าวมานี้ เป็นเรื่องสำคัญมาก เป็นประเด็นที่จะชี้ให้เห็นว่า ตามความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น คนเราจะพ้นทุกข์โดยวิธีอื่นหรือโดยทางอื่นไม่ได้ ซึ่งหมายถึงพ้นทุกข์จริง ๆ ไม่ใช่พ้นชั่วคราว ฉะนั้นการรักพระเจ้าการบูชาพระเจ้าแม้จะเป็นไปอย่างลึกซึ้ง ขนาดมอภกายถวายชีวิตเลย อุทิศทุกอย่างเพื่อพระเจ้า ก็ช่วยให้พ้นทุกข์จริง ๆ ไม่ได้ ช่วยเหลือกิเลสโดยเด็ดขาดไม่ได้ ซึ่งเรื่องนี้มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑

หน้า ๓๒๓ ข้อ ๒๔๑ ว่า “สมณะมีแต่ในศาสนานี้เท่านั้น
 ศาสนาอื่นไม่มีสมณะ” ซึ่งคำว่า สมณะ ในคำนี้หมายถึง
 พระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนกระทั่งถึง
 พระอรหันต์ ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะผู้ที่จะบรรลุถึงนิพพาน
 ได้ก็ต่อเมื่อต้องละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้ สังโยชน์ข้อแรกก็คือ
 ลักกายทิฏฐิ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องตัวตนหรือเรื่อง
 เบ็ญจขันธ์ ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่มาก พูดสั้น ๆ ว่า สำหรับ
 ผู้ที่เชื่อว่า มีพระเจ้าเป็นผู้สร้างโลกและสิ่งทั้งปวงในโลก
 พระเจ้าไม่มีต้นเหตุ และมีอยู่เป็นนิรันดร์ อะไรทำนองนั้น
 จะไม่มีทางละสักกายทิฏฐิได้เลย และเมื่อละสักกายทิฏฐิ
 ไม่ได้ ก็ไม่มีทางที่จะบรรลุถึงนิพพาน และเมื่อไม่บรรลุถึง
 นิพพาน การที่จะละกิเลสได้อย่างเด็ดขาดก็เป็นสิ่งที่เป็นไป
 ไม่ได้ เมื่อละกิเลสอย่างเด็ดขาดไม่ได้ การเอาชนะความทุกซ์
 อย่างเด็ดขาดก็มีไม่ได้ ซึ่งเรื่องเหล่านี้พระพุทธเจ้าได้ทรง
 พิสูจน์มาแล้ว รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเองมาแล้ว และบรรดา
 สาวกทั้งหลายที่เป็นพระอริยะทุกองค์ ก็ยืนยันความจริง
 เรื่องนี้เหมือนกันหมด เพราะฉะนั้นจึงกล่าวว่า “สมณะใน
 ศาสนาอื่นย่อมไม่มี” โปรดทำความเข้าใจให้ดีว่า คำว่า สมณะ
 ในที่นี้ไม่ได้แปลว่า พระ หรือนักบวชเท่านั้น แต่หากหมายถึง

ผู้เป็นอริยบุคคล ซึ่งจะเป็นพระหรือเป็นฆราวาสก็ได้ ข้อสำคัญคือต้องเป็นพระอริยะเท่านั้นจึงจะเรียกว่า สมณะ ในที่นี้ได้

ทำไมคนเราจึงต้องมีศาสนา

อนึ่งขอได้โปรดศึกษาข้อความต่อไปนี้อีก ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้เข้าใจคำว่า พันทุกข์ ซึ่งเป็นจุดหมายสำคัญของพุทธศาสนาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือถ้าจะถามว่า ทำไมเราจึงต้องนับถือพุทธศาสนา ทำไมจึงต้องปฏิบัติตามหลักธรรมในพุทธศาสนานับถือและปฏิบัติไปเพื่ออะไร ? ถ้ามีปัญหานี้เกิดขึ้นเช่นนี้ ก็ขอให้ตอบว่า จุดหมายของการนับถือและการปฏิบัติก็เพื่อ ความพ้นทุกข์ ขอให้สังเกตจากข้อความในคาถาที่ได้กล่าวมาแล้วว่า

ท่านทั้งหลายจงเดินไปตามทางนี้ แล้วจะกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ทางแห่งความพ้นทุกข์นั้นมีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น ทางอื่นไม่มี ซึ่งหมายความว่าทางอื่นช่วยให้พ้นทุกข์ จริง ๆ ไม่ได้ และทางที่ว่านี้ตนเองจะต้องปฏิบัติถ้าไม่ปฏิบัติ ก็พ้นทุกข์ไม่ได้ พระตถาคตเป็นแต่ผู้บอกหรือผู้ชี้ทางเท่านั้น

นี่คือสัญลักษณ์หรือปัจจัยตลัักษณะของพุทธศาสนา โดยเฉพาะ ซึ่งในศาสนาอื่นโดยเฉพาะศาสนาที่มีพระเจ้า

จะสอนเน้นหนักไปแต่ในเรื่องให้รักและเกรงกลัวพระเจ้าไว้ใจ
 ในพระเจ้า ให้อุทิศตนเพื่อพระเจ้าแล้วพระเจ้าจะช่วยแก้ปัญหา
 ต่าง ๆ ให้ ช่วยดลบันดาลให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนา ซึ่งเรื่องนี้
 ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่าถึงแม้พระเจ้าจะช่วยได้ ก็ช่วยได้
 ชั่วคราว ช่วยได้บางอย่าง และช่วยได้เฉพาะบางคนเท่านั้น
 พระเจ้าจะช่วยคนทุกคนช่วยทุก ๆ อย่าง เป็นสิ่งที่เป็นไปได้
 และที่สำคัญก็คือ ช่วยให้พ้นทุกข์โดยเด็ดขาดไม่ได้ ซึ่งผิดกับ
 หลักของพุทธศาสนา ซึ่งสามารถช่วยแก้ปัญหาให้ได้ทุกอย่าง
 ช่วยได้ทุกคน แม้จะมากสักเพียงไรก็ช่วยได้ ถ้าหากเขา
 ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และช่วยให้พ้นทุกข์
 ได้อย่างเด็ดขาดด้วย ขอให้ศึกษาข้อความ ดังต่อไปนี้

พหู เว สรณิ ยนฺติ	ปพฺพตานิ วนานิ จ
อารามรฺกฺขเจตฺยานิ	มนุสฺสา ภัยตชฺชิตา
เนตํ โข สรณํ เขมํ	เนตํ สรณมฺฤตตมํ
เนตํ สรณมาคฺคม	สพฺพทฺกฺขา ปมฺจฺจติ
โย จ พุทฺธณฺจ ธมฺมณฺจ	สงฺฆณฺจ สรณํ คโธ
จตฺตารี อริยสจฺจานิ	สมฺมปฺปณฺณาย ปสฺสตี

ทุกข์ ทุกขสมุปาทิ	ทุกขสส จ อติกัมมิ
อริยณจณฺชงคิกิ มคคิ	ทุกขูปสมคามินิ
เอตํ โข สมณิ เขมิ	เอตํ สรณมุตฺตมํ
เอตํ สรณมาคฺคม	สพฺพทุกฺขา ปมฺจุจติ

มนุษย์ส่วนมากในเมื่อถูกภัยคุกคาม (หรือเกิดความกลัว หรือต้องการผลอย่างใดอย่างหนึ่งเช่นต้องการลูก เป็นต้น) ก็มักพากันไปยึดถือเอาภูเขา ป่าไม้ อารามหรือ รุกขเจดีย์ (ที่ตนเองถือว่าศักดิ์สิทธิ์มีเทพเจ้าสิงสถิตอยู่) เป็นที่พึ่ง สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ที่พึ่งอันเกษม ไม่ใช่ที่พึ่งอันสูงสุด เพราะคนใดอาศัยสิ่งเหล่านี้เป็นที่พึ่งแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ส่วนคนใดเข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์สาวกแล้วถือเอาเป็นที่พึ่ง และเห็นแจ้งซึ่งอริยสัจสี่ ด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง กล่าวคือเห็นแจ้งซึ่งทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และอริยมรรคมีองค์แปด อันเป็นทางให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ สิ่งเหล่านี้แลเป็นที่พึ่งอันเกษม เป็นที่พึ่งอันสูงสุด เพราะคนใดอาศัยสิ่งนี้เป็นที่พึ่งแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ข้อความอันเป็นพุทธพจน์ทั้ง ๒ บท ซึ่งข้าพเจ้าได้นำมาให้คุณทั้งที่เป็นคำบาลีและคำแปลนี้เป็นหลักที่สำคัญมาก และเป็นหลักการของพุทธศาสนาโดยเฉพาะ ไม่เหมือนกับหลักการของศาสนาอื่น ที่ให้ยึดมั่นในองค์พระผู้เป็นเจ้าของ เพราะศาสนาเหล่านี้ถือว่า คนเราจะช่วยตนเองด้วยตนเองไม่ได้ เหมือนกับคนที่ตกลงไปในบ่อลึก ซึ่งถึงอย่างไรก็ไม่สามารถปีนขึ้นมาได้ ต้องมีคนอื่นช่วยเท่านั้นจึงจะขึ้นมาจากบ่อได้ ขอให้สังเกตว่า บรรดาศาสนาทั้งหลายที่ถือว่า มีพระเจ้านั้น จะใช้หลักการอ้อนวอนหรือการอธิษฐาน ขอให้พระเจ้าช่วย เป็นหลักการใหญ่ และในการนี้จะมีการสวดมนต์หรือการร้องเพลงสรรเสริญพระผู้เป็นเจ้าของ มีการเอ่ยนาม พระผู้เป็นเจ้าของในลักษณะต่าง ๆ เป็นหลักการใหญ่ทั้งนี้ก็เพื่อจะให้คำสวดหรือคำอ้อนวอนอธิษฐาน ล่วงรู้ไปถึงพระผู้เป็นเจ้าของ ครั้นแล้วพระผู้เป็นเจ้าของจะได้โปรดปรานประทานสิ่งที่ขอร้องให้ได้ สมความปรารถนา แต่ทั้งนี้ก็มีได้หมายความว่า เพียงแต่มีความเชื่อและเลื่อมใสในองค์พระผู้เป็นเจ้าของอย่างเดียว พระเจ้าก็สามารถจะช่วย ให้พ้นทุกข์หรือช่วยให้ไปสวรรค์ได้ ในหลักของศาสนาเหล่านี้ก็มีการสอนให้ละเว้นความชั่วต่าง ๆ และให้มีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบด้วย พระเจ้าจึงจะช่วยให้จริง ๆ

หรืออีกนัย เพราะอาศัยความรักความศรัทธาในองค์พระผู้เป็นเจ้าอย่างสูงนั้น ก็สามารถจะช่วยกลับใจให้ละเว้นความชั่ว แล้วประพฤติให้อยู่แต่ในความดีได้ ซึ่งหลักอันนี้ก็มีผลมากเหมือนกัน พระเจ้าหากจะช่วยคนได้มาก เพราะไม่ใช่เป็นการช่วยเหลือเป็นส่วนตัวโดยเฉพาะ แต่ช่วยได้มากก็เพราะคนเหล่านั้นเลื่อมใสศรัทธาในองค์พระผู้เป็นเจ้าอย่างสูง แล้วเป็นเหตุให้ตนเองยินดีละชั่วประพฤติดีด้วยความเต็มใจ ซึ่งจะว่ากันไปแล้วหลักอันนี้ก็คล้ายกับทางพุทธศาสนา คือคนเราจะพ้นทุกข์ได้หรือไปสวรรค์ได้ก็ด้วยความประพฤติ ไม่ใช่เพราะอาศัยศรัทธาอย่างเดียว แต่ก็อย่าลืมนะว่า สำหรับคนที่มีศรัทธาจริง ๆ เขายินดีที่จะละชั่วมาทำความดีด้วยความเต็มใจตามที่พระเจ้าสอน เหมือนกับคนที่เลื่อมใสในพระพุทธรูปอย่างแท้จริงนั้น คนเหล่านี้ก็ยินดีจะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธรูป ซึ่งการปฏิบัติตามคำสอนนั้นแม้จะยากสักเพียงไร แต่ด้วยแรงของศรัทธาที่มีต่อพระพุทธรูปอย่างสูง เขาเหล่านี้ก็ปฏิบัติได้ ซึ่งจะเห็นตัวอย่างในเรื่องนี้ได้ทั่ว ๆ ไป ฉะนั้นสำหรับศาสนาที่ถือว่า มีพระเจ้านั้น พระเจ้าถ้าหากจะช่วยเหลือคนได้มากมาย

ช่วยได้ทั่วโลกก็เพราะกรรมนี้เท่านั้น ส่วนการช่วยเหลือแบบเป็นรายบุคคล หรือเป็นส่วนตัวนั้นย่อมทำได้ไม่มาก

อนึ่งขอให้สังเกตว่า พระพุทธเจ้าก็สามารถที่จะช่วยแก้ปัญหาในลักษณะของ องศ์ภควัน ศรีสัตยา ไสบาบาได้เหมือนกัน คือช่วยให้หายจากโรคก็ได้ ช่วยป้องกันเหตุอันตรายต่าง ๆ ก็ได้ เนรมิตสิ่งของต่าง ๆ ให้ก็ได้ และช่วยอย่างอื่นอีกมากมาย แต่พระพุทธองค์ไม่ทรงนิยมช่วยสัตว์โลกในลักษณะนี้ ทั้งนี้ก็เพราะการช่วยแบบนี้เป็นการแก้ปัญหาให้ชั่วคราว ช่วยเท่าไร ๆ ก็ไม่หมดสิ้น คอยแต่จะหวังพึ่งสิ่งภายนอกอยู่ร่ำไป ซึ่งโดยหลักความจริง คนเราจะพินทุทุกข์ได้จริง ๆ นั้นต้องช่วยตนเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

อตตาทิ อตตโน นาโถ โภ ท นาโถ ปโร สिया

ตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้

สุทฺธิ อสุทฺธิ ปจฺจตฺตํ นาณโถ อณฺณํ วิโสธเย

ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นเรื่องเฉพาะตัว

คนหนึ่งจะทำให้อีกคนหนึ่งบริสุทธิ์ไม่ได้

เพราะเหตุที่หลักความจริงเป็นเช่นนี้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงนิยมที่จะช่วยสัตว์โลกเหมือนอย่างที่ยองศ์ภควัน

ศรีสัตยา ไสยบาบากระทำ นอกจากไม่ทรงนิยมแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงบัญญัติวินัย มิให้พระภิกษุเป็นหมอ รักษาโรค เป็นผู้ทำนายโชคชะตา และอื่น ๆ อีกหลายอย่าง อันจะเป็นเหตุทำให้เสียเวลาการปฏิบัติและการสั่งสอน ซึ่งเรื่องนี้มีรายละเอียดอยู่ในเรื่องพรหมชาลสูตร และที่สำคัญก็คือ เมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้ว ก็ทรงสั่งสอนให้คนอื่นได้ ตรัสรู้เหมือนพระองค์ ทั้งนี้นอกจากจะเป็นการยืนยันจากคนอื่น ๆ ว่า การตรัสรู้ธรรมของพระพุทธองค์นั้น เป็นการช่วยให้คนเราพ้นทุกข์ได้จริง ๆ แล้ว ยังยืนยันได้อีกว่า การตรัสรู้เป็นเรื่องที่ทุกคนทำได้ และนอกจากนี้พระองค์ยังได้ทรงวางรากฐานของศาสนาให้มีความมั่นคงแพร่หลายเป็นประโยชน์ต่อสัตว์โลกโดยทั่วไป ซึ่งถ้าหากพระพุทธองค์ต้องทำหน้าที่สอนศาสนาได้เฉพาะแต่พระองค์เองเท่านั้น คนอื่นช่วยไม่ได้ ศาสนาก็จะดำรงอยู่นานไม่ได้ และจะแพร่หลายทั่วไปไม่ได้ และจะสืบต่อเป็นประโยชน์ต่อคนทั่วไป เหมือนอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ไม่ได้ ฉะนั้นการเผยแพร่วรรณธรรม โดยวิธีการสอนให้คนรู้ธรรม และให้ปฏิบัติตามธรรมนั้น จึงเป็นหลักการใหญ่ของพุทธศาสนามาตั้งแต่แรกตราบเท่าถึงสมัยปัจจุบัน

การเชื่อที่จะช่วยให้พันทุกซ์

ต้องเป็นการเชื่อด้วยปัญญาของตนเอง

อนึ่งการที่เราจะเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าเป็นจริงหรือไม่นั้น ก็ต้องใช้ปัญญาของตนเอง ต้องเป็นการเชื่อด้วยปัญญาของตนเอง ไม่จำเป็นต้องเชื่อตามคัมภีร์หรือตามคนสอน คือไม่จำเป็นต้องเชื่อเพราะเหตุว่า เพราะคัมภีร์ได้กล่าวไว้อย่างนี้จึงต้องเชื่อ หรือเพราะในคัมภีร์ได้บอกวว่าเรื่องนี้พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสไว้ จึงต้องเชื่อ หลักการเชื่อของพุทธศาสนาไม่ได้เป็นแบบนี้ ถ้าหากเราจำเป็นจะต้องเชื่อตามคัมภีร์ ก็เพราะเหตุที่ในครั้งแรกเรายังไม่รู้ยังไม่เข้าใจ ซึ่งไม่ว่าใครครั้งแรกก็ต้องเชื่อแบบนี้ก่อน แต่ความเชื่อแบบนี้ก็เป็นเพียงเสมือนหนึ่งว่า มีคนบอกให้เราเดินไปตามทางนี้แล้วจะพบขุมทรัพย์ ซึ่งถ้าหากเราไม่ยอมเชื่อตั้งแต่แรกเลย ทั้งที่ต้องการทรัพย์ก็แปลว่า เราก็คงจะไม่รู้แน่ว่าทางที่เขาบอกนั้นจริงหรือไม่ เรื่องนี้เราจะรู้แน่ว่าเป็นทางที่ถูกหรือผิดก็ต่อเมื่อต้องเดินไปตามทางที่เขาบอกก่อน เมื่อเราเดินทางไปจนถึงที่สุดแล้ว และได้พบขุมทรัพย์ตามที่เขาบอกจริง เราก็แน่ใจว่า ทางนี้เป็นทางที่ถูกแน่ ชื่อนี้ฉันใด เรื่องราว

ต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น ครั้งแรกเราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนว่าควรเชื่อถือได้หรือไม่เพียงไร เมื่อเห็นว่าเป็นเรื่องที่น่าเชื่อถือได้ เท่านั้นไม่พอ ต้องปฏิบัติตามที่พระองค์ตรัสสอนด้วย ซึ่งในที่สุดก็เมื่อเราปฏิบัติได้บริบูรณ์แล้ว เราก็จะรู้แจ้งด้วยตนเองว่า ทางนี้เป็นทางถูกแน่ เพราะทำให้เราพ้นทุกข์ได้จริง ๆ เอกลักษณะของพุทธศาสนาเป็นแบบนี้ ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระสารีบุตรว่า

อสนฺสทฺโธ อกตญฺญ จ สฺนฺธิจฺเฉทฺโ จ โย นโร

หตฺตาวกาโส วนฺตาสฺโส เสฺว อุตฺตมโปรโร

คนที่ไม่เชื่อใคร (คือไม่เชื่อตามใครเลย เชื่อด้วยปัญญาของตนเองเท่านั้น) เป็นคนรู้จักนิพพานด้วยตนเอง เป็นคนตัดการเวียนว่ายตายเกิดได้ เป็นคนทำลายโอกาสที่จะเป็นอะไรทุกอย่าง (คือไม่ต้องการจะเป็นอะไรอีกแล้ว) และเป็นคนคลายความอยากความหวังทุกอย่างหมดสิ้นแล้ว คนอย่างนี้เรากล่าวว่า เป็นคนสูงสุด

จากข้อความที่อ้างมานี้แสดงว่า คนที่จะพ้นทุกข์ตามหลักการของพุทธศาสนานั้น จะต้องเป็นคนที่ไม่เชื่อใคร

ง่าย ๆ อะไรก็ตามที่ตนเองเชื่อว่าเป็นความจริงอย่างนั้น
 อย่างนี้นั้น ก็เพราะได้พิสูจน์แล้วเห็นแจ้งแล้วด้วยปัญญา
 ของตนเองว่าเป็นจริง จึงได้เชื่อ

เหตุใดพระอริยบุคคลจึงพันทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด

อีกประการหนึ่งขอให้สังเกตว่า บุคคลที่พันทุกข์ได้
 อย่างเด็ดขาด ซึ่งถึงแม้จะยังไม่หมดทุกอย่าง ยังมีทุกข์
 เหลืออยู่บ้าง เช่นพระโสดาบันนั้น ก็มีลักษณะพิเศษคือ
 ทุกข์อันใดที่ท่านพ้นแล้วหรือเอาชนะได้แล้ว ทุกข์อันนั้น
 จะไม่มีอีกชั่วนิรันดร์ ทั้งนี้ก็เพราะเป็นผู้ที่ละวิจิกิจฉา
 ความสงสัยได้อย่างเด็ดขาด ซึ่งความสงสัยที่วุ่นวายหมายถึง
 สงสัยในเรื่อง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรื่องทาง
 ดำเนินชีวิตคือ มรรคมีองค์แปด และเรื่องอดีต อนาคต
 ปัจจุบันของตนเอง และข้อสุดท้ายคือ สงสัยในเรื่อง
 ปฏิจจสมุปบาท รวมเป็น ความสงสัย ๘ ประการที่
 พระโสดาบันละได้ขาด และที่ว่าพระโสดาบันเป็นผู้ละวิจิกิจฉา
 ๘ อย่างนี้ได้อย่างเด็ดขาดนั้น ก็เพราะพระโสดาบันเป็น
 ผู้ที่รู้แจ้งด้วยตนเอง โดยอาศัย คุณธรรมที่ตนได้บรรลุแล้ว
 เช่นรู้แจ้งว่า :-

พระพุทธเจ้าทรงมีคุณ ๙ ประการจริง คือรู้แน่แก่ใจว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์จริง เป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบจริง เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะจริงอย่างนี้เป็นต้น และที่ว่ารู้แจ้งโดยอาศัยคุณธรรมที่ตนได้บรรลุแล้ว นั้น หมายความว่า ตนเองก็เป็นผู้ที่ละกิเลสได้เด็ดขาดแล้วเหมือนกัน เป็นผู้บริสุทธิ์แล้วเหมือนกัน เป็นผู้พ้นทุกข์แล้วเหมือนกัน และรู้ด้วยว่าที่ตนเองละกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเป็นต้นนั้น เพราะรู้อะไร ปฏิบัติอย่างไร ซึ่งถึงแม้จะไม่บริบูรณ์เหมือนกับพระพุทธเจ้า แต่ก็รู้ว่าต่อไปตนเองจะต้องบริสุทธิ์เป็นพระอรหันต์เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าแน่นอน ฉะนั้นจึงมั่นใจว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์จริง ๆ ใครจะมาบอกหรือชี้แจงอย่างไรว่า คนเราจะเป็นพระอรหันต์คือเป็นผู้หมดจดจากกิเลสเช่น ตัณหา ราคะ เป็นต้นนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เป็นการผิดธรรมชาติอย่างนี้เป็นต้น ก็ไม่มีทางที่จะเห็นคล้อยตาม หรือเกิดลังเลสงสัยแม้แต่สักชนิดหนึ่งก็ไม่มี เพราะการที่ตนเองแน่ใจว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ คือเป็นผู้หมดจดจากกิเลสในสันดานโดยสิ้นเชิง ก็เพราะตนเองละได้เหมือนกัน และละได้อย่างเด็ดขาดด้วย และที่ละได้ก็เพราะได้ฟังคำสอน

ของพระพุทธเจ้า เห็นแจ้งตามที่พระพุทธเจ้าสอนจึงละได้ และเมื่อตนละได้ก็ย่อมจะหยั่งรู้ไปถึงผู้สอนว่า พระพุทธเจ้า ก็ต้องละกิเลสได้แน่นอน จึงสอนตนเองให้ละกิเลสได้ ในความหมายอย่างนี้แหละที่กล่าวว่า พระโสดาบันละความ สงสัยได้ ก็เพราะอาศัยคุณธรรมที่ตนได้บรรลุ

แม้พุทธคุณข้ออื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน คือการที่จะเชื่อ ว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ พระพุทธเจ้าเป็น สัพพัญญู เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะเป็นต้นนั้น ก็โดยอาศัยที่ตนเองก็มีความสามารถหรือมีคุณสมบัติอย่าง นี้เหมือนกัน จะต่างจากพระพุทธเจ้าบ้าง ก็ตรงที่ตนเอง ทำได้ไม่มาก หรือมีไม่มากเท่ากับพระพุทธเจ้า และตนเอง ไม่ใช่เป็นคนแรก ที่ทำได้เช่นนั้น แต่ได้อาศัยฟังธรรมจาก พระพุทธเจ้าและปฏิบัติตาม จึงได้มีความสามารถหรือมี คุณธรรมเช่นนั้น

ขอให้พึงสังเกตให้ดีว่า ความเชื่อในพุทธศาสนาของ คนที่พันทุกซ์แล้วนั้น ไม่ใช่เป็นความเชื่อ เพราะเหตุเพียง ได้เห็นปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ของศาสดามากมายหลายอย่าง ขอให้สังเกตเรื่องขมิณสามพี่น้อง ซึ่งครั้งแรกไม่ยอมเชื่อว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ ถึงแม้พระพุทธเจ้าทรงแสดง

ปาฏิหาริย์ให้ดูหลายอย่าง เพียงแต่ยอมรับว่า พระพุทธเจ้า
เก่งกว่าตนแน่นอนในเรื่องปาฏิหาริย์ จึงได้ละลัทธิของตน
และยอมเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ซึ่งในตอนนี่ถึงแม้จะเชื่อ
ว่าพระพุทธเจ้าทรงเก่งและวิเศษอย่างไร ก็ยังไม่เชื่ออย่าง
สนิทใจนัก ต่อเมื่อได้ฟังธรรมและได้บรรลุมรรคผลแล้ว จึง
ได้เชื่ออย่างสนิท ตัถวิจิกิจฉาทุกอย่างไปได้หมดสิ้น

คนเราจะพ้นทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด คือทุกข์จะไม่มี
อีกต่อไปเลย ก็ต่อเมื่อต้องละกิเลสได้อย่างเด็ดขาดและ
การที่จะละกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ก็ต้องอาศัยความรู้ชนิดที่
แจ่มแจ้ง จริง ๆ ซึ่งในความรู้ชนิดนี้จะมีความสงสัยเคลือบ
แคลงอะไร เหลืออยู่แม้เพียงเล็กน้อยไม่ได้ ปัญหาที่มีอยู่ว่า
ทำอย่างไร จึงจะรู้แจ้งด้วยตนเอง การเรียนเพียงอย่างเดียว
ซึ่งจะใช้วิธีอ่าน คัมภีร์หรือฟังคนที่รู้เรื่องคัมภีร์อย่างดีเล่า
ให้เราฟัง หรือจะโดยวิธีไหนก็ตามในเมื่อตนเองเพียงแต่รู้
แต่ยังไม่มีประสบการณ์จริง ความรู้แจ้ง ความแน่ใจย่อมมี
ไม่ได้ ต้องมีการปฏิบัติจนกระทั่งได้ผลแล้วนั้นแหละ ความรู้
แจ้ง ความแน่ใจจึงจะมีได้ เพราะเหตุนี้จึงได้กล่าวมาแล้ว
ว่า พระโสดาบันละวิจิกิจฉาได้ ก็เพราะอาศัยคุณธรรมที่

ตนได้บรรลุแล้ว หลักอันนี้สำคัญมากต้องจำไว้ให้ดี และเป็นปัจจัยตลัษณะของพุทธศาสนาโดยเฉพาะทีเดียว

จะต้องละกิเลสในที่ๆ มันเกิด

ถึงจะเป็นอันละได้จริง ๆ

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า ความพันทุกข์ในความหมายของพุทธศาสนานั้น ไม่ได้หมายความว่า ตายแล้วไม่เกิดอีกต่อไป จึงจะเป็นการพันทุกข์โดยเด็ดขาด ซึ่งตามความหมายนี้ ก็ยังขยายความไปได้อีกว่า ความพันทุกข์ในพุทธศาสนา ไม่ได้หมายความว่า คนเราจะพันทุกข์ ก็ต่อเมื่อต้องหนีจากเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ หรือไปให้พ้นจากเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ เช่นเดียวกับทางพุทธศาสนาไม่ได้หมายความว่า คนเราจะละกิเลสได้ก็ต่อเมื่อต้องหนีจากเรื่องของกิเลส เช่น ไปบวชหรือไปอยู่ป่า หรือไปอยู่ในที่ห่างไกลจากสิ่งยั่วเย้าอย่างนี้เป็นต้น ตรงกันข้าม พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรว่า **“ตณหาเมื่อเกิดที่ไหน ต้องพยายามละที่นั่น จึงจะเป็นอันละได้จริง ๆ”** เสมือนการจะเอาชนะข้าศึกในสงคราม ต้องเป็นการชนะในสนามรบ จึงจะถือว่าเป็นการได้ชัยชนะจริง ๆ ถ้าไม่ออกรบ ไม่เคยรบเลย

