

สุขภาพทางจิต

ภาค ๑

โดย

พร รัตนสุวรรณ

ความทุกข์ทางใจที่เกิดแต่ละครั้ง ก็เหมือนกับความรู้
ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะเข้าไปสะสมเป็นวิบากอยู่ใน
สันดานผู้ที่ปล่อยให้ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้นบ่อยๆ
ก็เท่ากับตีหมาพิษเข้าไปอยู่เสมอ ฉะนั้นถ้าในสันดาน
สะสมเอาพิษนี้ไว้มาก ผลจะเป็นอย่างไร? หนังสือ
เล่มนี้คือคำตอบต่อปัญหาเหล่านี้ทั้งหมด



● มโนปพพงคมา ธมมา ●

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ

หนังสือ

ผู้เขียน

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ครั้งที่ ๑

เจ้าของผลงาน

ผู้อำนวยการ

บรรณาธิการ

ผู้จัดการ

ผู้จัดทำทุน

ผู้จัดรูปเล่มหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ผู้ออกแบบปก

คณะพิสูจน์อักษร

ผู้ประสานงาน

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

เจ้าของลิขสิทธิ์

สุภาพจิต

พร รัตน์สุวรรณ

มกราคม ๒๕๖๔

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ

ศรีเพ็ญ จัตตะศรี

ผ่องผิว พัฒนประภาพันธุ์

ทวี ลีลาเวชบุตร

ชลิกา โรจนโกศล

ศมานันท์ ถนัดธรรมกุล

มนตรา ธาดาชัยสินทวี

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ

สอาด แก้วเกษ

สุภาณี หงส์เงิน

ทวี ลีลาเวชบุตร

กิตติ รัตน์ศรีวิจิตร

นริศ เรเชียงแสน

ศุภกฤต ลีลาเวชบุตร

พงษ์เพชร อมรสิทธิ์

ดร.นันทพล โรจนโกศล

มูลนิธิพร รัตน์สุวรรณ

๔๓/๒ ถ.สามเสน บางลำพู

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕

สุข ภาพ จิต

โดย

พร รัตน์สุวรรณ



จัดพิมพ์

โดย

สำนักคั่นคว่ำทางวิทยุอาณ

สถิติการพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง	พ.ศ. ๒๕๐๙	จำนวน	๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สอง	พ.ศ. ๒๕๑๔	จำนวน	๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สาม	พ.ศ. ๒๕๑๗	จำนวน	๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สี่	พ.ศ. ๒๕๒๑	จำนวน	๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ห้า	พ.ศ. ๒๕๒๕	จำนวน	๑,๐๐๐ เล่ม

หนังสือ “สุขภาพจิต” เล่มนี้ มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ
จัดทำขึ้นใหม่ในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)
เมื่อเดือนมกราคม ๒๕๖๔

คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งที่สอง



สุขภาพทางจิต ได้พิมพ์ครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๙ เป็นจำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม และเพิ่งจะหมดเมื่อไม่นานมานี้เอง ฉะนั้นจึงได้จัดพิมพ์ขึ้นใหม่เป็นครั้งที่ ๒ และการพิมพ์ครั้งที่ ๒ นี้ ข้าพเจ้าไม่ได้แก้ไขต้นฉบับเดิมแต่ประการใด เพราะเมื่อมาอ่านดูโดยตลอดอีกครั้งหนึ่ง รู้สึกว่าไม่มีอะไรจะต้องแก้ไข ถ้าหากจะมีก็คือเขียนเพิ่มเติมใหม่เท่านั้น แต่เรื่องนี้ยังไม่มีโอกาสได้ทำ อันที่จริงรายการสุขภาพจิตที่จัดพิมพ์นี้ เป็นรายการที่ข้าพเจ้าได้บรรยายทางวิทยุตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๘ นอกจากนี้ก็ยังมีรายการสุขภาพทางจิตที่ข้าพเจ้าบรรยายทาง ที.วี. ช่อง ๗ ทุกวันเสาร์อีก ซึ่งได้เริ่มบรรยายตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๐ จนถึงปัจจุบันนี้ก็เป็นเวลา ๓ ปีกว่า และเมื่อวันเสาร์ที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖ ก็นับเป็นครั้งที่ ๑๖๓ ข้อความทั้งหมดที่ได้บรรยายได้คัดลอก

ออกมา แต่อย่างไรก็ดี การพูดทาง ที.วี. ส่วนมาก
เนื้อหาที่สำคัญก็จะต้องพูดย่อๆ ไม่เช่นนั้นผู้ฟังก็ลืม
เพราะนานๆ ฟังครั้งหนึ่ง เพราะฉะนั้นเมื่อลออกออก
มา ก็จะต้องมีข้อความที่ซ้ำกันหลายอย่าง ซึ่งถ้าฟังใน
เวลาพูดก็คงไม่รำคาญ แต่ถ้าตีพิมพ์ออกมาผู้อ่านก็จะ
รำคาญ และเป็นการเพิ่มหน้ากระดาษโดยไม่จำเป็น
ด้วยเหตุนี้ในเมื่อลออกออกมาก็จะต้องมีการตัดตอนและ
แก้ไขกันบ้าง ซึ่งทั้งหมดที่ว่านี้ก็ล้วนแต่ต้องใช้เวลา
ทั้งสิ้น และข้าพเจ้ายังไม่มีเวลาที่จะทำ จึงต้องรอเอาไว้
ก่อน แต่ถ้าหากผู้ใดสนใจก็ขอให้ติดตามฟังทาง ที.วี.
ช่อง ๗ ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๔.๐๐ น. (เวลาตามที่กำหนด
นี้อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงบ้างในบางครั้ง คือส่วนมาก
มักจะช้ากว่ากำหนดประมาณ ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที
เสมอ)

พร รัตนสุวรรณ

๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๔

คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งแรก



สุขภาพทางจิต เป็นเรื่องที่ข้าพเจ้าได้นำไปพูด
ออกอากาศที่ สถานีวิทยุ ท.ท.ท. เพลินเพลง ภาครับ
อรุณ เริ่มพูดตั้งแต่วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๐๘ พูดอาทิตย์
ละสองครั้ง คือพูดในวันพฤหัสบดีกับวันศุกร์ เวลา
๐๖.๑๕ ถึง ๐๖.๓๐ น. รวมทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบมี
๓๔ ตอนด้วยกัน การพูดในระยะแรกข้าพเจ้าได้เขียนไป
อ่าน แต่มาระยะหลังไม่มีเวลาที่จะทำเช่นนั้นได้ พอไปถึง
สถานีก็พูดโดยอาศัยปฏิภาณและได้บันทึกเสียงไว้ แต่
ครั้งที่ ๒๕ เทปที่อัดไว้เสียใช้การไม่ได้ ครั้งนี้จึงได้ตัด
ออก เพราะไม่มีต้นฉบับและครั้งที่ ๓๒ และ ๓๓ เทปที่
อัดไว้เสียอีกเช่นเดียวกัน ส่วนครั้งที่ ๓๔ ข้อความในเทป
ฟังได้ชัดเจนตลอด แต่ก็ต้องตัดออกอีก เพราะข้อความ
ไม่ต่อกับครั้งที่ ๓๐ เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันว่าข้อความที่
นำเอามาพิมพ์รวมเป็นเล่มในครั้งนี้ มีทั้งหมด ๓๐ ครั้ง

โดยเลื่อนครั้งที่ ๒๖ มาเป็นครั้งที่ ๒๕ และ เลื่อนมาโดยลำดับซึ่งถึงแม้ตอนที่ ๒๕ นี้จะขาดไปแต่ข้อความระหว่าง ครั้งที่ ๒๔ กับ ๒๖ ก็นำมาต่อกันได้ ไม่ทำให้ข้อความเสีย

เรื่องสุขภาพทางจิตที่นำไปออกอากาศนี้ ความประสงค์ ก็เพื่อต้องการจะให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาความทุกข์และความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน โดยวิธีนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปใช้ เท่าที่ข้าพเจ้าเห็นว่าประชาชนทั่วไปสามารถจะนำไปปฏิบัติได้ และให้ได้ ผลตามสมควร และอีกอย่างหนึ่ง ก็เพื่อต้องการจะแนะนำแนวให้จิตแพทย์และผู้สนใจในเรื่องสุขภาพทางจิต นำเอาไปเปรียบเทียบกับหลักจิตวิทยาแผนปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้ได้หลักที่สมบูรณ์ ในอันที่จะแก้ไขปัญหาสังคมที่มีมูลฐานมาจากความเสื่อมโทรมในด้านสุขภาพทางจิต

ตามความรู้สึกของข้าพเจ้าเห็นว่า วิธีแก้ปัญหาในเรื่องสุขภาพทางจิตนั้น จะไม่มีหลักเกณฑ์ที่ไหนดีไปกว่าหลักธรรมของพระพุทธเจ้า แต่ตามความรู้สึกของคนทั่ว ๆ ไป เขารู้สึกกันว่า วิธีของทางตะวันตกดีกว่า

ทั้งนี้เพราะเขาไม่ได้ศึกษาเรื่องนี้จากพระพุทฺธศาสนา โดยตรงหรือแม้บางคนจะเคยศึกษา แต่ก็ศึกษาอย่างผิวเผิน เข้าไม่ถึงความหมายที่แท้จริงของเรื่องนี้ ข้าพเจ้ามีความประสงค์จะให้นักศึกษาทั้งหลายได้เกิดความตื่นตัวในข้อที่ว่า เมืองไทยเรามีของดีอยู่แล้ว ขอให้รู้จักหยิบเอาของดีเหล่านี้ออกมาใช้ แล้วเราทั้งหลายก็จะสามารถพัฒนาบ้านเมืองของเราให้เจริญก้าวหน้าไปในทางที่จะทำให้คนทั้งหลายมีความเป็นอยู่อย่างสะดวกสบาย และจิตใจเป็นสุขด้วย ข้าพเจ้ามีความประสงค์เช่นนี้ พยายามค้ำชูเขียนเอาเรื่องนี้ออกมา

แต่อย่างไรก็ดี ขอได้โปรดจำไว้อีกอย่างหนึ่ง เรื่องราวต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้านำออกมาบรรยายนี้ เป็นเพียงส่วนน้อยของหลักธรรมทั้งหมดที่คนทั้งหลายควรจะรู้ ฉะนั้นขอให้ถือว่า เรื่องที่นำมาเขียนนี้เป็นแต่เพียงกรุยทาง เพื่อจะให้นักศึกษาทั้งหลายเดินเข้าไปสู่แหล่งใหญ่ในเรื่องนี้ของพระพุทฺธศาสนา ข้าพเจ้าเชื่อเหลือเกินว่า ถ้าจิตแพทย์และนักศึกษาจะได้เสียสละเวลา

หันมาศึกษาพระพุทธศาสนาให้เข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว
เขาเหล่านี้ ก็จะไปพบทางสว่างสำหรับแก้ปัญหาล้มเหลว
มากมายเหลือเกิน และในที่สุดเราคงจะหายตื่นในอันที่
จะรับเอาแต่อารยธรรมจากตะวันตกอย่างไม่ลืมหูลืมตา

พระพุทธศาสนาเป็นสมบัติอันล้ำค่าของชาติ และเป็น
สมบัติอันล้ำค่าของโลกด้วย แต่นักศึกษาทั่วไปมี
ความสนใจต่อพระพุทธศานาน้อยเกินไป จึงไม่รู้จัก
ของดี คล้ายกับว่าในผืนแผ่นดินของเรา มีแร่ธาตุที่มีค่า
มหาศาลฝังดินอยู่มากมาย แต่เราไม่รู้จักขุด ไม่รู้จักถลุง
เอาแร่เหล่านี้ออกมาใช้ ประเทศของเราจึงยังได้ยากจน
อยู่ อันพระพุทธศานานั้น ถ้าหากนักศึกษาทั้งหลายจะ
พึงให้ความสนใจและกล้าที่จะเสียสละทิ้งงานอย่างอื่น
เสียชั่วคราว แล้วตั้งหน้าตั้งตาศึกษาแต่ทางพระพุท-
ศาสนาอย่างเดียว จนกว่าจะมีความรู้เชี่ยวชาญ ซึ่งถ้า
หากทำได้ แน่นอนเหลือเกิน นักศึกษาผู้มีปริญญา
ทั้งหลายเหล่านี้จะรู้จักนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้เป็นอย่างดี และสามารถจะใช้หลักธรรมเหล่านี้ เป็นเครื่องมือพัฒนากิจการของบ้านเมืองได้ทุกสาขา ท่านลองคิดดู ถ้าหากพลเมืองของชาติมีสุขภาพทางร่างกายไม่ดี ชาติก็จะมีเจริญไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน ถ้าพลเมืองของชาติมีสุขภาพทางจิตไม่ดีก็ย่อมจะทำให้ชาติเจริญก้าวหน้าไปในทางที่ถูกต้องและสมบูรณ์ไม่ได้ และเท่าที่ข้าพเจ้าได้สังเกตมาเป็นเวลานานแล้ว ข้าพเจ้าเห็นอย่างชัดเจนที่เดียวว่า ชาติไทยควรจะก้าวหน้าไปกว่านี้อีกมากมาย ควรจะเป็นประเทศตัวอย่างในด้านความเจริญทุกอย่างในภาคตะวันออก เพราะสิ่งแวดล้อมและพื้นฐานของเราดีกว่าทุก ๆ ประเทศ แต่การที่ประเทศเรายังไม่เจริญเท่าที่ควร ก็เพราะมีอุปสรรคอันใหญ่หลวงขวางอยู่นั่นก็คือสุขภาพทางจิตของพลเมืองยังไม่สมบูรณ์

ข้าพเจ้าได้กล่าวแล้วว่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้นำออกมาบรรยายนี้ เป็นเพียงส่วนน้อยของหลักธรรม ทั้งหมดที่คนทั้งหลายควรจะรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทางจิต และยิ่งกว่านั้น ข้อความที่นำมา

ออกอากาศในครั้งนี้ได้ถูกตัดออกไปอีก ๔ ครั้ง ข้าพเจ้าจึงตั้งใจว่าถ้าเรื่องนี้เป็นที่สนใจแก่นักศึกษาทั้งหลาย ข้าพเจ้าก็จะได้เขียนเรื่องสุขภาพทางจิตเพิ่มเติมอีก และรวบรวมนำมาพิมพ์เป็นเล่มให้ชื่อว่าสุขภาพทางจิต เล่ม ๒ ซึ่ง ข้อความในเล่ม ๒ นี้ก็จะหนาพอ ๆ กันกับเล่ม ๑ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงใคร่ขอความกรุณาท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ โปรดแสดงความสนใจมาให้ข้าพเจ้าทราบด้วย ในที่สุดนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณสถานีวิทยุ ท.ท.ท. เพลินเพลงภาครับอรุณ ที่ได้เอื้อเพื่อให้ข้าพเจ้าได้พูดเรื่องนี้ออกอากาศ และขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ฟังเรื่องนี้ทางวิทยุ และที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้มา ณ ที่นี้ด้วย

พร รัตนสุวรรณ

๒๕๐๙

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๒๘๒๒๐ ๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ กับถนนลำพู ทางเข้าวัดสังเวช

สารบาญ

- ตอนที่ ๑ ๑-๓/
คำว่าโรคจิต ทุกคนเป็นโรคจิต
จงเผชิญหน้ากับความจริง
- ตอนที่ ๒ ๔-๑๓
อาการของโรคจิต อย่างหลอกตัวเอง
จิตหรือวิญญาณคืออะไร
- ตอนที่ ๓ ๑๔-๒๓
กลุ้มใจคืออะไร เหตุแห่งความกลุ้มใจ
- ตอนที่ ๔ ๒๔-๓๒
เหตุแห่งความกลุ้มใจ (ต่อ) วิธีแก้ความกลุ้มใจ
- ตอนที่ ๕ ๓๓-๔๔
โมหะคือเหตุแห่งความกลุ้มใจ
ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน
- ตอนที่ ๖ ๔๕-๕๖
ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน (ต่อ) วิธีแก้ตัณหา
- ตอนที่ ๗ ๕๗-๖๔
ลักษณะของผู้ที่เป็นโรคจิต สาเหตุแห่งโรคจิต

- ตอนที่ ๘ ๖๖-๗๖
วิธีละตัณหา
- ตอนที่ ๙ ๗๗-๘๖
วิธีละตัณหา (ต่อ)
- ตอนที่ ๑๐ ๘๗-๙๕
ผลร้ายของความทุกข์ทางใจ
- ตอนที่ ๑๑ ๙๖-๑๐๕
ความทุกข์ก็มีวิบาก
- ตอนที่ ๑๒ ๑๐๕-๑๑๓
อวิชาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ อวิชา
ทำให้เปื้อนธรรม วิธีกล่อมเกลათัณหา
- ตอนที่ ๑๓ ๑๑๔-๑๒๒
การปล่อยวาง
- ตอนที่ ๑๔ ๑๒๓-๑๓๒
ต้นเหตุแห่งความทุกข์มี ๔ อย่าง วิธีแก้วิชา
ระวังจะหลงเหตุผลตัวเอง
- ตอนที่ ๑๕ ๑๓๓-๑๔๐
อย่ามัวแก้แต่สิ่งแวดล้อม เหตุไรคนจึงเปื้อนธรรม

- ตอนที่ ๑๖ ๑๔๑-๑๔๘
คำว่าพันทุกข์
- ตอนที่ ๑๗ ๑๔๙-๑๕๘
วิธีปฏิบัติทางสายกลาง วิธีทำสมาธิแบบง่ายๆ
- ตอนที่ ๑๘ ๑๕๙-๑๖๙
ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม
- ตอนที่ ๑๙ ๑๗๐-๑๘๐
ฝึกสมาธิด้วยวิธีการสอนตัวเอง วิธีชนะความโกรธ
การปฏิบัติธรรมแบบฆราวาส
- ตอนที่ ๒๐ ๑๘๑-๑๙๒
วิธีถือศีล วิธีทำสมาธิในชีวิตประจำวัน
- ตอนที่ ๒๑ ๑๙๓-๒๐๔
วิธีศึกษาอริยสัจ
- ตอนที่ ๒๒ ๒๐๕-๒๑๔
วิธีแก้นิสัยสันดาน เหตุที่ทำให้เข้าสมาธิยาก
วิธีผ่าตัดทางจิต
- ตอนที่ ๒๓ ๒๑๕-๒๒๔
วิธีสอนตัวเอง ความคิดทุกอย่างมีวิบาก

ตอนที่ ๒๔ ๒๒๕-๒๓๖

ความคิดทุกอย่างมีวิบาก (ต่อ) วิบากคืออะไร ?

ตอนที่ ๒๕ ๒๓๗-๒๔๖

ควรจะทำอย่างไร ?

ควรจะทำอย่างไร ?

ตอนที่ ๒๖ ๒๔๗-๒๕๕

อย่ามองดูคนอื่นจากพื้นฐานของตน จงมองคน
ในแง่ดี วิธีทำให้คนอื่นยอม อานิสงส์เมตตา

ตอนที่ ๒๗ ๒๕๖-๒๖๔

เจตสิก ๓ วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต วิธีมอง
คนในแง่ดี ผลของการมองในแง่ดี

ตอนที่ ๒๘ ๒๖๕-๒๘๗

ผลร้ายของทุกข์ทางใจ ผลของการให้อภัย

ตอนที่ ๒๙ ๒๘๘-๒๙๐

ความรู้สึกไม่ใช่เกิดจากประสาท
จะสุขหรือทุกข์สำคัญที่ใจ

ตอนที่ ๓๐ ๒๙๑-๓๐๑

หลักสำคัญของสุขภาพทางจิต

สุขภาพทางจิต

ตอนที่ ๑

สวัสดีท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่องสุขภาพทางจิต อันที่จริงเรื่องสุขภาพทางจิตนี้เคยมีผู้นำมาอภิปรายกันอย่างกว้างขวางและบ่อยครั้ง ในวงการแพทย์และวงการการศึกษา เท่าที่ข้าพเจ้าเคยสังเกตและติดตามมา รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่วงการแพทย์ โดยเฉพาะทางจิตแพทย์สนใจมาก และกำลังจะเป็นปัญหาใหญ่สำหรับคนทั่วไปด้วย ข้าพเจ้าไม่ใช่จิตแพทย์ เพราะฉะนั้นจึงไม่อาจจะพูดในแง่ของจิตแพทย์ได้ แต่ในฐานะที่ข้าพเจ้าได้ศึกษาคั่นคว่ามาแต่ในทางศาสนา โดยเฉพาะ ฉะนั้นจะขอพูดแต่ในแง่ของศาสนา เพื่อท่านทั้งหลาย จะได้นำไปประกอบกับวิชาทางจิตแพทย์แผนปัจจุบัน

ออกอากาศทางสถานีวิทยุ ททท. เพลงเพลงภาครับอรุณ ทุกวัน พุทธสัปดาห์ และวันศุกร์ เวลา ๐๖.๓๕ น.

อันที่จริงเรื่องสุขภาพทางจิต เป็นเรื่องของพุทธ-ศาสนาโดยตรง และเป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ทุกแง่ทุกมุม ทั้งในแบบที่ง่าย ๆ และที่ยาก ๆ ชนิดที่มีความหมายสลับซับซ้อน และลุ่มลึกไปโดยลำดับ แต่เนื่องจากไม่ค่อยจะมีใครหยิบยกขึ้นมาพูด เพราะฉะนั้นจึงไม่ค่อยมีใครรู้จักว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะแนวทางเกี่ยวกับเรื่องเสริมสร้างสุขภาพทางจิตไว้อย่างไรบ้าง

พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า “คนที่ไม่เป็นโรคทางกายเป็นเวลา ๑ ปี ๒ ปี ๓ ปี ๔ ปี ๕ ปี ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี พอจะหาได้ แต่คนที่ไม่เป็นโรคทางจิตเลยแม้เพียงวันเดียวหาไม่ได้ในวิสัยของปุถุชน” จากพุทธพจน์นี้หมายความว่า คนธรรมดาสามัญซึ่งยังเป็นปุถุชนอยู่นั้นทุกคนเป็นโรคจิตและเป็นทุกวันด้วย ขอได้โปรดเข้าใจว่าคำว่า **โรคจิต** ในที่นี้ไม่ใช่มีความหมายเหมือนกับในทางวงการแพทย์ แต่เป็นความหมายในทางพุทธศาสนาโดยเฉพาะ และตามความหมายของพระพุทธศาสนานั้นไม่ว่าคนชั้นไหนมีการศึกษาสูงเพียงไรก็ตาม หรือจะอยู่ในฐานะอันสูงส่งเพียงไรก็ตาม ถ้ายังได้ชื่อว่าเป็น

ปฏิกิริยาอยู่ ก็ยังได้ชื่อว่ายังเป็นโรคจิตอยู่ ขอให้สังเกตว่า คนที่ยังเป็นปฏิกิริยานั้น ยังต้องระวังของแสงอยู่เสมอ ถ้าพูดอะไรผิดหู หรือแสดงกิริยาอะไรไม่เป็นที่ถูกใจ ก็มักจะเกิดโทสะ หรือเกิดความโกรธ ความไม่พอใจทันที บางคนเรื่องเพียงนิดเดียวซึ่งไม่ถูกใจนั้น ก็อาจจะกลายเป็นเรื่องใหญ่โตและร้ายแรงถึงขนาดฆ่ากันตายก็ได้

ทำไมคนเราจึงต้องระวังของแสง คนที่ร่างกายเป็นปกติ คือไม่เจ็บป่วย อาจจะได้รับประทานอาหารได้ทุกอย่างโดยไม่แสง แต่คนป่วยต้องคอยระวังของแสง ข้อนี้มันดี การที่คนเราต้องคอยระมัดระวังคำพูดหรือกิริยามารยาท ก็เพราะเรารู้กันว่า ถ้าพูดหรือทำอะไรออกไปถ้าไม่เป็นที่ถูกใจแล้ว ก็จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความไม่สบายใจ เกิดความไม่พอใจ ท่านผู้ฟังทั้งหลาย ขอได้โปรดนึกถึงพุทธพจน์อีกครั้งหนึ่ง คนที่ไม่เป็นโรคทางกายเป็นเวลา ๑ ปี ๒ ปี ๓ ปี ๔ ปี ๕ ปี ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี พอละหาได้ แต่คนที่ไม่เป็นโรคทางจิตเลย แม้เพียงวันเดียวหาไม่ได้ในวิสัยของปฏิกิริยา

ท่านเป็นคนใจน้อยหรือน้อยใจง่ายหรือเปล่า ?
 ท่านเป็นคนโกรธง่ายหรือเปล่า ? ท่านเป็นคนมักจะมีความวิตกกังวล แม้แต่ในเรื่องที่ไม่ควรจะกังวลหรือเปล่า ? ถ้าหวังผลอะไรแม้เพียงเล็กน้อยก็มักจะครุ่นคิดอยู่ แต่เรื่องนั้นปล่อยวางไม่ได้ ? ท่านกลัวตาย กลัวอุบัติเหตุ กลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บ กลัวต่อความยากลำบาก กลัวต่อความยากจน ซึ่งความกลัวที่ว่านี้ มักจะเป็นไปเกินกว่าเหตุ ท่านมีลักษณะเช่นนี้หรือเปล่า ?

เรื่องต่าง ๆ ที่ยกมาให้ฟังพอเป็นตัวอย่างนี้ล้วนแต่บอกให้ทราบว่า เราทั้งหลายยังเป็นโรคจิตกันอยู่ อย่าลืมนะว่า ที่ข้าพเจ้าพูดว่าเป็นโรคจิต ๆ นี้ หมายถึงโรคจิตในความหมายของพระพุทธศาสนา “ภิกษุทั้งหลาย ในวิสัยของปุถุชน ไม่มีใครที่ไม่เป็นโรคจิต แม้แต่เพียงวันเดียว” ท่านเห็นด้วยกับคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้หรือไม่ ? ถ้าหากยังไม่เห็นด้วย ก็ขอได้โปรดคิดเสียใหม่บางทีเราอาจจะเป็นโรคจิตมาก ถึงขนาดไม่รู้ตัวว่าตนเองเป็น ข้าพเจ้าเคยทราบมาว่า แม้ในวงการ

จิตแพทย์เขาก็ถือว่า ทุกคนเป็นโรคจิตอย่างน้อย ๑๕ เปอร์เซ็นต์

ข้าพเจ้าต้องขอโทษผู้ฟังทั้งหลายไว้ ณ ที่นี้ด้วย ถ้าเรื่องที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้ จะทำให้ท่านรู้สึกว่าเป็นคำกล่าวหาที่ไม่เป็นจริง ทุกคนเป็นโรคจิต ฟังดูแล้วทำให้รู้สึกอย่างไรชอบกล และผู้ฟังคงจะนึกอยู่ในใจ หรือ บางคนอาจจะพูดออกมาเลยก็ได้ว่า คนพูดก็เป็นโรคจิตเหมือนกัน ข้าพเจ้าไม่ปฏิเสธ โดยธรรมดาเท่าที่ทราบมา คนไข้ในโรงพยาบาลโรคจิตคนไหนถ้ายอมรับว่าตนเป็นโรคจิต หมอรักษาง่าย แต่ถ้าคนไหนไม่ยอมรับว่าเป็นรักษายาก คนที่ประพฤติดัวในทางชั่ว ถ้าเขารู้ตัวว่าเขาเป็นคนชั่ว ซึ่งความรู้ตัวที่ว่านี้ ข้าพเจ้าหมายถึง เขารู้สึกขึ้นมาอย่างจริงใจด้วยตัวของเขาเอง คนประเภทนี้กลับตัวง่าย แต่ถ้าคนไหนที่เขาพูดว่า ฉันมันเป็นคนไม่ดี แม้เขาจะพูดออกมาเช่นนั้นก็จริง แต่ใจจริงเขายังรู้สึกเขาเป็นคนดี แต่ที่พูดออกมาเช่นนั้นก็เพื่อต้องการจะตัดปัญหา หรือป้องกันไม่ให้คนอื่นว่าเขา คนอย่างนี้กลับตัวได้ยาก

อันที่จริง การขจัดความยุ่งยากในทางจิตใจ และเสริมสร้างสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้นนั้น มีหลักง่าย ๆ อยู่ อย่างหนึ่ง คือ **การเผชิญหน้ากับความจริง** ในวงการของพระภิกษุองค์ใดที่ต้อองอาบัติและเป็นผู้ที่มีหิริโอตตัมปะ คือ รู้จักละอายบาปและกลัวบาป ภิกษุองค์นั้นจะรู้สึกไม่สบายใจอย่างมาก ซึ่งทางพระเรียกว่าเกิดวิปถีสาร สำหรับในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำวิธีด้วยการปลงอาบัติ ข้าพเจ้าคิดว่า คนที่มีชีวิตเป็นฆราวาส ซึ่งโดยปกติก็มักจะมีเรื่องทำให้ไม่สบายใจอยู่เสมอ บรรดาความไม่สบายใจทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น มีสาเหตุมาหลายอย่าง แต่สาเหตุอันหนึ่งที่ท่านไม่ควรจะมองข้ามไป นั่นก็คือ เพราะเหตุที่เรามีชีวิตอยู่กับการหลอกตัวเอง และหลอกคนอื่นด้วย เป็นบุคคลที่เรียกว่า แม้ละครจะเลิกแล้ว แต่ก็ยังไม่ยอมเลิกแสดง ไม่ยอมถอดหัวโขน หรือถ้าพูดอย่างทางพุทธศาสนาก็เรียกว่า ไม่รู้จักปล่อยวาง คนส่วนมากทุกวันนี้ มักจะเป็นอย่างนี้กันมาก เพราะฉะนั้นความยุ่งยากจึงได้เกิดขึ้น การเผชิญหน้ากับความจริง หรือพูดอีก

นัยหนึ่ง คือ อย่างมีชีวิตด้วยการหลอกตัวเอง และหลอก
ผู้อื่น ไม่มีเงิน แต่ทำท่าเป็นคนมีเงิน ไม่มีความรู้แต่ทำท่า
เป็นคนมีความรู้ อะไรทำนองนี้ไม่ดีเลย เป็นการทำลาย
สุขภาพทางจิต อย่างร้ายแรงที่สุด ข้าพเจ้ามีเวลาน้อยที่
จะพูดกับท่าน แต่ไม่เป็นไร เพราะเราจะต้องพบกัน
อีกในวันพรุ่งนี้ ในเวลาเดียวกันนี้

สวัสดิ์

พฤษหส์ปดีที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๒

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้ ข้าพเจ้าในนามแห่งสำนักคัมภีร์ทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่องสุขภาพทางจิตตอนที่ ๒ เมื่อวานนี้ ข้าพเจ้าได้พูดว่า ตามความหมายของพระพุทธเจ้า ทุกคนที่ยังเป็นปุถุชนได้ชื่อว่าเป็นโรคจิต ข้อสังเกตก็คือ มนุษย์ปุถุชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนชั้นไหนทนต่อของแสงใจไม่ได้ เช่นเมื่อได้ยินคำพูดหรือได้เห็นกิริยา มารยาทของใครไม่ตรงกับความนิยมนับถือของตัวเองแล้ว เป็นต้องเกิดความไม่พอใจหรือเกิดความไม่สบายใจเสมอ และข้าพเจ้าได้เสนอวิธีการรักษา ซึ่งรวมทั้งวิธีป้องกันมิให้เป็นโรคจิตมากขึ้น และรวมทั้งการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้นด้วย หลักการที่เสนอนี้เป็นหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ และหลักที่ว่านี่คือ จงเผชิญหน้ากับความจริง อย่ามีชีวิตอยู่ด้วยการหลอกตัวเองและหลอกผู้อื่น เช่นไม่มีเงิน แต่ทำท่าว่าเป็นคนมีเงินอย่างนี้เป็นต้น ข้าพเจ้าเสนอแนะให้นึกถึงเรื่องการปลงอาบัติของพระ ซึ่งเป็นหลักการสำคัญอันหนึ่งใน

การแก้และป้องกันโรคจิต รวมทั้งเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้นด้วย สำหรับในวันนี้ ข้าพเจ้ามีความประสงค์ที่จะขยายความเรื่องที่กำลังกล่าวมาแล้วให้ละเอียดยิ่งขึ้น

ทุกคนเป็นโรคจิต ซึ่งที่พูดนี้เป็นความหมายในทางพระพุทธศาสนา ไม่ใช่ความหมายในทางจิตแพทย์แผนปัจจุบัน ตามหลักพุทธศาสนาถือว่า ผู้ใดถ้ายังไม่มี ความผาสุก และความเข้มแข็งในทางจิตใจอย่าง สมบูรณ์ ซึ่งจะเนื่องมาจากเหตุใดก็ตาม ถือว่าผู้นั้นยังเป็นโรคจิต โปรดสังเกตว่า คนที่จะถือได้ว่าเป็นคนที่ไม่ มีโรคทางกาย ก็ต่อเมื่อมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ แต่คน ไหนรู้สึกว่าร่ากายไม่ค่อยแข็งแรง ก็ต้องถือว่าคนนั้นยังมีโรคทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ในทำนองเดียวกัน ในเมื่อคนทั่วไปยังมีจิตใจไม่เข้มแข็งตกเป็นทาสของ สิ่งแวดล้อมได้ง่าย ทนต่อสิ่งที่แสลงใจไม่ได้ มักจะมีความกลัวใจ เสียใจ เกิดความวิตกกังวล เกิดความหวาดกลัวต่อสิ่ง ต่าง ๆ อยู่เสมอ คนประเภทนี้ แสดงว่าจิตใจยังไม่สมบูรณ์ และคนประเภทนี้แหละที่

พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นโรคจิต ข้าพเจ้าเป็นห่วงเกรงว่าท่านจะแปลความหมายของคำนี้ผิด หรือไม่ก็เอาไปใช้ปะปนกับความหมายในทางจิตแพทย์ ฉะนั้น จึงต้องอธิบายกันอีกหลายครั้ง จนกว่าท่านผู้ฟังจะเคยชินและเห็นเป็นเรื่องธรรมดา

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่เมื่อวานนี้ว่า คนที่ประพฤติตัวไม่ดี ถ้ารู้สึกตัวขึ้นมาอย่างจริงใจว่า ตนเองไม่ดีก็กลับตัวได้ง่าย ในทำนองเดียวกันคนที่ยอมรับแล้วว่า ตนเองยังเป็นโรคจิตตามความหมายของพระพุทธเจ้า คนประเภทนี้เท่านั้นที่มีทางจะเสริมสร้างสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้น แต่ถ้าผู้ใดยังไม่รู้สึกตัว ไม่ยอมรับว่าตัวเองเป็นโรคจิตตามความหมายของพระพุทธเจ้า ก็ไม่มีทางที่จะเสริมสร้างสุขภาพทางจิตของตนให้ดีขึ้นได้เลย ประเด็นนี้สำคัญมาก

จงเผชิญหน้ากับความจริงด้วยความกล้าหาญ
อย่า หลอกตัวเองและหลอกผู้อื่น หลักอันนี้สำคัญมาก จงเริ่มลงมือปฏิบัติตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ในไม่ช้าท่านจะรู้สึกว่าจิตใจของท่านเข้มแข็งขึ้น มีความสบายอกสบาย

ใจมากขึ้น พวกเราเป็นชาวพุทธ นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง จงดูตัวอย่างจากพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ แล้วท่านจะได้ข้อคิดในการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตได้มากมาย ข้อคิดในเรื่องนี้มีอยู่อย่างไรบ้าง วันนี้ข้าพเจ้าจะยังไม่พูด เพราะถ้าพูดแล้วเวลาไม่พอ แต่ใครที่จะขอพูดถึงหลักวิชาเบื้องต้นของสุขภาพทางจิต คล้าย ๆ กับว่า คนที่จะรักษาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้เสมอนั้น อย่างน้อยก็ควรจะทราบว่า ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะอะไรบ้าง และอวัยวะแต่ละอย่างทำหน้าที่อย่างไร ในทำนองเดียวกัน คนที่จะรักษาสุขภาพทางจิตไว้ได้ดี อยู่เสมอนั้น จำเป็นจะต้องรู้เสียก่อนว่า จิตคืออะไร ? และมีความสำคัญอย่างไร ?

ท่านผู้ฟังรู้สึกแปลกใจบ้างหรือไม่ ที่ข้าพเจ้าในนามแห่งสำนักคั่นคว้าทางวิญญาณ ได้เสนอเรื่องสุขภาพทางจิต สำนักคั่นคว้าทางวิญญาณ ทำไม่จึงมาสนใจสุขภาพทางจิต สำนักคั่นคว้าทางวิญญาณก็น่าจะสนใจแต่เรื่องผีसानางไม้ เรื่องเทวดา เรื่องพรหม เรื่องทรงเจ้าเข้าผี อะไรทำนองนี้ เพราะคนส่วนมากพอเอ่ย

ถึงคำว่า วิญญาณ ก็มักจะเข้าใจ ผี เทวดา หรือหมายถึง คนที่ตายไปแล้ว เพราะฉะนั้นในอันดับแรกนี้ ใครที่จะทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟังเสียก่อนว่า เรื่องจิตและเรื่องวิญญาณนั้นคือเรื่องเดียวกัน และไม่ใช่เรื่องสลับจนกระทั่งเราจะเรียนรู้ไม่ได้ คำว่า **จิต** ก็ดี คำว่า **วิญญาณ** ก็ดี ทั้งสองคำนี้เป็นภาษาบาลี มีความหมายอย่างเดียวกัน คือหมายถึง **ใจ**

เมื่อพูดถึงใจ ทุกคนเข้าใจง่ายและรู้จักกันดี แต่พอเอ่ยถึงคำวิญญาณ คนทั่วไปมักจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องคนที่ตายไปแล้ว และเป็นคนละอย่างกับจิต เพราะเมื่อพูดถึงวิญญาณที่ไร จะทำให้นึกถึงเรื่องผีนางงามไม้เทวดา และแล้วก็นึกวาดภาพไว้ในใจต่าง ๆ ตามที่ตนเคยรู้หรือ เคยเชื่อถือมาอย่างไร ความเข้าใจที่วุ่นนี้ เป็นความเข้าใจผิด ฉะนั้น ก่อนอื่นจะต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า วิญญาณกับจิตมีความหมายอย่างเดียวกัน

วิญญาณหรือจิตเป็นนามธรรม ฉะนั้นจะมีรูปร่างเป็นตัวตนไม่ได้ คนที่นึกวาดภาพวิญญาณเป็นตัวตน

หรือเป็นตัวอะไรก็ตาม ผิดทั้งนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้
ดังนี้ :-

ทูลุงคมั เอกจรั อสรีรั คุพาลยั
เย จิตต์ สณญเมสสนติ โมกขนติ มารพนธนา

จิตเป็นธรรมชาติไปสู่ที่ไกลได้ เป็นธรรมชาติที่
เกิดทีละขณะ **ไม่มีสรีระ** อาศัยอยู่ในคูหาคืออหทัยรูป
ผู้ใดสำรวจมจิตได้ ผู้นั้นจะพ้นจากบ่วงแห่งมาร

สวัสดิ์

ศุกรีที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๓

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่องสุขภาพทางจิตตอนที่ ๓ เมื่อครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าอธิบายให้ท่านฟังว่า การที่เราจะเสริมสร้างสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้น เราจำเป็นจะต้องรู้เสียก่อนว่า จิตคืออะไร ? และข้าพเจ้าได้อธิบายให้ทราบมาแล้วว่าในทางพระพุทธศาสนามีคำอยู่ ๓ คำที่เราคุ้นเคยอยู่เสมอ คือคำว่า จิต วิญญาณ และ มโน ทั้งสามคำนี้มีความหมายอย่างเดียวกัน คือหมายถึงใจ สำหรับในวันนี้ ข้าพเจ้าจะอธิบายความหมาย ของคำว่าใจ หรือวิญญาณนี้ให้เข้าใจยิ่งขึ้น

“แหม ! วันนี้กลุ้มใจจริง แฮ่ก เห็นอะไรมันขวางหูขวางตาไปหมด เปื่อจริง ๆ”

ท่านเคยได้ยินใครเขาบ่นอย่างนี้บ้างหรือไม่ ? และตัวท่านเองล่ะ เคยบ่นเช่นนี้บ้างหรือไม่ ? อย่างว่าแต่ท่านผู้ฟังเลย ข้าพเจ้าเองก็เคยบ่น เมื่อก่อน ๆ บ่นแล้วก็แล้วไป ไม่เก็บเอามาคิด แต่มาบัดนี้ ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าพบเห็นอะไรเกิดความไม่พอใจ และบ่นคำพูดเช่นนี้

ออกมา ข้าพเจ้าก็มักต้องเก็บเอามาคิดแยกแยะ
พิจารณาถึงความที่แท้จริง พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้
ว่า “คนเราถ้าเดือดร้อน ก็เป็นเพราะโมหะนี่แหละเป็น
ตัวการสำคัญที่สุด ฉะนั้น ถ้าเราแก้โมหะที่ครอบงำ
จิตใจเสียได้ เราก็จะแก้ความทุกข์ได้

กลุ่มใจจริง กลุ่มใจเหลือเกิน ในขณะที่เกิดความ
กลุ่มใจ ท่านเชื่อไหมว่า ในขณะที่นั้นโมหะกำลังครอบงำ
เหมือนกับคนที่กำลังง่วง จะไม่รู้สึกรู้สึกรู้ว่า ง่วง ต่อเมื่อเกิด
ความฉลาดขึ้นจึงจะรู้ตัวว่า ขณะนั้นตัวเองง่วงอย่างไร
กลุ่มใจจริง กลุ่มใจเหลือเกิน ในขณะที่กำลังบ่นเช่นนี้ จะ
ไม่รู้สึกรู้สึกรู้ตัวว่าเป็นอันขาดว่า ในขณะที่นั้นมีความเข้าใจผิด
บางอย่างครอบงำอยู่ หรือถึงแม้จะมีคนมาเตือนใน
ขณะนั้นว่า เรามีการหลงผิดอย่างนั้นอย่างนี้จึงได้เกิด
ความกลุ่มใจ ก็ยากที่จะรู้สึกได้ว่า ตัวเองเข้าใจผิดไป
จริง ๆ เว้นไว้แต่ว่าจะเป็นคนที่เคยศึกษาธรรมมาแล้ว
เป็นอย่างดี จึงจะรู้สึกตัวได้ว่า ในขณะที่กำลังเกิดความ
กลุ่มใจนั้น เป็นเพราะในใจมีความหลงผิดอะไร

กลุ้มใจ หมายถึงอยากได้อะไร ไม่ได้สมความ
 ประสงค์ หรืออยากจะให้อะไรเป็นอย่างไร แล้วไม่เป็นไป
 ตามความประสงค์ จึงได้เกิดความกลุ้ม ภาษาไทยใช้คำ
 ว่ากลุ้มใจ ให้นึกถึงคำว่า กลุ้มรุ่ม กลุ้มใจ ก็หมายถึงว่า
 ใจขณะนั้นมีความไม่สมหวังหลายอย่าง กลุ้มรุ่มอยู่ในใจ
 แล้วสะสางไม่ออก ท่านจงนึกถึงลิงขึ้นมาสักตัวหนึ่ง
 สมมติว่าลิงตัวนั้นอยู่บนต้นไม้ เห็นไข่ใบหนึ่งวางอยู่บน
 คาคบไม้ ก็หยิบขึ้นมากัด เพราะนึกว่าเป็นอาหาร แต่ที่
 แท้ในไข่นั้นไม่มีเนื้อไข่ซึ่งเป็นอาหาร แต่มีตังซึ่งเป็นยาง
 เหนียวข้น ๆ เคี้ยวมาจากยางของต้นไม้อย่างใดอย่าง
 หนึ่ง เมื่อลิงกัดยางก็ติดปาก แล้วลิงก็เอามือแคะหมาย
 จะเอายางออกจากปาก แต่แล้วยางก็ติดมืออีก เอามือ
 อีกข้างหนึ่งแคะยางออก ยางก็ติดมืออีก แล้วในที่สุดก็
 ใช้เท้าทั้งสองช่วย ท่านจงนึกวาดภาพดูซิว่า ลิงตัวนั้นจะ
 มีสภาพเป็นอย่างไร ยางจะติดตัวไปทั่ว และอาจจะติด
 ที่ตาจนทำให้ลืมตาไม่ขึ้น และแล้วก็จะพลัดตกลงมา
 จากต้นไม้ อีกเรื่องหนึ่งท่านควรจะนึกถึง คือนิทานเรื่อง
 ลิงทอดแห ซึ่งในที่สุดแหได้พันตัวลิง จนกระทั่งพลัดตก
 ลงไปในน้ำ

กลุ่มใจจริง... กลุ่มใจเหลือเกิน.... ขอให้เข้าใจเถิด
 ว่า ในขณะที่กำลังมีความกลุ่มใจเกิดขึ้นนั้น สภาพของ
 จิตใจจะไม่ติดกับสิ่งติดตัง หรือเหมือนกับสิ่งที่ถูกแห้ว
 โดยรอบ ดิ้นไม่หลุด กลุ่มใจหมายถึงในขณะที่นั้นมีความ
 ไม่สมหวังหลายอย่างพัวพันอยู่ในจิตใจ คิดถึงเรื่องนั้นก็
 ไม่สมหวัง คิดถึงเรื่องนี้ก็ไม่สมหวัง คิดแก้อย่างนั้นก็แล้ว
 อย่างนี้ก็แล้วไม่สำเร็จ ในที่สุดจึงต้องบ่นออกมาว่า
 กลุ่มใจจริง...กลุ่มใจเหลือเกิน...

ท่านผู้ฟังที่เคารพ ถ้าเจ้าลิงตัวนั้นมันรู้เสียตั้งแต่
 แรกว่า ไชโยนี่อยากัดเข้าไปเป็นอันขาด เพราะในไชโยมีตั้ง
 คืออย่างเหนียวขัน ๆ ยางก็จะไม่ติดพัวพันที่ตัวจนกระทั่ง
 แกะไม่หลุด หรือถ้าเจ้าลิงตัวนั้นมันรู้ว่า อยากได้รีอ่านไป
 ทอดแหเข้าเป็นอันขาด เพราะว่าแหจะพันตัวจนกระทั่ง
 ดิ้นไม่หลุด ถ้าเจ้าลิงมันรู้อย่างนี้ มันก็จะไม่เตือดร้อนถึง
 แก่ความตาย ข้าพเจ้าได้บอกท่านมาแล้วว่า โมะหะคือ
 สาเหตุอันยิ่งใหญ่ของความทุกข์ ทุกครั้งที่เกิดความ
 กลุ่มใจย่อมหมายถึงจะต้องมีการเข้าใจผิดอะไรสักอย่าง
 หนึ่ง หรือหลายอย่างครอบงำอยู่ และไม่รู้ตัวด้วยว่า

ตัวเองมีความเข้าใจผิดอย่างไร เว้นไว้แต่ท่านจะได้ศึกษา
ธรรมมาอย่างดีเสียก่อน

ความกळุมใจ คืออาการอย่างหนึ่งของโรคจิตใน
ความหมายของพระพุทธศาสนา เมื่อมีอาการนี้เกิดขึ้น
ย่อมหมายถึงว่า จะต้องมิเชื่อโรคในทางจิตอย่างใดอย่าง
หนึ่งเข้าไปแฝงอยู่ในใจ ในเมื่อมิเชื่อบิดหรืออหิวาต์เข้าไป
อยู่ในลำไส้หรือกระเพาะ และไม่มียาอันใดหรืออำนาจ
อันใดสามารถได้ในไม่ช้ามันก็แพร่พันธุ์มากขึ้น จนกระทั่ง
ในที่สุดเราก็จะเป็นโรคบิดหรือโรคอหิวาต์ ในทำนอง
เดียวกัน เมื่อความกळุมใจเกิดขึ้นย่อมหมายถึงว่า
จะต้องมิเชื่อโรคในทางจิตอย่างใดอย่างหนึ่งเข้าไปอยู่ใน
จิตใจ แต่เรื่องนี้ท่านจะรู้เองไม่ได้ ถ้าไม่ได้เรียนธรรมให้รู้
อย่างดีมาก่อน บางคนที่ไม่ได้เรียนธรรม แต่ก็บอกว่า
ฉันรู้ว่าความกळุมใจเกิดขึ้นเพราะอะไร เช่น เขาอาจจะ
บอกว่า ก็จะมีอะไรเสียอีกก็ลูกมันป่วยไม่มีเงินจะรักษาก็
มันจะอะไรเสียอีก จนปานนี้แล้วพอตัวดียังไม่กลับ มัน
จะอะไรเสียอีก มีเงินชักหน้าไม่ถึงหลัง พิธึ ! จะไม่ให้ฉัน
กळุมใจได้อย่างไรจะไม่ให้ฉันผอมได้อย่างไร ก็แม่ฉันไป

เล่นไฟเกือบทุกวัน มีสตางค์เป็นไม่ได้ มีหน้าซำยังไป
สร้างหนี้สิน บางที่เขาฟ้องร้องต้องไปขึ้นโรงขึ้นศาล ทำ
ให้ขายหน้า ทำให้เสียทรัพย์ จะว่าหรือ ท่านก็เป็นแม่
เลี้ยงเรามาตั้งแต่เล็กจนโต พระคุณของท่านล้นพ้นว่า
ไม่ได้ เตือนไม่ได้ บางที่เตือนเขาก็ต้องทะเลาะกัน ไม่รู้จะ
ทำอย่างไร บางคนก็อาจจะมีสาเหตุอื่นนอกจากนี้ แต่
ใครจะอธิบายอย่างไรก็ตาม ทั้งหมดที่กล่าวมานั้น ไม่ได้
แสดงให้เห็นเลยว่าผู้ที่อธิบายเช่นนั้น มีความรู้ในเรื่องนี้
แต่อย่างใด ทั้งที่เขาอธิบายด้วยความแน่ใจว่าเขารู้ แต่ที่
แท้เขาก็ยังมีโมหะเข้าครอบงำอยู่นั่นเอง คือหมายความว่า
เขายังไม่รู้ตัวเลยว่า สาเหตุแห่งความกลุ่มใจที่แท้จริง
นั่นคืออะไร ข้าพเจ้าบอกแล้วว่าเรื่องนี้ยาก ถ้าไม่เรียน
ธรรมมาให้ดีแล้วรู้ยาก

ขอให้ท่านนึกถึงสิ่งที่ติดตั้งอีกสักครั้งหนึ่ง ถ้าตั้ง
ไม่เหนียว ลิงก็คงไม่เด็ดร้อนเท่าไถ่นัก หรือถ้าสิงเข้าใจ
วิธีแกะยางออก ก็คงจะแก้ปัญหาได้ ในเมื่อเพลสกักัดตั้ง
เข้าไปแล้ว แต่สันดานลิงใจร้อน ชอบทำอะไรตาม
อารมณ์ที่พลุ่งขึ้นมา ขาดความรอบคอบ ขาดความยั้งคิด

ฉะนั้น จึงได้เตือนร้อน คนเราก็ก็นั่นกัน ถ้าท่านจำ
หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า ความทุกข์ทุก
อย่างเกิดจากความยึดถือ และความยึดถือที่เป็นตัวการ
สำคัญที่สุดก็คือ ความยึดถือในเรื่องตัวตน นั่นก็ของเรา
นี่ก็ของเรา ความยึดถืออันนี้ถ้าเหนียวแน่นมาก และ
ลุกลามแพร่หลายออกไปมาก เช่นมีบ้านหลังหนึ่งเป็น
ของเรา ต่อมาก็เกิดมีขึ้นอีกหลังหนึ่ง แล้วก็ถือว่าเป็น
ของเรา มีเมียคนหนึ่งเป็นของเรา ต่อมาก็มีอีกคนหนึ่ง
เป็นของเรา แหวนเพชรวงหนึ่งเป็นของเรา ต่อมาก็มีอีก
วงหนึ่งเป็นของเรา ถ้าความยึดถือแพร่หลายลุกลาม
ออกไปเช่นนี้แล้ว ผลจะเป็นอย่างไร ลองนึกถึงสิ่งที่มี
ของมันมียางเหนียวติดอยู่ ฉะนั้นไม่ว่ามันจะไปจับ
ตรงไหนเข้า มันติดไปหมด คนในโลกส่วนมากที่ไม่ได้
ศึกษาธรรมมาอย่างดี มักจะมีความเข้าใจผิดอยู่เสมอว่า
การยึดถือว่า นั่นก็ของเรา นี่ก็ของเรา นั่นเป็นของดี ไม่
เคยเฉลียวใจเลยว่า ตัวเองเป็นเหมือนลิงตัวนั้น

ท่านผู้ฟังที่เคารพ ข้าพเจ้าได้มาแล้วหลายครั้ง ว่า ถ้าไม่ได้ศึกษาธรรมมาอย่างดีแล้ว จะรู้สึกตัวไม่ได้ ว่า ตัวเองมีความหลงผิดอย่างไร พระพุทธเจ้าสอนให้ละอุปาทาน คือความยึดถือในเรื่องตัวตน ความยึดถือในเรื่องเราเรื่องเขา คนส่วนมากรู้สึกว่าเป็นคำสอนที่ปฏิบัติไม่ได้ และถ้าขึ้นปฏิบัติตาม แทนที่จะเกิดเป็นผลดี กลับเกิดความเสียหาย เพราะเมื่อคิดดูง่าย ๆ ว่า ถ้าไม่ยึดถือว่าเงินของเรา เสื้อผ้าของเรา บ้านของเรา ลูกเมียของเรา ถ้าไม่ยึดถืออย่างนี้กันแล้ว โลกคงจะวุ่นวายกันพิลึก เพราะเหตุนี้แหละข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า ถ้าไม่ได้ศึกษาธรรมมาอย่างดีแล้ว จะรู้สึกตัวไม่ได้ว่า ตนเองมีความหลงผิดอย่างไร

ท่านผู้ฟังทราบหรือไม่ว่า พร้อมกับที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ละความยึดถือนั้นแหละ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนให้มีความยึดถือด้วย แต่เป็นการยึดถือคนละแบบกับที่ตนเคยยึดถือมาแล้ว พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า ความยึดถือทั้งหลายที่มีอยู่ในจิตใจของมนุษย์ปุถุชนทั้งหมดนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นความยึดถือที่ผิด สิ่งไม่ควร

จะยึดถือไม่ยึดถือ กลับไปยึดถือในสิ่งที่ไม่ควรยึดถือ
 สามัญสำนึกเกี่ยวกับความยึดถือของปุถุชนนั้นผิดพลาด
 หหมด ท่านลองคิดดูให้ดี ถ้าสมมติว่า ถ้ามีคน ๆ หนึ่ง
 ตาบอดมาแต่กำเนิด เขาไม่เคยพบเห็นอะไรเลย เพราะ
 ฉะนั้นภาพของสิ่งต่าง ๆ ที่เขานึกवादไว้ในใจและยึดถือ
 ไว้ที่ท่านจะสำคัญว่าอย่างไร ท่านจะสอนให้เขาปล่อย
 วางให้หมดไหม ในเมื่อเรารู้แน่แก่ใจว่า ภาพต่าง ๆ ที่
 เขานึกवादไว้ในใจนั้นไม่มีอะไรถูกต้องอย่าง ชื่อนี้ฉันใด
 พระพุทธเจ้าผู้ทรงมีดวงตา ได้มองดูจิตใจของมนุษย์-
 ชาติ พระองค์ทรงมองเห็นชัดว่า จิตใจของมนุษย์ปุถุชน
 นั้นบอดมาแล้วตั้งแต่เกิด เพราะฉะนั้น การยึดถือของ
 เขาทั้งหมดจึงผิดพลาดหมด พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอน
 ให้ปล่อยวาง แต่อย่าลืมว่า เราปล่อยวางก็คือเรายึดถือ
 แต่หากเป็นการยึดถืออีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นการยึดถือที่
 ถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองเลย ท่าน
 ผู้ฟังคิดหรือว่าพระพุทธเจ้าจะไม่ทรงยึดถือในสิ่งที่เป็น
 สิทธิของพระองค์ ทำไมพระองค์จะไม่ถือว่ามีชีวิตของ
 เรา นี้บาตรของเรา นี้กุฏิของเรา เพราะเหตุที่มันเป็นของ

เรา จึงต้องดูแลเอาใจใส่ให้ดี การยึดถือของ พระพุทธเจ้าแบบนี้มีแต่ก็ผิดกันห่างไกลเหมือนฟ้ากับดิน ปุถุชนไม่มีทางที่จะเข้าใจได้ว่า การยึดถือในแบบของ พระพุทธเจ้านั้นมีลักษณะอย่างไร ต่างจากของตัวเรา ขนาดไหน นอกเสียจากว่าคน ๆ นั้นจะรู้จักหัดปล่อยวาง เสียบ้าง แล้วเขาจะค่อยรู้ขึ้นมาเองว่า การยึดถือในแบบ ตัวเองนั้นผิดส่วนการยึดถือในแบบของพระพุทธเจ้านั้น ถูกต้อง แต่เรื่องนี้ไม่ใช่ของง่ายเลย

เพราะเหตุนี้แหละ ข้าพเจ้าจึงต้องกล่าวซ้ำแล้วซ้ำ อีกว่า ถ้าไม่ได้ศึกษาธรรมมาอย่างดีแล้ว จะรู้ไม่ได้อย่างไร ตนเองมีความหลงผิดอยู่นั่นเอง โมหะคือเชื้อโรคในทาง จิตที่ร้ายที่สุด ท่านจงพยายามขจัดโมหะให้น้อยด้วยวิธี ศึกษาธรรม แล้วท่านก็จะมีสุขภาพทางจิตค่อนข้างดีขึ้น โดยลำดับ

สวัสดิ์

พฤษภบศดิที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๔

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่องสุขภาพทางจิตตอนที่ ๔ เมื่อวานนี้ซึ่งเป็นการบรรยายครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าได้หยิบปัญหาเรื่องความกลัวใจขึ้นมาชี้แจง และชี้ให้เห็นว่า ความกลัวใจคืออะไร เกิดจากเหตุอะไร และมีวิธีแก้อย่างไรบ้าง ซึ่งการบรรยายที่แล้วมานั้น ข้าพเจ้าคิดว่า ท่านที่สนใจติดตามฟังรายการนี้อาจจะยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้งพอ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอชี้แจงอีกในวันนี้

ความกลัวใจ ก็คือความไม่สมหวังหลายอย่าง กลุ้มรุมอยู่ในจิตใจ และสะสางไม่ได้ จะคิดไปทางไหนก็รู้สึกว่ตันไปหมด หน้าตาของความกลัวใจเป็นอย่างนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความทุกข์ทุกอย่างย่อมมีสาเหตุมาจากโมหะ คือความหลงผิด หรือความเข้าใจผิด หรือความไม่รู้ อันนี้เป็นหลักใหญ่มาก เพราะฉะนั้น วิธีแก้จึงอยู่ที่การแก้ความหลงผิด แต่ปัญหาสำคัญก็มีอยู่ว่า

ความหลงผิดที่ว่านี่คืออะไร แต่ยังมีแง่คิดอีกอย่างหนึ่งว่า โดยธรรมดาคนที่ยังมีความหลงผิดอยู่มักจะไม่รู้สึกรู้สียงตัวเองว่ามีความหลงผิด ฉะนั้น ขอให้ระวังแง่นี้ไว้ด้วย

สมมติว่า เรามีความกลัวใจเพราะพ่อแม่ของเรา ประพฤติตัวไม่เหมาะสม เราผู้เป็นลูกจะว่ากล่าวตักเตือนอย่างไรก็ได้ ถ้าความกลัวใจของเรามีสาเหตุมาอย่างนี้ ซึ่งเมื่อมองดูจากแง่ของสามัญสำนึก หรือมองจากแง่ของคนทั่วไป คนทั้งหลายก็ต้องเข้าใจว่า ต้นเหตุแห่งความทุกข์ ก็คือความประพฤติที่ไม่เหมาะสมของพ่อแม่ นั่นแหละ ถ้าคนไหนเข้าใจอย่างนี้ ก็หมายความว่า เขายังไม่เข้าใจถึงต้นเหตุจริง ๆ คนบางคนเมื่อไปถูกฝนมาแล้วก็เป็นหวัด คนที่ไม่รู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องหวัด ก็อาจเข้าใจว่าฝนนั้นแหละเป็นต้นเหตุของหวัด ซึ่งความจริงไม่ใช่ ต้นเหตุที่แท้จริงของหวัด ก็คือเชื้อหวัดซึ่งเป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง โดยปกติเชื่อนี้จะมีอยู่ในจมูกของเราเสมอ ถ้าคนไหนมีร่างกายต้านทานต่อเชื้อหวัดดี แม้จะถูกฝนก็ไม่ใช่หวัด แต่ถ้าคนไหนความต้านทานของร่างกายไม่ดี เมื่อถูกฝนเข้าก็เป็นหวัด

ฉะนั้น การตกฝนจึงไม่ใช่ต้นเหตุของการเป็นหวัด ในทำนองเดียวกัน ถ้าหากบางคนจะกลุ้มใจ เพราะพ่อแม่ประพฤติตัวไม่เหมาะสม ต้นเหตุก็ไม่ใช่อุบัติที่พ่อแม่ แต่ต้นเหตุอยู่ที่โมหะ ซึ่งหมายความว่า เราจะต้องมีความเข้าใจผิดอะไรสักอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างเกี่ยวกับเรื่องนี้ ซึ่งตัวเองก็ไม่วินิจฉัยเหมือนกันว่ามีความเข้าใจผิดอะไร อันนี้ต่างหากคือต้นเหตุ สำหรับพระพุทธเจ้าถ้าสมมติว่าสาวกของพระองค์จะมีความประพฤติไม่เป็นไปตามที่พระองค์ประสงค์ ท่านผู้ฟังคิดหรือไม่ว่า พระองค์จะเกิดความกลุ้มใจ และสำหรับคนที่เข้าใจธรรมอย่างดีแล้ว แม้ว่าจะยังเป็นปุถุชนอยู่ก็ตาม ในบางครั้งถ้าเขาไม่สันทัดถึงธรรมในเวลาที่มีเหตุก่อให้เกิดความกลุ้มใจ เขาก็จะไม่กลุ้ม ถึงตัวท่านผู้ฟังทั้งหลายก็เหมือนกัน ข้าพเจ้าคิดว่า เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เกิดความกลุ้มใจก็ไม่ใช่ว่าท่านจะกลุ้มใจเสมอไปทุกครั้ง นี่คือข้อที่ควรสังเกตอย่างยิ่ง ขอให้โปรดจำไว้เสมอว่า ความกลุ้มใจทุกอย่างไม่ว่าจะมีสาเหตุมาจากอะไร เช่นลูกไม่อยู่ในโอวาท มีเงินไม่พอใช้ เป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่ค่อยหายหรือจะมีสาเหตุอะไร

นอกจากที่กล่าวมานี้ก็ตาม ขอได้โปรดเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ต้นเหตุที่จริง ต้นเหตุที่แท้จริงนั้นอยู่ที่โมหะนี่คือหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ พระพุทธเจ้าได้เคยทรงเปรียบเทียบไว้ว่า โมหะเหมือนกับความมืดบ้าง โมหะเหมือนกับไฟบ้าง คำอุปมาสองอย่างนี้ ขอได้โปรดจำไว้เป็นหลักในการคิด โมหะคือความมืด โมหะคือไฟ

สมมติว่า เรามีความกลัวใจ เพราะพ่อแม่เราประพฤติตัวไม่เหมาะสม เช่นพ่อขี้เมา แม่เล่นไพ่ อะไรทำนองนี้เป็นต้น ลูก ๆ ย่อมจะมีความกลัวใจเป็นธรรมดา ถ้าหากว่าลูก ๆ เหล่านี้ยังเป็นเด็ก ยังไม่รู้จักใช้เหตุผล ได้อย่างลึกซึ้ง คำแนะนำต่อไปนี้จะไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่สำหรับผู้ที่มีปัญญาพอที่จะไตร่ตรองหาเหตุผลของสิ่งต่าง ๆ ได้รับคำแนะนำดังต่อไปนี้จะมีประโยชน์มาก ท่านจงลงมือศึกษาถึงโมหะชนิดหนึ่ง ซึ่งมีอยู่ในจิตใจของบุคคลทุกประเภท โมหะที่ว่านี้ก็คือ ทุกคนเมื่อจะคิดอะไร มักจะคิดจากแง่ที่ตัวเองเคยรู้เคยเห็น แต่นั่นก็ยังไม่สำคัญ คนส่วนมากมักจะคิดจากแง่แห่งความปรารถนา หรือความต้องการของตนเสมอ อันนี้

ร้ายมากคนทั่วไปไม่รู้สึกรู้ว่า มันเป็นความหลงผิดชนิดหนึ่ง คำว่ายึดมั่นในเรื่องตัวตน ตามความหมายของพระพุทธศาสนานั้นในความหมายอันหนึ่งก็ได้แก่ ความยึดถือ ตามที่ตนเองเคยรู้เคยเห็น และยึดถือตามความต้องการของตน

คนเราไม่ว่าจะมีการศึกษาสูงเพียงไร มีความรอบรู้ขนาดไหนก็ตาม ก็ไม่เคยมีปรากฏว่าจะมีใครที่สามารถเห็นอะไรมาทุกอย่างรู้อะไรมาทุกอย่าง เพราะฉะนั้นคนที่ยึดมั่นแต่ในความคิดเห็นของตน กล่าวคือ เคยรู้เคยเห็นมาอย่างไร ก็คิดแต่ในแง่ของตน ส่วนในแง่ของคนอื่นคิดไม่ได้ ท่านผู้ฟังที่เคารพ ท่านคงจะจำนิทานเรื่องคนตาบอดคลำช้างได้ ฉะนั้นขอให้ท่านสังเกตดูเถิดว่า คนบางคนที่มีความงุ่มง่ามอยู่เสมอ ซึ่งเนื่องมาจากเขามีความยึดมั่นอยู่แต่ในความคิดเห็นของตนนั้น มันบอกออกมาอย่างชัดเจนแล้วว่าผิด คนเราเดือดร้อนเพราะความคิดของตนใช่หรือไม่ ? ที่ข้าพเจ้าว่าผิดก็เพราะเห็นอยู่อย่างชัดเจนแล้วว่า เพราะเขามัวคิดอยู่แต่อย่างนั้น จึงได้งุ่มง่าม มันจะนำประหลาดไหม ? ถ้าสมมติว่าใคร

คนหนึ่งเอามือไปจับไฟ แล้วก็ตะโกนว่าร้อนจริง ร้อนจริง แล้วก็มีอีกคนหนึ่งบอกว่า ทำไมจะไม่ร้อนล่ะ ก็มีมือของท่านจับอยู่ที่ไฟนี่นา ปล่อยให้มือออกเสียซิ แต่แล้วเขาก็ไม่ยอมปล่อยมือออกจากไฟ เพราะเขาไม่รู้ตัวเลยว่ามือตัวเองกำลังจับไฟ ท่านว่าเรื่องนี้ประหลาดไหม ? แต่ข้าพเจ้าคิดว่าไม่ประหลาดหรอก การที่เขาไม่เอามือออกจากไฟนั้นเพราะอะไร ? ก็เพราะเขาไม่รู้เลยว่าที่เขา กำลังจับอยู่นั้นเป็นไฟ ท่านคงจะคิดว่านายคนนี้ช่างไม่รู้ อะไรเสียเลย จับไฟอยู่แท้ ๆ ยังไม่รู้ว่า เป็นไฟ ท่านคิดว่า คน ๆ นี้ช่างไม่รู้อะไรเสียเลยใช้หรือไม่ แต่คนทั้งหลายที่กำลังกลัวใจอยู่เล่า จะด้วยเรื่องอะไรก็ตาม คนเหล่านี้เราจะพูดไม่ได้หรือว่าเขาช่างไม่รู้อะไรเหมือนกัน คนเรา ย่อมเดือดร้อนเพราะความคิดของตน นำประหลาดไหม ทั้ง ๆ ที่เขารู้ว่า เพราะคิดอย่างนี้จึงได้กลัวใจ ผู้ที่หวังดี มาตักเตือนว่า อย่าคิดถึงมันเลย ปล่อยวางเสียเถอะ แต่แล้วก็วางไม่ได้ แล้วท่านลองนึกถึงคนที่เอามือจับไฟ แล้วก็บอกว่า ร้อนจริง ร้อนจริง กับอีกคนหนึ่งบ่นว่ากลัวใจจริง เพราะเขาไม่ยอมปล่อยความคิดของเขา

ท่านผู้ฟังที่เคารพ ท่านลองเปรียบเทียบดูซิว่าคนที่จับไฟ กับคนที่มีความยึดมั่นในความคิดของตน ทั้งที่ความคิด นั้นแสดงออกมาชัด ๆ ว่า ทำให้เกิดความกลุ้มใจ แต่ก็ ปล่อยวางไม่ได้ คนสองคนนี้มีอะไรที่แตกต่างกันหรือไม่ ?

คนที่เคยรู้เคยเห็นมาอย่างไร และเคยศึกษามา อย่างไร ก็มักจะคิดแต่ในแง่ที่ตนเองเคยรู้เคยเห็นมานั้น ท่านคิดว่า คนประเภทนี้เป็นคนฉลาดที่แท้จริงแล้วหรือ ? ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่อง การปล่อยวางหรือไม่ ? ถ้าหากพ่อแม่เราเป็นคน ประพฤติตัวไม่ดี เช่นพ่อกินเหล้า แม่เล่นไพ่ หรือท่าน กลุ้มใจ เพราะลูกไม่อยู่ในโอวาท หรือเพราะอะไรก็ตาม ถ้าท่านคิดจะแก้ปัญหาข้อนี้ตามวิธีของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ขอให้ปล่อยวางเรื่องของคนอื่นไว้ก่อน พ่อแม่ของเรา จะประพฤติอย่างไร ก็เป็นเรื่องของท่าน ลูกของเราจะ ประพฤติอย่างไร ก็เป็นเรื่องของเขา เป็นกรรมของเขา จงคิดอย่างนี้ไว้ก่อน แต่อย่างไรก็ดี ที่ข้าพเจ้าแนะนำให้ คิดอย่างนี้ ไม่ใช่หมายความว่า จะให้ท่านยึดความ คิด อันนี้ตลอดไป จงสังเกตว่า ข้าพเจ้าใช้คำว่า จงคิดอย่าง

นี้ไว้ก่อน เพราะอะไร ? เพราะถ้าเราไม่คิดอย่างนี้ ความกลัวใจก็จะไม่บรรเทาลงไป การที่ข้าพเจ้าแนะนำให้คิดเช่นนั้นซึ่งเป็นการปล่อยวางชนิดหนึ่ง เป็นการทำให้ใจให้ว่างชนิดหนึ่ง ตามแบบที่ท่านพุทธทาสเคยสอนเสมอ เมื่อใจเราสบายแล้วตอนนี้ จึงค่อยพิจารณาดูที่ความคิดของตัวเอง โดยตั้งข้อสงสัยคิดว่า ทำไมเราจึงได้กลัวใจเมื่อท่านเกิดความสบายใจขึ้นมาแล้ว บางที่ท่านจะมองเห็นได้ทันทีว่า เพราะเราเข้าใจผิดอะไรบางอย่างนั่นเอง จึงได้กลัวใจ ที่ว่าเป็นเพราะเข้าใจผิดนั้น หมายถึงเข้าใจผิดอะไร ? ตอนนี้อย่าพเจ้าพูดยาก เพราะเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ซึ่งรายละเอียดจะไม่เหมือนกันเลย แต่ข้อสำคัญมีอยู่ตรงที่ว่า จงคิดปล่อยวาง เพื่อให้เกิดความสบายใจเสียก่อน เมื่อท่านคิดปล่อยวางได้แล้ว ท่านก็จะพบโมหะที่แทรกอยู่ในความคิดของท่าน ที่ทำให้ท่านเกิดความกลัวใจ เมื่อท่านเห็นโมหะ หรือจับตัวโมหะได้แล้ว นั่นหมายความว่าเดี๋ยวนี้ท่านสำนึกตัวได้แล้วว่า ตนเองมีความเข้าใจผิดอย่างไรที่คิดไปอย่างนั้น การสำนึกตัวได้นี้แหละ หรือพูด

อีกนัยหนึ่งว่า การมองเห็นโมหะในใจของตอนนี้แหละ คือ ยานานาวิเศษสำหรับแก้ความกุ่มใจ เป็นการแก้ที่ ต้นเหตุ และได้ผลแน่นอนกว่าวิธีอื่นทั้งหมด แต่อย่างไร ก็ดี ในเรื่องนี้มักจะใช้ได้ผลดี ก็เฉพาะคนที่เคยเรียน ธรรมมาบ้าง ส่วนคนที่ไม่เคยเรียนธรรม หรือไม่เคย สนใจกับธรรมเลย ก็เป็นการยากมาก ในโอกาสต่อไป ข้าพเจ้าจะได้อธิบายหลักวิชา เพื่อช่วยให้ท่านรู้จักปล่อย วางในทางที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและ ผู้อื่นด้วย

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๕

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่อง
สุขภาพทางจิต ตอนที่ ๕ เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๕ ตุลาคม
๒๕๐๘ ซึ่งเป็นการบรรยายครั้งที่ ๔ ข้าพเจ้าได้ให้ข้อคิด
ไว้อย่างหนึ่งว่า คนเราย่อมเดือดร้อนเพราะความคิดของ
ตน ความกุ่มใจที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง ซึ่งจะเนื่องมาจาก
สาเหตุอะไรก็ตาม เช่นมีเงินไม่พอใช้ ลูกไม่อยู่ในโอวาท
พ่อขี้เมา แม่เล่นไพ่ อะไรทำนองนี้ ข้าพเจ้าได้ชี้แจง
มาแล้วว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สาเหตุที่แท้จริงของความ
กุ่มใจ **สาเหตุที่แท้จริงคือโมหะ** ซึ่งหมายความว่า ครั้ง
ที่เกิดความกุ่มใจนั้น จะต้องเนื่องมาจากความเข้าใจ
ผิดอะไรสักอย่างหนึ่ง แล้วยึดมั่นในความเข้าใจผิดอันนี้
คือสาเหตุที่แท้จริง เพราะฉะนั้นวิธีแก้ก็คือ เมื่อตัวเองมี
ความเข้าใจผิดอย่างไร ก็ให้ปล่อยวางความคิดที่
ประกอบด้วยความเข้าใจผิดอันนั้นเสีย แล้วความ
กุ่มใจก็จะหายไปเอง แต่เรื่องนี้ก็ไม่ใช่ว่าทำได้ง่าย

สำหรับคนทั่ว ๆ ไป เว้นไว้แต่ที่เราจะได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ให้เข้าใจพอสมควร

ถ้าเราอยากได้อะไร หรืออยากให้ใครทำอะไร ตามใจเรา ถ้าไม่สมความปรารถนาก็มักจะเกิดความ กลุ้มใจ คนโดยมากเป็นเช่นนี้ แต่ขอให้สังเกตว่า ไม่ใช่ เป็นอย่างนี้ทุกคน และก็ไม่ใช่ทุกครั้ง บางคนแม้จะผิดหวังอย่าง มาก แต่ก็ไม่กลุ้มใจ คนอย่างนี้มีอยู่ แม้ตัวเราเองก็เหมือนกัน ในบางครั้งที่ผิดหวัง แต่แล้วไม่กลุ้มใจก็มี เรื่องอย่างนี้ต้องพยายามหัดสังเกตไว้บ้าง สมมติว่า เราอยากจะได้เงินสักก้อนหนึ่ง แต่แล้วก็ไม่ได้ บางคนจะ เก็บเอาเรื่องนี้มาคิดแล้วก็กลุ้มใจอยู่เสมอ แต่บางคน ปลื้มใจวางใจ ไม่ได้ก็แล้วไป ช่างมัน ท่านเคยคิดหรือไม่ ว่า ระหว่างคนที่กลุ้มใจกับไม่กลุ้มใจนั้น เขามีพื้นฐาน ต่างกันอย่างไร ? ขอให้สังเกตดูว่า คนที่กลุ้มใจเป็น เพราะคิดแต่ในแง่ของตัวเอง ไม่นึกถึงเหตุผลตามความ เป็นจริง ตัวอย่างง่าย ๆ เราปลูกต้นไม้ก็หวังจะได้ผล แต่ ถ้าคนไหน เมื่อปลูกลงไปแล้วอยากจะได้ผลเร็ว ๆ ก็ พยายามรดน้ำพรวนดิน ดูแลเอาใจใส่ทุกอย่าง ก็ถ้าหาก

ต้นไม้ที่ตัดตามกำหนดเวลาของมัน ๕ ปี จึงจะมีลูก คนที่รู้ความจริงและคิดจากแง่ของต้นไม้ เขาก็จะปล่อยวางได้ใน เมื่อยังไม่ถึง ๕ ปี ปลูกต้นไม้แล้วก็ปล่อยวางไม่มัวมาหมกมุ่นคิดแต่ว่าเมื่อไหร่ต้นไม้ต้นนี้จึงจะมีลูก ซึ่งในเมื่อยังไม่ถึงเวลาของมัน มันก็จะไม่มีลูก ขอให้สังเกตว่า สมมุติว่า คนที่ปลูกเป็นเด็ก ยังไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับต้นไม้เลย รู้แต่ว่าต้นไม้นี้จะออกลูกมาในลักษณะไหน แต่ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่มันจะออกลูก ถ้าเด็กคนนี้เป็นคนที่เอาแต่ใจตัวเองคือคิดแต่ในแง่ของตัวเอง ไม่นึกถึงเหตุผลแล้วก็อยากจะทำให้ได้ดังใจ แน่นอนเหลือเกินว่า เด็กคนนี้ต้องกุ่มใจอยู่เสมอ แต่สำหรับผู้ใหญ่ที่เข้าใจเรื่องต้นไม้ที่ดี รู้แจ่มแจ้งว่าต้นไม้ต้นนี้เมื่อไรจะมีลูก เขาปลูกแล้วเขาก็ปล่อยวาง ไม่หมกมุ่นคิดแต่จะให้ได้ เหมือนเด็กคนนั้น เพราะเขารู้แจ้งว่าเป็นไปไม่ได้ที่มัน จะออกลูกเวลานี้ ฉะนั้นเขาจึงไม่กุ่มใจ

ท่านผู้ฟังที่เคารพ ท่านเคยรู้สึกตัวบ้างหรือเปล่าว่า ในบางกรณีเราก็เป็นเหมือนเด็กทารกที่ปลูกต้นไม้ กล่าวคือ เราไม่ได้เข้าใจเรื่องราวที่เรากระทำนั้นจริง ๆ

เรามีแต่การคาดคะเน หวังลม ๆ แล้ง ๆ แล้วก็คิดแต่จะให้สิ่งที่ตัวเองทำไปแล้วเกิดผลตามสมความต้องการ ซึ่งจะได้จริงหรือเปล่า เราไม่เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งเรามีโมหะเจือปนอยู่ในการกระทำนั้น ๆ เรื่องการปลูกต้นไม้เป็นเรื่องที่เข้าใจไม่ยาก มีหลักเกณฑ์แน่นอน เมื่อศึกษาให้เข้าใจเสียแล้ว เราก็ไม่ต้องร้อ้นถ้าหากต้นไม้จะยังไม่ออกลูก เพราะยังไม่ถึงกำหนดของมัน แต่สำหรับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน บางอย่างซับซ้อนมาก มันไม่ง่ายเหมือนเรื่องต้นไม้ ทั้งที่ตัวเองยังไม่เข้าใจเรื่องนั้นดี แต่ก็อยากให้เรื่องนั้นเป็นไปตามความปรารถนา เพราะอย่างนี้จึงได้เตือร้อ้น คนส่วนมากที่กลุ้มใจกันนั้น มักจะเป็นเพราะเหตุนี้แหละ

จริงอยู่ เหตุการณ์บางอย่างแม้เราจะได้ศึกษามาแล้วก็ตาม รู้แล้วว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น แต่ก็ช่วยอะไรไม่ได้ยังคงกลุ้มใจหรือเศร้าโศกเสียใจอยู่นั่นเอง เช่น พ่อแม่ตาย ลูกตาย สามีตาย ภรรยาตาย หรือใครก็ตามซึ่งเป็นที่ยรักได้ตายจากไป น้อยคนนักที่จะหักห้ามความเศร้าโศกไว้ได้ ทั้งที่รู้อยู่ว่าความตายเป็นของธรรมดา

ทุกคนจะต้องตายแต่ก็อดไม่ได้ เพราะไม่อยากจะให้เขาตาย ท่านลองพิจารณาดูซิว่า ทั้งที่รู้ว่าอยู่ว่าเหตุการณ์จะต้องเป็นอย่างนั้น แต่ทำไมจึงอดเสียใจไม่ได้ ความตายก็เป็นเรื่องง่าย ๆ เหมือนกับเรื่องการปลุกต้นไม้ ซึ่งเข้าใจไม่ยาก แต่เหตุไฉนในเมื่อคนที่รักตายจากไป หรือในเมื่อรู้ว่าตนเองจะต้องตาย จึงได้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ นี่คือปัญหาที่น่าคิด

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ถ้าตัณหาไม่มี อุปาทานก็ไม่มี หลักธรรมข้อนี้ ถ้าจะจำไว้ให้ขึ้นใจจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการแก้ความกมลุ่มใจต่าง ๆ ทุกครั้งที่เกิดความกมลุ่มใจจะต้องนึกเสมอว่า เพราะอยากได้อะไร หรืออยากให้เป็นอย่างไร จึงได้ยึดถือเช่นนั้น เมื่อพ่อแม่หรือคนที่รักตายจาก คนทั่วไปจะต้องเกิดความเศร้าโศกเสียใจ น้อยคนนักที่จะอดกลั้นไว้ได้ โปรดสังเกตว่า ถ้าคนไหนคิดว่ามันเป็นของธรรมดาทุกคนเมื่อถึงเวลาแล้วก็ต้องตายทั้งนั้น ถึงเราเองก็เหมือนกัน ถ้าคิดได้เช่นนี้ ความเศร้าโศกก็จะบรรเทาลง ถ้ายังคิดไว้เสมอว่า วันหนึ่งเราจะต้องพลัด

พรากจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รัก วันหนึ่งเรา
จะต้องพบกับเหตุการณ์ที่ว่านี้ ถ้านึกไว้อย่างนี้เสมอ
ความเศร้าโศกก็จะน้อยลงไปมาก แต่ก็ไม่ใช่ของง่ายนัก
ที่คนทั่วไปจะทำได้ ถึงแม้จะนึกขึ้นมาได้เช่นนั้นก็ตาม
ทั้งนี้เพราะอะไร ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน ในขณะที่เกิด
ความกลัวใจหรือเสียใจนั้น โปรดสังเกตว่า ในขณะที่นั้น
หมกมุ่นอยู่แต่ในความคิดชนิดที่จะทำให้เกิดความเศร้า
โศกเสียใจ ปล่อยวางไม่ได้ เช่นคิดอยู่แต่ว่า ไม่น่าเลยที่
จะมาตายจาก อะไรทำนองนี้เป็นต้น อาจจะมีบางคน
เตือนให้สติว่า อย่าคิดอย่างนั้น แต่แล้วเราก็อดไม่ได้อีก
ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน ท่านเข้าใจหรือยังว่ามี
ความหมายแค่ไหน ทุกคนไม่อยากจะคนที่รักตายจาก
หรือพลัดพรากจากไป เพราะความอยากอันนี้แหละจึง
ทำให้คิดแต่ในแง่ นั้น ไม่น่าเลย ไหนจะตายก็ขอให้
เป็นอย่างนั้นอย่างนี้เสียก่อน รำพันอยู่แต่เรื่องทำนองนี้
ปล่อยวางไม่ได้ ทั้งที่รู้อยู่ว่าการคิดแบบนี้ทำให้เกิดความ
ทุกข์ แต่ก็ปล่อยวางไม่ได้ ร้อนจริง ร้อนจริง ทำไม จะไม่
ร้อน ก็มีมือของท่านจับไฟอยู่ ปล่อยเสียซี แต่ก็ปล่อย

ไม่ได้ ท่านคิดว่า ท่านจะปล่อยได้ไหม ในเมื่อไฟไหม้บ้าน และลูกยังอยู่ในบ้าน ลูกซึ่งเป็นที่รักยิ่งกว่าดวงใจกำลัง จะถูกไฟครอกตาย

ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก เป็นความรักที่ยิ่งใหญ่มาก ความที่ไม่อยากให้ลูกตาย ก็ต้องวิ่งฝ่าเข้าไป แม้จะมีคนห้าม คนฉุดไว้อย่างไรก็ไม่ฟัง พ่อแม่เช่นนี้มีอยู่ทั่วไปน้อยคนนักที่จะยื่นปลงสังเวชว่า เป็นกรรมของลูก พ่อช่วยลูกไม่ได้แล้ว แม่ช่วยลูกไม่ได้เสียแล้ว ทั้งที่เห็นลูกร้องขอความช่วยเหลือ แต่ก็หมดหนทางเสียแล้วที่จะเข้าไปช่วย เพราะฉะนั้น จึงได้ยื่นมองดูลูกตายไปในกองไฟต่อหน้าต่อตา โดยไม่เสียดสี ไม่เป็นลม ไม่เอะอะคร่ำครวญ พ่อแม่อย่างนี้บางคนอาจจะมิได้ แต่หาได้ยากมาก ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะความรักที่พ่อแม่มีต่อลูกนั้นยิ่งใหญ่ ไม่มีพ่อแม่คนไหนที่เห็นลูกตกอยู่ในสภาพเช่นนั้นแล้วจะทนได้ ความรักทำให้เกิดความยึดถือ ไม่อยากให้ลูกตายในกองไฟ ฉะนั้น แม้ไฟจะร้อนแรงสักเพียงไร ก็พยายามฝ่าเข้าไป ช่วยจนได้ถึงแม้คนอื่นจะห้ามปรามยึดยุดฉุดไว้ ก็จะตื้อเข้าไปให้ได้

เว้นชาจะพยายามพูดแล้วพูดอีกว่าเข้า ไปไม่ได้แล้ว ไม่มีทางแล้ว ก็จะพยายามเข้าไปให้ได้ ปล่อยวางความคิดอันนั้นไม่ได้ นี่คือตัวอย่างที่เห็นได้ชัด ในเรื่องต้นเหตุทำให้เกิดอุปาทาน การที่คนเราทั้งหลายในบางครั้งทั้งที่มีมือจับไฟอยู่ แต่ก็ปล่อยวางไม่ได้ ก็เพราะต้นเหตุทำให้เกิดอุปาทานนี้แหละ

คนส่วนมากในขณะที่เกิดความก่อกวนใจหรือเกิดความเสียใจอะไรก็ตาม มักจะไม่นึกถึงความจริงข้อนี้ อยากรู้อะไร อยากรู้อย่างไร ก็ยึดมั่นอยู่แต่ในความคิดอันนั้น ไม่พิจารณาให้ถี่ถ้วนว่า สิ่งของตัวเอง อยากรู้ อยากมี อยากรู้อย่างไร จะเป็นไปตามความปรารถนาของตัวเองได้จริงหรือไม่ ? ทุกอย่างขึ้นอยู่กับเหตุ เช่นเราปลูกต้นไม้ ถ้าปลูกไม่ถูกวิธี ดินฟ้าอากาศไม่เหมาะสม หรือเมล็ดเสีย ต้นไม้ก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ตรงกันข้าม ต้นไม้บางอย่างไม่ต้องการให้เกิดเลย แต่แล้วมันก็เกิด เพราะเหตุของมันมี มันก็ต้องเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของมัน ทุกอย่างขึ้นอยู่กับเหตุ คนที่ทำอะไรก็ตามใจตัวเอง ซึ่งหมายถึงเมื่อมีความอยาก

เกิดขึ้นอย่างไร ก็ทำไปตามความอยาก มันจะควรหรือไม่ควรไม่นึกถึง ขอให้นึกถึงเด็ก ๆ ร้องให้อยากจะได้อะไรบางอย่าง เด็กไม่นึกถึงอะไรเลย ควรจะได้หรือไม่ควรจะได้ เด็กไม่รู้ ถ้าพ่อแม่เป็นคนตามใจเด็ก เด็กต้องการอะไรก็ตามใจเสมอ แม้จะไม่มีเหตุผลก็ตาม ท่านทราบหรือไม่ว่า พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกในลักษณะเช่นนี้ ก็คือ พ่อแม่ที่กำลังให้ยาพิษทางจิตใจแก่เด็ก เมื่อเด็กอยากได้อะไรเป็นต้องได้เสมอ เพราะพ่อแม่ตามใจนาน ๆ เข้าก็เกิดความเคยชิน เมื่อเจริญเติบโตขึ้นมา บางสิ่งบางอย่างที่อยากได้ แม้จะรู้ว่าไม่มีทางจะได้ หรือไม่ควรจะได้ แต่ก็อดคิดไม่ได้ คิดแล้ววกกุ่มใจปล่อยวางไม่ได้ จะปล่อยวางได้อย่างไรค้นหาทำให้เกิดอุปาทาน ท่านทราบหรือไม่ว่า ค้นหาเมื่อเกิดขึ้นบ่อย ๆ ค้นหาก็กะฝงลึกเข้าไปในจิตใจยิ่งขึ้นทุกทีคล้ายกับว่า เมื่อความอยากเกิดขึ้นมาครั้งหนึ่งก็เปรียบเหมือนเอาเชือกเส้นหนึ่งมัดตัวเองติดไว้กับเสา เมื่อความอยากเกิดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ก็เปรียบเหมือนเอาเชือกเส้นหนึ่งมัดเข้าไปอีกโดยวิธีนี้ เมื่อความอยาก เกิดขึ้นบ่อย ๆ เราจึงรู้สึกว่

ความอยากนั้นรุนแรงและหนักแน่นยิ่งขึ้น และยิ่งถ้าหากตนเองเป็นคนที่เคยทำอะไรตามใจตัวเองมาจนเคยชิน ความอยากก็จะรุนแรงยิ่งขึ้น และหมดความเป็นอิสระมากขึ้น อยากได้อะไรต้องเอาให้ได้ เพราะเหตุนี้คนประเภทนี้ ถ้าลงมีความคิดหมกมุ่นอยู่ในเรื่องอะไร แม้จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนอย่างไร จึงปล่อยวางไม่ได้

แต่อย่างไรก็ดี เรื่องนี้ท่านอย่าเอาไปปะปนกับคนอีกประเภทหนึ่ง กล่าวคือ บุคคลที่มีเหตุผลในการกระทำทุกอย่าง จะทำอะไรก็นึกถึงเหตุผลอยู่เสมอ บุคคลประเภทนี้ ก็มีลักษณะคล้ายคลึงกับบุคคลที่ตกอยู่ในอำนาจของตัณหาอยู่อย่างหนึ่ง กล่าวคือ สิ่งใดที่เขาได้ใคร่ครวญ ดูแล้วว่ามีเหตุผล เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เขาก็คิดที่จะเอาให้ได้ไม่ยอมปล่อยวางเหมือนกัน ใครจะมานะนำให้เขาปล่อยวางความคิดนั้นเสียเขาก็เลิกไม่ได้ ฉะนั้นท่านอย่าเอาบุคคลประเภทที่ตกอยู่ในอำนาจของตัณหามาปนกับบุคคลประเภทนี้คนที่ตกเป็นทาสของตัณหา เราจะเห็นได้ชัดอยู่อย่างหนึ่ง ทำอะไรตามอารมณ์ ไม่ค่อยนึกถึงเหตุผล คนประเภทนี้มักจะมีเรื่อง

ที่ทำให้ตัวเองกุ่มใจบ่อย ๆ ส่วนบุคคลที่ทำอะไรตาม เหตุผลนั้น ถึงแม้จะเป็นคนที่มีความหนักแน่นไม่ยอม ปล่อยวางง่าย ๆ ในเมื่อตัดสินใจแล้วว่า จะทำอย่างนั้น แต่เราก็จะสังเกตได้ว่า เขาเป็นคนใจเย็น แม้จะเกิด ความผิดหวังบ่อย ๆ เขาก็ สบายใจอยู่ได้เสมอ ซึ่ง ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ตกเป็นทาสของตัณหา ชอบทำ อะไรตามใจตนเองจนเคยชิน เมื่อเกิดความผิดหวังหรือ พบอะไรที่ไม่พอใจแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะซุ่นขึ้นมาทันที ร้อนจริง ร้อนจริง ทำไมจะไม่ร้อน ก็มีมือของท่านจับไฟ อยู่ ปล่อยวางเสียซิ อ้อ เขาปล่อยไม่ได้หรอก อย่าบอก เขาเลย ทำไมละ อ้าว! ก็ท่านไม่รู้หรือ พระพุทธเจ้าตรัส ว่า ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน คนเหล่านี้เขาพอกพูน ตัณหามาเสียจนหนา ดูที่ตัวของเขาซิ เดี่ยวก็เอาเชือก เส้นหนึ่งผูกเข้าไป เดี่ยวก็เอาเชือกอีกเส้นหนึ่งผูกเข้าไป เห็นไหม ? เขาผูกตัวเองเสียจนแน่นถึงขนาดนั้น แล้วเขา จะคืนให้หลุดได้อย่างไร ตัณหาที่พอกพูนอยู่ในจิตใจ มัน ก็เหมือนกับ

เอาเชือกมัดตัวเองเข้าไป ๆ คนที่ชอบทำอะไรตามใจตัวเอง ไม่นึกถึงเหตุผล และทำมานานจนเกิดความเคยชิน ทุกคนก็จะเป็นเช่นนี้แหละ ตกเป็นทาสของความกลัวใจ ไม่รู้จักสิ้นสุด

สวัสดิ์

พฤษภดับดีที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๖

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักคั่นคว้าทางวิญญานขอเสนอเรื่อง
 สุขภาพทางจิต ตอนที่ ๖ เมื่อวานนี้ ซึ่งเป็นการบรรยาย
 ครั้งที่ ๕ ข้าพเจ้าได้ยกหลักธรรมขึ้นมาอธิบายข้อหนึ่ง
 ซึ่งเป็นหลักธรรมในเรื่องปฏิจจสมุปบาท คือข้อที่ว่า
 ต้นเหตุทำให้เกิดอุปทาน สำหรับในวันนี้ข้าพเจ้ามีความ
 ประสงค์ที่จะอธิบายเรื่องนี้ให้ละเอียด

ต้นเหตุทำให้เกิดอุปทาน ต้นเหตุ แปลว่า ความ
 ออยาก ความปรารถนา ความต้องการ จะเป็นความ
 ออยากในทางดีหรือไม่ดีก็ตาม ตามหลักปฏิจจสมุปบาท
 ถือว่า เป็นต้นเหตุทั้งสิ้น โดยที่สุดแม้จะเป็นความอยาก
 ข้าว ออยากน้ำ ออยากนอน ออยากพักผ่อนซึ่งใคร ๆ มักจะ
 ถือว่า เป็นความต้องการของร่างกายนั้น ตามหลักธรรม
 ก็ถือว่าเป็นต้นเหตุ คำว่าต้นเหตุตามความหมายของ
 พระพุทธศาสนาจริง ๆ ไม่ใช่คำที่มีความหมายไปในทาง
 ต่ำเท่านั้น อย่างที่คนทั่วไปรู้สึก เช่นอยากเรียนหนังสือ

อยากเป็นคนดี อยากเป็นคนมีความรู้ความสามารถ
 อยากไปวัด อยากฟังเทศน์ ความอยากเหล่านี้ก็เรียกว่า
 ตัณหาทั้งสิ้น ตามหลักปฏิจจสมุปบาทถือว่า สำหรับ
 บุคคลที่ยังมีวิชาอยู่ในสันดาน ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์
 ความต้องการที่เกิดขึ้น ทุกอย่างถือว่าเป็นตัณหาทั้งสิ้น
 เมื่อพูดถึงตัณหา อย่างนี้ก็แต่ในทางหยาบหรือในทางต่ำ
 เพราะถ้านึกแต่ในแง่หนึ่งจะทำให้เข้าใจธรรมผิดไป

อุปาทาน แปลว่า ความยึดถือ แต่หมายถึง ความ
 ยึดถือในสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือ และที่ว่าไม่ควรยึดถือนั้นก็
 เพราะสิ่งนั้นไม่ถูก ไม่เป็นความจริง เมื่อยึดถือแล้วจะ
 เกิดความทุกข์ โปรดจำไว้ให้แม่นยำ อุปาทานหมายถึง
 ความยึดถือในสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือ ทุกครั้งเมื่อท่าน
 ได้ยินว่า ทางพระพุทธศาสนาสอนให้ละความยึดถือ
 พร้อมกันนั้นขอให้เข้าใจด้วยว่า นั่นหมายถึง การสอน
 ให้มีการยึดถือด้วย แต่เป็นการยึดคนละแบบ
 พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงยึดถือตัวตน ปล่อยวางในเรื่อง
 การยึดถือตัวตนทั้งหมด แต่พร้อมกันนั้นพระองค์ก็ทรง
 มีการยึดถือตัวตนเหมือนกัน เป็นการยึดถือคนละแบบ

กับที่ปุถุชนยึดถือ จริงอยู่พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงถืออย่างนี้เป็นอันขาด เช่นยึดถือว่า นี่จักรของเรา นี่บาตรของเรา นี่กุฏิของเรา แต่พร้อมกันนั้นก็ขอได้สังเกตไว้ด้วยว่า พระองค์ย่อมทรงถือสิทธิ์ในสิ่งของที่เป็นของพระองค์เหมือนกันถึงแม้พระอรหันต์อื่น ๆ ก็เหมือนกัน ฉะนั้นท่านจะต้องทำความเข้าใจให้ดีทุกครั้งที่ท่านได้พบว่า พระพุทธเจ้าสอนให้ละความยึดถือนั้น ย่อมหมายถึงให้ ละความยึดถือในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แต่ให้ยึดถือเสียใหม่ในสิ่งที่ถูกต้อง และให้ยึดถือในลักษณะที่จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ และพร้อมที่จะปล่อยวางในเมื่อถึงเวลาที่จะต้องวาง

ต้นเหตุทำให้เกิดอุปทาน อุปทานหมายถึง ความยึดถือในสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือ เช่นบางคนยึดถือในความคิดบางอย่าง ทั้งที่ความคิดนั้นก่อให้เกิดความทุกข์ แต่ก็ปล่อยวางไม่ได้ ตัวอย่างที่กล่าวมาแล้วก็คือเกิดไฟไหม้บ้านลูกติดอยู่ในบ้านหาทางออกไม่ได้ พ่อแม่อยู่ข้างนอก เมื่อเห็นลูกอยู่ในสภาพเช่นนั้น ก็พยายามพันฝาเปลวไฟที่กำลังลุกเข้าไปช่วยลูกออกมาให้ได้ ถ้าหากว่า

โดยเหตุผลหรือโดยความจริง ยังมีทางที่จะเข้าไปช่วยได้ ก็ควรอย่างยิ่งที่จะเข้าไปช่วย แต่ถ้าหากว่าหมดหนทาง แล้วจริง ๆ ก็ยังขึ้นที่จะเข้าไป อย่างนี้ไม่ควรจะเข้าไป เพราะถ้าขึ้นเข้าไปก็จะตายไปอีกคนหนึ่ง แต่ไม่ว่าใคร เมื่อเห็นลูกต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น ไม่มีพ่อแม่คนไหน จะทนดูอยู่ได้ แม้จะมีอันตรายสักเพียงไรก็ตาม เขา อาจจะมีเหตุผลว่า ลูกของฉัน ฉันทนไม่ได้ที่จะทนเห็น เขาตายในสภาพเช่นนี้ ไหน ๆ จะต้องตาย ก็ขอให้ตาย พร้อมกับลูก ความคิดต่าง ๆ ในทำนองนี้ฟังดูก็เป็น ความคิดที่น่าสรรเสริญ แต่โดยเหตุผลที่แท้จริงแล้ว ไม่ เกิดประโยชน์อะไรเลย ในการที่จะยึดมั่นอยู่ในความคิด อันนั้น เพราะยังมีความคิดอีกทางหนึ่ง ซึ่งถ้ายึดไว้ได้ ก็ จะทำให้บรรเทาความทุกข์ได้ “พิธูลูกของเรา เป็น กรรมของลูกเราแท้ ๆ พ่อช่วยลูกไม่ได้จริง ๆ แม่ช่วยลูก ไม่ได้จริง ๆ ถ้าหากว่าพ่อแม่ของลูกคนนั้นจะยึดถือ ความคิดในแนวนี้ ก็ยังมีประโยชน์มากกว่าที่จะคิดอย่าง ในทำนองคนเสียสติเช่นพูดว่า “ลูกแม่ รอแม่ก่อน เดี่ยว แม่จะเข้าไปเดี๋ยวนี้” อะไรเหล่านี้เป็นต้น แล้วก็พยายาม

จะเข้าไปให้ได้ ทั้ง ๆ ที่โดยเหตุผลแสดงว่า ถ้าขึ้นเข้าไป แล้วเป็นต้องตายกันทั้งสองคน จากตัวอย่างที่เล่ามาให้ ฟังนี้ จะทำให้เราเข้าใจชัดถึงคำว่าอุปาทาน อุปาทาน แปลว่าความยึดถือ แต่หมายถึง ยึดถือในสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือ เพราะมันเป็นการเข้าใจผิด เพราะมันไม่ใช่ความจริง เพราะมันไม่มีประโยชน์ เพราะมันทำให้เกิดความทุกข์เปล่า ๆ โดยไม่ได้อะไรขึ้นมาเลย ที่ว่าไม่ควรจะยึดถือ ก็เพราะมีเหตุผลดังที่กล่าวมานี้ คนใดมีความยึดถือในสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือตามเหตุผลดังกล่าวมานี้ เรียกว่ามีอุปาทาน

ต้นเหตุทำให้เกิดอุปาทาน คนที่ควบคุมต้นเหตุไว้ได้ ก็จะทำให้การยึดถือในสิ่งต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีเหตุผล แต่ถ้าคนไหนต้นเหตุไม่ได้ถูกควบคุม หรือไม่ได้รับการ กล่อมเกลาให้ดีขึ้น ความยึดถือก็จะเป็นไปในทางที่ผิด และถ้าต้นเหตุเข้มข้น อุปาทานก็จะเข้มข้น ผลที่ได้รับก็คือ เขาช่วยตัวเองไม่ได้เลย ขอให้นึกถึงแม่หรือพ่อที่เห็นลูกอยู่ในท่ามกลางกองไฟ ความรักลูกอย่างมากไม่อยากจะให้ลูกตาย จะทำให้ลืมนสติหลงยึด

มันอยู่ในความคิดที่ผิด ที่จะทำให้ฝากองไฟเข้าไป อย่า
ลืมว่าที่ข้าพเจ้าพูดนี้ ข้าพเจ้าหมายถึงในกรณีที่เกิด
เหตุผลแท้ ๆ แล้ว ไม่มีทางที่จะช่วยได้

คนที่ทำอะไรตามใจตัวเองจนเคยชิน และไม่มี
เหตุผล ขอให้สังเกตดู มักจะเป็นคนที่หลงยึดถืออยู่ใน
เหตุผลที่ผิด ๆ ซึ่งคนอื่นมองเห็น แต่ตัวเองมองไม่เห็น
เช่นคนที่ตกเป็นทาส บุหรี สุรา ยาฝิ่น เฮโรอีน ตกเป็น
ทาสการพนัน หรือตกเป็นทาสอบายมุขอื่น ๆ เช่น อยู่
บ้านไม่ติด ชอบเที่ยวกลางคืนเสมอ เหล่านี้เป็นต้น คน
ประเภทนี้ พื้นเดิมเป็นคนที่ถูกหัดมาในลักษณะตามใจ
ตัวเองอย่างไม่มีเหตุผล และหัดมานานจนเกิดความเคย
ชินติดสันดาน โดยความเป็นจริงแล้ว คนที่ตกเป็นทาส
อบายมุขต่าง ๆ นั้น ไม่ใช่ว่าเขาจะไม่รู้ว่าไม่ดี เช่น บาง
คนเล่นการพนันจนหมดเนื้อหมดตัว จนกระทั่งใคร ๆ ไม่นับถือ
บางทีก็เป็นหนี้สินเขารุงรัง บางทีก็ต้องถึงกับถูก
ฟ้องร้องขึ้นโรงพัก ขึ้นศาล คนที่ตกเป็นทาสอบายมุข
เช่นนี้ ป่วยการที่เราจะแนะนำเขาว่า ไม่ดีอย่างนั้นอย่าง
นี้ให้เลิกเสีย เพราะโดยความเป็นจริงแล้ว คนที่ประพฤติ

ตัวในทางอบายมุขนั้นแหละ เขารู้จักโทษของอบายมุขดี เลียกว่าคนแนะนำเสียอีก ใจจริงเขาก็อยากจะเลิก แต่ มันเลิกไม่ได้ต่างหาก เหมือนคนที่เพลอตัวตกลงไปในบ่อ แล้วไม่มีทางจะขึ้น ไม่ใช่ว่าเขาไม่อยากจะขึ้น แต่เขาขึ้น ไม่ได้ต่างหาก เมื่อเราเห็นคนตกลงไปในบ่อเช่นนี้อย่า ซ้ำเติมเขา เมื่อเราคิดว่าจะช่วยเขา ก็จงหาทางช่วยที่จะ ให้ได้ผลจริง ๆ อย่าสักแต่ว่าพูด ขึ้นมาชืออยู่ในบ่อทำไม ะไรทำนองนี้เป็นต้น ก็ในเมื่อเราไม่หาบันได หรือไม่หา เชือก หรือไม่หาเครื่องมืออย่างหนึ่งอย่างใดที่จะช่วยเขา มัวแต่พูดอยู่เช่นนี้ จะช่วยให้เขาขึ้นจากบ่อได้อย่างไร ข้อนี้ฉันใด คนที่ตกเป็นทาสอบายมุข เช่นตกเป็นทาส การพนันเป็นต้น สาเหตุที่แท้จริงนั้น เนื่องมาจากเขาได้ ถูกฝึกหัดให้เป็นคนตามใจตัวเอง ทำอะไรโดยไม่มี เหตุผล และทำมานานแล้วจนกระทั่งติดนิสัยสันดาน ค้นหาทำให้เกิดอุปทาน ในเมื่อคน ๆ นั้นมีความอยาก ในทางที่ไม่ถูกต้อง ทั้ง ๆ ที่ไม่ควรจะได้แต่ก็ต้องตามใจ ตัวเองเอาจนได้

ท่านผู้ฟังที่เคารพ ท่านรู้หรือไม่ว่า นี่แหละคือจุดอันตรายที่ทำให้คนเราต้องตกเป็นทาสของอบายมุข ตกเป็นเหยื่อของความกลัวใจ ตกเป็นเหยื่อแห่งความทุกข์ทรมาน และนี่แหละคือสาเหตุที่แท้จริง ที่ทำให้เกิดโรคจิตในความหมายของพระพุทธศาสนา ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน คนเราเมื่อมีความอยากเป็นไปในทางที่ผิด แน่นอนเหลือเกินว่า เราจะต้องมีความยึดมั่นในเหตุผลที่ผิด ยึดมั่นในเหตุผลที่หลอกตัวเอง ซึ่งจะทำให้ตัวเองหลงผิดอยู่ตลอดเวลาว่า การกระทำอย่างนั้นถูกต้อง และจะเป็นเช่นนี้ทุกครั้ง ในขณะที่ตัณหา คือความอยากเกิดขึ้นมา เขาไม่รู้สึกรู้สีกตัวจริง ๆ ในขณะที่ความอยากกำลังรุนแรงว่าเขายึดถือในสิ่งที่ผิด ๆ แต่ในยามที่ความอยาก ความต้องการสงบ ก็จะมีขึ้นขึ้นมาได้ว่า ตนเองหลงยึดถือในสิ่งที่ผิด ๆ เพราะเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงแนะนำว่า คนที่จะรู้ว่าอบายมุขไม่ดีจริง ๆ นั้น ก็คือคนที่กำลังประพฤติในทางอบายมุขนั่นเอง แต่เหตุไฉนเขาจึงช่วยตัวเองไม่ได้

ท่านผู้ฟังที่เคารพ เขาจะช่วยตัวเองได้อย่างไร เพราะในเมื่อต้นเหตุที่มีอยู่ในจิตใจนั้น เขาได้สะสมไว้ อย่างมากมาย ฟังแน่นติดสันดาน เขาป่วยเป็นโรคจิต ชนิดเรื้อรัง เป็นวัณโรคในทางจิตใจ ฉะนั้นพอมีอะไรมา ยั่วให้เกิดความอยาก เขาก็จะลืมหืม แล้วหวนกลับไป ยึดถือถือในเหตุผลที่ผิด ๆ อีกร และตอนนี้เองเป็นตอนที่ เราจะพูดกับเขาไม่รู้เรื่อง

เท่าที่ข้าพเจ้าบรรยายมานี้ เป็นการบรรยายถึง หลักวิชาในทางพระพุทธศาสนา ที่อธิบายถึงเหตุที่ทำให้ คนทั้งหลายเป็นโรคจิต ส่วนวิธีรักษาหรือวิธีแก้ นั้น ถ้า หากท่านเข้าใจหลักวิชาดังที่กล่าวมานี้ ท่านก็จะพบว่า วิธีรักษา หรือวิธี แก้รวมทั้งวิธี ป้องกัน ทาง พระพุทธศาสนาก็ได้บอกไว้หมดแล้ว แต่เพราะเหตุที่ไม่ ค่อยจะมีใครหยิบยกปัญหาอันนี้ขึ้นมาพูด ฉะนั้น นักศึกษาทั่ว ๆ ไปจึงมองไม่เห็นค่าของพระพุทธศาสนา ในอันที่จะแก้ปัญหาด่าง ๆ เหล่านี้ได้อย่างได้ผล

สาเหตุอันยิ่งใหญ่ของการตกเป็นทาสในทาง อบายมุข ตกเป็นทาสแห่งความทุกข์ทรมานต่าง ๆ นั้นก็

คือ การกระทำตามใจตัวเองจนเคยชินโดยไม่มีเหตุผล ถ้าท่านเข้าใจเช่นนี้แล้ว ท่านก็จะเห็นว่าบุคคลต่อไปนี้จะ ไม่เป็นโรคจิต หรือถ้าเป็นก็เป็นน้อยไม่เป็นมาก จะ ไม่ตกเป็นทาสอบายมุข จะไม่ตกเป็นทาสแห่งความทุกข์ ทรมาณคือ :-

๑. บุคคลที่มีความเคารพหรือบูชาในสิ่งที่ควรบูชา เช่น เคารพพ่อแม่ เคารพครูบาอาจารย์ เคารพผู้ใหญ่ เคารพสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ในยามใดเมื่อเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า อยากจะทำอะไรตามอารมณ์ แต่พอนึกถึงบุคคลหรือสถานที่ที่เราเคารพอย่างสูง ก็จะทำให้เราระงับความอยากอันนั้นได้ ขอให้สังเกตว่า คนที่มีความเคารพต่อศาสนา คือเคารพผู้ใหญ่ พอเขาเข้าไปในวัดหรืออยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่ ก็จะทำให้เขาควบคุมความอยากของตัวเองได้โดยไม่ยาก

๒. บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย คนประเภทนี้ก็เหมือนกัน พอเกิดความอยากที่จะทำอะไรตามอารมณ์ แต่พอนึกขึ้นมาได้ว่า จะทำให้คนนั้น คนนี้เดือดร้อน ทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับความเดือดร้อน

เขาก็จะหยุดยั้งความอยากอันนั้นได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มีพื้นในทางเมตตากรรุณา หรือคนที่ยังไม่ได้รับการฝึกหัดให้มีความเมตตากรรุณา ก็อาจจะทำอะไรตามอารมณ์ได้ง่าย ยับยั้งตัวเองไม่ได้ ในเมื่อยับยั้งตัวเองไม่ได้ ผลร้ายก็เกิดขึ้นแก่ตัวเขาเองดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

๓. บุคคลที่ถือศีลได้ หรือบุคคลที่มีระเบียบวินัย เคารพในระเบียบวินัย คนประเภทนี้ เราก็จะเห็นได้ชัดอีกเหมือนกันว่า พอเกิดความอยากจะทำอะไรตามใจตัวเองขึ้นมา พอนึกขึ้นมาได้ว่า เป็นการผิดศีล เป็นการผิดระเบียบวินัย เขาก็จะยับยั้งความอยากนั้นได้ทันทีที่ได้รับก็คือ จะทำให้ต้นเหตุที่มีอยู่ในสันดานได้รับการกล่อมเกล่าให้ดีขึ้นตามลำดับ

อันที่จริง วิธีแก้หรือวิธีป้องกันที่จะไม่ให้คนเราเกิดเป็นโรคจิตตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือไม่ให้ตกเป็นทาสของอบายมุข ไม่ให้ตกเป็นทาสของความทรمانต่าง ๆ นั้นยังมีอีกหลายอย่าง เท่าที่อธิบายมานี้ ถึงแม้จะเป็นการอธิบายอย่างสั้น ๆ แต่ก็หวังว่าคงจะทำให้ท่านผู้ฟังมองเห็นลู่ทางได้ตลอดว่า มีหลักการ

อย่างไรบ้าง และที่สำคัญที่สุด ก็คือ จะทำให้ท่านรู้สึกถึงความจำเป็นที่เราจะต้องหัดตัวเราเอง ตลอดถึงลูกหลาน หรือคนอื่น ๆ ให้มีความเคารพบูชาสิ่งที่ควรเคารพบูชา หัดให้มีความเมตตากรุณา หัดให้มีระเบียบวินัย รวมทั้งหัดให้เป็นคนมีคุณธรรมอื่น ๆ อีก จากที่อธิบายมานี้ จะทำให้เราเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่าการอบรมให้ตัวเองมีศีลธรรมนั้น เป็นความจำเป็นอย่างชนิดที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เลย การบรรยายของข้าพเจ้าในวันนี้ ถ้าหากจะทำให้ท่านเกิดความรู้สึกดังที่กล่าวมานี้ได้ ข้าพเจ้าก็ จะรู้สึกเป็นสุขใจอย่างยิ่ง

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๗

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณขอเสนอ สุขภาพทางจิตตอนที่ ๗ ก่อนอื่นขอให้ท่านโปรดเข้าใจเสียก่อนว่า ตามความหมายของพระพุทธศาสนา บุคคลที่ได้ชื่อว่า มีสุขภาพทางจิตสมบูรณ์ ก็คือ คนที่ไม่ตกเป็นทาส การพนัน ไม่ตกเป็นทาสสุรา ไม่ตกเป็นทาสยาเสพติด ไม่ตกเป็นทาสอบายมุขอื่น ๆ คนที่ตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ว่าเขาไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ดี เขารู้ดีเสียยิ่งกว่าคนที่แนะนำเขาเสียอีก ในบางขณะเขาก็มีความต้องการอย่างแท้จริงที่จะเลิกจากสิ่งเหล่านี้ แต่แล้วก็เลิกไม่ได้ เขาช่วยตัวเองไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงป่วยการไม่เกิดประโยชน์อะไร ที่จะไปกล่าวตำหนิซ้ำเติมบุคคลเหล่านี้ ก็คนป่วย เร็วแรงไม่ค่อยจะมีเราจะตำหนิเขาว่า มัวแต่นอนอยู่ได้ เป็นคนขี้เกียจไม่รู้จักทำงาน จะเกิดประโยชน์อะไรที่จะไปตำหนิคนป่วยเช่นนั้น ในทำนองเดียวกัน คนที่ตกเป็นทาสของความชั่วทั้งที่เขารู้อยู่ว่าไม่ดี แต่เขาก็

เลิกไม่ได้ทั้งที่อยู่ยากจะเลิก เขาจะเลิกได้อย่างไร ในเมื่อจิตใจของเขาอ่อนแอ เขาเป็นวัณโรคในทางจิตใจ เขาขาดกำลังใจ ขาดความเข้มแข็งในอันที่จะเอาชนะตัวเองนี่แหละ คือตัวอย่างอันหนึ่งของการเป็นโรคจิตในความหมายของพระพุทธศาสนา คนที่มีความอ่อนแอในทางจิตใจ เช่นนี้ ในวงการจิตแพทย์จะถือว่าเป็นโรคจิตด้วยหรือไม่ ข้าพเจ้าไม่ทราบ เพราะข้าพเจ้ามิได้เรียนมาในทางนั้น ข้าพเจ้าเรียนมาแต่ในทางพระพุทธศาสนา ท่องเที่ยวอยู่แต่ในพระไตรปิฎกเป็นส่วนมาก เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่รู้แน่ว่า คนที่มีจิตใจอ่อนแอ ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม ตกเป็นทาสของอบายมุข เช่นนี้ ในวงการจิตแพทย์จะถือว่าเป็นโรคจิตหรือไม่ แต่ตามความหมายของพระพุทธศาสนาแล้วถือว่า คนประเภทนี้เป็นโรคจิต

อีกนัยหนึ่ง คนที่ตกเป็นทาสแห่งความคิดของตนเอง ทั้งที่ความคิดอันนั้นก่อให้เกิดความเดือดร้อน ทำให้เกิดความกลุ้มใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวลทำให้เกิดโทษ แต่ก็อดคิดไม่ได้ คนประเภทนี้ก็ถือว่าเป็นโรคจิต

เหมือนกัน คนเราย่อมเดือดร้อนเพราะความคิดของตน เพราะฉะนั้น คนที่ตกเป็นทาสแห่งความคิดของตน ซึ่งทำให้เกิดความเดือดร้อนดังที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า กำลังจิตใจอ่อนมาก ความเข้มแข็งมีน้อย ความคิดที่ไม่ต้องการ ไม่สามารถที่จะผลักออกไปได้ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนแล้วว่า เขาเป็นโรคจิต จึงได้ขาดความแข็งแรงในทางจิต เช่นเดียวกับคนที่เป็นโรคทางกาย ก็ย่อมขาดความแข็งแรงในทางร่างกาย

เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๒ เดือนนี้ ข้าพเจ้าได้ย้าให้ท่านผู้ฟังได้ทราบว่ สาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้คนเราเป็นโรคจิต ก็คือ ตัณหา อูปาทาน ตามหลักปฏิจจสมุปบาท พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า เวทนาทำให้เกิดตัณหา ตัณหาทำให้เกิดอูปาทาน ตามหลักนี้ในความหมายอันหนึ่งหมายความว่า ถ้าคนเราแสวงหาความสุข หรือความสนุกเพลิดเพลิน หรือความสะดวกสบายในทางที่ผิด ย่อมจะก่อให้เกิดความต้องการหรือความปรารถนาในทางที่ผิด และครั้นแล้ว ก็จะทำให้เกิดความยึดถือในทางที่ผิดต่อไปอีก เมื่อคนเรามีความปรารถนาผิดและ

ความยึดถือในทางที่ผิดแล้ว ผลจะเป็นอย่างไรลองพิจารณาดู

อันต้นเหตุ คือความปรารถนาหรือความต้องการนั้น เมื่อเกิดขึ้นบ่อย ๆ และไม่มีอะไรมายับยั้ง หรือทำให้เกิดความเบื่อ ตัณหาอันนั้นก็ฝังลึกลงไปทุกที ซึ่งเราจะเห็นได้ชัดจากคนที่หัดสูบบุหรี่ หรือหัดดื่มสุรา ถ้าทุกครั้งที่เขาสูบบุหรี่ดื่ม เขาชอบ เขาต้องการ เขาสนุก เขารู้สึกเป็นสุข แนนอนเหลือเกินว่า ความต้องการบุหรี่หรือสุรานั้น จะฝังลึกลงไปจิตใจทุกที ผลที่ได้รับก็คือตกเป็นทาสบุหรี่ตกเป็นทาสสุรา แล้วก็จะมีความยึดถือในเหตุผลที่ผิด ๆ เขาจะอ้างเหตุผลได้อย่างน่าฟัง ถ้าหากเขาเป็นคนมีความรู้ มีปริญญาว่า *ทำไมเขาจึงต้องสูบบุหรี่ ทำไมเขาจึงต้องดื่มสุรา ?* ซึ่งเหตุผลที่ว่านี้ คนที่มีความรู้น้อยกว่าจะเถียงเอาชนะไม่ได้ ซึ่งความจริงไม่จำเป็นจะต้องไปเถียงกับเขา เพราะเหตุผลที่เขาอ้างนั้น ไม่ใช่ความจริงแต่เขาจำเป็นต้องอ้าง เพราะกฏมีอยู่ว่า ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน

ความสุขทำให้เกิดตัณหา เมื่อเขาต้องการความสุขอย่างนั้น ก็เป็นการจำเป็นอยู่เองที่จะต้องยึดถือเหตุผลในแนวนั้น เมื่อหมาป่าต้องการกินลูกแกะมันก็ต้องอ้างเหตุผล เช่นอ้างว่า ลูกแกะทำให้น้ำขุ่นบ้างละ อ้างว่าพ่อแม่ของลูกแกะเคยต่อบ้างละ อะไรทำนองนี้เป็นต้น ทั้งที่เหตุผลนั้นไม่เป็นความจริง แต่ก็จำเป็นต้องอ้างอยู่ดี เพราะมันต้องการจะกินลูกแกะ คนในโลกที่เราเรียกว่า เป็นคนเจ้าอารมณ์ ก็คือคนที่ตกเป็นทาสแห่งตัณหาของตน ฉะนั้นจึงจำไว้อย่างหนึ่งว่า เมื่อเราจะโต้แย้งเรื่องอะไรกับใครก็ตาม ขอได้โปรดพิจารณาดูความต้องการของเขาเสียก่อน เมื่อเห็นว่าเขาเปลี่ยนความต้องการไม่ได้ ก็พยายามที่จะให้เหตุผลแก่เขา เพราะถึงแม้ว่าเขา จะเห็นด้วยกับเหตุผลของเรา แต่แล้วเขาก็จะทำตามเหตุผลของเราไม่ได้ เขาก็ต้องวกกลับไปยึดถือเหตุผลของเขาตามเดิมอยู่นั่นเอง จะเถียงอะไรกับใคร ขอให้นึกถึงหลักอันนี้ไว้บ้าง จะได้ไม่ทำให้เสียเวลา หรือทำให้เกิดความขัดใจกันโดยใช้เหตุ ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน โปรดนึกไว้เสมอ เพราะหลักอันนี้สำคัญมาก

ท่านผู้ฟังที่คุ้นเคยกับทางวัดคงจะจำได้ดีว่า ในเรื่อง อริยสัจ ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ตรัสว่า ต้นเหตุคือเหตุแห่งความทุกข์ และอย่าลืมว่า ความสุขคือ ตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดต้นเหตุ เพราะฉะนั้นคนที่แสวงหาความสุขในทางที่ผิด เช่นความสุขที่เกิดจากการเอาชนะในแบบที่ไม่ใช่อ่างนักกีฬา ความสุขที่เกิดจากการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ ความสุขที่เกิดจากการทำอะไรตามใจตัวเอง อะไรต่าง ๆ ในทำนองนี้ ก็คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดต้นเหตุ อันเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ คนที่รับประทานอาหาร โดยเห็นแก่ความเอร็ดอร่อย ไม่คำนึงถึงความสะอาด ไม่คำนึงถึงเชื้อโรค อะไรที่ชอบแม้จะไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษ ก็รับประทานเข้าไป ผลที่ได้รับก็คือความเจ็บป่วย ช้อนี่ฉันใด คนที่แสวงหาความสุข หรือความสนุก เพลิดเพลินในทางที่ผิดก็เช่นเดียวกัน เขาจะต้องเป็นโรคจิต เขาจะต้องตกเป็นทาสของต้นเหตุ และที่ร้ายที่สุดก็คือ เขาจะหลงยึดถืออยู่แต่ในเหตุผลที่ผิด ๆ โดยไม่รู้สึกรู้สีกว่าผิด เขาจะช่วย

ตัวเขาเองไม่ได้ ความอ่อนแอในทาง จิตใจจะมีมากขึ้น โดยลำดับ เขาจะต้องจมอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ทรมาน ตกนรกทั้งเป็น ดังที่เราเห็นกันอยู่ทั่ว ๆ ไปในสังคม

ต้นเหตุคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ข้าพเจ้าไม่ทราบ ว่าในวงการจิตแพทย์ ได้มีการเน้นถึงปัญหาข้อนี้กันหรือไม่ การที่จะส่งเสริมให้คนเรามีสุขภาพทางจิตดีขึ้นนั้น ถ้าหากไม่คำนึงถึงปัญหาข้อนี้กันให้ละเอียดแล้วข้าพเจ้า คิดว่า เป็นการยากที่จะแก้ไขได้ อย่าลืมว่าพระพุทธเจ้า เป็นโลกวิทู พระพุทธองค์ทรงรู้จักชีวิตทุกแง่ทุกมุม รู้ อย่างทะลุปรุโปร่ง ฉะนั้น การที่พระองค์ตรัสว่า ต้นเหตุ คือต้นเหตุแห่งความทุกข์นั้น น่าจะต้องคำนึงถึงกันให้ มาก พยายามศึกษาความหมายของหัวข้อนี้ให้เข้าใจ อย่างละเอียดทั้งในทางทฤษฎีและทางปฏิบัติ ข้าพเจ้า สังเกตเห็นว่า ชาวพุทธทั่ว ๆ ไปยังมีความเข้าใจในเรื่อง นี้น้อยเกินไป ฉะนั้น จึงนำหลักอันนี้ไปใช้ไม่ได้ผลใน ชีวิตประจำวัน

การละต้นเหตุในความหมายทั่ว ๆ ไป สำหรับ บุคคล ก็คือ การเปลี่ยนต้นเหตุจากที่ไม่ดีมาสู่ที่ดี หรือ

พุทธอีกนัยหนึ่ง การละตัณหา ก็คือการกล่อมเกลادتัณหา ให้ดีขึ้น ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วเมื่อครั้งที่ ๖ ว่า คนที่ทำอะไรตามใจตัวเอง ในที่สุดจะต้องตกเป็นทาสของตัณหา และกลายเป็นโรคจิตชนิดเรื้อรัง รักษาให้หายได้ยาก วิธีป้องกันและวิธีแก้ ก็คือ เราจะต้องฝึกฝนตัวเราเองให้มีคุณธรรมต่าง ๆ เช่นความเคารพสิ่งที่ควรเคารพ การบูชาสิ่งที่ควรบูชา ความกตัญญู ความอ่อนน้อมถ่อมตัว ความเมตตากรุณา ความเสียสละ ความขยัน ความอดทน ความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ เหล่านี้เป็นต้น ขอให้สังเกตว่า คนที่จะเอาชนะตนเองได้ ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งต่าง ๆ นั้น จะต้องมีความพื้นฐานในทางคุณธรรมเหล่านี้อย่างเพียงพอ ซึ่งเรื่องเหล่านี้ข้าพเจ้าได้เคยให้ตัวอย่างมาบ้างแล้ว การที่ต้องรื้อฟื้นขึ้นมาพูดอีก ก็เพื่อต้องการให้ท่านทั้งหลายได้แลเห็นถึงความจำเป็นในการปลูกฝังคุณธรรมเหล่านี้ เป็นที่รู้กันดีอยู่อย่างหนึ่งในวงการจิตแพทย์ว่า คนที่เป็นโรคจิต แต่เชื่อหมอมีศรัทธาในตัวหมอ รักษาให้หายได้ง่าย ในทำนองเดียวกัน ในวงการของพระพุทธศาสนา ผู้ที่มีศรัทธาในคำสอนของ

พระพุทธเจ้า จะเป็นโรคจิตน้อยที่สุด หรือถ้าหากเป็นก็
แก้ไขได้ง่าย ศรัทธาที่มีคุณค่าก็คือศรัทธาที่
ประกอบด้วยปัญญา ฉะนั้นหลักวิชาต่าง ๆ ที่อธิบายมา
พอเป็นสังเขปนี้ จะทำให้เราเกิดศรัทธาในอันที่จะ
ปลุกฝังคุณธรรม ซึ่งถ้าศรัทธาอันนี้เกิดขึ้นแล้ว ปัญหา
อื่น ๆ ก็แก้ไขได้ง่ายสำหรับวันนี้ข้าพเจ้าขอยุติไว้เพียง
เท่านี้พบกันใหม่ในวันพรุ่งนี้

สวัสดิ์

พฤษภบศิตที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๔

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณขอเสนอเรื่องสุขภาพทางจิตตอนที่ ๔ เมื่อวานนี้ ข้าพเจ้าได้เสนอให้ท่าน พิจารณาถึงเรื่องอริยสัจ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตัณหา คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ พระธรรมบทนี้ เราควรจะพิจารณากันให้กว้างขวาง คนทั่วไปที่ยังเข้าไม่ถึงธรรม เมื่อได้ยินคำว่า ตัณหา คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การละตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ ทันที้ที่ได้ยินเช่นนี้ ก็มักจะรู้สึกว่ :

ธรรมข้อนี้สูงเกินไปสำหรับสามัญชน เราจะมีชีวิตอย่างมีความสุขสำราญได้อย่างไร ถ้าไม่มีตัณหา ! เราจะมีความเจริญก้าวหน้ากันได้อย่างไร ถ้าไม่มีตัณหา ! มันเป็นไปได้ไม่ได้ที่คนเราจะละตัณหาได้ เพราะถึงให้พยายามอย่างไร ก็ละไม่ได้ ! การละตัณหาเป็นการผิดวิสัยธรรมชาติ เป็นการกระทำที่ฝืนกฎธรรมดา แล้วจะเป็นไปได้ได้อย่างไร !