จะรู้ได้อย่างไรว่า จะเป็นผู้แพ้หรือผู้ชนะและข้อความที่กล่าวมานี้ ที่ว่าเป็นคำของพระพุทธเจ้าก็เพราะมีคำบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า :-

สา โข ปเนสา ภิกขเว ตณฺหา กตฺถ อุปฺปชฺชมานา
 อุปฺปชฺชติ กตฺถ นิวิสฺमानา นิวิสฺสติ, ยํ โลกํ ปิยรูปํ สาทฺรुปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ เอตฺถ นิวิสฺमानา
 นิวิสฺสติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานี้มัน เมื่อจะเกิดย่อมเกิดที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่ไหน

ก็สิ่งใดในโลก เป็นที่รักเป็นที่พอใจ ตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดที่สิ่งนี้ และเมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่สิ่งนี้

และเมื่อพูดถึงการละตัณหา พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้ว่า :-

สา โข ปเนสา ภิกขเว ตณฺหา กตฺถ ปหิยฺยมานา
 ปหิยฺยติ กตฺถ นิรุชฺชมานา นิรุชฺชติ, ยํ โลกํ ปิยรูปํ
 สาทฺรุปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา ปหิยฺยมานา ปหิยฺยติ เอตฺถ
 นิรุชฺชมานา นิรุชฺชติ

ภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานี้มัน เมื่อจะละ จะละได้
ที่ไหน เมื่อจะดับ จะดับได้ที่ไหน

ก็สิ่งใดในโลก เป็นที่รักเป็นที่พอใจ ตัณหาเมื่อจะละ
ต้องละที่สิ่งนี้ เมื่อจะดับ ก็ต้องดับที่สิ่งนี้

จากข้อความที่อ้างมานี้จะเห็นได้ชัดว่า การที่จะละ
กิเลสให้ได้จริง ๆ ต้องพยายามละในขณะที่มันเกิด หรือ
พูดอีกนัยหนึ่งคือ มันเกิดที่ไหน ต้องพยายามละที่นั่น
จึงจะเป็นอันละได้จริง ๆ ฉะนั้นความพันทุกข์ในความหมาย
ของพุทธศาสนานั้น จึงไม่ใช่หมายถึงการหนีทุกข์ การละ
กิเลสก็ไม่ใช่หมายถึงการหนีกิเลส และการที่ต้องยก คำบาลี
มาอ้างด้วย ก็เพื่อต้องการให้แน่ใจว่า ความพันทุกข์ ตามหลัก
ของพุทธศาสนานั้นมีความหมายอย่างนี้จริง ๆ

วิธีการพ้นทุกข์ตามหลักพุทธศาสนา

ทีนี้เมื่อเข้าใจคำว่า พ้นทุกข์ แจ่มแจ้งดีแล้วก็จะได้
อธิบายให้เห็นว่า วิธีการพ้นทุกข์ตามหลักพุทธศาสนาซึ่ง
ได้ผลจริง ๆ และได้ผลอย่างสมบูรณ์ด้วย คือเมื่อพ้นแล้ว
ก็เป็นอันว่าทุกข์จะไม่มีอีกต่อไป

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า :

ความเกิดเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์
ทั้งสิ้น (ชาติปี ทุกขา) ฯลฯ

ต้นเหตุคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ และต้นเหตุนี้แหละ
คือตัวการที่ทำให้เกิดแล้วเกิดอีก (ตณฺหา โปโนพฺภวิกา)

การดับต้นเหตุเสียได้ คือความพ้นทุกข์

มรรคมืองค์ ๘ หรือศีล สมาธิ ปัญญา คือทางให้ถึง
ซึ่งความพ้นทุกข์

หัวข้อเหล่านี้คนส่วนมากได้ยินได้ฟังกันบ่อย ๆ คน
ที่สนใจทางพุทธศาสนา เคยเข้าวัดมาแล้วบ่อยครั้งนั้น
น้อยคนมากที่จะไม่เคยได้ยินได้ฟังเรื่องนี้ แต่ก็ขอให้สังเกต
ดูว่าในบรรดาคนที่รู้เรื่องนี้ซึ่งมีจำนวนมากมานั้นจะมีน้อย
คนมากที่เข้าใจเรื่องนี้จริง ๆ ฉะนั้นคนส่วนใหญ่ทั้งที่รู้เรื่องนี้
แต่ก็ไม่ได้รับประโยชน์จากการรู้เรื่องนี้เลย ทั้งนี้ก็เพราะเหตุ
ที่ไม่รู้เรื่องนี้จริง ๆ นั่นเอง

การเกิดเป็นทุกข์

เมื่อพูดถึงการเกิด คนส่วนมากจะเข้าใจแต่เพียงว่า
หมายถึงการเกิดจากท้องแม่ หรือหมายถึงตายแล้วไปเกิด

เป็นอะไรอยู่ที่ไหน ทั้งนี้ก็เพราะในคัมภีร์ก็อธิบายไว้อย่างนี้ เช่นในมหาสติปัฏฐาน อธิบายคำว่าเกิดไว้ดังนี้ :-

กตมา จ ภิกขเว ชาติ ยา เตสํ เต สุตตานํ ตมฺหิ ตมฺหิ สุตตนิกาเย ชาติ สญฺชชาติ โอกฺกนฺติ นิพฺพตฺติ อภินิพฺพตฺติ ขนฺธานํ ปาตุภาโว อายตฺนानํ ปฏฺฐิสฺสาลิ อโย วุจฺจติ ภิกขเว ชาติ

ภิกษุทั้งหลาย (ที่ว่าความเกิดเป็นความทุกซ์นั้น) ความเกิดในที่นี้หมายถึงอะไร ? การเกิด การบังเกิด การก้าวลง (สู่ครรภ์) การปรากฏของชั้นธัมม์ทั้งหลาย การได้อายตนะทั้งหลาย ความเกิดอย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ที่เรากล่าวว่า เป็นความทุกซ์ (คำว่า นิพพตติ อภินิพพตติ เป็นไวยากรณ์ของคำว่า ชาติ สญชชาติ มีความหมายอย่างเดียวกับคำว่า ชาติ และสญชชาติ ฉะนั้นจึงไม่แปลไว้)

ในความหมายทั่ว ๆ ไปแล้ว คำว่า **ชาติ ความเกิด** นั้นมีความหมายอย่างนี้จริง แต่ถ้าเข้าใจเพียงแค่นี้ก็ต้องเข้าใจว่า คนเราจะพันทุกซ์ได้จริง ๆ พันได้ทุกอย่างก็ต่อเมื่อไม่เกิด คือต้องเป็นพระอรหันต์ ซึ่งเมื่อตายแล้วก็จะไม่เกิดอีกต่อไป คนอื่น ๆ นอกจากนี้อีกยังจะต้องมีทุกซ์ เพราะยังจะ

ต้องเกิดอีก ซึ่งความเป็นจริงแล้ว คำว่า เกิด ไม่ได้มีความหมายเพียงเท่านั้น เพราะในเรื่องทุกขอรียสัจนี้ ตอนสุดท้ายพระพุทธเจ้าตรัสว่า “โดยย่อ เบ็ญจขันธ์ซึ่งเป็นที่ตั้งของอุปาทาน เป็นทุกข์” (สังขิตเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา) คำว่าเบ็ญจขันธ์ เป็นที่ตั้งของอุปาทาน นั้นหมายความว่า เบ็ญจขันธ์ เป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน เช่นเมื่อคนเรามีรูป คือร่างกายเกิดขึ้นมาแล้ว ทุกคนก็จะต้องรักและยึดถือว่า ร่างกายเป็นตัวเราหรือเป็นของ ๆ เรา เพราะเป็นปกติธรรมดาของคนทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ต้องรักและยึดถือร่างกาย ในความหมายอย่างนี้แหละที่กล่าวว่า เบ็ญจขันธ์เป็นที่ตั้งของอุปาทาน และในเมื่อมีการยึดถือรูปคือร่างกายแล้ว ก็หมายถึงจะต้องมีการยึดถือเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณด้วย เช่นเมื่อเห็นอะไร ก็ถือว่าเราเห็น ได้ยินอะไรก็ถือว่า เราได้ยินอย่างนี้เป็นต้น การยึดถือแบบนี้เป็นการยึดถือว่า วิญญาณเป็นตัวเราหรือเป็นของของเรา แม้ในเรื่องเวทนา สัญญา สังขาร ก็จะมีการยึดถือแบบเดียวกันนี้

ขอให้สังเกตว่า โดยปกติเมื่อเราเกิดมีหรือเกิดเป็นอะไร เป็นต้องยึดถือสิ่งนั้นเสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ต้องเป็น

ทุกข์แน่ เพราะสิ่งต่าง ๆ มันจะไม่ใช่ไปอย่างที่เราต้องการ เช่นเมื่อเกิดมีร่างกายขึ้นมา โดยธรรมดาร่างกายจะต้องมีความแก่ มีความเจ็บป่วย และในที่สุดก็ต้องตาย ซึ่งภาวะอย่างนี้เราไม่ต้องการ แต่มันก็ต้องเป็นไปตามธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้น ฝืนไม่ได้ และเราเองก็ปล่อยวางไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ทำไมจะไม่เป็นทุกข์ เพราะการมีร่างกาย คือไหนจะเป็นทุกข์เพราะเหตุทางร่างกายเช่น เพราะความหิว ความอ่อนเพลีย ร้อน หรือหนาวเกินไป หรือเพราะการเจ็บป่วยต่าง ๆ หรือเพราะเหตุอื่น ๆ อีกหลายอย่างแล้ว คนเรายังเป็นทุกข์ทางใจเพราะปล่อยวางไม่ได้อีก เช่น การประสบสิ่งที่ไม่รัก พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวัง เมื่อกล่าวโดยสรุป **คนเราเป็นทุกข์เพราะ เป็นห่วงตัวเองมากกว่าเหตุอย่างอื่น** ซึ่งต้นเหตุของ **ความทุกข์อันนี้ก็คืออุปาทานนั่นเอง** เพราะเหตุนี้คำว่า เกิดเป็นทุกข์ จึงไม่ได้มีความหมายเฉพาะ **เกิดมาจากท้องแม่เท่านั้น** ขอให้สังเกตคำว่า **ปี** ซึ่งแปลว่า **แม่** ชาติปี ทุกขา แม้การเกิดก็เป็นทุกข์ คำว่า ปี ในที่นี้หมายถึงว่า แม่จะเกิดเป็นอะไร หรือจะเกิดมีอะไรก็ตาม ในเมื่อสิ่งที่เกิดหรือ สิ่งที่เป็นขึ้นมา นั้นเป็นที่ตั้งของอุปาทาน เป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน

ก็แปลว่า การเกิดแบบนี้ก็ต้องเป็นทุกข์แน่ คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างแน่นอน ไม่มีข้อยกเว้นเลย

ส่วนพระอรหันต์ ที่ว่า พ้นจากความทุกข์แล้วโดยสิ้นเชิง คือแม้แต่ความเกิดก็ไม่เป็นทุกข์ ทั้งนี้ก็เพราะท่านละอุปาทานได้ทุกอย่าง และละได้อย่างเด็ดขาด เช่น พระอรหันต์แม้ว่าจะยังมีชีวิตอยู่ ร่างกายก็ยังมีอยู่ แต่ท่านก็พ้นจากความทุกข์ในเรื่องการเกิดของร่างกาย กล่าวคือแม้ว่าร่างกายของท่านจะแก่แล้ว หรือกำลังจะตายอยู่ก็ตาม แต่ท่านก็ไม่เป็นทุกข์เพราะเหตุเหล่านี้เลย และที่ว่า **ไม่เป็นทุกข์นี้** หมายถึง **ทุกข์ทางใจไม่มี** ผิดกับคนทั่ว ๆ ไปที่ยังปล่อยวางไม่ได้ เมื่อกายเป็นทุกข์ ใจก็ต้องเป็นทุกข์ด้วย

การเกิดเป็นทุกข์ ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ เพราะตัณหาเป็นตัวการทำให้เกิด มรรคมืองค์แปดหรือศีลสมาธิ ปัญญา คือ ทางให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ นี่คือหัวข้อเรื่องอริยสัจสี่โดยสังเขป และที่อธิบายมาแล้วนั้นเป็นเพียงการอธิบายให้เห็นแต่เพียงแง่เดียวว่า การเกิดเป็นทุกข์ เพราะสิ่งที่เกิดมาเช่นเบ็ญจขันธ์เป็นที่ตั้งของอุปาทาน จึงเป็นทุกข์ คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ซึ่งตามความหมายอันนี้

การเกิดมีความหมายกว้าง คือไม่ใช่หมายถึงเฉพาะถึงการเกิดจากท้องแม่เท่านั้น เกิดมีเงิน เกิดมีชื่อเสียง เกิดมีบ้าน เกิดมีสามี เกิดมีภรรยา เกิดมีลูก ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นทุกซ์ เพราะเป็นที่ตั้งของอุปาทานทั้งสิ้น ขอให้สังเกตว่าการเกิดจะเป็นทุกซ์ก็เพราะตัณหาเป็นตัวการทำให้เกิด หมายความว่า เมื่อเรามีตัณหาอยากได้สิ่งใด เมื่อได้สิ่งนั้น สมความปรารถนาแล้ว สิ่งที่ได้มาเพราะตัณหาเป็นต้นเหตุนี้ จะต้องเป็นทุกซ์แน่

ตัณหาเป็นต้นเหตุแห่งความทุกซ์

เพราะตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

เหตุไรสิ่งที่เกิดจากตัณหาจึงต้องเป็นทุกซ์ คือมีความสัมพันธ์กับความทุกซ์ เป็นเหตุให้เกิดทุกซ์ ทั้งนี้เพราะอะไร ? ก็เพราะตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน พระอรหันต์ เมื่อต้องการสิ่งใดเช่นอาหาร เมื่อไม่ได้สมความปรารถนาก็ไม่เป็นทุกซ์ เพราะอาหารนั้นจะไม่ใช่เหตุให้เกิด อุปาทาน เนื่องจากความต้องการของท่านไม่ใช่ตัณหา ซึ่งจะสังเกตได้ว่า แม้ท่านจะไม่ได้ หรือได้ไม่ถูกใจ จิตใจของท่านก็ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง ไม่เป็นทุกซ์ หรือแม้จะได้

ก็ไม่ติดในสิ่งนั้น ไม่มัวเมาในสิ่งนั้น ซึ่งผิดกับปุถุชนคนที่
ยังมีตัณหาหนาแน่นอยู่ในสันดาน ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ได้ที่
เป็นทุกข์ เพราะเมื่อได้มาแล้วก็จะติด เมื่อติดก็จะปล่อย
วางไม่ได้ ซึ่งจะสังเกตได้ว่าสิ่งที่ได้มานั้นจะทำให้เกิดเป็น
ห่วงทำให้เกิดความกังวล ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ทำให้เกิด
ความไม่สงบ ทำให้เกิดความกลัว และยังจะทำให้เกิดความ
ทุกข์อื่น ๆ อีกหลายอย่าง เช่นความเศร้าโศก ความเสียใจ
ความงุนงง ในเมื่อต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองได้มา
หรือต้องประสบกับเหตุการณ์หรือบุคคลที่ไม่ชอบ หรือเกิด
ผิดหวังไม่ได้ใจ เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า
“การเกิดเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร หรือเกิดมีอะไร
ก็เป็นทุกข์ทั้งสิ้น” และที่พระองค์ตรัสว่า โดยย่อเบญจขันธ์
ซึ่งเป็นที่ตั้งของอุปาทานเป็นทุกข์นั้น หมายความว่า ให้ดู
ตัวอย่างจากในเรื่องเบญจขันธ์ เช่นเมื่อมีรูปคือร่างกาย
เกิดขึ้นมาแล้ว หรือในเมื่อมีเวทนา คือความสุข ความทุกข์
หรือความรู้สึกที่ไม่ใช่สุขและทุกข์ หรือในเมื่อมีสัญญา คือ
จำสิ่งใดๆ ได้ก็ตาม หรือในเมื่อมีสังขาร เช่นมีความนึกคิด
มีสติปัญญา มีกิเลสหรือในเมื่อมีวิญญาณ เช่นมีการเห็น
การได้ยินเกิดขึ้นนั้น จะต้องมียุพาทานเกิดขึ้นทุกครั้ง

ซึ่งอุปาทานที่เกิดขึ้นจะเข้มข้นเหนียวแน่นแค่ไหนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของตัณหา

อนึ่งขอให้สังเกตว่า ในหัวข้อของทุกขอริยสังขันธ์ พระพุทธองค์นอกจากจะตรัสว่า **ชาติปิ ทุกขา** ความเกิดเป็นทุกข์แล้ว ยังตรัสต่อไปว่า **ชราปิ ทุกขา** แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ **มรณมปิ ทุกขํ** แม้ความตายก็เป็นทุกข์ หัวข้อเหล่านี้อย่าเข้าใจแต่เพียงว่า หมายถึงความแก่และความตายของร่างกายเท่านั้น แต่ยังหมายถึงความแก่คือความชำรุดทรุดโทรม หรือความเก่าแก่คร่ำคร่าของสิ่งอื่น ๆ ด้วย และหมายถึงความตายคือการแตกดับ หรือการหมดสภาพใช้การไม่ได้ของสิ่งอื่น ๆ ด้วย หมายความว่า สิ่งใด ๆ ก็ตามไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม จะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม ทุกอย่างเมื่อเกิดมาแล้วจะต้องมีแก่ มีเก่า มีชำรุดทรุดโทรม และในที่สุดก็ต้องแตกดับใช้การไม่ได้ เหมือนกับร่างกาย ฉะนั้นสิ่งใดก็ตามในเมื่อเกิดมีเกิดขึ้นมา และสิ่ง ๆ นั้นเป็นที่ตั้งของอุปาทาน เช่นเดียวกับร่างกายแล้ว สิ่งเหล่านั้นจะต้องเป็นทุกข์เสมอเพราะเหตุที่สิ่งต่าง ๆ จะไม่เป็นไปตามที่เราปรารถนาเสมอไป เช่นเราไม่อยากจะแก่ แต่มันก็ต้องแก่ ไม่อยากให้

ร่างกายตาย แต่มันก็ต้องตายอย่างนี้เหมือนกันหมด ที่ว่าการเกิดเป็นทุกข์ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นการเกิดของร่างกาย หรือของสิ่งอื่น ๆ ก็ตาม ก็เพราะเหตุที่ว่า “สิ่งใดมีการเกิด สิ่งนั้นจะต้องมีการดับ” ดังที่กล่าวมานี้

อีกนัยหนึ่ง เมื่อมีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เช่น ความแก่ ความเจ็บป่วย ความตายของร่างกาย หรือมีการพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก หรือประสบกับบุคคลหรือสิ่งของที่ไม่รัก ปราศจากสิ่งใดไม่ได้ สมปราศนา ทุกขเวทนาเหล่านี้ คือโสกะ ความเศร้าโศก ปริเทวะ ความเสียใจร้องไห้ ทุกขะ ทุกข์ทางกาย โทมนัส ความขุ่นข้องหมองใจ หรือความขุ่นเคือง อุปายาส ความคับแค้นใจ ความกลุ้มใจ ก็จะต้องเกิดขึ้น ซึ่งทุกข์เหล่านี้ โดยเฉพาะทุกข์ทางใจนั้นจะต้องเกิดอย่างแน่นอน สำหรับผู้ที่ยังมีตัณหาอุปาทานอยู่ในสันดาน ส่วนผู้ที่หมดกิเลสแล้ว ตัณหาอุปาทาน ในสันดานไม่มีแล้ว ทุกขเวทนาต่าง ๆ เหล่านี้จะไม่เกิดเลย ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณใด ๆ เกิดขึ้น ฉะนั้น พระอรหันต์ถึงแม้จะมีชีวิตอยู่ ก็ได้ชื่อว่าได้พ้นแล้วจากทุกข์เหล่านี้โดยสิ้นเชิง ไม่ได้หมายความว่า เพราะตายไปแล้วไม่เกิดอีก จึงจะเรียกว่าพ้นจากทุกข์แล้วโดยประการทั้งปวง

การเกิดเป็นความทุกข์ ตัณหา คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้ คือ ความพ้นทุกข์ มรรคมีองค์ ๘ คือทางให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ ตามที่อธิบายมาแล้ว เป็นเพียงความหมายส่วนหนึ่งเท่านั้น ยังมีความหมายอื่น ๆ อีกหลายอย่าง เช่นในกรณีทีถือว่า การเกิดเป็นทุกข์นั้น ในความหมายอันหนึ่งก็คือ トラบใดที่เรายังเลือกทีเกิดไม่ได้ การเกิดจะต้องเป็นทุกข์สำหรับเราตลอดไป ทำไมจึงเลือกไม่ได้ ทีเลือกไม่ได้ ก็เพราะเรายังตกเป็นทาสของตัณหา และตัณหาเป็นตัวการทำให้ต้องเกิด ฉะนั้นในเมื่อตัณหาของเรายังหยาบคายอยู่ หรือเป็นตัณหาที่ต่ำช้า ก็เป็นธรรมดาทีเราจะต้องไปเกิดในภพหรือในภุมิที่ต่ำ ซึ่งชีวิตในภพหรือในภุมินั้นจะมีลักษณะทางจิตใจเหมือนกับหรือคล้ายกับสภาพจิตใจของตน และในเมื่อตัณหาชักจูงให้ต้องไปเกิดในภพหรือในภุมิที่ไม่ดีแล้ว ความทุกข์ก็จะมีมากสักแค่ไหน ก็ขอให้พิจารณาดูดังนี้

ในโลกมนุษย์นี้เอง ถ้าคนไหนเกิดมาในตระกูลทีพ่อแม่ยากจน สิ่งแวดล้อมไม่ดี โอกาสหรือทางทีจะประกอบอาชีพเลี้ยงตนให้มีความสุขก็ม้น้อยมาก เป็นถิ่นกันดาร โอกาสทีจะศึกษาให้ดีก็ไม่มี และยังแถมเป็นคนโง่

ไม่ค่อยฉลาด และมีนิสัยไม่ดี ประพฤติผิดศีล ประพฤติแต่ในทางอบายมุขอยู่เสมอ เราก็จะเห็นได้ชัดว่า เกือบตลอดชีวิตของคนเหล่านี้ ยากนักยากหนาที่จะมีโอกาสร่ำรวย มีความเป็นอยู่ดี มีความสุขความเจริญ การที่ต้องเป็นเช่นนี้ก็เพราะสาเหตุอันเดียว คือเขาเกิดมาไม่ดี การเกิดเป็นทุกข์เห็นได้ชัดทีเดียว แล้วก็มักจะพูดกันว่า คนเราเลือกที่เกิดไม่ได้ มันก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ โดยไม่รู้ถึงต้นเหตุว่า ทำไมคนเหล่านี้ซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของโลก จึงต้องเกิดมาในสภาพเช่นนั้น เขาไม่รู้ถึงอดีต ไม่รู้ถึงอนาคต ไม่รู้เรื่อง ปฏิจจสมุปบาท คือไม่รู้ว่่า คนเราเกิดมาอย่างไร ทำไมจึงต้องเกิดมาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า :-

“อานนท์ หมู่สัตว์ทั้งหลายได้มีความยุ่งยากในชีวิตเกิดขึ้น เหมือนกลุ่มด้ายที่ยุ่งขอดเป็นปม... ก็เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดซึ่งปฏิจจสมุปบาท ผู้ที่ไม่รู้แจ้งซึ่งปฏิจจสมุปบาท จะไม่สามารถล่องพ้นจากอบาย ทுகติ วินิบาต และสังสารวัฏ”

ข้อความที่อ้างมานี้มีอยู่ในเรื่องมahanิทานสูตร ที่มณิกาย มหาวัคค์ หน้า ๖๕ ซึ่งเป็นพระดำรัสตอนหนึ่งที่

พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ (ข้อความทั้งหมดในพระสูตรนี้มีความหมายลึกซึ้งมาก และเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาศึกษามาก จึงจะสามารถเข้าใจได้ แต่อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้ข้าพเจ้าได้เขียนอธิบายมานานแล้ว เป็นหนังสือหนาประมาณ ๑,๐๐๐ กว่าหน้า ขนาดหนังสือ ๑๖ หน้ายก หนังสือเรื่องนี้มีชื่อว่า พุทธวิทยา มี ๒ เล่ม) และที่ยกมาให้ดูนี้ก็เพื่อต้องการจะชี้ให้เห็นว่า **ผู้ที่ไม่รู้ว่า ตนเองเกิดมาอย่างไรนั้นจะไม่มีทางหลุดพ้นไปจากความทุกซ์ได้เลย ไม่ว่าจะแก้ปัญหโดยวิธีไหนก็ไม่มีทางสำเร็จ** นอกจากจะแก้ได้ชั่วคราวเท่านั้น เพราะอย่างน้อย การเกิดก็ได้ชื่อว่าเป็นต้นเหตุอย่างหนึ่งของความพันทุกซ์ ดังเช่นคนส่วนใหญ่ในโลกนี้เพราะเกิดมาไม่ดี จึงต้องเป็นทุกซ์ไปตลอดทั้งชาติ ซึ่งถึงแม้ว่าในท่ามกลางของทุกซ์เหล่านี้ จะพอมีความสุขอยู่บ้าง มันก็เป็นของเล็กน้อยเหลือเกิน และมีระยะเวลาสั้น ๆ ที่มีความสุข คำว่า **“ความเกิดเป็นทุกซ์”** เมื่อพิจารณาตามแนวคิดที่กล่าวมานี้ เราก็จะเห็นได้ชัดว่าเป็นจริง **“คนเราเลือกที่เกิดไม่ได้”** แต่แล้วก็ต้องเกิด จะไม่เกิดไม่ได้ เพราะเหตุของมันมีคือ **“ตณฺหา โปโนพฺภวิกา ตณฺหาเป็นตฺวารทำให้เกิด”** และเมื่อเกิดมา ก็ทำให้ต้องเกิดในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี

คนเราเลือกที่เกิดได้จริงหรือไม่ ?