คนที่เข้าใจผิดเช่นนี้ยังมีอยู่มาก เพราะฉะนั้นขอให้ท่านทำความเข้าใจเสียใหม่ว่า การละตัณหาสำหรับปุถุชนนั้น หมายถึง การเปลี่ยนตัณหา หรือการกล่อมเกลادتัณหาให้ดีขึ้น ไม่ใช่หมายถึงการทำตัณหาทุกอย่างให้หมดสิ้นไป และวิธีละก็คือ การเพิ่มคุณธรรมลงไปในความต้องการต่าง ๆ ซึ่งหมายความว่า ทางพระพุทธศาสนา ไม่ได้สอนให้คนเราต้องอดกลั้นหรือหักห้ามตัณหา เลยไม่มีเหตุผล เรื่องนี้จะเข้าใจง่ายในเมื่อศึกษาดูความต้องการของคนที่มีจิตใจต่ำไร้คุณธรรม หรือดูความต้องการของสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายแล้วเราจะเห็นได้ชัดว่า ความต้องการในแบบที่เป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์อย่างเห็นได้ชัด สมมติว่า เราเห็นสิ่งของต่าง ๆ ในร้านขายของ เมื่อเกิดความชอบใจหรือเกิดความต้องการแล้ว ก็หักห้ามตัวเองไม่ได้ แม้ไม่มีเงินจะซื้อก็จะเอาให้ได้ ความต้องการแบบนี้ ท่านย่อมเห็นได้อย่างชัดเจนแล้วว่า ถ้ามีอยู่ในตัวเรามาก เราก็จะไม่มีความสุขจนตลอดชีวิต เราจะไม่มีโอกาสได้พบกับความเจริญและความก้าวหน้า เพราะส่วนมากจะต้องไปใช้

ชีวิตอยู่ในคุกตาราง ตัดทอนในขั้นนี้ คนอย่างเราท่านทั้งหลาย ถึงแม้ว่าจะได้ชื่อว่าเป็นปุถุชนอยู่ก็รู้สึกว่าจะจำเป็นจะต้องละ ถ้าหากว่ามีอยู่ในสันดาน ขอให้สังเกตให้ดีๆ แม้เราจะละตัดทอนอย่างหยาบอันนี้ได้แล้ว เราก็ย่อมจะต้องมีตัดทอนอย่างอื่น เกิดขึ้นมาแทนที่ และตัดทอนอันเกิดมาแทนที่นั้น ถ้าหากคุณธรรมของเราอย่างน้อยอยู่ก็คงจะรู้สึกได้ว่า ความต้องการที่เกิดขึ้นมาใหม่นี้ เป็นความต้องการที่ดีแล้ว แต่ถ้าหากเรามีคุณธรรมสูงขึ้นอีก มีสติปัญญาดีขึ้นอีก เราก็จะรู้สึกได้เองว่า ความต้องการที่เราว่าดีแล้วนั้น จะรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่า ยังไม่ดีจริง แล้วก็คิดที่จะเลิกต่อไปอีก และแม้ว่าจะเลิกความต้องการอันนี้ได้แล้ว ก็จะมีความต้องการอย่างอื่น ซึ่งดีกว่ามาแทนที่อีก การละตัดทอน ในความหมายของพระพุทธศาสนา คือ การเปลี่ยนตัดทอนให้ดีขึ้นโดยลำดับดังที่กล่าวมานี้ และการที่จะละตัดทอนได้ ก็คือ การอบรมคุณธรรมให้มากขึ้น อบรมสติปัญญาให้ดีขึ้น ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า การละตัดทอนก็คือการเพิ่มคุณธรรม

ตามระบบของพระพุทธศาสนาไม่มีการบังคับให้ต้องเชื่อหรือให้ต้องทำตามวิธีสอนของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีที่จะทำให้คนเราเชื่อ และประพฤติปฏิบัติไปด้วยความเต็มใจ เพราะฉะนั้น คนที่ปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง จะไม่รู้สึกรว่าตัวเองถูกบังคับให้ต้องเชื่อหรือให้ต้องทำตาม และจะไม่มี ความกดดันในทางอารมณ์ ฉะนั้น ปัญหาเรื่องโรคจิตที่เกิดจากความกดดัน ในทางอารมณ์จึงไม่มี และจะทำให้ทุกคนที่ปฏิบัติตาม หลักพระพุทธศาสนามีความสดชื่นเบิกบาน ชีวิตไม่เหี่ยวแห้ง คนที่พยายามละตัณหา ไม่ใช่มีชีวิตอยู่อย่างซังกะตาย เหมือนกับที่บุคคลบางคนเป็นห่วงและจะไม่เป็นอุปสรรคของการก้าวหน้า ไม่ว่าจะ ในทางโลกหรือในทางธรรม เพราะฉะนั้น ขอได้โปรดจำไว้ให้แม่นยำ การละตัณหาก็คือการเพิ่มคุณธรรม ผู้ที่เข้าใจความหมายของอริยสัจข้อนี้ถูกต้อง เขาจะค่อย ๆ รู้สึกขึ้นมาอย่างชัดเจนว่า แน่แล้วตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ การมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา คือทางแห่งความพ้นทุกข์

อนึ่ง ข้าพเจ้าใคร่ขอทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟัง อีกครั้งหนึ่งว่า ตามหลักของพระพุทธศาสนาจริง ๆ แล้ว ไม่มีการบังคับ เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดังนี้

ตุมฺเหติ กิจจํ อาตบฺปี อุกฺขาตาโร ตถาคตา

การกระทำความเพียรเป็นหน้าที่ของท่าน ตถาคต เป็นแต่ผู้บอก หรือแปลอีกนัยหนึ่งว่า ท่านทั้งหลายควร จะทำความเพียร ตถาคตเป็นแต่ผู้บอก

เพราะฉะนั้น ถ้าสมมติว่า เราชอบเล่นไฟ ชอบ สูบ บุหรี่ หรือชอบดื่มสุรา หรือชอบที่จะทำอะไรก็ตามใจ ก็ ตาม ถ้าตามความรู้สึกอันแท้จริงยังบอกอยู่ว่า การ กระทำอย่างนั้นเป็นของจำเป็น เป็นของดีก็ทำไป ทาง พระพุทธศาสนาไม่บังคับท่าน เป็นแต่ทางพระพุทฺธ- ศาสนาจะสอนว่าทุกครั้งที่เราจะเล่นไฟ จะดื่มสุรา จะ สูบบุหรี่ หรือจะทำอะไรก็ตาม ซึ่งทางพระพุทธศาสนา เห็นว่าไม่ดีนั้น ทางพระพุทธศาสนาก็จะสอนแต่เพียงว่า ขอให้เรามีสติ กล่าวคือ ให้ถามตัวเองทุกครั้งว่า เรา กำลังทำอะไร ? ทำเพื่ออะไร ? ทำอย่างนั้น ทำให้เรา สบายใจหรือ ? และจะเป็นประโยชน์อะไรบ้าง ? ถ้าท่าน

พยายามถามตัวเองเช่นนี้ทุกครั้งที่ท่านจะทำอะไรลงไป ท่านก็จะได้คำตอบที่ดีจากตัวท่านเองขึ้นโดยลำดับ และในเมื่อคำตอบค่อย ๆ ดีขึ้น ซึ่งนั่นหมายถึงว่าสติปัญญาของท่านกำลังเจริญขึ้น แล้วท่านก็จะรู้สึกได้ด้วยตัวของท่านเองว่า เหตุผลต่าง ๆ ที่ท่านเคยถืออยู่นั้น ท่านจะรู้สึกว่า อย่างนั้นก็ผิด อย่างนี้ก็ผิด ไม่ควรจะยึดถือ ครั้นแล้วท่านก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง ในเรื่องนี้ข้าพเจ้าใคร่ที่จะขอเตือนผู้ที่อยู่ใกล้ชิดด้วยว่า ขอบอย่าได้จู้จี้หรือบ่นด่าว่าเขา ถ้าหากเราสังเกตเห็นว่า ผู้ที่เล่นการพนัน หรือ ผู้ที่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่นั้นเริ่มใช้ระบบการถามตัวเองดังที่กล่าวมานี้แล้ว เพราะการที่เขาทำเช่นนั้น หมายถึงว่า เขากำลังจะกลับตัวอยู่แล้ว เขากำลังดำเนินอยู่ในมรรค มีองค์ ๘ ซึ่งเป็นทางแห่งความพ้นทุกข์แล้ว และมรรคข้อที่เขาดำเนินอยู่นั้นก็คือ สัมมาวายามะ พยายามชอบ และสัมมาสติ การระลึกชอบ ถ้าท่านรู้จู้จี้หรือบ่นด่าว่าเขาบ่อย ๆ จะทำให้เขาเกิดความรำคาญ และเกิดทิฏฐิมานะ แทนที่จะคิดเล็กกลับไม่เล็ก ผู้ที่อยู่ด้วยจะต้องระวังในเรื่องนี้ให้มาก ความหวังดีที่ทำไปโดย

รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ได้ทำเรื่องตลกกลายเป็นเรื่องเสียมามาก ต่อมากแล้ว

คนที่ตกเป็นทาสของอบายมุข หรือตกเป็นทาสอะไรก็ตาม ก็คือ คนที่ตกเป็นทาสแห่งความคิดของตัวเอง คนประเภทนี้ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นโรคจิต เพราะเขาขาดความเข้มแข็งในทางจิตใจ มีแต่ความอ่อนแอ ความคิดบางอย่างที่ยึดถือไว้นั้น ทั้งที่เขา รู้อยู่ว่าไม่ดี ทำให้เขาเดือดร้อน แต่ก็ผลักออกไปไม่ได้ คอยแต่จะคิดวนเวียนอยู่แต่ในเรื่องนั้น คนประเภทนี้คือ คนไข้ โดยธรรมชาติหมอย่อมไม่โกรธคนไข้ไม่เกลียดคนไข้ฉันใด ผู้ที่อยู่ด้วยในเมื่อตัวเองมีความสมบูรณ์ในทางจิตใจเหนือกว่าถ้านึกขึ้นมาได้ว่า เขาคือคนป่วย ก็ ย่อมจะไม่เกลียดผู้นั้น วิธีนี้จะทำให้ชีวิตภายใน ครอบครัวยุบราบรื่นดีขึ้น การพูดตำหนิหรือการตำว่า ซึ่ง มักจะทำกันไป ตามอารมณ์ไม่ค่อยจะมีเหตุผลนั้นจะ ค่อย ๆ หายไป ถ้าต่างคนต่างเข้าใจกันว่าเขาก็เป็นโรค จิต เราก็เป็นโรคจิต ถ้าต่างคนต่างยอมรับกันเช่นนี้ ข้าพเจ้าเชื่อแน่เหลือเกินว่า ชีวิตภายในครอบครัวจะดี

ขึ้นเป็นอันมาก การเพชฌัญห่หน้ากับความเป็นจริง คือยา
ขนานวิเศษที่จะบำบัดโรคจิต และเป็นยาป้องกันที่ดีอีก
ด้วย ในเรื่องมรรคมืองค์ ๘ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทางนี้
เท่านั้น ทางอื่นไม่มีเพื่อความพ้นทุกข์ ท่านที่เข้าใจเรื่องนี้
ดีจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ผู้ที่เพชฌัญห่หน้ากับความเป็น
จริง ก็คือ ผู้ที่กำลังปฏิบัติอยู่ในมรรคมืองค์ ๘ นั้นเอง

อันที่จริง วิธีรักษาและวิธีป้องกันโรคจิต
พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายไว้อย่างแจ่มแจ้งแล้วในเรื่อง
มรรค มืองค์ ๘ แต่เพราะเหตุที่เราไม่ค่อยจะได้หยิบยก
เอาหลักในเรื่องนี้มาพิจารณา และนำมาใช้ใน
ชีวิตประจำวัน เราจึงไม่ค่อยรู้สึกถึงคุณค่าในเรื่องนี้ เมื่อ
พูดถึงมรรคมี ๘ ท่านจงฟังดูให้ดี พระพุทธเจ้าตรัส
ว่า ทางนี้เท่านั้น ทางอื่นไม่มี ที่จะทำให้คนเราพ้นจาก
ความทุกข์ ได้จริง ๆ ซึ่งตามลำนวนบาลีมีดังนี้ :-

เอสว มคฺโค นตถญญเญ ทสฺสนสฺส วิสุทฺธิยา

ทางนี้เท่านั้น ทางอื่นไม่มี เพื่อความบริสุทธิ์แห่ง

ทรรคนะ

ขอให้สังเกตคำว่า トラบไตที่คนเรายังมีพรรณนะ ในการดำเนินชีวิตไม่บริสุทธิ์ คือยังเคลือบแฝงไปด้วย ความเข้าใจผิดต่าง ๆ หรือยังเคลือบแฝงไปด้วยความชั่วร้ายต่าง ๆ คน ๆ นั้นจะพ้นทุกข์ไม่ได้ และคนเราจะมี พรรณนะบริสุทธิ์ได้ ก็ต่อเมื่อดำเนินชีวิตไปตามทาง มรรคมืองค์ ๘ เท่านั้น

ต้นเหตุคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับต้นเหตุ เสียได้คือความพ้นทุกข์ พุทธพจน์บทนี้ควรจะถูกอยู่ใน จิตใจเสมอ และไม่ยุ่งยากอะไรเลย ในเมื่อท่านเข้าใจว่า การละต้นเหตุคือการเพิ่มคุณธรรม หรือพูดอีกนัยหนึ่ง การละต้นเหตุ คือการดำเนินชีวิตไปตามมรรคมืองค์ ๘ การดำเนินชีวิตไปตามมรรคมืองค์ ๘ นั้น ใคร ๆ ก็ทำได้ ไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ใช่เรื่องต้องฝืนธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่อง ต้องฝืนความรู้สึก เพราะการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ นั้น เราค่อยทำค่อยไปที่ละเล็กทีละน้อย ทำไปที่ละขั้น ตั้งต้นตั้งแต่ในแบบง่าย ๆ โดยไม่ต้องฝืนความรู้สึก เช่น ดังตัวอย่างที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เมื่อท่านยังเห็นว่าการ ตี๋มเป็นของดี ยังชอบที่จะตี๋มอยู่ ก็ตี๋ม ยังเห็นว่าการเล่น

การพนันเป็นของดี และยังชอบที่จะเล่น อยู่ ก็เล่น การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ในเรื่องนี้ก็คือ ทุกครั้งก่อนที่จะลงมือตีหมหรือเล่น ก็ขอให้ถามตนเองว่า เรากำลังจะทำอะไร ? ทำเพื่ออะไร ? ทำอย่างนี้มันทำให้ เราสบายใจหรือ ? และเราจะได้รับประโยชน์อะไรบ้าง ? เพียงเท่านี้ก็ได้อธิบายว่า ได้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ แล้ว

ท่านทั้งหลายโปรดอย่าคิดว่า วิธีง่าย ๆ แบบนี้จะไม่ได้ผล แท้ที่จริงคนที่ได้ปฏิบัติตามหลักนี้ได้ผลมามากแล้ว ถ้าท่านไม่เชื่อก็ขอให้ลองปฏิบัติดู แล้วท่านจะรู้ว่า ได้ผลจริงหรือไม่ ข้อสำคัญอย่าขี้เกียจ ต้องหมั่นทำบ่อย ๆ เจ็ดวันยังไม่ได้ผล ก็ควรจะทำติดต่อกันไปอีกสักหนึ่งเดือน แม้หนึ่งเดือนผ่านไปก็ยังไม่ได้ผล ก็ควรจะทำต่อไปอีกหลาย ๆ เดือน วันหนึ่งมันต้องได้ผลอย่างแน่นอน อันที่จริงแม้ท่านจะยังไม่เห็นผลอะไรเลย ก็ขอให้คิดดูให้ดีว่า อย่างน้อยท่านก็ได้ชื่อว่า ได้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ แล้ว คนที่พยายามทำอยู่เสมอเป็นเวลานาน แต่ไม่ได้ผลนั้น อาจจะเป็นเพราะมีโรคเรื้อรังมานาน ซึ่งจำเป็นอยู่เองที่จะต้องใช้เวลา มาก แต่อย่างไร

ก็ดีข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าหากการปฏิบัติแบบนี้จะไม่ ได้ผลก็ไม่ใช่เป็นเพราะเหตุอื่น หากเป็นเพราะความขี้เกียจมากกว่าอย่างอื่น กล่าวคือ ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง มักจะเป็นอย่างนี้แหละเสียมากกว่า การบรรยายเรื่องสุขภาพทางจิต ยังมีแง่คิดอย่างอื่นอีกหลายอย่าง ซึ่งจะได้นำมาพูดกันอีกในวันพฤหัสบดีและวันศุกร์หน้า สำหรับในวันนี้ขอยุติเพียงเท่านี้

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๙

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณขอเสนอเรื่องสุขภาพทางจิตตอนที่ ๙ ข้าพเจ้าได้เคยพูดมาแล้วหลายครั้งว่า ผู้ที่มีสุขภาพในทางจิตเสื่อมโทรม ก็คือคนที่ชอบทำอะไรตามใจตัวเองโดยไม่มีเหตุผล สู้แล้วแต่ความชอบจะจงไป ถ้าลงว่าได้ชอบแล้วเป็นต้องทำจนได้ ไม่คำนึงว่าจะควรหรือไม่ควร หรือบางทีทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่เหมาะไม่ควร แต่ก็หักห้ามตัวเองไม่ได้ คนที่ประพฤติตัวเช่นนี้ จะต้องมีสุขภาพทางจิตเสื่อมโทรมอย่างแน่นอน ขอให้นึกถึงคนที่ตกเป็นทาสของอบายมุขหรือยาเสพติดต่าง ๆ จะทำให้เห็นความจริงข้อนี้ชัดขึ้น ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ หลักอริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เช่นนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกว่ ถ้าหากเราจะนึกถึงบ่อย ๆ และทุกครั้งในขณะที่เราเกิดความต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งถ้าทำได้ ก็จะทำให้เราค่อย ๆ มีความเข้มแข็งในการที่จะเอาชนะตัวเอง

มากขึ้นโดยลำดับ ทั้งนี้เพราะอะไร ? ก็เพราะการนึก เช่นนั้น จะทำให้เรารู้จักยั้งคิด ทำให้เรารู้สึกตัวว่าสิ่งที่กำลังต้องการอยู่นั้นควรหรือไม่ควร การปฏิบัติเช่นนี้ไม่ยุ่งยากอะไรเลย ข้อสำคัญอย่าพูดให้ใครเขาได้ยิน และก็อย่าเที่ยวรอดใครเป็นอันขาดว่า ทุกครั้งที่เราต้องการอะไร เราต้องนึกเช่นนี้เสมอ การปฏิบัติเช่นนี้เป็น เคล็ดลับหรือเทคนิคอย่างหนึ่ง ในอันที่จะสร้างความเข้มแข็งให้ เกิดแก่จิตใจของเรา คล้าย ๆ กับว่า ถ้าเราพูดว่าจะทำอะไรก่อนที่ยังไม่มีแผนงานที่แน่นอน และก่อนที่จะได้ตัดสินใจว่าจะทำจริง ๆ ส่วนมากก็มักจะทำตามที่พูดนั้นไม่ได้ ส่วนคนไหนไม่พูด จะพูดก็ต่อเมื่อมีแผนงานแน่นอนแล้ว และตั้งใจแน่นอนแล้วว่าจะต้องทำให้ ได้ คนประเภทนี้เป็นคนที่ทำอะไรได้สำเร็จตามคำพูดเสมอ

ต้นเหตุคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับต้นเหตุ เสียได้คือความพ้นทุกข์ เราเพียงแต่นึกอยู่ในใจเท่านั้น แต่ก็เป็นการนึกอย่างหนักแน่น นึกขึ้นมาด้วยความเคารพในพระพุทธเจ้า ถ้าทำเช่นนี้บ่อย ๆ ในไม่ช้าเราจะเห็นได้ด้วยตัวของเราเองว่า เราค่อย ๆ มีความสามารถ

เอาชนะตัวเองได้ดีขึ้นโดยลำดับ สมมติว่าเราติดบุหรี่ และก็รู้อยู่เหมือนกันว่าบุหรี่เป็นของไม่จำเป็นนัก แต่ก็ยังอดสูบบุหรี่ไม่ได้ และก็คิดอยู่เสมอว่าอยากจะทำเลิก ถ้าความรู้สึกของเราก้าวขึ้นมาถึงขั้นนี้แล้ว ก็หมายความว่า เรากำลังปฏิบัติอยู่ในมรรคข้อหนึ่งแล้ว คือสัมมาสังกัปปะ แปลว่า ความดำริชอบ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบนี้มีความหมายอยู่ ๓ อย่างคือ

เนกขัมมสังกัปปะ คิดออกจากกาม

อัพยาบาทสังกัปปะ ไม่คิดพยาบาท

อวิหิงสาสังกัปปะ ไม่คิดเบียดเบียน

ท่านที่คิดว่าจะเลิกสูบบุหรี่ คิดว่าจะเลิกเล่นไฟ คิดว่าจะเลิกดื่ม หรือคิดว่าจะเลิกอะไรก็ตามที่ไม่ดี เมื่อความคิดนี้เกิดขึ้นก็หมายความว่า เรามีเนกขัมมสังกัปปะ คือคิดออกจากกามแล้ว เพราะคำว่า กาม ตามความหมายของพระพุทธศาสนา บุหรี่ก็ถือว่าเป็นกาม ไฟก็ถือว่าเป็นกาม สุรา ก็ถือว่าเป็นกาม อบายมุขทุกอย่างก็ถือว่าเป็นกาม คำว่ากามไม่ใช่หมายเฉพาะแต่

เรื่องที่เกี่ยวข้องกับในทางเพศเท่านั้น ท่านที่มีความดำริชอบ
เกิดขึ้นเช่นนี้แล้ว แม้ว่าจะทำตามไม่ได้ ยังเลิกไม่ได้ก็ไม่
เป็นไร ในเมื่อความคิดที่เป็นกุศลเกิดขึ้นเช่นนั้นแล้ว ก็
นับว่าใช้ได้ ท่านผู้ฟังคงจะยังจำได้ดีว่า คนใดเป็นคนโง่
แต่รู้สึกตัวว่าเป็นคนโง่ คนนั้นก็ย่อมจะเป็นบัณฑิตได้
เพราะความรู้สึกตัวเช่นนั้น คำพูดประโยคนี้เป็นคำสอน
ของพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น คนที่รู้สึกตัวว่าตัวเอง
เป็นคนโง่ แต่ก็คิดที่จะเลิกจากความประพฤติกที่ไม่ดี
นั้น แม้ว่าในขณะนี้จะยังเลิกไม่ได้ก็ตาม ก็ไม่น่าจะต้อง
เป็นห่วง เพราะผู้ที่มีความคิดเช่นนี้เกิดขึ้นแล้ว จะเลิกได้
โดยไม่ยาก ถ้าหากเราจะปฏิบัติตามมรรคอีกสัก ข้อหนึ่ง
กล่าวคือ ทุกครั้งที่อยากจะทำอะไรหรืออยากจะได้อะไร
ก็ตาม ขอให้นึกว่า ต้นเหตุคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การ
ละต้นเหตุเสียได้คือความพ้นทุกข์ใหม่ ๆ เราอาจจะรู้สึก
เบื่อหน่ายหรือรำคาญอยู่บ้าง ที่ต้องนึกเช่นนี้บ่อย ๆ
เพราะยังมองไม่เห็นว่าจะได้ประโยชน์อะไร แต่ไม่เป็นไร
ในไม่ช้าเราก็จะเห็นผลเอง ข้อสำคัญขอให้เราปฏิบัติตาม

มรรคมีองค์ ๘ อีกข้อหนึ่งคือ สัมมาวายามะ พยายาม
ชอบ

ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหา
เสียได้คือความพ้นทุกข์ วิธีปฏิบัติไม่ยุ่งยากอะไรเลย ไม่
จำเป็นต้องเข้มงวดกับตัวเอง ขออย่างคือ ขอให้
สัมมาวายามะให้มาก คือให้ขยันฝึกบ่อย ๆ ท่านทราบ
หรือไม่ว่า ผู้ที่กำลังนึกเช่นนั้นเขากำลังปฏิบัติอยู่ใน
มรรคข้อไหน ? ท่านลองนึกดูซิ ถ้านึกไม่ออกข้าพเจ้าก็
จะบอกให้ ผู้ที่กำลังนึกเช่นนั้นก็คือ ผู้ที่ปฏิบัติอยู่ในมรรค
ข้อสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ซึ่งเป็นมรรคข้อแรกใน
มรรคมีองค์ ๘ เพราะผู้ที่มีความเห็นว่า ตัณหาคือต้น
เหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้น
ทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นคนมีสัมมาทิฏฐิ

ท่านผู้ฟังที่เคารพ ท่านยังจำได้ไม่ใช่หรือว่า ตาม
หลักการของพระพุทธศาสนาไม่มีการบังคับให้ต้องเชื่อ
หรือให้ต้องทำตาม เรามีสติปัญญาแค่ไหน มีความ
พอใจที่จะปฏิบัติอย่างไร ก็ทำไปตามนั้น ไม่ต้องเป็นห่วง
ว่าเรายังทำไม่ถูก เพราะโดยความเป็นจริงแล้วไม่ว่า

ท่านหรือข้าพเจ้า และไม่ว่าใครทั้งนั้น ในเมื่อยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ก็ไม่มีใครที่ได้ชื่อว่าทำอะไรถูกต้องเสียหมด คำสอนในทางพระพุทธศาสนากว้างขวางและลึกซึ้งมาก ข้อที่จะพึงปฏิบัติก็มีมากมาย เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า ไม่มีใครที่ได้ชื่อว่าปฏิบัติได้ถูกต้องบริบูรณ์ ถ้าหากว่าผู้นั้นยังเป็นปุถุชนอยู่ เราปฏิบัติได้แค่ไหน เราก็พอใจเพียงแค่นั้น แต่ทั้งนี้ก็มีได้หมายความว่า จะไม่ให้เราพยายามทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ความสันโดษคือความพอใจในสิ่งที่มีอยู่ และในสิ่งที่พอจะหาได้จำเป็นจะต้องนำเอามาใช้ในเรื่องของการปฏิบัติด้วย ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าหากเรามีทั้งสันโดษ มีทั้งความขยัน และมีความรักที่จะก้าวหน้าอยู่เสมอ ถ้าหากคุณธรรมสามอย่างนี้ แต่ละอย่างมีอย่างพอดี ไม่มากและไม่น้อยไปกว่ากัน รสเค็มก็พอดี รสเปรี้ยวก็พอดี รสหวานก็พอดี รสเผ็ดก็พอดี ถ้าน้ำพริกถ้วยใดมีรสเหล่านี้กลมกล่อมเข้ากันได้พอดี น้ำพริกถ้วยนั้นต้องอร่อยแน่ ในทำนองเดียวกัน คนที่มีทั้งความสันโดษ ความขยัน และความรักที่จะก้าวหน้า เป็นไปอย่างพอเหมาะพอควร

แล้ว ชีวิตจะมีทั้งความสุขและมีความก้าวหน้าอยู่เรื่อย ๆ

ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ บางท่านอาจจะนึกเป็นห่วงว่า ผู้ที่นึกเช่นนี้บ่อย ๆ จะทำให้ขาดความกระตือรือร้น ทำให้เกิดความเฉื่อยชา เพราะทุกครั้งที่เราทำอะไรอย่าง กระฉับกระเฉง ทำด้วยความว่องไวนั้น เราสังเกตได้ว่า ในขณะที่นั้น เราไม่ได้ยับยั้งความอยาก เราปล่อยให้ความอยากลุกโพล่งขึ้นมาอย่างเต็มที่ ความเป็นห่วงอันนี้ก็มี เหตุผลอยู่เหมือนกัน เราไม่ใช่พระ เราเป็นฆราวาส ซึ่งจะต้องรับผิดชอบต่อบุคคลหลายคน ต่อกิจการหลายอย่าง ถ้าขึ้นทำอะไรเฉื่อยชาเป็นเอาตัวไม่รอดแน่ บางท่านมักจะเป็นห่วงอย่างนี้ แต่ไม่เป็นไรข้าพเจ้าคิดว่า เราไม่จำเป็นต้องเป็นห่วงในเรื่องนี้แต่อย่างใด และทั้งไม่ควรจะเข้าใจว่า ฆราวาสไม่ควรจะนำเอาหลักอันนี้มาใช้ เพราะว่าจะทำให้เกิดผลเสียหายดังที่กล่าวมา ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า ถ้าเราใช้หลักธรรมข้อนี้ให้ถูกกาลเทศะ ผลเสียหายอะไรจะไม่มีเลย อย่าลืมว่า การที่ ข้าพเจ้า

เสนอแนะให้นึกถึงหลักข้อนี้บ่อย ๆ นั้น ความมุ่งหมายสำคัญ ก็เพื่อให้เรารู้จักกลั่นกรองเอาสิ่งที่ไม่สะอาดออกไปจากน้ำ ผลที่ได้รับก็คือ เราได้น้ำที่สะอาดในทำนองเดียวกัน การนึกถึงธรรมเช่นนั้น จะทำให้เราได้รับแต่ความต้องการที่มีเหตุผลที่สะอาดบริสุทธิ์ขึ้น โดยลำดับ และด้วยความต้องการที่มีเหตุผลที่สะอาดบริสุทธิ์นี้แหละที่จะทำให้เรามีแรงงานที่หนักแน่นและมั่นคง ทำให้เรามีความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า มีความกระฉับกระเฉงไม่น้อยไปกว่าคนที่มีแต่แรงตันหาล้วน ๆ แรงตันหาที่ไม่ได้รับการกล่อมเกลา

ข้าพเจ้าได้เคยพูดมาแล้วตั้งแต่ครั้งที่แล้ว ๆ มาว่า ถ้าละความต้องการอย่างหนึ่งก็จะมีความต้องการอีกอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมาแทนที่เสมอ การละตัณหาคือการเปลี่ยนตัณหา แล้วเราจะเปลี่ยนได้สวຍที่เดียว ถ้าหากเราหมั่นนึกถึงหลักอริยสัจ ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การละตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ แต่อย่างไรก็ดีการที่เราจะรู้ว่าความต้องการอย่างไหนควร อย่างไหนไม่ควร ก็ต่อเมื่อเรามีการศึกษาอยู่เสมอ เราจะต้องเป็น

คนก้าวหน้าในเรื่องการศึกษาอยู่ตลอดเวลา ปัญญาที่
งอกเงย ออกมาจากการศึกษานี้แหละจะทำให้เรา
ค่อย ๆ มองเห็นว่า ความต้องการอย่างไหนควร
อย่างไหนไม่ควร แต่ถึงกระนั้นก็อาจจะทำให้เราเพลอได้
ทั้ง ๆ ที่เรารู้ว่าอะไร ควรอะไรไม่ควร ฉะนั้นจึงต้องควร
นึกบ่อย ๆ ว่า ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การละ
ตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์เพราะการนึกเช่นนี้ เป็น
การเตือนให้เรามีสติ ได้เป็นอย่างดี เมื่อเราทำได้ก็ได้ชื่อว่า
เราได้ปฏิบัติอยู่ในมรรคมีองค์ ๘ ข้อสัมมาสติ และใน
เมื่อการนึกเช่นนั้น ทำให้จิตใจเรามีความมั่นคง ก็ยังได้
ชื่อว่าเราได้ปฏิบัติอยู่ในมรรคข้อสัมมาสมาธิอีกด้วย

จิตฺเตน มียติ โลกโก จิตฺเตน ปริกฺขสฺสติ

จิตฺตสฺส เอกธมฺมสฺส สพฺเพว วสนนฺวคฺค

โลกย่อมหมุนไปตามจิต วิวัฒนาการไปตามจิต
เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงย่อมเป็นไปตามอำนาจของสิ่ง ๆ
เดียวคือจิต

บทนี้เป็นบทแถมท้ายก่อนที่จะจบรายการวันนี้ หากบทนี้ทำให้เรามองเห็นว่า เรื่องจิตใจมีความสำคัญ ยิ่งเพียงไรแล้ว จะทำให้เราทั้งหลายสนใจต่อการที่จะ แก้ไขและส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้น

สวัสดิ์

พฤษ์สบัติที่ ๔ พฤษ์ศจิกายน ๒๕๐๘

ตอนที่ ๑๐

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่อง สุขภาพทางจิต ตอนที่ ๑๐ เราทั้งหลายย่อมรู้จักกันว่า ถ้าเราทำงานเหน็ดเหนื่อยแต่ใจสบาย เมื่อถึงเวลานอน จะนอนหลับได้อย่างสนิท และตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น แต่ถ้าหากใจเราไม่สบาย มีเรื่องที่ต้องทำให้กลุ้มใจ เสียใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวลไปต่าง ๆ นานา ผลักความคิดเหล่านี้ออกไปไม่ได้ แม้ว่าร่างกายจะสบาย ไม่ต้องทำงานออกแรงอะไรมาก มีความเป็นอยู่สะดวก สบายดีก็ตาม แต่เมื่อถึงเวลานอนจะนอนไม่ค่อยหลับ หรือว่ากว่าจะหลับได้ก็ต้องเสียเวลานาน เวลาตื่นก็ตื่นขึ้นมาด้วยความอ่อนเพลียไม่สดชื่น

เราเคยคิดกันบ้างหรือเปล่าว่า ความทุกข์ในทางจิตใจนี้ เป็นยาพิษที่ทำให้ระบบประสาทเกิดความพิการไปที่ละน้อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นโรคประสาท ถ้าท่านผู้ใดยังไม่เคยคิดก็ขอได้ลองคิดดูบ้าง ความทุกข์ยาก

ลำบากในทางร่างกายไม่มีพิษอะไรถ้าหากว่าจิตใจสบาย ตรงกันข้าม ความทุกข์ในทางจิตใจคือยาพิษที่ทำการฆ่ามนุษย์ชาติไปที่ละน้อย ๆ แต่เราส่วนมากยังไม่รู้สึกถึงภัยอันนี้กันเลย เมื่อวานนี้ข้าพเจ้าได้อ่างพุทธพจน์ บทหนึ่งว่า :-

โลกย่อมหมุนไปตามจิต วิวัฒนาการไปตามจิต เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ย่อมเป็นไปตามอำนาจของสิ่ง ๆ เดียวคือจิต

ถ้าหากว่า เราได้มีโอกาสศึกษาพุทธพจน์บทนี้ให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งจริง ๆ แล้ว เราก็ยิ่งจะมองเห็นภัยของความทุกข์ในทางจิตใจได้อย่างกว้างขวางมาก คนที่เกิดมาอายุสั้น สุขภาพทางร่างกายไม่แข็งแรง สมรรถภาพทางสมองไม่ดี กำลังจิตใจไม่เข้มแข็งเอาชนะตัวเองไม่ค่อยได้ ทั้งหมดที่ว่านี้เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากความทุกข์ในทางจิตใจ ที่สะสมอยู่ในสันดานทั้งสิ้น และพิษที่ว่านี้ ไม่เพียงแต่จะทำลายชีวิตเราในชาตินี้เท่านั้น ยังจะติดตามไปทำลายถึงชาติหน้าต่อ ๆ ไปอีก คนที่ตกเป็นทาสของอบายมุข ตกเป็นทาสของสิ่งแหวดล้อม ไม่

สามารถจะเป็นตัวของตัวเองได้ เรื่องนี้ทางพระพุทธ-ศาสนาได้ทำการวิจัยไว้หมดแล้วว่า เป็นผลสืบเนื่องมาจากความทุกข์ในทางจิตใจที่สะสมอยู่ในสันดาน ภัยอันนี้ดูเหมือนว่า เราทั้งหลายจะยังไม่รู้สึกกันเลย ขอ ให้สังเกตไว้บ้างว่า คนที่ขาดความพาสึกในทางจิตใจอย่างเพียงพอ นั้น จะตกเป็นทาสแห่งการชักจูงในทางชั่วได้ง่ายมาก

เราส่วนมากมักจะเข้าใจกันว่า ความทุกข์ในทางจิตใจเมื่อมันหายไปแล้ว เข้าใจว่ามันหายไปจริง ๆ ไม่มีใครนึกเฉลียวใจว่า ความทุกข์ในทางจิตใจที่หายไปนั้นที่แท้ไม่ได้หายไปไหน มันได้เข้าไปตกตะกอนอยู่ในสันดาน เมื่อความทุกข์อันนี้เข้าไปอยู่ในสันดานมากเข้า มันก็จะทำให้พื้นของจิตใจในส่วนลึกค่อย ๆ มีพิษมากขึ้นทุกที เพราะไม่ได้เฉลียวใจกันอย่างนี้ เราส่วนมากจึงใช้วิธีดับความทุกข์ด้วยการเปลี่ยนอารมณ์ เช่น พอมีเรื่องกลุ้มใจ ก็ไปดูหนังเสียบ้าง ตีมหากรรมเสียบ้าง เล่นไพ่กันเสียบ้าง ไปยิงนกตกปลากันเสียบ้างอะไร ทำนองนี้ ซึ่งความเป็นจริง ถ้าหากความทุกข์ในทางจิตใจนั้น ไม่ใช่มีสาเหตุ

มาจากความชั่วที่ร้ายแรงหรือ มาจากความเข้าใจผิด เป็นความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ การเปลี่ยนอารมณ์ก็เป็น อุบายที่ดีอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้ความทุกข์นั้น ๆ หหมดไปได้ และไม่เกิดเป็นพิษเป็นภัย แก่จิตใจในภายหลัง แต่ถ้า หากความทุกข์อันนั้นเนื่องมา จากความชั่วร้ายในใจ หรือเนื่องมาจากความยึดมั่นถือมั่นในทางที่ผิด ถ้าอย่าง นี้แล้ว การเปลี่ยนอารมณ์มันจะมีผลเท่ากับกินยาระงับ ประสาท เช่นยาทันทใจ ซึ่งช่วยระงับ ความเจ็บปวดได้ ชั่วคราว แต่ไม่อาจจะรักษาโรคนั้นให้หายได้

ท่านผู้ฟังที่เคารพ เมื่อเราเรียนหนังสือ เราก็ ได้ ความรู้ ความรู้ที่เกิดจากการเรียนมีหลายอย่างหลาย แขนง ผู้ที่สะสมความรู้ไว้มากจะสังเกตได้ว่า ความรู้ทุก อย่างเมื่อเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว จะไม่สูญญไปง่าย ๆ แม้ว่า เราจะไม่ได้นึกถึงความรู้นั้นเลยมาเป็นเวลานานแล้วก็ ตาม แต่ความรู้นั้นก็ยังมีอยู่ในจิตใจนั่นเอง เรื่องบาง อย่างเคยรู้มาเมื่อสมัยเป็นเด็ก เต็มวันแก่แล้วก็ยังจำได้ แม้ว่าจะไม่ค่อยได้ใช้ความรู้นั้นบ่อยนักก็ตาม ทั้งนี้แสดง ว่า ความรู้เมื่อเกิดขึ้นที่จิตใจแล้วมันไม่สูญญไปง่าย ๆ เรา

ทั้งหลายได้เคยคิดกันบ้างหรือเปล่าว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ที่จิตใจนั้น ก็เหมือนกับความรู้ที่นั่นแหละ ลงมาได้เกิดขึ้น ที่จิตใจแล้ว แม้ว่าจะเป็นเพียงระยะสั้น ๆ แล้วก็เลื่อนหายไปนั้น ความจริงไม่ได้เลื่อนหายไปไหนเลย มันไม่ได้ออกจากจิตใจไปไหน ที่แท้จริงยังอยู่ในจิตใจนั่นเอง เช่นเดียวกับความรู้ที่เราได้สะสมไว้

ตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนามีอยู่ว่า เวทนาชั้นนี้ คือความสุข ความทุกข์ และความรู้สึกเฉย ๆ สัญญาชั้นนี้ คือความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ สังขารชั้นนี้ คือคุณธรรมและอธรรมต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นเจตสิก ซึ่งหมายความว่า เวทนา สัญญา และสังขารเหล่านี้เกิดขึ้นที่จิตใจครั้งหนึ่งแล้วก็จะฝังอยู่ในจิตใจ เก็บอยู่ในจิตใจจิตใจไปไหน สิ่งเหล่านี้ก็ติดตามไปด้วย และถ้าหากเราเข้าใจพุทธพจน์อีกบทหนึ่งว่า วิญญาณหรือจิตใจเป็นผู้สร้างชีวิต จิตหรือวิญญาณนี้แหละ คือผู้ให้รางวัล และผู้ลงโทษอย่างแท้จริง ถ้าหากเราเข้าใจพุทธพจน์ เหล่านี้ อย่างแจ่มแจ้งจริง ๆ แล้ว เชื้อโรคในทางร่างกายเรารู้สึกกลัวน้อยกว่าความทุกข์ในทางจิตใจมาก ทั้งนี้ ก็

เพราะความทุกข์ในทางจิตใจนั้น โดยความเป็นจริงแล้ว มีพิษร้ายยิ่งกว่าเชื้อโรคในทางร่างกายหลายร้อยเท่า เรื่องนี้ค่อนข้างจะเข้าใจยากมาก เหมือนกับเราจะพูดให้ ตาสีตาสาฟังว่า ยูงร้ายกว่าเสือ คนที่ไม่เข้าใจถึงเรื่องของ ยูง ไม่เข้าใจถึงเรื่องไข่มุก แนนอนเหลือเกินว่า เห็น ยูงแล้วไม่วิ่งหนี แต่ถ้าเห็นเสือแต่ไกลก็จะตาสีตาลานรีบ วิ่งหนี

ท่านผู้ฟังที่เคารพ ความทุกข์ในทางจิตใจมีผล ร้ายมากจริง ๆ ข้าพเจ้าคิดว่าเรื่องนี้ในวงการจิตแพทย์ ควรจะได้เอาข้อคิดอันนี้ไปวิจัยตามหลักพุทธศาสนา แล้วเราจะได้หลักการที่ดีเยี่ยม ในการแก้ความเสื่อม ไทรมในเรื่องสุขภาพทางจิต พร้อมทั้งจะได้หลักการใน การส่งเสริมที่ดีอีกด้วย พระพุทธเจ้าเป็นโลกวิทู เป็น สัพพัญญู เพราะฉะนั้นคำใดที่พระองค์ตรัสไว้ คำนั้นก็ ย่อมจะต้องประกอบไปด้วยหลักความจริงมากมาย ตัณหา คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การละตัณหาเสียได้ คือความพ้นทุกข์ ข้าพเจ้ารู้สึกว่ หลักอริยสัจคือความ จริงอันประเสริฐที่พระองค์ตรัสไว้นี้ ปัญญาของข้าพเจ้า

เท่าที่มีอยู่ในเวลานี้นั้น รู้สึกว่ายังไม่ถึง เพราะยังคิดไป ก็ยังมองเห็นความลึกซึ้ง เหมือนกับเราจะเอาไม้ถ่อที่ทำด้วยไม้ไผ่หยั่งลงไปในมหาสมุทรตอนที่ลึกที่สุด ย่อมหยั่งไม่ถึงฉะนั้น ความทุกข์ในทางจิตใจทุกอย่างสาเหตุที่แท้จริงของมันก็คือตัณหาตัวเอง คนที่ไม่ปรับปรุงตัณหาของตัวเองให้ดีขึ้น ก็เป็นการแน่นอนเหลือเกินว่าเขาจะต้องประสบกับความทุกข์ในทางจิตใจบ่อย ๆ เป็นความทุกข์ที่มีพิษร้ายมาก เพราะเป็นความทุกข์ที่เนื่องมาจากตัณหา

พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า ตัณหาเปรียบเหมือนลูกศรอาบยาพิษที่เสียบอยู่ในจิตใจของคนเรา ฉะนั้นตราบใดที่ยังกล่อมเกลادتัณหาให้ดีขึ้นไม่ได้ ความทุกข์ในทางจิตใจก็เป็นอันว่าเอาชนะไม่ได้ และที่ข้าพเจ้าว่าความทุกข์ในทางจิตใจนี้เป็นยาพิษที่ร้ายมาก ก็เพราะความทุกข์ในทางจิตใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากตัณหา นั้นจะเป็นเหตุให้เกิดตัณหาต่อไปอีกไม่สิ้นสุด ตามหลักของปฏิจจสมุปบาทมีอยู่ว่า เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา และตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ข้าพเจ้าอยากจะขอ

ร้องพวกเรา ซึ่งเป็นชาวพุทธทั้งหลายให้สนใจต่อหลักอันนี้ให้มากสักหน่อย ขอให้หมั่นพิจารณาดูบ่อย ๆ แล้วท่านจะเห็นด้วยกับข้าพเจ้าที่กล่าวมาแล้วว่า คนที่ขาดความผาสุกในทางจิตใจอย่างเพียงพอ นั้น จะต้องตกเป็นทาสของการชักจูงในทางชั่วได้ง่าย และจากหลักอันนี้เอง ข้าพเจ้าจึงได้กล่าวย้ำแล้วย้ำอีกบ่อย ๆ ในตอนแรก ๆ ว่า อย่าตำหนิคนเล่นไฟ อย่าตำหนิคนดื่มเหล้า อย่าตำหนิคนที่ตกเป็นทาสในทางอบายมุข ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า อย่าตำหนิกันพล่อย ๆ นึกจะว่าก็ว่ากันส่งเดชโดยไม่คิดเสียก่อนว่า คำตำหนิของตนนั้นจะทำให้เขาเลิกได้หรือเปล่า การที่ข้าพเจ้าได้ขอร้องไว้เช่นนี้ ก็เพราะข้าพเจ้ารู้มานานแล้วว่า คนที่ตกเป็นทาสของอบายมุขหรือสิ่งชักจูงที่ไม่ดีได้ง่ายนั้น คนประเภทนี้ไม่ใช่คนปกติ เขาเป็นโรคจิตในความหมายของพระพุทธศาสนา เขาเป็นบุคคลที่น่าสงสาร เขาช่วยตัวเขาเองไม่ได้ เหมือนกับคนที่ป่วยทางร่างกายนอนเจ็บอยู่แล้วยังจะมีคนไหนที่ใจไม่ไส้ระกำไปว่าเขาว่า มัวแต่นอนอยู่ได้ไม่รู้จักลุกไปทำงาน ท่านคิดว่าในเรื่องอย่างนี้

ตอนที่ ๑๑

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่องสุขภาพทางจิตตอนที่ ๑๑ เมื่อครั้งที่ ๑๐ ข้าพเจ้าได้พูดถึงว่า คนเราแม้จะมีความลำบากเหน็ดเหนื่อยในทางร่างกายสักเพียงไรก็ตาม แต่ถ้าจิตใจสบายแล้วไม่เป็นไร ส่วนคนที่ร่างกายสบาย แต่จิตใจเป็นทุกข์ อันนี้ควรจะต้องระมัดระวังให้มาก เพราะความทุกข์ในทางจิตใจที่เกิดขึ้นนั้นคือยาพิษ เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วจะเข้าไปฝังตัวอยู่ในสันดาน ทำให้พื้นจิตใจข้างในค่อย ๆ เป็นพิษมากขึ้น เหมือนกับคนที่เรียนหนังสือ ความรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วก็จะฝังตัวอยู่ข้างใน ยิ่งเรียนมาก ภายในจิตใจก็ยิ่งเต็มไปด้วยความรู้มากขึ้นทุกที ขอให้สังเกตว่า ความรู้บางอย่างถ้าไม่นึกถึง ก็เป็นเสมือนว่าไม่มีอยู่ในใจ แต่พอนึกถึงหรือมีใครถาม ความรู้นั้นก็จะปรากฏขึ้นในหัวนึก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความรู้ที่บางครั้งไม่ปรากฏนั้น ความจริงมันก็คงมีอยู่ในใจนั่นเอง

คนเราเมื่อเกิดความกลุ้มใจ หรือเกิดความไม่สบายใจอะไรก็ตาม แล้วพยายามระงับความทุกข์อันนั้น ด้วยการไปทำงานบางอย่างที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ไปคุยกับเพื่อน ไปดูหนัง ไปเที่ยวตากอากาศ หรือทำอะไรก็ตาม ความทุกข์นั้นหายไปจริง แต่ยวนี้มีความรื่นเริง มีความแจ่มใสเกิดขึ้นแล้วก็จริง แต่ก็ขอได้โปรดพิจารณาให้ละเอียด ความทุกข์อันนั้นได้หายไปจริง หรือว่ามันเข้าไปซ่อนอยู่ในใจ

บางคนมักจะเข้าใจว่า ความทุกข์นั้นหายไปจากจิตใจแล้ว ไม่ได้ฝังอยู่ในจิตใจ ความทุกข์บางอย่างอาจจะหายไปจริง แต่บางอย่างมันได้หายไปจากจิตใจไม่ ที่รู้ว่าไม่หายก็คือ ถ้าเรานึกถึงเรื่องเดิมที่ทำให้เกิดความทุกข์ หรือไปประสบเหตุการณ์ในทำนองเดียวกันอีก ความทุกข์นั้นมันก็จะเกิดขึ้นมาอีก ตัวอย่างเช่น ถ้าเรารู้สึกไม่สบายใจหรือกลุ้มใจ หรือโกรธแค้น ในเมื่อมีคนตำหนิมีคนว่า แต่พอเราเปลี่ยนอารมณ์ ไม่นึกถึงถ้อยคำที่เขาตำหนิว่า หรือไปให้พ้นจากคน ๆ นั้นเสีย ความไม่สบายใจนั้นก็หายไป แต่ต่อมาภายหลัง ในเมื่อ

ถูกเขาตำเข่าว่าอีก หรือนึกถึงคำพูดที่เขาตำเข่าว่า ก็เกิด ความโกรธแค้น หรือเกิดความไม่สบายใจอีก แสดงว่า ความทุกข์ในเรื่องนี้ยังไม่หายไปจากจิตใจ คนที่เคยเรียน อภิธรรมมาแล้วจะเข้าใจเรื่องนี้ได้ดี เพราะเวทนาเป็น เจตสิก สัญญาก็เป็นเจตสิก กิเลสทั้งหลายที่เป็นเจตสิก ความรู้ทั้งหลายที่เป็นเจตสิก คำว่า**เจตสิก** แปลว่า **คุณสมบัติของวิญญาณ** เจตสิก คือ เวทนา สัญญา และ สังขารนี้ เมื่อเกิดขึ้นมาครั้งหนึ่ง มันจะมีซากเหลืออยู่ใน จิตใจเสมอ คนที่เรียนทางจิตวิทยา ในเมื่อนึกถึงคำว่า อารมณ์ค้าง ก็เข้าใจเรื่องนี้ได้ดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิด นามและรูป ซึ่งหมายความว่า วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต พระพุทธองค์ได้ทรงขยายข้อความอันนี้ไว้ว่า ดูกรอานนท์ ถ้าวิญญาณจักไม่ก้าวลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึง เกิดในท้องของมารดาได้หรือ ? พระอานนท์ทูลตอบว่า มิได้พระพุทธเจ้าข้า ครั้นแล้วพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัส ต่อไปว่า เพราะเหตุนี้แลอานนท์ เราจึงได้กล่าววว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ถ้าหากท่านได้ศึกษา

หัวข้อนี้ให้เข้าใจโดยละเอียดแล้ว ท่านจะลงความเห็นได้
อย่างเด็ดขาดว่า ความทุกข์ในทางจิตใจ เช่นความ
กลุ้มใจ ความโกรธแค้น ความอาฆาตพยาบาท ความ
เกลียดชัง สิ่งเหล่านี้เป็นภัยต่อชีวิตมากจริง ๆ อย่าลืมนะว่า
ความทุกข์ในทางจิตใจเหล่านี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาครั้งหนึ่ง
แล้ว มันก็จะมีซากเหลืออยู่ในจิตใจ พุดตามสำนวน
คัมภีร์อภิธรรมว่า มีวิบากเกิดขึ้น คนที่มีพื้นจิตใจ
ประกอบไปด้วยความทุกข์ต่าง ๆ นั้น จะทำให้สุขภาพ
ในทางจิตเสื่อมโทรมมาก ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า
คนที่ตกเป็นทาสในทางอบายมุขได้ง่าย ถูกชักจูงไป
ในทางชั่วได้ง่าย เอาชนะตัวเองไม่ได้ ความคิดบางอย่าง
ทั้งที่รู้อยู่ว่าทำให้เกิดความเดือดร้อน แต่ก็ผลักดันออกไป
ไม่ได้ คิดวนเวียนอยู่แต่ในความคิดเหล่านั้น ทั้งนี้เพราะ
สุขภาพในทางจิตเสื่อมโทรมมาก เช่นเดียวกับคนที่มี
สุขภาพในทางร่างกายเสื่อมโทรมย่อมเกิดเจ็บป่วยได้
ง่าย ประกอบการงานไม่ค่อยได้ ความเข้าใจผิดของคน
ทั้งหลายในเรื่องนี้อยู่ตรงที่ว่า ความทุกข์ในทางจิตใจใน
เมื่อมันหายไปแล้ว ก็มักจะเข้าใจว่ามันหายไปเลย ไม่ได้

เฉลียวใจว่า มันเข้าไปตกตะกอนอยู่ข้างในเหมือนกับน้ำขุ่น ถ้าไม่มีอะไรมากระทบ น้ำไม่กระเพื่อม ข้างบนก็ใส แต่ข้างล่างก็ยังคงขุ่น ความทุกข์ที่ตกตะกอนอยู่ข้างในนั้น ในเมื่อมันยังไม่แสดงออกมา ก็อาจจะทำให้คนเข้าใจผิดว่า มันไม่มีอยู่ในจิตใจแล้ว แต่เมื่อมันกระทบกับอารมณ์อย่างเดียวกับเมื่อก่อน ความทุกข์อันนั้นจะเกิดขึ้นมาอีก ข้อสังเกตอันนี้ควรจะพิจารณากัน ให้มาก

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป พุทธพจน์บทนี้ ถ้าศึกษาให้เข้าใจดีแล้ว ก็จะเข้าใจว่าวิญญาณที่มีความทุกข์ทรมาณสะสมเอาไว้มาก ๆ นั้น มันจะก่อให้เกิดผลแก่ร่างกายอย่างไรบ้าง เดียวนี้ในวงการแพทย์รู้กันดีว่า คนที่มีความวิตกกังวลหรือมีความทุกข์ใจคอยกัดกินใจ อยู่เสมอนั้น ย่อมทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ โดยเฉพาะที่เห็นได้ง่ายที่สุดก็คือโรคประสาท รองลงมาก็คือโรคหัวใจ โรคกระเพาะโรคลำไส้ เป็นต้น เพราะฉะนั้นจึงเป็นการจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องระมัดระวังมิให้ความทุกข์ใจเกิดขึ้น อย่าลืมว่า ความทุกข์ใจเมื่อเกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้ว มันจะไม่เลือนหายไปจากจิตใจง่าย ๆ แต่มันจะ

เข้าไปสะสมอยู่ในสันดาน ซึ่งจะทำให้เป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิตอย่างมากมาย ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

อนึ่ง ข้าพเจ้าใคร่จะขอทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟัง อีกสักเล็กน้อย คำว่า **จิต** ก็ดี คำว่า **วิญญาณ** ก็ดี หรือ คำว่า **มโน** ก็ดี สามคำนี้เป็นภาษาบาลี แต่ก็มี ความหมายอย่างเดียวกัน คือหมายถึงใจ เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฟังโปรดอย่าได้ฉงนหรือเข้าใจเป็นอย่างอื่น เมื่อ ข้าพเจ้าใช้คำว่าจิตก็ดี มโนก็ดี หรือวิญญาณก็ดี ขอให้ เข้าใจว่ามีความหมายอย่างเดียวกันทั้งสิ้น โดยเฉพาะ เมื่อพูดถึงคำว่าวิญญาณ โปรดอย่าเข้าใจว่าหมายถึงผี เป็นอันตราย สิ่งที่เราเรียกกันว่าผีหรือเทวดา ทาง พระพุทธศาสนามีศัพท์ใช้เฉพาะอยู่แล้วคือ คำว่า โอบปาติกะ ไม่ได้เรียกว่าวิญญาณเลย ภาษาไทยเอาคำ นี้มาใช้ผิดเพี้ยนไปเอง คำว่าวิญญาณหมายถึงการเห็น การได้ยิน เป็นต้น เช่นเมื่อการเห็นเกิดขึ้น ก็เรียกว่า วิญญาณเกิด เมื่อการได้ยินเกิดขึ้น ก็เรียกว่าวิญญาณ เกิดอย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้น เมื่อพูดวิญญาณก็หมายถึง

การเห็น การได้ยินเป็นต้น หรือเมื่อพูดถึงจิตก็หมายถึง
การเห็น การได้ยินเป็นต้น อย่างนี้เหมือนกัน

ต้นเหตุคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ อุปาทานก็คือ
ต้นเหตุแห่งความทุกข์ อวิชาก็คือต้นเหตุแห่งความทุกข์
พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความทุกข์ในทางจิตใจทั้งหลายที่
เกิดขึ้นนั้น จะต้องเนื่องมาจากกิเลส ๓ ตัวนี้เป็นปัจจัย
สำคัญ เมื่อพูดถึงทุกขสมุทัย คือต้นเหตุแห่งความทุกข์
ตามหลักของอริยสัจนั้น ขอให้เข้าใจว่า ไม่ใช่มีต้นเหตุ
อย่างเดียว เพราะฉะนั้น ทุกครั้งที่ความทุกข์ในทาง
จิตใจเกิดขึ้นจะต้องพิจารณาดูที่ ๓ จุดนี้ กล่าวคือให้
พิจารณาดูว่า เป็นเพราะมีความต้องการอย่างนั้นอย่าง
นี้ ใช่หรือไม่ ? หรือเพราะมีความยึดถือที่ผิดอย่างหนึ่ง
อย่างใดใช่หรือไม่ ? หรือเป็นเพราะมีความหลงผิดอย่าง
หนึ่งอย่างใดเกิดขึ้นใช่หรือไม่ ? ความทุกข์ในทางจิตใจ
ทุกอย่างที่เกิดขึ้น จะต้องเนื่องมาจากต้นเหตุอุปาทาน
และอวิชาเสมอ ฉะนั้น วิธีแก้จึงอยู่ที่การพยายามกล่อม
เกลียดต้นเหตุให้ดีขึ้น และพยายามปล่อยวาง อย่ายึดมั่น

ในบางสิ่งบางอย่างจนเกินไป และต้องพยายามศึกษา
ธรรมอยู่เสมอ เพื่อเป็นการแก้วิชา ข้าพเจ้าคิดว่า วิธี
แก้ความเสื่อมโทรมในเรื่องสุขภาพทางจิต ควรจะได้
ฟังเสียงถึงหลักการเหล่านี้ให้มาก อย่าได้นิยมใช้วิธี
ฉาบฉวยมากเกินไป เช่นกลุ่มใจก็ไปดูหนัง ไปเล่นไพ่ ไป
ดื่มเหล้า อย่างนี้เป็นต้น วิธีการเหล่านี้ไม่ใช่วิธีแก้ แต่ถ้า
หากจะทำบ้างเป็นบางครั้งบางคราวเพื่อคลายอารมณ์
ก็อาจจะทำได้ เหมือนอย่างว่าเมื่อปวดศีรษะจะเนื่อง
ด้วยเหตุใดก็ตาม ก็รับประทานยาระงับประสาทได้ ขอ
อย่างเดียว อย่าหยุดเพียงแค่นั้น ควรจะได้ไปปรึกษา
หมอ เพื่อแก้ถึงสาเหตุที่แท้จริงของการปวดศีรษะ
ต้นเหตุแห่งความทุกข์ที่เป็นหลักใหญ่ ๆ ก็มีอยู่เพียง ๓
อย่างนี้เท่านั้น คืออวิชา ตัณหา และอุปาทาน
เพราะฉะนั้น การแก้จึงควรจะต้องมุ่งแก้ที่เหตุ ๓
ประการนี้เป็นจุดใหญ่ การแก้โดยวิธีอื่น ขอให้ถือว่าเป็น
เพียงส่วนประกอบเท่านั้น วิธีแก้ก็เลขทั้ง ๓ อย่างนี้ใน
แบบที่ง่าย ๆ ทุกคนพอที่จะทำตามได้มีอยู่อย่างไร

ข้าพเจ้าจะขอนำไปพูดในวันพรุ่งนี้ เพราะในวันนี้เวลาไม่พอ จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

สวัสดิ์

พฤษ์สบัติที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๐๘

ตอนที่ ๑๒

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่อง
สุขภาพทางจิต ตอนที่ ๑๒ เมื่อวานนี้ข้าพเจ้าได้กล่าวมา
แล้วว่า อวิชา ตัณหา และอุปาทาน คือต้นเหตุแห่งความ
ทุกข์ คำว่า ทุกขสมุทัยซึ่งแปลว่า ต้นเหตุแห่งความทุกข์
ในเรื่องอริยสัจนั้น ไม่ใช่มีแต่เพียงตัณหาอย่างเดียว
อวิชาก็เป็นทุกขสมุทัย อุปาทานก็เป็นทุกขสมุทัย ความ
ทุกข์ในทางจิตใจทุกอย่าง ไม่ว่าจะมีส่วนเหตุเนื่องมาจาก
ความจนความเจ็บป่วย หรือเนื่องมาจากอะไรก็ตาม สิ่ง
เหล่านี้ไม่ใช่ต้นเหตุ ต้นเหตุที่แท้จริงนั้นคือ อวิชา ตัณหา
อุปาทาน ผู้ที่มีสุขภาพในทางจิตเสื่อมโทรม เป็นเพราะ
มันแต่แก้สาเหตุอื่นที่เป็นปลายเหตุไม่แก้ที่ต้นเหตุ ฉะนั้น
จึงไม่อาจที่จะแก้ไขกันได้ อันที่จริงการแก้ที่ต้นเหตุ
เหล่านี้ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ยุ่งยาก และไม่ต้องเสียเวลาอะไร
มากมาย แต่เรื่องนี้ที่กลายเป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับคน
ทั่วไป ก็เพราะว่าเรายังไม่รู้จักวิธีแก้กันต่างหาก

อวิชา แปลว่า ความไม่รู้แจ้ง โปรดสังเกตคำนี้ให้ดี ไร้อะไรถ้ายังไม่แจ่มแจ้ง ที่แสดงว่ายังมีอวิชา คนสมัยทุกวันนี้รู้มาก คือรู้หลายอย่าง แต่ที่รู้จริง ๆ นั้นมีอะไรบ้าง เราลองคือดูเอาเองก็แล้วกัน ข้าพเจ้าคิดว่า ความยุ่งยากที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น ที่เนื่องมา จากไร้อะไรไม่เป็นไปตามความเป็นจริง แล้วก็หลงยึดถือ ไปตามนั้น เราอาจจะเห็นได้ชัดอย่างหนึ่งก็คือในวงการแพทย์ เช่นความเจ็บป่วยบางอย่าง อันที่จริงก็ไม่หนักหนาอะไรนัก แต่เพราะคนไข้มีความหลงผิด มัวแต่รักษาด้วยยากกลางบ้าน เลยกลายเป็นโรคที่รักษายาก หรือบางทีก็ถึงแก่ชีวิต ตัวอย่างเช่นนี้มิมีน้อย ข้าพเจ้าเคยฟังคำแนะนำจากแพทย์ในเรื่องนี้บ่อย ๆ แล้วก็เห็นว่าเป็นอย่างนั้น คนไข้คนใดถ้าเริ่มรู้สึกไม่สบายแล้วรีบไปหาหมอ ก็มีโอกาที่จะหายเร็วมากกว่าที่จะเป็นมากขึ้น เพราะในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บนั้น เราจะรู้ดียิ่งกว่าหมอไม่ได้ คนไข้ที่เชื่อหมอย่อมมีความปลอดภัยมากกว่าคนที่ไม่เชื่อในเรื่องอื่น ๆ ก็เหมือนกัน ถ้าเรารู้จักเสาะแสวงหาผู้ที่รู้จริง ๆ ในเรื่องนั้น ๆ พอมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น เราก็รีบไปปรึกษาผู้รู้ ความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้นก็จะน้อยลงไปมาก

อวิชา คือความไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริงเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ ธรรมข้อนี้ น่าจะเป็นคำที่ควรจะต้องฝังไว้ในจิตใจ เพราะจะได้เป็นเครื่องเตือนสติอย่างดี ในเวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้น ข้าพเจ้าเคยสังเกตคนบางคน มีเรื่องกลุ้มใจ คิดทำอะไร ๆ ก็หาทางออกไม่ได้ แต่พอไปปรึกษาท่านผู้รู้ พอท่านให้คำแนะนำที่ถูกต้อง ผู้นั้นก็ยิ้มออกมาได้ทันที ตัวอย่างเช่นนี้ก็มีอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน พระพุทธเจ้าตรัสว่า การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การบูชาสิ่งที่ควรบูชา ทั้งสามอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด ข้าพเจ้าคิดว่า การที่เราจะแก้ไขอวิชาในตัวเรานั้น คงจะไม่มีวิธีไหนดีเท่าวิธีที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ คือ เราไม่ควรจะนิยมชมชอบคนที่มีนิสัยเป็นคนพาล ควรจะคบแต่บัณฑิต และที่สำคัญที่สุดก็คือ ควรจะต้องรู้จักบูชาสิ่งที่ควรบูชา ถ้าหากเราสามารถปฏิบัติตามหลักเหล่านี้ได้ ปัญหาที่จะแก้อวิชาในตัวเองนั้นจะไม่ยุ่งยากอะไรเลย อวิชาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ท่านผู้ฟังรู้ซึ่งในพุทธพจน์ บทนี้หรือไม่ ? สำหรับคนที่มีการศึกษาดี และมีการก้าวหน้าในเรื่องการศึกษาอยู่เสมออยู่นั้น ย่อมประทับใจในคำสอนบทนี้มาก อวิชาคือ เหตุแห่งความทุกข์ จำหลัก

ไว้เพียงแค่นี้ ส่วนตัวอย่างและคำอธิบายเราจะหาได้จากชีวิตประจำวันนั่นเอง ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ บทนี้ข้าพเจ้า เคยพูดมาบ้างแล้ว ไม่อยากที่จะพูดซ้ำอีก แต่ถึงกระนั้น ก็รู้สึกว้า คำสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละบทเป็นคำเตือนสติที่ดีมาก ถ้าหากเรารู้จักนึกขึ้นมาหยาบขึ้นมาใช้ในจังหวะที่ถูกต้อง จะทำให้เห็นผลอย่างชัดเจน และจะทำให้รู้สึกเลื่อมใสในธรรมยิ่งขึ้น คนที่เปื้อนธรรมก็เหมือนกับคนที่เปื้อนยา ความจริงไม่มีใครชอบรับประทานยา ถ้าหากว่าไม่ป่วย ส่วนคนป่วย ถ้ายาখনานใดเมื่อรับประทานแล้วรู้สึกสบาย เขาย่อมไม่เปื้อนยา แต่ถึงกระนั้น ถ้าหากจะต้องกินยากันพรวดพราด หรือกินยาไม่ถูกจังหวะแล้ว ยาก็ย่อมจะไม่ให้ผล และในที่สุดก็จะเปื้อนยา เขาเปื้อนยาไม่ใช่เพราะยาไม่ดี แต่เป็นเพราะใช้ยาไม่ถูกกาลเทศะ ข้อนี้ฉันใด ธรรมก็เหมือนกัน ตัณหาคือต้นเหตุ แห่งความทุกข์ ถ้านึกขึ้นมาในจังหวะที่พอเหมาะ จะสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีมากจะทำให้เราพ้นจากความทุกข์ที่จะเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะทำให้บรรเทาลง คนที่เปื้อนธรรมข้อนี้เป็น

เพราะอวิชา คือศึกษา ธรรมไม่เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งเอามาใช้ไม่ถูก เอามาใช้ไม่ได้ผลจึงได้เป็อ

ต้นเหตุคือแรงงานของชีวิต การที่คนเรามีชีวิตชีวารื่นเรื่งกันอยู่ได้ทุกวันนี้ก็เพราะต้นเหตุ คนเราจะเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะอาศัยต้นเหตุ จะสร้างความคิดได้ก็เพราะอาศัยต้นเหตุ นี้คือความจริงแง่หนึ่ง เป็นความจริงที่เห็นได้ง่าย ๆ หลักความจริงอันนี้พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้แล้ว และพระพุทธเจ้ายังตรัสอีกว่า คนเราจะละกิเลสได้ก็ต่อเมื่อต้องรู้จักทั้งคุณและโทษของกิเลส ถ้ารู้แต่โทษไม่รู้คุณของกิเลส หรือรู้แต่คุณไม่เห็นโทษของกิเลสก็จะละกิเลสไม่ได้ เพราะฉะนั้นคนที่พยายามเพื่อจะละกิเลส หรือถ้าจะพูดให้ถูกต้องคือการกล่อมเกลากิเลสจะต้องรู้ทั้งคุณและโทษของกิเลส ข้าพเจ้าคิดว่า คนที่ได้ยินทางศาสนาสอนว่าให้ละกิเลส ได้ยินแล้ว รู้สึกเป็อก็เพราะอวิชา คือยังไม่รู้แจ้งในเรื่องเหล่านี้ตามความเป็นจริง

ต้นเหตุคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เช่นนี้ เป็นการชี้ให้เห็นความจริงอีกแง่หนึ่ง ซึ่งคนในโลกมักจะไม่ค่อยได้นึกถึง เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น แทนที่จะนึกถึงต้นเหตุอันนี้ ก็มักจะไปเพ่งเล็งถึงเหตุอื่น ๆ ซึ่งเป็นเพียงปลายเหตุเท่านั้น เช่นไปนึกถึงสภาพของสังคมบ้าง นึกถึงความยากจนบ้าง นึกถึงความเจ็บป่วยบ้าง ความจริงสิ่งเหล่านี้ก็เป็นเหตุแห่งความทุกข์เหมือนกัน การที่จะแก้ไขความทุกข์ในชีวิตก็ต้องแก้ที่สิ่งเหล่านี้ด้วย ทางพระพุทธศาสนาก็สอนให้แก้ แต่ทางพระพุทธศาสนาไม่ได้สอนเพียงแค่นี้ ทางพระพุทธศาสนาสอนให้แก้ที่ต้นเหตุอีกด้วย วิธีการแก้ที่ต้นเหตุคือ การแก้ที่ตัณหานี้ เราทั้งหลายก็คุ้นเคยกันอยู่และปฏิบัติกันอยู่แล้วเป็นประจำขาดอยู่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือเรายังเข้าไม่ถึงเหตุผลจริง ๆ ศรัทธาในการปฏิบัติจึงไม่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง เมื่อศรัทธาไม่เกิดหรือเกิดน้อย ก็ทำไปอย่างไม่มีชีวิตชีวา ไม่มีความสุขใจในการปฏิบัติ ความสุขอยู่ที่ความพอใจ ความสุขอยู่ที่ศรัทธา ถ้าหากเราทำอะไรด้วยความพอใจ ทำด้วย

ศรัทธาแม้สิ่งนั้นจะเป็นเรื่องยาก คนเราก็ทำได้ และเป็น
สุขในการกระทำนั้น ๆ ด้วย

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า การถือศีลก็ดี การ
มีความเคารพต่อผู้หลักผู้ใหญ่ก็ดี การมีความซื่อสัตย์
ต่อคนทั้งหลายก็ดี ความอ่อนน้อมถ่อมตัวต่อคน
ทั้งหลายก็ดี การกตัญญูกตเวทีกีดี ความซื่อตรงต่อ
เวลาก็ดี การทำอะไรอย่างมีระเบียบวินัยก็ดี วิธีการ
เหล่านี้ ขอให้ท่านลองพิจารณาดู ล้วนแล้วแต่เป็น
วิธีการที่จะกล่อมเกลา ตัณหาให้ดีขึ้น และเมื่อตัณหา
คือความต้องการของเราดีขึ้น เราก็มีความสุขตัวอย่าง
ง่าย ๆ เช่น ในเมื่อคนอื่นเขาตีมเหล็ก สู้บงหรือ เล่นไฟ
เที่ยวล่ามะเลเทเมา ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย แต่เราไม่เป็นเช่นนั้น
เราไม่มีนิสัยแบบนั้น เราก็จะเห็นได้ว่า ความทุกข์ความ
ยุ่งยากที่คนประเภทนี้ได้รับกันนั้น สำหรับเราไม่มีแล้ว
เราลองพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก แม้ว่าเราจะเลิก
ละในทางอธิบายมุขได้หมดแล้ว แต่ความต้องการ
บางอย่างที่ไม่มีเหตุผล ยิ่งเลิกไม่ได้ หรือความต้องการ
บางอย่าง ซึ่งควรจะปล่อยวางได้แล้ว แต่ก็ยังปล่อยวาง

ไม่ได้ เราก็จะพบว่า ความทุกข์ที่เกิดจากความต้องการนั้นยังมีอยู่ และถ้าหากเรารู้สึกอยู่เสมอว่า ตัณหา คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ข้าพเจ้าคิดว่า สักวันหนึ่งความต้องการที่นำความทุกข์มาให้ นั้น เราก็คงจะเลิกได้อย่างแน่นอน ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ เป็นคำสอนที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไพเราะเหลือเกิน เป็นคำสอนที่ซึ้งและกินใจอยู่เสมอ ถ้าหากเรารู้จักนำคำสอนข้อนี้มาใช้ให้ถูกต้อง จังหวะ อย่าลืมว่า ต้นเหตุแห่งความทุกข์อีกอันหนึ่งคือ อวิชา ซึ่งหมายถึงรู้อะไรไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง

อนึ่ง ตามหลักวิชาธรรมถือว่า อวิชา ตัณหา และอุปาทาน กิเลส ๓ ตัวนี้มาด้วยกันเสมอแยกจากกันไม่ได้ ถ้าตัณหามีก็หมายถึง อวิชา อุปาทานมี ถ้าตัณหาไม่มีก็หมายถึง อวิชา อุปาทานไม่มี ความต้องการบางอย่างทั้งที่เรารู้อยู่แล้วว่าเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ แต่ก็ปล่อยวางไม่ได้ นั่นเป็นเพราะมีอุปาทาน คือมีความยึดมั่นในเรื่องตัวตนหนาแน่นจนเกินไป มีทิฏฐิ มานะมากเกินไป หยิ่งในตัวเองมากเกินไป ภูมิใจในตัวเองมากเกินไป ขอให้สังเกตว่า ความต้องการบางอย่างที่ปล่อย

วางไม่ได้ นั่น เป็นเพราะอุปาทานดังที่กล่าวมานี้ และการที่มีอุปาทานเกิดขึ้นเช่นนี้ ก็หมายถึงว่าจะต้องมีการหลงผิดหรือมีการเข้าใจผิดอะไรสักอย่างหนึ่ง ซึ่งตัวเองไม่ทราบ เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่จะต้องเสาะแสวงหาดูว่า เรายังมีการเข้าใจผิดอะไรเหลืออยู่ จึงได้ปล่อยวางความต้องการบางอย่างไม่ได้ ทั้งที่อยากจะวาง ทั้งที่รู้อยู่ว่ามันไม่ดี อริชา ตัณหา อุปาทาน ทั้งสามอย่างนี้ย่อมมาด้วยกันเสมอ ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าท่านจะจำหลักอันนี้ไว้ ก็จะทำให้ท่านเกิดความสุขสว่างในอันที่จะ แก้ปัญหาชีวิตได้เสมอ

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๐๘

ตอนที่ ๑๓

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่องสุขภาพทางจิตตอนที่ ๑๓ คนเราส่วนมากมักจะรู้สึกว้าวถ้าเสียทีคนอื่น หรือเสียรู้คนอื่นแล้วเจ็บใจมาก แต่ถ้าเสียที่ตนเองหรือเสียรู้ตนเอง ทั้งที่มันน่าเจ็บใจยิ่งกว่าอย่างอื่นใดทั้งหมด แต่แล้วเราส่วนมากมักจะไม่ค่อยรู้สึกเจ็บใจตนเอง การเสียรู้ตนเองหมายความว่า หลงในความคิดของตน ถูกความคิดของตัวเองหลอกลวงตัวเอง ท่านผู้ฟังที่เคยชินกับทางวัดคงจะเคยได้ยินพระท่านสอนว่าให้รู้จักปล่อยวาง อย่ายึดมั่นในเรื่องตัวตนหรือในความคิดเห็นของตนมากเกินไป พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า

นาถญตร สพฺพปฏินิสฺสคฺคา

โสตุถิ ปสฺสามิ ปาณินํ

เรามองไม่เห็นว่าจะมีอะไร เป็นเครื่องปลดปล่อยของสัตว์ทั้งหลาย นอกจากการรู้จักปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง

ท่านผู้ฟังที่เคารพ สำหรับท่านที่มีความเดือดร้อน หรือมีความยุ่งยากเกิดขึ้นในใจเสมอ นั้น ข้าพเจ้าคิดว่า เราทั้งหลายน่าจะหันมาใช้วิธีทางพระพุทธศาสนาดูบ้าง “ไม่มีอะไรเป็นเครื่องปลดปล่อยของสัตว์ทั้งหลาย นอกจากการรู้จักปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง” พระพุทธพจน์ บทนี้ หมายความว่า สิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อมตัวเราอยู่ ซึ่งเป็นบุคคล สิ่งของ หรือความคิดเห็นส่วนตัวอะไรก็ตาม ถ้าหากรู้จักปล่อยวางเสียบ้าง ก็จะทำให้จิตใจของเราสบาย และปลดปล่อยไปร่งอยู่เสมอ

คำว่า **รู้จักปล่อยวาง** ไม่ได้หมายความว่า ไม่ต้องถืออะไรเลย คำว่ารู้จักปล่อยวาง ท่านจะทราบความหมายของคำนี้ได้ดีจากตัวอย่างเปรียบเทียบดังนี้ เช่น เราถือถ้วยแกงออกมาจากในครัว เพื่อที่จะเอามาวางบนโต๊ะอาหาร ทุกคนย่อมรู้ว่าควรจะวางเมื่อไร และที่ไหน สมมติว่าเราวางเสียก่อน ยังไม่ถึงโต๊ะอาหาร ปล่อยให้ถ้วยหลุดจากมือไปเฉย ๆ ถ้วยแกงก็ย่อมจะแตก หรือถ้าถึงโต๊ะอาหารแล้วไม่วาง ยังคงถือไว้อยู่ย่อมจะต้องลำบากโดยใช้เหตุ หรือคิดจะวางก็พลีผลามวางลงไปทันที ถ้วยแกงก็จะหก จากตัวอย่างเช่นนี้เราจะเห็น

ได้ชัดว่า การปล่อยวางควรจะต้องมีอยู่เสมอแน่ แต่จะวางเมื่อใดและ จะวางโดยวิธีไหน จึงจะเป็นการปลดปล่อยและเกิดประโยชน์ สิ่งเหล่านี้เราจะต้องศึกษากันเป็นเรื่อง ๆ ไป

เท่าที่ข้าพเจ้าได้สังเกตมา รู้สึกว่า คนที่มีความยุ่งยาก หรือมีความเดือดร้อนเกิดขึ้นเสมอในชีวิตประจำวันนั้น เป็นเพราะไม่มีการปล่อยวาง ไม่รู้จักการปล่อยวาง อันนี้แหละที่เป็นสาเหตุสำคัญยิ่ง อะไรที่ควรจะวางได้ แล้วไม่วาง และสิ่งใดที่ควรจะถือไว้ก่อนไม่ถือ ถ้าหากว่าเราทั้งหลาย จะพยายามตั้งข้อสังเกตอันนี้ด้วยการดู ความเดือดร้อนของผู้อื่น แล้วย้อนมาดูตัวเองในไม่ช้า เราก็จะได้หลักในการปล่อยวาง และรู้จักปล่อยวางได้ถูกต้องกาลเทศะ พระพุทธเจ้าเคยสอนเราทั้งหลายไว้ว่า สิ่งดังต่อไปนี้ควรพิจารณาบ่อย ๆ กล่าวคือ เมื่อเห็นคนแก่ ก็ให้นึกว่าวันหนึ่งเราต้องแก่อย่างนี้เหมือนกัน ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เมื่อเห็นคนเจ็บหรือคนตายก็ให้นึกว่า แม้เราเองก็จะต้องเจ็บจะต้องตายอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ล่วงพ้นความเจ็บและความ

ตายไปได้ ไม่ว่าจะวันใดก็ตามหนึ่ง ไม่ด้วยโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง การมองดูคนอื่นแล้วข้อนมองดูตัวเองเช่นนี้มีประโยชน์มาก ถ้าหากทำให้ถูกกาลเทศะ และในทำนองเดียวกัน เมื่อเราเห็นคนอื่นได้รับความเดือดร้อน มีความกลุ้มใจ เสียใจด้วยเหตุใดก็ตาม จุดหนึ่งที่เราควรจะต้องตั้งข้อสังเกตไว้เสมอก็คือ *เขายึดถืออะไรไว้ ?*

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ตามหลักของพระพุทธศาสนาถือว่า สาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์นั้นคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ท่านลองพิจารณาดูให้ละเอียด หลักของพระพุทธศาสนาข้อนี้คือหลักอริยสัจ อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอรียะ ความจริงที่ทำให้เป็นอรียะ อย่างลืมนว่า พระพุทธเจ้าเป็นโลกวิทู คือ ทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก ซึ่งหมายความว่า พระองค์ทรงรู้จักชีวิตทุกแง่ทุกมุม รู้อย่างทะลุปรุโปร่ง รู้ตลอดทั้งสามภพ เพราะฉะนั้นการที่พระองค์ตรัสว่า อวิชชา ตัณหา และอุปาทานคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ และตรัสว่า นี่คือความจริงอันประเสริฐ นี่คือความจริงของพระอรียะ นี่คือความจริงที่ทำให้เป็น

พระอรียะนี้ เราทั้งหลายน่าจะจะได้ใคร่ครวญถึงหลักอันนี้ให้มาก การที่เราทั้งหลายแก้ความทุกข์กันไม่ตก แก้แล้วไม่เป็นอันแก้ เหมือนกับคนที่ เป็นโรคเรื้อรัง รักษา กันด้วยวิธีนั้นก็แล้ว ด้วยวิธีนี้ก็แล้ว ใหม่ ๆ ก็ดูที่ว่าจะได้ผล แต่ครั้งต่อไปนาน ๆ ก็คงไม่ได้ผลเช่นเคย กล่าวคือโรคไม่หาย ทั้งนี้เป็นเพราะอะไร ขอให้นึกถึงการรักษาโรค มะเร็งหรือวัณโรคโดยวิธีแบบของชาวบ้าน กับวิธีการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน แล้วจะเข้าใจความจริงข้อนี้ชัด สิ่งทั้งปวงย่อมเกิดจากเหตุ และเหตุย่อมมีหลายอย่าง การแก้อะไร ถ้ามีว่แก้แต่ปลายเหตุ ไม่แก้ที่ต้นเหตุย่อม แก้ไม่ตก พระพุทธเจ้าตรัสว่า อวิชา ตัณหา และ อุपाทานคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลาย และตรัสว่า นี้คือความจริงอันประเสริฐ นี้คือความจริงของพระอรียะ นี้คือความจริงที่ทำให้เป็นอรียะ เมื่อนึกถึงหลักข้อนี้ขึ้น ข้าพเจ้ารู้สึกจนปัญญาที่ไม่สามารถจะพรรณนาถึง คุณค่าแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าบทนี้ได้หมดสิ้น

ท่านผู้ฟังที่เคารพ ทำไมหนอเราจึงไม่รู้จักนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมันจะเนื่องมาจากเหตุใดก็ตาม เช่น เพราะคนที่อยู่ด้วยทำอะไรไม่ถูกใจ หรือเพราะมีคนป่วยอยู่ในบ้านที่ต้องรับผิดชอบ หรือเพราะมีสตาจ์ไม่พอใช้ หรือจะเพราะอะไรก็ตาม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือเหตุแห่งความทุกข์ ชั่วแฉะ การที่เราเข้าใจเช่นนี้ไม่ผิดเลย แต่การที่ข้าพเจ้าต้องรำพึงว่าทำไมหนอ ก็เพราะว่าทั้งที่ เราทั้งหลายเป็นชาวพุทธ แต่ทำไมจึงไม่รู้จักนำหลักพระพุทธานุศาสนานี้มาใช้ ข้าพเจ้าคิดว่า การที่เราทั้งหลายไม่ได้นำหลักอริยสัจมาใช้ในชีวิตประจำวันนั้น เป็นเพราะเราไปคิดเสียว่า หลักธรรมข้อนี้สูงเกินไป เราทั้งหลายทำตามไม่ได้ จะให้เราละกิเลสเหมือนอย่างกับพระเหมือนกับคนที่สละโลกียวิสัย เราทำไม่ได้ ซึ่งความจริงก็เป็นอย่างนั้น เพราะคนทั้งหลายมักจะรู้สึกกันเช่นนี้ จึงไม่ค่อยมีใครสนใจต่อธรรม แต่ความจริงแล้ว เป็นเพราะเราไม่ได้ศึกษาธรรมมาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และไม่ได้ศึกษาวิธีใช้ธรรมในชีวิตประจำวัน

ความจริง การปฏิบัติตามหลักทางพระพุทธศาสนา
นั้นง่ายมาก ท่านยังจำได้หรือเปล่าว่า พระพุทธศาสนา
ไม่ได้บังคับให้ต้องเชื่อและต้องทำตาม คนที่จะปฏิบัติ
ตามหลักในทางพระพุทธศาสนา ต้องทำด้วยศรัทธา
และทำด้วยปัญญา อย่างนี้จึงจะได้ผล ข้าพเจ้าได้เคย
กล่าวมาแล้วว่า การละตัณหา ก็หมายถึงการเปลี่ยน
ความต้องการ กล่าวคือ พยายามทำอะไรอย่างมีเหตุผล
อย่าปล่อยให้ความต้องการอย่างไรเหตุผลชักจูงไป และ
การละอุปาทาน ก็หมายถึงให้รู้จักปล่อยวางสิ่งที่ควรจะ
ปล่อย และพร้อมกันนั้นก็ให้รู้จักยึดถือสิ่งที่ควรจะ
ยึดถือเอาไว้ก่อน ส่วนการละอวิชาก็หมายถึง เราจะ
ต้องพยายามเสาะแสวงหาข้อเท็จจริง พยายามที่จะให้รู้
แจ้งตามความเป็นจริงในสิ่งทั้งปวง วิธีปฏิบัติต่าง ๆ ตาม
หลักเหล่านี้โดยปกติเราก็ทำกันอยู่แล้ว ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่
เราไม่เคยทำมาเลย บุคคลที่เป็นชาวนาอยู่แล้ว เคยทำ
นาอยู่ทุกปี ถ้าหากไม่พยายามปรับปรุงการให้นาให้ดี
ขึ้น เคยทำมาอย่างไรตั้งแต่สมัย ปู่ ย่า ตา ยาย ก็ทำไป

อย่างนั้นแน่นอนว่า ในท้องที่บางแห่งอาจจะยังใช้ได้ แต่โดยทั่วไปแล้ว สำหรับเหตุการณ์ของโลกในปัจจุบันนี้ เราจะต้องมีการพัฒนากันหลายด้าน การทำนาจึงจะได้ผลสมบูรณ์ ข้าพเจ้าคิดว่า ใครก็ตามที่ได้ชื่อว่าได้เรียนพระพุทธศาสนามาดีนั้น ทุกคนจะรู้สึกว่าการปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องยุ่งยากเป็นเรื่องที่ทุกคนทำตามได้ และก็จะได้ผลเป็นที่พอใจด้วย เช่น เมื่อท่านเห็นคนแก่ คนเจ็บและคนตายแล้วลองพยายามนึกอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ในไม่ช้าท่านจะเห็นผล และผลที่ว่านี้จะสมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้น ถ้าหากท่านตั้งข้อสังเกตไว้เสมอว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น จะเนื่องมาจากเหตุใดก็ตามที่เราเห็นได้ง่ายนั้น นั้นไม่ใช่ต้นเหตุ ต้นเหตุที่แท้จริงอยู่ที่ อวิชชา ตัณหา อุปาทานต่างหาก วิธีใช้หลักอันนี้ก็คือ ทุกครั้งที่ความทุกข์เกิดขึ้น ก็ขอให้พิจารณาดูว่า เป็นเพราะมีความเข้าใจผิดในเรื่องอะไร เป็นเพราะมีความต้องการผิดอะไร มีความยึดถือผิดในเรื่องไหน ความทุกข์อันนี้จึง

ได้เกิดขึ้น โดยการตั้งข้อสังเกตอย่างนี้บ่อย ๆ ในไม่ช้า
ท่านก็จะรู้จักแก้ความทุกข์นั้นได้

สวัสดิ์

พฤษภสมิตีที่ ๑๘ พฤษจิกายน ๒๕๐๘

ตอนที่ ๑๔

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่อง
สุขภาพทางจิต ตอนที่ ๑๔ เมื่อวานนี้ข้าพเจ้าได้กล่าวว่
อวิชา ตัณหา อุปาทาน คือต้นเหตุแห่งความทุกข์
ต้นเหตุแห่งความทุกข์ตามหลักอริยสัจไม่ใช่มีเพียง
ตัณหาอย่างเดียว และถ้าจะพูดกันอย่างละเอียดถี่ถ้วน
แล้ว ก็ไม่ใช่มีเพียงสาม ต้นเหตุแห่งความทุกข์ตามที่
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในที่ต่าง ๆ รวมทั้งหมดแล้วมีอยู่ ๔
อย่างคือ อวิชา ตัณหา อุปาทานและกรรม สำหรับใน
วันนี้ข้าพเจ้า ใครที่จะให้ข้อสังเกตไว้อย่างหนึ่งว่า ต้นเหตุ
แห่งความทุกข์ทั้ง ๔ อย่างนี้มีความสัมพันธ์กัน ซึ่ง
หมายความว่า ต่างก็เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน
เพราะฉะนั้น การแก้ปัญหาในเรื่องเหล่านี้ จะเริ่มต้นจาก
ข้อไหนก็ได้ เช่นสมมติว่า ใน ๔ อย่างนี้ เราแก้ที่ตัวอวิชา
ก่อนด้วยการพยายาม ศึกษาคั่นคว่าให้รู้ความจริงในสิ่ง
ต่าง ๆ อย่างเช่นพวก นักวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นบุคคลที่มี

นิสัยรักความจริงชอบแสวงหาความจริง ไม่ยอมเชื่อถืออะไรง่าย ๆ ถ้าหาก ไม่มีข้อพิสูจน์อย่างเพียงพอ บุคคลประเภทนี้เราจะสังเกตเห็นได้อย่างหนึ่งว่า แม้เขาจะไม่ค่อยได้เข้าวัด ไม่ได้ศึกษาธรรมโดยตรง มุ่งเรียนแต่ในทางวิทยาศาสตร์ ถ้าหากว่าเขาเป็นคนที่รักเหตุผล รักความจริงชอบทำอะไรให้ถูกต้องตามเหตุผล บุคคลประเภทนี้เท่าที่ข้าพเจ้าเคยสังเกตมาแล้ว มักจะเป็นคนที่มีนิสัยดี มีความประพฤติดี และบางทีดีเสียยิ่งกว่าคนบางคนที่เข้าวัดอยู่เสมอ แต่เป็นคนที่ชอบทำอะไรตามอารมณ์ ไม่ค่อยชอบความจริง ไม่กล้าที่จะเปิดเผยตัวเองออกมาตามความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะอะไร ? เพราะคนที่พยายามแก้วิชาด้วยการ เสาะแสวงหาความจริงอยู่เสมอ นั้นเท่ากับเป็นการแก้ตัวค้นหา และอุปาทานไปด้วย และบุคคลที่มีนิสัยรักเหตุผลรักความจริงนี้ ในเมื่อหันมาสนใจในทางพระพุทธศาสนา ก็มักจะก้าวไปได้ไกลกว่าคนประเภทอื่น กล่าวคือสามารถเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าได้รวดเร็ว แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างดี ทำให้นิสัยใจคอ

เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด จากข้อสังเกตอันนี้ท่านผู้ฟังทั้งหลายจะเห็นได้ชัดว่า การปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น มีทางที่จะดำเนินกว้าง ขวางมาก พุดง่าย ๆ ว่าคนที่กำลังเรียนในทางวิทยาศาสตร์ แล้วพยายามทำตัวให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ ก็คือบุคคลที่กำลังแก้วิชาในตัวเอง เพราะนั่นเท่ากับกำลังปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ข้อหนึ่งคือ สัมมาทิฐิ ซึ่งแปลว่า การมีความเห็นถูกต้อง

คนที่ไม่ได้ศึกษาทางพระพุทธศาสนาอย่างกว้างมักจะเข้าใจว่า การศึกษาในทางศาสนาเป็นการศึกษาแต่ในด้านทางธรรม แต่ความเป็นจริงแล้ว การศึกษาวิชาการทุกอย่างที่เป็นเพื่อแสวงหาความจริง นั่นคือทางของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น การแก้วิชาจริงอยู่ในความหมายชั้นสูง หมายถึงการพยายามศึกษาเพื่อรู้แจ้งว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ คือ สมาธิ ปัญญา คือทางให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ การแก้วิชา แม้ว่าจะมีความหมายในลักษณะดังที่กล่าวมานี้ก็

ตาม แต่ท่านผู้ฟังจะต้องไม่ลืมว่านี่เป็นความหมายในชั้นสูง และจากข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติเท่าที่ข้าพเจ้าได้สังเกตมา คนที่จะละตัณหาเช่นในเรื่องการกิน คนที่มีความรู้ในทางหลักอนามัย และเป็นบุคคลที่มีนิสัยเคารพความจริง ไม่ชอบทำอะไรตามอารมณ์ คนที่รู้หลักอนามัยเช่นนี้ จะแก้ตัณหาในเรื่องการกินได้ดีกว่าคนที่ไม่รู้ในเรื่องอนามัย และคนที่ชอบรับประทานอะไรก็ตามใจชอบ คนที่ติดสุรา ถ้าเข้าใจเรื่องของหมอดี และเป็นคนที่เชื่อหมอก็อาจจะเลิกสุราได้ง่ายกว่าในเมื่อหมอห้าม นอกจากนี้ยังมีตัวอย่างอื่น ๆ อีกมากมาย ที่แสดงให้เห็นว่า คนที่มีชีวิตอยู่อย่างชาวโลก ไม่ค่อยจะได้เข้าวัด ไม่ค่อยสนใจต่อทางศาสนา แต่เขาก็เป็นคนดี ถ้าหากเป็นคนที่มีนิสัยแบบนักวิทยาศาสตร์จริง ๆ คือชอบเสาะแสวงหาความจริงในเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ และพร้อมกันนั้น ก็พยายามปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามหลักแห่งความจริง คนเหล่านี้แม้ว่าในชีวิตประจำวันของเขา จะมีการผิดศีล ข้อนั้นบ้าง ข้อนี้บ้าง เป็นคนที่ไม่เคร่งในทางศาสนา ชอบทำอะไรตามสบาย ไม่นิยมทำอะไร

อย่างมีพิธีรีตอง ไม่ชอบทำอะไรโดยไม่เข้าใจเหตุผลก็ ตาม อย่าลืมว่าการพยายามเสาะแสวงหาความจริงนั้นก็ คือ การแก้ไขอริชาในตัวเอง ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า อริชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม มีความเกี่ยวเนื่องถึงกัน เพราะฉะนั้น จึงไม่น่าสงสัยว่า คนที่มีนิสัยเป็น นักวิทยาศาสตร์จริง ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่ค่อยได้เข้าวัด แต่ก็ มักจะเป็นคนที่มีนิสัยดี มีสุขภาพทางจิตดีมีความ ประพฤติดี

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้รับสั่งเมื่อก่อน เข้าพรรษาปีนี้ว่า วิทยาศาสตร์ยิ่งเจริญก็ยิ่งทำให้เห็นว่า ไม่มีอะไรจะขัดแย้งในทางพระพุทธศาสนา มีแต่จะ สนับสนุนหลักธรรมในพระพุทธศาสนาให้เด่นขึ้น พระราชดำรัสข้อนี้ ทำให้เรามองเห็นทางที่จะทำให้ พระพุทธศาสนาเจริญ และทำให้เรามองเห็นทางที่จะทำ ให้คนทั้งหลายปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาสูงขึ้น ท่านลองคิดดู ถ้าท่านเข้าใจคำว่า อริชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม มีความเกี่ยวเนื่องถึงกัน ในสี่หัวข้อนี้เราจะ เริ่มแก้จากข้อไหนก่อนก็ได้ เมื่อเห็นว่าข้อไหนง่าย

สำหรับตัวเองก็แก้ช้อนั้นก่อน เช่นถ้าเห็นว่าจะให้เราถือศีลอย่างเคร่งครัด เราทำไม่ได้ แต่ถ้าเพียงแต่จะให้เราศึกษา เพื่อที่จะให้รู้ความจริงว่าอะไรเป็นอะไร เพียงแค่นี้ เราทำได้ เราก็ทำอย่างนี้ไปก่อน เพราะคนที่พยายามแก้วิชา ด้วยการเสาะแสวงหาความจริงเช่นนี้ นาน ๆ ไป เมื่อเขาเข้าใจเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องชีวิตลึกซึ้งขึ้น เขาก็อาจจะเกิดศรัทธาในอันที่จะถือศีล เกิดศรัทธาในอันที่จะฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาขึ้นมาเอง ใครก็ตามถ้าลงว่า ได้ก้าวหน้ามาถึงแค่นี้แล้ว ต่อจากนี้เขาก็จะก้าวต่อไปได้อีกอย่างรวดเร็ว กล่าวคือจะถือศีลและ ปฏิบัติธรรมได้ดีกว่าคนที่ยังไม่เข้าใจว่าทำไมจึงต้องถือศีล ทั้ง ๆ ที่เขาก็พยายามถือศีลอยู่ทุกวันและถือมานานแล้ว สำหรับความเห็นส่วนตัวของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าคิดว่า สำหรับสภาพของสังคมอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ การสอนศาสนาด้วยวิธีปลุกฝังปัญญาลงไปก่อน จะเป็นวิธีที่ทำให้คนส่วนมากเข้าถึงศาสนาได้ง่ายกว่าวิธีอื่นทั้งหมด ขออย่างเดี๋ยวนี้อธิบายการศึกษาให้ถูกวิธีเท่านั้น

เท่าที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้ บางคนอาจรู้สึกว่าเป็นวิชาการมากเกินไป ทำให้หนักสมอง ข้าพเจ้าต้องขออภัยด้วยถ้าท่านรู้สึกเช่นนั้น เพราะเป็นความจำเป็นที่จะต้องพูดเช่นนั้น อันที่จริงเรื่องทั้งหมดที่พูดมานั้น มีหลักสำคัญอยู่เพียงอย่างเดียวในการแก้ไข และส่งเสริมในเรื่องสุขภาพทางจิต กล่าวคือ ให้พยายามเสาะแสวงหาความจริง ให้เคารพความจริง ให้เผชิญหน้ากับความจริง ให้พยายามทำตัวให้ถูกต้องตามหลักแห่งความจริงเท่าที่รู้ ซึ่งหลักอันนี้ก็คือหลักในการแก้วิชานั้นเอง ข้าพเจ้าคิดว่าท่านทั้งหลายย่อมรู้ดีว่า เหตุการณ์ของโลกอย่างทุกวันนี้มักจะบีบบังคับให้เราทำอะไรตามศีลธรรมได้ไม่ถนัดนัก ทั้ง ๆ ที่ใจเราปรารถนาที่จะอยู่ในศีลธรรม ฉะนั้นเราทั้งหลายจึงรู้สึกว่าจะทำให้เราถือศีลถือธรรมอย่างนั้นอย่างนี้รู้สึกว่าทำไม่ได้ ข้าพเจ้าคิดว่าเมื่อเรารู้สึกว่า จะทำตามหลักศีลธรรมไม่ได้จริง ๆ เพราะความจำเป็นบีบบังคับ ก็ปล่อยไปก่อนไม่ต้องเคร่งครัดกับตัวเองจนเกินไปนัก แต่สำหรับการศึกษาเพื่อให้เข้าใจเหตุผลในคำสอนของพระพุทธเจ้า อันนี้ข้าพเจ้าคิดว่า

จะไม่เป็นการยากสำหรับคนสมัยปัจจุบัน เพราะคนในสมัยปัจจุบันชอบศึกษา ชอบค้นคว้า ข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่าเมื่อเราศึกษาไปจนกระทั่งเข้าใจเหตุผลโดยถ่องแท้แล้ว เราก็จะพบทางปฏิบัติที่สะดวกสำหรับตัวเอง ซึ่งเป็นทางที่ตัวเองสามารถทำตามได้ และสามารถช่วยให้ตัวเองพ้นจากความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้จริง ด้วยตัวอย่างเช่น สมมติว่า เรารู้อย่างแจ่มแจ้งแล้วว่า เหตุผลที่เราอ้างอยู่ เสมอในเวลาจะทำอะไรหรือพูดอะไรนั้น เป็นเหตุผลที่เกิดจากอารมณ์เสียเป็นส่วนมาก เมื่อท่านรู้แจ้งเช่นนี้แล้ว ท่านก็จะได้ใช้หลักปฏิบัติเช่นนี้ กล่าวคือ เมื่อท่านจะชมใครหรือตำหนิใคร ท่านจะไม่พูดพล่อย ๆ อีกต่อไป เพราะท่านจะนึกได้เสมอว่า เพราะเราเกลียดเขาใช้ไหม เราถึงได้ตำหนิ ? หรือเพราะเราชอบเขาใช้ไหม เราจึงได้ชม ?

คนที่รู้สึกตัวว่า เหตุผลที่เกิดขึ้นจากความเกลียดและความรักไม่ใช่เหตุผลที่เป็นจริง เป็นเหตุผลที่เป็นไปตามอารมณ์ ไม่ควรจะยึดถือคนที่พยายามศึกษาหาความจริงจนกระทั่งเข้าใจชัดเจนเช่นนี้ ข้าพเจ้าคิดว่า จะ

ทำให้สุขภาพทางจิตดีขึ้นอย่างมากทีเดียว เพราะคนที่ตำหนิคนอื่นด้วยอารมณ์ ไม่ใช่ด้วยความหวังดี ท่านรู้หรือไม่ว่า เป็นการสร้างวิบากแห่งความไม่ดีลงในสันดาน และวิบากอันนี้จะให้ผลในชีวิตนี้เอง กล่าวคือ จะทำให้เป็นคนที่ยุ่งเหยิงยุ่งาย เห็นอะไรก็มักจะไม่ถูกใจ ไปเสียหมด และที่ร้ายที่สุดก็คือ ทำให้คนที่อยู่ด้วยไม่มีความสุข การตำหนิคนง่าย ๆ ตามอารมณ์ สักแต่เมื่อไม่ชอบขึ้นมา จะด้วยเหตุใดก็ตาม ก็ตำหนิคนอื่นง่าย ๆ นั้น มันเป็นการทำลายสุขภาพทางจิตอย่างมากมาย บาบอันนี้มักจะตามสนองอย่างเห็นได้ชัดอยู่อย่างหนึ่ง คือ เราเคยตำหนิเขาอย่างไร ต่อมาภายหลัง ตัวเองก็มักจะเป็นอย่างนั้น และยิ่งกว่านั้นคนที่ตำหนิคนง่าย ๆ ตามอารมณ์นั้น มักจะหลงในคำยกย่องสรรเสริญ ตกเป็นเหยื่อของคนที่ชอบประจบสอพลอได้ง่าย ท่านเห็นแล้วหรือยังว่า คนที่พยายามแก้วิชาด้วยการศึกษาศรรคม จนกระทั่งรู้แจ้งว่า เหตุผลที่ใช้กันอยู่เสมอในชีวิตประจำวันนั้น ส่วนมากไม่ใช่เหตุผลที่ถูกต้องตามความเป็นจริง มันเป็นเหตุผลที่เกิดจากตัณหาอุปาทาน

ซึ่งจะเชื่อก็คงไม่ได้ คนที่รู้แจ้งเช่นนี้ ถ้าเคยตำหนิคน
อื่นง่าย ๆ ก็จะไม่เลิกได้ ที่เคยติดของเสพติดหรือตกเป็น
ทาสอบายมุขก็จะกลับตัวได้ง่าย นี่คือนิสงฆ์โดยย่อ
แห่งการศึกษาเพื่อให้รู้แจ้งว่า เหตุผลที่ใช้กันอยู่ส่วนมาก
ไม่ใช่เหตุผลที่ควรแก่การยึดถือเอาไว้เลย

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๐๘

ตอนที่ ๑๕

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาน ขอเสนอเรื่อง สุขภาพทางจิต ตอนที่ ๑๕ คนส่วนมากมักจะเข้าใจว่า คนที่จะมีสุขภาพทางจิตดี จะต้องมีความเป็นอยู่ดี ไม่เดือดร้อนในเรื่องการครองชีพ มีสิ่งแวดล้อมดี และมีสุขภาพทางร่างกายดีด้วย ความจริงอันนี้เห็นได้ง่าย ในทางพระพุทธศาสนาก็อบรมรับความจริงข้อนี้ ซึ่งเราจะเห็นได้จากเรื่องสัพปาเยะ ตามหลักพระพุทธศาสนา ถือว่า ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมได้ผล จะต้องได้รับสัพปาเยะ คือ ความสะดวกสบาย ๗ อย่างดังนี้

๑. อาวาสสัพปาเยะ ที่อยู่สบาย
๒. โคจรสัพปาเยะ ที่แสวงหาอาหารสบาย
๓. ภัตสสัพปาเยะ คำพูดสบาย
๔. บุคคลสัพปาเยะ บุคคลสบาย
๕. โภชนสัพปาเยะ อาหารสบาย
๖. อุตุสัพปาเยะ อากาศสบาย
๗. อิริยาปถสัพปาเยะ อิริยาปถสบาย

จากเรื่องสัปปายะดังที่กล่าวมานี้ เราจะเห็นได้ว่า สิ่งใดที่คนทั่วไปเข้าใจกันอยู่ สิ่งนั้นทางพระพุทธศาสนาก็ทราบเป็นอย่างดี และได้วางหลักไว้ด้วยดังที่ได้กล่าวมานั้น เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายอย่าได้คิดว่า ทางพระพุทธศาสนาไม่ถือว่า สุขภาพทางร่างกาย ความสะดวกสบายในเรื่องการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อมจะไม่สำคัญ สิ่งเหล่านี้สำคัญแน่ แต่ถ้าหากเราทั้งหลายจะมามัวแก้ไขปรับปรุงอยู่แต่ในปัญหาเหล่านี้ ผลที่ได้รับจะไม่สมบูรณ์ เพราะสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้สุขภาพทางจิตของเราเสื่อมโทรมนั้น ไม่ใช่อยู่ที่สิ่งแวดล้อม แต่อยู่ที่อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม อย่าลืมว่า **เรื่องนี่คือเรื่องอริยสัง** ซึ่งแปลว่า **ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นอริยะ**

ในวงการแพทย์แผนปัจจุบัน เมื่อจะรักษาโรคใดโรคหนึ่ง ก็จะต้องพยายามศึกษาค้นคว้าไปให้ถึงต้นตอของโรคนั้น การรักษาจึงจะได้ผล ซึ่งผิดกับวิธีของแพทย์แผนโบราณ ที่มีหลักในการรักษาไม่ละเอียดถี่

ถัวนเหมือนกับวิธีการของแพทย์แผนปัจจุบัน ถ้าหาก
 ข้าพเจ้าจะพูดว่า วิธีการของนักจิตแพทย์แผนปัจจุบัน
 เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทางจิตนี้ ก็คือวิธีการของแพทย์
 แผนโบราณ ส่วนวิธีการของพระพุทธเจ้านั้น ก็คือ
 วิธีการของแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่ทราบว่าจะเป็นการพูดที่
 หนักไปหรือไม่ ถ้ามีจิตแพทย์กำลังนั่งอยู่ในขณะนี้ รู้สึก
 ว่าออกจะหนักไปหน่อยก็ขอได้โปรดให้อภัยแก่ข้าพเจ้า
 ด้วย เพราะเท่าที่พูดมานี้ ก็พูดด้วยเจตนาดี พูดเพื่อ
 ต้องการจะเห็นนักจิตแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งเป็นบุคคลที่
 เหมาะสมที่สุด ในอันที่จะแก้ปัญหาเรื่องสุขภาพทางจิต
 ของประชาชน ได้หันมาสนใจในทางพระพุทธศาสนา
 อย่างจริงจัง เสมือนหนึ่งท่านได้ใช้เวลาศึกษาทาง
 จิตแพทย์ของท่าน

ตามประวัติของพระพุทธศาสนาได้แสดงตัวอย่าง
 ไว้มากมาย คนจน คนพิการ คนที่ประสบกับความวิบัติ
 ความผิดหวังขนาดสิ้นเนื้อประดาตัว คนที่ประสบกับ
 ความอยุติธรรม คนที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ในจำนวน
 คนเหล่านี้ ถ้าคนไหนได้ศึกษาธรรมจนถึงขั้นเกิดดวงตา

เห็นธรรม หรืออย่างน้อยก็เกิดศรัทธาปสาทะจากใจจริง คนเหล่านี้ก็จะมีสุขภาพทางจิตดีเสียยิ่งกว่าคนที่มีฐานะทางการเงินดี มีสุขภาพทางร่างกายดี แต่ในจิตใจขาดธรรม

ท่านผู้ฟังที่เคารพ คำว่าอริยสังข์ ควรจะเป็นคำที่ซึ่งอยู่ในใจตลอดเวลา เพราะถ้าซึ่งแล้ว จะทำให้หุดตาของเราสว่างขึ้น เราจะได้รู้จักใช้ความรู้ความสามารถของเราที่มีอยู่ไปในทางที่ถูกต้อง กล่าวคือ ใช้ไปในทางที่จะทำให้เราแก้ปัญหาความยุ่งยากในชีวิตประจำวันได้จริง ๆ เราไม่เคยเห็นกันบ้างเลยหรือ บุคคลบางคนทั้งที่มีฐานะการเงินดี สิ่งแวดล้อมก็ดี การศึกษาก็ดี แต่จิตใจเต็มไปด้วยความวิตกกังวลต่าง ๆ มักจะมีแต่เรื่องที่ทำให้กลุ้มใจ คับแค้นใจ บางคนถึงขนาดฆ่าตัวตาย เพราะฉะนั้นในขณะที่เรากำลังปรับปรุงแก้ไข สิ่งแวดล้อม หรือสุขภาพทางร่างกายให้ดีขึ้นเพื่อให้จิตใจสบายนั้น อย่าลืมว่า เราจะต้องแก้ไขที่ตัวอริชา ตัณหา อูบาทาน และกรรมตามหลักของพระพุทธศาสนาด้วย ข้าพเจ้าคิดว่า สำหรับคนที่มีการศึกษาดี เคยเรียนทาง

พระพุทธศาสนามาบ้างแล้ว ความรู้ที่ท่านมีอยู่นั้นแหละ จะช่วยตัวท่านได้เป็นอย่างดี ถ้าหากท่านจะ พยายามนึก อยู่เสมอว่า อวิชา ตัณหา อุปาทานและ กรรมคือต้นเหตุ แห่งความทุกข์ การแก้ไขในสิ่งเหล่านี้ คือทางแห่งความ พ้นทุกข์

อนึ่ง บางคนมักจะคิดว่า ถ้าเราจะหันมาสนใจ ในทางพระพุทธศาสนา เราจะต้องสละอาชีพหรือสละ โลกจะต้องมาคลุกคลีอยู่กับทางวัด จะต้องใช้เวลานาน จึงจะสามารถเข้าใจหลักในพระพุทธศาสนา และปฏิบัติ ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้ ความเข้าใจอันนี้ คืออุปสรรคที่ทำให้คนทั้งหลาย มองข้ามหลัก พระพุทธศาสนาไป อันที่จริงระบบการเรียน พระพุทธศาสนามีอยู่หลายอย่าง เราไม่เคยได้ยินบ้าง หรือว่า บุคคลบางคนในสมัยครั้งพุทธกาลไม่รู้หนังสือ เลย แต่เมื่อได้ฟังธรรมเพียงครั้งเดียวก็สามารถเกิด ดวงตาเห็นธรรมได้

บรรดาคนที่เจ็บป่วยทั้งหลาย ถ้าหากเขาจะ พยายามซื้อตำราแพทย์มาอ่านเอง แล้วก็ใช้ตัวเองเป็น

เครื่องทดลองในเรื่องรักษาโรค หรือบางทีก็เที่ยวหาซื้อยาเอง โดยไม่ต้องผ่านการตรวจและการแนะนำจากแพทย์เลย เราลองคิดดูให้ดีซิว่า ผลจะเป็นอย่างไร ข้าพเจ้าคิดว่า สภาพของพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ทุกวันนี้ มักจะอยู่ในภาวะเช่นนี้ ไม่ว่าเราจะหันหน้าไปทางไหน ก็ดูเหมือนจะพบบุคคลที่อ้างว่า เขารู้ว่าพุทธศาสนาเป็นอย่างไร แต่จงสังเกตว่า พุทธศาสนาที่คนเหล่านี้อ้างว่าเขารู้ นั่นก็คือพุทธศาสนาที่ทำให้เขาเบื่อ ทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่า ไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่จะเข้าไปข้องแวะกับในทางศาสนา เพราะเขารู้สึกว่ายากเกินไป ปฏิบัติตามไม่ได้ บ้างก็รู้สึกว่า ต้องใช้เวลานานกว่าจะศึกษารู้เรื่อง และเขาเองไม่มีเวลา บางคนก็รู้สึกว่า ถ้าจะไปทางศาสนาก็ไปเลย ออย่ามาข้องแวะกับทางโลก ความเข้าใจผิดต่าง ๆ เหล่านี้แหละ ที่ได้เป็นอุปสรรคอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้คนส่วนมากไม่สนใจกับทางศาสนา

สาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือ ตำราพุทธศาสนาต่าง ๆ ที่แพร่หลายอยู่ในสังคม ใครจะเขียนออกมาอย่างไรก็ได้ ไม่มีสถาบันรับรอง ปล่อยให้ประชาชน

เลือกเอง ถ้าหากในวงการแพทย์ใครจะผลิตยาอะไรขึ้นมาขายก็ได้ กระทรวงสาธารณสุขไม่ต้องรับรองปล่อยให้ประชาชนเลือกเอง แล้วผลจะเป็นอย่างไร ข้าพเจ้าคิดมานานแล้ว เห็นภัยจากเรื่องนี้มานานแล้ว แต่ข้าพเจ้าก็ไม่อาจจะช่วยเหลืออะไรได้ ข้าพเจ้าก็ทำได้ภายในขอบเขตอันจำกัด กล่าวคือ พยายามปรับปรุงวิธีการสอนรวมทั้งทำการวิจัยเกี่ยวกับความหมายที่แท้จริงของธรรม ร่วมมือกับพระในมหาวิทยาลัย ซึ่งงานที่ทำนี้ยังอยู่ในขอบเขตที่จำกัดมาก แต่อย่างไรก็ดีสำหรับท่านที่ไม่อยากจะยุ่งกับตำรับตำรา ไม่มีเวลาอ่านหนังสือและไม่ปรารถนาที่จะเข้าไปยุ่งกับมติทางศาสนาที่ถูกต้องกัน โดยไม่ทราบแน่ชัดว่า ทางไหนจะเป็นฝ่ายถูกนั้น ข้าพเจ้าก็ใคร่ที่จะแนะนำว่า ขอให้สนใจกับหลักศาสนาที่ใคร ๆ ก็รับรองกันแล้วว่าถูกต้อง เป็นหลักง่าย ๆ ที่จะนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่นเรื่องศีลห้า เรื่องการแผ่เมตตา เรื่องอภินิหารปัจจุเวกขณฺ์ เรื่องคิหิปฏิบัติต่าง ๆ อย่างนี้เป็นต้น เพียงเท่านี้ก็น่าจะเพียงพอสำหรับคนทั่วไปที่มีเวลาน้อย แต่เหนือสิ่งอื่นใด ขอให้ท่านหมั่น

ระลึกไว้เสมอว่า อริชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม คือ ต้นเหตุแห่งความทุกข์ ขอให้ฝึกไว้บ่อย ๆ นาน ๆ ไป ท่านก็จะซึ่งในหลักเหล่านี้เอง และท่านก็จะรู้จักนำหลักธรรมต่าง ๆ ที่ท่านรู้อยู่แล้วนั้นออกมาใช้อย่างได้ผล กล่าวคือ ทำให้สุขภาพทางจิตของท่านดีขึ้นโดยลำดับ

สวัสดิ์

พฤษภดับที่ ๒๕ พฤษภจิกายน ๒๕๐๘

ตอนที่ ๑๖

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่อง
สุขภาพทางจิตตอนที่ ๑๖ ข้าพเจ้าได้พูดถึงเกี่ยวกับเรื่อง
อริยสังขมาแล้วหลายครั้ง และแต่ละครั้งข้าพเจ้าก็เห็นว่า
อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม คือต้นเหตุแห่งความ
ทุกข์ การแก้ไขสิ่งเหล่านี้คือทางแห่งความพ้นทุกข์ การ
พูดถึงเรื่องนี้ อาจจะทำให้บางคนคิดว่าสูงเกินไป ไม่อาจ
ที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพราะฉะนั้น จึงขอ
ชี้แจงให้ทราบว่า การที่ข้าพเจ้าพูดถึงเรื่องนี้บ่อย ๆ ก็
เพราะเรื่องนี้ไม่สูงเกินไป เป็นเรื่องที่คนธรรมดาทั่วไป
สามารถเอาไปใช้ได้ การที่บุคคลบางคนคิดว่าเรื่องนี้สูง
เกินไปนั้น ก็เพราะเข้าใจคำว่าพ้นทุกข์ ยังไม่ถูกต้อง
อย่างเพียงพอ อุปาทานอันหนึ่งที่ตั้งอยู่ในจิตใจของคน
ที่เคยชินอยู่ บเรื่องนี้ก็คือ เข้าใจว่าเรื่องอริยสังขเป็น
เรื่องของคนที่เป็นโสดแล้ว และเข้าใจคำว่าพ้นทุกข์หมายถึง
การสละโลก หมายถึงการตายแล้วไม่เกิด ถ้าหากคน

ไหนยังอยู่ในโลก ยังเกี่ยวข้องกับกิจการต่าง ๆ ในทางโลก จะพ้นทุกข์ไม่ได้ นี่คือการเข้าใจผิด

คำว่า **พ้นทุกข์** ตามความหมายของอริยสังขันธ์ ย่อมหมายถึงการพ้นจากความทุกข์ เช่นความไม่สบายใจต่าง ๆ เท่าที่เรามีกันอยู่ในชีวิตประจำวันด้วย ไม่ใช่หมายถึงต้องรอให้ตายเสียก่อน จึงจะเรียกว่าพ้นทุกข์ หรือต้องเป็นพระอรหันต์เสียก่อน จึงจะเรียกว่าพ้นทุกข์ คนที่เข้าใจเรื่องอริยสังข และปฏิบัติตามหลักของมรรคมีองค์ ๘ จะสามารถพ้นจากความทุกข์เท่าที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันนั้นได้ นักรบที่เข้าสงคราม แต่แล้วไม่ตายรอดชีวิตกลับมาได้ หรือได้ชัยชนะ จึงจะเรียกได้ว่าเป็นนักรบที่เก่ง ข้อนี้ฉันใด บุคคลที่เผชิญหน้าอยู่กับความทุกข์ต่าง ๆ แต่แล้วก็สบายใจ จึงจะเรียกได้ว่าเป็นคนที่มีธรรมอันแท้จริง ความมุ่งหมายของการสอนอริยสังขให้กับคนที่อยู่ในโลก ก็เพื่อหวังผลเช่นนี้ เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายอย่าได้คิดว่า เรื่องอริยสังขจะช่วยเราไม่ได้ ถ้าหากว่าเรายังอยู่ในโลก

ท่านเคยสังเกตบ้างหรือไม่ว่า บางคนทั้ง ๆ ที่ไม่เคยเข้าวัด และไม่ค้อยจะได้สนใจต่อธรรม แต่เขาก็เลิกละบางสิ่งบางอย่างได้ เช่นเคยเล่นไฟเคยเที่ยวล่ามะเลเทเมาเคยดื่มสุรา แต่แล้วก็เลิกได้โดยไม่มีใครมาบังคับ เกิดเบื่อขึ้นมาเอง การศึกษาเรื่องอริยสัจถ้าเริ่มต้นจากจุดเหล่านี้จะทำให้เข้าใจง่าย และปฏิบัติตามได้ง่าย แต่ก็ไม่ควรจะลืมว่ายังมีคนอีกจำนวนมากที่ประพฤติอยู่ในสิ่งเหล่านี้แล้วยังเลิกไม่ได้ ทั้งที่ได้ทำมาแล้วเป็นเวลาหลายปี ทั้งนี้เพราะอะไร ? ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า อวิชา ตัณหา อุปาทานและกรรม มีความเกี่ยวเนื่องถึงกัน ใน ๔ อย่างนี้ ถ้าละข้อไหนได้อีกสามข้อก็เป็นอันได้ด้วย ขอให้สังเกตว่า คนที่จะเลิกความประพฤติที่ไม่ดีโดยไม่มีใครมาบังคับนั้น จะต้องเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ความเบื่อหน่ายนี้เกิดขึ้นก็เพราะมองเห็นว่า สิ่งเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ คนบางคนที่มีพื้นอุปนิสัยมาดี แต่ก็ยังอยากที่จะประพฤติในทางที่ไม่ดี คนประเภทนี้ เมื่อได้กระทำตามที่ตนเองอยาก พอรู้ว่าอะไรเป็นอะไรแล้ว ก็จะทำให้เกิดความเบื่อ ในเมื่อสิ่งที่ทำนั้น

ไม่มีสาระไม่มีประโยชน์ ถ้าความเบื่อเกิดขึ้นยอม
หมายถึงค้นหา อุปาทาน คลายออก ค้นหา อุปาทาน
คลายออกก็เพราะอวิชาน้อยลง กล่าวคือ เกิดความรู้
แจ้งตามความเป็นจริงขึ้นมาว่า สิ่งที่ประพัตินั้นไม่ดี ไม่
มีประโยชน์

ขอให้สังเกตว่า คนที่รู้สึกตัวได้ง่ายว่า ตนเอง
กำลังประพัตติอยู่ในทางที่ไม่ดีไม่มีประโยชน์ แล้วเกิด
ความเบื่อหน่ายนี้ จะต้องมีส่วนอุปนิสัยดีมาก่อน ส่วนคน
บางคนก็แม้จะประพัตติในทางที่ไม่ดีมานาน แต่ก็ยังไม่
เบื่อนั้น เพราะพื้นอุปนิสัยดีมีน้อย

และขอให้สังเกตอีกอย่างหนึ่ง คือ ในเมื่อความ
เบื่อหน่ายเกิดขึ้นแล้ว การกระทำอย่างนั้นไม่มีแล้ว เขาก็
จะพ้นจากความทุกข์อย่างที่เขาเคยได้รับ เช่นในขณะ
ที่ยังเลิกดื่มไม่ได้ ยังเลิกเล่นไฟไม่ได้ ยังเลิกประพัตติ
ในทางสำมะเลเทเมาไม่ได้ ได้รับความทุกข์ยากลำบาก
อย่างไร เมื่อเลิกสิ่งเหล่านี้ได้ ความทุกข์เหล่านั้นก็หมด
ไป ฉะนั้น โปรดจำไว้ว่า คำว่าพ้นทุกข์ในความหมาย
ของอริยสัจ ย่อมหมายถึงพ้นจากความทุกข์ต่าง ๆ ดังที่
กล่าวมานี้ด้วย

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ความทุกข์ทางร่างกายนั้นไม่สำคัญ ทำงานเหน็ดเหนื่อยแต่ใจสบายไม่เป็นไร ส่วนคนที่มีความเป็นอยู่สะดวกสบาย แต่ใจเป็นทุกข์ นี่คือยาพิษ เพราะความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งนั้น ก็เหมือนกับความรู้ที่เกิดขึ้นจากการอ่านหนังสือ กล่าวคือ เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว มันจะเข้าไปสะสมอยู่ข้างใน ในเมื่อสิ่งที่เข้าไปสะสมนั้นคือความทุกข์ มันก็จะทำให้พื้นจิตใจข้างในค่อย ๆ เสื่อมขึ้นโดยลำดับ จิตใจคือพลังงานที่ควบคุมชีวิต อวัยวะทุก ๆ อย่างที่มีชีวิตอยู่ได้และทำงานได้ ก็เพราะจิตใจบังคับและควบคุม สมองและประสาทเป็นเพียงเครื่องมือของจิตใจเท่านั้น ไม่ใช่ตัวการที่บังคับและควบคุมร่างกาย ฉะนั้นในเมื่อภายในจิตใจเต็มไปด้วยความทุกข์ต่าง ๆ ที่สะสมเอาไว้ จึงเป็นเหตุทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บแก่ร่างกายได้ เช่นโรคประสาท โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับกระเพาะและลำไส้ โรคต่าง ๆ เหล่านี้มีสาเหตุมาจากทางจิตใจด้วย เพราะฉะนั้นคนที่รู้จักแก้ไข อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรมนั้น นอกจากจะทำให้จิตใจสบาย ทำให้พ้นจากความทุกข์

ความไม่สบายใจต่าง ๆ แล้ว ยังทำให้พ้นจาก ความทุกข์ ในทางร่างกายอีกด้วย

ถ้าหากเราทั้งหลายเข้าใจซึ่งถึงคำว่า พ้นทุกข์ตาม ความหมายของอริยสัจ และเริ่มมองเห็นด้วยใจจริงว่า ตัณหา คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้ คือความพ้นทุกข์ เป็นการมองเห็นอย่างปุถุชนนี้แหละ แล้วเราก็จะรู้สึกว่าการแก้ไขความทุกข์นั้นไม่ยุ่งยาก อะไรเลย เพราะทางแห่งความพ้นทุกข์นั้น โดยปกติเราก็ปฏิบัติอยู่แล้ว ข้อนี้เหมือนกับว่า ชาวนาบางคนซึ่งโดยปกติก็ต้องทำอยู่แล้วทุก ๆ ปี และนานั้นก็เป็นที่ของตัวเอง ไม่ต้องเช่า และนาที่จะทำก็มีอย่างเพียงพอ แต่การที่ ชาวนาบางคนทั้งที่อยู่ในฐานะอย่างนี้ แต่ยังไม่ยอมจนอยู่นั้น ก็อาจจะเป็นเพราะมีข้อบกพร่องบางประการเท่านั้น ถ้าแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เหล่านั้นเสีย เขาก็จะมีฐานะ ดีขึ้นมาได้ ข้อนี้ฉันใด โดยปกติคนไทย ทั้ง ๆ ไปก็นับถือ พระพุทธศาสนาอยู่แล้ว และส่วนมากก็รู้อยู่แก่ใจว่า การถือศีลได้เป็นของดี ความเคารพความอ่อนน้อม ต่อ บุคคลที่ควรเคารพควรอ่อนน้อม ก็เป็นวัฒนธรรมที่คน

ไทยประพฤติอยู่แล้วเป็นปกติ การเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ การ
เสียสละ ความซื่อสัตย์สุจริต ความขยัน ความอดทน
คุณธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ โดยปกติคนไทยเราก็ปฏิบัติอยู่
เสมอเป็นประจำและนอกจากนี้ คนไทยทั่ว ๆ ไปก็ยังคงเชื่อ
ว่า คนเราจะเกิดมามีหรือยากจน ได้ดีมีความสุขหรือ
ความทุกข์อย่างไร ก็เป็นเพราะกรรมของเราเอง
เนื่องจากเราทั้งหลายเข้าใจและเชื่อกันเช่นนี้อยู่ ฉะนั้น
การแก้ไขความทุกข์ตามหลักอริยสัจจึงไม่ยาก

*ท่านทราบหรือไม่ว่า ถ้าหากเราจะพยายามกวาด
ขันตัวเราเอง ให้มีคุณธรรมและความเชื่อดังที่กล่าวมา
นี้ นี่แหละคือวิธีแก้ไข อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม
เพราะการประพฤติปฏิบัติตามคุณธรรมเหล่านี้ คือทาง
แห่งความพ้นทุกข์*

แต่เหตุไรทั้ง ๆ ที่คนไทยส่วนมาก ก็มีความเชื่อ
ตามนี้ และปฏิบัติตามนี้ แต่แล้วก็ยังมีความทุกข์กันมาก
ทั้งนี้ไม่ใช่อะไรเลย สาเหตุที่สำคัญอยู่ที่เรายังไม่เข้าใจ
เรื่องอริยสัจอย่างแท้จริง เวลาความทุกข์เกิดขึ้น เรา
ไม่ได้นึกถึงต้นเหตุแห่งความทุกข์คือ อวิชา ตัณหา

อุปาทานและกรรม แต่เรากลับไปนึกถึงปลายเหตุ เช่น ความยากจน ความเจ็บป่วย ค่าครองชีพสูง อะไรเหล่านี้ เป็นต้น เพราะฉะนั้นเราจึงไม่เข้าใจเรื่องอริยสังข์กันสักที่ ทั้ง ๆ ที่เรื่องนี้ก็ไม่ใช่เรื่องที่ยากจนเกินไป ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าหากเราเข้าใจเรื่องอริยสังข์กันดี เราก็จะรู้จักแก้ไข อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม และเต็มใจที่จะประพฤติปฏิบัติตามหลักคุณธรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว นั้นด้วยศรัทธาปสาทะ พร้อมทั้งเข้าใจเหตุผลด้วยการ กระทำความดีด้วยศรัทธาปสาทะและด้วยปัญญาที่ แหละ คือพยายามวิเศษที่จะแก้ไข ความทุกข์ ความ ยุ่งยากต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และเป็นยาวิเศษที่จะ เสริมสร้างสุขภาพทางจิตให้ดีอยู่เสมอ พร้อมทั้งเป็นการ ป้องกันความเสื่อมโทรมแห่งสุขภาพทางจิตอีกด้วย

สวัสดิ์

ศักราชที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๐๘

อริยสัจ ๔ ความจริงอันประเสริฐ หลักธรรมอันนี้ขอให้ท่านนึกบ่อย ๆ และขอให้เอาหลักอันนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน วิธีใช้ก็ไม่ยุ่งยากอะไรเลย ในเมื่อเราทราบแล้วว่า ทัศนาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับทุกข์เสียได้คือความพ้นทุกข์ เพียงแต่ท่านนึกบ่อย ๆ เท่านั้นเท่านั้น ท่านก็จะค่อยเข้าใจซึ่งในความหมายของอริยสัจ ยิ่งขึ้นตามลำดับ

การปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา ไม่ใช่หมายความว่าเราจะต้องบังคับหรือกวดขันตัวเองจนเกินไป แต่ก็ไม่ใช่หมายความว่า เราจะปล่อยปละละเลยตามใจตัวเราเองจนเกินไป เราต้องดำเนินตามมัชฌิมา ปฏิปทา คือ ทางสายกลาง และเราไม่ควรจะเอาคนอื่นมาเป็นตัวอย่าง หรือเป็นเครื่องเปรียบเทียบสำหรับตัวเอง เพราะว่าการปฏิบัติธรรมนั้น ในเมื่อเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมต่างกัน มีพื้นนิสัยใจคอต่างกัน มีความจำเป็นต่างกัน การปฏิบัติจะให้เหมือนกันทุกอย่่างนั้น ย่อมเป็นไปได้ ผู้ที่จะปฏิบัติได้เหมือนกัน เป็นแบบฉบับเดียวกันนั้นต้องเป็นคนที่มีจิตใจสูงอยู่ในระดับ

เดียวกัน ซึ่งผู้ที่กล่าวถึงนี้คือ ผู้ที่มีอุปนิสัยใจคอหรือ
คุณธรรมสูงพอที่จะบวชเป็นภิกษุหรือสามเณรใน
พระพุทธศาสนา ซึ่งเมื่อบวชเข้ามาแล้ว ก็มีวินัย มี
ข้อบังคับแน่นอนอนตายตัว ซึ่งจะละเมิด หรือจะทำอะไร
นอกเหนือไปจากวินัยไม่ได้ แต่สำหรับฆราวาส ซึ่งยังไม่
อยู่ในฐานะที่จะเข้มงวดกวดขันตัวเอง ได้เหมือนอย่าง
พระหรือสามเณรในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก็ทรง
วางหลักปฏิบัติไว้กว้างๆ ให้แก่เรา ให้เราปฏิบัติตาม
กำลังสติปัญญาที่เรามีอยู่ เพราะฉะนั้น ถ้าท่านเข้าใจ
หลักที่กล่าวมานี้ เรื่องยุ่งยากก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อถึงคราว
ที่เราจะตามใจตัวเอง เราก็ตามใจ แต่เมื่อถึงคราวที่เรา
ควรจะเข้มงวดกับตัวเราเองเราก็ต้องเข้มงวด

แต่อย่างไรก็ตาม ทุกครั้งที่ความทุกข์เกิดขึ้น จะ
ต้องนึกไว้เสมอว่า ต้นเหตุคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การ
ดับต้นเหตุเสียได้คือความพ้นทุกข์ คำว่าต้นเหตุ ซึ่งแปล
ว่า ความอยากหรือความต้องการนั้น จะนับว่าต้นเหตุ
เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ ก็ต่อเมื่อความต้องการอันนั้น
มีความเข้าใจผิด มีความยึดถือที่ผิดเจือปนอยู่ในความ

ต้องการนั้น จึงจะนับว่าเป็นตัณหา ตัณหานั้นจะต้องประกอบด้วยอวิชา และอุปาทานเสมอ หรืออีกแง่หนึ่ง เมื่อพูดถึงตัณหาแล้ว ส่วนมากจะต้องเป็นไปในทางที่จะทำให้เราประพฤติไปในทางอบายมุขหรืออกุศล ถ้าเราเข้าใจความหมายเช่นนี้แล้ว ทุกครั้งที่ความทุกข์เกิดขึ้น เราก็พยายามที่จะนึกว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นในครั้งนี้องค์มาจากตัณหาใช่หรือไม่ ? หมายความว่าเนื่องมาจากความต้องการที่ผิด เนื่องมาจากความยึดถือที่ผิด หรือเนื่องมาจากการกระทำที่ผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เราพยายามนึกถึงต้นเหตุเสมอ แล้วในที่สุดเราก็จะค่อย ๆ เข้าใจถึงสาเหตุแห่งความทุกข์ที่แท้จริงว่ามันคืออะไร ?