ความเกิดเป็นความทุกข์ ซึ่งไม่ใช่ว่าจะเป็นจริงเฉพาะในโลกมนุษย์เท่านั้น ภพหรือภูมิที่ไม่น่าจะไปเกิดเลยยังมีอีกมาก เช่น นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ซึ่งมีทั้งในโลกมนุษย์และในโลกของโอปปาติกะ ภพภูมิเหล่านี้จะไม่ไปเกิดไม่ได้ ถ้าเหตุของมันมีมันก็ต้องไปเกิด เหตุก็คือบาปกรรมต่าง ๆ ที่คนทั้งหลายทำกันอยู่เสมอ ทำโดยไม่รู้ว่ามันเป็นบาป หรือรู้แต่ก็ไม่เชื่อว่า มันจะมีผลร้ายแรงอย่างนั้นอย่างนี้ อะไรคือต้นเหตุให้เขาต้องทำบาป ? ตัณหาที่หยาบคาย ตัณหาที่เห็นแก่ตัวเป็นใหญ่ ตัณหาที่ไม่มีศีลธรรม ตัณหาที่ประกอบไปด้วยอวิชา ความมีติดบอด สิ่งเหล่านี้คือต้นเหตุทำให้ต้องไปเกิดในภพภูมิที่ต่ำ และทั้งที่คนเหล่านี้เกิดมาในภพภูมิที่ต่ำ ซึ่งภพภูมิลำเนาในโลกมนุษย์ก็มี แต่เพราะความมีติดบอด คนเหล่านี้ทั้งที่จัดว่าอยู่ในประเภทอบายภูมิ แต่ก็ไม่รู้สึกรู้สีกว่าตนเองอยู่ในอบายภูมิแล้วมาคร่ำครวญทำไมว่า “คนเราเลือกที่เกิดไม่ได้” ทั้งที่ความจริง ถ้าเรารู้ว่า คนเราเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ซึ่งต้องเป็นการรู้ตามที่พระพุทธองค์สอน คนเหล่านี้ก็พอ

จะเลือกที่เกิดได้ และถ้าเลือกได้ แน่นอนคงไม่มีใครเลือกเกิดในที่ไม่ดี เพราะความไม่รู้แท้ ๆ ที่ทำให้คนเหล่านี้หลงเดินทางไปในความมืด และกระทำบาปกรรมต่าง ๆ และแล้วก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่แต่ในภพในภูมิที่ไม่ดี เป็นอย่างนี้มานานหลายร้อยหลายพันชาติและยังจะต้องเป็นอย่างนี้ไปอีกนาน จะนานเท่าไรไม่มีใครบอกได้ รู้แต่ว่า นานแสนนาน คือตราบไตที่เขายังไม่รู้สึกตัว ยังไม่รู้ว่าเขาเกิดมาอย่างไร อะไรทำให้เขาเกิด และอะไรทำให้เขาต้องเกิดมาเป็นอย่างนี้ ตราบนั้นเขาก็จะต้องเกิดอยู่แต่ในภพใน ภูมิที่ไม่ดีตลอดไป เกิดแล้วก็ตาย ตายแล้วก็ต้องเกิดอีก จะไม่เกิดไม่ได้ เพราะเหตุแห่งความเกิดยังมีอยู่ และเมื่อเกิดมาที่ไร ก็มีแต่จะเกิดในภพภูมิที่ไม่ดี การเกิดเป็นความทุกข์ก็เพราะเหตุนี้ และเป็นทุกข์สำหรับใคร ไม่เป็นทุกข์สำหรับใคร อย่าลืมนะว่า แม้แต่คนที่เกิดมาในภพภูมิที่ดี เป็นภพภูมิที่เรียกว่า สุคติภูมิ แต่ถึงกระนั้นก็ยังมีความทุกข์ ทุกข์เพราะการยึดถือดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ส่วนพระอรหันต์แม้จะยังมีชีวิตก็ไม่เป็นทุกข์ ทำไมจึงไม่เป็นทุกข์ เรื่องนี้ได้อธิบายมาแล้ว

บทสรุปเรื่องความเกิดเป็นความทุกข์

ขอสรุปให้ฟังอีกครั้ง คำว่า “ความเกิดเป็นความทุกข์”

ในความหมายอันหนึ่งก็คือ :-

๑. เพราะเราเลือกที่เกิดไม่ได้ แต่ก็ต้องเกิดจะไม่เกิดไม่ได้ ในเมื่อเหตุแห่งการเกิดยังมีอยู่ เหตุที่ว่านี่ก็คือ ตัณหาในสันดานของเรา トラบไตที่ตัณหา ยังมีอยู่ วิญญาณจะไม่มีวันสูญเลย จะเป็นเสมือนอัตตาที่เที่ยงแท้ถาวรตลอดกาล ไม่มีสิ่งใดหรืออำนาจใด ๆ ทำให้มันสูญสิ้นไปได้ ฉะนั้นทุกคนแม้เมื่อตายแล้ว ก็ยังมีชีวิต ยังมีตัวตนอยู่ เวลาตาย ร่างกายซึ่งเป็นกายหยาบกายเนื้อเท่านั้นที่แตกสลายหมดสิ้นไป ส่วนวิญญาณไม่แตกสลายไปพร้อมกับกายเนื้อ ในขณะที่ร่างกายจะตายนั่นเอง วิญญาณก็เริ่มสร้างกายขึ้นมาใหม่ คือ กายทิพย์แทนกายเนื้อ เมื่อกายเนื้อสิ้นใจแล้ว วิญญาณ ก็จะอยู่กับกายทิพย์ เช่นเดียวกับในเวลาทีวิญญาณจะมาเกิดในท้องแม่ วิญญาณก็จะทิ้งกายทิพย์ เข้ามาอยู่ในกายเนื้อ คือ เข้ามาอยู่ในไข่ที่ผสมเชื้อเอาไว้แล้วในมดลูกของแม่ ครั้นแล้ว วิญญาณนั้นก็สร้างกายเนื้อขึ้นมาจากอาหารที่มาจากแม่ คือ โลหิตที่เข้าไปหล่อเลี้ยงจนกระทั่งถึงเวลาคลอดออกมา

ร่างกายของคนเราเกิดและเจริญเติบโตมาจากในท้องของแม่ โดยวิธีนี้ เมื่อถึงเวลาตาย วิญญาณก็จะสร้างกายทิพย์ขึ้นมา อีกดั่งที่กล่าวมาแล้ว การเวียนว่ายตายเกิดจะต้องเป็นเช่นนี้ ตลอดไปไม่มีสิ้นสุด จนกว่าค้นหาในสันดานจะหมดสิ้นไปแล้วเท่านั้น คนเราจึงจะไม่เกิดอีกต่อไป

และเมื่อยังจะต้องเกิดด้วยเหตุดั่งที่กล่าวมาแล้วนั้น คนเกือบจะทั้งโลกเลือกที่เกิดเองไม่ได้เลย ดูราวกับว่าการเกิดของคนหรือของสัตว์ทั้งหลายนั้นเป็นเรื่องของการบังเอิญ หรือเป็นเรื่องของโชคชะตา เป็นเรื่องที่ใคร ๆ จะกำหนดหรือบงการเอาไม่ได้ สุดแล้วแต่มันจะเกิด และส่วนใหญ่ของคนที่เกิดมาในโลกนี้เราก็เห็นได้ชัดว่า ถ้าคนไหนเกิดมาในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็ค่อยยังชั่ว แต่ส่วนใหญ่แล้วเกิดมาในสิ่งแวดล้อมชนิดที่แม้ตนจะใช้ความพยายามสักเพียงไร ชีวิตก็ยังมีแต่ความทุกข์ยากลำบาก ความยากจน ความขัดสน ความไม่สะดวกสบาย ตลอดชีวิตไม่มีโอกาสที่จะมีความสุข มีความสมบูรณ์เลย ยิ่งในโลกปัจจุบัน ซึ่งคนมีมากกว่าแต่ก่อนหลายร้อยหลายพันเท่าเช่นนี้ โอกาสของคนส่วนใหญ่ที่จะมีอาชีพแม้เพียงแต่จะเลี้ยงตนเองให้มีความสุขสบายพอสมควรก็ดูจะหายากยิ่งขึ้นโดยลำดับ ความชั่วร้าย

ความเบียดเบียนกัน การเอาไรต์เอาเปรียบกัน มีมากกว่าแต่ก่อน คนที่เกิดมาในโลกยุคปัจจุบันเป็นเสมือนเกิดในนรก เกิดในอบายภูมิ คนเหล่านี้จะไม่เกิดก็ไม่ได้ ตายแล้วก็ต้องเกิดอีก และเมื่อต้องเกิด ก็เลือกที่เกิดไม่ได้ เมื่อเลือกไม่ได้ ก็ลองคิดดูซิว่า การเกิดเป็นทุกข์จริงหรือไม่ ?

๒. สำหรับผู้ที่เกิดในภพภูมิที่ดี เกิดในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความสุขสะดวกสบายมาตั้งแต่เกิด แม้ชีวิตต่อ ๆ มา ส่วนใหญ่จะมีความสุขความเจริญไปจนตลอดชีวิตก็ตาม แต่ก็ยังเป็นทุกข์ เพราะสิ่งที่มีที่เป็นทุกอย่างเป็นที่ตั้งของอุปาทาน ฉะนั้นแม้สำหรับคนประเภทนี้ การเกิดก็ยังเป็นทุกข์ เพราะโดยธรรมดาเมื่อมีเกิดก็ย่อมมีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีการพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รัก ประสบกับบุคคลหรือสิ่งของหรือเหตุการณ์อันไม่เป็นที่รัก พิจารณาสิ่งใดไม่สมหวัง เหตุการณ์หรือภาวะอย่างนี้ไม่มีใครหลีกเลี่ยงพ้น ฉะนั้น สำหรับคนที่ยังมีตัณหาอุปาทานอยู่นั้น เมื่อเกิด เหตุการณ์ที่ว่านี้ก็ต้องเป็นทุกข์แน่นอน คำว่า ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์นั้น จำไว้สั้น ๆ ว่า “สิ่งใดถ้าได้มาหรือเป็นขึ้นมาจากตัณหาของตนเอง สิ่งนั้น ๆ จะต้องเป็นที่ตั้งของอุปาทานแน่นอน และอุปาทานจะเข้มข้นแค่ไหน อย่างไร

ก็ขึ้นอยู่กับค้นหาเข้มข้นขนาดไหน และยังขึ้นอยู่กับวิชา
มีมากน้อยแค่ไหนอย่างไรด้วย” และขอให้หมั่นนึกไว้เสมอว่า
ทำไมพระอรหันต์แม้จะได้สิ่งที่มีค่ามากมายแค่ไหน สิ่งที่ได้
มานั้นก็จะไม่เป็นที่ตั้งของอุปาทาน ส่วนปุถุชนทำไมจึงมี
อุปาทานอยู่เสมอ เป็นเพราะอะไร ปัญหาข้อนี้ต้องหมั่น
นึกบ่อย ๆ แล้วจะเข้าใจดีว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า
“ความเกิดเป็นความทุกข์”

ทางแห่งความพันทุกข์

เมื่อพูดถึงความทุกข์ตามความเข้าใจของคนในโลก
เขาจะเข้าใจแต่เพียงว่า เมื่อเกิดมาไม่พิการ ไม่เจ็บป่วย
ไม่ยากจน มีสิ่งจำเป็นสำหรับการครองชีพเพียงพอ เช่น
มีเสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัยและสิ่งอื่น ๆ สมบูรณ์ อยากจะ
ทำอะไรมีอะไร ก็ได้สมความปรารถนา ถ้าชีวิตเป็นอย่างนี้
ก็เรียกว่าเกิดมามีความสุข ความเกิดไม่เป็นทุกข์ ฉะนั้นถ้า
เขาจะพูดถึงต้นเหตุของความทุกข์แล้ว เขาก็จะพูดถึงความ
ยากจน ความเจ็บป่วย ความขาดแคลน อะไรทำนองนี้
เท่านั้น น้อยคนนักที่จะรู้สึกหรือเห็นแจ้งว่า **ต้นเหตุของ**
ตนเองนี่แหละ คือต้นเหตุของความทุกข์ทุกอย่าง ที่ไม่รู้สึ

ก็เพราะตัณหากีมีคุณอยู่ไม่น้อย เช่นเพราะมีตัณหานี้แหละ ชีวิตจึงได้มีความสดชื่น มีพลังงาน มีกำลังใจ ไม่เหี่ยวแห้ง อับเฉา ถ้าไม่มีตัณหากีจะไม่มีความสำเร็จ และในเมื่อคนทั้งหลายมิได้เข้าใจว่าตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ แต่เข้าใจว่า ความยากจนหรือความเจ็บป่วยเป็นต้นเหตุของความทุกข์ และเมื่อเข้าใจเช่นนี้ ทางที่จะแก้ปัญหาลเหล่านี้ก็ต้องคิดแก้กันโดยวิธีที่ว่า ทำอย่างไรเราจึงจะมีเงิน ทำอย่างไรเราจึงจะพ้นไปจากความยากจน ความเจ็บป่วย ทางแห่งความพ้นทุกข์ของคนในโลก ส่วนใหญ่จะมาลงเอยด้วยเรื่องเหล่านี้ ส่วนเหตุอื่นที่ทำให้คนเราเดือดร้อนเป็นทุกข์กัน อยู่เสมอก็มี เช่นอยู่บ้านเดียวกันหรือทำงานร่วมกันแต่ไม่ถูกกัน อิจฉาริษยากัน คอยหักล้างทำลายกัน หรือหากจะมีปัญหาอะไรอื่น ๆ อีกเช่น บ้านที่อยู่ยังไม่สะดวกสบาย อาหารการกินยังไม่ได้ดีพอเสื้อผ้าที่ดีที่ชอบก็ยังมี ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้ไม่ใช่ปัญหาใหญ่แต่มันก็ทำให้คนเราเดือดร้อน หรือทำให้ไม่สบายใจอยู่เสมอเหมือนกัน แล้วก็คิดหาทางแก้ปัญหานั้น ๆ โดยวิธีที่ตนคิดว่าจะแก้ได้ แต่ถึงแม้จะคิดแก้ อย่างไร คนส่วนมากก็ไม่คิดที่จะแก้ที่ใจของตน คิดแต่จะแก้ที่สิ่งแวดล้อม หรือแก้ที่คนอื่น เป็นการคิดแก้แต่สิ่งภายนอก

ทั้งนั้น ฉะนั้นในเมื่อต้นเหตุแห่งความทุกข์ทุกอย่างอยู่ที่ใจ
 ของตน คืออยู่ที่ตัณหา อูปาทาน และทางที่จะแก้ที่ต้นเหตุนี้
 ก็มีอยู่ทางเดียวคือ ต้องปฏิบัติตามมรรคมืองค์แปด หรือพูด
 อีกนัยหนึ่งคือ ต้องมีศีลสมาธิปัญญาเท่านั้นจึงจะแก้ปัญหา
 ต่างๆ ได้จริงและได้ผลตลอดกาลด้วย กล่าวคือปัญหาอันใด
 ในเมื่อแก้ไขได้แล้ว เอาชนะได้แล้ว ปัญหาอื่นๆ ก็จะไม่มีอีก
 เช่นในกรณีของการเกิดมายากจนหรือเกิดมา มีโรครุม เกิด
 มาอายุสั้นหรือจะเกิดมาไม่สวย เกิดมาพิการ เกิดมานิสัยไม่ดี
 ชอบประพวติแต่ในทางชั่วในทางอบายมุขเล็กไม่ได้ จะไม่ทำ
 ก็ไม่ได้ แล้วก็มีเรื่องเดือดร้อนกันไม่สิ้นสุด หรืออย่างน้อย
 ก็ทำให้ตั้งตัวไม่ได้ จนกระทั่งอายุมากแล้ว ก็ยังตั้งตัวไม่ได้
 ยังไม่มีอะไรเป็นหลักเป็นฐานพอที่จะทำให้ตนเองอยู่อย่าง
 สุขสบาย ปัญหาต่าง ๆ ในทำนองนี้เป็นปัญหาที่มีอยู่ทั่วไป
 มีกับคนส่วนใหญ่ในโลก และทุกวันนี้ที่เราทั้งหลายพยายาม
 ดิ้นรนชวนขวายทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็เพื่อจะแก้ปัญหาดัง ๆ เหล่านี้
 ซึ่งทุกวิธีการที่แก้ไขกันนั้น คนส่วนใหญ่เกือบจะทั้งโลก
 ไม่ได้คำนึงถึงการแก้ไขที่ใจของตนเองเลย และก็ไม่รู้ด้วยว่า
 ถ้ามันแต่จะแก้ไขที่สิ่งภายนอก จนตลอดชีวิตก็แก้ไขให้หมดสิ้น
 ไปไม่ได้ ยิ่งกว่านั้น ตายแล้วเกิดมาอีก ปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้

ในชาติก่อน มันก็จะติดตามมาถึงชาตินี้ เพราะปัญหาต่าง ๆ ดังที่เห็น ๆ กันอยู่ทั่วไปนั้น ความจริงก็คือปัญหาที่ตกค้างมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ นั้นเอง

ต้นเหตุของความทุกข์อยู่ที่ใจ

ฉะนั้นต้องแก้ที่ใจ จึงจะเป็นอันแก้ได้จริง ๆ

ความเกิดเป็นทุกข์ ข้อความอันนี้ต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง **ต้นเหตุคือต้นเหตุแห่งความทุกข์** เพราะต้นเหตุเป็นตัวการทำให้เกิดข้อความอันนี้ก็เช่นเดียวกัน ต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งจริงๆ ซึ่งในเมื่อเข้าใจจริงๆ แล้ว ก็จะสรุปปัญหาแห่งความทุกข์ได้ทั้งหมดว่า **“ต้นเหตุของความทุกข์ทุกอย่างมันอยู่ที่ใจของเราเองทั้งสิ้น”** ฉะนั้นวิธีแก้ที่ได้ผลจริงๆ ก็คือต้องมาแก้ที่ใจของตนขอให้พิจารณาดูว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **“การดับต้นเหตุเสียได้ คือความพ้นทุกข์”** และทำไมจึงตรัสว่า **“มรรคมืองค์แปด หรือศีลสมาธิปัญญาเท่านั้น คือทางแห่งความพ้นทุกข์ ทางอื่นไม่มี”** แต่ถ้าจะมีก็แก้ได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น เหมือนอย่างวิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ ของคนในโลกนี้

ขอให้พิจารณาดูอีกครั้งหนึ่ง คนที่จะเกิดมาในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ซึ่งเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้ต้องทุกข์ยากลำบากไปจนตลอดชีวิตนั้น เป็นเพราะอะไร ? อะไรคือต้นเหตุที่ทำให้ต้องเกิดมาในภพในภูมิอย่างนี้ ขอให้นึกถึงหลักที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสเสมอว่า **คนที่ทำบาปอยู่เสมอตายไป แล้วก็จะไปเกิดในอบายภูมิ ส่วนคนที่ทำบุญไว้มากนั้น ตายไปแล้วก็จะไปเกิดในสวรรค์** และต้องรู้ด้วยว่าพระพุทธเจ้า ทรงรู้อะไรอย่างไรว่า คนทำบาปไว้มากจะต้องไปสู่อบายภูมิ คนทำบุญไว้มากจะต้องไปสู่สุคติภูมิ เพราะถ้าไม่รู้ว่า พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องนี้ได้อย่างไร เราก็อาจจะไม่เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ฉะนั้นจะขอคัดข้อความในคัมภีร์มาให้ศึกษากันก่อน ดังนี้ :-

“ภิกษุฉันนั้นเมื่อมีจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อนโยน ควรแก่การงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้ว ก็โน้มโน้มจิตไปเพื่อรู้จตุติ และอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย เธอย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจตุติ กำลังอุบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทรามได้ดี ตกยาก ด้วยทิพจักขุอันบริสุทธิ ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า สัตว์เหล่านี้ประกอบ

ด้วย กายทุจจริต วจิตุจจริต มโนทุจจริต ตีเตียนพระอรียเจ้า เป็นมิจฉาทิฏฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฏฐิ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรค ส่วนสัตว์เหล่านี้ประกอบด้วยกายสุจจริต วจิตุจจริต มโนสุจจริต ไม่ตีเตียนพระอรียเจ้า เป็นสัมมาทิฏฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฏฐิ เบื้องหน้าแต่ตาย เพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ดังนี้ เธอย่อม เห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ด้วยประการฉะนี้ เปรียบเหมือนปราสาทตั้งอยู่ ณ ทาง ๓ แพร่ง ท่ามกลางพระนคร บุรุษผู้มีจักขุยืนอยู่บนปราสาทนั้น จะพึงเห็นหมู่ชนกำลังเข้าไปสู่เรือนบ้าง กำลังออกจากเรือนบ้าง กำลังสัญจรเป็นแถวอยู่ในถนนบ้าง นั่งอยู่ที่ทาง ๓ แพร่ง ท่ามกลางพระนครบ้าง เขาจะพึงรู้ว่า คนเหล่านี้เข้าไปสู่เรือน เหล่านี้ออกจากเรือน เหล่านี้สัญจรเป็นแถวอยู่ในถนน เหล่านี้นั่งอยู่ที่ทาง ๓ แพร่ง ท่ามกลางพระนคร ฉะนั้น”

ข้อความที่อ้างมานี้มีอยู่ในสามัญญผลสูตร ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ หน้า ๑๐๘ เป็นข้อความ

ที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าให้พระเจ้าอชาตศัตรูฟังว่า ผู้ที่เข้ามาบวช ในพระพุทธศาสนาจะได้ผลอย่างไรบ้าง และนี่เป็นตัวอย่าง อันหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า ฝึกปฏิบัติในทางสมาธิจนได้ บรรลุถึงขั้นจตุตถฌานแล้ว ก็จะได้ผลดังที่กล่าวมานี้ทุกองค์ ซึ่งเป็นผลอย่างหนึ่งของการเป็นสมณะในพระพุทธศาสนา คำว่า สามัญญผลสูตร ตามศัพท์แปลว่า พระสูตรที่แสดง ถึงผลของความเป็นสมณะ และการที่พระพุทธเจ้าทรง แสดงธรรมโปรดพระเจ้าอชาตศัตรูเช่นนี้ แม้พระองค์จะไม่ ตรัสบอกว่าจะทรงทำอย่างไรได้ พระเจ้าอชาตศัตรู ก็ทรงรู้ได้เองว่า พระพุทธเจ้าก็ทรงมีความสามารถ เช่นนี้แน่นอน ไม่เช่นนั้นจะทรงสอนให้ฝึกปฏิบัติทั้งหลายมีความ สามารถเช่นนี้ได้อย่างไร

จากเรื่องนี้อ่างมานี้ เป็นเพียงตัวอย่างอันหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงรู้ได้อย่างไรว่า คนทำบาปไว้มาก ตายไปแล้วก็ต้องไปเกิดในอบายภูมิ ส่วนคนที่ทำบุญไว้มาก ตายไปแล้วก็ต้องไปเกิดในสวรรค์ และเครื่องมือในอันที่จะทำให้รู้เรื่องนี้ นอกจากเรื่อง จตุปปาตญาณ หรือ ทิพจักขุ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น พระพุทธเจ้ายังมีญาณอื่น ๆ อีก เช่น บุพเพนิวาสานุสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้อย่างนี้

เป็นต้น ฉะนั้น การที่เราจะเชื่อในเรื่องตายแล้วเกิด คนที่ทำบุญทำบาป ตายไปแล้วจะไปเกิดเป็นอะไรอยู่ที่ไหน รวมทั้งคนที่เกิดมาในโลกนี้ ทำไมจึงเกิดมาไม่เหมือนกัน เช่นอย่างคนส่วนใหญ่มักจะเกิดมาไม่ดี คนส่วนน้อยเท่านั้นที่เกิดมาดี เหตุไรจึงเป็นเช่นนี้ ถ้าเรารู้ว่า พระพุทธเจ้าทรงรู้เรื่องนี้ได้อย่างไร และพระอริยสาวกทั้งหลายรู้เรื่องนี้ได้อย่างไร ถ้าทราบถึงความเป็นมาเช่นนี้ ก็จะทำให้เราเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ได้ทั้งหมด เช่น พระพุทธเจ้าตรัสว่า :-

อนธภูโต อโย โลโก ตนุกेतถ วิปสฺสติ

สกุโณ ชาลมุตโตว อโปโป สคคาย คจฉติ

โลกนี้มีดี น้อยคนในโลกนี้จะเห็นแจ้ง นกที่ติดข่ายแล้ว น้อยตัวที่จะหลุดรอดไปได้ ฉนใด คนที่ (รอดพ้นจากอบายภูมิ) ไปสวรรค์ได้ก็มีน้อยฉนนัน

- ธรรมบท ๒๕/๓๘

นรก-สวรรค์ในโลกมนุษย์

ข้อความที่กล่าวมานี้ก็ขอให้พิจารณาดูให้ละเอียด นรก-สวรรค์ ไม่ใช่มีเฉพาะแต่ในโลกหน้าในโลกของ

โอบปาติกะ ซึ่งคนที่จะไปเกิดในสวรรค์หรือในนรกก็ต่อเมื่อตายไปแล้วเท่านั้น แต่ขอให้พิจารณาดูด้วยว่า คนที่เกิดมาในโลกนี้ในชาตินี้ ที่จัดว่าเกิดมาไม่ดี เกิดมาในอบายภูมิ ก็มีมากกว่าคนที่เกิดมาดี เกิดมาในสุคติภูมิ และเมื่ออยู่ในทุกคติภูมิแล้ว ก็น้อยคนมากที่จะหลุดไปจากทุกคติภูมิที่ตัวเองเกิดมา และคำว่า **โลกนี้มีดี** ซึ่งหมายถึงคนในโลกนี้ส่วนใหญ่เป็นคนมีดี บอดคือมีอวิชชาครอบงำอยู่อย่างหนาแน่น ไม่รู้เรื่องชีวิตตามความเป็นจริง ไม่รู้ว่าอะไรทำให้ต้องเกิดมา อะไรทำให้ตัวเองต้องเกิดมามีชีวิตอยู่อย่างที่เป็นอยู่นี้ ความไม่รู้ในเรื่องเหล่านี้ ทำให้ตัวเองต้องดำเนินชีวิตอยู่อย่างผิด ๆ ตลอดเวลา ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ตายแล้วเกิดอีก ชีวิตก็ไม่ดีไปกว่าเดิม ปัญหาที่ตัวเองมีอยู่ในปัจจุบัน เป็นปัญหาที่ทำให้ตัวเองต้องเดือดร้อน เป็นทุกข์อยู่เสมอ นั่น ไม่รู้เลยว่า ทุกอย่างล้วนแต่เป็นปัญหาที่ตกค้างมาแต่ชาติก่อน ๆ เมื่อไม่รู้และไม่ได้แก้ ปัญหา นั้น ๆ ก็จะไปสืบต่อไปถึงชาติหน้า จะเป็นอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ไม่มีวันสิ้นสุด ในศาสนาอื่นเช่นศาสนาคริสต์มีการพูดถึง **นรกชั่วนิรันดร์** ในทางพุทธศาสนาก็มีเช่นเดียวกัน แต่มีเงื่อนไข คือไม่ได้หมายความว่า จะไม่มีวันพ้นจากนรกเลย

เงื่อนงำที่ว่านี้ได้เคยกล่าวมาแล้ว ขอให้ย้อนกลับไปอ่านดู
อีกครั้งที่ว่า :-

“หมู่มัจฉัตรทั้งหลาย มีความยุ่งยากในชีวิตเกิดขึ้น
เหมือนกลุ่มด้ายที่ยุ่งขอดกันเป็นปม... ก็เพราะไม่รู้แจ้ง
แทงตลอดซึ่งปฏิจกสมุปปาท และจะไม่ล่วงพ้นจากอบาย
ทุกข์ วินิบาต และสังสารวัฏ” (ดูในเล่มนี้หน้า ๒๐๕)

เรื่องนรก-สวรรค์ในโลกนี้นอกจากที่อ้างมาแล้ว
ยังมีอีกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ เช่นตรัสว่า :-

โก นุ หาโส กิमानนโธ นิจจํ ปชฺชลิเต สติ

อนรกาเรน โอนทธา ปทีปํ น คเวสถ

น่ารื่นเริง น่าเพลิดเพลินอะไรหนอ ในเมื่อโลกอัน
เป็นที่อาศัยอยู่นี้ ถูกไฟเผาลุกโพลงอยู่เสมอ ท่านทั้งหลาย
ถูกความมืดหุ้มห่อไว้ ทำไมไม่คิดแสวงหาประทีปเล่า

- ธรรมบท ๒๕/๓๕

ภิกษุทั้งหลาย มีอยู่ นรกที่มีความเร่าร้อนมาก คือรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และอัมมารมณเฑาะว์ที่ประสบเข้าแล้ว

ไม่เป็นที่พึงปรารถนา น่ารักใคร่ชอบใจเลย สิ่งเหล่านี้แหละ
คือนรกที่แผดเผาอย่างใหญ่หลวงทีเดียว

ยังมีอยู่อีกนะ ภิกษุทั้งหลาย นรกที่ร้อนแรงยิ่งกว่านี้
น่ากลัวยิ่งกว่านี้ คือผู้ใดที่ไม่รู้ตามความเป็นจริงซึ่งอริยสัจสี่
เขาย่อมจะยินดีในสังขารทั้งหลาย เมื่อยินดีในสังขารทั้งหลาย
เขาก็ย่อมจะต้องเวียนว่ายตายเกิด เมื่อมีการเกิด ก็ย่อมจะ
ต้องมีการแก่ เจ็บ ตาย ความเศร้าโศกปริเทวนาการ ความ
ทุกข์กายทุกข์ใจ และความขุ่นข้องหมองใจ ความคับแค้นใจ
เขาจะล่วงพ้นจากความทุกข์เหล่านี้ไปไม่ได้ นี่แล ภิกษุ ทั้ง
หลาย นรกที่ร้อนแรงยิ่งกว่า น่ากลัวยิ่งกว่าที่กล่าวมาแล้ว

- สัมมา ๑๘/๕๖๓

คนใดมีวาตะอย่างนี้ มีทิฐฐิอย่างนี้ว่า โทษในกามไม่มี
คนนั้นจักถึงซึ่งความเป็นผู้ต่ำต้อยในกาม ภิกษุทั้งหลายคน
ประเภทนี้ จักไปอบาย จักไปนรก ถ้าเขาไม่ละทิฐฐินั้น

- อติก ๒๐/๓๔๒

ภิกษุทั้งหลาย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถูกไฟเผา
ร้อนอยู่เสมอ อะไรคือไฟ ? ราคะ โทสะ โมหะ เรากล่าว

ว่าเป็นไฟ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส
อุปายาส เราก็กล่าวว่าเป็นไฟ

- อาทิตตปริยายสูตร วิ ๔/๖๒

ภิกษุทั้งหลาย เป็นลาภของเธอทั้งหลายแล้ว เธอ
ทั้งหลายได้ดีแล้ว ที่ได้มีโอกาสมาประพาศพรหมจรรย์
เราได้เห็นแล้ว ภิกษุทั้งหลาย นรกและสวรรค์มีอยู่ที่อายตนะ
๖ อันเป็นที่เกิดแห่งผัสสะนี้เอง ในข้อนี้ได้อย่างไร ? คือ ใน
ขณะใดประสบแต่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมารมณ
อันไม่เป็นที่พึงปรารถนาน่ารักใคร่ชอบใจ ที่พึงปรารถนา
น่ารักใคร่ชอบใจ ไม่ประสบ ในขณะนี้เป็นนรก ในขณะใด
ประสบแต่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมารมณ
ล้วนแต่พึงปรารถนา น่ารักใคร่ชอบใจ ที่ไม่พึงปรารถนา
ไม่น่ารักใคร่ชอบใจ ไม่ได้ประสบ ในขณะนี้เป็นสวรรค์

- สํ สฬา ๑๘/๑๕๘

คนยากจนไม่ใช่คนอยู่ในอบายภูมิ

ข้อความจากพระไตรปิฎกซึ่งเป็นพุทธพจน์ที่อ้างมาให้
ดูนี้ ก็เพื่อต้องการจะชี้ให้เห็นว่า ตามหลักของพุทธศาสนานั้น

นรกและสวรรค์ไม่ใช่มีเฉพาะแต่ในชาติหน้าเท่านั้น นรกและสวรรค์ในชาตินี้ในชีวิตประจำวันนี่เองก็มี และก็ควรจะเข้าใจให้ถูกต้องด้วยว่า คนที่เป็นอยู่อย่างยากจน มีความเป็นอยู่อย่างลำบากมากหรือเจ็บป่วยไม่หยุด เดี่ยวเป็นนั่นเป็นนี่ รักษาไม่หาย โอกาสที่จะรักษาให้หายจริง ๆ ก็ไม่มี แล้วเรียกคนประเภทนี้ว่า อยู่ในอบายภูมินั้น ความจริงพวกที่จัดว่า อยู่ในอบายภูมิไม่ใช่จะต้องเป็นเช่นนี้เสมอไป ขอให้จำไว้ว่า **ความยากจน ไม่ใช่เป็นสัญลักษณ์ของนรกหรืออบายภูมิ** คนจนที่จนแต่กาย ส่วนจิตใจไม่ได้จนด้วยนั้นไม่ใช่ผู้ที่อยู่ในอบายภูมิ **สัญลักษณ์ของพวกที่อยู่ในอบายภูมิ คือ ทานไม่มี ศิลไม่มี** ซึ่งหมายความว่า เป็นคนเห็นแก่ตัวจัด ไม่เคยมีการเสียสละหรือการให้อะไรแก่ใครเปล่า ๆ ไม่เคยมีการสงเคราะห์ช่วยเหลือใคร โดยไม่มีผลตอบแทน จะทำอะไรก็เพื่อประโยชน์ของตนเองเท่านั้น และเพราะเป็นคนเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้ เห็นแก่กิน หรือเห็นแก่อะไรก็ตาม จึงสามารถจะทำอะไรได้ทุกอย่าง แม้จะเป็นการผิดศีลข้อไหน ถ้ามีโอกาสแล้วเป็นทำได้ทั้งสิ้น พวกนี้จัดว่าเป็นพวกอยู่ในอบายภูมิ โดยแท้ ส่วนคนที่ยากจนแม้จะจนอย่างไร ก็ยังมีเมตตากรุณา มีความเป็นธรรม มีการเสียสละ มีการช่วยเหลือผู้อื่น และมี

ความอดทนพอที่จะไม่ยอมทำอะไรอันจะเป็นการผิดศีล หรือเป็นการเดือดร้อนแก่บุคคลหรือสัตว์อื่น คนประเภทนี้ ถึงแม้จะจนก็จะไม่จนตลอดไป เพราะเขามีพืชแห่งความ ร่ำรวยอยู่ในตนแล้ว ซึ่งสักวันหนึ่งในเมื่อพืชแห่งความ ร่ำรวย ซึ่งเขาได้ปลูกไว้แล้วนั้นให้ผล เขาก็จะร่ำรวยขึ้นมาเอง หรือ ถ้าหากยังไม่ถึงขั้นที่เรียกว่าร่ำรวย แต่ก็จะไม่ถึงกับอดตาย อย่างน้อยก็พอมีพอกิน ขอให้ศึกษาจากข้อความในพระสูตร ต่อไปนี้ แล้วจะทราบว่า เหตุไรคนเราเกิดมาจึงไม่เหมือนกัน อะไรคือต้นเหตุที่ทำให้คนทั้งหลายต้องเกิดมาเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ซึ่งข้อความที่ว่านี้มีอยู่ในจุฬกัมมวิภังคสูตร ดังนี้ :-

จุฬกัมมวิภังคสูตร

พระสูตรที่แสดงว่าคนเราเกิดมา

ไม่เหมือนกัน เป็นเพราะเหตุไร ?