การที่จะแก้ไขความทุกข์นั้น ถ้าเรามัวแก้ไขที่ปลายเหตุ ไม่แก้ไขที่ต้นเหตุ ย่อมไม่มีทางที่จะแก้ไขปัญหา นั้น ๆ ได้ เรื่องความทุกข์ในชีวิตก็เหมือนกัน ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ความทุกข์ในชีวิตประจำวันนั้นมันจะเนื่องมาจากอะไรก็ตาม เช่นสตางค์ไม่พอใช้ มีคนแกล้ง ได้รับความไม่ยุติธรรม หรือว่า เพราะมีความเจ็บป่วย หรือว่ามีงานอะไรยุ่งยากก็ตาม

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ แม้ว่าจะจะเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์มันก็เป็นสาเหตุที่ไม่ใช่ต้นเหตุ และแม้จะเป็นสาเหตุที่เรา มองเห็นได้ง่าย ๆ ก็จริง แต่ถ้าเรามัวแต่จะแก้ที่เหตุ เหล่านี้ ส่วนต้นเหตุคือ ตัณหา ความต้องการที่ผิดของ ตัวเองไม่แก้การแก้ไข ปัญหาชีวิตนั้นจะไม่มีทางบรรลุถึง ความสำเร็จได้เลยเป็นอันขาด ท่านควรนึกไว้เสมอว่า ตัณหาเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้ คือการพ้นทุกข์ และอย่าลืมว่า เมื่อพูดถึงตัณหานั้นย่อ มหมายถึงอริชา หมายถึงอุปาทาน และหมายถึงกรรม ด้วย อริยสังข์แปลว่าความจริงอันประเสริฐ ความจริง ของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นพระอริยะ เพียงแต่ ความหมาย ถ้าเราคิดบ่อย ๆ ก็อาจจะให้ข้อคิดที่ดี ๆ แก่ เราได้ และยังสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

ท่านผู้ที่เคารพ ท่านเคยสนใจกับความทุกข์ทาง จิตใจอย่างจริงจังหรือไม่ ? ท่านเคยรู้สึกหรือไม่ว่า อัน ความทุกข์ในทางร่างกายนั้นไม่สำคัญเท่าไรนัก ? แต่ ความทุกข์ในทางจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญกว่าหลายเท่า

มันคือยาพิษ ทุกครั้งที่ความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจนั้น ถึงแม้ว่าเราจะกลบเกลื่อน ถึงแม้ว่าเราจะเปลี่ยนอารมณ์ไปหาความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้ลืมความทุกข์ในทางจิตใจ แต่ความทุกข์นั้นลงว่ามันเกิดมาครั้งหนึ่งแล้ว หมายความว่า มันจะต้องมีพิษฝังอยู่ในสันดาน อีกนัยหนึ่ง การที่มันเลือนหายไป ไม่ใช่มันออกไปจากจิตใจเลย แต่มันเข้าไปฝังตัวหรือเข้าไปสะสมอยู่ในสันดานเช่นเดียวกับความรู้ เมื่อเราศึกษาเล่าเรียน เกิดความรู้ ความรู้ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ ความเข้าใจที่เกิดขึ้นแต่ละขณะนั้น มันจะเข้าไปรวมตัวไปสะสมอยู่ในสันดาน นานเข้าก็ทำให้เรามีความรู้ มีความชัดเจนในทางนั้นมากขึ้นโดยลำดับ ในเรื่องทุกขเวทนาทางจิตใจก็เหมือนกัน ความกังวลใจ ความเสียใจ ความไม่สบายใจ ความหงุดหงิด ความรำคาญ หรือทุกข์อะไรก็ตาม ที่มีสาเหตุมาจากทางจิตใจโดยเฉพาะ อันเป็นความทุกข์ทางจิตใจโดยเฉพาะนั้น ท่านต้องระวังให้มาก ทำอย่างไรเราจึงจะไม่ให้ความทุกข์ที่กล่าวมานี้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นได้น้อยที่สุด

ท่านผู้ฟังที่เคารพ การปฏิบัติตามหลักในพระพุทธศาสนานั้นมีหลายแง่หลายวิธีด้วยกัน เฉพาะในวันนี้ข้าพเจ้าใคร่ที่จะเสนอถึงวิธีทำสมาธิแบบง่าย ๆ อันจะเป็นทางแก้ความทุกข์ทางจิตใจได้ การทำสมาธิแบบง่าย ๆ นั้น เราไม่ต้องเสียเวลา ไม่ต้องยุ่งยาก เพียงแต่ว่าเรามีเวลาเพียงสักชั่วระยะ ๕ นาที ๑๐ นาที เราก็สามารถที่จะทำได้ วิธีฝึกสมาธิที่วันนี้ไม่ยุ่งยากอะไรกล่าวคือ ในเวลาใดเป็นเวลาที่ท่านรู้สึกว่ามีเวลาว่างพอสสมควร ถ้าจะสามารถหาสถานที่ที่เงียบหรือที่จะอยู่ได้ตามลำพังก็ยิ่งดี ท่านอาจจะนั่งอย่างสบาย หรือนั่งขัดสมาธิแบบคนที่นั่งสมาธิโดยทั่ว ๆ ไปทำกัน หรือจะนอนเอนที่เก้าอี้นอนก็ได้ ข้อสำคัญก็คือว่า อย่าให้หลับก็แล้วกัน เมื่อท่านอยู่ในอิริยาบถที่สบายแล้ว ต่อไปก็จงปล่อยจิตใจให้ว่างจากอารมณ์อื่น นึกถึงลมหายใจเข้า ออกอย่างเดียว พยายามสูดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจเข้าออกช้า ๆ ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก ลมกระทบที่ตรงไหน ก็ให้ตั้งสติไว้ตรงนั้น ให้พยายามทำอยู่อย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งรู้สึกว่าจะจิตของท่านค่อย ๆ สงบครั้นแล้ว ท่านพยายามหาคำพูดที่เป็นคติ ซึ่งท่านอาจจะ

คิดขึ้นเอง หรืออาจจะจำมาจากที่อื่น หรือจะใช้พระ
ธรรมบทหนึ่ง บทใดก็ได้สอนตัวเอง สมมติว่าเราเป็นคน
ขี้โมโหโกรธง่าย เราก็พยายามเข้าสมาธิ ใช้คำภาวนาที่
เป็นการสอนตัวเอง เช่นคำว่า :-

“ความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี เมื่อความโกรธเกิดขึ้น
มันทำให้ใจเกิดความหม่นหมอง อันความทุกข์ใจหรือ
ความหม่นหมองนี้ก็คือยาพิษ มันจะทำให้จิตใจหรือ
สันดานของเราค่อย ๆ เสื่อมไป เพราะฉะนั้น ต่อแต่นี้ไป
ฉันจะพยายามไม่โกรธ ใครเขาทำอะไรไม่เป็นที่ถูกใจ ไม่
เป็นที่พอใจ ฉันจะให้ภัยแก่เขา ฉันจะพยายามคิดจาก
แง่ของเขา ไม่คิดจากแง่ของตัวเอง เพราะว่าคนเรานั้น
อาจจะมีความจำเป็นบางประการที่ทำให้ต้องพูด หรือ
แสดงกิริยาอย่างนั้นออกมา หรือบางที่เขาอาจจะทำ
ออกมาด้วยความไม่รู้ ถึงเราเองก็เหมือนกัน บางครั้งเรา
ก็อาจแสดงกิริยาหรือการกระทำซึ่งไม่น่ากระทำออกมา
ทำให้คนอื่นเกิดความโกรธก็ได้ และก็เคยได้ทำมาแล้ว
หลายครั้ง ทุกคนก็เหมือนกัน” ดังนี้ เป็นต้น

ให้ท่านพยายามหาคำพูดในทำนองอย่างนี้ แต่ก็
ไม่จำเป็นต้องให้เหมือนนี้ทุกอย่าง หรือไม่จำเป็นต้อง

ยาวอย่างนี้ก็ได้ แต่ขอให้มีความหมายไปในทำนองสอนตัวเองอย่างนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การเตือนตนด้วยตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เราควรจะต้องกระทำเสมอ เป็นวิธีการจูงใจที่ประเสริฐมาก วิธีนี้จะค่อย ๆ ช่วยแก้ปัญหาคง ๆ ทางจิตใจได้อย่างดีที่สุด แต่ขอให้เราทำในเวลาที่เราสงบสบายดังที่ได้กล่าวมาแล้ว และก็พยายามสอนตัวเองดังที่กล่าวมานั้น แต่จะอย่างไรก็ตาม การสอนตัวเองในลักษณะอย่างนี้ ถ้าจะให้ได้ดีผลอย่างดี ท่านจะต้องพยายามศึกษาธรรมให้เข้าใจดีเสียก่อน ถ้าเข้าใจธรรมดีแล้ว ท่านก็จะสามารถหาเหตุผล หรือหาคำพูดที่เหมาะสมกับนิสัยใจคอของตัวเองมาสอนตัวเองได้ดี ถ้าท่านพยายามทำอย่างนี้บ่อย ๆ แม้ในเรื่องอื่น ในไม่ช้านิสัยใจคอของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไป จิตใจของเราก็จะสงบเยือกเย็น อันนี้เป็นวิธีฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ ท่านอาจจะใช้เวลาเพียง ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที ก็ได้ ข้อสำคัญก็คือว่า ในเวลาที่เรานึกสอนตัวเองในใจนั้น ขอให้ทำด้วยความจริงใจ อย่าสักแต่ว่าสอนตัวเอง ขอให้ทำด้วยความรู้สึกที่แท้จริงในอันที่ต้องการจะเปลี่ยนนิสัยใจคออันนั้น

เพราะมองเห็นโทษจริง ๆ ขอให้พยายามสอนตัวเอง อย่างนี้บ่อย ๆ ทำด้วยใจสงบ ข้าพเจ้ากลัวรับรองได้ว่า ทำได้ ไม่กี่ครั้ง ท่านจะรู้สึกว่ามีจิตใจผ่องใส หรือว่ามี นิสัยใจคอเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด นี่เป็นวิธีการรักษา หรือวิธีแก้ไขไม่ทำให้สุขภาพทางจิตเสื่อมโทรม และพร้อมกัน นั้น ก็จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของเราให้ดีขึ้น ด้วย อย่าลืมว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในทางจิตใจแต่ละ ครั้ง แต่ละขณะนั้นมันคืออภัยพิบ ท่านจะต้องพยายามหา วิธีทุก ๆ อย่าง เพื่อมิให้ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้นได้เป็น อันขาด ถ้าท่านสามารถทำได้ สุขภาพทางจิตของท่านก็ จะดีขึ้น ๆ เป็นลำดับ อันนี้เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ข้าพเจ้าขอ เสนอแนะนำวันนี้ สำหรับในวันพรุ่งนี้ ซึ่งจะพบกันอีกนั้น ข้าพเจ้าก็จะแนะนำวิธีทำสมาธิแบบง่าย ๆ อย่างนี้อีก แต่ เป็นวิธีปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งท่านสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ สำหรับในวันนี้หมดเวลาแล้ว จึงขอยุติ ไว้เพียงเท่านี้

สวัสดิ์

พฤษภดับตีที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๑๘

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่อง สุขภาพทางจิตตอนที่ ๑๘ สำหรับวันนี้ข้าพเจ้าอยากจะให้ข้อคิดอีกสักอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการรักษาสุขภาพทางจิต คือข้อคิดที่ว่า **ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม** คำพูดประโยคนี้น่าสนใจเอาไว้ ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม โดยปกติกรรมนั้นมีอยู่ ๓ อย่างคือ กายกรรม วจีกรรมและมโนกรรม กรรมทั้ง ๓ อย่างนี้ก็แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือเป็นฝ่ายกุศลและอกุศล กายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต เป็นฝ่ายอกุศล กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต เป็นฝ่ายกุศลกรรม ถึงแม้ว่าจะแบ่งออกเป็น ๓ อย่าง และใน ๓ อย่างนี้ แม้ว่าจะแบ่งเป็นฝ่ายกุศล และอกุศลก็ตาม แต่สรุปแล้วมีเพียงอย่างเดียว คือความคิดเท่านั้น

ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม หมายความว่า คนเราจะพูดหรือจะทำอะไรออกมาก็ต้องคิดก่อน เมื่อคิดดี

ก็พูดดี ทำดี เมื่อคิดไม่ดี ก็พูดไม่ดี ทำไม่ดี เพราะฉะนั้น การกระทำทุกอย่างจึงสำคัญอยู่ที่ความคิด และ ความคิดทุกอย่างจึงถือว่าเป็นกรรม การที่พูดเช่นนี้เป็นการพูดเพื่อให้คนที่ยังไม่คุ้นเคยกับศัพท์ในทางพระพุทธศาสนา ฟังแล้วเข้าใจง่าย แต่ถ้าจะพูดเป็นวิชาการจริง ๆ แล้วต้องพูดว่า เจตนา คือกรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า เจตนาหิ ภิกขเว กम्मัม วทามิ ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวว่าเจตนาเป็นกรรม ซึ่งหมายความว่า ตัวเจตนาอันนั้นแหละคือตัวกรรม แต่การพูดเช่นนี้เป็นการพูดอีกแง่หนึ่ง สำหรับวันนี้ ข้าพเจ้าพูดกับท่านทั้งหลาย ในระยะเวลาอันสั้น ถ้าพูดยาวหรือยากเกินไปก็ไม่อาจที่จะเข้าใจได้ เพราะฉะนั้น จึงขอให้เข้าใจไว้ก่อนว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม

อนึ่ง คำว่า กรรม ในความหมายของพระพุทธศาสนา ย่อมบ่งไปถึงวิบากด้วยเสมอ ซึ่งหมายความว่า ถ้ากรรมเกิดขึ้นแล้ว วิบากจะต้องเกิด เช่นเมื่อท่านคิดดี ท่านก็จะได้วิบากที่ดีเกิดขึ้นในใจ เมื่อท่านคิดไม่ดี ท่านก็จะได้วิบากที่ไม่ดีเกิดขึ้นในใจ โดย

ปกติคนเรานั้นย่อมมี ความรู้สึกนึกคิดหลายอย่างซ่อน อยู่ในใจ มีความปรารถนาหลายอย่างซ่อนอยู่ในใจทั้งดี และไม่ดี ความรู้สึกนึกคิด แลความชัดเจนทุกอย่างที่ เกิดขึ้นในสันดาน ที่สะสมอยู่ในสันดานนี้แหละ คือวิบาก ทั้งสิ้น การเรียนหนังสือ ต้องใช้ความนึกคิด ต้องใช้ ความจำต้องใช้ความพิจารณา ในที่สุดเราก็มีความรู้ความเข้าใจเกิดขึ้น ในกรณีเช่นนี้ เราพูดว่า การเรียนคือการใช้ความนึกคิดนั้นเป็นกรรม แต่ความรู้ ความสามารถที่เกิดขึ้นจากการเรียนนั้นคือวิบากเมื่อคิด ดีความรู้สึกนึกคิดที่ดีก็จะเกิดขึ้นในใจ ถ้าคิดไม่ดี ความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีก็จะเกิดขึ้นในใจ ความคิดทุกอย่าง เป็นกรรม โปรดเข้าใจตามนี้

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าวันใดหรือว่าขณะใด ท่าน ปลั่งอภัยให้จิตใจของท่านเลื่อนลอยเปะปะไม่มีระเบียบ พุ้งซ่านสร้างวิมานในอากาศ ท่านก็จะได้วิบากแห่ง ความคิดประเภทนั้นเกิดขึ้นในจิตใจ กล่าวคือ เมื่อได้คิด แบบนั้นบ่อย ๆ นานเข้า มันก็จะกลายเป็นนิสัยเป็น สันดาน กลายเป็นความเคยชิน จะไม่สามารถคิดอะไร

ได้อย่างมีระเบียบ พอจะคิดอะไรขึ้นมาก็คงเกิดความ
 ฟุ้งซ่าน ความคิดเปะปะ หาความแน่นอนหรือหา
 จุดหมายปลายทางที่แน่นอนไม่ได้ ความคิดทุกอย่างเป็น
 กรรม ถ้าเราคิดด้วยความฟุ้งซ่าน เราก็จะได้วิบากของ
 ความฟุ้งซ่าน ถ้าเราคิดด้วยความโกรธ เราก็จะได้วิบาก
 ของความโกรธ ถ้าเราคิดด้วยความอิจฉาริษยา เราก็จะ
 ได้วิบากของความอิจฉาริษยา ถ้าเราคิดด้วยความโลภ
 เราก็จะได้วิบากของความโลภ ในทำนองเดียวกัน ถ้าเรา
 คิดด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เราก็จะได้วิบากของ
 สติสัมปชัญญะ ถ้าเราคิดด้วยศรัทธาปสาทะ เราก็จะได้
 วิบากของศรัทธาปสาทะ ถ้าเราคิดด้วยความเสียสละ
 เราก็จะได้นิสัยเสียสละเกิดขึ้นอย่างนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านจำไว้แต่เพียงง่าย ๆ สั้น ๆ
 ซึ่งไม่ยุ่งยากอะไรว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม ความ
 คิดทุกอย่างเป็นกรรม ในยามใดขณะใด พอท่านรู้สึกตัว
 ขึ้นมาว่า ความคิดที่ไม่ดีซักระกิดขึ้นในใจแล้ว จะเป็น
 เรื่องใดก็ตามที ขอให้ท่านนึกคำพูดประโยคนั้นขึ้นมา
 ทันที การนึกเช่นนี้เท่ากับเป็นการทำสมาธิแบบหนึ่ง คือ

เพียงแต่ท่านนึกในใจว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม
ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม เป็นการนึกอยู่ในใจ ในขณะที่
นั้นท่านอาจจะลืมตา หรืออาจจะฟังใครเขากำลังพูด
หรือท่านอาจจะกำลังทำอะไรอยู่ก็ตาม การทำสมาธิ
แบบนี้ทำได้ทุกสถานที่และทุกโอกาส ในเวลาที่ท่านทำ
สมาธินั้น คนอื่นอาจจะสังเกตไม่ได้เลยว่า ท่านกำลังทำ
สมาธิ เพราะว่าในขณะที่ท่านหยุดความคิดอย่างอื่น
ทั้งหมด นึกภาวนาอยู่แต่ในใจว่า “ความคิดทุกอย่างเป็น
กรรม” “ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม” เพียงแค่นี้ก็ได้ชื่อ
ว่า ท่านทำสมาธิแล้ว

แต่อย่างไรก็ดี ข้อสำคัญมีอยู่ว่า ในขณะที่ท่าน
นึกว่าความคิดทุกอย่างเป็นกรรม ความคิดทุกอย่างเป็น
ความเข้าใจด้วย และท่านจะต้องเข้าใจเสียก่อนว่า ทำไม
จึงต้องนึกว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม? คำพูด
ประโยคนี้อาจมีความหมายอย่างไร ? ท่านจะต้องเข้าใจ
ความหมายของประโยคนี้อย่างชัดเจนเสียก่อน เพราะ
เมื่อเข้าใจชัดเจนแล้ว เพียงแต่ท่านนึกภาวนาอยู่ในใจว่า
ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม

เพียง แต่ที่นี่เท่านั้นก็จะเป็นการยับยั้งความคิดฟุ้งซ่าน
ความคิดที่ไม่ดี ความรู้สึกที่ไม่ดีได้หลายอย่าง

ข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ท่านจะต้องมีความ
ซื่อสัตย์ต่อตัวเอง มีความหวังดีต่อตัวเองแน่นอน ถ้า
ท่านรักตัวเอง อยากรที่จะให้ตัวเองมีความสุข ความ
เจริญ ความก้าวหน้า มีความรุ่งโรจน์แล้ว ทุกครั้งที่
ท่านนึกสอนตัวเองว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรมนั้น
มันเท่ากับเป็นการสร้างอนาคตที่ดีทุกอย่างให้แก่ตัวเอง
ทั้งหมด เพราะอะไร? เพราะว่าในขณะที่ท่านนึกขึ้นมา
เช่นนั้น ท่านก็จะมีสติสัมปชัญญะ คือสำนึกได้ว่าใน
ขณะนี้ถ้าหากเราคิดไม่ดี ปล่อยให้ความทุกข์บางอย่าง
เกิดขึ้นในจิตใจ เราก็จะได้วิบากที่ไม่ดีเกิดขึ้น และวิบาก
ที่เกิดขึ้นในจิตใจ อันนี้ก็คือสมบัติที่จะติดตัวเราไปทุกหน
ทุกแห่ง ทางพระพุทธศาสนาสอนว่า “กมฺมสฺส โกมฺหิ
กมฺมทายาโท” ซึ่งแปลว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราเป็น
ทายาทของกรรม เราสร้างกรรมอันใดไว้ ดีก็ตามชั่วก็
ตาม เราจักได้รับผลแห่งกรรมอันนั้นแน่นอน

อนึ่งถ้าเราไม่สามารถที่จะเข้าใจความหมายใน
ทำนองว่า ผู้ที่บริจาคทาน เกิดไปชาติหน้าแล้วจะต้อง
ร่ำรวย หรือคนที่ถือศีล เกิดไปชาติหน้าจะต้องมีโภค
สมบัติอะไรทำนองนี้เป็นต้น ถ้าท่านไม่สามารถจะเข้าใจ
เหตุผลในเรื่องอย่างนี้ ก็จงปล่อยเอาไว้ก่อน แต่สิ่ง ๆ
หนึ่งซึ่งท่านอาจจะเข้าใจได้โดยไม่ยากนักก็คือ คำว่า เรา
มีกรรมเป็นของตน เราเป็นทายาทของกรรมนั้น
หมายความว่า เมื่อเราคิดดี เราก็จะได้วิบากที่ดีเกิดขึ้น
ในจิตใจ และเกิดขึ้นเดี๋ยวนั้น ถ้าเราคิดชั่ว เราก็จะได้
วิบากที่ชั่วเกิดขึ้นในใจเดี๋ยวนั้น ดังคำอุปมาที่
พระพุทธเจ้าตรัสว่า “หว่านพืชเช่นใดย่อมได้ผลเช่นนั้น”
ท่านลองนึกดูให้ดี เมื่อท่านหว่านข้าวเปลือกชนิดไหน
หรือพันธุ์ไหน หรือหว่านถั่วชนิดไหน พันธุ์ไหน เราก็จะ
ได้ข้าวเปลือกชนิดนั้นได้ถั่วชนิดนั้น ในทำนองเดียวกัน
เมื่อเราคิดดี เราก็จะได้วิบากที่ดีเกิดขึ้น เมื่อเราคิดไม่ดี
เราก็จะได้วิบากที่ไม่ดีเกิดขึ้น ซึ่งจะพึงสังเกตเห็นได้ง่าย
เช่น ถ้าเราคิดในทางที่ไม่ดีบ่อย ๆ สันดานของเราก็จะ
เลวลง ๆ โดยลำดับ นี่คือตัววิบาก แต่เมื่อเราคิดดีอยู่

เสมอ นิสัยสันดานของเราก็จะดีขึ้น ๆ โดยลำดับ นี่ก็คือตัววิบาก เพราะฉะนั้นท่านลองนึกดูให้ดี ความคิดทุกอย่าง เป็นกรรม ถ้าเราคิดด้วยความฟุ้งซ่าน เราก็จะได้วิบากของความฟุ้งซ่าน แต่ถ้าเราคิดด้วยการมีสติสัมปชัญญะ เราก็จะได้วิบากของสติสัมปชัญญะ ซึ่งหมายความว่า ถ้าเราคิดด้วยความฟุ้งซ่าน ปล่อยให้ ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ สร้างวิมานในอากาศ นาน ๆ เข้าเราก็จะกลายเป็นคนที่มีนิสัยฟุ้งซ่าน ทำอะไร ฟุ้งซ่าน ไม่สามารถที่จะควบคุมความคิดให้มีระเบียบได้ เวลานั่งสมาธิแต่ละครั้งก็จะไม่สามารถควบคุมจิตให้ แน่วแน่ได้ เพราะอะไร? เพราะว่าเราได้สะสมวิบากของ ความฟุ้งซ่านไว้อย่างมากเสียแล้ว มันจึงเป็นการยากที่ เราจะควบคุมจิตให้เป็นสมาธิได้ แต่ว่าถ้าเราพยายาม นึกคิดอะไรด้วยความมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ เราก็จะ ได้วิบากของสติสัมปชัญญะ นั่นหมายความว่า ต่อไปเรา จะเห็นผลชัด คือเราจะนึกคิดอะไร จะรู้สึกว่ามี สติสัมปชัญญะควบคุมอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นการยาก อะไรเลยในอันที่จะควบคุมสติสัมปชัญญะให้มั่นคงอยู่

เสมอ ทั้งนี้เพราะอะไร ? เพราะเราได้สะสมวิบากของ
สมาธิไว้อย่างเพียงพอแล้ว ในทำนองเดียวกัน เมื่อเรา
ศึกษาเล่าเรียนจนกระทั่งมีความรู้ ความชำนาญ ต่อมา
ภายหลัง ไม่ว่าจะอ่านหนังสืออะไรเกี่ยวกับเรื่องที่เรา
เคยศึกษาเล่าเรียนมาแล้ว เราก็สามารถที่จะอ่านเข้าใจ
ได้รวดเร็ว จำข้อความได้ดี จับประเด็นได้ดี ทั้งนี้เพราะ
อะไร ? ก็เพราะว่าเราได้สะสมวิบากของความรู้ประเภท
นั้นเอาไว้มาก เราจึงเกิดความสะดวกสบายในลักษณะ
ดังที่กล่าวมาแล้ว

ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม ถ้าเราคิดด้วยความ
ฟุ้งซ่าน เราก็จะได้วิบากของความฟุ้งซ่าน แต่ถ้าเราคิด
ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เราก็จะได้วิบากของ
สติสัมปชัญญะ ถ้าท่านเข้าใจความหมายอันนี้ดีแล้ว
ข้าพเจ้าเชื่อเหลือเกินว่า ทุกครั้งที่ท่านรู้สึกตัวขึ้นมาว่า
ในขณะนี้ความคิดเริ่มจะไม่ดี หรือว่าความคิดเริ่มจะ
ฟุ้งซ่าน ท่านก็จะปรกกรรมขึ้นมาทันที คือนึกขึ้นมาในใจ
ทันทีว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม ความคิดทุกอย่าง
เป็นกรรม ความคิดทุกอย่างเป็นกรรมนึกซ้ำ ๆ กันอยู่

เช่นนี้ ซึ่งเรียกว่าบริการ โดยวิธีนี้แหละจะสามารถทำให้ท่านมีสุขภาพทางจิตดีขึ้น ทำให้จิตใจดีขึ้น วิธีนี้ก็ไม่ต้องยากอะไร การฝึกสมาธิในแบบง่าย ๆ อย่างนี้ ข้าพเจ้าได้เขียนเอาไว้หลายตอนด้วยกัน เขียนตั้งแต่ตอนที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ ซึ่งให้เห็นถึงว่า สำหรับคนที่ฝึกสมาธิไม่ค่อยจะได้ หรือฝึกสมาธิได้ยากนั้น ควรฝึกอย่างไร มีวิธีการฝึกอย่างไรบ้าง มีเทคนิคอย่างไรบ้างจึงจะฝึกได้ง่าย เรื่องราวต่าง ๆ นี้ ข้าพเจ้าได้เขียนเอาไว้แล้วในหนังสือ วิทยุญาณ ซึ่งเป็นหนังสือที่ออกเดือนละหนึ่งฉบับ โดยสำนักคั่นคว่ำทางวิทยุญาณ เลขที่ ๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพฯ ๒ ท่านที่สนใจในการศึกษาธรรมแบบง่าย ๆ สนใจถึงวิธีการฝึกสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ข้าพเจ้าขอแนะนำให้ท่านอ่านหนังสือนี้ นอกจากหนังสือวิทยุญาณที่ทางสำนักคั่นคว่ำทางวิทยุญาณได้ออกแล้ว ยังมีหนังสือที่น่าอ่านอีกหลายอย่างเช่น หนังสือผีและเทวดามีจริง หนังสือโลกทิพย์ คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ หนังสือพุทธวิทยา ทางรอดของชาวพุทธ เรื่องพระอรหันต์สุขวิปัสสก เป็นต้น

อันที่จริงสำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ แม้จะผลิตหนังสือออกมาหลายเรื่องก็จริง แต่หนังสือที่อ่านง่าย เสียเวลาน้อย และเป็นหนังสือที่อ่านเข้าใจได้ง่ายด้วย ก็คือหนังสือวิญญาณ ส่วนหนังสือที่ค่อนข้างจะเป็นหนังสือตำราหน้อยก็คือหนังสือ คำบรรยายพุทธ-ปรัชญา คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ หนังสือประเภทนี้อ่านยากต้องใช้เวลานาน และยังมีหนังสืออีกเล่มหนึ่งคือ พระราชปจฺฉา เรื่องเหตุใดผู้ร้ายฆ่าคนตาย จึงเป็นพระอรหันต์ได้ หนังสือเล่มนี้ข้าพเจ้าเพิ่งเขียนเสร็จเมื่อไม่นานมานี้ เพราะฉะนั้นท่านที่สนใจหนังสือต่าง ๆ ก็ขอได้โปรดแจ้งความจำนงมายังสำนักงานคั่นคว่ำทางวิญญาณ บ้านเลขที่ ๔๓/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพฯ ๙ ๒ สำหรับในวันนี้ข้าพเจ้าขอยุติเพียงเท่านี้

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๑๙

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่องสุขภาพทางจิตตอนที่ ๑๙ เมื่อคราวที่แล้วข้าพเจ้าได้พูดถึงเรื่องวิธีฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งถึงแม้เราจะมีเวลาเพียง วันละ ๕ หรือ ๑๐ นาที ก็สามารภที่จะฝึกได้ และสมาธิแบบนี้มีประโยชน์มาก ถ้าหากเราพยายามตั้งใจทำจริง ๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ สมาธิแบบนี้ก็คือ การเข้าสมาธิเพื่อสอนตัวเองหรือตักเตือนตัวเอง ดังที่ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ถ้าสมมติว่า เราเป็นคนใจร้อน เป็นคนขี้โมโหโกรธง่าย นิสัยฉุนเฉียว หรืออะไรก็ตามในทำนองนี้ ในเมื่อเรามีเวลาว่าง ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที เราก็พยายามทำใจให้สงบ ครั้งแรกก็นึกถึงลมหายใจเข้าออกโดยตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก ลมกระทบที่ตรงไหนก็ให้ตั้งสติไว้ที่ตรงนั้น ให้พยายามสูดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ ทำอย่างนี้ประมาณ ลัก ๓-๔ ครั้ง หรือทำไปจนกระทั่ง

รู้สึกว่าการจิตใจสงบพอสมควร ครั้นแล้วให้หาคำพูดมาสอนตัวเอง ให้เป็นคำพูดสั้น ๆ เป็นคำพูดที่ฟังเข้าใจง่ายชัดเจน ในขณะที่เรากำลังสอนตัวเองอยู่ในใจนั้น การที่จะนับว่าเป็นการฝึกสมาธิที่ดีด้วยนั้น ก็อยู่ตรงที่ :-

๑. เรามีความสงบ

๒. มีความตั้งใจแน่วแน่

๓. มีความบริสุทธิ์ใจในอันที่จะตัดเตือนตัวเอง

หรือสอนตัวเอง

และที่สำคัญที่สุดก็คือในขณะที่เรากำลังนึกถึงคำพูดประโยคไหน พยางค์ไหน เราจะต้องมีสติกำกับด้วยทุกพยางค์ ทุกขณะจิต ขณะนี้กำลังนึกถึงอะไร จะต้องรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อเราทำให้สงบ มีความตั้งใจและบริสุทธิ์ใจจริง ๆ พร้อมทั้งมีสติสอนตัวเอง ตักเตือนตัวเองเช่นนี้ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิ และพร้อมกันนั้นก็เป็นการสอนตัวเอง ตักเตือนตัวเองด้วย ซึ่งการเข้าสมาธิแบบนี้มีประโยชน์มาก จะเห็นผลได้ในระยะเวลาไม่นานเท่าไร คนที่มีนิสัยชอบเล่นไพ่ ตีมสุรา ชอบเที่ยว หรือว่าชอบอะไรก็ตาม ในเมื่อเรา

รู้สึกตัวแล้วว่าอยากจะทำสมาธิ หรือว่ายังไม่อยากจะทำสมาธิ แต่
ก็รู้สึกตัวแล้วว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ดี คิดว่าวันหนึ่งเราจะต้อง
เลิก แม้ว่าเราจะมีสติปัญญาบางอย่างที่ไม่
เหมาะสมอยู่ก็ตาม ก็ไม่ขัดกับการฝึกสมาธิแบบนี้ ไม่ใช่
หมายความว่า เราจะต้องถือศีลให้เคร่งให้บริสุทธิ์เสีย
ก่อนแล้วจึงมานั่งสมาธิ สมาธิแบบนี้ข้าพเจ้าแนะนำนี้ไม่
ใช้เช่นนั้น เพราะว่าตามหลักวิชาในพระพุทธศาสนา ศีล
สมาธิและปัญญาทั้งสามอย่างนี้ เราจะเริ่มต้นจากจุด
ไหนก่อนก็ได้ บางคนอาจจะเริ่มต้นจากศีลก่อนก็ได้ ใน
เมื่อรู้สึกว่าจะทำสมาธิไม่ได้ คือบางคนในเมื่อไม่มี
โอกาสที่จะศึกษาเล่าเรียนธรรม ไม่มีโอกาสที่จะขบคิด
ธรรม หรือเจริญวิปัสสนา ก็อาจจะเริ่มต้นจากศีลไป
ก่อน แต่ว่าบางคนไม่จำเป็นเช่นนั้น ก็อาจจะเริ่มต้นจาก
สมาธิไปก่อน เมื่อสมาธิดีแล้ว ศีลก็ดีไปเอง ปัญญาก็ดี
ไปเอง และบางคนอาจจะเริ่มต้นจากการใช้ปัญญาไป
ก่อนก็ได้ อย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น ขอให้เข้าใจว่า
การฝึกสมาธิในแบบนี้ ถ้าหากว่าท่านยังรู้สึกว่า เราไม่
อาจจะถือศีลได้เคร่งก็ไม่จำเป็นต้องเป็นห่วง ไม่มีควมจำเป็น

ใด ๆ เพราะเมื่อเราฝึกสมาธิไปนาน ๆ เข้า ก็ารู้สึกเองว่าเราควรจะทำสิ่งนั้น เราควรจะทำสิ่งนี้ เพราะอะไร ? เพราะว่าการเข้าสมาธิเพื่อสอนตัวเองเช่นนี้ การทำให้ใจสงบเพื่อสอนตัวเองเช่นนี้ เท่ากับเป็นการปลุกฝังในเรื่องศีล และเป็นการปลุกฝังในเรื่องปัญญาไปด้วย แล้วสมมติว่า เราเป็นคนขี้โมโห ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว ในเมื่อเราเข้าสมาธิตักเตือนตัวเองบ่อย ๆ ว่า -

ต่อไปฉันจะไปโกรธ ใครเขาจะด่า ใครเขาจะว่า ใครเขาจะทำอะไร ให้เป็นที่ไม่พอใจ เป็นที่ขัดใจ ฉันก็จะไม่โกรธ เพราะความโกรธที่เกิดขึ้นในใจนั้นไม่ดี เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความทุกข์ และความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจนั้นคือยาพิษ ความโกรธที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง แม้ว่าในบางขณะมันจะหายไป ก็ไม่ใช่มันจะหายไปจากจิตใจ มันยังคงตั้งอยู่ในจิตใจ เพราะฉะนั้น ถ้าเราปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็เท่ากับปล่อยให้ความทุกข์เกิดขึ้นบ่อย ๆ ปล่อยให้ยาพิษเข้าไปสะสมอยู่ในจิตใจมากขึ้น ๆ ตามลำดับ เพราะฉะนั้น ต่อแต่นี้ไปฉันจะไม่โกรธ ใครเขาจะด่า ใครเขาจะว่า ฉันก็จะ

พยายามทำดี พูดดี ไม่แสดงกิริยา ไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้นในจิตใจ แม้ใครจะทำให้ฉันต้องผิดหวัง ทำให้ฉันไม่พอใจ หรือทำอะไรให้ฉันต้องเดือดร้อนก็ตาม ฉันก็จะพยายามแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ด้วยใจเย็น ด้วยใจที่สงบ เมื่อควรจะชี้แจงหรือตัดเตือนอย่างไร หรือควรจะทำหนึ่งเฉย ฉันก็จะทำตามเหตุผล แต่ว่าฉันจะไม่โกรธ ฉันจะไม่เกลียด ฉันจะไม่รำคาญ ฉันจะไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจเป็นอันขาด

สมมติว่า ท่านเข้าสมาธิแล้วตัดเตือนตัวเองในลักษณะเช่นนี้ และเราทำด้วยความตั้งใจจริง ๆ ตั้งใจที่จะสอนตัวเองจริง ๆ ตั้งใจที่จะกลับใจจริง ๆ พร้อมกันนั้น เราก็มีสติและมีสมาธิกำกับอยู่ด้วยทุกขณะ กล่าวคือ มีความแน่วแน่หรือความสงบเกิดขึ้น ถ้าเราทำเช่นนี้บ่อย ๆ ข้าพเจ้ากล้ารับรองได้ว่า ไม่นานเท่าไร ในเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้เราโกรธ เราก็จะมีสติเกิดขึ้นก่อน จะมีความรู้สึกสำนึกตัวขึ้นได้ก่อนว่า อย่าไปโกรธเขาเลย เพราะว่าเราตั้งใจไว้แล้วว่า เราจะไม่โกรธ อย่าไปตำหนิว่าเขาเลย เพราะว่าเราได้ตั้งใจไว้

แล้วว่า เราจะไม่ว่าไม่ว่าเขา เราได้ตั้งใจไว้แล้วว่า ถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นในทำนองนี้ เราจะพยายามพูดกับเขา โดยดี พยายามทำด้วยใจเย็น เราตั้งใจไว้แบบนี้แล้ว เพราะฉะนั้น ฉันจะไม่โกรธ สติอันนี้หรือความสำนึกอันนี้จะเกิดขึ้นก่อนเสมอ ถ้าหากว่าเราทำสมาธิแบบนี้หลาย ๆ ครั้ง และในทำนองเดียวกัน ถ้าหากว่าเรามีข้อเสียหรือมีข้อบกพร่องอะไรก็ตามที่เราต้องการจะแก้ เราก็ใช้หลักการอันเดียวกันนี้ คือเข้าสมาธิเสียก่อน โดยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก ครั้นแล้วก็พยายามหาคำพูดมาสอนตัวเอง มาตักเตือนตัวเอง ถ้าเราพยายามหมั่นทำอย่างนี้ ในเวลาว่าง ๆ โดยใช้เวลาสัก ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที ก็มีผลมาก

การปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น อันที่จริงไม่ใช่เรื่องที่ทำไต่ยาก ถ้าหากเราเป็นคน que เข้าใจหลักธรรมจริง ๆ เราจะพบว่าไม่ยุ่งยากอะไรเลย คนที่ศึกษาธรรมแล้วรู้สึกว่าจะเข้าไต่ยาก อาจจะเป็นเพราะว่าศึกษาไม่ถูกวิธี และในทำนองเดียวกัน บุคคลบางคนที่จะปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา แล้วรู้สึกว่าจะ

ยากต้องฝืนใจอย่างนั้นอย่างนี้จะไรต่าง ๆ และในที่สุดก็หมดกำลังใจและไม่อยากที่จะทำ การที่เป็นเช่นนี้ข้าพเจ้าคิดว่า อาจจะเป็นเพราะผู้สอนไม่ถูกต้อง หรือไม่เช่นนั้น ผู้ปฏิบัติก็ยังไม่เข้าใจถึงเรื่องการปฏิบัติอย่างดี การปฏิบัติธรรมในรูปของฆราวาส ซึ่งไม่ใช่ในแบบของพระ พระพุทธเจ้าทรงให้เสรีทรงให้อิสระแก่เรา เราจะปฏิบัติได้แค่ไหนอย่างไร ก็เป็นเรื่องของเรา ข้อสำคัญมีอยู่ว่า เราอย่ากล่าวตู่พุทธพจน์หรืออย่าลบหลู่ คำสอนซึ่งหมายความว่า ข้อไหนเราไม่เห็นด้วย เพราะเราทำตามไม่ได้ เราก็บอกว่าข้อนี้ไม่สำคัญ ข้อนี้ไม่จำเป็น หรือบอกว่า เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนไว้ อะไรทำนองนี้เป็นต้น ท่านอย่าพูดอย่างนี้เป็นอันขาด ท่านอย่ามีความเห็นอย่างนี้เป็นอันขาด เพราะการพูด หรือการมีความเห็นเช่นนั้นเป็นการผิดมาก

ในศีลห้า สมมติว่า ข้อไหนเราปฏิบัติไม่ได้ เราก็อย่าไปกล่าวว่ ศีลข้อนี้ไม่จำเป็น หรือกล่าวว่ ศีลข้อนี้พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ยากเกินไป ไม่เหมาะสำหรับคนทั่ว ๆ ไป อย่าได้พูดเช่นนั้น เพราะโดยธรรมดา

พระพุทธเจ้า ถ้าพระองค์ทรงตั้งใจจะสอนธรรมให้แก่ใคร พระองค์จะต้องทรงพิจารณาก่อนเสมอว่า จะทรงสอนอย่างไร มากน้อยแค่ไหน ? จะทรงพูดอย่างไร ? จะทรงใช้เหตุผลหรือตัวอย่างอย่างไร ? คนๆนี้จึงจะสามารถเข้าใจและปฏิบัติตามได้ ครั้นแล้วพระพุทธองค์ก็จะทรงกำหนดเรื่อง หรือทรงปรับเรื่องที่จะทรงสอนให้เหมาะแก่สภาพสิ่งแวดล้อมและจิตใจของผู้ฟังเสมอ เหมือนอย่างว่า เด็กจะรับประทานอาหารคำโต ๆ รับประทานอาหารมาก ๆ เหมือนกับผู้ใหญ่ นั่น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เมื่อเป็นเด็กต้องรับประทานอาหารคำเล็ก ๆ รับประทานครั้งหนึ่งไม่มากเท่าไรนักจึงจะเป็นการเหมาะสม แก่สภาพของเด็ก การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ก็เหมือนกัน ในเมื่อพื้นความรู้และสิ่งแวดล้อม และฐานะทางจิตใจแตกต่างจากคนอื่นแล้ว จะให้เราปฏิบัติธรรมเหมือนกับคนอื่น ๆ นั้น ย่อมเป็นไปได้ เศรษฐีมีเงินมาก เรายังไม่สามารถที่จะมีเงินเท่าเศรษฐีก็จริงอยู่ แต่ถ้าหากเราจะมีเงินอยู่ในกระเป๋าของเราสัก ๑๐ บาท

๒๐ บาท หรือสัก ๑๐๐ บาท ก็ยังดีกว่าที่จะไม่มีเสียเลย
 ข้อนี้ฉันใด จะเป็นในเรื่องศิลปะหรือในเรื่องธรรมข้อไหน
 ก็ตาม ถึงแม้ว่าเราจะปฏิบัติได้ไม่บริสุทธิ์ ไม่บริบูรณ์ ไม่
 เคร่งครัดเหมือนกับบุคคลอื่น แต่ถ้าเราสามารถปฏิบัติ
 ได้เท่าที่เราสามารถจะปฏิบัติได้แม้เพียงเล็กน้อย ก็ยังดี
 กว่าที่จะไม่ปฏิบัติเสียเลย หลักของพระพุทธศาสนา
 สำหรับคนทั่ว ๆ ไปแล้วย่อมเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้น ท่าน
 อย่าได้เป็นห่วงตัวเองว่า เขาปฏิบัติได้อย่างนั้น เขา
 ปฏิบัติได้อย่างนี้ แต่เราทำเหมือนกับเขาไม่ได้
 เพราะฉะนั้น ไม่ปฏิบัติดีกว่า อย่าคิดเช่นนั้น ข้าพเจ้าคิด
 ว่าสมมติว่า ในศิลปะปาณาติบาต เราไม่สามารถที่จะ
 ถือศีลข้อนี้ได้เคร่งครัดเหมือนกับพระ คือว่า แม้กระทั่ง
 มด แมลงสาป หนู ยุง ลูกน้ำหรืออะไรก็ตาม เมื่อเป็น
 พระหรือสามเณรแล้ว ต้องเว้นขาดหมด จะถือเหตุผล
 ในทางอนามัยหรืออะไรอย่างอื่นมาอ้างไม่ได้ ขึ้นชื่อว่า
 ลัทธิที่มีชีวิตแล้วต้องเว้นทั้งหมด เมื่อไปทำให้มันตาย ก็
 ต้องผิดศีล อย่างไม่มีปัญหา

สำหรับฆราวาสก็เหมือนกัน ในเมื่อไปฆ่าสัตว์ มันก็ต้องเป็นบาปอย่างไม่มีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ตัวเล็กตัวน้อย เช่น มด ยุง หรืออะไรก็ตาม เราอย่าคิดว่ามันไม่บาป แต่ว่าในฐานะที่เราเป็นฆราวาส บางคนอาจจะมีความจำเป็นที่ไม่สามารถจะละเว้นในสิ่งเหล่านี้ได้ เราก็ทำไป แต่ถึงกระนั้น เราก็ควรจะมีขอบเขตบ้าง เช่นฆ่าเฉพาะสัตว์ที่เป็นอันตราย เช่นเชื้อโรค แมลงปอง ตะขาบ งู หนู อะไรต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น ถ้าเราคิดว่าฐานะทางจิตใจของเรา หรือภูมิธรรมของเรา ยังรู้สึกว่ายังจำเป็นจะต้องทำอยู่ เราก็ทำไป แต่สำหรับสัตว์ประเภทอื่นนอกจากนี้ ในเมื่อเรามองเห็นแล้วว่า ไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่จะต้องไปฆ่า เพราะขึ้นชื่อว่า การฆ่าแล้ว ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ชนิดไหนมันก็บาปทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเราก็ควรจะเว้น ไม่ควรจะทำการที่เราปฏิบัติได้เช่นนี้ แม้จะได้ชื่อว่าปฏิบัติศีลข้อนี้ได้ไม่บริสุทธิ์ก็จริง แต่ก็ยังดีกว่าที่จะไม่ปฏิบัติหรือไม่มีข้อยกเว้นเสียเลย การปฏิบัติธรรมสำหรับฆราวาส ข้าพเจ้าคิดว่าควรจะถือหลักเช่นนี้ เพราะถ้าเราถือหลักเช่นนี้แล้ว

ความยุ่งยากก็จะไม่เกิดขึ้น และการศึกษาธรรมก็จะสำเร็จได้สมความปรารถนา สำหรับในวันนี้ ข้าพเจ้าคิดว่าพอสมควรแก่เวลาแล้ว ก่อนที่จะยุตินี้ ข้าพเจ้าใคร่ที่จะขอแนะนำว่า สำหรับผู้ที่สนใจในเรื่องประเภทอย่างนี้ ควรจะอ่านหนังสือวิญญาณ ซึ่งออกโดยสำนักคัมภีร์ทางวิญญาณ บ้านเลขที่ ๔๓/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพฯ ๒ และยังมีหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่ควรที่จะอ่านคือหนังสือโลกทิพย์ เพราะฉะนั้นท่านผู้ที่สนใจก็กรุณาโปรดติดต่อมา

สวัสดิ์

พฤษภาคมที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๒๐

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักคั่นคว่ำทางวิญญูณ ขอเสนอเรื่อง สุขภาพทางจิตตอนที่ ๒๐ การส่งเสริมสุขภาพทางจิต หรือการรักษาสภาพทางจิตให้ดีไว้เสมอ นั้น เมื่อกกล่าว ถึงหลักใหญ่แล้ว ก็คือ เราต้องพยายามปลุกฝัง คุณธรรมหรือความดีต่าง ๆ ไว้ในใจให้มากที่สุดเท่าที่ สามารถจะทำได้ อันคุณธรรมต่าง ๆ ตามที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสสอนไว้นั้น นั่นคืออาหารหรือยาสำหรับที่จะบำรุง สุขภาพทางจิตใจให้ดี ให้มีความมั่นคง ให้มีความ แข็งแรงอยู่เสมอ การถือศีลเป็นวิธีหนึ่งที่จะสามารถ ส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้น คนที่มีศีลขอให้ท่าน พิจารณาดูให้ดีว่าเมื่อเราสามารถที่จะงดเว้นจาก ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจาร มุสาวาท หรือการดื่มสุราได้ทั้งหมด หรือเพียงข้อใดข้อหนึ่ง ย่อมจะทำให้ฐานะทางจิตใจของเราดีขึ้นกว่าการไม่ถือ ศีล แต่การปฏิบัติในเรื่องศีลนั้น ข้าพเจ้าจะไม่พูดเพราะ เหตุว่าเรื่องนี้พุทธศาสนิกชน ทั้ง ๆ ไปส่วนมากเข้าใจกัน

ดีอยู่แล้ว นอกจากจะมีปัญหาบางข้อที่ยังถกเถียง หรือยังตกลงกันไม่ได้ ก็คือฆราวาสทั่ว ๆ ไปนั้นไม่สามารถที่จะถือศีลได้บริสุทธิ์ได้บริบูรณ์เท่ากับพระ เพราะความจำเป็นเกี่ยวกับสภาพของสังคมบ้าง ฐานะทางจิตใจบ้าง และความจำเป็นในทางอื่นอีกหลายอย่าง ทำให้เราไม่สามารถที่จะถือศีลได้เคร่งครัดเหมือนกับพระ ก็ในเมื่อเราไม่สามารถที่จะถือศีลได้ เคร่งครัดปัญหาที่เกิดขึ้นมาว่า เราควรจะทำอย่างไร หรือว่าไม่ควรจะทำ หรือไม่ควรจะไปเกี่ยวข้องกับ รอคอยให้มีอายุมากหรือแก่เสียก่อน แล้วจึงค่อยเข้าวัดถือศีล ควรจะทำอย่างนี้ หรือว่าควรที่จะเริ่มถือศีลตั้งแต่เล็ก ๆ ไปทีเดียว แม้ว่าบางข้อเราไม่สามารถที่จะถือได้ เราก็แบ่งเฉลี่ยเอา เท่าที่จะสามารถปฏิบัติได้ ควรจะทำอย่างนี้ หรือว่าจะรอเอาไว้ต่อเมื่อเรามีโอกาสจะปฏิบัติให้เคร่งเสียก่อน แล้วจึงค่อยลงมือปฏิบัติ แต่ถ้ายังไม่มีโอกาสแล้ว เราก็ปล่อยตัวไปตามยถากรรมไปตามอารมณ์ สุดแล้วแต่สิ่งแวดล้อมหรือความพอใจของเราจะชักจูงไป โดยไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องศีล

ข้าพเจ้าคิดว่า ทางสายกลางที่เหมาะสมสำหรับคนในสมัยปัจจุบันนั้นก็คือ การถือศีลอย่างเสรี หรือถ้าพูดอย่างสำนวนในทางศาสนาที่ว่า ถือศีลตามกำลังแห่งสติและปัญญา เรามีสติและปัญญาอยู่แค่ไหน เราก็ปฏิบัติไปแค่นั้น ซึ่งหลักอันนี้ที่จริงเราสอนกันมานานแล้ว คนในสมัยปัจจุบันอาจจะละเลยหรือลืมไป จึงทำให้เกิดความยุ่งยากขึ้น ปัญหาในเรื่องศีลนั้นมักจะมีเพียงแค่นี้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงใคร่ที่จะเสนอแนะว่า การถือศีลนั้นเป็นของจำเป็น แต่เราก็ควรจะถือเท่าที่เราสามารถจะถือได้ และจะเป็นการส่งเสริมหรือรักษาสุขภาพทางจิตของเราให้ดีขึ้น และเรื่องนี้ขอให้ท่านลงมือถือดูก็แล้วกัน แล้วท่านจะรู้ว่าจิตใจของท่านดีขึ้นกว่าเดิมมากทีเดียว และหลักอีกอันหนึ่งที่ข้าพเจ้าได้พูดมาแล้วสองครั้ง คือเรื่องการทำสมาธิในชีวิตประจำวัน เป็นสมาธิแบบง่าย ๆ ใช้เวลาเพียง ๕ นาที ๑๐ นาที การเข้าสมาธิเพื่อสอนตัวเองอันนี้ก็เหมือนกัน คนส่วนมากมักจะคิดว่า ถ้าเราต้องนั่งสมาธิแล้ว เราจะต้องไปที่วัดหรือว่าไปอยู่ป่า จะต้องสละโลก สละโรงหนัง โรงละคร

อะไรต่าง ๆ “จะต้องไปอยู่ในที่เงียบสงบ ใช้เวลากันอย่างมากมายแล้วก็นั่งสมาธิ ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าท่านมีโอกาสก็นับว่าเป็นบุญอันประเสริฐของท่าน แต่ข้าพเจ้าคิดว่าบางคนซึ่งเขามีเวลาอย่างนั้นจริง มีโอกาสอยู่ในป่าจริง มีโอกาสอยู่ในที่เงียบสงบจริง แต่ถ้าท่านมีฐานะทางจิตใจยังไม่สูง หรือยังไม่เหมาะในอันที่จะไปอยู่ป่าแล้วไปเข้าป่า ข้าพเจ้าได้เคยยกตัวอย่างมามากแล้ว ในที่สุดทำอะไรไม่ได้ มีแต่ความกดดันทางจิตใจเกิดขึ้น มีแต่ความฟุ้งซ่าน เวลาที่เสียไปประโยชน์อย่างอื่นที่ควรจะได้ก็เสียไป ประโยชน์ในทางธรรมก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราควรจะคิดว่า ในเมื่อเราสามารถที่จะมีเวลาอย่างนั้น หรือว่าปฏิบัติอย่างนั้นได้ ก็ไม่ใช่หมายความว่า เราจะหมดโอกาสที่จะฝึกสมาธิ ข้าพเจ้าได้บอกแล้วว่า แม้เราจะมีเวลาเพียง ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที จะอยู่บ้านในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมชุลมุนวุ่นวายอยู่นี้แหละ ถ้าหากว่าเรารู้จักปลีกเวลา หรือรู้จักหามุมที่สงบ แม้ว่าชั่วระยะเวลาหนึ่ง เราก็สามารถที่จะนั่งสมาธิได้ โดยที่สุตแม้ในที่ทำงานขณะที่เรากำลังนั่งหลับตาเพื่อที่จะพักสมอง ในขณะนั้นเราก็

อาจที่จะนั่งสมาธิได้ การเข้าสมาธิเพื่อสอนตัวเองนี้มีประโยชน์มากจริง ๆ ข้าพเจ้าได้เคยแนะนำคนมาแล้วเป็นจำนวนมาก รวมทั้งตัวข้าพเจ้าเองก็เคยทำอยู่เสมอ รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก และมีผลเห็นได้ชัด เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงอยากที่จะแนะนำท่านทั้งหลายให้ลองทำดูบ้าง ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า

:-

มาวมณฺเฎธ ปุณฺณสุส น มตฺตํ อาคมิสุสตี

อุทพินฺทุนิปาเตน อุทกฺกุโมปี ปุรตี

ปุรตี ธีโร ปุณฺณสุส โลกํ โลกํปี อัจฉินํ

แปลว่า อย่าประมาทว่า บุญเพียงเล็กน้อยจะไม่ให้ผล น้ำที่หยดจากชายคาที่ระเหยด ๆ นาน ๆ ยังเต็มตุ่มได้ ข้อนี้นั้นใด ผู้มีปัญญาเมื่อสะสมบุญทีละน้อย ๆ นาน ๆ เขาก็ย่อมเต็มไปด้วยบุญฉนั้น

คำสอนหรือคำตักเตือนของพระพุทธเจ้าบทนี้ นับว่ามีค่ามาก อย่าประมาทว่าบุญเพียงเล็กน้อยจะไม่ให้ผลน้ำที่หยดจากชายคาที่ระเหยด ๆ นาน ๆ เขายังเต็มตุ่มได้ ข้อนี้นั้นใด ผู้มีปัญญา เมื่อสะสมบุญทีละน้อย ๆ

นาน ๆ เข้าก็ย่อมจะเต็มไปด้วยบุญฉันนั้น คำว่าเต็มไปด้วยบุญนั้น หมายความว่า ในใจของเราเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณธรรมความดีต่าง ๆ คุณธรรมความดีที่เราสะสมทีละน้อย ๆ เช่นอย่างที่เราได้เคยแนะนำมาแล้วว่า ถ้าเราเป็นคนมีนิสัยขี้โมโห โกรธง่าย ใครทำอะไรผิดใจนิดหนึ่งไม่ได้ เป็นอะอะตึงตังขึ้นมาทันทียับยั้งไม่อยู่ เมื่อเรารู้สึกว่าอันนี้เป็นจุดอ่อนสำหรับตัวเราเอง วิธีแก้ก็คือ วันไหนเวลาไหน พอเรามีเวลาสัก ๕ หรือ ๑๐ นาที เราก็เข้าสมาธิทำใจให้สงบแล้วก็สอนตัวเองว่า ต่อแต่นี้ไปเราจะไม่โกรธ ใครเขาจะด่าจะว่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ เราจะไม่โกรธ พยายามสอนอย่างนี้เป็นต้น การกระทำอย่างนี้คือการสะสมบุญ เพราะคำว่าบุญนั้นก็ หมายถึงความดี ความโกรธนั้นเป็นบาปแต่การไม่โกรธ คือความมีเมตตากรุณา หรือการให้อภัยนี่คือบุญ

ในเมื่อเราพยายามตักเตือนตัวเองว่า ต่อแต่นี้ไปเราจะไม่โกรธ จะให้อภัยเขา จะไม่ถือ จะปล่อยวางก็หมายความว่า เรากำลังสะสมบุญคือความดีในเรื่องนี้ทีละน้อย ๆ เปรียบเหมือนน้ำที่หยดจากชายคาที่ละหยด ๆ

นาน ๆ เข้านิสัยของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด คือว่าในเมื่อมีเหตุการณ์ที่จะทำให้เราโกรธเกิดขึ้น ถ้าเป็นสมัยก่อนเราก็คงจะอะอะตึงตังขึ้นแล้ว แต่ในเมื่อเราหัดทำอย่างนี้บ่อย ๆ นานเข้าเราก็จะมีสติ เราจะนึกได้เสมอว่า เราจะไม่โกรธ เพราะความโกรธนี้ไม่ดี เราตั้งใจแล้วว่าเราจะไม่โกรธ เราสอนตัวเองแล้วว่าเราจะไม่โกรธ เพราะฉะนั้นต้องไม่โกรธ ต้องไม่โกรธ เราจะต้องให้อภัย เราจะต้องปล่อยวาง เราจะคิดจากแง่ของเขา บางทีเขาอาจจะมีความจำเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ที่ทำให้แสดงกิริยาอย่างนั้นออกมา เราจะนึกอย่างนี้ได้เสมอ

ในเมื่อเรานึกได้แบบนี้ มีสติเกิดขึ้นอย่างนี้แล้ว ก็หมายความว่า การปฏิบัติในทางสมาธิ ด้วยวิธีสอนตัวเองเช่นนี้ได้ผลแล้ว และผลที่ว่านี้ท่านลองนึกดูให้ดีว่าไม่ใช่เล็กน้อยเลย เพราะว่าคนในโลกที่เกิดความเสียหาย เกิดความยุ่งยาก เกิดความเดือดร้อน หรือบางทีถึงกับบ้านแตกสาแหรกขาด ครอบครัวไม่เป็นครอบครัว ลูกเข้าไม่มีความสุข ทั้งนี้ไม่ใช่อะไรเลย เพราะนิสัยชี้

โมโหของพ่อบ้านแม่บ้าน หรือว่านิสัยขี้โมโหของคนนั้น คนนี้ซึ่งอยู่ภายในครอบครัวเดียวกัน ทำให้บ้านไม่สงบ สุขไม่แจ่มใส ไม่ร่าเริง ถ้าหากว่าเราปฏิบัติในเรื่องสมาธิ ตามแนวที่กล่าวมานี้ได้ เหตุการณ์ที่กล่าวมานี้ก็จะหมดไป เพราะฉะนั้นเราควรจะพยายามนั่งสมาธิทุก ๆ วัน วันละ ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที ทั้งนี้สุดแล้วแต่จะหาได้ จงพยายามทำทุก ๆ วัน ตามเวลาหรือตามโอกาสเท่าที่สามารถจะกระทำได้ ข้าพเจ้าคิดว่าไม่กี่เดือน หรือว่าบางคนอาจจะเพียงเดือนเดียวก็อาจจะเห็นผลชัด หรือบางคนอาจจะเห็นผลภายใน ๗ วันก็ได้ แต่บางคน ข้าพเจ้าคิดว่าอย่างช้าที่สุดคงไม่เกิน ๑ ปี

ท่านคิดว่า ท่านจะทดลองดูหรือไม่ ? เราเคยเป็นคนขี้โมโหโทโสมาแล้วหลายปี แต่แล้วเราก็สามารถที่จะแก้นิสัยนี้ให้หายได้เพียงระยะ ๗ วัน ๑ เดือน หรือว่าอย่างช้าไม่เกิน ๑ ปี แล้วท่านก็กลายเป็นคนที่มีนิสัยอย่างนี้ตลอดเวลา จนกระทั่งสิ้นชีวิต และจะมีผลสืบเนื่องไปถึงชาติหน้าอีก ท่านเห็นแล้วหรือยังว่า อานิสงส์หรือว่าผลนั้นยิ่งใหญ่ขนาดไหน เราปฏิบัติธรรม

แต่ละครั้ง ๕ นาที ๑๐ นาทีเท่านั้น น้ำที่หยดจากชายคา
ที่ละหยด ๆ นาน ๆ เข้ายังเต็มตุ่มได้ อย่าลืมนึกว่า
พระพุทธเจ้าให้สติเช่นนี้ พระพุทธเจ้าบอกว่าอย่า
ประมาทว่าบุญเพียงเล็กน้อยจะไม่ให้ผล ให้ท่าน
พยายามนึกอย่าง นี้ให้มากแล้วท่านจะรู้สึกว่าการปฏิบัติ
หลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้นไม่ใช่เรื่องยุ่งยากจริง ๆ

คนที่สอนธรรมให้คนอื่นเข้าใจยาก หรือว่าตัวเอง
ปฏิบัติยากไปเองนี้ ข้าพเจ้าคิดว่ามันจะต้องเนื่องมา
จากการเข้าใจผิดอะไรสักอย่างหนึ่ง เพราะวิธีการของ
พระพุทธเจ้านั้นไม่ใช่ทำวิธีที่ง่ายให้ยาก แต่พระองค์
พยายามทำวิธีที่ยากให้ง่าย ซึ่งสำนวนในภาษาบาลี
พระองค์ทรงใช้คำว่า อุตฺตานํ กโรติ แปลว่าทำเรื่องที่ลึก
ให้ตื้น หรือทำเรื่องที่ยากให้ง่าย ลักษณะของ
พระพุทธศาสนาเป็นเช่นนี้ เราเป็นพุทธศาสนิกชน เราก็
ควรจะเข้าใจสัญลักษณ์ที่แท้จริงว่า ลักษณะของ
พระพุทธศาสนาเป็นเช่นนี้

เพราะฉะนั้น ท่านควรจะเข้าหาพระพุทธศาสนา
ด้วยวิธีที่ง่าย ๆ ถ้าเรื่องอะไรมันยากเกินไป หมายความว่า

ว่าท่านเข้าใจผิด ท่านศึกษาผิดอย่างแน่นอนไม่มีปัญหาเรื่องนี้ข้าพเจ้ากัลยาณีนัยน์ได้ แต่บางคนก็อาจจะบอกว่า พระพุทธศาสนาเป็นของยากเป็นของลึกซึ้ง เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะต้องยาก ข้อนี้ก็จริงอยู่ แต่ความยากที่ว่านี้ เราสามารถทอนลงมาได้ แล้วเราก็ปฏิบัติจากวิธีที่ง่าย ๆ ไปก่อน สิ่งใดที่เราเคยรู้ลึกมาตั้งแต่แรกว่ามันยากเหลือเกิน เข้าใจยากมาก เมื่อการศึกษาหรือการปฏิบัติของเราไปถึงขั้นของมันแล้ว มันจะง่ายไปเอง

เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นในเรื่องไหน ถ้าหากว่าท่านเริ่มต้นด้วยความรู้ลึกว่ายาก แสดงว่าท่านผิด ไม่ตัวท่านผิด ก็คนสอนผิด ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งแน่นอน ขอให้จำเอาไว้ว่า นี่คือ สัญลักษณ์ที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าพยายามทำเรื่องยากให้่ง่ายให้ เหมาะแก่คนทุก ๆ คน เพราะฉะนั้นการฝึกสมาธิก็ดี การถือศีลก็ดี การศึกษาธรรมก็ดี ในแบบของพระพุทธศาสนานั้น จะต้องเป็นวิธีที่ง่าย ๆ เสมอ ข้าพเจ้า กัลยาณีนัยน์ว่า นี่คือวิธีการที่ถูกต้องของพระพุทธศาสนา

การรักษาสุขภาพทางจิต หรือการส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้น หลักใหญ่ ๆ อยู่ที่ว่า ให้เราพยายามปลูกฝังคุณธรรมลงไป คุณธรรมก็คือความดี เช่น ความเมตตา ความกรุณา ความเสียสละ การให้อภัย ความขยัน ความอดทน ความซื่อสัตย์ ความกตัญญู อะไรเหล่านี้เป็นต้น อะไรที่เราารู้สึกว่ามันยังบกพร่องอยู่ เราพยายามที่จะเพิ่มเติมมันลงไป โดยวิธีการแบบง่าย ๆ คือ ในแบบที่เราสามารถที่จะทำได้ อย่าลืมนึกว่าเศรษฐีซึ่งเขามีเงินมาก แม้ว่าเราไม่สามารถที่จะมีเงินเท่ากับเศรษฐีก็ช่าง แต่ถ้าเราจะมีเพียง ๕ บาท ๑๐ บาท หรือ ๒๐ บาท ก็ยังดีกว่าที่จะไม่มีเลย ข้าพเจ้านิยมหรือยืนยันที่จะให้พุทธศาสนิกชนทั่วไปใช้หลักการอันนี้ และด้วยหลักการอันนี้ข้าพเจ้าคิดว่า จะเป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาแพร่หลายทั่วไป แทรกซึมทั่วไปมากกว่าที่เราจะใช้วิธีซึ่งทำให้ประชาชนเกิดความยุ่งยาก รายการสุขภาพทางจิต สำหรับในวันนี้ข้าพเจ้าคิดว่า อยากจะให้ข้อคิดไว้เพียงแค่นี้ก่อน ในวันพฤหัสบดี และวันศุกร์หน้า ซึ่งข้าพเจ้ายังจะมาพูดอีกนั้น

จะพยายามให้ข้อคิดในเรื่องนี้อีก สำหรับในวันนี้ขอยุติ
เท่านี้

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๒๑

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่อง
 สุขภาพทางจิต ตอนที่ ๒๑ ในเรื่องของอริยสัจ
 พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกข์ในความหมายของอริยสัจนั้น
 เป็นสิ่งที่ควรจะกำหนดรู้ คำว่ากำหนดรู้ ในคำนี้
 หมายความว่า ให้พยายามตั้งข้อสังเกตเอาไว้ เพราะ
 ตามหลักของอริยสัจ ต้นเหตุแห่งความทุกข์นั้น ไม่ใช่อยู่ที่
 ที่ความยากจน หรืออยู่ที่ความเจ็บป่วย หรืออยู่ที่สาเหตุ
 อย่างไม่อันเป็นสิ่งภายนอก ต้นเหตุแห่งความทุกข์ที่
 แท้จริงนั้น อยู่ที่ค้นหาอุปาทาน หรืออยู่ที่อวิชา หรืออยู่ที่
 ที่กรรมของเราเอง ทุกข์ในความหมายของอริยสัจเป็น
 สิ่งที่เราควรกำหนดรู้ หมายความว่า เราจะต้องพยายามตั้ง
 ข้อสังเกตอยู่เสมอว่า ความทุกข์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นใน
 ชีวิตประจำวันนั้น ต้นเหตุของมันอยู่ที่ค้นหา อุปาทาน
 จริงหรือไม่ ? ให้พยายามตั้งข้อสังเกตเอาไว้ จนกว่าเรา
 จะรู้สึกอย่างแจ่มแจ้งขึ้นมาว่า ความทุกข์ทุก ๆ อย่างที่

เกิดขึ้นมานั้น ไม่ว่าจะเนื่องมาจากเหตุอะไรต้นเหตุของมันจะต้องอยู่ที่ตัณหาอุปาทานเสมอ ถ้าตัณหาอุปาทานไม่เกิดแล้ว ถึงแม้สาเหตุแห่งความทุกข์อย่างอื่นจะมีอยู่ ก็จะไม่มีความหมายอะไร เหตุต่าง ๆ เหล่านั้นจะกลายเป็นโมฆะ กล่าวคือ ไม่สามารถที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าสอนให้เราตั้งข้อสังเกตอย่างนี้ แต่การตั้งข้อสังเกตอย่างนี้ โดยมากเรามักจะไม่ค่อยทำกัน ทั้งนี้เพราะเหตุว่า เหตุอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นเรามองเห็นได้ง่าย เช่นวันไหนสตางค์ไม่พอใช้ หรือว่าวันไหนถูกเจ้านายดู หรือว่าวันไหนมีสาเหตุอย่างอื่นทำนองนี้เกิดขึ้น เราจะรู้สึกประทับใจว่า เพราะเหตุนี้ที่เดียวเราถึงเดือดร้อน เพราะเหตุนี้ที่เดียว เราถึงได้กลุ้มใจอะไรทำนองนี้เป็นต้นส่วนมากเราไม่ได้ตั้งข้อสังเกตหรือไม่ได้พิจารณาว่าต้นเหตุของมันนั้นอยู่ที่ ตัณหา อุปาทาน เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงอยากจะให้ข้อสังเกตแก่ท่านทั้งหลายว่า ต่อแต่นี้ไปขอให้ลองพยายามปฏิบัติหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ ซึ่งการปฏิบัติตามหลักอันนี้ไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก

ไม่ใช่เรื่องที่จะทำให้เราต้องเสียเวลาอะไรมากมาย เพียงแต่เราพยายามตั้งข้อสังเกตไว้เท่านั้น แล้วในไม่ช้า เราก็จะรู้สึกขึ้นมาว่า แน่แล้วต้นเหตุแห่งความทุกข์นั้น มันต้องอยู่ที่นี้แน่ ๆ ไม่ใช่อยู่ที่อื่น กล่าวคืออยู่ที่ต้นเหตุ อุปาทาน

ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าท่านจะนึกถึงอุทาหรณ์อันนี้ บางที่จะทำให้เราเข้าใจง่ายขึ้น กล่าวคือ โดยธรรมดา หรือโดยหลักทั่ว ๆ ไป โจรที่จะเข้าไปล้นที่บ้านไหนก็ตาม โดยปกติไม่ใช่ปล้นคนเดียว จะต้องมีหลายคนรวมกัน เป็นพรรคพวก และจะต้องมีหัวหน้า ถ้าหากว่าหัวหน้าไม่ลงมือ ลูกน้องก็ไม่กล้า นี่หมายถึงหลักทั่ว ๆ ไป ซึ่ง อาจจะมีข้อยกเว้นบ้าง แต่เฉพาะในกรณีที่จะต้องการ ให้เข้าใจในที่นี้ ข้าพเจ้าหมายถึงว่า ถ้าหากโจรที่เป็นหัวหน้าไม่ลงมือแล้ว ลูกน้องก็ไม่สามารถจะลงมือได้ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่เจ้าของทรัพย์ ที่จริงก็ไม่ใช่ เนื่องมาจากหัวหน้าเพียงคนเดียว จะต้องเนื่องมาจาก พวกลูกน้องต่าง ๆ เหล่านั้นด้วย แต่ขอให้ท่านสังเกตว่า ถ้าหัวหน้าไม่ลงมือ ลูกน้องก็ไม่อาจที่จะทำการปล้น

หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า ไม่สามารถที่จะสร้างความเดือดร้อนให้แก่เจ้าทรัพย์ได้ ข้อนี้ฉันใด ตัณหาอุปาทานนั้นเปรียบเหมือนโจรที่เป็นหัวหน้า ส่วนสาเหตุอื่น ๆ เป็นต้นว่า ความยากจน ความเจ็บป่วย การถูกเขากลับแก๊ง หรือว่าถูกเจ้านายดู หรือจะเนื่องมาจากสาเหตุอะไรก็ตามที่ เหตุต่าง ๆ เหล่านี้เปรียบเหมือนลูกน้องของหัวหน้าโจร ลูกน้องต่าง ๆ เหล่านี้ซึ่งหมายถึงสาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นโมฆะ กล่าวคือ ไม่สามารถที่จะสร้างความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่เจ้าของได้ ถ้าหากว่า ตัณหา อุปาทานไม่เกิด ต่อเมื่อตัณหาอุปาทานเกิด ซึ่งเปรียบเหมือนว่า โจรที่เป็นหัวหน้าลงมือแล้วเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ซึ่งเปรียบเสมือนหนึ่งลูกน้องของโจร จึงจะพลอยผสมสร้างความเดือดร้อนให้แก่เจ้าทรัพย์ด้วย

ขอให้ท่านนึกถึงตัวอย่างอันนี้ไว้เสมอ แล้วจะทำให้ท่านเข้าใจง่ายถึงเรื่องอริยสัจ ซึ่งมีประโยชน์อย่างยิ่งที่สุดในชีวิตประจำวัน และอย่าลืมว่าการศึกษาและการปฏิบัติตามหลักอริยสัจนั้น จะเริ่มได้ผลตั้งแต่เราเริ่มลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ ตั้งแต่เราเริ่มตั้งข้อสงสัยเกิดว่า ความ

ทุกข์ทุก ๆ อย่างจะต้องเนื่องมาจากตัณหาอุปาทาน นับ
 จำเต็มตั้งแต่เราตั้งข้อสงสัยเกิดอย่างนี้ก็หมายความว่าเรา
 ได้เริ่มลงมือปฏิบัติตามหลักอริยสัจแล้ว และผลนั้นจะ
 ต้องเริ่มเกิดขึ้นอย่างเห็นได้ง่าย หรือเห็นได้ชัดไปที่ละ
 น้อย ๆ และในที่สุด เมื่อท่านรู้อย่างแจ่มแจ้งว่าแน่แล้ว
 ตัณหา อุปาทาน นี้เปรียบเหมือนหัวหน้าโจรจริง ๆ
 สาเหตุแห่งความทุกข์อื่น ๆ นั้นเป็นเพียงลูกน้องเท่านั้น
 ถ้าหากหัวหน้าไม่ลงมือ ลูกน้องก็ไม่อาจที่จะสร้างความ
 เดือดร้อนให้แก่คนอื่นได้ เมื่อท่านรู้แจ้งเช่นนี้ ท่านก็ รู้สึก
 ว่าความทุกข์ในชีวิตประจำวันน้อยลงไปมาก

อนึ่ง ข้าพเจ้าขอให้ท่านนึกอย่างนี้อีกอย่าง คือ
 พระอรหันต์เป็นผู้ที่ละตัณหา อุปาทาน ได้แล้วโดย
 สิ้นเชิง ในสันดานของท่านไม่มีตัณหาอุปาทานเหลืออยู่
 เลยขอให้สังเกตว่าความผิดหวังใด ๆ หรือว่าสาเหตุแห่ง
 ความทุกข์ใด ๆ อย่างที่มีกันอยู่ในชีวิตของปุถุชนนั้น จะ
 ไม่สามารถทำให้จิตใจของท่านเป็นทุกข์ได้เลยเป็นอัน
 ขาด ทั้งนี้เพราะอะไร ? ก็เพราะใจที่เป็นหัวหน้า
 กล่าวคือ ตัณหาอุปาทานนั้นไม่ได้ลงมือ ลูกน้องจึงไม่

อาจจะทำได้ นั่นหมายความว่า ตัณหา อุปาทานใน
 สันดานของท่านไม่มี แม้ว่าบางครั้งท่านจะอด จะหิว
 ร่างกายจะไม่สบาย จะมีคนต่อว่า มีคนดูถูกเหยียด
 หยาม หรือว่าจะมีสาเหตุใด ๆ ก็ตามที ซึ่งโดยปกติแล้ว
 ย่อมทำให้เกิดความทุกข์แก่ปุถุชนได้เสมอนั้น แต่สำหรับ
 พระอรหันต์ ผู้ซึ่งละตัณหาอุปาทานได้โดยเด็ดขาดแล้ว
 เหตุแห่งความทุกข์นั้น ๆ จะไม่สามารถสร้าง ความทุกข์
 อันนั้นให้เกิดแก่ท่านได้เลยเป็นอันขาด นี่คือเรื่องสำคัญ
 ที่ท่านจะต้องสังเกตเอาไว้ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงใคร่ที่
 จะขอร้องให้ท่านลองพยายามปฏิบัติตามหลักอริยสัจดู
 การปฏิบัติตามหลักอริยสัจในรูปแบบง่าย ๆ เช่นนี้ จะเป็น
 การป้องกันความเสื่อมโทรมในทางสุขภาพทางจิต และ
 จะเป็นการรักษาและส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้นโดย
 ลำดับ เมื่อใดที่ท่านเกิดความรู้สึกขึ้นมาอย่างจริงใจว่า
 ต้นเหตุแห่งความทุกข์ทุก ๆ อย่างนั้น มันอยู่ที่ตัณหา
 อุปาทานนี้เอง การที่เราจะแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน
 จะต้องมาแก้ที่ตัณหา อุปาทานด้วย จะไปมัวแก้ที่สาเหตุ
 อย่างอื่นนั้น ถึงอย่างไรเสียก็ไม่มีทางเอาชนะความทุกข์

ได้ ถ้าความรู้สึกอันนี้หรือความเข้าใจอันนี้แจ่มแจ้ง
 ประทับจิตใจของท่านอยู่เสมอแล้ว ข้าพเจ้ากล้ารับรอง
 ได้ว่า ความผาสุกในชีวิตประจำวันนั้นจะดีขึ้นโดยลำดับ

ขอให้ท่านสังเกตตัวท่านเอง และสังเกตดูลูก
 หลานคนที่อยู่ในความปกครอง เพื่อนฝูง หรือใครก็ตาม
 แล้วท่านจะเห็นว่า ทุกครั้งที่ความทุกข์เกิดขึ้นนั้น เขาจะ
 โทษสาเหตุภายนอก หรือหากว่าถ้าจะมีคนใดเกิดพูด
 ขึ้นมาว่า การที่ฉันเดือดร้อนคราวนี้ เป็นเพราะตัณหา
 อูบาทานของฉันแท้ ๆ ถ้าหากว่าท่านได้ยินเช่นนี้เข้า ก็
 ต้องนับว่าเป็นการบังเอิญ หรือเป็นโชคดียังน่า
 ประหลาด เพราะอะไร ? เพราะโดยปกติในชีวิตของคน
 ธรรมดาโดยทั่ว ๆ ไปนั้น เขาไม่ค่อยจะนึกอย่างนี้กัน คน
 ส่วนมากจะมองข้ามถึงเรื่องอริยสัจ แต่ไปมองถึง
 สาเหตุที่เป็นปลายเหตุ หรือที่เป็นเหตุย่อย ๆ ไม่ใช่เป็น
 ต้นเหตุที่จะนำความทุกข์มาให้จริง ๆ

การปฏิบัติตามหลักข้อนี้ ข้าพเจ้าคิดว่ามีอีกวิธี
 หนึ่ง ซึ่งถ้าหากเราทำอยู่เสมอ วันละ ๕ นาที ๑๐ นาที
 สุดแล้วแต่เราจะมีเวลาว่าง หรือว่ามีเวลาสงบตอนไหน

ก็ลงมือปฏิบัติต่อนั้น ในไม่ช้าเราก็จะเห็นผล และวิธีปฏิบัติที่ว่านี้ก็คือ ครั้งแรกขอให้ท่านพยายามกำหนดลมหายใจเข้าออกสูดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ พยายามกำหนดลมให้ได้ทุกระยะ ทุกขณะจิต เพียงไม่กี่ครั้ง จิตใจของท่านก็จะสงบ เมื่อจิตใจสงบแล้ว ท่านลองประมวลถึงความทุกข์ ที่ท่านผ่านมาในวันนั้น แล้วพิจารณาดูในขณะที่อยู่ในสมาธิเอาปัญหาต่าง ๆ นั้นมาพิจารณาในขณะที่อยู่ในสมาธิ ในขณะที่จิตใจสงบ โดยตั้งข้อสังเกตว่า สมมติว่าเมื่อเข้านี้เราเกิดโมโห เกิดโทสะ หรือเมื่อตอนสายเรารู้สึกก্লุ้มใจ ไม่สบายใจ หรือเมื่อตอนไหนก็ตาม เมื่อเราเกิดความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้ แล้วจงหยิบเอาเรื่องเหล่านั้นมาพิจารณาตามหลัก อริยสัจว่า จริงหรือไม่ เป็นเพราะต้นเหตุอุปาทาน ของเราแท้ ๆ ที่ก่อให้เกิดความทุกข์เหล่านั้นขึ้นมา ขอให้ท่านพยายามเข้าสมาธิแล้วพิจารณาถึงความทุกข์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา โดยวิธีนี้ท่านอาจจะมองเห็นหรือบางคนก็อาจจะซาบซึ่งขึ้นมาทันทีว่า ความทุกข์อย่างที่ผ่านมา นั้น ที่แท้มันเกิดจากต้นเหตุอุปาทานนั่นเอง แต่จะ

อย่างไรก็ตาม คนที่จะปฏิบัติตามหลักอันนี้ได้ผลนั้น ท่านจะต้องพยายามศึกษาความหมายของคำว่า ตัณหา ให้ซึ่ง ถ้าไม่ซึ่งถึงความหมายของตัณหาแล้ว การปฏิบัติตาม หลักนี้จะไม่ได้อะไรเลย

ตัณหา แปลว่า ความต้องการ แปลว่า ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือจะแปลว่า ความยินดี ความพอใจก็ได้ แต่ถ้าเราแปลตัณหาเพียงแค่นี้จะยังไม่ก่อให้เกิดผลอะไรในทางปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ขอให้ท่าน จำคำจำกัดความอันนี้ไว้ว่า ตัณหาหมายถึง ความต้องการที่ประกอบด้วยอุปาทาน ตัณหากับอุปาทานนั้น เกิดพร้อมกันเสมอ ถ้าตัณหาเกิด หมายถึงอุปาทานเกิด หรือถ้าอุปาทานเกิด ก็หมายถึงตัณหาเกิด แต่การพูด อย่างนี้อาจจะเป็นการยากเกินไป สำหรับบุคคลทั่ว ๆ ไป เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจะให้ความหมายเสียใหม่ เพื่อให้ จำง่าย ๆ ดังนี้

ในขณะที่ เมื่อความต้องการเกิดขึ้นแล้ว ท่าน รู้สึกว่า นั่นเป็นความต้องการของเรา เราต้องการอย่าง

นั่น เราต้องการอย่างนี้ ถ้ามีคำว่าเรา หรือของเรา ประกอบอยู่ด้วยเช่นนี้ ความต้องการอันนี้คือตัณหา

อย่าลืมว่า เมื่อพูดถึงตัณหา จะต้องประกอบด้วย อุบาทุณสมมอ ขอให้ท่านสังเกตด้วยว่า คนอื่นเวลาเขามี ความต้องการอะไร แม้ว่าเขาจะผิดหวัง จะไม่สม ประสงค์สักเพียงไรก็ตาม ถ้าหากว่าคน ๆ นั้นไม่เกี่ยว ข้องอะไรกับเรา คือหมายความว่าไม่ใช่ลูกของเรา ไม่ใช่ หลานของเรา ไม่ใช่เพื่อนของเรา ไม่ใช่พ่อไม่ใช่แม่ของ เรา ไม่ใช่อะไรที่เรียกว่าเป็นของเราทั้งนั้น คนเหล่านั้น แม้ว่าเราจะรู้อยู่ว่า ความปรารถนาของเขาไม่สำเร็จ ความปรารถนาของเขาขัดข้อง เราก็วางเฉยได้ ไม่ เตือนร้อนไปกับเขา แต่ถ้าหากความต้องการอันนั้น รู้สึก ว่ามันเป็นความต้องการของลูก ของหลาน ของสามี ของภรรยา ของพ่อ ของแม่ หรือของ ๆ ใคร ก็ตามที่เรารักและยึดถือว่าเป็นของ ๆ เรา เมื่อเขาผิดหวัง เกิดความ เตือนร้อน เราก็พลอยเตือนร้อนไปด้วย แต่ถ้าเป็นความ ต้องการของคนอื่น ไม่ทำให้เราเตือนร้อน ข้อนี้ฉันใด ความต้องการที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ถ้าท่านจะฟัง

รู้สึกขึ้นมาบ้างว่า อันความต้องการทุก ๆ อย่างที่เกิดขึ้น
ในชีวิตประจำวันของเราเนี่ย มันไม่ใช่ความต้องการ การของ
เรา มันเป็นแต่เพียงสภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น เพราะเหตุ
นั้น ดับก็เพราะเหตุนั้น ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะไม่
เดือดร้อนเช่นเดียวกัน หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือ พยายาม
มองให้เห็นว่า ความต้องการที่เกิดขึ้นมันเป็นเพียงคล้าย
ๆ กับโรคชนิดหนึ่ง ซึ่งถ้ามีเหตุ โรคมันก็เกิดขึ้นใน
ร่างกาย แต่ถ้าเหตุไม่มี โรคนั้นมันก็หายไป ถ้าท่านจะ
พยายามมองเหตุการณ์ทุก ๆ อย่างเกิดขึ้น เป็นเสมือน
หนึ่งโรคที่เกิดขึ้นในร่างกาย คือพิจารณาให้เห็นว่าเป็น
สิ่งที่จรมาทิหลัง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่มาตั้งแต่เดิม ไม่ใช่ตัวเรา
ไม่ใช่ของ ๆ เราอย่างนี้ ข้าพเจ้าก็กล้ารับรองได้ว่า ถ้าท่าน
รู้สึกขึ้นมาเช่นนั้นจริง ๆ ความทุกข์ที่เกิดขึ้น หรือที่กำลัง
มีอยู่นั้นมันจะคลายตัว หรือสลายตัวทันที ทั้งนี้เพราะ
อะไร ? เพราะตัณหา ซึ่งหมายถึงความต้องการที่
ประกอบไปด้วยความยึดถือ ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความ
ทุกข์นั้น ถ้ามันไม่มีทุกข์ก็ย่อมไม่มี เมื่อใดพยายามตั้ง
ข้อสังเกตอย่างนี้ ในไม่ช้าท่านก็จะเข้าใจความหมาย

ของคำว่าทัศนคติซึ่งขึ้นด้วย และพร้อมกันนั้น ท่านก็จะมองเห็นด้วยว่า แน่แล้วัฒหา คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ไม่ใช่สิ่งอื่น เพราะฉะนั้นการที่เราจะแก้ไขความทุกข์ในชีวิตประจำวัน เพื่อที่จะรักษาสุขภาพทางจิตใจของเราไว้ให้ดีเสมอ นั้น ก็คือ ท่านต้องพยายามหมั่นเข้าสมาธิ แล้วก็พิจารณาดูความต้องการทุก ๆ อย่างที่เกิดขึ้น พยายามพิจารณาให้เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา คือไม่ใช่ความต้องการของเรา ความต้องการทุก ๆ อย่างที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากเหตุดับเพราะความสิ้นแห่งเหตุ ถ้าท่านรู้อย่างนี้แล้วท่านก็จะสามารถรักษาสุขภาพทางจิตของท่านได้ สำหรับในวันนี้ ข้าพเจ้าคิดว่าพอสมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

สวัสดิ์

พฤษศบตีที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๒๒

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่อง
สุขภาพทางจิต ตอนที่ ๒๒ ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้ว
ว่าการที่จะแก้นิสัยสันดานของคนเรา เพื่อที่จะรักษา
สุขภาพทางจิตไว้ให้ดี หรือเพื่อที่จะส่งเสริมสุขภาพทาง
จิตให้ดีขึ้นนั้น จำเป็นที่จะต้องใช้กรรมวิธีทางสมาธิด้วย
การตัดเดือนหรือการอบรมแบบธรรมดาที่ใช้กันอยู่ทั่ว ๆ
ไปนั้น อาจจะได้ผลสำหรับแก้นิสัยบางอย่างที่ยังไม่ฝัง
ลึกลงไปในสันดาน แต่สำหรับนิสัยบางอย่างที่ฝังลึกมี
รากหยั่งลงไปมากในสันดานแล้ว การอบรมกันแบบ
ธรรมดาจะไม่ได้ผลอะไรเลย เหมือนกับโรคบางอย่าง
ถ้าหากเป็นที่อวัยวะภายใน ซึ่งจำเป็นอย่างจะต้องผ่าตัดจึงจะ
หายนั้น การรับประทานยาหรือการฉีดยากันแบบ
ธรรมดาย่อมไม่อาจที่จะรักษาได้ ข้อนี้ฉันใด การแก้
นิสัยสันดานที่ฝังลึกลงไปจิตใจอย่างลึกซึ้งนั้น เนื่อง
จากการอบรมแบบธรรมดาไม่สามารถที่จะให้คำสั่งสอน

หรือคำตักเตือนแทรกซึมลงไปในสันดานได้ คือแทรกซึมไปถึงจิตใจส่วนลึก เพราะฉะนั้นจึงไม่ได้ผล แต่ถ้าหากใช้กรรมวิธีทางสมาธิเข้าช่วย ซึ่งหมายความว่า ในขณะที่เราจะสอนหรือตักเตือนตัวเอง หรือจะมีใครมาแนะนำสั่งสอนเราก็ตาม ถ้าหากว่าในขณะที่เราพยายามทำจิตใจให้สงบ เข้าสมาธิไปให้ลึกแล้วสอนตัวเอง สูดแล้วแต่ว่าต้องการจะแก้นิสัยสันดานของตัวเองอย่างไร เราก็พยายามหาคำพูด หรือหาคำแนะนำที่ดีมาตักเตือนตัวเอง สอนตัวเองในขณะนั้น โดยวิธีอย่างนี้ ในเมื่อเราทำบ่อย ๆ หลาย ๆ ครั้ง ก็จะสามารถแก้นิสัยสันดานอันนั้นได้

หลักการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาสรุปแล้วก็มีอยู่เพียง ๓ อย่างคือ ศิล สมาธิ และปัญญาเท่านั้น ปัญหาในเรื่องศีลไม่มี และข้าพเจ้าก็เคยพูดมาบ้างแล้ว แต่ปัญหาที่เราควรจะต้องนำมาพิจารณากันบ่อย ๆ ในขณะนี้ก็คือ เรื่องสมาธิและปัญญาที่เกิดจากสมาธิ การทำสมาธิสำหรับคนทั่ว ๆ ไป ข้าพเจ้าได้เคยแนะนำมาแล้วว่า ไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องใช้เวลา

อย่างมากมาย วันหนึ่งเราใช้เวลาเพียง ๕ นาที หรือ ๑๐ นาทีเท่านั้น หรืออย่างมากก็ไม่เกินครึ่งชั่วโมง ก็สามารถทำสมาธิได้ผล แต่สมาธิแบบนี้หมายถึงการเข้าสมาธิเพื่อตัดเตือนตัวเอง หรือสั่งสอนตัวเอง สมมติว่าเราเป็นคนมีนิสัยชอบโทษสิ่งภายนอก ในเวลาความทุกข์เกิดขึ้นแทนที่จะนึกถึงหลักอริยสัจว่า ตัณหา อูปาทาน คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ เราไม่ค่อยจะนึกถึงหลักอันนี้ แต่ในเมื่อเราต้องการที่จะให้เราเป็นคนมีนิสัยสันดานที่ดี ก็ขอให้นึกถึงหลักอันนี้อยู่เสมอ และให้ใช้วิธีเข้าสมาธิ แล้วก็สอนตัวเอง วิธีที่จะสอนตัวเองในเรื่องอย่างนี้ไม่มีอะไร นอกจากว่าเราจะต้องประมวลถึงเรื่องความทุกข์ต่าง ๆ ที่เราผ่านมาในชีวิตประจำวัน แล้วก็พยายามแยกแยะออกพิจารณาว่า มันเนื่องมาจากสาเหตุอะไรบ้าง แล้วในที่สุดพยายามมองเห็นว่า ต้นเหตุแห่งความทุกข์นั้นอยู่ที่ตัณหาอูปาทาน ดังที่ข้าพเจ้าได้เคยเปรียบเทียบมาแล้วเมื่อวานนี้ว่า ตัณหาอูปาทานนั้น เปรียบเหมือนหัวหน้าโจร ส่วนเหตุแห่งความทุกข์อื่น ๆ นั้น เปรียบเหมือนลูกน้องโจร ถ้าหัวหน้าไม่ลงมือ

ลูกน้องก็ไม่อาจที่จะทำการปล้น หรือไม่อาจทำความเดือดร้อนให้แก่เจ้าทรัพย์ได้ เพราะฉะนั้น ปัจจัยสำคัญจึงอยู่ที่ต้นหาอุปาทาน แต่คนส่วนมากไม่ค่อยจะได้นึกถึงหลักอันนี้ มักจะลืมบ่อย ๆ มักจะเผลอบ่อย ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็ต้องพยายามหมั่นเข้าสมาธิ แล้วก็พิจารณาดูความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พยายามพิจารณาไป ๆ จนกว่าจะเห็นแจ้งว่า ต้นเหตุแห่งความทุกข์อยู่ที่ต้นหาอุปาทานจริง ๆ

อนึ่ง แม้ว่าเราจะเห็นแจ้งหรือรู้สึกเห็นเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ใช่ความหมายว่าเราจะเลิกเพียงแค่นั้น แต่เราจะต้องหมั่นเข้าสมาธิบ่อย ๆ แล้วก็สอนตัวเองบ่อย ๆ ในเรื่องอย่างนี้ จนกว่าความคิดในทางนี้จะฝังลึกลงไปในส่วนาน ในเมื่อความคิดอันนี้ฝังลงไปในส่วนานแล้ว ในเวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้น เราจะได้ไม่เผลอสติ คือเราจะนึกได้เสมอว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นครั้งนี้ เนื่องมาจากต้นหาอุปาทานเสมอ สำหรับคนที่ไม่เคยปฏิบัติในทางอริยสัจไม่ได้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ เพียงแต่ศึกษาจากตำรา หรือฟังเขาอธิบายให้ฟัง ย่อมไม่อาจจะที่

เข้าถึงเรื่องนี้ แต่สำหรับคนที่เคยปฏิบัติ ทุกคนจะรู้สึกว่
ในขณะที่เราเกิดความซึ่งว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้ ที่แท้
มันก็เนื่องมาจากต้นหาอุปาทานของตัวเอง ถ้าซึ่งขึ้นมา
อย่างนี้ในขณะใด ในขณะนั้นจะทำให้ความทุกข์ค่อย ๆ
ลดน้อยลงไป หรือว่าบางทีสำหรับคนที่เข้าใจซึ่งจริง ๆ
นั้น นอกจากความทุกข์จะสงบหรือเหือดแห้งหายไปแล้ว
ยังจะทำให้กิเลสที่ทำให้เกิดความทุกข์ ที่กำลังกลุ้มรุม
อยู่ในจิตใจนั้นค่อย ๆ สงบ ค่อย ๆ สร้างซาลงไปด้วย
การพิจารณา หรือการนึกถึงหลักอริยสัจข้อนี้มี
ประโยชน์มาก แต่อย่าลืมว่า คนทั่ว ๆ ไปนั้นแม้จะเข้าใจ
แล้ว แต่ก็อดเปลอหรืออดลืมไม่ได้ในเวลาที่มีความทุกข์
เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงแนะนำว่า ให้พยายาม
หมั่นเข้าสมาธิบ่อย ๆ แล้วให้พิจารณาถึงความทุกข์
พยายามแยกแยะปัญหาต่าง ๆ ออกมาพิจารณาที่ละแ่ง
จนกระทั่ง ในที่สุดมองเห็นชัดว่า ต้นเหตุแห่งความทุกข์
ที่แท้จริงอยู่ที่ต้นหาอุปาทาน

การเข้าสมาธินอกจากจะมีผลดังที่กล่าวมานี้แล้ว
ยังจะมีผลพลอยได้อื่น ๆ อีกหลายอย่าง เช่น ทำให้

ความคิดมีระเบียบดีขึ้น ทำให้ความจำดีขึ้น ความคิด
ว่องไวขึ้น ทำให้การตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ รวดเร็ว และ
แม่นยำถูกต้องและยังมีผลที่ยิ่งใหญ่อีกอย่างหนึ่ง ก็คือทำ
ให้สุขภาพทางจิตของเราดีขึ้น หรืออย่างน้อยที่สุดก็รักษา
สุขภาพทางจิตของเราให้คงอยู่ได้เสมอ ไม่เสื่อมโทรม

ความทุกข์โดยเฉพาะในทางจิตใจ ข้าพเจ้าได้เคย
กล่าวมาแล้วว่ามันคือยาพิษ ถ้าหากว่ามันเกิดบ่อย ๆ
ถึงแม้ว่าบางครั้งมันจะเลือนหายไปด้วยการเปลี่ยน
อารมณ์นั้น ก็ไม่ใช่หมายความว่า จะหายไปจากจิตใจ แต่
ว่ามันเข้าไปฝังตัวอยู่ในสันดาน การเข้าสมาธิพิจารณา
ถึงเรื่องอริยสัจ พิจารณาถึงความทุกข์ต่าง ๆ ว่าเนื่อง
มาจากเหตุอะไรบ้าง การเข้าสมาธิพิจารณาแบบนี้จะ
เป็นการช่วยทำให้ความทุกข์ที่สะสมอยู่ในสันดานนั้น
ค่อย ๆ อ่อนลงหรือจางลง ค่อย ๆ หดไป จนกระทั่งใน
ที่สุดข้างในซึ่งหมายถึงในสันดานหรือในภวังคจิตจะค่อย
สะอาดขึ้น ๆ โดยลำดับ

คนที่สนใจในทางสมาธิจะทราบความจริงได้ข้อ
หนึ่งว่า การที่บุคคลบางคนเข้าสมาธิได้ยาก แต่บุคคล

บางคนเข้าสมาธิได้ง่ายนั้น สาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ ถ้าหากว่าคนไหนที่จิตใจข้างใน สะสมความทุกข์ในทางจิตใจไว้มากเป็นคนที่มีความเสีย จะเข้าสมาธิได้ยาก นั่งสมาธิที่ไร่มองง่วงก็ฟุ้งซ่าน หรือว่าทั้งง่วง ทั้งฟุ้งซ่าน และในที่สุดก็เกิดความรำคาญตัวเอง เกิดขี้เกียจ เลิกไม่ฝึก ความทุกข์ที่สะสมไว้ในจิตใจนั้นเป็นอุปสรรคอันร้ายกาจของสมาธิ เพราะมันคอยผลัดดัน หรือคอยกีดกันไม่ให้สมาธิเกิดขึ้น ไม่ทำให้จิตนั้นแน่วแน่ ไม่ทำให้สมาธิ ลึกลงไป มันคอยต้านอยู่ข้างใน แต่การเข้าสมาธิสอนตัวเองบ่อย ๆ และมีความสุขเกิดขึ้นจากสมาธิ ความสุขที่เกิดขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยความรู้ความเข้าใจ หรือประกอบไปด้วยหลักธรรมที่เรานำมาสอนตัวเองนั้น มันจะค่อย ๆ หายไป ครั้นแล้วในเมื่อจิตใจข้างในค่อย ๆ สะอาดขึ้น การเข้าสมาธิในขั้นลึก ก็จะช่วยง่ายขึ้นโดยลำดับ

ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่ สำหรับคนที่หมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอ นั้น มีผลพลอยได้หลายอย่าง คือ นอกจากจะเป็นการเปลี่ยนนิสัยของตัวเองได้ดีกว่าวิธีอื่น

แล้ว ยังทำให้ความจำดีขึ้น ความคิดว่องไวขึ้น เพราะฉะนั้น จึงใคร่ขอให้หมั่นพิจารณา หมั่นประพฤติ ปฏิบัติบ่อย ๆ เท่าที่เวลาและโอกาสจะพึงอำนวย แม้จะเป็นครั้งละ ๕ นาที ๑๐ นาที ถ้ามีเวลาว่างพอแล้วควร จะทำ และการทำสมาธิแบบนี้ ทำได้ทุกแห่งไม่ว่าจะเป็น ที่ทำงานหรือ ในขณะที่กำลังนั่งไปในรถเมล์หรือในขณะที่ กำลังนอนเอกเขนกบนเก้าอี้อย่างสบายอารมณ์เพื่อการ พักผ่อนหรือก่อนนอนเราก็สามารถที่จะเข้าสมาธิแบบนี้ ได้เสมอ มันไม่ใช่เรื่องยุ่งยากอะไร ขอให้ลองปฏิบัติดู

เมื่อพูดถึงการทำสมาธิเพื่อเป็นการสอนตัวเอง อยากจะให้ข้อคิดเพื่อเป็นการเปรียบเทียบไว้สักอย่าง หนึ่งว่า ถ้าหากว่าเราต้องการที่จะเปลี่ยนนิสัยสันดาน ของเราจริง ๆ แล้วไม่มีวิธีอื่นที่จะช่วยได้ นอกจากสมาธิ เท่านั้น ทั้งนี้เพราะอะไร ? เพราะว่า การเข้าสมาธินั้น ใน เมื่อสมาธิค่อย ๆ ลึกลงไป มันหมายความว่า เรา กำลังเข้าไปสู่จิตใจส่วนลึก และในขณะที่กำลังเข้าสมาธิ พิจารณาตัวเองสั่งสอนตัวเอง ตักเตือนตัวเองโดยอาศัย หลักธรรมนั้น นั่นหมายความว่า เรากำลังจะเอายาซึ่งมี

ประสิทธิภาพเข้าไปรักษาจิตใจในส่วนที่เสียนั้นให้ค่อย ๆ หายไป เพราะฉะนั้นการเข้าสมาธิแบบนี้เปรียบเหมือน การผ่าตัด เป็นการรักษาโรคโดยวิธีผ่าตัด ซึ่งส่วนมาก แล้วมักจะ ได้ผลเด็ดขาด หลักปฏิบัติในทาง พระพุทธศาสนา อย่างลึบว่ามีเพียง ๓ อย่างเท่านั้น คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

หนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ก็บอกเราว่าปัญญา มีทางเกิดอยู่ ๓ ทาง คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เรียกว่า สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณา หรือ การใคร่ครวญ เรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิด จากสมาธิ เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ในปัญญา ๓ อย่างนี้ สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณา สอง อย่างนี้เป็นพื้นเบื้องต้นของ ภาวนามยปัญญา และ ปัญญาที่จะนำมาใช้ได้ผลจริง ๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ สุตมยปัญญา ไม่ใช่ จินตามยปัญญา แต่ต้องเป็น ภาวนามยปัญญา จึงจะสามารถนำมาใช้ได้ผลจริง ๆ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอแนะนำว่า ถ้าท่านต้องการจะ

แก่นิสัย ต้องการที่จะรักษาสุขภาพ ทางจิต หรือต้องการที่จะขจัดความทุกข์ในทางจิตใจที่ฝังอยู่ในจิตใจส่วนลึกแล้ว ไม่มีวิธีอื่นที่จะได้ผลอย่างแน่นอน นอกจากวิธีเข้าสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจดังที่ได้เคยแนะนำมาแล้วก็พยายามหากรรมหรือข้อคิดที่มีประโยชน์ที่มีสาระเอามาสอนตัวเองในขณะที่จิตเป็นสมาธิ ด้วยวิธีนี้ ท่านก็จะสามารถทำสมาธิได้ดีขึ้นโดยลำดับด้วย นิสัยใจคอก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีด้วย สุขภาพทางจิตก็จะดีขึ้นด้วย สำหรับในวันนี้ข้าพเจ้าขอหยุดเพียงแค่นี้

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๒๓

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่อง
สุขภาพทางจิตตอนที่ ๒๓ เมื่อคราวที่แล้ว คือ เมื่อวัน
พฤหัสบดีกับวันศุกร์ที่แล้ว ข้าพเจ้าได้พูดถึงเรื่องวิธีฝึก
สมาธิแบบง่าย ๆ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิเพื่อสอนตัวเอง
การเข้าสมาธิเพื่อสอนตัวเองนี้ได้ประโยชน์มาก เป็น
การจูงใจตัวเองให้ละชั่วทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์
ขึ้นทีละน้อย พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า บุคคลใดใน
เมื่อรู้ตัวว่าเป็นคนผิด แล้วตั้งใจที่จะแก้ไขความผิดอัน
นั้นเสีย บุคคลประเภทนี้ ก็สามารถที่จะกลายเป็นคนดี
ขึ้นมาได้ และพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญผู้ที่สามารถ
สอนตัวเองหรือตักเตือนตัวเองได้ว่า เป็นผู้ประเสริฐ
เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าหากว่าท่านผู้ฟัง ซึ่งโดย
ปกติมักจะมีเวลาไม่มากนักในการที่จะสอนตัวเอง
เพราะเหตุว่า เรามีภารกิจ มีปัญหายุ่งยากที่เราจะต้อง
ขบคิดในด้านต่าง ๆ มากมาย เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าใน

ชั่วระยะเวลาว่าง ๕ นาที ๑๐ นาที หรืออย่างมากไม่เกินครึ่งชั่วโมงนั้น ถ้าหากว่าเราจะใช้เวลาเหล่านี้สำหรับฝึกฝนตัวเองในด้านจิตใจ กล่าวคือเราพยายามทำให้สงบด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก แล้วเราก็พยายามสอนตัวเอง สูดแล้วแต่ว่าในตัวเอง หรือว่าในสันดานของเรานั้นมีสิ่งใดที่ควรจะต้องแก้ไข เราก็พยายามรื้อฟื้นถึงสิ่งเหล่านั้นขึ้นมา แล้วก็ตัดก่เดือนตัวเอง เสมือนหนึ่งว่าความผิดหรือความบกพร่องซึ่งมีอยู่ในจิตใจ หรือในสันดานของเรานั้นคือเด็กนักเรียน ซึ่งครูกล่าวคือจิตใจที่มีสติสัมปชัญญะได้มองเห็นถึงความผิดอันนั้นแล้ว ก็พยายามที่จะตัดก่เดือนเด็กกล่าวคือจิตใจที่ไม่ดีนั้นด้วยสติสัมปชัญญะหรือด้วยความสำนึกผิด โดยอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักเดือนตัวเอง ถ้าหากว่าท่านพยายามที่จะเข้าสมาธิเพื่อสอนตัวเองอย่างนี้แล้วข้าพเจ้ากล้าที่จะรับรองได้ว่า ในไม่ช้าสุขภาพทางจิตของท่านก็จะดีขึ้นอย่างน่าประหลาด และสำหรับบางคนก็จะดีขึ้นอย่างรวดเร็วด้วย เว้นไว้แต่คนไหน ถ้าหากว่าการสำนึกความผิดในตัวเองนั้น เป็นไปไม่ค่อยจะลึกซึ้ง

กล่าวคือ ไม่ค่อยจะมีความจริงใจในความรู้สึกอันนั้น ถึงแม้จะรู้อยู่ว่าตัวเองมีสิ่งไม่ดีที่จะต้องแก้ไข แต่ความรู้สึกที่ว่า ตัวเองไม่ดีนั้นเป็นไปอย่างผิวเผินไม่ลึกซึ้งเท่าไรนัก ถ้าอย่างนี้แล้ว การสอนตัวเอง หรือการตักเตือนตัวเองนั้น อาจจะต้องกินเวลานาน แต่สำหรับคนที่สำนึกในความผิดอย่างลึกซึ้ง ตั้งใจอย่างแน่วแน่แล้วที่จะแก้ไขความประพฤติที่ไม่ดีของตัวเอง การเข้าสมาธิแล้วสอนตัวเองนั้น จะได้รับผลอย่างรวดเร็วหรือถ้าหากว่าถ้าจะช้า ก็ช้าตรงที่ว่า ในขณะที่เรากำลังทำใจให้เป็นสมาธินั้น จิตใจของเรายังไม่เป็นสมาธิจริง ๆ ยังมีนิวรณ์ครอบงำ เป็นต้น ว่ายังมีความฟุ้งซ่าน ยังมีความง่วง หรือยังมีความซึม ไม่แจ่มใส หรือยังมีกิเลสอย่างอื่นกำลังครอบงำอยู่ ถ้าอย่างนี้แล้วการสอนตัวเอง หรือการตักเตือนตัวเองนั้น อาจจะได้ผลช้าไปบ้าง

ในทางหลักวิชาเกี่ยวกับเรื่องสมาธิ มีข้อที่นำสังเกตอยู่อย่างหนึ่งว่า จิตของผู้ใด ถ้าหากว่าตั้งมั่นดีแล้ว จิตของผู้นั้นย่อมเป็น มุทฺกุตํ กมฺมณิย์ ขอให้ท่านผู้ฟัง ได้โปรดจำคำว่า มุทฺกุตํ กมฺมณิย์ เอาไว้ เพราะว่า

คำ ๆ นี้เป็นคำศัพท์เทคนิค กล่าวคือ เป็นศัพท์หลักวิชาที่จะทำให้เราเข้าใจอะไรได้กว้างขวางมาก เกี่ยวกับเรื่อง การปฏิบัติในทางสมาธิ มุทฺถุตฺตํ แปลว่า เป็นจิตที่อ่อนโยน เชื่อง่าย หมายความว่า จะชักจูงไปในทางที่ดีนั้นทำได้ง่ายไม่คือ คำว่า กมฺมณียํ หมายความว่า เหมาะแก่การที่จะนำไปใช้ในกิจการต่าง ๆ สุดแล้วแต่ว่าเรามีความปรารถนาหรือมีความต้องการอย่างไร จิตที่ฝึกเอาไว้ดีแล้วนั้น ย่อมเหมาะแก่การที่จะนำไปใช้ในกิจการทั้งปวง ในความหมายอันนี้ภาษาบาลีเรียกว่า กมฺมณียํ ส่วนในความหมายที่ว่าจิตไม่คือ อ่อนโยนสามารถที่จะชักจูงไปในทางที่ดีได้ง่ายนั้นเรียกว่า มุทฺถุตฺตํ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า จิตของผู้ใดถ้าหากว่าเป็นสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว จิตของผู้นั้นย่อมเป็นมุทฺถุตฺตํ เป็นกมฺมณียํ หลักวิชาอันนี้ควรจะจำเอาไว้บ้าง เพราะว่าจะถึงอย่างไรเสียก็คงจะไม่ยุ่งยากจนเกินไป และอีกประการหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า

ณฺทหนํ จปสํ จิตตํ ทฺรภขํ ทฺนฺนินวารยํ

อุขํ กโรติ เมธาวิ อุสุกาโรว เตชนํ

แปลว่าโดยธรรมดา จิตเป็นสิ่งที่ดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษาได้ยาก ห้ามไว้ได้ยาก แต่สำหรับบุคคลที่มีปัญญา ชาบซึ่งในธรรม ย่อมสามารถทำจิตให้ตรง กล่าวคือ ทำให้หยุดดิ้นรน ทำให้แน่วแน่ สามารถที่จะควบคุม หรือ ห้ามมันไว้ได้ ในเมื่อต้องการที่จะไม่ให้คิดในเรื่องไหน ก็สามารถที่จะห้ามมันไว้ได้ เหมือนกับนายช่างลูกศรย่อมสามารถที่จะนำไม้ที่คด ๆ มาตัดให้เป็นไม้ที่ตรงสำหรับเป็นลูกศรได้ฉะนั้น

ขอให้สังเกตพระพุทธพจน์บทนี้ให้ดี จิตแม้ว่าโดยธรรมดาของมัน คือหมายความว่า โดยธรรมดาจิตของคนที่ยังไม่ได้ฝึกเป็นจิตของคนโดยทั่ว ๆ ไปนั้น ย่อมดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษาได้ยาก ห้ามเอาไว้ได้ยากก็จริง แต่บุคคลที่ประกอบด้วยปัญญา มีโอชะเกิดแต่ธรรม ซึ่งหมายความว่าผู้นั้นมีความชาบซึ่งในธรรม มีความแจ่มแจ้งในธรรม สำหรับบุคคลประเภทนี้ย่อมสามารถที่จะทำจิตที่กำลังดิ้นรน หรือกำลังกวัดแกว่งนั้นให้หยุดดิ้นรน ให้หยุดกวัดแกว่ง สามารถที่จะทำจิตนั้นให้หยุดนิ่งสามารถ ที่จะควบคุมหรือห้ามเอาไว้ได้

คำสอนบทนี้มีค่ามากสำหรับผู้ฝึกสมาธิ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงใคร่ที่จะให้หลัก สำหรับผู้ที่ต้องการจะฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ ว่า ก่อนอื่นถ้าท่านรู้สึกว่ ท่านไม่ จะสามารถที่จะควบคุมจิตของท่านให้แน่นแน่ หรือสงบได้ ก็ควรที่จะศึกษาธรรมให้เข้าใจ ถ้ายิ่งเข้าใจมากหรือยิ่ง ซาบซึ้งเพียงไร การควบคุมจิตให้เป็นสมาธิ ก็ จะ กลายเป็นของง่ายขึ้นเพียงนั้น

อนึ่ง ในการที่เราจะฝึกสมาธิเพื่อที่จะให้เกิด ปัญญา อันจะมีประโยชน์อย่างยิ่งในการฝึกสมาธิ นั้น สำหรับในวันนี้ ข้าพเจ้าใคร่ที่จะให้บทเรียนลักบทหนึ่ง เป็นบทเรียนที่ถ้าหากว่าในเวลาที่ท่านเข้าสมาธิ แล้ว พยายามนึกอยู่เสมอ ก็จะทำให้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง ธรรมหรือเรื่องจิตใจของตัวเองค่อย ๆ ลึกซึ่งโดยลำดับ นั้นย่อมหมายความว่ การควบคุมจิตใจก็จะง่ายขึ้นโดย ลำดับด้วย บทเรียนที่ข้าพเจ้าจะให้ท่านในวันนี้ก็คือ ความคิดทุกอย่างมีวิบาก ความคิดทุกอย่างมีวิบาก อันนี้เป็นบทภาวนา หมายความว่ในขณะที่ท่านกำลัง เข้าสมาธิ นึกถึงลมหายใจเข้าออก พอรู้สึกว่จิตไม่ค่อย

สงบ ยังกวัดแกว่งอยู่ ก็ขอให้ภาวนาคำว่า ความคิดทุก
อย่างมีวิบาก ความคิดทุกอย่างมีวิบาก คำพูดประโยคนี้
หมายความว่า ความคิดทุกอย่าง เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว
ย่อมก่อให้เกิดเชื้อหรือว่าก่อให้เกิดสันดานของมัน ใน
ทำนองเดียวกับเมื่อเราอ่านหนังสือ เราต้องใช้ความคิด
เราต้องใช้ความพิจารณา ในเมื่อเราอ่านไปใช้ความคิด
ไป ความรู้ความเข้าใจก็ค่อย ๆ เกิดขึ้นทีละน้อย ๆ การ
ใช้ความคิด หรือการพิจารณาอันนั้นเรียกว่ากรรม ส่วน
ความรู้ความเข้าใจ หรือความรู้ลึกประทับใจหลาย ๆ
อย่างที่เกิดขึ้นจากความเข้าใจหรือจากความคิด อันนี้
เรียกว่าวิบาก

ขอให้ท่านสังเกตว่า ถ้าท่านคิดในเรื่องไหนบ่อย ๆ
ก็จะเกิดความเคยชิน เกิดความชำนาญ หรือเกิดความ
ชัดเจนในเรื่องนั้น ๆ ความชำนาญหรือความชัดเจนอันนี้
แหละเรียกว่าวิบาก เมื่อพูดถึงวิบากแล้ว ขอให้ท่านผู้ฟัง
ได้โปรดทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งว่า หมายถึงผลในทาง
จิตใจ ไม่ใช่หมายถึงผลในด้านวัตถุ คำว่าวิบากนั้นย่อม
หมายถึงผลที่เป็นนามธรรม หรือผลที่เป็นในด้านจิตใจ

เสมอ เช่นตัวอย่างที่ข้าพเจ้าได้อ้างมาแล้วว่า การศึกษาหาความรู้ก็คือ การพิจารณาถึงข้อความที่กำลังอ่านที่กำลังได้ยินอยู่ นั่นคือการศึกษา การศึกษาอันนี้เรียกว่ากรรม ส่วนความรู้หรือความชัดเจนที่เกิดขึ้นจากศึกษาอันนี้เรียกว่า วิบาก ในทำนองเดียวกันเมื่อเราหัดเป็นคนโกหก พูดเท็จ พูดไม่จริง นิสัยโกหกก็จะเกิดขึ้น นิสัยโกหกก็เรียกว่าวิบาก เมื่อเราหัดเป็นคนซื่อ เป็นคนขยัน เป็นคนอดทน นิสัยซื่อ นิสัยขยัน นิสัยอดทน ก็จะเกิดขึ้น อันนี้ก็เรียกว่าวิบาก เพราะฉะนั้นเมื่อพูดถึงวิบากแล้วขอได้โปรดจำเอาไว้ว่า หมายถึงผลในทางจิตใจหรือผลที่เป็นนามธรรม และคำว่าวิบากนี้ ย่อมมีความหมายทั้งในทางดีและที่ไม่ดีก็ได้ เมื่อพูดถึงวิบาก แล้วขออย่าหมายความว่าต้องเป็นไปในทางที่ไม่ดีเสมอ คำว่าวิบากเมื่อพูดให้เต็ม ก็ต้องพูดว่า วิบากของกุศลกรรม และวิบากของอกุศลกรรม

ความคิดทุกอย่างมีวิบาก ความคิดทุกอย่างมีวิบาก เมื่อท่านคิดด้วยความฟุ้งซ่าน ท่านก็จะได้วิบากของความฟุ้งซ่าน เมื่อท่านคิดด้วยความไม่มี

สติสัมปชัญญะ ท่านก็จะได้วิบากของความไม่มีสติสัมปชัญญะ และในทำนองตรงกันข้าม ถ้าหากว่าเราคิดด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ด้วยความขยัน ด้วยความอดทน เราก็จะได้วิบากของความมีสติสัมปชัญญะ วิบากของความขยัน และความอดทน ถ้าท่านเข้าใจเช่นนี้แล้วในเวลาที่ท่านภาวนาว่า ความคิดทุกอย่างมีวิบาก ความคิดทุกอย่างมีวิบาก บทภาวนาบทนี้ก็จะเป็บบทเตือนสติอย่างดีที่สุด เพราะว่าในขณะที่จิตของท่านเริ่มจะฟุ้งซ่าน หรือว่า เริ่มคิดในทางที่ไม่ดี ท่านก็จะรู้สึกตัวได้ทันทีว่า อย่าคิด ประเดี๋ยววิบากของมันก็จะเกิดขึ้น เพราะความคิดทุกอย่างย่อมมีวิบาก เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ คือสำนึกรู้ เช่นนี้ขึ้นมาแล้ว ก็สามารถที่จะยับยั้งความคิดที่ไม่ดี ความคิดที่ฟุ้งซ่านให้ค่อย ๆ หายไปได้ ครั้นแล้วท่านก็จะได้วิบากของความคิดที่แน่วแน่ ความคิดที่สงบ ความคิดที่ดีเป็นผลตอบแทนเสมอ บทภาวนาบทนี้มีค่ามาก แต่อย่างไรก็ดี เนื่องจากว่าเรื่องนี้ค่อนข้างจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหลักวิชาอยู่มาก สำหรับผู้ที่ไม่มีโอกาสที่จะได้ฟังติดต่อกับหรือว่า ฟังแล้วไม่