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประทับอยู่ที่ เขตวนาราม ของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ในเมืองสาวัตถี ครั้งนั้นสุภมาณพบุตรของโตเทยยพราหมณ์ เข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้กล่าวสัมโมทนียกถากับพระผู้มี พระภาคเจ้าและได้นั่งอยู่ ณ ที่ส่วนหนึ่ง ครั้นแล้วเขาได้

กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ
 อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มนุษย์ทั้งหลาย เกิดมา
 ไม่เหมือนกัน มนุษย์บางพวกมีอายุน้อย บางพวกก็มีอายุ
 ยืน บางพวกมีโรครมาก บางพวกมีโรคน้อย บางพวกมีผิว
 พรรณทราม บางพวกมีผิวพรรณงาม บางพวกมีศักดิ์น้อย
 บางพวกมีศักดิ์มาก บางพวกมีโภคสมบัติน้อย บางพวก
 มีโภคสมบัติมาก บางพวกมีตระกูลต่ำ บางพวกมีตระกูล
 สูง บางพวกมีปัญญาน้อย บางพวกมีปัญญามาก ข้าแต่
 พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มนุษย์
 เกิดมา บางพวกก็เลว บางพวกก็ดี เช่นนี้

(กรรมจำแนกสัตว์)

ดูก่อนมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน
 เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็น
 พวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์
 ให้เลวและดี

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ข้อความที่พระองค์ทรงแสดง
 ยังย่อนัก ยังไม่ทรงจำแนกเนื้อความโดยพิศดาร ข้าพระองค์
 ยังไม่ทราบเนื้อความโดยละเอียด สาธุ ข้าแต่พระโคตม

ผู้เจริญ ขอพระองค์จงทรงแสดงธรรม โดยวิธีที่จะทำให้ข้า
พระองค์ทราบเนื้อความโดยละเอียด

ดูก่อนมาณพ ถ้าเช่นนั้นท่านจงมีมนสิการให้ตี
เรจักแสดง เมื่อสุภมาณพได้รับสนองพระโอษฐ์แล้ว
พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสว่า

(เหตุที่ทำให้อายุสั้น)

ดูก่อนมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ มีปกติฆ่าสัตว์
เป็นคนโหดร้าย มีมือเปื้อนด้วยเลือดดำรงอยู่ใน การประหาร
ประหาร ไม่เอ็นดูในสัตว์ทั้งหลาย บุคคลนั้น เมื่อกายแตก
ทำลายตายไปแล้ว ด้วยบาปกรรมที่ประพฤติ มาเสมอ
เช่นนั้นย่อมเข้าถึง อบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ถ้า หากว่า
เขาไม่เข้าถึง อบาย วินิบาต นรก มาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อม
เป็นผู้มีอายุสั้น

(เหตุที่ทำให้อายุยืน)

ดูก่อนมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ ซึ่งจะเป็นหญิง
ก็ตาม ชายก็ตาม เป็นผู้ละเว้นจากปาณาติบาตได้ เป็นผู้
เก็บท่อนไม้ เก็บคัสตรา มีความสะอาด มีความเอ็นดู เป็นผู้

เกื้อกูล อนุเคราะห์ในสัตว์ทั้งปวง บุคคลนั้นเมื่อกายแตก
ทำลายตายไปแล้ว ด้วยกรรมที่ประพฤตินานานเช่นนั้น
ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้าหากไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์
มาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะเป็นผู้มีอายุยืน

(เหตุที่ทำให้มีโรครมาก)

ดูก่อนมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ ซึ่งจะเป็น
หญิงก็ตาม ชายก็ตาม เป็นผู้มีนิสัยชอบเบียดเบียนสัตว์
ทั้งหลาย ด้วยมือ หรือด้วยท่อนไม้ หรือด้วยศัสตรา
บุคคลนั้น เมื่อกายแตกทำลายตายไปแล้ว ด้วยกรรมที่
ตัวเองประพฤตินา เป็นนิจเช่นนั้นย่อมเข้าถึง อบาย ทุกติ
วินิบาต นรก ถ้าหาก ไม่เข้าถึง อบาย ทุกติ วินิบาต นรก
มาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย

(เหตุที่ทำให้มีโรคน้อย)

ดูก่อนมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ ซึ่งจะเป็นหญิง
ก็ตาม ชายก็ตาม ไม่มีนิสัยเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยมือ
หรือด้วยไม้ หรือด้วยศัสตรา บุคคลนั้นเมื่อกายแตกทำลาย
ตายไปแล้ว ด้วยกรรมที่ตัวเองประพฤตินาเป็นนิจเช่นนั้น

ก็จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้าหากไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์
 มาเกิดเป็นมนุษย์ก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย

(เหตุที่ทำให้ผิวพรรณทราม)

ดูก่อนมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ ซึ่งเป็นหญิง
 ก็ตาม ชายก็ตาม เป็นผู้มักโกรธ มากไปด้วยความแค้นใจ
 แม้ถูกว่าเพียงเล็กน้อย ก็ด่าแข่งเขาเสียอย่างมาก โกรธ
 พยาบาท มีใจกระด้างเกิดความโกรธและโทสะโดยไม่มี
 เหตุผล บุคคลนั้นเมื่อกายแตกทำลายตายไปแล้ว ด้วย
 กรรมที่ตัวเองประพฤติมาเป็นนิจเช่นนั้น ย่อมเข้าถึง อบาย
 ทுகติ วินิบาต นรก หากไม่เข้าถึง อบาย ทுகติ วินิบาต
 นรก มาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเป็นผู้มีผิวพรรณทราม

(เหตุที่ทำให้รูปงาม)

ดูก่อนมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นหญิงก็ตาม
 ชายก็ตาม ไม่มักโกรธ ไม่มากไปด้วยความแค้นใจ แม้ถูก
 เขาว่าอย่างมาก ก็ไม่ด่าตอบ ไม่โกรธ ไม่พยาบาท ไม่มีใจ
 กระด้าง ไม่แสดงความโกรธและโทสะ และความไม่มีเหตุผล
 บุคคลนั้น เมื่อกายแตกทำลายตายไปแล้ว ด้วยกรรมที่
 ตัวเองประพฤติมาเป็นนิจเช่นนั้น ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

ถ้าหากไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเป็นผู้มีรูปร่างน่าเลื่อมใส

(เหตุที่ทำให้ต่ำศักดิ์)

ดูก่อนมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ ฯลฯ มีใจริษยาในลาภ สักการะ การเคารพ การนับถือ การไหว้ การบูชา ของคนอื่น มีใจคิดประทุษร้าย อยากให้สิ่งที่เขามีเขาได้ พินาศ บุคคลนั้น เมื่อกายแตกทำลายตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึง อบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้าหากไม่เข้าถึง อบาย ทุคติ วินิบาต นรก มาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเป็นผู้มีศักดิ์น้อย

(เหตุที่ทำให้สูงศักดิ์)

ดูก่อนมาณพ แต่คนบางคนในโลกนี้ ไม่มีใจริษยา ในลาภสักการะ การเคารพ การนับถือ การไหว้ การบูชา ของคนอื่น ไม่คิดประทุษร้าย ไม่อยากให้เขาพินาศ บุคคลนั้น เมื่อกายแตกทำลายตายไปแล้ว ด้วยกรรมที่ตัวเอง ประพฤติมาเป็นนิจเช่นนั้น ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเป็นผู้มีศักดิ์มาก

(เหตุที่ทำให้ยากจน และ ร่ำรวย)

ดูก่อนมาณพ หญิงหรือชายบางคนในโลกนี้ไม่ใช่ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ เครื่องนอน ประทีป แก้วสมณะ หรือพราหมณ์ บุคคลนั้น เมื่อกายแตกทำลายตายไปแล้ว ด้วยกรรมที่ตนประพฤติมาเป็นนิจ เช่นนั้น ย่อมเข้าถึง อบาย ทுகติ วินิบาต นรก หากไม่เข้าถึง อบาย ทுகติ วินิบาต นรก มาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเป็นผู้มี โภค-สมบัติน้อย แต่บางคนที่ให้สิ่งเหล่านี้แก่สมณะหรือพราหมณ์ เมื่อกายแตกทำลายตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเป็นผู้มีโภคสมบัติมาก

(เหตุที่ทำให้เกิดในตระกูลต่ำ-ตระกูลสูง)

ดูก่อนมาณพ หญิงหรือชายบางคนในโลกนี้เป็นคนกระด้าง ถือตัวจืด ไม่กราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ไม่ลุกขึ้นยืนรับคนที่ควรลุกขึ้นยืนรับ ไม่ให้อาสนะแก่คนที่ควรให้อาสนะ ไม่ให้ทานแก่คนที่ควรให้ทาน ไม่สักการะคนที่ควรสักการะ ไม่เคารพคนที่ควรเคารพ ไม่นับถือคนที่ควรนับถือ ไม่บูชาคนที่ควรบูชา บุคคลนั้น เมื่อกายแตกทำลาย ตายไปแล้ว ด้วยกรรมที่ตัวเองประพฤติมาเป็นนิจ

เช่นนั้น ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หากไม่เข้าถึง
 อบาย ทุกคติ วินิบาต นรก มาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเกิดมา
 เป็นผู้มิตระกูลต่ำ แต่บุคคลที่ไม่กระด้าง ไม่ถือตัวจัด
 กราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ฯลฯ นับถือคนที่ควรนับถือ
 บูชาคนที่ควรบูชา เมื่อกายแตกทำลายตายไปแล้ว ย่อม
 เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์มาเกิด
 เป็นมนุษย์ ย่อมเกิดมาเป็นผู้มิตระกูลสูง

(เหตุที่ทำให้โง่-ฉลาด)

ดูก่อนมาณพ หญิงหรือชายบางคนในโลกนี้ไม่
 เข้าหา สมณะหรือพราหมณ์ ไม่ได้ถามท่านว่าอะไรเป็น
 กุศลอะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรประพฤติ อะไร
 ไม่ควรประพฤติ อะไรที่ทำการไป ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่มี
 ประโยชน์ เพื่อความทุกข์สิ้นกาลนาน หรืออะไรที่ทำการ
 ไป ย่อมเป็นไป เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขสิ้นกาลนาน
 บุคคลนั้น เมื่อกายแตกทำลายตายไปแล้ว ด้วยกรรม ที่
 ตนเองประพฤติมาเป็นนิจเช่นนั้น ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ
 วินิบาต นรก หากไม่เข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก มา
 เกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเกิดมาเป็นผู้มีปัญญาทราม แต่บางคน

ที่เข้าไปหาใต้ถามสมณะ หรือพราหมณ์ว่า อะไรเป็นกุศล
 อะไรเป็นอกุศล ฯลฯ เมื่อกายแตกทำลายตายไปแล้ว ย่อม
 เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ มา
 เกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเกิดมาเป็นผู้มีปัญญามาก

ดูก่อนมาณพ ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีอายุน้อย
 ก็นำไปสู่ความเป็นผู้มีอายุน้อย ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อ
 ความเป็นผู้มีอายุยืน ก็นำไปสู่ความเป็นผู้มีอายุยืน ปฏิปทา
 ที่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีอาหารมาก ก็นำไปสู่ความเป็น
 ผู้มี อาหารมาก ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีอาหาร
 น้อย ก็นำไปสู่ความเป็นผู้มีอาหารน้อย ปฏิปทาที่เป็นไป
 เพื่อ ความเป็นผู้มีผิวพรรณทราม ก็นำไปสู่ความเป็นผู้มี
 ผิวพรรณทราม ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีผิวพรรณ
 น่าเลื่อมใส ก็นำไปสู่ความเป็นผู้มีผิวพรรณน่าเลื่อมใส
 ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีศักดิ์น้อย ก็นำไปสู่ความ
 เป็นผู้มีศักดิ์น้อย ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีศักดิ์ใหญ่
 ก็นำไปสู่ความเป็นผู้มีศักดิ์ใหญ่ ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความ
 เป็นผู้มีโภคะน้อย ก็นำไปสู่ความเป็นผู้มีโภคะน้อย ปฏิปทา
 ที่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีโภคะมาก ก็นำไปสู่ความเป็นผู้มี
 โภคะมาก ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีตระกูลต่ำ ก็นำ

ไปสู่ความเป็นผู้มีตระกูลต่ำ ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความ
เป็นผู้ มีตระกูลสูงก็นำไปสู่ความเป็นผู้มีตระกูลสูง ปฏิปทา
ที่เป็นไป เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาทราม ก็นำไปสู่ความ
เป็นผู้มี ปัญญาทราม ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มี
ปัญญามาก ก็นำไปสู่ความเป็นผู้มีปัญญามาก

ดูก่อนมาณพ สัตว์ทั้งหลายย่อมมีกรรมเป็นของตน
เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็น
เผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์
ทั้งหลายให้เลวและประณีตดังนี้แล

จุฬกัมมวิภังคสูตร ม. ๑ ๑๔/๓๗๖

คนจะเกิดมาเป็นอะไร

ต้นเหตุอยู่ที่วิญญาณ

จากพระสูตรที่อ้างมานี้จะเห็นได้ชัดว่า การที่คนเรา
จะเกิดมาเป็นอะไร จะเกิดมาดีหรือไม่ดี ก็จะเป็นมาตั้งแต่
เกิดแล้ว เพราะต้นเหตุของการที่จะเป็นอะไรนั้นอยู่ที่
วิญญาณที่มาปฏิสนธิ แต่ผู้ที่จะเข้าใจเรื่องนี้อย่างแจ่มแจ้ง
และยอมรับว่าเป็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้นั้น
ก็ต่อเมื่อต้องได้เคยเข้าใจมาแล้วว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้

เกิดนามรูป หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือต้องรู้แจ้งแล้วว่า ตัวเราคือร่างกายเกิดมาจากวิญญานของเรา เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว ก็ต้องรู้ต่อไปว่า กรรมทุกอย่างเมื่อทำลงไปแล้ว ไม่ว่าจะ เป็นกายกรรม วาจากรรมหรือมโนกรรม ทุกครั้งจะต้องมี วิบากเกิดขึ้นในสันดาน วิบากที่สั่งสมอยู่ในสันดานนั้นเปรียบ เหมือนเชื้อของเมล็ดผลไม้ต่างๆ ต้นไม้จะเกิดมาเป็นต้นอะไร ความสำคัญอยู่ที่เมล็ด ถ้าเป็นเมล็ดมะม่วง ก็ต้องเกิดมา เป็นต้นมะม่วง เมล็ดขนุนก็ต้องเกิดมาเป็นต้นขนุน ต้นไม้ทุกชนิดย่อมเกิดและเจริญเติบโตขึ้นมาจากเชื้อของมัน ซึ่ง เชื่อที่ว่านี่มีอยู่ภายในเมล็ดของผลไม้แต่ละชนิดนั่นเอง ข้อนี้ ฉันท วิบากต่าง ๆ ซึ่งเกิดมาจากกรรมแต่ละอย่าง และสั่งสม อยู่ในสันดานนั้น ก็ฉันทนั้น คือ ชีวิตของคนเราก็เกิด และ เจริญเติบโตมาจากวิบากซึ่งมีอยู่ในวิญญาน ขอให้หมั่น นึกไว้เสมอว่า “ถ้าวิญญานจักไม่ก้าวลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึงเกิดในท้องของมารดาได้หรือ ?” ซึ่งในเมื่อ เข้าใจเรื่องทั้งหมดดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ก็จะเห็นได้ชัดว่า การ ที่คนเราจะเกิดมาเป็นอะไร ย่อมจะเป็นมาตั้งแต่เกิดแล้วเพราะ ต้นเหตุของการที่จะเกิดมาเป็นอะไรนั้น ได้มีอยู่ในวิญญาน มาตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิแล้ว เพราะฉะนั้นเมื่อใครกระทำความกรรม

ไว้อย่างไร เขาก็จะต้องเป็นไปตามกรรมที่เขาได้กระทำไว้
ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในทุกประการ

อนึ่งคำว่า การเกิดเป็นความทุกข์ นั้นขอให้พิจารณา
ตามแนวทางในเรื่อง จูฬกัมมวิภังคสูตรนี้ด้วย เพราะการที่
คนเราจะเกิดมาเป็นอะไร ? ปัจจัยสำคัญอยู่ที่กรรม ส่วน
การที่คนเราจะเกิดอีกหรือไม่ปัจจัยสำคัญอยู่ที่ตัณหา กล่าว
คือในเมื่อยังมีตัณหาอยู่ ก็จะต้องเกิดอีกแน่ จะไม่เกิดไม่ได้
แต่จะเกิดเป็นอะไร จะเกิดมามีโชคชะตาอย่างไร นั้นขึ้น
อยู่กับกรรม เปรียบเหมือนเมล็ดพืชที่ไม่เนาไม่เสีย ยางใน
เมล็ดพืชยังมีอยู่ ก็แปลว่า เมล็ดพืชนั้นจะต้องงอกแน่นอน
ในเมื่อได้สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม แต่จะงอกเป็นต้นอะไรนั้น
ย่อมขึ้นอยู่กับประเด็นที่ว่า มันเป็นเมล็ดพืชชนิดไหน

ที่นี้จึงพิจารณาดู ในเมื่อคนเรายังจะต้องเกิดและก็
เลือกที่เกิดตามความพอใจไม่ได้ เพราะทุกคนจะต้องเป็นไป
ตามกรรมดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้ว ในเมื่อคนส่วนใหญ่
ไม่รู้ถึงเหตุของการเกิด ไม่รู้เรื่องกฎของกรรม แต่แล้วก็ทำ
กรรมกันไปต่าง ๆ ซึ่งคนส่วนใหญ่ในโลกล้วนแต่กระทำ
บาปกรรมกันอยู่เสมอ และคนเหล่านี้ ทั้งที่ก็ได้รับผลของ

กรรมที่ตนได้ก่อไว้ตั้งแต่ในอดีตอย่างเห็นได้ชัดอยู่แล้วในปัจจุบันนี้เอง แต่คนเหล่านี้กลับมองไม่เห็น เพราะความมืดบอดดั่งที่ได้กล่าวมาแล้ว ฉะนั้นถ้าหากใครในโลกนี้จะฟังได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดความเชื่อความเลื่อมใส เห็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน แล้วพยายามละเว้นจากบาปกรรมต่าง ๆ ประกอบแต่กรรมดี อย่างน้อยก็เป็นคนมีทานมีศีล แม้ว่าคนเหล่านี้ยังจะต้องเกิดเพราะตัณหายังไม่สิ้น แต่ถึงกระนั้น เขาก็จะไม่เป็นทุกข์มากเหมือนเมื่อครั้งที่ยังไม่ได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า การเกิดเป็นความทุกข์ ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ มรรคมีองค์แปดคือทางให้ถึง ซึ่งความพ้นทุกข์ เห็นหรือยังว่า เรื่องนี้เป็นจริงเพียงไร อย่าลืมนะ คนที่จะทำบาปกรรมซึ่งทำให้ต้องเกิดมาเป็นทุกข์มากนั้น ก็เพราะมีมิจฉาทิฎฐิ แต่ต่อมาในเมื่อมีสัมมาทิฎฐิเกิดขึ้นแล้ว เลิกทำบาปได้แล้ว การเกิดชนิดที่จะทำให้ต้องเป็นทุกข์มากก็จะหมดสิ้นไป และให้พิจารณาดูด้วยว่า ที่เลิกทำบาปได้นั้นก็เพราะตัณหาที่หยาบคายหมดไป ตัณหาที่หยาบคายหมดไป ก็เพราะเดี๋ยวนี้ตนเองมีศีล มีสมาธิ มีปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยมีเลย และถึงเดี๋ยวนี้

แม้ว่าจะมีอย่างไม่สมบูรณ์ แต่ก็ยังดีกว่าที่ไม่ต้องทุกข์มาก เหมือนเมื่อก่อน ต้องเข้าใจเรื่องการเกิด และเข้าใจเรื่องกรรมด้วย จึงจะเข้าใจชัดเจนว่า การเกิดเป็นทุกข์ ต้นเหตุคือ ต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับต้นเหตุเสียได้คือความพ้นทุกข์ และทางแห่งความพ้นทุกข์มีอยู่ทางเดียว ทางอื่นไม่มีทาง ที่ว่านี่คือมรรคมีองค์แปดเท่านั้น

ต้องทำบุญกับพระเท่านั้นหรือ ถึงจะได้บุญ ?

ข้อความในเรื่องจุฬกัมมวิกังคสูตร ดังที่ได้อ้างมาแล้วนั้น สำหรับคนที่เป็นนักคิดไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ โดยไม่เห็นเหตุผลนั้น ก็ต้องมีข้อสงสัยมากมาย โดยเฉพาะในข้อที่ว่า :-

การบริจาคทานตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ นั้น ดูเหมือนจะทำให้เข้าใจว่า ต้องบริจาคให้กับสมณะ หรือพร้าหมณ์เท่านั้น จึงจะมีอานิสงส์ทำให้เกิดมาร่ำรวย ถ้าบริจาคให้กับคนอื่นที่ไม่ใช่สมณะไม่ใช่พร้าหมณ์ ก็จะไม่ค่อยมีอานิสงส์เหมือนอย่างที่กำลังกล่าวไว้นั้น

อีกประการหนึ่ง เป็นกฎตายตัวหรือเปล่าที่ว่า ถ้าคนไหนไม่เคยบริจาคให้กับสมณะหรือพร้าหมณ์แล้ว ก็จะต้องเกิดมายากจน

ปัญหาอย่างนี้บางคนอาจจะสงสัย ฉะนั้นขอถือโอกาสอธิบายเรื่องนี้ให้เข้าใจกันเสียก่อน

ประการแรกจะต้องรู้ว่า ข้อความตามสำนวนในพระสูตรนี้ ไม่ใช่เป็นสำนวนของพระพุทธเจ้าโดยตรง แต่เป็นสำนวนของพระอรหันต์ที่ทำการสังคายนาตั้งแต่ครั้งแรกมาแล้ว เพราะถ้าเป็นสำนวนการพูดของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ข้อความจะไม่กล่าวซ้ำ ๆ กันเช่นนั้น ข้อความที่กล่าวซ้ำกัน เช่นนี้เป็นสำนวนที่เรียบเรียงขึ้นใหม่เพื่อให้จำง่ายเวลาท่องจำ เพราะครั้งแรกพระธรรมทั้งหมดต้องจำกันมาด้วยปาก ไม่ได้จดข้อความลงเป็นตัวหนังสือ จึงต้องใช้วิธีนี้ และอีกอย่างหนึ่งข้อความที่ซ้ำ ๆ กันเช่นนี้จะเป็ประโยชน์อย่างมากในเวลาสวด เพราะจะทำให้มีการพิจารณาแล้วพิจารณาอีก ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจในพระธรรมลึกซึ้งยิ่งขึ้น ข้อความ ในพระสูตรทั้งหลายมีลักษณะเช่นนี้ทั้งหมด เพราะฉะนั้น ควรจะรู้ความจริงว่า ข้อความในพระสูตรทั้งหลายนั้น พระอรหันต์ที่ทำการสังคายนา ท่านได้เก็บใจความหรือข้อความที่สำคัญ ๆ จากข้อความทั้งหมดที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ แล้วนำมาเรียบเรียงใหม่ ฉะนั้นสำนวนในพระสูตรจึงได้มีลักษณะดังที่แปลมาให้ดูนั้น

แต่อย่างไรก็ตาม การที่จะศึกษาข้อความในพระสูตรใด พระสูตรหนึ่งให้เข้าใจจริงๆ นั้น จะต้องศึกษาข้อความจาก พระสูตรอื่น ๆ อีกมากมาย จึงจะเข้าใจเรื่องราวได้ถูกต้อง ถ้าไปยึดถือข้อความจากพระสูตรใดพระสูตรหนึ่ง แล้วถือ ว่าความจริงทั้งหมดมีเพียงเท่าที่พระสูตรนั้นๆ ได้กล่าวไว้ เท่านั้น ถ้าถือเช่นนี้แล้วก็แปลว่า จะต้องเกิดความเข้าใจผิด แน่นนอน เช่นข้อความในพระสูตรนี้ซึ่งถ้าศึกษาเพียงเท่านี้ ก็จะต้อง เข้าใจว่า การบริจาคให้กับสมณะหรือพราหมณ์ เท่านั้นจึงจะได้บุญ คือมีอานิสงส์ดังที่กล่าวไว้ นั้น ถ้าบริจาค ให้กับคนอื่นแล้วไม่ได้บุญ และอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้เข้าใจ ผิดอย่างมาก ก็คือ ถ้าศึกษาเพียงแค่พระสูตรนี้เท่านั้น ก็จะทำให้เข้าใจว่า เหตุแห่งความร่ำรวยหรือยากจนมีเพียงเท่านี้ ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้วย่อมเป็นไปได้ เพราะไม่มีสิ่งใดในโลกที่เกิดมาโดยอาศัยเหตุเพียงอย่างเดียว เช่นอย่าง ต้นไม้ จะเกิดขึ้นมาได้ก็ต้องมีเหตุหลายอย่าง ลำพังเมล็ดพืช อย่างเดียวจะเกิดมาเป็นต้นไม้ได้ ต้องอาศัยดินฟ้าอากาศ ต้องอาศัยน้ำและอื่น ๆ อีกด้วย ในทำนองเดียวกัน คนที่จะ เกิดมาร่ำรวยได้นั้น ต้องอาศัยเหตุอื่น ๆ อีกหลายอย่าง เช่น อย่างพระพุทธเจ้าตรัสว่า :-

อุกฤษาตา วินุทเต ธนั คนขยันย่อมหาทรัพย์ได้

และข้อนี้ก็หมายความว่า ถ้าชี้แจงก็ย่อมหาทรัพย์
ไม่ได้

และอีกอย่างหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า คนที่ถึงพร้อม
ด้วยสัมปทา ๔ อย่างนี้ จึงจะตั้งตัวได้ สัมปทา ๔ ก็คือ

๑. อุกฤษฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่นขยัน
๒. อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา
๓. กัลยาณมิตตตา ความเป็นผู้มีมิตรที่ดี
๔. สมชีวิตา รู้จักดำรงชีวิตอย่างพอเหมาะ
พอควร คือรู้จักใช้รู้จักจ่าย ไม่
ฟุ่มเฟือย ไม่ประพฤตินทาง
อบายมุข อย่างนี้เป็นต้น