ผู้จะเข้าใจนัก ข้าพเจ้าก็ขอแนะนำว่าท่านควรอ่านหนังสือวิญญาณ ซึ่งทางสำนักคั่นคว่าทางวิญญาณได้ออกเป็นประจำทุกเดือน ๆ ละ ๑ ฉบับ หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ขึ้นมาเพื่อเป็นการกุศล ส่วนการบำรุงนั้นสุดแล้วแต่ศรัทธาของท่าน หนังสือนี้จะอยู่ได้ก็ด้วยศรัทธาของท่านทั้งหลาย ผู้ใดมีความสนใจ ก็ขอได้โปรดติดต่อที่สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ บ้านเลขที่ ๔๓/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพฯ ๒ สำหรับในวันนี้หมดเวลาแล้ว จึงขอยุติเพียงเท่านี้

สวัสดิ์

พฤษภดับดีที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๒๔

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอเรื่อง
สุขภาพทางจิตตอนที่ ๒๔ เมื่อวานนี้ข้าพเจ้าได้พูดถึง
เรื่องวิธีทำสมาธิเพื่อเป็นการสอนตัวเอง และได้ให้บท
ภาวนา หรือบทฝึกหัดไว้บทหนึ่ง คือคำว่า ความคิดทุก
อย่างมีวิบาก ข้าพเจ้าได้อธิบายให้ท่านผู้ฟังได้ทราบว่า
คำภาวนาบทนี้มีประโยชน์มาก ถ้าหากว่าในขณะที่เรา
กำลังเข้าสมาธิหนักถึงแต่คำเหล่านี้เข้าไป ซ้ำมา ซึ่งทาง
พระพุทธศาสนาเรียกว่า บริกรรม เมื่อเราบริกรรมแต่
คำว่า ความคิดทุกอย่างมีวิบาก ในขณะที่เราภาวนา
หรือเราบริกรรมถึงคำอันนี้เข้าไป ซ้ำมา พร้อมทั้งมี
สติสัมปชัญญะ คือรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ในขณะที่กำลังนึก
ถึงคำไหน พยางค์ไหน ถ้าหากในขณะที่เรากำลังทำ
สมาธิภาวนาถึงบทนี้ มีสติดังที่กล่าวมานั้น ก็จะทำให้
จิตใจของเราค่อย ๆ สงบและเยือกเย็นขึ้นโดยลำดับ แต่
จะอย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิในแบบของพระพุทธศาสนา

นั่น เราจะทำอะไรไปโดยที่ไม่เข้าใจเหตุผล หรือไม่เข้าใจ
 สภาวะตามความจริงนั้น ย่อมไม่ได้ผลเท่าที่ควร
 เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงต้องการที่จะอธิบายความหมาย
 ของคำ ๆ นี้ให้ละเอียดอีกสักเล็กน้อย

คำว่า ความคิดทุกอย่างมีวิบาก หมายความว่า
 ในขณะที่เรากำลังนึกคิดอะไรก็ตาม จะเป็นความคิดใน
 ทางที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม วิบากแห่งความคิดนั้น ๆ ย่อม
 เกิดขึ้น คำว่า **วิบาก** หมายถึง **เชื้อหรือความคิดในรูป**
เดียวกันที่เกิดขึ้นในสันดาน ในทำนองเดียวกับต้นไม้ซึ่ง
 เกิดขึ้นจากเมล็ด เมื่อมันเจริญเติบโตขึ้นมาแล้ว มันก็จะ
 สร้างเมล็ดขึ้นมาอีก ซึ่งเมล็ดนั้นได้เก็บส่วนต่าง ๆ ของ
 ความเป็นต้นไม้ของมันทุกอย่างเอาไว้ภายในเมล็ดทั้ง
 หหมด ฉะนั้นเมื่อเอาเมล็ดนั้นไปเพาะ มันก็จะงอกงาม
 มาเหมือนต้นเดิม และก็มีลูกเหมือนเดิมอีก ข้อนี้ฉันใด
 ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเปรียบเหมือนพืชที่เรานำไปปลูก
 แต่วิบากของความคิดนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นในสันดาน หรือ
 เกิดขึ้นในภวังค์ คือเกิดขึ้นในจิตไร้สำนึก วิบากที่เกิดขึ้น
 นี้ เปรียบเหมือนเมล็ด คือเปรียบเหมือนลูก เกิดขึ้นใหม่

จากลูกเดิม เพราะฉะนั้นตามหลักพระพุทธศาสนาจึงถือ
ว่า กรรมเป็นเหตุให้เกิดวิบาก และวิบากก็เป็นเหตุให้
เกิดกรรม หมุนเวียนกันอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ไม่มีวันสิ้นสุด
ตราบใดที่กิเลสในสันดานยังไม่สิ้น มันก็จะหมุนเวียน
อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ เรียกว่า สังสารวัฏ ในทำนองเดียวกับ
ลูกเป็นเหตุให้เกิดต้น ต้นเป็นเหตุให้เกิดลูก หมุนเวียนกัน
อยู่อย่างนี้

ความคิดทุกอย่างมีวิบาก ถ้าท่านคิดด้วยความ
ฟุ้งซ่าน ท่านก็จะได้วิบากของความฟุ้งซ่าน ซึ่งหมาย
ความว่านิสัยที่ประกอบไปด้วยความฟุ้งซ่าน หรือนิสัยที่
มีความฟุ้งซ่านนั้นจะเกิดขึ้นในสันดาน ในเมื่อเรามีนิสัย
ของความฟุ้งซ่านอยู่ในสันดาน เวลาจะนึกคิดอะไรก็จะมี
แต่ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นมาอีก เมื่อเราคิดด้วยความ
ฟุ้งซ่านก็จะได้วิบากของความฟุ้งซ่าน แต่ในเมื่อเราคิด
ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ เราก็จะได้วิบากของสติ
สัมปชัญญะ ถ้าเราคิดด้วยความขยันอดทน เราก็จะได้
วิบากของความขยันอดทน แต่ถ้าเราคิดอะไรด้วยความ
อ่อนแอ เราก็จะได้วิบากของความอ่อนแอ อย่างนี้เป็นต้น

กรรมกับวิบาก ย่อมมีลักษณะเท่ากันหรืออย่างเดียวกันเสมอ หลักอันนี้สำคัญมาก เพราะว่าขณะใดที่ท่านมีสติสัมปชัญญะ กล่าวคือสำนึกขึ้นมาได้ว่า ความคิดทุกอย่างมีวิบาก เมื่อความคิดของเราเริ่มจะพุ่งซ่านหรือว่าเริ่มคิดไปในทางที่ไม่ดี คำภาวนาบทนี้ก็จะเกิดขึ้นมาเตือนสติว่า ระวัง ถ้าหากว่าเราคิดไม่ดี เราก็จะได้วิบากที่ไม่ดีอันนั้นเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าหากว่าเรามีนิสัยที่ไม่ดีแล้ว นิสัยอันนี้แหละที่จะเป็นตัวการสำคัญในอันที่จะกำหนดแนวทาง หรือการดำเนินชีวิตของเราให้เป็นไปในรูปไหนหรืออย่างไร คนเราฝึกอย่างอื่นพอจะฝึกได้ แต่จะฝึคนิสัยสันดานของตัวเองนั้นฝึดยากมาก ในเมื่อเราสะสมนิสัยสันดานในทางที่ไม่ดีไว้มาก นิสัยสันดานที่ไม่ดีก็จะบังคับให้เราดำเนินชีวิตไปในทางที่ต่ำ ตามอำนาจของนิสัยสันดานที่มีอยู่นั้น เราจะฝึดยากมาก แต่ตรงกันข้ามถ้าหากเราพยายามทำดี คิดดี พุทฺธคืออยู่เสมอ จนกระทั่งนิสัยสันดานที่ดี ได้เกิดขึ้นแล้ว นิสัยสันดานก็จะบังคับให้คนเราดำเนินชีวิตไปแต่ในทางที่ดี การที่เราจะประพฤติดีนั้นจะไม่ยากอะไรเลย ในเมื่อนิสัย

สันดานของเราเป็นนิสัยสันดานที่ดี เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าเราเข้าใจชัดว่า ความคิดทุกอย่างมีวิบาก ความคิดทุกอย่างมีวิบาก ซึ่งในขณะที่เรากำลังภาวนา บทนี้ก็เท่ากับเป็นการสอนตัวเอง หรือเป็นการเตือนตัวเองด้วย

อนึ่ง คำภาวนาบทนี้ไม่ใช่คำที่จะใช้ได้เฉพาะ แต่ในเวลาที่กำลังฝึกสมาธิ เพื่อเป็นการควบคุมจิตใจ ของเราให้แน่วแน่เช่นนั้นก็หาไม่ แต่ว่าคำภาวนาบทนี้ จะคอยติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะเราจะประกอบกิจการงานใด ๆ ไม่ว่าจะเราจะเข้าสังคมไหน เกี่ยวข้องกับใคร หรือกำลังทำอะไรอยู่ ในเมื่อเราภาวนาบทนี้จนกระทั่งเกิดความเคยชินแล้ว ความคิดอันนี้หรือบทภาวนาบทนี้จะคอยเกิดขึ้นมาเตือนสติเราอยู่เสมอ ในเมื่อเราเริ่มจะคิดไม่ดี พอคความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้น มันก็จะเตือนขึ้นมา นั่นระวัง เดียวก็จะได้วิบากที่ไม่ดี เพราะว่าความคิดทุกอย่างนั้นย่อมมีวิบากของมัน

ในทางพระพุทธศาสนา ได้แบ่งกรรมออกเป็น ๓ อย่างคือ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม กรรม ๓ อย่างนี้ก็แบ่งออกเป็นกุศล และอกุศล เรียกว่ากุศลกรรม

และอกุศลกรรม ในกรรมสามอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็่ณกุศล หรืออกุศลก็ตาม โปรดสังเกตุว่า เมื่อสรุปลั้วม็อยู่ อย่างเด็ยวคือมโนกรรมเท่านั้น เพราะเหตุไร ? เพราะ เหตุว่าคนเราจะพูด หรือจะทำอะไรออกมาก็ต้องคิด ก่อน ถ้าไม่พูดไม่ทำ คิดอยู่แต่ในใจ ก็เรียกว่าในขณะนั้น ทำมโนกรรม หรือประกอบมโนกรรม ถ้าคิดดีก็เป็น กุศลกรรม ถ้าคิดไม่ดีก็เป็นอกุศลกรรม เมื่อพูดถึงกรรม อย่าเข้าใจว่า จะต้องหมายถึงการกระทำที่ออกมา ภายนอก คือเป็นการกระทำทางกายหรือทางวาจา เท่านั้น อย่าเข้าใจเพียงเท่านี้ ความนึกคิดที่เกิดขึ้นแต่ละ ขณะแต่ละอย่างนั้นแหละ คือตัวมโนกรรม เพราะฉะนั้น ขอให้ ท่านสังเกตุดูว่า เมื่อเราจะทำหรือจะพูดอะไร ออกมาก็ต้องผ่านความนึกคิด ถ้าไม่พูดไม่ทำเพียงแต่ คิดก็เรียกว่า กรรม คือเป็นมโนกรรม เมื่อตามหลักวิชา เป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้นท่านลองพิจารณาดูให้ดีอีกครั้ง หนึ่งว่า ถ้าข้าพเจ้ากล่าวว่ ความคิดทุกอย่างมีวิปาก นั้นหมายความว่า ในขณะที่เราประกอบกายกรรม วจีกรรม หรือมโนกรรมก็ตาม ไม่ว่าจะเป็่ณกุศลหรือ

อกุศลก็ตาม หมายความว่า วิบากของมันจะต้องเกิดขึ้น
ในสันดานเสมอ

ถ้าหากว่าท่านผู้ฟังได้มีโอกาสศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง
ปฏิจจนสมุปบาท โดยเฉพาะเข้าใจหัวข้อที่ว่า วิญญาณ
เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป หรือแปลงาย ๆ ว่า วิญญาณ
เป็นผู้สร้างชีวิต ถ้าหากว่าเราเข้าใจพระพุทธรูปพระรัตน
ซึ่งเป็นหลักที่สำคัญมาก อย่างแจ่มแจ้งแล้ว เราก็จะ
เข้าใจถึงอำนาจของวิบากอย่างลึกซึ้งมาก เมล็ดผลไม้
จะเกิดขึ้นมาเป็นต้นไม้ชนิดไหน ความสำคัญอยู่ที่ว่ามัน
เป็นเชื้ออะไร หรือเป็นเมล็ดชนิดไหน ต้นไม้ทุกอย่าง
ย่อมเจริญเติบโตขึ้นมาจากเชื้อหรือกรรมพันธุ์ของมัน
เชื้อหรือกรรมพันธุ์ของมันนั้นเป็นผู้ที่กำหนดความ
เป็นไปแห่งต้นไม้ของมันทั้งหมด ชื่อนี้ฉันใด วิบากซึ่งเกิด
จากการกระทำความดีหรือว่าการกระทำความชั่วก็ตาม
ทุก ๆ ครั้งที่เรากระทำลงไปนั้น วิบากย่อมเกิดขึ้น แล้วก็
สะสมมากขึ้น ๆ โดยลำดับ วิบากซึ่งมีอยู่ในสันดานอย่าง
นี้แหละ เปรียบเหมือนเชื้อของผลไม้ต่าง ๆ การที่คนเรา
จะเกิดมาเป็นอะไร จะดำเนินชีวิตในรูปไหนจะมี

โชคชะตาวาสนาเป็นประการใด ทั้งหมดขึ้นอยู่กับวิบากของกรรม ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า กัมมํ สตุเต วิภชติ ยทิทํ หีนปฺปณฺีตตาย แปลว่า กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต

การที่เราจะเกิดขึ้นมาเป็นอะไรนั้น ทุก ๆ คนได้มีชะตาชีวิต หรือแผนผังของชีวิตที่ถูกกำหนดขึ้นมาแล้ว และผู้ที่กำหนดชะตาชีวิตหรือแผนผังของชีวิตอันนี้ ก็คือวิบากของกรรมในชาติก่อน ๆ ที่เราได้สะสมกันมาแล้ว โดยลำดับหลายหมื่นหลายแสนชาติ และก็วิบากที่ว่านี้ ปัจจุบันนี้เราก็ยังคงสะสมอยู่เรื่อย ๆ โดยอาศัยรากฐานของวิบากแห่งกรรมเก่า ๆ ที่มีอยู่ในสันดาน พุดง่าย ๆ ว่า คนไหนเกิดมามีนิสัยดี ก็หมายความว่า เขาได้กระทำความดีไว้ในชาติก่อนมาก นิสัยสันดานที่ดีอันนี้แหละคือตัววิบากของกรรม หรือสัญลักษณ์ที่แสดงให้เห็นว่าเขาเคยประกอบคุณงามความดีเอาไว้มาก นิสัยสันดานที่ดีนี้จึงได้มีอยู่ในตัวเขา และตรงกันข้าม คนไหนเกิดมามีนิสัยสันดานไม่ดี ไม่ดีในทางไหน ก็หมายความว่า เขาได้เคยกระทำความชั่วในทางนั้นเอาไว้มาก วิบากในเรื่อง

นี่จึงได้มีมาก วิบาก ก็คือนิสัยสันดานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เราสะสมเอาไว้ในภวังคจิต อันนี้แหละเป็นตัวการที่สำคัญมาก คนเราที่จะมีสุขภาพทางจิตดีหรือไม่ดีย่อมขึ้นอยู่กับนิสัยสันดานด้วย และก็ดูเหมือนว่าจะขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้มากกว่าสิ่งอื่น ๆ ทั้งหมด

อนึ่ง เมื่อพูดถึงวิบาก ถ้าจะขยายความออกไปให้ชัดมีอยู่ ๔ อย่างคือ เวทนาก็เป็นวิบากได้ สัญญาก็เป็นวิบากได้ สังขารก็เป็นวิบากได้ วิญญาณก็เป็นวิบากได้ หมายความว่าในขณะที่ชวนจิตเกิด คือในขณะที่เรากำลังใช้ความนึกคิด หรือว่ากำลังมีความนึกคิดอันใดอยู่ ซึ่งตามภาษาอภิธรรมเรียกว่า มีชวนจิตเกิดขึ้นนั้น ในขณะที่นั้นประกอบด้วยเวทนาอย่างไร สัญญาอย่างไร สังขารคือคุณธรรมและอธรรมอย่างไร และในขณะที่นั้นจิตที่เกิดขึ้นมีลักษณะอย่างไร ทั้งหมดที่ว่านี้ย่อมเกิดขึ้นในสันดานมีเชื้อเกิดขึ้นในสันดาน กรรมเกิดอย่างไร วิบากย่อมเกิดอย่างนั้น ชวนจิตประกอบด้วยเวทนา สัญญา สังขาร อย่างไร วิบากจิตที่เกิดขึ้นในสันดาน ก็ย่อมประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขารอย่างนั้น อันนี้

เป็นการพูดตามหลักวิชา และอันนี้จะเข้าใจได้ดีก็เฉพาะคนที่เคยเรียนอภิธรรมมาแล้วเท่านั้น

แต่สำหรับคนทั่ว ๆ ไปนั้น ขอให้เข้าใจแต่เพียงว่า เมื่อเราคิดอย่างไร เราก็จะได้นิสัยอย่างนั้น เมื่อเราคิดดี เราก็จะได้นิสัยที่ดีเมื่อเราคิดชั่ว เราก็จะได้นิสัยชั่ว นิสัยสันดาน ความโน้มเอียง ความชัดเจน ตลอดถึงความรู้ ความสามารถต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้คือตัววิบากทั้งสิ้น ในขณะที่เราเข้าสมาธิ ถ้าหากว่าเราภาวนาอยู่เสมอว่า ความคิดทุกอย่างมีวิบาก ความคิดทุกอย่างมีวิบาก บทนี้ก็จะเตือนสติให้เราคอยระมัดระวังมิให้มีความคิดไปในทางที่ไม่ดี ไม่ให้จิตใจของเราฟุ้งซ่าน เพราะว่าเรากลัวว่าวิบากอันนั้นมันจะเกิดขึ้น ก็ถ้าหากว่าเรามีสติสัมปชัญญะสำนึกได้เช่นนี้อยู่เสมอ มันก็เป็นการง่ายที่จะควบคุมจิตใจของเราให้แน่วแน่ ในระหว่างที่เรากำลัง นั่งทำสมาธิ ในเมื่อจิตสงบ ความสบายใจเกิดขึ้น หรือมีปีติและสุขเกิดขึ้น ถ้าหากว่าอันนี้ได้เกิดขึ้นเสมอ ๆ ในเวลาที่เรานั่งสมาธิ ความสุขหรือความสงบที่เกิดขึ้น

ในขณะนี้แหละ คือตัวยาอันวิเศษ ที่สามารถจะแก้ความ
เสื่อมโทรมในทางสุขภาพทางจิตได้ทุกอย่าง

เพราะฉะนั้นการนั่งสมาธิจึงเป็นเรื่องสำคัญ เป็น
สิ่งที่เราควรจะทำอยู่เสมอทุก ๆ วัน แต่ว่าสิ่งเหล่านี้บาง
ทีอาจจะเข้าใจยาก หรือทำได้ยาก สำหรับบุคคลทั่ว ๆ
ไป เพราะฉะนั้นจึงใคร่ที่จะขอแนะนำว่า ท่านที่สนใจใน
เรื่องเหล่านี้ ควรจะอ่านหนังสือวิญญาณ ซึ่งเป็นหนังสือ
ที่ทางสำนักคัมภีร์ทางวิญญาณได้ออกเดือนละ ๑
ฉบับ เวลานี้ได้ออกมาแล้วถึง ๑๐ ฉบับ เดือน ธันวาคม
นี้จะเป็นฉบับที่ ๑๑ ซึ่งกำลังจะออก ผู้ที่สนใจก็ได้โปรด
ติดต่อมายังบ้านเลขที่ ๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู
กรุงเทพ ๒ หนังสือนี้จะอยู่ได้ด้วยศรัทธา ของท่าน
ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นผู้ที่สนใจก็ขอได้ติดต่อมา ส่วนค่า
บำรุงแล้วแต่จะบริจาคหรือไม่บริจาคเลย ทางนี้ก็ไม่
ว่าอะไร เพียงแต่ขอให้ท่านสนใจอ่านก็แล้วกัน
นอกจากนี้ยังมีหนังสืออีกเล่มหนึ่งคือหนังสือ โลกทิพย์
หนังสือนี้ทางสำนักได้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นการกุศล
เช่นเดียวกัน เพื่อเก็บเงินรายได้บำรุงการศึกษาของพระ

นักศึกษา ในมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่สำเร็จ
การศึกษาแล้วมาค้นคว้าในด้านนี้ เพื่อให้มีความ
ชำนาญ หนังสือเล่มนี้จำหน่ายเล่มละ ๑๐ บาท ท่านที่
สนใจก็ขอได้โปรดติดต่อมา สำหรับในวันนี้ขอยุติเพียง
เท่านี้

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๐๘

ตอนที่ ๒๕

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณขอเสนอเรื่อง สุขภาพทางจิต ตอนที่ ๒๕ เนื่องจากวันนี้เป็นวันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๘ เป็นวันส่งท้ายปีเก่า รายการ สุขภาพทางจิตในวันนี้ ข้าพเจ้าก็คิดว่าต้องการที่จะให้เป็นรายการเพื่อส่งท้ายปีเก่าเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ข้อคิดต่าง ๆ ที่จะให้แก่ท่านในวันนี้ ขอให้คิดว่าเป็นการ ส่งท้ายปีเก่า หรือถ้าหากว่าจะพูดในทางพระพุทธศาสนา แล้ว หมายความว่า เป็นการปล่อยวางถึงสิ่งที่ผ่านมา ทั้งหมด อันใดที่เป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ทำให้เรามี ความยุ่งยาก ทำให้สุขภาพทางจิตไม่ดี ในเมื่อเรารู้ อยู่แล้วว่ามันเป็นคืออะไร เราก็ควรจะมีการปล่อยวางถึงสิ่ง ๆ นั้น ตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อจะพูดโดยสรุป หรือ โดยรวบยอดแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า การปล่อยวาง เป็นยอดปรารถนาของทุก ๆ คน สำหรับผู้ที่ต้องการจะ พ้นจากความทุกข์ การปล่อยวางเป็นจุดหมายสูงสุดของ พระพุทธศาสนา เช่นมีพุทธพจน์ว่า สัพเพ ธมมา นาลิ อภินิเวสยา แปลว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรจะถือมัน

หรือถ้าเราพิจารณาจากแง่ของอริยสังขที่พระพุทธเจ้าได้สรุปถึงปัญหาในเรื่องความทุกข์เอาไว้ว่า สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา ซึ่งแปลว่า โดยย่อ เบญจขันธ์ ซึ่งเป็นที่ตั้งของอุปาทานนี้เป็นทุกข์ ถ้าหากว่าเราพิจารณาจากหัวข้อเหล่านี้ และอื่น ๆ อีกหลายอย่าง รวมทั้งหัวข้ออีกแห่งหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า นานถฺยตฺร สพฺพ ปฏฺินิสคฺคา โสตฺถิ ปสฺสามิ ปาณินิ ซึ่งแปลว่า เรามองไม่เห็นอะไรที่จะเป็นเครื่องสวัสดิ์ หรือเป็นเครื่องปลอดภัยของสัตว์ทั้งหลาย นอกจากการปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง ดังนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นว่า การปล่อยวางเป็นเรื่องสำคัญ

เมื่อพูดถึงการปล่อยวาง คนส่วนมากมักจะเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ยากเกินไป เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถที่จะทำได้ แต่เรื่องนี้ข้าพเจ้าได้เคยอธิบายมาแล้วในตอนต้น ๆ ว่า การปล่อยวางในทางพระพุทธศาสนานั้น เราจะต้องเติมคำว่า รู้จัก ลงไปด้วย คือความหมายว่าไม่ใช่ที่เราจะต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่เช่นนั้น อุปมาอันหนึ่ง ซึ่งข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า สมมติว่ามีของหลายอย่างที่จะต้องแยกที่จะต้องวางไว้บนป่า ก็ถ้า

หากว่าของอะไรก็ตาม ที่เราได้รับมาจากคนอื่น หรือที่ จะหยิบขึ้นมาเองก็ตาม ที่เอามาวางไว้บนพานั้น ถ้าหากว่า สิ่งที่มีอยู่ก่อน คือสิ่งที่วางอยู่บนพานั้น เราไม่รู้จักรวาง รับอะไรมาใหม่ เราก็วางทับลงไป ๆ สิ่งใดที่เราแบกเอาไว้ก่อนแล้ว เราก็ไม่ยอมวางเลย ถ้าอย่างนี้แล้ว ท่านลองนึกดูให้ดีว่า เราจะต้องหนักสักเพียงไร วันคืนล่วงไป ก็มีแต่ว่าเราจะต้องหนักขึ้นทุกที เพราะว่าภาระต่าง ๆ ที่เราจะต้องรับผิดชอบนั้น ปกติเมื่อเรามีอายุมากขึ้น ภาระที่ว่านี้มันก็มากขึ้นเป็นเงาตามตัว ตามวันเวลาที่ผ่านไป เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าววว่า คำว่าปล่อยวางในทางพระพุทธศาสนานั้น หมายความว่า ให้เรารู้จักปล่อยและรู้จักวาง และพร้อมกันนั้นก็ให้เรารู้จักถือเอาไว้ด้วย สิ่งใดที่เราควรจะถือเอาไว้ก่อนเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่จำเป็น เราจะปล่อยในขณะนี้ไม่ได้ เราก็ต้องถือเอาไว้ก่อน แต่ว่าสิ่งใดที่เราควรจะปล่อยวางได้แล้ว เพราะว่าเราได้มองเห็นแล้วว่าสิ่งนี้ไม่มีสาระ ไม่มีประโยชน์ มีแต่จะนำโทษนำทุกข์ นำภัยมาให้โดยส่วนเดียว ถ้าอย่างนี้แล้ว ก็ควรจะปล่อยวาง

ข้าพเจ้าคิดว่า สำหรับคนที่ได้ศึกษาธรรมมาพอสมควร เข้าใจถึงเรื่องชีวิตพอสมควรนั้น คงจะไม่ยากจนเกินไป ถ้าหากว่าในเวลาที่จิตใจเราสงบ นั่งเข้าสมาธิชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ค่อยพิจารณาดูถึงชีวิตที่ผ่านมา ถึงการกระทำที่ผ่านมา ถึงความนึกคิดต่าง ๆ ที่ผ่านมาแล้ว ท่านก็คงจะพบว่าจะต้องมีอะไรหลายอย่าง ซึ่งเราเห็นชัดว่า อันนี้ควรจะปล่อยควรจะวางได้แล้ว ไม่ควรที่จะแบกต่อไปอีก ข้าพเจ้าหมายความว่าเช่นนี้ เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าท่านเข้าใจถึงความหมายของพระพุทธศาสนาในเรื่องของการปล่อยวางดังที่กล่าวมานี้แล้ว ข้าพเจ้าคิดว่า ท่านจะรู้สึกหนักใจ หรือว่าคงจะไม่บ่น คงจะไม่นึกตำหนิว่า พระพุทธศาสนานั้นสอนยากเกินไป คนที่รู้สึกว่าพระพุทธศาสนายากเกินไปนั้น เป็นเพราะเหตุว่าเขาไม่ได้ศึกษาเรื่องพระพุทธศาสนาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เป็นการเข้าใจพระพุทธศาสนาตามตัวหนังสือ ตามคำบอกเล่า และไม่พยายามเข้าใจพระพุทธศาสนาตามข้อเท็จจริง ข้อความที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ แม้ว่าจะเป็นการขี้เกียจ ทำให้เราเข้าใจง่ายสักเพียงไร ก็ตามแต่อย่าลืมนะว่า คำพูดทุกคำ หรือตัวหนังสือ นั้น เป็นเพียง

สัญลักษณ์ของความจริงเท่านั้น ไม่ใช่ตัวความจริงทั้งหมด นี่เป็นเรื่องสำคัญมาก คนส่วนมากที่ได้ศึกษาข้อความในพระคัมภีร์แล้ว ก็มักจะยึดถือตัวหนังสือมากเกินไป ไม่พยายามที่จะมองดูความหมายที่แท้จริง ที่ตัวหนังสือไม่ได้บอกออกมาชัด ๆ เป็นความหมายที่เราเรียกกันว่า ความหมายระหว่างบรรทัด หรือความหมายที่นอกเหนือไปจากตัวหนังสือ เรื่องเหล่านี้ที่จริงไม่ยากอะไรเลย ถ้าหากว่าเมื่อเรารู้พระพุทศศาสนาข้อไหนแล้ว เราก็ลงมือปฏิบัติในไม่ช้าเราก็จะเห็นความหมายระหว่างบรรทัด หรือความหมายที่นอกเหนือไปจากตัวหนังสือที่มีอยู่ในคัมภีร์ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า ตัวหนังสือก็ดี คำพูดก็ดี เป็นเพียงสัญลักษณ์ที่บอกถึงความเป็นจริงเท่านั้น ในเรื่องการปล่อยวางก็เหมือนกัน หากท่านจะตระหนักถึงความจริงข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสมาแล้ว และข้าพเจ้าก็เคยนำมาพูดบ่อยครั้งที่สุดว่า ต้นเหตุแห่งความทุกข์จริงนั้น ไม่ใช่อยู่ที่สิ่งแวดล้อม ไม่ใช่อยู่ที่ความยากจน ไม่ใช่อยู่ที่ความเจ็บป่วย ไม่ใช่อยู่ที่การกลั่นแกล้งของคนนั้นคนนี้อะไรต่าง ๆ ทำนองนี้เป็นต้น แต่ต้นเหตุแห่งความทุกข์ ที่

แท้จริงอยู่ที่ อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม ต้นเหตุแห่งความทุกข์อยู่ที่นี้ และการปฏิบัติตามหลักของอริยสัจนั้นก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ในเมื่อเราเข้าใจหลักอันนี้พอสมควรแล้ว เพราะในทางปฏิบัตินั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเราว่า ถ้าวันนี้มีความกัสมใจ มีความเสียใจ มีความวิตกกังวล หรือนอนไม่ค่อยหลับ อะไรต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น แล้วให้เราสังเกตว่า ความทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ที่มันเกิด โดยเฉพาะคือความทุกข์ในทางจิตใจนี้ มันมีสาเหตุเนื่องมาจากความเข้าใจผิด ซึ่งเรียกว่าอวิชา หรือว่ามันมีสาเหตุมาจากกรรมคือ ความประพฤติที่ไม่ดี ความประพฤติที่ไม่เหมาะสมบางประการ หรือมีสาเหตุเนื่องมาจากอุปาทาน คือความยึดถือ หรือมีสาเหตุมาจากตัณหาคือความต้องการอะไร พระพุทธเจ้าสอนให้เราพยายามตั้งข้อสังเกตจากจุด ๔ จุดนี้ ซึ่งถ้าหากเราพยายามตั้งข้อสังเกตบ่อย ๆ แล้ว ข้าพเจ้าเชื่อแน่เหลือเกินว่า วันหนึ่งท่านจะเกิดความรู้สึกแจ่มแจ้งขึ้นมาว่า แน่แล้วต้นเหตุแห่งความทุกข์ทุกอย่างนั้น มันอยู่ที่อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรมนี้เอง ซึ่งในเมื่อเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว เราก็จะรู้จัก

ปล่อยวางขึ้นมาเองว่า อะไรควรจะปล่อยหรือจะวางกัน เสียที ความเข้าใจผิดในเรื่องนั้น ความคิดในเรื่องนั้น หรือว่าความยึดถือในเรื่องนั้นเรื่องนี้ หรือความปรารถนาความต้องการอย่างนั้นอย่างนี้ หรือว่าความประพฤติที่ไม่ดีบางอย่าง ซึ่งเรารู้สึกว่าเราเองก็ทำมานานแล้ว หลายปีแล้วก็ไม่เห็นว่ามันจะทำให้เราดีขึ้นมาได้อย่างไร เช่น การดื่ม การเล่นไพ่ การล่ามะเลเทเมา หรือการเกียจคร้านทำการงาน หรือว่าการทำอะไรไม่ค่อยจะจริงจัง ทำสักแต่ว่าทำเป็นคนจับจดอะไรทำนองนี้เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่อยู่ในหัวข้อที่ว่า ควรจะปล่อยวาง กล่าวคือควรจะละทิ้ง ควรจะเลิก ก็ถ้าหากว่าการฉลองวันสุดท้ายปีเก่าของวันนี้ และวันพรุ่งนี้ก็เป็นวันเริ่มต้นของปีใหม่นี้ เราจะพยายามใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้า เป็นเครื่องพิจารณาตัดสินในการดำเนินชีวิตเสียใหม่เลิกละสิ่งเก่า ๆ ไปเสียบ้าง โดยเฉพาะคือสิ่งที่เรามอง เห็นแล้วว่าไม่ได้นำประโยชน์หรือความเจริญอะไรมา ให้แก่เราเลย มีแต่นำทุกข์นำภัยอันตรายต่าง ๆ มาให้แก่เรา ถ้าหากท่านทั้งหลายจะได้พยายามปฏิบัติตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้า ซึ่ง

พระองค์ได้ทรงพยายามพรั้าสอนเรื่องเหล่านี้ไว้มากที่สุด ดังได้กล่าวมาแล้ว สวัสดิ์ปีใหม่ก็จะมีความหมายแก่เราอย่างมากที่สุด แต่ถ้าหากว่าเราทั้งหลายจะฉลองวันสุดท้ายปีเก่า เพื่อต้อนรับปีใหม่ เป็นไปในทำนองเพื่อความสนุกสนานอย่างเดียว โดยไม่ได้เอาหลักธรรมเข้าไปประกอบการพิจารณาวินิจฉัยเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยแล้ว ข้าพเจ้าคิดว่า การฉลองวันสุดท้ายปีเก่าเพื่อต้อนรับปีใหม่ บางทีอาจจะความหมายน้อยเกินไปก็ได้ และบางทีมันอาจจะไม่ใช่ความสวัสดิ์สำหรับปีใหม่ก็ได้ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงอยากจะให้ข้อคิดแก่ท่านทั้งหลายว่า เราควรจะมีการปล่อยวาง อะไรก็ตามที่เราารู้สึกว่า ควรจะปล่อยควรจะวางได้แล้วนั้นก็ควรจะปล่อย และสำหรับในวันนี้ สิ่งที่ข้าพเจ้าอยากจะแนะนำ เพราะเห็นว่าเป็นคำแนะนำที่ เหมาะสมกับกาลเทศะ ก็คือการแผ่เมตตา

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ความทุกข์ในทางจิตใจนั้นคือยาพิษ ความทุกข์ในทางจิตใจที่เกิดขึ้นแต่ขณะนั้น ถึงแม้ว่ามันจะเลือนหายไปแล้ว ก็ไม่ใช่หมายความว่า มันจะหมดไปจากจิตใจ แต่มันจะตก

ตะกอนหรือไปสะสมอยู่ในสันดาน และจะทำให้พื้นจิตใจข้างในเลี้ยวขึ้นโดยลำดับ

ในบรรดาความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นแก่คนเรานั้น ดูเหมือนว่าความทุกข์ที่เกิดพร้อมกับความโกรธเกิดพร้อมกับความไม่พอใจ ความทุกข์ที่เนื่องมาจากกิเลส ตัวนี้เป็นความทุกข์ที่เกิดบ่อยที่สุด และความทุกข์อันนี้เอง เป็นอันตรายต่อระบบประสาทต่อสมองต่อสุขภาพทางจิตใจไม่น้อยเลย เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าท่านจะพยายามหักแผ่นเมตตา ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้เสมอในชีวิตประจำวันแล้ว ก็จะเป็นการแก้ปัญหาข้อนี้ เป็นวิธีส่งเสริมสุขภาพทางจิตในด้านนี้ให้ดีขึ้นอย่างมากมาทีเดียว วิธีแผ่นเมตตานี้ไม่มีเรื่องอะไรสำคัญ นอกจากว่าเราจะพยายามทำใจให้สงบ แล้วก็นึกถึงคนที่เรารู้สึกว่าเริ่มจะเกลียดหรือเริ่มจะไม่ชอบ หรือนึกถึงเหตุการณ์บางอย่างซึ่งทำให้เราชุ่นอยู่เสมอนั้น นึกขึ้นมาแล้วเราก็พยายามแผ่เมตตา คือตั้งความปรารถนาดีต่อคน ๆ นั้น คิดจากแง่ของคน ๆ นั้น เพื่อการให้อภัย โดยวิธีอย่างนี้แล้ว ความชุ่นของหมองใจความไม่สบายใจต่าง ๆ ซึ่งมันเกิดขึ้นอยู่สมอบใน

ชีวิตประจำวัน มันก็จะ ค่อย ๆ ละลายหายสูญไปทีละ
 น้อย ๆ และในที่สุดจิตใจ ของเราก็จะเป็นปกติ เป็นคนที่
 มีความมั่นคงเยือกเย็น และสุขุมไม่วู่วาม ไม่ว่าจะ
 เหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นใน ทำนองที่ทำให้เราขัดใจ
 เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าคิดว่า ท่านควรจะพยายามแผ่
 เมตตาให้มากที่สุดสำหรับในวันนี้ เพื่อเป็นการส่งท้ายปี
 เก่าและเป็นการต้อนรับปีใหม่ เพราะการให้อภัยซึ่งกัน
 และกันนั้น เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เป็นบุญอย่างหนึ่ง และ
 เป็นการสร้างสุขภาพทางจิตได้ อย่างดีมาก สำหรับใน
 วันนี้ข้าพเจ้าขอให้ข้อคิดเพียงเท่านี้

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๐๘

หมายเหตุ:- สำหรับพฤษภที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๐๘ ซึ่งเป็นการบรรยาย
 ตอนที่ ๒๕ เสียงที่อัดไว้ ใช้ไม่ได้ ฉะนั้น การบรรยายตอนที่ ๒๖ จึงเลื่อนมาเป็น
 ครั้งที่ ๒๕

ตอนที่ ๒๖

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ขอเสนอรายการ
สุขภาพทางจิตตอนที่ ๒๖ ปีนี้เป็นปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ซึ่งเป็นปี
ที่ทุกคนอาจจะคิดว่า เราควรจะมีการก้าวใหม่ในชีวิตประจำวัน
ซึ่งข้าพเจ้าก็มีความเห็นว่าควรจะเป็นเช่นนั้น สำหรับปีใหม่นี้ข้าพเจ้า
อยากจะให้ข้อคิดบางอย่าง เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางจิต
ของท่านให้ดีขึ้น นั่นก็คือ ถ้าหากว่าเราพยายามที่จะมองดูคนอื่น
จากแง่ความคิดของเขาแทนที่เราจะมองดูจากแง่คิดของเราเอง
ข้าพเจ้าคิดว่า ด้วยหลักการอันนี้บางทีจะทำให้เรามีสุขภาพทางจิตดีขึ้น
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จะทำให้เรารู้จักเห็นอกเห็นใจ รู้จักเข้าถึง
ความคิดของบุคคลอื่น คำพูด ในทำนองว่า *ในสมัยฉันเป็นเด็กฉันไม่เห็นเหมือน
แก เด็กสมัยนี้เป็นอย่างไรก็ไม่ทราบ* คำพูดในทำนองอย่างนี้
ถึงแม้ว่าผู้ใหญ่ที่พูดออกมานั้น จะพูดด้วยความหวังดีก็ตาม
แต่ถ้าพิจารณาดูจากแง่หลักวิชาของ

สุขภาพทางจิตแล้ว เราจะเห็นว่า ผู้ใหญ่พูดถึงเด็กด้วยการเอาตัวเองเป็นหลัก หรือว่าปรารถนาถึงตัวเองเสียก่อน แล้วก็นึกถึงเด็ก แล้วก็คิดจากแง่ของตัวเองไปหาเด็ก และด้วยวิธีนี้เอง ผู้ใหญ่สมัยปัจจุบันกับเด็กจึงเข้ากันไม่ค่อยได้ แต่ก็มีบ้างเหมือนกัน ผู้ใหญ่บางท่านพยายามที่จะศึกษาเรื่องเด็กให้เข้าใจ และพยายามที่จะคิดจากแง่ของเด็ก หรือจากสิ่งแวดล้อมของเด็กมาหาตัวเอง ถ้าผู้ใหญ่ทำอย่างนี้เด็ก ก็มีความสุข ในเมื่อรู้สึกว่าคุณแม่หรือว่าผู้บังคับบัญชามีความเข้าใจตัวเองอย่างถูกต้อง ข้าพเจ้าคิดว่าหลักอันนี้ เป็นหลักที่สำคัญมาก และเป็นหลักของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในทางตะวันตกเขาสอนกันว่า “ให้พยายามมองคนในแง่ดี อย่ามองคนในแง่ร้าย” การมองคนในแง่ดีนั้นจะทำให้เรามีความสุขสบาย มีความสดชื่น แต่ถ้าเรามองคนในแง่ร้ายแล้ว ก็เท่ากับเป็นการสร้างความร้ายให้เกิดขึ้นแก่ตัวเอง คุณหมอประสพ รัตนากร ซึ่งเป็นนายแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลประสาท ก็ได้พูดถึงเรื่องนี้บ่อย ๆ ข้าพเจ้าก็มีความรู้สึกเห็นด้วย และก็ต้องการอย่างยิ่งที่จะให้คน

ทั้งหลายได้พยายามมองคนอื่นในแง่ดี เพราะว่าการมองคนอื่นในแง่ร้ายนั้น ไม่เป็นผลดีอะไรแก่ตัวเองเลย และโดยปกติการมองคนอื่นในแง่ร้ายนั้นไม่จำเป็นจะต้องหัด แต่การจะมองคนอื่นในแง่ดีนั้นจะต้องหัด

อนึ่งบางคนอาจจะวิตกไปว่า ถ้าหากว่าเราสอนลูกสอนหลานหรือสอนใครก็ตาม ให้มองคนแต่ในแง่ดี อยู่เสมอแล้ว ในที่สุดก็อาจจะถูกคนอื่นหลอกหลวงหรือว่าต้มเอาได้ง่าย ๆ เพราะคิดว่าเขาคงจะซื่อหรือว่าดี เหมือนกับตัวเอง ในเรื่องนี้เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ แต่ข้าพเจ้าคิดว่าสัญชาตญาณของคนเรานั้น ในเมื่อถูกเขาหลอกหรือถูกเขาต้มสักครั้งหรือสองครั้งแล้วก็จำแม่น จำไม่ลืม แล้วก็มักจะนึกถึงตัวอย่างนั้นได้เสมอ จะมีบ้างเป็นบางคน ที่ว่าถูกเขาหลอกแล้วหลอกอีกแต่ไม่เข็ด อันนี้มันขึ้นอยู่กับสันดานที่ไม่ดีบางอย่าง ไม่ใช่หมายความว่าเกิดขึ้นจากนิสัยที่ชอบมองดูใครต่อใครในแง่ดี หาได้เป็นเช่นนั้นไม่

การมองดูคนอื่นในแง่ดี และอย่ามองดูคนอื่นจากแง่คิดของตัวเอง ซึ่งข้าพเจ้ากล่าววว่า อันนี้เป็นหลัก

ของพระพุทธรูปนั้น ท่านจะเห็นได้ชัดจากกิจวัตรประจำวันของพระพุทธรูป กล่าวคือทุกวันในเวลารุ่งอรุณ ยังไม่สว่างพระพุทธรูปเจ้าจะทรงเข้าฌานพิจารณาคุณสัตว์โลก บุคคลใดซึ่งอยู่ในข่ายที่พระองค์จะต้องเสด็จไปโปรด บุคคลนั้นก็จะมาปรากฏอยู่ในห้วงนึกของพระองค์ ด้วยอำนาจของสมาธิ แล้วพระองค์จะศึกษาถึงคน ๆ นั้น ถึงเรื่องอุปนิสัยใจคอสิ่งแวดล้อม ความจำเป็น บุญกรรมต่าง ๆ เมื่อทรงทราบเรื่องของคนนั้น ๆ ดีแล้ว พระองค์จึงจะเสด็จไปสอน และการสอนนั้นก็เป็นการสอนจากแง่ความคิดของเขา ซึ่งเรื่องนี้เราจะเห็นตัวอย่างได้ชัดจากเรื่อง ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร เพราะในการแสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น ครั้งแรกพระองค์ได้ทรงหยิบเอาเรื่อง กามสุขัลลิกานุโยคมาตรัสก่อน แทนที่จะตรัสถึงเรื่องอัสสติกสมถะกามสุขาโยค ทั้งนี้ก็เพราะทรงเห็นว่าพระปัญญาวิมลคีรีมีความรู้สึกเข้มข้นอยู่แล้วว่า อันบุคคลที่จะละกิเลสและตรัสรู้ได้นั้น จะต้องละจากกามสุขัลลิกานุโยค และจะต้องมีการทรมานร่างกาย พระปัญญาวิมลคีรีไม่นิยมวิธีที่จะปล่อยตัวเองให้เป็นไปตามความพอใจใน

เรื่อง รูป เสียง กลิ่น รสสัมผัสต่าง ๆ พระปัญญาวิคิตย์ได้
 มีความเห็นอย่างนี้ เป็นพื้นฐานมานานแล้ว ซึ่ง
 พระพุทธเจ้าทรงทราบเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้น
 พระพุทธเจ้าเมื่อจะทรงเทศนา พระองค์จึงขึ้นต้นด้วย
 คำว่า :-

ภิกษุทั้งหลาย ที่สุดสองอย่างนี้ บรรพชิตไม่ควร
 จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับ ไม่ควรปฏิบัติ คือกามสุขัลลิกานุโยค
 การประกอบตนให้เปื่อยกุ่มอยู่ในกามสุข แล้วพระองค์
 ก็ทรงอธิบายความหมายว่า เพราะเหตุใดจึงไม่ควรเข้า
 ไปคลุกคลีอยู่กับในเรื่องกามสุข ครั้นแล้วต่อมา
 พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสถึงเรื่องอัตตกิลมณานุโยค

ท่านผู้ฟังที่เคารพ ท่านลองพิจารณาดูถึงวิธีการ
 สอนของพระพุทธองค์ แล้วท่านก็จะได้หลักว่า ในการที่
 เราจะพูดเรื่องอะไรกับใครให้เขารู้เรื่อง ให้เขาฟังเรา
 รู้ นั้น ครั้งแรกอย่าไปขัดคอเขา สิ่งใดที่เขาเห็นด้วยอยู่ แล้ว
 เราจะต้องปรารภถึงความเห็นอันนั้นของเขาเสีย ก่อน
 แล้วนั้นย่อมหมาความว่า เราจะต้องพยายาม ศึกษา
 แนวความคิดของเขาให้เข้าใจอย่างดี และในเมื่อเรา

ต้องการที่จะเสนอความคิดเห็นอันใด ซึ่งจะเป็นการขัดแย้งกับความเห็นเดิมของเขา ถ้าหากว่าเราจะแสดงความเห็นด้วยกับเขา หรือพูดง่าย ๆ ว่าเรายอมเขาเสียก่อน มันก็เป็นของธรรมดาว่า เมื่อเรายอมเขา เขาก็อาจจะยอมเรา แต่ถ้าเราขึ้นต้นด้วยการขัดคอไม่เห็นด้วยกับเขาเลยตั้งแต่แรก คนเรามีทิวฏฐิมานะ เมื่อเราแสดงอาการที่ไม่เห็นด้วย เขาก็ยอมจะไม่เห็นด้วยเพราะฉะนั้น ในหลักการอันนี้ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจะพึงจำไว้เป็นหลักในชีวิตประจำวัน ข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่า จะทำให้การปกครองหรือการอยู่ร่วมกันนั้นเป็นไปด้วยความผาสุก ตัวเองก็มีความสุขสบายใจอยู่เสมอ

ข้าพเจ้าขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ขอให้พยายามคิดจากแง่ของคนอื่น พยายามศึกษาแนวความคิดของคนอื่นให้เข้าใจเสียก่อน ก่อนที่เราจะพูดถึงเรื่องอะไรของเราออกไป ถึงแม้ว่าจะเป็นการขัดแย้งกับเรื่องของคนอื่น อย่างไรก็ตามที่ถ้าหากว่าเราไม่ศึกษาเรื่องแนวความคิดของเขา ไม่พยายามศึกษาถึงสิ่งแวดล้อม

นิสัยใจคอของเขาให้เข้าใจเสียก่อนแล้ว แม้ว่าเราต้องการจะให้คนอื่น ทำตามความคิดของเราสักเพียงไรก็ตามที่ ข้าพเจ้าคิดว่า มันเป็นการยากที่จะให้คนอื่นทำตามเรา ในเมื่อเราเป็นคนขัดคอเขาเสียก่อน หรือเป็นคนที่มีมองเขาในแง่ร้าย เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงใคร่ที่จะเสนอแนวความคิด หรือแนวปฏิบัตินี้ เพื่อเป็นการรักษาสุขภาพทางจิตของท่านเอง และเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้ดีขึ้นซึ่งมีหลักสั้น ๆ อยู่ว่า ก่อนที่เราจะพูดอะไรถึงใครจะวิพากษ์ วิจารณ์ใครก็ตามที่ ขอให้เราพยายามพูดจากแง่ของเขา ศึกษาแนวความคิด สิ่งแวดล้อม หรือว่านิสัยใจคอของเขาให้ดีเสียก่อน และพยายามมองคนในแง่ดี อย่าพยายามมองคนในแง่ร้าย

การมองคนในแง่ดีนั้น ถ้าพูดตามหลักพระพุทธศาสนาอีกแง่หนึ่งก็คือ เราแผ่เมตตาจิตให้กับคนคนนั้นอยู่เสมอ การแผ่เมตตาจิตนั้นมีอันสงส์มาก เช่นพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า มนุสฺसानุ ปิโย โหติ อมฺนุสฺसानํ ปิโย โหติ เทวตา รกฺขณติ อย่างนี้เป็นต้น ซึ่งแปลว่า คนที่มีไมตรีจิตต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอยู่

เสมอมนั้นย่อมเป็นที่รักใคร่ของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักใคร่ของอมนุษย์ทั้งหลาย คำว่า อมนุษย์ ในที่นี้หมายความว่า บุคคลหรือสัตว์อื่นที่ไม่ใช่มนุษย์ ซึ่งอาจจะเป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือเป็นเทวดาหรือเป็นโอปปาติกะก็ได้ ซึ่งเรียกว่าอมนุษย์ในที่นี้ คือแปลว่าผู้ที่ไม่ใช่มนุษย์ หรือนอกเหนือไปจากมนุษย์ทั้งหลาย คนที่มีเมตตาจิตต่อบุคคลอื่นอยู่เสมอมนั้น ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย และเทวดาย่อมรักษาด้วย

ท่านผู้ฟังที่เคารพ ถ้าหากว่าเราเป็นบุคคลซึ่งไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน มีคนรักใคร่เคารพนับถือต่อเรา มีคนให้ความไว้วางใจต่อเรา เราก็เป็นคนที่มีความสุข และจากสิ่งแวดล้อมอันนี้ ก็จะทำให้สุขภาพทางจิตของเราค่อย ๆ ดีขึ้นโดยลำดับ และจะทำให้ตัวเราเองเข้ากับใครก็ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาและต้องการอย่างยิ่ง สำหรับในสมัยปัจจุบันนี้ ข้าพเจ้าคิดว่าอาจไม่ใช่เฉพาะ แต่ปัจจุบันนี้ด้วย แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาแม้ในกาลต่อไป เพราะฉะนั้น ในเมื่อต้องการที่จะให้สุขภาพทาง

จิตของท่านดีขึ้นไปอยู่เสมอ และต้องการที่จะปกครองคน
ได้ หรือเข้ากับใครได้แล้ว อย่าลืมนะว่า ขอให้เราพยายาม
มองหรือว่าคิดจากแง่ของคนอื่น พยายามมองคนอื่นใน
แง่ดีอยู่เสมอ ด้วยหลักการอันนี้ท่านก็จะมีความสุขได้
ตลอดไป ข้าพเจ้าขอให้ความสุขปีใหม่แก่ท่านด้วย
คติจันดงที่กล่าวมานี้ สำหรับในวันนี้ขอยุติเพียงเท่านี้

สวัสดิ์

พฤษภดับดีที่ ๖ มกราคม ๒๕๐๙

ตอนที่ ๒๓

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักคั่นคว่าทางวิญญูณขอเสนอเรื่องสุขภาพทางจิตตอนที่ ๒๓ เมื่อวานนี้ข้าพเจ้าได้พยายามพูด ให้ท่านผู้ฟังได้เข้าใจว่า การมองคนในแง่ดี หรือการพยายามคิดจากแง่ของคนอื่นเข้าหาตัวเองนั้น เป็นวิธีการอันหนึ่งที่ดีมาก ในการที่จะรักษาสุขภาพทางจิต และส่งเสริมสุขภาพทางจิตของเราให้ดีขึ้น ซึ่งหลักทั้งสองประการนี้ เป็นหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มากทีเดียว เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าเป็นหลักของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะและในทำนองเดียวกัน หลักที่กล่าวมานี้ ก็เป็นหลักที่ทางสุขภาพทางจิตแผนปัจจุบันได้พยายามแนะนำสั่งสอนประชาชนมากทีเดียว แต่จะอย่างไรก็ตาม เพื่อต้องการที่จะให้ท่านผู้ฟังได้ตระหนักถึงเรื่องนี้ให้มากขึ้น ข้าพเจ้าอยากจะทำให้เห็นถึงจุดที่สำคัญจุดหนึ่ง ซึ่งถ้าหากว่าจุดนี้ท่านผู้ฟังเข้าใจอย่างลึกซึ้งแล้ว แน่นอนเหลือเกินว่า ท่านจะต้องพยายามหัด

ให้เป็นคนที่รู้จักมองคนในแง่ดี พยายามที่จะคิดจากแง่
 ของคนอื่นมาหาตัวเองอย่างแนนอน และจุดที่ว่านี้
 ข้าพเจ้าก็ได้เคยพูดมาแล้วหลายครั้งเหมือนกัน แต่เกรง
 ว่าท่านผู้ฟังจะลืมหรือว่าท่านอาจจะตระหนักว่า ไม่ใช่
 เรื่องที่ร้ายแรง จุดที่ว่านี้ก็คือ ความทุกข์ทางใจทุกอย่าง
 ที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งนั้น มันคือยาพิษ ขอท่านผู้ฟังโปรด
 ตระหนักถึงคำพูดประโยคนี้ให้มาก และเพื่อต้องการที่
 จะให้ท่านเกิดความแน่ใจว่า หลักอันนี้เป็นหลักของ
 พระพุทธศาสนา และเป็นหลักที่มีความถูกต้องอย่างยิ่ง
 ฉะนั้นจึงขอได้โปรดจำหลักอภิธรรมซึ่งเป็นหลักง่าย ๆ
 ดังต่อไปนี้ :-

เวทนาชั้นหยาบ สัญญาชั้นหยาบ และสังขารชั้นหยาบทั้ง ๓ นี้
 เป็นเจตสิก พูดอย่างนี้ก็เพื่อต้องการที่จะให้ท่านเกิด
 ความรู้สึกประทับใจว่า อันนี้เป็นหลักของพระพุทธศาสนา
 แต่แน่ละ บางทีฟังแล้วก็อาจจะรู้สึกรำคาญ เพราะว่าไม่
 รู้เรื่อง แต่ว่าเป็นไร ท่านลองฟังคำอธิบายดู คำว่า
 เวทนาชั้นหยาบ หมายถึงพวกเวทนา สัญญาชั้นหยาบ แปลว่า
 พวกสัญญา สังขารชั้นหยาบ แปลว่า พวกสังขาร เฉพาะคำ

ว่า ชั้นนี้ แปลว่า พวก กอง หมู่ ประเภท คำว่าเวทนา หมายถึงความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือ รู้สึกเฉย ๆ ซึ่งเรียกเป็นภาษาบาลีว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เมื่อพูดถึงคำว่าเวทนาแล้ว พยายามสังเกตให้ดีว่า ในภาษาไทยเราพูดว่า น่าเวทนา (เวทนา) ซึ่งแปลว่าน่าสงสาร เขียนเหมือนกัน แต่ความหมายไม่เหมือนกัน ในเมื่ออ่านว่าเวทนา (เวทนา) ซึ่งเป็นคำอ่านที่ถูกต้อง และเป็นความหมายของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะนั้น คำว่า เวทนา แปลได้อย่างเดียวคือ หมายถึงความรู้สึกชนิดที่เรียกว่า เป็น สุข เป็นทุกข์ หรือ รู้สึกเฉย ๆ สุขเวทนา ความรู้สึก เป็นสุข ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกเฉย ๆ คำว่าเวทนานั้นเป็นคำกลาง ๆ อาจจะ หมายถึงสุขก็ได้ ทุกข์ก็ได้

สัญญา แปลว่าความจำ สังขารในคำนี้แปลว่าปรุงแต่งหรือสร้างสรรค์ และสังขารในที่นี้หมายถึงความดี หรือความชั่วต่าง ๆ ที่มีอยู่ในจิตใจ เช่น ความขยัน ความซื่อเกียจ ความฉลาด ความโง่ การละอายต่อบาป

ความกลัวบาป ความไม่กลัวบาป ความเชื่อ ความไม่เชื่อ
อะไรเหล่านี้เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้เรียกว่าสังขาร เมื่อพูด
ถึงสังขารในคำนี้แล้ว โปรดเข้าใจให้ดีว่า ไม่ใช่ หมายถึง
ร่างกาย

ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า ตัวเราแบ่งเป็น ๕
ชั้น คือรูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น
และวิญญาณชั้น ถ้าพูดอย่างนี้แล้ว คำว่าสังขาร
หมายถึงคุณธรรม และอธรรม คือหมายถึงความดีและ
ความชั่วที่อยู่ในจิตใจ ท่านลองจำเอาไว้ว่า เวทนาชั้น ก็
ดี สัญญาชั้นก็ดี สังขารชั้นก็ดี สามอย่างนี้เป็น เจตสิก
แปลว่า เป็นคุณสมบัติของจิตใจ หรือเป็นคุณ สมบัติ
ของวิญญาณ เมื่อพูดถึงว่าเป็นคุณสมบัติอย่างนี้ แล้ว
ให้ท่านนึกถึงคำว่าไฟ ซึ่งมีความร้อนเป็นคุณ สมบัติของ
มัน หรือนึกถึงสสารทุกอย่างซึ่งมีลักษณะ เฉพาะของมัน
ในทำนองเดียวกัน เมื่อพูดถึงวิญญาณ หรือจิตใจแล้ว
เราจะต้องพูดถึงเวทนา สัญญาและสังขารด้วยเสมอ
เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นคุณสมบัติของวิญญาณ

ตามหลักพระพุทธศาสนาสอนว่า คนเราเมื่อตายแล้ว วิญญาณก็ออกจากร่างกายไปเกิดใหม่ สิ่งใดที่เป็นคุณสมบัติของวิญญาณ สิ่งนั้นก็ติดไปกับวิญญาณ นั้นหมายความว่า ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี ความรู้สึกเฉยๆ ก็ดี ที่เราสะสมไว้แต่ละขณะในชีวิตประจำวันนั้นก็ติด กลายเป็นคุณสมบัติของวิญญาณสืบต่อไปถึงชาติหน้าด้วย ในทำนองเดียวกัน สัญญาความจำที่สืบต่อไปถึงชาติหน้า ความดีและความชั่วต่าง ๆ ที่เราสะสมเอาไว้ ก็สืบต่อไปถึงชาติหน้า ในเรื่องอย่างนี้ สำหรับคนที่ยังไม่เคยชินกับ เรื่องในทางพระพุทธศาสนาอาจจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่ความจริงนั้นเรื่องทั้งหมดดังที่ ข้าพเจ้ากล่าวมานี้เป็นความจริงทุกประการ รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ข้าพเจ้าไม่สามารถที่จะนำมาพูดได้ เพราะเวลาที่เรานั่งคุยกันที่นี่นี้มีเพียง ๑๕ นาทีเท่านั้น แต่ว่าสำหรับผู้สนใจอยากรู้รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ข้าพเจ้าก็ขอแนะนำว่า ท่านควรที่จะอ่านหนังสือวิญญาณ หรือมิฉะนั้นสำหรับท่านที่อยู่ในกรุงเทพฯ สามารถที่จะไปที่วัดมหาธาตุได้ในวัน

อาทิตย์หรือในวันเสาร์ ก็ขอได้โปรดไปฟังที่แผนกธรรม
วิจัย ของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งมีการสอน
เป็นประจำทุกวันเสาร์ ๙.๐๐ น. จนกระทั่งถึง ๑๑.๐๐ น.
ส่วนในวันอาทิตย์นั้น เริ่มตั้งแต่ ๘.๐๐ ไปจนกระทั่งถึง
ตอนเย็น ซึ่งในระหว่างเวลาเหล่านี้มีการสอนหลาย
อย่างด้วยกัน เพราะฉะนั้นสำหรับผู้ที่สามารถจะไปได้ ก็
ขอให้ไปฟังเรื่องเหล่านี้ที่ วัดมหาธาตุท่าพระจันทร์ หรือ
ไม่เช่นนั้นก็ติดตามฟังที่ วิทยุ ว.ป.ถ. ๑ ในตอนเย็นของ
วันจันทร์ทุกวัน ซึ่ง ข้าพเจ้าไปพูดเป็นประจำก็ได้
เหมือนกัน

แต่จะอย่างไรก็ตาม เรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ข้าพเจ้า
คิดว่า ท่านควรจะพยายามศึกษาเสียให้เข้าใจ เพราะว่า
มันเป็นความรู้ที่จำเป็นสำหรับเราทุก ๆ คน เฉพาะใน
วันนี้และที่นี้ ขอให้จำไว้แต่เพียงว่า เวทนา สัญญาและ
สังขารสามอย่างนี้ เป็นคุณสมบัติของวิญญาณ เป็นสิ่ง
ที่สามารถจะติดตามวิญญาณไปได้ทุกหนทุกแห่ง จำไว้
เพียงเท่านี้ก่อน ส่วนการที่ท่านจะเข้าใจเรื่องนี้ได้นั้น

** หมายเหตุ :- ขณะนี้มีสอนเฉพาะวันเสาร์เท่านั้น

ขอให้ท่านสังเกตจากเรื่องสัญญาก่อน กล่าวคือในเวลาที่เราเห็นอะไรหรือได้ยินอะไร หรือนึกคิดอะไรขึ้นมาก็ตาม ส่วนมากเราก็จำได้ ขอให้สังเกตว่าความจำเมื่อเกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้ว มันก็จะฝังอยู่ในจิตใจเช่นเดียวกับสังขาร คือความดีหรือความชั่วหรือความรู้ ความสามารถต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะในจิตใจนั้น เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วมันก็จะฝังอยู่ในจิตใจ เพราะฉะนั้นในการทำงานเองเดียวกัน ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะนั้นบางครั้งก็มันหายไปนั้น ไม่ใช่ว่ามันจะหายไปเลย ไม่ใช่อย่างนั้น ความจริงแล้ว ความสุขหรือความทุกข์ ทุกอย่างก็มันเกิดขึ้นในจิตใจ มันก็สะสมอยู่ในสันดาน กลายเป็นคุณสมบัติของวิญญาณ ท่านลองพยายามนึกถึงหลักต่าง ๆ เหล่านี้ แล้วพยายามพิจารณาให้เข้าใจ แล้วท่านจะรู้สึกเห็นด้วยอย่างจริงใจทีเดียวว่า ความทุกข์ในทางจิตที่เกิดขึ้นแต่ละขณะนั้นมันคือยาพิษจริง ๆ เพราะว่ามันเกิดขึ้นมาแล้ว มันเข้าไปสะสมอยู่ข้างใน การที่คนเราจะมีสุขภาพทางจิตดีหรือไม่ดีนั้น ปัจจัยสำคัญอยู่ที่ตรงนี้ ข้าพเจ้าเชื่อว่า ถ้า

ท่านได้มองเห็นถึงโทษหรือว่าภัยอันใหญ่หลวงที่เกิดจากความทุกข์ในทาง จิตที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ ๆ ตามที่ข้าพเจ้าได้เคยชี้แจงมาแล้วว่า โรคประสาท โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคลำไส้ และโรคอื่น ๆ อีกหลายอย่างที่มีสาเหตุมาจากความทุกข์ ในทางจิตใจนั้นมีมากมายหลายอย่าง จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ แม้แต่ในวงการแพทย์เขาก็ถือกันว่า ความเจ็บป่วยในทางร่างกายทุกอย่าง แม้ว่ามันจะเกิดมาจากอะไรก็ตาม ก็ย่อมมีสาเหตุเนื่องมาจากจิตใจด้วยเสมอ และบางกรณีก็เนื่องมาจากจิตใจอย่างมากมายทีเดียว ถ้าท่านซึ่งในเรื่องดังที่กล่าวมานี้ ท่านก็คงจะต้องระวังในเรื่องความทุกข์ทางจิตใจมากกว่าแต่ก่อนเป็นแน่ เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านพยายามตั้งข้อสังเกตอย่างนี้เอาไว้บ้าง และเมื่อพูดตามหลักวิชาของพระพุทธศาสนาด้วยแล้ว ยิ่งอธิบายได้อย่างลึกซึ้งกว่านี้อีกมากในเรื่องอย่างนี้ เพราะมีทฤษฎีอีกบทหนึ่งว่า :-

วิญญาณปจฺจยา นามรูปํ ซึ่งแปลว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามและรูป หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต ตามหลักพระพุทธศาสนาสอน

อย่างนี้ว่า การที่คนเราจะเกิดขึ้นมาได้ นั้น จะต้องมียุญญาณมาปฏิสนธิ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า คุณก่อนอานนท์ ถ้าหากว่าวิญญาณจักไม่ก้าวลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึงเกิดขึ้นในท้องของมารดาได้หรือ?