ฉะนั้นถ้าพิจารณาดูตามหลักเหล่านี้แล้ว จะเห็นได้
ชัดว่า ไม่ใช่การบริจาคอย่างเดียวที่จะเป็นเหตุให้ร่ำรวย
ขอให้สังเกตว่า เป็นธรรมดาไม่ว่าใคร เมื่อกล่าวถึงเรื่องอะไร
แม้จะกล่าวอย่างละเอียดเพียงไร ก็ยังต้องมีข้อความที่ละ
เอา ไว้เพื่อให้เข้าใจเอาเอง และยิ่งในประเด็นที่ต้องการจะ

กล่าวอย่างสั้น ๆ เพื่อคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ ไม่จำเป็นจะต้องพูดกันอย่างละเอียดแล้ว ก็ยังจะต้องละข้อความที่ควรจะพูดไว้มาก เพราะฉะนั้นสำหรับผู้ที่อ่านเรื่องจุฬกัมมวิภังคสูตรนี้แล้ว โปรดอย่าเข้าใจเพียงเท่าที่ตัวหนังสือนี้บอกไว้เท่านั้น ควรจะเข้าใจให้กว้างกว่านี้ เพราะโดยธรรมดาการให้ไม่ว่าจะให้แก่ใครย่อมมีอานิสงส์ทั้งสิ้น ขอให้ศึกษาเรื่องราวในพระสูตรดังต่อไปนี้แล้วจะเข้าใจเรื่องนี้ชัดเจน

ขัปปสูตร

ขึ้นชื่อว่าการให้ทาน

ทุกอย่างย่อมมีอานิสงส์ทั้งสิ้น

ครั้งหนึ่ง ปริพพาชก วัจฉโคตร ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้ายังที่ประทับ (ในพระสูตรนี้ไม่ได้บอกว่าขณะนั้นพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ไหน) เมื่อไปถึงได้กล่าวสัมโมทนียกถา และสาราณียกถาต่อกันแล้ว ก็นั่งลง ณ ที่ควรแห่งหนึ่ง ครั้นแล้วปริพพาชกวัจฉโคตรนี้ก็ได้อีกล่าวกับพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ข้าพระองค์ได้ยินเขาว่า พระสมณโคตมตรัสอย่างนี้ว่า ทานควรให้แก่เราเท่านั้น ไม่ควรให้แก่คนอื่น ๆ ควรให้แก่สาวกของเราเท่านั้น

ไม่ควรให้แก่สาวกของคนอื่น ๆ ทานที่ให้แก่เราเท่านั้นมีผลมาก ให้แก่คนอื่น ๆ ไม่มีผลมาก ให้แก่สาวกของเราเท่านั้นมีผลมาก ให้แก่สาวกของคนอื่น ๆ ไม่มีผลมาก ดังนี้ ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ชนพวกที่กล่าวเช่นนั้น เขาได้กล่าวตามคำ ที่พระโคตมผู้เจริญได้ตรัสไว้จริงหรือไม่ เขาไม่ใส่ความ พระโคตมผู้เจริญ ด้วยเรื่องอันไม่จริงละหรือ เขากล่าวธรรม สมควรแก่ธรรมละหรือ การถือตามถ้อยคำที่ชอบแก่เหตุ อย่างใดอย่างหนึ่ง จะไม่ตกอยู่ในฐานที่น่าตำหนิละหรือ ความจริงพวกข้าพระองค์ไม่ประสงค์จะใส่ความพระโคตม ผู้เจริญเลย”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า “วัจฉะ ชนพวกที่กล่าวว่า พระสมณโคตมตรัสว่า ทานควรให้แก่เราเท่านั้นไม่ควรให้แก่คนอื่น ๆ เป็นต้นนั้น ชนเหล่านั้นมิได้กล่าวตามคำที่เรากล่าว อนึ่ง ชนเหล่านั้นใส่ความเราด้วยเรื่องอันไม่มีอันไม่เป็นจริง วัจฉะ ผู้ใดห้ามคนอื่นที่ให้ทาน ผู้นั้นชื่อว่าทำอันตรายต่อคน ๓ คน ทำร้ายต่อคน ๓ คน ๓ คน คือใคร ? คือทำอันตรายต่อบุญของทายก ๑ ทำอันตรายต่อลาภของภิกษุ ๑ และผู้ที่ห้ามนั้นได้ชื่อว่าถูกขุด (คือขุดความดี) ถูกประหาร (คือตายไปจากความดี) เสียก่อนแล้ว

วัจฉะ ผู้ใดห้ามคนอื่นที่ให้ทาน ผู้นั้นชื่อว่าทำอันตรายต่อคน ๓ คน ทำร้ายต่อคน ๓ คนดังนี้

เราตถาคตกล่าวอย่างนี้ต่างหาก วัจฉะ ว่า แม้สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในหลุมโสโครกหรือท่อโสโครก ผู้ใดเทน้ำล้างหม้อก็ดี น้ำล้างชามก็ดี ลงไปในหลุมและท่อโสโครกนั้น ด้วยเจตนาให้สัตว์ในนั้นได้เลี้ยงชีพ อย่างนี้เราตถาคตยังกล่าวได้ว่า ได้บุญอันมีกิริยาที่ทำอย่างนั้นเป็นมูล จะกล่าวอะไร (ถึงการให้ทาน) ในผู้ที่เป็นมนุษย์ด้วยกันเล่า

แต่ถึงกระนั้น วัจฉะ เราตถาคตก็กล่าวว่า ทานที่ให้แก่ผู้มีศีลย่อมมีผลมาก หาได้กล่าวอย่างนั้นในผู้ทุศีลไม่ (คือเราไม่ได้กล่าวว่า ทานที่ให้ในผู้ทุศีลจะมีผลมาก) และผู้มีศีลนั้น เป็นผู้ละองค์ ๕ ประกอบด้วยองค์ ๕

ละองค์ ๕ คืออะไร ? คือละกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิฉณา ผู้มีศีลนั้นเป็นผู้ละองค์ ๕ นี้

ประกอบด้วยองค์ ๕ คืออะไร ? คือประกอบด้วยศีลขันธ์ (กองศีล) สมาธิขันธ์ (กองสมาธิ) ปัญญาขันธ์ (กองปัญญา) วิมุตติขันธ์ (กองวิมุตติ) วิมุตติญาณทัสสนขันธ์

(กองวิมุติญาณทัสนะ) อันเป็นอเสขะ ผู้มีศีลนั้นเป็นผู้ประกอบด้วยองค์ ๕ นี้

เราตถาคตกล่าวว่า ทานที่ให้ในผู้มีศีล ที่ละองค์ ๕ ประกอบด้วยองค์ ๕ อย่างนี้ มีผลมาก

ในบรรดาโคตว์เมียทั้งหลายที่มีสีต่าง ๆ เช่น แม่โคสีดำ สีขาว สีแดง สีเขียว สีต่าง สีปกติ หรือ สีนก พิวราบก็ตาม โคตว์ผู้ซึ่งเป็นโคที่ฝึกแล้ว เป็นโคทณงานมีกำลังฝีเท้าดี ย่อมเกิดในแม่โคเหล่านั้นได้ทุกเหล่า คนทั้งหลายย่อมจะใช้มัน ในการบรรพทุกสัมภาระเท่านั้น หาได้พิถีพิถัน ในเรื่องสีของมันไม่

ฉันเดียวกันนั้นแล ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ซึ่งจะเป็นชนชาติใดชาติหนึ่งก็ตาม จะเป็นชาติกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร จัณฑาล หรือปุกกุสะ บุคคลผู้ซึ่งฝึกตนแล้ว มีพรตอันดี ตั้งอยู่ในธรรม ถึงพร้อมด้วยศีล พุดเป็นสังฆ มีใจประกอบด้วยhiri ละชาติและมรณะแล้ว จบพรหมจรรย์แล้ว ปล่อยของหนักแล้ว ปลอดภัยแล้ว เสร็จกิจแล้ว ไม่มีอาสวะแล้ว ถึงฝั่งแห่งธรรมทั้งปวงแล้ว ดับกิเลสได้แล้ว เพราะไม่ยึดมั่น ย่อมเกิดในชาติเหล่านั้นได้ทุกชาติ

ทักษิณาทานที่ให้ในบุคคลนั้นอันเป็นเนื้อนาที่ปราศจาก
โทษย่อมมีผลไพบุลย์

ส่วนคนเขลาปัญญาทราวม มีได้สดับไม่รู้จัก (บุญเขต)
ให้ทานไปภายนอก (เขต) ไม่เข้าใกล้สัตบุรุษทั้งหลายเลย

ฝ่ายคนเหล่าใดเข้าใกล้สัตบุรุษ ผู้มีปัญญา ผู้นับว่า
เป็นปราชญ์ และศรัทธาของเขามีรากฐานมั่นคงในองค์
พระสุคต คนเหล่านั้นย่อมไปเทวโลก หรือหากมาเกิดใน
สกุลใดในโลกนี้ ก็จะเป็นบัณฑิตได้บรรลुพระนิพพาน
โดยลำดับ

ข้อความที่อ้างมานี้อยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ หน้า
๒๐๔ ข้อ ๔๙๗ จากหลักฐานที่อ้างมาให้ดูนี้เห็นได้ชัดว่า
การให้ทานหรือการบริจาคนั้นในเมื่อเราทำไปด้วยใจที่เป็นกุศล
หวังจะให้เกิดประโยชน์ เกิดความสุขแก่ผู้รับแล้วย่อมได้
บุญทั้งสิ้น ส่วนจะได้มากหรือน้อยแค่ไหนนั้น นอกจากจะ
ขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ให้แล้ว ฝ่ายปฏิคาหกคือผู้รับก็มีความ
สำคัญเหมือนกัน แต่อย่างไรก็ตาม ในจุฬกัมมวิภังคสูตร
ที่กล่าวว่า ให้แก่สมณะหรือพราหมณ์นั้น ก็เพราะโดยปกติ
สมณะ ซึ่งไม่จำกัดว่าจะจะเป็นสมณะ คือเป็นนักบวชในศาสนา

ไหนก็ตาม ย่อมเป็นผู้สมควรที่จะเป็นผู้รับ เพราะโดยปกติ พวกสมณะทั้งหลายก็มักจะมีชีวิตอยู่ด้วยปัจจัยที่ผู้อื่นบริจาค ให้อยู่แล้ว และเมื่อพูดถึงความประพตีก็น่าเลื่อมใส ส่วนพวกพราหมณ์ก็เช่นเดียวกัน ในสมัยครั้งพุทธกาลหรือ ก่อนหน้านั้น พวกพราหมณ์ก็เหมือนกับนักบวช คือเป็นผู้ สอนศาสนาทำพิธีทางศาสนาให้กับประชาชนทั้งหลาย จึง สมควรเป็นผู้รับการบริจาค แต่อย่างไรก็ตามหลักกว้าง ๆ ซึ่งเป็นหลักสากลทั่วไปนั้น ขึ้นชื่อว่า การให้ ซึ่งจะเป็น การให้อะไรก็ตาม ถ้าเป็นการให้ด้วยใจที่เป็นกุศล คือให้ ด้วยความเมตตากรุณา หรือให้ด้วยความเคารพนับถือ ให้ด้วยความเลื่อมใสศรัทธา หรือให้เพราะเห็นว่าสมควร จะให้โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ จากผู้รับ เป็นการให้ เปล่า ให้เพื่อประโยชน์แก่ผู้รับเท่านั้น การให้แบบนี้ย่อม มีอานิสงส์ ทั้งสิ้น คำว่า ทานเป็นเหตุให้เกิดมาร่ำรวยนั้น ในความหมายที่แท้จริงแล้วมีความหมายดังที่กล่าวมานี้

ขอให้สังเกตดูว่า คนที่จะเกิดมาร่ำรวย หรือไม่ยากจน อย่างน้อยก็มีพอกินพอใช้นั้น จะต้องเป็นคนมีนิสัยเสียสละ อยู่บ้าง ไม่ใช่เป็นคนเห็นแก่ตัวทุกอย่างและทุกกรณี คือจะ ต้องมีนิสัยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบทำ

ประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นอยู่บ้าง ไม่เอารัตเอาเปรียบใคร ไม่โกงใคร มีความซื่อสัตย์ต่อคนทั้งหลาย นิสัยอันนี้จะต้องมีอยู่เป็นพื้น แต่ไม่ใช่มีเพียงเท่านั้น ปัจจัยที่จะทำให้ร่ำรวยยังจะต้องมีอย่างอื่นอีกเช่น เป็นคนขยัน จะทำอะไรรู้จักจังหวะหรือเวลาที่ควรจะทำ เป็นคนฉลาด มีความสามารถในการงาน คนที่จะร่ำรวยจะต้องมีสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนประกอบด้วย แต่ถึงอย่างนั้น สาเหตุแห่งความร่ำรวยก็ไม่ใช่อะไรที่ ปัจจัยต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ ขอให้พิจารณาดูตัวอย่างดังต่อไปนี้ จะทำให้เข้าใจง่าย กล่าวคือในคำแสดงอานิสงส์ของศีลนั้นจะมีคำกล่าวว่ :-

สีเลน สุคติ ยนติ สีเลน โภคสมปทา สีเลน นิพพุติ
 ยนติ ตสฺมา สีลํ วิโสธเย

คนทั้งหลายจะไปสวรรค์ได้ก็ด้วยศีล จะมีโภคะสมบัติ สมบูรณ์ได้ก็ด้วยศีล จะไปนิพพานได้ก็ด้วยศีล เพราะฉะนั้น ทั้งชำระศีลให้บริสุทธิ์

ข้อความที่กล่าวว่า คนเราจะไปสวรรค์ได้ก็ด้วยศีลนี้จะเห็นว่าไม่มีปัญหา เพราะถ้าไม่มีศีล กล่าวคือในชีวิตประจำวันมีแต่การผิดศีลทั้ง ๕ ข้ออยู่เสมอแล้ว ก็แน่นอนไปสวรรค์

ไม่ได้ แต่การที่จะร่ำรวยได้จะต้องอาศัยศึลนั้น รู้สึกว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ เพราะตัวอย่างทั่ว ๆ ไปในปัจจุบันดูจะขัดแย้งกับหลักอันนี้ เพราะคนที่ร่ำรวยขึ้นมาโดยไม่มีศึลเลย มักจะมีตัวอย่างให้เห็นกันอยู่ทั่วไป แต่ที่ว่าจะไปนิพพานได้ก็ด้วยศึลนั้น ข้อนี้เราเข้าใจกันดีว่า ลำพังศึลอย่างเดียว ไปนิพพานไม่ได้ จะต้องมืสมานธิและมีปัญญาด้วย จึงจะไปนิพพานได้ แต่ถึงอย่างนั้นก็ขอให้พิจารณาดูว่า ถ้าเว้นจากศึลแล้ว ก็ไปนิพพานไม่ได้เหมือนกัน คือแปลว่าต้องมีพร้อมทั้งศึลสมานธิและปัญญาจึงจะไปนิพพานได้ ฉะนั้นในกรณีทีพูดสั้น ๆ นั้น เราจะต้องรู้ว่า จะต้องมือะไรอย่างอื่นอีกทีเป็นส่วนสำคัญ ซึ่งจะเว้นไม่ได้ ในกรณีของการบริจาคทานก็เช่นเดียวกัน อย่าเข้าใจว่า ด้วยการให้ทานเพียงอย่างเดียวก็ทำให้คนเรา ร่ำรวยได้ แต่ถึงอย่างนั้นก็ต้องเข้าใจอีกว่า ถ้าเว้นจากการให้ทานแล้ว แม้จะมีสิ่งอื่นสมบูรณม์เพียงไร ก็ร่ำรวยไม่ได้เหมือนกัน เช่นคนทีมีความขยัน มืปัญญา มืโอกาสดี หรือมือื่น ๆ อีกหลายอย่างทีจะเป็นปัจจัยให้เกิดความร่ำรวย คนทีมีสิ่งเหล่านี้พร้อมแล้วนั้น ก็อย่าเข้าใจว่า เขาจะเป็นคน ร่ำรวยได้ เรื่องของชีวิตมีความลึกลับมาก เราจะมามองดูแต่เรื่องราวเท่าทีตามองเห็นหรือหูได้ยิน หรือเท่าทีประสาท

ทั้ง ๕ ของเราจะพึงสัมผัสได้นั้น ย่อมไม่ถูกแน่ อย่าลืมนึกถึงหลักความจริงขั้นพื้นฐานที่ว่า ชีวิตเกิดและเจริญเติบโตมาจากวิญญาน ซึ่งเป็นมาตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิแล้ว และคำว่าเกิดจากวิญญานนี้ หมายถึง เกิดจากวิบากต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในวิญญาน ซึ่งเปรียบเหมือนต้นไม้ที่เกิดและเจริญเติบโตมาจากเชื้อภายในเมล็ดของมันฉะนั้น

และความจริงอีกอย่างหนึ่งที่จะต้องหมั่นนึกไว้เสมอ ก็คือ อะไรคือต้นเหตุที่ทำให้คนเราเกิดมา ? และอะไรคือต้นเหตุที่ทำให้คนเราไปเกิดในอบายภูมิ หรือในสุคติภูมิ ? อะไรคือต้นเหตุที่ทำให้คนเราต้องมีชะตาชีวิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ? และอย่าลืมนึกว่า คนเราเมื่อเกิดมาทุกคนจะต้องมีชะตาชีวิตติดตัวมาตั้งแต่เกิด เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าเมื่อทรงอุบัติมาแล้วก็มีชะตาชีวิตว่า จะได้เป็นพระพุทธเจ้าหรือเป็นจักรพรรดิ โชคชะตาต่าง ๆ เหล่านี้สามารถจะรู้ได้ตั้งแต่เกิดมาทีเดียว ซึ่งคนที่จะรู้เรื่องนี้ก็คือโหร ซึ่งผูกดวง ชะตา ดู หรือพวกที่มีความสามารถในการดูลายมือ ดูบุคคลิก ลักษณะ และอีกประเภทหนึ่งซึ่งทำนายได้แม่นยำมากไม่ผิดพลาดเลย คือพวกที่ได้ฌานสมาบัติขั้นสูง มีอภิญญาต่าง ๆ เช่นอย่างท่านอสีตดาบสทำนายพระพุทธเจ้า ภายหลัง

จากที่ทรงประสูติมาได้ ๕ วันเท่านั้น ทำนายอย่างเดียวว่า พระกุมารนี้จะได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ทำนาย เป็น ๒ อย่างเหมือนอย่างพวกโหร การที่บรรดาโหรหรือ ผู้ได้สมาธิขั้นสูง สามารถพยากรณ์เหตุการณ์ล่วงหน้าได้ อย่างถูกต้อง และรู้ล่วงหน้าได้นาน ๆ ด้วยเช่นนี้ แสดงให้เห็นว่า ทุกคนมีชะตาชีวิต ชะตาชีวิตก็คือแผนผังของชีวิต ที่ถูกกำหนดมาแล้วตั้งแต่เกิด ใครหรืออะไรเป็นผู้กำหนด ชะตาชีวิต พระพุทธเจ้าตรัสว่า กรรมเป็นผู้กำหนด ฉะนั้น ถ้าหากเราเข้าใจเรื่องทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว เราก็จะเห็นว่า เรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การให้ทานเป็นเหตุให้เกิดมาร่ำรวย คนไม่เคยให้ทานเลยจะเกิดมาเป็นคนยากจน” นั้น เป็นความจริงอย่างแน่นอน

ศีล-สมาธิ ปัญญา

คือทางแห่งความพ้นทุกข์

เมื่อเราได้ศึกษาให้เข้าใจแล้วว่า ความเกิดเป็นความทุกข์ ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้ คือ ความพ้นทุกข์ พร้อมทั้งเข้าใจเรื่องกรรมทั้งหมดตามที่ได้กล่าวมาแล้ว และก็รู้ด้วยว่า วิธีแก้ความทุกข์หรือทางแห่ง

ความพันทุกข์ดังที่คนทั้งหลายปฏิบัติกันอยู่นั้นได้ผลแค่ไหนอย่างไร ซึ่งเรื่องนี้ก็ได้อธิบายมาแล้ว (ดูหน้า ๑๖๒) ที่นี้ก็จะเริ่มเข้าใจได้แล้วว่า ทางแห่งความพันทุกข์ ซึ่งหมายถึงช่วยให้พ้น ได้จริง ๆ ช่วยให้พ้นได้ตลอดกาล และช่วยให้พ้นจากความทุกข์ทุกอย่างด้วยนั้น มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือมรรค มีองค์แปด หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา และทำไมจึงกล่าวว่า มีทางนี้เท่านั้น ทางอื่นไม่มีนั้น ก็ขอให้พิจารณาดูอีกครั้ง ดังต่อไปนี้

คนเราจะเกิดมาทุกข์ยากลำบาก หรือจะเกิดมามีความสุขแค่ไหนอย่างไรนั้น ปัจจัยสำคัญอันแรกก็คือ เราเกิดมาในสิ่งแวดล้อมอย่างไร ? เกิดมาดีหรือไม่ดี ? เกิดในอบายภูมิหรือในสุคติภูมิ ?

และอะไรคือต้นเหตุให้เราต้องเกิดมาในสภาพเช่นนั้น ตัณหาใช่หรือไม่ ? คนที่จะเกิดในภพหรือในภูมิที่ไม่ดี ก็เพราะตัณหาหยาบคาย คือเป็นตัณหาที่ปราศจากศีลธรรม ใช่หรือไม่ ?

และอะไรคือปัจจัยสำคัญที่ทำให้ตัณหาหยาบคาย หรือ ไม่หยาบคาย ? คนมีทานมีศีล ตัณหาจะไม่หยาบคาย ส่วนคนที่ไม่มีทานไม่มีศีล ตัณหาจะหยาบคายจริงหรือไม่

และอะไรคือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีทานมีศีล ? ขอให้สังเกตดูว่า คนที่ได้ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เกิดความเชื่อความเลื่อมใส ก็หมายถึงว่า เดี่ยวนี้เรามี ปัญญา คือมีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ความคิดชอบ ซึ่งในเมื่อมี สัมมาทิฐิก็หมายความว่า เขาย่อมจะเห็นว่าการบริจาค ทานการมีศีล การประพฤติธรรมเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ควรจะต้องทำอยู่เสมอ และความเชื่อความเลื่อมใสของเขานั้น จะยิ่งเพิ่มพูนแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ในเมื่อเขาได้เข้าใกล้พระรัตนตรัย อยู่เสมอ และในเมื่อศรัทธามั่นคงเช่นนี้ ก็หมายถึงว่า เขาก็จะไม่ทำความชั่วไม่ทำบาปใด ๆ ซึ่งเป็นการละด้วยความ เต็มใจ ไม่ได้ฝืนใจแล้วลองคิดดูว่า คนที่ประพฤติ ปฏิบัติ เช่นนี้ ได้ล่องพ้นจากความทุกข์ไปได้แล้วแค่ไหน ในเมื่อ เทียบกับตนเองในสมัยที่ยังมีติดอยู่ ยังเป็นมิจฉาทิฐิ อยู่ ทานและศีลไม่มี ข้อนี้จะรู้ได้ด้วยตนเอง และเมื่อรู้เช่นนี้ แล้วก็ย่อมจะรู้ว่า เหตุใดคนส่วนใหญ่ในโลกจึงได้มีความทุกข์ ยากลำบากกันเหลือเกิน

ขอได้โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า แม้แต่ความยากจนซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของคนในโลกนั้น ไม่ว่าเราจะใช้หลัก เศรษฐศาสตร์แก้ไขกันอย่างไร ก็ไม่มีทางแก้ได้สำเร็จ ในเมื่อ

จิตใจของคนส่วนใหญ่ในโลก เป็นประเภทที่จัดว่าอยู่ใน
 อบายภูมิ คือเต็มไปด้วยการเห็นแก่ตัว การเอื้อเพื่อเผื่อ
 แผ่กันไม่มี ความเมตตากรุณาต่อกันไม่มี สามารถจะ
 ประพฤติผิตศีลได้ทุกข้อในเมื่อมีโอกาส พระพุทธเจ้าเป็น
 สัพพัญญู เป็นโลกวิทู รู้แจ้งเรื่องเหล่านี้ดี และได้ทรงชี้ทาง
 ไว้ให้แล้ว ฉะนั้นในเมื่อโลกไม่เดินตามทางที่พระองค์ทรงชี้
 ไว้ก็ช่วยไม่ได้ แต่คนไหนเดินตาม คนนั้นก็พ้นจากความ
 ทุกข์ที่ว่านี้ ตลอดกาล คือตราบไตที่เขายังมีทานมีศีลอยู่
 อย่างสม่ำเสมอ เขาจะไม่มีวันยากจน ถ้าหากในชาตินี้ยัง
 ยากจนอยู่ ก็เพราะกรรมเก่ายังให้ผลอยู่ เมื่อกรรมเก่าหมด
 สิ้นไปแล้ว ความดี ที่เขาทำไว้นั้นก็จะให้ผลตลอดไป ลองคิด
 ดูว่าคนที่พยายาม ทำงานทุกอย่าง อะไรที่จะทำได้เงินได้
 ทรัพย์สมบัติแล้ว เขาเป็นต้องทำทุกอย่าง แม้ว่าการกระทำ
 นั้นจะเป็นการผิต ศีลธรรมอย่างไรก็ทำ ทำไป ๆ จนกระทั่ง
 ร่ำรวยเป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี แต่แล้วเขาก็ต้องตาย และเมื่อ
 ตายไปแล้ว เกิดมาอีก แน่ใจหรือว่าจะร่ำรวยอีก มีอะไรเป็น
 เครื่องรับประกัน และอันที่จริง คนที่ประกอบอาชีพแม้จะ
 เป็น การทุจริตแต่ก็ร่ำรวยนั้น เขาไม่รู้ว่า นั่นเป็นเพราะบุญ
 เก่า ที่เคยทำมาในชาติก่อนยังอุปถัมภ์อยู่ จึงได้เป็นเช่นนั้น

ส่วนคนที่ไม่มีบุญเก่าอุปถัมภ์เลย แน่นนอนในเมื่อในชาตินี้
 ทานก็ไม่มี ศีลก็ไม่มี เขาก็ไม่มีทางจะร่ำรวยขึ้นมาได้เลย
 ไม่ว่าจะทำอะไร เอาเพียงแค่นี้ให้มีพอกินไปวัน ๆ หนึ่ง
 ก็ยากอยู่แล้ว ฉะนั้นคำที่ว่ามรรคมืองค์แปด หรือศีลสมาธิ
 ปัญญาเป็นทางแห่งความพ้นทุกข์นั้น ย่อมนำมาใช้ได้แม้ใน
 เรื่องแก้ปัญหาคความยากจน ข้อสำคัญอย่าศึกษาเรื่องนี้อย่าง
 ผิวเผิน รู้อะไรรู้ไม่ตลอด ซึ่งคนที่รู้ไม่ตลอดนั้นมักจะมองแต่
 ในแง่ใดแง่หนึ่ง แล้วก็เกิดหลงผิดคิดว่า ศีล สมาธิ ปัญญา
 ในทางศาสนานั้นช่วยแก้ปัญหาคในเรื่องความยากจนไม่ได้
 เลย นอกจากจะแก้ไม่ได้แล้วยังเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา
 ในด้านเศรษฐกิจเสียอีกด้วย

ในเมื่อความทุกข์อันเนื่องมาจากความยากจน ศีล
 สมาธิ ปัญญา ยังช่วยได้แล้ว ก็ขอให้เข้าใจด้วยว่า แม้ทุกข์ใน
 เรื่องอื่น ๆ เช่นทุกข์อันเนื่องมาจากความเจ็บป่วย ความอาภัพ
 เกิดมาเป็นคนพิการ เกิดมาปัญญาอ่อนหรือทุกข์ใด ๆ ก็ตาม
 ศีลสมาธิปัญญาก็สามารถช่วยแก้ปัญหาคให้ได้ดีทั้งสิ้น และที่ว่า
 ช่วยได้นั้นอย่าเข้าใจว่า จะช่วยให้ได้ผลทันที เช่นนี้ย่อมเป็นไปได้
 ไม่ได้ เพราะกรรมเก่าที่ทำไว้อันนับเป็นเหตุให้ต้องทุกข์ยาก
 ต่าง ๆ นั้นจะต้องมีการชดใช้ให้หมดเสียก่อน กรรมใหม่จึง

จะให้ผลได้ เรื่องนี้ต้องใจเย็น ต้องรอคอย ซึ่งบางคน อาจจะ
ต้องรอคอยกันเป็นชาติ ๆ ที่เดียว แต่แล้วในที่สุด ในเมื่อเรา
ดำเนินชีวิตไปตามมรรคมืองค์แปด เราก็สามารถจะ พ้นจาก
ความทุกข์ทุกอย่างได้ วิธีการแก้ความทุกข์ชนิดที่ ได้ผลอย่าง
แน่นอน คือจะทำให้เราพ้นความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด ทั้งใน
ชาตินี้และต่อไปทุก ๆ ชาติ จนกระทั่ง ในที่สุดแม้จะเกิดมา
ไม่ว่าอยู่ในฐานะใดๆ ก็จะไม่มีความทุกข์ เลยนั้น ในเรื่องนี้จะ
ต้องทำความเข้าใจให้ถูก และจะขอสรุปให้ฟังอีกครั้งดังนี้