พระอานนท์ทูลตอบว่า มิได้พระพุทธเจ้าข้า

แล้วพระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายต่อไปอีกว่า :-

หากว่าวิญญาณที่ปฏิสนธิในท้องของมารดานั้นได้จู่ดีไปเสียก่อน ก่อนที่นามรูปนั้นจะเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ แล้วนามรูปนั้นจะเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ได้อย่างไรหรือไม่ ?

พระอานนท์ก็ทูลตอบว่า มิได้พระพุทธเจ้าข้า

ด้วยเหตุนี้แลอานนท์ ตถาคตจึงได้กล่าวว่ญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามและรูป ถ้าวิญญาณไม่เกิดนามรูปก็ไม่เกิด

หลักของพระพุทธศาสนาอันนี้ ถ้าหากว่าเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ท่านก็จะมองเห็นชัดที่เดียวว่า ความทุกข์ในทางจิตใจที่เกิดขึ้นแต่ละขณะนั้นมีผลร้ายกาจจริง ๆ และแล้วท่านก็จะเริ่มรู้สึกว่ ท่านอยากจะหัดพยายาม

มองคนในแง่ดี แล้วก็คิดจากแง่ของคนอื่นมาหาตัวเอง ซึ่งถ้าท่านหัดไม่นานเท่าไรก็จะรู้สึกได้ว่า ความผาสุกในทางจิตใจนั้นจะมีแก่ท่านมากขึ้นโดยลำดับ

ขอให้สังเกตว่า การมองดูคนอื่นโดยเฉพาะคือ บุคคลที่ท่านเคยเกลียด บุคคลที่ท่านไม่ชอบ แล้วเห็นว่าเขาไม่ดีนั้น ขอให้พิจารณาเสียใหม่ว่า บางทีอาจจะ เป็นเพราะความอิจฉาริษยาของเรานั้นเอง ไม่ใช่ว่าคน ๆ นั้นจะเป็นคนไม่ดีก็หาไม่ หรือไม่เช่นนั้นก็เพราะเหตุที่ว่า เราชอบมองคนในแง่ร้าย ครั้นแล้วความทุกข์ต่าง ๆ ก็ได้ เกิดขึ้นทำให้หน้าตาของเราไม่สวย ทำให้เกิดอารมณ์ หงุดหงิดเกือบจะทั้งวัน แต่หากท่านเริ่มมองดูในแง่ดี พยายามที่จะคิดจากแง่ของคนอื่นมาหาตัวเองแล้ว จิตใจของท่านก็จะมีแต่ความเบิกบาน มีความแจ่มใส จริงอยู่ คนที่มองคนอื่นในแง่ดี หรือพยายามคิดจากแง่ ของคนอื่นมาหาตัวเองนั้น บางครั้งอาจจะ เป็นเหตุให้ ตัวเองต้องสูญเสียอะไรบางอย่างบ้าง เพราะ ว่า โดยปกติคนประเภทนี้มักจะเป็นคนใจดี ใครเขาขออะไร ก็อยากจะให้สิ่งนั้น หรือบางทีก็อาจจะช่วยคนง่าย ๆ

เพราะฉะนั้นจึงถูกคนหลอกง่าย ๆ ซึ่งที่ว่านี่มีได้จริง ๆ แต่ว่าเรื่องนี้ท่านก็ไม่น่าจะเป็นห่วง เพราะว่าโดยปกติคนเรานั้น ถ้าหากว่าได้มีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้นในชีวิตสักครั้งหนึ่งหรือ ๒ ครั้ง มันก็จำแม่น แล้วก็พยายามจำเหตุการณ์อันนั้นเอาไว้ เราก็คงจะเกิดความระมัดระวังมิให้เหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้นอีก

อนึ่ง โดยธรรมดาคนเรานั้นย่อมจะมีสิ่งที่ไม่ดีแฝงอยู่ในจิตใจเสมอ แต่ว่าในสิ่งเหล่านี้ ถ้าหากว่าเราจะพยายามมองดูคนอื่นเสมือนหนึ่งว่าเราเป็นหมอ ซึ่งพยายามที่จะมองดูว่า คนนั้นคนนี้เป็นโรคภัยไข้เจ็บอะไรบ้าง และพร้อมกันนั้นก็เมตตาจิตพยายามคิดอยู่เสมอว่า ถ้าเขาคิดเจ็บป่วยหรือว่าไม่สบายอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็พร้อมที่จะรักษาให้ ถ้าหากว่าเรามีความรู้สึกสมบูรณ์ทั้งสองด้านอย่างนี้แล้ว ปัญหาที่เราอาจจะถูกเขาหลอกหลวง หรือว่าเขาต้มง่าย ๆ นั้นเป็นอันว่าผ่านไป ได้ เพราะว่าถึงอย่างไรก็ตามที่ การมองคนในแง่ดี การที่จะพยายามคิดจากแง่ของคนอื่นมาหาตัวเองนั้น มันจะทำให้จิตใจของเรามีความสบาย มีความสดชื่น

ท่านลองคิดดูให้ดี พ่อแม่ ในเวลาที่อยู่กับลูก ๆ หรือว่าสามีภรรยาเวลาอยู่ด้วยกัน หรือว่าพี่กับน้องเวลาอยู่ด้วยกัน หรือเพื่อนกับเพื่อนที่มีความรักใคร่ต่อกัน จริง ๆ นั้น ในเมื่ออยู่ร่วมกัน กินด้วยกัน นอนด้วยกัน ไปไหนไปด้วยกันทำงานร่วมกันแล้วมีความสุข ถึงแม้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะมาทำอะไรผิดพลาดหรือบกพร่องไปบ้าง เราก็ให้อภัยได้ มีความครั้นเครงอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เห็นความผิดพลาดเป็นเรื่องขบขัน อะไรทำนองนี้แล้ว เราก็มีความสุข ทำไมจึงเป็นไปได้ ทำไมหรือ จี มีความสุขในลักษณะเช่นนี้ ขอให้ท่านพยายามมองดูจากตัวท่านเองและสิ่งแวดล้อม แล้วท่านก็จะรู้ได้เอ ว่า เป็นเพราะเรามีความปรารถนาดีต่อคนอื่น พ่อแม่ย่อมมีความปรารถนาดีต่อลูก เพื่อนกับเพื่อนที่แท้จริงก็ย่อมจะมีความปรารถนาดีต่อกัน พี่กับน้องก็เหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราจึงอยู่ด้วยกันด้วยความผาสุก หลักอันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าหากว่าในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นมีแต่ความสบายอกสบายใจอยู่เสมอ เราก็จะมีแก้ไขในอันที่จะประกอบอาชีพทำการศึกษาเล่าเรียน หรือ

ว่าประกอบกิจการงานต่าง ๆ และความก้าวหน้าที่จะพึงมีแก่เรา เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงอยากจะให้ทุกคนพยายามมองดูคนอื่นในแง่ดี พยายามคิดจากแง่ของคนอื่นมาหาตัวเอง แล้วผลดีก็จะเกิดแก่ท่านเอง สำหรับในวันนี้หมดเวลาแล้ว จึงขอยุติเพียงเท่านี้

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๓ มกราคม ๒๕๐๙

ตอนที่ ๒๔

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักคันค่วาทางวิญญาณขอเสนอเรื่อง สุขภาพทางจิตตอนที่ ๒๔ ในระหว่างนี้ข้าพเจ้าได้ พยายามพูดบ่อย ๆ เพื่อที่จะให้ท่านผู้ฟังเข้าใจว่า ความ ทุกข์ในทางจิตใจที่เกิดขึ้นอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน นั้นคืออภิปิษ ซึ่งสิ่งเหล่านี้คนส่วนมากไม่ค่อยจะรู้สึก เพราะคิดเสียว่าความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อไป แสวงหาความสนุกสนานรื่นเริงเสีย มันก็หายไป เมื่อมัน หายไปแล้ว ก็เป็นอันว่าหายไปเลย ไม่มีใครนึกว่าความ ทุกข์ในทางจิตใจที่ว่า มันหายไปนั้น ความจริงมันไม่ได้ หายไปไหน มันเข้าไปนั่งในจิตใจส่วนลึก หรือเข้าไปนั่ง อยู่ในสันดาน ซึ่งความทุกข์ที่มันเข้าไปฝังอยู่ในสันดานนี้ มีผลร้ายแรงมาก เพราะตามหลักวิชาในทาง พระพุทธศาสนาถือว่า ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี ความจำก็ดี ความดีหรือความชั่วต่าง ๆ ก็ดี สิ่งเหล่านี้ รวมเรียกว่า เจตสิก ซึ่งหมายความว่า เป็นคุณสมบัติของ

วิญญาณขอให้ท่านสังเกตดูว่า อะไรที่เราเคยรู้เคยเห็น เคยทำได้ แม้จะทิ้งไว้นาน ๆ เราก็ก็นำมาได้ ความดีก็ตาม ความชั่วก็ตามหรือความรู้ความสามารถอะไรก็ตาม ถ้า ลงว่าได้เกิดขึ้นในจิตใจครั้งหนึ่งแล้ว มันก็จะมีเชื้อฝังอยู่ในสันดานเสมอในทำนองเดียวกัน ความทุกข์ที่เกิดขึ้น แก่จิตใจ เป็นต้นว่า ความไม่พอใจ ความโกรธ ความ กลุ้มใจ ความ เสียใจหรือความน้อยอกน้อยใจ หรือความ ทุกข์อะไรก็ตาม ที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า เจตสิก ทุกข์ ซึ่งแปลว่า ความทุกข์ในทางจิตใจนั้น อันนี้มีพิษ ร้ายกาจมาก

เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านผู้ฟังพยายามตั้งข้อสังเกต ไว้เสมอ คนทุกวันนี้มักจะเป็นโรคประสาทกันมาก ซึ่ง ผิดกับคนในสมัยโบราณ และคนในเมืองเป็นมากกว่า คนตามชนบท ทั้งนี้เพราะอะไร ? เพราะเหตุว่าชีวิต ภายในเมือง และชีวิตของสังคมทุกวันนี้ เต็มไปด้วย ความบีบคั้นในปัญหาเรื่องการครองชีพและปัญหาอื่น ๆ อีกหลายอย่าง พอตื่นขึ้นมาเราก็มักจะเจอปัญหาที่ทำให้เราต้องคิดมาก ทำให้ไม่สบายใจ ต้องปวดศีรษะอะไร

ต่าง ๆ เหล่านี้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงเห็นว่าเราควรจะได้หันหน้ามาฟังในทางพระพุทธศาสนา หรือว่าคิดตามวิธีของพระพุทธศาสนาดูบ้าง บางทีเราก็อาจสามารถที่จะพบทางออกในการแก้ปัญหาชีวิตต่าง ๆ ได้

ท่านผู้ฟังที่เคารพ ขอให้ท่านพยายามจำเอาไว้ และตั้งข้อสังเกตเอาไว้ด้วยว่า ความทุกข์ในทางจิตใจที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ นั้น เวลามันหายไป ไม่ใช่หายไปทีไหนให้จำไว้ว่า สิ่งเหล่านี้เป็น เจตสิก และเมื่อคราวที่แล้ว ข้าพเจ้าก็ยังได้อธิบายให้ท่านผู้ฟังได้ทราบว่า ความทุกข์ในทางจิตใจนี้ นอกจากจะมีผลในทางที่ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บหลายอย่างในชีวิตนี้แล้ว ยังมีผลสืบเนื่องไปถึงชาติหน้าอีกด้วย แต่ว่าเรื่องเหล่านี้บางคนอาจจะไม่เชื่อและไม่ยอมที่จะเข้าใจเลย ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้พยายามตั้งข้อสังเกตเอาไว้บ้าง การที่บุคคลบางคนเกิดมามีนิสัยเป็นคนเจ้าทุกข์ หรือเป็นคนที่มีอารมณ์ไม่ค่อยจะดี ฤๅกระทั่งกระทั่งเกือบในทางจิตใจไม่ค่อยจะได้ ซึ่งบางคนก็เป็นมาตั้งแต่กำเนิด บางคนก็มาเป็นในระยะหลัง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาเพราะอะไร ? ถ้าหากว่าท่านได้เข้าใจ

ถึงทฤษฎีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า วิญญาณ ปรากฏนามรูป ซึ่งแปลว่า “ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป หรือแปลสั้น ๆ ว่า วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต ถ้าหากว่าท่านเข้าใจทฤษฎีอันนี้เป็นอย่างดีแล้ว ท่านจะมองเห็นทะเลปฐุโปร่งที่เดียวว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในทางจิตใจนั้นมีผลร้ายกาจจริง ๆ

อันที่จริง เรื่องนี้พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนไว้ในเรื่องอริยสัจว่า ความทุกข์ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ในทางร่างกายหรือในทางจิตใจ เราจะต้องตั้งข้อสังเกตไว้เสมอว่า มันมีสาเหตุมาจากตัณหา อุปาทาน และอวิชา หรือกรรม ใน ๔ อย่างนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้พยายามตั้งข้อสังเกตเอาไว้ว่า ทุกขสมุทัยคือต้นเหตุแห่งความทุกข์มีอยู่ ๔ อย่างคือ อวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่า ความทุกข์ทุก ๆ อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น มันจะต้องเกิดมาจากสาเหตุ ๔ อย่างนี้อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ ถ้าหากว่าเราพยายามตั้งข้อสังเกตจนกระทั่งเข้าใจซึ่งแล้ว การที่เราจะแก้ปัญหาชีวิตประจำวันนั้นไม่ยากโดยเฉพาะ

อย่างยิ่งก็คือ คนที่มีอารมณ์ไม่โห่จนเฉียว โกรธง่ายใจ
น้อย มีเรื่องซึ่งทำให้ผิดหวังอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็มักจะ
คิดมาก ทำให้เสียอกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับอะไร
ต่าง ๆ ทำนองนี้ ถ้าหากว่าเรามีความเข้าใจซึ่งถึงหัวข้อ
เหล่านี้ การแก้ปัญหาในเรื่องนี้หรือการยับยั้งอารมณ์นี้ก็
จะเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยากเลย มันเหมือนอะไร ? เหมือน
อย่างว่า สมมติว่าเราลงไปอาบน้ำ แม้น้ำนั้นมันจะน่า
ดื่ม แต่ถ้าหากว่าเรารู้แน่แก่ใจว่าในน้ำนั้นมีเชื้อโรค เราก็
สามารถที่จะบังคับตัวเองไม่ให้ดื่มได้โดยไม่ยากอะไรเลย
อาหารบางอย่างก็เหมือนกัน แม้ว่าจะเอร็ดอร่อยสัก
เพียงใดก็ตาม หรือจะเป็นสิ่งที่เราเคยชอบมากมา
สักเพียงไรก็ตาม แต่ในเมื่อเรารู้แน่แก่ใจว่า ในอาหารที่มี
ยาพิษหรือมีเชื้อโรค เราก็สามารถที่จะบังคับตัวเองไม่ให้
รับประทานอาหารชนิดนั้นได้

น่านอนเดียวกัน การที่คนเราส่วนมากไม่ค่อยจะ
สามารถยับยั้งอารมณ์ หรือว่าระงับความทุกข์ในทาง
จิตใจได้ มักจะปล่อยให้มันเกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำจิตใจ
เป็นเวลานาน ๆ แม้ว่าจะมีใครมาตักเตือนหรือมาแนะนำ

ให้สติอย่างไร ก็ไม่ยอมที่จะถอนตัวออกจากความทุกข์ ความทรมานในทางจิตใจเช่นนั้น อันนี้ไม่ใช่อะไรเลย เป็นเพราะตัวอริขาคือความไม่รู้แจ้งถึงเรื่องชีวิตนั่นเอง ที่ทำให้เป็นเช่นนั้น ถ้าหากว่าเขารู้แจ้งตามความเป็นจริง แล้วแน่นอนเหลือเกินว่า เขาจะยอมปล่อยตัวให้เขา เป็นอย่างที่เป็นอยู่เช่นนั้นไม่ได้เป็นอันขาด เพราะว่าทุกคนนั้นย่อมรักตัวเอง ปรรณาคความสุข ปรรณาคความเจริญ ไม่มีใครที่ปรรณาคความทุกข์หรือปรรณาคความเสื่อม แต่เพราะความไม่รู้หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ต่างหากที่ปล่อยให้ความทุกข์มันเกิดขึ้นบ่อย ๆ จนกระทั่งเป็นเจ้าเรือนกลายเป็นคนมีนิสัยเป็นคนเจ้าทุกข์อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านพยายามศึกษา เรื่องเหล่านี้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง อุปายอีกอันหนึ่งในอันที่จะแก้ปัญหานั้น นอกจากเราจะเข้าใจ หลักวิชาดังที่กล่าวมาแล้ว เราจะต้องพยายามนึกถึงหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้อีกแง่หนึ่งว่า การให้อภัยคน เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงมาก พระพุทธเจ้าตรัสสอนถึงเรื่องการเสียสละ ซึ่งเรียกว่า ทาน คำว่า

เสียสละ ซึ่งเรียกว่า ทานนี้มีความหมายหลายอย่าง นอกจากจะมีความหมายว่า เราจะต้องให้วัตถุสิ่งของ เพื่อเป็นการแก้หนี้เห็นแก่ตัวแก้ความโลภ แก้มัจฉริยะ ความตระหนี่แล้ว การให้ทานในความหมายอีกอย่างหนึ่งก็คือ การให้อภัย หมายความว่า ถ้ามีใครทำให้เราไม่พอใจ ทำให้เราเกิดความโกรธ หรือทำให้เราต้องสูญเสียประโยชน์อย่างนั้นอย่างนี้ การรู้จักให้อภัยจะเป็นทางออกอย่างหนึ่งที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

อันที่จริงปัญหาต่าง ๆ นั้น เราสามารถที่จะขบคิดหรือแก้ได้ด้วยใจที่สงบ พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลที่ใคร ๆ ก็รู้อยู่ว่า พระองค์นั้นมีน้ำพระทัยเยือกเย็นแจ่มใสปราศจากกิเลสทุกอย่าง แต่ในฐานะที่พระองค์เป็นพระสัมมาสัมพุทธะมีหน้าที่ในการที่จะสอนโลกสอนคนทุกชั้น แน่แน่นอนเหลือเกินว่าในการสอนคนในการแนะนำคน ซึ่งมีอยู่หลายชั้นหลายประเภทนั้น จะต้องประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคประการ พ่อแม่ที่สอนลูก หรือ ครูบาอาจารย์ที่สอนลูกศิษย์ ในเมื่อลูกไม่อยู่ในโอวาทหรือไม่ทำตามคำแนะนำส่วนมากมักจะโกรธไม่พอใจเกิด ความโกรธ

หรือบางทีก็เกิดความเสียใจหรือเกิดความน้อยใจ แต่ลักษณะที่ว่านี่จะไม่มีเป็นอันขาดในจิตใจของพระพุทธเจ้า เราคงจะทราบถึงเรื่องพระเทวทัต ซึ่งก็เป็นลูกศิษย์คนหนึ่งของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระ-เทวทัตนั้นไม่เพียงแต่เป็นคนดีด้านอย่างเดียว แต่หากยังเป็นคนที่ทรยศคิดร้ายต่อพระพุทธเจ้าถึงขนาดจะเอา ชีวิตอีกด้วย แต่แม้กระนั้น จิตใจของพระองค์ก็ยังคงมี ความเมตตากรุณา และให้อภัยต่อพระเทวทัตตลอดมา ไม่เคยเลยแม้แต่เพียงขณะจิตเดียวที่จะน้ำพระทัยขุ่นข้องหมองใจ หรือเกิดความไม่พอใจ หรือคิดร้ายมุ่งร้ายต่อพระเทวทัต ไม่เคยมีเลยในคัมภีร์ได้กล่าวสรรเสริญพระพุทธองค์ไว้ว่า พระองค์มีน้ำพระทัยเต็มเปี่ยม ไปด้วยความเมตตากรุณาเสมอกัน ในพระราहुลซึ่งเป็น พระราชโอรส และในพระเทวทัตซึ่งเป็นศัตรู ในคัมภีร์ ได้กล่าวสรรเสริญพระพุทธองค์ไว้เช่นนี้ ในเรื่องเหล่านี้เราควรจะหยิบขึ้นมาพิจารณาดูบ้าง การให้อภัยคนนั้น แม้ว่าอาจจะทำให้บางคนเห็นไปว่า เราเป็นคนอ่อนแอ ก็ตาม แต่ถ้าหากว่าเราทำอะไรมีเหตุผล เราก็ไม่ใช่คนอ่อนแอ เช่นเมื่อถึงคราวที่ควรจะลงโทษ ถึงคราวที่เรา

จะต้องตำหนิ หรือถึงคราวที่เราจะต้องทำสิ่งใด ๆ แก่บุคคลนั้น เพื่อจะให้เข็ดหลาบเสียบ้าง ก็ทำได้ พระพุทธเจ้าก็มีการลงโทษสาวกของพระองค์เหมือนกัน โดยวิธีต่าง ๆ แต่ว่าพระองค์ไม่ยอมเป็นอันขาดที่จะลงโทษใครด้วยอารมณ์ขุ่นข้องหมองใจ หรือความไม่พอใจ ทั้งนี้เพราะเหตุว่าในสันดานของพระองค์นั้น บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสแล้วโดยสิ้นเชิง

เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงสามารถที่จะทรงใช้อุบายที่ฉลาด และเต็มไปด้วยความเมตตากรุณา เต็มไปด้วยความสุขุมเยือกเย็น แล้วก็ได้ผลเสมอ ท่านลองนึกดูให้ดี พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดองคุลิมาล ซึ่งเป็นโจรร้ายคิดที่จะประหารพระองค์ แต่เพราะเหตุที่ว่าพระองค์ทรงมีความเฉลียวฉลาด และทรงมีความใจเย็นอย่างยอดเยี่ยมที่สุด เพียงพูดสั้น ๆ ว่า "องคุลิมาล เราหยุดแล้ว แต่ท่านยังไม่หยุด" คำพูดเพียงสั้น ๆ ขนาดนี้ ก็สามารถทำให้โจรใจร้ายทิ้งดาบแล้วหมอบกราบที่พระบาทของพระองค์ได้ เรื่องอย่างอื่นในทำนองนี้ ยังมีอีกมากมายก่ายกองในชีวิตของพระพุทธองค์ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าหากว่าเราจะได้พยายาม

ศึกษาชีวประวัติของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ ของพระอริยสาวกในพระพุทธศาสนา แล้วหยิบยกเอาบางสิ่งบางอย่างที่เราสามารถจะปฏิบัติได้ เอามาใช้กับตัวเองในชีวิตประจำวัน ข้อนี้ก็จะเป็นเหตุทำให้สุขภาพทางจิตของเราดีขึ้นอย่างแน่นอน แต่จะอย่างไรก็ตามที่ข้าพเจ้าคิดว่า การให้อภัยกัน การไม่ถือโทษกันนั้น เป็นการเสียสละที่น่าสรรเสริญอย่างที่สุด แต่มันเป็นงานที่ยากมาก เพราะฉะนั้น ถ้าคนไหนทำได้ เขาก็ควรจะได้ชื่อว่า เป็นวีรบุรุษผู้ชนะตัวเอง ซึ่งเป็นชัยชนะที่มีค่ายิ่งกว่าชนะผู้อื่น ในการที่จะตกลงหรือจะตัดสินปัญหาต่าง ๆ นั้น ถ้าหากทำไปในขณะที่จิตใจสงบและเยือกเย็น จะได้ผลดีกว่าในขณะที่มีอารมณ์ขุ่นมัวมากมาย การให้อภัยกันจะเป็นทางหนึ่งที่ทำให้เราเป็นคนใจเย็น ฉะนั้นจึงควรหัดเอาไว้ สำหรับวันนี้ข้าพเจ้าคิดว่าพอสมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอยุติเพียงเท่านี้

สวัสดิ์

พฤษหส์ปดีที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๐๙

ตอนที่ ๒๙

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณขอเสนอรายการ
 สุขภาพทางจิต ตอนที่ ๒๙ ตามหลักวิชาของ
 พระพุทธศาสนา หรืออีกนัยหนึ่ง คือตามความนึกคิด
 ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กล่าวว่า ความสุขและความ
 ทุกข์เป็นคุณสมบัติของวิญญาณ และวิญญาณเป็น
 ผู้สร้างชีวิต ซึ่งเมื่อพูดตามสโนวนบาลีจะพูดว่า เวทนา
 คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา อันนี้เป็น
 เจตสิก คำว่า วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิตนั้น ภาษาบาลีว่า
 วิญญาณ ปัจจุยา นามรูป ตามศัพท์แปลว่า วิญญาณ
 เป็นปัจจัยให้เกิดนามและรูป ผู้ที่ต้องการจะเสริมสร้าง
 สุขภาพทางจิตของตนเองให้ดีขึ้น มีหลักสำคัญอยู่ ๒-๓
 ประการเท่านั้น กล่าวคือ ถ้าหากว่าใครก็ตามเข้าใจ
 อย่างลึกซึ้ง เข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงว่า อัน
 ความสุขและความทุกข์นี้ เป็นสิ่งที่เกิดมาจากจิตหรือ
 จากวิญญาณ ไม่ใช่เกิดจากร่างกาย ตัวอย่างง่าย ๆ ซึ่ง

จากตัวอย่างอันนี้ อาจจะทำให้บางคนเข้าใจถึงเรื่องจิตใจชัดขึ้น กล่าวคือ ในเมื่อเราเอาเข็มแทงที่ผิวหนังแทงเบา ๆ ก็ารู้สึกเจ็บ ถ้าพิจารณาจากแง่ของแพทย์ ถ้าหากเราทำให้ประสาทชา ด้วยกรรมวิธีทางแพทย์อย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างว่าแต่เอาเข็มแทงเลย แม้แต่เอามีดเฉือนก็ไม่รู้สึกเจ็บ เพราะฉะนั้น จากข้อเท็จจริงอันนี้ แพทย์ก็มักจะเข้าใจว่า *ความรู้สึกเจ็บหรือไม่เจ็บนี้เกิดขึ้นจากประสาท* แต่ถ้าพูดจากแง่ของพระพุทธศาสนา ประสาทเป็นเพียงทางเดินของกระแสจิตหรือกระแสวิญญาณเท่านั้น ส่วนความรู้สึกเจ็บหรือไม่เจ็บซึ่งเรียกว่าเวทนานั้น เป็นสิ่งที่เกิดมาจากจิตหรือจากวิญญาณ คำว่าจิตหรือวิญญาณนั้นมีความหมายอย่างเดียวกัน การพิสูจน์ในทางพระพุทธศาสนามีอยู่ว่า ใครก็ตามถ้าสามารถเข้าสมาธิไปให้ลึก จนกระทั่งสามารถควบคุมจิตให้แน่น อยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะ จนกระทั่งสามารถบังคับมิให้วิญญาณทั้ง ๕ เกิดขึ้น คือไม่ให้การเห็น การได้ยิน การรู้สึกกลิ่น การรู้สึกรส การรู้สึกสัมผัสทางร่างกายเกิดขึ้น ถ้าสามารถ

ควบคุมและบังคับมิให้วิญญาณทั้ง ๕ เกิดขึ้นได้ แม้จะเอาเข็มแทงเอามีดเฉือนหรือทำอย่างไรก็ตามในทำนองนี้ ตราบใดที่ยังสามารถควบคุมจิตอันนั้นไว้ได้อยู่ การเจ็บหรือไม่เจ็บก็จะไม่เกิดขึ้น จากข้อพิสูจน์ในทางพระพุทธศาสนาเช่นนี้ ทำให้เราเข้าใจชัดว่า เวทนามันเป็นเจตสิกจริง ๆ คือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากจิต หรือจากวิญญาณจริง ๆ ไม่ใช่เกิดขึ้นมาจาก ประสาท

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า คนที่จะรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพทางจิตของตนเองให้ดีอยู่เสมออันั้น ประการสำคัญที่สุดก็คือ : -

๑. จะต้องเข้าใจอย่างลึกซึ้งตามความเป็นจริงว่า ความสุขและความทุกข์นั้นเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากจิตใจ ไม่ใช่เกิดขึ้นมาจากร่างกายจากประสาท หรือจากสิ่งภายนอก อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องพยายามทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งจริง ๆ

๒. คือจะต้องเข้าใจให้ชัดว่า วิญญาณนั้นเป็นผู้สร้างชีวิต พ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิดเป็นผู้เลี้ยงดู ส่วนธรรมชาติและกฎเกณฑ์ของวัตถุตามธรรมชาตินั้น เป็น

เพียงส่วนประกอบเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ซึ่งหัวข้อนี้ก็
เข้าใจยาก

เรื่องนี้ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาบ้างแล้ว แต่สำหรับ
ในวันนี้ข้าพเจ้าจะให้ข้อคิดง่าย ๆ เพราะเหตุว่าข้าพเจ้า
ไม่มีเวลาที่จะอธิบายเรื่องนี้ให้ละเอียด ผู้ที่ต้องการจะ
ทราบรายละเอียด ก็ควรจะอ่านหนังสือวิญญาณ หรือ
จากหนังสือทุกเล่มที่ข้าพเจ้าเขียน หรือไม่เช่นนั้น ก็ต้อง
ไปฟังปาฐกถาที่ข้าพเจ้าพูดเป็นประจำในวันเสาร์หรือวัน
อาทิตย์ ที่แผนกธรรมวิจัย วัดมหาธาตุ ในเรื่องเหล่านี้
เป็นเรื่องที่ทุกคนควรจะพยายามทำความเข้าใจให้แจ่ม
แจ้ง แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่รู้สึกว่ายากในความรู้สึกของ
นักศึกษาในปัจจุบันก็ตาม แต่ก็ขอให้เข้าใจว่า เรื่องนี้
ไม่ใช่เรื่องใหม่ ความจริงเป็นเรื่องเก่าที่ข้าพเจ้านำมาเล่า
ใหม่เท่านั้น เพราะเรื่องที่ว่านั้นเป็นคำสอนของ
พระพุทธเจ้าจริง ๆ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้สอนมาแล้ว
เป็นเวลาถึงสองพันกว่าปี หัวข้อง่าย ๆ ที่ท่านควรจะจำ
เอาไว้เพื่อเอาไปไว้พิจารณา ถึงแม้ว่าจะไม่เข้าใจ ก็ควร
จะจำเอาไว้ว่าเป็นแง่คิดของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับ

ปัญหาที่ว่าคนเราเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ซึ่งคนส่วนมากก็มักจะนึกถึงพ่อแม่ แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้นก็ให้ความสำคัญแก่พ่อแม่อย่างสูงที่สุดเหมือนกัน แต่ถึงกระนั้นพระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า :-

ดูก่อนอาณนท์ ถ้าวิญญาณจักไม่ก้าวลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึงเกิดในท้องของมารดาได้หรือ ?

จากหลักอันนี้และจากหัวข้ออื่น ๆ อีกหลายแห่งทำให้เรารู้สึกว่า จากแง่คิดของพระพุทธศาสนานั้น วิญญาณเป็นสิ่งที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการเกิดของชีวิต ถ้าหากว่าเราจะพูดตามสำนวนของทางวิทยาศาสตร์ ก็ต้องพูดว่า วิญญาณ คืออำนาจที่ควบคุมการเกิด การเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างภายในร่างกาย トラบใดที่วิญญาณซึ่งเป็นพลังงาน หรือเป็นอำนาจอย่างหนึ่งนี้ ยังไม่ได้มาปฏิสนธิในท้องของมารดา คนเราจะเกิดในท้องของมารดาไม่ได้ และจากคำว่ามาปฏิสนธิ ในท้องของมารดานั้น หมายความว่ามาปฏิสนธิในไข่ ที่ผสมเอาไว้แล้ว ถ้าไข่ยังไม่ได้ผสมกับสเปิร์ม วิญญาณก็ไม่สามารถจะมาปฏิสนธิหรือมาเกิด

หรือมาสร้างชีวิตได้ เพราะฉะนั้นตามหลักโดยทั่ว ๆ ไป พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า คนเราจะเกิดขึ้นมาได้นั้นจะต้องอาศัยเหตุสำคัญอย่างน้อย ๓ ประการ คือ :-

๑. ต้องมีมารดาบิดาอยู่ร่วมกัน

๒. มารดาต้องอยู่ในสภาพที่สามารถจะมีลูกได้ และข้อนี้กินความหมายไปถึงว่า ฝ่ายบิดาจะต้องไม่ป็นหมั่นด้วย

๓. ต้องมีวิญญาณมาปฏิสนธิ ซึ่งภาษาบาลีใช้คำว่า คนุชพูโพ ปจฺจุปฺภูตฺติโต โหติ ตามศัพท์แปลว่า มีคนธรรม์มาปรากฏ แต่ในเมื่อจะแปลอย่างถอดความหมายก็ต้องแปลว่า มีวิญญาณมาปฏิสนธิ

ท่านลองพิจารณาดูให้ดีว่า ในเมื่อวิญญาณคือตัวการที่สำคัญที่สุด ในอันที่จะทำให้คนเราเกิดขึ้นมา วิญญาณคืออำนาจที่ควบคุมการเกิด การเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างภายในร่างกาย และในวิญญาณนั้นได้มีความสุขและความทุกข์ ซึ่งเป็นวิบากที่สืบเนื่องมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ ผังอยู่ในสันดาน เช่นเดียวกับในสมัยปัจจุบันนี้ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความ

ทุกข์ที่เกิดขึ้นในทางจิต หรือจะเกิดขึ้นโดยการผ่านจากร่างกายมาก็ตาม แต่ความสุขความทุกข์ที่ว่านั้นก็ เป็นคุณสมบัติของวิญญาณ เพราะฉะนั้นถ้าหากว่า วิญญาณของผู้ใดเต็มเปี่ยมไปด้วย หรือว่ามากไปด้วย ความสุข ความเบิกบาน ความโลมณัส วิญญาณของคน นั้นย่อมมีพลังในอันที่จะควบคุมร่างกายไปทางหนึ่ง และ ตรงกันข้าม ถ้าหากว่า วิญญาณของผู้ใดมากไปด้วย ความทุกข์ทรมานที่สะสมเอาไว้ วิญญาณก็ย่อมจะ ควบคุมร่างกายไปอีกทางหนึ่ง คือพูดง่าย ๆ ว่า วิญญาณหรือจิตใจนั้น จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในทางร่างกายในลักษณะที่ไม่เหมือนกัน วิญญาณของ ผู้ใดเต็มไปด้วยความทุกข์ ท่านก็จะสังเกตเห็นได้ว่า หน้าตาของผู้นั้นเหี่ยวแห้ง ร่างกายชूपพอม อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานอย่างเชื่องช้า ไม่กระปรี้กระเปร่า และตรงกันข้าม ถ้าหากว่าวิญญาณของใครเต็มไปด้วย ความผาสุกสบาย มีความโลมณัสเบิกบานอยู่เสมอ สภาพของร่างกายก็เห็นได้ชัด แต่ทั้งนี้อย่าลืมว่า ความสุขหรือความทุกข์ซึ่งเป็นคุณสมบัติของวิญญาณ

นั่นเป็นสาเหตุอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางนั้นหรือในทางนี้ สาเหตุที่ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่ใช่มีอยู่เพียงแต่ความสุขหรือความทุกข์ในทางจิตใจเท่านั้น อาหาร น้ำ อากาศสำหรับหายใจ และอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ก็ได้ชื่อว่าเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเหมือนกัน แต่ที่ข้าพเจ้าพูดนี้ข้าพเจ้าพูดในแง่ทางจิตใจ ซึ่งจะทำให้ทุก ๆ คนได้มองดูในแง่นี้เสียบ้าง

วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต วิญญาณคืออำนาจที่ควบคุมการเกิด การเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างภายในร่างกาย วิญญาณของเราได้มีคุณสมบัติอะไรบ้าง ถ้าหากว่ามีแต่คุณสมบัติที่ดีต่าง ๆ เช่นมากไปด้วยความสุข จดจำไว้แต่สิ่งที่ดี ๆ มีความรู้ความสามารถในทางที่ถูกต้อง มีhiriโอดตັปปะ มีสติสัมปชัญญะ มีศรัทธาต่อความมั่นคงอย่างนี้เป็นต้น ถ้าหากว่าในวิญญาณของเราหรือในจิตใจของเรามากไปด้วยสิ่งที่ดีคุ้มครองอย่างนี้แล้ว นั้นเปรียบได้เหมือนกับเมล็ดผลไม้ที่มีคุณค่าดี เป็นเมล็ดผลไม้ที่ใคร ๆ ก็ถือว่าเป็นพันธุ์ที่ดี

ในเมื่อเราเอาเมล็ดผลไม้เหล่านี้ไปปลูกในที่ดิน ซึ่งมีดินฟ้าอากาศเหมาะสม เมล็ดผลไม้เหล่านั้นก็เจริญเติบโตขึ้นมา แต่ตรงข้าม ถ้าหากว่าเมล็ดผลไม้เหล่านั้นเป็นพันธุ์ที่ไม่ดี คือหมายความว่าเมื่อมันเจริญเติบโตขึ้นมาแล้ว รสของมัน หรือว่ารูปร่างของมัน หรือว่าลักษณะของมันไม่เป็นที่ปรารถนาของคนทั้งหลาย ราคาของมันก็ต่ำ

การที่ต้นไม้จะเกิดขึ้นมาเป็นต้นอะไรนั้น ทุกคนทราบดีอยู่แล้วว่า ไม่ใช่สำคัญอยู่ที่ดินฟ้าอากาศ แต่สำคัญอยู่ที่เมล็ดของมันว่าเป็นพันธุ์อะไรชนิดอะไร ข้อนี้ฉันใด วิญญาณของคนเราก็ก็นั่นเหมือนกัน พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิญญาณนั้น พืช วิญญาณเปรียบเหมือนพืช เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าวิญญาณของผู้ใดมากไปด้วยคุณธรรม มากไปด้วยความสุข มากไปด้วยสิ่งที่ดี ๆ ถ้าอย่างนี้แล้ว ชีวิตที่จะสืบต่อไปข้างหน้า หลังจากตายแล้ว ท่านจะเกิดมามีความสุขทุกชาติ ๆ มีความเจริญทุกชาติ ๆ เพราะฉะนั้นท่านจะแลเห็นได้ว่า จากแง่คิดของพระพุทธศาสนา ถ้าหากเราพยายามศึกษาให้เข้าใจว่า

:-

วิญญานคืออะไร วิญญานมีบทบาทอย่างไรต่อชีวิตนี้ ? และอะไรคือคุณสมบัติของวิญญาน ? อะไรคือสิ่งที่จะติดตามวิญญานไปทุกหนทุกแห่ง แม้หลังจากตายแล้ว ?

ถ้าท่านพยายามศึกษาเรื่องเหล่านี้ให้เข้าใจดีแล้ว ท่านก็จะตระหนักในการที่จะคอยระมัดระวังมิให้ความทุกข์ทรมานเกิดขึ้นในทางจิตใจ เพราะว่าความทุกข์แต่ ละอย่างที่เกิดขึ้นในทางจิตใจนั้นคือยาพิษ ดังที่ข้าพเจ้า ได้เคยย่ำมาแล้วบ่อย ๆ เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าท่านจะ หัดเป็นคนที่มีรู้จักให้อภัยคน มีความหวังดีต่อคนทั้งหลาย มิใช่ที่ว่าคนอื่นเขาจะมีความหวังร้าย หรือมีความมุ่งร้าย ต่อเราอย่างไรก็ตาม เราก็ยังมีความปรารถนาดี มีความหวังดีต่อบุคคลนั้นอยู่เสมอ และพยายามที่จะคิดจากแง่ คนอื่นมาหาตัวเอง พยายามที่จะให้อภัยแก่คนอื่นอยู่ เสมอ ไม่ถือโทษและพยายามที่จะปล่อยวางทุกอย่าง อะไรที่ยึดถือเอาไว้แล้วมันทำให้เรามีความทุกข์ เราก็ ควรที่จะปล่อยวางทันที ถ้าเราพยายามหัดจิตใจของเรา ให้เป็นอย่างนี้ แน่แน่นอนเหลือเกินว่า ท่านจะสามารถ

รักษาสุขภาพทางจิตของท่านให้ดีอยู่เสมอ ส่วนผู้ที่มองคนในแง่ร้าย มีความมุ่งร้ายต่อคนอื่น มีความอิจฉาริษยาต่อคนอื่น ขอให้ท่านพิจารณาจากแง่ที่ว่าทำให้จิตใจของเรามีการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นมาบ้าง มันสร้างอะไรให้เกิดขึ้นแก่จิตใจของเราบ้าง ถ้าท่านพยายามคิดจากแง่นี้แล้ว ท่านก็จะมองเห็นโทษ ครั้นแล้วท่านก็จะหัดให้เป็นคนที่รู้จักมองคนในแง่ดี มีความหวังดีต่อบุคคลอื่น การให้อภัยแก่คนอื่นนั้นก็ทำได้ง่าย ๆ เพราะว่าการกระทำเช่นนั้น เป็นการสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ตัวเองอย่างมากมาย เป็นการสร้างความสุขความเจริญให้แก่ตนเองโดยส่วนเดียว ส่วนความมุ่งร้ายหรือมีเจตนาร้ายต่อบุคคลอื่น ไม่เป็นผลดีต่อตนเองโดยประการทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในด้านสุขภาพทางจิตมองเห็นได้ชัดมาก เช่นจะมีแต่ความทุกข์ทรมาน มีแต่ความหม่นหมองอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงขอแนะนำว่า ให้เราทั้งหลายพยายามมองคนอื่นในแง่ดี มีความหวังดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ และรู้จักให้อภัยต่อคนอื่น

การกระทำเช่นนี้ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตให้
ดีขึ้น สำหรับในวันนี้หมดเวลาแล้ว จึงขอยุติเพียงเท่านี้

สวัสดิ์

ศุกร์ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๐๙

ตอนที่ ๓๐

สวัสดิ์ท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณขอเสนอรายการสุขภาพทางจิต ตอนที่ ๓๐ การที่เราจะศึกษาเรื่องสุขภาพทางจิต ในความหมายของพระพุทธศาสนาให้เข้าใจซึ่ง จนกระทั่งเรารู้สึกเห็นความจำเป็นที่เราจะต้องพยายามระมัดระวังรักษาสุขภาพทางจิตของเราอยู่เสมอเมื่อนั้น ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจหลักวิชา ๒-๓ อย่าง ซึ่งเป็นหลักวิชาเบื้องต้น ที่จำเป็นสำหรับบุคคลทั่ว ๆ ไป หลักวิชาเหล่านี้ก็คือ :-

ประการที่หนึ่ง เราจะต้องเข้าใจเสียก่อนว่าวิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต ตามที่พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสกับพระอานนท์ว่า ดูก่อนอานนท์ ถ้าหากวิญญาณจักไม่ก้าวลงสู่ห้องของมารดาแล้ว นามรูปจะพึงเกิดในห้องของมารดาได้หรือ ? จากคำพูดประโยคนี้ เราจะต้องพยายามมองให้ซึ่งว่า คนเราจะเกิดขึ้นมาได้ ถ้าหากว่า ไม่มีวิญญาณมาปฏิสนธิในห้องของมารดา และ

วิญญาณอันนี้แหละซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ควบคุม การเกิด การเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างภายในร่างกาย การที่เราเข้าใจกันว่า สมอหรือประสาธน์เป็นตัวการที่ควบคุมร่างกายนั้น ที่จริงก็เป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง แต่ก็ควรจะเข้าใจให้ซึ่งอีกหน่อยว่า ตัวการแท้ ๆ ที่ควบคุมการทำงาน การเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างในร่างกายนั้น คือวิญญาณหรือจิต ซึ่งวิญญาณหรือจิตนี้ก็ได้แสดงปรากฏการณ์ออกมาเสมอ เช่นการเห็น การได้ยิน การรู้สึกกลิ่น การรู้สึกรส การรู้สึกสัมผัส และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ อันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ หรือเป็นการแสดงออกของวิญญาณ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่อีกอย่างหนึ่งนอกจากร่างกาย ตาเห็นคือวิญญาณเห็น หูได้ยินคือวิญญาณได้ยิน สมอนึกคิดคือวิญญาณนึกคิด เราจะต้องเข้าใจความหมายของวิญญาณตามหลักพระพุทธศาสนาอันนี้เสียก่อน

ประการที่สอง เราจะต้องเข้าใจให้ซึ่งว่า ความทุกข์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในทางจิตใจนี้ เป็นเสมือนหนึ่งยา

พิษ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะนั้น หมายความว่า มันจะต้องฝังรากหรือวิบากของมันเกิดขึ้นในสันดานเสมอ ในเมื่อเราเข้าใจซึ่งว่า วิญญาณเป็นตัวการที่ควบคุมการเกิดการเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างภายในร่างกาย และในเมื่อวิญญาณนี้มีพิษเกิดขึ้นอยู่เสมอ ขอให้พิจารณาดูให้ซึ่งก็แล้วกันว่า มันจะมีผลกระทบกระเทือนไปถึงร่างกายอย่างไรบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือระบบประสาท

ประการที่สาม เราจะต้องเข้าใจให้ซึ่งอีกแง่หนึ่งว่า ต้นเหตุแห่งความทุกข์นั้นไม่ใช่อยู่ที่สิ่งภายนอก ต้นเหตุแห่งความทุกข์นั้นอยู่ที่อริชาตตัณหาอุปาทานและกรรมตามหลักของอริยสังข์ข้อนี้หมายความว่า ทุกครั้งที่ความทุกข์เกิดขึ้นในทางจิตใจ เราจะต้องตั้งข้อสังเกตว่า มันจะต้องเนื่องมาจากความเข้าใจที่ผิด หรือความปรารถนาที่ผิด หรือความยึดถือที่ผิด หรือความประพฤติที่ผิด อย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอนที่สุด ส่วนเหตุภายนอกนั้นเป็นแต่เพียงส่วนประกอบ ถ้าหากว่าเข้าใจอริยสังข์ซึ่งตามนัยดังที่กล่าวมานี้แล้ว จะทำให้เราค่อย ๆ

มองเห็นถึงวิธีการ ที่จะควบคุมจิตใจของเราให้เป็นปกติ อยู่เสมอ เป็นการรักษาสุขภาพทางจิตของเราให้ดีอยู่ ตลอด เพราะฉะนั้นหลัก ๓ ประการนี้ ซึ่งข้าพเจ้าได้เคย พุดมาแล้วหลายครั้งต่อหลายครั้ง ข้าพเจ้าจำเป็น จะต้องย้ำอีก ก็เพื่อต้องการให้นึกถึงว่า ความทุกข์ที่ เกิดขึ้นในทางจิตใจนั้น เราจะต้องพยายามแสวงหาถึง สาเหตุที่แท้จริงของมัน อย่ามัวไปหลงหรือว่าไปมัว พิจารณาแต่เหตุภายนอก อันเป็นแต่เพียงปลายเหตุหรือ เป็นแต่เพียงเหตุประกอบเท่านั้น ถ้าหากเราไม่ได้แก้ที่ ต้นเหตุให้ดีแล้ว แน่نونเหลือเกินว่า เราไม่มีทางที่จะ แก้ไขปัญหาชีวิตของเราได้ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอ เตือนอีกครั้งหนึ่งว่า ความทุกข์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในทาง จิตใจนั้น มันจะเนื่องมาจากความยากจน ความผิดหวัง ความกลั่นแกล้ง ความอยุติธรรม หรือว่าเนื่องมาจาก อะไรต่าง ๆ ก็ตาม โดยที่สุดแม้แต่จะเนื่องมาจากความ เจ็บป่วย ต้นเหตุที่แท้จริงของมันจะ ต้องเนื่องมาจาก อวิชาตัญหาอุปาทานและกรรมเสมอ ขอให้ท่านนึกถึง หลักอันนี้ไว้ให้มาก

ในเรื่องหลักของอริยสัจ พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ให้พยายามสังเกตว่า ความทุกข์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น มันจะต้องเนื่องมาจากเหตุเหล่านี้ ทั้งสิ้น และเมื่อเราค่อย ๆ เข้าใจแล้วว่า ความทุกข์ทุกอย่างจะต้องเนื่องมาจากทุกขสมุทัยดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เช่นนี้แล้ว เราก็จะค่อย ๆ มองเห็นถึงวิธีการในอันที่จะแก้ หรืออย่างน้อยที่สุดเราก็เห็นความจำเป็นว่า เราจะต้องแก้ เราจะต้องควบคุมกิเลสเหล่านี้ การที่คนเราปล่อยให้ความทุกข์เกิดขึ้น และไม่ทราบว่าจะแก้อย่างไร นั้นไม่ใช่อะไรอื่น เป็นเพราะว่ายังไม่เข้าใจซึ่งเกี่ยวกับเรื่องชีวิต เมื่อพูดตามหลักอริยสัจก็ต้องพูดว่า ยังมีวิชาครอบงำอยู่มาก เมื่อยังมีวิชาครอบงำอยู่มาก เราก็มองไม่เห็นทาง ทั้ง ๆ ที่ทางหรือวิธีแก่นั้น พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสบอกไว้แล้วทุกอย่าง ทางที่ว่านี้ก็คือ มรรคมีองค์ ๘ หรือศีล สมาธิ ปัญญา แต่การพูดเช่นนี้อาจจะเป็นที่เข้าใจยากสำหรับบุคคลทั่ว ๆ ไป เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงพยายามแยกแยะประเด็นออกมาพูดในลักษณะที่ง่าย ๆ เช่นในครั้งที่แล้วข้าพเจ้าได้พูดถึงว่า การให้อภัยหรือการ

มองดูจากแง่ของคนอื่น พิจารณาจากแง่คิดของคนอื่น เสียก่อน ก่อนที่จะคิดจากแง่ของตัวเอง วิธีการเช่นนี้ก็เป็นการปฏิบัติตามหลักของมรรคมีองค์ ๘ เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น จะขอพูดถึงปัญหานี้่อีกสักครั้งหนึ่ง เพราะว่า โดยปกติในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นมีด้วยกันทุกคน กล่าวคือ วันหนึ่ง ๆ จะต้องมีความไม่พอใจ ไม่พอใจ มีเรื่องที่จะต้องทำให้เราขัดใจ ต้องโกรธแค้น ต้องคิดไม่ดีต่อคนนั้นคนนี้อะไรต่าง ๆ เช่นนี้เสมอ เพราะความเจ็บใจหรือความโกรธ ท่านทราบหรือเปล่าว่า การที่คนเราปล่อยให้ความโกรธ ความไม่พอใจ หรือปล่อยให้ ความขุ่นเคืองเกิดขึ้นแก่จิตใจนั้น มันเป็นผลร้ายแก่ตัวเรามากที่สุด ท่านคงจะไม่ลืมว่า ความทุกข์ในทางจิตใจ นั่นคือยาพิษ เมื่อมันเกิดขึ้นแต่ละขณะ มันจะต้องสร้างวิบากของมันลงในสันดาน ขอให้ท่านพยายามนึกอย่างนี้เสมอ เมื่อท่านเข้าใจซึ่งแล้ว ท่านก็จะมองเห็นว่า ในเมื่อใครทำอะไรให้เราไม่พอใจ ถ้าหากเราไม่รู้จักให้อภัย ใครเป็นคนที่ได้รับ ความทุกข์ ใครเป็นคนที่ได้รับ ความเดือดร้อน เขาหรือว่าเราแน่ ?

อนึ่งบางคนอาจจะคิดด้วยความเข้าใจผิดว่า เรื่องนี้ให้ถ้อยกันไม่ได้ มันต้องทำอย่างนั้น มันต้องทำอย่างนี้ ปล่อยไม่ได้ จริงอยู่ เรื่องการทำอะไรตามเหตุผลนั้นเป็นสิ่งที่จะต้องทำในเมื่อคนคนนี้สมควรที่จะต้องสอนสมควรที่จะกล่าวตักเตือนหรือลงโทษ เราก็ต้องทำไม่ใช่ไม่ทำ แม้แต่พระพุทธเจ้า ข้าพเจ้าก็ได้เคยกล่าวมาแล้วว่า พระองค์ก็ทรงมีวิธีการลงโทษคนอื่นเหมือนกัน ไม่ใช่จะปล่อยปละละเลยทุกสิ่งทุกอย่าง แต่วก่อนอื่น ถ้าหากว่าเราไม่ยอมให้จิตใจของเราพุ่งขึ้นเสียก่อน จิตใจเราสงบเย็นแล้ว เราก็สามารถที่จะนึกถึงเหตุผล เราสามารถที่จะนึกถึงการกระทำที่พอเหมาะพอดีว่า เราควรจะต้องจัดการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอันนั้นอย่างไรแค่ไหน แต่ถ้าหากว่าเราพุ่งขึ้นมาเสียก่อน ยากมากที่เราจะทำอะไรได้พอดี

ท่านลองนึกดูให้ดีว่า โดยปกติพ่อหรือแม่ย่อมมีความรัก มีความเมตตาปรานีต่อลูกอย่างสุดซึ่งอยู่เสมอ แต่ก็ยังมีบ่อยครั้งที่พ่อแม่อาจจะลงโทษลูกมากเกินไปเกินกว่าเหตุ เพราะอะไร ? เพราะความโกรธเข้าครอบงำเมื่อ

ความโกรธเข้าครอบงำแล้ว แน่นอนเหลือเกินว่า ในขณะที่
นั้น สติสัมปชัญญะไม่ได้อยู่กับตัว เพราะฉะนั้นจึงทำ
อะไรเกินกว่าเหตุ มีอยู่บ้างเหมือนกันที่พ่อแม่บางคน
เมื่อลูกทำผิดก็พยายามจะตักเตือนชี้แจงถึงเหตุผล
จิตใจของพ่อแม่ขณะนั้นเป็นปกติ เมื่อจะลงโทษหรือเมื่อ
จะกล่าวตักเตือนอย่างไร ก็สามารถที่จะทำได้พอเหมาะ
พอดีพอสมควร และวิธีการอย่างนี้เท่าที่ข้าพเจ้าได้เคย
สังเกตมาแล้วรู้สึกว่ ทำให้ลูกมีความเชื่อฟัง มีความ
เคารพ และยินดีที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของพ่อแม่
มากกว่าวิธีการที่พ่อแม่จะใช้วิธีเกรี้ยวกราด แสดงความ
โกรธแค้น ถึงเวลาจะดีก็ดีไม่นับอะไรต่าง ๆ เหล่านี้
เป็นต้น วิธีการอย่างนี้ มันเป็นวิธีการของคนที่ไม่
สามารถจะควบคุมอารมณ์ได้ หรือไม่สมารถที่จะทำ
อะไรตามเหตุผลได้ เพราะฉะนั้น ท่านจะแลเห็นได้แล้ว
ว่า การที่เราจะแก้ปัญหาต่าง ๆ นั้น เราสมารถที่จะทำ
ได้ด้วยเหตุผล ทำได้ด้วยใจเย็น วิธีการอย่างนี้ย่อมดีกว่า
วิธีการที่ต้องโกรธเสียก่อนแล้วจึงจะทำอะไรลงไป

ที่นี้ปัญหาสำคัญก็มีอยู่ว่า *ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้ความโกรธหรือความขุ่นเกิดขึ้น ?* ท่านลองนึกดูให้ดีว่า ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักให้อภัยคน เราจะสามารถแก้ความขุ่นหรือความโกรธแค้นได้หรือไม่? ข้าพเจ้าคิดว่าไม่มีทาง

การให้อภัยนั้น เมื่อพูดถึงตามหลักวิชา หมายความว่า เราละความยึดถือ เราละความอยากหรือความต้องการชนิดที่เรามองเห็นแล้วว่าอย่างนี้ไม่ดี คือหมายความว่า ความต้องการหรือว่าความยึดถืออันใดเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ปัญญาของเรามองเห็นแล้วว่าอย่างนี้ไม่ดี เราก็พยายามละหรือว่าพยายามเปลี่ยนขอให้ท่านสังเกตว่า ถึงแม้ว่าเราต้องการจะละความต้องการอย่างนั้น ความยึดถืออย่างนั้น แต่แล้วมันก็มีความต้องการหรือความยึดถืออย่างใหม่เกิดขึ้น แต่ว่าความต้องการ หรือความยึดถืออย่างใหม่ที่เกิดขึ้นนี้มันมีเหตุผลมากกว่า มันเป็นความต้องการหรือความยึดถือชนิดทำให้จิตใจของเราสงบเยือกเย็น ทำอะไรตามเหตุผลได้ ขอให้ท่านลอง พยายามหัดดูก็แล้วกัน แล้วท่านก็จะพบว่า มันคืออะไร? ข้อสำคัญมีอยู่ว่า ก่อนอื่นเมื่อมี

ใครเขาทำอะไรให้เราไม่พอใจนั้น วิธีที่เราจะให้ภัยคนอื่นก็คือว่า เราต้องคิดถึงความเป็น พื้นนิสัยใจคอ สิ่งแวดล้อมการศึกษา อะไรต่ออะไรต่าง ๆ ของเขา ขอโทษ สมมติว่าเราไปที่ เขาดิน เราไปเห็นลิง หรือว่า ลัตรีอะไรก็ตามที่ ซึ่งมันไม่รู้ภาษาของมนุษย์ตัวอย่างเช่น ลิง ถ้าเราไปยั่วเข้าหรือไปแหย่มันเข้า มันก็โกรธ แสดงการชู้ตะคอกหรือว่า ทำอย่างนั้นอย่างนี้ และมีใครบ้างที่ไปโกรธตอบลิงบ้าง ข้าพเจ้าคิดว่า ไม่มีใครที่มีสติสัมปชัญญะยังดีอยู่ จะโกรธตอบ ทั้งนี้เพราะอะไร ? เพราะเหตุว่าเรารู้พื้นของมันว่า นิสัยของลิงแล้วมันต้องเป็นเช่นนั้น เราก็ให้ภัยได้โดยอัตโนมัติ ทำไมเราจึงทำได้เล่า ? ในทำนองเดียวกัน คนเราทุกคนนั้นจะให้เขาทำอะไรตามใจเราทุกอย่างนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ คนเรามีพื้นมาอย่างไร อยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือความจำเป็นอย่างไร เขาก็ต้องแสดงไปตามพื้นหรือสิ่งแวดล้อมของเขาอย่างนั้น ถึงแม้เราเองก็เหมือนกัน ถ้าเราพยายามคิดจากแง่ดี เราก็สามารถ ที่จะให้ภัยได้ แล้วก็สามารถที่จะทำอะไรได้ตามเหตุผลเสมอ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้า

คิดว่า หลักของการให้อภัยดังที่แนะนำนี้ เป็นวิธีการง่าย ๆ ซึ่งไม่ยากจนเกินไป เพียงแต่ที่เราพยายามหัดเสียใหม่ มองจากคนอื่นมาหาตัวเอง ซึ่งการหัดแบบนี้เท่ากับว่าเป็นการพยายามปฏิบัติ เพื่อละตัดหาอุปาทาน เพื่อที่จะให้ตัดหาอุปาทานของ เรายี่วิวัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น สำหรับในวันนี้หมดเวลาแล้ว จึงขอยุติเพียงเท่านี้

สวัสดิ์

พฤษภศบตีที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๐๙

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)

(หนังสือ อ.พร รัตนสุวรรณ)

๑. ห้างทองเทพนำชัย (เตาปูน) โดยคุณแหลม-คุณชลิกา โรจนโกศล และครอบครัว ๘,๐๐๐ บาท
๒. ห้างทองเทพนำชัย (นนทบุรี) โดยคุณชาญวิทย์ รัตนธรรมกุล ๖,๐๐๐ บาท
๓. คุณอวยชัย-คุณศมานันท์ รัตนธรรมกุล และครอบครัว ๑๔,๐๐๐ บาท
๔. ดร.นันทพล-คุณอโณทัย-คุณวันปิยะ โรจนโกศล ๓,๐๐๐ บาท
๕. คุณพจน์-คุณกาญจน์ลภิณี-คุณกฤษณ์พีระ รัตนธรรมศรี ๓,๐๐๐ บาท
๖. คุณทศพล-คุณภคมน-ต.ญ.สุภัทสร-ต.ญ.วรัปสร รัตนธรรมกุล ๑๖,๐๐๐ บาท
๗. โรงงานทองเทพนำชัย ๑๕,๐๐๐ บาท
๘. คุณอภิรัตน์ รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๙. คุณธงชัย-คุณนฤมล-คุณวรัญญา จึงประพฤติ และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท
๑๐. ครอบครัวศรีสุธัญลักษณ์ ๙,๐๐๐ บาท
๑๑. คุณธีร-คุณพรมา หอมศิริวรรณ, คุณลลิตชัย-คุณปาริชาติ-ต.ช.วณฤทธิ-ต.ญ.อุสา หอมศิริวรรณ และบริษัท สำนักกฎหมาย ลลิตชัยแอนด์แอสโซซิเอทส์ จำกัด ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๒. คุณศักดิ์-คุณรัชนี วงศ์วิสกุล และครอบครัว ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๓. คุณพ่อเม่งซี่ แซ่โอ้ว-คุณแม่อาบ้วย แซ่ตั้ง ๓,๐๐๐ บาท
๑๔. คุณพ่อเล็ก-คุณแม่สินี รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๕. คุณพ่อใจเกียง แซ่แต้-คุณแม่เง็กเกี้ยว แซ่เลียง ๓,๐๐๐ บาท
๑๖. คุณอรพรรณ-คุณรัชนีพงษ์ รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๗. ห้างทองไทยศิลป์ ๑ โดยคุณวิศรุต-คุณรัชนี บุญบรรเจิดสุข ๕,๐๐๐ บาท

๑๘. ห้างทองไทยศิลป์ ๒ โดยคุณสุวรรณ-คุณลภัด 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-คุณวันทนีย์ รัตนศรีวิจิตร และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๓. คุณตาชี่เอียง 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-คุณลลानी สีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๘. คุณภิญญาดา สีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๙. ครอบครัวอมรสิทธิ์	๘,๐๐๐ บาท
๓๐. คุณชัชชัย จันทร์ศุภกฤษ	๓,๐๐๐ บาท
๓๑. บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด	๓,๐๐๐ บาท
๓๒. ครอบครัวหงส์เงิน	๕,๐๐๐ บาท
๓๓. คุณณัฐพล-คุณศุภวาณี ศรีสุขัญลักษณ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๔. คุณนริศ เรเชียงแสน-คุณแม่บุญมี คำเอี่ยม	๓,๐๐๐ บาท
๓๕. คุณสุวัชรီ เล็กศรีสกุล และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท

ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓





พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาน ๔๗/๒ ถนนสามเสน

บางลำพู กรุงเทพมหานคร โทร.๐-๒๒๘๒-๒๐๒๕

พร รัตน์สุวรรณ ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ. ๒๕๒๕