การที่คนเราจะเกิดมามีความทุกข์มากนั้น ปัจจัยอันแรก
ที่สำคัญก็คือ **เราเกิดมาไม่ดี** (เกิดในอบายภูมิ) เช่นเกิดมาใน
ตระกูลที่พ่อแม่ยากจน สิ่งแวดล้อมที่จะเกื้อกูลให้มีอาชีพดี
มีรายได้ดีก็ไม่มี หรือเกิดมาเป็นคนพิการ ร่างกายไม่
สมประกอบ เกิดมาปัญญาอ่อน หรือเกิดมามีนิสัยไม่ดี เช่น
ชอบประพฤตินทางอบายมุข และยังโง่อีก หรือเกิดมาชี้โรค
ร่างกายอ่อนแอมาตั้งแต่เกิด สำหรับผู้ที่เกิดมาไม่ดีมาตั้งแต่
เกิดเช่นนี้ จะเห็นได้ชัดว่า จะต้องเป็นทุกข์เพราะความยากจน
อย่างแน่นอน ซึ่งเป็นทุกข์ใหญ่ของคนในโลก แต่ทำไม
คนเหล่านี้จึงเกิดมายากจน ? อะไรคือต้นเหตุที่ทำให้ต้อง

เป็นเช่นนี้? ถ้าคิดว่า การที่ใครจะเกิดมาดีหรือไม่ดีเป็นเรื่องของความบังเอิญ คือไม่มีสาเหตุจริง ๆ ผู้ที่คิดแบบนี้แน่นอนจะแก้ปัญหาวะไรไม่ได้เลย และเห็นได้ชัดว่าเป็นผู้ที่อยู่ในความมืดจริง ๆ แต่สำหรับผู้ที่เข้าใจเรื่องกรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้แล้ว เขาก็จะแก้ปัญหาลำนี้ได้ ซึ่งวิธีแก้ นั่นก็คือ ต้องหมั่นพยายามประพฤติแต่ในทางที่ดี และต้องหัดให้มีนิสัยเสียสละ มีการบริจาคทำบุญ มีความเมตตากรุณา ต้องพยายามอย่าให้มีนิสัยเห็นแก่ตัว ซึ่งผู้ที่ประพฤติเช่นนี้ก็คือผู้ที่ปฏิบัติตามมรรคมืองค์แปดนั่นเอง ซึ่งถึงแม้จะปฏิบัติไม่ได้บริบูรณ์ตามหลักของมรรคมืองค์แปดก็จริง แต่เท่าที่ปฏิบัติได้พอสมควรนั้น ก็จะช่วยแก้ปัญหาคความทุกข์ได้ไม่น้อยเลย และในเมื่อเราเกิดมามีนิสัยเป็นสัมมาทิฐิ และก็สร้างแต่กรรมดีอยู่เสมอ ถ้าทุกชาติเกิดมาไม่กินแต่บุญเก่าอย่างเดียว แต่พยายามสร้างบุญใหม่เพิ่มเติมอยู่เรื่อย ๆ ปฏิบัติตัวเช่นนี้ ก็เป็นการแน่นอนว่า ทุกข์อันเกิดจากความยากจน หรือทุกข์อันเกิดมาจากความอาภัพต่างๆ นั้นจะไม่มีอย่างเด็ดขาด ขอให้พยายามอ่านข้อความในจุฬินิกัมมวิภังคสูตรบ่อย ๆ อ่านให้ละเอียดแล้วต้องพยายามคิดให้เข้าใจด้วย โดยเฉพาะต้องหมั่นนึกไว้

เสมอว่า เมื่อเรายังมีตัณหาอยู่ในสันดานแล้ว เราจะหนีตัวเองหนีไม่พ้น คือตายแล้วจะต้องเกิดอีกแน่นอน และโดยปกติต้นเหตุที่จะทำให้เราเกิดมาเป็นอะไร จะยากดีมีจนแค่นี้ ทุกซ์ยากลำบากอย่างไรนั้น ต้นเหตุมันอยู่ที่กรรมของเราในชาติก่อน ๆ ต้นเหตุไม่ใช่อยู่ที่พ่อแม่หรือสิ่งแวดล้อมหรือเหตุอะไรอย่างอื่นอันเป็นเหตุที่เห็นกันได้ง่าย ในชีวิตปัจจุบัน โปรดอย่าได้คิดเพียงแค่นี้เป็นอันขาด

อนึ่งควรจะเข้าใจไว้ด้วยว่า คนที่ปฏิบัติตามมรรคมิองค์แปด หรือปฏิบัติตามหลักของศีลสมาธิปัญญา นั้นจะมองดูแต่เพียงในแง่ว่า เขามีศีลอย่างไร มีสมาธิอย่างไร มีปัญญาอย่างไร เพียงเท่านั้นไม่พอ เพราะโดยธรรมดาผู้ที่ปฏิบัติในเรื่องศีลได้นั้น เขาจะต้องมีคุณธรรมหรือจะต้องปฏิบัติธรรมอย่างอื่นด้วย เช่นคนที่ถือศีลได้จะต้องเป็นคนมีนิสัยประกอบไปด้วยความเมตตา กรุณา ไม่คิดเบียดเบียนใครทรมานไม่ได้ที่จะทำให้บุคคลและสัตว์อื่นมีความทุกข์ หรือมีความเดือดร้อนเพราะการกระทำของตน และทั้งจะต้องเป็นคนมีนิสัยขยันอดทน รักความยุติธรรมอย่างนี้เป็นต้น เพราะหากไม่มีคุณธรรมดังที่กล่าวมานี้แล้ว แน่แน่นอนเขาจะถือศีลไม่ได้เลย แม้ว่าจะพยายามแนะนำสั่งสอนอย่างไร

ก็จะไม่มีทางเข้าใจและทำตามไม่ได้ และอีกอย่างหนึ่งคนที่ถือศีลได้ จะต้องเป็นคนมีปัญหาพอสมควร คนโง่จะถือศีลไม่ได้ เพราะเขาจะไม่เข้าใจคุณค่าหรืออานิสงส์ของการถือศีล คนที่จิตใจต่ำขนาดศีลแต่ละข้อก็ถือไม่ได้นั้น ภูมิปัญญาซึ่งมีมาแต่กำเนิดจะต้องต่ำมาก เมื่อภูมิปัญญาหรือพื้นเดิมเป็นคนโง่ไม่เข้าใจแม้แต่คุณค่าของศีลนั้นแน่นอน แม้ในเรื่องอื่นเขาก็จะไม่ฉลาด สมองจะเข้ามาจะศึกษาเล่าเรียนอะไรก็เรียนไม่ค่อยได้ ถ้าหากเขาจะมีความฉลาดก็เฉพาะในงานที่ตนเองทำอยู่เป็นประจำ คืออาศัยทำบ่อย ๆ นาน ๆ เขาก็ฉลาดในเรื่องนั้น ส่วนในเรื่องอื่นที่ไม่ใช่งานที่ตนเองต้องทำอยู่เสมอแล้ว จะไม่ฉลาดเลย แม้ว่าจะให้ศึกษาอย่างไรก็ยาก นอกจากจะเป็นงานง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ไม่ต้องใช้ความจำมาก ซึ่งเป็นงานที่ต้องใช้แรงทางกายเป็นส่วนใหญ่ ถ้าอย่างนี้เขาเรียนได้ ทำได้ เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้จะต้องพิจารณาดูให้ละเอียดจึงจะเห็นว่า คนถือศีล ได้นั้นโดยปกติก็ต้องเป็นคนใจบุญ ชอบการทำบุญ มีนิสัย เสียสละ มีเมตตากรุณา มีความเป็นธรรม และต้องเป็นคนขยันรู้จักทำสิ่งที่มีคุณมีประโยชน์ และเหนือสิ่งอื่นใดจะต้อง เป็นคนมีพื้นฉลาดพอสมควรด้วย ต้องเข้าใจให้ละเอียด

อย่างนี้ จึงจะมองเห็นว่า ศีลสมาธิปัญญาคือทางแห่งความพ้นทุกข์ ทางอื่นนอกจากนี้ถึงแม้จะช่วยแก้ไขปัญหาในเรื่องความทุกข์ได้ก็เป็นการแก้ชั่วคราวเท่านั้น ช่วยให้พ้นทุกข์จริง ๆ ช่วยไม่ได้ และเพื่อจะได้เข้าใจเรื่องนี้ดีขึ้น จึงใคร่ขอให้ศึกษาหัวข้อดังต่อไปนี้อีก ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังนี้

ความปรารถนาของบุคคลในโลก

ที่ได้สมหมายได้ยาก ๔ อย่าง

๑. ขอสมบัติจึงเกิดมีแก่เราโดยทางที่ชอบ
๒. ขอยศจึงเกิดมีแก่เรากับญาติพี่น้อง
๓. ขอเราจงรักษาอายุให้ยืน
๔. เมื่อสิ้นชีพแล้ว ขอเราจงไปบังเกิดในสวรรค์

ธรรมเป็นเหตุให้ได้สมหมายมีอยู่ ๔ อย่าง

๑. สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา
๒. ศีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล
๓. จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการบริจาคทาน
๔. ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา

ธรรมทั้ง ๒ หมวดนี้ มีอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๑

หน้า ๘๔,๘๕ (อ. จตุกก. ๒๑/๘๔,๘๕) ธรรมทั้ง ๒ หมวดนี้

เพียงแต่ยกหัวข้อมาให้ดู เพื่อประกอบการพิจารณาแล้ว
จะได้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า คนที่เกิดมาเป็นทุกข์ต่าง ๆ นั้น
ถ้าจะแก้ให้ได้ผลกันจริง ๆ แล้วควรจะทำอย่างไร

แต่อย่างไรก็ตาม วิธีการพ้นทุกข์ตามที่ได้กล่าวมา
แล้วนั้น ไม่ใช่วิธีการที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ได้ทุกอย่างจริง ๆ
และไม่ใช่วิธีการที่จะได้ผลตลอด ถ้าหากปฏิบัติได้เพียงแค่นั้น
นั้น เพราะถ้าปฏิบัติได้เพียงแค่นั้นก็ช่วยให้พ้นทุกข์ทั้งหลาย
ได้จริง ซึ่งเป็นทุกข์ชนิดที่คนในโลกส่วนใหญ่ที่ประสบกันอยู่
เป็นประจำ เช่นเกิดมายากจน ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าอาหารก็
ขาดแคลนมาก มิหนำซ้ำยังมีทุกข์อย่างอื่นอีก เช่นการเจ็บ
ป่วยอย่างนี้เป็นต้น ซึ่งทุกข์ที่ว่านี้โดยปกติมันจะมีติดต่อกัน
ไปเกือบจะทุกชาติ และก็จะเป็นอย่างนี้มานานแล้ว หลาย
ร้อยหลายพันชาติ เป็นแต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวเลยว่า ตนเอง
อยู่ในฐานะอย่างนี้มานาน และไม่รู้ตัวด้วยว่า อะไรคือต้นเหตุ
ที่ทำให้ต้องเป็นเช่นนี้ ฉะนั้นแต่ละชาติที่เกิดมาจึงไม่ได้แก้

แต่สำหรับผู้ที่เกิดมานับว่ามีความสุขความเจริญไม่ต้อง
ตรากตรำทำงานด้วยความเหนื่อยยาก ก็มีกินมีใช้เหลือเพื่อ
ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ อย่างที่คนส่วนใหญ่มีกันนั้น

ตนเองไม่มีเลย แต่ถึงกระนั้นคนประเภทนี้ก็ยังมีทุกข์อยู่อีก ไม่ใช่เล็กน้อย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นทุกข์ทางใจ คือแปลว่า แม้แต่ เทวดาไม่ว่าจะอยู่ในชั้นไหนก็ยังมีทุกข์ สาเหตุที่ยังต้องมีทุกข์ ก็เพราะความไม่แน่นอน เช่นเคยมีกินมีใช้อย่างอุดมสมบูรณ์ สักวันหนึ่งก็อาจจะยากจน เคยมีชื่อเสียงเกียรติยศ ใหญ่โตมีอำนาจมาก วันหนึ่งก็อาจจะตกต่ำ หรือถึงแม้ว่าจะยังไม่ยากจนยังไม่ตกต่ำ แต่ก็เกิดความวิตกกังวล กลัวว่า จะยากจนไม่มีกินไม่มีใช้ หรือวิตกว่าอาจจะตกจากฐานะที่ตนเอง เคยมีเคยเป็นความทุกข์ประเภทนี้มีมากกว่าความทุกข์ ประเภทอดอยากไม่มีจะกินเสียอีก และก็เป็นกันทุกชั้นทุกประเภท คือไม่ใช่เป็นเฉพาะแก่คนที่มั่งมีหรือคนใหญ่ คนโตเท่านั้น คนจน ๆ ก็มีความวิตกกังวลไม่น้อยเหมือนกัน และที่กลัวกันมากก็คือกลัวตาย แต่แล้วก็ต้องตาย ความทุกข์ต่าง ๆ ในลักษณะนี้ ถ้าพึ่งมีเพียงแค่ทานแค่ศีล ช่วยไม่ค่อยได้ ต้องมีทั้งศีลสมาธิและปัญญาสมบูรณ์ด้วย จึงจะพ้นจากทุกข์ดังที่กล่าวมานี้ได้จริง

ทำไมการมีศีลสมาธิปัญญาสมบูรณ์ จึงทำให้พ้นทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด และพ้นทุกข์ได้ทุกอย่างด้วย ?

ทั้งนี้ก็เพราะผู้ที่มีศีลสมาธิปัญญาสมบูรณ์แล้วก็จะ
 ได้บรรลุถึงนิพพาน ซึ่งในเมื่อบรรลุถึงนิพพานแล้วก็จะรู้ว่า
 เดียวนี้ตนเองได้พ้นทุกข์แล้วจริง ๆ และเป็นการพ้นอย่าง
 เต็ดขาดด้วย แต่อย่างไรก็ดี คนที่จะเข้าใจเรื่องนี้ได้จริง ๆ
 และเป็นการเข้าใจด้วยตนเองด้วยนั้น ก็ต่อเมื่อเขาได้บรรลุ
 ถึงนิพพานแล้วเท่านั้น ตราบใดที่ยังไม่ได้บรรลุถึงนิพพาน
 แล้ว ถึงแม้จะมีความเข้าใจและเชื่อแน่ว่า ทางนี้เท่านั้นทางอื่น
 ไม่มี เพื่อความพ้นทุกข์ ความเข้าใจและความเชื่อนั้นก็ยัง
 ไม่แน่นแฟ้นยังมีโอกาสที่จะโยกคลอนหรือหวั่นไหวตามคนอื่น
 ได้ เพราะฉะนั้น สิ่งที่จะต้องศึกษาในอันดับต่อไปนี้ ก็คือต้อง
 ศึกษาให้เข้าใจเสียก่อนว่า นิพพานคืออะไร ?

นิพพานคืออะไร ?

เมื่อพูดถึงนิพพาน ประการแรกโปรดอย่าเข้าใจ
 เป็นอันขาดว่า การบรรลุถึงนิพพานก็คือตายแล้วไม่เกิด
 ความจริงนิพพานมีความหมายหลายอย่าง เช่นคำว่า นิพพาน
 หมายถึงความสงบอันประณีต เป็นความสงบในชั้นโลกุตตระ
 กล่าวคือ ผู้ที่เข้าถึงความสงบในชั้นนี้แล้ว ความสงบที่มี
 ในใจนั้น เคยมีอยู่อย่างไรก็จะมีอยู่อย่างนั้นตลอดกาล คนที่

ได้ฉานก็มีความสงบ และสงบมากด้วย ซึ่งสุดแล้วแต่จะได้อานขึ้นไหน แต่ความสงบในฉานนั้นถึงจะสงบอย่างไรก็ไม่แน่นอน มีทางเสื่อมหรือสลายหมดไปได้ และที่สำคัญก็คือความสงบในฉานช่วยให้ละกิเลสโดยเด็ดขาดไม่ได้ ช่วยได้เพียงทำให้กิเลสสงบชั่วคราวเท่านั้น กิเลสคือต้นเหตุของความทุกข์ เมื่อกิเลสยังมีอยู่ยังไม่ขาดจากสันดาน ความทุกข์ก็ยังมีโอกาสที่จะเกิดได้อีก ส่วนผู้ที่บรรลุถึงนิพพานนั้น ใจจะสงบอยู่ตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมหรือเครื่องยั่วเย้าใด ๆ ก็ทำให้กิเลสเกิดอีกไม่ได้ ฉะนั้นความทุกข์อันใดซึ่งเคยเกิด เพราะกิเลส ในเมื่อกิเลสอันเป็นต้นเหตุไม่มีแล้ว ความทุกข์ ก็จะมีอีกไม่ได้ เพราะฉะนั้นผู้ที่บรรลุถึงนิพพานเท่านั้น จึงจะนับว่าเป็นการพ้นทุกข์ได้อย่างเด็ดขาดและพ้นได้ตลอดเวลา

ข้อที่ว่า นิพพานหมายถึงความสงบนั้น ก็เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังนี้

เอตํ สนตํ เอตํ ปณิตํ ยทิทํ มพนิมมทโน ปิปาสวินโย
 อालยสมุคฺชาโต วฏฺฏุปจฺเจโท ตณฺหกฺขโย วิราโค นิโรโธ
 นิพพานํ

นี่สงบ นี่ประณีต ณ ที่นี้เองเป็นที่สร้างความเมา เป็นที่กำจัดความกระหาย เป็นที่ถอนความอาลัย เป็นที่ตัดวิฏฺฐะ

เป็นที่ลึ้นตัณหา เป็นที่หน่ายราคะ เป็นที่ดับสนิโท นี้แหละ
คือนิพพาน

มทนิมมานโน เป็นที่สร้างความเมา

หัวข้อนี้หมายความว่า ใครก็ตามในเมื่อได้บรรลุถึง
นิพพาน ซึ่งเป็นการบรรลุถึงภายในใจของตนแล้ว ทุกคน
จะบอกกับตนเองได้ว่า ณ ที่นี้เองเป็นที่สร้างความเมา คือ
รู้สึกตัวได้แล้ว เห็นแจ้งด้วยตนเองแล้วว่า เมื่อก่อนตนเองมี
ความเมาหลายอย่าง ไม่ว่าจะได้อะไรหรือมีอะไร เป็นต้อง
เกิดมัวเมาในสิ่งนั้น ๆ เสมอ เช่น ได้เงิน มีเงิน ก็เมาในเรื่อง
เงิน มียศก็เมาในเรื่องยศ มีลูกมีสามีมีภรรยา มีบ้าน มีรถยนต์
โดยที่สุดเมื่อเกิดมาสวย ขณะนี้ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว อยู่ก็จะ
ต้องเมาในสิ่งเหล่านี้ทั้งสิ้น แต่อาการเมาเป็นอย่างไร ไม่รู้สึก
ตัวเลยเหมือนคนที่ดื่มเหล้าและเมามาก ก็มักจะ พูดว่า
ตนเองยังไม่เมาและยังต้องการที่จะดื่มอีก ต่อเมื่อตนเองได้
บรรลุถึงความสงบอันนี้แล้วจึงได้รู้สึกตัวว่า เมื่อก่อนตนเอง
มีความเมาหลายอย่างและบางอย่างก็เมามากด้วย แต่มา
บัดนี้สร้างเมาได้หมดแล้ว และเป็นการสร้างเมาอย่างเด็ดขาด
อีกด้วย คือจะไม่มีการเมาอีกต่อไป ไม่ว่าจะมียะไร หรือเป็น
อะไร ก็ไม่เมาอย่างเด็ดขาด

เป็นการยากที่จะอธิบายให้เห็นว่า คนที่เมาในเรื่องลาภยศ สุข สรรเสริญนั้นมีอาการเป็นอย่างไร นอกจากคนที่เมาน้อยแล้วเท่านั้น จึงจะสังเกตเห็นคนที่เมามากกว่าตนว่า คนนั้นเมาอย่างไร ถ้าต่างคนต่างเมาและเมามากด้วย ก็ไม่มีทางที่จะรู้สึกตัวหรือสังเกตเห็นคนที่เมาว่าเป็นอย่างไรเลย แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีข้อสังเกตที่จะพึงเห็นได้ว่า คนเมาเป็นอย่างไรมันดังนี้คือ :-

โดยธรรมดาคนที่เมาเหล่านี้จะขาดสติความรู้สึกผิดชอบ อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ อะไรมีค่า อะไรไม่มีค่า อะไรผิด อะไรถูก คนเมาเหล่านี้จะตีราคาในสิ่งเหล่านี้ไม่ถูก และส่วนใหญ่แล้วก็มักมัวอยู่กับสิ่งที่ไร้สาระ จนกระทั่งลืมทำในสิ่งที่ควรจะต้องรีบกระทำ หรือทำอะไรผิด ๆ อยู่เสมอ จนกระทั่งเกิดความทุกข์ยากหรือเกิดปัญหาต่าง ๆ แล้วยังแก้ไขไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน คนที่เมาในเรื่องลาภยศ สุข สรรเสริญ ก็เช่นเดียวกันจะคิดแสวงหาแต่สิ่งเหล่านี้อยู่เรื่อย ๆ มีเท่าไรก็ไม่พอ ได้แล้วก็ติดใจหลงใหลมัวเมาอยู่แต่ในสิ่งเหล่านี้ จนกระทั่งลืมไปว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งแน่นอน ไม่เตรียมตัวเตรียมใจไว้รับการเปลี่ยนแปลง และที่สำคัญก็คือถ้าเมาในสิ่งเหล่านี้มาก ก็จะเห็นได้ชัดว่า **แม้จะได้สิ่ง**

เหล่านี้มาในทางที่ไม่ชอบก็ทำ และเมื่อได้มาแล้วก็เชื่อว่า จะทำให้มีความสุขจริง ๆ ก็ไม่คิด และความสุขอย่างอื่น ที่ดีกว่ามั่นคงกว่า ก็ไม่คิดแสวงหาเลย นี่แหละคือความ เมา และเมามากด้วย

ส่วนพระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุถึงนิพพานแล้วนั้น แม้จะมีลาภ มียศ มีสุข มีสรรเสริญอย่างไร ก็ไม่หลงไม่ติด อยู่ในสิ่งเหล่านี้ และจะไม่ยอมทำบาปเพื่อให้ได้มาซึ่ง สิ่งเหล่านี้เป็นอันขาด นอกจากนี้เมื่อสิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไป อย่างไม่รู้ไม่ทุกข์ เศรษฐีที่เป็นอริยบุคคลนั้น แม้บางครั้ง จะต้องกินอาหารหรืออยู่อย่างคนยากจน ก็จะอยู่ได้อย่าง สบาย ไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนเลย และไม่มีการเยอหยิ่งจอง หอง หรือการดูถูกคนยากจน และจะตีราคาได้ถูกต้องว่า ลาภ ยศ สุข สรรเสริญนั้นมีค่าแค่ไหน การปฏิบัติธรรมมีค่า แค่นั้น ฉะนั้นพระอริยบุคคลจึงไม่ได้ใช้เวลาของชีวิตทั้งหมด เพื่อแสวงหาสิ่งเหล่านี้เลย นี่แหละคืออาการสร้างเมาของ ผู้ที่บรรลุถึงความสงบภายในอันเรียกว่านิพพานได้แล้ว

ปิปาสวินโย เป็นที่กำจัดความกระหาย

ข้อนี้หมายความว่า โดยธรรมดาความอยากได้หรือ ความต้องการของผู้ที่ยังไม่บรรลุถึงความสงบภายในนั้น

จะมีลักษณะเหมือนกับคนที่กระหายน้ำ トラバโดที่ยังไม่ได้
 สมความปรารถนา คือยังไม่ได้ดื่มน้ำก็จะเร่าร้อน จะคิดทำ
 อย่างอื่นไม่ได้ ต้องให้ได้ดื่มน้ำเสียก่อน และแม้เมื่อได้มาแล้ว
 ไม่นานเท่าไรก็กระหายอีก ในเมื่อตนเองต้องตรากตรำทำงาน
 ตากแดด หรือต้องเดินทางตากแดด ฉะนั้นลองคิดดูว่า เขา
 จะเป็นทุกซ์แค่ไหน ในเมื่อต้องมีความกระหายอยู่เสมอ
 และถ้าหากไม่ได้ดื่มน้ำด้วยเพราะหาน้ำได้ยาก หรือน้ำที่มี
 อยู่หมดไป คนในโลกส่วนใหญ่ก็มีลักษณะเหมือนคนตรากตรำ
 ทำงานอยู่กลางแจ้ง หรือเดินทางอยู่กลางแจ้ง การอยาก
 ใต้อะไร เมื่อได้สมความปรารถนาก็เป็นสุข แต่มันก็สุข
 ชั่วคราวเท่านั้น ครั้นแล้วก็ทำให้อยากได้อีกต่อไปอีก
 หรืออยากได้มากกว่าเดิม เศรษฐีที่มีเงินมาก และหาเงินได้
 ง่าย ได้มากนั้น เขาจะไม่หยุดการแสวงหา ยิ่งมีมากก็ยิ่ง
 อยากได้มาก จนกระทั่งในที่สุดสิ่งที่มีอยู่ก็ไม่ได้ให้ความสุข
 แก่ตนจริง ๆ เลย เพราะการแสวงหาของคนในโลกนั้น
 เปรียบเหมือนกับการเอาน้ำไปราดลงที่กะทะซึ่งกำลังร้อน
 ราดน้ำน้อย น้ำก็ยังร้อนอยู่ และน้ำก็ระเหยหมดไปเร็ว ถ้า
 ราดน้ำมาก น้ำก็จะเย็นอยู่นาน แต่ก็จะไม่นานตลอดไป ใน
 เมื่อกะทะนั้นตั้งอยู่บนเตาไฟที่มีถ่านไฟลุกแดงอยู่ คนที่ยัง

ไม่ได้บรรลุถึงความสงบภายในก็เช่นเดียวกัน ข้างในเราร้อน ซึ่งจะร้อนมากหรือน้อยแค่นั้นก็สุดแล้วแต่ตัณหาที่มีมากหรือน้อย และสำหรับคนที่ทำบาปอยู่เสมอด้วยแล้ว ข้างในก็จะยิ่งเราร้อนมาก และถ้าทำบาปชนิดร้ายแรงด้วย เช่นกระทำอนันตริยกรรม ข้างในก็จะเราร้อนเหมือนตกอยู่ในอเวจีทีเดียว ฉะนั้น สำหรับคนธรรมดาที่ยังเข้าไม่ถึงความสงบภายในนั้น ลองคิดดูก็แล้วกันว่า แม้เขาจะได้อะไรสมความปรารถนา แค่นั้นก็ตาม ในเมื่อได้มาแล้วเดี๋ยวก็ร้อนอีก เขาจะเป็นทุกข์สักแค่ไหน ส่วนพระอรหันต์นั้น ความต้องการหรือความปรารถนาของท่านไม่ว่าในเรื่องอะไร จะเป็นไปอย่างสงบเสมอ คือได้ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นทุกข์ พระอรหันต์เป็นคนใจเย็นอยู่เสมอ ลักษณะใจร้อนไม่มีเลย ทั้งนี้ก็เพราะความต้องการความอยากได้ชนิดที่เป็นเสมือนความกระหายนั้นไม่มีเลย และการที่ความกระหายเช่นนี้หมดไป ก็เพราะได้เข้าถึงความสงบภายในอันนี้นั่นเอง ความสงบอย่างอื่นช่วยกำจัดความกระหายแบบนี้ให้หมดไปจากสันดานจริง ๆ ไม่ได้ เพราะเหตุนี้ พระอรหันต์ทุกองค์ เมื่อได้เข้าถึงความสงบอันนี้แล้วจึงได้กล่าวว่า ณ ที่นี้เองเป็นที่กำจัดความกระหาย

อालยสมุคฺชาโต เป็นที่ถอนความอาลัย

ข้อนี้หมายความว่า โดยธรรมดาปุถุชน เมื่อคนที่รักตายจากหรือสิ่งของอันเป็นที่รักสูญหายไป ก็จะต้องมีความอาลัย หรือมีความเสียดาย ซึ่งเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นบ่อยในชีวิตประจำวัน น้อยคนมากที่จะตัดความอาลัย หรือ ความเสียดายให้หมดสิ้นไปได้ บางคนก็เป็นอยู่นาน คิดขึ้นมาคราวไร หรือมีอะไรมาสะกิดให้ต้องนึกถึงสิ่งที่สูญไปแล้ว เป็นต้องเกิดความเสียใจ บางคนก็ถึงกับร้องไห้อยู่เสมอ แม้เหตุการณ์จะผ่านไปนานแล้วก็ตาม ความอาลัย ความเสียดาย ก็ยังไม่หมดไป แต่สำหรับพระอริยบุคคล ผู้ซึ่งได้บรรลุถึง ความสงบภายในแล้ว บรรดาความอาลัย หรือความเสียดาย ทุกอย่างจะตัดได้โดยไม่ยาก เพียงแต่คิดว่า สิ่งเหล่านี้ มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงได้ หมดสิ้นไปได้ เป็นของธรรมดาที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นเช่นนี้ คิดเพียงแค่นี้ หรือคิดในทำนองนี้เท่านั้น ก็จะตัดความอาลัย หรือ ความเสียดายได้ทันที และโดยปกติถึงแม้จะไม่คิด แต่ความอาลัยความเสียดายก็ไม่เกิดอยู่แล้ว ทั้งนี้ก็เพราะในเมื่อภายในจิตใจสงบแล้วเยือกเย็นแล้ว รู้แจ้งเรื่องไตรลักษณ์เป็นอย่างดีนั้น ไม่ว่าจะมีการสูญเสียบุคคลหรือ

สิ่งของอันเป็นที่รักสักขนาดไหน ความทุกข์โศกเพราะความอาลัยความเสียดายนั่นก็จะไม่เกิด อันนี้เป็นของธรรมดาสำหรับผู้ที่เข้าถึงความสงบภายในแล้ว เพราะมันเหมือนกับบุคคลผู้ที่แช่อยู่ในน้ำ แสงแดดจะร้อนอย่างไรก็ตาม แต่สำหรับร่างกายส่วนที่อยู่ในน้ำจะไม่รู้สึกร้อนเลย หรือแม้ส่วน ที่ไม่ได้แช่อยู่ในน้ำจะถูกแดดเผา แต่ในเมื่อร่างกายส่วนใหญ่แช่อยู่ในน้ำ ส่วนที่ถูกความร้อนนั้นก็พอทนได้ ไม่เหมือนกับคนที่อยู่บนบก ซึ่งร้อนทั้งร่างกายและพื้นดินก็ร้อน และไหนยังกระหายน้ำ ไม่ได้ดื่มน้ำไม่ได้อาบน้ำ เขาจะทุกข์ ทรมานสักแค่ไหน ด้วยเหตุนี้ผู้ที่บรรลุถึงความสงบภายในแล้ว จึงได้กล่าวว่า ณ ที่นี้เป็นที่ถอนความอาลัย ซึ่งหมายความว่า นับจำเดิมตั้งแต่เข้าถึงความสงบอันนี้แล้ว รู้สึกว่าความอาลัย หรือความเสียดายต่าง ๆ มันไม่เกิดอีกเลย ไม่ว่าจะมีการสูญเสียอย่างไรก็ตาม ทั้งนี้ก็เพราะได้ถอนรากถอนโคน ในเรื่องเหล่านี้ได้หมดสิ้นแล้วนั่นเอง

วฏฏูปัจเฉโท เป็นที่ตัดวิฏฏูชะ

วิฏฏูชะ แปลว่าการหมุนเวียน โดยเฉพาะหมายถึงการเวียนว่ายตายเกิด คือเกิดแล้วก็ตาย ตายแล้วก็เกิดอีก เป็น

อยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ไม่มีการสิ้นสุด และเข้าใจกันว่า ที่ว่า ตัดวิญญูะได้นั้น ก็เพราะจะไม่มีการเกิดอีกต่อไปแล้ว ชาตินี้ เป็นชาติสุดท้ายแล้ว และที่ว่านี้หมายถึงบรรลุนิพพานใน ชั้นของพระอรหันต์เท่านั้น เพราะพระอริยบุคคลชั้นต่ำ แม้จะได้ชื่อว่าบรรลุนิพพานแล้วก็ตาม เพราะเหตุที่กิเลส ในสันดานยังไม่หมดสิ้นไปทีเดียว ฉะนั้นจึงยังต้องเกิดอีก แต่ถึงกระนั้นก็กำหนดเวลาที่จะไม่เกิดอีกได้แล้ว เช่นพระ โสดาบันจะเกิดอีกอย่างมากที่สุดไม่เกิน ๗ ชาติ (สตตขตตฺปฐมะ) ในชาติที่ ๗ นั้นจะต้องได้เป็นพระอรหันต์แล้วก็จะไม่เกิดอีก นี่คือความหมายโดยทั่ว ๆ ไปที่กล่าวไว้ในคัมภีร์

แต่อย่างไรก็ตาม การที่คนเรายังจะต้องเกิดอีกอยู่ ตลอดไปนั้น สาเหตุสำคัญอยู่ที่เราตัดความคิดไม่ขาด วิสัย ของปุถุชนจะมีความคิดวนไปเวียนมาอยู่เรื่อย ๆ ถึงจะตัดได้ หรือระงับได้ก็เป็นการชั่วคราวเท่านั้น แต่แล้วก็อดคิดอีก ไม่ได้ นี่ก็คือวิญญูะ คนเราที่เกิดเดือดร้อนกันนั้น เมื่อกกล่าว โดยสรุปแล้ว เป็นเพราะอดคิดไม่ได้ ตัดความคิดไม่ได้ทั้ง ๆ ที่ไม่ต้องการจะคิด คิดแล้วก็กลุ้มใจเสียใจ หรือเกิดความ วิตกกังวลเกิดความกลัว แต่ก็อดคิดไม่ได้ คนที่เลิกทำความชั่ว หรือพูดชั่วไม่ได้ ก็เพราะตัดความคิดอันเป็นต้นเหตุให้

ต้องทำหรือพูดเช่นนั้นไม่ได้ คนที่เป็นโรคนอนไม่หลับ คนที่คิดฟุ้งซ่าน คนที่เป็นโรคประสาท สาเหตุก็คือเพราะตัดความคิดไม่ได้ ความคิดมันวนไปเวียนมาอยู่เรื่อย ๆ ทำอย่างไรก็ตัดไม่ได้ ? ส่วนพระอริยบุคคลผู้เข้าถึงความสงบภายในแล้ว ความคิดที่ไม่ดี ความคิดที่ไม่ต้องการ ความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ท่านจะตัดได้หมดและตัดได้ อย่างเด็ดขาดด้วย การตัดนั้นก็ทำง่าย ๆ เพียงแต่ตั้งใจว่าจะไม่คิดอย่างนั้นอีก ความคิดเหล่านั้นก็จะไม่เกิดอีกเลย หรือถ้าหากต้องการจะคิดเหมือนเมื่อก่อนก็คิดได้ แต่ก็ไม่มีความหมายอะไร สักแต่ว่าคิดเท่านั้น เพราะถึงแม้จะคิดอย่างไรทุกข์ก็ไม่เกิด กิเลสก็ไม่เกิด และเมื่อต้องการจะปิดความคิดเหล่านั้นออกไปเมื่อไร ก็ปิดออกไปได้ทันที ไม่ยากอะไรเลย คำว่าเป็นที่ตัดวิภูฏะนั้นมีความหมายอย่างนี้ด้วย คือไม่ใช่หมายความว่าเฉพาะในเรื่องที่ว่า ตายแล้วจะไม่เกิดอีกเท่านั้น จึงจะเรียกว่าตัดวิภูฏะได้

ตณฺหุขโย เป็นที่สิ้นไปของตัณหา

วิราโค เป็นที่หน่ายราคะ

ข้อนี้หมายความว่า บรรดาตัณหาราคะทั้งหลายนั้น ซึ่งโดยธรรมดาแล้วกิเลสประเภทนี้ละได้ยากที่สุด จนกระทั่ง

คนทั้งหลายเข้าใจว่ามันเป็นธรรมชาติของคน ฉะนั้นไม่ว่าจะ
 ทำอย่างไรก็ละไม่ได้ มันเหมือนกับความหิว ซึ่งเป็นธรรมชาติ
 อย่างหนึ่งของคนเรา การระงับความหิวชั่วคราวนั้น เราทำได้
 ด้วยการรับประทานอาหารแต่แล้วมันก็ต้องหิวอีกในเมื่อ
 อาหารในกระเพาะถูกย่อยไปหมดแล้ว ความหิวเป็นสิ่งที่
 มีประโยชน์ เพราะถ้าไม่หิวก็จะไม่ยากกินอาหาร เมื่อไม่กิน
 อาหารก็ต้องตาย ตัณหาราคะก็เหมือนกัน คนเราจำเป็นต้อง
 ต้องมี เพราะถ้าไม่มี การสืบพันธุ์ก็จะมีไม่ได้ เมื่อไม่มีการ
 สืบพันธุ์ มนุษย์ก็ต้องสูญพันธุ์ไปจากโลก และในเมื่อคน
 เราต้องการจะให้มมีมนุษย์อยู่เรื่อย ๆ ไม่ต้องการให้สูญพันธุ์
 ตัณหาราคะก็ไม่ควรจะทำให้มันหมดสิ้นไป และถึงแม้จะ
 พยายามละอย่างไร มันก็ละไม่ได้ เพราะกิเลสเหล่านี้เป็น
 ธรรมชาติของคนของสัตว์ ฉะนั้นถึงอย่างไรก็ละไม่ได้
 คนเกือบจะทั้งโลกเข้าใจกันเช่นนี้ และไม่มีใครคิดจะตัดกิเลส
 เหล่านี้ออกให้หมด แต่สำหรับผู้เข้าถึงความสงบภายในแล้ว
 ทุกคนก็จะรู้สึกว่ กิเลสเหล่านี้ความจริงละได้ มันหมดสิ้น
 ไปได้ เพราะนับจำเดิมตั้งแต่ได้บรรลุถึงความสงบอันนี้แล้ว
 กิเลสเหล่านี้ก็จะค่อย ๆ หมดไปโดยลำดับ จนกระทั่งในที่สุด
 ในเมื่อความสงบอันนี้มีมากขึ้น กิเลสเหล่านี้ก็จะหมด

ไปจากสันดาน และผู้ที่ละกิเลสเหล่านี้ได้จริง ๆ โดยเฉพาะคือละกิเลสในเรื่องกามราคะหรือกามตัณหานั้น ก็คือพระอนาคามีซึ่งผู้ที่ละได้นี้ก็จะรู้แจ้งด้วยตนเองว่า เพราะเข้าถึงความสงบภายในอันนี้เองจึงทำให้ละได้อย่างเด็ดขาด

อนึ่งเมื่อพูดถึงตัณหาราคะนี้ควรจะต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างละเอียดด้วย โดยเฉพาะต้องจำหลักไว้เสียก่อนว่า “พระโสดาบันก็ละตัณหาราคะได้เด็ดขาด แต่ก็ละได้เฉพาะตัณหาราคะชนิดที่หายาบ ซึ่งเป็นตัณหาราคะที่เป็นเหตุให้ต้องทำบาป หรือเป็นเหตุให้ผิดศีล เป็นตัณหาราคะชนิดที่จะนำไปสู่อบายภูมิ อันนี้ท่านละได้ขาด เพราะท่านละตัณหาราคะประเภทนี้ได้ขาด ท่านจึงได้ปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาด คือจะไม่มีทางไปเกิดในอบายภูมิอีกเลย และชีวิตมีแต่จะไปสูงขึ้นโดยลำดับ ซึ่งในคัมภีร์เรียกว่า อวินิปาตรมโม แปลว่า มีอันไม่ตกต่ำต่อไปอีกเป็นธรรมดา ส่วนตัณหาราคะชนิดที่ไม่หายาบ เป็นตัณหาราคะที่ประกอบไปด้วยศีลธรรม อันนี้พระโสดาบันยังมีอยู่ ฉะนั้นพระโสดาบันจึงยังมีครอบครัวได้ ต่อเมื่อเป็นพระอนาคามี ตัณหาราคะประเภทที่ยังต้องการในเรื่องเพศสัมพันธ์นั้น ท่านตัดได้ขาด และในเมื่อตัดตัณหาราคะอันนี้ได้แล้ว ก็หมายถึงตัด ปฏิฆะ

คือความโกรธหรือความขุ่นเคืองได้ด้วย และเมื่อตัดกิเลสสองตัวนี้ได้ขาดแล้ว เมื่อตายแล้วก็จะไม่มาเกิดในโลกมนุษย์อีกต่อไป คือจะไม่มาเกิดในท้องแม่อีกเลย แต่จะไปเกิดเป็นโอปปาติกะอยู่ในพรหมชั้นสุทธาวาส แล้วจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์อยู่ในภพนี้ โดยไม่ต้องมาสร้างบุญบารมีในโลกมนุษย์อีก เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า **พระอนาคามี** ซึ่งแปลว่า **ผู้ไม่มา** คือจะไม่มาเกิดในโลกมนุษย์อีก ส่วนพระโสดาบันนั้น ตามศัพท์แปลว่า **ผู้ถึงกระแสแล้ว** คือมาจากคำเดิมว่า **โสด** แปลว่า **กระแส, อาปนฺน** แปลว่า **ถึงแล้ว** กระแสในที่นี้หมายถึงกระแสนิพพาน กระแสนิพพานก็คือ ความสงบภายในดังที่กล่าวมาแล้ว

พระอนาคามีแม้จะได้ชื่อว่า ตัดตัณหาราคะได้ขาด แต่ก็ขาดเฉพาะแต่ตัณหาราคะที่มีชื่อว่า **กามราคะ** หรือ **กามตัณหา** เท่านั้น ส่วน **รูปราคะ** **อรูปราคะ** หรือ **ภวตัณหา** ยังมีอยู่ ต่อเมื่อเป็นพระอรหันต์จึงจะตัดกิเลสที่เหลืออยู่นี้หมดสิ้นไปได้ คำว่า **รูปราคะ** แปลว่ายังติดใจชอบใจในรูป **อรูปราคะ** แปลว่ายังติดใจชอบใจในรูปข้อนี้ หมายความว่า ถึงแม้จะตัดกามราคะได้แล้ว แต่ก็ยังพอใจ รักใคร่ยินดีในรูป คือในความเป็นชีวิตของรูปร่างกาย

ยังต้องการมีร่างกาย แต่ไม่ต้องการจะมีร่างกายแบบมนุษย์ ซึ่งเป็นกายหยาบ เป็นกายสกปรก เป็นกายซึ่งมีโรคมาก อายุสั้น เป็นกายไม่ยั่งยืน ตายง่าย และเป็นกายที่ต้องลำบากในเรื่องการเลี้ยงการดูแลรักษา และท่านรู้ว่า เมื่อไม่มีร่างกายแบบนี้ ก็ยังมีร่างกายอีกแบบหนึ่งซึ่งเป็นกายทิพย์ เป็นกายละเอียด เป็นกายที่ไม่มีการแก่ การเจ็บ การตาย คือแม้จะมีชีวิตอยู่นานนับเป็นกัปป์ ๆ ก็ไม่มีการแก่ ไม่มีการเจ็บป่วย และไม่มีการตาย กายอย่างนี้มีอยู่ ท่านยังพอใจในการที่จะมีกายแบบนี้ ความพอใจรักใคร่ยินดีอันนี้เรียกว่า **รูปราคะ** โปรดอย่าเข้าใจว่า เมื่อพูดถึงคำว่า **ราคะ** แล้วจะต้องหมายถึงความใคร่ ความกำหนัดในเรื่องเพศเสมอ ส่วนคำว่า **อรุปราคะ** นั้น หมายถึงพอใจรักใคร่ยินดีในสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่นพอใจในการมีสติปัญญา พอใจในการเห็นการได้ยิน พอใจในความสุกความเพลิดเพลินอย่างนี้เป็นต้น กล่าวโดยสรุปคือพอใจรักใคร่ในเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญูณ

พระอนาคามีละตัณหาได้ขาด แต่ก็ยังมี **ภวตัณหา** **ภว** ในคำนี้หมายถึง **นามรูป** ตัณหาในภวหรือในภพ ก็คือยังอยากยังต้องการที่จะมีตัวตน ตายแล้วก็ยังอยากเกิดอีก ซึ่ง

ถ้าหากยังมีกามตัณหาก็อยากเกิดในโลกมนุษย์ อยากเกิดมาเป็นมนุษย์อีก แต่ในเมื่อกามตัณหาไม่มี ความอยากเกิดในลักษณะของการเป็นมนุษย์ก็จะมีไม่มี แต่ยังอยากเกิดในลักษณะของกายทิพย์ ซึ่งท่านรู้แจ้งเป็นอย่างดีว่า ชีวิตประเภทนี้เกิดมาได้อย่างไร และเป็นอยู่อย่างไร ฉะนั้นจึงยังต้องเกิดอีก เพราะภวตัณหายังมีอยู่ อย่าลืมนะว่า **ตัณหาคือตัวการทำให้เกิด** (ตณฺหา โปโนพฺภวิกา)

โดยธรรมดาใครก็ตามเมื่อได้บรรลุถึงความสงบภายในคือบรรลุถึงนิพพานซึ่งเรียกว่า **เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺธิตํ** นั้นจะรู้แจ้งด้วยตนเองว่า กิเลสทุกอย่างดับได้หมดสิ้นไปได้ กิเลสไม่ใช่ธรรมชาติของคนที่จะเอาออกไม่ได้ และการที่กิเลสหมดสิ้นไปได้นั้น ความจริงก็ไม่ใช่เป็นเพราะศีล สมาธิ ปัญญา ศีลสมาธิปัญญาเป็นเพียงทำให้กิเลสเบาบางลงไปเท่านั้น แต่ไม่สามารถทำให้กิเลสหายไปจากสันดานได้ ตัวการที่ทำให้ละกิเลสได้จริง ๆ ซึ่งเป็นการละได้โดยเด็ดขาด กิเลสที่ละได้แล้วจะเกิดอีกไม่ได้เลยนั้น เป็นเพราะเข้าถึงนิพพาน ฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมแม้จะมีศีลสมาธิปัญญาสมบูรณ์บริสุทธ์เพียงไรก็ตาม ถ้าหากยังไม่ได้บรรลุถึงนิพพานแล้ว กิเลสทุกอย่างจะหมดไปจากสันดานไม่ได้ ศีลสมาธิปัญญา

หรือมรรคมืองค์แปดเป็นเพียงทางที่จะให้ไปถึงนิพพานเท่านั้น เปรียบเหมือนคนแสวงหาน้ำ มรรคมืองค์แปดเปรียบเหมือนทางที่ถูกต้อง เป็นทางที่ใครก็ตามในเมื่อเดินตามทางนี้ไป จนถึงที่สุดแล้ว จะต้องได้พบน้ำแน่นอน ขอให้พิจารณาดู คนที่ร้อนและกระหายน้ำ ต้องการน้ำ ถ้ายังไม่ได้อาบน้ำ ยังไม่ได้ดื่มน้ำ ความร้อนความกระหายจะหมดไปได้หรือไม่ ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติตามมรรคมืองค์แปด ก็คือผู้ที่เดินทางถูกต้องแล้ว ถ้าเขาไม่หนีหรือวกไปทางอื่น เดินตามทางนี้ไปเรื่อย ๆ เขาก็จะต้องได้พบน้ำคือนิพพานแน่นอน แต่ถ้ายังเดินทางไม่ถึงนิพพาน จิตใจยังมีได้หยั่งลงสู่นิพพานแล้ว ถึงอย่างไรกิเลสก็ยังไม่หมดไปจากสันดาน ข้อนี้ต้องพยายามทำความเข้าใจให้ถูก มรรคเพียงแต่ ทำให้กิเลสทั้งหลายเบาบาง และจะทำให้เบาบางไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งในที่สุด กิเลสก็จะบางถึงขั้นที่สามารถจะมองเห็น หรือสัมผัสกับนิพพานได้

นิพพานคือความสงบภายในนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว มีอยู่เป็นนิจ เป็นอสังขตธรรม คือไม่มีอะไรปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่มีอยู่เอง เป็นเอง ทุกคนพร้อมที่จะได้พบพร้อมที่จะได้สัมผัสในเมื่อกิเลสโดยเฉพาะคือตัณหาอุปาทานเบาบางไปโดยลำดับ

จนกระทั่งบางคนถึงที่สุดแล้วก็จะได้สัมผัสกับนิพพานได้เอง การปฏิบัติจะต้องมุ่งมาสู่จุดนี้ก่อน คือต้องปฏิบัติด้วยความตั้งใจว่า ทำอย่างไร ตัณหาอุปาทานจึงจะเบาบางลง จนกระทั่งได้พบกับความสงบภายใน อันเป็นความสงบในชั้นโลกุตตระนี้ อย่าปฏิบัติโดยมุ่งหวังเป็นอย่างอื่น เพราะถ้ามุ่งหวังอย่างอื่นแล้ว จะไม่มีโอกาสได้บรรลุถึงนิพพานเลย จะทำให้เผลอกนอกทาง เช่นถ้าต้องการจะไม่เกิดอีก หรือต้องการจะเป็นพระอรหันต์ หรือต้องการเป็นผู้วิเศษ หรือต้องการอะไร ซึ่งไม่ใช่ความต้องการดังที่กล่าวมาแล้ว จะทำให้พลาดแน่นอน เรื่องนี้สำคัญมาก ต้องจำไว้ให้ดี

นิโรธ นิพพาน

เป็นที่ดับสนิท นี่แหละคือนิพพาน

คำว่า **เป็นที่ดับสนิท** นี้หมายความว่า **เป็นที่ดับสนิทของนามรูป** มีคำภาวนาสำหรับผู้เข้านิโรธสมาบัติหรือผลสมาบัติ อยู่บทหนึ่งว่า **ภวนิโรธ นิพพาน** ความดับสนิทของภพ คือ **นิพพาน** อย่าลืมนะ คำว่า **ภพ** หรือ **ภพนี้** หมายถึงนามรูปเท่านั้น ไม่มีความหมายเป็นอย่างอื่นเลย ผู้ที่จะเข้านิโรธสมาบัติ ซึ่งเป็นสมาบัติที่ผู้ใดเข้าถึงแล้ว **วิญญานจะดับสนิท**

เหมือนคนตายที่เดียว คือความรู้สึกทั้งหมดจะดับโดยสิ้นเชิง และไม่เหมือนคนนอนหลับ เพราะคนนอนหลับยังมีฝัน แสดงว่ายังมีความนึกคิด ส่วนคนตายนั้น ที่ร่างกายของเขา จะไม่มีความรู้สึกนึกคิดใด ๆ เหลืออยู่

แต่อันที่จริงผู้ที่เข้านิโรธสมาบัตินั้น ก็ไม่ใช่คนตาย ไม่เหมือนกับคนตาย เพราะคนตายตัวจะแข็ง จะให้หนัง ขัดสมาธิอยู่โดยไม่ให้ฟังอะไรและไม่ให้ล้ม จะทำไม่ได้ และ ร่างกายก็จะเย็นซีด อุณหภูมิในร่างกายไม่มีเลย และไม่มี ทางที่จะฟื้นขึ้นมาอีกในเมื่อตายจริง ๆ ส่วนผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติ ตัวจะไม่แข็ง จะมีลักษณะเหมือนคนที่นั่งเข้าสมาธิทั่ว ๆ ไป และแม้จะไม่รู้สึกตัวเลย ก็นั่งนิ่งอยู่ในท่าเดิมได้ตลอดไป โดยไม่ต้องฟังอะไรเลยก็ไม่ล้ม และ ยิ่งกว่านั้น ในเมื่อก่อนเข้านิโรธสมาธิ ถ้าได้อธิษฐานไว้ อย่างไร ทุกอย่างจะเป็นไปตามที่อธิษฐานไว้ เช่นอธิษฐานไว้ว่าจะออกจากสมาธิเวลาไหน เมื่อถึงเวลา ก็จะออกทันที และถ้าอธิษฐานว่า ไม่ให้ร่างกายขยับเขยื้อนจากที่ ๆ นั่งอยู่ ต่อให้เอาช้างมาฉุด ร่างกายนั้นก็จะไม่เขยื้อนจากที่เลย แม้แต่นิดเดียว อย่างนี้เป็นต้น ผู้เข้านิโรธสมาธิลมหายใจ ไม่มี แต่ตัวก็ไม่แข็งไม่เย็นเหมือนคนตาย อุณหภูมิใน

ร่างกายยังมีอยู่ หัวใจแม้จะหยุดเต้นแต่ก็ไม่ตาย ฉะนั้น ถ้าจะเปรียบเหมือนคนตายก็เปรียบได้ประเด็นเดียว คือไม่มีความรู้สึกนึกคิดใด ๆ เท่านั้น

อนึ่งผู้ที่เข้าผลสมาบัติได้นั้น อย่างน้อยต้องเป็น พระโสดาบัน คือต้องเป็นบุคคลที่กระทำให้แจ้งซึ่งนิพพานแล้ว รู้จักนิพพานด้วยตนเองแล้ว และรู้แน่ชัดแล้วว่า นิพพานนั้น ก็คือภาวะอันเป็นที่ดับสนิทของนามรูป เป็นที่ดับสนิทของสังขารทั้งปวง พระอริยบุคคลทุกองค์รู้แจ้งในเรื่องนี้ ฉะนั้น เมื่อต้องการจะเข้าฌานโดยวิธีนี้ถึงนิพพานเป็นอารมณ์ ก็จะภาวนาอยู่ในใจว่า ภาวนิโรโธ นิพพานํ นึกซ้ำ ๆ อยู่แต่อย่างนี้ ในไม่ช้าก็สามารถเข้าฌานได้ ซึ่งผู้ที่เข้าฌานแบบนี้ ในเมื่อกามราคะหรือกามฉันทะยังมีอยู่ในสันดาน ยังตัดไม่ขาด ไม่ว่าจะเข้าสมาธิสักแค่ไหน ก็ยังมีความรู้สึกอยู่ภายใน จิตไม่ดับ และเรียกสมาธิประเภทนี้ว่า ผลสมาบัติ แต่ถ้ากามราคะในสันดานไม่มี จิตก็จะดับ แต่ถึงจะดับอย่างไรก็ไม่เหมือนพระอรหันต์ผู้ซึ่งตัดตัณหาราคะทุกอย่างในสันดานได้หมดสิ้นแล้ว อวิชชาไม่มีแล้ว เพราะเหตุนี้ในคัมภีร์จึงได้กล่าวว่า ผู้ที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้นั้นมีอยู่ ๒ ประเภท คือพระอนาคามีกับพระอรหันต์ผู้ได้สมาบัติแปด

นอกจากนี้แม้จะมีความเชี่ยวชาญในสมบัติแปดเพียงไรก็ตาม ก็ไม่อาจเข้านิโรธสมบัติได้

อนึ่งควรจะเข้าใจไว้ด้วยว่า โดยธรรมดาวิญญานที่ยังมีตัณหาอยู่นั้น จะมีลักษณะเหมือนเปลวไฟที่ไส้ของมัน ยังมีน้ำมันหล่อเลี้ยงอยู่ เปลวไฟนั้นแม้จะเหลือน้อยเพียงไร ถ้าไม่มีลมมาพัด ไม่มีใครมาเป่า มันก็จะไม่ดับ จะริบหรืออย่างไร ก็ยังมีเปลวไฟ คนที่ได้สมบัติอันที่แปด คือได้เนวส์ัญญานาสัญญาตนะ ถ้าตัณหายังมีอยู่ วิญญานจะมีลักษณะเหมือนกับเปลวเทียนที่ริบหรือจะดับมีดับแหล่ แต่ก็ไม่ดับ

ส่วนพระอรหันต์ซึ่งรู้แจ้งเรื่องนิพพานเป็นอย่างดีแล้ว เมื่อต้องการจะให้จิตดับ จะทำได้โดยไม่ยาก แต่ก็มีข้อแม้ดังที่กล่าวมาแล้วว่า กามราคะในสันดานหมดสิ้นแล้ว หรือยัง ถ้ายังก็ทำไม่ได้ แต่ถึงกระนั้นก็รู้เป็นอย่างดีว่า ตัณหาเป็นสิ่งที่ดับได้สูญสิ้นได้ และในเมื่อตัณหาไม่มีแล้ว วิญญานก็จะดับสนิท และที่ดับสนิทได้ ก็เพราะอาศัยความสงบอันนี้ และเมื่อวิญญานดับสนิทแล้ว นามรูปก็ย่อมจะดับสนิทด้วย ทั้งนี้ก็เพราะวิญญานเป็นปัจจัยให้เกิด

นามรูป เมื่อวิญญานไม่เกิด นามรูปก็ไม่เกิด วิญญานดับ นามรูปก็ดับ และเพราะเหตุที่เข้าถึงความสงบอันนี้ และรู้ เป็นอย่างดีว่า วิญญานก็เป็นอนัตตา ไม่ใช่เป็นอัตตาคือ ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่มีการแตกดับเลย เพราะวิญญาน เป็น สังขตธรรม คือเกิดเพราะเหตุ ดับเพราะความสิ้นแห่ง เหตุวิญญานจึงเป็นสิ่งที่ดับได้สูญสิ้นได้และวิญญานจะดับ สนิท ก็ต่อเมื่อเข้าถึงภาวะอันนี้เท่านั้น ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวว่ ความสงบอันประณีตนี้เป็นนิโรธเป็นนิพพาน

เหตุไร การบรรลุลถึงนิพพาน

จึงทำให้พันทุกข์ได้ทุกอย่างและพ้นได้อย่างเด็ดขาด

เรื่องนิพพานนอกจากจะมีความหมายดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังมีอีกสำนวนหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ดังนี้ :-

เอตํ สนตํ เอตํ ปณิตํ ยทิทํ สพฺพสขฺขารสมโณ
 สพฺพูปริปฏินิสฺสคฺโค ตณฺหกฺขโย วิราโค นิโรโธ นิพฺพานํ

นี่สงบ นี่ประณีต ณ ที่นี้เองเป็นที่สงบแห่งสังขาร
 ทั้งปวง เป็นที่สละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นตัณหาเป็น
 ที่หน่ายราคะ เป็นที่ดับสนิท นี่คือนิพพาน

คำว่า สังขารในที่นี้หมายถึงสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง โดยเฉพาะในที่นี้ก็หมายถึง เบ็ญจขันธ์ หรือ นามรูป ซึ่งได้อธิบายมาแล้วว่า ในเมื่อวิญญาณดับ นามรูปก็ดับ วิญญาณดับก็เพราะเข้าถึงนิพพาน คือความสงบอันประณีต

คำว่า อุปธิ ในที่นี้หมายถึง อุปาทาน นิพพานเป็นที่สละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง หมายความว่า เมื่อเข้าถึงนิพพานแล้วก็จะละอุปาทานได้ทุกอย่าง คือกามอุปาทาน ความยึดมั่นในกาม ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิ สีสัพพตูปาทาน ความยึดมั่นในสีลและวัตร อัตตวาหูปาทาน ความยึดมั่นในลัทธิที่กล่าวว่ามีอัตตา อุปาทานทั้ง ๔ อย่างนี้จะละได้ขาดในเมื่อเข้าถึงนิพพาน

อนึ่งในตอนท้ายของอนัตตลักขณสูตรมีข้อความอยู่ตอนหนึ่งว่า “ปญจวคคิยานํ ภิกขุณฺโณ อนุปาทาย อาสเวหิ จิตตานิ วิมุจฺจิสฺสุ” “จิตทั้งหลายของภิกษุปัญจวคคิย์ได้หลุดพ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีอุปาทาน” อาสวะทั้งหลายในที่นี้หมายถึง กามาสวะ อาสวะ คือ กามตัณหา ภวาสวะ อาสวะ คือ ภวตัณหา อวิชชาสวะ อาสวะ คือ อวิชชา

ขอให้สังเกตว่า เมื่อละอุปาทานได้ ก็จะทำให้ละ
 ตัณหา และอวิชชาได้หมดทุกอย่างด้วย เพราะอุปาทานก็
 เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชาเหมือนกัน
 คือไม่ใช่ว่า ตัณหา อวิชชา จะเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานได้
 เพียงอย่างเดียว อุปาทานก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา อวิชชา
 ได้เหมือนกัน

เพราะเหตุไร การบรรลุนิพพานเท่านั้น จึงจะทำให้
 พ้นจากความทุกข์ทุกอย่างได้ จะขอสรุปให้ฟังดังนี้

คนที่จะเกิดมามีความทุกข์มาก เช่นทุกข์เพราะความ
 ยากจน ทุกข์เพราะความเจ็บป่วย หรือทุกข์เพราะความ
 อารมณ์ หรือทุกข์เพราะอะไรก็ตามดังที่คนส่วนใหญ่ในโลก
 ประสบกันนั้น การแก้ไขความทุกข์ดังที่กล่าวมานี้ ตามวิธี
 ของคนในโลก เช่นเมื่อยากจน ก็พยายามทำงานต่าง ๆ
 เพื่อให้ได้มาซึ่งเงิน เมื่อมีเงินก็จะแก้ไขความทุกข์ อันเนื่อง
 มาจากความจนได้ เมื่อป่วยก็พยายามหาวิธีการรักษาให้โรค
 หายเมื่อมีปัญหาขัดข้องอย่างไร ก็พยายามแก้กันไป แต่ทุก
 วิธีการที่คนในโลกแก้กันนั้น **ไม่เคยคิดที่จะแก้ที่ต้นเหตุ**
ของความทุกข์ คือตัณหาอันที่อยู่ในใจของคนเรา ขอให้
 พิจารณาดูว่า การเกิดเป็นความทุกข์นั้นมีความหมายอย่างไร

ในความหมายอันหนึ่งที่ว่า การเกิดเป็นความทุกข์ ก็คือ **เกิดมาไม่ดี** ซึ่งในเมื่อเกิดมาไม่ดีแล้ว ก็มักจะเป็นต้นเหตุให้ต้องทุกข์ยากลำบากไปจนตลอดชีวิต เช่นเกิดในถิ่นทุรกันดาน ห่างไกลความเจริญ เกิดในตระกูลที่ยากจน เกิดในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี หรือเกิดมาพิการ เกิดมามีโรค เกิดมาโง่ เกิดมามีนิสัยไม่ดี สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราต้องมีความทุกข์ยากลำบากอยู่เสมอ

อะไรคือต้นเหตุที่ทำให้เกิดมาไม่ดี ๆ ขอให้นึกถึงกฎของกรรมที่กล่าวมาแล้วว่า **คนที่ทำบาปอยู่เสมอ ตายไปแล้วจะไปเกิดในอบายภูมิ หรือเมื่อไม่ไปเกิดในอบายภูมิ มาเกิดในโลกมนุษย์ก็ต้องเกิดมาที่ไม่ดี** ไม่ดีอย่างไรบ้าง ก็ขอให้กลับไปอ่านดูในเรื่องจุฬามณีมวิภังคสูตร ส่วนคนที่ทำบุญ คือทำความดีต่าง ๆ อยู่เสมอนั้น ตายไปแล้วก็จะไปเกิดในสวรรค์ หากไม่ไปเกิดในสวรรค์มาเกิดในโลกมนุษย์ ก็จะเกิดมาดี

เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว ก็จงคิดว่าวิธีการแก้ปัญหาคความทุกข์ยากต่าง ๆ ดังที่คนในโลกกระทำกันอยู่นั้นจะได้ผลแค่ไหน ได้ผลตลอดไปหรือไม่ และให้พิจารณาดูอีกว่า

ในเมื่อต้นเหตุของความทุกซ์อยู่ที่ใจของคนเรา และสำหรับคนที่ได้ปฏิบัติตามมรรคมืองค์แปด เป็นคนมีศีล มีสมาธิ มีปัญญาพอสมควร ไม่ถึงกับทำบาปหรือทำความชั่ว พุดชั่ว คิดชั่ว อยู่เป็นประจำนั้น เขาจะแก้ไขความทุกซ์ยากลำบาก ได้สักแค่ไหน ในเมื่อการที่คนเราจะทุกซ์ยากลำบาก หรือมีความสุขความเจริญอย่างไรนั้น สาเหตุสำคัญอยู่ที่ว่าเกิดมาดีหรือไม่ดี และอะไรคือต้นเหตุที่ทำให้คนเราเกิดมาดีหรือไม่ดี และขอให้สังเกตไว้ด้วยว่า **คนที่เกิดมาโง่หรือฉลาด มีนิสัยดีหรือไม่ดีนั้น อันนี้ก็ให้เป็นมาตั้งแต่เกิดแล้ว** เพราะเหตุที่จะทำให้คนเราเกิดมาโง่หรือฉลาด เกิดมามีนิสัยดีหรือไม่ดีนั้น คือกรรมในชาติก่อน

และอีกประการหนึ่ง คนบางคนถึงแม้จะเกิดมาในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี พ่อแม่ยากจนมาตั้งแต่เกิด แต่ในที่สุดก็ตั้งตัวได้ มีความสุขความเจริญนั้น ขอให้สังเกตว่า สาเหตุสำคัญอยู่ที่พื้นเดิมเป็นคนมีนิสัยสันดานดีและพื้นเดิมเป็นคนที่มีภจะมีโชคชะตาดีอยู่เสมอ และทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ก็ขอให้คิดถึงเรื่องกรรม

และอีกประการหนึ่ง การที่คนเราจะเกิดความทุกซ์ยากลำบาก เช่นไม่มีงานทำ หรือมีแต่ก็มีรายได้ไม่พอ หรือกว่า

จะได้เงินมาก็ต้องตรากตรำทำงานมากอะไรทำนองนี้ คนส่วนมากจะมองดูกันแต่ในแง่ของสังคม คือเห็นกันว่า การที่คนส่วนใหญ่มีแต่ความยากจนนั้น เป็นเพราะคนเหล่านั้นไม่มีโอกาสที่จะหาเงิน และที่ไม่มีก็เพราะถูกกีดกัน หรือมีการบีบคั้นกันในเรื่องอาชีพหรือตัดโอกาสในทางเศรษฐกิจ มีการเอารัดเอาเปรียบกัน คนที่จนอยู่แล้วก็ยิ่งจะจนยิ่งขึ้น และเมื่อมองดูแล้วไม่เห็นทางว่าคนเหล่านี้จะมีโอกาสดีขึ้นมาได้อย่างไร ต่อให้ขยันอย่างไรก็ยาก แม้จะมีความรู้ ความสามารถในการงาน แต่โอกาสที่จะได้ทำงานที่มีรายได้ดี พอสมควรสมกับความรู้ก็หาได้ยากมาก เรื่องที่ดินที่อยู่อาศัย หรือที่ทำมาหากินก็หาได้ยากยิ่งขึ้น เพราะคนที่มีเงินจะเป็นเจ้าของครอบครองที่ดินเหล่านั้นเกือบจะทั้งหมด คนจน ๆ หมดโอกาสที่จะมีที่ดินเป็นของตนเอง เพราะราคาของที่ดินเหล่านี้ก็จะแพงขึ้นไปเรื่อย ๆ จะไปหาที่รกร้างว่างเปล่า หรือเป็นที่ ๆ ยังไม่มีเจ้าของ เดียวนี้ก็ทำไม่ได้ง่ายแล้ว การเรียนซึ่งเป็นทางหนึ่งที่มีมองเห็นได้ชัดว่า จะทำให้มีโอกาสหาเงินได้ง่าย และมีความเป็นอยู่สะดวกสบาย แต่ในปัจจุบันนี้ก็ไม่ง่ายเสียแล้ว เพราะที่เรียนก็หาได้ยาก การเรียนก็ยากเรียนจบแล้วหางานทำก็ยาก แม้จะมีงานทำ รายได้ก็ไม่ค่อยพอใช้

ปัญหาต่างๆ ในทำนองนี้ถือกันว่าเป็นปัญหาทางสังคม และจะต้องแก้กันด้วยวิธีการทางสังคม ซึ่งทุก ๆ วิธีที่แก้กันนั้น จะเห็นได้อย่างหนึ่งว่า ไม่มีใครตระหนักถึงเรื่องการแก้ที่ต้นเหตุ คือแก้ที่ใจของคนในสังคมเลย ซึ่งถ้าพิจารณากันให้ดีแล้วจะเห็นว่า ถ้าจะมีทางใดทำให้คนส่วนใหญ่มีทานมีศีล คือมีนิสัยเสียสละ ชอบช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน รู้จักทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ทำอะไรรเพื่อตัวเอง หรือเพื่อญาติพี่น้องเพื่อเพื่อนฝูง เพื่อพรรคพวกของตนเองเท่านั้น แต่จะต้องนึกถึงคนอื่น ๆ ด้วยว่าการกระทำของตนจะทำให้คนอื่นเดือดร้อนอย่างไรหรือไม่ เช่นจะสร้างกิจการอะไรขึ้นมาก็ตามควรจะได้ นึกถึงผลสะท้อนที่จะ เกิดแก่คนอื่นด้วย ถ้าเห็นว่าเป็น การเดือดร้อนแก่คนอื่นก็ไม่ทำ ถ้าสามารถสร้างจิตใจ คนในสังคมทั้งหลายให้เป็น คนมีทานมีศีลดังที่กล่าวมาแล้ว แน่นนอนความทุกซ์ยากลำบากทั้งหลายในสังคมนั้น จะลดน้อยลงไปมากทีเดียว แต่ถ้าหากยังปล่อยให้จิตใจ ของคนในสังคมส่วนใหญ่เป็นอยู่ดัง ที่เป็นอยู่แล้ว คือเต็มไปด้วย ความทุจริต เห็นแก่ตัว ตัวใครตัว มัน เอารัดเอาเปรียบ กัน โกงกัน ประทุษร้ายกัน เช่นนี้แล้ว จะแก้ไขกันอย่างไร จะทำโดยวิธีไหน จะเลียนแบบมาจากลัทธิ ใด ๆ ก็ตาม

ที่คิดว่าจะเป็นทางทำให้คนทั้งหลายมีกินมีใช้ มีความเป็นอยู่สะดวกสบายนั้น ก็ขอได้โปรดจำไว้ว่า ตราบใดที่ยังไม่ได้แก้ไขที่จิตใจของสังคมให้เป็นไปตามหลัก ธรรมในพุทธศาสนาแล้วจะไม่มีทางได้ผลเลย สภาพของ สังคมจะเลวลงไปทุกที จนกระทั่งในที่สุดโลกของมนุษย์จะ เปลี่ยนสภาพเป็นอบายภูมิไปทั้งหมด แต่ในเวลาเดียวกัน คนที่มีทานมีศีล ซึ่งเมื่อตกอยู่ในสภาพสังคมเช่นนี้ ก็ต้องทุกข์ยากลำบากไปด้วย แต่ก็จะเป็นทุกข์เพียงชั่วคราวเท่านั้นและคำว่า ชั่วคราว นี้อาจจะหมายถึง ตลอดชีวิต ก็ได้สำหรับบางคน เพราะถึงอย่างไร เมื่อตายแล้ว หลังจากตายก็จะไปอยู่ในสถานที่ ๆ เหมาะสมกับกรรมที่ตนได้ทำไว้ เพราะฉะนั้นจะเห็นว่า การแก้ไขปัญหาในเรื่องความทุกข์ต่าง ๆ ในโลกนั้น ไม่ว่าจะเป็นการแก้ไขในทางส่วนตัว หรือเป็นการแก้ไขในทางสังคมก็ตาม วิธีที่ได้ผลจริง ๆ นั้น ก็คือต้องปฏิบัติตามทางที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือทานศีล หรือ มรรคมีองค์แปดซึ่งเป็นทางให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ ไม่มีทางอื่น

ที่นี้สำหรับคนที่เกิดมาไม่ทุกข์ยากลำบากเหมือนคนส่วนใหญ่ในโลกนั้น แต่ก็ยังมีทุกข์ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นทุกข์

ทางใจนั้น ขอได้โปรดพิจารณาให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งในหัวข้อที่ว่า การเกิดเป็นทุกข์ มีความหมายอย่างไรบ้าง และอีกหัวข้อหนึ่งที่ว่า “โดยย่อเบญจขันธ์ซึ่งเป็นที่ตั้งของอุปาทานเป็นทุกข์” ทั้งสองหัวข้อนี้ต้องพิจารณาให้ละเอียด ต้องเข้าใจอย่างลึกซึ้ง จึงจะมองเห็นว่า ผู้ที่มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ถึงแม้จะไม่สมบูรณ์ ก็ทำให้พ้นทุกข์ได้ไม่น้อยเลย แต่ถึงอย่างไรทุกข์ก็ยังไม่หมดโดยสิ้นเชิง ต่อเมื่อได้บรรลุถึงนิพพานแล้ว จึงจะสามารถพ้นทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด และพ้นได้เกือบจะทุกอย่างด้วย ในเมื่อยังเป็นพระอริยบุคคลขั้นต่ำอยู่ เช่นเป็นพระโสดาบัน แต่ถ้าเป็นพระอรหันต์ซึ่งเป็นผู้ที่ได้ บรรลุถึงความสงบภายในอย่างสมบูรณ์แล้ว ความทุกข์ ทุกอย่างจะไม่มีเลย

ทำไมทุกข์จึงไม่มี ? ขอให้พิจารณาดูว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นก็เพราะ ตัณหาอุปาทาน เช่นของหายเสียใจ เขาต่ำ แล้วเกิดความโกรธ หรือมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องความเป็นอยู่ เกี่ยวกับเรื่องความเจ็บป่วย กลัวตาย ความทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้ ถ้าตัดตัณหาอุปาทานในสิ่งนั้น ๆ ได้แล้ว ความทุกข์ที่ว่านี้จะไม่เกิดขึ้นเลย เพราะคนเราจะสุขหรือทุกข์

สำคัญอยู่ที่ใจจริงๆ และตัณหาอุปาทานทั้งหลายนั้น จะหมดไปจากสันดานไม่ได้ ถ้าหากยังไม่ได้พบกับความสงบภายใน และเมื่อได้พบแล้ว ตัณหาอุปาทานจะยังคงมีอยู่ก็เป็นไปไม่ได้เพราะมันเหมือนกับไฟเมื่อพบกับน้ำแล้ว มันก็ต้องดับ ฉันทิใดก็ฉันทินั้น เพราะเหตุนี้จึงได้กล่าวว่า ด้วยการเข้าถึงนิพพานเท่านั้น จึงจะทำให้พ้นจากทุกข์ทุกอย่างได้

และอีกประการหนึ่ง ต้องเข้าใจด้วยว่า ผลพลอยได้ในระหว่างการเดินทางไปสู่นิพพานนั้นมีมากมาย คือถึงแม้จะยังไม่ถึงนิพพานจริง ๆ แต่เราก็ได้เดินไปตามเส้นทางที่จะนำไปสู่นิพพานแล้ว แต่ก็ยังไม่ถึงนิพพาน ที่ยังไม่ถึง ก็เพราะเราอาจจะยังมีเพียงแค่อานและศีลเท่านั้น ส่วนสมาธิปัญญายังไม่มี หรือนมีน้อยมาก แต่ถึงกระนั้น ผลพลอยได้อันเกิดจากทานและศีลที่เราได้บำเพ็ญอยู่เสมอ นั้น ก็จะทำให้เราพ้นทุกข์ไม่ใช่เล็กน้อยเลย ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็เช่น ทำให้เราไม่ต้องไปเกิดหรือไปตกอยู่ในอบายภูมิ ซึ่งมีอยู่ทั้งในโลกมนุษย์ และในโลกของโอปปาติกะ ถ้าหากจะมีการตกไปบ้าง ก็คงไม่ใช่เป็นการตกตลอดกาล โอกาสที่จะพ้นอบายภูมินั้นยังมีอยู่เสมอ ส่วนพวกที่ไม่มีทาน ไม่มี

ศีลเลยนั้น จะกำหนดไม่ได้เลยว่า เมื่อใดเขาจึงจะพ้นจาก
 อกบถภูมิ แม้จะตกลมาแล้วร้อยชาติหรือพันชาติหรือมากกว่า
 นี้ ก็ยังไม่มีใครบอกได้ว่า เขาจะพ้นได้เมื่อไร และยังจะต้อง
 ตกในชาติต่อไปอีกนานสักเท่าไร

อนึ่งขอให้จดจำไว้ด้วยว่า กรรมที่ทำให้คนทั้งหลาย
 ต้องตกอยู่ในอกบถภูมินานนั้น ก็คือ กรรมชั่วที่เขาทำอยู่
 เสมอนั้น เขาไม่เคยรู้สึกว่ามันเป็นกรรมชั่ว มันเป็นบาป
 เมื่อไม่รู้สึก เขาก็จะประกอบแต่กรรมชั่วอยู่เสมอ เมื่อเป็น
 เช่นนี้เมื่อไรเขาจึงจะพ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า :

พาโล มณฺณติ พาลยํ ปณฺทิตโต วาปี เตน โส

คนโง่ที่รู้สึกตัวว่าโง่นั้น มีโอกาสพอที่จะเป็นบัณฑิต
 ได้บ้าง เพราะการรู้สึกตัวอันนั้น

ธรรมบทภาค ๓ หน้า ๑๒๔

ในพุทธภาษิตนี้เราก็จะเห็นว่า คนที่ทำกรรมชั่วอยู่
 เสมอ แต่ก็รู้สึกตัวว่าเป็นกรรมชั่ว รู้สึกว่าเป็นบาปนั้น เขาก็
 มีโอกาสที่จะพ้นจากบาปได้ และพ้นจากอกบถภูมิได้

นาวาชีวิต

ความพันทุกข์	ตามแนว	พุทธองค์
ชี้ตรง	รากเง่า	เค้าใหญ่
คือที่	ความคิด	จิตใจ
อันยัง	มองไกล	ไม่เป็น
มักคิด	ผิวเผิน	แคบสั้น
ที่ไกล	กว่านั้น	ไม่เห็น
จึงต้อง	ทุกข์ใจ	ไม่เว้น
ทั้งคน	ยากเข็ญ	และรวย
ทุกคน	ผจญ	ปัญหา
ไม่ว่า	ชี้รู้	หรือสวย
คนฉลาด	หรือเขลา	ก็เอาด้วย
กลายเป็น	คนป่วย	โรคใจ
มองดู	เหมือนว่า	หมดหวัง
สิ้นกำลัง	สุดจะ	สู้ได้
แต่พระ	พุทธองค์	ตรัสไว้
ทุกข์เกิด	ที่ไหน	ให้ดู

ทรงชี้	ทุกข์นี้	คือกิเลส
นานา	ประเภท	พึงรู้
กำหนด	สติ	ไว้สู้
เพ่งดู	เพื่อละ	พะยายาม
มันเกิด	ที่ไหน	ให้ดับ
ระงับ	อย่าพรัน	ครันคร้าม
อย่าให้	กึ่งออก	งอกงาม
ลูกลาม	เผาจน	จนตาย
คือว่า	ให้ดับ	ที่จุด
กิเลส	เกิดผิด	ให้ได้
ไม่ต้อง	จำเป็น	เร้นกาย
เพื่อให้	ทุกข์หาย	โดยการ-
หลบลิ	หนีไป	ไกลห่าง
ซึ่งมิ	ใช่ทาง	ล้างผลาญ
กิเลส	ในขันธ	สันดาน
ประหาร	ให้พราว	จากใจ

ทางถูก	คือกำ-	หนดรู้
อย่าคิด	ว่าสู้	ไม่ไหว
ปลุกสติ	วิริยะ	เข้าไว้
เชื่อใน	พระธรรม	นำทาง
ความเชื่อ	กอร์ปด้วย	ปัญญา
จักแก้	ปัญหา	ทุกอย่าง
เหมือนเรือ	หางเสือ	ถูกทาง
ฝ่าคลื่น	ลมกลาง	สาคร
ย่อมไป	ได้สวย	ด้วยว่า
นายเรือ	ปัญญา	ไม่อ่อน
ไม่มี	ง่อนแง่น	แคลนคลอน
ศรัทธา	ไม่ห่อ่น	ผ่อนแรง
ควบคุม	ความคิด	ตนได้
ตั้งสติ	มิให้	กวัดแกว่ง
บางครั้ง	พลั้งพลาด	เท้าแพลง
ใจยัง	เข้มแข็ง	มั่นคง

ผู้หาญ	ทำงาน	ขึ้นใหญ่
จิตใจ	ต้องมุ่ง	สูงส่ง
เข้มทิศ	ความคิด	ต้องตรง
ตามหลัก	พุทธองค์	ทรงชัย
คลื่อนลม	เลวร้าย	นานา
มัจฉา	วังน้ำ	วนใหญ่
กระหน่ำ	นาวา	คือใจ
ทำให้	มาดู	สู้กัน
ชีวิต	คือการ	รุกรบ
จะประสบ	ความสุข	สวรรค์
หรือเข้า	ถึงนิพ-	พานั้น
จักต้อง	ไม่หวั่น	พรั่นพริ้ง
บางครั้ง	พลั้งพลาด	ธรรมดา
ไม่ว่า	อาศัย	ใจถึง
ไม่จั่น-	งกตก-	ตะลึง
ศรัทธา	ซาบซึ้ง	ยังมี

ในรส	พระธรรม	คำสอน
ตามแนว	กฎ	ชินศรี
ไม่ลอง	สุมหัว	สุมสี่
แต่ทำ	อย่างมี	หลักใจ
ถือท้าย	นาวา	ชีวิต
ควบคุม	ความคิด	ให้ได้
ไม่ปล่อย	ให้ลอย	ล่องไป
ดูจก่อน	ขอนไม้	ไว้วิญญาณ
ทุกคน	จน-รวย	สวยหรือไม่
มีสิทธิ์	ทำได้	ทุกสถาน
ผู้สนใจ	อย่าท้อ	รอนาน
โปรดอ่าน	“ความพัน-	ทุกข์”เอย



ขอพรพันทุกข์

ผู้ใด	ไม่เคย	ออกรบ
ประสบ	ข้าศึก	ในสนาม
ไม่เคย	มานะ	พยายาม
ทำศึก	สงคราม	ภายใน
ต่อยุทธ์	สุดแรง	แข็งขัน
พาดฟัน	กิเลส	น้อยใหญ่
ผู้นั้น	จะหวัง	อย่างไร
ว่าจะได้	เป็นผู้	พิชิต ?
ความทุกข์	ทรมาน	ชานชม
ชื่นชม	ถมทับ	จับจิต
แทบสิ้น	อินทรีย์	ชีวิต
เป็นนิमित	ของผู้	สู่ตาย
ด้วยศรัท-	ธาอัน	มั่นคง
ยอมปลง	สังจิต	คิดหมาย
ไม่คิด	หวาดหวั่น	อันตราย
ชีวิน	สิ้นสลาย	ไม่กลัว

เพื่อความ	พันทุกข์	ตลอดกาล
มิให้	หม่อมาร	ยืมหว่า
ต้องการ	รู้ธรรม	ถ้วนทั่ว
ขจัดความ	มืดมัว	มลทิน
แม้ผิด	พลาดบ้าง	บางคราว
ก็ไม่	สูญเปล่า	หมดสิ้น
ไม่ยอม	ถอยหลัง	พังกินท์
ชีวิต	มอบให้	ไปพลัน
ร่างกาย	เลือดเนื้อ	ข้า ๆ นี้
ยอมพลี	มอบให้	ไม่หวั่น
สู้ไป	ถึงไหน	ถึงกัน
ด้วยจิต	คิดมั่น	แน่นอน
เพื่อความ	พ้นจาก	กิเลส
ทุก ๆ	ประเภท	ถ้ายถอน
ยากเข็ญ	เพียงใด	ไม่วอน
ขอพร	คือความ	พันทุกข์เอย



รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) (หนังสือ อ.พร รัตนสุวรรณ)

๑. ห้างทองเทพนำชัย (เตาปูน) โดย
คุณแหลม-คุณชลิกา โรจนโกศล และครอบครัว ๘,๐๐๐ บาท
๒. ห้างทองเทพนำชัย (นนทบุรี) โดยคุณชาญวิทย์ รัตน์ธรรมกุล ๖,๐๐๐ บาท
๓. คุณอวยชัย-คุณศมานันท์ รัตน์ธรรมกุล และครอบครัว ๑๔,๐๐๐ บาท
๔. ดร.นันทพล-คุณอโณทัย-คุณวันปิยะ โรจนโกศล ๓,๐๐๐ บาท
๕. คุณพจน์-คุณกาญจน์ลภิน-คุณกฤษณ์พีระ รัตนธรรมศรี ๓,๐๐๐ บาท
๖. คุณทศพล-คุณภคมน-ด.ญ.สุภัทสร-ด.ญ.วรัปสร รัตน์ธรรมกุล ๑๖,๐๐๐ บาท
๗. โรงงานทองเทพนำชัย ๑๕,๐๐๐ บาท
๘. คุณอภิรัตน์ รัตน์ธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๙. คุณธงชัย-คุณนฤมล-คุณวรัญญา จึงประพฤติ และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท
๑๐. ครอบครัวศรีสุธัญลักษณ์ ๘,๐๐๐ บาท
๑๑. คุณฮั่ว-คุณพรมมา หอมศิริวรรณ, คุณสิทธิชัย-คุณปารีชาติ
ด.ช.วณฤทธิ์ -ด.ญ.อุสา หอมศิริวรรณ และ
บริษัท สำนักกฎหมาย สิทธิชัยแอนด์แอสโซซิเอทส์ จำกัด ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๒. คุณศักดิ์-คุณรัชนี วงศ์วิสกุล และครอบครัว ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๓. คุณพ่อเม้งซี่ แซ่ฮั่ว-คุณแม่อาบ้วย แซ่ตั้ง ๓,๐๐๐ บาท
๑๔. คุณพ่อเล็ก-คุณแม่สินี รัตน์ธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๕. คุณพ่อใจเกียง แซ่เต้-คุณแม่แจ็กเกี้ยว แซ่เลี้ยว ๓,๐๐๐ บาท
๑๖. คุณอรพรรณ-คุณรักษ์พงษ์ รัตน์ธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท

๑๗. ห้างทองไทยศิลป์ ๑ โดยคุณวิศรุต-คุณรัชนี บุญบรรเจิดสุข	๕,๐๐๐ บาท
๑๘. ห้างทองไทยศิลป์ ๒ โดยคุณสุวรรณ-คุณลภัก บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๑๙. ห้างทองไทยศิลป์ ๓ โดยคุณสุรชาติ-คุณกิตติมา บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๐. คุณพ่อประเสริฐ-คุณแม่อาลัย บุญบรรเจิดสุข	๓,๐๐๐ บาท
๒๑. คุณจิระชัย-คุณทัศนีย์ ไกรกังวาล และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๒. คุณกิตติ-คุณวันทนี รัตนศรีวิจิตร และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๓. คุณตาซี้เอี้ยง แซ่ฉั่ว-คุณยายโซว แซ่ลิ้ม	๓,๐๐๐ บาท
๒๔. คุณเอี้ยงฮวง บุญบรรเจิดสุข	๖,๐๐๐ บาท
๒๕. คุณทวี-คุณนัยนา สีลาเวชบุตร	๓,๕๐๐ บาท
๒๖. คุณศุภกฤต สีลาเวชบุตร และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
๒๗. คุณปริญญา-คุณลานี สีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๘. คุณภิญญา สีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๙. ครอบครัวอมรสิทธิ์	๘,๐๐๐ บาท
๓๐. คุณซัชชัย จันทร์ศุภฤกษ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๑. บริษัท ปารมิตา สตุติโอ จำกัด	๓,๐๐๐ บาท
๓๒. ครอบครัวหงส์เงิน	๕,๐๐๐ บาท
๓๓. คุณณัฐพล-คุณศุภาวณี ศรีสุธัญลักษณ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๔. คุณนริศ เรเวียงแสน-คุณแม่บุญมี คำเอี่ยม	๓,๐๐๐ บาท
๓๕. คุณสุวัชรီ เล็กศรีสกุล และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท

ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓



